

**Univerzita Karlova v Praze**

**Pedagogická fakulta**

**SYNDROM VYHOŘENÍ A JEHO PREVENCE  
U PEDAGOGICKÝCH PRACOVNÍKŮ**

Petra Poustecká

Katedra pedagogiky

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Jarmila Mojžíšová, PhD.

Studijní program: Specializace v pedagogice (B7507)

Studijní obor: Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku

Rok: 2016

**Prohlášení:**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Syndrom vyhoření a jeho prevence u pedagogických pracovníků jsem vypracovala pod vedením vedoucího bakalářské práce PhDr. Jarmily Mojžíšové, PhD. samostatně, za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato bakalářská práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze, dne 6.12.2016

---

podpis

**Poděkování:**

Ráda bych touto cestou vyjádřila poděkování paní PhDr. Jarmile Mojžišové, PhD. za její cenné rady, odborné připomínky a trpělivost při vedení mé bakalářské práce.

## **Anotace**

Tato bakalářská práce je zaměřena na zmapování Syndromu vyhoření a jeho prevence u pedagogických pracovníků. Zabývá se projevy, příčinami a možnostmi překonávání syndromu u pedagogických pracovníků. Vycházím z výzkumného šetření na různých typech škol. Ve své práci poukazuji na příznaky syndromu a důležitost prevence. Tato práce by měla pomoci kolegům seznámit se se syndromem vyhoření i jak mu předejít.

## **Annotation**

This final work maps burnout and its prevention in the teaching staff. It deals with the symptoms, causes and possibilities of burnout overcoming in the teaching staff. It is based on the research in different types of schools. In my work there I refer to the burnout symptoms and the importance of prevention. This work should help to get to know my colleagues with burnout and how to prevent it.

## **Klíčová slova**

syndrom vyhoření, stres, pomáhající profese, prevence

## **Key words**

burnout, stress, human service professions, prevention

## **OBSAH:**

<b>Úvod</b> .....	<b>6</b>
<b>1. Teoretická část</b> .....	<b>7</b>
1.1 Definice a pojetí.....	7
1.2 Rizikové faktory a příčiny vzniku syndromu vyhoření.....	9
1.2.1 Rizikové prostředí.....	9
1.2.2 Riziková osobnost.....	11
1.3 Stádia vývoje syndromu vyhoření.....	12
1.4 Odlišnosti syndromu vyhoření od jiných negativních psychických stavů.....	13
1.4.1 Stres.....	13
1.4.2 Deprese.....	14
1.4.3 Únava.....	14
1.4.4 Odcizení.....	14
1.4.5 Existenciální neuróza.....	15
1.5 Příznaky syndromu vyhoření.....	15
1.6 Hlavní příznaky syndromu v jednotlivých fázích.....	16
1.6.1 Poplachová fáze.....	16
1.6.2 Fáze odporu.....	16
1.6.3 Vyčerpání.....	16
1.6.4 Ústup.....	17
<b>2. Stres</b> .....	<b>18</b>
2.1 Typy stresu.....	20
2.2 Příznaky stresu.....	21
<b>3. Profese s rizikem vzniku syndromu vyhoření – pomáhající profese</b> .....	<b>22</b>
<b>4. Prevence syndromu vyhoření</b> .....	<b>24</b>
4.1 Interní individuální možnosti prevence.....	25
4.2 Externí vlivy v prevenci a zvládnutí.....	26
4.2.1 Sociální opora.....	26
4.2.2 Vztahy mezi lidmi.....	27
4.2.3 Uznání.....	27
4.2.4 Pracovní podmínky.....	27
4.2.5 Duševní hygiena.....	28
<b>5. Praktická část</b> .....	<b>30</b>
5.1 Cíl výzkumu.....	30
5.2 Charakteristika použité výzkumné metody.....	31
5.3 Zpracování získaných informací.....	32
<b>Závěr</b> .....	<b>44</b>
<b>Seznam použité literatury</b> .....	<b>46</b>
<b>Příloha</b> .....	<b>47</b>

## Úvod

Dnešní společnost klade na pedagogy velmi vysoké nároky, se kterými se mnoho začínajících pedagogů neumí vyrovnat. Bakalářská práce je zaměřena na problematiku syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků s různým zaměřením od mateřských škol až po pedagogy na vysokých školách a také problematice stresu a jeho prevenci. Proč právě syndrom vyhoření? Myslím si, že o fenoménu vyhoření bylo napsáno mnoho. Spousta lidí vědí, co tento syndrom znamená a co je jeho příčinou. Existuje však málo opatření, která se podnikají proti vzniku.

Problematika syndromu vyhoření úzce souvisí s nadměrným vystavením stresu a jeho prožíváním. Stres je to, co nás obklopuje v každodenním životě. Stal se velmi moderním pojmem a dnešní člověk má zesilující tendence o stresu mluvit. Jako by ten, kdo neprožívá nebo nemá stres, byl „divný“. Cílem práce je začínajícím kolegům přiblížit danou problematiku, poukázat na příznaky, fáze, ale i důsledky syndromu. Důležitá je prevence, které by se měla věnovat dostatečná pozornost. Záměrem je zmapovat mé okolí a zjistit, kolik kolegů může být ohroženo a jakým způsobem se chrání před syndromem vyhoření.

Práce je rozdělena do dvou částí. V první – teoretické části jsem se zaměřila na vymezení pojmu samotného syndromu a dále pak na definici stresu, jeho příčiny, důsledky a prevenci. V druhé části – praktické – jsem zvolila dotazníkové šetření. Dotazník je zaměřen na projevy syndromu a zároveň na prevenci u pedagogů na různých typech škol. Výsledky dotazníkového šetření budou zpracovány a zhodnoceny.

# 1 Teoretická část

## 1.1 Definice a pojetí

*„Pojem syndromu vyhoření-burnout-použil poprvé H. Freudenberger. Pojmenoval tak jev, který je v psychologii dávno známý-jedná se „o proces, při němž dochází k vyčerpání fyzických a duševních zdrojů (energií), k vyplenění celého nitra, k „utahání se“ tím, že se člověk nadměrně intenzivně snaží dosáhnout určitých subjektivně stanovených nerealistických očekávání nebo se snaží uspokojit taková nerealistická očekávání, která mu někdo jiný stanoví.“<sup>1</sup>*

Často se setkáváme i s jiným pojetím tohoto syndromu jako například: syndrom vypálení, syndrom vyčerpání nebo syndrom burnout. Doslovný překlad burnout z anglického jazyka znamená „to burn“ hořet a ve spojení s „burn out“ pak vyhořet, vyhasnout. Dále tento syndrom můžeme rozdělit na dvě slova:

1. Syndrom – soubor příznaků
2. Vyhoření - zničení, vypálení

*„Podle ICD (Mezinárodní klasifikace nemocí Světové zdravotnické organizace) je vyhoření zařazeno do doplňkové kategorie diagnóz, a není tedy klasifikován jako nemoc.“<sup>2</sup>*

Lidé, kteří trpí syndromem vyhoření, jsou znevýhodněni z pohledu zdravotních pojišťoven. Pojišťovny bohužel neproplácejí náklady spojené s danou léčbou. Odborníci tedy raději diagnostikují stres, který je od vyhoření těžce rozpoznatelný. V současné době přibývá lidí, kteří mají pocit, že již nezvládnou situace v běžném životě. Syndrom vyhoření je často důsledkem selhání při hledání smyslu života. Každý člověk by si měl uvědomit, že smysl života má každý jiný. Lidé jsou při hledání smyslu života ovlivněni spousty faktory, jako jsou například: výchova, hodnotová orientace, osobnostní zaměření.

---

<sup>1</sup> BÁRTOVÁ, Z. *Jak zvládnout stres za katedrou*. 1. Vyd. Computer Media s. r. o., 2011. ISBN 978-80-7402-110-7 str. 54

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

*„Profesor Antonovský shrnul vztah lidí do pojetí tzv. nezdolnosti. Hovoří o třech dimenzích:*

- 1. Smysluplnost v protikladu k nesmyslnosti činnosti, kterou člověk dělá.*
- 2. Srozumitelnost situací v protikladu k nesrozumitelnosti situace, v níž člověk žije.*
- 3. Představa zvládnutelnosti problémů v protikladu k pocitu nezvládnutelnosti problémů, které před člověkem stojí.“<sup>3</sup>*

V současné době neustále přibývá lidí se syndromem vyhoření. Nejčastěji se to týká pracovníků, kteří pracují s jinými lidmi. Tyto pracovníky zařazujeme do tzv. pomáhajících profesí. Kdo tedy patří do tohoto okruhu lidí? Učitelé, zdravotnický personál, psychologové, sociální pracovníci jako jsou pracovníci v nápravných zařízeních a v neposlední řadě i policisté a právníci. Bohužel z těchto všech skupin pracovníků bývají syndromem postiženi nejčastěji učitelé, a to nejenom základních, ale i středních a mateřských škol.

Se syndromem vyhoření je spjat i pojem stres nebo deprese. Mnozí lidé si tyto pojmy ztotožňují a jsou přesvědčeni o tom, že bez stresu a deprese nemůže vzniknout syndrom vyhoření a naopak.

Stresové faktory jsou jedním ze spouštěčů a hrají významnou roli při vzniku vyhoření. Stres a syndrom vyhoření se bohužel dost často zaměňují, což může vést ke špatné diagnóze a následně ke špatně zvolené léčbě. Hovoříme-li o syndromu vyhoření, musíme si uvědomit, že člověk je vyčerpán na několika rovinách, které jsou odlišné od stavů sklíčenosti.

*„V průběhu téměř 30let výzkumu tohoto problému se objevila ve světové literatuře řada pojetí a vymezení syndromu vyhoření, jež se často v různých aspektech vzájemně liší. Lze však konstatovat, že většina pojetí se shoduje alespoň v následujících bodech:*

- 1. Jde především o psychický stav, prožitek vyčerpání.*
- 2. Vyskytuje se zvl. u profesí, obsahujících jako podstatnou složku pracovní náplně „práci s lidmi“.*

---

<sup>3</sup> BÁRTOVÁ, Z. *Jak zvládnout stres za katedrou*. 1. Vyd. Computer Media s. r. o., 2011. ISBN 978-80-7402-110-7 str. 54



3. *Tvoří jej řada symptomů především v oblasti psychické, částečně však též v oblasti fyzické a sociální.*
4. *Klíčovou složkou syndromu je zřejmě emoční exhausce, kognitivní vyčerpání a „opotřebení“ a často i celková únava.*
5. *Všechny hlavní složky tohoto syndromu resultují z chronického stresu.*<sup>4</sup>

## **1.2 Rizikové faktory a příčiny vzniku syndromu vyhoření**

Vznik syndromu vyhoření je téměř vždy podmíněn několika faktory. Můžeme hovořit o faktorech vnitřních a vnějších, přičemž do vnitřních faktorů zahrnujeme charakter a samotné vlastnosti jedince. Do vnějších můžeme zařadit například prostředí, ve kterém se jedinec nachází. *„Specifické externí spouštěcí faktory jsou zvýšená pracovní zátěž, zhuštění pracovní náplně, nedostatek samostatnosti a pravomocí, nedostatek uznání a nefunkční kolektiv v rámci pracovních skupin a mezi spolupracovníky.*“<sup>5</sup>

### **1.2.1 Rizikové prostředí**

Jak již bylo zmíněno, mezi nejčastější vnější rizikové faktory patří právě pracovní prostředí. Nároky, které jsou kladeny zaměstnavateli na zaměstnance, mohou být v současné době mnohdy velmi vysoké. Pracovní podmínky nejsou vždy ideální, ať už ze strany zaměstnavatele nebo zaměstnance. U některých jedinců tak vzniká strach o pracovní pozici a s ohledem na tento fakt se setkáváme i se soupeřivostí mezi zaměstnanci. Lidé tak pracují ve stresu, který je jednou z možných příčin syndromu vyhoření. Dalším důvodem mohou být určitě i rostoucí ekonomické a sociální nároky na dnešní společnost. Uspokojit dnešní potřebu společnosti je pro některé jedince velmi náročné a stresující.

Rizikových faktorů v pracovním prostředí máme několik. Patří sem například zvýšená pracovní zátěž, rušivé elementy, nedostatek samostatnosti, neustálá kontrola ze strany vedení a nadřízených, jiný pohled na hodnoty pracovníka a firmy.

---

<sup>4</sup> KEZBA, V., ŠOLCOVÁ, I. *Syndrom vyhoření*. SZÚ Praha, 1998. ISBN 80-7071-231-7 str. 7

<sup>5</sup> STOCK, CH. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Grada, dotisk 2013,2011. ISBN 978-80-247-3553-5 str. 40

Všeobecně by se dalo říct, že k obecným rizikovým faktorům patří vše, co souvisí většinou se zaměstnáním. Lidé mají pocit nejistoty z budoucnosti.

*„Ke spouštění syndromu vyhasnutí může dojít v případě, že se hodnoty a měřítka firmy výrazně odlišují od individuálních hodnot jedince, a ten pak, musí jednat v rozporu se svým přesvědčením.“<sup>6</sup>*

V současné době je trh práce poměrně nestabilní, zaměstnavatelé upravují pracovní smlouvy na dobu určitou. Člověk pak nemá jistotu dlouhodobého zaměstnání. Na trhu práce v ČR je velké množství firem ze zahraničí a narůstá tak i požadavek, aby lidé pracovali v cizině nebo aby se naučili cizí jazyk. U mladých lidí to většinou problém není. Bohužel u starších generací tento fakt může mít katastrofální dopad. Mimo cizích jazyků je kladen i požadavek na ovládání moderních technologií, což může být další stresový faktor pro mnohé.

Na člověka jsou kladeny větší nároky. S nástupem různých moderních technologií se můžeme setkat s outsourcingem (úsporným personálním opatřením a rušením některých pracovních pozic), dost často na nás působí i rušivé elementy jako např. mobilní telefon, neustálé připojení na různé sociální sítě, e-mail nebo telekonference. Dnešní doba vyžaduje neustálé připojení a operativní řešení kterékoli situace v kterýkoliv čas.

Pokud je člověk pod neustálou kontrolou ze strany vedení a není mu dán prostor k samostatnosti a seberealizaci, můžeme hovořit o nedostatku možností jak ovlivnit pracovní prostředí, a tím vzrůstá nespokojenost jedince. V důsledku větších nároků na zaměstnance se často setkávám s tím, že tráví v práci velmi mnoho času, a to na úkor rodiny a přátel. Pokud je s tímto spojený i špatný kolektiv, výkonnost klesá a v souvislosti s upřednostňování některých zaměstnanců se může jedinec cítit ohroženě a dost často pak dochází k zásadnímu narušování pracovního klima. Ne vždy se člověk ztotožňuje s hodnotami firmy. Pokud zjistí nesoulad mezi svými a firemními hodnotami, přichází pocit, že jeho práce je bezvýznamná. V důsledku toho nastává

---

<sup>6</sup> STOCK, CH. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Grada, dotisk 2013,2011. ISBN 978-80-247-3553-5 str. 40

jeden z příznaků syndromu vyhoření - odcizení. Toto můžou být další stresory, které jsou nejčastější příčinou pocházející z pracovní oblasti.

### **1.2.2 Riziková osobnost**

V následující kapitole se zaměříme na osobnost jako takovou a na její dva typy. Charakter osobnosti je jedním z významných faktorů při vzniku syndromu vyhoření.

*„Burnout syndrom může být zapříčiněn či zesilován povahovými faktory, které většinou působí společně s vnějšími stresovými faktory.“<sup>7</sup>*

Dle odborníků se podílejí vnější a vnitřní vlivy téměř stejnoměrně na vzniku syndromu vyhoření. V literatuře se dočteme, že osobnost jako takovou můžeme rozdělovat do dvou skupin. Tyto typy se od sebe poměrně liší, nicméně musíme vždy přihlídnout k různým okolnostem, které ovlivňují vznik syndromu. U obou typů zaleží, kromě vnějších faktorů, i například na náladě daného jedince. Můžeme se setkat i s kombinací těchto dvou typů.

Typ A – tento typ je většinou velmi ambiciózní, má neustále tendence soupeřit se svými kolegy, jeho práce musí být vždy perfektní a přesná. Jedinec je většinou pod velkým tlakem s ohledem na plnění termínů, na naplněný diář pracovními schůzkami, na příliš mnoho projektů najednou, proto se dá říct, že dost často, bývá velmi nervózní, výbušný někdy až agresivní. S typem A se často spojuje pojem workoholik. Což znamená závislost na práci. Workoholik má vnitřní pocit, že musí neustále něco dělat, většinou v souvislosti s prací. O nic jiného se téměř nezajímá. Tuto pracovní zátěž však jedinec zvládne jen pár let. Poté se začíná projevovat na fyzické stránce jeho osobnosti.

Typ B – vyznačuje se nižší mírou nepřátelského chování, agresivity, soutěživosti a naopak větší trpělivostí, klidem a uvolněností. *„Lze tedy říct, že se jedná o ideální předpoklady pro účinnou ochranu před syndromem vyhoření?“<sup>8</sup>* V extrémním případě se stává jedinec až příliš nečinný, což může mít za následky nespokojenost v zaměstnání, ale i v osobním životě. Nejedná se ale o syndrom vyhoření.

---

<sup>7</sup> STOCK, CH. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Grada, dotisk 2013,2011. ISBN 978-80-247-3553-5 str. 55

<sup>8</sup> STOCK, CH. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Grada, dotisk 2013,2011. ISBN 978-80-247-3553-5 str. 43

Rovnováha mezi osobnostmi již zmíněných dvou typů by byla ideální pro člověka samotného.

Vzhledem k vlastnostem osobnosti tohoto typu se můžeme časem setkat s izolací od ostatních pracovníků. Jedinec se dostává do fáze, že si musí udělat a zajistit vše sám, protože nikdo jiný to neudělá tak dobře. Začíná být izolován od ostatních a neuvědomuje si nepoměr mezi pracovním vytížením a jakýmkoliv odreagováním. Začínající zdravotní problémy, které jsou již v počátku, si neuvědomuje. Prvními příznaky mohou být nespavost, únava apod.

### **1.3 Stádia vývoje syndromu vyhoření**

Syndrom vyhoření může být chápán různými způsoby. Jako příčina chronického stresu, tak i jako proces, který je dlouhodobý a může trvat několik měsíců a let. Tato období mohou být ovšem u každého jinak dlouhá.

Podle autorů Edelwiche a Brodského se burnout rozděluje na čtyři stádia.

1. Nadšení – většina lidí, kteří přicházejí do nového zaměstnání je velmi nadšená, plná energie. Pouštějí se do řešení úkolů v plném nasazení a práce jim přináší takové životní naplnění, které považují za nejdůležitější. Bohužel ve chvíli, kdy zjistí, že jejich snaha je příliš velká a výsledek není takový, jaký by si představovali nebo téměř žádný, přichází druhá fáze vývoje. Každý člověk v této fázi vydává příliš mnoho energie, většinou neefektivní.
2. Stagnace – tato fáze následuje po fázi nadšení. V mnoha případech sám postižený ani jeho blízké okolí nerozeznávají známky jakéhokoliv onemocnění. Člověk v této fázi většinou slevuje ze svých nároků, uvědomuje si, že práce není to hlavní v jeho životě, a slevuje ze svých požadavků. Začíná se soustředit na hodnoty, které mu doposud nepřišly tak důležité. Do popředí staví jiné potřeby jako např. finanční ohodnocení, kariérní postup, rodinu, pevnou pracovní dobu.
3. „*Frustrace – jako obranná reakce proti frustraci nakonec nastupuje vnitřní rezignace. Pokud se práce stává trvalým zdrojem zklamání a postižený nemá žádné vyhlídky na změnu, dělá jen to, co nezbytně nutné. Vyhýbá se náročným*

*úkolům i kontaktům s klienty a vše se snaží vyřídit co nejrychleji. Počáteční nadšení se zcela vytrácí. K tomu se přidává pocit rezignace a zoufalství, způsobené nedostatkem jiných uplatněn.“<sup>9</sup>*

Stagnaci pomalu střídá frustrace. Pedagog si začíná uvědomovat, že jeho snažení nestačí. Dostává se do konfliktu se žáky, ale i s nadřízenými, popřípadě s kolegy. Připadá si většinou bezmocně při řešení pracovních úkolů. Stále častěji si klade otázky, jestli jeho práce má vůbec smysl, a přehodnocuje svoje dosavadní výsledky. V této fázi se můžeme setkat nejen s emocionálními, ale i s fyzickými problémy.

4. Apatie – je jako obranná reakce předcházející fáze. Jedinec si uvědomuje, že nemůže nic změnit, ale zároveň si uvědomuje, že tato práce je pro něj zdroj jeho obživy. Zaměřuje se pouze na nutné úkoly, snaží se vyhýbat náročnějším úkolům. Uvědomuje si, že ho nečeká žádný postup ať už finanční, tak i karierní. V této fázi začíná omezovat kontakt se žáky.

S ohledem na všechny čtyři fáze syndromu vyhoření se dá říct, že člověk, který je nejprve zcela nadšen pro svou práci, si následně uvědomí skutečnosti, které vedou k prozření a uvědomění si reality. Ne každý se umí s tímto prozřením vyrovnat a najít si jiný smysl svého života.

## **1.4 Odlišnosti syndromu vyhoření od jiných negativních psychických stavů**

### **1.4.1 Stres**

*„Vyhoření není totéž co stres. Dochází k němu v důsledku chronického stresu. Stresové faktory coby spouštěče tedy hrají při vzniku burnout syndromu zásadní roli.“<sup>10</sup>* Mezi nejčastější stresory řadíme:

- Fyzické stresory: hluk, teplota, příliš mnoho okolních podnětů,

---

<sup>9</sup> STOCK, CH. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Grada, dotisk 2013,2011. ISBN 978-80-247-3553-5

<sup>10</sup> STOCK, CH. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Grada, dotisk 2013,2011. ISBN 978-80-247-3553-5 str. 15

- psychické stresory: časová tíseň, větší množství změn v daném období, míra vyčerpání,
- sociální stresory: vše, co se děje v našem okolí, ať už v zaměstnání nebo v osobním životě. Např. ztráta blízké osoby, nedorozumění s kolegy či vedením.

*„Do stresu se může dostat každý člověk, avšak burnout se objevuje jen u lidí, kteří jsou intenzivně zaujati svou prací. Mají vysoké cíle. Vysoká očekávání. Mají výkonovou motivaci. Kdo takovouto vysokou motivaci (takovéto nadšení) nemá, může se dostat do stresu, ne však do stavu burnout (vyhoření).“ Právou je, že stres obvykle přechází do burnout, avšak ne každý stresový stav dochází do této fáze celkového vyčerpání.“<sup>11</sup>*

### 1.4.2 Deprese

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

### 1.4.3 Únava

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

### 1.4.4 Odcizení

Mezi ostatní negativní psychické stavy můžeme řadit **odcizení** – nejčastěji se vyskytuje u jedinců, kteří dělají něco, což ovšem nepovažují za smysl svého života, zatímco u burnout to tak není. Tam trpí především lidé, kteří byli pro svoji práci v začátku velmi nadšení.

---

<sup>11</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*. Grada, 1998. ISBN 80-7169-551-3 str. 52

## 1.4.5 Existenciální neuróza

Jako poslední, bych ráda zmínila **existenciální neurózu**. „*Při existenciální neuróze jde o pocit zplanění života a naprosté existenční beznaděje.*“<sup>12</sup> Oba již zmíněné stavy jsou většinou součástí až poslední fáze syndromu vyhoření. Nikdy nejsou spojovány s prvními příznaky. Nejedná se pouze o výše uvedené negativní psychické jevy. Těchto jevů můžeme mít daleko více. Do této skupiny, můžeme řadit i nespokojenost sama se sebou, vše ohledně pracovních vztahů, naše okolí apod. Syndrom se řadí do skupiny negativních jevů.

## 1.5 Příznaky syndromu vyhoření

Příznaky můžeme rozdělit do několika úrovní:

- Úroveň psychická – jedinec má pocit, že jeho úsilí trvá příliš dlouho a efektivita je malá nebo pouze nepatrná. „*Výrazný je pocit celkového, především pak duševního vyčerpání, v duševní oblasti je pak prožíváno především vyčerpání emocionální, dále pak vyčerpání v oblasti kognitivní spolu s výrazným poklesem až ztrátou motivace.*“<sup>13</sup>
- Úroveň fyzická – jedinec je rychle unavený. Trpí zdravotními potížemi jako je např. bolest hlavy, poruchy spánku, oslabení svalstva. Existuje větší riziko vzniku závislostí.
- Úroveň sociálních vztahů – jedinci je jedno, co si o něm myslí okolí. Omezuje kontakt s lidmi, především na profesní úrovni. Často zde vznikají konflikty „*většinou však nikoliv v důsledku jejich aktivního vyvolávání, ale spíše v důsledku nezájmu, lhostejnosti a ‘sociální apatie’ ve vztahu k okolí.*“<sup>14</sup>

Výzkumy z posledních let uvádějí jako jednu z možností, že syndrom vyhoření může mít spíše infekční charakter.

---

<sup>12</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*. Grada, 1998. ISBN 80-7169-551-3 str. 54

<sup>13</sup> KEZBA, V., ŠOLCOVÁ, I. *Syndrom vyhoření*. SZÚ Praha, 1998. ISBN 80-7071-231-7 str. 10

<sup>14</sup> KEZBA, V., ŠOLCOVÁ, I. *Syndrom vyhoření*. SZÚ Praha, 1998. ISBN 80-7071-231-7 str. 10

*„Podle tohoto předpokladu by vznik a rozvoj vyhoření v určitém sociálním prostředí usnadňoval a podporoval jeho šíření ve stejném, nebo blízkém sociálním prostředí jedné firmy, instituce či komunity.“<sup>15</sup>*

## **1.6 Hlavní příznaky syndromu v jednotlivých fázích**

### **1.6.1 Poplachová fáze**

Můžeme hovořit o každodenní situaci, která nastane vždy, když se s druhým nemůžeme domluvit, jak danou situaci vyřešit. Každý by rád prosadil svou myšlenku. Ve chvíli, kdy si dva lidé budou stát za svým názorem a nejsou ochotni připustit jinou situaci, nastává tzv. poplachová fáze, která se může projevovat různými symptomy jako např. bušení srdce, pocení, nevolnosti a ostatní projevy distresu. Po příliš dlouhé době v poplachové fázi může být následkem panická porucha.

### **1.6.2 Fáze odporu**

V této fázi se vždy jeden z účastníků začne stavět do pozice, ve které se snaží znovu danou situaci hodnotit. Pokud usoudí, že i přes všechny snahy není schopen si prosadit svůj názor, zaujme pozici odporu a soustředí energii na to, aby nebyl prosazen názor druhého. *„Čím více si v rovině pocitů uvědomujeme bezmoc, tím silněji se, stejně jako v rovině myšlenek, snažíme situaci nevnímat. Člověk eliminuje své pocity, aby už nic necítil.“<sup>16</sup>*

### **1.6.3 Vyčerpání**

Vyčerpání je počáteční fáze syndromu. Jedinec má pocit, že zátěž, která je na něj kladena, je příliš vysoká, trvalá a nevyhnutelná. Určitou dobu lze odolat daným zátěžím, ovšem jedinec se nakonec dostává do stavu, kdy přestává odporovat. Toto období je u každého jedince jinak dlouhé. Musíme zohlednit určité dispozice.

---

<sup>15</sup> KEZBA, V., ŠOLCOVÁ, I. *Syndrom vyhoření*. SZÚ Praha, 1998. ISBN 80-7071-231-7 str. 11

<sup>16</sup> PRIEB, M. *Jak zvládnout syndrom vyhoření*. 1. Vyd. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5394-2 str. 34



*„Postižený se cítí emočně i fyzicky vysílený. Každý zná jevy tělesné únavy. Co však znamená vyčerpání emoční? Existuje několik pojmů, jež tento stav vyjadřují přesněji. Jedná se především o pocity, které bývají spojovány spíše s depresí.“<sup>17</sup>*

Vyčerpání můžeme být v několika rovinách. V rovině těla: tělo reaguje na zátěž určitým způsobem. Ve chvíli, kdy např. ráno vstáváme, a přesto jsme unaveni, trpíme bolestmi hlavy, které většinou nemají rozpoznatelnou příčinu. I přes všechnu snahu si odpočinout, se to nedaří. Můžeme tedy hovořit o jednom z příznaků syndromu. V rovině myšlenek: kromě tělesných symptomů se zde dostávají i symptomy psychické. Člověk si klade neustále nějaké otázky v souvislosti se svým zdravím. Nedokáže ovšem logicky vysvětlit, proč se cítí tak vyčerpaný. Lidé si v této rovině často stěžují na poruchy vnímání, koncentrace.

V rovině pocitů: *„vrací se strach, který byl ve fázi odporu potlačován. Projevuje se bojácnou a pesimistickou náladou, postižení si přidávají podráždění, klesají na mysli a začínají o sobě pochybovat. Nemocní trpí intenzivním pocitem, že je konec, že se zblázní, omdlí nebo že dostanou infarkt. Někdy se to může vystupňovat až na smrtelnou úzkost.“<sup>18</sup>* V rovině sociální: lidé se začínají izolovat od ostatních.

Celkově se dá o této fázi vyčerpání hovořit jako o období, které trvá pouze určitou dobu. Tato doba je individuální pro každého jedince a je ovlivněna rezervou energií. Nebezpečná je v tom, že lidé mají větší sklony k závislostem jako je alkohol, cigarety popř. jiné návykové látky.

#### **1.6.4 Ústup**

Jedinec v této fázi trpí většinou již tělesnými chronickými symptomy, které ho omezují v běžném životě. Pro okolí má nevysvětlitelné chování, které je v danou chvíli nepochopitelné. Jedinec většinou neumí ventilovat své problémy, a proto si je obrací proti sobě.

---

<sup>17</sup> STOCK, CH. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Grada, dotisk 2013,2011. ISBN 978-80-247-3553-5 str.19

<sup>18</sup> PRIEB, M. *Jak zvládnout syndrom vyhoření*. 1. Vyd. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5394-2 str. 38

*„Konečná zkáza jednotlivce přicházející v této fázi vede nezřídka ke zkáze celého systému, v němž se nachází a jehož pravidlům už nedokáže dostát, ale ani se z nich vymanit.“<sup>19</sup>*

## 2 Stres

*„O definici stresu se jako první pokusil fyziolog Hans Selye, který své poznatky shrnuje takto: stres je nespecifická (tj. nastávající po různých zátěžích stereotypně) fyziologická reakce na jakýkoli nárok na organismus kladený.“<sup>20</sup>*

*„Slovo stres pochází z anglického slova ‘stress’, což v překladu může znamenat napětí, námaha. Můžeme tím ale také rozumět ‘být vystaven nejružnějším tlakům’, a proto ‘být v tísní.’“<sup>21</sup>* Všeobecně můžeme hovořit o stresu jako o určité reakci na externí a interní podmínky, které dopadají na organismus. Pokud je těchto podmínek příliš mnoho, organismus je neumí zpracovat a velmi těžce se s nimi vyrovnává. Každý člověk má omezené fyziologické kapacity.

Zaměříme se na to, při jakých podmínkách vzniká stres a co mu předchází. Pokud vnímáme jakýkoliv stresor citlivěji a cítíme se být ohroženi, spustí se v nás zátěžová reakce a následkem této reakce vzniká stres jako takový. Každý člověk zvládá stresory jinak, proto u každého vyvolává stres něco jiného a lidé reagují jiným způsobem. Můžeme hovořit o tzv. COPINGU.

*„Někteří autoři (např. Křivohlavý, Bratská), vycházející z tohoto pojetí, chápou zvládnání jako přímý boj s mimořádně těžkou zátěžovou situací. Dle jejich názoru jde o vyšší stupeň adaptace, která představuje vyrovnávání se se zátěží pomocí aplikace víceméně obvyklých způsobů či na základě zkušeností. Oproti tomu u zvládnání, které*

---

<sup>19</sup> PRIEB, M. *Jak zvládnout syndrom vyhoření*. 1. Vyd. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5394-2 str. 41

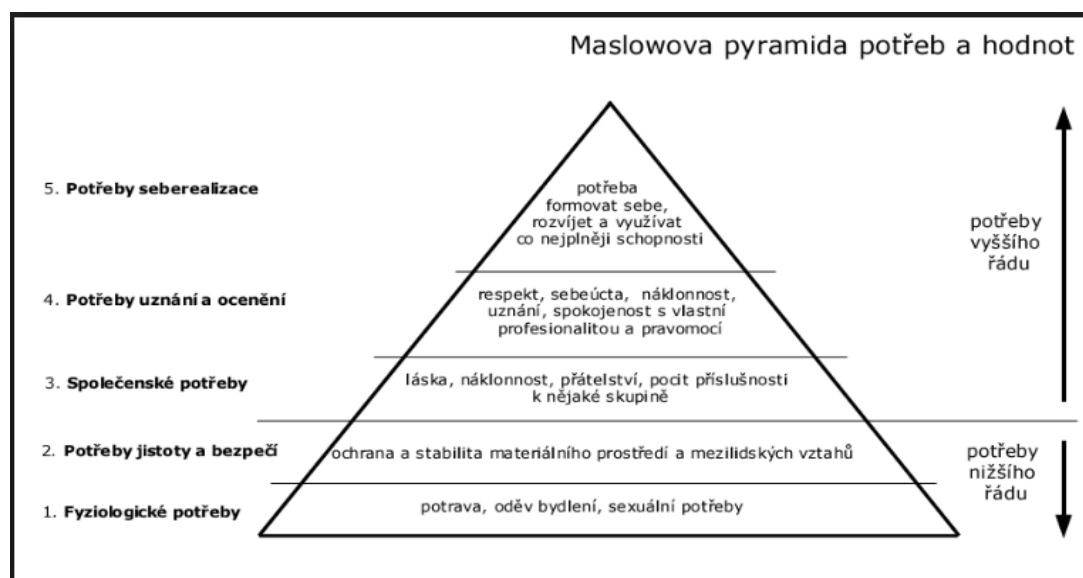
<sup>20</sup> BÁRTOVÁ, Z. *Jak zvládnout stres za katedrou*. 1. Vyd. Computer Media s. r. o., 2011. ISBN 978-80-7402-110-7 str. 10

<sup>21</sup> BÁRTOVÁ, Z. *Jak zvládnout stres za katedrou*. 1. Vyd. Computer Media s. r. o., 2011. ISBN 978-80-7402-110-7 str.10

*nastupuje při konfrontaci jedince se zátěží přesahující jeho zdroje, musí být potřebné vzorce chování nejprve vytvořeny a osvojeny.*<sup>22</sup>

Dále můžeme rozeznávat stresory vnitřní a vnější. Vnitřní stresory jsou ovlivněné povahou a vnější jsou ovlivněné prostředím, ve kterém se daný jedinec pohybuje.

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



Obrázek 1 Maslowova pyramida potřeb a hodnot

V souvislosti se stresem a potřebami se velmi často setkáváme s pojmem frustrace. „Frustrace (z lat. frustra, marně, frustratio, zmartnění) je pocit, který člověk dostává, pokud se něco důležitého nepovede a v nejbližší době není šance to napravit, ať už pro

<sup>22</sup> BRATSKÁ, M.. *Zisky a straty v závažných situacích alebo Příprava na život*. Bratislava : Práca, 2001. <https://cs.wikipedia.org/wiki/Coping>

*to, že už to zkrátka není možné, anebo v tom brání něco, s čím si nelze poradit. Je zklamáním či pocitem ze zmaru.*<sup>23</sup>

Reakce, které prožíváme, se mohou lišit. Většinou se jedná o jeden ze způsobů určité agrese. Agresi můžeme podle Bártkové (2011) rozdělovat do tří skupin. Jako první je agrese tzv. přímá. Jedná se o postoj, který zaujmeme ke svému okolí, a projevuje se v našem chování ke společnosti. Jedinec se snaží zakrýt pocity, kterým neumí sám čelit.

Další druh, jenž můžeme uvést je tzv. skrytá agrese. Člověk před svým okolím působí „normálně“, nedává na sobě znát jakýkoliv problém. Ovšem uvnitř sebe samého bojuje s pocitem, že za vše může jen on sám. Toto chování se může projevovat v podobě ničení osobních věcí dalších osob, většinou ale tak, aby ho nikdo neviděl nebo nebyl přistižen. Jako poslední druh agrese je únik, útek. Můžeme tedy hovořit o tzv. nevědomém chování.

*„Často je takovým únikovým řešením nemoc, která však může být také projevem naléhavé potřeby uznání, pozornosti ze strany druhých či snahy udržet si vztah vyvoláním své , ,bezmoci.“<sup>24</sup>*

## **2.1 Typy stresu**

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

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

---

<sup>23</sup> <https://cs.wikipedia.org/wiki/Frustrace>

<sup>24</sup> BÁRTOVÁ, Z. *Jak zvládnout stres za katedrou*. 1. Vyd. Computer Media s. r. o., 2011. ISBN 978-80-7402-110-7 str. 13

Tyto dva typy jsou v podstatě stejné. Liší se pouze jejich charakter. Někteří autoři, např. H. Sayle, chápou stres jako „koření“ života.

Dnešní doba používá další dva pojmy stresu. Hovoříme zde o hyperstresu a hypostresu. „*Hypersteres*(tzn. *stres přesahující hranice adaptability – přizpůsobivosti jedince*) a *hyperstres*(tzn. *stres, který se dá ještě zvládnout, ale při dlouhodobém působení může nastat zvrát*).“<sup>25</sup>

## 2.2 Příznaky stresu

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

1. Fyziologické příznaky – hovoříme zde o všech příznacích, které se projevují na zdravotním stavu jedince, jako jsou například bolesti hlavy, migrény, problémy s močovými cestami, žaludeční problémy, kožní projevy, činnost srdce, celková únava svalstva apod.
2. Emocionální příznaky – prudké změny nálad, jedinec není schopen projevit emoce k druhým lidem, je podrážděný, omezuje styk s ostatními lidmi.
3. Behaviorální - zvýšená potřeba užívání návykových látek (např. cigarety, alkohol), změna ve stravovacích návycích (přejídání, nechutenství), problémy se spánkem, zanedbávání pracovních povinností (neplnění úkolů, vyhýbání se odpovědnosti apod.)

---

<sup>25</sup> BÁRTOVÁ, Z. *Jak zvládnout stres za katedrou*. 1. Vyd. Computer Media s. r. o., 2011. ISBN 978-80-7402-110-7 str. 10

### 3 Profese s rizikem vzniku syndromu vyhoření – pomáhající profese

*„Pomáhající profese je všeobecné označení pro profese zaměřené na pomoc druhým. Pojem zahrnuje lékařské obory, psychologii, pedagogiku a sociální práci (srov. heslo sociální pracovník). Mezi pracovníky působící v pomáhajících profesích lze kromě pracovníků vykonávajících tyto obory dále řadit zdravotní sestry, pracovníky v sociálních službách, učitele, manželské a rodinné poradce, fyzioterapeuty apod. Některé činnosti vykonávané profesionálními pracovníky zajišťují v některých případech také dobrovolní pracovníci (dobrovolníci).“<sup>26</sup>*

Jak již bylo zmíněno, mezi pomáhající profese patří i pedagogové. Proč právě učitelé patří k ohroženým skupinám osob v souvislosti se syndromem vyhoření?

*„Samozřejmě, na prvním místě je samotná osobnost učitele, jeho osobní vybavenost pro zvládnání stresové zátěže, na druhém místě jsou to institucionální a společenské příčiny, jejichž přehled uvádějí dva němečtí školní psychologové C.Hennig a G.Keller ve své knize Antistresový program pro učitele.“<sup>27</sup>*

Uvádějí zde řadu postřehů, se kterými se můžeme setkávat i v našich školách. Současně zde můžeme vyhledat a následně praktikovat několik návrhů na zlepšení jak fyzické, tak i psychické zátěže současných pedagogů.

*„Jedná se o možné následující příčiny stresové zátěže učitelů:*

- *Konfrontace s novou generací žáků, jejichž vzdělání a výchova je stále náročnější a obtížnější a představuje pro učitele neustálou výzvu.*
- *Kritičtí a vůči škole většinou negativně naladěni rodiče, kteří se však stále více snaží přenést svou rodičovskou odpovědnost na školu.*
- *Konflikty a napětí v učitelském sboru, případně neshody s vedením školy, situace, kdy většina učitelů nevnímá pedagogický tým jako sociální skupinu se stejným cílem.*

---

<sup>26</sup> <http://slovník.mpsv.cz/pomahajici-profese.html>

<sup>27</sup> BĀRTOVĀ, Z. *Jak zvládnout stres za katedrou*. 1. Vyd. Computer Media s. r. o., 2011. ISBN 978-80-7402-110-7 str. 56

- *Stoupající věkový průměr učitelů, což s sebou přináší menší flexibilitu i nižší odolnost vůči stresové zátěži.*
- *Negativní obraz učitelského povolání v očích veřejnosti, který nutí mnohé učitele k nepřetržité obraně a ospravedlňování jejich společenského statusu.*
- *Škola jako instituce zatěžovaná nesplnitelnými požadavky společnosti – například musí podchytit pokud možno všechny negativní společenské jevy projevující se u žáků, zajistit prevenci proti drogám, zdravotní a mediální výchovu, výchovu k rasové snášenlivosti atd. Tyto požadavky kladené na školu by však měly být součástí sítě mimoškolních společenských struktur a institucí.*
- *Přibývající úsporná opatření v oblasti financování školství a vzdělávání, které vedou ke zvyšování počtu žáků ve třídách, k odbourávání různých podpůrných opatření a programů, snižování odborníků v pracovních kolektivech, omezení vzdělávacích projektů apod.*
- *Chybějící nebo zcela potlačovaná potřeba komunikativních dovedností v dalším vzdělávání učitelů, protože jde o „pracovní nástroj“, který je potřeba neustále pěstovat a rozvíjet, následkem je zvýšená stresová zátěž učitelů při jednání se žáky, zejména s adolescenty.“<sup>28</sup>*

S ohledem na výše zmíněné příčiny stresu u pedagogických pracovníků je patrné, že situace pro učitele není příliš příznivá. Úkolem současného učitele bude naučit se zvládat stres jako takový, negativní stres umět změnit na stres pozitivní, naučit se ovládat své chování a jednání s ohledem na žáky, rodiče, kolegy, ale i vedení školy.

---

<sup>28</sup> BÁRTOVÁ, Z. *Jak zvládnout stres za katedrou*. 1. Vyd. Computer Media s. r. o., 2011. ISBN 978-80-7402-110-7 str. 56-57

## 4 Prevence syndromu vyhoření

*„Vyrovnaná osobnost, stejně jako silné vědomí souvztažnosti a vysoká resilience, jsou nejúčinnější ochranou před vznikem syndromu vyhoření. Kvalitní strategie zvládnutí je možné rozvíjet i dodatečně.“<sup>29</sup>*

*„Jsou státy, kde si náročnost učitelské práce uvědomují. Po určitém počtu let za katedrou dostává kantor čas na doplnění vzdělávání. Rok vysadí, věnuje se odlišné činnosti. To je výraznou prevencí stresu, který vede k syndromu vyhoření. V našich podmínkách tento systém zatím nemáme. Nicméně – blíží se prázdniny. Je na každém učiteli, jak si naplánuje letní týdny. Jak se mu podaří zapomenout na stresy ze tříd i ze sboroven. Když už neexistuje systém prevence vyhoření, když už vysoké školy neučí budoucí pedagogy odpočívat, vypouštět páru, je na každém z nich, jak očistí svou duši a své tělo o prázdninách od celoroční zátěže.“<sup>30</sup>*

Vzhledem k tomu, že syndrom vyhoření se týká většinou pracovní činnosti, můžeme hovořit o ovlivnění ekonomické stránky jak ze strany zaměstnavatele, tak ze strany zaměstnance. Bylo by vhodné ze strany zaměstnavatele, aby se zabýval prevencí syndromu vyhoření. Prevence je velmi důležitá. *„Je snazší negativním důsledkům pracovního stresu předcházet, než je odstraňovat.“<sup>31</sup>*

Prevenci můžeme rozdělovat na interní a externí. Přičemž do interní prevence zahrnujeme například smysluplnost žití, stresory a salutory, osobnostní charakteristiku. Mezi externí prevencí řadíme sociální oporu, dobré vztahy mezi lidmi, kladné hodnocení druhých lidí, pracovní podmínky a v neposlední řadě správnou životosprávou.

---

<sup>29</sup> STOCK, CH. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Grada, dotisk 2013,2011. ISBN 978-80-247-3553-5 str. 55

<sup>30</sup> Učitelské noviny č.26/2009 Radmil Švarcma

<sup>31</sup> KEZBA, V., ŠOLCOVÁ, I. *Syndrom vyhoření*. SZÚ Praha, 1998. ISBN 80-7071-231-7 str. 18



## 4.1 Interní individuální možnosti prevence

Mezi interní individuální možnosti prevence řadíme smysluplnost žití. „*Touto základní existenciální potřebou se rozumí prožívání smysluplnosti existence. Otázka uspokojení či neuspokojení tzv. základní existenciální potřeby – smysluplnost bytí – je jedním z hlavních faktorů jak při vzniku, tak při zvládnutí jevu burnout.*“<sup>32</sup>

Každý člověk by si měl uvědomit a stanovit smysl svého života. Pokud tak učiní, je pravděpodobné, že k vyhoření nedojde. Touto problematikou se kromě psychologie velmi intenzivně zabývá náboženství a etika.

Pokud jsou v nerovnováze stresory (faktory způsobující stres) a salutory (umění řešit situaci) může se jedinec dostat do stresu. „*Do nežádoucího stavu typu stresu a distresu se dostáváme, jestliže negativní vlivy, které na nás působí, převyšují naše možnosti a schopnosti tyto negativní vlivy zvládat.*“<sup>33</sup>

Osobnostní charakteristiky jsou různé. Jak již bylo zmíněno, existuje několik typů osobnosti a každý typ má jiný předpoklad ke vzniku syndromu vyhoření. Proto by se lidé se sklonem k vyhoření, měli zaměřit na posilování osobnostní charakteristiky, která je odolnější vůči vyhoření. „*Není marné věnovat v rámci prevence a psychoterapie pozornost nejen osobnostním charakteristikám, ale i životním a pracovním podmínkám, které nás zatěžují a vedou do psychického vyhoření.*“<sup>34</sup>

---

<sup>32</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*. Grada, 1998. ISBN 80-7169-551-3 str.75

<sup>33</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*. Grada, 1998. ISBN 80-7169-551-3 str.78

<sup>34</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*. Grada, 1998. ISBN 80-7169-551-3 str.88

## 4.2 Externí vlivy v prevenci a zvládnutí

### 4.2.1 Sociální opora

Velký vliv na prevenci syndromu má zajisté vliv sociálních skupin, ve kterých se nacházíme. V řadě studií se ukázalo, „že sociální opora je mimořádně důležitým faktorem jak při prevenci stresů, distresů a psychického vyhoření, tak při zvládnutí těchto negativních jevů a terapii.“<sup>35</sup> Podle Křivohlavého do sociální opory můžeme řadit několik funkcí:

- Naslouchání
- Potřeba sociálního zrcadla
- Uznání
- Povzbuzení
- Soucítění-empatie
- Emocionální vzpruha
- Prověřování stavu světa
- Dělbba práce
- Spolupráce
- Příjemný prosociální postoj a nezištná pomoc

*„Je možné se ptát: „Která z těchto funkcí sociální opory je považována za nejdůležitější?“<sup>36</sup>*

Na základě studie, která byla provedena psychology a v které byl osloven velký počet respondentů, je jednoznačně považována funkce naslouchání jako nejdůležitější, následuje empatie. *Podle studie „si všech funkcí sociální opory váží lidé tím více, čím více jsou ohroženi emocionálním vyhořením.“<sup>37</sup>*

---

<sup>35</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*. Grada, 1998. ISBN 80-7169-551-3 str.92

<sup>36</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*. Grada, 1998. ISBN 80-7169-551-3 str.98

<sup>37</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*. Grada, 1998. ISBN 80-7169-551-3 str. 98

## 4.2.2 Vztahy mezi lidmi

Dobré vztahy s lidmi, se kterými se denně setkáváme, jsou v prevenci velmi důležitou součástí a pomáhají nám zvládnout každodenní stres. „*Pocit opory ze strany ostatních, pocit přináležení k někomu, možnost probrat s někým blízkým své problémy – to vše pomáhá lépe se vyrovnat s životními těžkostmi.*“<sup>38</sup>

## 4.2.3 Uznání

Důležitým pojmem v prevenci syndromu vyhoření je evalvace. Evalvace nám dodává pocit, že jsme potřební pro druhé lidi. Jedinec se cítí potřebný a z pravidla má o sobě lepší smýšlení. „*Proto jsou projevy evalvace tak důležité všude tam, kde jde o posilování lidí propadajících se do stavu vyhoření (burnout).*“<sup>39</sup>

Opakem evalvace je „devalvace“ čímž u syndromu vyhoření můžeme hovořit o snižování hodnoty u ostatních lidí. Člověku je podsouvána myšlenka, že je pro společnost nepotřebný, jeho práce je zbytečná. Setkáváme se zde s pomluvami, urážkami a ponižováním. Pokud se člověk ocitne v této situaci dá se hovořit o pravděpodobnosti vzniku syndromu vyhoření o to víc jsou k tomu přidruženy další okolnosti.

## 4.2.4 Pracovní podmínky

Úprava pracovních podmínek v souvislosti se syndromem vyhoření je velmi důležitá. Mladý člověk, který vstupuje do pracovního procesu v pomáhajících profesích, je velmi často motivován svou seberealizací. Pokud ztratí své prvotní nadšení, mívá to velmi negativní dopad jak na samotného zaměstnance, tak i na organizaci jako takovou. Tito lidé by měli být seznámeni při nástupu do zaměstnání hned s několika tématy. Jedno z hlavních témat je problematika stresu a syndromu vyhoření, a to od příznaků, projevů, tak i s prevencí.

---

<sup>38</sup> KEZBA, V., ŠOLCOVÁ, I. *Syndrom vyhoření*. SZÚ Praha, 1998. ISBN 80-7071-231-7 str. 21

<sup>39</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*. Grada, 1998. ISBN 80-7169-551-3 str. 105

*„Měli by se učit rozpoznávat charakteristiky dobrých a špatných mezilidských vztahů, které mají vliv na stres a burnout a učit se tlumit negativní projevy a posilovat pozitivní projevy chování lidí ve svém oddělení.“<sup>40</sup> V současné době je s prevencí spojován i pojem supervize. Další součástí prevence s ohledem na pracovní podmínky je organizace práce. „Nemá-li při práci docházet ke stresům a psychickému vyhoření, je třeba:“<sup>41</sup>*

- Ujasnit pracovní náplň jednotlivých zaměstnanců
- Kontrola a zpětná vazby
- Flexibilita jednotlivých pracovníků
- Kompletizace
- Uznání

Mezi další důležité faktory s ohledem na pracovní prostředí jistě patří privátnost prostředí, individuální úpravy, hluk, světlo, teplota a klid.

#### **4.2.5 Duševní hygiena**

S výrazem duševní hygiena je spojeno mnoho pojmů. Každý člověk by měl umět relaxovat. Pojem relaxace může pro každého znamenat něco jiného. *„Relaxace „rozumí se jí „uvolnění“. A o toto uvolnění napětí při prevenci psychického vyhoření jde. Existuje přitom nepřehledné množství různých způsobů relaxace.“<sup>42</sup> „V zásadě existuje šest typů relaxace:*

- *Autogenní trénink podle Schultze*
- *Uvolnění svalů podle Jacobsona*
- *Asijské techniky jako jóga, Tai chi, Čchi-kung*
- *(auto) hypnóza*
- *(nenáboženská) meditace, tzv. bdělé snění*
- *Biofeedback, neboli biologická zpětná vazba*

---

<sup>40</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*. Grada, 1998. ISBN 80-7169-551-3 str. 107

<sup>41</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*. Grada, 1998. ISBN 80-7169-551-3 str. 108

<sup>42</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*. Grada, 1998. ISBN 80-7169-551-3 str.114

*Pro člověka postiženého syndromem vyhoření jsou právě tyto důsledky relaxačního cvičení velmi žádoucí. Cílem všech relaxačních postupů je snížení aktivity sympatiku a aktivizace parasympatiku, jeho protipólu v rámci vegetativního nervového systému“<sup>43</sup>*

Důležitá je intenzita a dlouhodobé působení těchto cvičení. Čím kratší působení bude, tím krátkodobější efekt nastane. Mezi další metody můžeme zařadit i pohybové aktivity, které jsou v současné době spojovány se zdravým životním stylem. Na co bychom neměli zapomínat, je kvalitní a dostatečně dlouhý spánek a racionální výživa.

*„Účinnou ochranou proti vyhoření zajišťuje vyvážený program doplněný relaxačním cvičením a dostatkem pohybu, funkční sít' sociálních vztahů a také pravidelný odpočinek spojený s regenerací spokojenosti při oblíbených volnočasových aktivitách.“<sup>44</sup>*

---

<sup>43</sup> STOCK, CH. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Grada, dotisk 2013,2011. ISBN 978-80-247-3553-5 str.70

<sup>44</sup> STOCK, CH. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Grada, dotisk 2013,2011. ISBN 978-80-247-3553-5 str. 93

## **5 Praktická část**

Jako téma bakalářské práce jsem si vybrala syndrom vyhoření u pedagogických pracovníků. K výzkumu jsem si vybrala dotazníkové šetření. S ohledem na současnou dobu a náplň pedagogických pracovníků mě zajímalo, jestli někdo v mém okolí má předpoklad k tomuto syndromu.

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

K vypracování praktické části bakalářské práce jsem zvolila dotazníkové šetření. Praktická část je rozdělena do několika podkapitol. Jako první je stanoven cíl výzkumu, charakteristika použité výzkumné metody a její zpracování, následuje zhodnocení získaných informací. Na konci praktické části bude vysloven závěr celého šetření.

### **5.1 Cíl výzkumu**

Cílem výzkumu je porovnat získané informace v teoretické části bakalářské práce se současnou situací na všech typech škol. Dotazník byl zaměřen jak na projevy syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků, tak na zvládnutí prevence. Důležité je zjistit, zda se u pedagogů v současné době vyskytují příznaky syndromu vyhoření a zda mu jsou schopni předcházet.

## 5.2 Charakteristika použité výzkumné metody

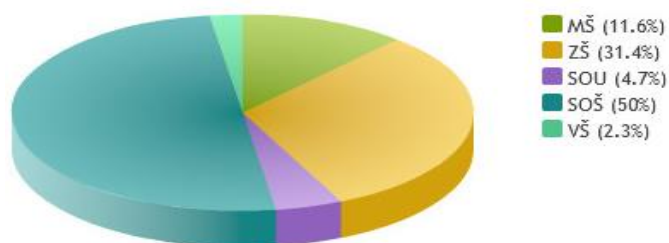
Pro svou práci jsem zvolila dotazníkové šetření. Dotazníkové šetření patří do kvantitativního výzkumu a je zde možné oslovit mnohem více respondentů. Dotazník jsem sestavila na základě získaných poznatků v teoretické části této práce. Byl zcela anonymní a byl složen celkem z 25 otázek.

První část se zaměřuje na základní zmapování respondentů: věk, délka praxe, typ školy, na které působí v současné době a dosažené vzdělání. V další části jsem se zaměřila na příznaky syndromu jako např. zdravotní problémy, psychický stav, sociální opory. Součástí byly i otázky ke zmapování postoje k prevenci. Většina otázek byla stanovena jako uzavřená. Respondenti měli čtyři možnosti odpovědi. Poslední otázka, která zjišťovala, jak dotázání tráví svůj volný čas, byla otevřená.

Pro svou práci jsem zvolila online verzi dotazníkového šetření. Využila jsem webové stránky [Moje.Anketa.cz](http://Moje.Anketa.cz), kde jsem vytvořila online dotazník a následně ho rozeslala kolegům se žádostí o případné přeposlání dalším pedagogům. Návratnost byla celkem 86 respondentů. Získané informace jsem převedla do grafické podoby a použila jsem je ke zpracování výsledků celého dotazníkového šetření.

### 5.3 Zpracování získaných informací

Celková návratnost dotazníku byla 86 respondentů. Z výsledků vyplynulo, že odpovědělo 78 žen a pouze 8 mužů. Lze tedy souhlasit s veřejným míněním, že v současném školství působí mnohem více žen, než mužů. Průměrný věk respondentů byl stanoven na 42let. Větší část, téměř 84% respondentů, působí na městských školách. Respondenti měli na výběr z pěti možností odpovědí, které zahrnovaly téměř všechny stupně škol v ČR. Více jak polovina respondentů, působí na SOU nebo SOŠ. Vzhledem k současnému slučování je možné, že někteří z nich působí na sloučených školách.



Graf 1 Typ školy, na které učitelé působí

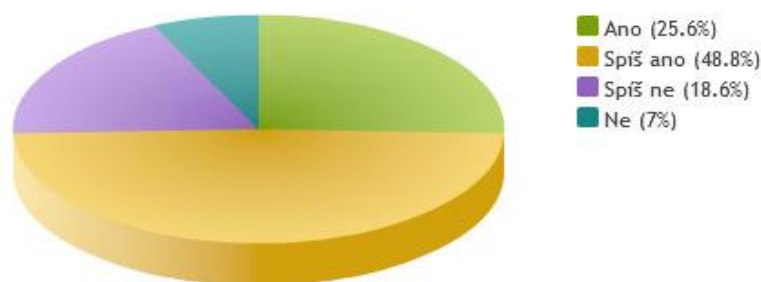


Další základní otázka se vztahuje k dosaženému vzdělání. Více jak polovina respondentů 55,9% odpověděla, že má vysokoškolské vzdělání ukončené magisterským titulem. Zajímavé je, že jsou zde učitelé, kteří mají ukončené střední vzdělání s maturitou 17,5%. Lze tedy usuzovat, že si někteří respondenti v současné době doplňují vzdělání. Podle současné legislativy je toto vzdělání pro práci pedagoga nedostačující.



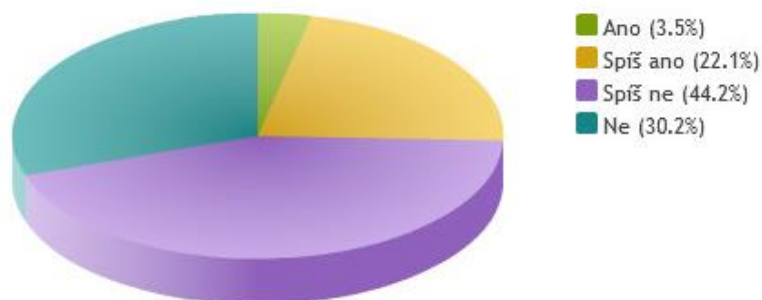
Graf 2 Nejvyšší ukončené vzdělání učitelů

I přesto, že věkový průměr není příliš vysoký, tak 25,6% odpovědělo ano a 48,8% respondentů odpovědělo, že spíše ano. Z čehož můžeme usuzovat, že více jak 70% respondentů, i přes svůj relativně mladý věk, již pocítuje náročnost své profese.



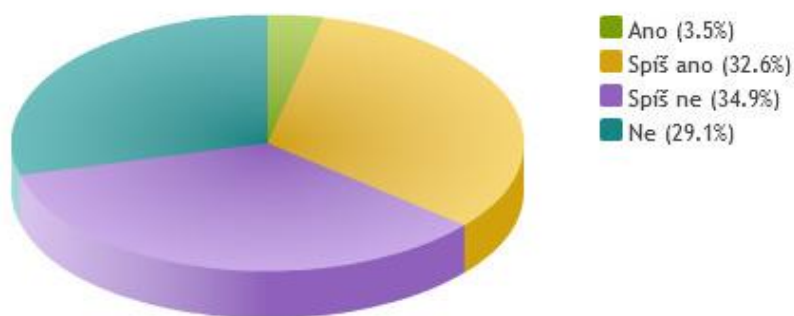
Graf 3 Častější unavitelnost oproti dřívější době

S předcházející otázkou úzce souvisí i další. Přesto, že většina respondentů se cítí rychleji unavená oproti dřívějšímu, nemůžeme ale říct, že se cítí celkově vyčerpáni. To se podle dotazníkového zjištění týká pouze 3,5% dotázaných.



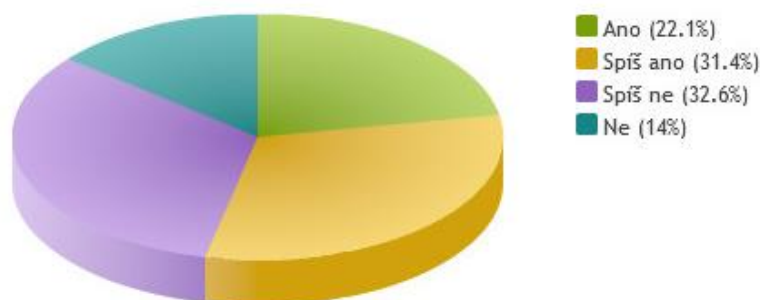
Graf 4 Pocit celkového vyčerpání

V této otázce jsem se ptala, zda respondenti mají dobrý pocit ze své práce. Více jak polovina odpověděla, že ano. Což může být náznak, že většina zatím nemá příznaky syndromu vyhoření.



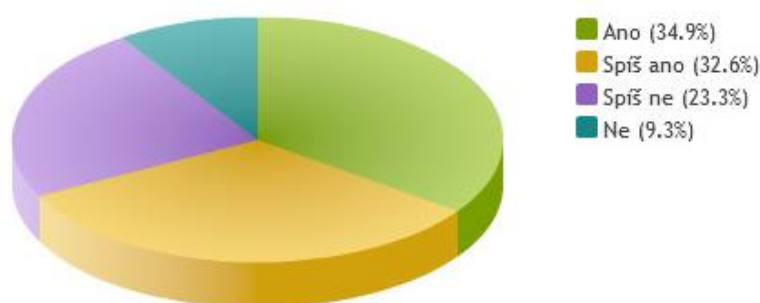
Graf 5 Dobrý pocit z vykonané práce

V otázce jsem se dotazovala, zda si kolegové stihnou plnit povinnosti spojené s prací na pracovišti. Na pracovišti si stihne splnit povinnosti celkem 22,1% a další část (31,4%) předpokládám, že většinou také ano. Pokud, ale sečteme dotázané, kteří si nosí práci tzv. domů, hovoříme téměř o polovině respondentů (46,6%).



Graf 6 Schopnost plnění pracovních povinností na pracovišti

Více jak polovina dotázaných, dle mého předpokladu odpověděla, že poměr mezi pracovními dny a dovolenou je adekvátní (67,5%). Předpokládám, že zbylá procenta (32,6%) si myslí, že dovolené by mohlo být více. Z mého pohledu je tento poměr pracovních dnů a dovolené dostačující.



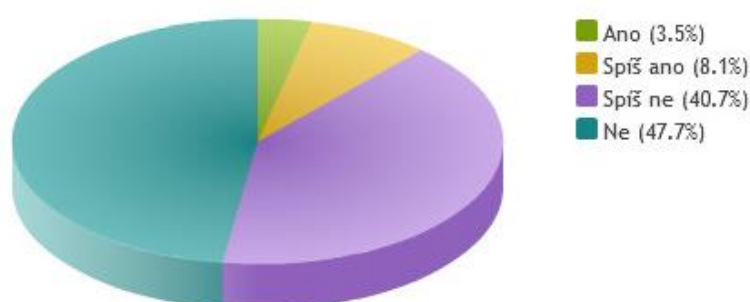
Graf 7 Adekvátní poměr mezi pracovními dny a dovoleno

Co mohu velmi pozitivně hodnotit je, že více než polovina respondentů si myslí, že jejich práce z pohledu vedení škol je dostatečná a kladně hodnocena. Po sečtení kladných hodnot získáme téměř 60%. S ohledem na současnou dobu lze říct, že vedení škol si cenní své pracovníky.



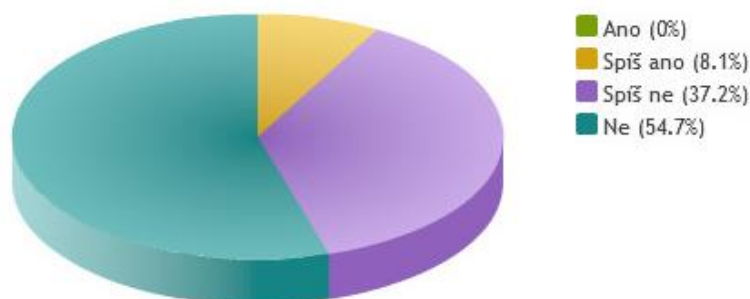
Graf 8 Dostatečné uznání vedením školy

Na otázku, zda si pedagogové myslí, že je jejich finanční ohodnocení dostačující odpověděla převážná většina, že ne, a to až téměř 90% dotázaných. O otázce finančního ohodnocení pedagogů se stále diskutuje. Mnoho mladých pedagogů, kteří dokončí vzdělání, proto hledají své uplatnění v jiných sférách.



Graf 9 Dostatečné finanční ohodnocení učitelů

V této otázce ani jeden dotazující, nezvolil odpověď ANO (0%). Převážná většina hodnotila, že současná společnost postavení pedagoga neuznává a to celkem 92,2%. Učitelé mohou cítit nedostatečnou podporu z těchto stran a důsledkem toho mohou postrádat pocity uznání a smysluplnosti své práce.



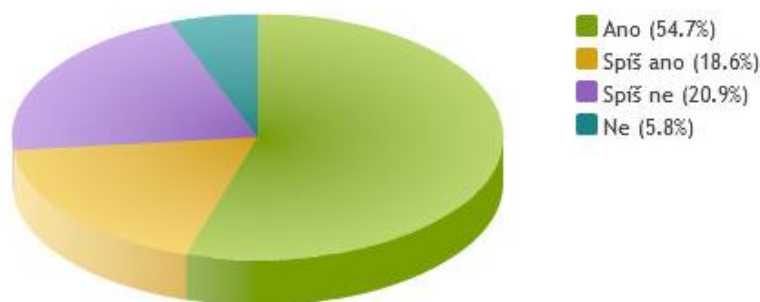
Graf 10 Uznání učitelů současnou společností

Pokud se zaměříme na otázky předcházející, může se zdát, že učitelé nemají mnoho motivace proč setrvat ve školství. I přesto je z následujícího grafu je zřejmé, že se žáky všech věkových kategorií většina učitelů pracuje s pozitivním přístupem.



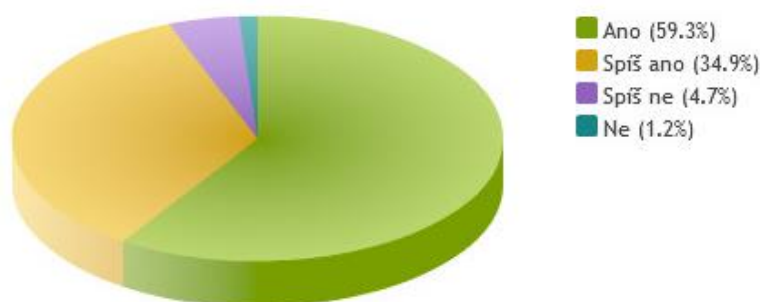
Graf 11 Negativní postoj k žákům

V otázce uvedené výše, ve které jsem se dotazovala, zda učitelé své pracovní povinnosti stihnou na pracovišti, odpověděla asi polovina, že ano. Z tohoto grafu vyplývá, že i přesto, že někteří své pracovní povinnosti nestihnou v pracovní době a plní je v rámci volného času, mají dostatek prostoru zabývat se svými zájmy 73,3%.



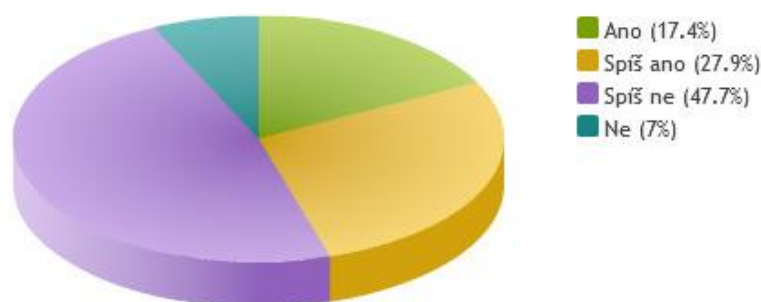
Graf 12 Volný čas

Z výsledků tohoto grafu lze usuzovat, že vzhledem k podpoře, která přichází, od blízkých osob se učitelé snadněji vyrovnávají s poměrně těžkým postavení ve společnosti. 59,3% dotazujících potvrdilo, že je právě rodina podporuje v jejich práci. Což můžeme hodnotit velmi kladně. Učitelé mohou získat tak důležitý pocit uznání.



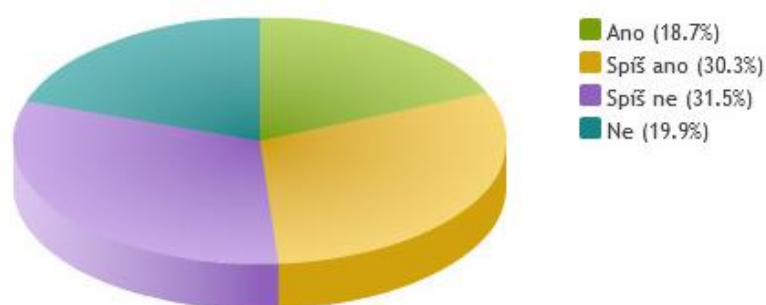
Graf 13 Podpora rodiny

Vzhledem k předcházející otázce, kdy více jak polovinu dotázaných podporuje rodina, je předpoklad, že většinu volného času budou dotázaní věnovat právě svým blízkým. Což nám velmi dobře znázorňuje poslední otázka s č. 25 v tomto šetření.



Graf 14 Využívání volného času pro sebe

Na tuto otázku odpovědělo 18,7% a 30,3% respondentů že ano, nebo spíše ano. Podle grafického znázornění jsou odpovědi velmi vyrovnané. Pokud se zaměříme na průměrný věk dotázaných, můžeme usuzovat, že ti, kteří trpí víc zdravotními problémy než v minulosti, mohou mít jeden z prvních příznaků syndromu.



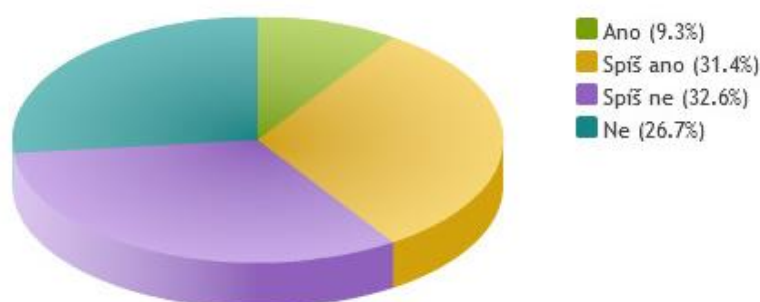
Graf 15 Pociťování tělesných obtíží

Z výsledků vyplývá, že 71% respondentů nemá pochybnosti o své provedené práci. Pouze necelých 6% si myslí, že jejich práce smysl nemá. Z mého pohledu je to velmi pozitivní výsledek, který poukazuje na to, že většina kolegů věří, že i přes nepříznivou situaci ve školství je jejich práce důležitá a smysluplná.



Graf 16 Pochybnosti o smysluplnosti prác

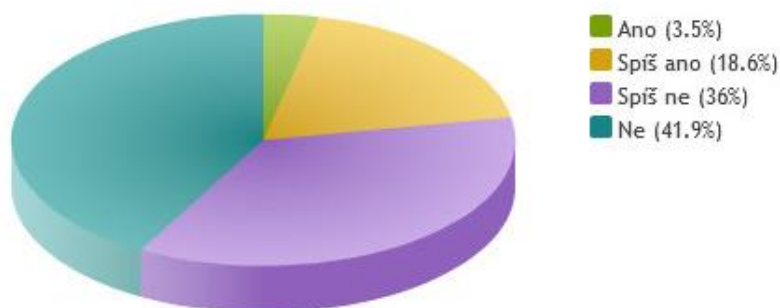
Na otázku odpověděla větší polovina respondentů (téměř 60%), že pocit radosti nemají menší než v minulosti. Téměř 40% má pocit, že pociťují pocit radosti méně než dřív, což může být důsledkem několika dalších faktorů jako je např. neefektivní rozvržení času, umět relaxovat apod.



Graf 17 Menší pocit radosti

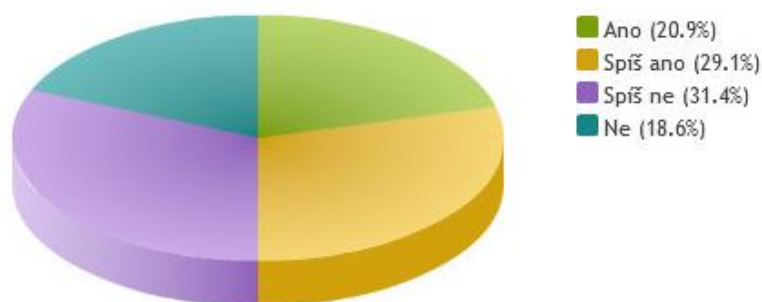


I přes všechna negativa, která vyplývají z ostatních otázek, větší část a to téměř 80% respondentů neztrácí smysl pro humor. Pouhých 3,5% dotazujících uvádí, že smysl pro humor v poslední době postrádá, což můžeme považovat za jeden z příznaků syndromu vyhoření.



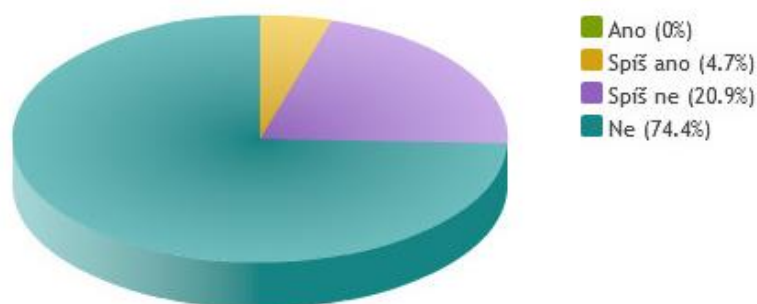
Graf 18 Ztráta smyslu pro humor

Zajímavé poměry odpovědí jsou v otázce zaměřené na doplnění kvalifikace. Na grafu uvidíme, že přesně polovina respondentů má zájem si prohloubit znalosti a dalších 50% tuto potřebu nemá. Z otázky zaměřené na dosažené vzdělání lze usuzovat, že si někteří respondenti mohou vzdělání doplňovat s cílem dosáhnout požadavků pro vykonávání své profese.



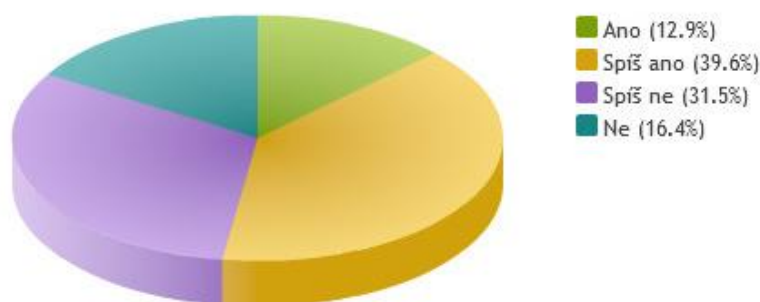
Graf 19 Zájem o prohlubování a rozšiřování kvalifikace

Velmi pozitivní výsledek vyplynul z této otázky. Pouze necelých 5% odpovědělo, že jim jsou kolegové a žáci lhostejní. Oproti tomu 95% odpovědělo, že ne. Lze tedy říct, že pedagogové své povolání vnímají zodpovědně a záleží jim na dobře vykonané práci.



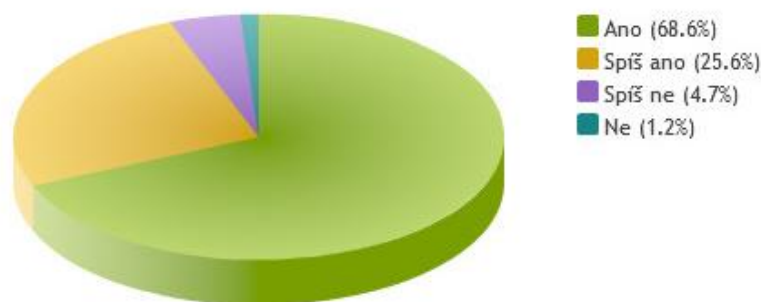
Graf 20 Lhostejný postoj k žákům a kolegům

Z tohoto grafu je zřejmé, že velká část respondentů má problém s prací nad rámec své pracovní doby. Myslím si, že je to z velké části dáno dnešní dobou, díky nedostatku času a prostoru nutí některé z nás přistupovat negativně k většímu množství pracovních povinností. Také je potřeba si všimnout, že je značně zastoupena i odpověď „spíše ne“, což svědčí o tom, že i když by někteří dotázaní neměli problém s prací nad rámec pracovní doby, nedokáží ji upřednostnit před ostatními záležitostmi běžného života. Nebo možná ani nemohou, protože neumí efektivně pracovat se svým časem.



Graf 21 Ochota řešit pracovní povinnosti nad rámec pracovní doby

Vzhledem k neustále probírající problematice přístupu žáků ke vzdělávání a k autoritám je výsledek tohoto grafu velmi pozitivní a povzbudivý. Téměř 60 % dotázaných přiznává, že mají od žáků pozitivní zpětnou vazbu.



Graf 22 Získání zpětné vazby

Při zařazení poslední otázky mi bylo jasné, že odpovědi se budou velmi různit. Ale nepřekvapilo mě, že se nejčastěji objevovaly odpovědi jako rodina, přátelé či sport. Nikdo z dotázaných však nepřiznal, že by jeho koníčkem či činností, kterou se zabývá ve svém volném čase, byla jakákoliv činnost související s prací pedagoga. S výjimkou čtení knih, kdy však ne vždy jde o odbornou literaturu. Myslím si, že většina respondentů tímto předchází tolik zmiňovanému syndromu vyhoření.

## **Závěr**

Syndrom vyhoření je v posledních letech poměrně diskutované téma. V současné době žijeme pod neustálým stresem a ne každý člověk se s ním dokáže vyrovnat. Většina společnosti tento syndrom neustále velmi podceňuje, nepřikládá jednotlivým příznakům vážnější důvod a neuvědomuje si jeho následky.

Všeobecně se dá hovořit o tom, že všechny pomáhající profese jsou ohroženy právě z důvodu, že se denně setkávají s velkým množstvím různých lidí. Do těchto pomáhajících profesí řadíme všechny zaměstnance, kteří pracují v oblasti sociálních služeb, pedagogické pracovníky, zdravotnický personál a nemůžeme opomenout ani dobrovolnické práce apod.

Pozice pedagoga je méně oblíbená a uznávaná současnou společností. Jsou kladeny velké nároky jak na vzdělání, tak na samotnou práci pedagoga. Přibývá nejen administrativa, ale i samotná práce se žáky je složitější a náročnější s ohledem na jejich postoj k autoritám a plnění jakýchkoliv nároků a požadavků.

Cílem této práce bylo zmapovat nejbližší okolí a nastínit problematiku syndromu vyhoření především začínajícím kolegům. Proč právě začínajícím kolegům? Začínající pedagog je plný nadšení a očekávání. Méně již přemýšlí nad náročností samotné práce a v důsledku toho může velmi rychle dospět do první fáze syndromu.

Z teoretické části zaměřené na charakteristiku samotného syndromu vyplývá, jaké jsou jeho projevy, příčiny, fáze a podobnosti se stresem. Jako samostatná kapitola je zpracovaná prevence, která je velmi důležitá a ne však každý si to uvědomuje. Na základě této práce by měli umět začínající pedagogové zhodnotit míru vlastního vyčerpání a zaměřit se na prevenci.

V praktické části je zmapován syndrom vyhoření u pedagogů na různých typech škol počínaje mateřskými školami až po vysoké školy. Otázky byly vytvořeny s ohledem na získané informace v teoretické části. Výsledky dotazníkového šetření jsou zpracovány a znázorněny grafy. Z tohoto šetření je zřejmé, že většina dotazovaných syndromem vyhoření netrpí. Výsledek můžeme hodnotit velmi pozitivně.

Závěrem lze říct, že i přes velmi uspěchanou dobu a kladení větších požadavků jak společností, tak i zaměstnavatelů, se lidé snaží trávit svůj volný čas smysluplně a efektivně. Důležitá je i motivace, uvědomění si veškerých příčin vyhoření a situace, která může postupem času nastat, a s tímto faktem aktivně pracovat do budoucna.

## **Seznam použité literatury**

BÁRTOVÁ, Z. Jak zvládnout stres za katedrou. 1. Vyd. Computer Media s. r. o., 2011. ISBN 978-80-7402-110-7

KŘIVOHLAVÝ, J. Jak neztratit nadšení. Grada, 1998. ISBN 80-7169-551-3

KEZBA, V., ŠOLCOVÁ, I. Syndrom vyhoření. SZÚ Praha, 1998. ISBN 80-7071-231-7

PRIEß, M. Jak zvládnout syndrom vyhoření. 1. Vyd. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5394-2

STOCK, CH. Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout. Grada, dotisk 2013,2011. ISBN 978-80-247-3553-5

## **Internetové zdroje**

<http://slovník.mpsv.cz/pomahajici-profese.html>

<https://cs.wikipedia.org/wiki/Frustrace>

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

## **Příloha**

Dotazníkové šetření

Dobrý den,

Jmenuji se Petra Poustecká a jsem studentkou pedagogické fakulty UK Praha. V současné době zpracovávám bakalářskou práci na téma Syndrom vyhoření a jeho prevence u pedagogických pracovníků

Žádám Vás o vyplnění níže uvedeného dotazníku, které Vám nezabere více než 10minut.

Získané informace budou zcela anonymně použity ke zpracování bakalářské.

Předem děkuji za spolupráci a ochotu.

Pohlaví

Muž

Žena

Věk:

21 – 35 let

36 – 50 let

51 – 65 let

Nad 65 let

1/Vzdělání

Ukončené středoškolské s maturitou

Ukončené VOŠ

Ukončené VŠ s titulem BC.

Ukončené VŠ s titulem Mgr.

2/Města/obce ve které se škola nachází

Obec

Město

3/Typ školy, na které působíte

MŠ

ZŠ

SOU

SŠ

VŠ

4/Délka praxe

0-5let

6-15let

16-30let

Nad 30let

5/ Máte pocit, že se oproti dřívějšímu snadněji unavíte?

6/ Považujete se momentálně za celkově vyčerpaného člověka bez jakékoliv energie?

7/ Je vaše pracovní tempo vysoké, ale dobrého pocitu z vykonané práce se Vám ani tak nedostává?

8/ Stihnete si pracovní povinnosti splnit na pracovišti?

9/ Považujete poměr mezi pracovními dny a dovolenou za adekvátní?

10/ Myslíte si, že Vaše práce je dostatečně uznávaná vedením školy?

11/ Je podle Vás finanční ohodnocení pedagoga v současné době dostačující?

12/ Myslíte si, že povolání pedagoga je dostatečně uznávané společností?

13/Je Váš postoj k žákům někdy negativní?



14/Máte volný čas?

15/ Podporuje Vás rodina ve Vaší práci?

16/ Využijete volný čas jen pro sebe?

17/ Trápí vás více tělesných obtíže (bolesti hlavy, zad, svalů, kloubů apod.)?

18/Máte na konci pracovního dne pochybnosti o smysluplnosti provedené a odvedené práci ve svém zaměstnání?

19/ Pociťujete radost mnohem méně než dříve?

20/ Postrádáte poslední dobou smysl pro humor?

21/ Máte zájem v poslední době si rozšířit/prohloubit profesní kvalifikaci?

22/ Jsou Vám kolegové a žáci lhostejní?

23/Obtěžují Vás problémy, které musíte řešit nad rámec pracovních povinností?

24/ Poskytuje Vám alespoň jedna třída/skupina žáků pozitivní zpětnou vazbu?

25/ Jakým způsobem trávíte svůj volný čas? Otevřená otázka