

Seznam příloh

Příloha č. 1 – Dotazník

Příloha č. 2 – Struktura rozhovoru

Příloha č. 3 – Rozhovor

Příloha č. 4 – Rozhovor

Příloha č. 5 – Rozhovor

Příloha č. 6 – Rozhovor

Příloha č. 7 – Rozhovor

Příloha č. 8 – Rozhovor

Příloha č. 9 – Statistické zpracování

Příloha č. 1

Dotazník

DOTAZNÍK PRO VYUČUJÍCÍ

A: SYNDROM VYHOŘENÍ, B: SELF-EFFICACY, C: COPINGOVÉ STRATEGIE, D: SOCIÁLNÍOPORA

Katedra psychologie

Pedagogická fakulta

Univerzita Karlova

Sběratelka: Bc. Veronika Hozáková

Vážená paní učitelko / vážený pane učiteli,

před sebou máte komplexní dotazník zaměřený na syndrom vyhoření, který se skládá

z dílčích částí, podrobněji popsanych v každém oddílu. Vyplněním dotazníku mi pomůžete zmapovat problematiku syndromu vyhoření u učitelů a učitelek v České republice a tím nalézt preventivní a protektivní faktory, jež by mohly vznik tohoto nepříznivého fenoménu značně zredukovat. Ráda bych Vás požádala o co nejupřímnější odpovědi. Vyplnění dotazníku je zcela anonymní. Předem Vám děkuji za spolupráci. Moc si jí vážím.

Kolik je Vám let? Pohlaví: žena muž

Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

Kolik let se pohybujete v učitelské profesi?

Jak velká je škola, na které učíte (přibližný počet dětí)?

Kolik hodin v týdnu trávíte pracovními aktivitami včetně příprav a dalších povinností?

Na jakém stupni a typu školy učíte? První ZŠ/Druhý ZŠ/SOŠ/Gymnázium/Učiliště

Máte v současné době třídnictví? Ano/Ne

Jaké předměty vyučujete?

Český jazyk

Fyzika

Hudební výchova

Matematika

Chemie

Tělesná výchova

Cizí jazyk/y

Informatika

Praktické činnosti

Dějepis

Přírodopis

Občanská výchova

Zeměpis

Výtvarná výchova

Rodinná výchova

Jiné:

ČÁST A: SYNDROM VYHOŘENÍ

Jak se cítíte v práci?

Níže jsou uvedena určitá tvrzení, která vystihují různé pocity, jež můžete mít v práci. Označte, prosím, v následujícím formuláři zakroužkováním, jak často jste za posledních 30 pracovních dní zažili každý z následujících pocitů:

Jak často jste v uplynulých čtyřech týdnech zažíval/a v souvislosti s vaší prací následující pocity?

	Nikdy nebo téměř nikdy	Velmi zřídka	Zřídka	Někdy	Celkem často	Velmi často	Vždy nebo téměř vždy
1. Cítím se unavený/á	1	2	3	4	5	6	7
2. Necítím žádnou sílu jít ráno do práce	1	2	3	4	5	6	7
3. Cítím se fyzicky vysílený/á	1	2	3	4	5	6	7
4. Cítím, že mám všeho dost	1	2	3	4	5	6	7
5. Připadám si, jako by se mi „vybily baterky“	1	2	3	4	5	6	7
6. Cítím se vyhořelý/á	1	2	3	4	5	6	7
7. Myslí mi to pomalu	1	2	3	4	5	6	7
8. Obtížně se koncentruji	1	2	3	4	5	6	7
9. Zdá se mi, že mi to nemyslí jasně	1	2	3	4	5	6	7
10. Při přemýšlení se cítím nesoustředěný/á	1	2	3	4	5	6	7
11. Dělá mi potíže přemýšlet o složitých věcech	1	2	3	4	5	6	7
12. Cítím, že se mi nedaří být citlivý/á k potřebám spolupracovníků a studentů	1	2	3	4	5	6	7
13. Cítím, že nejsem schopen/a citově investovat do spolupracovníků a studentů	1	2	3	4	5	6	7
14. Cítím, že nedokážu být milý/á na spolupracovníky a studenty	1	2	3	4	5	6	7

ČÁST B: SELF-EFFICACY

Dotazník slouží k identifikaci druhů situací, které mohou pro vyučující představovat určité překážky ve výkonu jejich profese. Zvolte, prosím (zakroužkujte), pro každý z níže uvedených výroků odpověď na škále od 1 (nikdy), po 5 (vždy) podle toho, jak jste přesvědčen/a, že dokážete uvedené činnosti zvládnout.

Jsem přesvědčen/a, že dokážu...	nikdy	zřídka	někdy	často	vždy
1. najít způsob, jak zapojit do výuky i děti, které jsou nesmělé nebo neprojevují svůj zájem.	1	2	3	4	5
2. efektivně komunikovat i s rodiči, kteří nejeví o dění ve škole přílišný zájem.	1	2	3	4	5
3. zajistit dětem stejnou příležitost zapojit se do aktivit, a to včetně dětí s určitým znevýhodněním.	1	2	3	4	5
4. hodnotit nejen výsledky, ale také postup řešení úkolu.	1	2	3	4	5
5. integrovat do kolektivu i děti s různými druhy postižení.	1	2	3	4	5
6. přijmout konstruktivní kritiku od svých kolegů.	1	2	3	4	5
7. motivovat žáky k práci na obtížných úkolech.	1	2	3	4	5
8. připravovat rozmanitý a zároveň vyvážený výukový program.	1	2	3	4	5
9. nastavit a prosadit pravidla, díky kterým můžu realizovat výuku podle svých plánů.	1	2	3	4	5
10. vyrovnávat se se změnami a překážkami ve školském systému (např. škrty v rozpočtu).	1	2	3	4	5
11. naučit i žáky s nižší úrovní schopností základní obsah předmětu.	1	2	3	4	5
12. navázat a udržet spolupráci s rodiči dětí s problémy v prospěchu či chování.	1	2	3	4	5
13. odhadnout dobře časovou dotaci aktivity či tématu.	1	2	3	4	5
14. ovlivňovat rozhodnutí, která jsou činěna ve škole.	1	2	3	4	5
15. pokračovat ve vyučování, i když jsem v jeho průběhu neočekávaně vyrušen/a.	1	2	3	4	5
16. prosadit u vedení a u kolegů změny, ke kterým jsou zpočátku skeptičtí.	1	2	3	4	5
17. předem stanovit kritéria hodnocení tak, aby byla všem žákům jasná.	1	2	3	4	5
18. přesvědčit rodiče, aby se zapojili do aktivit pořádaných školou.	1	2	3	4	5
19. motivovat žáky tak, že si o tématu sami zjišťují doplňující informace.	1	2	3	4	5
20. rychle zklidnit upovídané a neukázněné žáky.	1	2	3	4	5
21. vysvětlit látku alternativním způsobem, pokud obvyklý způsob selže.	1	2	3	4	5
22. přimět i ty nejméně spolupracující děti, aby dodržovaly stanovená pravidla.	1	2	3	4	5
23. sledovat nové didaktické trendy a využívat je pro zkvalitňování vlastních vyučovacích metod.	1	2	3	4	5

Jsem přesvědčen/a, že dokážu...	nikdy	zřídka	někdy	často	vždy
24. spolupracovat s většinou rodičů.	1	2	3	4	5
25. přispět k vyřešení problému, pokud ve škole nějaký vznikne.	1	2	3	4	5
26. přizpůsobit zadání úkolů tak, aby bylo srozumitelné všem dětem.	1	2	3	4	5
27. přizpůsobovat průběh a náplň hodiny nečekaným změnám.	1	2	3	4	5
28. vysvětlit hlavní myšlenku vyučované látky tak, že ji pochopí všichni žáci.	1	2	3	4	5
29. rozvrhnout obsah předmětu tak, aby se stihlo probrat vše, co je ve vzdělávacím programu.	1	2	3	4	5
30. přimět žáky k tomu, aby poctivě plnili zadané domácí úkoly.	1	2	3	4	5
31. sledovat vývoj v mém předmětu a začleňovat nové vědecké poznatky do obsahu své výuky.	1	2	3	4	5
32. spolupracovat s ostatními vyučujícími na zkvalitňování výuky.	1	2	3	4	5
33. učit tak, že většinu dětí hodiny baví a zajímají.	1	2	3	4	5
34. vysvětlit rodičům, jak pomoci svým dětem, aby byly ve škole úspěšnější.	1	2	3	4	5
35. stanovit realistické cíle pro děti s postižením a vysvětlit je dítěti i třídě.	1	2	3	4	5
36. učit tak, že děti mají dobré znalosti a dovednosti.	1	2	3	4	5
37. získat nadhled v situacích, které jsou emočně vypjaté.	1	2	3	4	5
38. udržet ve třídě řád a pořádek, ačkoli jsou mezi žáky děti s problémy s chováním.	1	2	3	4	5
39. ukázat dětem smysluplnost probíraného učiva.	1	2	3	4	5
40. vhodně kombinovat různé způsoby hodnocení žáků.	1	2	3	4	5
41. vysvětlit rodičům otázky týkající se chodu školy, když jim nejsou srozumitelné.	1	2	3	4	5
42. motivovat k učení i méně úspěšné děti.	1	2	3	4	5
43. volit takové vyučovací metody, které nejlépe odpovídají vyučované látce.	1	2	3	4	5
44. vyhradit si pravidelně čas na zhodnocení průběhu výuky, i když mám mnoho dalších úkolů.	1	2	3	4	5
45. vyjádřit svůj názor na důležité otázky týkající se školy.	1	2	3	4	5
46. využívat hodnocení k tomu, aby děti motivovalo k aktivitě a dobrým výkonům.	1	2	3	4	5
47. správně reagovat na potřeby velmi nadaných i méně úspěšných dětí.	1	2	3	4	5
48. vyměňovat si navzájem se svými kolegy zkušenosti a postřehy.	1	2	3	4	5
49. vytvořit v třídním kolektivu bezpečné a tvůrčí prostředí.	1	2	3	4	5
50. vysvětlit rodičům možnosti a limity jejich dítěte.	1	2	3	4	5
51. žákům vysvětlit, že jejich snaha je také součástí hodnocení.	1	2	3	4	5

ČÁST C: COPINGOVÉ STRATEGIE

Dotazník obsahuje řadu výroků – způsobů, jak člověk může reagovat v situacích, kdy je něčím nebo někým poškozen, vnitřně rozrušen, nebo vyveden z míry.

Přečtete si, prosím, každý výrok a uveďte, nakolik odpovídá Vašemu způsobu reagování. Svou odpověď označte zakroužkováním zvoleného čísla na škále od 0 (vůbec ne) po 4 (velmi pravděpodobně).

Nevynechejte, prosím, žádný z uvedených výroků a při váhání se přikloňte vždy k vyjádření, která Vás nejvíce vystihuje. Pracujte plynule, ale pečlivě; nezdržujte se příliš u jednotlivých výroků.

Když jsem něčím nebo někým poškozen/a, vnitřně rozrušen/a, nebo vyveden/a z míry...	vůbec ne	spíše ne	možná	pravděpodobně	velmi pravděpodobně
1) ... snažím se soustředit své myšlenky na něco jiného	0	1	2	3	4
2) ... řeknu si, že se nedám vyvést z míry	0	1	2	3	4
3) ... snažím se, aby mě někdo jiný při řešení podpořil	0	1	2	3	4
4) ... cítím se nějak bezmocný/á	0	1	2	3	4
5) ... řeknu si, že si nemám co vyčítat	0	1	2	3	4
6) ... nemohu dlouhou dobu myslet na nic jiného	0	1	2	3	4
7) ... ptám se, co jsem už zase udělal/a špatně	0	1	2	3	4
8) ... promyslím přesně své další jednání	0	1	2	3	4
9) ... mám tendenci od toho utéct	0	1	2	3	4
10) ... řeknu si, že to vydržím	0	1	2	3	4
11) ... vyhnu se napříště takovým situacím	0	1	2	3	4
12) ... vyrovnám se s tím rychleji než ostatní	0	1	2	3	4
13) ... snažím se ujasnit si všechny detaily situace	0	1	2	3	4
14) ... přeju k nějaké jiné činnosti	0	1	2	3	4
15) ... požádám někoho o radu, jak bych měl/a postupovat	0	1	2	3	4
16) ... sním něco dobrého	0	1	2	3	4
17) ... pak o tom přemyslím znovu a znovu	0	1	2	3	4
18) ... řeknu si: „co možná pryč od toho“	0	1	2	3	4
19) ... mám špatné svědomí	0	1	2	3	4
20) ... řeknu si: „musíš se sebrat“	0	1	2	3	4
21) ... řeknu si, že si přece nemusím dělat výčitky	0	1	2	3	4
22) ... příště se hned při prvních náznacích vyhnu takovým situacím	0	1	2	3	4

Když jsem něčím nebo někým poškozen/a, vnitřně rozrušen/a, nebo vyveden/a z míry...

	vůbec ne	spíše ne	možná	pravděpodobně	velmi pravděpodobně
23) ... mám tendenci hned ustoupit	0	1	2	3	4
24) ... jsem sám/sama se sebou nespokojen/a	0	1	2	3	4
25) ... podívám se na něco pěkného v televizi	0	1	2	3	4
26) ... myslím si: „jen se nedat odradit“	0	1	2	3	4
27) ... prostě musím s někým o tom hovořit	0	1	2	3	4
28) ... přepadají mne myšlenky na útěk	0	1	2	3	4
29) ... udělám vše, abych odstranil/a příčinu	0	1	2	3	4
30) ... jsem rád/a, že nejsem tak přecitlivělý/á jako druzí	0	1	2	3	4
31) ... zabývám se pak ještě dlouho touto situací	0	1	2	3	4
32) ... dělám něco, co mě od toho odvádí	0	1	2	3	4
33) ... umiňuji si, že se příště takovým situacím vyhnu	0	1	2	3	4
34) ... snažím se potlačit své vzrušení	0	1	2	3	4
35) ... řeknu si, že za to nemohu	0	1	2	3	4
36) ... řeknu si, že druzí by to tak snadno nestrávili	0	1	2	3	4
37) ... dělám si výčitky	0	1	2	3	4
38) ... řeknu si: "nesmíš to v žádném případě vzdát"	0	1	2	3	4
39) ... nevím, jak bych mohl/a takové situaci čelit	0	1	2	3	4
40) ... udělám něco dobrého pro sebe	0	1	2	3	4
41) ... pouze si přeji, abych z této situace co nejrychleji vyvázl/a	0	1	2	3	4
42) ... pořádám někoho o pomoc	0	1	2	3	4
43) ... vytvořím si plán, jak mohu tyto nesnáze odstranit	0	1	2	3	4
44) ... myslím si, že já za tu situaci nezodpovídám	0	1	2	3	4
45) ... říkám si: "jen se nedat zbavit odvahy"	0	1	2	3	4
46) ... mvslím si. že bvch se nechtěl/a v budoucnu dostat do takové situace	0	1	2	3	4
47) ... nejde mně ta situace dlouho z hlavy	0	1	2	3	4
48) ... snažím se, abych si zachoval/a pevný postoj	0	1	2	3	4
49) ... všechno se mně zdá tak beznadějně	0	1	2	3	4
50) ... vrhnu se do práce	0	1	2	3	4
51) ... řeknu si, že to nakonec byla moje chyba	0	1	2	3	4
52) ... lépe se kontroloju než druzí v téže situaci	0	1	2	3	4
53) ... koupím si něco, co už jsem dlouho chtěl/a mít	0	1	2	3	4

Když jsem něčím nebo někým poškozen/a, vnitřně rozrušen/a, nebo vyveden/a z míry...	vůbec ne	spíše ne	možná	pravděpodobně	velmi pravděpodobně
54) ... obvykle se mně všechno zdá nesmyslné	0	1	2	3	4
55) ... ujasním si, že mám možnosti situaci zvládnout	0	1	2	3	4
56) ... myslím si, že na tom nemám vinu	0	1	2	3	4
57) ... potřebuji k tomu slyšet mínění někoho jiného	0	1	2	3	4
58) ... snažím se o kontrolu svého chování	0	1	2	3	4
59) ... pokouším se vymanit se ze vzniklé situace	0	1	2	3	4
60) ... v myšlenkách si pak situaci znovu a znovu přehrávám	0	1	2	3	4
61) ... aktivně se snažím situaci změnit	0	1	2	3	4
62) ... řeknu si: "dokážeš se s tím vypořádat"	0	1	2	3	4
63) ... přece se zase uklidním rychleji než ostatní	0	1	2	3	4
64) ... dbám na to, aby příště k takovým situacím vůbec nedocházelo	0	1	2	3	4
65) ... hledám něco, co by mě mohlo potěšit	0	1	2	3	4
66) ... snažím se od toho odpoutat pozornost	0	1	2	3	4
67) ... hledám vinu sám/sama u sebe	0	1	2	3	4
68) ... snažím se s někým o problému hovořit	0	1	2	3	4
69) ... prostě se pak nemohu zbavit myšlenek na tuto situaci	0	1	2	3	4
70) ... myslím si, že k tomu nedošlo mou vinou	0	1	2	3	4
71) ... řeknu si, že se nesmím dát vyvést z klidu	0	1	2	3	4
72) ... splním si nějaké dlouho vytoužené přání	0	1	2	3	4
73) ... беру to lehčeji než jiní ve stejné situaci	0	1	2	3	4
74) ... nějak se od toho odpoutám	0	1	2	3	4
75) ... mám sklon rezignovat	0	1	2	3	4
76) ... snažím se přesně si ujasnit důvody, které k situaci vedly	0	1	2	3	4
77) ... uvažuji, jak se mohu příště vyhnout takovým situacím	0	1	2	3	4
78) ... nejraději bych od toho všeho utekl/a	0	1	2	3	4

ČÁST D: SOCIÁLNÍ OPORTA

Prosím, přečtete si následující otázky a označte zakroužkováním variantu, která nejlépe odpovídá Vaší současné situaci.

	nikdy	zřídka	občas	většinou	vždy
1. Máte ve Vašem okolí někoho spolehlivého, kdo Vás vyslechne, kdykoli si potřebujete popovídat?	1	2	3	4	5
2. Máte ve Vašem okolí někoho, kdo Vám dobře poradí, když máte problém?	1	2	3	4	5
3. Máte ve Vašem okolí někoho, kdo Vám projevuje lásku či náklonnost?	1	2	3	4	5
4. Máte ve Vašem okolí někoho, kdo Vám pomáhá s každodenními záležitostmi?	1	2	3	4	5
5. Můžete se spolehnout na někoho konkrétního, že Vám poskytne emocionální podporu (popovídá si s Vámi o Vašich problémech nebo Vám pomůže udělat obtížné rozhodnutí)?	1	2	3	4	5
6. Máte se svými blízkými lidmi, kterým důvěřujete a svěřujete se jim, tak častý kontakt, jak si přejete?	1	2	3	4	5
7. Jste v současnosti vdaná/ženatý nebo žijete v dlouhodobém vztahu?	ano	ne

Velice Vám děkuji za spolupráci!

Pokud byste rád/a obdržel/a výsledky mojí studie, zadejte, prosím, Vaši emailovou adresu:

.....

Příloha č. 2

Struktura rozhovoru

Otázky:

Jaká je dobrá x špatná třída?

Konkrétní ilustrace, jaké děti tam jsou, jak se chovají mezi sebou, k vám?

Co vás těší, co vás štve?

Jaké tu máte „rodiče“?

Dá se s nimi domluvit?

Konkrétní ilustrace dobrého a špatného rodiče.

Čím vás dokážou potěšit nebo naštvat?

Co vás vyčerpává?

Máte ve škole někoho, na koho se můžete obrátit?

Mluvíte s kolegyněmi a kolegy o žácích? Kdy a kde nejvíc?

Postoj vedení: zastane se vás v případě konfliktu?

Cítíte se ze strany vedení ocenění? Přetěžování?

Záleží jim na Vaší psychické kondici?

Nosíte si práci domů?

Stává se vám, že nemůžete přestat řešit nějaké školní téma po celý den, přes víkend?

Řešíte ve volném čase školní témata i s jinými lidmi?

Volají vám rodiče?

Máte aktivity, které vám přinášejí radost a uvolnění?

Jak trávíte volný čas?

Změnilo se něco ve Vaší profesi za posledních pět let?

Co to bylo, co jste zažil(a)?

Co Vám pomáhalo dřív a co pomáhá teď?

Co vás vyčerpávalo dřív a co teď?

Změnil se nějak váš postoj k práci?

Změnily se nějak podmínky?

Cítíte se vyhořelá?

Pokud ano, jak se to projevuje na vás a na vaší práci?

Bylo to tak vždycky?

Pokud ne, v čem je vaše práce jiná a v čem je jiný váš život ve srovnání s vyhořelým učitelem?

Bylo to tak i v minulosti?

Příloha č. 3

Rozhovor

Učitelka č. 6, základní škola, první stupeň, třídní učitelka – „SPOKOJENÁ“ UČITELKA

Věk: 48, 20 let praxe

„Já pocházím z učitelské rodiny, všichni v rodině jsou učitelé. Rozdíl mezi mnou a rodiči cítím v tom, že mám s dětmi i dramaturgii, snažím se to včleňovat do třídnických hodin, snažím se s dětmi navázat kontakt, nějaký vztah, abych je znala, ale ony taky znaly mě, někteří učitelé o sobě nic neříkají, nedělají to, já s dětmi sdílím i nějaké osobní věci, myslím, že je to tak správné a dbám na to.“

„Nechtěla bych dělat např. práci vychovatele, vím, že v družině bych vyhořela hned. Mám k třídnictví ještě metodika prevence, což je na mě už celkem hodně, ale vzniklo to tak nějak samo, psala jsem diplomku, ve které jsem se tím zabývala a v návaznosti na to se mě vedení zeptalo, zda bych nechtěla dělat i to. Dneska už bych na to asi nekývla ale tehdy jsem byla ráda a chtěla jsem to zkusit, když jsem se tím zabývala ve výzkumu.“

„Většinou končím kolem 5. vyučovací hodiny, někdy se mnou mají rodiče odpoledne konzultaci. Možnost konzultací je i před vyučováním, to záleží na tom, jak má rodič čas, a jak se spolu domluvíme.“

Jaká je dobrá x špatná třída?

„Myslím, že moje třída je dobrou třídou, je to třída stmelená, hodně mezi sebou kooperují a snaží se spolupracovat, někdy jsou hádavé, ale myslím, že jsem je od první třídy naučila spoustu věcí, na kterých si zakládáme a oni už si jsou vědomy všeho a jsou schopny se samy regulovat. Někdy se stane, že se hádají, ale většinou přijde někdo a řekne ať se nehádají, že se u nás ve třídě nehádáme. Ve třídě máme také nastavené pravidlo, že se nelže a děti to až na jednoho žáka dodržují, s ním byly hodně problémy, ale už je to vyřešené, hodně lhal a vymýšlel si, i proti ostatním žákům, ale nyní je vše v pořádku. Snažím se s dětmi dělat různé hry, v rámci třídnických hodin spolu hrajeme hry nebo je učím novým věcem, nějaké aktivity na stmelení a spolupráci. Děti jsou to většinou šikovné, mám slabé 4 žáky, kteří jsou více aktivní, celkem mám ve třídě 20 dětí, dvě integrované děti, jeden další žák bude integrovaný od září. Ve své třídě nemám žádného asistenta, jsem na těchto 20 dětí sama. Kluci v mé třídě jsou hodně živí, nejsou klidní a vyrušují a spotřebují dost mé energie.“

„Špatná třída by pro mě vypadala tak, že si neváží své učitelky a jdou proti ní. Ale myslím, že to závisí na tom, jak si to člověk postaví a udělá, jak si ty svoje děti vychová.“

Co vás těší, co vás štve?

„Jsem ráda, že si je suply pochvalují, když někdo supluje v mé třídě, a potom řekne, že děti byly hodné a spolupracovaly, pochvala mě vždycky potěší. Taky mě těší pokrok, když vidím, jaký kus práce jsme od první třídy udělali, to je pro mě velkou radostí. Těší mě i dovednosti, které si děti odnáší, nejen školní ale také sociální a morální. Štve mě řešení s rodiči, když mají rodiče pocit, že se mohou vozit po učitelích, ale v mé třídě je jen jeden takový rodič. Štve mě, jak společnost vnímá učitele. Někteří rodiče jsou nastavení proti učitelům

a spolupráce je s nimi těžká, ale ne v této třídě, to se mi dělo ve třídě před tím, v této třídě mám jen jednoho problémového rodiče, jinak se s rodiči dá mluvit.“

Konkrétní ilustrace dobrého a špatného rodiče.

„Dobrý rodič je pro mě zároveň partner, pokud není, tak je problém, to říkám rodičům vždycky na začátku spolupráce, že je potřeba, abychom byli partnery a ne, abychom stáli proti sobě. Také by měl znát limity, hájit své dítě, to samozřejmě, ale spolupracovat.“

„Špatný rodič je pro mě rodič, který je drzý, opovrhuje mnou, nespolupracuje, musí se s ním jednat přes paní ředitelku, někdy je taky do toho zatažená sociálka. Nejhorší spolupráce však je, když pohrdá třídním učitelem. V dnešní době je také problémem to, že je hodně rodičů rozvedených, někdy ani neznám druhého rodiče, který do školy nechodí.“

Čím vás dokážou potěšit nebo naštvat?

„Když jsou rády, že mě vidí, když mi sdělují svůj úspěch, kterého se jim podařilo dosáhnout i mimo školu, že to není jen o učení, ale o sdílení. Těší mě ale samozřejmě i úspěch v učení.“

„Naštvou mě, když lžou nebo podvádí, to se od počátku snažím nastavit jako špatné.“

Co vás vyčerpává?

„Nejvíce zklidňování problémových žáků, v první třídě jsem padala na hubu, byla jsem z toho hodně vyčerpaná, protože potřebovaly hodně zklidnění, ale teď už je to v druhé třídě dobré. Jsem ráda, že jsem je měla od začátku. Také mě vyčerpává, že se na začátku hodiny řeší všechno, nejen učení, mám s nimi třídnickou hodinu, kde chci tyhle věci probírat, ale někdy to není možné a přesouvá se to i na jiné hodiny.“

Máte ve škole někoho, na koho se můžete obrátit?

„Vztahy byly navázány už před tím, než jsem na této škole začala učit, suplovala jsem tu po dobu tří let, takže vztahy jsou za mě dobré. Samozřejmě, že se to netýká úplně všech, ale myslím, že sbor jsme tu dobrý. Vedení je tu dobré, komunikuje, stojí za učiteli.“

Mluvíte s kolegyněmi a kolegy o žácích? Kdy a kde nejvíc?

„Ano, mluvíme, a dost často. Ale těší mě, že se nebavíme jen o žácích, že mluvíme i o jiných, i osobních věcech, ale to zase záleží na osobě, s některými řešíme jen školu a žáky, a to mě celkem štve.“

Postoj vedení: zastane se vás v případě konfliktu?

„Ano, nikdy tu nebyl problém s tím, že by šlo vedení proti.“

Cítíte se ze strany vedení ocenění? Přetěžování?

„Vedení je otevřené, dá se s nimi mluvit, zeptají se třeba na práci navíc, ale netlačí na učitele, komunikují s námi, a když práci navíc nechceme vzít, není to problém, myslím, že je to na každém, aby věděl, zda snese ještě další práci či ne.“

Záleží jim na Vaší psychické kondici?

„Domnívám se, že ano. Nesetkala jsem se s případem, kdy ne.“

Nosíte si práci domů?

„Nosím si práci domu, a dost. Štve mě to, štve to dokonce i moje okolí, otravuje je to někdy, ale nějak se mi to nedaří odbourat. Bydlím s rodiči a sestrou, všichni jsme pedagogové, bydlíme ve vícegeneračním domku, takže se spolu o škole bavíme, radím se s nimi o tom. Nejvíce se to daří odbourat asi mé sestře, mně tolik ne, ale ráda bych na tom zapracovala.“

Stává se vám, že nemůžete přestat řešit nějaké školní téma po celý den, přes víkend?

„Ano, to se stává celkem často. Mně samotné to nevadí, ale vím, že ostatním ano, tak se to snažím mírnit, ale jak jsem říkala, moc mi to nejde.“

Řešíte ve volném čase školní témata i s jinými lidmi?

„Někdy s kamarádkami, ale snažím se s nimi myslet na něco jiného, řeším to hodně s rodinou.“

Volají vám rodiče?

„Tady na škole záleželo na nás, zda dáme rodičům své telefonní číslo nebo ne, já jsem jim ho dala, upozornila jsem je na to, aby ho využívali jen v urgentních případech, většina rodičů to dodržuje, ale jedna maminka ne, píše smsky, které ani nesouvisí s mou prací, volá mi a píše každý den. Někdy i pozdě večer, je hodně chaotická, vyvolává furt. Nejlepší by bylo, kdybych měli služební telefony a rodiče by měli možnost volat jen v pracovní době, to mají ale jen vychovatelky. To, že jsem dala rodičům své soukromé číslo bylo proto, že jsem chtěla, aby měli tu možnost v urgentních případech, netušila jsem, že by to někdo takto zneužíval. Ostatní rodiče mě skrz telefon ani moc nekontaktují, spíše skrze elektronickou žákovskou.“

Máte aktivity, které vám přinášejí radost a uvolnění?

„Chodím na tancování, chtěla bych na kurz, ráda také píšu povídky, ale na to teď není moc času, snad o prázdninách se k tomu dostanu.“

Změnilo se něco ve Vaší profesi za posledních pět let?

„Papírování, není čas na učení, to hodně vyčerpává, jsem jako sekretářka, souhlasy, vybírání peněz. Také mě štve ty početné třídy, do kterých se ještě integruje. Já nemám nic proti integraci, ale je to moc dětí na jednu třídu, a ještě když do toho mají být integrované nějaké další děti.“

Co Vám pomáhalo dřív a co pomáhá teď?

„Vize, chci vidět, co z těch dětí bude, chci, aby se mi to vrátilo. Proto od počátku nastavuji nějaká pravidla, chci z nich vychovat slušné děti.“

Co vás vyčerpávalo dřív a co teď?

„Stresuje mě koloběh nového třídnictví. Když dojdou s jednou třídou do pětky, a pak mám mít novou, úplně nově sestavenou třídu. Ty první třídy jsou stresující. Než se to všechno usadí, nastaví se pravidla, poznáte děti, všeho je najednou pak moc.“

Změnil se nějak váš postoj k práci?

„Ve škole jsem si práci učitele idealizovala, v průběhu let se změnil můj názor, není to opatrně na děti, ony nejsou tak křehké, jak se pořád povídá a musí se jim nastavit nějaká pravidla, v tom se asi změnil můj postoj, nedávám jim tolik volnosti, není to dobré, potom by se z toho člověk zbláznil.“

Změnily se nějak podmínky?

„Ne.“

Cítíte se vyhořelá?

„Ne, to vůbec. Práce mě naplňuje. Myslím, že bych to na sobě poznala, kdybych začala mít pochyby o práci, o tom, co dál a jak dál, pak bych se nad tím asi zamýšlela. Ale nyní jsem spokojená.“

„Vyhořelý učitel podle mě funguje tak, že je mu vše jedno, na školu se nepřipravuje, žáci mu jsou jedno, nebo si na ně neustále stěžuje a spíše je trestá, dává pětky, a tak a vůbec se nezamýšlí nad tím proč a jak věci dělá.“

Pokud ne, v čem je vaše práce jiná a v čem je jiný váš život ve srovnání s vyhořelým učitelem?

„Myslím, že se musí všechno brát s rezervou, neberu si věci osobně, snažím se mít odstup od věcí, nadhled, prokládám vyučování hrami, aktivitami, které s dětmi děláme, snažím se vyhnout znužené třídě. Zakládám si na dobrých vztazích s rodiči.“

Příloha č. 4

Rozhovor

Učitelka č. 18, základní škola, první stupeň, třídní učitelka – „SPOKOJENÁ“ UČITELKA

Věk: 73, 53 let praxe

Jaká je dobrá x špatná třída?

„Třída je vždycky dobrá, záleží na učiteli. Učitel může být dobrý a špatný a od toho se odvíjí to, jaká je třída. Učitel je ten, který si třídu uzpůsobí k obrazu svému. Kdybych byla špatný učitel, moje třída by byla hodnocena také jako špatná, pokud jsem dobrý učitel, moje třída bude hodnocena jako dobrá, kvalitní a schopná spolupráce.“

Konkrétní ilustrace, jaké děti tam jsou, jak se chovají mezi sebou, k vám?

„Děti v mé třídě jsou komunikativní a mají mezi sebou solidní a přátelské vztahy. To je učím, na tom si zakládám.“

Co vás těší, co vás štve?

„Neštvete mě nic. Pokud mě něco štve tak se to snažím ihned řešit a komunikovat. Nenosím si práci domů, tam mám práce se svou vnučkou dost. Všechno, co se týká školy, řeším ve škole, rozděluji pracovní a osobní život. Naopak mě těší úspěch mých dětí (ve třídě, kterou vede). Snažím se s dětmi podnikat spoustu aktivit, jsem vedoucí dramatického kroužku a děti z mé třídy v něm aktivně působí, mají to velice rády a mě těší, když s vystoupením máme úspěch.“

Jaké tu máte „rodiče“?

„Solidní, já mám svoji práci, oni mají svoji práci, myslím, že fungujeme na bázi respektu. Respektujeme činnost toho druhého, pokud vzniknou nějaké neshody, snažím se je okamžitě řešit, aby problém nenabyl ještě větších rozměrů.“

Dá se s nimi domluvit?

„Mám sebevědomí, plním si své povinnosti na 100 %. Mým zaměstnavatelem je vedení školy, ale do práce si nenechám mluvit, vím, že to dělám dobře a oni to vědí také.“

Konkrétní ilustrace dobrého a špatného rodiče.

„Jsou někteří, kteří se snaží být důležití, takové usadím sebevědomě, s úsměvem, nemám s tím problém. Víím, že to, co dělám, dělám skvěle.“

Čím vás dokážou potěšit nebo naštvat?

„Potěší mě pochvalou, naštvat, to nevím. No třeba minulý týden mě naštvál jeden rodič, když se snažil mluvit do mé práce v souvislosti s integrovanou začkou, kterou máme ve třídě. Promluvila jsem si s ním, vyjasnili jsme si pozice a myslím, že jsme vyřešili vše potřebné.“

Co vás vyčerpává?

„Nic mě nevyčerpává, ale je dost papírování, stále více papírů a po dětech toho chceme stále méně a méně. Malinko mě štve práce asistenta, kterého mám ve třídě, dělala bych ji jinak a představovala bych si ji jinak, ale respektuji, jak svoji práci dělá a on respektuje to, jak já dělám tu svoji.“

Máte ve škole někoho, na koho se můžete obrátit?

„Ano, vedení a kolegové, se všemi máme dobré vztahy, kamarádské.“

Mluvíte s kolegyněmi a kolegy o žácích? Kdy a kde nejvíce?

„Ano, zajisté, mluvíme, tomu se nelze vyhnout a bylo by to kontraproduktivní. Nejvíce se o tom bavíme o přestávkách.“

Postoj vedení: zastane se vás v případě konfliktu?

„Ano, pokud nedělám chybu. V případě, že vedení ví, že jsem nepochybila, stojí vždy za mnou, v případě, že bych chybu udělala, od vedení bych podporu ani nežádala.“

Cítíte se ze strany vedení ocenění? Přetěžování?

„Ano, cítím velké ocenění. Paní ředitelka chválí mou práci, jak se třídou, tak s dramatickým kroužkem. Přetěžování nepocit'uji.“

Záleží jim na Vaší psychické kondici?

„Myslím, že snad ano.“

Nosíte si práci domů?

„Nikdy.“

Stává se vám, že nemůžete přestat řešit nějaké školní téma po celý den, přes víkend?

„Jak jsem řekla, práci si domů nenosím, odděluji pracovní a soukromí život, o víkendech jezdím s dětmi a vnoučaty na chalupu.“

Řešíte ve volném čase školní témata i s jinými lidmi?

„Ne, spíše veselé příhody, které vyprávím. Ráda se bavím o své práci, ale v pozitivním slova smyslu, práce mě naplňuje. Jinak bych už šla do důchodu, což ale nechci.“

Volají vám rodiče?

„Ne. Nedávám jim své soukromé telefonní číslo, mají školní email a žákovskou knížku, v případě nutnosti telefonické spojení do kabinetu.“

Máte aktivity, které vám přinášejí radost a uvolnění?

„Ano.“

Jak trávíte volný čas?

„Přátele, divadlo, příroda, společnost. Jsem velmi společenský člověk, než manžel umřel, navštěvovali jsme různé plesy, akce a podobné události, nyní se snažím trávit volný čas s přáteli, vnučkou a dětmi.“

Změnilo se něco ve Vaší profesi za posledních pět let?

„Ano, je více papírování a jak jsem říkala po dětech toho chceme stále méně a méně.“

Co to bylo, co jste zažil(a)?

„Osnovy byly rozhodně lepší, studenti měli základní znalosti, rámcové plány nejsou dobré, každá škola jde jinak, to je problém. A vadí mi různé učebnice od nezkušených autorů. A každý se snaží mluvit do všeho, místo toho, aby se lidé drželi toho, čemu rozumí a v čem mají zkušenosti.“

Co Vám pomáhalo dřív a co pomáhá teď?

„Pomáhají mi znalosti, které mám, zkušenost, dlouholetá, kterou mám se školstvím, s vyučováním a s prací s dětmi.“

Co vás vyčerpávalo dřív a co teď?

„Nic mě nevyčerpává.“

Změnil se nějak váš postoj k práci?

„Učím ráda, protože to umím. Dělá mi radost učit, vím, jak naučit, mám dobrý pocit ze sebe. Mohla bych napsat knihu a poučit lidi, jak naučit. Někdo má vědomosti, ale neumí je předat, učitel má mít vysoké sebevědomí, protože pracuje s živým čistým materiálem. Každý člověk je úžasná osobnost.“

Změnily se nějak podmínky?

„Podmínky se změnily, ale vždycky si člověk může práci trochu přizpůsobit sobě a tomu, jak dobře a v čem se mu pracuje.“

Cítíte se vyhořelá?

„Ne, vůbec! Mám ráda svou práci, jsem diplomat.“

Pokud ne, v čem je vaše práce jiná a v čem je jiný váš život ve srovnání s vyhořelým učitelem?

„Vážím si lidí, mám ráda lidi, zastávám školu hrou, respekt a nastavení mantinelů, pokud je člověk schopen takto pracovat, mít své hodnoty, dodržovat je a předávat je dál, je ta práce krásná.“

Bylo to tak i v minulosti?

„Ano, vždycky.“

Příloha č. 5

Rozhovor

Učitel č. 28, gymnázium – „SPOKOJENÝ“ UČITEL

Věk: 60, 35 let praxe

„Já učím už strašně dlouho, ani si už nepamatuju doby, kdy to bylo jinak. Ale je to zvláštní, jak se to všechno proměňuje. I to, co tady vlastně zkoumáte. To by se dalo asi dělat v každé profesi, ale tady je to o dost významnější v tom, jak se dnes hnula doba. Dřív, když jsme učili, nikdy jsme neměli problém s rodiči, nikdy jsme neměli problémy s dětmi. Ano, byly problémové děti, ale všechny měly respekt a ctily autoritu učitele, ne jako dneska, dneska to nikdo nectí, pomalu ani někteří rodiče ne, a to je ten problém. Proto si myslím, že je vyhoření u učitelů teď častější problém než dřív, protože to hrozně naráží na další a další překážky, které nemají s učením vlastně nic společného.“

„Vzpomeňte si na svou základní nebo střední školu, vy jste zažila pravděpodobně ten přechod, kdy ještě rodiče školu ctily, ale na druhou stranu bránili děti. Dneska učitel napíše poznámku a rodič volá do školy učitelce, jak se to může stát, že jejich synovi napsala poznámku, že je to nehorázné. Ale nehorázné je, jak lidé s vyučujícími jednájí. Jako by naše povolání nebylo posláním. Problém je taky to, že jejich děti sem do škol nepřichází vychované, a to my jako škola už suplovat nemůžeme, to nejde, kord tady na střední škole, na gymnáziu, to mají být děti už vychované.“

Jaká je dobrá x špatná třída?

„Dobrá třída je taková třída, kde vládne harmonie, učitel je autoritou, ale děti ho zároveň respektují a mají svým způsobem rády. Do školy se potom těší a nejdou proti učiteli. Tady je trochu jiné, děti už jsou tu starší, takže mají své názory, své postoje a hodnoty. Dobré je, když je třída semknutá a jsou jako jeden, nejdou proti sobě a podporují se navzájem, z toho si mohou i nejvíce odnést. Když komunikují problémy, ale nestěžují si a nepodvádí. To myslím tak, že nepodvádí školu ani samy sebe, jsou čestné. Ale kde takové dneska pohledat že.“

„Špatná třída je taková, kde jsou děti v postavení nad učitelem. Kde mají pocit, že smí vše a vše jim taky bude dovoleno. Učitelé tam potom nechtějí učit a nechtějí mít se třídou žádné aktivity.“

„Ale tohle všechno tvoří rodiče. To oni do nich vkládají to, s čím ony potom přichází sem. Když je dítě problémové, často je problémový i rodič, je sám o sobě, to nemusí být, ale jeho výchova.“

Co vás těší, co vás štvě?

„Těší mě, že se mohu podílet na jejich vývoji. Že můžu něčím přispět k tomu, aby to bylo všechno lepší, aby ty děti byly lepší, mohou pak být lepšími rodiči, než jsou jejich rodiče. Těší mě úspěch těch dětí, když třeba mi sdělí i něco, co není úplně školní tematiky, ale povedlo se jim to. To je skvělé.“

„Štvě mě, jak se dneska bere učitel. Jako nějaké nižší povolání, s malou prestiží a rodiče si došlapují na školu.“

Konkrétní ilustrace dobrého a špatného rodiče.

„Dobrý rodič respektuje školu, učitele a jeho práci. Nejde proti němu, ale spíše s ním spolupracuje. Učitel tráví s dítětem spoustu času, tady třeba tolik ne, ale na základní škole ano, a to potom vidá dítě více hodin denně než rodič v některých případech a myslím, že by si toho měl být rodič vědom a učitele respektovat.“

„Špatný rodič je ten, který se nezajímá vůbec nebo zase až moc a má pocit, že to on to dělá nejlépe a má patent na své dítě.“

Čím vás dokážou potěšit nebo naštvat?

„Potěší mě, když spolupracují, když se ptají na názor a chtějí se domluvit a promluvit si. Je to potom takové, že mám pocit, že uznávají práci, kterou tu děláme, a že ji oceňují. Naštvo mě v případě, že jsou odborníky na všechno, a hlavně na to, jakým způsobem a stylem se má učit. Ale není to zase tak časté, ale s dobou se četnost větší, to ano.“

Co vás vyčerpává?

„Nemůžu úplně říct, že by mě to vyčerpávalo, já mám tu práci rád, jsem ve škole rád, rád učím, je to moje druhá láska, po manželce, vidím v tom smysl, takže asi proto nemám pocit, že by mě něco úplně vyčerpávalo. Ale čím jsem starší, tím jsem samozřejmě víc unavenější.“

Máte ve škole někoho, na koho se můžete obrátit?

„Ano, je tu spousta kolegů a kolegyně, se kterými si rozumíme a najdeme společnou řeč, nejen co se týká školy a žáků, ale taky co se týká soukromého života.“

Mluvíte s kolegyněmi a kolegy o žácích? Kdy a kde nejvíc?

„Ano, tomu se nevyhneme, to je časté, ale mě to nějak nevádí, je to přeci naše práce, takže ano, bavíme se o nich a řešíme věci, které se jich týkají, to je pochopitelné. Nejvíc asi v kabinetě nebo na chodbách a při pedagogických poradách, ale od toho ty porady jsou.“

Postoj vedení: zastane se vás v případě konfliktu?

„Žádný konflikt jsem asi úplně nezažil, ale domnívám se, že ano, že by se mě zastali, máme mezi sebou dobrý vztah.“

Cítíte se ze strany vedení ocenění? Přetěžování?

„Ocenění ano, přetěžování ne, možná je to i mým věkem, ale necítím, že by na mě vedení odkazovalo moc práce, kterou bych nezvládal.“

Záleží jim na Vaší psychické kondici?

„To nedokážu úplně posoudit, ale řekl bych, že obecně vedení záleží na tom, jak se mají jeho podřízení pedagogové, jedné paní učitelce umřel manžel a vedení bylo velmi milé a shovívavé a vycházelo jí ve všem vstříc, takže tímto způsobem asi ano.“

Nosíte si práci domů?

„Ne, to jsem nikdy nedělal a ani s tím nechci začínat. Máme s manželkou soukromý život, tam práci nenosím.“

Stává se vám, že nemůžete přestat řešit nějaké školní téma po celý den, přes víkend?

„Ne, nestává, ani bych nechtěl, aby se mi to stávalo.“

Řešíte ve volném čase školní témata i s jinými lidmi?

„Jen s kamarády ze školy, ale ne se soukromými kamarády, ti by o to ani nestáli, mají svůj pracovní život.“

Volají vám rodiče?

„Ne, máme školní maily, na telefon mi nevolají, nedal jsem jim své soukromé číslo.“

Máte aktivity, které vám přinášejí radost a uvolnění?

„Jistě, s manželkou rádi cestujeme, jezdíme na chatu, mám svojí zahrádku, a rádi také vyjedeme někam na kole.“

Změnilo se něco ve Vaší profesi za posledních pět let?

„Asi postoj rodičů k učitelům, ale to tak prostě jde s dobou, ale něco úplně konkrétního asi ne, spíš je více papírování a administrativy.“

Co Vám pomáhalo dřív a co pomáhá teď?

„Pořád to stejné, učení mám strašně rád, naplňuje mě to, ale beru to jako práci, nenosím si to domů a snažím se oddělovat soukromí život od pracovního.“

Co vás vyčerpávalo dřív a co teď?

„Já se snažím, aby mě věci nevyčerpávaly, snažím se být pozitivní a myslím si, že jsem. Někdy se něco najde, ale škola to není.“

Změnil se nějak váš postoj k práci?

„Ne, jsem pořád stejný, mám stále stejné hodnoty, zásady a ty se snažím mezi studenty šířit a předat jim je.“

Změnily se nějak podmínky?

„Ne.“

Cítíte se vyhořelá?

„Vůbec.“

Pokud ne, v čem je vaše práce jiná a v čem je jiný váš život ve srovnání s vyhořelým učitelem?

„Myslím si, že umím oddělovat pracovní a soukromý život, taky mám dost svých aktivit a jsem rád se svou manželkou a škola je pro mě práce a koníček.“

Příloha č. 6

Rozhovor

Učitelka č. 46, střední odborná škola, třídní učitelka – „VYHOŘELÁ“ UČITELKA

Věk: 41, 11 let praxe

„Rodiče jsou učitele, tak jsem šla taky na učitelku. Rodiče chtěli, abych to šla studovat, tak jsem nad tím ani moc nepřemýšlela. Z počátku jsem prožívala nadšení, ale teď nevím, ale jestli je to práce pro mě, někdy mám pocit, že ne. Ale do konce života to dělat nemůžu, to vím, to bych se z toho zbláznila. Nebo spíš myslím, že obecně to už dlouho dělat nemůžu, netěším se do práce.“

Jaká je dobrá x špatná třída?

„Já nevím, to se nedá takhle říct, to spíš můžu posoudit jakou mám já, moje třída je celkem dobrá, jsou v ní dobré i špatné děti, nedá se říct, že by byli nějakí hrozní, ale svatoušci to taky nejsou, zlobí někdy, neposlouchají, spíš mají stále nějaké konflikty, které mě nebaví řešit.“

Co vás těší, co vás štve?

„No, těší mě, když je klidný den, když nejsou žádné rozpory ani řešení, když jde všechno tak jak má, plyne to, to mi potom ten čas ve škole i utíká, to mám ráda. Dokáže mě naštvat, když po mně rodiče chtějí věci, které prostě nejsou v mé kompetenci, prostě věci, které mají dělat oni a zařizovat oni, ne já, prostě já jsem učitel a mám učit, ne se starat o jejich děti.“

Jaké tu máte „rodiče“?

„Jsou dost takový, že chtějí něco řešit a probírat, volají mi, dala jsem jim svůj telefon, protože jsem si myslela, že to tak bude jednodušší, ale není, možná pro ně ano, ale pro mě ne, určila jsem jim časy, kdy mohou volat, ale nedodržují to, takže někdy jim to zvednu, ale někdy na to prostě nemám čas, prostě když volají večer, tak už to neberu, protože to bych se z toho musela zbláznit, oni nemají soudnost, když volají takhle pozdě večer.“

Konkrétní ilustrace dobrého a špatného rodiče.

„To jsou otázky, no, dobrý rodič je prostě ten, který se stará o svojí práci, tedy o to, aby dobře vychoval své dítě a mojí práci nechává na mě, špatný je prostě opak.“

Čím vás dokážou potěšit nebo naštvat?

„Jako rodiče? No, jednou mě vážně potěšili, když jeden rodič před Vánoci přišel a osobně mi popřál hezké Vánoce, to bylo hodně milý a měla jsem z toho dobrý pocit, jinak asi ničím. Štve mě, když rýpají, když mi mluví do práce a řeší se mnou hlouposti a nepodstatné věci.“

Co vás vyčerpává?

„Uf, no, všechno. Od učení po papírování. Ráno nevstávám s nadšením.“

Máte ve škole někoho, na koho se můžete obrátit?

„Jo, mám tu kamarádky, občas zajdeme i na kafe po škole nebo po obědě, kolektiv je tu fajn, to nemůžu říct, že ne.“

Mluvíte s kolegyněmi a kolegy o žácích? Kdy a kde nejvíc?

„Hodně, to nejde nemluvit, když děláte ve škole. Ale nebaví mě ty konverzace, nejvíc na poradách a o přestávkách.“

Postoj vedení: zastane se vás v případě konfliktu?

„Žádný konflikt jsem nezažila.“

Cítíte se ze strany vedení ocenění? Přetěžování?

„Jo, ocenění, to ano, dostáváme prémie, ocenění to pro mě je. A přetěžování, asi jak se to vezme, prostě je to soukromá škola, takže máme hodně studentů a přeci jen nás tu není dostatek, takže někdy mám pocit, že toho máme hodně až na hlavu, ale zase jsou za to ty peníze, takže to je dobré.“

Záleží jim na Vaší psychické kondici?

„To nevím, vedení to tady vede jako firmu, máme školního psychologa, ke kterému můžeme zajít, ale jestli to znamená, že jim záleží na mé psychické kondici, to nedokážu říct.“

Nosíte si práci domů?

„Ano, bohužel, i tím, že jsou rodiče učitele, tak se o tom bavíme, a když jsme společně na chatě, tak to řešíme no.“

Stává se vám, že nemůžete přestat řešit nějaké školní téma po celý den, přes víkend?

„Ne, to zase ne, to už bych v té práci skončila hned, kdyby to tak bylo, to bych nevydržela se tím zabývat i o víkendu.“

Řešíte ve volném čase školní témata i s jinými lidmi?

„Jen s rodiči nebo s kamarády, ale ne pořád, vždyť koho by to taky zajímalo pořád to řešit.“

Máte aktivity, které vám přinášejí radost a uvolnění?

„Snažím se, snažím se si najít něco úplně mimo školu, abych se od toho odstříhla. Ano, mám, chodím cvičit, chodím se psem a teď jsme si pořídili domek, takže je na tom dost práce.“

Jak trávíte volný čas?

„Teď prací na domě, je toho hodně, ale zase člověk aspoň dělá něco jiného a má myšlenky jiné.“

Změnilo se něco ve Vaší profesi za posledních pět let?

„Ne.“

Co Vám pomáhalo dřív a co pomáhá teď?

„Dřív mě to asi tolik nevysilovalo jako teď, teď poslední dobou opravdu nemám energii na nic a potřebovala bych nějakou pauzu, možná změnit povolání, já nevím. A jako co mi pomáhá, dřív jsem asi viděla pokrok víc, teď jsou ty děti jiné.“

Co vás vyčerpávalo dřív a co teď?

„Všechno, prostě škola jako taková.“

Změnil se nějak váš postoj k práci?

„Na začátku mě to bavilo víc, byla jsem víc nadšená a aktivní.“

Změnily se nějak podmínky?

„Jen v tom, že jsem tady na té škole, že je to soukromá, na té před tím, to byla normálně státní, ale jako velký rozdíl to není, spíš platově.“

Cítíte se vyhořelý?

„Cítím se unavená, bez energie, a že mě ta práce nebaví, čím dál častěji teď přemýšlím o změně zaměstnání. Ale nevím, co bych dělala, nevím, kam bych šla pracovat. Ale jen nevím, co přesně by teď pro mě bylo vhodné a bavilo mě to.“

Jak se to projevuje na vás a na vaší práci?

„Netěším se, v práci to spíše přečkám a těším se domů.“

Bylo to tak vždycky?

„No, vím prostě to, že tohle není povolání pro mě, mělo mi to dojít dřív, dřív mě ta práce více bavila, teď mě spíše unavuje.“

Příloha č. 7

Rozhovor

Učitelka č. 48, střední odborná škola, třídní učitelka – „VYHOŘELÁ“ UČITELKA

Věk: 45 let, 8 let praxe

„Učím osm let, nejdřív jsem učila na učilišti ve svém rodném městě, pak jsem se přestěhovala do Prahy a dva roky učím tady. Žiju sama, partnera nemám, jsem rozvedená ale bezdětná. Děti jsem chtěla, ale bohužel se mi nepodařilo otěhotnět a všechno se s tím nějak svezlo. Učila jsem ráda, ale teď je to pro mě dost náročné. Možná to taky souvisí s tím, že jsem se přestěhovala, ale netěší mě to tolik jako dřív. Děti mě mnohdy spíše iritují, než aby mě nabíjely. Ale nepřemýšlím o tom, že bych odešla, to ne, chci tu ještě nějaký čas zůstat, možná bych ráda potom začala učit na nějaké základní škole, ale to ještě nevím, je to daleká budoucnost. Já teď moc neplánuji, vždycky jsem byla taková, že jsem měla věci ráda naplánované a připravené, ale teď s postupem času a tím vším, čím jsem si prošla nabývá pocitu, že ty plány nejsou tak podstatné a stejně potom nemusí vyjít. No, to by bylo asi tak o mně.“

Jaká je dobrá x špatná třída?

„Dobrá třída, tu jsem měla na učilišti, děti byly hodné, spolupracovaly, snažily se přinášet nové podněty, byli jsme dost akční a o všem jsme spolu dokázali mluvit. Byly hodně otevřené a snažily se na sobě pracovat.“

„Špatná třída, teď nemám ani dobrou ani špatnou třídu, moje třída je taková nemastná neslaná. Mám tam přiměřeně stejný počet dívek a chlapců a spíše, než aby je zajímala výuka a nějaký rozvoj tak se zabývají jeden druhým, tvoří páry a různé partičky a navazují spolu vztahy. Byli jsme na zážitkovém kurzu, který měl být stmelovací, ale myslím, že se to úplně nepovedlo, prostě oni v tom vidí jen nějaké vztahy a nějakou možnost být s někým ale jako třída úplně nefungují. Ale špatná třída to není, to ne, vyučující si na ně nestěžují, respektují mě a já respektuji je, ale nejsem z toho nadšená, to by muselo vypadat jinak. Ale je to možná dáno i mým přístupem, jsem si vědoma, že jsem do hodin na učilišti přinášela víc, dávala jsem do toho víc sebe, ale teď už to nedělám, nemám ani pocit, že by o to ty děti stály, a pokud ano, já už na to nemám tolik energie.“

Co vás těší, co vás štve?

„Co mě těší, co mě štve? Jako tady na škole nebo obecně? Jako tady na škole, to se úplně nedá říct, že by mě něco štvalo, mě spíš nic netěší, asi jsem nějak rezignovala, ale není to úplně o tom, že by mi něco zásadně vadilo nebo štvalo. Někdy mě štve, co studenti řeší, o co se zajímají a jaké mají hodnoty, ale to není moje věc, to je věc jejich rodičů, jak si je vychovali, to už není na nás na kantorech.“

Konkrétní ilustrace dobrého a špatného rodiče.

„Tak dobrý rodič, to je složité, dobrý rodič by měl správně vychovat své dítě, tím správně myslím, že z dítěte nebude fracek, bude mít dobře nastavené hodnoty a bude schopné postarat se samo o sebe ve světě. To dneska děti málo umí, jsou málo samostatné, zvykly si na to, že za ně všechno někdo udělá, ať už technologie, někdo další nebo rodič, ani napsat nejsou schopny něco za sebe. Špatný rodič je takový, který se nestará a nedbá. V mé třídě je dost rodičů, kteří nejsou ani dobří ani špatní, stejně jako jejich děti, ty děti jsou prostě odrazem.

Nemám s nimi žádné konflikty, ale ani nemám pocit, že by to byli lidé, kteří rozvíjí své děti a dávají jim maximum.“

Čím vás dokážou potěšit nebo naštvat?

„No potěší mě, když od nich slyším pochvalu. Ale to tady v Praze není často, na učilišti jsme na to byli zvyklí více, lidé si tam více cenili naší snahy, tady je to trochu jiné. I v tom, že rodiče dítěti školu platí, to na to má taky vliv. A naštvat, ze zkušenosti se snažím se věcmi nenechat naštvat a být klidná. Někdy to ale úplně nejde. Ale naštvat, to spíš, když má rodič pocit, že my tady ve škole jsme od toho, abychom vychovávali, při tom je to jeho práce.“

Co vás vyčerpává?

„První moje myšlenka byla, že všechno, ale to je asi moc radikální. Spíš je málo věcí, které mě těší, takže se pak cítím celkově vyčerpaná.“

Máte ve škole někoho, na koho se můžete obrátit?

„Ano, je tu spousta dobrých kantorů, kteří rádi pomohou, ale spíše se školními věcmi, ne s věcmi osobními, ale s tím já za nikým nechodím, nejsem tu zase tak dlouho, a navíc to jsou osobní věci a ty do školy nepatří.“

Mluvíte s kolegyněmi a kolegy o žácích? Kdy a kde nejvíc?

„To rozhodně mluvíme, to se ani jinak nedá. Nejvíce asi o přestávkách nebo na obědě, to se moc neřeší nic jiného, ale to je logické, když jsme na půdě školy.“

Postoj vedení: zastane se vás v případě konfliktu?

„V případě, že ví, že jsem nepochybila, tak ano. Věc je vždycky důsledně projednávána, pokud se něco stane a vedení potom při nepochybení stojí za svými učiteli.“

Cítíte se ze strany vedení ocenění? Přetěžování?

„Možná bych mohla mít méně hodin, mám pocit, že jsem vlastně jen ve škole a nic jiného nedělám. Bydlím hodinu cesty od školy, takže jezdím ze školy rovnou domů a jsem ráda, že jsem doma a na nic jiného potom už moc nezbyvá čas.“

Záleží jim na Vaší psychické kondici?

„Já nevím, to asi ano, máme tu školního psychologa, za kterým můžeme v případě nutnosti jít. Ale já bych to asi nevyužila.“

Nosíte si práci domů?

„Samozřejmě, různé opravování a testy a takové věci, bez toho by to jinak nešlo, nevím, kdy jindy bych to opravila, přes den nemám moc volných hodin. Ale doma o tom s nikým nemluvíme, žiju sama, takže jsem potom sama se svými myšlenkami. Ale rodinu se tím snažím nezatěžovat, zeptají se, odpovím, ale potom už se bavíme o něčem jiném. O víkendech se snažím jezdit navštěvovat rodinu, tak to jsem ráda, že si od školy odpočívám.“

Stává se vám, že nemůžete přestat řešit nějaké školní téma po celý den, přes víkend?

„To moc ne, to by musela být nějaká situace, která se vlekle řeší, ale to naštěstí není.“

Volají vám rodiče?

„Moc ne, myslím, že jsem jim dost razantně naznačila, že mi mají volat jen v krajním případě. Píšu mi přes elektronickou žákovskou.“

Máte aktivity, které vám přinášejí radost a uvolnění?

„Ráda zajdu na nějakou výstavu, podívat se, co je kde nového a ráda jezdím za rodinou. Někdy jsem ale také ráda, když jsem sama doma se svými myšlenkami.“

Změnilo se něco ve Vaší profesi za posledních pět let?

„Nejsem v té profesi zase tolik dlouho, aby se mnoho věcí změnilo. Jsou určité inovace jako více administrativy, to vám řekne asi každý, protože je to strašně otravné. Jinak mě teď nic jiného nenapadá.“

Co Vám pomáhalo dřív a co pomáhá teď?

„Teď mi pomáhá odstup. Dřív to byly asi moje cíle, ale ty nesouvisí se školou a o tom bych nerada více mluvila.“

Co vás vyčerpávalo dřív a co teď?

„To je stále stejné, prostě to, když se neučí ale řeší se milion jiných věcí, když přijdu na hodinu a studenti by chtěli probírat všechno možné, co kdo udělal a neudělal a na učení zbývá málo času.“

Změnil se nějak váš postoj k práci?

„Ano, to už jsem říkala před tím, dřív jsem do toho investovala více sama sebe, více jsem se angažovala, teď už to nedělám, mám spíš ten odstup a snažím se učit.“

Změnily se nějak podmínky?

„Podmínky ani ne, nemám ten pocit. Jiné podmínky jsou akorát tady na škole, protože je soukromá, jinak ne.“

Cítíte se vyhořelá?

„Já nevím. Myslím, že učím stále dobře. Jen to nejsem úplně já, ta nadšená osoba jako na začátku.“

Příloha č. 8

Rozhovor

Učitel č. 61, učiliště, třídní učitel – „VYHOŘELÝ“ UČITEL

Věk: 38, 6 let praxe

„Já nejsem ve školství moc dlouho, jsem učitel na téhle škole šest let. Před tím jsem dělal spíše volnočasové aktivity s dětmi, které chodily na kroužky a o danou věc se zajímaly, tady je to jiné. Ráno se mi do školy nechce a jsem celkem vyčerpaný, možná bych potřeboval zvolnit nebo přejít na jinou školu. Na této škole mě ale hodně drží platové podmínky, které jsou dobré. Vím, že jinde na škole jsou na tom s financemi o dost hůře, to už bych vůbec nemohl dělat. Já v tom nevidím úplně poslání, je to pro mě prostě práce. Na začátku jsem to tak viděl, byl jsem hodně nadšený a chtěl jsem všechny přivést na správnou cestu, přeci jen tady je trochu selektivně utvořená skupina žáků. Postupem času mi přijde, že ty děti ani mou pomoc nechtějí a spíše ji odmítají, ale možná to já dělám špatně.“

Jaká je dobrá x špatná třída?

„Dobrá by pro mě byla taková třída, která by respektovala svého učitele a naslouchala mu, kde by vládlo spíše partnerství. Moje třída, není špatná, ale také není dobrá, není v ní ani úplně anarchie ale ani to není třída, do které by učitele chodili rádi učit. Neustále řeším nějaké spory mezi studentkami, které mi přijdou poštelilé, odkázal jsem je na školního psychologa, ať si to vyřeší s ním, ale já už dál nevím, jak bych to s nimi řešil, měly by se začít chovat dospěle.“

Konkrétní ilustrace, jaké děti tam jsou, jak se chovají mezi sebou, k vám?

„Ke mně se chovají neutrálně, spíše mě berou ale neřekl bych, že jsem pro ně velkou autoritou, spíše jim nevadí, jaký jsem, než že by to obdivovali. Mezi sebou jsou v pohodě, akorát ty spory mezi těma holkama teď, to je takové pitomé, spíše to všechny ve třídě otravuje, jsou to tři holky, dvě proti jedné a neustále spolu mají problém, pak se na ně nabalují ostatní děti ve třídě a je z toho hotové peklo táborů.“

Co vás těší, co vás štve?

„Těší mě, když třídu někdo pochválí, a když je chvílku klid. Chtěl bych, aby si ty tři holky vyřešily ten svůj spor a mohli jsme všichni normálně fungovat. Štvou mě tyhle malicherné hádky pubertáku a štve mě, když mají pocit, že za ně ty věci udělám já, že jako já budu ten, kdo za ně bude všechno vyřizovat, přeci už to nejsou děti, aby se takhle chovaly, ale bohužel chovají no.“

Jaké tu máte „rodiče“?

„Rodiče se dost liší kus od kusu. Někteří jsou fajn, dá se s nimi mluvit, jiní zase naopak, chtěli by do fungování školy mluvit a organizovat, to nemám rád. Mám tu jednoho otce, který má pocit, že křivdíme jeho dceři, to je spojené s tím jejich konfliktem, těch tří holek, ale tady jí nikdo nekřivdí. Mně vadí, že se tu pak řeší úplně jiné věci, než aby se pořádně učilo a děti chtěly získávat dovednosti a znalosti a rozvíjet se. Na to jsem na kroužcích nebyl zvyklý.“

Konkrétní ilustrace dobrého a špatného rodiče.

„Dobrého, no, takový rodič, který přijde na třídní schůzky, angažuje se minimálně a respektuje to, co škola dělá. Pravým opakem je potom rodič, který má pocit, že může do věcí školy kafrat a stanovovat si podmínky. Nejsme ve firmě, jsme ve škole. Společnost si někdy dost myslí, že jsou učitele nějaké jejich nástroje a někteří rodiče by se měli vidět, jak se chovají ve vztahu k učiteli, kterého by si měli vlastně vážit. Moji rodiče si mých učitelů vždycky vážili, dneska to tak už bohužel není.“

Čím vás dokážou potěšit nebo naštvat?

„Štvou mě právě tímhle postojem. Těší mě, když pochválí přístup školy na třídních schůzkách nebo se mě na třídních schůzkách zastanou.“

Co vás vyčerpává?

„Věci, které se netýkají učení a řeší se stále dokola. Ty děti už by měly mít rozum a ne se chovat takhle, to je prostě hrozné. To mě strašně vyčerpává a štve. Kdyby to bylo jen o učení tak v pořádku, ale není.“

Máte ve škole někoho, na koho se můžete obrátit?

„Já se snažím spoléhat na sebe, ale jako jo, je tu dost učitelů, se kterými si sedíme, ale také dost těch, které málo znám, a nebo je znám jen na pracovní úrovni, je to velká škola.“

Mluvíte s kolegyněmi a kolegy o žácích? Kdy a kde nejvíc?

„Dost, až moc na můj vkus. Ale to spíš ženské tady na škole mají pořád tendenci řešit a řešit a je to jako s těma holkama ve třídě. Kdyby to bylo na mě, tak bych prostě řešil jen to nutné a zbytek ne, ale to tak úplně nejde.“

Postoj vedení: zastane se vás v případě konfliktu?

„Ano.“

Cítíte se ze strany vedení ocenění? Přetěžování?

„Spíš je toho hodně. Mám svou třídu, pak ještě předměty, a pak ještě suplování a všechno to papírování a udělat a stihnout všechno. Někdy tu jsem i po skončení vyučování a dodělávám ty papíry a všechno další a doma mi na nic už nezbyvá energie. Ještě, že nemám děti, jinak bych se jim absolutně neměl sílu věnovat.“

Záleží jim na Vaší psychické kondici?

„Asi jo, ale škola je přednější. Přeci jen je tahle škola firmou a zisk je na prvním místě.“

Nosíte si práci domů?

„Snažím se to nedělat, ale nejde to. Opravování, řešení, volají mi rodiče, nejde se od toho úplně odstříhnout.“

Stává se vám, že nemůžete přestat řešit nějaké školní téma po celý den, přes víkend?

„To zase jako ne, řeknu si prostě dost, protože kdyby mi to zabíralo o víkendy, asi už bych toho nechal. Ale je pravda, že někdy to tak vyjde, že prostě musím i o víkendu udělat něco co je potřeba, ale snažím se tomu vyhýbat.“

Řešíte ve volném čase školní témata i s jinými lidmi?

„To ne, to by je hrozně otravovalo. Moje žena taky dost pracuje a má toho hodně, takže spíš jsme tak vedle sebe a jsme rádi, když je ticho a konečně vypneme od práce. Ona ale dost pracuje i doma, takže spolu netrávíme čas, který je volný.“

Volají vám rodiče?

„Bohužel ano, tím, že jsme soukromá škola, mají rodiče naše telefonní čísla a je to na prd. Nejradši bych byl, kdyby ho neměli, snažil jsem se to nějak nastavit, aby prostě volali jen když je to nutné, ale nedaří se mi to.“

Máte aktivity, které vám přinášejí radost a uvolnění?

„Jo, to mám, ale zbývá na ně málo času.“

Jak trávíte volný čas?

„Zajdu s kamarády na pivo, nebo na nějaký sport, ale dřív jsem toho dělal víc.“

Změnilo se něco ve Vaší profesi za posledních pět let?

„Z vnějšku moc ne, ale spíš jsem ztratil iluze a motivaci.“

Co Vám pomáhalo dřív a co pomáhá teď?

„Dost mi pomáhala žena, ale poslední dobou je to jiné. Nemáme na sebe tolik času a netrávíme spolu ani víkendy. Dřív mi dost pomáhalo moje nadšení, ale to už prostě nemám.“

Co vás vyčerpávalo dřív a co teď?

„Teď mě vyčerpává víc věcí, spousta. Nejvíce ale ty spory ve škole, ve třídě, řešení nepodstatných věcí, které prostě do školy nepatří.“

Změnil se nějak váš postoj k práci?

„Dost. Uvažuji o změně profese nebo školy. Ale asi spíš profese, protože v jiné škole by to finanční ohodnocení nebylo takové.“

Změnily se nějak podmínky?

„Jako tady ve škole? Ne.“

Cítíte se vyhořelý?

„Nevím, jestli vyhořelý, ale bez motivace a nadšení určitě.“

Jak se to projevuje na vás a na vaší práci?

„Netěším se ráno do školy a k večeru jsem rád, že jdu domů. Postrádá to pro mě nějaký větší smysl.“

Bylo to tak vždycky?

„To už jsem říkal, nebylo, a to mě dost štve, ale nevím, co s tím udělat.“

Příloha č. 9

Statistické zpracování

Syndrom vyhoření

Reliabilita

Scale Reliability Statistics

	Cronbach's α
scale	0.934

Note. Scale consists of items 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14

Descriptive Statistics

	Total
Valid	67
Missing	0
Mean	35.96
Std. Deviation	10.59
Minimum	15.00
Maximum	62.00

Analýza dat z hlediska vlivu genderových kategorií

Chi-Squared Tests

	Value	df	p
X ²	1.352	3	0.717
N	67		

Independent Samples T-Test

	t	df	p	Mean Difference	SE Difference	Cohen's d
Total	-0.682	31.48	0.501	-1.960	2.876	-0.184

Note. Welch's T-Test.

Group Descriptives

	Group N	Mean	SD	SE
Total 1	49	35.43	10.75	1.536
2	18	37.39	10.32	2.432

Analýza dat z hlediska vlivu stupně a typu školy

ANOVA - Total

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p	η^2
skola	2458	4	614.41	7.697	< .001	0.332
Residual	4949	62	79.83			

Note. Type III Sum of Squares

Chi-Squared Tests

	Value	df	p
X ²	24.19	12	0.019
N	67		

Ordinal Gamma

Gamma	Standard Error	95% Confidence Intervals	
		Lower	Upper
0.636	0.090	0.459	0.812

Descriptives - Total

skola	Mean	SD	N
A-Z1	27.22	5.118	9
B-Z2	26.33	9.124	9
C-Gymnazium	36.94	8.328	18
D-Stredni odborná skola	38.29	9.879	17
E-Uciliste	43.64	10.127	14

Copingové strategie

Reliability Analysis

Reliabilita škály pozitivních strategií

Scale Reliability Statistics

	Cronbach's α
scale	0.870

Note. Scale consists of items 1., 2., 3., 4., 5., 6., 7., 8., 9.

Reliability Analysis

Reliabilita škály negativních strategií

Scale Reliability Statistics

	Cronbach's α
scale	0.876

Note. Scale consists of items 10., 11., 12., 13.

Analýza dat z hlediska vlivu stupně a typu školy

ANOVA - POZ

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p	η^2
skola	1414	4	353.5	3.172	0.020	0.170
Residual	6908	62	111.4			

Note. Type III Sum of Squares

Descriptives - POZ

skola	Mean	SD	N
A-Z1	50.78	9.162	9
B-Z2	42.56	12.817	9
C-Gymnazium	56.17	8.946	18
D-Stredni odborná skola	56.47	12.390	17
E-Uciliste	52.57	9.221	14

ANOVA - NEG

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p	η^2
skola	1635	4	408.67	5.116	0.001	0.248
Residual	4952	62	79.88			

Note. Type III Sum of Squares

Descriptives - NEG

skola	Mean	SD	N
A-Z1	42.56	8.876	9
B-Z2	41.67	10.025	9
C-Gymnazium	53.00	9.542	18
D-Stredni odborná skola	52.24	8.288	17
E-Uciliste	54.36	8.186	14

Analýza dat z hledisku vlivu genderových kategorií

Independent Samples T-Test

Test	statistic	df	p	Mean Difference	SE Difference	Cohen's d
Student's	-0.834	65.00	0.407	-2.588	3.036	-0.230
Mann-Whitney	413.000		0.696	-2.000	3.036	-0.230
Student's	-3.492	65.00	< .001	-8.891	2.404	-0.963
Mann-Whitney	203.000		< .001	-9.000	2.404	-0.963

Analýza dat z hlediska vztahu mezi syndromem vyhoření a copingovými strategiemi

Pearson Correlations

		NEG	POZ	Total
NEG	Pearson's r	—	0.366 **	0.350 **
	p-value	—	0.002	0.004
POZ	Pearson's r		—	0.216
	p-value		—	0.079
Total	Pearson's r			—
	p-value			—

* p < .05, ** p < .01, *** p < .001

ANOVA - POZ

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p	η^2
Projevy	578.0	3	192.7	1.567	0.206	0.069
Residual	7743.8	63	122.9			

Note. Type III Sum of Squares

Descriptives - POZ

Projevy	Mean	SD	N
A	48.32	14.197	19
B	55.11	8.390	28
C	54.17	10.274	18
D	55.50	20.506	2

ANOVA - NEG

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p	η^2
Projevy	576.8	3	192.27	2.015	0.121	0.088
Residual	6010.4	63	95.40			

Note. Type III Sum of Squares

Descriptives - NEG

Projevy	Mean	SD	N
A	45.58	12.276	19
B	51.46	8.081	28
C	52.61	9.375	18
D	53.50	6.364	2