

# ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST A VÝSKYT SYNDROMU VYHOŘENÍ U UČITELŮ

LIFE SATISFACTION AND THE INCIDENCE OF BURNOUT SYNDROME  
AMONG TEACHERS

**Simona Dobešová Cakirpaloglu, Tomáš Čech, Alena Knotková**

**Klíčová slova:** učitel, životní spokojenost, syndrom vyhoření, pracovní zátěž  
**Keywords:** teacher, life satisfaction, burnout syndrome, work overload

## Cíle v ČJ

V prezentovaném výzkumu bylo cílem zjistit míru životní spokojenosti a výskytu syndromu vyhoření v učitelské profesi. Dílčím cílem bylo zjistit jaká je souvislost mezi životní spokojeností, syndromem vyhoření z hlediska různých aspektů, jako je pohlaví, věk a délka praxe.

## Teoretická východiska v ČJ

Syndrom vyhoření (v souladu s autory Kebza, Šolcová, 2010) je fenomén, který vzniká u některých profesních skupin v důsledku kombinace vlivu několika faktorů, zejména chronického stresu a výrazného poklesu motivace, dále snížené míry zaujetí pro vykonávanou činnost a nižší pracovní spokojenosti. Jedná se o závažný pedagogicko-psychologický problém, který významně ovlivňuje kvalitu života a celkovou životní spokojenost jedince a promítá se negativně do jednotlivých oblastí životní spokojenosti jako je zdraví, finance a práce, rodina, trávení volného času a vnímání vlastní osoby (Fahrenberg et al., 2001). Mezi nejčastější příčiny syndromu vyhoření patří vyčerpání a velká pracovní zátěž. Projevy vyhoření jsou v současné době zaznamenávány častěji, nežli tomu bylo dříve. Důvodem je zrychlené pracovní tempo, vysoké nároky a důraz na výkon, úspěch či vysokou produktivitu. Moderní doba klade na pracovníky neustálý tlak, který se dá mnohdy jen stěží zvládnout. Otázkou je, zda vyčerpání lidé dokáží vést kvalitní život a jestli jsou v životě spokojeni či nikoli. Profese učitele patří k jedné z nejvíce ohrožených profesních skupin vznikem syndromu vyhoření. Učitelé jsou v neustálém kontaktu s druhými

lidmi a mnozí z nich tvrdí, že jejich nízké finanční i pracovní ohodnocení často neodpovídá výkonům, které podávají.

### **Metodologie v ČJ**

Výzkumný soubor tvořilo 165 učitelů základních škol Olomouckého kraje, z toho 36 mužů a 129 žen. Průměrný věk respondentů byl 45,12 let, SD 11,44. Ke sběru dat byl použit Dotazník životní spokojenosti a dotazník MBI zjišťující míru vyhoření ve třech oblastech: emocionální vyčerpání, depersonalizace a osobní uspokojení. Zpracování dat proběhlo pomocí statistického softwaru STATISTICA, verze 13. Analýza rozložení jednotlivých výsledků potvrdila normální distribuci dat a z toho důvodu byla zvolena parametrická statistika, zejména popisná statistika, Pearsonův korelační koeficient a t-test. Testy byly provedeny na 5% hladině významnosti.

### **Závěry v ČJ**

Výsledky ukázaly, že jedna třetina učitelů má vysoké hodnoty na škále emocionálního vyčerpání a vykazuje nízkou úroveň osobní spokojenosti. Jedna pětina učitelů vykazuje vysokou úroveň depersonalizace. Úroveň spokojenosti s prací signifikantně negativně koreluje s úrovní emočního vyčerpání, signifikantně pozitivně s celkovou životní spokojeností a úrovní osobní spokojenosti.

### **Souhrn příspěvku v AJ**

The aim of the presented research was to determine the level of life satisfaction and the incidence of burnout in teachers. A partial goal was to find out the relation between life satisfaction and burnout in terms of various aspects such as gender, age and length of practice. The research sample consisted of 165 teachers of elementary schools in the Olomouc Region, out of which 36 were men and 129 women. The average age of respondents was 45.12 years, SD 11.44. The data were obtained through the Life Satisfaction Questionnaire and MBI Burnout Inventory. The results showed that one-third of teachers is significantly emotionally distressed and show a low level of personal satisfaction. One fifth of teachers reveal a high level of depersonalization. The level of work satisfaction corresponds significantly negatively with the level of emotional exhaustion, positively with the overall life satisfaction, and the level of personal satisfaction.

## **Poděkování/dedikace k projektu**

*Studie vznikla díky podpoře grantového projektu IGA\_PdF\_2020\_021 s názvem Šikana na pracovišti a její vliv na klima školy.*

## **Bibliografie**

- Fahrenberg, J., Myrtek, M., Schumacher, J., & Brahler, E. (2001). *Dotazník životní spokojenosti*. Překlad a předmluva: T. Rodný, K. Rodná. Praha: Testcentrum.
- Hagemann, W. (2012). *Syndrom vyhoření u učitelů: příčiny, pomoc, terapie*. Ústí nad Labem: Univerzita Jana Evangelisty Purkyně.
- Kebza, V., & Šolcová, I. (2010). Syndrom vyhoření, vybrané psychologické proměnné a rizikové faktory kardiovaskulárních onemocnění. *Československá psychologie*, 54(1), 1-16.
- Křivohlavý, J. (2012). *Hořet, ale nevyhořet*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.
- Poschkamp, T. (2013). *Vyhoření: rozpoznání, léčba, prevence*. Brno: Edika.