

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA PSYCHOLOGIE

**PROBLEMATIKA SYNDROMU VYHOŘENÍ A MÍRY ŽIVOTNÍ
SPOKOJENOSTI U PEDAGOGŮ V MATEŘSKÉ ŠKOLE**
BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Hana Kotlanová

Předškolní a mimoškolní pedagogika: Učitelství pro mateřské školy

Vedoucí práce: PhDr. Václav Holeček, Ph.D.

Plzeň, 2021

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 2021

.....
vlastnoruční podpis

PODĚKOVÁNÍ

Velice děkuji svému vedoucímu bakalářské práce panu PhDr. Václavu Holečkovi, Ph.D. za jeho odborné vedení, cenné rady a připomínky. Také za jeho profesionální přístup a optimismus při zpracování mé bakalářské práce. Dále chci poděkovat všem respondentům za jejich čas a ochotu podílet se na mém výzkumu. Na závěr děkuji rodině a mému příteli za jejich psychickou podporu a pomoc během celého studia.

OBSAH

SEZNAM ZKRATEK	3
ÚVOD	4
1 SYNDROM VYHOŘENÍ - BURNOUT SYNDROM	5
1.1 HISTORIE POJMU	5
1.2 DEFINICE SYNDROMU VYHOŘENÍ.....	5
1.3 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ PŮVOD VYHOŘENÍ.....	7
1.3.1 Osobnost člověka	7
1.3.2 Pracovní oblast	8
1.3.3 Mimopracovní oblast.....	9
1.4 VÝVOJ SYNDROMU VYHOŘENÍ	9
1.5 CHARAKTERISTICKÉ PROJEVY	11
1.6 DIFERENCIACE VYHOŘENÍ OD DALŠÍCH NEGATIVNÍCH PSYCHICKÝCH STAVŮ.....	12
1.6.1 Vyhoření a stres.....	12
1.6.2 Vyhoření a deprese.....	14
1.6.3 Vyhoření a pesimismus.....	15
1.7 JAK SE CHRÁNIT PŘED VYHOŘENÍM?	16
1.7.1 Prevence v tělesné a emocionální oblasti	16
1.7.2 Prevence v podobě cest k vnitřnímu prameni síly.....	17
1.7.3 Prevence syndromu vyhoření u pedagogů.....	18
2 ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST JAKO PROTIKLAD SYNDROMU VYHOŘENÍ.....	20
2.1 DUŠEVNÍ POHODA.....	20
2.2 TOTÁLNÍ ZAUJETÍ - FLOW	21
2.3 JAK ZVÝŠIT CELKOVOU ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST?	23
2.3.1 Pozitivní myšlení a emoce	23
2.3.2 Pohybové aktivity	23
2.3.3 Pozitivní mezilidské vztahy	24
2.3.4 Smysluplnost.....	24
2.3.5 Vděčnost.....	25
2.3.6 Všímavost	25
3 PROJEKT VÝZKUMU	26
3.1 VYMEZENÍ VÝZKUMNÉHO PROBLÉMU A CÍLŮ	26
3.2 VÝZKUMNÉ METODY	26
3.3 STATISTICKÉ METODY.....	27
3.4 ORGANIZACE A PRŮBĚH VÝZKUMU	28
3.5 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO SOUBORU.....	28
3.6 VÝZKUMNÁ TVRZENÍ.....	29
4 PREZENTACE A ANALÝZA DAT.....	31
4.1 ANALÝZA VYBRANÝCH VÝROKŮ SYNDROMU VYHOŘENÍ	31
4.1.1 Analýza výsledků výroku A	31
4.1.2 Analýza výsledků výroku B.....	32
4.1.3 Analýza výsledků výroku C.....	33
4.1.4 Analýza výsledků výroku H	34
4.1.5 Analýza výsledků výroku J	35
4.2 ANALÝZA VÝSLEDKŮ SYNDROMU VYHOŘENÍ DLE VĚKU	36
4.3 ANALÝZA VÝSLEDKŮ ŽIVOTNÍ SPOKOJENOSTI DLE VĚKU.....	37

4.4	KOMPARACE VÝSLEDKŮ SYNDROMU VYHOŘENÍ A ŽIVOTNÍ SPOKOJENOSTI	37
4.5	VYHODNOCENÍ PLATNOSTI TVRZENÍ.....	39
5	INTERPRETACE DAT	42
5.1	DISKUZE	42
5.2	SHRNUTÍ	43
	ZÁVĚR.....	46
	RESUMÉ	47
	SUMMARY	48
	SEZNAM LITERATURY	49
	SEZNAM TABULEK A GRAFŮ.....	52
	PŘÍLOHY	I

SEZNAM ZKRATEK

MKN = Mezinárodní klasifikace nemocí (plným názvem – Mezinárodní statistická

klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů)

WHO = World Health Organisation (Světová zdravotnická organizace)

ÚVOD

Tématem této bakalářské práce je oblast syndromu vyhoření a životní spokojenosti u pedagogů v mateřských školách.

Syndrom vyhoření (burnout syndrom) nepostihuje jen pedagogy, ale i lékaře, fyzioterapeuty, psychology, manželské a rodinné poradce, pracovníky v sociálních službách, zkrátka všechny, kteří pracují v pomáhajících profesích. Současný styl našeho života je charakterizován vysokými nároky a stresem. Není tedy divu, že pro mnohé z nás je syndrom vyhoření reálnou hrozbou. Životní spokojenosti se v posledních třech desetiletích velmi intenzivně věnuje tzv. pozitivní psychologie. Tato věda zjistila, že spokojení lidé jsou aktivnější, kreativnější, lépe odolávají nemocem, náročným životním situacím a udržují si kvalitní mezilidské vztahy. Životní spokojenost velice ovlivňuje syndrom vyhoření, a proto se na ni také zaměřuji.

Důvodem mého výběru tématu bakalářské práce je, že sama pracuji jako učitelka v mateřské škole, a proto existuje celkem velká pravděpodobnost, že by mne nebo moje kolegyně mohl syndrom vyhoření postihnout. Na základě odborné literatury jsem zjistila, že burnout syndrom postihuje čím dál více lidí. Proto jsem se rozhodla, že prostřednictvím této bakalářské práce více proniknu do tohoto tématu. Seznámím se s rizikovými faktory, vývojem a charakteristickými projevy syndromu vyhoření. Prozkoumám diferenciaci vyhoření od dalších negativních psychických stavů a prevenci. V případě, že by někdo z mého okolí onemocněl tímto syndromem, budu připravena mu pomoci.

Cílem teoretické části je vymezení základních pojmů v oblasti syndromu vyhoření a životní spokojenosti. Hlavním cílem praktické části je zmapování a porovnání syndromu vyhoření a míry životní spokojenosti u pedagogů ve dvou věkových kategoriích. Dílčím cílem je prozkoumání vztahu mezi syndromem vyhoření a životní spokojeností bez ohledu na věk.

Praktická část bakalářské práce je realizována pomocí kvantitativního výzkumu formou dvou dotazníků. První dotazník se zabývá syndromem vyhoření a obsahuje deset dotazníkových položek. Druhý dotazník se věnuje životní spokojenosti a obsahuje pět dotazníkových položek. Odpovědi mladších respondentů jsou porovnány s odpověďmi starších respondentů a pomocí statistických metod je určeno, zda v jejich odpovědích existuje statisticky významný rozdíl.

1 SYNDROM VYHOŘENÍ - BURNOUT SYNDROM

1.1 HISTORIE POJMU

Pojem burnout byl nejdříve používán pro stav lidí, kteří se stali závislí na alkoholu a totálně mu podlehli. Poté se začal uplatňovat i pro stav narkomanů, který je charakteristický touhou po drogách a absolutním nezájmem o vše ostatní. Později byl tento termín používán i pro lidi chorobně závislé na práci, která je pohltila natolik, že nejsou schopni odpočívat. Této skupině lidí se začalo říkat workoholici (Křivohlavý, 1998, s. 46).

Poprvé byl syndrom vyhoření zaregistrován ve zdravotnictví. Konkrétně u zdravotních sester v institucích zvaných hospic poskytujících paliativní péči. Jejím cílem je ošetřování pacientů v terminálním stadiu nemoci. Mezi oblastí s vysokým výskytem syndromu vyhoření patří kromě zdravotnictví také školství, administrativa, sociální služby a rodina (Křivohlavý, 1998, s. 20–21).

Přesto, že se tento stav, který popisuje pojem syndrom vyhoření, objevuje už např. v Bibli nebo ve starém Řecku, poprvé ho pojmenoval a použil psycholog H. J. Freudenberger v roce 1974. V zápětí se u odborníků zvedla vlna zájmu a postupně se začaly objevovat psychologické výzkumy zabývající se tímto tématem. V letech 1974 – 1983 bylo napsáno 1500 odborných publikací věnujících se burnout syndromu, které zveřejnil americký psycholog Faerber v roce 1983. V následujících šesti letech, tj. od roku 1984 do roku 1990, bylo publikováno dalších 1500 odborných článků a knih pojednávajících o burnout syndromu. U psychologů a psychoterapeutů stále roste zájem věnovat se tomuto jevu (Křivohlavý, 1998, s. 45–47).

1.2 DEFINICE SYNDROMU VYHOŘENÍ

Dle Edelwiche a Brodského dochází k vyhoření ve chvíli, kdy lidé nežijí, ale pouze přežívají. Když bezmyšlenkovitě plní úkoly, které jim někdo zadal a vyhovují všem požadavkům druhých jen proto, aby nedělali problémy (Minirth et al., 2011, s. 10).

Někdy o něm mluvíme také jako o burnout syndromu, přičemž „to burn“ znamená „hořet, plápolat“. Slovo „burn out“ můžeme přeložit jako „vyhořet“, „vyhasnout“. Tento stav se objevuje hlavně u jedinců, kteří pracují s lidmi a vlivem dlouhodobého stresu mají nízkou pracovní výkonnost a cítí se unavení (Pešek a Praško, 2016, s. 16).

Podle Caryho Chernisse je burnout: „*situací totálního (úplného) vyčerpání sil. Burnout je pocitem člověka, který došel k závěru, že již nemůže jít dál. Burnout je stav, kdy člověk ztratil naději, že se ještě něco může změnit*“ (Křivohlavý, 2012, s. 63).

Zakladatel pojmu Herbert Freudenberger tvrdí: „*Burnout je konečným stadiem procesu, při němž lidé, kteří se hluboce emocionálně něčím zabývají, ztrácejí své původní nadšení (svůj entuziasmus) a svou motivaci (své vlastní hnací síly)*“ (Křivohlavý, 2012, s. 65).

Burnout syndrom je výsledkem dlouhodobého procesu, nevzniká bezdůvodně ze dne na den. A i přesto, že jím v dnešní době trpí čím dál více lidí, je potřeba podotknout, že je léčitelný. Syndrom vyhoření si nevybírá věk ani pohlaví, postihuje mladé i starší, ženy i muže. Jeho přítomnost je ale typická obzvláště v pomáhajících profesích, kam můžeme zařadit učitele, psychology, lékaře, zdravotní sestry, pracovníky v sociálních službách, manželské a rodinné poradce, fyzioterapeuty apod. (Švamberk Šauerová, 2018, s. 38).

Proč vzniká syndrom vyhoření u pedagogů? Na osobnost předškolního pedagoga je kladeno mnoho nároků. Každý učitel mateřské školy musí disponovat středoškolským nebo vysokoškolským studiem v oboru předškolního vzdělávání. Je vybaven dovednostmi v oblasti tělesné, hudební, výtvarné, dramatické a další. Pozoruje děti, průběžně provádí pedagogickou diagnostiku a na základě těchto znalostí respektuje individuální potřeby dětí. Pracuje dle předem promyšlených plánů, ale zároveň dokáže rychle a profesionálně jednat v nečekaných či nepříjemných situacích. Neméně významná je i schopnost partnerské a asertivní komunikace nejen s kolegy a vedením mateřské školy, ale i s dětmi a jejich rodiči. V neposlední řadě si je vědom morálních norem, které je nutné dodržovat nejen při výkonu pedagogické činnosti, ale i na veřejnosti (Svobodová a Vítečková, 2017, s. 29–35).

Učitel se dostává do kontaktu s mnoha lidmi a jeho úkolem je pohotově reagovat na všetečné otázky dětí a požadavky rodičů. Současně i jeho chování a jednání je pozorováno či hodnoceno dětmi, kolegy, vedením školy, rodiči, příbuznými i širokou veřejností. Z výše uvedeného vyplývá, že učitelství je povolání, kde může často docházet ke konfliktům, stresovým situacím, které v dlouhodobém horizontu mohou vyústit až v syndrom vyhoření (Švamberk Šauerová, 2018, s. 45).

1.3 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ PŮVOD VYHOŘENÍ

Faktory pro vznik burnout syndromu můžeme rozdělit do tří velkých skupin: osobnostní, pracovní a mimopracovní. Mezi osobnostní rizikové faktory patří např. chování typu A, anankastické rysy a perfekcionismus, nízké sebevědomí, nízká míra asertivity a nadměrná potřeba soutěživosti. V zaměstnání stojí za zmínku tyto rizikové faktory: nadprůměrné pracovní nasazení, špatná organizace práce, zvýšená pracovní zátěž, nedostatek samostatnosti, nedostatečná společenská prestiž povolání, nízké finanční ohodnocení, špatný kolektiv a další. K rizikovým faktorům mimo zaměstnání spadá např. nedostatek sociální opory a narušené mezilidské vztahy, nevhodné stravování, nedostatek tělesného pohybu a odpočinku, absence koníčků a zábavy. Vybraným rizikovým faktorům se budou věnovat následující podkapitoly (Pešek a Praško, 2016, s. 18).

1.3.1 OSOBNOST ČLOVĚKA

- Chování typu A

Pro jedince s chováním typu A jsou charakteristické vysoké životní cíle, soutěživost, přehnaná zodpovědnost, touha být dokonalý a tendence k agresivnímu chování. Ze začátku je tento typ osobnosti úspěšný a spokojený. V krátkém časovém horizontu se snaží stíhat pracovní projekty, setkání a další povinnosti. Je netrpělivý, má bojového ducha, touží po úspěchu a vždy chce vyhrát. Jeho tělo po čase řekne: „Dost, zvolni!“. Vykazuje poruchy spánku, únavy, nervozity a zlosti, ale jedinec si tyto projevy nechce přiznat. S potlačováním těchto signálů dochází k nerovnováze mezi vypětím a uvolněním, k úbytku energie a může dojít až vyhoření (Stock, 2010, s. 42–43).

- Anankastická porucha osobnosti

Hlavními znaky jsou přesnost, pečlivost, perfekcionismus, ale také neschopnost kooperace v týmu, umíněnost, absence základní důvěry a potřeba mít vše pod kontrolou. Tito jedinci vyžadují řád, pravidla a mají rádi rituály. Naopak nesnáší situace, které se nedají předvídat nebo přicházejí nepravidelně. Jsou natolik pohlaceni vytvářením perfektních plánů, seznamů a tabulek, že jim uniká hlavní myšlenka, chybí potřebný nadhled, a proto jen zřídka dosahují svých cílů (Bedrnová et al., 2015, s. 137–138).

- Perfekcionismus

Perfekcionisté mají nutkavou potřebu odvést všechnu práci dokonale a bez chyb. Neustále se musí ohlížet zpět a kontrolovat, zda jejich práce byla skvěle provedena. Přehnaná kontrola vyžaduje příliš mnoho energie, a ta pak nezbývá na prožívání přítomnosti (Grün, 2014, s. 33). Učitel se sklony k perfekcionismu je přísný nejen k okolí, ale i k sobě samému. Je pravděpodobné, že učitel v mateřské škole, který přijde do kontaktu s mnoha lidmi, občas narazí na nespokojenost druhých. Pedagog s příznaky vyhoření se snaží být perfektní, protože ví, že by takový měl být. Všechno si bere osobně a má strach z kritiky. Naproti tomu spokojený pedagog se snaží být velmi dobrým učitelem, ale zároveň si umí vyslechnout připomínky ke své práci, neboť si je vědom, že nikdo není dokonalý. Každý dělá chyby, důležité je se z nich poučit (Smetáčková et al., 2020, s. 158–160).

1.3.2 PRACOVNÍ OBLAST

- Nadprůměrné pracovní nasazení

Workoholismus je chorobná závislost na práci. Workoholik je svým pracovním výkonem natolik pohlcený, že pouze práce a podněty s ní spojené mu přináší pocit uspokojení. Skoro pořád myslí jen na práci a odmítá si vzít dovolenou. Vzhledem k tomu, že se nevěnuje rodině a přátelům, tak ztrácí síť sociálních vztahů. Postupem času workoholik pociťuje tělesné vyčerpání, bolesti hlavy a zad, žaludeční potíže a deprese, a to všechno může vyústit až v syndrom vyhoření. I o tomto rizikovém faktoru by měli učitelé vědět (Capponi, 1997 cit. podle Bedrnová et al., 2015, s. 272).

- Špatná organizace práce

Člověk, který umí efektivně využívat čas a rozeznávat důležité úkoly od nedůležitých, se méně stresuje a žije spokojenější život. Efektivita není měřena podle kvantity hotových úkolů, ale podle dobrého pocitu, že jsme svůj čas strávili kvalitně (Pešek a Praško, 2016, s. 56). Každému pedagogovi se někdy stává, že si „nese práci domů“. Na tom není nic špatného, pokud má nastavený systém práce, který mu umožňuje účinné plánování a využívání pracovního i osobního času dle svých potřeb (Smetáčková et al., 2020, s. 163–166).

- Teror příležitostí

Další příčinou syndromu vyhoření je neustálé přidávání práce, tzv. teror příležitostí. To znamená, že i přesto, že má pedagog práce až nad hlavu a pracuje naplno, není schopný odmítnout další lákavou nabídku nebo spolupráci. Tento jev se často objevuje u pedagogů, kteří jsou velmi kreativní, aktivní, rádi pro děti vymýšlí nadstandardní aktivity a zapojují se do různých programů a společensky prospěšných činností (Švamberg Šauerová, 2018, s. 40).

1.3.3 MIMOPRACOVNÍ OBLAST

- Narušené mezilidské vztahy

Aby se učitel vyhnul syndromu vyhoření, potřebuje být spokojený nejen v práci, ale i v osobním životě. Dobrý kolektiv v práci je stejně důležitý jako chápající a podporující partner, rodina a přátelé. Tyto kvalitní sociální vazby (vedle schopnosti věnovat se svým koníčkům) jsou nejen zdrojem životní spokojenosti, ale také chrání před chronickým stresem, a tím pádem i před vyhořením (Smetáčková et al., 2020, s. 170).

- Absence koníčků a zábavy

Po každodenní námaze by čas od času mělo přijít také období relaxace, např. v podobě oblíbených koníčků nebo vycházky do přírody. U vyhořelých pedagogů tomu tak není, protože buď tvrdí, že na to nemají čas a nebo že je to zbytečné plýtvání časem. Bohužel tomu nahrává i moderní doba, která je závratně rychlá a zaměřená na dosahování nejlepších výkonů ve všech oblastech. Přitom by stačilo občas zajít do kina, divadla nebo na koncert, přečíst si knihu, zahrát si deskovou hru s přáteli, projet se na kole, neboť právě při těchto aktivitách zažíváme pocit uspokojení (Stock, 2010, s. 83–84).

1.4 VÝVOJ SYNDROMU VYHOŘENÍ

Syndrom vyhoření představuje závěrečnou fázi dlouhodobého procesu trvajících několik měsíců, ale spíše let. Vývojem burnout syndromu se zabývá více autorů. Holeček (2014) uvádí členění procesu do následujících pěti fází: nadšení, spokojenost, stagnace, apatie a vyhoření neboli sociální smrt. Priess (2015) popisuje syndrom vyhoření na základě čtyřfázového modelu: poplach, odpor, vyčerpání a ústup. Všechny stadia jsou u jednotlivých lidí hodně individuální a jejich délka může mít různé trvání. Ne každý si

projde všemi fázemi, jiní některé fáze opakují. Nejčastěji se objevuje vývoj burnout syndromu podle autorů Edelwiche a Brodského (1980; cit. podle Švamberk Šauerová, 2018, s. 43), který probíhá v těchto pěti fázích:

- Nadšení

Začínající učitel srší entuziasmem a idealistickým nadšením. O náplni a organizaci své práce má často idealistické představy. Vzhledem k tomu, že ho práce naplňuje a přináší mu pozitivní dávku energie, rád pracuje i několik hodin denně navíc. Takový učitel je natolik pohlcený svou profesí, že veškerý svůj volný čas věnuje přípravám do zaměstnání, a tak už nezbyvá čas na zájmové aktivity a odpočinek (Švamberk Šauerová, 2018, s. 43).

- Stagnace

Nadšení učitele rychle opadá, protože zjišťuje, že počáteční ideály neodpovídají realitě. Dotyčný už se v zaměstnání orientuje a zjišťuje, že učitelská profese má svá pravidla a že ne všechny nápady půjdou realizovat. Pracovní záležitosti již nejsou jeho jediný způsob žití, do popředí se začínají dostávat zájmy a osobní potřeby (Švamberk Šauerová, 2018, s. 43).

- Frustrace

Obecný pojem frustrace popisuje stav jedince, který je zklamaný, protože mu někdo nebo něco brání v uspokojení určité potřeby či dosažení cíle (Hartl a Hartlová, 2009, s. 172). V důsledku přibývajících problémů s rodiči, kolegy a nadřízenými, dochází k pocitům bezmoci a beznaděje. Pedagog si není jistý, zda jeho práce má ještě smysl. V této fázi se mohou objevit prvotní obtíže v oblasti emocionální a fyzické (Stock, 2010, s. 24).

- Apatie

Apatie nebo také lhostejnost nastupuje po déletrvajícím období frustrace. Pedagogický pracovník si uvědomuje, že frustrující situaci nedokáže ovlivnit, uzavírá se sám do sebe a dělá jen to nejnnutnější. Své povolání vnímá pouze jako nutnost, aby měl na živobytí. Nerad se baví o pracovních tématech, vyhýbá se nadstandardním aktivitám. Odmítá jakékoli vzdělávací akce, novinky, rozhovory s kolegy i prosby o práci přesčas. Při komunikaci s dětmi a rodiči se musí přemáhat, neboť je mu to akorát na obtíž (Holeček, 2014, s. 65).

- Syndrom vyhoření

Burnout syndrom je definován jako: „Ztráta profesionálního zájmu nebo osobního zaujetí u příslušníka některé z pomáhajících profesí; nejčastěji spojeno se ztrátou činnosti a poslání; projevuje se pocity zklamání, hořkosti při hodnocení minulosti; postižený ztrácí zájem o svou práci, spokojuje se s každodenním stereotypem, rutinou, nevidí důvod pro další sebevzdělávání a osobní růst; snaží se pouze přežít, nemá problémy; jde o stav konečný, ačkoliv vývoj je plíživý a tím nebezpečný..“ (Hartl a Hartlová, 2009, s. 586).

1.5 CHARAKTERISTICKÉ PROJEVY

Pro burnout existuje mnoho příznaků, které jsou ale charakteristické i pro jiné zdravotní potíže. Proto je leckdy složité rozpoznat syndrom vyhoření od jiných onemocnění. Těmito příznaky mohou být např. bolest hlavy, krční páteře a kloubů, únava, narušený spánek nebo pokles energie. Dlouhodobé přehlížení a kumulace symptomů vedou k celkovému zhoršení stavu jedince ve všech oblastech jeho života. Posledním stadiem tohoto procesu, který může trvat několik měsíců nebo i let, je fáze vyhoření. Nyní se podíváme na projevy burnout syndromu, které se objevují ve třech rovinách: tělesná, psychická a sociální (Švamberk Šauerová, 2018, s. 40–41).

1. Tělesné projevy

- nevysvětlitelné migrény, bolesti krční páteře, zad a břicha
- rychlé a nepravidelné bušení srdce
- ztráta chuti k jídlu nebo naopak záchvatovité přejídání, žaludeční obtíže
- poruchy spánku
- chronická únava, celková fyzická slabost, nedostatek energie

2. Psychické projevy

- dlouhodobě skleslá nálada, smutek a pesimismus
- pocity bezmoci a beznaděje
- neschopnost soustředit se
- celkový pocit životní nespokojenosti

- pocity úzkosti až deprese

3. Sociální projevy

- znatelný pokles zájmu o sociální vazby, osamělost
- snížená pracovní výkonnost
- nepřiměřené konflikty v rodinném i profesním životě
- negativní postoj k vykonávané profesi
- zrušení či omezení koníčků (Švamberk Šauerová, 2018, s. 41)

Vyhořelí učitelé mohou trpět kromě výše uvedeného i následujícími projevy:

- nevolností s pocitem na zvracení na začátku pracovní doby
- neschopností reagovat na změny a zátěžové situace v zaměstnání
- necitlivým a mrzutým chováním vůči kolegům i dětem
- klesající kreativitou, zhoršenou pamětí (Smetáčková et al., 2020, s. 43)
- zvýšenou nemocností např. gynekologickými potížemi (Holeček, 2014, s. 64)

1.6 DIFERENCIACE VYHOŘENÍ OD DALŠÍCH NEGATIVNÍCH PSYCHICKÝCH STAVŮ

Syndrom vyhoření patří mezi negativně laděné emocionální stavy podobně jako stres, deprese, únava, odcizení nebo pesimismus. I když pojem stres a pojem vyhoření spolu úzce souvisí, neznamená to totéž.

1.6.1 VYHOŘENÍ A STRES

Pod pojmem stres si každý člověk představí něco jiného. Můžeme říct, že stres je subjektivní pocit, který prožíváme, když nám něco nejde tak, jak jsme si představovali. Nebo když se dostaneme do tíživé a nepříjemné situace, ze které nemůžeme uniknout a ani ji žádným způsobem ovlivnit. Zásadní je ten subjektivní pocit, protože situace sama o sobě není stresová, ale do stresu se dostáváme my a to ve chvíli, kdy pociťujeme bezmoc a frustraci. Tento stav odborně nazýváme *distres* neboli „špatný“ stres. Existuje i *eustres*, tzv. „dobrý“ stres, který popisuje příjemné emocionální vzrušení. Autorem těchto pojmů a zakladatelem výzkumu stresu je Hans Selye (Priess, 2015, s. 14–15).

Určitý stupeň zátěže nebo přiměřená míra stresu je pro nás prospěšná, až skoro nezbytná, protože otužuje náš organismus, pomáhá rozvíjet osobnost a vede k pocitům spokojenosti. Je třeba ale najít rovnováhu mezi extrémními hodnotami. V případě, že je stresu hodně a působí dlouhodobě, může podpořit rozvoj syndromu vyhoření, neboli burnout syndromu. Na druhou stranu, pokud je míra stresu nízká, dochází k syndromu znudění neboli boreout syndromu, který představuje pocit nevytíženosti a nudy. Cílem by tedy mělo být nalezení a udržení přiměřeného množství stresu, které nás trvale drží v lehkém napětí a prospívá našemu zdraví (Pešek a Praško, 2016, s. 13).

Syndromem vyhoření mohou trpět pouze jedinci, kteří jsou zcela pohlceni svým zaměstnáním, jsou ctižádostiví a mají hodně vysoká očekávání. Avšak stres může zažít každý člověk. Burnout se zpravidla vyskytuje jen v situacích, kdy se osoba dostává do kontaktu s druhou osobou, tedy při práci s lidmi. Zatímco stres nás může postihnout v jakékoli situaci nebo při kterékoli aktivitě, např. prezentace před mnoha lidmi, uvíznutí s autem v dopravní zácpě, pohled nebo slovní projev nadřízeného v práci, nedostatek času na odevzdání úkolu v termínu, příliš mnoho povinností najednou, žádné přestávky, velký hluk nebo hádky s manželem (Křivohlavý, 2012, s. 69).

Vzhledem k tomu, že učitelské povolání probíhá přibližně 6 hodin v hlučném prostředí s potřebou individualizovaného přístupu, empatie, porozumění, s pocitem velké zodpovědnosti a současně nízkého uznání z pohledu společnosti, není divu, že patří k vysoce náročným povoláním. Míra stresu je u této profese vyšší než u většiny ostatních (Smetáčková et al., 2020, s. 51).

Stresory jsou klíčové faktory, které negativním způsobem ovlivňují práci učitelů a způsobují stres. Zde je pouze seznam nejčastěji zmiňovaných učitelských stresorů:

- a) žáci - bez kázně, nespolupracující, se zvýšenou agresivitou
- b) rodiče – bez zájmu o dění v mateřské škole, s neobjektivním názorem na své děti
- c) vedení školy – potlačování konfliktů na pracovišti, přehnaně direktivní nebo naopak silně liberální styl řízení ze strany ředitele
- d) kolegové – neprofesionální a nekolegiální chování v rámci učitelského sboru
- e) pracovní prostředí – nedostatečné materiální vybavení

- f) nadměrná zátěž – málo času a mnoho povinností, nadměrná administrativa
- g) neuspokojená potřeba seberealizace – nízké finanční ohodnocení, pocit frustrace a beznaděje, ztráta pocitu smysluplnosti v zaměstnání (Holeček, 2014, s. 69–70)

1.6.2 VYHOŘENÍ A DEPRESE

Depresi můžeme definovat jako pokles zájmu o věci, které dříve přinášely potěšení. Tento stav se projevuje pláčem, pesimistickým přístupem k životu, nízkou soustředěností, ztrátou chuti k jídlu nebo naopak záchvatovitým přejídáním, neadekvátním prožíváním strachu z onemocnění, sebeobviňujícím chováním, poruchami spánku a nálady. U těžkých forem to může vést i k myšlenkám na sebepoškozování. Depresi dělíme do tří kategorií podle kvantity a závažnosti přítomných projevů na mírnou, středně těžkou a těžkou. Kromě tohoto druhu jasně viditelné deprese existuje i skrytá deprese, která se zpravidla objevuje u lidí s vysokou pracovní morálkou. Tato jejich přemrštěná aktivita má totiž schovat vnitřní depresi, kterou si člověk nechce přiznat ani léčit. Důsledkem často bývá chorobná závislost na práci nebo již zmiňovaný burnout syndrom (Bedrnová et al., 2015, s. 148–149).

Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN) je systém zabývající se příznaky a důvody různých onemocnění, jejich tříděním a dalšími termíny z oblasti medicíny. Syndrom vyhoření byl zařazen do MKN až později. Vzhledem k aktuálním vědeckým poznatkům patří syndrom vyhoření mezi tzv. pracovní fenomény a to znamená, že se týká pouze pracovní sféry, na rozdíl od deprese, která zahrnuje všechny životní oblasti (Smetáčková et al., 2020, s. 46).

Statistiky WHO (World Health Organisation – Světová zdravotnická organizace) tvrdí, že k nejčastějším poruchám na celém světě patří právě deprese, která se, stejně jako syndrom vyhoření, může objevit u lidí intenzivně pracujících. Deprese však může postihnout i lidi, kteří usilovně nepracují anebo nepracují vůbec. Negativní zkušenosti, jež si nesou lidé z mládeže, mají mnohdy blízky vztah k depresi, ale ne k vyhoření. Když člověk trpí syndromem vyhoření, neznamená to hned, že musí mít i deprese. Ty se totiž mohou objevit i samostatně. Léčba deprese a syndromu vyhoření je též rozdílná. Zatímco deprese se v současné době léčí pomocí léků, tak u burnout syndromu prozatím nepomáhají léky, ale existenciální psychoterapie a logoterapie, přičemž slovo „logos“ znamená smysl.

Logoterapie je jedním z psychoterapeutických směrů a její hlavní cíl spočívá v hledání smysluplnosti života u lidí prožívající existenciální frustraci (Křivohlavý, 2012, s. 70).

1.6.3 VYHOŘENÍ A PESIMISMUS

Na svět se můžeme dívat dvěma pohledy. Pesimistickým nebo optimistickým. Pesimista je člověk, který věří, že jeho problémy budou trvat dlouhodobě, lehce se vzdává a často trpí depresemi. Je přesvědčený, že jedna nepříjemnost dokáže pokazit i všechno ostatní. Pesimismus ovlivňuje negativně nejen způsob myšlení, ale i výkony ve škole, v zaměstnání i ve sportu (Seligman, 2013, s. 23–24).

Pesimismus, stejně jako výše uvedené negativní psychické stavy, je doprovázen nepříjemnými pocity jako je strach, úzkost a smutek. Vzhledem k tomu, že pesimismus ovlivňuje i imunitní systém, můžeme říci, že má špatný vliv nejen na duševní ale i fyzické zdraví člověka. Některé výzkumy dokonce naznačují, že optimisté se dožívají vyššího věku než pesimisté (Seligman, 2013, s. 190–191).

Člověk trpící syndromem vyhoření i pesimista jsou přesvědčeni, že všechno zlé bude trvat věčně. Pesimista má dokonce pocit, že za ty špatné události si může on sám, ale výzkumy profesora M. E. P. Seligmana to vyvracejí. Příčinou pesimismu jsou podmínky prostředí, které mu nedávají šanci uniknout od problému, do kterého se dostal. Avšak u vyhoření si za to jedinec může sám, neboť k němu vede jeho pasivita (Křivohlavý, 2012, s. 72).

Asi každý se někdy dostal do situace, kdy se cítil bezmocně a vyčerpaně. Důležité ale je hledat způsob, jak se z této nálady rychle dostat, vzpamatovat se a třeba si i přiznat, že ne všechno špatné, co se kolem nás děje, je naše chyba. Lidé, kteří trpí bezmocí několik týdnů a déle, používají tzv. pesimistický vysvětlovací styl, tedy způsob, jakým si vysvětlují příčiny toho, co se jim děje. Pesimista si události vysvětluje těmito třemi způsoby: personalizace („Můžu za to já“), trvalost („Takhle to bude vždy“) a univerzálnost („Ve všem budu mít smůlu“). Lidé s tímto pesimistickým vysvětlovacím stylem mají často nízké sebevědomí, nemají daleko k depresi, a proto můžeme říci, že pesimismus je rizikovým faktorem deprese (Seligman, 2013, s. 134–136).

Dobrá zpráva je, že pesimismus není vrozený a optimismus se dá naučit. Optimistické myšlení nás chrání před depresí a zlepšuje duševní i tělesné zdraví. Úzce souvisí s dobrou

náladou, životní spokojeností a se štěstím. Ale stejně jako extrémní pesimismus, tak i přehnaný optimismus má svoje nevýhody. Optimisté jsou tak pozitivní, že někdy mívají sklony podceňovat nebezpečné činnosti jako je např. rychlá jízda autem nebo jízda autem pod vlivem alkoholu. Dále u nich může dojít k případnému zhroucení, když je někdo nebo něco vyvede z rovnováhy a vážným způsobem naruší jejich pohodu. Pokud se něco takového stane optimistovi, je nešťastný a vnímá to jako neúspěch a selhání. V případě, že podobná událost potká pesimistu, jen se utvrdí v tom, že celou dobu měl pravdu (Akhtar, 2015, s. 90–93).

1.7 JAK SE CHRÁNIT PŘED VYHOŘENÍM?

Na prvním místě je důležité vědět, že něco takového vůbec existuje a že syndrom vyhoření může postihnout každého učitele. Pedagog, který zná symptomy a rizikové faktory vyhoření, má mnohem menší šanci, že u něj burnout propukne, protože dokáže včas odhalit začínající příznaky sám na sobě. Nejúčinnějším způsobem je prevence (Pugnerová et al., 2019, s. 224). Nyní uvedeme několik preventivních opatření, aby bylo zřejmé, že existuje široké spektrum možností, jak se chránit před vyhořením.

1.7.1 PREVENCE V TĚLESNÉ A EMOCIONÁLNÍ OBLASTI

Minirth a kolektiv (2011) tvrdí, že člověk se musí starat především sám o sebe v oblasti tělesné a emocionální.

- Tělesná oblast

Cvičení je vhodné nejen jako prevence burnout syndromu, ale pomáhá i při boji s obezitou, s hypertenzí a s dalšími onemocněními. Člověk, který pravidelně sportuje nebo relaxuje, se těší dobrému zdraví a dokonce tím přispívá i k dlouhověkosti. Dalším významným faktorem je zdravá výživa, která by kromě sacharidů, bílkovin a tuků měla obsahovat i velký podíl vlákniny, vitamínů a minerálních látek. Neméně důležitý je i vydatný spánek, který by u dospělého jedince měl trvat kolem osmi hodin (Minirth et al., 2011, s. 94–95).

- Emocionální oblast

Aby se člověk nestal obětí vyhoření, je důležité brát život více s nadhledem, smát se a pěstovat humor. Na příznivé účinky smíchu poukazuje řada lékařských odborníků.

Endorfin, zvaný také hormon štěstí, se uvolňuje do mozku a vyvolává pocity dobré nálady. Dalším krokem, jak překonat burnout, je uplatňovat pozitivní přístup k životu, k druhým a především k sobě samému. Naučit se k sobě mluvit pozitivně, povzbudivě a i v negativních situacích najít něco pozitivního. Posledním doporučením je nezabývat se minulostí, žít přítomností a těšit se na budoucnost. Řídit se tedy heslem „žít tady a teď“ (Minirth et al., 2011, s. 101–102).

1.7.2 PREVENCE V PODOBĚ CEST K VNITŘNÍMU PRAMENI SÍLY

Autor duchovní literatury, Anselm Grün (2014), se zaměřuje na pět cest vedoucích k vnitřnímu prameni energie, ačkoli uznává, že cest může existovat i více. Ochránující moc před vyhořením připisuje těmto cestám: radost z oslav a svátků, příroda, ticho, hudba a síla rozhovoru. Kromě prevence vedou i k dosažení vnitřního klidu a spokojenosti. Teď se na těchto pět cest podíváme trochu zblízka.

- Oslava je způsob, jak lidé mohou zapomenout na své každodenní starosti a s vděčností mohou poděkovat za život a za to, co mají. Během oslavy se k sobě chovají hezky a užívají si vzájemnou radost.
- Jako druhý pramen zmiňuje přírodu. Vědomé pobývání v přírodě má uklidňující účinky, zároveň nabíjí životní energií a dává prostor k odpočinku. V přírodě může být každý sám sebou, protože příroda nikoho nesoudí.
- Svoji léčivou sílu má i ticho, které mohou lidé vyhledávat právě v přírodě nebo i v kostele.
- Komu nevyhovuje ticho, může se naopak zaposlouchat do své oblíbené hudby, zpívat a nebo dokonce hrát na hudební nástroj. Kdo je radostný, ten si zpívá a přichází tak do kontaktu s vnitřním pramenem síly.
- Poslední, na co se autor zaměřuje, je síla rozhovoru. Vyhořelý člověk se většinou stydí a nechce mluvit o svých vnitřních problémech. Však kdyby v sobě tyto problémy neskrýval a svěřil se kamarádovi, ulevilo by se mu a už by nemusel vynakládat mnoho energie, aby své trápení tajil (Grün, 2014, s. 145–153).

1.7.3 PREVENCE SYNDROMU VYHOŘENÍ U PEDAGOGŮ

Smetáčková a kolektiv (2020) se shodují, že stejně jako u jiných rizik, tak i v případě burnout je lepší prevence již v počátečních fázích, než léčba výrazně prohloubených potíží.

V učitelském povolání se jedná hlavně o tato preventivní opatření:

- Nebrat si nic osobně

Každý pedagog by si měl uvědomit, že jeho povolání je sice nádherné, rozmanité, ale současně také psychicky náročné. To, zda bude stres provázet učitele na každém kroku, závisí také na jeho rozhodnutí. Konkrétně na tom, jestli si bude brát všechno osobně. Kdo se chce vyvarovat syndromu vyhoření, měl by pochopit, že být dobrým učitelem, není jeho jediné životní poslání (Smetáčková et al., 2020, s. 190–191).

- Nastavit si profesní hranice

Základem zdravé osobnosti předškolního pedagoga jsou vhodně zvolené hranice z hlediska času, prostoru a náplně komunikace. Učitelé, kteří mají rozumně stanovené hranice, jsou daleko více chráněni před dlouhodobým působením stresu a tím i před vznikem burnout syndromu, než jejich spolupracovníci, kteří se v dobrém snaží všem zavděčit. Spokojený pedagog má nastavené hranice nejen k dětem a rodičům, ale i ke kolegům a k vedení školy (Smetáčková et al., 2020, s. 201–202).

- Budovat kvalitní vztahy s druhými lidmi

V rámci prevence syndromu vyhoření hrají zásadní roli dva druhy sociálních vztahů: pracovní a osobní. V obou těchto sférách je mimořádně důležité budovat kvalitní mezilidské vztahy a pracovat na nich. S kolegy a přáteli můžeme zažívat příjemné okamžiky. Dále jsou pro nás sociální oporou, motivací, ale také zpětnou vazbou, díky které se člověk utváří a formuje (Smetáčková et al., 2020, s. 206).

- Uplatňovat asertivní komunikační dovednosti

Asertivní pedagog uplatňuje zdravý způsob sebevyjádření a sebeprosazování v komunikaci s druhými lidmi. Zároveň však respektuje i práva ostatních. Být asertivní znamená vědět, že každý má právo rozhodnout se, zda bude či nebude komunikovat asertivně, má právo změnit svůj názor, dělat chyby atd. K asertivním dovednostem řadíme: vyjadřovat a přijímat pochvalu, poprosit o pomoc, naučit se říkat NE, přijímat kritiku a umět přiznat

vlastní chybu. Syndrom vyhoření a asertivita spolu úzce souvisí, neboť lidé s nízkou mírou asertivity mají větší sklon k vyhoření, a obráceně (Pešek a Praško, 2016, s. 95–112).

2 ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST JAKO PROTIKLAD SYNDROMU VYHOŘENÍ

O štěstí a životní spokojenosti koluje světem mnoho mýtů. Jeden z nich se váže k tomu, že lidé si často myslí, že spokojenost je něco cenného, co jednoho dne najdou a budou šťastni, ale není tomu tak. Je to totiž stav mysli, způsob našeho pohledu na svět, způsob uvažování o sobě a druhých lidech (Slezáčková, 2012, s. 133).

2.1 DUŠEVNÍ POHODA

Pozitivní psychologie je věda, která byla založena na přelomu 20. a 21. století profesory Martinem Seligmanem a Mihalyim Csikszentmihalyim. Obecně se zabývá tím, jak ze života získat co nejvíce dobrého a jak získat odolnost na horší časy. Hlavní oblastí tohoto odvětví je zkoumání osobní pohody nebo také blahobytu (z anglického well-being). Tento termín označuje mimo jiné také subjektivní pocit štěstí, neboť každý má o něm svou vlastní představu (Akhtar, 2015, s. 31–32).

Štěstí se liší podle intenzity, doby trvání a rozsahu. Velmi intenzivní štěstí mohou zažívat manželé, kteří se dozví, že čekají miminko a to i přesto, že jim gynekolog řekl, že šance na otěhotnění je hodně malá. Naproti tomu existuje tzv. tiché štěstí – např. žena v důchodovém věku, která je šťastná, že hned v mládí uvěřila v Boha a že víra utvářela celý její život. Štěstí dále dělíme na krátkodobé, momentální životní situace určitého jedinice, a dlouhodobé, které představují stabilnější postavení plné radosti a pozitivního naladění. Posledním výše uvedeným rozměrem je rozsah. K pocitům štěstí dochází u jednotlivce, u dvojice lidí, např. manželský pár nebo u sociální skupiny jako je rodina, pracovní kolektiv nebo školní třída (Křivohlavý, 2013, s. 13).

Pojem well-being se vyskytuje i v definici zdraví Světové zdravotnické organizace (WHO), které je vymezeno jako „stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody, nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo zdravotního postižení.“ Člověk je tedy zdravý, když je v psychické a sociální pohodě (well-being). Tento termín je překládán také jako „životní pohoda“ (Křivohlavý, 2004, s. 181).

Podle Martina E. P. Seligmána je duševní pohoda (well-being) teoretický konstrukt, kdežto štěstí (happiness) je tzv. „reálná věc“. Reálnou věc lze samostatně změřit, ale teoretický

konstrukt ne. Duševní pohoda se skládá z pěti měřitelných prvků a každý z nich musí vyhovovat těmto třem podmínkám:

- 1) Podstatným způsobem napomáhá k duševní pohodě.
- 2) Konkrétní prvek je sám o sobě významným cílem v životě většiny lidí.
- 3) Je přesně vymezený a měří se nezávisle na ostatních (Seligman, 2014, s. 14–16).

Na teorii duševní pohody se podílí těchto pět pilířů: pozitivní emoce, zaujetí činností, pozitivní vztahy, smysluplnost a úspěšný výkon. K jejich lepšímu zapamatování nám pomůže zkratka PERMA složená z počátečních hlásek slov v anglickém jazyce: Positive emotion, Engagement, positive Relationships, Meaning, Accomplishment.

- Pozitivní emoce jsou příjemné životní prožitky, radost z krásy, z nevšedního zážitku, prožitek lásky, štěstí a životní spokojenosti.
- Zaujetí (flow) je stav člověka, který je natolik pohlčen svojí prací, aktivitou nebo zájmovou činností, že zapomíná sám na sebe.
- Prohlubování kvalitních a pozitivních mezilidských vztahů je často tím nejlepším lékem na životní potíže.
- Smysluplnost spočívá v nalézání smyslu v tom, co děláme, a kým se stáváme.
- Pátým a zároveň posledním prvkem duševní pohody je usilovat o úspěšný výkon, výhru, uznání. Lépe řečeno o „úspěšný život“ jen kvůli těmto věcem samotným (Seligman, 2014, s. 16–20).

2.2 TOTÁLNÍ ZAUJETÍ - FLOW

Flow můžeme chápat jako opak syndromu vyhoření (Grün, 2014, s. 10). Vzhledem k tomu, že toto anglické slovo zdomácnělo nejen v zahraničí, ale skoro už i u nás, v České republice, budeme jej používat i zde. Flow ve tvaru podstatného jména se překládá jako proud, tok vody. Ve slovesné formě znamená téci, splývat, být unášen. Pro pojem flow můžeme použít i tato synonyma: zaujetí, splnutí s činností, popřípadě optimální prožívání. V přeneseném slova smyslu znamená „zaplavovat duši radostí z toho, co dělám, a naplňovat ji tak štěstím“ (Křivohlavý, 2013, s. 95–96).

Flow vzniká tehdy, když se člověk nechá pohltit nějakou příjemnou aktivitou natolik, že nevnímá čas. Neřeší minulost ani budoucnost, je plně a cílevědomě zaujatý přítomným okamžikem, „tady a teď“ (Akhtar, 2015, s. 36). Flow přináší pocit naplnění, radosti, smyslu a hlubokého uspokojení. Je dokázáno, že tento prožitek zvyšuje sebevědomí, kreativitu a podporuje rozvoj schopností (Slezáčková, 2012, s. 60).

Pojem flow definoval americký psycholog maďarského původu Mihaly Csikszentmihalyi. Během svého života se naučil hrát šachy a uvědomil si, že zde potřebná soustředěnost mu pomáhá lépe zvládat těžkosti života. Velkého množství lidí se ptal, které zkušenosti pro ně byly pozitivní nebo i nejlepší. Jeho pozornost upoutalo zjištění, že lidé většinu svých nejlepších zážitků prožívali tehdy, když se na danou aktivitu zcela soustředili. V procesu zaujetí zapomínali na starosti, únavu, čas i hlad. Tak se dopracoval k termínu flow, kterým popsal tento stav optimálního prožívání (Slezáčková, 2012, s. 59).

Nyní se zaměříme na osm prvků, které obsahuje prožitek flow:

1) Činnost musí vyžadovat určitou dovednost, klást dostatečně vysoké nároky na jedince, ale na druhou stranu musí existovat možnost aktivitu zvládnout.

2) Je potřeba se na věc plně soustředit.

3) Samotná aktivita má jasně vytyčený cíl.

4) Během dané činnosti je skoro ihned k dispozici korektivní zpětná vazba.

5) Přestože činnost sebere veškerou pozornost, člověk přitom nepociťuje žádnou námahu. Činnost mu jde snadno od ruky.

6) Prožitky plné radosti působí dojmem, že má člověk situaci pod kontrolou.

7) Při flow jedinec zcela přestává vnímat své já a jakékoli pocity. To, že splynutí s činností je příjemné, většinou zjistí, až když zážitek flow skončí.

8) V průběhu aktivity ztrácí člověk pojem o čase (Slezáčková, 2012, s. 60).

Totální zaujetí je možné prožívat při sportovních aktivitách - tenisová hra, radost z běhu, tance či jízdy na kole. Dále z hudby, kterou můžeme jen poslouchat nebo ji i sami tvořit, např. zpěv či hra na hudební nástroj. Patří sem i četba, zahradničení, vaření, malba a radost ze hry. Flow se nevztahuje pouze na volný čas, setkat se s ním můžeme i při práci.

Například učitel prožívající flow je zcela pohlcen vzděláváním a výchovou dětí, vykonává svoji profesi s nadšením a cítí v ní smysluplnost. Flow prožívají i děti. Stačí se jen dobře dívat, jak čtyřleté dítě staví hrad z kostek. Nic kolem sebe nevnímá a ani nechce, dokud nebude mít stavbu hotovou. Když se mu povede, je šťastný, skáče radostí a někdy má i potřebu to ukázat kamarádům nebo dospělým. Právě zažilo flow (Křivohlavý, 2013, s. 96–100).

2.3 JAK ZVÝŠIT CELKOVOU ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST?

Co obecně znamená slovo spokojenost? „*Příjemný pocit z dobrých vztahů a dobře vykonané činnosti.*“ (Hartl a Hartlová, 2009, s. 556)

Štěstí zahrnuje tři aspekty: pozitivní emoce, flow (zaujetí) a smysluplnost. Každý z nich napomáhá k vyšší životní spokojenosti. Všechny jsou měřeny jen na základě osobního hodnocení, neboť jsou pociťovány pouze jednou konkrétní osobou. Nyní se podíváme na několik důležitých bodů, které vedou ke zvýšení celkové životní spokojenosti (Seligman, 2014, s. 24).

2.3.1 POZITIVNÍ MYŠLENÍ A EMOCE

Pokud lidé svoje myšlenky, představy a emoce orientují pozitivním směrem, pomáhá jim to lépe zvládat náročné životní situace a udržovat duševní pohodu v rovnováze. Dále tyto pozitivní postoje kladně působí na jejich motivaci. Proto častěji dosahují svých cílů než lidé s negativními myšlenkovými pochody (Bedrnová et al., 2015, s. 37).

Mnoho výzkumů prokázalo, že pozitivní způsob uvažování o sobě, ostatních lidech a událostech v našem životě se kladně odráží na štěstí a míře životní spokojenosti. Zároveň je třeba upozornit na to, že pozitivní způsob myšlení neznamena, že nasadíme růžové brýle a budeme se tvářit, že žádné problémy neexistují. Cílem je spíše změnit úhel pohledu a zaměřit pozornost na to, co je v našem životě pozitivní (Slezáčková, 2012, s. 66–67).

2.3.2 POHYBOVÉ AKTIVITY

Pro celkovou životní spokojenost je kromě pozitivní mysli důležitá také pohybová aktivita. Pravidelný tělesný pohyb je podstatný ve všech fázích lidského života. Pomáhá k odbourávání stresových hormonů, uvolňování těla a psychiky, zdokonaluje dovednosti

v oblasti hrubé a jemné motoriky a rozvíjí fyzickou zdatnost. Cvičení tvoří významnou část prevence v celé řadě onemocnění: ateroskleróza, hypertenze, diabetes mellitus, obezita (Švamberg Šauerová, 2018, s. 77–79).

Pohyb podporuje mozkovou činnost a osvěžuje mysl. Je zdrojem nových myšlenek, které často přispívají k řešení různých úkolů a problémů. Vhodně zvolená pohybová aktivita je taková, která nás baví a zároveň je v protikladu s činností, kterou vykonáváme nejčastěji. Například pokud máme převážně sedavé zaměstnání, je vhodné zařadit sporty s vyšší mírou fyzické zátěže. Mezi aktivity, které se doporučují nejvíce, patří: běhání, plavání, jízda na kole, tanec, chůze, jóga a zahradničení (Akhtar, 2015, s. 138).

2.3.3 POZITIVNÍ MEZILIDSKÉ VZTAHY

Průběh života ovlivňují mezilidské vztahy s rodinou, spolužáky a kamarády, pedagogy, partnery, kolegy a nadřízenými v práci. Pozitivní mezilidské vztahy uspokojují základní lidskou potřebu někam patřit, tj. být součástí skupiny lidí. Dále jsou zdrojem sociální opory a lásky (Slezáčková, 2012, s. 105).

Kvalita těchto sociálních vztahů je úzce spojena s tím, jak se cítíme, zda jsme šťastni, či nikoli. Pro mnoho lidí tím nejdůležitějším znakem životní spokojenosti je právě spokojená rodina a šťastné manželství (Křivohlavý, 2013, s. 40).

Osoby, které preferují láskyplné vztahy, jsou v životě spokojenější než ti, kteří dávají přednost financím. Ne nadarmo se říká, že ty nejlepší věci v životě jsou zadarmo – láska, úsměv, čas, přátelé, fungující rodina (Akhtar, 2015, s. 124–125).

2.3.4 SMYSLUPLNOST

Štěstí můžeme rozdělit na dva hlavní typy: hédonické a eudaimonické. Hédonické je velmi intenzivní a je charakterizováno pozitivními emocemi. Eudaimonická stránka štěstí představuje hlubší formu životní spokojenosti a zabývá se smysluplností. Eudaimonické štěstí prožíváme, když efektivně využíváme svého obrovského potenciálu a svých silných stránek. Když si stanovíme nové cíle a snažíme se jich dosáhnout, a když chceme nalézt to, co dává našemu životu smysl. Kdo cítí, že jeho život je smysluplný, je spokojenější než ti, jejichž život pro ně nemá význam (Akhtar, 2015, s. 162–163).

Hledáním smyslu se kromě jiných zabýval i významný psycholog Abraham Maslow, jenž umístil potřebu seberealizace a smysluplnosti na vrchol své pyramidy zabývající se lidskými potřebami. Na smysl našeho života nemůžeme čekat, až jednoho dne přijde, ale musíme ho aktivně tvořit a vnášet do svých činností. Můžeme ho objevovat v profesi, zájmových aktivitách, lásce k blízkým, víře. Ať už za smysl života považujeme cokoli, mělo by to korespondovat s naším žebříčkem hodnot. Ne s tím, co od nás očekává okolí (Slezáčková, 2012, s. 130).

2.3.5 VDĚČNOST

Vděčnost je příjemný stav projevující se pocitem štěstí, uznání a nadějným očekáváním. Je v úzkém kontaktu s empatií a altruismem, který je definován jako nesobecký způsob myšlení, cítění a jednání ve prospěch druhých lidí. Jinak řečeno, jedná se o pomoc nebo podporu druhým osobám, bez ohledu na to, co tím můžeme získat pro sebe. Vyjádření vděčnosti je důležitým faktorem duševní pohody (well-being), probouzí v nás prosociální chování, činí náš život smysluplnějším a radostnějším. Zasahuje i do mezilidských vztahů, kde prostřednictvím projevu vděčnosti dáváme a přijímáme lásku, která nám poskytuje uspokojení, pocit štěstí a bezpečí (Křivohlavý, 2004, s. 175–176).

2.3.6 VŠÍMAVOST

Další možností, jak zvýšit pohodu a životní spokojenost, je zpomalit své životní tempo. V dnešní hektické době plné stresu, neustálých změn a vysokých nároků na výkony v zaměstnání je důležité se zastavit, uvolnit se a dýchat. Všímat si nejen toho, co se děje kolem nás, ale i v nás samotných. Jak se nyní cítíme, co prožíváme? Všímavost (z anglického mindfulness) je plně soustředěná pozornost na právě přítomný okamžik, ke kterému přistupujeme s uvolněným a neutrálním postojem (Slezáčková, 2012, s. 246).

To, jak se nám bude v životě dařit, kolik radosti pocítíme a poskytneme druhým, do jaké míry se budou rozvíjet naše schopnosti a dovednosti, hodně závisí na tom, čemu budeme věnovat svou vnitřní a vnější pozornost (Bedrnová et al., 2015, s. 308).

3 PROJEKT VÝZKUMU

3.1 VYMEZENÍ VÝZKUMNÉHO PROBLÉMU A CÍLŮ

Předmětem zkoumání je syndrom vyhoření a míra životní spokojenosti u pedagogů v mateřských školách. Hlavním cílem výzkumu je zmapování a porovnání míry syndromu vyhoření u respondentů ve dvou věkových kategoriích: do 45 let a od 46 let a výše. Dále pak zjištění a porovnání míry životní spokojenosti u respondentů ve dvou věkových kategoriích stejného typu. Dílčím cílem je prozkoumání vztahu mezi syndromem vyhoření a mírou životní spokojenosti bez ohledu na věk.

Na základě otázek z dotazníků byly stanoveny tyto problémové otázky:

Otázka č. 1: Ovlivňuje věk motivaci k práci u pedagogů v mateřské škole?

Otázka č. 2: Ovlivňuje věk potřebu odejít do předčasného nebo invalidního důchodu?

Otázka č. 3: Ovlivňuje věk kvalitu vztahů mezi kolegy v mateřské škole?

Otázka č. 4: Má věk vliv na pocit, zda se učitelé mateřské školy mohou dozvědět něco nového o svojí profesi?

Otázka č. 5: Ovlivňuje věk potřebu samovzdělávání u pedagogů v mateřské škole?

Otázka č. 6: Ovlivňuje věk celkovou životní spokojenost u pedagogů v mateřské škole?

Otázka č. 7: Existuje určitá závislost mezi syndromem vyhoření a mírou životní spokojenosti u pedagogů v mateřské škole?

3.2 VÝZKUMNÉ METODY

Pro praktickou část bakalářské práce byl použit kvantitativní výzkum formou dotazníků.

Dotazník patří k hojně využívaným výzkumným metodám. Jedná se o soubor výroků nebo otázek zjišťujících informovanost, postoje, aktuální stav apod. u velkého množství probandů (Chráaska a Kočvarová, 2015, s. 41). Dotazník je tvořen úvodní částí, která probandy seznamuje s jejím tématem, záměrem a pokyny k vyplnění. Hlavní část je věnována demografickým údajům a dotazníkovým položkám sledujícím výzkumný cíl. Do závěru se hodí zařadit doplňující poznámky, poděkování za spolupráci a vyplnění dotazníku (Švec et al., 2009, s. 125).

Sběr informací proběhl pomocí dvou krátkých dotazníkových šetření, které jsou uvedeny v přílohách této bakalářské práce. Úvodní část dotazníku byla doplněna o dva demografické údaje: věk respondenta a kraj, ve kterém respondent pracuje.

První dotazník zabývající se tématem syndromu vyhoření byl poskytnut vedoucím bakalářské práce PhDr. Václavem Holečkem, Ph.D z katedry psychologie. Blíže je zaměřený na zjištění vyhoření či spokojenosti pedagogů v zaměstnání a na vztah s kolegy, dětmi a jejich rodiči. Obsahuje deset výroků, které mají uzavřenou (strukturovanou) formu. Původní bodové hodnocení jednotlivých výroků bylo po domluvě s vedoucím práce PhDr. Václavem Holečkem, Ph.D změněno a rozšířeno na těchto pět odpovědí: nesouhlasím, spíše nesouhlasím, něco mezi, spíše souhlasím a souhlasím.

Druhý dotazník se věnuje míře životní spokojenosti a jeho původním autorem z roku 1995 je kolektiv amerických psychologů. Později ho v roce 2013 přeložil český psycholog a spisovatel prof. PhDr. Jaro Křivohlavý, CSc. ve své knize Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání. Dotazník se zabývá podmínkami a průběhem dosavadního života a také celkovou spokojeností. Obsahuje pět výroků, které mají uzavřenou (strukturovanou) formu. Po domluvě s vedoucím práce PhDr. Václavem Holečkem, Ph.D bylo původních sedm odpovědí zredukováno na stejných pět odpovědí jako v předchozím dotazníku, aby byl pro respondenty celkový dojem dotazníku přehledný a srozumitelný.

Oba dotazníky dohromady obsahovaly celkem 16 uzavřených výroků a 1 otevřený.

3.3 STATISTICKÉ METODY

V programu Microsoft Excel byl vypočítán F-test (Fisherovo-Snedecorovo rozdělení), t-test (Studentovo rozdělení) a Chí-kvadrát (rozdělení χ^2).

Dvouvýběrový F-test pro rozptyl byl použit pro zjištění rozdílu rozptylů u dvou vybraných souborů. Pokud se rozptyl názorů obou souborů příliš nelišil, což znamená, že P-hodnota (z anglického P-value) – v tabulkách značená jako $P(F \leq f)$ (1) – byla vyšší než 0,05, byl použit dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů. V případě že se rozptyl názorů výrazně lišil, což znamená, že P-hodnota byla rovna nebo nižší než 0,05, byl použit dvouvýběrový t-test s nerovností rozptylů.

Dvouvýběrový t-test prokázal, zda je rozdílnost středních hodnot obou souborů statisticky významná či nikoli. O hladině statistické významnosti rozdílu rozhoduje již výše zmíněná P-hodnota. Jestliže je P-hodnota rovna nebo nižší 0,05, pak můžeme mluvit o 5% hladině významnosti. V případě že P-hodnota je rovna nebo nižší 0,01, jedná se o velmi statisticky významný údaj na 1% hladině významnosti. Statisticky významné hodnoty jsou v tabulkách označeny žlutě. Naopak statisticky nevýznamné hodnoty jsou označeny modře. Jako další test pro vyhodnocení dat byl použit Chí-kvadrát, který byl vypočítán též v programu Microsoft Excel pomocí kontingenční tabulky.

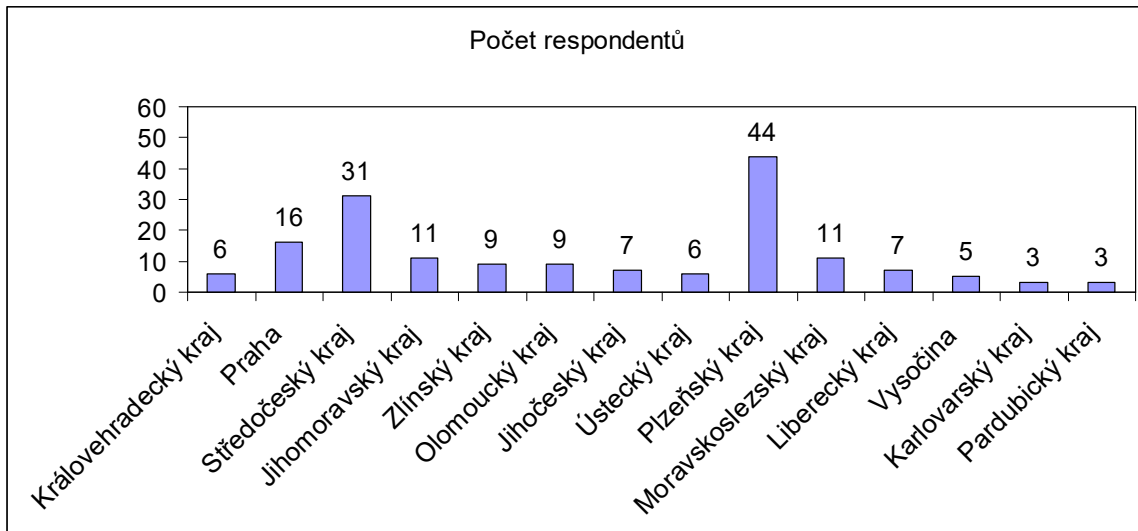
3.4 ORGANIZACE A PRŮBĚH VÝZKUMU

Po konzultaci s vedoucím práce PhDr. Václavem Holečkem, Ph.D proběhla nejdříve drobná úprava obsahové stránky obou dotazníků. Po konečném schválení byl dotazník rozeslán prostřednictvím formuláře Google, který slouží k vytváření online průzkumů. Respondenti v něm byli informováni, že se jedná o anonymní výzkum, jehož výsledky budou použity jako podklad pro zpracování bakalářské práce.

Výzkum byl realizován formou elektronické dotazníkové metody a byl zahájen v prosinci roku 2020 a ukončen v únoru roku 2021. Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 168 respondentů ze všech krajů České republiky ve dvou věkových kategoriích. Získané údaje byly zaneseny do tabulek a poté proběhla jejich analýza prostřednictvím statistických metod a nástrojů.

3.5 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO SOUBORU

Výzkumu se zúčastnilo celkem 168 respondentů. Konkrétně 86 respondentů ve věku do 45 let a 82 respondentů ve věku od 46 let a výše. Do dotazníku se zapojili pracující učitelé mateřských škol ze všech krajů České Republiky. Nejvíce respondentů pracovalo v kraji Plzeňském, Středočeském, Jihomoravském, Moravskoslezském a v Praze. Nejméně jich pracovalo na Vysočině, v Karlovarském kraji a v Pardubickém kraji. Zastoupení jednotlivých krajů ukazuje graf 1 viz níže.



Graf 1 - Zastoupení jednotlivých krajů u respondentů

3.6 VÝZKUMNÁ TVRZENÍ

V rámci výzkumu bude ověřována platnost následujících tvrzení:

Tvrzení č. 1: Respondenti ve věku do 45 let budou v dotazníku Syndromu vyhoření vykazovat menší míru motivace k práci než respondenti ve věku od 46 let a výše.

Tvrzení č. 2: Respondenti ve věku do 45 let budou v dotazníku Syndromu vyhoření vykazovat menší potřebu odejít do předčasného nebo invalidního důchodu než respondenti ve věku od 46 let a výše.

Tvrzení č. 3: Respondentům ve věku do 45 let budou v dotazníku Syndromu vyhoření připadat vztahy mezi kolegy na pracovišti lepší než respondentům ve věku od 46 let a výše.

Tvrzení č. 4: Respondenti ve věku do 45 let budou mít v dotazníku Syndromu vyhoření spíše pocit, že se mohou dozvědět ještě něco nového ve svém oboru než respondenti ve věku od 46 let a výše.

Tvrzení č. 5: Respondenti ve věku do 45 let budou v dotazníku Syndromu vyhoření více vyhledávat a číst odborné texty než respondenti ve věku od 46 let a výše.

Tvrzení č. 6: Respondenti ve věku do 45 let budou v dotazníku Míry životní spokojenosti vykazovat nižší celkovou životní spokojenost než respondenti ve věku od 46 let a výše.

Tvrzení č. 7: Respondenti, kteří budou vykazovat vyšší hodnoty syndromu vyhoření, budou zároveň vykazovat nižší hodnoty míry životní spokojenosti.

Tvrzení byla stanovena na základě vlastních dosavadních zkušeností a také na základě zahraniční studie, která uvádí, že zvyšující se věk a délka odborné praxe u vyučujících mají vliv na vznik burnout syndromu (Leiter et al., 2014 cit. podle Smetáčková et al., 2020, s. 59). A proto se předpokládá, že respondenti ve věkové kategorii od 46 let a výše budou vykazovat vyšší známky vyhoření než respondenti do 45 let.

Data z jiného výzkumu ukazují, že zatímco míra pozitivního prožívání s věkem lehce klesá, stupeň životní spokojenosti s věkem stoupá (Lacey et al., 2006 cit. podle Slezáčková, 2012, s. 139). Tvrzení č. 7 bylo stanoveno na základě dostupné literatury z knihy - Učitelské vyhoření: Proč vzniká a jak se proti němu bránit, vydané v roce 2020 Irenou Smetáčkovou, Stanislavem Štechem a kolektivem. Autoři v knize píšou o vyhoření a spokojenosti jako o přirozeném protikladu. Jejich výzkum prokázal, že učitelé, kteří vykazují nižší známky vyhoření, pociťují současně i vyšší stupeň spokojenosti, a obráceně (Smetáčková et al., 2020, s. 61).

Následující kapitoly se zabývají analýzou a interpretací dat získaných z výzkumu.

4 PREZENTACE A ANALÝZA DAT

4.1 ANALÝZA VYBRANÝCH VÝROKŮ SYNDROMU VYHOŘENÍ

V obou dotaznících byly přiřazeny následující hodnoty k jednotlivým odpovědím respondentů:

1	2	3	4	5
nesouhlasím	spíše nesouhlasím	něco mezi	spíše souhlasím	souhlasím

Z deseti položených výroků na téma syndromu vyhoření bylo k rozboru vybráno pět obsahově a matematicky zajímavých výroků. Výzkum byl tvořen dvěma věkovými skupinami. První skupina, v tabulkách označena jako „Soubor 1“, představuje respondenty ve věku do 45 let. Druhá skupina, v tabulkách označena jako „Soubor 2“, znázorňuje respondenty ve věku 46 let a výše. Statisticky významné hodnoty jsou v tabulkách označeny žlutě. Naopak statisticky nevýznamné hodnoty jsou označeny modře.

4.1.1 ANALÝZA VÝSLEDKŮ VÝROKU A

Výrok A: *Když si v neděli odpoledne vzpomenete na to, že zítra musíte zase do práce, máte zbytek víkendu pokažený.*

Pro výrok A jsme v Excelu obdrželi tyto statistické výpočty:

Tabulka 1 - Analýza výsledků výroku A

Dvouvýběrový F-test pro rozptyl			Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů		
	Soubor 1	Soubor 2		Soubor 1	Soubor 2
Střední hodnota	1,76	1,99	Střední hodnota	1,76	1,99
Rozptyl	1,06	1,12	t stat	-1,44	
Pozorování	86	82	P(T<=t) (1)	0,08	
F	0,94		t krit (1)	1,65	
P(F<=f) (1)	0,39		P(T<=t) (2)	0,15	
F krit (1)	0,70		t krit (2)	1,97	

Z výše uvedených dat vyplývá:

- F-test prokázal, že směrodatné odchylky (tj. rozptyl názorů) obou souborů se statisticky významně neliší. Respondenti mladší 45 let vykázali větší shodu

v názorech (jejich rozptyl je nižší než u starších respondentů), ale F-test ukázal, že tento rozdíl není statisticky významný.

- b) T-test s rovností rozptylů prokázal, že střední hodnoty obou sledovaných souborů se statisticky významně neliší. Respondenti ve věku 46 let s výrokiem souhlasili ve větší míře (jejich střední hodnota je vyšší než u mladších respondentů), ale t-test ukázal, že tento rozdíl není statisticky významný.

4.1.2 ANALÝZA VÝSLEDKŮ VÝROKU B

Výrok B: *Kdybyste měli možnost odejít do důchodu (předčasného, invalidního), uděláte to hned.*

Pro výrok B jsme v Excelu obdrželi tyto statistické výpočty:

Tabulka 2 - Analýza výsledků výroku B

Dvouvýběrový F-test pro rozptyl			Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů		
	<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>		<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>
Střední hodnota	1,81	2,17	Střední hodnota	1,81	2,17
Rozptyl	1,49	2,09	t stat	-1,73	
Pozorování	86	82	P(T<=t) (1)	0,04	
F	0,71		t krit (1)	1,65	
P(F<=f) (1)	0,06		P(T<=t) (2)	0,09	
F krit (1)	0,70		t krit (2)	1,97	

Z výše uvedených dat vyplývá:

- a) F-test prokázal, že směrodatné odchylky (tj. rozptyl názorů) obou souborů se statisticky významně neliší. Respondenti mladší 45 let vykázali větší shodu v názorech (jejich rozptyl je výrazně nižší než u starších respondentů), ale F-test ukázal, že tento rozdíl není statisticky významný.
- b) T-test s rovností rozptylů prokázal, že střední hodnoty obou sledovaných souborů jsou statisticky významné a vykazují odlišnost na 10% hladině statistické významnosti. Respondenti ve věku 46 let a výše vykázali s výrokiem větší míru souhlasu (jejich střední hodnota je vyšší než u mladších respondentů).

4.1.3 ANALÝZA VÝSLEDKŮ VÝROKU C

Výrok C: *Kolegyně/ové ve škole Vás popuzují. Ty jejich stále stejné řeči jsou k nevydržení.*

Pro výrok C jsme v Excelu obdrželi tyto statistické výpočty:

Tabulka 3 - Analýza výsledků výroku C

Dvouvýběrový F-test pro rozptyl			Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů		
	<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>		<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>
Střední hodnota	2,14	1,88	Střední hodnota	2,14	1,88
Rozptyl	1,67	1,22	t stat	1,41	
Pozorování	86	82	P(T<=t) (1)	0,08	
F	1,37		t krit (1)	1,65	
P(F<=f) (1)	0,08		P(T<=t) (2)	0,16	
F krit (1)	1,44		t krit (2)	1,97	

Z výše uvedených dat vyplývá:

- F-test prokázal, že směrodatné odchylky obou souborů se statisticky významně neliší. Respondenti ve věku 46 let a výše vykazali větší shodu v názorech (jejich rozptyl je nižší než u mladších respondentů), ale F-test ukázal, že tento rozdíl není statisticky významný.
- T-test s rovností rozptylů prokázal, že střední hodnoty obou sledovaných souborů se statisticky významně neliší. Respondenti mladší 45 let s výrokem souhlasili ve větší míře (jejich střední hodnota je vyšší než u starších respondentů), ale t-test ukázal, že tento rozdíl není statisticky významný.

4.1.4 ANALÝZA VÝSLEDKŮ VÝROKU H

Výrok H: *O Vaší práci Vám těžko může říci někdo něco nového.*

Pro výrok H jsme v Excelu obdrželi tyto statistické výpočty:

Tabulka 4 - Analýza výsledků výroku H

Dvouvýběrový F-test pro rozptyl			Dvouvýběrový t-test s nerovností rozptylů		
	<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>		<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>
Střední hodnota	1,73	2,49	Střední hodnota	1,73	2,49
Rozptyl	0,88	1,59	t stat	-4,39	
Pozorování	86	82	P(T<=t) (1)	0,00001	
F	0,56		t krit (1)	1,66	
P(F<=f) (1)	0,004		P(T<=t) (2)	0,00002	
F krit (1)	0,70		t krit (2)	1,98	

Z výše uvedených dat vyplývá:

- a) F-test prokázal, že směrodatné odchylky obou souborů jsou velmi statisticky významné a vykazují odlišnost dokonce na 1% hladině statistické významnosti. Respondenti mladší 45 let vykazali větší shodu v názorech (jejich rozptyl je výrazně nižší než u starších respondentů).
- b) T-test s nerovností rozptylů prokázal, že střední hodnoty obou sledovaných souborů mají vysokou statistickou významnost a vykazují odlišnost dokonce na 0,1% hladině statistické významnosti. Respondenti ve věku 46 let a výše vykazali s výrokiem větší míru souhlasu (jejich střední hodnota je výrazně vyšší než u mladších respondentů).

4.1.5 ANALÝZA VÝSLEDKŮ VÝROKU J

Výrok J: *Během posledního čtvrt roku se Vám nedostala do ruky jediná odborná kniha (jediný časopis, článek na internetu), kde byste našli něco nového nebo zajímavého.*

Pro výrok J jsme v Excelu obdrželi tyto statistické výpočty:

Tabulka 5 - Analýza výsledků výroku J

Dvouvýběrový F-test pro rozptyl			Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů		
	Soubor 1	Soubor 2		Soubor 1	Soubor 2
Střední hodnota	1,53	1,49	Střední hodnota	1,53	1,49
Rozptyl	1,26	0,92	t stat	0,29	
Pozorování	86	82	P(T<=t) (1)	0,39	
F	1,37		t krit (1)	1,65	
P(F<=f) (1)	0,08		P(T<=t) (2)	0,77	
F krit (1)	1,44		t krit (2)	1,97	

Z výše uvedených dat vyplývá:

- F-test prokázal, že směrodatné odchylky obou souborů se statisticky významně neliší. Respondenti ve věku 46 let a výše vykazali větší shodu v názorech (jejich rozptyl je nižší než u mladších respondentů), ale F-test ukázal, že tento rozdíl není statisticky významný.
- T-test s rovností rozptylů prokázal, že střední hodnoty obou sledovaných souborů se statisticky významně neliší. Respondenti mladší 45 let s výrokiem souhlasili ve větší míře (jejich střední hodnota je vyšší než u starších respondentů), ale t-test ukázal, že tento rozdíl není statisticky významný.

4.2 ANALÝZA VÝSLEDKŮ SYNDROMU VYHOŘENÍ DLE VĚKU

Na deset výroků odpovědělo 168 respondentů ve dvou skupinách rozdělených podle věku. Zpracovávané hodnoty jsou rovny součtu všech deseti odpovědí jednotlivých respondentů. Jak již bylo uvedeno výše: první skupina značená jako „Soubor 1“ představuje respondenty ve věku do 45 let. Druhou skupinu značenou jako „Soubor 2“ tvoří respondenti ve věku od 46 let a výše.

V Excelu jsme obdrželi tyto statistické údaje:

Tabulka 6 - Analýza výsledků syndromu vyhoření dle věku

Dvouvýběrový F-test pro rozptyl			Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů		
	<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>		<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>
Střední hodnota	20,55	21,54	Střední hodnota	20,55	21,54
Rozptyl	40,44	36,89	t stat	-1,03	
Pozorování	86	82	P(T<=t) (1)	0,15	
F	1,10		t krit (1)	1,65	
P(F<=f) (1)	0,34		P(T<=t) (2)	0,30	
F krit (1)	1,44		t krit (2)	1,97	

Z výše uvedených dat vyplývá:

- F-test prokázal, že směrodatné odchylky (tj. rozptyl názorů) obou souborů se statisticky významně neliší. Respondenti ve věku 46 let a výše vykazali větší shodu v názorech (jejich rozptyl je nižší než u mladších respondentů), ale F-test ukázal, že tento rozdíl není statisticky významný.
- T-test s rovností rozptylů prokázal, že střední hodnoty obou sledovaných souborů se statisticky významně neliší. Respondenti ve věku 46 let a výše vykazali s výroky větší míru souhlasu, což by mohlo ukazovat na vyšší míru syndromu vyhoření (jejich střední hodnota je vyšší než u mladších respondentů), ale t-test ukázal, že tento rozdíl není statisticky významný.

4.3 ANALÝZA VÝSLEDKŮ ŽIVOTNÍ SPOKOJENOSTI DLE VĚKU

Druhá část dotazníkového šetření obsahovala pět výroků na téma míry životní spokojenosti, na které opět odpovědělo všech 168 respondentů. Zpracovávané hodnoty jsou rovny součtu všech pěti odpovědí jednotlivých respondentů.

V Excelu jsme obdrželi tyto statistické údaje:

Tabulka 7 - Analýza výsledků životní spokojenosti dle věku

Dvouvýběrový F-test pro rozptyl			Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů		
	<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>		<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>
Střední hodnota	18,40	17,78	Střední hodnota	18,40	17,78
Rozptyl	14,48	16,57	t stat	1,01	
Pozorování	86	82	P(T<=t) (1)	0,16	
F	0,87		t krit (1)	1,65	
P(F<=f) (1)	0,27		P(T<=t) (2)	0,31	
F krit (1)	0,70		t krit (2)	1,97	

Z výše uvedených dat vyplývá:

- F-test prokázal, že směrodatné odchylky (tj. rozptyl názorů) obou souborů se statisticky významně neliší. Respondenti mladší 45 let vykázali větší shodu v názorech (jejich rozptyl je nižší než u starších respondentů), ale F-test ukázal, že tento rozdíl není statisticky významný.
- T-test s rovností rozptylů prokázal, že střední hodnoty obou sledovaných souborů se statisticky významně neliší. Respondenti mladší 45 let vykázali s výroky větší míru souhlasu, což by mohlo ukazovat na vyšší míru životní spokojenosti (jejich střední hodnota je vyšší než u starších respondentů), ale t-test ukázal, že tento rozdíl není statisticky významný.

4.4 KOMPARACE VÝSLEDKŮ SYNDROMU VYHOŘENÍ A ŽIVOTNÍ SPOKOJENOSTI

Pro porovnání výsledných dat z dotazníku Syndromu vyhoření a dotazníku Míry životní spokojenosti byl použit Chí-kvadrát test neboli χ^2 test v kontingenční tabulce. Tato statistická metoda je založena na testování shody mezi skutečnými a očekávanými hodnotami.

Součet odpovědí v jednotlivých dotaznících byl zanesen do tabulky. Z těchto hodnot byl vypočten medián, zvláště pro syndrom vyhoření a zvláště pro životní spokojenost. Medián tak rozdělil respondenty do čtyř kategorií:

- skupina s nižší mírou syndromu vyhoření a nižší mírou životní spokojenosti
- skupina s vyšší mírou syndromu vyhoření a nižší mírou životní spokojenosti
- skupina s nižší mírou syndromu vyhoření a vyšší mírou životní spokojenosti
- skupina s vyšší mírou syndromu vyhoření a vyšší mírou životní spokojenosti

Počet respondentů v jednotlivých skupinách byl zanesen do kontingenční tabulky a byl vypočten Chí-kvadrát.

Tabulka 8 - Výpočet Chí-kvadrát testu

Tabulka skutečné četnosti:				
		<=20	>=21	
		SV-nízký	SV-vysoký	
<=18	ŽS-nízká	31	49	80
>=19	ŽS-vysoká	55	33	88
		86	82	168
Tabulka očekávané četnosti:				
		SV-nízký	SV-vysoký	
	ŽS-nízká	40,95	39,05	80
	ŽS-vysoká	45,05	42,95	88
		86	82	168
Tabulka chí-kvadrátu:				
		SV-nízký	SV-vysoký	
	ŽS-nízká	2,42	2,54	4,96
	ŽS-vysoká	2,20	2,31	4,50
		4,62	4,84	9,46
Hodnota chí-kvadrátu:				9,46
Krit.hodn.Chí-kv. pro 1 st.v. na 1% hlad.význ.				6,63

Skutečné četnosti ukazují, že respondenti, kteří vykazují nižší hodnoty syndromu vyhoření, častěji vykazují vyšší hodnoty životní spokojenosti. Naopak respondenti, kteří vykazují vyšší hodnoty syndromu vyhoření, častěji vykazují nižší hodnoty životní spokojenosti. Vypočítaná hodnota chí-kvadrát testu je 9,46. Kritická hodnota pro první stupeň volnosti na 1% hladině významnosti je 6,63. Zjištěná hodnota $9,46 > 6,63$, a proto můžeme potvrdit, že byl nalezen signifikantní rozdíl mezi skutečnými a očekávanými hodnotami dokonce na 1% hladině významnosti. Výsledek chí-kvadrát testu tak prokázal, že na 1% hladině významnosti existuje určitá závislost mezi syndromem vyhoření a životní spokojeností.

4.5 VYHODNOCENÍ PLATNOSTI TVRZENÍ

Na základě prezentovaných výsledků se můžeme vyjádřit k platnosti tvrzení:

Otázka č. 1: *Ovlivňuje věk motivaci k práci u pedagogů v mateřské škole?*

Tvrzení č. 1: *Respondenti ve věku do 45 let budou v dotazníku Syndromu vyhoření vykazovat menší míru motivace k práci než respondenti ve věku od 46 let a výše.*

- Platnost tohoto tvrzení byla prokázána pouze částečně. Respondenti ve věku do 45 let sice vykazují menší míru motivace k práci než starší respondenti, ale rozdíl není statisticky významný. Nebylo prokázáno, že by věk měl významný vliv na motivaci k práci u pedagogů v mateřské škole (výrok A).

Otázka č. 2: *Ovlivňuje věk potřebu odejít do předčasného nebo invalidního důchodu?*

Tvrzení č. 2: *Respondenti ve věku do 45 let budou v dotazníku Syndromu vyhoření vykazovat menší potřebu odejít do předčasného nebo invalidního důchodu než respondenti ve věku od 46 let a výše.*

- Platnost tohoto tvrzení byla prokázána. Respondenti ve věku do 45 let vykazují menší potřebu odejít do předčasného nebo invalidního důchodu než respondenti ve věku od 46 let a výše. Tato odlišnost byla potvrzena na 10% hladině statistické významnosti. Bylo prokázáno, že věk ovlivňuje potřebu odejít do předčasného nebo invalidního důchodu (výrok B).

Otázka č. 3: *Ovlivňuje věk kvalitu vztahů mezi kolegy v mateřské škole?*

Tvrzení č. 3: *Respondentům ve věku do 45 let budou v dotazníku Syndromu vyhoření připadat vztahy mezi kolegy na pracovišti lepší než respondentům ve věku od 46 let a výše.*

- Platnost tohoto tvrzení nebyla prokázána. Respondenti ve věku do 45 let vykazují s výrokem větší míru souhlasu. To znamená, že se jim vztahy mezi kolegy na pracovišti zdají horší než starším respondentům, ale rozdíl není statisticky významný. Nebylo prokázáno, že by věk měl významný vliv na kvalitu vztahů mezi kolegy v mateřské škole (výrok C).

Otázka č. 4: *Má věk vliv na pocit, zda se učitelé mateřské školy mohou dozvědět něco nového o svojí profesi?*

Tvrzení č. 4: *Respondenti ve věku do 45 let budou mít v dotazníku Syndromu vyhoření spíše pocit, že se mohou dozvědět ještě něco nového ve svém oboru než respondenti ve věku od 46 let a výše.*

- Platnost tohoto tvrzení byla prokázána. Respondenti ve věku do 45 let vykazují podstatně větší pocit, že se ve svém oboru mohou dozvědět ještě něco nového než respondenti ve věku od 46 let a výše. Tato odlišnost byla potvrzena dokonce na 0,1% hladině statistické významnosti. Můžeme tedy konstatovat, že věk má značně významný vliv na pocit, zda se učitelé mateřské školy mohou o svojí profesi dozvědět něco nového (výrok H).

Otázka č. 5: *Ovlivňuje věk potřebu samovzdělávání u pedagogů v mateřské škole?*

Tvrzení č. 5: *Respondenti ve věku do 45 let budou v dotazníku Syndromu vyhoření více vyhledávat a číst odborné texty než respondenti ve věku od 46 let a výše.*

- Platnost tohoto tvrzení nebyla prokázána. Respondenti ve věku do 45 let vykazují s výrokem větší míru souhlasu. Z toho vyplývá, že vyhledávání a čtení odborných textů vyhledávají méně než starší respondenti, ale rozdíl není statisticky

významný. Nebylo prokázáno, že by věk měl významný vliv na potřebu samovzdělávání u pedagogů v mateřské škole (výrok J).

Otázka č. 6: *Ovlivňuje věk celkovou životní spokojenost u pedagogů v mateřské škole?*

Tvrzení č. 6: *Respondenti ve věku do 45 let budou v dotazníku Míry životní spokojenosti vykazovat nižší celkovou životní spokojenost než respondenti ve věku od 46 let a výše.*

- Platnost tohoto tvrzení nebyla prokázána. Respondenti ve věku do 45 let vykazují s výrokem naopak větší míru souhlasu, což by mohlo ukazovat na jejich vyšší míru životní spokojenosti, ale rozdíl není statisticky významný. Nebylo prokázáno, že by věk měl významný vliv na celkovou životní spokojenost u pedagogů v mateřské škole (výroky K – O).

Otázka č. 7: *Existuje určitá závislost mezi syndromem vyhoření a mírou životní spokojenosti u pedagogů v mateřské škole?*

Tvrzení č. 7: *Respondenti, kteří budou vykazovat vyšší hodnoty syndromu vyhoření, budou zároveň vykazovat nižší hodnoty míry životní spokojenosti.*

- Platnost tohoto tvrzení byla prokázána pomocí Chí-kvadrát testu. Respondenti, kteří vykazují vyšší hodnoty syndromu vyhoření, častěji vykazují nižší hodnoty životní spokojenosti. Naopak respondenti, kteří vykazují nižší hodnoty syndromu vyhoření, častěji vykazují vyšší hodnoty životní spokojenosti. Výsledná hodnota poukázala dokonce na 1% hladinu statistické významnosti. Odpověď tudíž zní, že existuje určitá závislost mezi syndromem vyhoření a životní spokojeností u pedagogů v mateřské škole.

5 INTERPRETACE DAT

5.1 DISKUZE

Úkolem výzkumu bylo verifikovat výše uvedená tvrzení a odpovědět na výzkumné otázky. Tvrzení označena číslem 1 až 5 se zabývala vztahem mezi syndromem vyhoření a věkem. Tvrzení č. 6 se týkalo životní spokojenosti v závislosti na věku. U tvrzení č. 7 nás zajímalo, zda existuje určitá závislost mezi syndromem vyhoření a mírou životní spokojenosti u pedagogů v mateřských školách.

Z prvních pěti tvrzení, která zkoumala burnout syndrom, se dvě tvrzení prokázala, jedno částečně a zbylá dvě nebyla prokázána. Z odpovědí pedagogů se zjistilo, že respondenti ve věku od 46 let mají větší potřebu odejít do předčasného nebo invalidního důchodu než respondenti ve věku do 45 let, což se dalo očekávat. K podobnému výsledku dospěla ve svém výzkumu i Jetmarová (2015). Tvrzení č. 4 ukázalo, že respondenti ve věku od 46 let vykazují podstatně menší pocit, že se ve svém oboru mohou dozvědět nové informace než respondenti ve věku do 45 let. Tato odlišnost byla potvrzena dokonce na 0,1% hladině statistické významnosti.

Je třeba si připomenout, že respondentům bylo položeno celkem deset výroků na téma syndromu vyhoření, ale pouze u dvou z nich byl prokázán statisticky významný rozdíl mezi dvěma věkovými skupinami. Tyto výsledky burnout syndromu u pedagogů se liší od zahraniční studie Leithera (2014), která naznačuje, že riziko syndromu vyhoření roste úměrně s věkem.

Literatura se však v této problematice zcela neshoduje. Některé výzkumy označují mladé jedince za skupinu, která je nejčastěji postižena syndromem vyhoření a tvrdí, že s vyšším věkem se jeho frekvence snižuje (Prins et al., 2007). Podle jiných autorů se burnout nejčastěji objevuje kolem čtyřicátého roku života. Tedy v momentě, kdy člověk má již rodinné zázemí, stálou práci, dosáhl mnoha cílů, a tak pozornost obrací do svého nitra a s hrůzou zjišťuje, že neví, kdo sám je (Priess, 2015, s. 119–120). Naopak jiní autoři uvádí, že kromě jiného ani věk není podstatným faktorem pro vznik vyhoření (Kebza a Šolcová, 2003; Smetáčková et al., 2020, s. 59). Ve svém výzkumu ke stejnému poznatku došla i Laudonová (2017).

Z toho lze usoudit, že teorie se ohledně vztahu mezi syndromem vyhoření a věkem příliš neshoduje. V tomto smyslu naše výsledky potvrzují výše zmíněnou nejednoznačnost, jelikož neprokazují signifikantní vztah mezi burnout syndromem a věkem.

Tvrzení č. 6 se zabývalo životní spokojeností u pedagogů v závislosti na věku. Předpokládalo se, že respondenti ve věku do 45 let budou vykazovat nižší celkovou životní spokojenost než respondenti ve věku od 46 let a výše. Vycházeli jsme z podrobnějších údajů ze studie (Lacey et al., 2006), která zjistila, že průměrná životní spokojenost se s věkem zvyšuje. V porovnání s tímto stanoviskem je náš výsledek odlišný, a tak můžeme říci, že statistické výsledky neprokázaly, že by věk měl významný vliv na míru životní spokojenosti.

Tvrzení č. 7 se týkalo souvislosti mezi syndromem vyhoření a životní spokojeností. Platnost tohoto tvrzení byla prokázána pomocí Chí-kvadrát testu, a to dokonce na 1% hladině statistické významnosti. Z výzkumu vyplynulo, že respondenti, kteří vykazují větší projevy vyhoření, častěji vykazují nižší životní spokojenost, a obráceně. Což potvrzuje, že vyhoření a spokojenost jsou přirozené protiklady (Smetáčková et al., 2020, s. 61).

Nakonec je možné dodat, že celková životní spokojenost úzce koreluje se spokojeností v zaměstnání (Pugnerová et al., 2019, s. 246). Lze tedy konstatovat, že mezi přítomností syndromu vyhoření a profesní spokojeností u učitelů existuje určitá závislost. Toto zjištění potvrzují i další studie (Pugnerová et al., 2019, s. 246; Smetáčková et al., 2020, s. 61).

5.2 SHRNU TÍ

Ústředním motivem celé praktické části je téma syndromu vyhoření a míry životní spokojenosti u pedagogů v mateřských školách. Cílem bylo každé toto téma porovnat ve dvou věkových kategoriích: do 45 let a od 46 let a výše. Dále pak zjistit, zda existuje určitá závislost mezi syndromem vyhoření a mírou životní spokojenosti.

K získání dat byla využita kvantitativní výzkumná metodologie formou dvou dotazníků, které obsahovaly 10 dotazníkových položek na téma syndromu vyhoření a 5 dotazníkových položek na téma životní spokojenosti. Dotazník byl doplněn o dva demografické údaje: věk respondenta a kraj, ve kterém respondent pracuje. Výzkumného šetření se zúčastnilo celkem 168 učitelů mateřských škol ze všech krajů České republiky.

Z hlediska věku bylo zastoupení v poměru 86 respondentů do 45 let a 82 respondentů od 46 let a výše.

Sběr dat proběhl od prosince 2020 do února 2021. Zjištěná data byla zpracována v programu Microsoft Excel s použitím t-testu, F-testu (parametrické metody) a chí-kvadrát testu (neparametrická metoda).

Na téma syndromu vyhoření bylo učitelům položeno celkem 10 dotazníkových položek. Pouze u dvou z nich byl prokázán statisticky významný rozdíl mezi věkovými skupinami do 45 let a od 46 let a výše. Z odpovědí pedagogů se zjistilo, že respondenti ve věku od 46 let a výše mají větší potřebu odejít do předčasného nebo invalidního důchodu než respondenti ve věku do 45 let, což se dalo očekávat. Toto se prokázalo na 10% hladině statistické významnosti. Dále se z výzkumu zjistilo, že respondenti ve věku od 46 let vykazují podstatně menší pocit, že se ve svém oboru mohou dozvědět nové informace než respondenti ve věku do 45 let. Tato odlišnost byla potvrzena dokonce na 0,1% hladině statistické významnosti.

Na druhou stranu u zbylých 8 výroků se neprokázal statisticky významný rozdíl mezi věkovými skupinami. Navíc součet výsledků syndromu vyhoření nepotvrdil významnou souvislost mezi burnout syndromem a věkem. Celkově tedy naše výsledky neprokazují signifikantní vztah mezi syndromem vyhoření a věkem.

Učitelé se dále vyjádřili k 5 výrokům životní spokojenosti. U žádného z výroků nebyl zjištěn statisticky významný rozdíl mezi věkovými skupinami do 45 let a od 46 let a výše, a to ani na 10% hladině statistické významnosti. Respondenti mladší 45 let sice vykazovali se všemi výroky větší míru souhlasu, což by mohlo ukazovat na jejich vyšší míru životní spokojenosti, ale tento rozdíl nebyl statisticky významný. Celkové výsledky životní spokojenosti tak neprokázaly významný vztah mezi životní spokojeností a věkem.

Co se ale naopak prostřednictvím Chí-kvadrát testu potvrdilo, je statisticky signifikantní závislost mezi syndromem vyhoření a životní spokojeností. Výsledná hodnota poukázala dokonce na 1% hladinu statistické významnosti. Respondenti, kteří vykazovali větší projevy syndromu vyhoření, častěji vykazovali menší míru životní spokojenosti. Naopak respondenti, kteří vykazovali menší projevy syndromu vyhoření, častěji vykazovali větší

míru životní spokojenosti. Můžeme tedy konstatovat, že mezi syndromem vyhoření a mírou životní spokojenosti určitá závislost existuje.

ZÁVĚR

Ve své bakalářské práci jsem se zabývala problematikou syndromu vyhoření a mírou životní spokojenosti u pedagogů v mateřských školách. Hlavním cílem bylo každé toto téma porovnat zvláště ve dvou věkových kategoriích: do 45 let a od 46 let a výše. Dílčím cílem bylo prozkoumat vztah mezi syndromem vyhoření a životní spokojeností bez ohledu na věk. Dle mého názoru byly výše uvedené cíle splněny.

V teoretické části jsem se zaměřila hlavně na syndrom vyhoření. Na vymezení rizikových faktorů, vývoj, typické projevy a diferenciaci vyhoření od jiných negativních psychických stavů. V závěru kapitoly jsem se zabývala prevencí, tj. metodami, jak se před syndromem vyhoření chránit. Další část jsem věnovala spokojenosti ve všech jejích podobách, zejména potom způsobům, jak tuto pohodu a životní spokojenost zvýšit a žít tak šťastnější život.

V praktické části jsem analyzovala a interpretovala data z výzkumu, který proběhl prostřednictvím dvou dotazníků. Výzkumného šetření se zúčastnilo celkem 168 pedagogů mateřských škol ze všech krajů České republiky.

Z 10 výroků na téma syndromu vyhoření se pouze u dvou prokázal statisticky významný rozdíl mezi věkovými skupinami do 45 let a od 46 let a výše. U zbylých osmi se statisticky významný rozdíl nepotvrdil. Celkově tedy výsledky neprokázaly signifikantní vztah mezi syndromem vyhoření a věkem. Stejně tak celkové výsledky životní spokojenosti též nepotvrdily statisticky významný vztah mezi životní spokojeností a věkem.

Pomocí Chí-kvadrát testu se potvrdila signifikantní závislost mezi syndromem vyhoření a životní spokojeností a to dokonce na 1% hladině statistické významnosti. Respondenti, kteří vykazovali větší projevy syndromu vyhoření, častěji vykazovali menší míru životní spokojenosti. Naopak respondenti, kteří vykazovali menší projevy syndromu vyhoření, častěji vykazovali větší míru životní spokojenosti. Mohu tedy konstatovat, že mezi syndromem vyhoření a mírou životní spokojenosti určitá závislost existuje.

Věřím, že tato bakalářská práce bude inspirací pro studenty, kteří budou zpracovávat podobná témata. Přínosem práce je dostat klíčové informace o syndromu vyhoření více do povědomí široké veřejnosti a informovat je o tom, jak syndrom vyhoření zvládnout a také jak zvýšit celkovou životní spokojenost.

RESUMÉ

Bakalářská práce řeší problematiku syndromu vyhoření a míru životní spokojenosti u pedagogů v mateřských školách. Hlavním cílem je zmapování a porovnání každého tématu zvlášť ve dvou věkových kategoriích: do 45 let a od 46 let a výše. Dílčím cílem je prozkoumání vztahu mezi syndromem vyhoření a životní spokojeností bez ohledu na věk.

Teoretická část se zabývá historií a definicí syndromu vyhoření, rizikovými faktory, vývojem a typickými projevy. Dále se věnuje diferenciaci vyhoření od jiných negativních stavů a prevenci. Druhá část se zabývá duševní pohodou, zaujetím (flow) a způsoby, jak zvýšit celkovou životní spokojenost.

Praktická část analyzuje a interpretuje data z výzkumu, který proběhl prostřednictvím dvou dotazníků. První dotazník se zabývá syndromem vyhoření a druhý se věnuje míře životní spokojenosti. Celkové výsledky syndromu vyhoření neprokázaly statisticky významný vztah mezi syndromem vyhoření a věkem. Stejně tak celkové výsledky životní spokojenosti nepotvrdily statisticky významný vztah mezi životní spokojeností a věkem. Pomocí Chí-kvadrát testu se potvrdila signifikantní závislost mezi syndromem vyhoření a životní spokojeností a to dokonce na 1% hladině statistické významnosti. Respondenti, kteří vykazovali větší projevy syndromu vyhoření, častěji vykazovali menší míru životní spokojenosti. Naopak respondenti, kteří vykazovali nižší projevy syndromu vyhoření, častěji vykazovali větší míru životní spokojenosti. Lze tedy konstatovat, že mezi syndromem vyhoření a mírou životní spokojenosti určitá závislost existuje.

SUMMARY

This bachelor thesis deals with burnout syndrome and measure of well-being of nursery school teachers. The main aim is to map and compare each topic individually in two different age groups: up to 45 years and 46 years and over. The thesis also aims to explore the relationship between burnout syndrome and well-being regardless of age.

Theoretical part is about history and definition of burnout syndrome, risk factors, development and typical symptoms. It also looks into prevention and differentiation of burnout from other negative conditions. Second part looks into well-being, flow and possibilities how to raise one's happiness.

Practical part analyzes and interprets research data, which were obtained from two questionnaires. First questionnaire is about burnout syndrome and second deals with measure of well-being. Overall results of burnout syndrome didn't prove any statistically significant relationship between burnout syndrome and age. Also overall results of well-being didn't prove statistically significant relationship between well-being and age. Through chi-squared test, a significant relationship between burnout syndrome and well-being was proved; it was even proved on 1% significance level. Respondents which were showing more burnout syndrome symptoms had often lower levels of well-being. On the other hand, respondents which were showing less burnout syndrome symptoms had often higher levels of well-being. Therefore it is possible to say that there is a connection between burnout syndrome and well-being.

SEZNAM LITERATURY

1. AKHTAR, Miriam (2015). *Pozitivní psychologii proti depresi*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4839-9.
2. BEDRNOVÁ, Eva; CAJTHAMLOVÁ, Kateřina; CIPRO, Martin; FRANKOVÁ, Emilie; JAROŠOVÁ, Eva a PAUKNEROVÁ, Daniela (2015). *Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení, efektivní životní styl*. Praha: Management Press. ISBN 978-80-7261-381-6.
3. CAPPONI, Věra (1997). *Úskalí profesionality*. Brno: Rozrazil. ISBN 80-85382-18-0.
4. GRÜN, Anselm (2014). *Vyhoření: jak rozproudít vlastní energii*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0587-6.
5. HARTL, Pavel a HARTLOVÁ, Helena (2009). *Psychologický slovník*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-569-1.
6. HOLEČEK, Václav (2014). *Psychologie v učitelské praxi*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3704-1.
7. CHRÁSKA, Miroslav a KOČVAROVÁ, Ilona (2015). *Kvantitativní metody sběru dat v pedagogických výzkumech*. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií. ISBN 978-80-7454-553-5.
8. JETMAROVÁ, Pavlína (2015). *Syndrom vyhoření u učitelů v mateřských školách*. Plzeň. Bakalářská práce. Západočeská univerzita v Plzni. Fakulta pedagogická.
9. KEBZA, Vladimír a ŠOLCOVÁ, Iva (2003). *Syndrom vyhoření: informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu*. Praha: Státní zdravotní ústav. ISBN 80-7071-231-7.
10. KŘIVOHLAVÝ, Jaro (1998). *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada, 1998. ISBN 80-7169-551-3.
11. KŘIVOHLAVÝ, Jaro (2004). *Pozitivní psychologie*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-835-X.
12. KŘIVOHLAVÝ, Jaro (2012). *Hořet, ale nevyhořet*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství. ISBN 978-80-7195-573-3.

13. KŘIVOHLAVÝ, Jaro (2013). *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4436-0.
14. LACEY, Heather P.; SMITH, Dylan M. a UBEL, Peter A. (2006). *Hope I Die efore I Get Old: Mispredicting Happiness Across the Adult Lifespan*. *Journal of Happiness Studies*, 167–182.
15. LAUDONOVÁ, Kamila (2017). *Prediktory syndromu vyhoření u učitelů mateřských škol*. Plzeň. Bakalářská práce. Západočeská univerzita v Plzni. Fakulta pedagogická.
16. LEITER, Michael; BAKKER, Arnold B. a MASLACH, Christina (2014). *Burnout at Work: A Psychological Perspective*. New York: Psychology Press.
17. MINIRTH, Frank; HAWKINS, Don; MEIER, Paul a FLOURNOY, Richard (2011). *Jak překonat vyhoření: naučte se rozpoznávat, chápat a zvládat stres*. Praha: Návrat domů. ISBN 978-80-7255-252-8.
18. PEŠEK, Roman a PRAŠKO, Ján (2016). *Syndrom vyhoření - jak se prací a pomáháním druhým nezníčit: pohledem kognitivně behaviorální terapie*. Praha: Pasparta. ISBN 978-80-88163-00-8.
19. PRIESS, Miriam (2015). *Jak zvládnout syndrom vyhoření: najděte cestu zpátky k sobě*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5394-2.
20. PRINS, J. T.; HOEKSTRA-WEEBERS, J. E.; VAN DE WIEL, H. B. M.; GAZENDAM-DONOFRIO, S. M.; SPRANGERS, F.; JASPERS, Fr. C. A. a VAN DER HEIJDEN, F. M. M. (2007). *Burnout Among Dutch Medical Residents*. *International Journal of Behavioral Medicine*, 119–125.
21. SELIGMAN, Martin E. P. (2013). *Naučený optimismus: jak změnit své myšlení a život*. Praha: Dobrovský. ISBN 978-80-7306-534-8.
22. SELIGMAN, Martin E. P. (2014). *Vzkvétání: nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. V Brně: Jan Melvil. ISBN 978-80-87270-95-0.
23. SLEZÁČKOVÁ, Alena (2012). *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3507-8.

24. SMETÁČKOVÁ, Irena; ŠTECH, Stanislav; VIKTOROVÁ, Ida; MARTANOVÁ, Veronika P.; PÁCHOVÁ, Anna a FRANCOVÁ, Veronika (2020). *Učitelské vyhoření: proč vzniká a jak se proti němu bránit*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1668-1.
25. STOCK, Christian (2010). *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3553-5.
26. SVOBODOVÁ, Eva a VÍTEČKOVÁ, Miluše (2017). *Osobnost předškolního pedagoga: sebereflexe, sociální kompetence a jejich rozvíjení*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1243-0.
27. ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta (2018). *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-0470-3.
28. ŠVEC, Štefan; CACKOVÁ, Jana; DVOŘÁČKOVÁ, Veronika; HLAVATÁ, Vendula; JANÍK, Tomáš; JŮVOVÁ, Alena; SADÍLKOVÁ, Lucie a ŠÍP, Radim (2009). *Metodologie věd o výchově: kvantitativně-scientické a kvalitativně-humanitní přístupy v edukačním výzkumu*. Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-192-8.
29. PUGNEROVÁ, Michaela; PLEVOVÁ, Irena; KVINTOVÁ, Jana; KŘEMÉNKOVÁ, Lucie; DOBEŠOVÁ-CAKIRPALOGLU, Simona a LEMROVÁ, Soňa (2019). *Psychologie: pro studenty pedagogických oborů*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-0532-8.

SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

Graf 1 – Zastoupení jednotlivých krajů u respondentů.....	29
Tabulka 1 - Analýza výsledků výroku A.....	31
Tabulka 2 - Analýza výsledků výroku B.....	32
Tabulka 3 - Analýza výsledků výroku C.....	33
Tabulka 4 - Analýza výsledků výroku H.....	34
Tabulka 5 - Analýza výsledků výroku J.....	35
Tabulka 6 - Analýza výsledků syndromu vyhoření dle věku.....	36
Tabulka 7 - Analýza výsledků životní spokojenosti dle věku.....	37
Tabulka 8 - Výpočet Chí-kvadrát testu.....	38

PŘÍLOHY

Příloha č. 1 – Dotazník Syndromu vyhoření

Příloha č. 2 – Dotazník Míry životní spokojenosti

Příloha č. 1 – Dotazník Syndromu vyhoření

Vážená paní učitelko,

obracím se na Vás s prosbou o vyplnění dvou krátkých dotazníků, které poslouží jako podklad pro bakalářskou práci na téma: „Problematika syndromu vyhoření a míry životní spokojenosti u pedagogů v mateřské škole.“ Dotazník je anonymní.

Hana Kotlanová

studentka Západočeské univerzity v Plzni

Dotazník č. 1 – Syndrom vyhoření

Věk: a) do 45 let b) od 46 let a výše

V jakém kraji sídlí mateřská škola, ve které pracujete:.....

Instrukce: Pozorně si přečtete jednotlivé výroky v dotazníku a rozhodněte, do jaké míry souhlasíte či nesouhlasíte s daným tvrzením, které se týká situace prožívané u Vás ve škole. Použijte hodnocení viz níže. Vámi zvolené číslo napište do políčka. Pokuste se prosím, co nejméně používat „něco mezi“, tj. střední hodnocení.

1	2	3	4	5
nesouhlasím	spíše nesouhlasím	něco mezi	spíše souhlasím	souhlasím

- A) Když si v neděli odpoledne vzpomenete na to, že zítra musíte zase do práce, máte zbytek víkendu pokažený.
- B) Kdybyste měli možnost odejít do důchodu (předčasného, invalidního), uděláte to hned.
- C) Kolegyně/ové ve škole Vás popuzují. Ty jejich stále stejné řeči jsou k nevydržení.
- D) To, jak Vás dráždí kolegové, není ještě nic proti tomu, jak Vás v poslední době vyvádějí z míry Vaši žáci či jejich rodiče.
- E) V průběhu posledních tří měsíců jste se nezúčastnili žádné vzdělávací akce.
- F) Pro své žáky jste si vytvořili hanlivou přezdívku (např. „blbečci“), kterou občas alespoň v duchu užíváte.
- G) Školní práci zvládáte „levou zadní“, není nic, co by Vás mohlo překvapit.
- H) O Vaší práci Vám těžko může říci někdo něco nového.
- I) Když si vzpomenete na svou práci, máte pocit, že byste nejraději do všeho kopli.
- J) Během posledního čtvrt roku se Vám nedostala do ruky jediná odborná kniha (jediný časopis, článek na internetu), kde byste našli něco nového nebo zajímavého.

Příloha č. 2 – Dotazník Míry životní spokojenosti

Dotazník č. 2 – Míra životní spokojenosti

Instrukce: Pozorně si přečtete jednotlivé výroky v dotazníku a rozhodněte, do jaké míry souhlasíte či nesouhlasíte s následujícími tvrzeními. Vámi zvolené číslo napište do políčka. Pokuste se prosím, co nejméně používat „něco mezi“, tj. střední hodnocení.

1	2	3	4	5
nesouhlasím	spíše nesouhlasím	něco mezi	spíše souhlasím	souhlasím

- K) Můj život se v mnoha směrech blíží mému ideálu života.
- L) Podmínky mého života jsou výtečné.
- M) Jsem spokojen se svým životem.
- N) Dosud jsem od svého života dostával to podstatné, co od něho očekávám.
- O) Kdybych mohl žít svůj život ještě jednou, nic podstatného bych na něm neměnil.

Děkuji za spolupráci a za Váš čas při vyplnění těchto dotazníků.