

Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta  
Katedra Pedagogiky

## BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Projevy, příčiny a možnosti překonávání syndromu vyhoření u pedagogických  
pracovníků

Manifestations, causes and possibilities of overcoming burnout syndrome in  
pedagogical staff

Michaela Vtelenská

Vedoucí práce: PhDr. Michal Zvírotsky, Ph.D.

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku

2023-2024

Odevzdáním této bakalářské práce na téma *Projevy, příčiny a možnosti překonávání syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků* potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Mělník, 4.12.2023

# 1 Obsah

2	Syndrom vyhoření .....	3
2.1	Definice pojmů deprese a konfliktní situace.....	5
2.2	Vznik chronického stresu.....	6
2.3	Definice syndromu vyhoření.....	7
2.4	Zvládnutí stresových faktorů .....	8
2.5	Stresové faktory .....	10
2.6	Yerkes-Dodsonův zákon: Vztah míry stresu a výkonu.....	11
2.7	Fáze syndromu vyhoření.....	12
2.8	Příklady zasažených učitelů.....	13
3	Příčiny syndromu vyhoření .....	14
3.1	Soupis příčin, které vyvolávají burnout dle H. Pucherové .....	16
3.2	Rizikové faktory .....	16
3.3	Vnitřní rizikové faktory .....	17
3.4	Vnější rizikové faktory .....	19
3.5	Příčiny, které vedou k syndromu vyhoření.....	19
3.5.1	Rodina.....	20
4	Vznik syndromu vyhoření v povolání pedagoga.....	21
4.1	Vliv pohlaví na vznik syndromu.....	22
4.2	Náchylnost k vyhoření žen učitelek a mužů učitelů .....	23
5	Projevy.....	25
5.1	Shrnutí symptomů podle diagnostiky a terapie duševních poruch .....	26
5.2	Projevy podle Wolfganga Hagemanna .....	26

5.3	Projevy v kognitivní oblasti .....	27
5.4	Projevy na pracovišti .....	27
5.5	Projevy odcizení .....	28
6	Psychosomatické onemocnění .....	29
6.1	Nejčastější projevy psychosomatických onemocnění.....	30
6.2	Souvislost psychosomatiky a syndromu vyhoření.....	30
7	Duševní hygiena .....	32
7.1	Zátěžové situace pro duševní hygienu .....	34
7.2	Členění zátěže v práci učitele .....	35
7.3	Přehled rizikových faktorů a odpovídajících protiopatření .....	36
7.4	Relaxační cvičení pro posílení duševní hygieny.....	38
7.5	Technika Zmapujte svůj svět .....	41
7.5.1	Posilujte své zdroje energie .....	42
8	Prevence syndromu vyhoření .....	43
8.1	Preventivní doporučení .....	44
8.2	Postup při vzniklém syndromu vyhoření .....	45
8.2.1	Jak správně formulovat cíle.....	46
8.2.2	Strategie učitelů .....	48
8.3	Způsoby vyrovnání se zátěžovou situací .....	49
8.4	Postup řešení životních situací v životě učitele .....	49
9	Praktická část.....	50
10	Orientační dotazníková šetření .....	51
10.1.1	Vyhodnocení orientačního šetření číslo 1 .....	54
10.1.2	Vyhodnocení dotazníkové šetření .....	76

11	Vyhodnocení orientačního šetření 2 A).....	84
12	Vyhodnocení orientačního šetření 2B) Formy prevence syndromu vyhoření.....	91
13	Výsledky prvního a druhého orientačního šetření.....	92
14	Rozhovory s respondenty dotazníkového šetření .....	94
14.1	Orientační šetření číslo 2A) .....	101
14.2	Orientační šetření číslo 2B).....	101
15	Závěr.....	102
16	Seznam použité literatury .....	104
17	Seznam informačních zdrojů .....	107
18	Přílohy .....	114

Děkuji vedoucímu práce panu PhDr. Michalu Zvírotskému, Ph.D. za poskytnutí cenných rad, konzultací, velmi vstřícný a ochotný přístup při zpracování této práce.

Poděkován patří i mé rodině, která mi byla oporou v době studia. A také děkuji všem učitelům, kteří byli ochotni se zúčastnit orientačního šetření.

## **ABSTRAKT**

Tato práce je zaměřena na osobnost učitele v souvislosti se syndromem vyhoření. Při této profesi učitele může nastat situace, kdy má pracovní zátěž až nepříznivý dopad na psychické, nebo fyzické zdraví. Práce se dělena na teoretickou část a praktickou část.

V teoretické části se věnuji definici syndromu vyhoření, jeho příčinám, vzniku, projevech a možné prevenci syndromu vyhoření. Objasnění rizikových faktorů a souvislost mezi psychosomatickými onemocněními a syndromem vyhoření.

Také se práce věnuje podstatě duševní hygieny v každodenním životě. V praktické části se práce zabývá výzkumem hodnocení spokojenosti učitelů v zaměstnání. Cílem je zjistit výskyt příznaků syndromu vyhoření.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

Syndrom vyhoření, stres, prevence, duševní zdraví, míra zátěže

## **ABSTRACT**

This thesis focuses on the personality of the teacher in connection with burnout.

In this teaching profession, there may be a situation where the workload has an adverse impact on mental or physical health. The thesis is divided into a theoretical part and a practical part.

Clarification of risk factors and the connection between psychosomatic diseases and burnout.

Also, the thesis deals with the essence of mental hygiene in everyday life. In the practical part, the thesis deals with the research of the evaluation of teachers' satisfaction at work.

The goal is to detect the appearance of symptoms of burnout.

## **KEYWORDS**

Burnout syndrome, stress, prevention, mental health, stress rat





## **Předmluva**

Tato opravná práce vychází z mé původní bakalářské práce. Skládá se ze dvou částí. Části teoretické a části praktické. V teoretické části došlo k úpravě textů, nadpisů kapitol, práce s citacemi. Práce s informačními zdroji je doplněna o porovnávání autorů a komentáře. Dále jsou očíslovány a popsány grafy, obrázky v praktické části a je doplněn jejich seznam. Specifika školy, kde probíhal výzkum jsou podrobněji popsána.

Jsem si vědoma, že výsledky výzkumů v praktické části nejsou plně zobecnitelné, jak to vyplývá z materiálů a uvědomuji si nedostatečnou validitu nástroje k vyvození výsledků. Z toho důvodu byla praktická část doplněna o rozhovor se stejnými účastníky, kteří vyplňovali dotazníky Orientační šetření číslo 1, 2. Rozhovor byl zaměřen na zjištění skutečného stavu zejména u otázek, kdy jejich zodpovězení v písemném dotazníku neprokazuje měřitelnost dat. Tato ukázka rozhovoru je součástí práce.

## Úvod

V této práci se budu věnovat problematice se kterou se mohou potýkat pedagogičtí pracovníci. Teorie se bude zabývat souhrnem poznatků. A teoretická část bude rozdělena do 7 kapitol. První kapitola se zaměří na definici syndromu vyhoření. Následovat bude část věnovaná příčinám syndromu. Třetí kapitola bude pojednávat o vzniku syndromu. Čtvrtá část bude věnována projevům. Následovat bude psychosomatické onemocnění související se syndromem vyhoření. Šestá kapitola bude pojednávat o duševní hygieně.

A sedmá kapitola se bude věnovat prevenci syndromu vyhoření.

V praktické části se zaměřím na vlastní orientační šetření. Tato část bude členěna do dvou fází. První fáze se zaměří na znalost o syndromu vyhoření a osobní pocity související se syndromem u vyučujících na střední odborné škole. Druhá fáze bude zaměřena na formy prevence syndromu vyhoření.

Dnešní doba je pro nás plná stresu. Každý se s tím vyrovnáváme jinak. Četnost pracovních povinností je opravdu vysoká. Je důležité umět stres odbourávat a zmírnit pocity napětí a strachu. Učitel je každodenně vystaven velkému psychickému tlaku. Okolí předpokládá, že on zvládne náročnou práci s dětmi a splní všechna očekávání. Učitel svým působením ovlivňuje děti a měl by zvládnout i ty situace na které se nelze připravit. Tedy měl by umět improvizovat s pozitivním výsledkem. K tomu je nápomocné celoživotní vzdělávání.

Zejména je důležitá oblast psychohygieny. Dodržování striktních pravidel, zvládání vysokých požadavků, dlouhodobého nátlaku na učitele. To vše mimo jiné může vést k postupnému rozvoji syndromu vyhoření. Proto je důležité znát pravidla duševní hygieny a odpočinku. Nikdo nás nezná lépe než my sami. A proto by člověk měl naslouchat své intuici, pocitům a poslouchat své tělo. Umět pracovat se stresem, hlavně vědět, jak ho odbourat. Nikdo neví lépe než my, co právě cítíme, prožíváme a jak si pomoci. Syndromu vyhoření se věnuje český autor Jaro Křivohlavý. Také známí autor je Americký psycholog Herbert J. Freudenberger.

## 2 Syndrom vyhoření

Tato kapitola se bude věnovat klíčovým termínům této práce. Termínům syndrom vyhoření, deprese, stresující situace, konfliktní situace, fáze stresu a jeho odbourání.

Čapek popisuje stres v učitelské profesi, jako extrémní vyčerpání jedince. Přetížení, ke kterému dochází v emoční vyčerpanosti doprovázené nadměrnou únavou. Komplex příznaků, které mohou vzniknout u pracovníků pomáhajících profesí. Ale není přesně definována příčina toho syndromu. Je to proces těchto souběžných příčin. Konflikty rolí, přílišná očekávání, nedostatek autonomie, nejasnosti v hierarchických strukturách (v zaměstnání i jinde, nedostatečná podpora ze strany nadřízených, vztahové konflikty).<sup>1</sup>

Stock apeluje na odborné poznání a určení všech příznaků. Zvláště stresových faktorů, které rozvíjí burnout syndrom (syndrom vyhoření). WHO řadí syndrom do doplňující třídy diagnóz, a proto nesplňuje označení slova nemoc.<sup>2</sup>

Křivohlavý uvádí, jak dlouho je znám objev odborného výrazu. Tento termín pro psychický stav použil Herbert J.Freudenberger a charakterizuje ho jako, radikální emoční vyčerpání, při němž dochází k postupné absenci zápalu a motivaci.<sup>3</sup>

Také Čapek popisuje tento stav, jako ztrátu vnitřního ohně, jenž nastane v případě nerovnováhy napětí a uvolnění.<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup> ČAPEK, Robert, Irena PŘÍKAZSKÁ a Jiří ŠMEJKAL. *Učitel a syndrom vyhoření*. Praha: Raabe, [2021]. Já, učitel. ISBN 978-80-7496-472-5. str.7, 10

<sup>2</sup> STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5 str.13,14

<sup>3</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4 str.65.

<sup>4</sup> ČAPEK, Robert, Irena PŘÍKAZSKÁ a Jiří ŠMEJKAL. *Učitel a syndrom vyhoření*. Praha: Raabe, [2021]. Já, učitel. ISBN 978-80-7496-472-5. str.10

Takový stav nutí jedince více vydávat nežli dostávat. Nastává větší spotřeba energie, kterou není odkud doplnit a tím se jedinec značně vyčerpává. Následuje snížení výkonu, a to je následek, zátěž pro organismus. To může vést až k úplnému vyčerpání jedince.

Jedinec při konečné fázi může být až lhostejný ke všemu. Pokles nálady a zájmu o svět je alarmující. Ovšem každý člověk to ponese jinak. To záleží na osobnosti a odolnosti.

S tím souvisí i doba od vzniku k projevu.

Symptomy syndromu mohou být: pocity nevykonnosti, zbytečnosti, špatná nálada, nezájem o cokoliv, smutek, deprese, strach, podceňování sám sebe a mnohé jiné. Také je nutné uvést zvýšené riziko u jistých povolání. Zejména to hrozí více tam, kde je zvýšený psychický nátlak. Tedy například v pozici učitel, policista, lékař, pracovnice Osvodu, zdravotník. Není známo, že by tento syndrom se více vyskytoval i lidí s nějakou závažnou diagnózou. Může to bohužel postihnout kohokoliv. Tělo už nezvládá odbourávat chronickou zátěž. Každý z nás snese jinou míru zátěže. Právě ve školním prostředí je spousta spouštěčů.

Člověk by měl zažívat zátěžové situace, aby byl odolný. Ale mám na mysli přiměřené situace. Psychická nerovnováha se rozvine i v chování a myšlení jedince. Není až tak důležité, zda je člověk workoholik, nebo maminkou pečující o rodinu a zároveň chodící do zaměstnání. Stres může působit i řešení nelehké složité situaci. To vše ovlivní učitele a jeho psychiku. Tento problém se nevyhýbá nikomu. Ale každý učitel a člověk by měl vědět, že proti tomu lze něco dělat.

## 2.1 Definice pojmů deprese a konfliktní situace

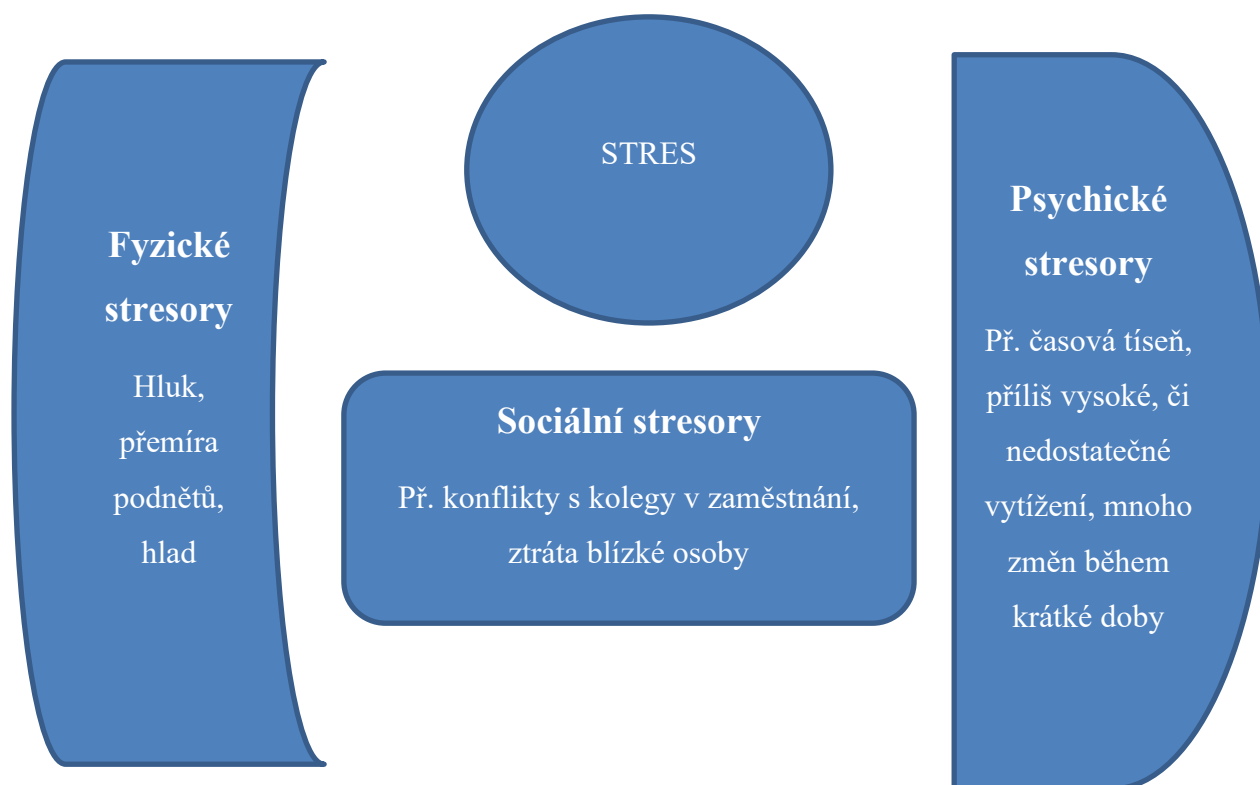
Jeklová a Reitmayerová popisují rozdíl mezi depresí a stresující a konfliktní situací. Přičemž na stresující situaci mají značný vliv stresory, které vznikají dopadem externích i interních faktorů. Stresující situace v odlišnosti od frustrace dovoluje dosažitelnost cíle, pokud jedinec vyvine mimořádné úsilí. Konfliktní situace počíná při nesouladu niterního citění jedince a sebeuplatnění v životě. Tato sféra se bude ve své specializaci určitě dále rozvíjet. Zdravotní pojišťovny prezentují analýzy psychických chorob. Dle šetření německé pojišťovny DAK, je známo, že až 800 000 zaměstnaných lidí potřebuje povzbuzující prostředky a jiné léky na vylepšení osobního rozpoložení. Zejména pro stálost pracovní výkonnosti. Pro riskantní propagaci tohoto jevu, je označován v médiích pojmem jobdoping.<sup>5</sup>

Pokud u učitele nastane vyhoření, není to totožné, jako stres. Právě chronický stres bývá totiž spouštěčem. Tedy stresor je příčina a vyhoření je následek. Je nutné slova nezaměňovat. Syndrom může být aktivován chronickým stresem a trvalou nerovnoměrností psychické zátěže a duševního klidu.

---

<sup>5</sup> STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5 str.15.

## 2.2 Vznik chronického stresu



<sup>6</sup> *Stresory*

*Obrázek 1. Vznik chronického stresu*

Stock dělí stresory na fyzické, sociální a psychické. Mezi fyzické stresory patří nadměrný zvuk, pocit hladu. Ze sociálního hlediska se pedagog setká s konfrontací v zaměstnání. Ponurý stav psychiky, může vyvolat úmrtí. Psychické stresory mohou být například nedostatek času na vykonání úkolu, nebo přítomnost hojných změn přicházejících krátce po sobě.<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup> STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5 str.16

<sup>7</sup> STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5 str.16

## 2.3 Definice syndromu vyhoření

Odborných formulací syndromu vyhoření se vyskytuje příliš. Burnout syndrom byl poprvé popsán v roce 1975 americkým psychoanalytikem německého původu H. Freudenbergerem v článku článku "Staff burnout" v časopise *Journal of Social Issues*. V USA používali toto označení v souvislosti také s uživateli drog v dlouhotrvajícím stádiu. Označování tak byli také pracující jedinci, u kterých byl výskyt letargie, zoufalství a bezmocnosti. Rozšíření syndromu v populaci je velký, a proto je nutná osvěta.<sup>8</sup>

Čapek popisuje Ch. Maslach americkou psycholožku a profesorku psychologie. Ta se spojována především s výzkumem v oblasti syndromu vyhoření. Zabývala se rozborem emočního vyčerpání, obtížným stádiem profesní krize, kdy pacientovou anamnézou zjistila, které zátěžové rysy vedou k psychickému vyčerpání. V dnešní době pracovní činnosti mohou působit stres, a to zejména chronický stres. Může se to týkat různorodého povolání a výskyt je u mužů i u žen. Zejména tam, kde je chronické působení různých pracovních problémů a není možnost, aby se dotyčný mohl poradit s kompetentní osobou o problému. V rivalitním pracovním kolektivu může dojít k překročení vlastních sil. Ale také zvýšená náchylnost vede k vyhoření. Každý člověk je jiný a jinak snese zátěž. A ani experti se neshodují na jednotném znění. Komplikovanost pojetí syndromu vyhoření lze vyjádřit těmito čtyřmi znaky. Stav, který vychází z dlouhodobé zátěže. Zátěž přináší právě práce s lidmi. Příznaky se prolínají do psychické, fyzické i sociální sféry. A hlavním prvkem bývá emoční vyčerpání, tedy exhausce. Doprovodné je kognitivní vyčerpání s nadměrnou únavou. Po prožití stresu se jedinec cítí unaven, ale nejedná se o fyziologický stav, tedy o obranný mechanismus po snaze dosáhnout cíle. Jedná se o patologicky nepřírozenou odezvu organismu. To je důsledek chronického přetížení.<sup>9</sup>

---

<sup>8</sup>Syndrom vyhoření. <https://is.muni.cz/> [online]. Ostrava, 2011, Leden 2011 [cit. 2023-06-10]. Dostupné z:

[https://is.muni.cz/el/1441/podzim2011/SPAMK\\_S4g2/um/Syndrom\\_vyhoreni\\_u\\_pedagogu.pdf](https://is.muni.cz/el/1441/podzim2011/SPAMK_S4g2/um/Syndrom_vyhoreni_u_pedagogu.pdf)

<sup>9</sup> ČAPEK, Robert, Irena PŘÍKAZSKÁ a Jiří ŠMEJKAL. *Učitel a syndrom vyhoření*. Praha: Raabe, [2021]. Já, učitel. ISBN 978-80-7496-472-5. str 9,10



## 2.4 Zvládnutí stresových faktorů

Každý z nás na stresor reaguje jinak. To se děje díky schopnostem zvládnout situaci. Také pokud se situací už má člověk zkušenost, tak bude reakce jiná než u toho, kdo se s tím stresorem setká poprvé. Roli hraje zaměstnání, povaha, pohlaví a mnohé další věci. Ale nutno podotknout, že v učitelském povolání je velmi důležité, jaká je délka praxe. Mohu uvést příklad ze své začínající praxe. Ve druhém ročníku studia jsme měli povinnou praxi na SOU. Zadání bylo, abych já jako studentka udělala hospitaci zkušené vyučující, a to v různých předmětech. Zkušená vyučující si připravila výuku a během její výuky jsem si já dělala poznámky do připraveného hospitačního archu. Paní učitelka jednala klidně, mluvila nahlas bez jakéhokoliv problému. Domnívám se, že mírný stres možná také měla. Ale jednala profesionálně, tak aby si tím nenarušila výuku. Další rok tedy v mém třetím ročníku studia probíhala praxe obráceně. Já jsem si připravila výuku pro žáky a zkušená učitelka mi dělala hospitaci. Postavit se poprvé před třídu, kterou neznám, a ještě k tomu vzadu se sedící zkušenou paní učitelkou, která si zapisovala do hospitačního archu, nebylo pro mě jednoduché. Stres se dostavil již několik dní před dnem D. Měla jsem přípravy hotové, přesto jsem nad tím často přemýšlela. Co budu dělat, když se něco stane. Časem mě napadali až zvláštní situace a když si to zhodnotím dnes s jistým odstupem a úspěšnou praxí, vidím, že některé obavy nebyly na místě. Bylo to pro mě něco nového, zkušenost k nezaplacení. Chci tím říct, že si člověk v hlavě ze strachu vytvoří, až možná nereálné představy. Coby kdyby. Přiznávám, že po první hodině se mi značně ulevilo, žádná velká katastrofa se nestala. Žáci zvládli hodinu a já jsem to také přežila. Další má vyučovací praktická hodina byla už lepší. Na tomto příkladu chci uvést, jakou roli hraje naše přemýšlení. Obava z něčeho neznámého. Zkušenost. Ano právě ta zkušenost hraje významnou roli v tom, jak jsem si to prožila. Pokud poprvé zvládnou novou situaci s téměř kladným výsledkem a i dobrým vnitřním pocitem, tak si příště řeknu „já *to zvládnou*“. Ovšem pokud by byl první prožitek negativní, člověk si vytvoří v hlavě strach. Pocit nejistoty.

A to může být velký stresor do budoucna. Ano může se stát, že se člověku něco nepovede, myslím tím, že si to ani nemusí zavinit sám. Stane se. Ale je potřeba si nastavit mysl tím způsobem – ano tak dneska bohužel se to nepovedlo. Znat pravé důvody proč. Ale není všem dnům konec, vím, kde byla chyba a příště se tomu vyvaruji.

Není nikde dáno, že to nemůže být lepší příště, když se pro jednou nezadařilo.

Příště se to povede. Syndrom vyhoření může přinést do života učitele i další problémy. Například problém se spánkem. Neklidné, lehké spaní. Složitě hodinové usínání. V hlavě se honí neustále mnoho myšlenek a nejdou usměrnit. Bolesti hlavy, spánků, zad, a i celého těla. Také trávicí obtíže a nechut' k jídlu. Právě ti, kteří se potýkají se zvýšeným stresem a neumí ho odbourat u nich může nastat větší sklon k různým zdravotním neduhům. Vyhoření postihuje také oblasti osobní. Například problémy v manželství, nebo ve vztazích. Právě partneri mohou být první, kdo si povšimnou začínajícího problému. Zaznamenat změnu může třeba u svého protějšku v začínajících zdravotních problémech: dlouhodobá opakující se bolest hlavy, obtíže s trávením a porucha příjmu potravy, nadměrná únava. Toto a mnohé další může naznačovat nějaký neřešený dlouhodobý problém. Také nesoustředěnost a ztráta důvěry v sebe a okolí přispívají k rozvoji vyhoření.

Pokud dojde ke spojení stresoru a hrozí navození podnícení chronického stresu, podkladem je: jak dotyčný odhadne situaci ve které se nachází, jaké má schopnosti ke zdolání, a také síla a délka působení stresorů.

Každý z nás bude reagovat na stejnou stresovou situaci jinak. Jedinec, který si v dané situaci myslí, že to nezvládne, nebo jen s obtížemi bude prožívat přímé ohrožení. Právě pocit je podnět pro zátěžovou reakci. Tak se nabudí stres v těle. Každý reaguje individuálně na podnět pro zátěžovou reakci. Záleží na zkušenostech, osobnosti a dalších okolnostech.

Mohou být dva učitelé na škole. První učitel je starší, zkušenější. Druhý kolega bude čerstvě po škole. U prvního učitele probíhá výuka ve třídě poměrně v klidu, žáci pracují, komunikují, učitel má přirozený respekt a výuka probíhá, tak jak má. Druhý kolega si po negativních zkušenostech z prvních hodin už dopředu plánuje, co bude dělat, když žáci nebudou dávat pozor. Myslí, že žáci schválně vyrušují jen v jeho hodinách.

Každá další hodina je pro něj horší než ta minulá. Každý učitel vyhodnotí třídu jinak. A při chybném vyhodnocení se předčasně mladší kolega stresuje.

## 2.5 Stresové faktory

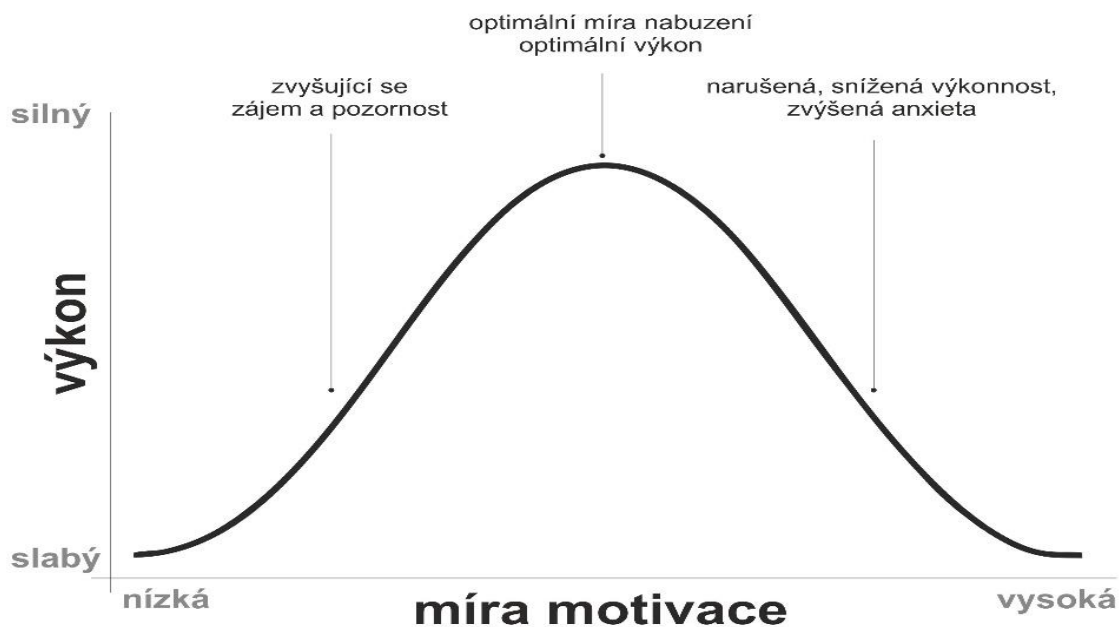
Podle Stocka při působení nadměrného stresu vzniká nepříznivý stav dopadu na zdraví. Zejména při dlouhodobém setrvání v onom stavu zatížení. Stresory na každého jedince působí individuálně. Člověk se může cítit ohrožený a přitom vnímá, jak ho tato situace ovlivňuje a on to nemůže změnit. Stoupá-li síla stresorů, dochází k poklesu možnosti ovládnutí situace a je třeba počítat s výskytem stresových reakcí.<sup>10</sup>

Pro určitý typ lidí nevede stres, jen k tomu špatnému. Existují lidé, kteří při jistém množství stresu podávají lepší výkony. Tedy jsou motivováni k lepšímu výkonu. Záleží na určité hranici, která je pro ně samotné individuální a snesitelná. Pokud je vyšší impuls stresu, tak výkon opět klesá. Je důležité dodržovat rovnováhu mezi zatížením a možnostmi výkonu člověka.

---

<sup>10</sup> STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5. str.18

## 2.6 Yerkes-Dodsonův zákon: Vztah míry stresu a výkonu



Zdroj: Sigmund, Kvintová, Šafář, 2014, upraveno<sup>11</sup>

Obrázek 2: Yerkes-Dodsonův zákon

<sup>11</sup> MOTIVAČNÍ SYSTÉM VE VYBRANÉM PODNIKU (ANALÝZA STAVU A NÁVRH NOVÉ KONCEPCE) [online]. Brno, 2017 [cit. 2023-02-13]. Dostupné z: [https://is.muni.cz/th/k0j38/DP\\_verejna\\_cast.pdf](https://is.muni.cz/th/k0j38/DP_verejna_cast.pdf). Diplomová práce. Masarykova Univerzita. Vedoucí práce Doc. PhDr. Božena ŠMAJSOVÁ BUCHTOVÁ, CSc.

## 2.7 Fáze syndromu vyhoření

Čapek při určování fází syndromu uvádí, že v prvotní fázi energetický jedinec vysílá do okolí až místy nereálné očekávání a nadšení. Může u něho dojít k pocitu, že pracovní povinnosti jsou nejdůležitější, a proto se pouze jim naplno věnuje. V žebříčku priorit jsou povinnosti na prvním místě. K podání vysokého výkonu je třeba obnovování a dodávání energie do těla. Jedinec ji přirozeně nemá, jak doplnit, tak soustředí energii z různých složek.<sup>12</sup>

V první iniciační fázi dochází u člověka k velkému nasazení, výkonu. Pracuje na daném úkolu velmi odhodlaně. Má pocit, že je třeba dělat více věcí, a tak si přibere ještě nějakou další povinnost navíc. Očekává pozitivní reakce od vedení. Snaží se svým chováním působit i na ostatní. Být jim třeba nápomocný i když by nemusel zasahovat do jejich práce.

Práci se věnuje v pracovní době, ale i ve svém volném čase. Svě blízké ujišťuje, jak je pro něj práce velmi důležitá. Stanovený ideál v mysli, může být až fiktivní. V druhé fázi, tedy v prozření dojde k reálnému stavu. Aby splnil své povinnosti, musí stále navyšovat výkon. Je to čím dál náročnější. Přichází negativní myšlenky a pocity. Také otázky, jestli je to vůbec potřeba dělat, zda by nebylo lepší přestat. Práce člověka už nenaplňme, tak jako dříve. Poté nastane první frustrace. Člověk si začne pokládat otázku proč to vlastně dělá? Při snaze dosáhnout cíle přichází zádrhele, a to přispívá k demotivaci.

Proč by to měl dělat, když se věc stejně dříve nebo později z nějakého důvodu nepovede. Takové myšlenky doprovázejí fyzické a psychické odchylky. Přichází únava a celkový nezáměr. Následuje výskyt projevu nemocí. Dochází apatii, tedy rezignaci na vše.

Jedinec si odpracuje jen to nejnútnejší a s pocitem vyčerpanosti už nemá zájem ani o volnočasové aktivity, zábavu, rodinu. Odosobnění vztahů s přáteli. Poslední fáze je syndrom vyhoření. Práce člověka, tak vyčerpává, že ani její obměna většinou nepomůže ke zlepšení. Ve velkém osamění si člověka pokládá otázku, zdali má jeho život cenu.

---

<sup>12</sup> ČAPEK, Robert, Irena PŘÍKAZSKÁ a Jiří ŠMEJKAL. *Učitel a syndrom vyhoření*. Praha: Raabe, [2021]. Já, učitel. ISBN 978-80-7496-472-5. str.12

## 2.8 Příklady zasažených učitelů

Vondrová popisuje Worn-out burnout syndrom, jako stav, kdy učitel vidí negativně svoji pracovní budoucnost. Kladné výsledky své pracovní činnosti učitel upozadí v myslí a převažuje u něj pocit obav z budoucnosti. Nenachází u sebe vizi pocit úspěšnosti, naopak svoji mysl soustředí na různé nedostatky a neúspěchy. Dopředu přestane myslet optimisticky a při střetu se stresem je jeho pracovní nasazení nedbalé.

V konfrontaci s jinými učiteli se vzájemně utvrzují, že jejich práce s žáky, studenty je plná stresorů, studenti jsou neukáznění, v řediteli nemají zastání a o jejich starosti nejví zájem.

Vize, kterou mohou tito učitelé může být velmi frustrující.

Oproti tomu rozdíl mezi Worn-out syndromem a Classic burnout je takový, že učitelé trpící klasickým syndromem neakceptují pracovní nezdár a pokud taková situace nastane za každou cenu nasadí abnormální pracovní nasazení a intenzivně pracují. Nepřipouští si, že by měli kromě práce i relaxovat. Vystaví své tělo velkému zatížení, a tak mohou až zkolabovat. Čím více odvádí náročné úkoly, tím blíže se dostávají k vyčerpání. Následně nejsou schopni vykonávat práci vůbec. U klasického typu syndromu dojde k přílišnému pracovnímu zatížení.

Třetím typem popisuje Vondrová učitelé, kteří pocíťují ve své práci stereotyp. Pokud v tom setrvávají, chybí jim chuť a zapálení do další výuky. Nejedná se o přepracování, nýbrž o absenci nových podnětů a zájmů. Takový pedagog neprojevuje velký zájem o rozvoj ve svých hodinách a nové inovativní výukové prostředky.

Dle Čapka pedagog, který je zasažen jedním z těchto typů syndromu vyhoření bývá ten, kdo má ideální představu o práci ve školství plnou superlativů.

Později takový člověk začne poznávat a pocíťovat realitu běžných výukových dnů s žáky, studenty a je třeba, aby přijal skutečný stav prostředí, kde probíhá výuka. Učitel má umět pracovat s aktuálním stavem ve třídě.

Ideální představy, optimistické plány začínajícího učitele se mohou rozcházet s aktuální realitou v dnešním školství při výuce. Nekázeň ve třídě, lhostejný přístup žáků a studentů k výuce, nedorozumění s kolegy ve sborovně, či nízký stupeň komunikace s vedením školy, to a mnohé další může být začátek bludného kruhu rozvoje příznaků syndromu vyhoření.

Je velmi důležité, aby odborník správně rozpoznal a určil do jaké kategorie syndromu trpící učitel patří.

Každá kategorie bude vyžadovat odlišný adekvátní způsob léčby a dalších podpůrných prostředků. Určitě není vhodné zobecňovat terapeutické a léčebné postupy.

Intenzivně se touto problematikou zabýval například Farber.<sup>13</sup>

---

<sup>13</sup> ČAPEK, Robert, Irena PŘÍKAZSKÁ a Jiří ŠMEJKAL. *Učitel a syndrom vyhoření*. Praha: Raabe, [2021]. Já, učitel. ISBN 978-80-7496-472-5. str.11-12

### 3 Příčiny syndromu vyhoření

Nelze jednoznačně říci, co k syndromu vyhoření vede. Popíše několik příčin, které mohou souviset s touto poruchou. Jedná se o konflikty rolí, nadměrná očekávání od sebe i od ostatních, málo autonomie, nedostatečná opora ze strany nadřízených, málo času a velké množství pracovních povinností, vysoká odpovědnost, konflikty mezi v pracovním kolektivu, mobbing na pracovišti. Není dáno, že pouze tyto věci vedou k vyhoření. Je toho mnohem více a je to zcela individuální. Syndrom přichází až přesáhnutí fyzických, psychických možností jedince.

Mobbing neboli šikana na pracovišti může být jednou z příčin syndromu vyhoření. Je možné i mezi kolegy pocíťovat oprávněné nevlídné chování. Dochází k tomu u chování nadřízeného k jeho podřízenému pracovníkovi. Může to být třeba i služebně starší kolega, který má zaučit nového vyučujícího. Příklad je četný dohled nad prací, který by dotyčný zvládl sám. Nebo přidávání nepodstatných pracovních úkolů, jenž nemá služebně mladší kolega ani v popisu práce. V komunikaci nadřazeného se projevuje množstvím zákazů a příkazů, pokynů, které má podřízený bezodkladně plnit. Samozřejmě ve vztahu nadřízený a podřízený pracovník je očekávající, že podřízený má pracovat dle pokynů vedení.

V tomto případě mobbingu u těchto pozic, neočekávejme slušné chování. Naopak negativní komunikace, přespřílišné kontroly, zákazy, příkazy, hrubé a bezcitné jednání a mnohé další aspekty mohou vyústit v šikana na pracovišti. A to je jedna z variant, která vede k rozvoji syndromu vyhoření. Pokud člověk pocíťuje v pracovním kolektivu, kde pobývá mnoho hodin jisté nepříznivé, škodlivé prostředí musí se takový nátlak zákonitě projevit v jeho práci. Nekompetentní dlouhodobé projevy chování k dotyčnému podřízenému pracovníkovi mohou zapříčinit vznik syndromu. Oběť takového zacházení může potlačovat reálný stav situace. Na místě budou obavy o ztrátu zaměstnání.

Takový člověk nemá potřebu si stěžovat, nebo se postavit na odpor. Naopak bude ve snaze fungovat, jako by se nic zvláštního nedělo přijímat další agresivní jednání. A tento stav nemusí být pouze ve vztahu nařízený a podřízený, může to být i kolektiv agresorů.

Oběť zažívá nelehké pracovní podmínky, ztrácí význam své pracovní náplně, nenachází kolegiální oporu, mít možnost se svěřit.<sup>14</sup> V myšlenkách může hledat chybu sám v sobě proč se mu takové příkoří děje. Takto vypadá jedna z možných příčin syndromu dle Kallwase.<sup>15</sup>

---

<sup>14</sup> KALLWASS, Angelika. *Syndrom vyhoření v práci a osobním životě*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-299-7. str.19

<sup>15</sup> KALLWASS, Angelika. *Syndrom vyhoření v práci a osobním životě*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-299-7. str.19



### 3.1 Soupis příčin, které vyvolávají burnout dle H. Pucherové

Příčiny se objevují ve fyzické i psychické oblasti. Při dlouhodobém působení mohou vést až do vyčerpání organismu. Není možné, aby pedagog zažíval pouze úspěch ve své kariéře. Dosažení ideálů je velmi obtížné a mnohdy až nemožné. Přesto ve snaze o maximální pracovní nasazení může dojít k vyprchání energie pro vlastní život pedagoga. Důvody jsou různé, například přemíra pracovních povinností nad pracovní dobu, snaha plnit vše na sto procent bez ohledu na následky, vysoký přísun nevyventilovaného stresu v životě, odmítání plnění vlastních požadavků, nevhodné složení pracovních závazků, odmítnutí použít negativní odpověď na adresu kohokoliv, absence prožitků vlastních pocitů, snaha o nepřítomnost pracovních střetů ve snaze zachovat absenci kritiky, pracovní smlouva na omezenou dobu, neakceptování reality a vytvoření úsilí pro ideální život.<sup>16</sup>

### 3.2 Rizikové faktory

Shoda autorů Pucherové a Stocka v příčinách vzniku syndromu je značná. Oba popisují vysokou pracovní zátěž, nadlimitní množství stresorů, přehnané vynaložené úsilí ve snaze mít perfektní výsledky, přetěžování se, tlumení vlastních pocitů.

Stock mezi rizikové faktory navíc řadí přítomnost deprese, konflikty rolí, promarnění osobní kvalifikace, nepřesný kariérní vzestup, nadhodnocení potenciálu a osobní perspektivy, závislost na práci, stres beze jména, negativní myšlenky, ukládání beznadějných cílů, absence povědomí o možnostech relaxovat cvičením a možnost přítomnosti zevním znepokojujícím vlivům.<sup>17</sup>

---

<sup>16</sup> Syndrom vyhoření: příčiny, prevence a léčba. <https://terap.io/blog/prakticke-tipy/syndrom-vyhoreni> [online]. 22.9. 2021 [cit. 2023-02-23]. Dostupné z: <https://terap.io/blog/prakticke-tipy/syndrom-vyhoreni>

<sup>17</sup> STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5. str.31

### 3.3 Vnitřní rizikové faktory

Jeklová a Reitmayerová považují za interní rizikové faktory ty, které pociťuje každý člověk individuálně. Záleží, jaké má dotyčný povahové vlastnosti.

Nejen rizikové faktory, které vychází z externích pracovních podmínek, ale též osobní rysy se mohou značnou měrou podílet a přispívat k vzniku syndromu. Existují dnes různé výzkumné studie, jenž dokládají souvislost mezi člověkem, který je zaměřen na přesné dosahování vytyčených výsledků a zvýšeným rizikem rozvoje onemocnění. Je zapotřebí, aby učitel dokázal rozvrhnout své síly a uměl s nimi hospodařit, aby ho nevyčerpalo přílišné nadšení. Pracovní rivalita by měla do jisté míry navyšovat výkon učitele, ale jistě by neměla napáchat interpersonální konflikty a nikoliv, aby pedagog díky této zvýšeně nezdravé tendenci sám sebe odrovnal. Porovnávat se s kolegy a jejich pracovními výsledky může být do jisté míry nápomocné. Třeba kolegova odvedená práce slouží, jako inspirace pro jiného kolegu. Je důležité mít na paměti, že každý z nás je jedinečný a vyniká v jiné rovině, a proto porovnávat sebe s ostatními je pošetilé a může vést třeba k závislosti na práci a nezdravému přetěžování se. I učitel by měl umět zhodnotit vnitřní pohled na realitu vlastních životních podmínek a být k sobě upřímný. Vlivem zvyšující se náročnosti pracovních úkolů, na které je nízká časová dotace, kdy opravdu není v silách jedince vše zvládnout, dojde-li k nedodržení práce a poklesu pracovních výsledků může se při dlouhodobém trvání projevit u pedagoga rozvoj nízké sebedůvěry, špatného vnitřního sebehodnocení a vize neúspěchu. Takový člověk při dosažení úspěchu neprožívá plně své emoce, ale více se ztotožňuje a řeší právě negativní stránky neúspěchu. Mezi faktory řadíme i nevyváženost regenerace sil a s tím spojen vývoj zhoršení fyzického stavu. I špatný životní styl, zanedbávání biorytmu souvisí s rizikovými faktory. V pracovním kolektivu je přínosem podpora týmové práce. Nadřizení pracovníci by měli vyvíjet snahu o posílení pozitivní atmosféry v pracovním seskupení a utužování vzájemných vazeb. Učitel pracující v prostředí, kde samozřejmě musí odvádět zodpovědně svoji práci, ale zároveň je kolektiv vstřícný s projevy empatie se nemusí obávat požádat kolegu o radu. Vstřícný přístup a zájem o své zaměstnance by měl vycházet od vedení školy.<sup>18</sup>

---

<sup>18</sup> JEKLOVÁ, Marta a Eva REITMAYEROVÁ. *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006. ISBN 80-86991-74-1 str17,18

Není účel, aby dotyčný přesouval své povinnosti na ostatní, ale aby v případě, že si třeba neví rady, měl důvěru a mohl se obrátit na někoho s prosbou o vzájemnou konzultaci.

Tím se může eliminovat stres.

Novým věcem se učíme celý život, a proto je klíčové ve školství zařazovat všechny učitelé do různých kurzů a školení, a to nejen ve snaze rozšířit znalosti o vyučovaném oboru, ale i o používání asertivních technik v chování i komunikaci. Komunikace je každodenní učitelův nástroj. Potíže, s kterými se během pracovního života učitel setká jsou různorodé. Pedagog by měl postupem času a získáním zkušeností si vytvořit nadhled. Nepříznivé situace se musí určitým způsobem vyřešit a opravdu nepomáhá potíže přehlížet a oddalovat. Už proto, že se mohou rozrůst a nabalovat se. Pedagog není od toho, aby vyřešil všechny potíže, které se odehrávají ve škole, a zde je souvislost i se soukromým životem. Někdy je na místě si vytvořit jistý odstup a dát prostor vzniku nadhledu. Jsou jisté situace, kdy umět říct slovo ne, je s odstupem času to nejlepší rozhodnutí. Konflikty v zaměstnání jsou nepříjemným stresorem. Jedná se vlastně o rozpor mezi určitými okolnostmi. Za závažné považují šikanu na pracovišti. Optimální je počítat s tím, že v životě pedagoga nastanou konfliktní situace a umět se k nim postavit. Přebírat kontrolu nad každou situací je pro syndrom vyhoření zhoubné. Podporuje to vznik syndromu, protože se spouští různorodé stresory. Relaxace uvolní od přepětí. A to je základní kámen pro zdravý duševní stav. Existují rozmanité podoby relaxace. Je nutné neopomíjet své osobní potřeby a dodržovat příměr mezi napětím a uvolněním právě pomocí relaxace. Učitelovo možné vyčerpání souvisí třeba s nadměrným prožitkem odpovědnosti a vlastním očekáváním. Přílišná odpovědnost za ostatní je vlastně v neprospěch obou stran a může vést až k odmítavému postoji k práci učitele. Žák je do jisté míry odpovědný za své výsledky sám.

Zvýšené kladení nároků na pedagogy souvisí s touto dobou. Výseč činností stoupá, a to jak ve výuce i mimo ni. Začátek konce je brát si práci do svého osobního volna a tím minimalizovat čas pro vlastní obnovu sil a relaxaci.<sup>19</sup>

---

<sup>19</sup> JEKLOVÁ, Marta a Eva REITMAYEROVÁ. *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006. ISBN 80-86991-74-1 str17,18

### 3.4 Vnější rizikové faktory

Kebza a Šolcová popisují vnější rizikové faktory, jako sféry, do nichž patří nadměrný výskyt konfrontace s lidmi, nouze o personál ve školství, jenž zvyšuje zátěž učitelů, také neadekvátní finanční ohodnocení vede k obavám o zvládnutí životních ekonomických hodnot, přetížení organismu, snášení neobvyklých pracovních požadavků, snížené množství oddechu, nedostatečné ohodnocení za práci, absence či nedostatek vzdělání v oboru a také nevhodné pracovní umístění pracovníku jejich nadřízenými.

V důsledku těchto faktorů může nastat zvýšené riziko pro rozvoj syndromu vyhoření, které souvisí s organizací činností učitele.<sup>20</sup>

### 3.5 Příčiny, které vedou k syndromu vyhoření

Podle Čapka vznik syndromu má spletité příčiny. Některé se mohou pojít s komplikovanými životními situacemi. Příčiny lze rozdělit na interní, které souvisí s jedincem a na externí, souvisí se zaměstnáním. Vnitřní důvody autor pojímá jako ty, které souvisí s osobností člověka. Jedná se o přetěžování a nedostatek relaxace, nerovnoměrné brání zřetele na vlastní biorytmus, snaha o dokonalost, závislost na práci, neschopnost žádosti o pomoc, či vyžadování vlastní popularity od ostatních.

V zaměstnání nastává spousta situací, které mohou integrovat s příčinami vyhoření. Chronické setrvávání v zaměstnání s ustavičným kontaktem s lidmi v kombinaci s negativním působením ze strany zaměstnavatele. Takové situace jsou mnohdy neúnosné. Trvalá kritika výsledků práce, nadměrný výčet úkolů, jenž mají být splněny v krátkém časovém úseku, nedostačující finanční ohodnocení za vynaložené úsilí.

U žen je předpoklad problematiky péče o rodinu a domácnost, ty mohou být vyčerpávající. Je třeba brát tyto faktory s vážností a mít tendence k vyvarování se jim. Učitel by měl být ve svém vlastním zájmu dobře informován o způsobech redukce střetu s těmito riziky.<sup>21</sup>

Báštecká dodává shrnutí příčin do třech kategorií. První kategorii přináší učitel osobně. Například nastavení si přehnaných a nereálných cílů. Druhá kategorie se týká organizace a nastavení podmínek k práci. Nevhodné pracovní podmínky a nejasné pravomoci. Třetí kategorie se týká společenské skupiny zařazení učitele. Snížené ohodnocení a pravomoci této profese.<sup>22</sup>

---

<sup>20</sup> KEBZA, Vladimír a Iva ŠOLCOVÁ. *Syndrom vyhoření: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*. 2., rozš. a dopl. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003. ISBN 80-7071-231-7. str.18

<sup>21</sup> ČAPEK, Robert, Irena PŘÍKAZSKÁ a Jiří ŠMEJKAL. *Učitel a syndrom vyhoření*. Praha: Raabe, [2021]. Já, učitel. ISBN 978-80-7496-472-5 str.126

<sup>22</sup> BAŠTECKÁ, Bohumila. *Klinická psychologie v praxi*. Praha: Portál, 2003. ISBN 8071787353. str. 140,141

### 3.5.1 Rodina

Myslím si, že rodina je velmi důležitá. Tedy správně fungující rodina. Pod pojmem správně fungující rodina si představím prostor, tam kde je bezpečí, teplo domova a klid.

V takové rodině se lidé mají rádi, pečují o sebe vzájemně. Důležitá ke citová vazba mezi jejími členy. Členové by měli být samostatní, ale ne aby se cítili opuštění. Lidé by měli vědět, že právě v rodině mohou přijít za druhým a podělit se o svůj problém, že každý problém má nějaké řešení. Velmi důležité je věřit druhému blízkému člověku a umět se svěřit a také naslouchat. Pokud je učitelka maminkou od rodiny domnívám se, že může být zvýšené riziko možnosti vzniku syndromu. Na takovou ženu jsou kladeny vysoké nároky nejen v práci, ale i doma. Ve škole učí děti, má jim být vzorem. Proto se může taková žena domnívat, že ji sleduje okolí, zda dělá vše správně. Jestli se vzorně stará o rodinu, pečlivě se připravuje do práce, vždyť přece vychovává cizí děti, tak má být příkladem pro okolí.

A právě ten vnitřní hlas, pocit, že musí vše perfektně stíhat, protože co by tomu řekli lidi? To by mohl být začátek syndromu. Přetížení v kombinaci se snahou o perfekcionismus.

Jestliže není vedením školy pevně dáno, kdy začíná a končí přímá a nepřímá pracovní doba. Taková žena si může po pracovní době ve svém volném času věnovat místo tak důležitému odpočinku, dalším pracovním aktivitám. Vědomě si ubírat svůj volný čas na úkor práce. Sice toho možná stihne více než další kolegyně, ale jistě někde ten čas věnovaný třeba doučování dítěte po večerech bude chybět.

Jistě po nějakém čase přijde na to, že pomáhá jinému dítěti s učením, ale co její vlastní děti? Třeba právě tam ubrala čas. Když si uvědomí, že to není zcela nejlepší způsob, tak se bude snažit dohnat péči o rodinu. Ale zase bude muset někde uspořít čas, protože je vytížená nadměrnou přípravou do práce, a ještě se věnuje doučování cizím dětem po večerech. Tak ho možná zkusí uspořít na sobě.

Bude snažit zavděčit se všem, být v očích ostatních perfektní učitelkou, ženou, maminkou.

## 4 Vznik syndromu vyhoření v povolání pedagoga

Vysoké psychické napětí může potkat v této profesi kohokoliv. Narůstá učitelů, kteří doslova trpí psychickými a fyzickými potížemi. Pocit, že jejich situace nemá řešení je doprovázen tělesným a duševním vyčerpáním. Tento problém má kořeny tam, kde se od zaměstnanců vyžaduje vysoká míra pracovního a emocionálního nasazení, empatie a nutno podotknouti, že je to myšleno všeobecně. Tedy bez záměru na určitou činnost.

Člověk pocítuje stále velkou únavu, ale odpočinek na to nepomáhá. Stresují ho náročné pracovní povinnosti, myšlenky že to musí zvládnout za každou cenu. V dnešní době, a to vím z vlastní zkušenosti, jak v realitě rychle mizí vznosné ideály, třeba pro začínajícího pedagoga. Mladý učitel ztrácí předsudky a zkušený učitel může přicházet o nadšení. Situaci ve školství může zhoršovat nadměrný počet žáků ve třídě, chybějící učitelé, navýšené hodiny, zvýšený počet žáků s nějakou poruchou pozornosti, přítomnost asistenta pedagoga, pokud si spolu jasně neučí pravidla a povinnosti mohou nastat konflikty.

Toto je jen pár vlastních postřehů. Pokud člověk disponuje k nějakému psychickému problému anebo už ho má, tak nadměrné pracovní přetížení jen posílí psychickou strukturu. Permanentní působení nadměrného tlaku dlouhodobě vyvolá reakci stres.

Domnívám se, že to může souviset s dětstvím. Různé strachy, se kterými si dítě neví rady. Záleží na povaze a jak se člověk dokáže postavit k různým odvětvím problémů. Pokud se člověk nenaučí v dětství pracovat s chybou, tedy nebrat to jako chybu, nýbrž jako zkušenost k pochopení. To si ponese celý život. Umět si přiznat, že něco není v pořádku. Riziko ohrožením přetížení. Umět se také svěřit se starostmi je velmi důležité.

Kallwass popisuje dva druhy stresu. Distress je záporný stres a má za následek rozvoj duševních poruch. Jeho působení značně ovlivňuje imunitu jedince. Může to být jedním ze spouštěčů rozvoje deprese. Pod jeho vlivem pocítí jedinec zvýšené množství úzkosti, obav, strachů. Jeho dlouhodobé působení může odstartovat syndrom vyhoření. Oproti tomu Eustres je popsán jako kladný stres. Mohou to být například pocity při pořádání svatebního dne.<sup>23</sup>

Také nízká náročnost v zaměstnání je demotivující. Pokud člověk vyvíjí energii, snahu, jde za nějakým cílem a společnost mu toho neumožňuje dlouhodobě dosáhnout, může z toho být unavený. Přijde frustrace. Ztráta zájmu, snahy, energie.

Zhoršující se psychika, jde ruku v ruce s úbytkem sil a zdraví.

Přesná a z hlediska medicíny jednoznačná klasifikace stresu je ztížená subjektivním prožíváním depresí a duševních poruch. Symptomy se mohou vzájemně podobat, ale jejich subjektivní prožívání je u každého člověka jiné.

---

<sup>23</sup> KALLWASS, Angelika. *Syndrom vyhoření v práci a osobním životě*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-299-7 str.30

Pokud na pracovišti nenachází zaměstnanec příležitosti k plnění úkolů a celkově možnost splnit práci je tento jednotvárný stereotyp nezáživný. Více se píše o přetížení ve spojení se syndromem, ale je třeba vědět, že i nenaplnění možnosti výdeje energie zvláště chronického trvání, vede k neuspokojení potřeb a rozvoji stresu z nudy.

Pracovník si připadá zbytečný v kontrastu s jinými lidmi, kteří jsou intenzivně zaměstnáni a pracovně vytíženi.<sup>24</sup>

#### 4.1 Vliv pohlaví na vznik syndromu

Papíková popisuje rozdílnost vnímání zaměstnání žen a mužů v naší společnosti. Ženy bývají více **zaneprázdněny**, a kromě pracovních závazků, také péčí o rodinu. Nemusí to být vždy jen maminka, jenž se věnuje dětem. Ženy jsou většinou více poddajné citu a **prožitkům** než muži. Starost o rodinu sama o sobě není jednoduchá, ale může se jednat i o ženu ve věku, kdy má odrostlé děti, vnoučata a k tomu se stará o své vlastní staříčké rodiče. Rozložení sil, aby nedošlo zanedbání role učitelky, manželky, maminky, babičky a dcery je opravdu velmi sofistikované. Záleží na řadě bližších faktorů, ale tímto jsem chtěla podotknout jisté rozšíření pohledu na zaměstnanou ženu. I toto může být jedním z faktorů, kdy nadmíra stresorů a nedostatek vhodné relaxace vede k syndromu vyhoření u učitelů.

Ve společnosti je zavedené očekávání, že žena zajistí během dne péči o děti, nákup, zařizování nejrůznějších věcí. Pokud má žena závazků přespříliš, kdy si je ani nemusí sama dobrovolně nabrat, ale z budou a kdo jiný to má udělat. A ještě v zaměstnání přemýšlí, jak zvládne péči o rodinu odpoledne, tak aby vyhověla všem, potlačí své vlastní tělesné potřeby, jako je odpočinek. Přemíra starostí ve spojitosti s nervozitou vedou ke vzniku stresorů. Jejich kumulace je zdroj syndromu vyhoření.<sup>25</sup>

---

<sup>24</sup> KALLWASS, Angelika. *Syndrom vyhoření v práci a osobním životě*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-299-7. str.31

<sup>25</sup> ČAPEK, Robert, Irena PŘÍKAZSKÁ a Jiří ŠMEJKAL. *Učitel a syndrom vyhoření*. Praha: Raabe, [2021]. Já, učitel. ISBN 978-80-7496-472-5. str.23-28

## 4.2 Náchylnost k vyhoření žen učitelek a mužů učitelů

Podle studie rozdílů sklonu náchylnosti k psychické únavě u žen a mužů pedagogů vyplývá, že není velká odchylka mezi výsledným číslem u žen 2,7 a mužů 2,8. Studie nadále popisuje výsledek odborného výzkumu, kdy cílem bylo zjistit míru dispozic podle rysů osobnosti a výsledný údaj určuje vyšší riziko dispozice k syndromu. Sklon k tomu mají temperamenty osobností melancholik a cholerik. Melancholik je člověk méně přístupný s pesimistickým pohledem na svět. Jeho prožitky jsou velmi hluboké a emoce nedává mnoho najevo. Pro tyto lidi je typická interní nejistota, obavy výskytu inzultace. U lidí s touto povahou bývá náchylnost k depresím. Existuje oprávněná myšlenka ve spojitosti této povahy a vzniku syndromu. Osobnostní konzervativní přístup se může jevit ostatním lidem až nepříjemný. Právě takovýto člověk si, ale velmi dobře umí stanovit cíle s trvalým charakterem. Jeho klady mohou být upřímný zájem a soucitná povaha. Oproti tomu cholerik, neboli člověk s bezodkladnou vznětlivostí je znám tím, že si trvá na své pravdě. Nepřipouští vlastní chybování, ač přece chybovat je lidské. Svoji vysokou aktivitou by mohl být spojován s workoholismem.

Pokud si za něčím jde, umí toho dosáhnout, jen tak se nevzdává. Jeho náladovost a vznětlivost, která má krátkodobý projev se odráží i v množství přátel. Nebývá jich mnoho.

Napadá mě myšlenka, že melancholik je větší měrou typičtější pro tento syndrom. Naopak cholerik se jeví, jako silná osobnost, která je stabilní. Přesto vidím souvislost se vznikem syndromu právě například s nadměrnou pracovitostí. Další relace by mohla být spojená s rychlým nástupem hrubého chování a vzteku. Náladový, vynervovaný člověk s abnormální zátěží se jeví dispozičně blíže k syndromu.<sup>26</sup>

---

<sup>26</sup> ČAPEK, Robert, Irena PŘÍKAZSKÁ a Jiří ŠMEJKAL. *Učitel a syndrom vyhoření*. Praha: Raabe, [2021]. Já, učitel. ISBN 978-80-7496-472-5 str.28



Hodnotit tento fakt, které pohlaví má větší sklon k syndromu je komplikovaný a je to předmět dalších studií. Jestliže kýžené hodnoty u mužského pohlaví jsou sebejisté vystupování a dovednost asertivního chování ve srovnání s ženami toto tvrzení vyvolává antipatie. Ženy před vizí negativní kritiky, jsou raději pokorné, v tomto případě hodnocení kompatibility vztahu mezi pohlavím a vyhořením je možno považovat za nerozhodné. Výsledná prokazatelnost obsahuje nekorektnost.

Náhled na genderovou nestejnost k pracovnímu postoji nemá být opomíjen, protože může působit na vnímání stresu každého jedince.<sup>27</sup>

---

<sup>27</sup> ČAPEK, Robert, Irena PŘÍKAZSKÁ a Jiří ŠMEJKAL. *Učitel a syndrom vyhoření*. Praha: Raabe, [2021]. Já, učitel. ISBN 978-80-7496-472-5. str.28

## 5 Projevy

Kebza a Šolcová charakterizují projevy syndromu. Značí je jako příznaky, jež mohou být nejasně specifikovatelné. Narušené usínání, různé stupně nespavosti, bolestivost hlavy, pokles pozornosti, vzestupující malátnost a jiné známky změn, je prosté řadit k doprovodným projevům více sofistikovaného dění. Taková paralela se dotýká celé společnosti. Hlavní projev je uvědomění vyčerpání. Nejedná se o běžnou únavu, ze které se přes víkend člověk vyspí. Jedná se o abnormální citění a prožívání dne po dni této únavy. Dále doprovází jedince kromě únavy, snížená koncentrace, nervozita, působení negativních okolních vjemů. Dochází k absenci citění potěšení, chuti do práce a kladného nadhledu do budoucnosti. Slábnou energie a pomyslný žár ochabuje. Přičemž nemusí působit na tělo žádná nemoc. Přítomnost zvýšené nerozhodnosti, neschopnosti stanovení cíle a neúčasti hovoření a jednání s žáky, studenty, kolegy je alarmující. Navazování vztahů a komunikace na pracovišti, ale i v soukromí se projevuje nelibým způsobem. Dotyčný působí nepřítomně s výrazem netečnosti. Takto zasažený jedinec postrádá vlastní důležitost. Pokud tyto interní pocity přetrvávají, přichází snížení sil vitality. Aktivita, které v minulosti byly úspěšně plněny k jejich vytvoření je nyní potřeba intenzivnější časová dotace a může nastat i odlišná kvalita plnění.

Redukce efektivnosti u učitele je značně alarmující projev. Jedince si nemusí sám povšimnout, a přece ho upozorní všímavé okolí. Takový člověk se sám v sobě přestává vyznávat a trápí se. Osobnostní podnětnost mizí a přejímá ji netečnost.<sup>28</sup>

V tabulce autoři Kebza a Šolcová uvádí tyto projevy: snížení intenzity družnosti. Jedná o přirozenou formu vztahové konfrontace. Dále lhůstevnost a zájem o kontakt s ostatními lidmi, nevyhledávání příležitostí styku s blízkými a vzdálenějšími pracovními kolegy, nelibost k pracovním povinnostem, projev nesoucítivosti, korektně-operační způsob rozmýšlení, nenadálí přírůstek rozporů a neshod.<sup>29</sup>

Pochscamp dodává, že tento syndrom je rozšířen v mnoha pracovních profesích. Netýká se pouze učitelů a pracovníků ve škole, ale všech povolání, kde dochází k práci s lidmi. Například lékaři, úředníci, nebo i advokáti. Přesto u těchto pracovníků je zvýšené riziko vzniku. Do souvislosti přichází formy sociální práce, pracovníci v pomáhajících profesích. Zejména u lidí chronicky zažívajících dlouhodobou zátěž. Jedná se lidi, kteří z různorodých důvodů nemohou, nebo nedokáží přijmout, snést a vyrovnat se číselnými skupinami nátlaků.<sup>30</sup>

---

<sup>28</sup> KEBZA, Vladimír a Iva ŠOLCOVÁ. *Syndrom vyhoření: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*. 2., rozš. a dopl. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003. ISBN 80-7071-231-7. str.3

<sup>29</sup> KEBZA, Vladimír a Iva ŠOLCOVÁ. *Syndrom vyhoření: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*. 2., rozš. a dopl. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003. ISBN 80-7071-231-7. str.4

<sup>30</sup> POCHSCAMP, Tomas. *Vyhoření: Rozpoznání, léčba, prevence*. 2013. Edika, 2013. ISBN 978-80-266-0161-6. str.50

Kebza a Šolcová, autoři jenž se tímto tématem dlouhodobě zaměřují nabízí tento úhel pohledu. Syndrom vyhoření ovlivňuje jak fyzickou, psychickou kondici. Netýká se pouze jedince, ale má dopad na celou společnost.<sup>31</sup>

## 5.1 Shrnutí symptomů podle diagnostiky a terapie duševních poruch

Autoři Dušek a Večeřová – Procházková shrnují symptomy dle diagnostiky a terapie duševních poruch. Tři základní roviny jsou psychické, tělesné a sociální příznaky. Do psychických příznaků řadíme kognitivní a emocionální stav. Kognitivní značení zahrnuje útlum nadšení, pracovní apatie, záporný přístup k práci a povinnostem, obtížné soustředění. Potíže tlumí učitele a podněcují tvorbu stresorů.

Emocionální příznaky výrazně způsobují dle autorů hlavně absenci optimismu. Rozvoj pocitů sklíčenosti, bez mocenství. Dochází k výbuchům zlosti, vlastní nevrlosti, také pocit neuznání a nedocenění.

Fyzické příznaky charakterizuje vysoká únava, intenzivnější náchylnost k chorobám, potíže s trávením, zhoršené dýchání, odliv energie a vyčerpání, pocit dechové tísně, zvýšený svalový tonus.

Sociální příznaky vymezují úbytek aktivity a snažení se pomoci druhým lidem, redukce sociálního kontaktu s kolegy v zaměstnání a rozvíjející se neshody v osobním životě.<sup>32</sup>

## 5.2 Projevy podle Wolfganga Hagemanna

Hagemann dodává k rozvoji projevů v emoční oblasti toto. U osob s vyhořením zaznamenal, že nedochází k uskutečnění naplnění potřeb dostatku senzitivnosti sám k sobě. Dochází k výskytu pocitu omezení myšlenek na plnění osobních každodenních nezbytností, úbytku životních kvalit a životní pohody. Osoba zažívá úzkost, strachy, pocity nedůvěry v sám sebe, tímto působením nastane afektivní labilita, tedy výrazná citová nestálost, které je prezentována hojnými změnami náladovosti. Snížení intenzity vlastních emočních prožitků a rozvoj depresivního rozpoložení ve spojitosti s motivačním defektem. Jedinec je uzavřený do sebe a nepocítuje důvěru k ostatním lidem.<sup>33</sup>

---

<sup>31</sup> KEBZA, ŠOLCOVÁ. *Syndrom vyhoření: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*. 2003. ISBN 80-7071-231-7.

<sup>32</sup> DUŠEK, Karel a Alena VEČEŘOVÁ-PROCHÁZKOVÁ. *Diagnostika a terapie duševních poruch*. 2. vydání. Brno: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-4826-9.

<sup>33</sup> HAGEMANN, Wolfgang. *Syndrom vyhoření u učitelů: příčiny, pomoc, terapie*. V Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, 2012. ISBN 978-80-7414-364-9.

### 5.3 Projevy v kognitivní oblasti

Poschcamp doplňuje myšlenkovou oblast v souvislosti se syndromem o výskyt nevýrazného soustředění a zhoršující se paměti v kognitivní oblasti. V této oblasti se vyskytuje nepřítomnost dostatečné exaktnosti, nezpůsobilost vykonat a plnit obsáhlé zadání, absence flexibility. Jedná se o záporný pohled na osobní individuální možnosti jedince. V případě, že učitel u kterého se vyskytl syndrom má v profesní kariéře kvůli výše popsaným projevům zhoršující se nesnáze, může nastat situace, kdy jako východisko použije svoji fantazii, aby se alespoň na určitý čas oprostil od stresujících myšlenek. Nepříjemné pochybnosti vystřídají atraktivní představy. Není to řešení, pouze krátkodobá změna myšlenek.<sup>34</sup>

### 5.4 Projevy na pracovišti

Na pracovišti dochází k nárustu stresorů. Nabízí se spoustu rozmanitých podnětů. Vedoucí pracovník nesprávně poskládá pracovní činnosti zaměstnancům, takže není v jejich silách splnit přesně dané požadavky. Personál se začne potýkat s nejrůznějšími varováními, káráním, postihy ze stran nadřízených. Zaměstnanci mohou mít náhled na situaci, že právě jejich vinnou nedochází k plnění práce. Ono to tak vypadá, ale rozhodně se to nedá jednoznačně tvrdit. Časem o sobě mohou začít tito učitelé pochybovat, přestat si věřit, podceňovat se. Přes všechnu snahu se nedostavují výsledky, i když pracují přesčasy. Přetížení, stresory, pochybování o sobě a další věci vedou k vyčerpání.

Potencionální hrozbou může být u jedince rozvoj vlastního smyšlení v tomto smyslu. V případě situace, kdy určitou dobu (pro každého z nás individuální) podléhá zaměstnanec negativním hodnocením osobních výsledků od nadřízených, může nastat v jeho mysli pohybnost a on přijme za své přesvědčení, že jeho odvedená práce postrádá význam. Tím se sníží, nebo vymizí jeho osobní iniciativa. Stresorem je záporná kritika jeho učitelských kvalit. Učitel se může do sebe uzavřít a hromadit si v sobě bezmocnost, dlouhodobě negativní pocity pramenící z noze o uznání. Ve vztahu k žákům, studentům či kolegům vysílá nepříznivé chování, podrážděnost, výbušnost a celkově je otažité ve vztazích.<sup>35</sup>

---

<sup>34</sup> POCHSCAMP, Tomas. *Vyhoření: Rozpoznání, léčba, prevence*. 2013. Edika, 2013. ISBN 978-80-266-0161-6. str.56

<sup>35</sup> PTÁČEK, Radek a Libuše ČELEDVÁ. *Stres a syndrom vyhoření u lékařů posudkové služby*. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1998-9.str.80

Po snížení pracovního tempa provádí v zaměstnání naučené stereotypní kroky.

Setrvání v tomto nezdárném stavu dokáže jedince pohltnout až do stavu, kdy jeho vlastní myšlenky se ubírají směrem, že on sám je bezvýznamný a nahraditelný pro společnost.<sup>36</sup>

## 5.5 Projevy odcizení

Projevy odcizení dle Stocka

Učitel zasažen vyhořením se projevuje v práci odosobněním. Takový postoj si vytvoří k životu i práci. Časem dojde k absenci ideálů, cílů. Bezohledné jednání s ostatními lidmi vytvoří absenci udržitelnosti sociálních vztahů. Jedinec se trápí pocitem nedostatečnosti a méněcennosti.

Velmi náročné musí být individuální pesimistická vize vlastní osoby. Nikdo o sobě nechce pochybovat, nemá stimul pro své já. Může mít i strach z budoucího kolapsu. Psychická námaha je zákeřná.<sup>37</sup>

---

<sup>36</sup> PTÁČEK, Radek a Libuše ČELEDVÁ. *Stres a syndrom vyhoření u lékařů posudkové služby*. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1998-9. str.55

<sup>37</sup> STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5. str.21

## 6 Psychosomatické onemocnění

„Každé postižení psychiky bolestí, či radostí, nadějí či strachem, je příčinou vzrušení, jehož vliv se šíří až k srdci.“

Dr. William Harvey, 1628

Somatická onemocnění vznikají poškozením interní stability člověka. Intenzivní působení těžkého stresu a dalších prvků, má blízko k propuknutí nemoci. Skutečnost objasnil W.B. Cannon. Popsal soubor faktorů, jenž s dlouhodobým stresem v zaměstnání nesou vinu za výskyt nevysvětlitelných příznaků.

Stresovou teorií se zabývali Selve, Lindemann, a jiní. Autoři popisují fáze náhle vzniklého stresu, který nutí tělo do útoku či pohybu. Existují i slabší poznatky fáze rezistence, která přispívá ke spotřebování rezerv. Bývá doprovodná nižší obranyschopností a přítomností dalších somatických příznaků. Autoři Holmes a Rahe se hojně věnovali vědeckým domněnkám v souvislosti s psychosomatikou. Uskutečnili širokospektrální studie a výzkumy, tak vytvořili teorii životních událostí. Dnes je možné zjistit skutečnosti působení psychosomatiky pomocí dotazníků.

Faktem je, že kladný psychický stav je základ pro léčebný úspěch. Naopak psychicky narušený jedinec je více náchylný k nemoci. Duševní pohoda se odráží v eliminaci fyzických i mentálních defektů. Pedagog, který se naučil vnímat svou psychiku a zejména umí pracovat se stresem, by neměl dojít k nerovnováze emocionálního napětí. Kontrast s oddychovým obdobím přináší klid pro duši.<sup>38</sup>

---

<sup>38</sup> Psychosomatická klinika. <https://psychosomatika.cz/co-je-psychosomatika/> [online]. Praha: Psychosomatická klinika, 2003 [cit. 2023-06-10]. Dostupné z: <https://psychosomatika.cz/co-je-psychosomatika/>

## 6.1 Nejčastější projevy psychosomatických onemocnění

Tým lékařů z psychosomatické kliniky uvádí opěťované projevy tohoto onemocnění. Obtíže jsou rozděleny do čtyř kategorií. První popisují kardiopulmonální projevy. Zvýšený srdeční tlukot, snadný rozvoj dušnosti s výskytem sucha v dutině ústní. Jedinec se může potýkat s vlažným až chladným potem.

Mezi gastrointestinální neboli projevy spojené s trávicím traktem řadí lékaři nechutenství, pálivost jazyka, poruchy příjmu potravy, bolestivost chrupu a dutiny břišní, různé zažívací obtíže.

Třetí kategorii značí muskulo-skeletární projevy. Jedná se o nejrůznější bolest svalů, kloubů, které jsou doprovázeny vjemy otupělosti horních a dolních končetin.

Definice pro psychosomatická onemocnění popisuje rozpor s normální nemocí, protože psychosomatické příznaky není možné pojit s tělesným a duševním onemocněním.<sup>39</sup>

## 6.2 Souvislost psychosomatiky a syndromu vyhoření

Kontinuálnost syndromu a psychosomatiky uvádí Danzer. Existuje jistá součinnost fyzických a psychických činitelů. Lékař Heinroth se věnoval odborným studiím. Bylo zapotřebí zjistit spojení tohoto označení a vlivu na spánek.

Svoboda a Krejčířová uvádí nutnost konzultace s lékaři, při určení odborného stanoviska, neboť i minimální pochybení, by mohlo mít na lidské zdraví fatální důsledky.<sup>40</sup>

Je žádoucí, aby osobě s těmito zdravotními komplikacemi byla poskytována pečlivá vyšetření a nedocházelo k znevážení pacientova stavu, ze strany zejména obvodních, nebo jinak specializovaných lékařů. V případě správného odborného postupu u pacienta se značně ovlivní jeho budoucnost. Opakem nastane situace, kdy jedinec navštěvuje mnoho ordinací a klinik, nenachází vhodnou léčbu, nýbrž může působit, jako osoba se sklonem k obsesím a probíhá nepatřičná léčba, nebo terapie. Je to začarovaný kruh, jenž vede k vážnému ohrožení a poškození zdravotního stavu jedince.<sup>41</sup>

---

<sup>39</sup> Psychosomatická klinika. <https://psychosomatika.cz/co-je-psychosomatika/> [online]. Praha: Psychosomatická klinika, 2003 [cit. 2023-06-10]. Dostupné z: <https://psychosomatika.cz/co-je-psychosomatika/>

<sup>40</sup> DANZER, Gerhard. *Psychosomatika*. 2001. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-456-7. str.567

<sup>41</sup> SVOBODA, Mojmir, Dana KREJČÍŘOVÁ a Marie VÁGNEROVÁ. *Psychodiagnostika dětí a dospívajících*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2009. ISBN isbn978-80-7367-566-0. str.96

Somatická transformace je v přímém vztahu s tělesnou kondicí. Vznik bolesti nás upozorňuje, že v těle nastává problém a je třeba provést obměnu. Také slouží ke zvýšené pozornosti, případně rozvinutí nějaké nemoci. Každý z nás pociťuje bolest v jiném měřítku. Práh bolesti je individuální. Každopádně lékař by nikdy neměl ignorovat pacientovu informaci o bolesti. Citový vjem bolesti a různého vyjádření odpovědí na tyto bolestivé podněty, jsou vyjadřovány záporně. Projevovat se mohou, jako zvláštní formy bolení hlavy, potíže s dýcháním, omezenost pohybového aparátu, či nutnost různorodého stupně závislosti na pomoci druhých lidí. Dispozice k rozvoji tohoto onemocnění nesou poruchy osobnosti, temperamentu, emoční výkyvy a stupeň psychické námahy a zkušenosti s tím spjaté.<sup>42</sup>

Podle autora Stocka lékaři prokázali, že existuje vazba cíle věrnosti a vegetativních nemocí. Právě kardiologové Friedman, Rosenman uskutečnili studie, které prokazují hrozbu infarktu u lidí s nadměrným smyslem pro ambice a smysluplnost. Zaměstnanci přehnaně prezentují ve svém chování soutěživost s cílem vyhrát, nedostatek trpělivosti, nutnost být dokonalí a podrážděnost. Takové chování bývá zpravidla doprovázeno nadměrnou útočností kolegy. Obdobné projevy značí osoby se závislostí na práci. Společné mají i povahové rysy. Autor dále uvádí i jedince s přesným opakem v chování. Jedná se o spodnější rozsah nepřátelského vystupování, agrese. Chování prokazuje více uvolnění a trpělivosti. Tvrzení, by mohlo poukazovat na předpoklad prevence syndromu. Ovšem je nutno podotknout, při nižší produktivnosti práce a motivaci hrozí, až zahálčivost doprovázená pocity nespokojenosti.<sup>43</sup>

---

<sup>42</sup> VÁGENROVÁ, Marie. *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0696-5.

<sup>43</sup> STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5. str. 42



## 7 Duševní hygiena

Hartl, Hartlová definují duševní hygienu takto:

*„Je to obor, který se zabývá rozvojem a podporou duševního zdraví, prevencí duševních poruch a nemocí. Pomáhá k tomu soubor opatření a postupů, jak těchto cílů dosáhnout, například poradenství, životospráva, zdravotní výchova.“<sup>44</sup>*

Pojem duševní hygiena označil Dr. Míček jako vědu, která kooperuje s lékařskými, psychologickými a sociálními vědami. Informace odborníci získávají nejen z psychologie a pedagogiky. Je to soubor poznatků, které podporují pozitivní stav duševního zdraví. Existuje řada předpisů sloužící k působení sám na sebe a aktivní transformaci vlastní atmosféry. Tyto předpisy jsou vhodné pro všechny. Nejen pro učitele. Mělo by to být nepsané pravidlo, pro celou naši společnost. Běžné je pro lidstvo se starat se o své tělo, proto by měla být norma pečovat o duševní zdraví. Je třeba si umět zorganizovat čas, aby po zátěži mohlo dojít k uvolnění.

Pro zdraví jedince je důležitá prevence tělesných i psychických chorob. Je klíčové směřovat k osobní, sociální i pracovní jistotě, pro harmonii každého z nás.<sup>45</sup>

Doba, ve které žijeme je velmi zatížená na výkonnost, rychlost, výsledky. Celkově na hojnou produktivitu práce za zkrácený časový úsek. Ale učitel kromě práce má také odpočívat. Právě pro vyrovnaní sil. Je důležité nepodceňovat své zdraví. Učitelé se zabývají myšlenkami na práci i v době, kdy už mají volno. Nebo dokonce svůj volný čas věnují pracovním aktivitám. Někdo si plní zpracování podkladů na další dny. Jiný se zabývá vylepšením výuky nejrůznějšími speciálními pomůckami.

Pracovní tempo nezůstává jen ve škole, ale bohužel si mnozí učitelé berou práci domů. Logicky nenavazuje odpočinek, a to psychický a mnohdy ani fyzický. Nebo třeba začnou vynechávat své koníčky, záliby díky trávení volného času školní zátěží.

---

<sup>44</sup>[ HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X. str.124]

<sup>45</sup> MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. ISBN 14-400-84. str.12

Právě chronické zatížení, nízká či nulová relaxace mohou vyvolat stres a tím může dojít k psychickému přetížení. Z toho přichází různé zdravotní, psychosomatické neduhy. A při dlouhodobém ataku těchto přetížení, takový stav může dojít až k syndromu vyhoření. Opravdu je velmi důležité umět, nepodceňovat odpočinek, relaxování.

Průcha zdůrazňuje nutnost učitele, čelit četným psychickým, fyzickým, sociálním nezbytnostem, které doprovázejí každodenní pracovní zátěž.

Psychické vyrovnaní osobnosti podpoří využití volného času, sociální kontakt, aktivní vyžití. Učitel, by měl umět posoudit a reálně zhodnotit, jaké má osobní možnosti, aby se nepřepínal. Je možné absolvovat větší zátěž výjimečně, ale rozhodně ne intenzivně. Každý z nás má svou racionální mysl, hranice a mnohé jiné prvky. Vnímat sám sebe má velký význam pro udržení psychické stability.<sup>46</sup>

Vašutová definuje psychickou zátěž, jako průvodní jev učitelského povolání, jenž, je doprovázena časovým presem a nadměrnými požadavky v sociální kooperaci. Existuje zde výskyt nebezpečí ohrožení zdraví.<sup>47</sup>

Ve srovnání s Dr.Míčkem, který rozeznává stresory v učitelském i jiném zaměstnání. Právě ve školství je vzhledem k celoživotnímu vzdělávání nezbytné si zvyšovat, či doplňovat vlastní kvalifikaci. K tomu je třeba, aby učitel dosáhl na adekvátní předpoklady. V této části nastávají většinou komplikace. Učitelům nebývá umožněno zajistit vhodné poměry. Bezpochybně dochází v této profesi k nadměrné odpovědnosti. Pedagog musí dodržovat disciplínu ve třídě, a to je mnohdy v dnešní době velký stresor. Organizace příprav na výuku není přímo vymezena. Učitel má přímou a nepřímou pracovní dobu. Nastává možnost pro rozvoj zátěže. Tehdy, pokud učitel se sklonem k perfekcionismu a dalším postupům zmíněných v předchozí kapitole, začne soupeřit o lepší výsledky práce. Ve snaze být nejlepší, přizpůsobuje a postupně zasvětil všechn čas pro práci.<sup>48</sup>

---

<sup>46</sup> PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 7.vydání. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-262-0403-9

<sup>47</sup> VAŠUTOVÁ, Jaroslava. *Profese učitele v českém vzdělávacím kontextu*. Brno: Paido, 2004. ISBN 8073150824

<sup>48</sup> MÍČEK, Libor a Vladimír ZEMAN. *Učitel a stres*. Brno: Masarykova univerzita, 1992. ISBN 8021005211

Musí čelit velké psychické, fyzické námaze, a to jeho tělo celkově postupně vyčerpává. Tato má myšlenka je jistě přehnaná, ale její podstata má smysl.<sup>49</sup>

## **7.1 Zátěžové situace pro duševní hygienu**

Paulík uvádí soupis původů stresů, které působí na pedagogy z rozmanitých vzdělávacích stupňů, kde probíhá vzdělávání žáků a studentů. Jedná se o základní, střední a vysoké školy. Této studii se účastnilo přes pětiset zkoumaných dotazovaných pedagogů. Jejich úkolem bylo formulovat, kdy a jak často dochází k jmenovaným zátěžím. Výsledek této studie popisuje autor v deseti oblastech, které pedagogové vyhodnotili jako náročné. Výsledné informace se dají řadit do čtyř oblastí. Prvních z nich se týká osobnosti pedagoga a jeho prožívání. Patří sem nutnost podvolení byrokracie, nouze o relaxování. Následují zátěže korelují se společností. Absence vážnosti tohoto povolání a neadekvátní příjem. V souvislosti se školou radí učení v přeplněných třídách a žáky s velmi nízkou úrovní a absenci potřebných vyučovacích potřeb. Samotní žáci a studenti učitelům přinášejí stresory ve formě nevhodného chování o vyučovací hodiny, nebo nedobré přístupy žáků a studentů k jejich práci.<sup>50</sup>

---

<sup>49</sup> MÍČEK, Libor a Vladimír ZEMAN. *Učitel a stres*. Brno: Masarykova univerzita, 1992. ISBN 8021005211. str.76

<sup>50</sup> PAULÍK, Karel. *Psychologické aspekty pracovní spokojenosti učitelů*. Ostrava: Ostravská univerzita, 1999. ISBN 8070425504. str.135

## 7.2 Členění zátěže v práci učitele

Kyriacou doplňuje učitelské stresory o nedbalou žákovskou motivaci, nízkou úroveň kázně ve třídě. Na učitele záporně působí také časová tíseň a vznik neshod mezi spolupracovníky. Podcenění společností tohoto povolání je smutné.<sup>51</sup>

Holeček tato tvrzení rozšiřuje dále o špatné vztahy s kolegy. Zejména přítomnost alkoholismu v této sféře je naprosto šokující. Jako stresor působí i nedostačující vybavení budov, nejen pracovními pomůckami, ale třeba i vadným postavením budovy a nedostatkem denního světla. Nedisciplína žáků je velmi únavná v hodině pro učitele. Změny vzdělávacích plánů a školní struktury přináší do života učitele výskyt stresu.<sup>52</sup>

Určitým velmi podstatným stresorem pro učitele, nejen začínající, ale i zkušené kolegy je nepřizpůsobivé, drzé chování žáků k učitelům, jako k člověku a autoritě. Nynější doba si dovoluje žákům až drzý vztah ke svému učitelům. Není to otázka podle mě jen o tom, jakou si učitel nastaví hranici, nebo jak je zkušený. Jistě to také hraje roli, ale mám na mysli vztah žáka k učitelům, který býval v dřívějších dobách, kdy měli žáci respekt z učitelů, z dospělé osoby, z rodičů. V dnešní době je tento vztah mnohdy velmi rozvolněn a žáci si dovolí mnohem více, až moc k učitelům. A na své chování nedostanou adekvátní zpětnou vazbu, takže to mohou brát jako normu.

---

<sup>51</sup> KYRIACOU, Chris. *Klíčové dovednosti učitele*. 4. vydání. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0052-9. str.40,41

<sup>52</sup> HOLEČEK, Václav. *Aplikovaná psychologie pro učitele I*. Plzeň: Západočeská univerzita, 2001. ISBN 80-7082-739-4.

### 7.3 Přehled rizikových faktorů a odpovídajících protipatření

„Vysoká pracovní zátěž	zvyšovat schopnost nést zátěž prostřednictvím kondičního cvičení, vyváženosti a využitím podpory okolí zmírnit zátěž – pohovořit s nadřízenými, používat zavedené modely pracovní doby nebo změnit pracovní náplň změnit pracovní pozici, dát výpověď
Nedostatek samostatnosti	pohovořit s nadřízenými změnit pracovní pozici, dát výpověď
Nedostatek uznání	pohovořit s nadřízenými změnit pracovní pozici, dát výpověď
Špatný kolektiv	pohovořit s kolegy, iniciovat změny navrhnout supervizi nad pracovní skupinou
Nespravedlnost	pohovořit s nadřízenými změnit pracovní pozici, dát výpověď
Konflikt hodnot	změnit pracovní pozici, dát výpověď
Sebeпоškozující vzorce chování	změnit přístup časový management
Motivátory	změnit přístup
Nízká odolnost	posilovat odolnost vůči zátěži prostřednictvím kondičního cvičení, sociální opory, vyváženosti, časového managementu“

<sup>53</sup> *Tabulka 1 Přehled rizikových faktorů a protipatření*

Tabulka rizikových faktorů a odpovídajících protipatření převzato Stock Christian.

(Převzato Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout, 2010)

<sup>53</sup>[ STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5. str 59]

Z tohoto modelu přehledně vyplývá nejen to, co na učitele působí v práci záporně, ale velkým přínosem jsou sepsány navržené možnosti řešení těchto potíží. Jak uvádí Stock zaměstnání ve škole vykazuje vysokou zátěž na učitele. Náročnost je možné vyvážit různými druhy cvičení, které posilují zdatnost učitele. Každý pedagog by měl být schopen spolupráce stejně jako samostatného výkonu. Začátečník by měl mít možnost takzvaného zavádějícího učitele, který mu má být určitou dobu nápomocen. Samostatnost je velmi nezbytná schopnost a pokud toho pedagog není schopen je na zvážení, aby jedinec upravil svoji funkci dle svých možností. Pro své žáky, studenty je pedagog i vzorem, a proto by zhodnocení chování mělo být objektivní. Respekt je velmi potřebný v tomto povolání, ovšem jedná-li se o přirozený respekt. Jiný není přínosem. Pokud nastanou komplikace ve vztazích kolegů ve škole, je třeba komunikaci neoddalovat. Každý kolega by měl mít povědomí, jak je do situace on sám zainteresován. Odborníci a vedení školy mají relativně velké možnosti, jak do takovýchto poměrů účinně zasáhnout a dojít k řešení. Zažít křivdu v zaměstnání se dotkne každého pracovníka. Po zjištění, zda se jedná o oprávněnou či neoprávněnou křivdu, si mají účastníci vše důkladně vysvětlit a dojít k pochopení. Ublížený jedinec při absenci řešení sporu, by mohl být časována hrozba.

Učitel se má umět v určité míře přizpůsobit organizaci školy. Měl by ale také získávat motivaci a podporu od svých nadřazených. Samozřejmě celoživotně na sobě pracovat v rozvoji své kariéry.<sup>54</sup>

---

<sup>54</sup> STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5. str 59

## 7.4 Relaxační cvičení pro posílení duševní hygieny

Převzato Stock, Syndrom vyhoření a jej zvládnout, Grada, 2010

Model první

Cvičení 1

Technika pro učitele, aby bral věci s nadhledem

*„Představte si, že jste antropolog, který přiletěl na Zemi z Marsu. Tam žádný syndrom vyhoření neznají. Ze své observatoře pozorujete pozemšťany a snažíte se jim lépe porozumět. Už jste si všimli, že mnoho lidí se přetěžuje a nabírá si víc povinností, než je schopno zvládnout. Nyní se zaměřte na člověka, který právě studuje tuto knihu. Sledujete ho nezúčastněně z velké dálky a děláte si poznámky: Kde bydlí? Jaké jsou jeho životní poměry? Kdy se chová rozporuplně? Kdy se příliš zatěžuje? Kdy se neumí vymezit a nechává se využívat? Po nějaké době musíte výsledky svého pozorování přednést před radou starších a nepochopitelné jednání této pozemské bytosti objasnit. Ačkoli to z vaší marťanské perspektivy není zcela možné, pokuste se ostatním odpovědět na otázku: Proč se lidé takhle chovají? Co myslíte?“<sup>55</sup> Převzato Stock, Syndrom vyhoření a jej zvládnout, Grada, 2010*

*Tabulka 2 Technika relaxačního cvičení*

Ukázka této techniky má pedagogovi pomoci, aby se dokázal odpoutat od zavedených postupů a naučil se přemýšlet a řešit pracovní peripetie s různých úhlů pohledu. Překážky v životě učitele nejsou černobílé, a proto toto cvičení může být nápomocné při hledání možností řešení. Minimálně si pedagog rozšíří obzory.

---

<sup>55</sup> [STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5. str. 60]

## Model druhý

Převzato Stock, Syndrom vyhoření a jej zvládnout, Grada, 2010

### Cvičení 2, Změňte své hledisko

*„Zkuste si představit, že letíte balónem a čtenáře této knihy pozorujete dalekohledem. Nebo můžete být horolezcem, který se dívá z vysoké hory do údolí, kde se náš protagonista potýká s každodenními starostmi.“*

<sup>56</sup> *Tabulka 3 Změňte své hledisko*

Převzato Stock, Syndrom vyhoření a jej zvládnout, Grada, 2010

Tento model poskytuje učiteli návod k zamyšlení a možnému řešení při střetu s různými stresory. Nemusí se to týkat pouze osobnosti učitele. Například učitel si nerozumí se služebně starším kolegou ve sborovně. Mohou spolu řešit názorový rozpor ohledně vyučovacích metod. Teoreticky vzato, jednalo by se o odborníky ve stejném či velmi obdobném vyučovacím předmětu. Starší učitel by ve svých hodinách používal léty ověřené vyučovací metody a postupy. Mladší kolega toto neakceptuje, a naopak usiluje o zavedení nových moderních metod, které pracují s nejmodernějšími technologiemi. Přesto, že tito dva učitelé jsou kvalifikováni v oboru a dobře mu rozumí, dochází k debatám plným neshod. Nedá se jednoznačně říci, že starší učitel pracuje nesprávně. Jeho výsledky práce jsou u žáků prvotřídní. Třída bývá velmi dobře připravena na postup do dalšího roku. Přesto se tito dva vyučující nemohou najít společnou řeč. Vyostřený scénář by mohl mít následující podobu. Mladší učitel, který by byl velmi ambiciózní, začne vyvíjet značné úsilí o to být lepší. Svým soupeřivým chování se snažil dokázat, že kolegovi metody jsou zastaralé a splnit stejný výukový cíl lze pouze jeho novodobými metodami. Není podstatné popisovat, jak by to mohlo dopadnout, jedná se pouze o příklad. Myšlenka je ta, že toto cvičení může být přínosné v tom smyslu, aby se mladší kolega pokusil nahlédnout a hluboce se zamyslet nad celou situací. Připustil i možnost, že spolupracovník má přínosné metody.

---

<sup>56</sup> STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5. str.61



Vyzkoušené formy výuky jsou prověřené a dobře je žáci chápou. Ideální by bylo, aby každý udělal jistý ústupek a vznikla jejich spolupráce.

Model třetí

Převzato Stock, Syndrom vyhoření a jej zvládnout, Grada, 2010

Cvičení 3

Rozhovor s přítelem/přítelkyní

*„Když se setkáte s člověkem, jemuž důvěřujete, naznačte hned na začátku, že od něj potřebujete poradit. Celou dobu se držte daného tématu. Popište svou momentální situaci a zeptejte se na jeho názor: „Co bys na mém místě dělal ty?“ Nejprve ho vyslechněte, aniž byste se ospravedlňovali, a nechte si to do druhého dne projít hlavou. Popřemýšlejte, zda jsou jeho návrhy smysluplné a zda jste schopni je uskutečnit. Pokud se názor vašeho důvěrníka zcela rozchází s vaším dosavadním přesvědčením, měli byste pravděpodobně něco změnit.“<sup>57</sup>*

*Tabulka 4 Rozhovor s přítelem, přítelkyní*

Autor uvádí instrukce nejen k rozvoji myšlenkových pochodů a utváření nových postojů, ale také formu vzájemné výměny názorů. Komunikace je mocný nástroj, jejichž pomocí lze od ventilovat přetlak. U tohoto typu rozhovoru je třeba dodržet zásady. Rozhovor uskutečnit s osobou blízkou, objektivní, diskrétní. Může to být osobnost, která již v minulosti byla oporou. Pro takovýto rozhovor je vhodné zajistit si soukromí a opravdu se soustředit na výdej a zejména příjem nových myšlenek od dotyčného. Žádoucí je nenutit se vytvořit si jasné stanovisko ihned. Časový odstup pro realizaci řešení je ideální.<sup>58</sup>

---

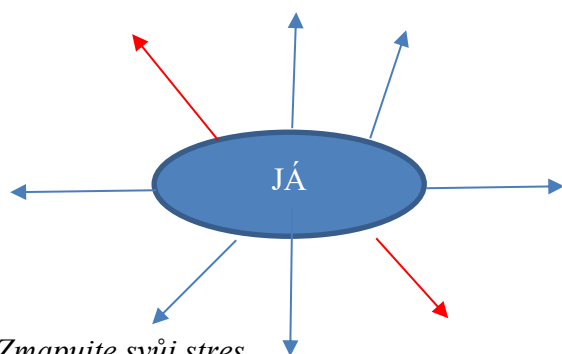
<sup>57</sup> [STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5. str.61]

<sup>58</sup> STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5. str.61

## 7.5 Technika Zmapujte svůj svět<sup>59</sup>

Technika Zmapujte svůj stres

Převzato Stock, syndrom vyhoření a jak jej zvládnout, Grada 2010



Obrázek 3: Zmapujte svůj stres

*Vezměte si tužku a papír a doprostřed nakreslete sebe jako kruh, 8 šipek kolem něj rozmístěte jednotlivé „dobré“ a „špatné“ vlivy (označte je heslovitě), zloděje energie k sobě připojte modrou šipkou a dárce červenou šipkou.*

*Zásadní je umět rozlišit, co nám energii ubírá a co dodává. Pokud byste napsali například „práce“, bylo by to příliš vágní. Musíte jednoznačně určit, co je na vaší práci tak těžké – například „nedostatek času“, „nadřizený Mach“ anebo „nespravedlivé rozdělení úkolů“. Někdy dokonce ani „nadřizený Mach“ není dostačující – je třeba být konkrétní a popsat, čím přesně vás tento člověk rozčiluje, například „nepřesné zadávání pracovních úkolů“.<sup>60</sup>*

<sup>59</sup> STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5. str. 63

<sup>60</sup>[ STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5. str.63]

Možnost určení zdrojů stresoru zmiňuje Stock tuto techniku. Jedná se o osobní analýzu, kdy si učitel písemnou formou vyhodnotí faktory, jenž na něj negativně působí. Obrázek uvádí možnou vizualizaci. Nesporným přínosem je aplikace kreativity a fantazie. Smyslem této aktivity je důkladně objasnit si individuální poznatky, pocity, myšlenky. Objevit a pojmenovat, co přesně odebírá jedinci energii. Je zapotřebí koncentrace a uvážlivost, aby Došlo k jednoznačnému, konkrétnímu pojmenování subjektivních potíží. V tomto cvičení jedinec popisuje vlastní negativní i pozitivní vlivy.

Autor přesně uvádí, pokud učitel nepocituje jednoznačně prvek stresorů, domnívám se, že konkrétní věc má více variant, je tato varianta také možná. Musí být zaznamenána tzv. dvojitou čarou, která značí kladný i záporný smysl.

Myslím si, že tato metoda je velice dobře realizovatelná. Každý si může utvořit sám niterní rozvor svých problémů. Vjem probíhá více tělesnými smysly, a tak pedagog dojde k přesnějším datům. Nezbytné je mít sám k sobě otevřený a upřímný postoj.<sup>61</sup>

### **7.5.1 Posilujte své zdroje energie**

Stock popisuje opravdu pestré možnosti, jak by se mohl učitel chránit před vystavením vysokého napětí. Následující rady jsou nápomocny jedincům k zachování harmonie příjmu a výdeje energie. A tím lze značně odvrátit, či posílit v pozitivním slova smyslu dopad syndromu vyhoření. Jedinec postupuje takto. Nejprve si promyslí ideály, které jsou zdrojem přílivu energie každého z nás. Následuje vývoj aktivity k podpoření a upevnění těchto hodnot. Každý člověk je originál, a proto i tyto hodnoty budou velice individuální a pestré. Domnívám se tvrdit, že je to zcela v pořádku. Dalo by se říci, že je to jedna z aktivních forem předcházení vyhoření. Ale také podporné řešení u vyhořeného učitele. Jen si vzpomenout, co bylo dříve životními potěšeními navrátit se k nim. Tento princip je založen na uvolnění akčního napětí a pokud vznikne milý zážitek, je to bonus pro lidskou psychiku.<sup>62</sup>

---

<sup>61</sup> STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5. str.64

<sup>62</sup> STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5. str.64

## 8 Prevence syndromu vyhoření

Odborníci považují za klíčové umět aplikovat předcházet škodlivým vlivům. Podstata spočívá v ovládnání základních postupů, jak reagovat na stresové podněty, ke kterým může docházet nejen v zaměstnání, ale spolupodílet se mohou i stresory v osobním životě. Pedagog není nijak výjimečný ve smyslu absence nesnází. Naopak je to jedno z velmi závažných povolání, kde existuje vysoká míra výskytu vyhoření.

V této kapitole se věnuji tématu prevence syndromu vyhoření v porovnání několika autorů. Křivohlavý upozorňuje neopomenutí podnětnosti meditačních a relaxačních technik. Působí k redukci niterního pnutí a stresu. Je třeba, aby si učitelé uměli připustit myšlenky na potencionální nebezpečí, které souvisí s touto profesí. Důležitou definice této problematiky dle autora je aktivně pátrat po postupech, jak zabránit rozvoji syndromu.

Alfa a omega je umět pojmenovat skutečnou příčinu a sám v sobě ji přijmout. Být k sobě otevřený. Těživé může být jen pomyslet na odtajnění příčiny svého chování ostatním. Tento krok má svůj čas.<sup>63</sup>

Smetáčková a kol. považují za podstatné, aby učitel ovládal sebereflexi. Je třeba si uvědomit, kde má hranice a co by následovalo jejich překročením. Tato myšlenka spouští pedagogy chrání před rizikovými faktory. Sebereflexe slouží k porozumění svého chování a pohnutkám, které k němu vedou. Tato metoda vyžaduje procvičování. Autoři charakterizují nastavení osobních hranic času, prostoru a komunikace. Zavedený systém s těmito prvky je prevence proti rozvoji syndromu. Škola si může vybudovat své vlastní opatření.<sup>64</sup>

---

<sup>63</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*. Praha: Karmelitánské nakladatelství, 2012. ISBN 978-80-7195-573-3. str.64

<sup>64</sup> SMETÁČKOVÁ, Irena, Stanislav ŠTĚCH, Ida VIKTOROVÁ, Veronika Pavlas MARTANOVÁ, Anna PÁCHOVÁ a Veronika FRANCOVÁ. *Učitelské vyhoření: proč vzniká a jak se proti němu bránit*. Praha: Portál, 2020. ISBN 978-80-262-1668-1. str.202

## 8.1 Preventivní doporučení

Smetáčková a kolektiv sestavili návrh opatření uspořádání podmínek pro pedagogické zaměstnance. Návrh lze dělit do dvou sfér. Úkoly, které má naplnit škola a typy na kterým, se má věnovat učitel sám. Doporučují, aby učitel měl možnost pobýt v klidném prostředí, dále omezení rušivých zvuků, opatřit školní prostory vhodným osvětlením, udržení adekvátní teploty. Každý jedinec by se měl starat o dobrý fyzický stav. Osobní vymezení seznamu úkolů dle priorit, usilovat o absenci stresu, hýbat se, přisvojit si umění vypnout, snažit se o udržení a posílení vzájemných vztahů, důležité je dostání zpětné vazby. A nesmíme opomenout dodržování zdravého životního stylu a odpočinku.

Nejen ve škole, ale pokud chce být člověk produktivní je dobré si rozvrhnout činnosti do různých časových úseků. Nemyslím tím pouze čas pro plnění povinností, ale také odpočinek a trávení času se svými blízkými. A osobně si myslím, že během každého dne je nezbytné vytvořit si chvilku sama pro sebe. Lze tím doplnit energii a má to na organismus pozitivní vliv. Domnívám se, že lidé znají mnoho možností relaxace a je to zcela individuální. Není jednoznačně platné, jak by měla vypadat. Pokud činnost doplní energii, dotyčný pociťuje odpočinek, je to zcela správné. Nikdo by se neměl nechat odradit od svého nápadu relaxace, protože každému vyhovuje zcela odlišná aktivita. Může se jednat o sport, úklid, spánek, pobyt v lese a další činnosti.<sup>65</sup>

---

<sup>65</sup> SMETÁČKOVÁ, Irena, Stanislav ŠTĚCH, Ida VIKTOROVÁ, Veronika Pavlas MARTANOVÁ, Anna PÁCHOVÁ a Veronika FRANCOVÁ. *Učitelské vyhoření: proč vzniká a jak se proti němu bránit*. Praha: Portál, 2020. ISBN 978-80-262-1668-1. str.201-202

## 8.2 Postup při vzniklém syndromu vyhoření

Smetáčková a kol. dále uvádí, jak má vypadat postup při vzniku syndromu vyhoření. Jedná se o podpůrné kroky, obsahující podporu okolí a tu kterou si můžeme poskytnou sami. Nejprve si přesně označit aktuální situaci. Písemná forma je adekvátní. Následuje sepsání priorit dle důležitosti. Nyní přichází velmi důležitý krok, a to je učinit rozhodnutí řešit situaci, a přitom sám sebe neopomíjet. Ujistění, že na ten problém jedinec není sám a svěřit se nadřízenému, či další kompetentní osobě je třetím krokem. Po sdělení problémů nastává komunikace a žádost blízkých osob o pomoc. Taková to situace je možná řešit v neschopnosti a určitě pod dohledem a zjištěním odborné péče. Posledním krokem je volba možnosti pokračovat v kariéře, či učinit zásadní změnu.

Doplním svou myšlenku. Situace vyhoření bohužel může potkat kohokoliv. Je možné se tomu aktivně bránit, ale pokud dojde na rozvoj tohoto syndromu je nezbytné, aby dotyčný člověk byl motivován a sám chtěl! Pokud člověk je pouze pasivním příjemcem nabízené pomoci, dochází k nepatrným nebo změnám nemající dlouhodobý charakter. A cíl uzdravit se, je v nedohlednu tedy.<sup>66</sup>

---

<sup>66</sup> SMETÁČKOVÁ, Irena, Stanislav ŠTĚCH, Ida VIKTOROVÁ, Veronika Pavlas MARTANOVÁ, Anna PÁCHOVÁ a Veronika FRANCOVÁ. *Učitelské vyhoření: proč vzniká a jak se proti němu bránit*. Praha: Portál, 2020. ISBN 978-80-262-1668-1. str. 217

### 8.2.1 Jak správně formulovat cíle

Stock ve své knize uvádí, jak si umět zvolit cíl záležitostí, které jsou zdrojem úbytku energie z organismu. Po hluboké individuální analýze úmyslu. Každý si má zvolit podle osobních možností pořadí. Volba pořadí bude záviset na odhodlání začít zprudka, nebo pozvolna. Autor doporučuje podporovat vlastní zdroje, jako formu prevence. Snažit se o vyvážený odtok a příliv energie.

Je důležité při tvorbě plánů dodržovat tato autorova doporučení. Formulace má působit pozitivně, nikoliv začínat předponou ne. Nevracet se k myšlenkám, co bylo a neporovnávat období.

Stanovit si směr a dodržet ho je náročná cesta. Mnohdy je lehčí se zastavit. Ulehčení situace právě může pomoci tento návod. Vždy záleží na osobním postoji k problému.<sup>67</sup>

Křivohlavý poukazuje na prevenci v zaměstnání, správným složením denního pracovního řádu. Zadavatel práce by měl objektivně zvážit možnosti a spravedlivě rozdělit požadavky zaměstnancům. Nadřízený má brát zřetel na eliminaci nadměrné zátěže a k tomu je vhodné rozvrhnout čas, aby byl dostatečný pro uskutečnění práce.<sup>68</sup>

---

<sup>67</sup> STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5. str.67

<sup>68</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*. Praha: Karmelitánské nakladatelství, 2012. ISBN 978-80-7195-573-3. str.88

Je nutné v rámci ochrany nezanedbávat při plánování poskytnutí vhodných předpokladů pro kladný výsledek zaměstnanců. Základem je příležitost pro pauzu. Křivohlavý dále doporučuje administrativu ulehčit technologiemi a prokládat různými postupy proti vzniku jednotvárnosti. Jsou momenty, kdy nestačí přestávka v klidném kabinetu a pokud se člověk ocitne ve složité situaci bývá pomocná i dovolená.

Spokojený učitel ve vztahu s žákům používá přiměřený vztah k žákům, studentům. Zmiňuji to z vlastní zkušenosti. Při praxi jsem se setkala s řešením závažné situace. Uvedu krátké seznámení. Během školního roku byl přijat do školy nový žák, který svým nestandardním chováním volal o pomoc. Rodina žáka pobývala ve velmi sociálně slabém prostředí a tento kritický stav on těžce nesl. Třídní učitel od příchodu nového žáka poukazoval na problém. Jeho zájem a komunikace s žáky byla pozoruhodná. Dokázal si získat jejich důvěru a vztah mezi ním a žáky byl opravdu ideální. Přestože nebylo vyhnutí, aby postupem času došlo k patřičným zákonným opatřením a opravdu se nedalo v této složité situace nic jiného dělat, třídní učitel tím byl poznamenán. Chlapec musel být rodině odebrán státními orgány. Realizace se uskutečnila ve škole za přítomnosti tohoto třídního učitele. Tento abnormální proces zapůsobil na všechny. Tento učitel přesto, že je to profesionál se potýkal s pocity vlastního pochybení jistým osobním selháním. Po delším časovém úseku byl pedagog nasměrován vedením školy k odborné konzultaci, protože byl opravdu ohrožen nadměrnou psychickou zátěží. Po aktivním řešení a vyřešení vlastního závažného psychického stavu se časem navrátil ke svému povolání. Tímto bych chtěla poukázat na to, že tyto situace mohou postihnout opravdu kohokoliv bez ohledu na to, jak moc silná osobnost to je.<sup>69</sup>

Čapek uvádí souvislost mezi snížením akceptování možností vyhodnocení zátěžových stavů a tím je možno ovlivnit strategie stresu. Doporučuje opakování pohybové činnosti pro ovládnutí stresorů. Výzkum z roku 1994 potvrdil významný vzrůst osobní pohody při aktivním sportování.<sup>70</sup>

---

<sup>69 69</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*. Praha: Karmelitánské nakladatelství, 2012. ISBN 978-80-7195-573-3.

<sup>70</sup> ČAPEK, Robert; PŘÍKAZSKÁ, Irena a ŠMEJKAL, Jiří. *Učitel a syndrom vyhoření*. Já, učitel. Praha: Raabe, [2021]. ISBN 978-80-7496-472-5. str.148



Pro udržení a podporu našeho zdravotního stavu je potřeba vinovat signály vlastního těla. Nepřehlížet pocity únavy a moci si odpočinout, až když je na to prostor. K obnově sil je vhodný kvalitní spánkový režim, pohyb, strava.

### 8.2.2 Strategie učitelů

Čapek blíže pojednává o zvládací strategii učitelů dle Kyriacou. Techniky jsou rozděleny do dvou skupin. Jedná se o přímou aktivní techniku, která je závislá na činnostech pedagoga a slouží k potlačení přítomnosti zrodu stresu. Pro účelnost je nutné konkrétní pojmenování příčin. Následuje činnost pro absenci, či překonání námahy. Aplikace potřebuje rozvoj vzdělání v této oblasti. Naopak paliativní technika se podílí na nižší stresové hladině. Jedná-li se o duševní stres, jeho snížení docílíme pomocí úpravy vyhodnocení situace.

Na tělesnou zátěž je vhodná zvýšený odpočinek. Stres nemusí vyvolávat různé podněty, ale třeba i kolegové v zaměstnání. Na pracovišti se mohou vyskytovat lidé, kteří záměrně svým chováním vyvolávají v ostatních paniku. V případě nevyhnutelného kontaktu bychom neměli prodlužovat osobní střet. Optimální prevence je absence.<sup>71</sup>

Křivohlavý doporučuje interní a externí metody a postupy prevence. Mezi interní postupy řadí: neklást na sebe nesplnitelné nároky, aktivně rozvíjet pozitivní myšlení, stanovit si priority, hledat smysl života. K externím postupům dle něho náleží: sociální opora, zlepšení klimatu organizace a úprava pracovního prostředí.<sup>72</sup>

---

<sup>71</sup> ČAPEK, Robert, Irena PŘÍKAZSKÁ a Jiří ŠMEJKAL. *Učitel a syndrom vyhoření*. Praha: Raabe, [2021]. Já, učitel. ISBN 978-80-7496-472-5 str.149

<sup>72</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 978-80-7367-568-4.

### 8.3 Způsoby vyrovnání se zátěžovou situací

Několik typů obranných reakcí, jak akceptovat stres uvádí Jeklová, Reitmayerová. Prvním je útok. Učitel zápolí s fyzickým člověkem, nebo s prozatímním předmětem. V komplikovaných případech může dle autorek dojít k agresi. Projevuje se verbálními a neverbálními formy represe. Tyto projevy směřující k vlastní osobnosti dotyčného. Zvýšená opatření je třeba uplatnit u lidí se sebevražednými sklony. Poslední možnost je únik. Ve snaze oddálit se od momentálního dění, existuje příležitost předat úkol dalšímu člověku.

Pokud se člověk ocitne v nebezpečí je od přírody vybaven reflexem bránit se. Reflex sloužil k přežití. Záleží na okolnostech. Některé informace jsou natolik zásadní pro jedince, že je schopen vyvinout i násilí. Působení takové činnosti sám k sobě, nebo komukoliv jinému je velmi hazardní.<sup>73</sup>

### 8.4 Postup řešení životních situací v životě učitele

Posledním opatřením v této kapitole o prevenci je obeznámení s postupy řešení životních momentů. Kroky jsou zacílené na učitele. Zásadní roli hraje osobní přístup k životu, naučit se nahlížet na dění s nadhledem. V životě pedagoga s mohou zastihnout různé potíže. Jsou situace, kdy je řešení na dosah a jindy je v nedohlednu. Vždy je třeba postupovat kroky ke zlepšení. Být otevřený a vnímat okolní svět pozitivně. Pojmout jako přirozené přicházející změny. Nemusí docházet jen k pozitivním změnám, v případě negativní změny je třeba situaci řešit.<sup>74</sup>

Důležitá je vize optimismus v nelehké situaci. Existují celé řady návodů možností řešení a pomoci. Troufám si tvrdit, že prioritní mimo jiné je osobní postavení k životním potížím a optimistický nadhled v učitelově životě. Nelze pomoci tomu, kdo ji odmítá.

---

<sup>73</sup> JEKLOVÁ, Marta a Eva REITMAYEROVÁ. *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006. ISBN 80-86991-74-1. str.12

<sup>74</sup> KEBZA, Vladimír a Iva ŠOLCOVÁ. *Syndrom vyhoření: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*. 2., rozš. a dopl. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003. ISBN 80-7071-231-7.

## **9 Praktická část**

## 10 Orientační dotazníková šetření

K šetření jsem si zvolila orientační dotazníkové šetření. Byla použita metoda kvantitativního výzkumu prostřednictvím dotazníků. Dotazníky mají více částí. První část je kvantitativní orientační šetření, které je zaměřeno u učitelů na zjištění jejich pracovní zátěže, míru pracovního uspokojení, informovanosti o syndromu, osobní pocitech učitelů, rodinný stav, využití relaxace a odpočinku. Obsahuje 20 otázek. Záměrem je zjistit, zda učitelé mají poznatky o syndromu vyhoření, jaké jsou jejich osobní pocity, jak dovedou skloubit pracovní a rodinné záležitosti, zda využívají možnosti odpočinku a relaxace. Jaké je fyzické, psychické a emocionální vyčerpání u učitelů.

Orientační dotazníkové šetření ČÁST 2 A), B)

Toto šetření bylo převzaté od *Křivohlavý, J. (1998). Jak neztratit nadšení.*<sup>75</sup>

Druhá část 2 A) je zaměřena hlouběji na kolegiální vztahy a vlastní osobní pocity učitelů. Obsahuje 13 otázek.

Pro následující druhou část 2. B) jsem zvolila šetření, kde mě zajímalo, zda probíhají formy prevence na tomto školském zařízení.

---

<sup>75</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada, 1998. ISBN 8071695513.

## CHARAKTERISTIKA ŠKOLY, KDE BYLO USKUTEČNĚNO DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ A ROZHOVOR K DOPLŇENÍ DAT

Charakteristika školy, kde pracují učitelé, kteří vyplňovali dotazníkové šetření a byli účastníky rozhovoru pro zjištění validity dat k výzkumu.

Orientační šetření i rozhovor byly uskutečněny s pedagogy na SOU nacházejícím se ve střeďočeském kraji.

Orientačního šetření i rozhovoru se zúčastnilo 30 totožných respondentů. Střední odborné učiliště, poskytuje vzdělávání žáků v šesti oborech. Vedení školy klade důraz na efektivitu vzdělávací činnosti ve všech oborech. Školu navštěvují žáci z odlišných sociálních skupin. Jsou zde žáci se speciálními vzdělávacími potřebami. Vedení školy poskytuje demokratický přístup k pedagogům i žákům. Učitelé mají možnost širokého výběru vzdělávacích programů, kurzů a školení. Také mají možnost konzultací s vedením školy i s kolegy. Své pracovní potíže mohou následně konzultovat s odborníky a se školním psychologem, či výchovným poradcem. Probíhají kolegiální hospitace se zpětnou vazbou. Důraz je kladen na přínos pro učitele a rozvoj kolegiální podpory, týmovou práci.

Míra zátěže pedagogů je značná. Nejen při výuce s žáky, ale i v komunikaci s rodiči, u třídních učitelů souvisí s chodem třídy a řešením různých problematik spojených s výchovou a výukou na pracovišti. Učitel je nejen v úzkém kontaktu s žáky, ale také vstupuje do rozmanitých sociálních vztahů. Zde se učitelé potýkají s negativními zátěžovými situacemi, a proto je velmi důležité, aby znali informace a uměli je použít při emocionálních a dalších zátěžích. K tomu právě slouží již zmíněná pestrá vzdělávací nabídka a také otevřená komunikace s vedením školy a přátelská atmosféra. Ředitel se podílí na korekci míry zátěže učitelů, je si vědom rezerv a soustavně s nimi pracuje. A úzce dbá na dodržování pravidel všech osob ve škole.

Učitelé se snaží vytvářet pro žáky pozitivní postoj k výuce, dbají na efektivitu výuky, řídí se stanovenými pravidly. K žákům mají individuální přístup, motivují žáky ke studijnímu růstu. Třídní učitelé sledují ve třídě kromě jiného nejen prospěch žáků, ale i sounáležitost kolektivu, rozvoj osobnosti a individuální podporu. Komunikace mezi vedením školy a učiteli zvyšuje hodnoty, které souvisí s klimatem školy.

Kvalita komunikace má dopad i na vztahy učitelů a žáků, učitelů a rodičů, školy a veřejnosti. Ředitel ovlivňuje klima a spoluvytváří pravidla a dbá na jejich dodržování.

Na tomto učilišti se konají třídnické schůzky, kdy 2x do měsíce každý třídní učitel vede třídnickou schůzi ve své třídě. Žáci mají možnost sdělit písemnou formou, co je trápí, co by změnili a celkově se mohou vyjádřit k chodu školy. Následuje diskuse v kolektivu s třídním učitelem a po ukončení své záznamy prodiskutují třídní učitelé s kolegy v pedagogickém sboru s vedením školy. Společně vyvodí patřičná opatření. Ředitel sdělil, že se tato aktivita osvědčila v prevenci šikany. Tento postup není pouze pro žáky, ale právě i učitelé mají určenou místnost, kde je schránka, kam mohou dávat své dotazy, přání a jiné poznatky. Nebo vše mohou sdělit osobně vedení školy. A ředitel s pedagogy řeší situace.

Jsou zde většinou žáci s normálním projevem chování, se speciálními vzdělávacími potřebami, ale také jsem zažila nestandardní projevy chování. Třídy jsou v tomto smyslu heterogenní. Není třída jen s problémovými žáky. Je třeba, aby učitel znal diagnostické kompetence a uměl s nimi pracovat. Většinou bývá zvykem, že zkušení pedagogové dokáží během pár týdnů zjistit v čem je problém a nalézt vhodný způsob, jak zmírnit rušivé dopady takových jedinců. Své zkušenosti předají služebně mladším kolegům a stále je možnost konzultací s výchovným poradcem.

Ředitel školy u učitelů dbá na individuální přístup, slušné jednání, partnerské chování, rozvoj vzdělávání a pracovních kompetencí, komunikaci, podporu učitelů, dodržování pravidel a je na této škole autoritou. Samozřejmě obdobně se chová i k žákům.

### 10.1.1 Vyhodnocení orientačního šetření číslo 1

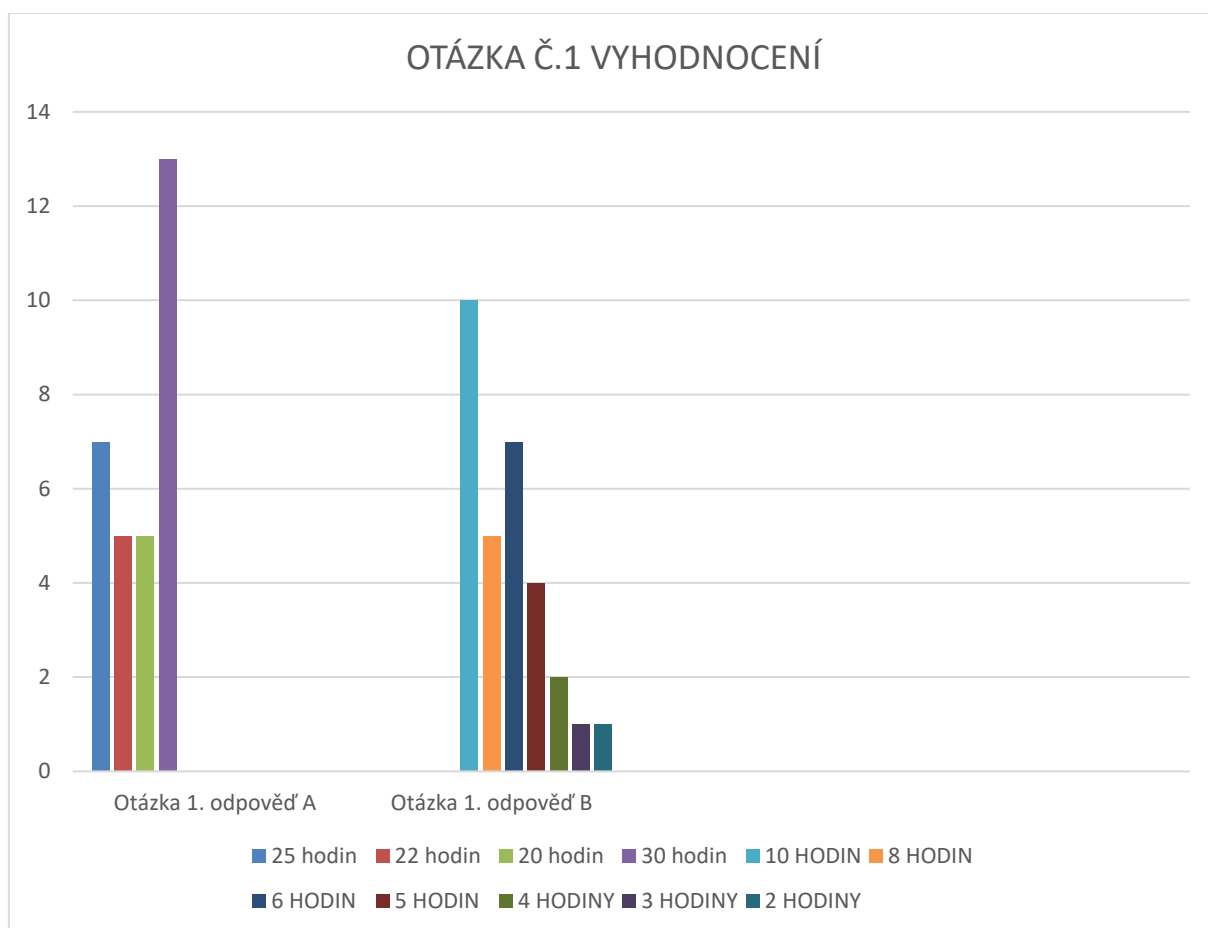
#### 1. Napište počet hodin, který týdně ( po- pá) trávíte tyto aktivity.

a) práce:

b) volnočasové aktivity:

Počet

lidí



Počet hodin

*Graf 1 Počet hodin respondentů věnovaných práci a volnému času*

### Vyhodnocení výsledků dotazníkového šetření

Údaje o počtu hodin trávených volnočasovými aktivitami, nebo prací jsou velmi významným činitelem při vzniku syndromu. Cílem bylo u respondentů zjistit čas věnovaný práci a volnočasovým aktivitám. Z grafu č.1 je patrné, že nejvyšší počet 13 dotazovaných pobývá v práci 30 hodin týdně. Nižší číslo 25 hodin týdně odpovědělo 7 lidí.

5 respondentů uvedlo 22 hodin týdně strávených v práci a shodných 5 lidí napsalo 20 hodin v zaměstnání. Osobně jsem očekávala vyšší číslo než třicet hodin týdně. Z toho důvodu, že někteří učitelé na první dojem zapůsobili tak, že žijí pouze pro svoji práci.

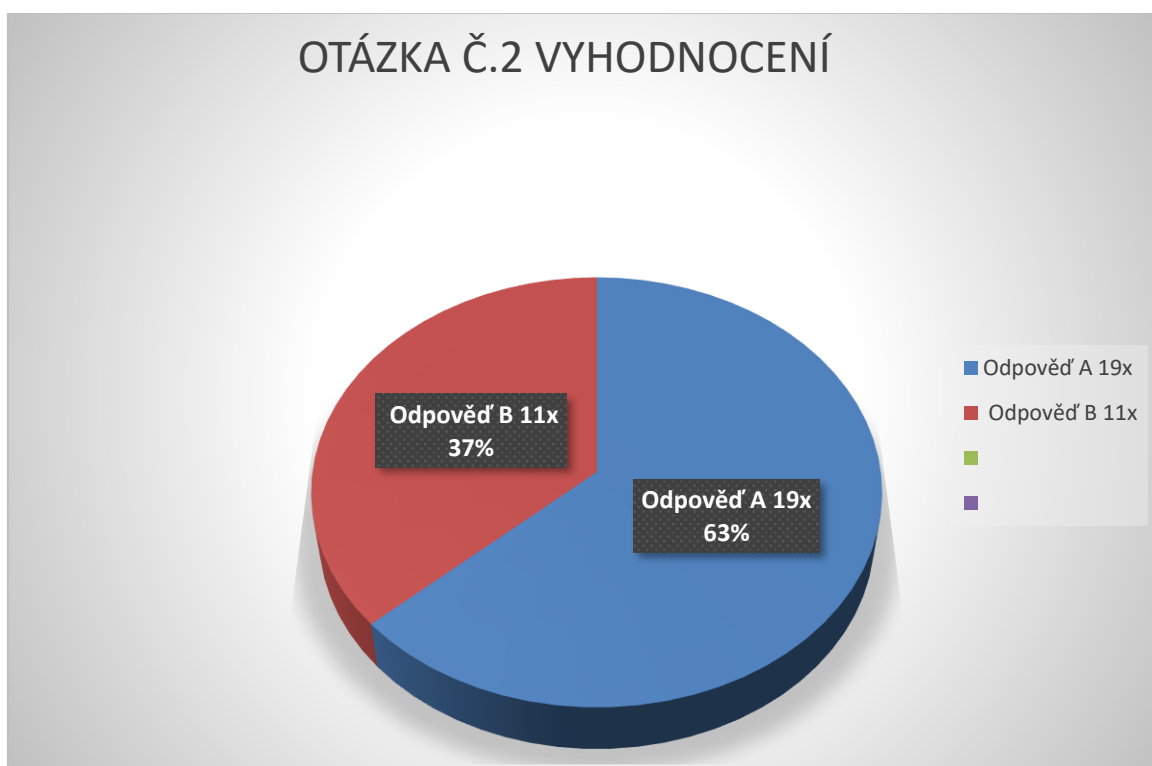
U možnosti b) lze vidět pouze 10 dotazovaných, kteří se věnuje volnočasovým aktivitám 10 hodin týdně. Křivka klesá podle počtu hodin. Dále vyplývá, že 5 lidí tráví týdně 8 hodin, 7 dotazovaných se věnuje 6 hodin týdně těmto aktivitám. Následoval pokles hodin. 4 respondenti odpověděli počet hodin 5 a překvapivé zjištění bylo následující. 2 lidé uvedli počet hodin 4, jeden člověk napsal 3 hodiny a opět jeden z dotazovaných uvedl, že tráví touto aktivitou týdně jenom 2 hodiny. Z výsledků vyplývá nízké využitelnost volného času a respondenti, by se nad tímto měli zamyslet. Výsledky hodnot s nejnižšími údaji jsou pro mě překvapivé.



**2.Zakroužkujte, jaké jste pohlaví.**

a) žena

b) muž



*Graf 2 Pohlaví dotazovaných*

Druhým sledovaným ukazatelem bylo pohlaví. Z grafu je zjevné, že mezi dotazovanými bylo více žen. Konkrétní zjištění je 19 žen a 11 mužů.

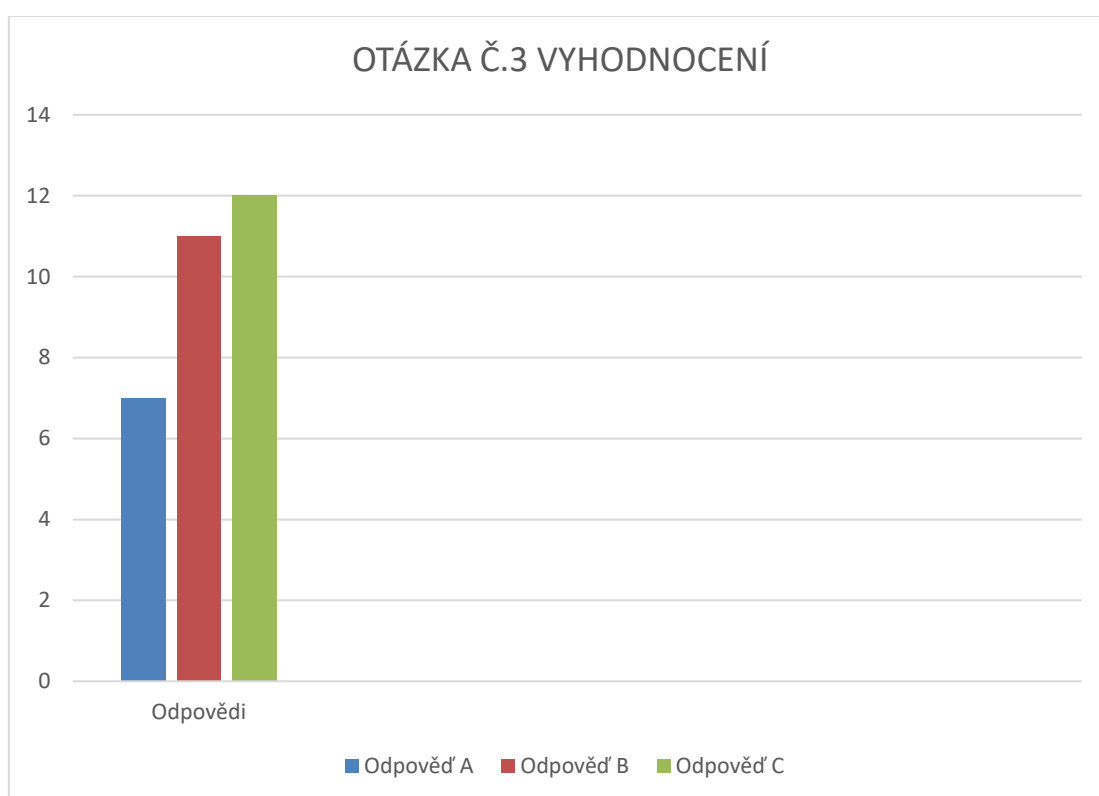
V dnešní době je značná poptávka po mužích ve školství. I tady na této škole se potýkají s personálním nedostatkem mužů v technických oborech.

### 3. Trpíte poruchami spánku?

a) ano

b) ne

c) občas



*Graf 3 Poruchy spánku*

Z uvedených možností u této otázky by mohly být nepřesná data. Možnost c) by bylo vhodnější doplnit škálou pro větší přehlednost. Dotazovaných 12 lidí uvedlo možnost občas. 11 odpovědí nepotvrdilo poruchy spánku. A 7 respondentů uvedlo souhlasnou odpověď.

Touto otázkou jsme se více zabývali v doplňujícím rozhovoru.

#### 4. Jaká je Vaše délka praxe ve školství?

a) méně než 5 let

b) 5-10 let

c) více než 10 let



*Graf 4 Délka praxe ve školství*

Délka praxe je podstatný činitel pro vznik vyhoření. Z části této práce o příčinách a faktorech vyplývá, že začátečníci a učitelé, kteří se v potýkají v práci s dlouhodobým stereotypem jsou ohroženi. A také tato otázka souvisí s otázkou č. 20. Zajímalo mě, jestli je prokazatelný vliv délky praxe na znalost prevence syndromu vyhoření.

Výsledky ukazují, že 17 lidí pracuje ve školství více než 10 let. Délka střední varianty poukazuje na 7 učitelů. A dotazovaných s nejmenší praxí bylo 6.

## **5. Rodinný stav**

**a) svobodná/ svobodný**

**b) vdaná/ ženatý**

**c) rozvedená/ rozvedený**



*Graf 5 Rodinný stav*

Dalším sledovaným ukazatelem byl rodinný stav. Nejpočetnější varianta b) tvořilo 19 odpovědí. 6 lidí je svobodných a 5 rozvedených.

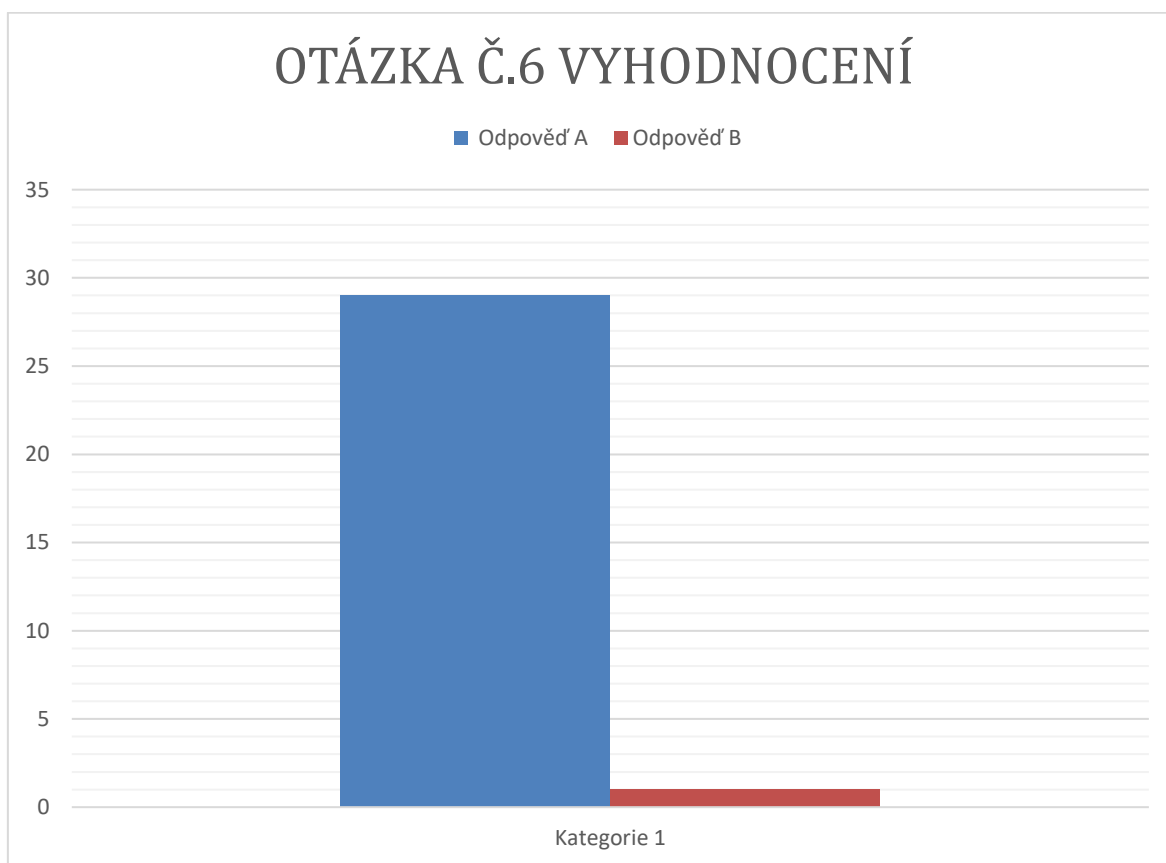
Je možné předpokládat, že respondenti v manželském svazku mohou být zatíženi i péčí o rodinu. Také rozvedené ženy mohou být více ohroženy. Dá se očekávat zvýšená náročnost spojená se samostatní péčí o rodinu. Viz kapitola třetí.

## **6.Přináší Vám práce sebeuspokojení?**

**a) ano**

**b) ne**

Počet lidí



*Graf 6 Pracovní sebeuspokojení*

Domnívám se, že tato otázka souvisí s osobním rozpoložením, jenž vychází nejen ze získaných zkušeností. Mírně mě znepokojilo zjištění 1 člověk, pracující na této škole nepocítuje pracovní sebeuspokojení.

### 7.Máte zdravotní obtíže?

a) ano

b) ne



*Graf 7 Zdravotní obtíže*

16 respondentů vyhodnotilo možnost ano. Negativní postoj má 14 dotazujících.

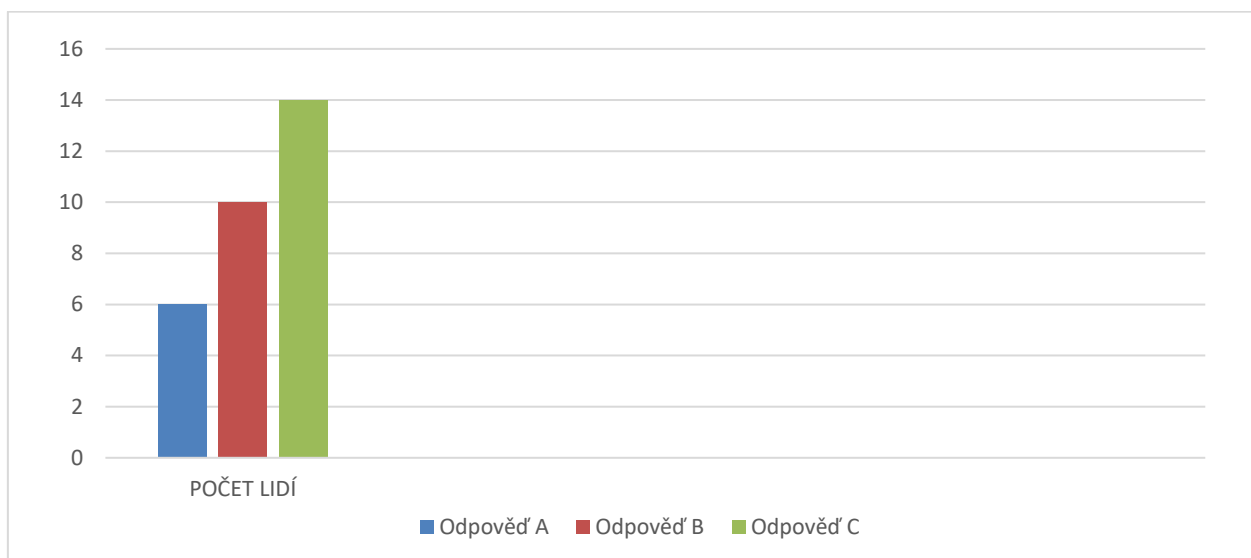
Nelze specifikovat, zda zdravotní potíže závisí na pracovní pozici. Ale domnívám se, že souvisí vztah mezi psychikou a fyzickým zdravím.

## **8.Máte pocit, že pracujete více než ostatní?**

**a) ano**

**b) ne**

**c) nevím**



### *Graf 8 Pracovní nasazení*

Nejvyšší číslo 14 značilo odpověď nevím. Jen 10 lidí zamítlo tuto myšlenku a 6 lidí se k tomu přiznalo. S ohledem na tento fakt se mohou domnívat, že se mezi respondenty vyskytují lidé se zvýšeným rizikem, ne-li horší situací.

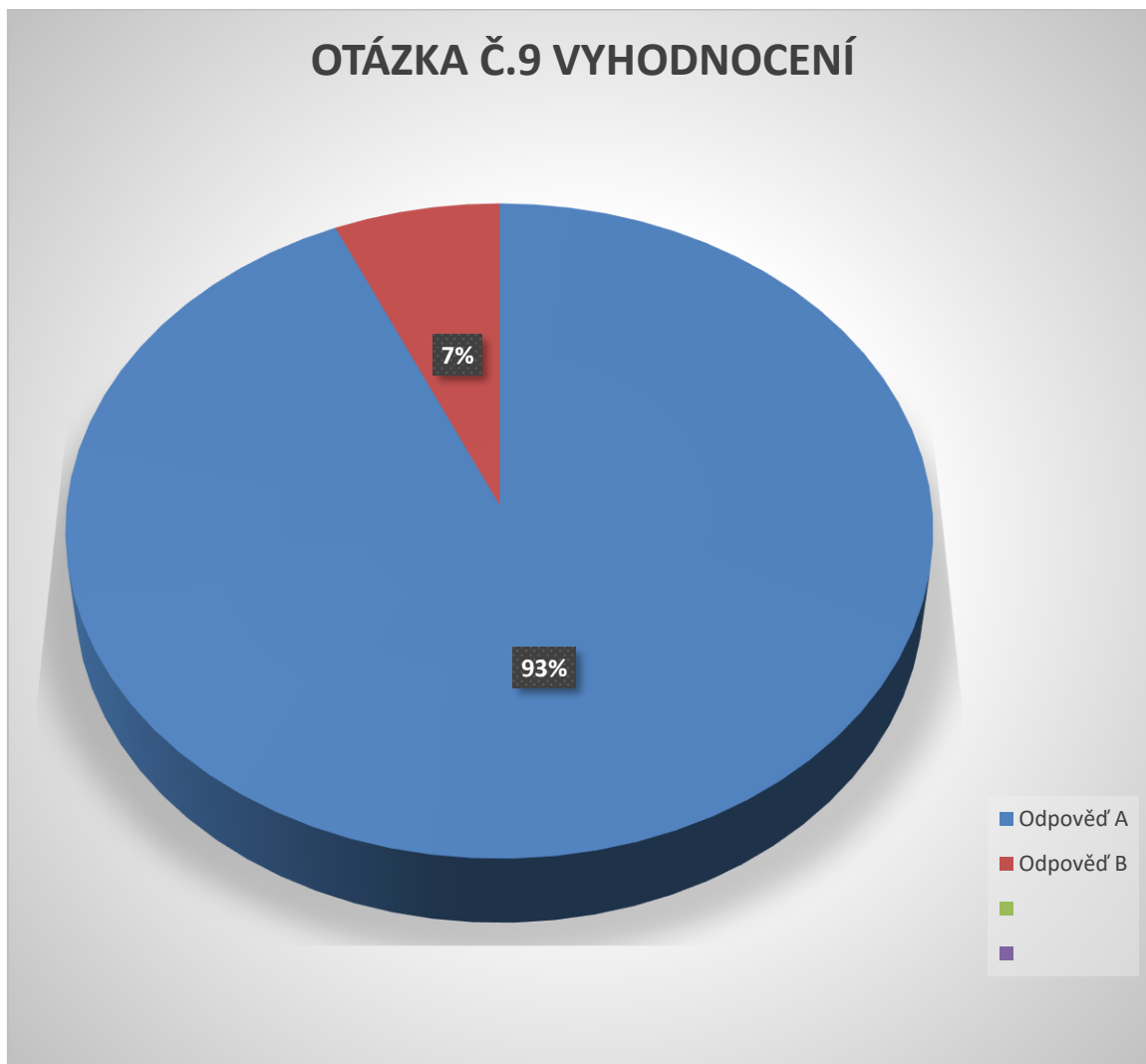
Až 14 respondentů nedokáže posoudit vlastní výkon ve srovnání. Pokud nemohou dojít ke srovnání, je to možná otázka nastavení osobních hranic.

Touto otázkou jsme se více zbývali v doplňujícím rozhovoru.

### 9. Sportujete, relaxujete během pracovního týdne?

a) ano

b) ne



*Graf 9 Sport, relaxace v pracovním týdnu*

Je známo, že pohyb a relaxace mají příznivý vliv na lidské tělo a psychiku. Mohou to být třeba i nástroje pro udržení rovnováhy energie. Udivilo mě, že 2 lidé tyto aktivity neprovozují v pracovním týdnu. V rámci prevence by bylo vhodné je začlenit.



**10. Máte pocit, že Vám kvůli práci schází čas na rodinu?**

a) ano

b) ne



*Graf 10 Pocit nedostatku času na rodinu, kvůli práci*

20 respondentů označilo možnost ne u této otázky. 10 dotazovaných vyjádřilo kladný souhlas.

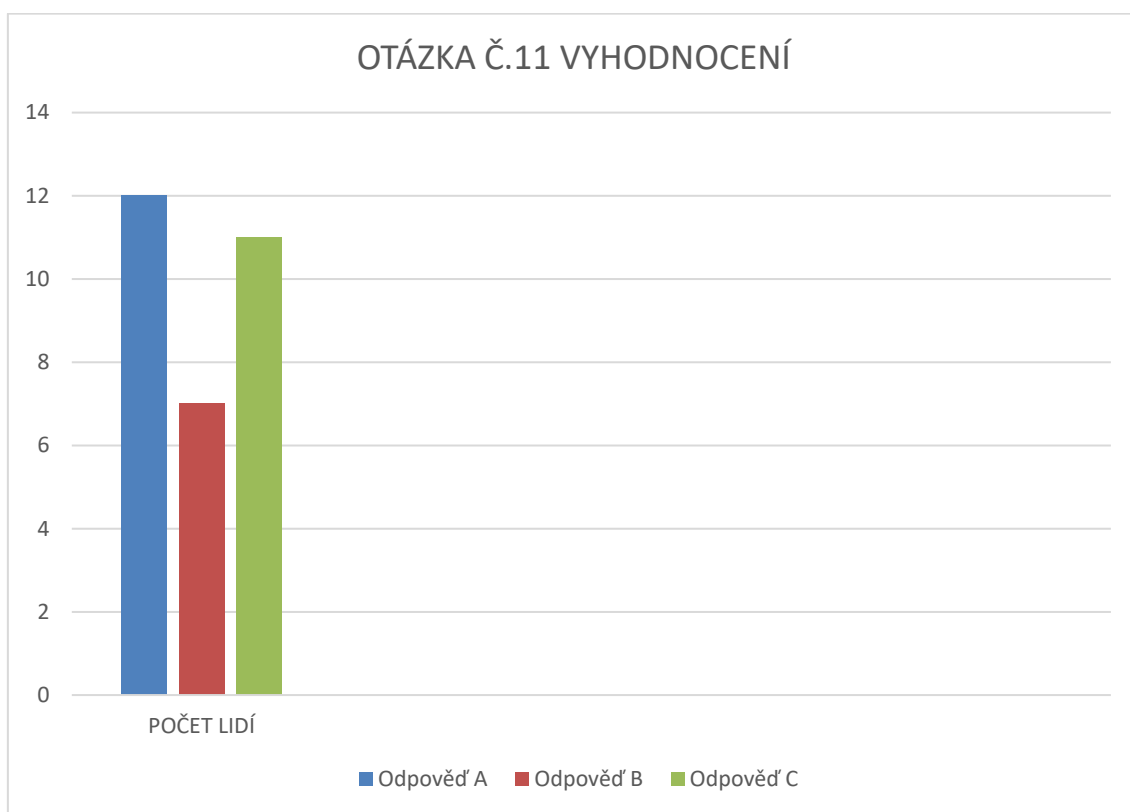
S ohledem na tento poznatek mohu konstatovat možné zvýšené riziko spojené se syndromem vyhoření.

## **11. Berete si práci domů?**

**a) ano**

**b) ne**

**c) občas**



*Graf 11 Práce na doma*

U této otázky by bylo vhodné doplnit odpověď c) škálou četnosti.

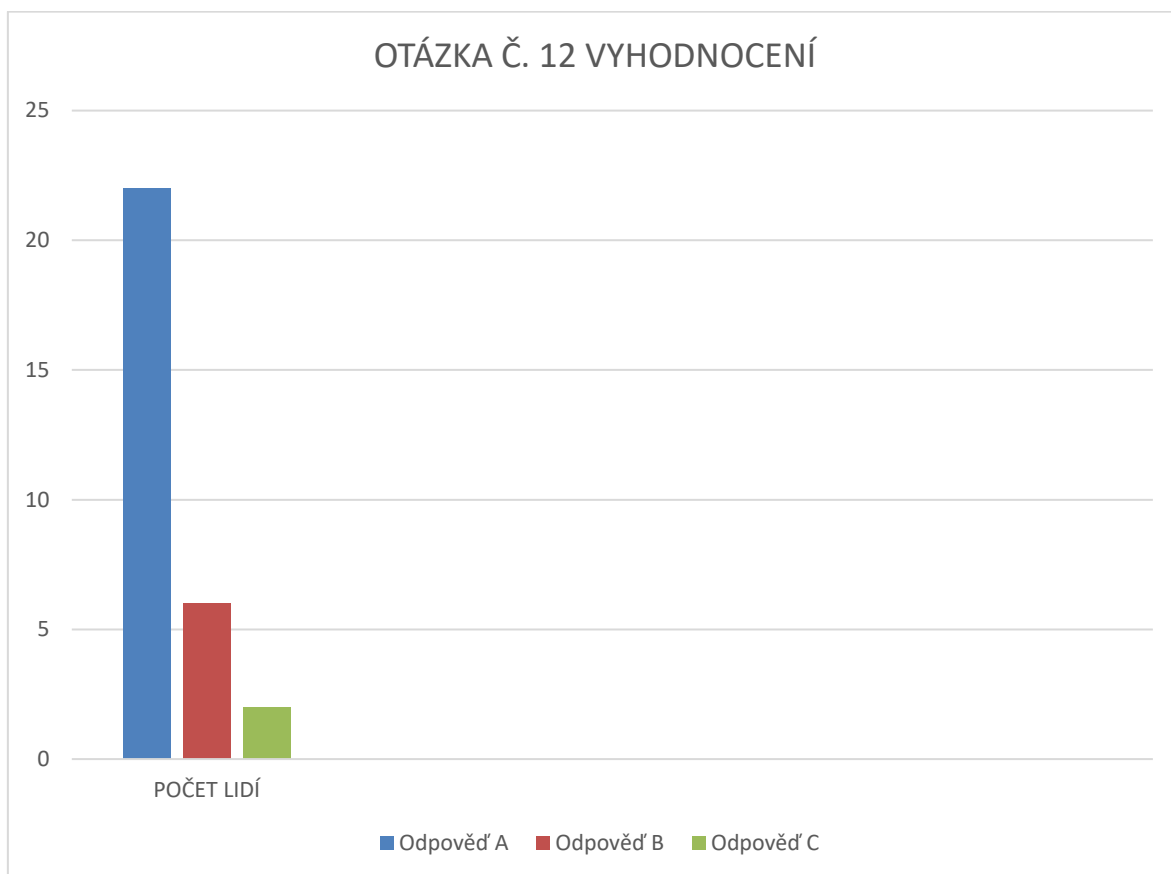
Z grafu vyplývá, až 12 lidí si bere práci domů a tím se ubírá o odpočinek. Z celkového počtu 30 dotazovaných je volba možnosti a) v počtu 12 lidí značné číslo. 7 lidí odmítá tento fakt. A 11 lidí si bere práci domů občas. Touto otázkou jsme se více zabývali v doplňujícím rozhovoru.

## **12. Umíte si v práci nastavit hranice?**

**a) ano**

**b) ne**

**c) nevím**



*Graf 12 Pracovní hranice*

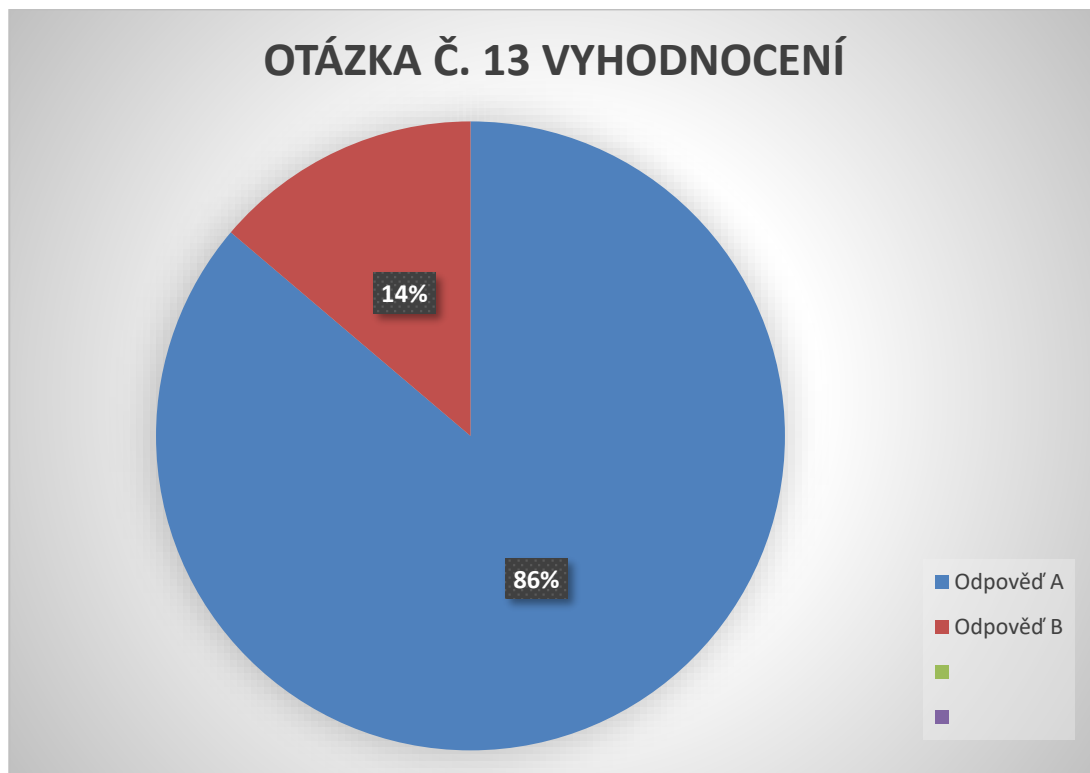
Tato otázka zjišťuje, zda respondenti ví, jaké jsou jejich možnosti, co zvládnou a co už je moc. 22 lidí odpovědělo kladně, přesto si myslím, že to malý počet. Následovalo zjištění, že 6 lidí tuto techniku neovládá a 2 neví.

Nastavení hranic vlastních možností je v prevenci syndromu velmi důležité.

**13) Cítíte dostatek energie?**

a) ano

b) ne



*Graf 13 Dostatek energie*

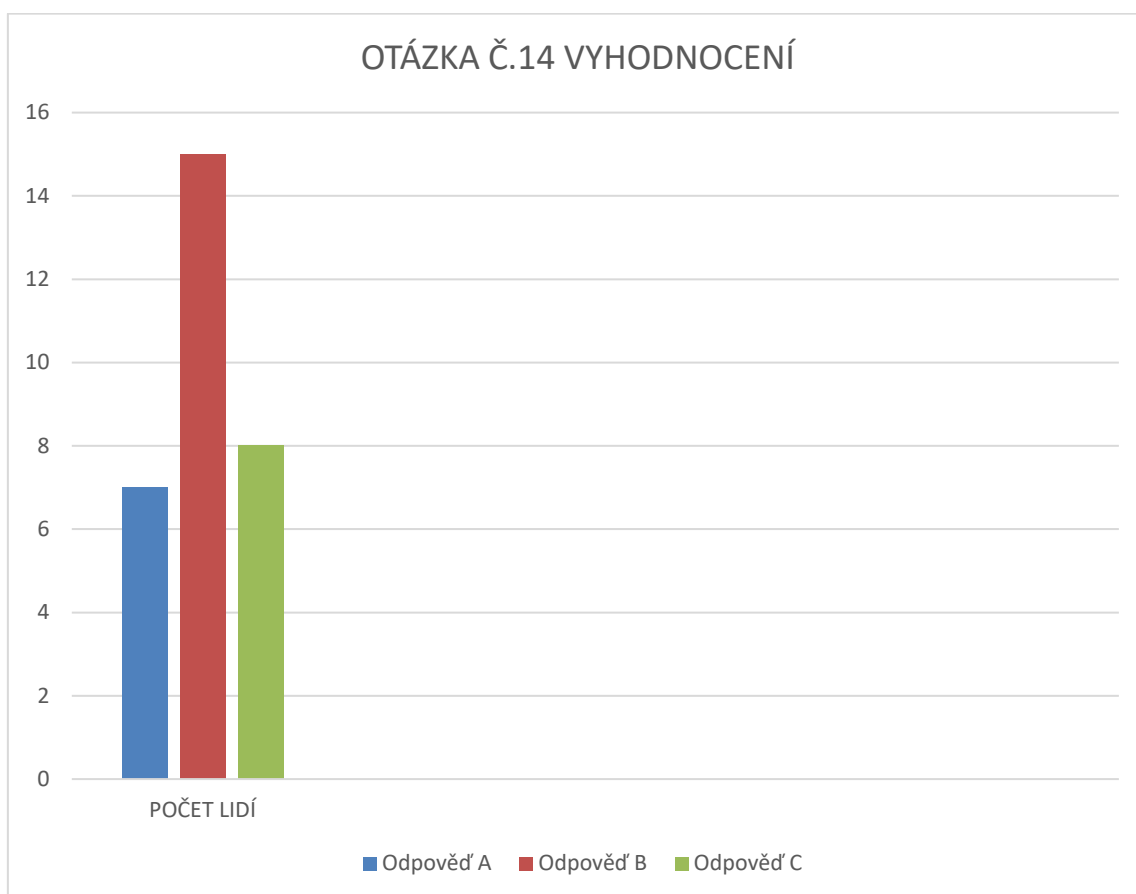
Tento graf značí 20 dotazovaných jenž mají dostatek energie. 10 lidí ho postrádá. Pocit absence energetického dostatku, může být spjat s vyhořením.

#### **14. Řešíte pracovní problémy i v soukromí?**

**a) ano**

**b) ne**

**c) občas**



*Graf 14 Pracovní problémy a soukromí*

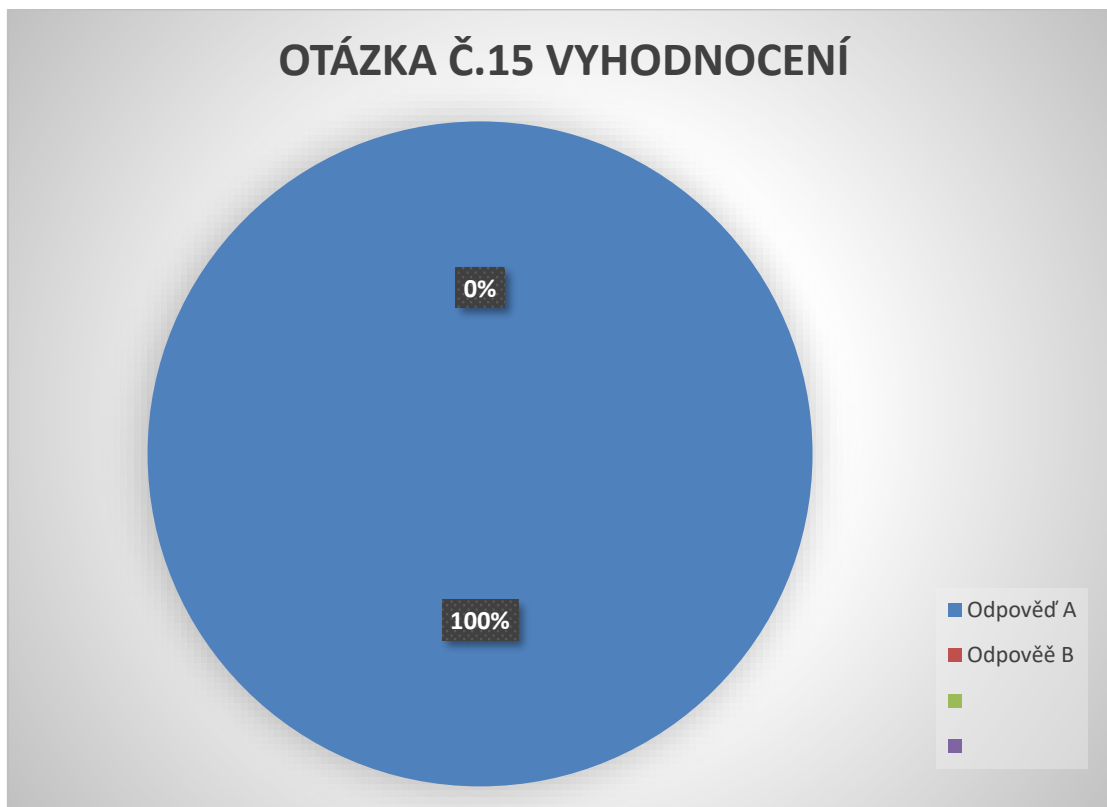
Dalším hlediskem bylo zjištění řešení pracovních záležitostí v soukromí. Přesně polovina respondentů z celkového množství 30 lidí značilo negativně tuto odpověď. 7 lidí souhlasilo a 8 lidí zvolilo možnost občas.

U této otázky by bylo vhodné doplnit odpověď c) škálou možností. Touto otázkou jsme se více zabývali v doplňujícím rozhovoru.

**15. Myslíte, že Vaše práce má smysl?**

a) ano

b) ne



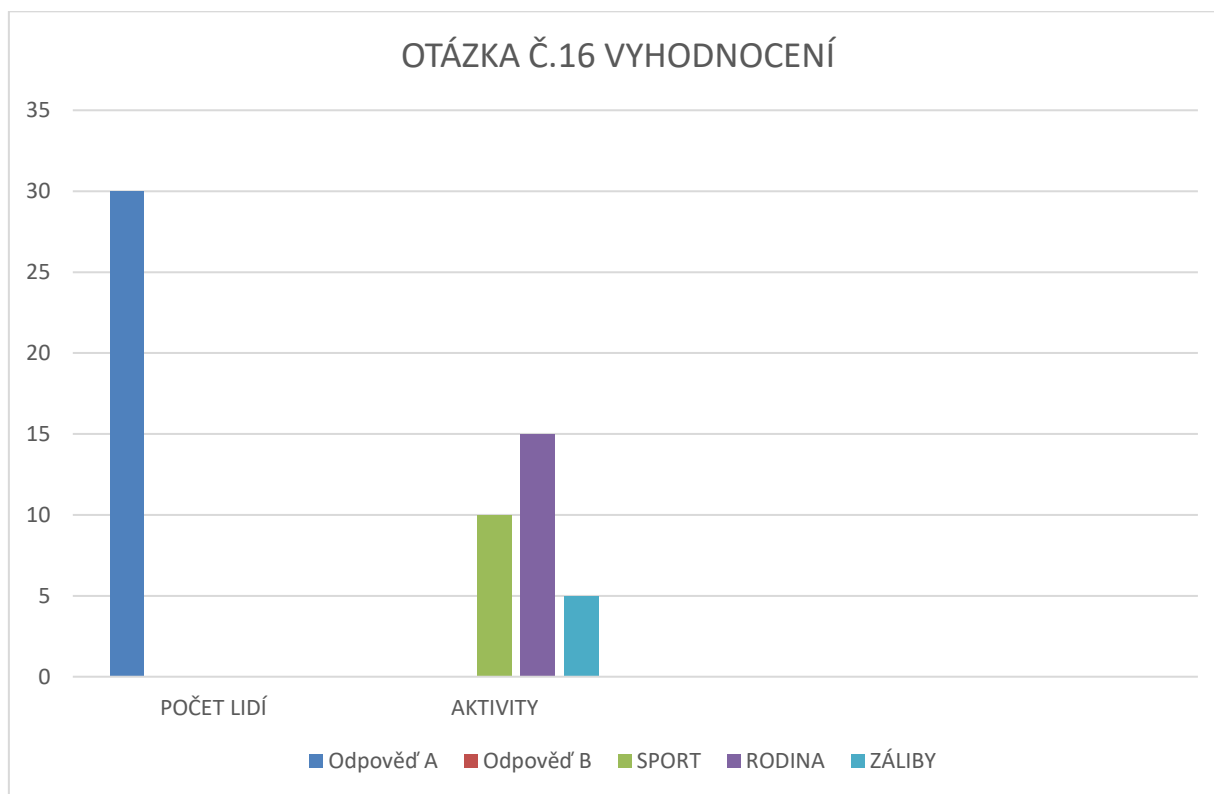
*Graf 15 Názor na smysluplnost práce*

Všichni respondenti zvolili odpověď ano. I přes všechny složitosti, které s touto profesí mohou souviset, mají respondenti optimistickou vizi.

## 16.Relaxujete po práci? Prosím uveďte jak.

a) ano

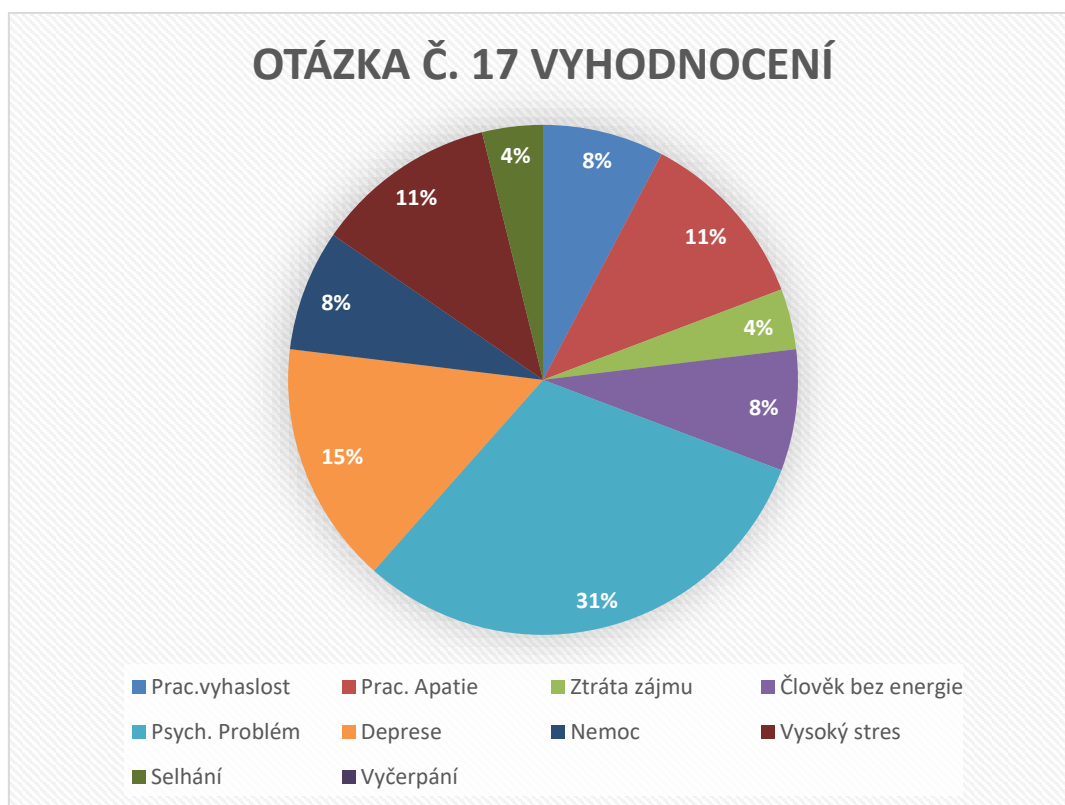
b) ne



*Graf 16 Přítomnost relaxace a její projevy*

U této otázky je jasně prokazatelné, že všichni respondenti relaxují po práci. Nejpočetněji 15x byl popsán druh relaxace čas spojený s rodinou. Následoval sport u 10 dotazovaných. A nejmenší počet 5 lidí označilo zábavu za druh relaxace.

## 17. Co je podle Vás syndrom vyhoření?



*Graf 17 Syndrom vyhoření – definice dotazovaných*

Ve školství se vyskytuje syndrom vyhoření. Tato otázka měla zjistit rozsah znalostí dotazovaných. Respondenti doplňovali vlastní odpovědi, bez možnosti výběru.

Otázka prokazuje definice této problematiky. Existuje ve všech odpovědích spojitost, mezi fyzickým, psychickým, nebo emocionálním vyčerpáním. Informovanost dotazovaných je na značné úrovni. Nevyskytla se odpověď, která by nesouvisela a tím se prokázala znalost problematiky u dotazovaných. Jako definici syndromu vyhoření, až 8 lidí sdělilo psychický problém. Tato odpověď byla nejčastější. Druhou nejčastější odpovědí bylo označení deprese v počtu 4 odpovědi. Shodné množství lidí 4 napsali, že se jedná o vyčerpání. 3 učitelé uvedli vysoký stres. 2 lidé považují syndrom za pracovní vyhaslost. A také 2 lidé za nemoc. Absenci energie uvedli též 2 dotazovaní. Poslední možnost ztrátu zájmu uvedl 1 dotazovaný.

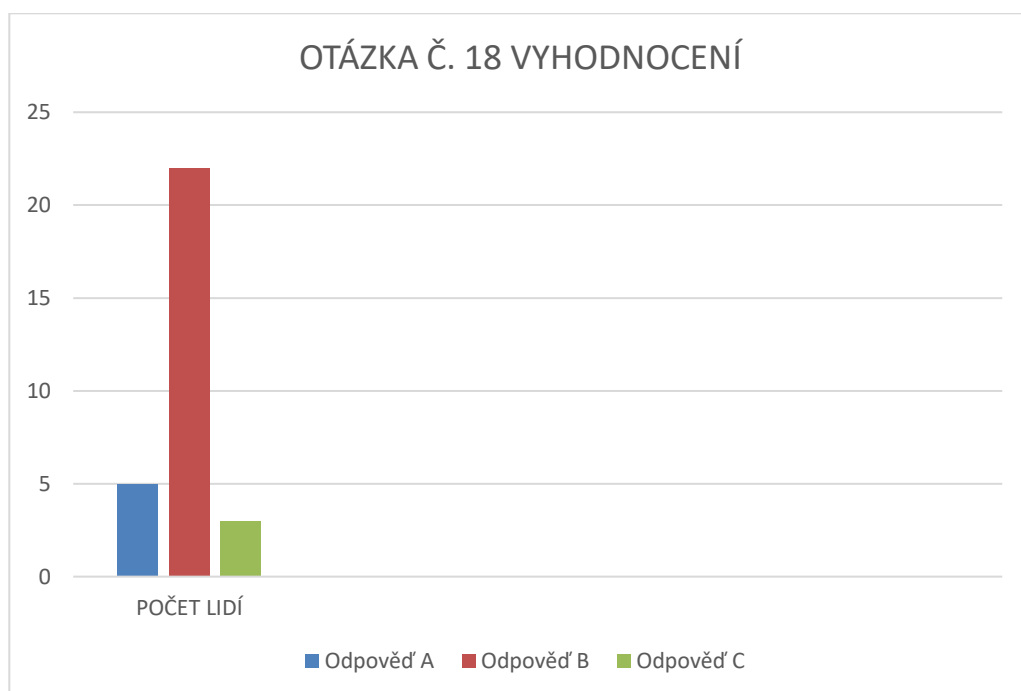


## **18. Setkal/a jste se osobně se syndromem vyhoření?**

**a) ano**

**b) ne**

**c) nevím**



*Graf 18 Osobní styk se syndromem vyhoření*

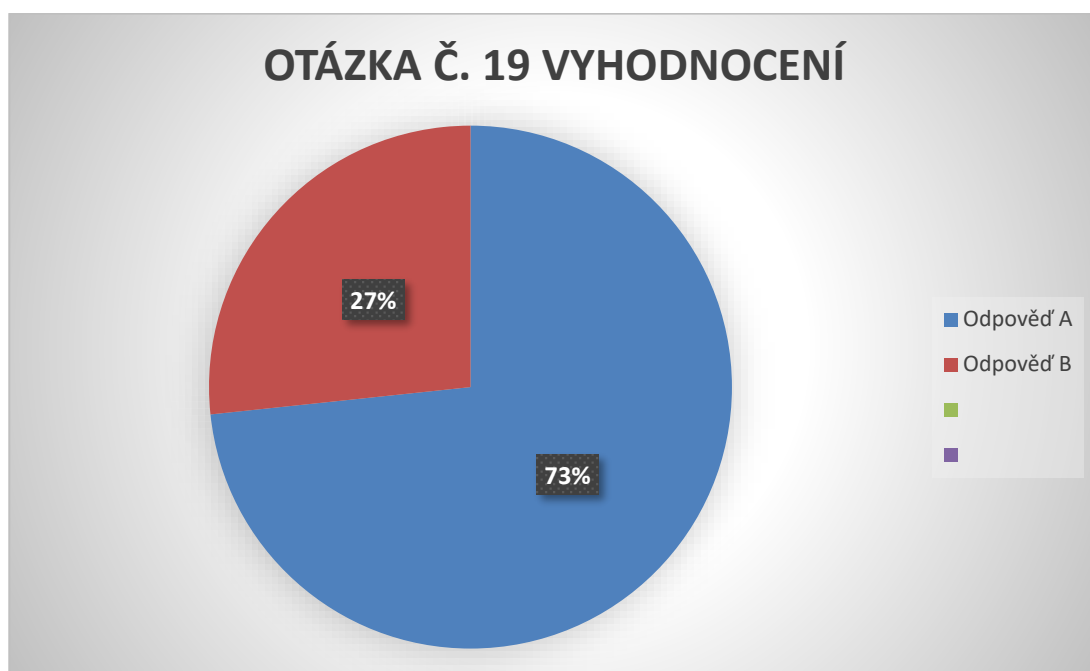
Prostřednictvím této otázky jsem zjišťovala, zda účastníci přišli do osobního styku se syndromem. 5 lidí uvedlo osobní zkušenost se syndromem. Tento fakt je nutno brát s vážností. Dotazovaní byli při doplňujícím rozhovoru vyzváni k podrobnějším informacím. Vzhledem k citlivosti tématu byla účast komentářů zcela dobrovolná.

22 lidí odmítlo osobní kontakt s vyhořením a 3 lidé neví. U těchto jedinců by bylo vhodné zvýšit erudici pro možnost posouzení.

**19. Umíte si říct o podporu, pokud cítíte, že jistou situaci nemůžete zvládnout sama/sám?**

a) ano

b) ne



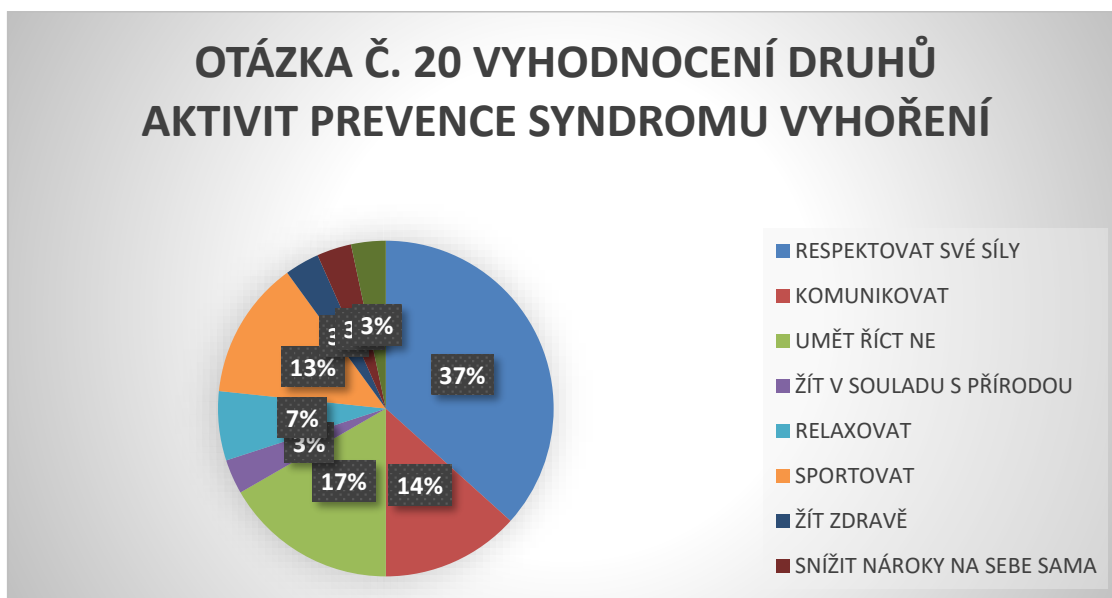
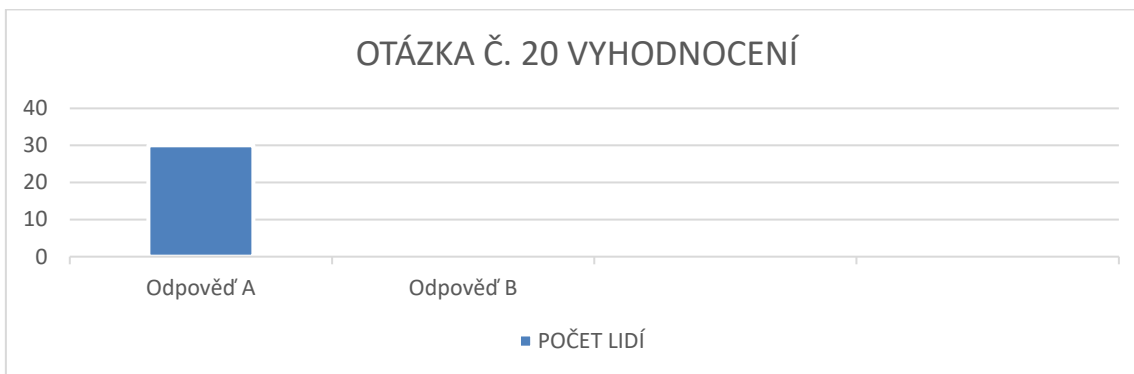
*Graf 19 Umění vyjádření žádosti o pomoc*

22 respondentů uvedlo, že umí požádat o pomoc po vyhodnocení vlastních sil vzhledem k situaci. 8 lidí si při těchto situacích nedokáže říct o pomoc. Tito lidé by měli pracovat na změně tohoto postoje ve svém vlastním zájmu.

**20. Znáte prevenci syndromu vyhoření? Pokud ano, krátce popište jakou.**

a) ano

b) ne



*Graf 20 Znalost prevence syndromu vyhoření a její definice*

*Graf č. 20, II. část odpovědí respondentů*

Poslední otázka směřovala k zamyšlení. Z grafu vyplývá 100% odpověď možnosti a).

Fakt je velmi důležitý u dotazovaných. Osobně jsem měla tento předpoklad. Respondenti krátkým popisem, sdělovali příklady prevence. Z dotazníků vychází tyto odpovědi.

<b>Odpovědi respondentů</b>	<b>Počet lidí</b>
<i>Respektovat své síly</i>	12
<i>Komunikovat</i>	4
<i>Umět říct ne</i>	5
<i>Žít v souladu s přírodou</i>	1
<i>Relaxovat</i>	2
<i>Sportovat</i>	4
<i>Žít zdravě</i>	1
<i>Snížit nároky na sebe sama</i>	1

*Tabulka 5 vyhodnocení odpovědí dotazníkového šetření otázka č. 20*

## 10.1.2 Vyhodnocení dotazníkové šetření

### **1. Napište počet hodin, který týdně ( po- pá) trávíte tyto aktivity.**

a) práce:

b) volnočasové aktivity:

*Odpovědi na otázku č. 1 možnost a)*

Počet hodin v práci týdně	20 hodin	22 hodin	25 hodin	30 hodin
Počet odpovídajících lidí	5	5	7	13

*Tabulka 6 Vyhodnocení dotazníkové otázky 1a.*

*Odpovědi na otázku č.1 možnost b)*

Počet hodin volnočasových aktivit týdně	10 hodin	8 hodin	6 hodin	5 hodin	4 hodiny	3 hodiny	2 hodiny
Počet odpovídajících lidí	10	5	7	4	2	1	1

*Tabulka 7vyhodnocení otázky 1b*

*Nejvíce respondentů volnočasovým aktivitám věnuje týdně 10 hodin.*

### **2.Zakroužkujte, jaké jste pohlaví.**

a) žena

b) muž

Na tuto otázku bylo odpovězeno takto: 19 žen, 11 mužů

### **3. Trpíte poruchami spánku?**

- a) ano
- b) ne
- c) občas

<b>Odpovědi</b>	a) ano	b) ne	c) občas
<b>Počet lidí</b>	7	11	12

*Tabulka 8 vyhodnocení otázky č. 3*

*Nejvíce lidí odpovídalo, že občas trpí poruchami spánku.*

### **4. Jaká je Vaše délka praxe ve školství?**

- a) méně než 5 let
- b) 5-10 let
- c) více než 10 let

<b>Odpovědi</b>	a) méně než 5 let	b) 5-10 let	c) více než 10 let
<b>Počet lidí</b>	6	7	17

*Tabulka 9 Vyhodnocení otázky č. 4*

*Nejvíce odpovědí bylo, že učitelé pracují ve školství více než 10 let.*

### **5. Rodinný stav**

- a) svobodná/ svobodný
- b) vdaná/ ženatý
- c) rozvedená/ rozvedený

<b>Odpovědi</b>	a) svobodná/ svobodný	b) vdaná/ ženatý	c) rozvedená/rozvedený
<b>Počet lidí</b>	6	19	5

*Tabulka 10 Vyhodnocení otázky č. 5*

*Nejvíce lidí bylo vdaných/ ženatých 19.*

### **6. Přináší Vám práce sebeuspokojení?**

a) ano

b) ne

<b>Odpovědi</b>	a) ano	b) ne
<b>Počet lidí</b>	29	1

*Tabulka 11 Vyhodnocení otázky č. 6*

*Práce přináší sebeuspokojení 29 lidem ze 30.*

### **7. Máte zdravotní obtíže?**

a) ano

b) ne

<b>Odpovědi</b>	a) ano	b) ne
<b>Počet lidí</b>	16	14

*Tabulka 12 Vyhodnocení otázky č. 7*

*16 lidí odpovědělo, že má zdravotní obtíže.*

### **8. Máte pocit, že pracujete více než ostatní?**

a) ano

b) ne

c) nevím

<b>Odpovědi</b>	a) ano	b) ne	c) nevím
<b>Počet lidí</b>	6	10	14

*Tabulka 13 Vyhodnocení otázky č. 8*

*Nejvíce lidí zvolilo možnost odpovědi nevím.*

### **9. Sportujete, relaxujete během pracovního týdne?**

a) ano

b) ne

<b>Odpovědi</b>	a) ano	b) ne
<b>Počet lidí</b>	28	2

*Tabulka 14 Vyhodnocení otázky č. 9*

*28 lidí ze 30 odpovědělo, že sportují, relaxují během pracovního týdne.*

### **10. Máte pocit, že Vám kvůli práci schází čas na rodinu?**

a) ano

b) ne

<b>Odpovědi</b>	a) ano	b) ne
<b>Počet lidí</b>	10	20

*Tabulka 15 Vyhodnocení otázky č. 10*

*20 lidí že jim práce nezabírá čas na rodinu.*

### **11. Berete si práci domů?**

a) ano

b) ne

c) občas

<b>Odpovědi</b>	a) ano	b) ne	c) občas
<b>Počet lidí</b>	12	7	11

*Tabulka 16 Vyhodnocení otázky č. 11*

*12 lidí ze 30 si bere práci domů, v těsném závěsu 11 lidí si bere práci občas domů a pouze 7 lidí si domů nic nebere.*



**12. Umíte si v práci nastavit pracovní hranice?**

- a) ano
- b) ne
- c) nevím

<b>Odpovědi</b>	a) ano	b) ne	c) nevím
<b>Počet lidí</b>	22	6	2

*Tabulka 17 Vyhodnocení otázky č. 12*

*22 lidí ano, 6 lidí ho ne a 2 lidé neví.*

**13) Cítíte dostatek energie?**

- a) ano
- b) ne

<b>Odpovědi</b>	a) ano	b) ne
<b>Počet lidí</b>	20	10

*Tabulka 18 Vyhodnocení otázky č. 13*

*20 lidí ze 30 má dost energie.*

**14. Řešíte pracovní problémy i v soukromí?**

- a) ano
- b) ne
- c) občas

<b>Odpovědi</b>	a) ano	b) ne	c) občas
<b>Počet lidí</b>	7	15	8

*Tabulka 19 Vyhodnocení otázky č. 14*

*15 lidí ze 30 neřeší pracovní problémy v soukromí, 8 lidí je řeší doma občas a dokonce 7 lidí je doma řeší.*

**15. Myslíte, že Vaše práce má smysl?**

a) ano

b) ne

<b>Odpovědi</b>	a) ano	b) ne
<b>Počet lidí</b>	30	0

*Tabulka 20 Vyhodnocení otázky č. 15*

*Všech 30 respondentů napsalo, že jejich práce má smysl.*

**16. Relaxujete po práci? Pokud ano, prosím uveďte jak.**

a) ano

b) ne

<b>Odpovědi</b>	a) ano	b) ne
<b>Počet lidí</b>	30	0

+

<b>Druhy aktivit odpovězeny respondenty</b>	Sport	Rodina	Záliby
<b>Počet lidí</b>	10	15	5

*Tabulka 21 Vyhodnocení otázky č. 15*

*Všichni respondenti relaxují po práci. Nejvíce lidí s rodinou (15), následuje sport (10) lidí a 5 lidí relaxuje zálibami.*

### **17. Co je podle Vás syndrom vyhoření?**

Dotazování psali vlastní odpovědi.

*Nejvíce 8 lidí si myslí, že syndrom vyhoření je psychický problém*

*4 lidé si myslí, že je to deprese*

*také 4 lidé si myslí, že se jedná o vyčerpání,*

*3 lidé napsali vysoký stres*

*Další 3 lidé si myslí, že se jedná o pracovní apatii*

*2 lidé napsali pracovní vyhaslost*

*2 lidé nemoc*

*2 lidé napsali, že je člověk bez energie*

*1 člověk napsal, že je to ztráta zájmu*

### **18. Setkal/a jste se osobně se syndromem vyhoření?**

**a) ano**

**b) ne**

**c) nevím**

<b>Odpovědi</b>	a) ano	b) ne	c) nevím
<b>Počet lidí</b>	5	22	3

*Tabulka 22 Vyhodnocení otázky č. 18*

*5 lidí ze 30 uvedlo, že se setkali se syndromem vyhoření, 22 lidí se neseťkalo a 3 lidé neví, zda se setkali se syndromem vyhoření.*

**19. Umíte si říct o podporu, pokud cítíte, že jistou situaci nemůžete zvládnout sama/sám?**

a) ano

b) ne

<b>Odpovědi</b>	a) ano	b) ne
<b>Počet lidí</b>	22	8

*Tabulka 23 Vyhodnocení otázky č. 19*

22 ze 30 si dle šetření umí říct o podporu, pokud mají pocit, že situaci nemohou sami zvládnout, 8 lidí si nedokáže říct o podporu v této situaci.

**20. Znáte prevenci syndromu vyhoření? Pokud ano, krátce popište jakou.**

a) ano

---

b) ne

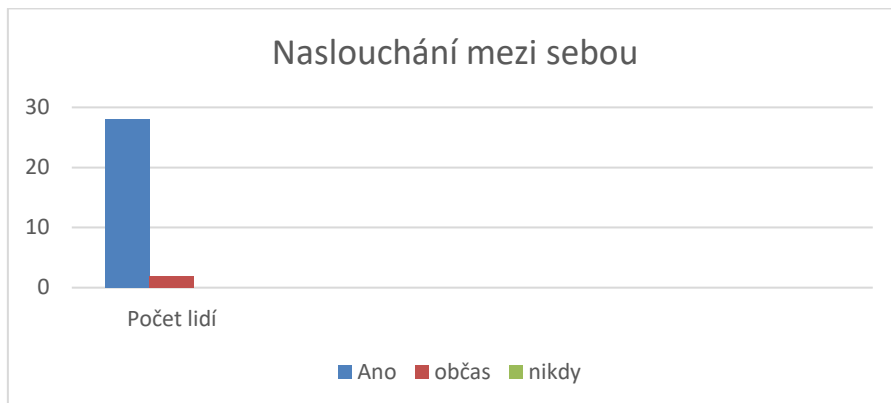
<b>Odpověď</b>	30x a) ano
----------------	------------

<b>Odpovědi respondentů</b>	<b>Počet lidí</b>
<i>Respektovat své síly</i>	12
<i>Komunikovat</i>	4
<i>Umět říct ne</i>	5
<i>Žít v souladu s přírodou</i>	1
<i>Relaxovat</i>	2
<i>Sportovat</i>	4
<i>Žít zdravě</i>	1
<i>Snížit nároky na sebe sama</i>	1

*Tabulka 24 záznam odpovědí dotazníkového šetření na otázku č. 20*

## 11 Vyhodnocení orientačního šetření 2 A)

1. V naší škole si nasloucháme.



*Graf 21 Vyhodnocení šetření vzájemného naslouchání*

*ano = 28*

*občas = 2*

*nikdy = 0*

2. V naší škole se mi dostává uznání



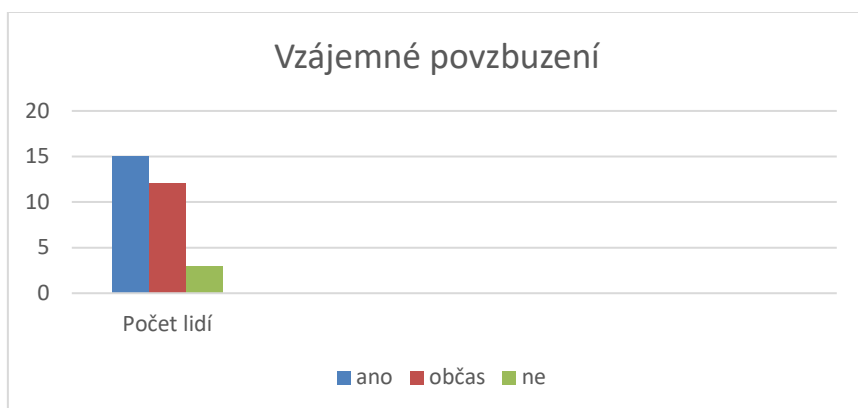
*Graf 22 vyhodnocení šetření uznání*

*ano = 25*

*občas = 5*

*nikdy = 0*

### 3. V naší škole se vzájemně povzbuzujeme



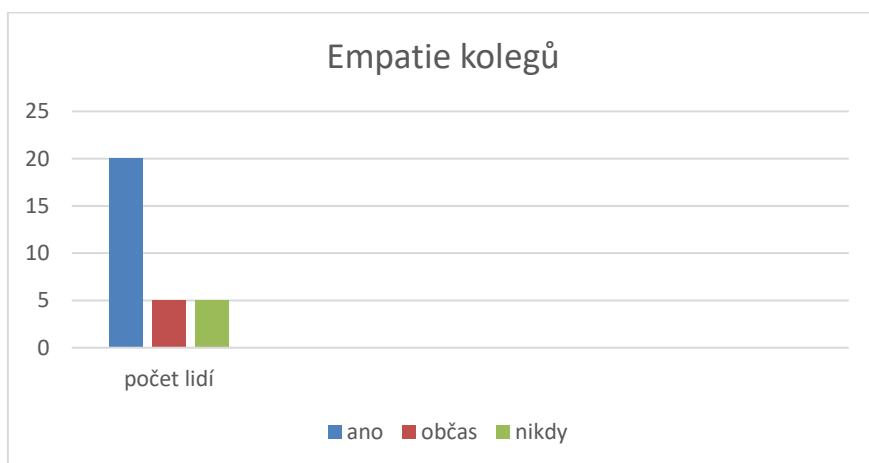
*Graf 23 Vyhodnocení šetření vzájemného povzbuzení*

*ano = 15*

*občas = 12*

*nikdy = 3*

### 4. Moji kolegové a kolegyně jsou empatičtí



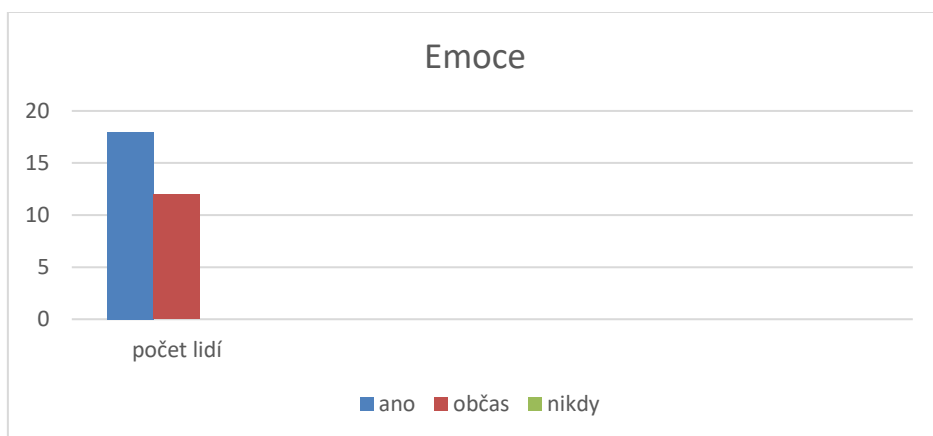
*Graf 24 Vyhodnocení kolegiální empatie*

*ano = 20*

*občas = 5*

*nikdy = 5*

## 5. Ve škole najdu emocionální vzpruhu



Graf 25 Vyhodnocení emocionální vzpruhy

*ano = 18*

*občas = 12*

*nikdy = 0*

## 6. V naší škole si poskytujeme reálnou zpětnou vazbu



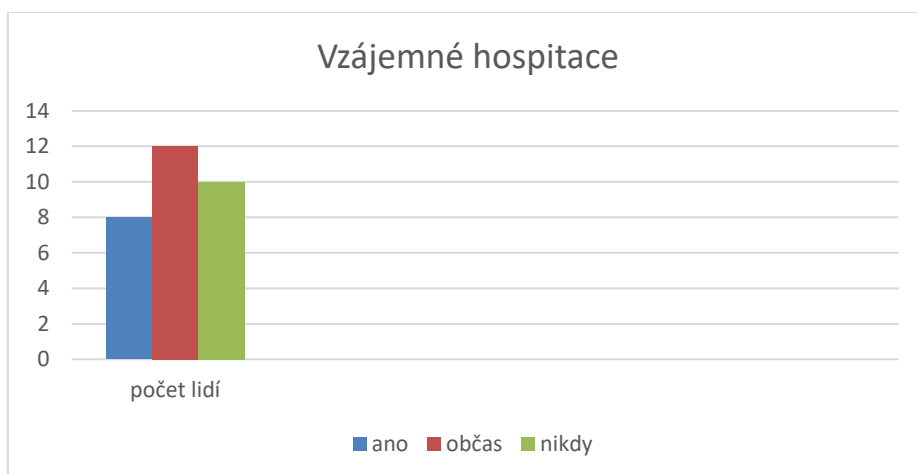
Graf 26 Vyhodnocení zpětné vazby

*ano = 26*

*občas = 4*

*nikdy = 0*

7. V naší škole se běžně využívá vzájemných hospitací k profesnímu růstu



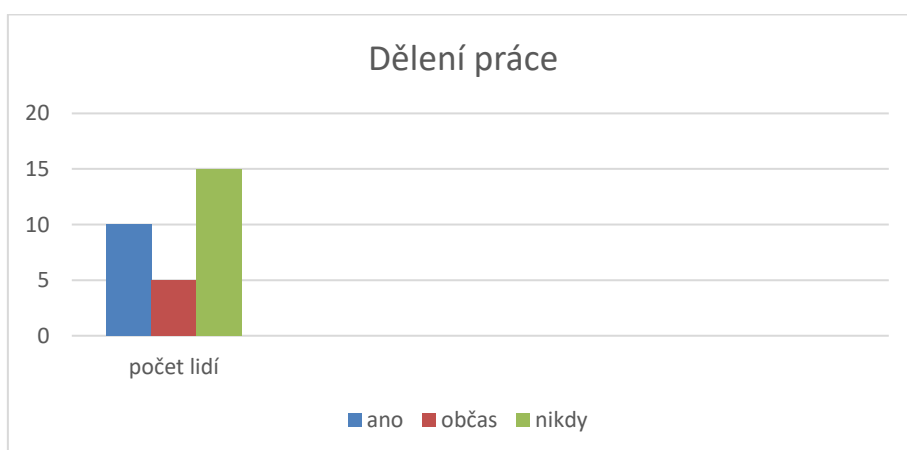
*Graf 27 Vyhodnocení vzájemných hospitací*

*ano = 8*

*občas = 12*

*nikdy = 10*

8. V naší škole se o práci dělíme



*Graf 28 Vyhodnocení dělení práce*

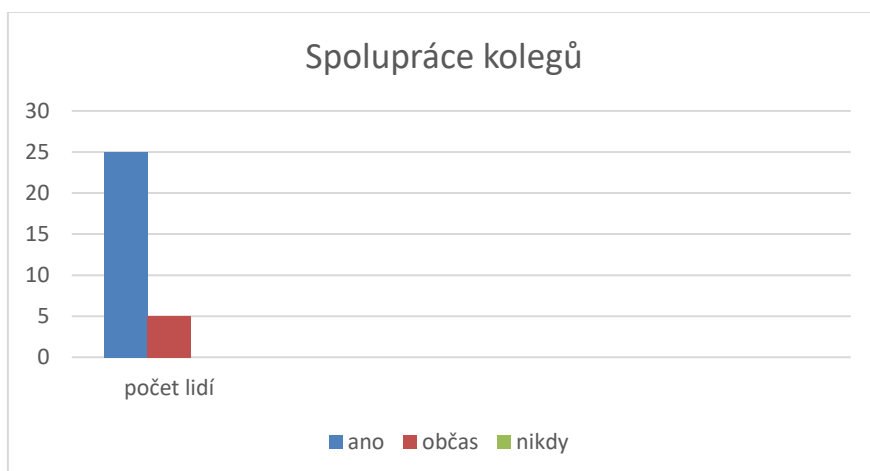
*ano = 10*

*občas = 5*

*nikdy = 15*



## 9. V naší škole funguje spolupráce mezi kolegy



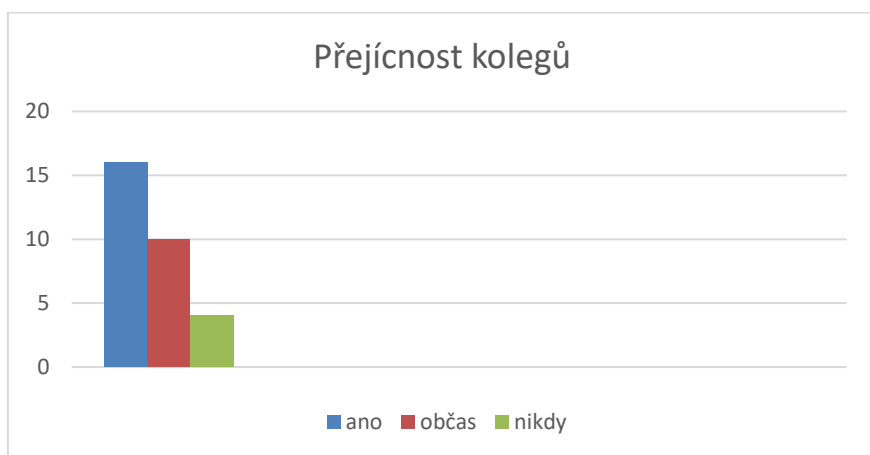
*Graf 29 Vyhodnocení spolupráce mezi kolegy*

*ano = 25*

*občas = 5*

*nikdy = 0*

## 10. Moji kolegové jsou přející



*Graf 30 Vyhodnocení přejícnosti kolegů*

*ano = 16*

*občas = 10*

*nikdy = 4*

11. V naší škole mohou říct o nezištnou pomoc



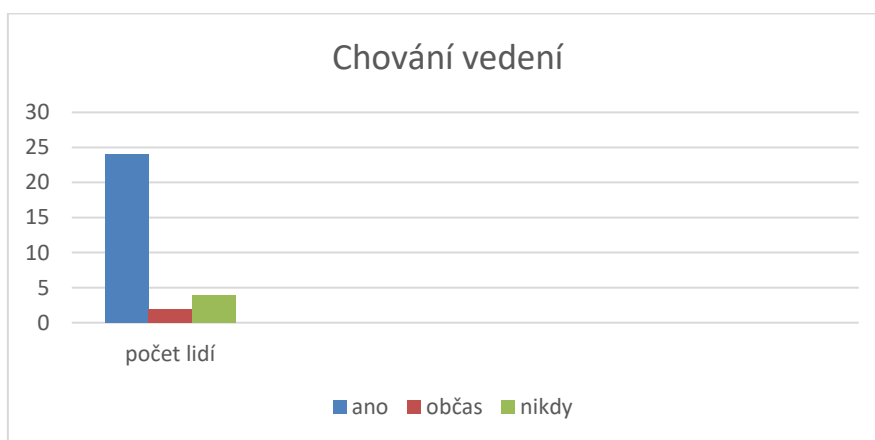
*Graf 31 Vyhodnocení nezištné pomoci*

*ano = 17*

*občas = 8*

*nikdy = 5*

12. V naší škole se za nás vedení postaví



*Graf 32 Vyhodnocení postavení vedení za zaměstnance*

*ano = 24*

*občas = 2*

*nikdy = 4*

### 13. V naší škole je vedení otevřené dialogu



*Graf 33 vyhodnocení komunikace s vedením*

*ano = 17*

*občas = 7*

*nikdy = 7*

## 12 Vyhodnocení orientačního šetření 2B) Formy prevence syndromu vyhoření

V tabulce jsou zaznamenány počty odpovědí lidí.

	ANO	NE
Sebereflexe	25	5
Nastavování profesních hranic	22	8
Organizace práce a pracovních podmínek	17	13
Budování kvalitních vztahů s učiteli	24	6
Školení- Ochrana před syndromem vyhoření	30	0
Komunikace s vedením školy, odborníkem	30	0

*Tabulka 25 Vyhodnocení orientačního šetření 2B*

### **13 Výsledky prvního a druhého orientačního šetření**

Orientační šetření probíhala od května do června 2023. Respondenty jsem oslovila na SOU ve středních Čechách.

Orientační šetření číslo 1 bylo tvořeno 30 učiteli, učitelkami z jednoho SOU ve Středočeském kraji.

Respondenti obdrželi anonymní orientační dotazníkové šetření. Dotazníkové šetření bylo rozdáno osobně a vyplněné dotazníky byly odevzdány anonymně do připraveného boxu. Bylo rozdáno i vráceno 30 dotazníků. Po zpracování jich zůstalo v platnosti všech 30.

Po zpětném navrácení byla provedena kontrola správnosti vyplnění.

Při zpracování první fáze orientačního šetření bylo cílem emocionální složky a pocit vyčerpání, informovanost o syndromu, osobní pocity, rodinný stav, využití relaxace a odpočinku.

Údaje byly zpracovány v programu Microsoft Word pro Microsoft 365 MSO.

Při vyhodnocení orientačního šetření číslo 1 bylo zjištěno, že nejvíce pracují učitelé 30 hodin týdně. Účastnilo se 19 žen a 11 mužů a sedmnáct z nich má více než deset let praxe ve školství. Dále 19 lidí bylo ve svazku manželském, 5 bylo rozvedených. Šetření zjistilo, že si většina dotazovaných umí nastavit pracovní hranice. Učitelé relaxují a sportují během pracovního týdne téměř všichni, což je velmi uspokojivé. Nejvíce s rodinou a sportem. Zjistila jsem, že si 12 ze 30 dotazovaných bere práci domů a 11 si ji bere občas domů. Polovina dotazovaných neřeší pracovní problémy v soukromí, ale 8 lidí to občas takto řeší. Toto zjištění je pro mě znepokojující. Více než polovina dotázaných má dostatek energie.

Zajímavé bylo zjištění odpovědí na otázku sedmnáct (Co znamená syndrom vyhoření). Až 8 lidí napsalo, že se jedná o psychický problém. Následovala deprese a vyčerpání (4 lidé), potom byl napsán stres a pracovní apatie. A další odpovědi. Zaujala mě různorodost definic a termín pracovní vyhaslost. Pedagogové v hojném počtu 22 nemají osobní setkání se syndromem. Toto mě velmi zajímalo. A stejný počet uvedl, že si umí říct o pomoc.

Poslední otázkou jsem zjistila, že všichni respondenti znají prevenci syndromu vyhoření. Největší počet 12 uvedl, že prevence syndromu je respektovat své síly.

Z výsledků je zřejmé, že učitelé pracují i po pracovní době. To ovlivňuje jejich energii, kdy se dostává méně času na rodinu. To potvrdila odpověď, že neví, zda pracují víc než ostatní.

Důležitou prevencí proti vzniku syndromu je umět odpočívat. Každému vyhovuje něco jiného. Někomu aktivní, jinému pasivní odpočinek. Také kvalitní spánek je potřeba pro zdravé tělo. Ale i to jak se cítíme v pracovním kolektivu, zda můžeme někoho požádat o pomoc v případě nouze a hlavně by měl učitel dokázat říct ne.

Tyto výsledky jsou doplněny o podrobné informace, které vznikly osobními rozhovory s respondenty. Důvodem je zvýšení validity dat.

## 14 Rozhovory s respondenty dotazníkového šetření

Tyto rozhovory byly uskutečněny pro doplnění odpovědí respondentů dotazníkového šetření, které je součástí praktické části této bakalářské práce. Setkání k tomuto účelu bylo uskutečněno 23.11. 2023. Účastníci dotazníkového šetření a rozhovoru jsou totožní. Výsledky rozhovorů jsou anonymní.

Respondentům jsem sdělila výsledky dotazníkového šetření, které bylo realizováno v květnu až červnu letošního roku. Z důvodu citlivosti dat, jsem se zeptala, zda jejich přítomnost je dobrovolná. Zároveň jsem je požádala o otevřenou, upřímnou komunikaci. Všichni zúčastnění souhlasili. Byla mi projevna vstřícnost a laskavé jednání. Komunikace byla uskutečněna na přání dotazovaných, bez přítomnosti vedení školy. Rozhovory jsem si písemně doslovně zaznamenala. Účastníci rozhovorů měli možnost seznámení se s výsledky celého již absolvovaného dotazníkového šetření.

Rámcové téma bylo syndrom vyhoření. Po zaznění mé otázky nastal prostor k odpovědím. Pokud se komunikace začala oddalovat od tématu, položila jsem doplňující otázky. V následujícím textu jsou zaznamenány ukázky z rozhovoru.

### Téma poruchy spánku

Na otázku o poruchách spánku a uvedení četnosti těchto poruch, jsem vybrala ukázky nejvíce přínosných možností upřesnění odpovědí.

- Respondent 5 uvedl tuto odpověď ... „*poruchami spánku trpím asi 2x týdně a to většinou, když vím, že mám ve škole něco řešit s rodiči..*“ tato odpověď může souviset s psychickým stavem dotyčného a pracovním stresem.
- Respondentka 3 uvedla ... „*večer si ráda čtu dlouho do noci, kdy muž spí, protože spí nahlas, nemůžu denně usnout...*“. Tento komentář všechny pobavil, nicméně toto může být vyčerpávající.
- Respondetka19 uvedla... „*v našem povolání je více prázdnin a volna, a to mi narušuje spánkový režim, trvá mi dlouho usnout a ráno se mi nechce vstávat...a v září to je děs...*“ Únavu cítí dotazovaná především po příchodu do práce z prázdnin. Nedostatek pocitu energie je podstatný v projevu syndromu.

- Respondentka 25 uvádí... *„minimálně 1-3x týdně nemohu usnout, když vím, že mě ráno čeká řešení náročných sociálních situací našich žáků a s tím spojené nepříjemnosti... v noci přemýšlím, jak se bude situace s žákem dál vyvíjet a jestli jsem něco nepřehlédla...“*

Tato respondentka vykazuje jistý dopad psychické zátěže, která se pojí s její pracovní pozicí.

- Respondentka 8 uvedla... *„jsem nemocná se srdcem a poslední rok se to horší podle lékařů, tak 4x do týdne se v noci budím a musím si vzít lék na tlak, je to pro mě těžký, ale zůstat bez práce si nemůžu dovolit...“* Této dotazované byla položena doplňující otázka na důvod pracovní aktivity, dotazovaná odpověděla ... *„mám k tomu své soukromé důvody...“*

Nepříznivý zdravotní stav a zmíněná odpověď, značí závažnost situace. Konflikty rolí, nadměrné zatížení jsou rizikové faktory pro možný rozvoj syndromu vyhoření.

U dotazovaných je výskyt psychického zatížení ve spojitosti s jejich zaměstnáním. Učitelé by měli posilovat psychickou odolnost. V rozhovorech bylo zjištěno u některých jedinců nadměrné zatěžování organismu a přeceňování vlastních sil.

#### Sport a relaxace v pracovním týdnu

Následně jsem seznámila zúčastněné s dotazníkovou otázkou č. 9, kdy dva lidé uvedli, že nesportují, či nerelaxují během pracovního týdne. Hovor se rozvinul na toto téma.

- Respondentka 29 uvedla... *„já jsem kuchařka a teda rozhodně nesportuju, ale relaxuju hledáním a zkoušením nových receptů, protože tam nacházím pohodu...“*
- Respondent 14 uvedl... *„bez odpočinku to nejde samozřejmě, já se sportu vzhledem k věku vyhýbám, ale vypnu v přírodě, a hlavně když fotografuju...“*
- Všichni dotazovaní ve svém volnu mají různé prostředky, které využívají za účelem relaxace a doplnění sil. V odpovědích jsem našla různé možnosti záliby, čas s rodinou, sport, věštění z karet a jiné.



### Pracovní zátěž

Na otázku, jestli si dotazovaní myslí, že pracují víc než ostatní, jsem znamenala toto.

•Respondentka 25 sdělila... *„já ano a všichni to vědí, že se podílím na školních akcích, mám nové nápady pro naši školu a děti, taky hodně pomáhám kolegyním aranžérkám při akcích, ale já to dělám všechno ráda, a to klidně ve svém volnu, protože co bych pro ty děti neudělala...“*

Následoval rozhovor, kdy došlo ke shodě většiny účastníků a označení 4 kolegyň, které podle většiny jsou srdcem školy a mají velký podíl na realizacích projektů, vizualizaci školy a mnohém dalším. Ženy, kterých se to týkalo v pokoře a skromnosti byly dojaty. Na toto vzešla reakce respondentky 25, která pocítovala, že na ní bylo opomenuto. Pro vznik neklidu a jisté nekoncentrace byla využita krátká pauza. Po krátké pauze jsem se vrátila k této otázce, protože mi nebylo zodpovězeno všechno. Ujasnila jsem položení otázky pouze pro ty, kteří zvolili v dotazníku možnost odpovědi neví. Odpovídáno mi bylo od všech obdobně. Tito učitelé nemají potřebu se srovnávat, odpracují si, co je nutné a k hodnocení jejich práce mají vedení. Nezaznamenala jsem náznak podceňování se, či jiný negativní náznak.

### Sebeuspokojení v práci

Po položení mé otázky na přínos pracovního sebeuspokojení jsem zaznamenala pouze kladné odpovědi. Ale v dotazníku, byla jedna záporná, ovšem k tomu se nikdo nevyjádřil.

### Práce na doma

Na dotaz, zda si berou učitelé práci domu, předkládám tyto odpovědi.

•Respondent 16... *„já si nosím obden něco domů, protože tam na to mám větší klid...“* Pro optimální výkon by měl mít každý učitel odpovídající prostředí. Hluk, může být stresorem.

•Respondent 20... *„občas 1x za 14 dní, když kluci zničí nějaké nářadí, tak se to doma snažím dát do kupy, protože to je důležitá věc...“* Učitel má být zodpovědný, ale také by mu pro odborný výcvik měl být zajištěn dostatek materiálu. Následně jsem se doptala, o jakou věc se jedná. Zjistila jsem, že se jedná o materiální vybavenost v dílně.

Respondentka 10 vznesla dotaz... „*počítá se do toho i telefonování s rodiči, když jsem doma?*“ Sdělila jsem jí, že to určitě do toho patří. Z následného rozhovoru vyplynulo, že nejméně 3 třídní učitelé, až 2x do týdne po pracovní době komunikují s rodiči. Následně se musí prý spokojit s kolegy a situaci řešit. Tento stav řeší i vedení školy a snaží se tomu bránit. Ředitel nevydává soukromé kontakty, ale třídní učitelé ho v nutných případech předávají rodičům osobně.

### Pracovní hranice

U otázky, zda si respondenti umí nastavit pracovní hranice, nastal rozruch. Dokonce 3 učitelé ze 6, kteří se vyjádřili negativně v písemné podobě, se shodli na tvrzení, že mají práci na prvním místě. Následují záznamy odpovědí učitelů.

Respondentka 25... „*já nemám žádné nastavení, že v pátek odpoledne pro mě škola končí a začíná v pondělí, když se stane, že potkám nějakého rodiče, či žáka někde ve městě a obrátí se na mě rodič s otázkou na jeho dítě, které učím, tak si sním jdu třeba i někam sednout a pohovořím s ním, nikdy jsem nikoho neodmítla, protože učitel má být provázející všem...*“

Respondent 2... „*ve své práci funguji na 100 %, jsem tu hlavně pro děti, a to nejsou stroje, které se dají vypnout, proto někdy upřednostním zaměstnání před volnem...*“

Následovala otázka na četnost. A reakce dotyčného R.2. ... „*to nejde říct, berte to tak, že v případě naléhavosti, dám vždy přednost zaměstnání než volnu...*“

Respondentka 13... „*moje povolání vyžaduje flexibilitu a ochotu, když je potřeba udělat nákupy na tvoření, tak je dělám o víkendu jezdím s dcerou, nebo když máme týdenní výstavní akce, tak jsem v práci od rána do večera, když u nás bydlel v paneláku soused lékař, také ošetřoval důchodce v paneláku, když tam někdo zazvonil a poprosil ho, je to naše nepsané pravidlo...*“

Setkala jsem se i s opačným názorem.

Respondentka 26... „*myslím si, že každý má mít vlastní žebříček hodnot a podle toho se řídit, ale máme se řídit tak, aby obě strany byly vyrovnané, jak práce, tak i volný čas...*“

## Řešení pracovních záležitostí v soukromí

Při rozhovoru na téma řešení pracovních problémů v soukromí, jsem musela opakovaně respondenty směřovat k otázce. Zejména respondentka 25 se rozhovořila o svém dosavadním působení na tomto pracovišti a když jí kolektiv s kterým obývá společný kabinet sdělil, že by se měla zamyslet, ve spojitosti s tématem, o kterém hovoříme nad svým pracovním tempem a zpomalit, tak to razantně odmítla. Po tomto výstupu se vše uklidnilo a rozhovor pokračoval dál. Následují ukázky odpovědí.

Respondentka 25... *„ano u nás doma je to každodenní téma konverzace mě a mého partnera, velmi často hovoříme o našich pracích a k rozhovorům připojuji i téměř plnoletou dceru, aby si vytvářela názory do života...“*

Respondentka 26 ... *„když si nevím rady a potřebuji slyšet názor někoho blízkého, tak to večer proberu se svojí maminkou, je také učitelka a je v důchodu, ale její názory jsou novodobé a je to má spřízněná duše, proto jsem zvolila možnost občas v písemném dotazníku a nevidím na tom nic špatného...“*

Respondentka 1 ... *„já si myslím, že každý se někdy ocitne v situaci, kdy se potřebuje někomu svěřit, tím nemyslím líčit do detailů informace o žácích někomu, ale vypovídat se a upustit přetlak, proto to občas dělám ...“* Na toto jsem se zeptala, co mám představit pod pojmem občas. Získala jsem tuto odpověď .... *„tak záleží na situacích, ale řekněme tak 1 do týdne...“*

Reakce respondenta 4... *„co je v práci se má řešit v práci s tím dotyčným, když jsem doma nechci se tím zabývat a raději se věnuji rodině a svým koníčkům, taky nevykládám kolegovi své soukromé záležitosti, tak proč bych měl manželce povídat a řešit sni pracovní věci...“*

Respondent 5... *„já po práci nechci o práci slyšet do té doby, než tam musím jít a pokud jsem v práci, tak neřeším svoje soukromí, takže za mě rozhodně ne...“*

Na toto téma více reagovali muži negativním postojem, naopak ženy přinášely do rozhovoru důvody, proč ano, nebo občas řeší pracovní problémy v rodině. Polovina dotazovaných vyslovila souhlas, nebo možnost občas z důvodů nutnosti podělit se o potíže, či pro získání pohledu na vlastní problém očima blízké osoby. Největší četnost u výsledků z dotazníku možnosti a) bylo 3x-4x v pracovním týdnu. Naopak nejmenší četnost byla 1x týdně.

## Prevence vyhoření

Téma prevence syndromu vyhoření bylo nejobsáhlejší. Shoda všech dotazovaných na dotazníkovou otázku byla jednoznačně ano. Téma pro mě bylo velmi přínosné. Učitelé slučuje vzájemná spolupráce a přátelské vztahy. Zejména ženy si cení možnosti vzájemných rozhovorů mezi sebou o nejrůznějších potížích. Shoda nastala, také v jednotném názoru na vedení školy, kdy ředitel svou profesionalitou a uměním jednat s lidmi je velmi nápomocen kolegiální opoře. Informace k prevenci vyhoření získávají z pravidelných školení. Učitelé se shodli v rámci prevence na dodržování pracovní zátěže v únosných normách. Několik dotazovaných přispělo konkrétně s tím, co jim osobně pomáhá. Jednalo se vlastně o uchování jistého odstupu a přijímání reálných očekávání. Také práce, že by neměla být na prvním místě, tam by měl mít učitel sám sebe a dělat vše proto, aby mohl svou práci vykonávat co nejlépe a byl zdravý. Pokud je učitel vyrovnaný, lépe zvládne nároky tohoto povolání.

Doplňující rozhovory mi pomohly k upřesnění dat. Odpovědi na otázku č. 3, která se věnuje poruchám spánku jsou konkrétnější. Je prokazatelné, že poruchami spánku trpí učitelé v souvislosti s pracovní zátěží, osobním zdravím, přítomností stresu, ale i vlivem nestálého režimu, díky prázdninám. Největší četnost poruch spánku byla upřesněna 4x týdně. Zjištění je znepokojivé.

U téma sportu a relaxace během pracovního týdne jsem si upřesnila, že všichni dotazovaní využívají jedné, či druhé možnosti k vlastnímu prospěchu.

V rozhovoru na téma pracovní zátěž jsem zjistila, přítomnost velmi ambiciózní respondentky. Její celkový výstup značí přehnanou zátěž. Naopak se vyskytly respondentky, kterým se dostalo ocenění kolegů. To mě potěšilo. Dotazovaní, kteří zvolili v dotazníku u 8. otázky možnost c) neprokázali negativní postoj ke své osobě. Následovalo zjištění, jak často a proč si berou respondenti práci domů. Důvody jsou různé. Pocit nedostatku klidu na práci, nebo dobrovolná volba oprav náradí. Práce ve volném čase se netýká pouze fyzických aktivit, také telefonické a jiné komunikace, mezi učitelem a rodičem po učitelově pracovní době. Tento problém se týká nejvíce třídních učitelů, kteří řeší ve svém volnu telefonickou cestou pracovní záležitosti. Zaznamenala jsem tvrzení, že s předáváním soukromých telefonních čísel mezi třídními učiteli a rodiči vedení školy nesouhlasí. Toto mi bez podrobností ředitel potvrdil.

Nastavení pracovních hranic je sporadické. Nastala shoda 3 dotyčných, kteří upřednostňují práci před sebou v tomto směru. Dokonce byl zaznamenán názor, že být kdykoliv v dispozici v tomto povolání je nepsané pravidlo. Tito tři učitelé vykazují nestandardní přístup k práci a sami překračují vlastní únosnou míru.

Řešení pracovních záležitostí v soukromí se prokázalo více u žen. Kolektiv sdělil názor respondentce 25 na její pracovní ambice. Nesetkalo se to s úspěchem. Respondentka 25 celkově vykazuje rizikové faktory. A není si toho vědoma.

Mezi dotazovanými se vyskytují učitelé s projevy a sklony k syndromu vyhoření. Jsou ovlivněni vnitřními i vnějšími faktory. Učitelé mají širokou škálu znalostí o této problematice. Tito pracovníci, by měli opravdu velmi dbát na dostatečnou prevenci syndromu.

Na konci jsem všem poděkovala.

### **14.1 Orientační šetření číslo 2A)**

Toto šetření bylo převzaté od *Křivohlavý, J. (1998). Jak neztratit nadšení. Praha, Grada.*

Učitelé si hojně naslouchají mezi sebou. Polovina uvedla, že povzbuzují a až 25 lidí si myslí, že má uznání. Empatii pocítuje jen 20 lidí, ale zajímavá byla odpověď na otázku o zpětné vazbě. Číslo 26 odpovědí ano považují za úspěch.

Zjistila jsem poměrně nízký stav vzájemných hospitací. Mezi kolegy neprobíhá dělba práce. Ale spolupráce ano. Učitelé nepocítují nezištnou pomoc od kolegů ve velké míře. Mile mě překvapilo zjištění o názoru na vedení školy.

### **14.2 Orientační šetření číslo 2B)**

Toto mělo zjistit využití různých forem prevence syndromu vyhoření mezi učiteli. Výskyt nějaké z forem sebereflexe není až tak vysoký. Organizace práce a nastavení profesních hranic tyto formy by bylo vhodné více zařadit a pracovat s nimi. Je vidět, že se zde dbá na budování vztahů mezi kolegy a také komunikace s vedením a školení proti syndromu ukazuje na jisté ošetření tohoto problému.

## 15 Závěr

Tato práce objasňuje poznatky projevů, příčin a možností překonání syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků. Teoretická část popisuje sedm kapitol. Najdeme zde definici syndromu vyhoření, její příčiny vznik a projevy. Objasnění jisté souvislosti mezi syndromem a psychosomatickým onemocněním, také důležitost nepodcenit duševní hygienu v práci učitele. Podvědomí prevence je nezbytné. Právě ve školství je tento problém poměrně rozsáhlý ostatně jako v dalších profesích, kde se pracuje s lidmi. Učitelé ani s dlouholetou praxí nejsou dostatečně informováni o této oblasti. Prevence je nesmírně důležitá.

Učitel, který je v pořádku, může být užitečný pro ostatní. To je obdobné, jako záchranář, který musí být v pořádku, aby mohl zachránit život druhému člověku. Cílem orientačních šetření bylo zjistit informace o problematice syndromu, formách prevence u zkoumaného vzorku učitelů. Šetření bylo provedeno formou třech dotazníků a ukázalo zajímavé postřehy učitelů. Výsledky šetření potvrzují informace z teoretické části.

Už při studiu učitelství je třeba zdůraznit tuto problematiku a všeho co s tím souvisí. Právě nezkušené učitelé, proto aby se mohli stát dobrými zkušenými učiteli a správně vyučovat své žáky, by měli umět pracovat s prevencí a mít hlubokou škálu vědomostí o tomto tématu. Velmi cenná je komunikace, podpora a respekt. Je třeba se zaměřit zvýšit profesionální vývoj učitelů. Je známo, že tento syndrom lze překonat. Ale je to velice závažný problém na dlouhou dobu a nesmí se podcenit. Bohužel toto postihuje spoustu učitelů. A nejen jich. Vidím souvislost mezi životním stylem a pozitivním myšlením. Mám na mysli, že by učitel měl umět pozitivně přijímat a hodnotit realitu svého povolání. Znat možnosti svého uspokojení mimo práci. Mít povědomí o prevenci ale i ovládat komunikaci při setkání s vyhořelým kolegou. Vyhoření může způsobit kombinace určitých faktorů. Posílení učitelské profesionality systémovými změnami ve školství a záměr vedení na jednotlivé učitele. Učitel může sám pracovat na své psychické odolnosti a sebereflexi, umět si stanovit priority a hranice, a hlavně neztratit iluze o učitelství.

Tato práce byla doplněna v teoretické i praktické části. Přínosné nejen pro mě a mou práci, ale i pro dotazované. Uskutečněné rozhovory, doplnily zvýšení validity dat a prokázání syndromu vyhoření. Učitelé předčili má očekávání v uskutečnění doplňujícího rozhovoru.

Jejich komentáře plné optimismu a lásky k povolání doprovázela i zátěž všedních dní. Přesto všichni vykazují pozitivní náhled. K profesionálním postojům se každý dostal časem. Překvapilo mě komentář, který byl určen dotyčné respondentce s číslem 25. Při rozhovoru byla slušně a upřímně upozorněna od svých kolegů, protože ji mají rádi, aby se zamyslela, nad svým postojem k zaměstnání. V momentální situaci odmítla, ale věřím, že nastane náprava v budoucnu. Respondenti zažívají problémy, které jsou spojené s jejich působením. Každý má vlastní možnost, jak se odreagovat. Riziko emocionálního napětí a psychické zátěže je přítomno. Někteří z dotazovaných se již setkali se syndromem. Někdo z nich už neunesl psychickou zátěž a syndrom prodělal. Přímá řeč s dotyčnými na toto téma mi nebyla umožněna a já to respektuji. Každý musel načerpat energii, aby mohl ve své práci pokračovat.

Aby učitel nacházel vlastní sebeuspokojení, je velmi důležité.

Vyzdvihnout musím dobré vztahy na pracovišti. Nejen učitelé, ale i vedení má na tom svůj podíl. Ředitel školy, jde svým zaměstnancům příkladem. Oni si ho za to cenní.

Tomuto tématu jsem věnovala proto, abych se důkladně seznámila se všemi peripetemií této náročné problematiky. Důležité jsou pro mě poznatky, jak se syndromu vyvarovat a předejít mu. Případně, jak řešit situaci vyhoření. Všechny získané poznatky mi budou přínosem v mém povolání. Věřím, že respondenti budou dále odolní tomuto syndromu. Méně odolným jedincům přeji nepodlehout syndromu vyhoření.



## 16 Seznam použité literatury

BAŠTECKÁ, Bohumila. *Klinická psychologie v praxi*. Praha: Portál, 2003. ISBN 8071787353.

ČAPEK, Robert, Irena PŘÍKAZSKÁ a Jiří ŠMEJKAL. *Učitel a syndrom vyhoření*. Praha: Raabe, [2021]. Já, učitel. ISBN 978-80-7496-472-5.

DANZER, Gerhard. *Psychosomatika*. 2001. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-456-7.

DUŠEK, Karel a Alena VEČEŘOVÁ-PROCHÁZKOVÁ. *Diagnostika a terapie duševních poruch*. 2. vydání. Brno: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-4826-9.

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X.

HAGEMANN, Wolfgang. *Syndrom vyhoření u učitelů: příčiny, pomoc, terapie*. V Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, 2012. ISBN 978-80-7414-364-9.

HOLEČEK, Václav. *Aplikovaná psychologie pro učitele I*. Plzeň: Západočeská univerzita, 2001. ISBN 80-7082-739-4.

JEKLOVÁ, Marta a Eva REITMAYEROVÁ. *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006. ISBN 80-86991-74-1.

KALLWASS, Angelika. *Syndrom vyhoření v práci a osobním životě*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-299-7.

KEBZA, ŠOLCOVÁ. *Syndrom vyhoření: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*. 2003. ISBN 80-7071-231-7.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*. Praha: Karmelitánské nakladatelství, 2012. ISBN 978-80-7195-573-3.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 978-80-7367-568-4.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada, 1998. ISBN 8071695513.

KYRIACOU, Chris. *Klíčové dovednosti učitele*. 4. vydání. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0052-9.

MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. ISBN 14-400-84.

MÍČEK, Libor a Vladimír ZEMAN. *Učitel a stres*. Brno: Masarykova univerzita, 1992. ISBN 8021005211.

PAULÍK, Karel. *Psychologické aspekty pracovní spokojenosti učitelů*. Ostrava: Ostravská univerzita, 1999. ISBN 8070425504.

POCHSCAMP, Tomas. *Vyhoření: Rozpoznání, léčba, prevence*. 2013. Edika, 2013. ISBN 978-80-266-0161-6.

PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 7.vydání. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-262-0403-9.

PTÁČEK, Radek a Libuše ČELEDOVÁ. *Stres a syndrom vyhoření u lékařů posudkové služby*. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1998-9.

SMETÁČKOVÁ, Irena, Stanislav ŠTĚCH, Ida VIKTOROVÁ, Veronika Pavlas MARTANOVÁ, Anna PÁCHOVÁ a Veronika FRANCOVÁ. *Učitelské vyhoření: proč vzniká a jak se proti němu bránit*. Praha: Portál, 2020. ISBN 978-80-262-1668-1.

SVOBODA, Mojmir, Dana KREJČÍŘOVÁ a Marie VÁGNEROVÁ. *Psychodiagnostika dětí a dospívajících*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2009. ISBN isbn978-80-7367-566-0.

STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5.

VÁGENROVÁ, Marie. *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0696-5.

VAŠUTOVÁ, Jaroslava. *Profese učitele v českém vzdělávacím kontextu*. Brno: Paido, 2004. ISBN 8073150824.

## 17 Seznam informačních zdrojů

1. Syndrom vyhoření. <https://is.muni.cz/> [online]. Ostrava, 2011, Leden 2011 [cit. 2023-06-10]. Dostupné z: [https://is.muni.cz/el/1441/podzim2011/SPAMK\\_S4g2/um/Syndrom\\_vyhoreni\\_u\\_pedagogu.pdf](https://is.muni.cz/el/1441/podzim2011/SPAMK_S4g2/um/Syndrom_vyhoreni_u_pedagogu.pdf)
2. MOTIVAČNÍ SYSTÉM VE VYBRANÉM PODNIKU (ANALÝZA STAVU A NÁVRH NOVÉ KONCEPCE) [online]. Brno, 2017 [cit. 2023-02-13]. Dostupné z: [https://is.muni.cz/th/k0j38/DP\\_verejna\\_cast.pdf](https://is.muni.cz/th/k0j38/DP_verejna_cast.pdf). Diplomová práce. Masarykova Univerzita. Vedoucí práce Doc. PhDr. Božena ŠMAJSOVÁ BUCHTOVÁ, CSc.
3. *Syndrom vyhoření jako nemoc z povolání? Moderní diagnóza či podceňovaná skutečnost* MUDr. Andrea Laštovková *Klinika pracovního lékařství 1.LF UK a VFN v Praze* [online]. [cit. 2023-02-09]. Dostupné z: [https://szu.cz/uploads/Vzdelavaci\\_akce/KPL/10\\_Lastovkova\\_Syndrom\\_vyhoreni.pdf#:~:text=Typy%20Syndromu%20vyho%C5%99en%C3%AD%20dle%20studie%20Farbera%20Frenetic%20type,pracovn%C3%ADci%2C%20kte%C5%99%C3%AD%20nenach%C3%A1z%C3%AD%20v%20pr%C3%A1ci%20vlastn%C3%AD%20v%C3%BDvoj%2C%20smysl](https://szu.cz/uploads/Vzdelavaci_akce/KPL/10_Lastovkova_Syndrom_vyhoreni.pdf#:~:text=Typy%20Syndromu%20vyho%C5%99en%C3%AD%20dle%20studie%20Farbera%20Frenetic%20type,pracovn%C3%ADci%2C%20kte%C5%99%C3%AD%20nenach%C3%A1z%C3%AD%20v%20pr%C3%A1ci%20vlastn%C3%AD%20v%C3%BDvoj%2C%20smysl) [online]. [cit. 2023-02-09].
4. Syndrom vyhoření: příčiny, prevence a léčba. <https://terap.io/blog/prakticke-tipy/syndrom-vyhoreni> [online]. 22.9. 2021 [cit. 2023-02-23]. Dostupné z: <https://terap.io/blog/prakticke-tipy/syndrom-vyhoreni>
5. *Psychosomatická klinika*. <https://psychosomatika.cz/co-je-psychosomatika/> [online]. Praha: Psychosomatická klinika, 2003 [cit. 2023-06-10]. Dostupné z: <https://psychosomatika.cz/co-je-psychosomatika/>

## **Seznam obrázků**

Obrázek 1. Vznik chronického stresu.....	6
Obrázek 2: Yerkes-Dodsonův zákon.....	11
Obrázek 3: Zmapujte svůj stres .....	41

## Seznam tabulek

Tabulka 1 Přehled rizikových faktorů a protiopatření.....	36
Tabulka 2 Technika relaxačního cvičení.....	38
Tabulka 3 Změňte své hledisko.....	39
Tabulka 4 Rozhovor s přítelem, přítelkyní.....	40
Tabulka 1 Přehled rizikových faktorů a protiopatření.....	36
Tabulka 2 Technika relaxačního cvičení.....	38
Tabulka 3 Změňte své hledisko.....	39
Tabulka 4 Rozhovor s přítelem, přítelkyní.....	40
Tabulka 5 vyhodnocení odpovědí dotazníkového šetření otázka č. 20.....	75
Tabulka 6 Vyhodnocení dotazníkové otázky 1a.....	76
Tabulka 7 vyhodnocení otázky 1b.....	76
Tabulka 8 vyhodnocení otázky č.3.....	77
Tabulka 9 Vyhodnocení otázky č. 4.....	77
Tabulka 10 Vyhodnocení otázky č. 5.....	77
Tabulka 11 Vyhodnocení otázky č.6.....	78
Tabulka 12 Vyhodnocení otázky č. 7.....	78
Tabulka 13 Vyhodnocení otázky č. 8.....	78
Tabulka 14 Vyhodnocení otázky č. 9.....	79
Tabulka 15 Vyhodnocení otázky č. 10.....	79
Tabulka 16 Vyhodnocení otázky č. 11.....	79
Tabulka 17 Vyhodnocení otázky č. 12.....	80
Tabulka 18 Vyhodnocení otázky č. 13.....	80
Tabulka 19 Vyhodnocení otázky č. 14.....	80
Tabulka 20 Vyhodnocení otázky č. 15.....	81
Tabulka 21 Vyhodnocení otázky č. 15.....	81
Tabulka 22 Vyhodnocení otázky č. 18.....	82
Tabulka 23 Vyhodnocení otázky č. 19.....	83
Tabulka 24 záznam odpovědí dotazníkového šetření na otázku č. 20.....	83

Tabulka 25 Vyhodnocení orientačního šetření 2B .....	91
------------------------------------------------------	----

Graf 1 Počet hodin respondentů věnovaných práci a volnému času .....	54
Graf 2 Pohlaví dotazovaných .....	56
Graf 3 Poruchy spánku .....	57
Graf 4 Délka praxe ve školství .....	58
Graf 5 Rodinný stav .....	59
Graf 6 Pracovní sebeuspokojení .....	60
Graf 7 Zdravotní obtíže .....	61
Graf 8 Pracovní nasazení .....	62
Graf 9 Sport, relaxace v pracovním týdnu .....	63
Graf 10 Pocit nedostatku času na rodinu, kvůli práci .....	64
Graf 11 Práce na doma .....	65
Graf 12 Pracovní hranice .....	66
Graf 13 Dostatek energie .....	67
Graf 14 Pracovní problémy a soukromí .....	68
Graf 15 Názor na smysluplnost práce .....	69
Graf 16 Přítomnost relaxace a její projevy .....	70
Graf 17 Syndrom vyhoření- definice dotazovaných .....	71
Graf 18 Osobní styk se syndromem vyhoření .....	72
Graf 19 Umění vyjádření žádosti o pomoc .....	73
Graf 20 Znalost prevence syndromu vyhoření a její definice .....	74



Graf 1 Počet hodin respondentů věnovaných práci a volnému času .....	54
Graf 2 Pohlaví dotazovaných .....	56
Graf 3 Poruchy spánku .....	57
Graf 4 Délka praxe ve školství .....	58
Graf 5 Rodinný stav .....	59
Graf 6 Pracovní sebeuspokojení .....	60
Graf 7 Zdravotní obtíže .....	61
Graf 8 Pracovní nasazení .....	62
Graf 9 Sport, relaxace v pracovním týdnu .....	63
Graf 10 Pocit nedostatku času na rodinu, kvůli práci .....	64
Graf 11 Práce na doma .....	65
Graf 12 Pracovní hranice .....	66
Graf 13 Dostatek energie .....	67
Graf 14 Pracovní problémy a soukromí .....	68
Graf 15 Názor na smysluplnost práce .....	69
Graf 16 Přítomnost relaxace a její projevy .....	70
Graf 17 Syndrom vyhoření- definice dotazovaných .....	71
Graf 18 Osobní styk se syndromem vyhoření .....	72
Graf 19 Umění vyjádření žádosti o pomoc .....	73
Graf 20 Znalost prevence syndromu vyhoření a její definice .....	74
Graf 21 Vyhodnocení šetření vzájemného naslouchání .....	84
Graf 22 vyhodnocení šetření uznání .....	84
Graf 23 Vyhodnocení šetření vzájemného povzbuzení .....	85
Graf 24 Vyhodnocení kolegiální empatie .....	85
Graf 25 Vyhodnocení emocionální vzpruhy .....	86
Graf 26 Vyhodnocení zpětné vazby .....	86
Graf 27 Vyhodnocení vzájemných hospitací .....	87
Graf 28 Vyhodnocení dělení práce .....	87
Graf 29 Vyhodnocení spolupráce mezi kolegy .....	88
Graf 30 Vyhodnocení přejícnosti kolegů .....	88
Graf 31 Vyhodnocení nezištné pomoci .....	89

Graf 32 Vyhodnocení postavení vedení za zaměstnance .....	89
Graf 33 vyhodnocení komunikace s vedením .....	90

## 18 Přílohy

### **Orientační šetření číslo 1**

### **Dotazník zaměřený na syndrom vyhoření u pedagogických pracovníků**

### **SOU**

Autorka orientačního šetření: Michaela Vtelenská

V době 10.5. - 10.6. 2023

Počet dotazovaných pedagogů: 30

Typ dotazníku: anonymní

## **Úvodní informace pro dotazované pedagogické pracovníky**

Vážený pane, vážená paní,

Dovolte mi abych se představila. Jmenuji se Michaela Vtelenská a jsem studentkou třetího ročníku oboru Učitelství odborného výcviku a praktického vyučování PEDF UK.

Ráda bych Vás požádala o vyplnění tohoto dotazníku, který bude součástí Bakalářské práce. Dotazník je anonymní. Pro objektivní šetření, prosím odpovídejte podle pravdy.

Odpovědi na otázky doplňte, nebo zakroužkujte jednu možnost.

Děkuji za spolupráci

**1. Napište počet hodin, který týdně ( po- pá) trávíte tyto aktivity.**

a) práce:

b) volnočasové aktivity:

**2. Zakroužkujte, jaké jste pohlaví.**

a) žena

b) muž

**3. Trpíte poruchami spánku?**

a) ano

b) ne

c) občas

**4. Jaká je Vaše délka praxe ve školství?**

a) méně než 5 let

b) 5-10 let

c) více než 10 let

**5. Rodinný stav**

a) svobodná/ svobodný

b) vdaná/ ženatý

c) rozvedená/ rozvedený

**6. přináší vám práce sebeuspokojení?**

a) ano

b) ne

**7. Máte zdravotní obtíže?**

a) ano

b) ne

**8. Máte pocit, že pracujete více než ostatní?**

a) ano

b) ne

c) nevím

**9. Sportujete, relaxujete během pracovního týdne?**

a) ano

b) ne

Pokud jste odpověděl/a ano, prosím napište kolikrát týdně.: \_\_\_\_\_

**10. Máte pocit, že Vám kvůli práci schází čas na rodinu?**

a) ano

b) ne

**11. Berete si práci domů?**

a) ano

b) ne

c) občas

**12. Umíte si v práci nastavit pracovní hranice?**

- a) ano
- b) ne
- c) nevím

**13) Cítíte dostatek energie?**

- a) ano
- b) ne

**14. Řešíte pracovní problémy i v soukromí?**

- a) ano
- b) ne
- c) občas

**15. Myslíte, že Vaše práce má smysl?**

- a) ano
- b) ne

**16. Relaxujete po práci? Prosím uveďte jak.**

- a) ano
- 

- b) ne

**17. Co je podle Vás syndrom vyhoření?**

---

**18. Setkal/a jste se osobně se syndromem vyhoření?**

- a) ano
- b) ne
- c) nevím

**19. Umíte si říct o podporu, pokud se cítíte, že jistou situaci nemůžete zvládnout sama/sám?**

- a) ano
- b) ne

**20. Znáte prevenci syndromu vyhoření? Pokud ano, krátce popište jakou.**

- a) ano
- 

- b) ne



# Orientační šetření

## Část 2

### FORMY PREVENCE SYNDROMU VYHOŘENÍ

Autorka orientačního průzkumu: Michaela Vtelenská

V době 10.5. - 10.6. 2023

Počet dotazovaných pedagogů: 30

Typ dotazníku: anonymní

## **Úvodní informace pro testované pedagogické pracovníky**

Vážený pane, vážená paní,

Dovolte mi abych se představila. Jmenuji se Michaela Vtelenská a jsem studentkou třetího ročníku oboru Učitelství odborného výcviku a praktického vyučování PEDF UK.

Ráda bych Vás požádala o vyplnění tohoto šetření na formy prevence syndromu vyhoření, které bude součástí Bakalářské práce. Šetření je anonymní. Pro objektivní šetření, prosím odpovídejte podle pravdy.

U každé otázky zvolte jednu odpověď, která nejvíce odpovídá vašemu momentálnímu pocitu.

Děkuji za spolupráci

### Orientační šetření 2A) na formy prevence syndromu vyhoření

	ano	Občas	nikdy
1. V naší škole si nasloucháme			
2. V naší škole se mi dostává uznání			
3. V naší škole se vzájemně povzbuzujeme			
4. Moji kolegové a kolegyně jsou empatičtí			
5. Ve škole najdu emocionální vzpruhu			
6. V naší škole si poskytujeme reálnou zpětnou vazbu			
7. V naší škole se běžně využívá vzájemných hospitací k profesnímu růstu			
8. V naší škole se o práci dělíme			
9. V naší škole funguje spolupráce mezi kolegy			
10. Moji kolegové jsou přející			
11. V naší škole mohu říct o nezištnou pomoc			
12. V naší škole se za nás vedení postaví			
13. V naší škole je vedení otevřené dialogu			

## Orientační šetření 2B)

### Jakou formou probíhá ve škole prevence syndromu vyhoření

ANO                      NE

Sebereflexe		
Nastavování profesních hranic		
Organizace práce a pracovních podmínek		
Budování kvalitních vztahů s učiteli		
Školení- Ochrana před syndromem vyhoření		
Komunikace s vedením školy, odborníkem		

#### Vysvětlení

*\*Sebereflexe – je nástroj, který nám umožňuje nahlédnout naše chování a motivy. Dá se trénovat samostatně, nebo s kolegy. Existují různé formy cvičení (mapování co mě nabíjí a co vyčerpává, cíl je zamyslet se nad energetickými příjmy a výdaji ve škole. Sledovat energii učitelů v různých fázích školního roku. Různé techniky a náměty, sezení může být vedeno školní psycholožkou, či jiným odborníkem.*

*\*Nastavování profesních hranic – hranice ochraňují pedagoga před neadekvátním stresem způsobovaným dětmi, rodiči, kolegy, celým školským systémem.*

*\*Organizace práce a pracovních podmínek – možnost klidného prostředí na práci*