

Univerzita Karlova
Fakulta tělesné výchovy a sportu

Syndrom vyhoření v učitelské profesi

The Burnout Syndrome of Teachers Profession

Diplomová práce

Vypracoval:
Bc. Jan Gregar

Vedoucí diplomové práce:
PhDr. Radka Peřinová, Ph.D.

Praha
2022

Prohlášení o autorství

Prohlašuji, že jsem závěrečnou diplomovou práci vypracoval samostatně na základě vlastních zjištění a pouze s použitím odborné literatury a jiných informačních zdrojů uvedených v seznamu.

V Praze dne

Podpis:

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování

Děkuji vedoucí mé diplomové práce PhDr. Radce Peřinové, Ph.D. za věcné připomínky a cenné rady, které mi během psaní práce poskytla a také děkuji mé rodině, přítelkyni a přátelům za trpělivost a péči, kterou mně všichni věnovali. V neposlední řadě děkuji také všem respondentům, kteří ochotně vyplnili dotazník.

ABSTRAKT

Název: Syndrom vyhoření v učitelské profesi

Cíle: Diplomová práce si kladla za cíl popsat míru syndromu vyhoření u učitelů základních škol, středních škol a gymnázií. Dalšími cíli pak bylo porovnat míru syndromu vyhoření mezi skupinami učitelů, jež spojují sociodemografické či profesní charakteristiky a popsat názory učitelů na téma syndromu vyhoření.

Metody: V rámci praktické části práce jsme využili dotazníkové šetření, kterého se zúčastnilo 653 probandů – učitelů. Dotazníkové šetření se skládalo z dotazníku MBI a z položek vytvořených autorem. Pro rozesílání byla využita internetová platforma Survio. Pro výběr respondentů byla použita metoda sněhové koule, prostý záměrný výběr a prostý záměrný výběr přes instituce. Analýza dat byla provedena v programu Excel a Statistica.

Výsledky: Zjistili jsme vysoký stupeň emocionálního vyčerpání u 34 % učitelů, vysoký stupeň depersonalizace u 12 % učitelů a nízký stupeň pracovního uspokojení u 26 % učitelů. Ačkoliv je syndrom vyhoření ve školském prostředí poměrně známý fenomén, z hlediska prevence mu není věnována dostatečná pozornost. Vyhoření se netýká pouze věkově či pracovním starších učitelů, ale především učitelů začínajících. Zjištěny byly také další názory učitelů na syndrom vyhoření a souvislosti mezi syndromem vyhoření a různými zkoumanými jevy.

Klíčová slova: syndrom vyhoření, učitel, stres

ABSTRACT

Title: The Burnout Syndrome of Teachers Profession

Objectives: The objectives of the thesis were to describe the rate of burnout of teachers at elementary schools, high schools, and gymnasiums. The aim of this work was also to compare burnout rate of different groups of teachers which are linked sociodemographic and professional characteristics and to describe teachers' opinions of the burnout syndrome.

Methods: We used a questionnaire survey in the practical part of the thesis. 653 respondents participated. The questionnaire survey consisted of the MBI questionnaire and items created by the author of the thesis. The Survio internet platform was used for distribution. The snowball sampling, nonprobability sampling and sampling across institutions were employed to select respondents. The Excel and Statistica software were used to analyse the data.

Results: We found a high degree of emotional exhaustion in 34 % of teachers, a high degree of depersonalization in 12 % of teachers and a low degree of personal accomplishment in 26 % of teachers. Although burnout syndrome is a relatively well-known phenomenon in the school environment, it is not given enough attention in terms of prevention. Burnout does not only affect older teachers or teachers who are higher experienced, but it affects especially beginning teachers. There were also found other opinions of teachers and connections between burnout syndrome and various studied variables.

Key words: burnout syndrome, teacher, stress

OBSAH

1 ÚVOD	8
2 TEORETICKÁ ČÁST	10
2.1 UČITELSKÁ PROFESE	11
2.1.1 PRESTÍŽ UČITELSKÉ PROFESE	12
2.2 STRES	14
2.2.1 STRESORY	16
2.2.2 STRES V UČITELSKÉ PROFESI	17
2.2.3 DŮSLEDKY DLOUHODOBÉHO PŮSOBENÍ STRESU	19
2.3 SYNDROM VYHOŘENÍ	20
2.3.1 FÁZE SYNDROMU VYHOŘENÍ	22
2.3.2 PŘÍČINY SYNDROMU VYHOŘENÍ	24
2.3.3 PROJEVY SYNDROMU VYHOŘENÍ	25
2.3.4 METODY VÝZKUMU SYNDROMU VYHOŘENÍ	26
2.3.5 AKTUÁLNÍ VÝZKUMNÁ ZJIŠTĚNÍ SYNDROMU V UČITELSKÉ PROFESI VYHOŘENÍ V ČR	29
3 PRAKTICKÁ ČÁST	31
3.1 CÍLE PRÁCE	32
3.1.1 ÚKOLY VÝZKUMU A HYPOTÉZY	33
3.2 METODIKA PRÁCE	35
3.3 VÝZKUMNÝ SOUBOR	35
3.4 VYUŽITÉ METODY	38
3.5 SBĚR DAT	39
3.6 ANALÝZA DAT	40
3.7 ETIKA PRÁCE	41
3.8 VÝSLEDKY	42
3.8.1 VÝSLEDKY STANOVENÝCH ÚKOLŮ	42
3.8.2 VÝSLEDKY STANOVENÝCH HYPOTÉZ	53
4 DISKUSE	62
5 ZÁVĚR	73
POUŽITÉ ZDROJE	75
SEZNAM PŘÍLOH	80

1 ÚVOD

O syndromu vyhoření, známém též pod pojmem *burnout*, slyšel zřejmě téměř každý. Co však toto slovní spojení znamená? Co si pod ním představit? Jednoduše řečeno, jedná se o stav, kdy je člověk částečně či úplně emocionálně, mentálně nebo i fyzicky vyčerpán. Všechny tyto složky vyčerpání vychází z chronického stresu, jenž má nejčastěji hlavní původ v zaměstnání jedince. Nejčastěji se burnout rozvíjí u pomáhajících profesí, jako jsou zdravotní sestry, záchranáři či učitelé. (Hartl & Hartlová, 2010)

Ve společnosti se často mluví o syndromu vyhoření v souvislosti s vysokým postavením osoby v rámci pracovního života. Ano, je prokazatelné, že se velmi často rozvíjí u osob, na které jsou kladeny v profesní sféře vysoké výkonové nároky. Také se často rozvíjí u osob, které musí často dělat těžká, důležitá rozhodnutí, jež mohou ovlivnit nejen jejich práci, ale i práci či dokonce životy dalších lidí. Je však důležité si uvědomit, že jedním z faktorů, který může vést k psychickému vyčerpání a následně tedy až k syndromu vyhoření, je i nesetkání se představ a skutečností v rámci profesního života. A to se již nemusí týkat pouze vysoce postavených zaměstnanců na manažerských pozicích, ale i lidí působících na pracovních pozicích, jako je například hasič, psycholog nebo již zmiňovaný učitel. A právě syndromu vyhoření v učitelské profesi se tato diplomová práce věnuje.

Sám autor je učitelem základní školy a syndrom vyhoření je téma, o které se již delší dobu zajímá. Ačkoliv ho samotná podstata jeho práce, tedy vzdělávání a výchova žáků, baví a naplňuje, často po pracovním dni odchází ze školy na pokraji psychických i fyzických sil. Důvodem není samotná výuka a práce s žáky, ale to obrovské množství starostí a povinností okolo, které na první pohled, mohlo by se zdát, snad ani neexistují. Opak je ale bohužel pravdou. Právě osobní zkušenost dovedla autora k tomu, aby se o syndrom vyhoření zajímal ještě hlouběji než doposud, a to v rámci této diplomové práce.

Autorovým cílem je nejen zhodnotit a popsat míru vyhoření v učitelské profesi, ale rovněž jí porovnat mezi jednotlivými skupinami učitelů a pokusit se zjistit, jaký vliv na míru syndromu vyhoření mohou mít jednotlivé faktory, jako je například věk učitele, délka pedagogické praxe či absolvování preventivního programu týkajícího se právě syndromu vyhoření. Na základě zjištěných informací by autor rád navrhl i možné způsoby

prevence syndromu vyhoření, tedy bude-li to na základě analýzy odpovědí dotazovaných probandů potřeba.

2 TEORETICKÁ ČÁST

Teoretická část práce se zabývá tématy, která úzce souvisí s částí empirickou. Autor v úvodu teoretické části popisuje učitelskou profesi. Následně se zabývá stresem, příčinami stresu (zejména u učitelů) a důsledky dlouhodobého působení stresu. Podstatná část teoretické části diplomové práce se věnuje pak tématu syndrom vyhoření. Burnout je v této části práce charakterizován, dále jsou zmíněny jeho fáze, příčiny, projevy a důsledky. Součástí kapitoly syndrom vyhoření je také podkapitola věnující se prevenci. Poslední část teoretické části se věnuje výzkumu burnoutu, a to jak z hlediska metod výzkumu, tak i z hlediska aktuálních zjištění týkajících se učitelské profese.

2.1 UČITELSKÁ PROFESE

Pojmem učitel lze při běžné ne odborné komunikaci označit mnoho různých profesí. Nejčastěji bývají tímto pojmem označováni samozřejmě učitelé pracující ve školských zařízeních. Často se však pojmem učitel v běžném jazyce označují i například instruktoři různých sportovních a volnočasových aktivit, trenéři různých sportů atd.

Dalším úskalím při vymezení pojmu „učitel“ se často stává sjednocování pojmů pedagogický pracovník a učitel. Laická veřejnost mnohdy považuje tato slova jako synonyma, což je samozřejmě nesprávně. Pojem pedagogický pracovník je v určitém ohledu nadřazený pojmu učitel. Tedy učitel je vždy pedagogickým pracovníkem, ale pedagogický pracovník nemusí být vždy učitelem. Zákon shledává pedagogickými pracovníky nejen učitele (učitele předškolních zařízení, základních škol, středních škol, základních uměleckých škol, školských zotavovacích zařízení, atd.), ale i mistry odborné výchovy, vychovatele škol a školských zařízení, trenéry sportovních škol a sportovních tříd, atd. (Fialová, 2010; Průcha, 2002)

Zatímco české zákony vnímají jako učitele i ředitele a zástupce ředitelů (byť z praxe víme, že ve většině školských zařízení je jejich činnost spíše manažerská), různé zahraniční zdroje vnímají učitele pouze jako osoby, které přímo provádí vyučování žáků. Ředitelé a jejich zástupci, kteří pak edukanty přímo nevyučují, se mezi učitele nezapočítávají. (OECD, 2001; Průcha, 2002)

Zajímavě pak také definuje pojem učitel Piťha (1999), který se ve své definici odkazuje na důležitost pojmů výuka a výchova. Piťha vnímá učitele nikoliv jako vědce – výzkumníka, ale jako odborníka pro výchovu a výuku mládeže. (Piťha, 1999)

Pedagogický slovník od Průchy, Walterové a Mareše (1998) pak popisuje mnoho dalších aspektů spojených s pojmem učitel. Například uvádí, že učitel je jedním z hlavních činitelů výchovně vzdělávacího procesu a zdůrazňuje jeho profesionální kvalifikaci k výkonu této činnosti. Rovněž zdůrazňuje zodpovědnost za přípravu, organizaci a výsledky procesu vzdělávání žáků. Popisuje též další povinnosti učitele, mezi něž patří například i komunikace se zákonnými zástupci žáků.

2.1.1 PRESTIŽ UČITELSKÉ PROFESE

Co se týče hodnocení náročnosti a prestiže učitelé profese, osobně znám několik lidí s různými, odlišnými názory. Zatímco jedni práci učitele oceňují a uvědomují si, jak náročná tato práce (zejména psychicky) je, druzí neustále křičí: „...*a vždyť máte furt jen samé prázdniny*“.

Učitelé často vnímají svou práci jako nedoceněnou a jsou v hodnocení prestiže učitelé profese velmi negativní. Zajímavé však je, že i přesto, kolika negativních komentářů směřujících k učitelé profesi se lze ve společnosti doslechnout či na sociálních sítích dočíst, výzkumy řešící prestiž této profese ukazují pravý opak. Například výzkum Tučka a Machonina z roku 1993 (Tuček & Machonin, 1993, podle Průcha, 2002) ukázal, že povolání učitele je ve společnosti velmi vážené. Lidé, kteří hodnotili prestiž jednotlivých profesí jej umístili do první desítky ze sedmdesáti nabízených povolání.

Často se také lze z úst učitelů doslechnout o tom, že dříve si lidé učitelů vážili mnohem více, než je tomu dnes. Šetření Centra pro výzkum veřejného mínění však tato slova vyvrací. Ze získaných dat vyplývá, že v průběhu let 2004 – 2019 se prestiž učitelé profese téměř nemění a má stále velmi vysoký kredit ve společnosti. Lidé ji hodnotí lépe než například pozici starosty, soudce, vojáka či projektanta. Porovnání můžete nalézt v tabulce č.1, která je přiložena na následující straně. (CVVM SOÚ AV ČR, podle Hronové, 30. 1. 2020)

Tabulka č. 1: Prestiž povolání (průměrné bodové hodnocení) v letech 2004–2019

Profese	2004		2007		2011		2013		2016		2019	
	prům.	poř.	prům.	poř.	prům.	poř.	prům.	poř.	prům.	poř.	prům.	poř.
Lékař	89,5	1.	89,8	1.	89,1	1.	91,5	1.	90,1	1.	88,6	1.
Vědec	80,7	2.	81,8	2.	75,4	2.	76,3	2.	77,1	2.	77,3	2.
Zdravotní sestra					73,9	3.	74,8	3.	72,8	3.	77,0	3.
Učitel na vysoké škole	78,5	3.	78,2	3.	72,4	4.	74,6	4.	72,7	4.	72,2	4.
Učitel na základní škole	71,3	4.	70,7	4.	70,3	5.	71,1	5.	70,8	5.	70,1	5.
Soudce	64,8	6.	65,0	7.	61,0	7.	66,3	6.	64,3	6.	67,5	6.
Projektant	64,1	7.	65,5	6.	61,7	6.	62,6	8.	61,4	7.	61,4	7.
Soukromý zemědělec	59,1	10.	59,0	8.	60,3	9.	63,9	7.	58,3	9.	61,1	8.
Policista	47,6	20.	52,1	13.	53,9	11.	55,7	10.	56,3	10.	60,8	9.
Programátor	66,3	5.	65,7	5.	60,8	8.	59,7	9.	59,7	8.	60,3	10.
Voják z povolání	44,8	22.	46,4	21.	48,3	17.	49,7	16.	53,4	12.	56,4	11.
Truhlář	50,8	16.	51,4	14.	53,2	12.	55,6	11.	52,1	13.	55,9	12.
Starosta	60,1	8.	57,4	9.	52,6	14.	53,1	13.	54,3	11.	53,9	13.
Majitel malého obchodu	51,2	15.	50,1	16.	51,4	15.	54,8	12.	50,3	15.	52,7	14.
Účetní	53,5	14.	51,3	15.	54,1	10.	52,3	14.	50,5	14.	51,8	15.
Profesionální sportovec	56,1	11.	55,6	10.	51,2	16.	47,6	18.	49,3	16.	50,6	16.
Manažer	59,4	9.	55,4	11.	53,0	13.	50,2	15.	48,9	17.	50,5	17.
Stavební dělník					48,1	18.	49,3	17.	44,0	19.	47,4	18.
Bankovní úředník	50,2	18.	48,7	20.	46,9	19.	45,7	19.	42,3	20.	45,5	19.
Ministr	53,8	13.	50,0	17.	38,0	24.	37,9	24.	46,7	18.	43,9	20.
Prodavač	42,8	24.	41,5	23.	43,6	21.	44,7	20.	40,5	23.	43,5	21.
Novinář	54,4	12.	53,0	12.	46,5	20.	43,8	21.	40,9	21.	40,3	22.
Sekretářka	43,7	23.	40,5	24.	41,4	23.	40,0	22.	37,3	24.	38,5	23.
Kněz	46,1	21.	43,2	22.	42,8	22.	38,0	23.	40,8	22.	36,7	24.
Uklízečka	29,4	26.	29,0	26.	34,0	25.	34,2	25.	29,0	26.	34,5	25.
Poslanec	39,9	25.	36,5	25.	27,0	26.	25,1	26.	31,2	25.	31,0	26.

Zdroj: CVVM SOÚ AV ČR, Naše společnost

2.2 STRES

Stres je v dnešním moderním světě součástí každodenního života nás všech. Ačkoliv každý ví, co si pod tímto slovem představit, málokdo ho dokáže vlastními slovy popsat. I autoři odborných publikací často vymezují tento pojem různě.

Jak už znění tohoto slova napovídá, nejedná se o pojem českého původu. Jedná se o převzaté slovo z angličtiny ze slova „*stress*“. Podobný význam mají také česká slova tíseň, nesnáze či tlak. (Mayerová, 1997) Termín stres vymyslel kanadský fyziolog, konkrétně endokrinolog Hans Selye, jenž měl kořeny v Maďarsku. Selye definoval stres takto: „*Stres je nespecifická (tj. nastávající po různých zátěžích stereotypně) fyziologická reakce na jakýkoliv nárok na organismus kladený.*“ (Selye, podle Schreiber, 2000, str. 16)

Selye byl rovněž prvním zakladatelem nauky o stresu. Pokud bychom chtěli řešit původ slova ještě dál, zjistíme, že je odvozeno z latinského slovesa „*stringo, stringere, strinxi, strictum*“, což znamená „*utahovati, stahovati, zadržovati – jako smyčku kolem krku odsouzence, kterého věší na šibenici*“. (Křivohlavý, 1994, s. 7)

Obdobně rozumí tomuto pojmu i Fontana (2014), který praví, že se jedná o zvýšený nárok na přizpůsobivé schopnosti a mysl těla. Z jeho definice pak můžeme rozpoznat, že nevnímá stres sám o sobě nutně jako dobrý či špatný. Rovněž nám vlastně říká, že charakter stresu je ovlivněn nejen velikostí neboli intenzitou stresoru, ale také psychofyzickou odolností jedince. (Fontana, 2014)

Křivohlavý pak chápe stres jako negativní emocionální zážitek, který je doprovázen určitým souborem biochemických, fyziologických, kognitivních a behaviorálních změn. Tyto jsou zaměřeny na změnu situace, která člověka ohrožuje či na přizpůsobení se nezměnitelnému. (Křivohlavý, 2009)

Stresem se samozřejmě v minulosti zabývalo i mnoho dalších významných osobností. Příkladem může být i český endokrinolog Josef Charvát, který kladl důraz na funkci centrální nervové soustavy při reakci na stres. (Charvát, 1970)

Nejčastěji se hovoří o stresu ve dvou rovinách, a to v rovině biologické, resp. fyziologické a v rovině psychologické. Již zmíněný Selye je tvůrcem teorie biologické, jak je patrné právě i z jeho definice stresu. Základem jeho teorie je mobilizace obranných schopností organismu a následná reakce organismu na stres, která může vést až k úplnému vyčerpání.

Zjednodušeně, Selye i Charvát chápou tedy stres jako reakci způsobující fyziologické změny v organismu. Tyto fyziologické změny nemusí být vyvolány pouze fyzickým zraněním, ale i psychologickými faktory (například i dlouhodobě trvajícím strachem). Zdůrazňují však také fakt, že přiměřeně silná stresová situace může mít pro člověka i pozitivní vliv, protože je tělo nucené se adaptovat na vnější podmínky, což může vést v určitých ohledech ke zlepšení výkonu, myšleno zejména v biologické rovině. (Mayerová, 1997; Charvát, 1970)

V souvislosti se stresem se také často setkáváme s pojmy eustres a distres. Zatímco eustres se označuje jako „dobrý stres“, který je pro člověka prospěšný, neboť ho motivuje či stimuluje k lepším výsledkům, distres se označuje jako „stres negativní“, neboť je vnímán jako neschopnost vyrovnat se s kladenými nároky. Jeho dlouhodobé působení může vést rozvoji psychických nemocí, jako jsou deprese či úzkost. (Kraska-Ludecke, 2007)

2.2.1 STRESORY

Faktory, které zapříčiňují, tedy vyvolávají, stresové reakce organismu, nazýváme odborně jako *stresory*. Na pojem stresor bývá často nahlíženo pouze v negativní rovině, mnoho zdrojů definuje stresor jako vliv, který působí na člověka negativně. Například právě Křivohlavý (2009) označuje jako stresory nepříznivé vlivy, které mohou vést k tíživé osobní situaci člověka. Křivohlavý definuje vyjma stresoru také pojem *salutor*, což je faktor, který člověka v tíživé životní situaci povzbuzuje a dodává mu sílu v boji se stresorem.

Z předchozích kapitol je však patrné, že stres může mít pro člověka i pozitivní vliv. Každý člověk je výjimečný a každý člověk zažívá ve svém životě různé situace. Co může být pro jednoho stresorem, pro druhého stresorem být nemusí, jelikož každý má jinou resilienci neboli psychickou odolnost. Resilience se formuje v průběhu celého života člověka. Velký vliv má především výchova v dětství, ale psychická odolnost se vědomě či nevědomě buduje i v průběhu celého života, a to vystavováním organismu přiměřenému stresu. Zajímavý pohled na vnímání stresu má například americká psycholožka Kelly McGonial. Dle jejího názoru má stres škodlivější účinky na lidi, kteří si myslí, že je stres doopravdy škodlivý než na lidi, kteří se o stres nezajímají či si myslí, že je stres na psychickém a fyzickém zdraví neohrožuje. Zjednodušeně, McGonialová říká, že škodlivost stresu působícího na jedince může sám jedinec změnit nastavením mysli. (TED Talks, 2013)

Názor McGonialové se shoduje mimo jiné i s názorem Lazaruse (1966), z jehož teorie je patrné, že příčinou stresové reakce není pouze samotný vnější stresor, ale právě i význam, který mu daný jedinec osobně přisuzuje.

2.2.2 STRES V UČITELSKÉ PROFESI

Dle názoru řešitele této diplomové práce je učitelské povolání bezpochyby stresově velmi náročné. S tímto tvrzením souhlasí například Průcha (2002, s. 73): „*Všeobecně se uznává, že učitelská profese nepatří ke snadným, pokud jde o pracovní zátěž. Zdá se, že většina veřejnosti připouští, že povolání učitele je mimořádně namáhavé psychicky a že může působit nepříznivě na zdravotní stav učitele.*“

Průcha (2002) ve svém díle zmiňuje mnoho výzkumů, které dokazují nadměrnou zátěž na učitele. Jednotlivé výzkumy poukazují nikoliv pouze na nadměrnou psychickou zátěž, ale i na fyzickou, spojovanou zejména s nadměrnou zátěží hlasovou.

Psychickou zátěž učitelů řeší také Řehulka a Řehulková (1998). Uvádí zátěž senzomotorickou (vysoké nároky zejména na zrak a sluch), mentální (problémy s žáky, řízením třídy) a emocionální (potlačování pocitů při jednání s žáky či jejich zákonnými zástupci, přidělování známek na vysvědčení).

Švingalová (2000) pak dělí příčiny učitelského stresu do tří skupin:

1. **Individuálních příčiny** - zde řadí stresové situace, které si jedinec přivodí z části sám, například protože na sebe klade nereálné (či dlouhodobě příliš vysoké) nároky.
2. **Individuálních fyzické příčiny** - sem řadí například pití alkoholu či přejídání, tedy opět to, co může jedinec většinou ovlivnit.
3. **Institucionální příčiny** - jedná se o příčiny, které učitel přímo ovlivnit nemůže. Švingalová sem řadí například časovou tíseň či práci s problémovými žáky.

Zde jsou uvedeny nejčastější stresory, které jsme v rámci rešerše odborné literatury zaznamenávali v souvislosti s učitelskou profesí nejčastěji:

- problémový žák,
- časová tíseň,
- osobní perfekcionalismus,
- neodpovídající plat,
- vnímání prestiže učitelské profese jako velmi nízké,
- podceňování odborné přípravy učitele,
- nevyhovující podmínky (hluk, prostorové omezení),

- nezájem žáků o učení,
- komunikace s rodiči (zákonnými zástupci),
- nezájem rodičů o výsledky dětí,
- špatný vztah s vedením školy,
- špatný vztah s kolegy.

2.2.3 DŮSLEDKY DLOUHODOBÉHO PŮSOBENÍ STRESU

Vysoké množství studií dokazuje, že dlouhodobé působení stresu má na organismus člověka negativní vliv. Křivohlavý (1994) se ve své publikaci odkazuje na studie, které definují nejčastější nemoci mající původ ve stresu. Je to například hypertenze, ischemické choroby srdce, vředová onemocnění či dokonce rakovina. U rakoviny však zdůrazňuje, že není explicitně dané, že by samotný stres způsoboval rakovinu. Nezvládnutí stresové situace, nikoliv samotný stres, umožňuje rozvoj této nemoci, a to samozřejmě spolu s dalšími faktory, zejména dědičnými. (Křivohlavý 1994) Zaznamenaná je též významná souvislost mezi stresem a obezitou, stresem a cukrovkou či stresem a mnoha dalšími fyziologickými onemocněními. (Hovorka, nedat.)

Odezvy na stres se však neprojevují pouze v již zmíněné fyziologické formě, nýbrž však i ve formě behaviorální a psychologické. Ve většině případů mají právě behaviorální a psychologické formy odezvy zásadní vliv na pracovní výkonnost (Robbins & Coulter, 2004). Behaviorální projevy mají v souvislosti s pracovním výkonem negativní vliv třeba i na samotnou produktivitu či špatný time-management. Projevy psychologické se pak vyznačují sníženou motivací pracovat, ztrátou důvěry ve smysluplnost vykonávané práce či vyhledáváním konfliktů s kolegy či vedením. (Chmiel, 2009)

Dlouhodobé působení stresu může vést také k duševním (psychickým) onemocněním, jako jsou například úzkostné poruchy (také nazývané jako anxiety či neurózy) či poruchy nálady. Samotnou kapitolou je potom téma psychosomatických onemocnění, která jsou o vztahu mezi tělem a psychikou obecně. (Křivohlavý, 2009)

2.3 SYNDROM VYHOŘENÍ

Syndrom vyhoření, neboli burnout, je jev vyskytující se u profesí, jejichž náplní je práce s lidmi. Burnout má mnoho definic, například Pinesová a Aronson (Pinesová & Aronson, podle Křivohlavý, 1998, s. 49) jej vymezují následovně: „*Burnout je formálně 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.*“

Edelwich a Richelson (Edelwich & Richelson, podle Křivohlavý, 1998, s. 49) nechápou syndrom vyhoření jako výsledný, statický stav, ale jako kontinuum, které se však s časem může prohlubovat: „*Burnout je proces, při němž dochází k vyčerpání fyzických a duševních zdrojů (energií), k vyplenění celého nitra, 'k utahání se' tím, že se člověk nadměrně intenzivně snaží dosáhnout určitých subjektivně stanovených nerealistických očekávání nebo že se snaží uspokojit takovát nerealistická očekávání, která mu někdo jiný stanoví.*“

Jedním z psychologů zabývajících se syndromem vyhoření je i Henrich Freudenberg, který vyvolal obrovskou vlnu zájmu o toto onemocnění v řadách psychologů a psychiatrů. Freudenberg, který v r. 1974 zavedl termín burnout, ho definoval takto: „*Burnout je stav vyplenění všech energetických zdrojů původně velice intenzivně pracujícího člověka (např. lidí, kteří se snaží druhým lidem v jejich těžkostech pomoci a pak se cítí sami přemoženi jejich problémy).*“ (Freudenberg, podle Křivohlavý, 2012, s. 63) Z této definice je patrné, že ačkoliv vyhořelí lidé působí takříkajíc líně a ulehčujíc si práci, do které nemají chuť, ne vždy tomu tak v jejich případě muselo být. Naopak, nejen tato definice, ale i mnoho dalších zdůrazňuje fakt, že největší pravděpodobnost vyhoření mají právě ti, kteří dříve pracovali velmi, velmi intenzivně a mnohdy by se dali označit za workoholiky, jimiž i reálně mohli být.

Přes popularitu termínu syndrom vyhoření je nutné si uvědomit, že tento syndrom je souborem různých příznaků, ale v našem prostředí se nejedná o diagnózu. V Mezinárodní klasifikaci nemocí (MKN-10) syndrom vyhoření mezi diagnózami nenajdeme. (MKN-10 2022, 1.1.2022)

Dále je nutné si uvědomit, že hranice toho, co již lze považovat za syndrom vyhoření, není zcela jasná (už kvůli tomu, že nejsou stanovena diagnostická kritéria). Fenomény

jako chronický stres, nadměrná únava, syndrom vyhoření, a další, se mohou ve svých příznacích překrývat. Syndrom vyhoření, jak jsme již uvedli, je nicméně souborem specifických příznaků, které jsou popsány níže.

2.3.1 FÁZE SYNDROMU VYHOŘENÍ

Mnoho odborníků se staví k syndromu vyhoření různě. Na čem se však většina shodne, je to, že syndrom vyhoření není statický stav, do kterého se člověk najednou dostane. Většina odborníků vnímá syndrom vyhoření jako postupný proces. Vyčleňují tak tedy různé fáze vyhoření.

Maslachová, známá odbornice na burnout, rozlišuje čtyři fáze:

- 1) Fáze nadšení a zaujetí spojená s přetěžováním
- 2) Fáze psychického a částečně fyzického vyčerpání
- 3) Fáze dehumanizace percepce okolí jako obranný mechanismus
- 4) Fáze totálního vyčerpání, negativismu, nezájmu a lhostejnosti. (Maslachová, podle Kebza & Šolcová 2003)

Podle Schwaba vzniká syndrom vyhoření v důsledku procesu interakce jedince a situačních podmínek. Popisuje tři fáze vývoje:

- 1) Nevyrovnanost mezi pracovními požadavky a schopnostmi jedince tyto požadavky plnit.
- 2) Okamžitá odpověď na nerovnováhu – úzkost, únava, vyčerpání.
- 3) Změny chování a postoje – snaha o psychologický útěk z dané nezvladatelné situace, depersonalizace. (Schwab, podle Kebza & Šolcová, 2003)

Edelwich a Brodský vymezují čtyři fáze burnoutu:

- 1) **Idealistické nadšení** – jedinec je plný ideálů, klade na sebe nereálné, nezvladatelné nároky.
- 2) **Stagnace** – typické je uvědomění si reality, přehodnocování počátečních ideálů. Do popředí se na úkor původních ideálů dostávají věci, které dříve byly nepodstatné, jako je karierní růst či plat.
- 3) **Frustrace** – začátek pochybování nejen o smyslu práce, ale i o svých schopnostech.
- 4) **Apatie** – dochází k úplné ztrátě počátečního nadšení. Jedinec zažívá pocity zoufalství. Na úkoly, které jsou nad rámec jeho povinností (ovšem dříve by je dělal s radostí a bez váhání) rezignuje. (Edelwich & Brodský, podle Stock, 2010)

Jeden z nejčlenitějších, ale zároveň nejcitovanějších modelů uvedl v roce 1982 John W. James. Tento autor uvádí celkem 12 stádií, jimiž člověk v rámci procesu vedoucím k vyhoření prochází. Jedná se o tato stádia:

1. Snaha o pozitivní osvědčení se v praxi.
2. Snaha o samostatnost.
3. Opomenutí osobních potřeb.
4. Extrémní upřednostnění pracovních potřeb, potlačení ostatních (osobních) potřeb.
5. Kompletní zmatek v žebříčku hodnot.
6. Popírání objektivních příznaků vnitřního napětí.
7. Dezorientace, ztracení nadějí. Útěk a hledání útěchy např v alkoholu, drogách, jídle atp.
8. Sociální izolace – neschopnost přijímat rady.
9. Kompletní depersonalizace.
10. Pocity zoufalství a naprostého selhání.
11. Deprese, neschopnost sebeoceny, neustálé pocity marnosti.
12. Totální vyčerpání – fyzické, emocionální a mentální. Ztráta veškeré energie a motivace do čehokoliv. (Křivohlavý, 1998)

2.3.2 PŘÍČINY SYNDROMU VYHOŘENÍ

Syndrom vyhoření vzniká nejčastěji u lidí, kteří v rámci svého zaměstnání pracují s lidmi. Nejedná se však o jedinou charakteristiku. Co nejčastěji spojuje pracovní pozice, kde hrozí vyhoření nejvíce, je požadavek na bezchybný, stoprocentní výkon, který je však považován za standard. Nedosažení tohoto stanoveného standardu má závažné důsledky. (Kebza & Šolcová, 2003)

Stock (2010) zmiňuje rizikové faktory syndromu vyhoření vyplývající přímo ze zaměstnání a také z osobnosti jedince. Mezi rizikové faktory v zaměstnání řadí obecně zvýšenou pracovní zátěž, nízkou míru samostatnosti (svěřenou nadřízeným), nedostatek uznání (nejen ve smyslu finančního ohodnocení), špatný pracovní kolektiv a další. Rizikovým faktorem osobnostním mohou být například určité vzorce chování. Vyšší pravděpodobnost vyhoření vykazují tzv. workoholici, pro něž je typická soutěživost, netrpělivost, ambicióznost, sklon k perfekcionismu, ale i určitá vznětlivost až agresivita. Rozvoj vyhoření je také vyšší u jedinců s nízkou odolností vůči stresorům.

Složka profesí, u kterých hrozí syndrom vyhoření nejvíce, se s časem stále rozrůstá. Rozhodující vliv má především nastavení dnešní společnosti, kdy jsou na jedince kladeny v pracovní rovině stále vyšší a vyšší nároky. Namátkou lze vybrat několik profesí, na nichž se odborníci shodují z hlediska míry hrozby vyhoření nejvíce. Jedná se o profese: lékař, zdravotní sestra, policista, hasič, psycholog a v neposlední řadě také učitel. (Kebza & Šolcová, 2003)

2.3.3 PROJEVY SYNDROMU VYHOŘENÍ

Mezi hlavní projevy burnoutu, které může vyhořelý jedinec vnímat i sám na sobě, patří časté a opakující se pocity zklamání ze své práce. Dochází ke ztrátě zájmu o svou práci, sebevzdělávání či profesní růst. Jedinec nevidí důvod, aby vykonával jakékoliv věci navíc nad rámec jeho povinností. (Hartl & Hartlová 2015)

Některé projevy vyhoření jsou pozorovatelné lépe a některé hůře. Záleží samozřejmě nejen na fázi vyhoření, ve které se jedinec nachází, ale také na jedinci samotném. Švamberg Šauerová (2018) rozdělila projevy burnoutu do tří kategorií, a to do kategorie příznaků v psychické, tělesné a sociální rovině. Mezi psychické příznaky patří například pocity strachu, úzkosti, bezmoci, ztráty motivace a deprese. Z tělesných příznaků Šauerová uvádí pokles energie, bolesti hlavy a břicha, změny v hmotnosti, zažívací potíže atd. Ze sociální roviny pak můžeme zmínit například snížení zájmu o druhé (např. právě o žáky) a obecně negativní postoj nejen k druhým, ale i k sobě. (Švamberg Šauerová, 2018)

Křivohlavý (2009) pak uvádí možnost dělení příznaků burnoutu na kategorie subjektivní příznaky a objektivní příznaky. Jako příklad subjektivních uvádí únavu, nízké sebevědomí a problémy schopnosti koncentrace či pozornosti obecně. Typickým objektivním příznakem je pak dlouhodobě snížená výkonnost.

Vše výše uvedené lze samozřejmě aplikovat přímo na práci učitele. Vyhořelý učitel tak například nejeví žádný zájem o práci navíc v podobě získávání grantů pro školu, jeho vyučovací hodiny mohou být často velmi jednotvárné. Velmi pravděpodobně tak bude tedy převládat frontální forma výuky, bez nápadu, jak vyučovací hodinu ozvláštnit či udělat žákům zábavnější. Takový učitel rovněž nebude chtít zúčastnit se nabízených školení, protože bude mít pocit, že by jemu nebo následně jeho žákům dané školení nic nepřineslo a jeho strávený čas prací navíc by tak přišel vniveč. Může rovněž váznout i komunikace s žáky i jejich zákonnými zástupci, protože jejich dotazy může často vnímat jako zbytečné a jejich požadavky jako neadekvátní.

2.3.4 METODY VÝZKUMU SYNDROMU VYHOŘENÍ

Existuje několik způsobů diagnostiky, které lze při zjišťování míry vyhoření využít. Nejčastěji používanými způsoby jsou například metoda sebezpozorování, pozorování, rozhovoru či využití dotazníků, kterých je k dispozici poměrně velké množství.

Nejčastěji využívané dotazníkové metody týkající se syndromu vyhoření uvádíme níže.

MBI – MASLACH BURNOUT INVENTORY

Dotazníková metoda známá pod zkratkou MBI, je jednou z nejvíce využívaných metod zjištění stavu syndromu vyhoření vůbec. Dotazník vytvořila dvojice autorů Maslachová a Jacksonová v roce 1981. (Maslachová & Jacksonová, 1981) Jedná se o dotazník tvořený 22 tvrzeními, ke kterým respondent vyjadřuje míru souhlasu či nesouhlasu výběrem jedné z hodnot na Likertově škále (od nuly do sedmi). Nula v tomto dotazníku symbolizuje odpověď “nikdy” či “vůbec”, zatímco sedm “stále” či “velmi silně”.

MBI hodnotí prostřednictvím vyjádření souhlasu s tvrzeními tři faktory, a to emocionální vyčerpání (Emotional exhaustion), depersonalizaci (Depersonalisation) a míru osobního uspokojení (Personal accomplishment). (Křivohlavý, 2012)

- **EMOCIONÁLNÍ VYČERPÁNÍ (EE)**

Emocionální vyčerpání, někdy též emocionální vyhaslost, je dle mnohých odborníků nejvíce směrodatným ukazatelem přítomnosti syndromu vyhoření. (Křivohlavý, 1998) Projevuje se extrémním vyčerpáním a ztrátou veškeré motivace týkající se často nejen pracovních úkonů. V dotazníku MBI je míra emocionálního vyčerpání zjišťována pomocí devíti otázek. Čím vyšší skóre na této škále respondent získá, tím více je vyčerpaný. Jako vyhořelý se v této oblasti považuje ten, kdo získal 27 bodů a více. (Žídková, podle Venglářová, 2011)

- **DEPERSONALIZACE (DP)**

Jedinec s vysokou mírou depersonalizace vnímá často své klienty (v případě učitele většinou žáky) negativně. Příliš se jim nevěnuje, může se jim snažit dokonce vyhýbat, například nereaguje na zprávy, dotazy apod. V extrémních případech může dojít k tomu, že jedinec nevnímá své klienty (žáky) jako osobnosti, ale spíše jako předměty. (Akgemci,

Demirsel & Kara, 2013) Stav depersonalizace se často týká právě lidí, kteří potřebují aktivní a pozitivní zpětnou vazbu. V případě, že se jim jí nedostává, tak se míra depersonalizace jedince neustále prohlubuje (Křivohlavý, 2012). Dotazník MBI věnuje této oblasti pět tvrzení, přičemž podobně jako u škály EE platí, že čím větší skóre, tím vyšší je míra vyhoření jedince. Jako vyhořelého z hlediska této oblasti považujeme jedince, jehož skóre dosahuje 13 bodů a více. (Žídková, podle Venglářová, 2011)

- **OSOBNÍ USPOKOJENÍ (PA)**

Poslední z oblastí, kterou dotazník MBI zkoumá, je míra osobního uspokojení. Snížená míra osobního uspokojení se projevuje snížením pracovní výkonnosti. Velmi často se to týká především osob, které mají problém se sebedůvěrou a obecně se ke své osobě staví velmi negativně. V dotazníku MBI jsou tvrzení (celkem 8) sepsány reverzně, tedy čím nižší skóre jedinec z těchto otázek získá, tím vyšší míra vyhoření je u něj patrná. Za vyhořeného z hlediska osobního uspokojení považujeme člověka, který získal na této škále 31 bodů či méně. (Žídková, podle Venglářová, 2011)

BM – BURNOUT MEASURE

Dotazník známý pod zkratkou BM (Burnout Measure), který vytvořili Pinesová a Aronson, zkoumá míru celkového vyčerpání (tzv. exhausce). Řeší tři různé aspekty tohoto jevu, a to pocity fyzického (tělesného) vyčerpání, pocity emocionálního (citového) vyčerpání a pocity psychického (duševního) vyčerpání. Obdobně, jako v dotazníku MBI, tak i v tomto dotazníku dotazovaný vyjadřuje souhlas s tvrzením vybráním hodnoty Likertovy škály, která má sedm stupňů (1 = nikdy, 4 = někdy, 7 = vždy). Většina tvrzení je formulována v negativní rovině (např. tvrzení č. 1 – „Byl jsem unaven“ či tvrzení č. 4 „Byl jsem tělesně vyčerpán“), ale pro zachování neutrality testu jsou 4 tvrzení formulována reverzně (např. tvrzení č. 3 – „Prožíval jsem krásný den“ či tvrzení č. 20 – „Cítil jsem se pln energie“). (Křivohlavý, 2012; Enzmann, Schaufeli, Janssen & Rozeman, 1998)

Na rozdíl od dotazníku MBI, je po zpracování odpovědí dle klíče k testu výsledným skóre z tohoto dotazníku pouze jedna hodnota (označována BQ). Pokud je BQ vyšší než 5, znamená to, že psychický stav jedince je velmi špatný. Při dosažení této hodnoty

již hovoříme o akutním stavu vyhoření a je výrazně doporučeno se obrátit na psychologa či psychoterapeuta. (Křivohlavý, 2012)

Křivohlavý (2012) upozorňuje na důležitost vyplnění dotazníku upřímně. Odkazuje se na výzkum Etziona a Pinesové, kteří v rámci výzkumu porovnávali dvě skupiny ředitelů. Skupina, která obdržela informaci, že nejlepší a nejidealističtější lidé vyhoří nejdříve, pak měla výrazně vyšší průměrný skóre (BQ) než skupina druhá. (Křivohlavý, 2012)

ORIENTAČNÍ DOTAZNÍK

Velmi oblíbeným dotazníkem je pak také tzv. Orientační dotazník čtveřice autorů Hawkinse, Thursmana, Minirtha a Maiera z roku 1990. (Kebza & Šolcová, 2003) Jedná se o poměrně jednoduchý samoobslužný test, kdy jedinec odpovídá na 24 tvrzení pouze odpověďmi „ano“ či „ne“.

Výhodou tohoto dotazníku je jednoznačně již zmíněná jednoduchost vyhodnocení dotazníku. Nevýhodou lze shledat ve formulaci jednotlivých tvrzení, kdy žádné není uvedeno reverzně, všechna jsou uvedena v negativní rovině (např. tvrzení č. 3 – „Snadněji nyní ztrácím klid, nežli jsem ho ztrácel dříve.“, tvrzení č. 9 – „Zdá se mi, že již nemám tolik nadšení a energie, kolik jsem dříve měl. Cítím se stále vyčerpan a unaven.“ či tvrzení č. 22 – „Cítím se bezmocný a nevím, jak se dostat z problémů, které mám.“). Hrozí tak, že vyplňující jedinec jednoduše zaregistruje, že čím vícrát odpoví „ano“, tím vyšší míru vyhoření mu ve výsledku dotazník vypočte. Tento fakt může objektivitu testu velmi snížit. (Malasková, 2009)

2.3.5 AKTUÁLNÍ VÝZKUMNÁ ZJIŠTĚNÍ SYNDROMU V UČITELSKÉ PROFESI VYHOŘENÍ V ČR

V posledních letech bylo na téma syndromu vyhoření realizováno mnoho studií. Toto téma není již dávno tabu, jako tomu bylo v minulosti, což platí obecně pro témata týkající se duševního zdraví. Velká část studií burnoutu se věnuje právě i průzkumu tohoto jevu v oblasti pedagogické praxe, ve většině případů v oblasti učitelství. Níže předkládáme námi dohledané a vybrané výsledky některých z mnoha studií.

Dříve, než se zaměříme na učitele základních škol, středních škol a gymnázií, zmiňme ještě situaci v oblasti předškolního vzdělávání. Při šíření dotazníku (viz praktická část práce) nám bylo mnoha osobami vytknuto, že se dotazník zaměřuje pouze na některé stupně vzdělávání. Reagovalo zejména velké množství učitelek mateřských škol, které argumentovaly obrovskou mírou vyhoření učitelek právě v mateřských školách. Ku překvapení autora této práce je míra vyhoření v této oblasti opravdu vysoká, jak napovídá výzkum Edukační laboratoře. Dle Shirom-Melamedovy škály se projevy burnoutu na základě studie Edukační laboratoře objevují téměř u 4 z 5 předškolních pedagogů. (Smetáčková, nedat.)

Co se týče vyhoření učitelů základních škol, Hvozdovičová (2014) za užití dotazníku BM zjistila, že psychický stav 51 % učitelů se jeví jako dobrý či uspokojivý. Do kategorie s potřebou ujasnit si žebříček hodnot se zařadilo 29 % učitelů. Lidé z této kategorie by si tak při neujasnění si priorit mohli svůj psychický stav velmi rychle zhoršit a mohli by u nich být brzy patrné příznaky syndromu vyhoření, který byl dle výsledků studie zaznamenán u 20 % učitelů. (Hvozdovičová, 2014) Stejný dotazník použil také Kubenz (2015), který řešil přítomnost burnoutu u učitelů druhého stupně základní školy a učitelů středních škol. I Kubenz v rámci své studie dochází k závěru, že dobrý či uspokojivý psychický stav vykazuje lehce přes polovinu respondentů. Ohroženou skupinu reprezentuje 37 % učitelů a desetina respondentů vykazuje silné známky syndromu vyhoření. (Kubenz, 2015)

Marešová (2017), která do výzkumu zahrнула nejen učitele základních škol, ale i učitele škol středních, odborných, speciálních a škol dalších typů, ve své magisterské práci uvádí obdobné výsledky. Z jejího anketního šetření s využitím BM dotazníku vyplývá, že dobrý či uspokojivý psychický stav má 44 % učitelů, 43 % by se mělo zamyslet nad jejich stylem a smyslem života a 13 % vykazuje známky syndromu vyhoření. Marešová v rámci své

studie využila i dalšího standardizovaného dotazníku BPQ, který ukázal obdobné, byť lehce pozitivnější, výsledky. (Marešová 2017)

Obdobné výsledky prezentují i Ptáček, Vňuková, Raboch, Smetáčková, Harsa a Švandová (2018). Z dotazníkového šetření, kterého se zúčastnilo více než dva tisíce participantů, vyplývá, že žádné známky vyhoření na sobě nepocítuje pouhých 16 % učitelů. Více než 50 % učitelů pak zmínilo, že jejich práce je pro ně dlouhodobě stresující a může vést i v jejich případě k vyhoření. Více než znepokojující je též informace, že 15 % učitelů uvádí střední až vysokou míru deprese.

3 PRAKTICKÁ ČÁST

Praktická část diplomové práce se zabývá provedeným výzkumem na téma syndromu vyhoření u učitelů na školách v ČR. Nejprve jsou popsány cíle výzkumu, stanovené úkoly a hypotézy. Dále se zaměřujeme na popis použitých metod, popis procesu sběru dat, také charakterizujeme výzkumný soubor, analýzu dat a etiku výzkumu. Další kapitoly se zabývají samotnými výsledky výzkumu, diskusí a závěry, které z práce vyplývají.

3.1 CÍLE PRÁCE

Cíle výzkumu byly především deskriptivní. Záměrem bylo zmapovat míru syndromu vyhoření u učitelů v ČR.

Práce si kladla především tyto cíle:

- popsat míru syndromu vyhoření u učitelů v ČR,
- porovnat míru syndromu vyhoření mezi skupinami učitelů dle různých kritérií,
- popsat názory učitelů na téma syndromu vyhoření.

Jelikož je téma syndromu vyhoření značně široké a na samotné vyhoření má jistě vliv spousta faktorů, zaměřili jsme se pouze na vybrané aspekty. Cílem nebylo obsáhnout celé téma syndromu vyhoření u učitelů, ani vysvětlit, co vyhoření způsobuje či jak nejlépe vyhoření předejít. Cílem naopak bylo prozkoumat aktuální stav vyhoření u učitelů na školách v ČR, stejně jako získat jejich pohled na toto téma.

3.1.1 ÚKOLY VÝZKUMU A HYPOTÉZY

Abychom naplnili cíle výzkumu, kladla si práce níže popsané úkoly a hypotézy.

Úkoly, které jsou níže popsány, jsme ověřovali deskriptivní statistikou.

Stanovené úkoly

1. Zjistit, jakou míru vyhoření učitelé vykazují.
2. Zjistit názory učitelů na téma syndromu vyhoření, a to konkrétně:
 - názor na otázku, zdali vedení jejich školy věnuje dostatečnou pozornost syndromu vyhoření,
 - názor na otázku, zdali věnují organizace, které pořádají různá školení pro učitele, dostatečnou pozornost i syndromu vyhoření.
3. Zjistit, zdali mají učitelé zájem o absolvování preventivního programu proti syndromu vyhoření.
4. Zjistit, zdali mají respondenti zkušenost s preventivním programem na téma syndromu vyhoření a jak případně vnímají užitečnost tohoto programu.
5. Zjistit další názory respondentů, které mohli vyjádřit v komentáři.

Pro další cíle výzkumu jsme stanovili hypotézy, které jsme ověřovali inferenční statistikou.

Hypotézy

Pozn. Hypotézy byly stanoveny nejen na základě rešerše odborných publikací a výzkumů týkajících se syndromu vyhoření u učitelů, ale při jejich stanovení bylo rovněž přihlédnuto ke zkušenostem autora z učitelského prostředí.

H1: Existuje signifikantní souvislost mezi věkem učitelů a mírou syndromu vyhoření.

H2: U učitelů existuje signifikantní rozdíl v míře syndromu vyhoření mezi muži a ženami.

H3: Existuje signifikantní souvislost mezi délkou praxe učitelů a mírou syndromu vyhoření.

H4: Existuje signifikantní rozdíl v míře syndromu vyhoření mezi učiteli vyučujícími na 1. stupni ZŠ a učiteli vyučujícími na 2. stupni ZŠ.

H5: Učitelé, kteří stojí o možnost zúčastnit se hrazeného preventivního programu týkajícího se syndromu vyhoření, dosahují signifikantně vyšší míry syndromu vyhoření než učitelé, kteří o tuto možnost stojí.

H6: Učitelé, kteří se nezúčastnili preventivního programu týkajícího se syndromu vyhoření, dosahují signifikantně vyšší míry syndromu vyhoření než učitelé, kteří se takového programu zúčastnili.

H7: Existuje signifikantní rozdíl v míře syndromu vyhoření mezi učiteli, kteří se zúčastnili preventivního programu týkajícího se syndromu vyhoření, a zároveň ho hodnotí jako užitečný, a učiteli, kteří účast na tomto programu hodnotí jako neužitečnou.

H8: Učitelé vyučující předměty, na které nejsou aprobováni, dosahují signifikantně vyšší míry syndromu vyhoření než učitelé vyučující předměty, na které jsou aprobováni.

3.2 METODIKA PRÁCE

Pro ověření našich předpokladů a hypotéz jsme v naší práci využili **kvantitativní přístup**. Ten je charakteristický tím, že díky číselnému vyjádření získaných dat můžeme s těmito daty statisticky pracovat.

Po rešerši teoretických i praktických poznatků na téma syndrom vyhoření u učitelů byl stanoven cíl našeho výzkumu, byl vybrán kvantitativní přístup pro zpracování práce a byly stanoveny předpoklady a hypotézy. Pro ověření těchto předpokladů jsme se rozhodli využít dotazníkové šetření, následně jsme tedy vybrali konkrétní metody tohoto šetření. Po oslovení respondentů a sběru dat jsme již s daty statisticky pracovali, čímž jsme získali výsledky a naplnili cíle výzkumu.

Následně se podrobněji zabýváme výzkumným souborem, využitými metodami, sběrem dat, analýzou dat a etikou celé výzkumné práce.

3.3 VÝZKUMNÝ SOUBOR

Výzkum naší práce je zaměřen na učitele působící na základních školách, středních školách a gymnáziích v ČR. Cílovými respondenty byli tedy pouze učitelé, a ne jiní pedagogičtí pracovníci, Cílovými respondenty nebyli tedy ani speciální pedagogové.

Respondenty jsme získali vícero způsoby. Oslovili jsme jednotlivé školy s prosbou o šíření dotazníkového šetření mezi své zaměstnance. Dále bylo využito šíření dotazníku přes sociální síť autorem této práce. V obou případech se respondenti dobrovolně zapojovali do účasti na výzkumu.

Celkový soubor respondentů je tvořen **653 učiteli základních škol, středních škol či gymnázií**. Původní počet respondentů byl 662, avšak 9 respondentů muselo být z výzkumu vyřazeno z důvodu nesplnění kritérií pro účast ve výzkumu (nejednalo se o učitele, ale např. o asistenty pedagoga, speciální pedagogy apod.).

V následující tabulce č. 2 je uvedeno zastoupení učitelů našeho vzorku dle jednotlivých škol, na kterých aktuálně vyučují. V tabulce č. 3 a č. 4 pak zastoupení z hlediska pohlaví, věku a délky praxe.

Tabulka č. 2: Zastoupení učitelů dle typů škol a vzdělávacího stupně

Učitelé - ZŠ	396
<i>vyučující pouze 1. stupeň</i>	126
<i>vyučující pouze 2. stupeň</i>	214
<i>vyučující 1. i 2. stupeň</i>	56
Učitelé - SŠ	90
Učitelé - GY	121
<i>vyučující stupně prima-kvarta</i>	9
<i>vyučující stupně kvinta-oktáva</i>	33
<i>vyučující prima-oktáva</i>	79
Učitelé - kombinace vícero škol	46
	Celkem = 653

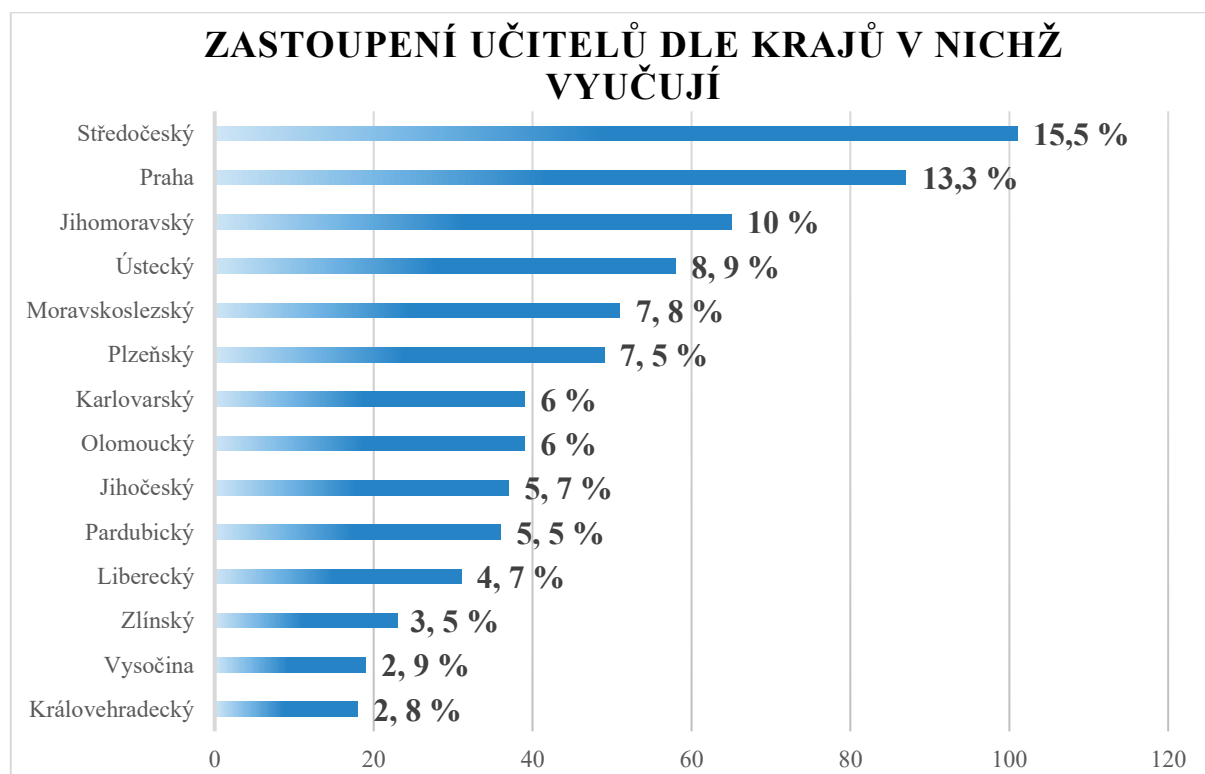
Tabulka č. 3: Zastoupení učitelů dle pohlaví

	Pohlaví
Ženy - N	565 (86,5 %)
Muži - N	88 (13,5 %)

Tabulka č. 4: Věk a délka praxe učitelů

	Věk	Délka praxe v letech
Průměr	43	16
Max.	70	49
Min.	22	0

Graf č. 1: Zastoupení učitelů dle krajů, v nichž vyučují



Respondenti dále uváděli, jakou mají aprobaci, a jaké předměty vyučují. Vzhledem k vysokému počtu kombinací však data nelze přehledně znázornit. Informace o aprobaci a vyučovaných předmětech jsme dále využili při testování hypotéz.

3.4 VYUŽITÉ METODY

Nástrojem pro získání dat bylo **dotazníkové šetření**. Dotazníkové šetření bylo složeno z položek vytvořených autorem práce, a dále z dotazníku Maslach Burnout Inventory (MBI).

Položky vytvořené autorem práce sloužili ke zjištění údajů o respondentech (sloužících pro popis výzkumného vzorku a pro možnost třídit pedagogy dle určitých kritérií) a také ke zjištění skutečností, které souvisí s cíli výzkumu.

Dotazník MBI je často využívaným dotazníkem ke zjišťování míry syndromu vyhoření. Byl vytvořen Ch. Maslachovou a S. Jacksonovou. (Křivohlavý, 1998) Dotazník se skládá z 22 položek a je tvořen 3 faktory, a to faktory emocionální vyhoření (EE), depersonalizace (DP) a osobní uspokojení (PA). Respondent na jednotlivé položky odpovídá na Likertově škále od 1 do 7, přičemž škála vyjadřuje sílu pocitů, které obvykle respondent prožívá. Škála EE obsahuje 9 položek, škála DP se skládá z 5 položek a škála PA z 8 položek. Někteří autoři uvádí ještě škálu 4 – fyzické vyčerpání (PE), v naší práci však pracujeme pouze se 3 faktory. O dotazníku je podrobněji psáno v teoretické části práce, konkrétně v kapitole 2.3.4 – *Metody výzkumu syndromu vyhoření*.

V níže přiložené tabulce č. 5 můžete vidět mezní hodnoty kategorií jednotlivých škál, jež se využívají k vyhodnocení dotazníku.

Tabulka č. 5: Kategorie škál dotazníku MBI dle Židkové

Stupeň emocionálního vyčerpání		Stupeň depersonalizace		Stupeň osobního uspokojení	
Nízký	0 – 16	Nízký	0 - 6	Vysoký	39 a více
Mírný	17 – 26	Mírný	7 – 12	Nízký	38 - 32
Vysoký	27 a více = vyhoření	Vysoký	13 a více = vyhoření	Mírný	31 – 0 = vyhoření

Zdroj: Židková, podle Venglářová, 2011

3.5 SBĚR DAT

Po analýze pilotní studie, jejímž účelem bylo odhalit možné chyby či nedostatky dotazníku, se autor rozhodl pro sběr dat využít placené internetové platformy *Survio*. Možnost šířit dotazník prostřednictvím internetu nám přineslo nespočet benefitů. Hlavní výhody šíření dotazníku v elektronické podobě spatřujeme nejen v pohodlném způsobu vyplnění pro respondenty, ale i v rychlosti sběru dat. Pro výběr respondentů byla použita metoda sněhové koule, prostý záměrný výběr a prostý záměrný výběr přes instituce.

V období měsíce února, kdy byl dotazník dostupný, jej vyplnilo 653 respondentů. Neposledním benefitem platformy *Survio* byla také možnost exportu dat ve formátu excel, což nám výrazně ušetřilo práci při analýze samotných dat.

3.6 ANALÝZA DAT

Získaná data byla po importu z internetové platformy Survio.com nejprve analyzována v aplikaci Excel. Zde bylo nutné data ručně upravit, aby se s nimi lépe pracovalo. Dále bylo nutné spočítat hrubé skóry jednotlivých škál podle vyhodnocovacího klíče. Hrubé skóry jsme získali sumou skóre jednotlivých položek, které tvoří dané škály. V Excelu byly dále využity funkce deskriptivní statistiky. Z využitých funkcí jmenujme např. průměr, četnost, suma, filtr. Dále zde byly vytvořeny tabulky a grafy. Umožnily nám tak popsat výzkumný soubor a také zpracovat určitou část výsledků.

Pro ověřování hypotéz byl využit software Statistica. Program umožnil rychlé a přehledné získání výsledků. Stanovené hypotézy byly ověřovány T-testem pro dva nezávislé výběry, Welchovým testem, Hotellingovým testem a Pearsonovým korelačním koeficientem.

Zmíňme ještě způsob analýzy poslední otázky dotazníkového šetření, která byla otevřená a respondenti mohli odpovědět dle svého uvážení (mohli se odpovědi i vyhnout).

Otázka zněla: „Chtěli byste se vyjádřit k syndromu vyhoření nad míru otázek v dotazníku položených? Pokud ano, využijte prosím pole pod touto otázkou“.

Odpovědi bylo nutné analyzovat jednu po druhé. Po prvotním seznámení se s odpověďmi byly tyto odpovědi kódovány ve 3 sloupcích. V prvním sloupci byl uveden obsah sdělení (např., že se jedná o komentář sdělující cokoliv o prevenci). V dalších sloupcích byly kódovány již konkrétní obsahy sdělení (dejme tomu, při obsahu prevence, bylo v dalších sloupcích kódováno, jakou preventivní strategii respondent navrhuje – např. supervize, péče o sebe sama). Takto bylo možné tuto otázku zpracovat statisticky, zjistit četnosti obsahů sdělení.

3.7 ETIKA PRÁCE

Autor práce při jejím řešení dbal na etické hledisko výzkumu. Do výzkumu se respondenti zapojili dobrovolně. Respondenti byli seznámeni s účelem výzkumu, rovněž také byli informováni, že vyplněním dotazníku souhlasí se zpracováním dat. (viz informační zpráva).

Probandi byli osloveni přímo, zasláním emailové zprávy, či skrze sociální sítě. Jejich zapojení do výzkumu tak bylo dobrovolné. Co se týče osobních údajů, vyplňovali respondenti pouze věk a pohlaví. Jedna z otázek také zjišťovala, ve kterém kraji sídlí škola, v níž jsou zaměstnáni. Vzhledem k formám šíření dotazníku a kladeným otázkám tak nelze žádného respondenta identifikovat.

Získaná data jsou k dispozici pouze autorovi této práce. Veškeré zjištěné informace jsou uloženy již pouze v autorově PC, který je bezpečně zaheslovaný. Ve výsledkové části práce jsou data zpracována v anonymní podobě.

Řešena byla také oblast střetu zájmů. Autor je zaměstnanec základní školy. Svého postavení v rámci zaměstnání se však rozhodl nevyužít a zaměstnance školy, ve které působí, neoslovil. U žádného ze zapojených respondentů tak nedošlo ke střetu zájmů. Za participaci na výzkumu nebyla probandům poskytnuta odměna.

V závěrečné části dotazníku měli respondenti možnost vyjádřit se obecně, jakkoliv k dotazníku nad rámec otázek. Byl jim též poskytnut kontakt na řešitele práce, a to pro případ, že by se chtěli podrobněji seznámit s účelem výzkumu či později s jeho výsledky. Více než desítka participantů řešitele kontaktovala s prosbou o seznámení s výsledky práce.

3.8 VÝSLEDKY

Tato kapitola prezentuje získané výsledky naší studie. Je rozdělena na část, která předkládá výsledky stanovených úkolů a část, která testuje stanovené hypotézy.

3.8.1 VÝSLEDKY STANOVENÝCH ÚKOLŮ

Tato podkapitola prezentuje výsledky námi stanovených úkolů.

Prvním z úkolů bylo: zjistit, **jakou míru vyhoření** učitelé vykazují.

Tabulka č. 6 prezentuje výsledné průměry hodnot respondentů dle jednotlivých škál, dále maxima, minima, mediány a směrodatné odchylky (SD).

Tabulka č. 6: Naměřené hodnoty učitelů u jednotlivých škál dotazníků MBI

Dotazník MBI	průměr	max.	min.	medián	SD
<i>Emocionální vyčerpání</i>	21,1	56	0	20	12,9
<i>Depersonalizace</i>	5,9	34	0	5	5,5
<i>Pracovní uspokojení</i>	36,6	56	1	37	8,3

Grafy č. 2, č. 3 a č. 4 prezentují procentuální zastoupení respondentů daných kategorií dle jednotlivých škál.

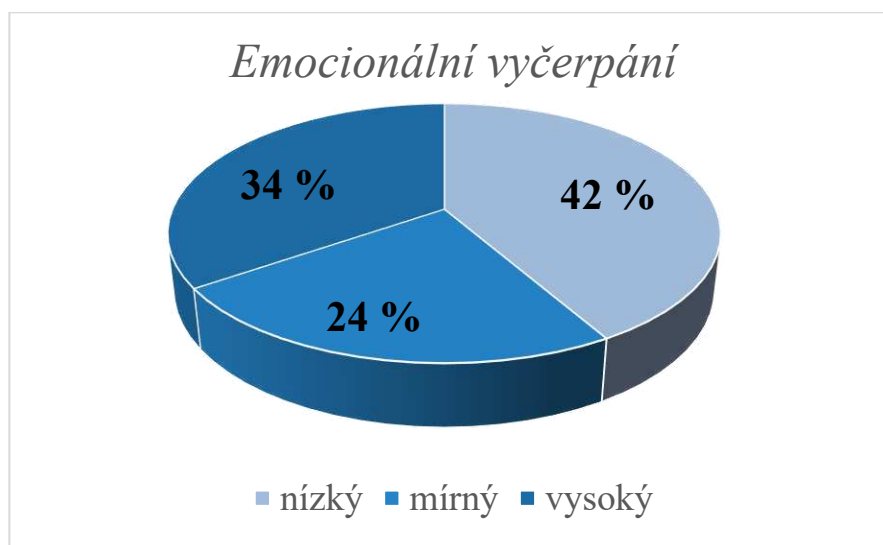
U škály Emocionální vyčerpání (EE) a Depersonalizace (DP) platí:

- Stupeň vysoký je považován za stupeň, kdy je pravděpodobně přítomna určitá forma vyhoření. Naopak nízký stupeň lze považovat za kategorii, kdy syndrom vyhoření přítomen není. Mírný stupeň potom mají pravděpodobně lidé, kteří mohou vykazovat určité známky vyhoření, případně se vyskytují v některé z fází předcházející úplnému vyhoření.

U škály Pracovního uspokojení (PA), platí přesný opak, tedy:

- Stupeň nízký je považován za stupeň, kdy je pravděpodobně přítomna určitá forma vyhoření. Naopak vysoký stupeň lze považovat za kategorii, kdy syndrom vyhoření přítomen není. Mírný stupeň potom mají pravděpodobně lidé, kteří mohou vykazovat určité známky vyhoření, případně se vyskytují v některé z fází předcházející úplnému vyhoření.

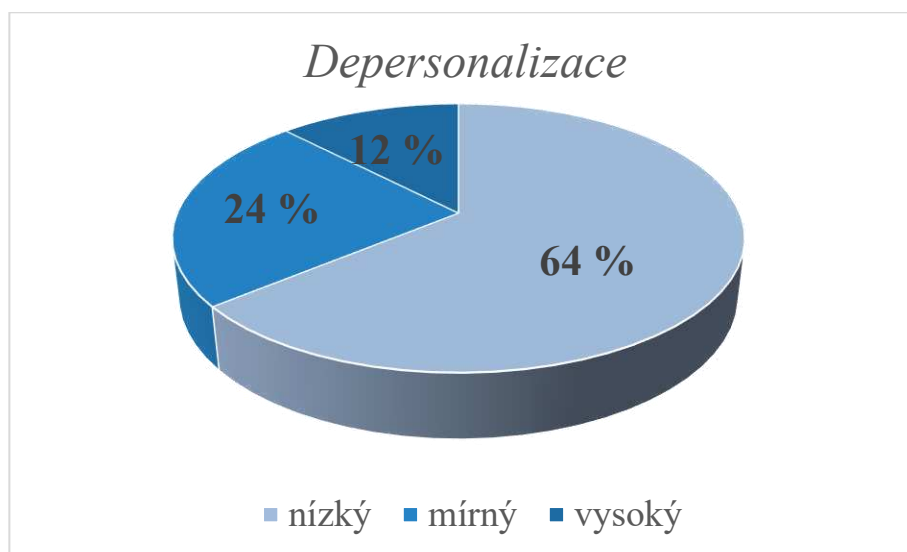
Graf č. 2: Stupeň emocionálního vyčerpání učitelů



Pozn.: N celkem = 653; N v kategorii nízký = 272 (42 %); N v kategorii mírný = 155 (24 %); N v kategorii vysoký = 226 (34 %).

Graf č. 2 znázorňuje míru vyhoření v oblasti Emocionálního vyčerpání (EE). Třetina respondentů (34 %) vykazuje vysoký stupeň vyhoření v této oblasti. Zajímavé je, že nejmenší zastoupení má kategorie mírný stupeň vyhoření (24 %). Největší část respondentů (42 %) se pak svými odpověďmi zařadilo do kategorie nízký stupeň vyhoření.

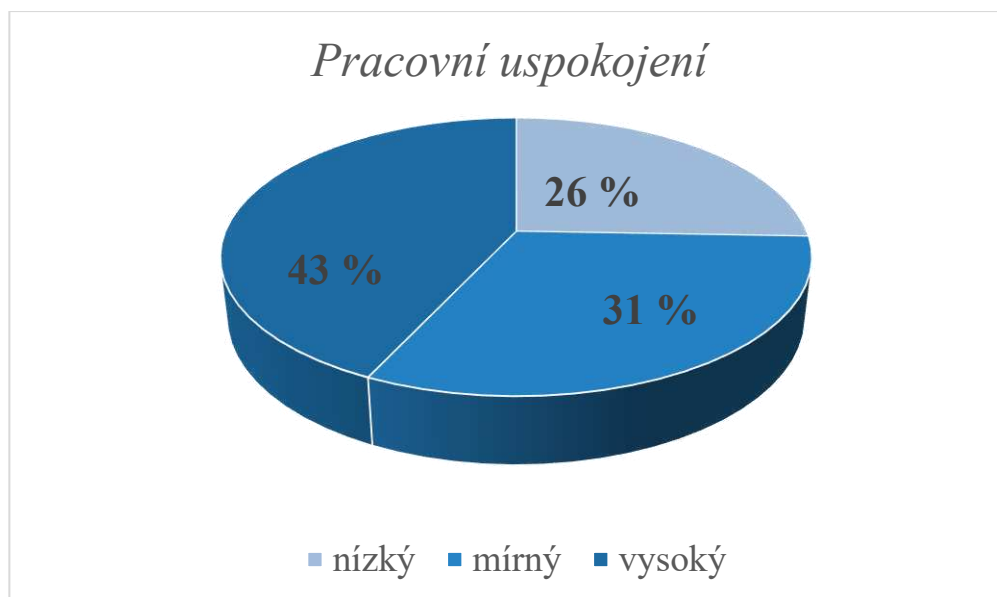
Graf č. 3: Stupeň depersonalizace učitelů



Pozn.: N celkem = 653; N v kategorii nízký = 418 (64 %); N v kategorii mírný = 155 (24 %); N v kategorii vysoký = 80 (12 %).

Co se týče výsledků v oblasti Depersonalizace (DP), které jsou znázorněny v grafu č. 3, tak zde lze pozorovat příznivější výsledky než v oblasti EE. Téměř dvě třetiny respondentů (64 %) vykazují v této oblasti nízký stupeň vyhoření. Téměř čtvrtina respondentů (24 %) vyazuje mírný stupeň vyhoření a přibližně osmina (12 %) respondentů pak stupeň vyhoření vysoký.

Graf č. 4: Stupeň pracovního uspokojení učitelů



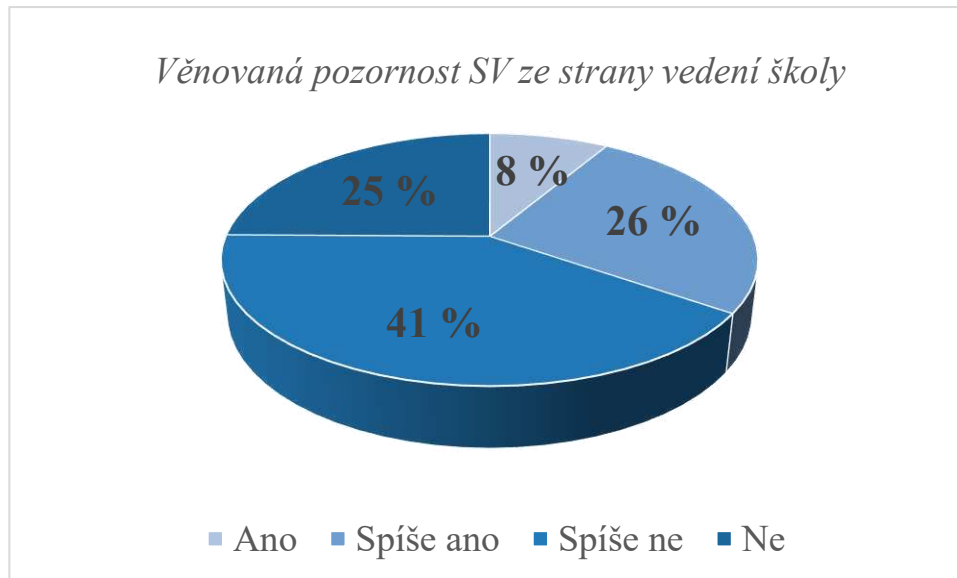
Pozn.: N celkem = 653; N v kategorii nízký = 167 (26 %); N v kategorii mírný = 205 (31 %); N v kategorii vysoký = 281 (43 %).

Výsledky oblasti Pracovního uspokojení (PA) jsou znázorněny v grafu č. 4. Největší zastoupení zde má kategorie nízký stupeň, do které se svými odpověďmi zařadilo 26 % probandů. 31 % respondentů se pak řadí do kategorie mírný stupeň v oblasti PA a zbylých 43 % pak do kategorie vysoký stupeň. Zde je třeba upozornit na fakt, že oproti škálám EE a DP dosažení nižší skóru značí vyšší míru vyhoření. Tedy nejvíce vyhořelí jsou ti, kteří se svými odpověďmi zařadili do kategorie nízký.

Dalším úkolem bylo zjistit názory učitelů na téma syndromu vyhoření, a to konkrétně:

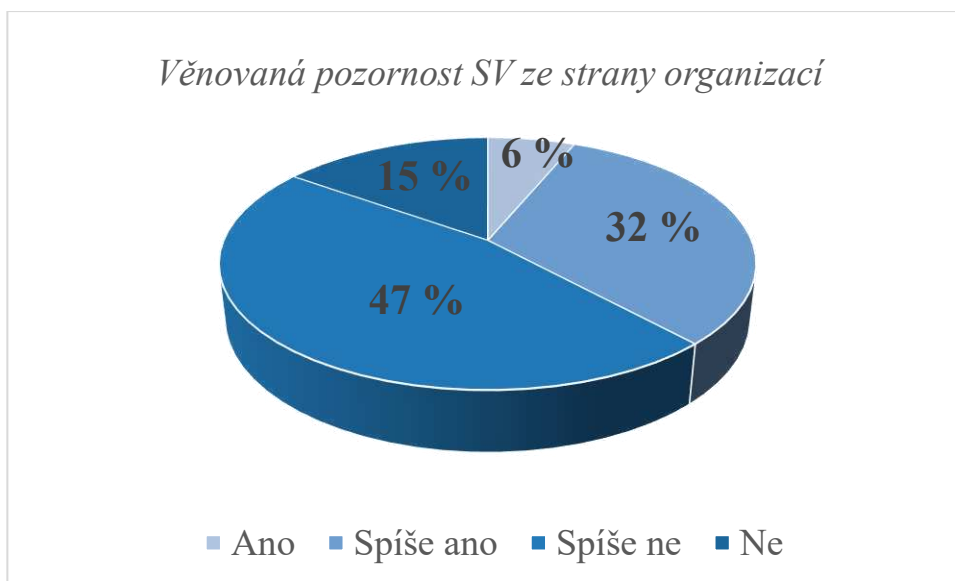
- názor na otázku, zdali vedení jejich školy věnuje dostatečnou pozornost syndromu vyhoření,
- názor na otázku, zdali věnují organizace, které pořádají různá školení pro pedagogy, dostatečnou pozornost i syndromu vyhoření.

Graf č. 5: Názor učitelů na věnování pozornosti SV vedením škol



Výsledky otázky: „,„*Věnuje dle Vašeho názoru vedení Vaší školy dostatečnou pozornost prevenci syndromu vyhoření?*“ prezentuje graf č. 5. Z grafu lze vyčíst, že téměř dvě třetiny učitelů jsou názoru, že vedení škol se prevencí burnoutu věnuje nedostatečně.

Graf č. 6: Názor učitelů na věnování pozornosti SV školícími organizacemi



Graf č. 6 znázorňuje odpovědi na otázku „Věnují, dle Vašeho názoru, organizace, které pořádají různá školení pro pedagogy, dostatečnou pozornost i syndromu vyhoření?“ Podobně, jako u předchozí otázky, která se vztahovala k pozornosti SV vedení školy, tak i zde je většina učitelů názoru, že organizace pořádající školení pro pedagogy se burnoutu nevěnují dostatečné míře. Tohoto názoru je 62 % učitelů.

Naším úkolem také bylo zjistit, zdali mají učitelé zájem o absolvování preventivního programu proti syndromu vyhoření.

Graf č. 7: Zájem učitelů o hrazený preventivní program na téma SV



Výsledky otázky: „Pokud byste měl možnost zúčastnit se preventivního programu týkajícího se syndromu vyhoření zdarma (hrazeného zaměstnavatelem), využil/a byste této možnosti?“ prezentuje graf č. 7. Dle výsledků naší studie, by se tohoto programu zúčastnili více než tři čtvrtiny učitelů. Zajímavé je také, že z 24 % probandů, kteří na tuto otázku odpověděli negativně, odpovědělo výrazně méně jistěji „ne“ než „spíše ne“.

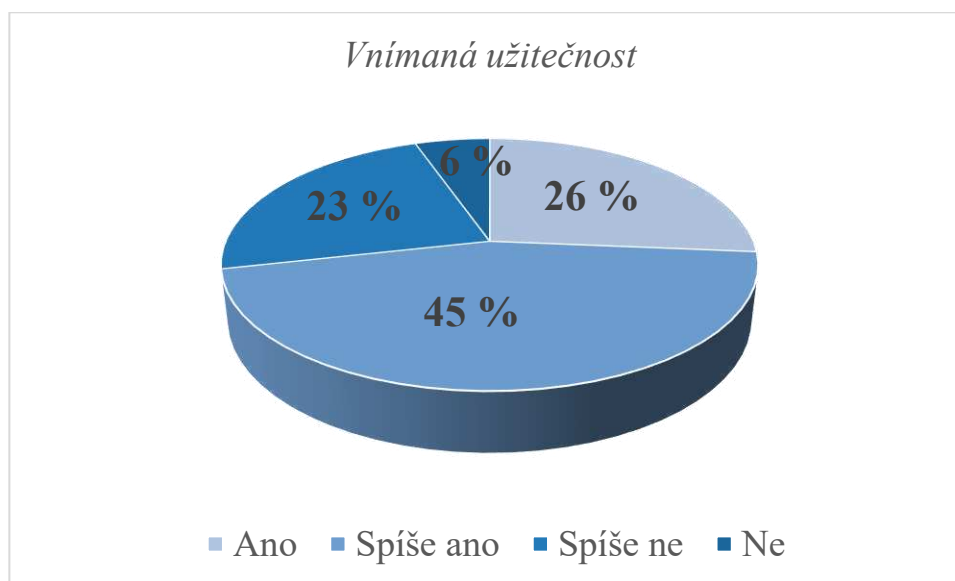
Dalším úkolem bylo zjistit, zdali mají respondenti zkušenost s preventivním programem na téma syndromu vyhoření a jak případně vnímají užitečnost tohoto programu.

Graf č. 8: Zkušenost s preventivním programem na téma SV



Výsledky otázky: „Zúčastnil/a jste se nějakého preventivního programu týkajícího se syndromu vyhoření?“ prezentuje graf č. 8. Jak je z grafu patrné, pouhých 30 % učitelů se nějakého preventivního programu týkajícího se syndromu vyhoření zúčastnilo.

Graf č. 9: Vnímaná užitečnost absolventy programu na téma SV



Pozn.: N = 186. Celkový počet respondentů odpovídajících na tuto otázku se nerovná počtu respondentů, kteří na předešlou otázku odpověděli ano. Někteří respondenti totiž na tuto otázku odpověděli výběrem všech možností nebo neodpověděli vůbec, nemohli tak být zahrnuti do odpovědi.

Z grafu č. 9, který prezentuje výsledky odpovědí na otázku: „Pokud jste se někdy zúčastnil/a preventivního programu týkajícího se syndromu vyhoření, můžete říct, že Vám program přišel jako užitečný?“ lze vyzorovat, že většina učitelů (71 %) absolvujících takový program jej považuje za užitečný. 23 % učitelů pak absolvovaný/é program(y) zhodnotilo jako spíše neúžitečný a pouhých 6 % jako neúžitečný.

Následujícím úkolem bylo zjistit další názory respondentů, které mohli dobrovolně vyjádřit v komentáři. Názory se mohli týkat jak problematiky syndromu vyhoření, tak samotného dotazníku.

Celkem vyjádřilo svůj názor 143 respondentů.

- Z nich celkem **84 lidí popisovalo možné faktory** (oblasti), **kteřé k vyhoření podle nich vedou nebo které naopak dle jejich názoru vyhoření předchází** (či by předcházet mohly, pokud by se s nimi pracovalo).

Z nich:

- 11 lidí uvedlo své kolegy (buď jako možný faktor vedoucí k vyčerpání v případě problematických kolegů či naopak jako obranný faktor, pokud má respondent pocit kvalitních vztahů),
 - 10 lidí zmínilo zátěž spojenou s onemocněním covid-19,
 - 9 lidí uvádí vedení jejich školy (buď jako možný faktor vedoucí k vyčerpání v případě problematického vedení či naopak jako obranný faktor, pokud má vedení dle respondenta dobrý přístup),
 - 9 lidí trápí administrativa,
 - 6 lidí zmiňuje celkovou časovou náročnost a nápor,
 - 6 lidí trápí především jednání s rodiči svých žáků,
 - 5 lidí zmiňuje jako zatěžující postoj veřejnosti k pedagogům,
 - další komentáře týkající se možných důvodů k vyhoření, s četností > 5 jsou např. zátěž spojená s integrací a inkluzí, přístup studentů, povinnosti, zahlcenost jinými úkoly či počáteční zapálení vs. realita.
 - další nápady pro prevenci vyhoření, s četností > 5 jsou např. spokojený osobní život a téma work-life balance, supervize a intervize, více dovolené (mimo nařízenou dovolenou v létě), změna školy, gap year, dostatek koníčků, práce sama se sebou.
- Dále celkem **17 respondentů přiznalo ve svých komentářích osobní zkušenost s vyhořením** (v různé míře prožili či aktuálně prožívají vyhoření).
 - Celkově 9 respondentů naopak vyloučilo možnost, že by se kdy cítili vyhořelí.
 - Celkem 6 lidí komentovalo dotazníkové šetření jako takové.
 - Pět respondentů v komentářích zdůraznilo důležitost tématu vyhoření.

- S četností > 5 se objevovali další komentáře, např. obdiv kolegy, zamyšlení se nad syndromem vyhoření, osobní zkušenosti.

3.8.2 VÝSLEDKY STANOVENÝCH HYPOTÉZ

Tato podkapitola prezentuje výsledky ověřování námi stanovených hypotéz.

Pozn.: Jelikož škála PA obsahovala inverzní položky (oproti škálám EE a DP), pro potřeby následujících statistických výpočtů jsme její položky přeskórovali, aby celkový skóre odpovídal směru ostatních škál. Nyní tedy vyšší skóre škály PA odpovídá „osobnímu neuspokojení“ (původně odpovídal „osobnímu uspokojení“).

Pravidla pro přijímání hypotéz

Hypotézy byly testovány na hladině významnosti $\alpha = 0,05$.

Pro to, abychom přijali hypotézu, jsme si stanovili následující kritéria.

- V případě testování rozdílů skupin bylo nutné, aby:
 - se skupiny respondentů obecně signifikantně lišily v dotazníku MBI, což jsme testovali Hotellingovým testem;
 - se skupiny respondentů signifikantně lišily v alespoň jedné ze škál dotazníku MBI, což jsme testovali T-testem či Welchovým testem.

Pro přijetí hypotézy jsme vyžadovali splnění obou podmínek. Pokud byl předem stanovený směr, ve kterém jsme rozdílů skupin předpokládali, podmínkou dále též bylo, aby rozdílů všech škál byly v tomto očekávaném směru.

- V případě testování souvislostí mezi proměnnými, které jsme testovali Pearsonovým korelačním koeficientem, bylo pro přijetí hypotézy podmínkou, aby:
 - byl alespoň 1 vztah mezi proměnnými signifikantní.

H1: Existuje signifikantní souvislost mezi věkem učitelů a mírou syndromu vyhoření.

Tabulka č. 7: Souvislost mezi věkem a SV – výpočet Pearsonova korelačního koeficientu

	<i>EE</i>	<i>DP</i>	<i>PA</i>
<i>věk</i>	<i>r = -0,15</i>	<i>r = -0,1</i>	<i>r = -0,05</i>
<i>p hodnota</i>	<i>0,000</i>	<i>0,011</i>	<i>0,214</i>

Pozn.: $N = 653$.

- **Hypotézu přijímáme.** Existuje signifikantní, konkrétně negativní souvislost mezi věkem a dvěma škálami dotazníku MBI. Vztah mezi těmito proměnnými je však pouze slabý.

Výsledky ověřování vztahu mezi těmito proměnnými v závislosti na pohlaví znázorňuje následující tabulka č. 8 (stále se jedná o slabý vztah).

ŽENY:

Tabulka č. 8: Souvislost mezi věkem a SV u žen – výpočet Pearsonova korelačního koeficientu

	<i>EE</i>	<i>DP</i>	<i>PA</i>
<i>věk</i>	<i>r = -0,13</i>	<i>r = -0,09</i>	<i>r = -0,07</i>
<i>p hodnota</i>	<i>0,002</i>	<i>0,038</i>	<i>0,09</i>

Pozn.: $N \text{ Ženy} = 565$.

MUŽI:

Tabulka č. 9: Souvislost mezi věkem a SV u mužů – výpočet Pearsonova korelačního koeficientu

	<i>EE</i>	<i>DP</i>	<i>PA</i>
<i>věk</i>	<i>r = -0,22</i>	<i>r = -0,2</i>	<i>r = -0,06</i>
<i>p hodnota</i>	<i>0,039</i>	<i>0,068</i>	<i>0,566</i>

Pozn.: $N \text{ Muži} = 88$.

H2: U učitelů existuje signifikantní rozdíl v míře syndromu vyhoření mezi muži a ženami.

Tabulka č. 10: Rozdíl mužů a žen v SV – výpočet T-testu

	<i>EE</i>	<i>DP</i>	<i>PA</i>
<i>Průměr – „Ženy“</i>	21,3	5,8	27,2
<i>Průměr „Muži“</i>	19,5	6,4	28,8
<i>SD „Ženy“</i>	12,9	5,6	8,2
<i>SD „Muži“</i>	13	5	8,3
<i>T</i>	1,2	-1	-1,7
<i>p hodnota</i>	0,229	0,337	0,096

Pozn.: N celkem = 653; N ženy = 565; N muži = 88.

Hotellingův test pro dva nezávislé výběry $T^2 = 8,3$; p hodnota = 0,041.

- **Hypotézu nepřijímáme.** Muži a ženy se tedy obecně v dotazníku MBI svými skóry signifikantně liší. Zkoumání rozdílů u jednotlivých škál však neukázalo žádný statisticky významný vztah.

H3: Existuje signifikantní souvislost mezi délkou praxe učitelů a mírou syndromu vyhoření.

Tabulka č. 11: Souvislost mezi délkou praxe a SV – výpočet Pearsonova korelačního koeficientu

	<i>EE</i>	<i>DP</i>	<i>PA</i>
<i>délka praxe</i>	<i>r = -0,13</i>	<i>r = -0,08</i>	<i>r = -0,04</i>
<i>p hodnota</i>	<i>0,001</i>	<i>0,041</i>	<i>0,278</i>

Pozn.: $N = 653$.

- **Hypotézu přijímáme.** Existuje signifikantní negativní souvislost mezi délkou praxe a dvěma škálami dotazníku MBI. Vztah mezi proměnnými je však pouze slabý, u škály DP dokonce pouze zanedbatelný.

Výsledky ověřování vztahu mezi těmito proměnnými v závislosti na pohlaví znázorňuje následující tabulka č. 12 a 13 (stále se jedná o slabé či zanedbatelné vztahy).

ŽENY:

Tabulka č. 12: Souvislost mezi délkou praxe a SV u žen – výpočet Pearsonova korelačního koeficientu

	<i>EE</i>	<i>DP</i>	<i>PA</i>
<i>délka praxe</i>	<i>r = -0,12</i>	<i>r = -0,06</i>	<i>r = -0,06</i>
<i>p hodnota</i>	<i>0,012</i>	<i>0,130</i>	<i>0,138</i>

Pozn.: $N \text{ Ženy} = 565$.

MUŽI:

Tabulka č. 13: Souvislost mezi délkou praxe a SV u mužů – výpočet Pearsonova korelačního koeficientu

	<i>EE</i>	<i>DP</i>	<i>PA</i>
<i>délka praxe</i>	<i>r = -0,25</i>	<i>r = -0,21</i>	<i>r = -0,03</i>
<i>p hodnota</i>	<i>0,02</i>	<i>0,046</i>	<i>0,775</i>

Pozn.: $N \text{ Muži} = 88$.

H4: Existuje signifikantní rozdíl v míře syndromu vyhoření mezi učiteli vyučujícími na 1. stupni ZŠ a učiteli vyučujícími na 2. stupni ZŠ.

Tabulka č. 14: Rozdíl učitelů 1. stupně a 2. stupně ZŠ v SV – výpočet T-testu

	<i>EE</i>	<i>DP</i>	<i>PA</i>
<i>Průměr – „1. st.“</i>	21,2	5,4	27
<i>Průměr „2. st.“</i>	21,2	6,3	27,7
<i>SD „1. st.“</i>	12,7	5,3	8,6
<i>SD „2. st.“</i>	13,4	6	8,6
<i>T</i>	-0,01	-1,5	-0,8
<i>p hodnota</i>	0,986	0,127	0,417

Pozn.: *N celkem = 340; N 1. st. = 126; N 2. st. = 214.*

Hotellingův test pro dva nezávislé výběry $T^2 = 3,4$; p hodnota = 0,341.

- **Hypotézu nepřijímáme.** Neexistuje signifikantní rozdíl v míře syndromu vyhoření mezi pedagogy na 1. a 2. stupni.

H5: Učitelé, kteří stojí o možnost zúčastnit se hrazeného preventivního programu týkajícího se syndromu vyhoření, dosahují signifikantně vyšší míry syndromu vyhoření než učitelé, kteří o tuto možnost nestojí.

Pozn.: Do kategorie „Stojí o účast“ jsme počítali respondenty s odpovědí Ano či Spíše ano, do kategorie „Nestojí o účast“ jsme počítali respondenty s odpovědí Ne a Spíše ne.

Tabulka č. 15: Rozdíl mezi učiteli stojícími a nestojícími o účast na hrazeném programu v SV – výpočet T-testu

	<i>EE</i>	<i>DP</i>	<i>PA</i>
<i>Průměr – „Stojí o účast“</i>	22,4	6,2	27,6
<i>Průměr „Nestojí o účast“</i>	16,8	4,8	26,8
<i>SD „Stojí o účast“</i>	12,5	5,6	8,3
<i>SD „Nestojí o účast“</i>	13,1	5	8,2
<i>T</i>	4,8	2,9	1
<i>p hodnota</i>	0,000002	0,002	0,152

Pozn.: N celkem = 653; N Stojí o účast = 500; N Nestojí o účast = 153.

Hotellingův test pro dva nezávislé výběry $T^2 = 24,8$; p hodnota = 0,00002.

Cohenovo d u škály $EE = 0,441$ (slabý efekt); u $DP = 0,264$ (slabý efekt); u $PA = 0,112$ (žádný efekt).

- **Hypotézu přijímáme.** Skupina učitelů, která stojí o účast na preventivním programu, dosahuje signifikantně vyšších skóre ve škálách EE a DP oproti skupině, která o účast na preventivním programu nestojí.

H6: Učitelé, kteří se nezúčastnili preventivního programu týkajícího se syndromu vyhoření, dosahují signifikantně vyšší míry syndromu vyhoření než učitelé, kteří se takového programu zúčastnili.

Tabulka č. 16: Rozdíl mezi zúčastněnými a nezúčastněnými učiteli preventivního programu v SV – výpočet T-testu

	<i>EE</i>	<i>DP</i>	<i>PA</i>
<i>Průměr – „Účast na programu“</i>	21,2	5,8	26,4
<i>Průměr „Neúčast na programu“</i>	21	5,9	27,9
<i>SD „Účast na programu“</i>	12,5	5,3	8
<i>SD „Neúčast na programu“</i>	13,1	5,6	8,4
<i>T</i>	-0,2	0,2	2
<i>p hodnota</i>	0,581	0,442	0,023

Pozn.: *N celkem* = 653; *N „Účast na programu“* = 458; *N „Neúčast na programu“* = 195.

Hotellingův test pro dva nezávislé výběry $T_2 = 5,2$; *p hodnota* = 0,164.

- **Hypotézu nepřijímáme.** Signifikantní rozdíl v námi očekávaném směru se objevil pouze u jedné ze tří škál dotazníku vyhoření. Rovněž Hotellingův test nepoukázal na signifikantní rozdíl mezi skupinami.

H7: Učitelé, kteří se zúčastnili preventivního programu týkajícího se syndromu vyhoření a hodnotí ho jako neužitečný, dosahují signifikantně vyšší míry syndromu vyhoření než učitelé, kteří se takového programu zúčastnili a hodnotí ho jako užitečný.

Tabulka č. 17: Rozdíl mezi kladně a záporně hodnotícími účastníky preventivního programu v SV – výpočet T-testu

	<i>EE</i>	<i>DP</i>	<i>PA</i>
<i>Průměr – „Užitečný“</i>	19,7	5,2	25,7
<i>Průměr „Neužitečný“</i>	25,1	7,2	28,1
<i>SD „Užitečný“</i>	12,7	4,9	8,1
<i>SD „Neužitečný“</i>	11,5	6	7,8
<i>T</i>	2,7	2,3	1,9
<i>p hodnota</i>	<i>0,004</i>	<i>0,011</i>	<i>0,031</i>

Pozn.: *N celkem* = 186; *N „Užitečný“* = 133; *N „Neužitečný“* = 53.

Hotellingův test pro dva nezávislé výběry $T^2 = 9,2$; *p hodnota* = 0,031.

Cohenovo d u škály EE = 0,436 (*malý efekt*); *u DP* = 0,377 (*malý efekt*); *u PA* = 0,306 (*malý efekt*).

- **Hypotézu přijímáme.** Skupina, která se zúčastnila preventivního programu týkajícího se syndromu vyhoření a hodnotí ho jako neužitečný, dosahuje signifikantně vyšších skóre ve všech škálách dotazníku MBI oproti skupině, která se takového programu zúčastnila a hodnotila ho jako užitečný.

H8: Učitelé vyučující předměty, na které nejsou aprobováni, dosahují signifikantně vyšší míry syndromu vyhoření než učitelé vyučující předměty, na které jsou aprobováni.

Tabulka č. 18: Rozdíl mezi učiteli vyučujícími předměty jejich aprobace a nevyučujícími předměty jejich aprobace v SV – výpočet T-testu a Welchova testu

	<i>EE</i>	<i>DP</i>	<i>PA</i>
<i>Průměr – „Vyučuje dle aprobace“</i>	21,3	6	27,6
<i>Průměr „Nevyučuje dle aprobace“</i>	18,7	4,3	24,4
<i>SD „Vyučuje dle aprobace“</i>	13	5,6	8,3
<i>SD „Nevyučuje dle aprobace“</i>	11,5	4,4	6,9
<i>Welch test</i>	1,4	2,1	2,7
<i>p hodnota</i>	0,933	0,994	0,999

Pozn.: N celkem = 653; N „Vyučuje dle aprobace“ = 603; N „Nevyučuje dle aprobace“ = 50.

Hotellingův test pro dva nezávislé výběry $T^2 = 8,7$; p hodnota = 0,035.

Poslední hypotézu jsme ověřovali Welchovým testem, jelikož nebyl předpoklad stejných rozptylů skupin. Podmínku stejných rozptylů jsme ověřovali F -testem.

- **Hypotézu nepřijímáme.** Neexistuje rozdíl v míře syndromu vyhoření u pedagogů vyučujících alespoň jeden z předmětů, na který mají aprobaci a pedagogů, u kterých vyučují předměty, na které aprobace nejsou. Signifikantní rozdíl byl zaznamenán u škál DP a PA je, rozdíl je však přesně opačný, než jsme předpokládali.

4 DISKUSE

Na základě získaných informací od respondentů a následné analýzy dat jsme se pokusili nalézt odpovědi na otázky, které přímo plynuly z cíle našeho výzkumu. Cílem práce tedy bylo popsat míru syndromu vyhoření u učitelů v ČR, porovnat míru syndromu vyhoření mezi skupinami učitelů dle různých kritérií a popsat názory učitelů na téma syndromu vyhoření. Abychom naplnili cíle práce, stanovili jsme si dílčí úkoly a hypotézy.

Naše úkoly, které jsme řešili pomocí deskriptivní statistiky, byly následující:

1. *Zjistit, jakou míru vyhoření učitelé vykazují.*
2. *Zjistit názory učitelů na téma syndromu vyhoření, a to konkrétně:*
 - *názor na otázku, zdali vedení jejich školy věnuje dostatečnou pozornost syndromu vyhoření,*
 - *názor na otázku, zdali věnují organizace, které pořádají různá školení pro pedagogy, dostatečnou pozornost i syndromu vyhoření.*
3. *Zjistit, zdali mají učitelé zájem o absolvování preventivního programu proti syndromu vyhoření.*
4. *Zjistit, zdali mají respondenti zkušenost s preventivním programem na téma syndromu vyhoření a jak případně vnímají užitečnost tohoto programu.*
5. *Zjistit další názory respondentů, které mohli vyjádřit v komentáři.*

Hypotézy, jež jsme ověřovali inferenční statistikou, byly stanoveny na základě rešerše, ale přihlédnuto bylo i k osobní zkušenosti autora ze školského prostředí. Celkem jsme stanovili osm hypotéz:

H1: Existuje signifikantní souvislost mezi věkem učitelů a mírou syndromu vyhoření.

H2: U učitelů existuje signifikantní rozdíl v míře syndromu vyhoření mezi muži a ženami.

H3: Existuje signifikantní souvislost mezi délkou praxe učitelů a mírou syndromu vyhoření.

H4: Existuje signifikantní rozdíl v míře syndromu vyhoření mezi učiteli vyučujícími na 1. stupni ZŠ a učiteli vyučujícími na 2. stupni ZŠ.

H5: Učitelé, kteří stojí o možnost zúčastnit se hrazeného preventivního programu týkajícího se syndromu vyhoření, dosahují signifikantně vyšší míry syndromu vyhoření než učitelé, kteří o tuto možnost stojí.

H6: Učitelé, kteří se nezúčastnili preventivního programu týkajícího se syndromu vyhoření, dosahují signifikantně vyšší míry syndromu vyhoření než učitelé, kteří se takového programu zúčastnili.

H7: Existuje signifikantní rozdíl v míře syndromu vyhoření mezi učiteli, kteří se zúčastnili preventivního programu týkajícího se syndromu vyhoření, a zároveň ho hodnotí jako užitečný, a učiteli, kteří účast na tomto programu hodnotí jako neúčinnou.

H8: Učitelé vyučující předměty, na které nejsou aprobováni, dosahují signifikantně vyšší míry syndromu vyhoření než učitelé vyučující předměty, na které jsou aprobováni.

Míra vyhoření učitelů

Syndromu vyhoření v učitelské profesi se věnovalo již mnoho bakalářských či diplomových prací. Výsledky bohužel v naprosté většině případů nejsou příliš pozitivní. Hvozdovičová (2014) i Kubenz (2015) využili při zjišťování míry vyhoření u učitelů dotazník BM. Oba se dopátrali velmi podobných výsledků, a to, že dobrý či uspokojivý psychický stav vykazuje přibližně pouze polovina učitelů. Marešová (2017) za použití stejného dotazníku zjistila ještě lehce kritičtější výsledky, tedy, že dobrý či uspokojivý psychický stav lze pozorovat pouze u 44 % učitelů.

Tauchmanová (2017), stejně jako my, využila dotazník MBI. Vysoký stupeň emocionálního vyčerpání zaznamenala u 28 % učitelů, vysoký stupeň depersonalizace u 23 % učitelů a nízký stupeň pracovního uspokojení u 31 % učitelů. Aritmetické průměry jednotlivých škál byly následující: EE = 20,61; DP = 8,1 a PA = 35,79.

Výsledky naší studie poukazují na vysoký stupeň emocionálního vyčerpání u 34 % učitelů, vysoký stupeň depersonalizace u 12 % učitelů a nízký stupeň pracovního uspokojení u 26 % učitelů. Aritmetické průměry jednotlivých škál jsme zaznamenali následující: EE = 21,1; DP = 5,9 a PA = 36,6.

Při porovnání výsledků naší studie se studií Tauchmanové lze v čase pozorovat mírného zhoršení psychického stavu učitelů v oblasti emocionálního vyčerpání. Naopak lehké zlepšení lze pozorovat na úrovni depersonalizace a pracovního uspokojení.

Předpokládali jsme, že vzhledem ke koronavirové krizi a s tím spojenými komplikacemi přímo týkajícími se výuky, budou učitelé vykazovat vyšší míru vyhoření než před covidem. Porovnání výsledků naší studie se studií Tauchmanové však naši domněnku nepotvrzuje, protože horší výsledky vykazují probandi pouze v jedné ze tří oblastí, a to v oblasti emocionálního vyčerpání. Určitě však nelze na základě těchto informací tvrdit, že covid měl či neměl vliv na míru vyhoření učitelů. Je důležité brát v potaz, že porovnáváme výsledky studií s odlišným vzorkem. Během pěti let, které od sebe oba výzkumy dělí, mohlo míru burnoutu u učitelů pozitivně či negativně ovlivnit mnoho dalších věcí, jako například systematické zvyšování platů, plánované změny v RVP apod.

Porovnání změny míry vyhoření učitelů se však věnoval i rozsáhlý výzkum německého univerzitního týmu Weißenfelsové, Kloppa a Perelsové (2022). Výsledky tohoto výzkumu naopak poukazují na signifikantní zhoršení výsledků v oblasti depersonalizace a pracovního uspokojení, v oblasti emocionálního vyčerpání však nikoliv. Autoři tento výsledek vysvětlují tak, že emocionální vyčerpání by mělo přicházet spíše z důvodu pracovního přetížení, ale během covidu byl spíše než pracovní přetížení problém s emocionální stránkou (byla velmi vyžadována podpora studentů apod.), s čímž se učitelé mohli vypořádat právě depersonalizací, tedy odosobněním se od studentů.

Pozornost věnovaná syndromu vyhoření vedením škol a organizacemi pořádajícími školení pedagogů - názory učitelů

Dle názorů učitelů, kteří participovali v našem výzkumu, se většina vedení škol nevěnuje problematice burnoutu dostatečně. Tohoto názoru jsou dvě třetiny učitelů. Podobný počet učitelů (62 %) si myslí, že se problematice burnoutu nevěnují dostatečně ani organizace, která pořádají různá školení pro pedagogy.

Tento fakt je velmi smutný vzhledem k výsledkům, které jsme získali položením otázky: *„Pokud byste měl možnost zúčastnit se preventivního programu týkajícího se syndromu vyhoření zdarma (hrazeného zaměstnavatelem), využil/a byste této možnosti?“* Dle námi získaných odpovědí by se totiž zaměstnavatelem hrazeného školení týkajícího se syndromu vyhoření zúčastnilo více než tři čtvrtiny učitelů. Tato zjištění by mohla být důležitá pro vedení škol a organizace pořádající školení. Vhodným doporučením se jeví

zavedení školení na téma syndromu vyhoření a obecně věnování zvýšené pozornosti tomuto tématu.

Zkušenosti učitelů s preventivním programem na téma syndromu vyhoření a vnímání užitečnosti takového programu

I přes zájem učitelů o možnost absolvování preventivního programu týkajícího se burnoutu není příliš mnoho učitelů, kteří se takového programu již zúčastnili. Konkrétně, z našeho výzkumného souboru, se takového školení zúčastnilo pouhých 30 % učitelů. Vezmeme-li v úvahu mimo jiné i fakt, že průměrná délka praxe našeho probanda byla 16 let (věk dokonce 43 let), je toto číslo opravdu velmi nízké. Tento fakt jen podtrhuje výše zmíněné, námi prezentované, informace. A tedy, že vedení škol a další organizace nevěnují tomuto jevu dostatečnou pozornost, a to i přesto, že dle námi prezentovaných výsledků by o taková školení byl zájem.

Pozitivní zjištění lze spatřit ve vnímané kvalitě školení u lidí, kteří školení absolvovali. Respondenti, kteří se některého školení zúčastnili, hodnotí většinou daný program kladně. Konkrétněji, 71 % respondentů se vyjádřilo, že absolvované školení hodnotí jako užitečné či spíše užitečné, 23 % jako spíše neužitečné a pouhých 6 % odpovědělo, že byl pro ně program neužitečný. Bohužel se možná jedná pouze o subjektivní pocity, protože námi stanovená hypotéza č. 6 (*Učitelé, kteří se nezúčastnili preventivního programu týkajícího se syndromu vyhoření, dosahují signifikantně vyšší míry syndromu vyhoření než učitelé, kteří se takového programu zúčastnili.*) nebyla přijata. Více o této hypotéze je zmíněno v další části diskuse.

Dobrovolná vyjádření se respondentů k syndromu vyhoření

Na konci námi zkonstruovaného dotazníku měli respondenti možnost jakkoliv se vyjádřit k tématu syndromu vyhoření či k samotnému dotazníku obecně. K našemu překvapení byl zájem o vyjádření názoru obrovský. Z celkového počtu 653 probandů se jich rozhodlo reagovat 143.

Většina odpovědí (84) se týkala faktorů, které k vyhoření vedou nebo mu předchází. Často zmiňovaný byl pojem „kolega“. Několik lidí uvedlo kolegu jako vhodný obranný faktor. Namátkou uvádíme krásná slova jednoho z respondentů: *Na naší škole mi pomáhá celková atmosféra – dá se s kolegy sdělit jak pozitivní, tak i negativní zážitky a vždy se dostane podpora, úsměv, objetí. To nesmírně pomáhá a myslím si že to je taková*

"proaktivní" strategie. Pan ředitel každé ráno zdraví na schodech každého zvlášť... Takové maličkosti člověka podrží. "

Naopak někteří uváděli problematické kolegy jako možný faktor vedoucí k vyčerpání. Pro představu zde uvádíme dvě citace tohoto typu: *„Chybí zde otázka pracovního kolektivu. Mne osobně to ke dnu táhne nejvíc. Ne studenti. Ale kolegové. "*

„Více než žáci mě vyčerpává boj s některými kolegy, striktní pravidla, předpisy, které nedávají prostor a svobodu v hodnocení, stylu výuky... "

Deset respondentů zmínilo zátěž spojenou s koronavirovou pandemií. Někteří si stěžují vyloženě na covidovou situaci a věci okolo ní, jinak jsou spokojeni. Zde jsou příklady jejich názorů: *„Syndrom vyhoření nepociťuji, ale unavuje mne covidová situace, která mne hodně unavuje a přidělová práci a vadí mi, že učitelé nejsou vůbec zmiňováni, když se hodnotí skupiny pracovníků, kteří jsou vytíženi touto epidemií. Současná situace se nepodepisuje pouze na žácích, ale i na pedagogických pracovnících. "*

„Nyní můj stav je ovlivněn situací spojenou s covidem- pro neustálé hlášení pozitivních na hygienu a testování mi nezbývá síla na učení. V posledních 4 týdnech řešíme nedostatek učitelů a suplování. Jinak se unavená ze své práce necítím "

Bohužel, mnoho respondentů zmínilo covid spíše jako takovou poslední kapku, jako třeba respondentka, které patří následující slova: *„Jsem vyčerpaná ze systému, ve kterém školství " funguje", z byrokracie, z covidové situace. Učím stále ráda, ale vše kolem mě doslova ubíjí. Nesmyslné dozory, pravidla a povinnosti nad rámec výuky. To vnímám jako největší brzdu a komplikaci. "*

Často bylo též zmiňováno vedení. Pro mnohé je vedení hlavní příčinou toho, že se cítí vyhořelí. Tato slova uvedla teprve 28letá žena: *„Myslím, že v mém případě začalo docházet k syndromu vyhoření velmi brzy kvůli absolutně tragickému vedení školy. Po změně působiště se psychický stav nesrovnatelně zlepšil. "* Obdobný problém však vidí i zkušenější žena středního věku: *„Velmi záleží na vedení školy, které určuje náladu na škole. Letos se nám změnilo vedení a já poprvé začínám cítit obavy, že mi dojde chuť do učení. Vedení klade důraz na administrativu, covidovou situaci a vše ostatní jen bezi samospádem. Začínám si připadat jako stroj, a ne jako platný člen týmu. Naštěstí mě porad baví děti a práce s nimi. Myslím, že jsem možná na počátku vyhoření. Nad se vedení rozkouká a vše selepší. "* Tato žena však není zdaleka jediná, která

zmiňuje, že ačkoliv jí samotná práce s dětmi naplňuje a baví, tak vedení školy jí v práci silně demotivuje. Co nás poměrně zaráží, je fakt, že jsme se setkali pouze s jediným komentářem, který vedení své školy ocenil. Na velký vliv vedení na burnout zaměstnanců poukazuje též výzkum univerzitního týmu z Austrálie. (Carroll a spol., 2022)

„Děti mám ráda a ráda učím. To co mi kazí celkově dobrý pocit z práce, je velká administrativní zátěž, projekty do nichž jsme zapojeni (IKAP, Šablony, NPP atd. - a opět administrativa - vše v xx kopiích a variantách, nelze to napsat na jeden papír), aniž bysme o to stáli.“ Tato věta je jen jedna z mnoha, která byla v rámci otevřené otázky vyjádřena a vztahovala se k administrativě. Celkem jsme takových komentářů zaznamenali devět. Dvakrát bylo též zmíněno, že velký problém vidí mladí učitelé v tom, že formuláře k IVP, šablonám, ale i různé přihlášky na soutěže, vidí poprvé až v praxi a na vysokých školách o nich nikdy ani neslyšeli.

Další názory, které respondenti vyjádřili, se týkali například časové náročnosti příprav, jednání s rodiči žáků či postoje veřejnosti k učitelům. Ve většině případů se jednalo o komentáře negativní.

Rádi bychom ještě zmínili rady některých učitelů, kteří uvádí, že si syndromem vyhoření (či nějakou jeho ranou fází) prošli. Tito učitelé radí, že vyhoření lze předcházet například pomocí intervize či supervize, že může pomoci tzv. gap year (roční pauza) a též uvádí, že důležité je mít dostatek koníčků, které nesouvisí s prací, ale i dobré rodinné zázemí. V případě pocitu, že jejich vyhoření pramení z neshod s vedením školy, doporučují jednoznačně včasnou změnu zaměstnavatele.

Souvislost mezi věkem učitelů a mírou vyhoření

Na základě analýzy získaných dat jsme zjistili, že existuje souvislost mezi věkem učitelů a mírou vyhoření. Zajímavé je, že souvislost je negativní. Tedy, vyšší míru vyhoření vykazují učitelé nižšího věku. Domníváme se, že významnou roli v tomto ohledu může hrát vícero faktorů. Jedním z nich může být to, že mnoho mladých učitelů začíná pracovat ještě při studiu, což je časově obrovsky náročné. Dalším důvodem dle našeho názoru může být časová náročnost příprav na hodiny. Zkušenějším učitelům, kteří již mají většinu příprav hotových a pouze si je doplňují či vytváří úplně nové, ale mají s přípravami již zkušenost, zabere tvorba příprav bezpochyby mnohem méně času než začínajícím učitelům.

Rozdíl v míře vyhoření mezi muži a ženami

Vzhledem k tomu, že na žádné ze tří škál se neukázal rozdíl jako signifikantní, nepřijmuli jsme hypotézu, která praví, že u učitelů existuje signifikantní rozdíl v míře vyhoření mezi muži a ženami. Zajímavé však je, že ženy vykazují vyšší skóre na škále emočního vyčerpání, zatímco muži jsou více depersonalizováni a méně pracovním uspokojeni.

Pozoruhodné je též, že výsledky studií se v této otázce často neshodují. Zatímco například Kubenz (2015) shledal rozdíl mezi pohlavími jako statisticky významný, Hvozdovičová (2014) či Horák (2016) za použití stejného dotazníku shledali rozdíl jako statisticky nevýznamný.

Souvislost mezi délkou učiteléské praxe a mírou vyhoření

Dle výsledků naší studie existuje souvislost mezi délkou učiteléské praxe a mírou vyhoření učitelů. Stejně jako při zkoumání souvislosti věku učitele a míry vyhoření, tak i v tomto případě jsme zjistili, že více vyhořelí jsou učitelé s nižší délkou praxe. Důvody, proč tomu tak bude, jsou dle našeho názoru obdobné, možná stejné, jako u souvislosti věku a míry vyhoření. Signifikantní rozdíl jsme zaznamenali, opět stejně jako u souvislosti věku a míry vyhoření, na škálách EE a DP.

Výsledky šetření Marešové (2017) souhlasí s vlivem délky praxe na míru syndromu vyhoření. Marešová zjistila, že vyšší míru vyhoření vykazují buď začínající učitelé, tedy učitelé s krátkou délkou praxe, či naopak učitelé s dlouholetou praxí.

Rozdíl v míře vyhoření učitelů prvního a druhého stupně ZŠ

Ačkoliv jsme na základě osobní zkušenosti předpokládali vyšší míru vyhoření učitelů prvního stupně, náš výzkum tento předpoklad nepotvrdil. V rešerši této problematiky jsme narazili na zajímavý fakt. Ačkoliv i mnoho dalších řešitelů bakalářských a diplomových předpokládalo, že vzdělávací stupeň bude mít na míru vyhoření vliv, tak na základě analýzy dotazníkových šetření bylo zjištěno, že vzdělávací stupeň, na kterém učitel pracuje, vliv na míru vyhoření nemá. Tohoto výsledku se mimo nás dopátrali třeba i Hvozdovičová (2014) či Horák (2016).

Porovnání míry vyhoření u učitelů se zájmem a bez zájmu o preventivní program

Naš předpoklad, že více vyhořelí učitelé budou mít zájem o preventivní program, se ukázal jako správný, a tedy naši pátou hypotézu (*Učitelé, kteří stojí o možnost zúčastnit*

se hrazeného preventivního programu týkající ho se syndromu vyhoření, dosahují signifikantně vyšší míry syndromu vyhoření než učitelé, kteří o tuto možnost stojí.) jsme přijali.

Tento fakt by mohl vypovídat o kvalitní sebereflexi učitelů. Uvědomění si problému, v tomto případě určité míry vyhoření, je správným krokem k zamezení zvýšení míry vyhoření. Doufáme a věříme, že těmto učitelům bude vedením škol poskytnuto dostatečné podpory a bude jim umožněno se preventivního programu zúčastnit.

Porovnání míry vyhoření učitelů, kteří se zúčastnili některého preventivního programu s učiteli, kteří se žádného programu nezúčastnili

Ačkoliv jsme předpokládali, že absolvování preventivního programu bude mít významný vliv na míru vyhoření učitelů, tak výsledky naší studie tento předpoklad nepotvrzují. Signifikantní rozdíl se objevil pouze u jedné ze tří škál (PA), přičemž ani Hotellingův test nepoukázal na signifikantní rozdíl mezi skupinami. Pro zajímavost uvádíme, že na škále Emocionálního vyčerpání skórovali probandi, kteří se preventivního programu zúčastnili, více než ti, kteří se programu nezúčastnili.

Tento fakt může vypovídat o kvalitě pořádaných programů, ale také nemusí. Je třeba vzít v úvahu i fakt, že právě více vyhořelí učitelé takové programy vyhledávají, což se nám potvrdilo i v rámci našeho výzkumu (viz. hypotéza č. 5). Program jim tedy pomoci mohl, ale nemusel je ještě dostat do takové psychické pohody, jako jsou ti, kteří jsou názoru, že takové školení nepotřebují.

Porovnání míry vyhoření absolventů preventivního programu, kteří jej hodnotí jako užitečný s absolventy, kteří jej hodnotí jako neužitečný

Námi stanovená hypotéza, která předpokládala, že absolventi preventivního programu, kteří jej hodnotí jako neužitečný, jsou více vyhořelí než ti absolventi, kteří jej považují za užitečný, byla přijata. Probandi hodnotící program jako neužitečný dosahovali signifikantně vyšších skóre na všech škálách dotazníku MBI.

Důvodů, proč tomu tak je, může být opět vícero. Nabízí se například možnost, že respondenti absolvovali různá školení, přičemž některé bylo kvalitnější a našim respondentům pomohlo, naopak jiné tolik kvalitní nebylo a respondentům nepomohlo. V úvahu musíme vzít ale také možnost, že respondenti mohli absolvovat stejný program. Syndrom vyhoření by měl téměř jistě vliv právě i na vnímání daného programu.

Absolventi programu, kteří byli vyhořelí více, tak mohli program z důvodu psychického stavu, ve kterém se nachází, hodnotit kritičtěji než ti, kteří byli před absolvováním vyhořelí méně.

Nelze tedy na základě tohoto zjištění tvrdit, že školení pro pedagogy týkající se burnoutu nejsou kvalitní. Nelze však také opomenout fakt, že i zamítnutí hypotézy č. 6 nám naznačovalo, že by školením potřebná kvalita opravdu mohla scházet.

Porovnání míry vyhoření učitelů vyučujících předměty, na které jsou aprobováni s učiteli vyučujícími předměty, na které aprobováni nejsou

Námi stanovená hypotéza „*Učitelé vyučující předměty, na které nejsou aprobováni, dosahují signifikantně vyšší míry syndromu vyhoření než učitelé vyučující předměty, na které jsou aprobováni.*“ nebyla přijata. Signifikantní rozdíl jsme zaznamenali na dvou škálách (DP a PA), ale přesně opačný, než jsme předpokládali. Dle dat, která jsme od respondentů získali, vykazují vyšší míru vyhoření učitelé, kteří učí předměty, na které aprobováni jsou, než ti učitelé, kteří učí předměty, na které aprobováni nejsou.

Tento fakt nás velmi překvapil a také vedl k zamyšlení, proč by tomu tak mělo být. Napadá nás myšlenka, že by na psychický stav mohla kladně působit daná změna. Tedy to, že učitel zažívá v rámci výuky předmětu, na který aprobovaný není, něco nového, něčím se znovu obohacuje. Bohužel jsme nenalezli žádná data, která by tuto souvislost řešila.

Limity výzkumu

Obdobně jako většina diplomových prací, tak i naše práce má mnoho limitů. Za limit výzkumu lze považovat například specifickou souboru. Specifická souboru je dána dobrovolnou účastí na výzkumu. Jedinci, kteří se do výzkumu zapojili, tak mohli mít specifickou motivaci k vyplnění dotazníku. Vzhledem k tomu, že dobrovolnost participace na výzkumu považujeme za jeden ze základních etických principů výzkumu, nenalezli jsme vhodnější řešení, jak výzkum realizovat.

Častým limitem diplomových prací bývá počet účastníků výzkumu. Nám se podařilo získat odpovědi od 662 respondentů. Z důvodů, které již byly v jedné z předchozí kapitol vysvětleny, jsme byli nuceni odpovědi od 9 účastníku nebrat v potaz. Pracovali jsme tedy s daty od 653 participantů. Ačkoliv si uvědomujeme, že i tento počet je stále limitem

výzkumu jako takového, jsme toho názoru, že na poměry diplomových prací se jedná o v celku solidní počet participantů.

Za limit výzkumu by se dala též považovat početní nesrovnalost při porovnávání některých skupin, což může ovlivnit výsledky inferenční statistiky. Na příklad při porovnávání míry vyhoření mužů a žen byl poměr mezi těmito skupinami přibližně 1:6. Na druhou stranu, dle dat MŠMT (MŠMT, 2020) je ve školství na učitelské pozici 78 % žen a 22 % mužů. Vezmeme-li v úvahu, že vyšší zastoupení mají muži zejména na vysokých školách, pak poměr mužů a žen, který tvoří naši respondenti, odpovídá realitě.

V rámci reflexe, kterou nám poskytli někteří participanté prostřednictvím komentářů na sociálních sítích, lze považovat za limit výzkumu i specifčnost jeho zaměření. Na jednu stranu jsme se chtěli zaměřit zejména na základní a střední školy, na druhou stranu je pravda, že velmi zajímavé by mohlo být i porovnání učitelů těchto škol s učiteli základních uměleckých škol, případně i s učiteli mateřských škol. Rovněž by bylo zajisté velmi zajímavé zapojit do výzkumu nejen učitele, ale i další pedagogické pracovníky, jako jsou například asistenti pedagoga. I s ohledem na velké množství komentářů asistentů pedagoga, kteří upozorňovali na to, že by na výzkumu také rádi participovali, a upozorňovali na to, že i oni se cítí často vyhořeli, jsme byli nuceni se zamyslet, zda jsme asistenty pedagoga neměli do výzkumu zahrnout též. Na druhou stranu naším cílem bylo zjistit míru vyhoření učitelů, a tak pro zachování určité homogenity souboru bylo nutné cílovou skupinu respondentů takto specifikovat.

Limit, který je určitě třeba zmínit a který může výrazně ovlivnit odpovědi participantů, je období, ve kterém byl dotazník šířen. Náš dotazník byl šířen v únoru roku 2022. Je velmi pravděpodobné, že v průběhu roku se učitelé cítí vyčerpaní někdy více a někdy méně. Ku příkladu velký nápor učitelé zažívají ke konci pololetí, ať už to je na konci listopadu, či na konci června. Právě konec června je pro mnohé učitele opravdu velmi vyčerpávající období, ve kterém se mohou cítit v psychické nepohodě mnohem více než například na začátku školního roku. Velkou roli v tom, jak respondenti odpovídali, také mohla sehrát (a zřejmě i sehrála) koronavirová pandemie a s ní spojené změny, které se školství přímo týkali. Máme na mysli například karantény jednotlivých tříd, distanční výuku, výuku s respirátorem apod. Právě tyto skutečnosti byly často participanty zmiňovány jako jeden z možných faktorů, jenž možná přispěl k jejich vyhoření.

Praktické významnosti statistických vztahů, které jsme u námi přijatých hypotéz analyzovali, byly slabé. V případě testování rozdílů mezi skupinami jsme ke zjištění praktické významnosti využili výpočet *Cohenova d*. V případě testování souvislostí nám k posouzení praktické významnosti postačil *koeficient r*.

Praktické poznatky

Ačkoliv je to možná trochu troufalé, na základě analýzy dat získaných prostřednictvím našeho dotazníku nám nezbyvá než následující řádky napsat. Dle získaných poznatků doporučujeme vedení škol, aby více dbalo o duševní zdraví svých zaměstnanců. Námi získaná data a komentáře hovoří o minimálním zájmu vedení škol o psychickou pohodu svých zaměstnanců, zvláště pak v souvislosti se syndromem vyhoření.

Učitelé rovněž nevnímají nabídku preventivních programů pořádaných externími organizacemi jako dostatečnou. Co se týče kvality těchto programů, tak i zde lze zpozorovat určité pochybnosti.

Je třeba zdůraznit, že péče o psychické zdraví by se neměla podceňovat. Nejen z dat, která jsme získali my, ale i z mnoha dalších zdrojů je patrné, že syndrom vyhoření je u učitelů vážným fenoménem, jenž by neměl být podceňován. Burnout se netýká pouze učitelů vyššího věku, u kterých se často předpokládá, ale naopak zejména začínajících učitelů, kteří musí skloubit pracovní povinnostmi s mnoha, mnoha dalšími, často i s povinnostmi studijními.

Doporučení a náměty pro další výzkumy

Doporučením pro další výzkumy je jednoznačně pokusit se minimalizovat limity námi výše sepsané. Myslíme si, že by bylo velmi zajímavé se zaměřit více na programy, které by měly být prevencí před syndromem vyhoření a že by bylo zajímavé nezávisle posoudit jejich kvalitu, jelikož z výsledků naší studie není patrné, zda jsou tyto programy dostatečně kvalitní. Interesantní poznatky by mohlo přinést rovněž zkoumání, proč učitelé neaprobují pro výuku daného předmětu vykazují vyšší míru vyhoření než učitelé aprobující pro výuku daného předmětu.

5 ZÁVĚR

Cílem této práce bylo prozkoumat aktuální stav vyhoření u učitelů na školách v ČR a získat jejich pohled na toto téma. Konkrétněji jsme se pak zaměřili na popis míry vyhoření učitelů, porovnání míry vyhoření v závislosti na různých charakteristikách učitelů a na popis názorů učitelů na syndrom vyhoření, zejména pak ve vztahu k vedení jejich škol.

Na základě námi udělané rešerše jsme toho názoru, že syndrom vyhoření u učitelů základních škol, středních škol a gymnázií je stále podceňovaným tématem. V tomto názoru nás bohužel utvrdila i data, která jsme od respondentů získali. Výsledky naší studie poukazují na vysoký stupeň emocionálního vyčerpání u 34 % učitelů, vysoký stupeň depersonalizace u 12 % učitelů a nízký stupeň pracovního uspokojení u 26 % učitelů.

Zjišťovali jsme také názor učitelů na to, zda vedení školy a organizace pořádající školení pro pedagogy věnují syndromu vyhoření dostatečnou pozornost. Dvě třetiny respondentů jsou názoru, že vedení škol se problematice burnoutu nevěnuje dostatečně. Dle názoru větší části respondentů se ani organizace pořádající školení nevěnují této problematice dostatečně. Myslí si to 62 % participantů.

Zajímalo nás, zda mají učitelé o preventivní školení zájem. Více než tři čtvrtiny participantů odpovědělo, že by se školou hrazeného školení na téma syndrom vyhoření zúčastnilo. Na otázku, zda se participant takového školení již někdy zúčastnili odpovědělo kladně pouhých 30 % dotazovaných. Je tak dosti pravděpodobné, že ačkoliv mají učitelé o takové školení (zaměstnavatelem hrazené) zájem, tak jim není vedením poskytnuto.

V rámci otevřené otázky se mohli respondenti vyjádřit k čemukoliv týkajícího se burnoutu či dotazníku. Velká část učitelů jmenovala buď rizikové, nebo naopak protektivní faktory syndromu vyhoření. Jako rizikový faktor se nejčastěji objevovalo nekvalitní vedení školy, negativní kolegové, věci spojené s koronavirovou pandemií a vysoká administrativní zátěž. Naopak dobré vedení školy či dobrý vztah s kolegy jmenovali někteří učitelé i právě jako protektivní faktor.

Ověřovali jsme souvislost mezi věkem a mírou vyhoření a také mezi délkou praxe a mírou vyhoření. V obou případech jsme zjistili, že existuje souvislost. Tato souvislost je

konkrétně taková, že mladí učitelé (a učitelé s krátkou délkou praxe) vykazují vyšší míru vyhoření, než jejich věkově či služebně starší kolegové.

Nepotvrdil se náš předpoklad, že existuje signifikantní rozdíl v míře vyhoření mezi muži a ženami. Ze získaných dat je však patrné, že ženy vykazují vyšší skóre na škále emočního vyčerpání, zatímco muži jsou více depersonalizováni a méně pracovním uspokojeni.

Porovnávali jsme míru vyhoření učitelů prvního a druhého stupně základní školy. Stejně jako řada dalších autorů diplomových prací jsme předpokládali rozdíl. Rozdíl v míře vyhoření se však mezi těmito skupinami pedagogů nepotvrdil, ostatně obdobně, jako u většiny dalších studií.

Zjistili jsme, že učitelé mají z hlediska syndromu vyhoření zřejmě dobrou schopnost sebereflexe. Hypotézu, která říká, že učitelé mající zájem o preventivní program jsou vyhořelí více, jsme přijali. Naopak hypotézu, která předpokládala, že učitelé, kteří preventivní program absolvovali budou vyhořelí méně než ti, kteří ho neabsolvovali, jsme nepřijali. Zamyšlení autora nad výsledkem této hypotézy lze nalézt v diskusi.

Dle výsledků naší studie vykazují absolventi preventivních programů, kteří je hodnotí kladně, signifikantně nižší míry vyhoření než absolventi hodnotící tyto programy negativně, tedy jako neúčinné.

Zajímavého výsledku se nám dostalo při porovnání míry vyhoření učitelů vyučujících předměty, na které jsou aprobováni s učiteli vyučujícími předměty, na které aprobování nejsou. Hypotézu, která předpokládala, že více vyhořelá bude skupina neaprobovaných učitelů, jsme nepřijali. Naopak vyšší míry vyhoření dosahovali na všech škálách učitelé aprobovaní, z toho na dvou škálách (ze tří) signifikantně.

Je třeba určitě dodat, že na základě této diplomové práce nelze stanovit univerzálně platná zjištění. Jedná se o studii 653 probandů, kteří mohli být k vyplnění dotazníku (vzhledem k dobrovolnosti participace na výzkumu) specificky motivováni. Rovněž je na místě zdůraznit, že praktické významnosti statistických vztahů, které jsme analyzovali, byly slabé. Závěry vyplývající z naší studie tedy zajisté nelze plně zevšeobecňovat. Zároveň si ale myslíme, že práce přinesla mnoho zajímavých poznatků, kterých jsme v tuzemských ani zahraničních studiích mnoho nenašli. Domníváme se, že se na mnohé výsledky prezentované v této studii dá zajímavě navázat v rámci dalšího zkoumání problematiky syndromu vyhoření v učitelské profesi.

POUŽITÉ ZDROJE

- AKGEMCI, T., DEMIRSEL, M., KARA, Ö. *The Effect of Psychological Resilience on Employees' Burnout Level*. Academic Journal of Interdisciplinary Studies, 2013, roč. 2, č. 11, s. 122-128. Získáno 3. 4. 2022 z <https://www.richtmann.org/journal/index.php/ajis/article/view/1470>.
- CARROLL, A., FORREST, K., O'CONNOR, E., FLYNN, L., BOWER, J., CLINTON, S., YORK, A., ZIAEI, M. *Teachers stress and burnout in Australia: examining the role of intrapersonal and environmental factors*. Social Psychology of Education, 2022, č. 25, s. 441-469 získáno 11. 5. 2022 z <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s11218-022-09686-7.pdf>.
- ENZMANN, D., SCHAUFELI, W. B., JANSEN, P., ROZEMAN, A. *Dimensionality and validity of the Burnout Measure*. Journal of Occupational and Organizational Psychology, 1998, roč. 71, č. 4, s. 331–351. Získáno 26. 3. 2022 z <https://bpspsychub.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.2044-8325.1998.tb00680.x>.
- FIALOVÁ, L. *Aktuální témata didaktiky: školní tělesná výchova*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 9788024618548.
- FONTANA, D. *Psychologie ve školní praxi: příručka pro učitele. Vyd. 4*. Přeložil Karel BALCAR. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0741-2.
- HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-686-5.
- HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník. Třetí, aktualizované vydání*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0873-0.
- HOVORKA, P. *Nemoci vyvolané stresem*. Nedat. Získáno 9.4.2022 z <https://akademiestresu.cz/nemoci-vyvolane-stresem>.

- HRONOVÁ, Z. *Nic neumí, tak učí. A mají spoustu volna, říkají lidé o učitelích. Přesto je uznávají.* 30. 1. 2020. Získáno 9. 4. 2022 z <https://zpravy.aktualne.cz/domaci/prestiz-ucitelu/r~3ad5dbbc40f311ea84260cc47ab5f122/>.
- HVOZDOVIČOVÁ, R. *Syndrom vyhoření v učitelství.* Olomouc, 2014. Diplomová práce na Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury. Vedoucí diplomové práce: Julie Wittmannová.
- CHARVÁT, J. *Život, adaptace a stress.* 2. vyd. Praha: Avicenum, 1970.
- CHMIEL, N. *An Introduction to Work and Organizational Psychology: a European Perspective.* Oxford: Blackwell, 2009. ISBN 978-1-4051-3276-3
- KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I. *Syndrom vyhoření.* Praha: Státní zdravotní ústav, 2003, ISBN 80-7071-231-7.
- KRASKA-LÜDECKE, K. *Nejlepší techniky proti stresu.* Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1833-0.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres.* Praha: Grada, 1994. ISBN 80-7169-121-6.
- KŘIVOHLAVÝ, J.: *Jak neztratit nadšení.* Praha: Grada, 1998. ISBN 80-7169-551-3.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví.* Praha: Portál, 2002, ISBN 978-80-7367-568-4
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví.* Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Hořet, ale nevyhořet.* Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2012. ISBN 978-80-7195-573-3.
- KUBENZ, D. *Syndrom vyhoření v učitelství.* Olomouc, 2015, Bakalářská práce na Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury. Vedoucí diplomové práce: Julie Wittmannová.

- LAZARUS, R. S. *Psychological Stress and Coping Process*. New York: McGrawHill, 1966.
- MALASKOVÁ, P. *Syndrom vyhoření u pomáhajících pracovníků v domovech pro osoby s mentálním postižením*. Brno, 2009, Diplomová práce na Masarykově Univerzitě v Brně, Pedagogická fakulta. Vedoucí diplomové práce: Ema Štěpařová.
- MAREŠOVÁ, T. *Syndrom vyhoření v učitelské profesi*. Olomouc, 2017. Diplomová práce na Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury. Vedoucí diplomové práce: Julie Wittmannová.
- MASLACH, CH., JACKSON S. E., *The measurement of experienced burnout*. *Journal of Occupational Behavior*. 1981, roč. 2, č. 2, s. 99-113. Získáno 7. 4. 2022 z: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/job.4030020205>.
- MAYEROVÁ, M. *Stres, motivace a výkonnost*. Praha: Grada, 1997. ISBN 8071694258.
- MKN-10 2022. *Prohlížeč struktury klasifikace*, 1.1.2022. Získáno 11. 4. 2022 z <https://mkn10.uzis.cz/prohlizec>
- MŠMT, *Stav genderové rovnosti a Návrh střednědobého strategického plánu v oblasti genderové rovnosti v resortu Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy*. Praha, 2020. Získáno 11. 5. 2022 z https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:tQo4EXECSmEJ:https://www.msmt.cz/file/31791_1_1/+&cd=1&hl=cs&ct=clnk&gl=cz.
- OECD. *Education at a Glance*. 2001. Získáno 11.4.2022 z <https://www.oecd-ilibrary.org/docserver/eag-2001-en.pdf?expires=1655381283&id=id&accname=ocid57016075&checksum=5CF4A9A04105D59B6AE313E794B305A1>
- PIŤHA, P. *Učitelé, společnost a výchova: (práce z devadesátých let)*. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-955-3.
- PRŮCHA, J. *Učitel: současné poznatky o profesi*. Praha: Portál, 2002. Pedagogická praxe. ISBN 80-7178-621-7.

- PRŮCHA, J., WALTEROVÁ E., MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. 7. vyd. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0403-9.
- PTÁČEK, R., VŇUKOVÁ, M., RABOCH, J., SMETÁČKOVÁ, I., HARSA, P., ŠVANDOVÁ, L. *Syndrom vyhoření a životní styl učitelů českých základních škol*. Česká a slovenská Psychiatrie, 2018, roč. 114 č. 5, s. 199–204. Získáno 24. 3. 2022 z http://www.cspsychiatr.cz/dwnld/CSP_2018_5_199_204.pdf.
- ROBBINS, S. P., COULTER, M. *Management*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0495-1.
- ŘEHULKA, E., ŘEHULKOVÁ, O. *Učitelé a zdraví*. Brno: Nakladatelství-P. Křepela, 1998. ISBN 80-902653-0-8.
- SCHREIBER, V. *Lidský stres. 2., upr. vyd.* Praha: Academia, 2000. ISBN 80-200-0240-5.
- SMETÁČKOVÁ, I. *Zpráva z dotazníkového šetření „Syndrom vyhoření mezi učitelkami a učiteli mateřských škol*. Nedat. Získáno 27. 4. 2022 z <https://www.edukacnilaborator.cz/vyhoreni>.
- SPÁČIL, O. *Stresory učitelské profese a způsoby jejich zvládnání*. Zlín, 2006. 63 s. Bakalářská práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Univerzitní institut. Vedoucí práce: Barbara Ernest.
- STOCK, Ch. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5.
- ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, M. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Praha: Grada, 2018. ISBN 978-80-271-0470-3.
- ŠVINGALOVÁ, D. *Stres v učitelské profesi*. 1. vyd. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2000. ISBN 80-7083-382-3.

- TED TALKS. *How to make stress your friend*. MCGONIAL, K. (video). 4.9.2013. Získáno 24. 4. 2022 z : https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend?language=en.
- VENGLÁŘOVÁ, M. *Sestry v nouzi*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3174-2.
- WEIBENFELS, M., KLOPP, E., PERELS, F. *Changes in Teacher Burnout and Self-Efficacy During the COVID-19 Pandemic: Interrelations and e-Learning Variables Related to Change*. *Frontiers in Education*, 2022, Saarland University, Saarbrücken. Získáno 24. 4. 2022 z: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/feduc.2021.736992/full>.

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS a Vyjádření Etické komise UK FTVS

Příloha č. 2: Informovaný souhlas

Příloha č. 3: Dotazník k diplomové práci – neobsahující otázky dotazníku MBI

Příloha č. 1: Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS a Vyjádření Etické komise UK FTVS

Příloha č. 2: Informovaný souhlas

Dobrý den, jmenuji se Jan Gregar a jsem studentem magisterského studia na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy (UK FVTS).

Tímto se na Vás obracím s žádostí o vyplnění dotazníku, který bude sloužit jako podklad pro mou diplomovou práci. Cílem diplomové práce je zmapovat výskyt a míru syndromu vyhoření u učitelů na základních školách, středních školách a gymnáziích. Účelem výzkumu je nejen zmapovat míru vyhoření v učitelské profesi, ale také zjistit, zda je syndromu vyhoření u učitelů věnována dostatečná pozornost. Dotazník je určen pouze učitele základních škol, středních škol a gymnázií a je zcela anonymní, nebude se ptát ani na Vaše jméno ani na název Vaší školy. Můžete jej vyplnit do konce dubna 2022.

Získaná data budou využita ke zpracování diplomové práce, případně k dalšímu výzkumu na UK FTVS; budou zpracována, publikována a uchována v anonymní podobě a ochráněna před jiným užitím.

Vyplněním a odevzdáním dotazníku potvrzujete, že dobrovolně souhlasíte se svojí účastí v této výzkumné studii, o které jste byl(a) informován(a), jakož i o právu odmítnout účast nebo svůj souhlas kdykoliv odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS.

Výzkum byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod číslem: 72/2022

V případě zájmu se s výsledky studie můžete seznámit na emailové adrese: jangregar@email.cz

Děkuji za Vaši ochotu a spolupráci.

Jan Gregar

Příloha č. 3: Dotazník k diplomové práci – neobsahující otázky dotazníku MBI

1. Pohlaví*

Vyberte jednu odpověď

Muž

Žena

2. Věk*

Napište číslo...

3. Délka učitelské praxe (v letech)*

Prosím, nezapočítávejte do délky praxe dobu strávenou na rodičovské dovolené.

Napište číslo...

4. Druh školy*

Vyberte jednu nebo více možností. V případě, že učíte např. na prvním i druhém stupni ZŠ, zaškrtněte druhou možnost pouze v případě, že na daném stupni učíte alespoň v rozsahu 4 VJ/týdně. Podobně prosím postupujte i v případě, že učíte na víceletém gymnáziu.

Základní škola - 1. stupeň

Základní škola - 2. stupeň

Střední škola

Gymnázium - prima - kvarta

Gymnázium - kvinta - oktáva

5. Z jakého kraje je Vaše škola?*

Vyberte jednu nebo více odpovědí

<input type="checkbox"/> Ústecký
<input type="checkbox"/> Karlovarský
<input type="checkbox"/> Plzeňský
<input type="checkbox"/> Jihočeský
<input type="checkbox"/> Vysočina
<input type="checkbox"/> Pardubický
<input type="checkbox"/> Liberecký
<input type="checkbox"/> Královéhradecký
<input type="checkbox"/> Olomoucký
<input type="checkbox"/> Jihomoravský
<input type="checkbox"/> Moravskoslezský
<input type="checkbox"/> Zlínský
<input type="checkbox"/> Praha
<input type="checkbox"/> Středočeský

6. Aprobace*

500

7. Vyučované předměty*

Vyplňte prosím předměty, které v rámci své celkové učitelské praxe vyučujete v průměru alespoň v rozsahu 4 VJ/týdně.

Napište jedno nebo více slov...

500

8. Ke každému tvrzení doplňte podle níže uvedeného klíče sílu pocitů, které obvykle prožíváte.*

Vůbec 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 Velmi silně

0 1 2 3 4 5 6 7

- **TVRZENÍ DOTAZNÍKU MBI (CELKEM 22)**

9. Věnuje dle Vašeho názoru vedení Vaší školy dostatečnou pozornost prevenci syndromu vyhoření?*

Vyberte jednu odpověď

Ano

Spíše ano

Spíše ne

Ne

10. Věnují, dle Vašeho názoru, organizace, které pořádají různá školení pro pedagogy, dostatečnou pozornost i syndromu vyhoření?*

Vyberte jednu odpověď

Ano

Spíše ano

Spíše ne

Ne

11. Pokud byste měl možnost zúčastnit se preventivního programu týkajícího se syndromu vyhoření zdarma (hrazeného zaměstnavatelem), využil/a byste této možnosti?*

Vyberte jednu nebo více odpovědí

Ano

Spíše ano

Spíše ne

Ne

12. Zúčastnil/a jste se nějakého preventivního programu týkajícího se syndromu vyhoření?*

Vyberte jednu odpověď

Ano

Ne

13. Pokud jste se někdy zúčastil/a preventivního programu týkajícího se syndromu vyhoření, můžete říct, že Vám program přišel jako užitečný?

Odpovídejte pouze v případě, že jste na předchozí otázku odpověděli kladně.

Ano

Spíše ano

Spíše ne

Ne

14. Chtěli byste se vyjádřit k syndromu vyhoření nad míru otázek v dotazníku položených? Pokud ano, využijte prosím pole pod touto otázkou.

Napište jedno nebo více slov...

999