

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A:	Přehled profesí.....	I
Příloha B:	Prevence vyhoření podle Křivohlavého	II
Příloha C:	Maslach Burnout Inventory	III
Příloha D:	Burnout Measure	IV
Příloha E:	Copenhagen Burnout Inventory.....	V
Příloha F:	Tedium Measure dotazník.....	VI
Příloha G:	Dotazník vlastní konstrukce – syndrom vyhoření a prevence.....	VII
Příloha H:	OSOBNÍ ROZHOVOR – VZOR	IX
Příloha I:	OSOBNÍ ROZHOVOR – RESPONDENT Č. 1.....	X
Příloha J:	OSOBNÍ ROZHOVOR – RESPONDENT Č. 2.....	XII
Příloha K:	OSOBNÍ ROZHOVOR – RESPONDENT Č. 3	XIV
Příloha L:	OSOBNÍ ROZHOVOR – RESPONDENT Č. 4	XVI
Příloha M:	OSOBNÍ ROZHOVOR – RESPONDENT Č. 5	XVIII

Příloha A: Přehled profesí

- Lékaři – zvláště ti, kteří pracují v hospicích, na onkologických odděleních, na nefrologii, jednotkách intenzivní péče, gynekologii, neonatální péči, ale i např. zubní lékaři atp.,
- Zdravotní sestry,
- Zdravotní personál – např. dentisti (zubní laboranti),
- Psychologové a psychoterapeuti,
- Psychiatři,
- Sociální pracovnice,
- Poradci ve věcech sociální péče (o děti, dospívající, rodiny v krizi, propuštěné vězně atp.),
- Učitelé všech stupňů,
- Policisté,
- Pracovníci v nápravných zařízeních ministerstva spravedlnosti,
- Žurnalisté,
- Politici,
- Sportovci (atleti, profesionální hráči, trenéři, manažeři atp.),
- Duchovní – kněží, faráři, kazatelé,
- Poradci v organizačních věcech,
- Vedoucí pracovníci všech stupňů,
- Administrátoři,
- Právníci, zvl. tzv. „obhájci chudých“,
- Pedagogové pracující s duševně postiženými dětmi,
- Vedoucí letecké dopravy,
- Piloti a osádky letadel,
- Podnikatelé a manažeři,
- Obchodníci,
- Vychovatelé,
- Úředníci,
- Sociální kurátoři,
- Pracovníci exekutivy atp.

(Křivohlavý, 1998, s. 23-24)

Příloha B: Prevence vyhoření podle Křivohlavého

Rady pro pečovatelky

1. Buď k sobě mírná, vlídná a laskavá
2. Uvědom si, že tvým úkolem je jen pomáhat druhým lidem, a ne je zcela změnit. Změnit můžeš jen sama sebe, a ne druhého člověka.
3. Najdi si své „útočiště“, kam by ses mohla uchýlit do klidu samoty v případě naléhavé potřeby uklidnění.
4. Druhým lidem – svým spolupracovnicím a spolupracovníkům i vedení – buď oporou a povzbuzením. Neboj se je pochválit, když si to i jen třeba trochu zaslouhují.
5. Uvědom si, že je zcela přirozené tváří v tvář bolesti a utrpení, jehož jsme denně svědky, cítit se zcela bezbrannou a bezmocnou. Připust' si tuto myšlenku. Být pacientům a jejich příbuzným nablízku a pečovat o ně, je někdy důležitější než mnoho jiné.
6. Snaž se změnit způsoby, jak to či ono děláš. Zkus to, co děláš, dělat, pokud možno, jinak
7. Zkus poznat, jaký je rozdíl mezi dvěma druhy nařikání: mezi tím, které zhoršuje beztak již těžkou situaci, a tím, které bolest a utrpení tiší.
8. Když jdeš z práce domů, soustřeď se na něco pěkného a dobrého, co se ti podařilo vzdor všemu dnes v práci udělat.
9. Snaž se sama sebe neustále povzbuzovat a posilovat. Jak? Například tím, že nebudeš vykonávat jen ryze technické práce a nic víc, ale že se z vlastní iniciativy (z vlastní vůle – nikým nenucena) někdy pokusíš něco řešit tvořivě, asi tak, jak to dělá výtvarný umělec – např. malíř či architekt.
10. Využívej pravidelně povzbuzujícího vlivu přátelských vztahů v pracovním kolektivu i v jeho vedení jako zdroje sociální opory, jistoty a nadějného směřování života.
11. Ve chvílích přestávek a volna, kdy přijdeš do styku se svými kolegy a kolegyněmi, se vyhýbej jakémukoli rozhovoru o úředních věcech a o problémech v zaměstnání. Odpočiň si tím, že budete hovořit o věcech netýkajících se vašeho úředního styku.
12. Plánuj si předem chvíle „útěku“ během týdne. Nedovol, aby ti něco či někdo tuto radost překazil.
13. Nauč se říkat nejen „ano“, ale i „ne“. Když nikdy neřekneš „ne“, jakou hodnotu má pak asi tvé „ano“?
14. Netečnost a rezervovanost ve vztazích k druhým lidem jsou daleko nebezpečnější a nadělají více zla než připuštění si skutečnosti, že více, než děláš, se již dělat nedá.
15. Raduj se, směj se – často a ráda – a hrej si.

(Křivohlavý, 2009, s. 119)

Příloha C: Maslach Burnout Inventory

	Otázka:	0	1	2	3	4	5	6
1.	Práce s žáky mě citově vyčerpává							
2.	Na konci pracovního dne se cítím být na dně sil							
3.	Když ráno vstávám a pomyslím na práci, cítím se unaven/a							
4.	Velmi dobře rozumím svým žákům							
5.	Mám pocit, že někdy s žáky jedním jako s neosobními věcmi							
6.	Celodenní práce s žáky je pro mě skutečně únavná							
7.	Jsem schopen/a velmi účinně vyřešit problémy svých žáků							
8.	Cítím vyhoření, vyčerpání ze své práce							
9.	Mám pocit, že žáky při své práci pozitivně ovlivňuji							
10.	Od té doby, co vykonávám svou profesi, stal/a jsem se méně citlivým k žákům							
11.	Mám strach, že výkon mé práce mě činí citově tvrdým							
12.	Mám stále hodně energie							
13.	Moje práce mi přináší pocity marnosti či neuspokojení							
14.	Mám pocit, že plním své úkoly tak usilovně, že mě to vyčerpává							
15.	Už mě nyní moc nezajímá, co se děje s mými žáky							
16.	Práce s žáky mi přináší stres							
17.	Dovedu u svých žáků vyvolat uvolněnou atmosféru							
18.	Cítím se svěží a povzbuzený / á, když pracuji se svými žáky							
19.	Za roky své práce jsem byl/a úspěšný/á a udělal/a hodně dobrého							
20.	Mám pocit, že jsem na konci svých sil							
21.	Citové problémy v práci řeším velmi klidně (vyrovnaně)							
22.	Cítím, že žáci na mě přinášejí některé své problémy							

Příloha D: Burnout Measure

1. Byl(a) jsem unaven(a).
2. Byl(a) jsem v depresi (tísni).
3. Prožíval(a) jsem krásný den.
4. Byl(a) jsem tělesně vyčerpán(a).
5. Byl(a) jsem citově vyčerpán(a).
6. Byl(a) jsem šťasten(šťastna).
7. Cítil(a) jsem se vyřízen(a), zničen(a)
8. Nemohl(a) jsem se vzchopit a pokračovat dále.
9. Byl(a) jsem nešťastný(á).
10. Cítil(a) jsem se uhoněn(a) a utahán(a).
11. Cítil(a) jsem se jakoby uvězněn(a) v pasti.
12. Cítil(a) jsem se jako bezcenný(á).
13. Cítil(a) jsem se utrápen(a).
14. Tížily mne starosti.
15. Cítil(a) jsem se zklamán(a) a rozčarován(a).
16. Byl(a) jsem slab(a) a na nejlepší cestě k onemocnění.
17. Cítil(a) jsem se beznadějně.
18. Cítil(a) jsem se odmítnut(a) a odstrčen(a).
19. Cítil(a) jsem se pln optimismu.
20. Cítil(a) jsem se pln energie.
21. Byl(a) jsem pln(a) úzkostí a obav.

(z knihy Jaro Křivohlavého: Jak neztratit nadšení, 1998, s. 36-37. © 1980 Ayala Pines, Elliot Aronson)

Příloha E: Copenhagen Burnout Inventory

Osobní vyhoření:

1. Jak často se cítíte unavení?
2. Jak často jste fyzicky vyčerpaní?
3. Jak často jste emocionálně vyčerpaní?
4. Jak často si myslíte: „Už to nevydržím“?
5. Jak často se cítíte opotřebovaní?
6. Jak často se cítíte slabí a náchylní k nemocem?

Vyhoření související s prací:

7. Cítíte se na konci pracovního dne unavení?
8. Jste ráno vyčerpaní při pomyslení na další den v práci?
9. Máte pocit, že je pro vás každá pracovní hodina únavná?
10. Máte dostatek energie pro rodinu a přátele ve volném čase?
11. Je vaše práce emocionálně vyčerpávající?
12. Frustruje vás vaše práce?
13. Cítíte se vyhořelí kvůli své práci?

Vyhoření související s klientem:

14. Je pro vás těžké pracovat s klienty?
15. Ubírá vám energii práce s klienty?
16. Případá vám frustrující práce s klienty?
17. Máte pocit, že při práci s klienty dáváte více, než dostáváte?
18. Nebaví vás práce s klienty?
19. Přemýšlíte někdy, jak dlouho budete moci pokračovat v práci s klienty?

Příloha F: Tedium Measure dotazník

Otázky A	1	2	3	4	5	6	7
Jste unavení?							
Pocítujete sklíčenost?							
Cítíte se fyzicky vyčerpaní?							
Cítíte se emocionálně vyčerpaní?							
Připadáte si „vyždímaní“?							
Cítíte se vnitřně vyprázdnění?							
Jste nešťastní?							
Jste přepracovaní?							
Cítíte se jako v pasti?							
Připadáte si bezcenní?							
Jste znechucení?							
Pocítujete obavy?							
Pocítujete vůči svému okolí zlost nebo zklamání?							
Připadáte si slabí a bezmocní?							
Pocítujete beznaděj?							
Máte pocit, že vás okolí odmítá?							
Máte strach?							
Součet A:							

Otázky B:	1	2	3	4	5	6	7
Máte dnes hezký den?							
Jste šťastní?							
Máte optimistickou náladu?							
Jste plní energie a chuti do práce?							
Součet B:							

(Stock, 2010, s. 27)

Příloha G: Dotazník vlastní konstrukce – syndrom vyhoření a prevence

Milá paní učitelko, milý pane učiteli,

ráda bych Vás požádala o vyplnění krátkého dotazníku. Studuji na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy v Praze a získané výsledky mi pomohou při zpracování mé bakalářské práce. Dotazník je zcela anonymní a jeho vyplnění Vám zabere zhruba 10 minut.

Mnohokrát děkuji

	OTÁZKA	ODPOVĚD
1.	Jste?	Žena / muž / jiné ...
2.	Kolik Vám je let?	18-30 31-40 41-55 56 a více
3.	Délka Vaší pedagogické praxe	0-5 let 6-10 let 11-15 let 16-20 let 21 a více let
4.	Vaše dosažené vzdělání	Střední škola / vysoká škola vyšší odborná škola
5.	Ve kterém kraji se nachází Vaše pracoviště?	Hlavní město Praha, Středočeský kraj, Jihočeský kraj, Plzeňský kraj, Karlovarský kraj, Ústecký kraj, Liberecký kraj, Královéhradecký kraj, Pardubický kraj, Kraj Vysočina, Jihomoravský kraj, Zlínský kraj, Olomoucký kraj, Moravskoslezský kraj
6.	V jaké lokalitě se nachází Vaše pracoviště?	Ve městě / v obci / v městysu
7.	Přináší Vám učitelská profese pocit naplnění?	Určitě ano / spíše ano / spíše ne / určitě ne
8.	Hovoříte / přemýšlíte ve svém volném čase o práci?	Velmi často / občas / málokdy / nikdy
9.	Máte pocit, že je Vaše práce stresující?	ANO / NE
10.	Pokud ano, jaké jsou zdroje stresu?	Hluk / komunikace a vztahy s rodiči / vztahy na pracovišti / vedení školy / administrativa / práce s dětmi / práce s dětmi s SVP / počet dětí ve třídě / neukázněné děti / změny / velké množství požadavků / příprava činností / finanční ohodnocení / pohled veřejnosti na práci učitele / jiné...
11.	Jak se na vás běžně projevuje stres?	Vyčerpání, únava nebo ztráta energie / nervozita / náladovost, podrážděnost / bolesti břicha, žaludku / bolest hlavy / bolest zad, krční páteře / obtíže se soustředěním / obavy, strach, úzkost / nechůť k práci, snížení pracovní výkonnosti / vysoký krevní tlak /

		nechutenství / přejídání / pití alkoholu / kouření cigaret / nadměrné pocení / zvýšená nemocnost / vyhýbání se kontaktu s lidmi / jiné...
12.	Co Vám pomáhají při odbourávání stresu?	Relaxace, meditace / sportovní aktivity / četba / poslech hudby / venkovní procházky, pobyt v přírodě / úklid domácnosti / čas strávený s blízkými / čas strávený o samotě / spánek / nicnedělání / sledování filmů a pořadů / PC a videohry / nakupování / kouření / alkohol / sladkosti / kreativní činnosti / zahrádkaření / jiné...
13.	Setkal/a jste se někdy s pojmem syndrom vyhoření?	ANO / NE
<p>Definice: Syndrom vyhoření je stav dlouhodobé psychické nepohody. Vzniká v důsledku dlouhodobého chronického stresu a dlouhotrvající frustrace, například z pocitu nedostatečného uspokojení a ocenění vlastní práce. Projevuje se tělesnými, kognitivními i emočními problémy.</p>		
14.	Odpovídá výše uvedená definice Vaší představě o syndromu vyhoření?	ANO / NE / jiné...
15.	Postihl Vás někdy syndrom vyhoření?	ANO / NE
16.	Pokud ano, vyhledal/a jste odbornou pomoc?	ANO, vyhledala / chtěl/a jsem, ale nevěděl/a jsem jak / NE, nevyhledal/a / jiné...
17.	Postihl syndrom vyhoření někoho z Vašeho okolí?	ANO / NE / NEVÍM
18.	Snažíte se předcházet syndromu vyhoření?	ANO / NE / jiné...
19.	Pokud ano, jak?	Otevřená otázka – napište jedno nebo více slov.
20.	Vyskytly se nějaké potíže při vyplňování dotazníku?	NE / ANO – jaké?
Mnohokrát Vám děkuji za Váš čas a ochotu při vyplňování dotazníku.		

Příloha H: OSOBNÍ ROZHOVOR – VZOR

	Otázka	Poznámky	
1.	Jaká je délka Vaší pedagogické praxe?	0-5 let 6-10 let 11-15 let 16-20 let 21 a více let	
2.	Kolik Vám je let?	18-30 31-40 41-55 56 a více	
3.	Jaké je Vaše dosažené vzdělání		
4.	Ve kterém kraji se nachází Vaše pracoviště?		
5.	V jaké lokalitě se nachází Vaše pracoviště?		
6.	Přináší Vám učitelská profese pocit naplnění?		
7.	Hovoříte/přemýšlíte ve svém volném čase o práci?		
8.	Máte pocit, že je Vaše zaměstnání stresující?		
9.	(Pokud ano) Jaké Vás napadají zdroje stresu?		
10.	Jak se na Vás běžně projevuje stres?		
11.	Jaké aktivity Vám pomáhají při odbourávání stresu?		
12.	Setkal/a jste se někdy s pojmem syndrom vyhoření?		
13.	Pokud ano:	Pokud ne:	
14.	Dokázala byste definovat SV vlastními slovy?	Odpovídá výše uvedená definice Vaší představě o syndromu vyhoření?	Definice: Syndrom vyhoření je stav dlouhodobé psychické nepohody. Vzniká v důsledku zvýšeného chronického stresu a dlouhotrvající frustrace, například z pocitu nedostatečného uspokojení a ocenění vlastní práce. Projevuje se tělesnými, kognitivními i emočními problémy.
15.	Postihl Vás někdy syndrom vyhoření? Jak se to projevilo? Jaké byly příznaky? Jaké to mělo dopady na Váš osobní život / na Váš pracovní život / na vztahy na pracovišti apod. Vyhledal/a jste odbornou pomoc? Pokud ne, jak jste to překonal/a? Případně další doplňující otázky		
16.	Postihl syndrom vyhoření někoho z Vašeho okolí?	Stejně navazující otázky	
17.	Setkal/a jste se s prevencí v rámci Vašeho zaměstnání? V jaké formě?		

Příloha I: OSOBNÍ ROZHOVOR – RESPONDENT Č. 1

Jaká je délka Vaší pedagogické praxe?

R1: Teď to nedávno byly 3 roky, od té doby, co pracuju ve školce.

Kolik Vám je let?

R1: Je mi 26 let.

Jaké je Vaše dosažené vzdělání?

R1: Vystudovala jsem vyšší odbornou školu, takže mám titul dis.

V jaké lokalitě se nachází Vaše pracoviště? Ve městě/v obci?

R1: Ve městě.

A v jakém kraji se nachází Vaše pracoviště?

R1: V Praze. Tak to je kraj Hl. město Praha, že?

Přináší Vám učitelská profese pocit naplnění?

R1: Řekla bych, že převážně ano.

Hovoříte/přemýšlíte ve svém volném čase o práci?

R1: Ve volném čase se snažím na pracovní povinnosti nemyslet vůbec. Ne vždy se mi to daří.

Máte pocit, že je Vaše zaměstnání stresující?

R1: Tak půl na půl.

Můžete, prosím, tuto odpověď více rozvést?

R1: Určitě. Mám pocit, že v mém zaměstnání se setkávám s mnoha stresujícími situacemi.

Jaké Vás napadají zdroje stresu?

R1: Za nejvíce stresující v mé práci považuji velký hluk, velké množství dětí ve třídě. Také komunikace s některými rodiči je náročná.

Jak se na Vás běžně projevuje stres?

R1: Jsem nesoustředěná, nemám chuť být společenská, chci být sama. A občas mám chuť na něco sladkého.

Jaké aktivity Vám pomáhají při odbourávání stresu?

R1: Jóga, meditace, dechová cvičení, sport obecně a ráda se procházím v přírodě.

Setkal/a jste se někdy s pojmem syndrom vyhoření?

R1: Ano

Dokázal/a byste definovat SV vlastními slovy?

R1: Pod pojmem syndrom vyhoření si představuji, že mě už práce nenaplňuje, pociťuji, že mě práce stresuje a netěším se do ní.

Postihl Vás někdy syndrom vyhoření?

R1: Nepostihl.

Postihl syndrom vyhoření někoho z Vašeho okolí?

R1: Nevím o tom. Myslím si, že ne.

Setkal/a jste se s prevencí v rámci Vašeho zaměstnání? V jaké formě?

R1: Ano, v rámci každoročních seminářů pro celý pedagogický sbor.

Příloha J: OSOBNÍ ROZHOVOR – RESPONDENT Č. 2

Jaká je délka Vaší pedagogické praxe?

R2: Nooo, to už bude skoro 24 let od toho, co jsem nastoupila do školky.

Kolik Vám je let?

R2: 62 mi je.

Jaké je Vaše dosažené vzdělání?

R2: Mám vysokou školu, magistra. Na pedagogické fakultě.

V jaké lokalitě se nachází Vaše pracoviště? Ve městě/v obci?

R2: Ve městě. V Praze

Přináší Vám učitelská profese pocit naplnění?

R2: Občas mám pocit, že jsem v tomto zaměstnání už tak ze setrvačnosti a ze zvyku. Rok už bych měla být v důchod, ale práce s dětmi mě furt baví a také mě k tomu trochu nutí finanční důvody. Takže furt pracuji. Takže že bych měla úplně pocit naplnění, to nevím, ale ještě mě to baví.

Hovoříte/přemýšlíte ve svém volném čase o práci?

R2: Ano. Musím mimo pracovní dobu řešit různé akce a podobně. A taky se snažím dodržovat kontakty, tak to s tím jde ruku v ruce.

Máte pocit, že je Vaše zaměstnání stresující?

R2: Ani bych neřekla, že je ta práce stresující, ale tak setkávám se s určitými situacemi, které mě čas od času stresují.

A jaké Vás napadají stresující situace? (zdroje stresu)

R2: Občas mě trápí, jak moc jsou děti aktivní. Některé až hyperaktivní, bych řekla. Nebo třeba agresivní děti. Přijde mi, že jich je čím dál více, než jsem byla zvyklá. A občas mám pocit, že některým dětem fyzicky už nestačím, přece jenom té energie už trochu ubývá.

Jak se na Vás běžně projevuje stres?

R2: Občas, když na sobě cítím, že pro mě byl ten den náročný, tak mám chuť si dát sklenku nebo dvě.. v minulosti jsem s tím trochu bojovala podstoupila jsme protialkoholní léčbu. Ale teď už to mám pod kontrolou.

Jaké aktivity Vám pomáhají při odbourávání stresu?

R2: Fyzioterapie mi pomáhá hodně. Chodím cvičit každé úterý.

Setkal/a jste se někdy s pojmem syndrom vyhoření?

R2: Ano, setkala.

Pokud ano: Dokázal/a byste definovat SV vlastními slovy?

R2: Syndrom vyhoření definuji jako naprostou psychickou i fyzickou únavu těla i mysli. Člověk, ten vyhořeje, nemá vůbec k ničemu chuť

Postihl Vás někdy syndrom vyhoření?

R2: Bohužel ano.

A jak se to na Vás projevilo? Všimla jste si na sobě nějakých příznaků?

R2: Přestala jsem se právě úplně těšit do práce. Chodila jsem nerada a měla jsem nechuť ke všem a ke všemu. Pak už i mimo práci. Ztratila jsem úplně životní energii, přestala jsem ráda dělat věci, které mě předtím bavily a dělaly mě šťastnou. Třeba různé ruční práce, kreativní. Najednou mě to vůbec nebylo, protože jsem byla moc unavená a nechtělo se mi to dělat.

Mělo to i nějaký jiný dopad na Váš osobní život?

R2: Přišla jsem o jednu dobrou kamarádku a omezila jsem kontakty s některými lidmi. V práci jsme se oboustranně dohodli na roční pauze. Já jsem šla mezitím pracovat k mojí sestře, mimo děti. Po roce jsem nastoupila zpět v plné parádě. (smích)

Vyhledal/a jste odbornou pomoc?

R2: Ano, sestra mi doporučila paní terapeutku a ta mi i doporučila navrhnout tu roční pauzu. Stále k ní v rámci prevence chodím.

To je dobře. .. Postihl syndrom vyhoření i někoho z Vašeho okolí?

(Stejně navazující otázky - pokud respondent bude znát odpovědi)

R2: Můj syn si také prošel syndromem vyhoření. On byl hodně nasazený do té svojí práce a měl hodně zodpovědnosti. Pak to na něj vše nějak spadlo a začal mít problémy v práci i doma. Málem se rozvedl se svou ženou. ... Pak ho ta jeho žena donutila, jak se říká, si najít nějakého doktora a ten mu pomohl. No a změnil i práci.

Děkuji. Máme před sebou poslední otázku: Setkal/a jste se s prevencí v rámci Vašeho zaměstnání? V jaké formě?

R2: Ano, asi, dá se říct. Máme v práci možnost si v průběhu školního roku vybrat 4 školení.

Příloha K: OSOBNÍ ROZHOVOR – RESPONDENT Č. 3

Na začátku se Vás zeptám na pár takových identifikačních otázek. Můžeme začít?

R3: Můžeme.

Jaká je délka Vaší pedagogické praxe?

R3: Teď to nedávno bylo šest let, co jsem nastoupila.

Kolik Vám je let?

R3: Za chvíli mi bude 39.

Jaké je Vaše dosažené vzdělání?

R3: Mám dis. Vyšší odbornou školu.

V jaké lokalitě se nachází Vaše pracoviště? Ve městě/v obci?

R3: Ve městě kousek za Prahou.

Takže ve Středočeském kraji?

R3: Ano

Teď už se Vás budu ptát konkrétně k Vaší profesi. ... Přináší Vám učitelská profese pocit naplnění?

R3: Takhle. Poslední rok a půl pracuji na pozici zástupce ředitele a tato pozice mi vyhovuje mnohem více než být pořád jen u dětí. Přesto však čas od času uvažuji o změně profese.

Hovoříte nebo přemýšlíte ve svém volném čase o práci?

R3: Jo, neustále. Téměř pořád mi zvoní telefon.

Máte pocit, že je Vaše zaměstnání stresující?

R3: Jo.

A jaké Vás napadají zdroje stresu?

R3: To neustálé telefonování, i mimo pracovní dobu. Pořád je hodně práce, že si ani pořádně neodpočinu. Zodpovědnost za chod školky i co se týče financování a tak.

Jak se na Vás běžně projevuje stres?

R3: Někdy cítím, že na děti trochu zvyšuji hlas, i když nechci. Že ztratím trochu trpělivost. ... Nebo se stane, že zruším kamarádce na poslední chvíli schůzku, protože toho za ten den bylo na mě tolik, že už nemám sílu na další sociální kontakt.

Jaké aktivity Vám pomáhají při odbourávání stresu?

R3: Ráda chodím do hospody s přáteli. No a když se mi nechce mezi lidi, tak háčkuji.

Setkal/a jste se někdy s pojmem syndrom vyhoření?

R3: Ano

Dokázal/a byste syndrom vyhoření definovat vlastními slovy?

R3: Pokusím se. ... Vyhořelého člověka si představuji jako někoho, koho nebaví život, práce, ani koníčky.

Postihl Vás někdy syndrom vyhoření?

R3: Někdy mám pocit právě, že jsem tak na hraně vyhoření. Často zvažuji změnu zaměstnání. Ale pak si zase řeknu, že tu práci mám ráda a že to nějak zvládnou.

Proč máte pocit, že jste na hraně vyhoření?

R3: Práce mě už nenaplňuje tak, jako dříve a je toho na mě zkrátka hodně.

Přemýšlíte nad využitím odborné pomoci?

R3: Tuto možnost jsem také zvažovala, ale ještě jsem se k tomu neodhodlala.

Postihl syndrom vyhoření někoho z Vašeho okolí?

(Stejně navazující otázky - pokud respondent bude znát odpovědi)

R3: Nevím o tom.

Setkal/a jste se s prevencí v rámci Vašeho zaměstnání? V jaké formě?

R3: Ano, pravidelně vybírám školení „psychohygienu učitele“ pro náš pedagogický sbor.

Příloha L: OSOBNÍ ROZHOVOR – RESPONDENT Č. 4

Jaká je délka Vaší pedagogické praxe?

R4: 3 roky

Kolik Vám je let?

R4: Je mi 26.

Jaké je Vaše dosažené vzdělání?

R4: Mám vysokou školu. Bakaláře.

V jaké lokalitě se nachází Vaše pracoviště? Ve městě/v obci?

R4: Ve městě. V Praze

Přináší Vám učitelská profese pocit naplnění?

R4: Spíš nepřináší.

Proč to tak cítíte?

R4: Protože si myslím, že se ve školkách nachází hodně lidí, kteří pro to nemají dostatečné vzdělání. Necítím se naplněná, když pracuji v kolektivu lidí, kteří nevědí, co dělají. Tak to aspoň je v mojí školce.

Hovoříte/přemýšlíte ve svém volném čase o práci?

R4: Spíš ne. Snažím se. Podle toho, jaké zrovna jsou vztahy na pracovišti. Když jsou nějaké spory, tak si to člověk bohužel nosí domů. Podobně s problémovými dětmi – to pak doma přemýšlím, jak to řešit.

Máte pocit, že je Vaše zaměstnání stresující?

R4: Ano, protože v mé třídě je příliš velký počet dětí a my nejsme schopni jim dávat ten individuální přístup. Ale spíše jsou stresující ty spory mezi kolegyněmi, to dělá ten ženský kolektiv.

Napadají Vás ještě nějaké zdroje stresu?

R4: Kromě té komunikace s kolegyněmi mě napadá třeba nedostatečná podpora a pochopení. I od těch kolegyň, i od vedení. ... Je zajímavé, že spousta lidí vnímá komunikaci s rodiči jako stresující, to já třeba tak vůbec nevnímám.

Jak se na Vás běžně projevuje stres?

R4: V práci to na sobě nedávám moc najevo. Pak to na mě ale padne doma, jsem unavená a nejsem schopná komunikovat a podobně.

Jaké aktivity Vám pomáhají při odbourávání stresu?

R4: Chození do přírody, sezení s přáteli, popovídat si a ideálně neřešit pracovní problémy, ale řešit jiné věci. Já ráda tancuji a sportuji, to mi vždycky zlepší náladu.

Setkal/a jste se někdy s pojmem syndrom vyhoření?

R4: Ano

Pokud ano: Dokázal/a byste definovat SV vlastními slovy?

R4: Syndrom vyhoření bych definovala jako pocit dlouhodobého vyčerpání a pocit demotivace.

Postihl Vás někdy syndrom vyhoření?

R4: Neřekla bych, že vyloženě syndrom vyhoření, ale myslím si, že jsem k němu neměla daleko.

Jak se to projevovalo?

R4: Měla jsem takové období, kdy jsem byla dost vyčerpaná a říkala jsem si, že když na tom nezpracuji, tak to nedopadne moc dobře.

Jak jste na tom zapracovala?

R4: Rozhodla jsem se na nějakou dobu změnit zaměstnání. Furt se pohybuji ve stejném oboru, ale spojila jsem to s tancem. Začala jsem se také více věnovat sobě.

Máte v plánu se někdy vrátit do mateřské školy?

R4: Zjistila jsem, že mě baví práce s dětmi spojená právě s tancem. Zatím se neplánuju vrátit.

Postihl syndrom vyhoření někoho z Vašeho okolí?

(Stejně navazující otázky - pokud respondent bude znát odpovědi)

R4: Nejsem si toho vědoma.

Setkal/a jste se s prevencí v rámci Vašeho zaměstnání? V jaké formě?

R4: Ne.

Příloha M: OSOBNÍ ROZHOVOR – RESPONDENT Č. 5

Na začátku se Vás zeptám na pár identifikačních otázek. Jste připravená? Můžeme začít?

R5: Jdeme na to.

Jaká je délka Vaší pedagogické praxe?

R5: Teď už pracuji ve školce pátým rokem.

Kolik Vám je let?

R5: 28.

Jaké je Vaše dosažené vzdělání?

R5: Teď si dodělávám při práci vysokou školu.

V jaké lokalitě se nachází Vaše pracoviště? Ve městě/v obci?

R5: Ve městě. V Praze.

Přináší Vám učitelská profese pocit naplnění?

R5: Když jsem začínala, tak mě to hodně bavilo, fakt hodně. A cítila jsem se fakt naplněná tou prací. Chodila jsem tam ráda a těšila jsem se. Teď už mi přijde, že mě to trochu přešlo, ale nevím, čím to je. Práce s dětmi mě furt baví a chodím tam ráda, ale už ne tolik jako na začátku.

Hovoříte/přemýšlíte ve svém volném čase o práci?

R5: Spíš ano. I vlastně kvůli tomu studiu i obecně. Vždycky v neděli už přemýšlím o tom, co se bude ten týden dít a tak. Jako ne nějak obzvlášť negativně, ale přemýšlím.

Máte pocit, že je Vaše zaměstnání stresující?

R5: To asi ano.

Napadají Vás nějaké konkrétní zdroje stresu?

R5: Pro mě třeba bylo náročně jedno období, když jsem si nesedla s kolegyní, se kterou jsem byla na třídě. To bylo pro mě hodně stresující, protože to je zásadní věc. Přeci jen tam s tou kolegyní jste skoro celý den, tak to hodně ovlivní ten průběh dne, když si nesednete. Ale to se pak změnilo a přesouvali se lidi na třídách a teď už tam mám kolegyni, se kterou nám to klaplo.

Jak se na Vás ten stres projevoval?

R5: Já, když jsem ve stresu, tak se prostě tak obecně necítím dobře. Mám třeba bolesti břicha a takový ten sevřený žaludek. Ten divný pocit v břiše.

Jaké aktivity Vám pomáhají při odbourávání stresu?

R5: Já třeba ráda maluju, doma, v klidu sama. To mě tak uklidní vždycky. Třeba si k tomu pouštím hudbu. Nebo mi pomáhá příroda, procházky a tak. Různé aktivity v přírodě. Ale tak to se říká obecně, že příroda je dobrá pro duši.

Setkal/a jste se někdy s pojmem syndrom vyhoření?

R5: Setkala

A dokázal/a byste definovat SV vlastními slovy?

R5: Můžu to zkusit. ... Definovala bych ho jako dlouhodobý pocit absolutního vyčerpání. Fyzického, psychického. ...

Dobře, děkuji. ... Postihl Vás někdy syndrom vyhoření?

R5: No on to nebyl asi úplně syndrom vyhoření, ale bylo to takový vyčerpání právě. Jak jsem zmiňovala to období s kolegyní na třídě, jak jsme si nasedly. To mě hodně ovlivnilo. Byla v práci taková nepříjemná atmosféra, já jsem se tam vůbec netěšila. A pak jsem často byla doma z toho úplně vyčerpaná, že se mi nic nechtělo. Ale pak když přesunuli tu kolegyni a dali mi tam jinou, tak se to změnilo.

Mělo toto náročné období nějaké dopady na Váš osobní život?

R5: Určitě v tom, že jsem byla mnohem více unavená. Ale nic jiného mě nenapadá.

Postihl syndrom vyhoření někoho z Vašeho okolí?

(Stejně navazující otázky - pokud respondent bude znát odpovědi)

R5: Já osobně nikoho neznám, kdo by si tím prošel. Ale když jsem se tak o tom bavila se známými nebo s kamarádkama, tak jsem furt slyšela, že ta zná toho, kdo si tím prošel, a tamta zná tamtu, co je vyhořelá. Ale já osobně o nikom nevím.

Dobře. Poslední otázku máme: Setkal/a jste se s prevencí v rámci Vašeho zaměstnání? V jaké formě?

R5: Úplně nevím, jestli s prevencí. Máme třeba čas od času nějaký školení nebo webináře. Ale vlastně ono pomohlo to, že ředitelka měla zájem o to, jak nám to na těch třídách funguje. A že když viděla, že u nás to nefungovalo, že se to snažila řešit.