

# SYNDROM VYHOŘENÍ A ŽIVOTNÍ STYL UČITELŮ ČESKÝCH ZÁKLADNÍCH ŠKOL

původní práce

Radek Ptáček<sup>1,3</sup>  
Martina Vňuková<sup>1,3</sup>  
Jiří Raboch<sup>1</sup>  
Irena Smetáčková<sup>2</sup>  
Pavel Harsa<sup>1</sup>  
Lucie Švandová<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Psychiatrická klinika 1. LF UK a VFN v Praze

<sup>2</sup>Pedagogická fakulta UK v Praze

<sup>3</sup>University of New York in Prague

## Kontaktní osoba:

doc. PhDr. Radek Ptáček, Ph.D.,  
Psychiatrická klinika 1. LF UK a VFN v Praze

Ke Karlovu 11

121 08 Praha

e-mail: ptacek@neuro.cz

## SOUHRN

Ptáček R, Vňuková M, Raboch J, Smetáčková I, Harsa P, Švandová L. Syndrom vyhoření a životní styl učitelů českých základních škol

**Cíl:** Výkon učitelských povolání je spojen s velkou psychickou zátěží. Jejím důsledkem může být profesní neefektivita, únava, vyhoření, ale též rozvoj symptomů některých duševních poruch, k jejichž rozvoji obvykle přispívá problematický životní styl. Cílem této studie bylo zjistit míru vyhoření u učitelů základních škol a identifikovat hlavní zdroje vyhoření a jejich souvislost s životním stylem.

**Materiál a metoda:** Učitelé základních škol byli osloveni dvěma způsoby – prostřednictvím vedení škol, kterým byl rozeslán e-mail s informací o výzkumu a výzvou k účasti v něm, a prostřednictvím odborných médií a organizací. Dotazníkové šetření bylo zaměřeno na zjištění dat o anamnéze, výkonu profese učitele a životním stylu. Dále byla administrována baterie psychologických dotazníků zaměřených na symptomy vyhoření, deprese a mechanismů zvládnání stresu.

**Výsledky:** Výsledný soubor tvořilo 2394 učitelů. Zjistili jsme, že alarmujících 53,2 % učitelů uvádí, že jejich práce je pro ně zdrojem dlouhodobého stresu vedoucímu k vyhoření. Pouze 16 % učitelů uvádí absenci syndromů vyhoření. Vyhoření učitelů je asociováno s životním stylem učitelů, kteří jasně neoddelují práci a jejichž volný čas trpí vyšší formou vyhoření. Dostatečný odpočinek a zdravý spánkový režim je dalším ze signifikantních prediktorů. Vyhoření také významně koreluje s mírou

## SUMMARY

Ptáček R, Vňuková M, Raboch J, Smetáčková I, Harsa P, Švandová L. Burnout syndrome and lifestyle of Czech primary school teachers

**Aim:** Teaching profession is associated with a great psychological burden. This burden may result in professional inefficiency, fatigue, burnout, but also in the development of symptoms of some mental disorders. Development of these disorders is usually nurtured by an unhealthy lifestyle. The aim of this study was to determine the burnout rate of elementary school teachers and to identify the main sources of burnout with their relationship to lifestyle.

**Material and method:** Primary school teachers were approached in two ways – through the management of schools by sending an e-mail with information on research and a call to participate in it, and through specialized media and organizations. The questionnaire survey focused on anamnestic part, teaching performance, and lifestyle. Furthermore, the battery of psychological questionnaires focused on the symptoms of burnout, depression and stress management mechanisms.

**Results:** We obtained data from 2394 teachers. We found that alarming 53.2 % of teachers said their work was a source of long-term stress. This stress is consequently leading to burnout. Only 16 % of teachers report no burnout symptomatology. Burnout in teachers is furthermore, associated with lifestyle. Those who do not have clear work-life balance suffer from higher rates of burnout. Proper rest and regular sleeping regime turned out to be another significant predictor. Furthermore, burnout significantly correlates with depression and

depressivity, a je proto znepokojivé, že až 15,2 % učitelů uvádí střední až těžkou míru deprese.

**Závěr:** Riziko vyhoření by se nemělo podceňovat a učitelé by měli být lépe informováni. Školy by se měly snažit zajistit, aby jejich zaměstnanci měli dostatek času na osobní a rodinný život. Náš výzkum poukazuje na to, že syndrom vyhoření je asociovan s faktory, které mohou učitelé sami ovlivnit, a proto je potřeba si uvědomit důležitost prevence. Tato prevence může být uskutečněna přímo školou, nebo samotnými učiteli.

**Klíčová slova:** prevence, učitelé, vyhoření, životní styl.

it is therefore worrying that 15.2 % of respondents show mild to severe depression.

**Conclusion:** The risk of burnout should not be underestimated and teachers should be better informed. Schools should endeavor to ensure that their employees have sufficient time for personal and family life. Our research shows that burnout syndrome is associated with factors that teachers can influence themselves and therefore need to be aware of the importance of prevention. This prevention can be done directly by the school or by the teachers themselves.

**Key words:** burnout, lifestyle, prevention, teachers.

## ÚVOD

Syndrom vyhoření je obvykle definován jako prolouvaná odpověď na chronické emocionální a personální stresory spojené s pracovní činností, charakteristické dimenzemi vyčerpání, cynismu a neefektivnosti.<sup>1</sup> Syndrom je obvykle spojován s profesemi, které mají intenzivní kontakt s lidmi – zvl. lékaři, učitelé, sociální pracovníci apod., i když tento koncept je v současné době rozšiřován a vazba na profesi dle některých autorů není nutná.<sup>2</sup> Syndrom vyhoření není klasifikován jako onemocnění, a proto není uveden v žádném diagnostickém manuálu. Mezinárodní klasifikace nemocí MKN-10 uvádí pouze mezi doplňkovými kódy, v sekci „Faktory ovlivňující zdraví“ kategorii Z (Z 73.0) „stav životního vyčerpání“.<sup>3</sup> Syndrom vyhoření lze tedy označit jako „psychologický syndrom“, který označuje presymptomatický, varovný stav, který v případě neefektivního řešení může přecházet v rozvoj některých duševních poruch – zvl. z okruhu neurotických poruch a poruch nálad.

Přestože se definice různých autorů liší,<sup>4</sup> většina z nich se shoduje na tom, že syndrom vyhoření je reakce na dlouhodobý stres, která má za následek stav vyčerpání, který se projevuje na úrovni: fyzické (únava a vysílení), kognitivní (problémy se soustředěním) a emoční (neschopnost vcítění se). Jako centrální symptom syndromu vyhoření, který tuto kategorii odlišuje od prosté únavy, se popisuje dlouhodobě zvýšený cynismus.

Přestože se velké procento studií zaměřených na syndrom vyhoření doposud orientovalo z velké míry na pomáhající profese – zvl. lékaře, zdravotníky a sociální pracovníky, lze již od 70. let 20. století sledovat řadu studií, které se věnují problematice syndromu vyhoření v učitelských profesích.<sup>5</sup> V současné době je syndrom vyhoření studován jako jev, který se může objevovat napříč všemi profesemi,<sup>6</sup> dle některých studií dokonce i mezi studenty vybraných univerzitních oborů – zvl. medicíny.<sup>7</sup>

Učitelé čelí téměř denně vysokému stresu plynoucímu z jejich pracovní náplně. Toto stresové zatížení může mít za následek vyšší míru nespokojenosti, časté změny zaměstnání, a dokonce i předčasný odchod ze školství do důchodu nebo oborů, pro něž nemají vhodnou kvalifikaci. Ve srovnání s jinými profesemi však nejsou závěry dosavadních studií příliš přesvědčivé, neboť se často rozcházejí. Přehledová belgická studie uvádí, že úroveň duševní pohody učitelů je podobná jako u jiných profesí,<sup>8</sup> naopak britská studie učitelů druhého stupně zjistila nižší míru duševní pohody.<sup>9</sup> Podobně ve srovnávací studii z Velké Británie dosáhli učitelé v porovnání s dvaceti pěti jinými profesemi nižší pracovní spokojenosti, well-being i horšího fyzického zdraví.<sup>6</sup> Celková spokojenost učitelů je přitom významně spojena s úrovní deprese a stresem v práci, který při intenzivním a dlouhodobém působení může vyvolat syndrom vyhoření.<sup>7</sup> Zahraniční<sup>8,9</sup> a dílčí české studie<sup>10,11</sup> dospívají k podílu 5 až 40 % vyučujících, u nichž se již vyskytují projevy vyhoření, přičemž nejčastěji se výsledky pohybují kolem 20 %.

Kanadská studie návazně poukazuje na fakt, že self-efficacy a míra vyhoření učitelů je ovlivněna pesimistickým vnímáním vedení školy. Podobné zjištění přináší i americká longitudoální studie učitelů.<sup>12,13</sup> Míra vyhoření může mít též souvislost s některými interkulturálními odlišnostmi. Dokazují to například studie z Irska, Španělska a Německa,<sup>14–16</sup> které se zabývají tím, jak ke vzniku syndromu vyhoření u učitelů přispívá i způsob, jakým učitelé vnímají nevhodné chování studentů.

Není též bez zajímavosti, že syndrom vyhoření učitelů může mít dopad na jejich studenty, v podobě jejich nižšího studijního výkonu.<sup>17</sup>

Z hlediska prevalence byla opakovaně vyšší míra vyhoření a nižší duševní pohoda potvrzena u učitelek-žen<sup>9,18,19</sup> a u vyučujících s kratší dobou praxe.<sup>18</sup> Najdeme však i studie, které souvislost mezi délkou praxe a vyhořením nedokládají.<sup>19</sup>

Účinným ochranným faktorem proti syndromu vyhoření je manželství a rodina,<sup>19</sup> pozitivní vztah ke škole<sup>18</sup> a dostatečné pedagogické dovednosti učitelů.<sup>20</sup> Na druhé straně nehraje roli počet studentů nebo prostředí školy.<sup>18</sup> Mladí američtí učitelé (pod 30 let) kupříkladu uvádějí, že by ve vztahu ke snižování zátěže ocenili zpětnou vazbu týkající se jejich výkonu, vyšší finanční ohodnocení při podání lepších výkonů a lepší dostupnost moderních technologií, které by umožnily poskytnout studentům informace zajímavějším způsobem.<sup>21</sup> Další strategií pro lepší zvládnání dlouhodobého stresu je vyčlenit si čas pro sebe a umět ho rozlišovat od času věnovaného studentům a práci obecně.<sup>22</sup>

Z dosavadních výsledků je patrné, že je potřeba identifikovat specifické příčiny učitelského vyhoření, způsoby, jak mu čelit, a případné možné intervence, které budou realizovatelné ve školním prostředí. Aktuální výzkum je v současné době největší studií mapující syndrom vyhoření učitelů v České republice. Cílem této studie bylo popsat úroveň vyhoření mezi českými učiteli na základních školách a prozkoumat možné rozdíly v míře vyhoření a jejich asociace s životním stylem učitelů a některými dalšími charakteristikami. Výsledkem jsou i doporučení pro školy a zaměstnavatele, dle kterých by školy mohly postupovat v rámci prevence vyhoření a zlepšení duševní pohody svých zaměstnanců.

## MATERIÁL A METODA

Vyučující byli osloveni dvěma způsoby – jednak prostřednictvím vedení škol, kterým byl rozeslán e-mail s informacemi o výzkumu a výzvou k účasti v něm, a jednak prostřednictvím odborných médií a organizací, jako je Národní institut pro další vzdělávání, školské odbory či učitelské asociace. Vyučující i vedení škol všech škol jsme ujistili o anonymitě výsledků, ale zároveň o vysoké významnosti výzkumu a snaze publikovat jeho výsledky nejen v akademických časopisech a na vědeckých konferencích, ale také prostřednictvím platformy zaměřených na pedagogickou praxi, a dále představit výsledky MŠMT a zřizovatelům škol. Dotazník byl administrován prostřednictvím on-line aplikace po dobu 8 týdnů na přelomu let 2016 a 2017. Relativně krátké období sběru dat bylo zvoleno s ohledem na zajištění obdobných podmínek, neboť je známo, že v průběhu školního roku se množství úkolů a s ním související únava proměňuje.

Dotazníkové šetření se skládalo z otázek zaměřených na anamnestické údaje, výkon profese učitele a standardizovaných dotazníků: SVF 78, SMBM, ENRICH D SSI, BDI II, USE, zaměřených na hodnocení symptomů syndromu vyhoření, depresivních symptomů, mechanismů zvládnání stresu a sociální podporu. Data byla analyzována programem IBM SPSS Statistica v. 24.

## Výzkumný soubor

Výběrový soubor tvořilo 2394 učitelů ze základních škol, z toho 358 (15 %) mužů a 2036 (85 %) žen. Tato nerovnost v zastoupení obou pohlaví odpovídá údajům ministerstva školství získaným v roce 2016, neboť pouze 13,9 % učitelů základních škol jsou muži. Věk byl v rozmezí 18–72 let, průměrný věk mužů byl 45,21 roku a průměrný věk žen 46,61 roku. Průměrná délka praxe mužů činila 19,92 roku a u žen 21,68 roku. Celkem bylo v souboru 976 vyučujících působících na 1. stupni (41 %), 859 na 2. stupni (36 %) a 559 na obou stupních (23 %). Muži učí průměrně 15,9 hodiny týdně a ženy 19,31. Celkově se vzorek skládal z 2198 (92 %) učitelů pracujících na plný úvazek a pouze 194 (8 %) učitelů na částečný úvazek. Z hlediska rodinného stavu převažovali vyučující žijící v partnerství, z čehož v 67 % se jednalo o manželství a v 10 % o partnerské soužití. Každodenní péče o děti mladší 15 let se týkala 38 % vyučujících.

Ačkoliv výzkumný soubor nebyl sestavován jako reprezentativní, podařilo se z hlediska stupně školy a pohlaví/genderu dosáhnout podílu, který odpovídá složení cílové populace podle aktuálních údajů ve statistických ročenkách školství (MŠMT, 2017).

## VÝSLEDKY

Výsledky přináší informace o tom, že necelá polovina (46,7 %) respondentů se necítí být ohrožena syndromem vyhoření, třetina (34,90 %) uvedla „spíše ano“ a 18,3 % učitelů se domnívá, že je rozhodně ohroženo syndromem vyhoření. Není proto překvapivé, že právě u těchto učitelů byla nalezena aktuálně vyšší míra vyhoření (tab. 1). 247 učitelů (10,3 %) odpovědělo „nevím“. Jejich odpovědi byly zaznamenány jako chybějící odpověď, ale považujeme za nutné toto uvést z důvodu, že tento údaj ukazuje na prostor pro edukaci učitelů.

Většina respondentů (59,90 %) uvedla, že aktuálně čelí dlouhodobému stresu (tab. 2).

Nebyly zjištěny statisticky významné rozdíly v celkových mírách vyhoření mezi pohlavími, nicméně byly nalezeny statisticky významné rozdíly ve fyzické a emocionální škále. Zatímco muži měli vyšší emocionální vyhoření,

Tab. 1. *Cítíte se být ohroženi syndromem vyhoření?*

Cítíte	Vyhoření	N	St.	%
Rozhodně	43,54	391	14,81	18,30
Spíše	43,00	745	13,66	34,90
Spíše	38,86	785	13,00	36,80
Rozhodně	37,65	212	14,07	9,90
Celkem	41,05	2133	13,87	100

Pozn.: N – počet respondentů; St. od. – standardní odchylka.

Tab. 2. *Čelíte dlouhodobému stresu?*

Dlouhodobý stres	Vyhoření	N	St.	%
Rozhodně ano	43,85	519	14,49	21,80
Spíše ano	41,68	908	13,06	38,10
Spíše ne	39,08	778	13,09	32,60
Rozhodně ne	36,71	178	14,66	7,50
Celkem	40,93	2383	13,68	100,00

Pozn.: N – počet respondentů; St. od. – standardní odchylka.

Tab. 3. **Vyhoření mezi pohlavími**

		Vyhoření	Fyzické*	Kognitivní	Emocionální*
<b>Muži</b>	Průměr	40,48	3,42	2,93	2,91
	N	358	358	358	358
	St. Od.	13,54	1,30	1,18	1,16
	%	15,00	15,00	15,00	15,00
<b>Ženy</b>	Průměr	40,96	3,57	3,05	2,61
	N	2034	2034	2034	2034
	St. Od.	13,71	1,31	1,24	1,10
	%	85,00	85,00	85,00	85,00
<b>Celkem</b>	Průměr	40,89	3,54	3,03	2,65
	N	2392	2392	2392	2392
	St. Od.	13,68	1,31	1,23	1,11
	%	100,00	100,00	100,00	100,00

Pozn.: \* stat. významný rozdíl na hladině 0,05; N – počet respondentů; St. od. – standardní odchylka.

u žen bylo vyšší fyzické vyhoření. Korelační analýza ukázala statisticky významný vztah mezi pocitem ohrožení z vyhoření a vyhořením ( $r = 0,156$ ,  $p < 0,001$ ) a i mezi dlouhodobým stresem a vyhořením ( $r = 0,155$ ,  $p < 0,001$ ).

Průměrně uvádějí učitelé mírné projevy vyhoření,  $M = 3,14$ ,  $s. d. = 1,05$ . Pouze 16 % vyučujících uvádí absenci symptomů vyhoření, velmi mírné projevy uvádí 31,9 %, mírné projevy 32,7 %, přítomné projevy 15,1 %, závažné projevy 3,6 % a velmi závažné projevy jenom 0,7 % učitelů.

Vyhoření statisticky významně koreluje s mírou depresivity ( $r = 0,701$ ,  $p < 0,001$ ). Většina učitelů ve zkoumaném vzorku (68,3 %) nevykazuje příznaky depresivních symptomů. Vzhledem k duševní pohodě a zdraví je znepokojivé, že 15 % učitelů je středně až těžce depresivních.

Tab. 4. **Depresivita**

Depresivita	N	%
nedeprativní	1636	68,30
mírně depresivní	399	16,70
středně depresivní	250	10,40
těžce depresivní	109	4,60
celkem	2394	100,00

Pozn.: N – počet respondentů.

Tab. 5. **Regresní model stepwise pro vyhoření**

O	B	S
BDI II	0,65	0,000
Máte dostatek času pro Váš rodinný a osobní život?	–	0,000
Je Váš spánek obvykle dostatečně dlouhý a odpočinkový?	0,06	0,000
Pijete alkohol?	0,05	0,005
Domníváte se, že dodržujete zásady zdravého životního stylu?	–	0,008
Dodržujete pitný režim během dne?	0,04	0,033

Pozn.: B – beta koeficient; Sig – hladina signifikance.

V dalším kroku analýzy jsme se zaměřili na zmapování projevů syndromu vyhoření a životního stylu. Zajímalo nás, zda a do jaké míry ovlivňuje životní styl učitelů jejich míru vyhoření. Z anamnestické části dotazníku byl metodou „stepwise“ vytvořen regresní model ( $R^2 = 0,505$ , [6, 1931],  $p < 0,001$ ). Tento model obsahoval položky týkající se míry deprese a životního stylu, které se ukázaly být prediktivními faktory pro míru vyhoření.

Hlavním prediktorem syndromu vyhoření se, mimo depresivní symptomatologie, ukázaly chybné návyky a výkyvy životního stylu, především nedodržování zdravého životního stylu, konzumace alkoholu nebo nedostatečně dlouhý spánek. Výrazné rozdíly v míře vyhoření byly nalezeny také mezi učiteli, kteří mají nebo nemají čas na rodinu a/nebo své zájmy (tab. 6). Necelá čtvrtina vyučujících se cítí v této oblasti neuspokojena, a mají proto omezené možnosti čerpat ze svého soukromého života energii pro zvládnání pracovních nároků. Naopak ale téměř tři čtvrtiny vyučujících jsou přesvědčeny, že dodržují zásady zdravého životního stylu. Ovšem vzhledem k tomu, že až 44 % vyučujících reportuje o spánkovém deficitu, je otázkou, jak dobře znají zásady zdravého životního stylu a uvědomují si rizika spojená s jejich nedodržováním.

Kromě již zmíněné deprese poukazuje uvedený model na další důležité aspekty životního stylu. Byly nalezeny statisticky významné rozdíly v míře vyhoření u učitelů, kteří si umějí vyhradit dostatek času na rodinu a koníčky, a těch kteří tento čas nemají. Učitelé, kteří věnují čas svým koníčkům a také rodině, dosahují signifikantně nižší míry vyhoření. Vidíme také, že dalším prediktorem míry vyhoření je kvalita a délka spánku. Ti z učitelů, kteří uvádějí, že jejich spánek není dostatečně dlouhý a odpočinkový, mají také mnohem vyšší míru vyhoření. K vyššímu vyhoření také přispívá každodenní konzumace alkoholu, a naopak abstinence se ukazuje být protektivním faktorem stejně jako dodržování pitného režimu. Jako poslední důležitý faktor se ukázalo, že samotné uvědomování si důležitosti dodržování zdravého životního stylu také hraje roli. Ukazuje se, že ti učitelé, kteří se domnívají, že dodržují zdravý životní styl, mají také nejnižší míru vyhoření.



Tab. 6. **Vyhoření a životní styl**

<b>Máte dostatek času pro Váš rodinný a osobní život?</b>				
	Vyhoření	N	St. od.	%
Ne	46,22	570	13,52	23,9
Ano, pro rodinu, ale ne pro mé osobní zájmy	43,44	698	12,45	29,30
Ano, pro mé osobní zájmy, ale ne pro rodinu	42,71	72	14,43	3,00
Ano, pro rodinu i pro mé osobní zájmy	36,10	1044	12,82	43,80
Celkem	40,87	2384	13,64	100,00
<b>Je Váš spánek obvykle dostatečně dlouhý a odpočinkový?</b>				
	Vyhoření	N	St. od.	%
Ano	36,94	1332	12,49	55,90
Ne	45,84	1052	13,42	44,10
Celkem	40,87	2384	13,64	100,00
<b>Pijete alkohol?</b>				
	Vyhoření	N	St. od.	%
Nikdy	39,36	176	15,29	7,40
Jednou měsíčně nebo méně často	40,85	802	14,05	33,70
Dva až čtyřikrát měsíčně	39,93	773	12,74	32,50
Dva až třikrát týdně	42,42	444	13,27	18,70
Čtyři až pětikrát týdně	43,17	94	13,02	4,00
Téměř denně	43,60	90	14,71	3,80
Celkem	40,93	2379	13,61	100,00
<b>Domníváte se, že dodržíte zásady zdravého životního stylu?</b>				
	Vyhoření	N	St. od.	%
Ano	37,61	264	14,28	11,20
Spíše ano	40,09	1476	13,19	62,50
Spíše ne	43,67	553	13,58	23,40
Ne	45,79	68	16,13	2,90
Celkem	40,82	2361	13,64	100,00
<b>Dodržíte pitný režim během dne</b>				
	Vyhoření	N	St. od.	%
Ano	38,22	701	14,00	29,40
Spíše ano	41,19	879	13,51	36,80
Spíše ne	42,27	663	12,84	27,80
Ne	45,90	143	13,46	6,00
Celkem	40,90	2386	13,62	100,00

Pozn.: N – počet respondentů; St. od. – standardní odchylka.

## DISKUSE

Z dostupné literatury i realizované studie vyplývá, že učitelské profese jsou významně ohroženy nadměrným stresem, který může mít negativní dopad nejen na učitele samotného a kvalitu výkonu jeho profese, ale i na studijní výsledky jeho žáků. Syndrom vyhoření ve školství je tedy vloženo systémový problém, kterému je nutné věnovat odpovídající pozornost.

Závažnost problému dokládá i realizovaná studie, která zjišťuje, že 53,2 % učitelů z výzkumného souboru uvádí, že jejich práce je pro ně zdrojem dlouhodobého stresu, a také to, že jsou syndromem vyhoření ohroženi.

Obdobně jako Pas<sup>13</sup> jsme v aktuální studii nezjistili významné rozdíly v celkové míře vyhoření mezi pohlavími. Zaznamenali jsme vyšší emocionální vyhoření u mužů a vyšší fyzické vyhoření u žen, některé zahraniční výzkumy přináší odlišné nálezy.<sup>23</sup> Dostatek volného času a rodina fungují jako jednoznačná prevence proti negativním dopadům dlouhodobého stresu. Poukazuje to na důležitost, kterou hraje sociální opora a záze-  
mí, a také možnost relaxace od pracovních povinností prostřednictvím volnočasových aktivit. Učitelé, kteří tráví dostatek času se svými blízkými a věnují se svým koníčkům, jsou lépe chráněni před vyhořením. Jsou totiž schopni se v mimopracovních situacích odreagovat, a tím jednak načerpat energii pro překonávání pracovního stresu a jednak získat emoční a kognitivní odstup, který dovolí restrukturalizovat zátěžové situace tak, aby lépe identifikovali problém a jeho řešení. Závěry studie jasně poukazují na nutnost umět si vydělit čas pro své zájmy. Z výsledků je tak patrné, že ti učitelé, kteří umějí striktně oddělit práci a volný čas, mají vyšší míru duševní pohody a nižší míru vyhoření.

Pravidelné dodržování zásad zdravého životního stylu se ukázalo být dalším protektivním faktorem. Respondenti, kteří jsou si vědomi principů zdravého životního stylu a dodržují je, mají nejnižší míru syndromu vyhoření. Dalším protektivním faktorem je dlouhý a kvalitní spánek. Míra konzumace alkoholu byla ve studii pozitivně asociována s intenzitou syndromu vyhoření a obecně duševní nepohody. Tento poznatek není jednoznačně v souladu s jinými studiemi, které poukazují na možnost, že mírné užívání alkoholu může mít v souvislosti s duševní pohodou určitý protektivní účinek. Vzhledem k designu studie ovšem není možné určit, zda konzumace alkoholu způsobuje vyšší vyhoření, nebo zda naopak vyšší vyhoření vede k tomu, že učitelé více konzumují alkohol. Tedy, že vyučující, kteří vykazují vyšší míru vyhoření, se uchylují k pití alkoholu jako k nefunkční copingové strategii. Získaná data poukazují na skutečnost, že životní styl významným způsobem ovlivňuje to, jakým způsobem jsme schopni zvládat pracovní nároky spojené s výkonem náročných profesí.

## Limity

Hlavním limitem prezentované studie je průřezový sběr design studie, který neumožňuje hodnotit změny intenzity syndromu vyhoření v závislosti na průběhu školního roku a šířeji i v kontextu učitelské kariéry. Určitým limitem je i způsob sběru dat. Výzkumný vzorek sice odpovídá složení cílové populace z hlediska pohlaví a stupně vzdělávání podle aktuálních údajů ve statistických ročenkách školství, nicméně z hlediska dalších významných znaků, jako jsou například vyučované předměty a regionální působnost, však soubor složení celkové populaci učitelů plně neodpovídá.

## ZÁVĚR

Prezentovaná studie je nejrozsáhlejší studií k danému tématu v České republice a vůbec první studií, která zmapovala projevy syndromu vyhoření, depresivity a životní styl

u semireprezentativního vzorku učitelů v České republice. Studie poukazuje na relativně vysoký výskyt projevů syndromu vyhoření mezi českými učiteli, ale též na důležité souvislosti mezi intenzitou vnímané nepohody a schopností dodržovat zásady zdravého životního stylu nebo jasně oddělovat volný čas od pracovního (tzv. „work-life balance“). Jedním z klíčových výsledků je také prokázáný vztah mezi vyhořením a učitelskou „self-efficacy“, kdy vyšší míra přesvědčení o „účinnosti“ vlastních profesních kompetencí souvisí s menší mírou vyhoření. Důležitým je též zjištění o vztahu mezi vyhořením a copingovými strategiemi. Pozitivní, na problém zaměřený coping je významným protektivním faktorem před pocity vyhoření a únavy.

Návaznou součástí studie bude i zprostředkování hlavních nálezů do oblasti školství a edukace učitelů. Ze studie poměrně jasně vyplývá, co lze ve smyslu efektivní prevence činit.

Z výsledků vyplývá, že je ve vlastním zájmu škol, aby jejich učitelé fungovali v co nejvyšší možné míře duševní pohody, protože to nebude mít dopad pouze na učitele samotné, ale také na jejich žáky a v neposlední řadě na pracovní

výsledky. To, co školy mohou začít dělat, není ani příliš složitě. Zavádění systémů průběžného sledování únavy a spokojenosti učitelů může být doprovázeno základní edukací o psychohygieně, zdravém životním stylu a prevenci negativních důsledků dlouhodobého stresu. Studie totiž jasně dokládá, že i poměrně jednoduché faktory, jako jen např. dostatek času s rodinou, konkrétní zájmy nebo dodržování elementárních pravidel zdravého životního stylu, mohou mít na výkon učitelské profese a spokojenost s ní zásadní vliv. Podpora učitelů v získávání jejich profesních kompetencí a obecně pedagogické jistoty je oblast, které je nutné věnovat pozornost a která může významně přispět ke zlepšení pedagogického procesu i spokojenosti učitelů. Důležité je také to, že výsledky aktuální studie poukazují na to, že řadu dopadů stresu spojeného s výkonem učitelských profesí mohou ovlivnit sami učitelé.

Hlavním apelem studie je, že riziko syndromu vyhoření a obecně dopadů dlouhodobého stresu ve školství se nesmí podceňovat, protože vyhořelý učitel představuje riziko nejen sám pro sebe, ale i pro žáky a potažmo pro celý systém školství.

## LITERATURA

- Schaufeli WB, Leiter MP, Maslach C. Burnout: 35 years of research and practice. *Career development international* 2009; 14 (3): 204–220.
- Maslach C. Job burnout: New directions in research and intervention. *Current directions in psychological science* 2003; 12 (5): 189–192.
- Mezinárodní klasifikace nemocí: Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů ve znění desáté decennální revize MKN-10. Vyd. 3. Praha: Ústav zdravotnických informací a statistiky České republiky 1992.
- Ptáček R, Raboch J, Kebza V. Burnout syndrom jako mezioborový jev. Praha: Grada 2013.
- Walsh D. Classroom stress and teacher burnout. *The Phi Delta Kappan* 1979; 61 (4): 253.
- Johnson S, Cooper C, Cartwright S, Donald I, Taylor P, Millet C. The experience of work-related stress across occupations. *Journal of Managerial Psychology* 2005; 20 (2): 178–187.
- Cecil J, Mchale C, Hart J, Laidlaw A. Behaviour and burnout in medical students. *Medical Education Online* 2014; 19 (1): 25209.
- Droogenbroeck FV, Spruyt B. Do teachers have worse mental health? Review of the existing comparative research and results from the Belgian Health Interview Survey. *Teaching and Teacher Education* 2015; 51: 88–100.
- Kidger J, Brockman R, Tilling K, Campbell R, Ford T, Araya R et al. Teachers wellbeing and depressive symptoms, and associated risk factors: A large cross sectional study in English secondary schools. *Journal of Affective Disorders* 2016; 192: 76–82.
- Žídková Z, Martínková J. Psychická zátěž učitelů základních škol. *České pracovní lékařství* 2003; 3: 6–10.
- Polák, M. Syndrom vyhoření a učitelé. ARG 2005. Dostupné z: [http://www.arg.cz/Dokumenty/Konference\\_Prachatice\\_2005/Syndrom\\_vyhoreni\\_reditele.doc](http://www.arg.cz/Dokumenty/Konference_Prachatice_2005/Syndrom_vyhoreni_reditele.doc).
- Fernet C, Guay F, Senécal C, Austin S. Predicting intraindividual changes in teacher burnout: The role of perceived school environment and motivational factors. *Teaching and Teacher Education* 2012; 28 (4): 514–525.
- Pas ET, Bradshaw CP, Hershfeldt PA. Teacher- and school-level predictors of teacher efficacy and burnout: Identifying potential areas for support. *Journal of School Psychology* 2012; 50 (1): 129–145.
- Foley C, Murphy M. Burnout in Irish teachers: Investigating the role of individual differences, work environment and coping factors. *Teaching and Teacher Education* 2015; 50: 46–55.
- Pishghadam R, Sahebjam S. Personality and Emotional Intelligence in Teacher Burnout. *The Spanish journal of psychology* 2012; 15 (1): 227–236.
- Reichl C, Wach F-S, Spinath FM, Brünken R, Karbach J. Burnout risk among first-year teacher students: The roles of personality and motivation. *Journal of Vocational Behavior* 2014; 85 (1): 85–92.
- Oberle E, Schonert-Reichl KA. Stress contagion in the classroom? The link between classroom teacher burnout and morning cortisol in elementary school students. *Social Science & Medicine* 2016; 159: 30–37.
- O'Brennan L, Pas E, Bradshaw C. Multilevel Examination of Burnout Among High School Staff: Importance of Staff and School Factors. *School Psychology Review* 2017; 46 (2): 165–176.
- Mazidi M, Khoshbakht F, Alborzi M. A Study of the Relationship Between Demographic Factors and Elementary School Teacher Burnout: The Iranian Case. *Educational Research Quarterly* 2017; 41 (1): 3.
- Skaalvik EM, Skaalvik S. Teacher self-efficacy and perceived autonomy: Relations with teacher engagement, job satisfaction, and emotional exhaustion. *Psychological reports* 2014; 114 (1): 68–77.
- Williams CS. Combating teacher burnout. *The Education Digest* 2012; 77 (7): 39.
- Riendeau D. Realism: The antidote to teacher burnout?. *The Physics Teacher* 2014; 380 (6): 9–10.
- Purvanova RK, Muros JP. Gender differences in burnout: A meta-analysis. *Journal of Vocational Behavior* 2010; 77 (2): 168–185.