

Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta  
Katedra pedagogiky

## BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Prevence a výskyt syndromu vyhoření u pedagogů vybraných základních a  
středních škol

Prevention and prevalence of burnout syndrome among pedagogues of  
selected primary and secondary schools

Nikola Urbanová, DiS.

Vedoucí práce: PhDr. Jaroslava Hanušová, Ph.D.  
Studijní program: Specializace v pedagogice (B7507)  
Studijní obor: B PG-VZ (7501R008, 7507R031)

Rok odevzdání: 2018

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Prevence a výskyt syndromu vyhoření u pedagogů vybraných základních a středních škol potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha, 24. 6. 2018

### **Poděkování**

Chtěla bych touto cestou poděkovat PhDr. Jaroslavě Hanušové, Ph.D. za její cenné rady, trpělivost a čas při vedení této bakalářské práce.

## **ABSTRAKT**

V této bakalářské práci se věnuji tématu Prevence syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků vybraných základních a středních škol. V teoretické části se zabývám pojmem syndrom vyhoření, jeho příčinami, fázemi, riziky vzniku, ale také tím, zda je syndrom vyhoření nemoc. V teoretické části je také zmíněna důležitost účinku sociální podpory a preventivních opatření proti vzniku syndromu vyhoření.

V praktické části uvádím kvantitativní výzkum prostřednictvím dotazníku adresovaného pedagogům vybraných základních a středních škol. Získaná data jsou zpracována do grafů. Hlavním cílem této bakalářské práce bylo zjistit, zda syndrom vyhoření souvisí s délkou pedagogické praxe. Vyhodnocením dotazníků vyšlo najevo, že délka pedagogické praxe mnou oslovených respondentů základních i středních škol by mohla mít souvislost s možným ohrožením syndromem vyhoření. Z výzkumu vyplývá, že nejvíce jsou syndromem vyhoření ohroženi pedagogové, jejichž praxe je 16 a více let. Pomocí dotazníkového šetření bylo také zjištěno, že téměř polovina respondentů základních i středních škol se subjektivně cítí ohrožena syndromem vyhoření, či se domnívá, že u nich syndrom vyhoření již probíhá. Součástí praktické části bakalářské práce je diskuze, doporučení a závěr. V doporučení jsem poukázala na potřebu prohlubovat znalosti pedagogů, týkajících se příčin vzniku syndromu vyhoření. Vzhledem k vysoké administrativní zátěži, která dle komparace dat je zátěží pro většinu pedagogů, jsem navrhla, aby školy zaměstnávaly alespoň jednoho administrativního pracovníka, který by vyřizoval právě onu administrativu, která se jeví jako přítěž pro pedagogy.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

syndrom vyhoření, pedagog, stres, prevence, pracovní zátěž

## **ABSTRACT**

This bachelor thesis takes focus on the burnout syndrom prevention among pedagogic staff in selected primary and high schools. The theoretical part deals with the concept of the burnout syndrom, its causes, phases, risk of its occurrence and last but not least whether the burnout syndrom is a disease or not. The importance of social support and preventive precaution against potential occurrence of the burnout syndrom is also mentioned in this part of the thesis.

The practical part is realized through a quantitative research collecting its data in a questionnaire, addressed to pedagogic educators in selected primary and high schools. The received data is formed into a graphic illustration. The questionnaire data analysis has shown that the length of pedagogical practice could be in relation to a possible threat of the burnout syndrom. The research results has shown that the most threatened are pedagogues whose practice has lasted for at least 16 years. The survey research has also revealed that almost one half of the respondents experience to be under a threat of the burnout syndrom or perceive themselves to undergo its implications already.

Discussion, recommendation and conclusion are another parts of the practical section. Recommendation takes focus on the pedagogues themselves, needs of awareness about the burnout syndrom issue and its causes. According to the data comparisons, most educators are under high administrative pressure, therefore a suggestion is proposed to employ at least one extra employer to deal with all the administrative work and thus make it more comfortable for others.

## **KEYWORDS**

Burnout syndrome, Teacher, Stress, Prevention, Working load

## Obsah

Úvod.....	7
Teoretická část	
1 Stres .....	8
1.1 Vznik stresu .....	8
1.2 Druhy stresorů a jejich zvládnání .....	9
2 Syndrom vyhoření .....	11
2.1 Příčiny syndromu vyhoření.....	11
2.1.1 Osobnost.....	12
2.1.2 Individuální fyzické příčiny.....	13
2.1.3 Institucionální příčiny.....	13
2.1.4 Společenské příčiny .....	14
2.2 Otázka syndromu vyhoření jako nemoci .....	15
2.3 Fáze rozvoje syndromu vyhoření.....	16
2.3.1 Rizika pro vznik syndromu vyhoření .....	17
2.4 Typy lidí se sklonem k vyhoření.....	19
2.5 Emoce .....	21
2.5.1 Druhy a intenzita emocí.....	22
2.5.2 Funkce emocí.....	23
2.5.3 Stresující emoce v zaměstnání.....	23
2.5.4 Uvědomování a zvládnání emocí .....	25
2.6 Účinek sociální podpory a vyhoření .....	25
2.7 Pracovní zátěž .....	28
2.8 Prevence syndromu vyhoření.....	29
2.9 Možnosti prevence a rekonvalescence u vyhoření .....	30

2.9.1	Opatření na organizační úrovni .....	30
2.9.2	Opatření na osobní úrovni .....	32
2.9.3	Opatření na vztahové úrovni .....	35
3	Praktická část .....	37
3.1	Cíle a výzkumné otázky praktické části .....	37
3.2	Metodologie .....	37
3.2.1	Dotazníkové šetření .....	37
3.2.2	Zkoumaný soubor .....	38
3.3	Výsledky dotazníkového šetření .....	41
3.4	Diskuze, komparace dat a doporučení do praxe .....	60
	Závěr .....	67
	Seznam použitých informačních zdrojů .....	69
	Seznam příloh .....	71

## Úvod

Syndrom vyhoření je problematikou, která postihuje pomáhající profese, vyšší riziko vyhoření se vyskytuje u osob, které pracují v oblasti s intenzivními sociálními kontakty. Bez intenzivních sociálních kontaktů se práce učitele neobejde, z tohoto důvodu mi toto téma přišlo jako vhodná volba ke psaní této bakalářské práce. I přes hrůzně znějící definice syndromu vyhoření, není považován za nemoc. Jelikož syndrom vyhoření probíhá v určitých fázích, považuji znalost těchto fází za důležitou. Já sama pracuji jako pedagog teprve prvním rokem a při psaní této práce jsem zjistila, že první fáze nadšení mě zdařile a velmi rychle opustila a přehoupla se do fáze stagnace. Vnímám tedy i sama na sobě, že syndrom vyhoření se opravdu určitým způsobem vyvíjí a je jen na nás, jakým způsobem se k tomuto postavíme. Díky literatuře, která mi pomohla sepsat kapitolu: „Typy lidí se sklonem k vyhoření“, jsem si uvědomila, jak důležité je se nepřeceňovat a neřítit se heslem: „Fungovat, kdykoli je třeba“. Jako preventivní opatření naopak funguje využívat svůj volný čas jinak, než pracovními záležitostmi. Velmi důležité je vědět, jak se chránit, posílit a dostat se do klidu, tomuto se věnuje část práce zaměřená na prevenci syndromu vyhoření.

Výše zmiňované a mnohem více se nachází v teoretické části této bakalářské práce, jejíž součástí je i praktická část.

V teoretické části se zabývám pojmem syndrom vyhoření, jeho příčinami, fázemi, riziky vzniku, ale také tím, zda je syndrom vyhoření nemoc. V teoretické části je také zmíněna důležitost účinku sociální podpory a preventivních opatření proti vzniku syndromu vyhoření.

V praktické části uvádím kvantitativní výzkum prostřednictvím dotazníku adresovaného pedagogům vybraných základních a středních škol. Získaná data jsou zpracována do grafů. Hlavním cílem této bakalářské práce bylo zjistit, zda syndrom vyhoření souvisí s délkou pedagogické praxe. Součástí praktické části bakalářské práce je diskuze, doporučení a závěr.



# Teoretická část

## 1 Stres

Stres je stav zatížení organismu, při kterém cítíme napětí v těle a různé emoce. Stresová reakce může vést organismus do stavu pohotovosti a připravenosti k boji, nebo útěku. Stres můžeme rozdělit na dobrý stres a špatný stres. Přiměřený stres je ovšem pro organismus užitečný (Pešek, 2016).

Stres je druhem psychofyzické reakce na vnější a vnitřní zátěž (stresory). Pokud se člověk se stresující situací nevypořádá ve fázích poplachu a odporu, dojde ke zhroucení přizpůsobovacího systému a organismus se může dostat do stavu vyčerpání (Hennig, 1996).

Venglářová (2011) uvádí, že stres je setrvalá, dlouhodobá tělesná nebo duševní zátěž vznikající v důsledku přehnaně vysokých nároků či škodlivých podnětů.

Nedostatek stresu může vést k syndromu znužení (boreout). Dlouhodobý a intenzivní stres může vést naopak k syndromu vyhoření (burnout) (Pešek, 2016).

### 1.1 Vznik stresu

Pro stres je charakteristické, že se vždy jedná o subjektivní stav, pro který je určující pocit bezmoci. Čím více se totiž člověku jeví určitá situace jako nekontrolovatelná a čím větší bezmoc pociťuje, tím silnější pocit stresu to v něm vyvolává. Rozhodující roli hraje subjektivní hodnocení. Stres tedy nevzniká samotnou situací, ale tím, co si z ní uděláme my. Do stresu se dostáváme, až když pociťujeme, že se nám okolnosti vymkly z rukou (Priebová, 2015).

Podle Priebové (2015) můžeme stres pociťovat tak, že přichází tehdy, když něco nejde tak, jak chceme.

Pokud se dostane člověk do stresu, zvýší se hladina hormonu nadledvin a ta podněcuje mozek k pohotovosti, ten následně vyvolá produkci stresových hormonů adrenalinu a noradrenalinu a v důsledku toho začne tělo ovládat sympatický nervový systém. To se projevuje zvýšenou látkovou výměnou a nedostatečným prokrvením kůže a trávicích orgánů. Plíce pracují intenzivněji a srdce bije rychleji, stoupá krevní tlak, játra vyplavují

cukr do krve. Tělo je tak připraveno na útok nebo útěk. Zároveň ale nastupují i psychické reakce jako strach, hněv, agrese (Hennig, 1996).

Stresem můžeme rozumět vzájemný vztah mezi osobním postojem a vnímáním situace. Tento vztah je možné znázornit i v podobě zisků a ztrát (Buchwald, 2013).

Co vlastně mohou lidé získat nebo ztratit? Jedná se o hodnotné věci, po nichž toužíme, tedy hmotné i nehmotné statky, jako je dům nebo zdraví a štěstí. Máme tím na mysli majetek v širokém slova smyslu: náš hmotný majetek, naše duševní vlastnosti, schopnosti a kompetence, také naše vědomosti a náš čas. Tedy vše, co můžeme využít k tomu, abychom zvládali svůj život (Buchwald, 2013).

Konkrétními příklady duševních statků jsou charakterové vlastnosti, mezi něž patří optimismus, sebevědomí, odvaha, síla a elán. Patří sem ale také umění vést rozhovor, předat žákům vědomosti, kontrolovat své pocity, dokázat si zorganizovat čas nebo vycházet s lidmi. V psychologii se tento majetek hmotného a nehmotného charakteru označuje také jako „zdroje“ (Buchwald, 2013).

Výrazný vliv na stav našeho hmotného majetku i duševního vlastnictví, tedy našich zdrojů, mají stresující nároky v podobě kritických životních událostí, anebo každodenních drobných nepříjemností. Lidé v těchto situacích využívají ke zvládnutí nároků zdroje, jež mají k dispozici. Ke stresu dochází, pokud při tom lidé ztrácejí velmi mnoho zdrojů nebo mají strach, že by o ně mohli přijít (Buchwald, 2013).

## **1.2 Druhy stresorů a jejich zvládnání**

Stresory můžeme někdy zjednodušeně rozdělit na fyzické, psychické a sociální. Mezi fyzické lze zařadit například hluk, chlad nebo přemíra vizuálních podnětů. Mezi psychické stresory náleží např. časová tíseň, mnoho změn v krátké době, emočně velmi nepříjemné myšlenky, představy nebo vzpomínky. Do sociálních stresorů, které se zpravidla intenzivně promítají do psychického prožívání a měli bychom je přesněji nazvat psychosociálními stresory, řadíme např. konflikty s lidmi, odmítnutí druhou osobou nebo ztrátu blízké osoby. Zjednodušeně lze říci, že v nás spouštějí stresovou reakci a nepřiměřené prožívání všech událostí, které mohou ohrozit naše zdraví, emoční stabilitu,

výkon, kontrolu nad životem, sociální postavení, ekonomickou situaci nebo významné mezilidské vztahy (Pešek, 2016).

Někdy se hovoří o tzv. každodenních útrapách, tedy malých relativně nedůležitých nepříjemnostech, těmi může být např. zmeškaná tramvaj nebo dopravní zácpa, když ráno pospícháme do zaměstnání. Jednotlivě jsou to pouze drobné a neškodné obtíže, které však v souhrnu přispívají k celkové stresové zátěži. Některá z nich může být pověstnou poslední kapkou, která spustí náhlou stresovou reakci (Pešek, 2016).

Jakou měrou a jak dlouho nás budou různé události stresovat, záleží na třech faktorech: 1) na intenzitě a délce působení stresorů, 2) na způsobu našeho myšlení a 3) na našich možnostech a dovednostech určitý stresor zmírnit nebo odstranit. Významným vlivem je naše myšlenkové zhodnocení situace. Lidé, kteří se často stresují, mají sklon si vykládat určité každodenní potíže jako vážné ohrožující události a za drobnými problémy často vidí nezvladatelné katastrofy. Pokud jde o naše možnosti a dovednosti určitý stresor zmírnit nebo odstranit, je tím myšleno, že např. hluk ztišíme, když si dáme špunty do uší, frustraci z práce odstraníme tím, že odejdeme do jiné a lepší práce, která se nám právě nabízí (možnost), konflikt můžeme zmírnit asertivním rozhovorem (dovednost) s člověkem, se kterým máme spory (Pešek, 2016).

Výsledky výzkumů ukázaly, že mezi silné stresory lze zařadit také životní události (seřazené dle intenzity účinku, který vyvolávají): smrt partnera, rozvod, smrt blízkého člena rodiny, zranění nebo těžká choroba, svatba (pozitivní stres), odchod do důchodu, změna finanční situace atd. Tyto stresory mohou spolu se stresovými situacemi ve školním prostředí zvyšovat psychické zatížení učitele a urychlit jeho vyhoření (Hennig, 1996).

Stres a vyhoření ovlivňují naše psychické a emocionální citění, ve skutečnosti však nejdříve reaguje naše tělo na zátěž z okolí, ať je extrémní nebo běžná (Poschkamp, 2013).

Syndrom vyhoření je důsledkem dlouhodobě působícího stresu a nevhodného vypořádávání se s psychickou i tělesnou zátěží (Hennig, 1996).

## **2 Syndrom vyhoření**

Termín „vyhoření“ pro psychologický stav či proces poprvé použili v polovině 70. let 20. století Herbert Freudenberger, což byl americký klinický psycholog, psychoanalytik a vědec německého původu, autor termínu „syndrom vyhoření“ a Christina Maslach, profesorka psychologie na Kalifornské univerzitě, autorka čtyřfázového modelu procesu syndromu vyhoření. Na základě fenoménů pozorovaných ve své psychologicko-sociální poradně vyvinuli koncept vyhoření (Poschkamp, 2013).

Podle názorů mnoha autorů je vyšší riziko vyhoření u osob, které pracují v oblasti s intenzivními sociálními kontakty. Vyhoření mimo jiné může znamenat postupnou ztrátu energie a idealismu jako následek zažívaných pracovních podmínek, zklamání očekávání a vystřízlivění po počátečním velkém nadšení (Poschkamp, 2013).

Vyhoření lze dle Poschkampa (2013) definovat jako proces extrémního emočního a fyzického vyčerpání se současným cynickým, distancovaným postojem a sníženým výkonem, jako následkem chronické emoční a mezilidské zátěže při intenzivním nasazení pro jiné lidi.

Syndrom vyhoření je podle Kallwass (2007) stav extrémního vyčerpání, vnitřní distance, silného poklesu výkonnosti a různých psychosomatických obtíží.

V pedagogickém slovníku (1995) je vyhoření popsáno jako vyčerpání fyzických, psychických sil, ztráta zájmu o práci, eroze profesionálních postojů, které se především projevují u pracovníků tzv. pomáhajících profesí (sociální pracovníci, pedagogové, zvláště ti speciální). Značně se podílí na tomto jevu stres, časová náročnost povolání, administrativní zásahy, které rušivě ovlivňují práci atd.

### **2.1 Příčiny syndromu vyhoření**

Nic na světě nevznikne náhle, vše má své různě dlouhé prodromy, čekací doby. Přechod mezi prodromy a plně rozvinutými obtížemi je plynulý (Honzák, 2013).

Stejně jako při vymezení samostatného pojmu syndromu vyhoření, tak i různí autoři vidí příčinu vyhoření v jiných faktorech, jako je osobnost, způsob organizace práce, malé společenské uznání, špatné finanční ohodnocení, nedostatek zdrojů, profesí podmíněný kontakt s jinými lidmi (Poschkamp, 2013).

Jako rizikové faktory lze označit vysoký počet dětí, žáků, tedy osob závislých na pomoci, nedostatečné personální obsazení nebo finanční prostředky, rozšíření úkolů, nedostatečná psychická anebo materiální odměna, což může být například chybějící uznání profese ze strany přátel, známých, nebo špatné hodnocení profese ve společnosti (Poschkamp, 2013).

Hennig (1996) uvádí, že vedle mnoha různých psychických příčin (typ osobnosti, způsob myšlení, životní postoj) syndromu vyhoření, existují také důvody tělesné, které člověk může ovlivnit méně snadno, což může být nadváha, nedostatek pohybu, nadměrná konzumace alkoholu, kouření.

### **2.1.1 Osobnost**

Normy, hodnoty a přístup k práci i k sobě samému se tvoří už od počátku života při kontaktu s lidmi, kteří nás obklopují (Poschkamp, 2013).

Osobnost zahrnuje důležité postoje, normy a hodnoty, které mají podstatný vliv na naše chování a prožívání profesního života (Poschkamp, 2013).

Pešek (2016) uvádí rizikové faktory, které jsou součástí osobnosti člověka a mohou vést k syndromu vyhoření. Mezi tyto rizikové faktory patří například vlastnosti osobnosti, jako je perfekcionismus, stresující myšlenkové postoje, nízké sebevědomí, vysoká míra empatie, nadměrná očekávání a nadšení při zahájení práce, nadměrná potřeba soutěživosti, neschopnost relaxace, nízká míra asertivity, nadměrná potřeba zalíbit se druhým, nízká míra sebereflexe atd.

Existují malé osobnostní pasti způsobující vyhoření, mezi něž patří past vyčkávání, ve které lze skromnost považovat za ctnost, ale v profesním životě nevede k vytčeným cílům. Pasivní postoj a vyčkávání se zde často nevyplatí. Zde platí, že kdo nevysílá signály, toho nebude slyšet. Dále je to past skromnosti, koho učili, že „samochvála smrdí“, ten si stěží přizná, že se mu něco povedlo. Pokud budeme svůj výkon zlehčovat, budeme to nejen my, ale i naši kolegové a nadřízení považovat náš pracovní výkon za bezvýznamný. Past chyb zase vypovídá o tom, že osoby ohrožené vyhořením si samy odpírají právo dělat chyby. Chyby jsou ale důležitými milníky pro další vývoj. „Bezchybná“ činnost vede spíše k zastírání chyb, stálému obrannému postoji a chybějící schopnosti kritiky. Je třeba se naučit akceptovat své chyby bez výčitek. Poslední je past kritiky, ve které lidé v sociálních

profesích reagují někdy nepřiměřeně, když se jim vytkne profesní pochybení. Často je jejich jednání velmi emocionální. Profesní kritiku považují za kritiku vlastní osoby a cítí se zraněni. Je třeba oddělit pracovní kritiku od vlastní osoby (Poschkamp, 2013).

Buchwald (2013) uvádí, že každodenní zkušenosti ukazují člověku, že nálada a pocity ovlivňují jeho duševní a fyzickou výkonnost. Když se člověk cítí špatně, připadá mu, že se mu nic nedaří. V dobrém rozpoložení je naopak člověk schopen uvažovat jasněji a jednat rozhodněji.

### **2.1.2 Individuální fyzické příčiny**

Vedle mnoha psychických příčin syndromu vyhoření existují také důvody tělesné, ty však člověk může ovlivnit méně snadno. Je pravdou, že s přibývajícím věkem nereagujeme na problémové situace tak pružně jako v mládí. Ani běžný všední školní den nemůžeme po dvaceti letech praxe zvládat s takovou energií jako začátečníci. Výhodou stále zůstává více pracovních i životních zkušeností (Hennig, 1996).

Pokud budeme dbát na to, abychom byli ve vnitřní (psychické) a vnější (fyzické) rovnováze a zůstaneme tělesně a duševně čilí, náš fyzický věk nemusí souhlasit s věkem psychologickým (Hennig, 1996).

### **2.1.3 Institucionální příčiny**

Stres a syndrom vyhoření jsou nejen následkem individuálních a mezilidských problémů, nýbrž vyplývají také z nedostatků v řízení a struktuře společenských organizací a institucí (Hennig, 1996).

Negativní vliv školního prostředí lze přisuzovat nedostatečným prostorům, špatnému osvětlení, vysoké hladině hluku, špatnému vnitřnímu klima. Všechny tyto fyzikální stresory na učitele denně působí a snižují jejich práh citlivosti pro stresové podněty. Zátěž také představuje struktura a organizace vyučovacího dne, kdy se 45minutové úseky střídají s velmi krátkými přestávkami. Učitel se štve podle rozvrhu hodin ze třídy do třídy, aniž by měl dostatečnou příležitost si odpočinout nebo se duševně připravit na další zátěž (Hennig, 1996).

Dalším stresorem, který může být jednou z příčin syndromu vyhoření pro učitele je, jestliže vedení školy nevyjadřuje svým pedagogům podporu a důvěru, nevytváří jim ani

vhodné zázemí a zaujímá pouze roli správce a kontrolora provozu školy. Zde platí, že čím méně se učitel cítí podporován vedením školy, tím větší je u něj pravděpodobnost vzniku stresu a syndromu vyhoření (Hennig, 1996).

#### **2.1.4 Společenské příčiny**

Škola je pravdivým zrcadlem všeho, co se odehrává ve společenském makrosystému. Největší následky pro školu mají změny v rodinách a ve vývoji, jak psychickém tak fyzickém, populace dětí a mládeže. Rodina již není základní skupinou, v níž děti vyrůstají v emocionální jistotě, rodina se změnila v labilní životní formu, která se během dětství a následně dospívání dítěte stále častěji rozpadá a mění svou podobu. Dle statistik, se v současné době rozvádí každé třetí, ve velkoměstech dokonce každé druhé manželství. Navíc je třeba brát v úvahu, že dovednost rodičů vychovat dítě obecně slábne a mizí, dospělí ztrácejí schopnost navazovat a udržovat zdravý vztah s dítětem. Hlavními projevy tohoto negativního jevu je nedostatek náklonnosti, slabá orientace na skutečné životní hodnoty, nahrazování zájmu a péče materiálními hodnotami, nezájem o kulturní dění, malá schopnost stanovit patřičné meze, nedostatečná sociální výchova apod. Tyto nedostatky v sociální výchově se stupňují tím, že stále větší procento dětí vyrůstá jako jedináčci. Všechny tyto faktory, které lze vnímat jako rušivé, zvyšují u dětí pravděpodobnost výskytu vývojových poruch a poruch učení a chování, a ztěžují tak práci učitelů ve škole (Hennig, 1996).

Vývojové poruchy dětí nejsou způsobeny jen chybami a nedostatky v rodinné výchově. K jejich vzniku přispívá také působení a vliv médií – masově sdělovacích prostředků. Ty mohou podpořit děti v pasivní konzumaci, nabízejí jim zprostředkování zážitků, drží je ve světě snů místo reálné skutečnosti, manipulují s jejich pozorností a posilují v dětech sklony k agresivitě. Negativní vliv je bohužel nejsilnější tam, kde je nejslabší rodinná výchova. A tak je to opět na škole, aby činila potřebná nápravná opatření (Hennig, 1996).

Nevýhodou pro školu je i skutečnost, že téměř neexistuje výchovný konsensus mezi jednotlivými společenskými skupinami. Zastávají se rozličné výchovné směry, které vyznávají nejrůznější názory, postoje a přesvědčení, co je pro děti dobré, které hodnoty je třeba jim zprostředkovat, kde dětem stanovit meze, jak je motivovat apod. Tato různorodost komplikuje výchovu ve škole. Učitelům totiž připadne obtížná a nevděčná

úloha zformovat svérázně vychované, nebo zcela nevychované děti, v osobnosti schopné života v kolektivu. Učitel tak přebírá úlohu posledního integrujícího prvku v rozdělené společnosti (Hennig, 1996).

Nelze opomenout ještě jeden společenský jev, který učitele deptá: špatné společenské hodnocení učitelského povolání. Veřejnost, aniž by pronikla do obtíží pedagogické práce, tíhne k negativnímu pohledu na učitele. Hledí na jejich postavení jen v kladech (pravomoci, status, dlouhá dovolená) a připisuje jim zodpovědnost za chyby ve výchově dětí a mládeže, i když původ těchto chyb ve většině případů nemá se školou nic společného (Hennig, 1996).

## **2.2 Otázka syndromu vyhoření jako nemoci**

Vyhoření není definováno jako nemoc, a to především v medicíně. Vyhoření je popisováno jako proces, stav, psychopatologický syndrom nebo jako porucha osobnosti. V lékařském smyslu lze chápat nemoc jako jasně definovanou jednotu nemoci dle stanovených pravidel. Všechny projevy, příčiny a organické reakce se dají vysvětlit. U nemoci jsou tedy známé veškeré jednotné příčiny a průběh nemoci. Jestliže jsou vlivy, které vyvolávají symptomy, známy jen z části, mluvíme o syndromu (Poschkamp, 2013).

Vědci se neshodnou na druzích symptomů, které jsou bezpodmínečně nutné pro určení vyhoření a takových, které se objevují jen podružně (Poschkamp, 2013).

U syndromu vyhoření je výskyt symptomů ve stále vracející se, charakteristické konstelaci počtu a průběhu splněn jen částečně. Tudíž nelze vyhoření definovat jako nemoc. Základním předpokladem, na základě kterého vás může lékař uznat práce neschopným, je mezinárodní klasifikace nemocí a souvisejících zdravotních problémů Světové zdravotnické organizace, a i ta neklasifikuje vyhoření jako nemoc, nýbrž jako stav (Poschkamp, 2013).

Pešek (2016) uvádí, že podle Mezinárodní klasifikace nemocí není syndrom vyhoření samostatnou diagnostickou jednotkou, ale tato kategorie je uvedena mezi faktory ovlivňujícími zdravotní stav. Jedná se o kategorii Z 73.0 – „vyhasnutí (vyhoření)“, které je definováno jako „stav životního vyčerpání“. Mnozí čeští psychiatři a psychologové



nediagnostikují syndrom vyhoření a raději mluví o depresi, reakci na těžký stres, poruše přizpůsobení, chronické únavě nebo úzkostné či úzkostně depresivní poruše.

Syndrom vyhoření není dosud považován za nemoc. Existuje stále více lidí postižených tímto syndromem, ale obraz jejich potíží se málokdy řeší v poradnách, na klinikách či v ambulancích. Proto se může stát, že syndrom vyhoření bude plíživou hrozbou naší společnosti (Stibalová, K. 10/2010).

Také Stock (2010) uvádí, že vyhoření podle ICD (Mezinárodní klasifikace nemocí Světové zdravotnické organizace) je zařazeno do doplňkové kategorie diagnóz a není klasifikováno jako nemoc, což také znamená, že lidé trpící syndromem jsou znevýhodněni, jelikož jejich zdravotní potíže nejsou považovány za nemoc, což se může projevit třeba tak, že pojišťovny pacientům nehradí léčbu.

Vědci, kteří se zabývají vyhořením, se však shodují na tom, že vyhoření probíhá ve fázích. Označení vyhoření jako procesu je nejlogičtější typizací, už jen pro lepší odlišení od jiných psychologických fenoménů (např. stresu) a onemocnění (např. deprese) (Poschkamp, 2013).

### **2.3 Fáze rozvoje syndromu vyhoření**

Lidé mohou dospět k syndromu vyhoření po určité, individuálně dlouhé době, kterou lze rozdělit na fáze. Existují různé modely, které popisují tři až dvanáct fází. Tato stadia nelze přesně ohraničit, mají u jednotlivých lidí různou dobu trvání, mohou se střídát a opakovat, některé fáze se nemusí objevit vůbec. Model složený z pěti fází se uvádí velmi často, nazývá se idealistické nadšení, stagnace, apatie, frustrace a syndrom vyhoření (Pešek, 2016).

Ve fázi idealistické nadšení hraje roli osobní postoj, očekávání, nadšení a osobní angažovanost, ty určují první fázi: S hlavou plnou nápadů, zaujetím, přehnaným očekáváním a nereálně vytyčenými cíli se spouští proces vyhoření (Poschkamp, 2013).

Druhá fáze nese název stagnace, nebo též šok z praxe, kdy idealizovaný obraz naráží na neuspokojivou realitu. Reflexem je snaha dosáhnout vytyčených cílů intenzivnějším úsilím, i když toho nelze následkem organizačních skutečností (velké množství práce) dosáhnout. Následkem bývá deziluze a zahořknutí vůči práci a všemu, co s tím souvisí.

Dochází ke snižování zaujetí a přibývají tendence stáhnout se, nejdříve od práce, klientů, a kolegů. Děje se to, co nazýváme šokem z praxe, kdy vlastní ideály stojí v rozporu k profesní praxi. Člověk může mít pocit, že vzdělání pro toto povolání bylo ztrátou času. V této fázi se objevují depresivní nálady nebo agresivní chování (Poschkamp, 2013).

Ke třetí fázi, tedy frustraci, dochází díky nadměrnému množství práce, strukturálním nedostatkům v organizaci a otřesení sebepojetí, k poklesu pracovního výkonu a nárůstu pocitu demotivace a únavy. Dalo by se říci, že snížený výkon a vyhýbavé tendence jsou defenzivní strategií, jak vše zvládnout. Vyhoření se tak stává odpovědí na stres a zátěž. Člověk, který byl dříve zanícený, se stává vyhýbavým a dává se na ústup, a to i přes to, že vyhoření nestojí na začátku, nýbrž na konci řady neúspěšných pokusů o zvládnutí (Poschkamp, 2013).

Ve čtvrté fázi, nazvané apatie, dochází k přibývajícimu zploštění emocionálního života. Emoční vyčerpání sahá hlouběji, projevuje se emoční hluchotou a skleslostí. Tendence izolovat se, mají stále větší vliv na soukromou oblast. Schopnost pociťovat např. radost, soucit, sexuální vzrušení atd. se stále více snižuje. To má negativní dopad nejen na rodinné, ale i partnerské soužití, hrozí kolaps těchto vztahů (Poschkamp, 2013).

V páté fázi zvané syndrom vyhoření, je celkový proces vyhoření doprovázen psychosomatickými obtížemi. Mezi projevy patří poruchy spánku, náchylnost k infekcím, poruchy srdečního rytmu, zažívací problémy nebo bolesti hlavy. Těchto obtíží neustále přibývá, přidávají se k psychickým omezením. Vedle psychosomatických potíží může otřesené sebepojetí a hrozící ztráta emocionální podpory ze strany rodiny, přátel, kolegů a partnera jako následek zvýšené izolace vést až k existenciálnímu zoufalství (Poschkamp, 2013).

Hennig (1996) uvádí, že u většiny jedinců postižených syndromem vyhoření jsou zasaženy centrální psychofyzické funkce, avšak v různém stupni.

### **2.3.1 Rizika pro vznik syndromu vyhoření**

Vzhledem k tomu, že nelze stanovit časový interval, který by upozorňoval na aktuální přítomnost rizika vzniku syndromu vyhoření, můžeme využít zkušeností, jež do jakéhosi vývojového cyklu začali skládat již od osmdesátých let minulého století Herbert

Freudenberger a Gail North. Cyklus má dvanáct kritických fází, které se nemusí objevit všechny a nemusí vždy jít za sebou popsáním způsobem (Honzák, 2013).

Začíná to nutkavou snahou po sebeprosazení, na počátku lze pozorovat nepřiměřené ambice, snahy prosadit se v pracovní oblasti, tato snaha často přerůstá až do patologického nutkání. Následně člověk začíná pracovat více a tvrději protože musí dokázat nejen sobě, ale i ostatním, že zvládne i to, co mu v práci nevyhovuje, nastavuje si laťku velmi vysoko. Aby dokázal dosáhnout stanovených cílů, zaměřuje se především na práci, která vyžaduje více úsilí, než je běžné. Není výjimkou, že se snaží stále dělat vše potřebné (ale i to nepotřebné) sám. Tím současně předvádí, že je nenahraditelný, jestliže stačí udělat takovou spoustu práce bez pomoci druhých. Poté může dojít k přehlížení potřeb druhých, kdy se člověk soustředí na práci a prakticky všechen čas a úsilí obětuje právě práci, nemá tak čas a vlastně ani energii na cokoliv jiného. Rodina, přátelé, jídlo, spánek se začínají zdát nepotřebnými, protože mu ubírají čas a energii, kterou by mohl investovat do práce. Po této fázi dochází k přesunutí konfliktu, jedinec si totiž v těchto okamžicích začne uvědomovat, že něco není v pořádku, není však schopen rozpoznat zdroje svých problémů. To může vyvolat vnitřní krizi a pocit ohrožení. Pomalu se vyskytují první tělesné obtíže – příznaky stresu. Další fází je revize a posunutí hodnot, kdy se jedinec izoluje od ostatních ve snaze vyhnout se možným konfliktům, ještě intenzivněji popírá své základní potřeby, přestože ty se prostřednictvím příznaků slabě i silněji ohlašují. Práce pohltí veškerou energii, která zbyla, a žádná již nezbývá na přátele, zájmy atd. V novém systému hodnot dominuje práce a člověk se stává emočně otupený. Poté může dojít k popírání vznikajících problémů, kdy se člověk stává netolerantním, nevyhledává sociální kontakty a nemá je rád, představují pro něj zátěž, která je nesnesitelná. Začíná být patrná narůstající agresivita a sarkasmus. Velmi často začne obviňovat časovou tíseň, která může za vzrůstající problémy, a zapomíná na to, že je sám pánem svého času a že jediná cesta z narůstajících problémů, je změna vlastního přístupu a jednání. Po této fázi může dojít ke stažení, člověk již omezil sociální kontakty na minimum a tak může začít vyhledávat alkohol, uklidňující prášky, drogy; pracuje přeci „jak se má“ a zaslouží si úlevu. Objevují se pocity beznaděje a ztráty smyslu. Následně už jsou jasné patrné změny chování, které už okolí nemůže přehlédnout. V další fázi dochází k depersonalizaci, jedinec ztratil kontakt se svými potřebami a vlastně i sám se sebou, přestává pociťovat sebe, ale i druhé jako cenné

osobnosti. Vnímá pouze (nemilou) přítomnost a život se mění v pouhou sérii mechanických funkcí. Může následovat vnitřní prázdnota, kterou se člověk pokouší překonat zběsilými aktivitami, jakými jsou třeba přejídání, sex, alkohol či drogy. Tyto aktivity ale překračují běžné sociální meze. Poté dochází k depresi, v takovém případě se postižený cítí vyčerpaný, beznadějný a domnívá se, že budoucnost mu nemá co nabídnout. Jeho život ztratil smysl. Navyšují se depresivní symptomy, a to jak psychické, tak tělesné. Poslední fází je i zde syndrom vyhoření – emoční, celkový psychický i tělesný kolaps, který může být důvodem k vyhledání lékaře. Mohou se vyskytnout i sebevražedné tendence, na něž můžeme pohlížet jako na snahu uniknout ze situace. Naštěstí se jen malé procento takto postižených jedinců pokusí o sebevraždu (Honzák, 2013).

Poschkamp (2013) uvádí, že výraznými symptomy syndromu vyhoření jsou u jedince vysoké požadavky na sebe sama, chybějící schopnost distancovat se od pracovních problémů, neschopnost překonávat problémy, velká ochota vydat se/vyčerpat se jen proto, aby člověk dostal přemrštěným požadavkům na sebe sama, chybějící úspěch v zaměstnání a chybějící spokojenost se životem.

Rozvoj syndromu vyhoření mohou přispět i rizikové faktory v rovině osobnosti, pracovní sféry a mimopracovní sféry. Jako je například nedostatečná společenská prestiž povolání, požadavky na vysoký výkon, nadměrné množství práce, absence partnera, nechápavý partner, špatné existenční podmínky, nedostatek koníčků a zájmů a podobně (Pešek, 2016).

#### **2.4 Typy lidí se sklonem k vyhoření**

Priebová (2015) se ve své knize vyjadřuje tak, že není zastáncem kategorizování lidí, nedělá to, a nepovažuje to ani za přínosné ve vztahu ke zdraví a lidskému bytí obecně. Diagnózy a kritéria nejsou prý ničím jiným, než počáteční povrchní pomůckou na cestě k člověku jako k individu, k individuálnímu vzniku jeho nemocí a jeho uzdravení. Popisuje ve své knize několik vlastností, s nimiž se u lidí se syndromem vyhoření často setkává.

Jedna z těchto vlastností je neschopnost vnímat sám sebe a své potřeby. Jedinec často neznal vlastní hranice a potřeby, které pro něho buď neexistovaly vůbec, nebo jen minimální. Heslem se tak stává „Fungovat, kdykoli je třeba“, to dle Priebové (2015) znali všichni postižení a považovali to za jeden ze svých nejdůležitějších životních principů.

Další vlastnost, kterou Priebová (2015) popisuje, nazývá jako „falešné já“, které se často zmiňuje v souvislosti s narcistickou strukturou osobnosti. Myslí tím, že člověk má o sobě představu dalece vzdálenou své vlastní identitě, a vydává tuto představu sám před sebou, ale i před svým okolím za svou identitu. Příčinou tohoto „falešného já“ je hluboký pocit méněcennosti. Zmiňuje se, že lidé se syndromem vyhoření, mají často narcistní rysy. Žijí totiž tak, aby „to dobře vypadalo“, nikoliv v souladu s vlastní identitou, ale podle nějaké představy.

Také se často vyskytuje u postižených syndromem vyhoření, minimální schopnost vést dialog. S tím je spojena velká obava z konfliktů, která souvisí s výrazným potlačováním agrese a s neschopností se s agresí vyrovnat. Místo hledání nějakého řešení se vyhýbají sporům, mlčí o nich, nebo je alespoň silně podceňují (Priebová, 2015).

Často se u jedinců se syndromem vyhoření také vyskytuje definování sebe sama prostřednictvím výkonu a uznání. Tento přístup vzniká na základě vlastního pocitu méněcennosti s cílem uniknout mu. Dotyční na základě nízké vlastní hodnoty baží po uznání a neustále vyhledávají nějaké sebepotvrzení. O toto usilují převážně svými výkony. Vyskytuje se zde zřejmá výrazná absence hranic a nezkrotnost. Většina postižených vypráví o životě plném superlativů a tvrdí, že hranice se mají překračovat, a že ani to nejlepší není dost dobré, nebo že vždycky by to šlo ještě líp. Tato nízká vlastní hodnota vede, zejména u žen, k určitému druhu nezištnosti, která se bohužel vyznačuje bezmeznou péčí a prací pro ostatní (Priebová, 2015).

Lze si všimnout také pohlavních rozdílů a vyhoření. Je známo, že pomáhající profese v naší společnosti vykonávají častěji ženy než muži (Poschkamp, 2013).

V některých profesních skupinách se objevují značné pohlavní rozdíly. V povoláních jako hasič, policista nebo psychiatr dominují hlavně muži, kdežto péči o nemocné, předškolní výchově, sociální práci a učitelství se z větší části věnují ženy (Poschkamp, 2013).

U žen, které nesou několikanásobné břemeno (starost o domácnost, výchovu dětí a zaměstnání) hrozí opomíjení vlastních duchovních, duševních a tělesných potřeb ve prospěch celku, což vede následně ke vzniku syndromu vyhoření (Hennig, 1996).

„Objevitel“ vyhoření Herbert Freudenberger se domnívá, že ženám hrozí vyhoření ve větší míře (Poschkamp, 2013).

Někteří autoři vysvětlují tyto pohlavní rozdíly tak, že se ženy silněji a častěji emocionálně angažují než jejich mužští kolegové. Může se tedy stát, že při nevýhodných pracovních podmínkách dojde k většímu „vydání se“ a většímu emočnímu vyčerpání (Poschkamp, 2013).

Emoce hrají při hodnocení situace a vlastních možností zvládnutí stresu významnou roli (Buchwald, 2013).

## **2.5 Emoce**

Honzák (2013) uvádí, že emoce jsou složité soubory chemických a neurálních odpovědí, které vytvářejí funkční strukturu ovlivňující průběh veškerých fyziologických a patofyziologických dějů. Lze tedy říci, že emoce jsou starší a rychlejší systém než rozum, který má sice nejpřesnější, ale širší záběr a ovlivňují naše jednání podstatně více, než si myslíme a než jsme ochotni připustit.

Existují různé druhy emocí, jejichž intenzita se dá hodnotit. Emoce nás chrání, a jsou zdroji informací. Problém může nastat tehdy, pokud jsou emoce příliš silné a trvají velmi dlouhou dobu (Pešek, 2016).

Každodenní zkušenosti dokládají, že nálada a pocity ovlivňují naši osobní pohodu i duševní a fyzickou výkonnost. Když se cítíme špatně, můžeme mít pocit, že se nám nic nedaří, naopak v dobrém rozpoložení jsme schopni uvažovat jasněji a jednat rozhodněji (Buchwald, 2013).

K syndromu vyhoření mohou vést intenzivní a dlouhodobé pocity nejistoty, nespravedlnosti, strachu, nedocenění, bezmoci, viny atd. Schopnost šířit „emoční nákazu“ na pracovišti mají negativně naladěni a vyhořelí lidé. Je třeba se tedy naučit uvědomovat si a přijímat emoce, pokud je chceme zvládat. Emoce můžeme ovlivňovat různými způsoby, např. pomocí myšlení, chování, všímavosti nebo užíváním léků (Pešek, 2016).

### **2.5.1 Druhy a intenzita emocí**

Emoce jsou rozmanité vnitřní stavy, dají se často popsat jedním slovem. Emocí je např. zlost, nenávisť, strach, štěstí, smutek, radost, láska křivda, soucit, závist aj. Můžeme prožívat dvě i více najednou (Pešek, 2016).

V emoci je zahrnuto kromě citu i chování, bezděčný výraz, zejména mimický, a fyziologické dění (Říčan, 2008).

Stuchlíková (2007) uvádí, že popisy emočního prožívání nám umožňují charakterizovat emoce preciznějším způsobem. Mohou být rozlišeny čtyři hlavní a jedna doplňková složka. Jedná se o afekt, vědomí situačního významu nebo pociťované zhodnocení události, pociťovaný stav nebo připravenost k jednání, pociťované tělesné změny a doplňkovou složkou je emoční význam.

Emoce lze rozlišovat na příjemné a nepříjemné. V psychologii a psychoterapii ale platí zásada, že žádná emoce není špatná. Každá má svůj význam, např. bez nelibých emocí bychom nemohli prožívat právě ty příjemné. Problém nastane tehdy, když je určitá emoce nadměrně intenzivní, trvá příliš dlouho a je nepřiměřená podnětu. Ta může zatemnit naše myšlení, vyčerpává nás, má neblahý vliv na naše chování, zdraví, vztahy s druhými lidmi (Pešek, 2016).

Emoce lze hodnotit na subjektivních škálách, díky tomu existují různé názvy pro stejnou nebo podobnou emoci, pokud ji prožíváme v různé intenzitě (Pešek, 2016).

To jak momentálně vnímáme svět, ovlivňují také emoce. Různé situace se nám jeví naprosto jinak při různých emočních stavech. Emoce mají schopnost nasadit naší mysli růžové nebo tmavé brýle, které mění naše vidění světa i sebe sama (Pešek, 2016).

Jedno z důležitých vlastností naší psychiky je stálé a mírné kolísání emočního ladění, umožňuje nám prožívat svět v jeho rozmanitosti, dovoluje nám těšit se, že horší pocity budou vystřídány těmi lepšími. Emoce nás motivují žít, prát se s nesnázemi a zvládat naše prohry (Pešek, 2016).

### **2.5.2 Funkce emocí**

Pomáhají nám lépe porozumět světu, prožívat zážitky z kultury, ze vztahů, ukazují nám cestu. Jsou nejen informací ale signálem, který nám říká, co prožíváme i co nejvíce potřebujeme, a také naopak, čeho se vyvarovat, např. strach nás varuje před nebezpečím, kterému bychom se měli vyhnout, nebo nám zavelí z této situace uniknout (Pešek, 2016).

Emoce nás mohou vychýlit ze stavu homeostázy, což se nám může zdát jako nevýhodné, ovšem zvážíme-li potřebu dlouhodobě čelit nějaké výzvě, znamená to, že se náš fyziologický stav musí dynamicky přizpůsobovat, a to je funkce emocí, připravit dostatečné množství adaptivních reakcí i odpovídající množství energie (Stuchlíková, 2007).

Emoce také zvyšují motivaci k určitému chování, které odměňují. Slouží nám k seberegulaci, např. pocit viny nás učí, abychom neopakovali chování, které druhým a třeba i nám ubližuje (Pešek, 2016).

### **2.5.3 Stresující emoce v zaměstnání**

Na vzniku vyhoření v pracovním prostředí se mohou podílet mnohé emoce. Především ty, které považujeme za negativní, zažíváme je často, jsou silné a dobře si je neuvědomujeme nebo je potlačujeme. Velký vliv na vyhoření mají pocity nejistoty, strachu, nespravedlnosti, křivdy, závisti, zlosti aj. (Pešek, 2016).

Pokud není v zaměstnání dostatek bezpečí, udržuje to v nás stresující a vyčerpávající nejistotu a strach. Pokud nejsme dostatečně přijímáni a oceňováni kolegy, nadřizenými atd., může to vést k frustrujícím pocitům méněcennosti, nedostatečnosti, nedocenění, zlosti a marnosti. Jestliže jsou na pracovišti výrazně nespravedlivé poměry, může se stát, že nás dlouhodobě budou užírat pocity nespravedlnosti, křivdy, úzkosti a bezmoci, což jsou další stresory (Pešek, 2016).

Nikdo se nedokáže dlouhodobě cítit bezmocně, bezmocnost vyvolává nezanedbatelnou míru stresu. Pocit bezmoci je rozhodující emoce, která vede lidi k tomu, že se uchylují ke kompenzaci. Ne každá kompenzace musí vycházet ze závislosti, ale z každé kompenzace se závislost může stát a každá závislost je tedy kompenzace (Priebová, 2015).



Když se stane, že prožíváme konflikt vnitřních hodnot nebo konflikt mezi hodnotami vnitřními a hodnotami organizace, ve které jsme zaměstnáni, mohou nás emočně zatěžovat pocity viny, zlost na sebe nebo pocity selhání. Frustrující pocity selhání a prázdna nás mohou trápit i tehdy, pokud je naší hlavní hodnotou výkon a najednou se dostaneme do situace, kdy nemůžeme jet naplno z důvodu onemocnění, úrazu nebo pokud nemáme tolik práce, kolik bychom potřebovali, abychom se cítili dobře (Pešek, 2016).

Závist je další stresující emoce, která se často vyskytuje na pracovištích. Prožívají jí často ti, kteří neměli v dětství dostatečně naplněnou potřebu přijetí, jsou velmi ambiciózní a nepovažují se za dostatečně profesně úspěšné. Tito lidé závidí druhým obvykle pracovní úspěch, peníze, postavení atd. (Pešek, 2016).

Svou závist můžeme překonat tím, že si ji uvědomíme, nestydíme se za ni a přiznáme si ji. Dalším krokem je porozumění vlastním postojům, které nás právě k závisti vedou. Nejdůležitější ochranou před závistí je ovšem budování vlastní sebedůvěry a sebezpřijetí, závist totiž zpravidla pramení z našich komplexů méněcennosti. Pokud se nám to povede, měli bychom se odměnit (Pešek, 2016).

Negativním důsledkem syndromu vyhoření je i riziko „emoční nákazy“ čili šíření špatné nálady v pracovním kolektivu. Mohou ji šířit lidé, kteří jsou vyhořelí nebo se k vyhoření mílovými kroky blíží (Pešek, 2016).

Emoční nákaza probíhá často nevědomě a není tak snadné se jí ubránit. Podlehnu jí často lidé, kteří touží po přijetí druhých a lehce přizpůsobují své názory. Náchylnost k emoční nákaze zvyšuje u profesionála riziko vzniku deprese a syndromu vyhoření (Pešek, 2016).

Christina Maslach, průkopnice vyhoření, vykládá emoční vyčerpání, depersonalizaci/cynismus a sníženou výkonnost, jako ústřední symptomatiku vyhoření. Přitom se na emoční vyčerpání často nahlíží jako na průvodní symptom vyhoření. Emoční vyčerpání lze chápat jako pocit přetížení, ztráty sil a opotřebení (Poschkamp, 2013).

Lidé, kteří již jsou v procesu vyhoření, se vnímají jako stále méně výkonní a efektivní. Zdá se jim, že se nic nedaří, to následně vede k tomu, že dochází ke ztrátě důvěry ve vlastní schopnosti, v možnost něco změnit (Poschkamp, 2013).

#### **2.5.4 Uvědomování a zvládání emocí**

Pokud chceme lépe ovládat své emoce, potřebujeme se je nejprve naučit uvědomovat a přijímat. Často se stává, že máme strach své emoce přiměřeně projevit (Pešek, 2016).

Priebová (2015) uvádí, že pokud zápasíme ve vnitřním světě sami se sebou, nemůžeme za sebe bojovat ještě i ve vnějším světě.

Soubor základních vědomostí o emocích a dovedností emoce rozpoznávat, regulovat a využívat ke svému prospěchu, lze nazvat emoční gramotností. Emoční gramotnost nám umožňuje zvládat zátěže a dosahovat osobní integrity (Stuchlíková, 2007).

Je třeba čas od času během dne, když je člověk napjatý nebo neklidný, se zastavit, pozorně si všimnout toho, co zrovna cítí, co se v něm děje. Uvědomit si své různorodé emoce a naučit se je v duchu pojmenovávat. Pozorovat nejen emoce, ale i tělesné reakce, které jsou k nim přidružené (např. napětí v rukou, tlak v žaludku, myšlenky, katastrofické představy a pozorovatelné chování (např. snahu se někomu zavděčit). Naše emoce nám neublíží, přinášejí nám nějaká užitečná poselství. Negativní emoce nás mohou zušlechtit, zkulturnovat, polidštit, posílit a tak jako tak později stejně zase odejdou. Je třeba nebojovat s emocemi, protože potlačování a zápolení s nimi je vyčerpávající a budí v emocích jen ještě větší naléhavost a vzdor. Často odmítané emoce se dříve či později objeví znovu. Pomůže také mluvení o svých emocích s lidmi, kterým člověk důvěřuje, ale také ptaní se na pocity druhých. To může mít oboustranně úlevný a sblíživý efekt (Pešek, 2016).

#### **2.6 Účinek sociální podpory a vyhoření**

Sociální podporou se rozumí pomoc, která je poskytována druhými lidmi člověku, který se nachází v zátěžové situaci. Jde o činnost, která člověku jeho zátěžovou situaci určitým způsobem ulehčuje (Vosečková, 2010).

Sociální opora může mít několik úrovní, a to makroúroveň, což je celospolečenská forma pomoci, další je meziúroveň, kdy se určitá sociální skupina lidí snaží pomoci někomu ze svých členů a mikroúroveň, tj. pomoc nejbližšího člověka (Vosečková, 2010).

Vyhoření vzniká kontaktem a úzkým stykem s jinými lidmi. Díky tomu, že žijeme v sociálních strukturách, má vyhoření obrovský vliv na naše mezilidské soužití (Poschkamp, 2013).

Mezilidské vztahy jsou sociální podpůrnou sítí, tedy existencí blízkých lidí, kteří jedinci mohou poskytnout to, co si on sám dát nemůže. Jde především o aktivní naslouchání, povzbuzování a faktickou i emocionální pomoc v těžkých situacích (Venglářová, 2011).

Učitelé mají často pocit, že jako kolegové pracují pouze vedle sebe, aniž by mohli nahlédnout do práce kolegy, kolegyně, nebo s nimi diskutovat (Poschkamp, 2013).

Je třeba, pro pochopení ničující dynamiky vyhoření, důkladného pohledu na vlastní sociální síť, sociální podporu a vliv vyhoření na soužití. Sociální síť je propojení různých osob, skupin nebo firem, které spolu komunikují. Tyto sociální sítě mají tři vzájemně úzce spojené kvalitativní znaky, a to velikost sítě, hustota sítě, četnost znaků (Poschkamp, 2013).

Za velikost sociální sítě se považuje počet jejích členů, tedy počet osob, ke kterým má člověk jak vzdálený, tak bližší vztah. Čím větší je sociální síť, tím lepší je dostupnost lidí, kteří mohou pomoci, pokud je pomoci zapotřebí. Navíc tato velká síť může díky různým osobám nabídnout různé možnosti podpory (Poschkamp, 2013).

Hustota sociální sítě popisuje propojení členů sítě a to, jak k sobě mají blízko. Čím hustější je síť, tím lépe je možné problémy a povinnosti rozdělit a naložit na různé osoby (Poschkamp, 2013).

Četnost kontaktů členů je další známkou sociální blízkosti v rámci sítě. Časté kontakty tvoří pevný a důvěryhodný základ. Ovšem velký okruh přátel a známých, velká rodina či mnoho kolegů nevyovídá o tom, zda člověk z těchto zdrojů získá podporu (Poschkamp, 2013).

Schopnost začlenit se do sociální sítě je předpokladem pro možnou podporu. Sociální podporu můžeme chápat jako interakci dvou nebo více osob, s cílem vyřešit problém nebo ho alespoň učinit snesitelnějším, pokud se vyřešit nedá (Poschkamp, 2013).

Lze rozlišovat tři typy mezilidské podpory: emocionální podporu, instrumentální podporu, informační podporu (Poschkamp, 2013).

Emocionální podporu zažíváme tehdy, když dochází k ocenění naší hodnoty nebo pocitu sounáležitosti, jistoty a útěchy. Tuto podporu nám poskytují lidé z našeho blízkého okolí – partner/ka nebo blízcí přátelé (Poschkamp, 2013).

Instrumentální podporou lze chápat vše, co hmatatelně slouží pro překonávání určitých problémů nebo k dosažení vytčených cílů. Řadí se sem konkrétní činnosti, jako je např. pomoc v domácnosti, vyzvedávání dětí ze školy (Poschkamp, 2013).

Informační podporu můžeme označit jako „dobrou radu“. Je to všechna pomoc formou rad, upozornění a informací. Tyto informace mohou vést k novým přístupům nebo k alternativnímu odhadu stresu. Dá se říci, že všechny osoby v rámci jedné sítě mohou poskytnout informační podporu, důležitou roli mají experti (např. lékaři, terapeuti atd.). Zpravidla tuto podporu poskytují čtyři „hlavní zdroje“. Těmi jsou často partner či partnerka, pokud existují (jinak nejlepší přítel nebo přítelkyně), dále rodina či příbuzní, přátelé a skupiny, jako kolegové z práce nebo nadřízení (Poschkamp, 2013).

Sociální podpora v akutní stresové situaci v podobě útěchy, rady, informace nebo aktivní výpomoci může působit zmírňujícím účinkem. Podpora sítě může mít přímý vliv na psychickou pohodu, aniž by existoval konkrétní stresový podnět. Pozitivní efekt na zdraví má také čas strávený s přáteli, dobré mezilidské klima v okruhu kolegů a také hodnocení nadřízeným (Poschkamp, 2013).

Sociální podpora může mít ve vztahu k sebevědomí nejen ochranný, ale i ohrožující efekt. Jeho projevy jsou různé, od pocitů selhání, závislosti až po pocity viny, hanby a povinnosti, které opět mohou vést až k vytvoření závislosti (Poschkamp, 2013).

Kromě možného negativního účinku „normální“ podpory může mít nevhodná či neúspěšná podpora negativní dopad. Do nevhodné, neadekvátní podpory patří pomoc, která je nemístná. Tou může být přehnaná emocionální angažovanost, zlehčování problému, nadávky, ale i plané fráze (Poschkamp, 2013).

Více času trávíme se svými kolegy v práci než s rodinou a přáteli. Pokud je pracovní kolektiv nepřátelský, odměřený či chladný, necítíme se v něm dobře. Týmu, který se potýká s problémy, chybí v něm kolegalita a převládá závist, vzájemná neúcta a nevraživá atmosféra, se navíc výrazně snižuje výkonnost a sociální podpora (Stock, 2010).

Sociální podpora může představovat zátěž v případě, že je poskytnutá podpora a pomoc nepřiměřená. Nepřiměřená pomoc může být vnímána v případě, že člověk o žádnou pomoc nestojí, ale přesto ji dostane. Kolegové, kteří udělují rady, to většinou myslí dobře, ale

jejich rady působí jako rány, pokud nejsou šité na míru osobě s problémem, ale jsou užitečné jen z perspektivy kolegů (Buchwald, 2013).

Lze sem zařadit i neúspěšnou pomoc, dotyčná osoba může mít dojem, že ho okolí nebere vážně, nebo mu nerozumí. U jistě dobře míněné, ale neúspěšné pomoci se může dostavit pocit, že druh a rozměr nabízené pomoci prostě neodpovídá potřebám. Pokud dojde k neúspěšné pomoci, je potřeba počítat s odmítnutím nebo přerušením podpory. Obojí ovšem přináší zklamání jak pomáhajícímu, tak příjemci pomoci. Dochází k negativnímu dopadu na zdravotní stav postiženého a k podkopávání důvěry v sociální síť. Ztráta důvěry v okruh přátel a známých se tak stává obrovskou ztrátou zdrojů (Poschkamp, 2013).

## **2.7 Pracovní zátěž**

Svět práce se během posledních několika desetiletí změnil, následkem rostoucí produktivity vykonává méně lidí stále více pracovních povinností. Moderní technologie s sebou přinášejí nové typy činností a úsporná personální opatření vedou ke zhušťování pracovní náplně (Stock, 2010).

Velmi často u nás dochází k mentálnímu přetěžování nedůležitými informacemi a zbytečnou administrativou. Účinným prostředkem pro motivování a vedení lidí, rozdělování práce a snižování pracovní zátěže, jsou dobře organizované pracovní porady. Významně snižovat pracovní zátěž nám může umožnit dobrá organizace pracovního času. Materiální a fyzikální podmínky pracoviště mají vliv na emoční pohodu, soustředění a také na produktivitu práce. Je třeba odpočinku v práci a po práci, tento odpočinek má různé podoby a někdy nám v něm brání nepřiměřené myšlenkové postoje (Pešek, 2016).

V pedagogických profesích je pracovní zátěž různorodá. Učitelé uvádějí zátěže, jako je chybějící podpora od kolegů, vysoký počet vyučovacích hodin týdně, problémy s kázní žáků, chybějící výukové prostředky, nedostatečné pedagogické vzdělání, hluk, administrativa, nemožnost kariérního postupu atd. (Poschkamp, 2013).

Pro předcházení vyhoření je potřeba, aby nadřízení průběžně monitorovali a upravovali, v případě nutnosti, pracovní zátěž svých podřízených. Je třeba, aby lidé s vyšší pracovní zátěží měli dostatečnou autonomii, která spočívá v tom, že mohou do značné míry samy rozhodovat o tempu své práce, o postupech provádění své práce, a o podmínkách, ve

kterých budou práci vykonávat. Tímto se zvyšuje jejich pocit kontroly nad situací, tito lidé se tak méně stresují a snižuje se riziko jejich vyhoření. Vyšší autonomie s sebou přináší zvýšenou míru zodpovědnosti (Pešek, 2016).

Pracovní zátěž lze rozdělit na objektivní a subjektivní. Objektivní zátěž zahrnuje měřitelné faktory, tj. počet klientů, doba s nimi strávená apod. Subjektivní přetížení se týká pracovníka tehdy, vnímá-li, že nemá schopnost udělat požadovaný objem práce, např. vyhotovit určitý počet zpráv během určitého časového úseku, nebo domnívá-li se, že nemá odbornost splnit určitý specifický úkol. K pocitu subjektivního přetížení mohou vést také zúzkostňující myšlenky typu „nestihnu a nezvládnou to“ (Pešek, 2016).

Jedním ze způsobů, jak se lépe vypořádat s pracovní zátěží, je delegovat úkoly a zodpovědnost na druhé. Nepřiměřené postoje nám mohou bránit v předávání úkolů, tyto postoje bychom měli u sebe identifikovat, racionálně prozkoumat a nahradit je postoji vyváženějšími (Pešek, 2016).

To, že přenecháme úkoly druhým, může pro nás znamenat i to, že se budeme muset vzdát činností, které děláme rádi. Je třeba si však uvědomit, že nám to umožní efektivněji využít čas na jiné a důležitější činnosti, a sníží se tak i naše míra stresu. Také je třeba ale nezapomínat na to, že není správnou cestou pověřovat druhé jen úkoly, kterých se chceme zbavit, protože pro nás jsou nudné nebo nevděčné (Pešek, 2016).

## **2.8 Prevence syndromu vyhoření**

Stejně jako u celé řady jevů se ukazuje, že prevence může výrazně pomoci. Spousta lidí ovšem doufá, že oni ji nepotřebují, že se znají a ví nejlépe, co mají dělat (Venglářová, 2011).

K tomu, abychom předešli syndromu vyhoření, či abychom tento syndrom překonali, není až tak důležité, co člověk dělá špatně, mnohem důležitější je vědět, jak se chránit, posílit a dostat se do klidu (Poschkamp, 2013).

Jedním z největších problémů je skutečnost, že je člověk zahlcen každodenními povinnostmi, z nichž není snadné se vymanit. Krom toho je do práce natolik ponořený, že již nevnímá její případné chyby či nedostatky (Stock, 2010).

Vyhoření je proces, který je plíživý a táhnoucí se několik let. Přiživuje ho zodpovědná osobnost, vztahová struktura k lidem, kteří někoho potřebují, a organizační struktura, která nenabízí skoro žádné možnosti (psychické) regenerace. Díky tomu by byla každá metoda založená na rychlém úspěchu při zvládnání problémů, neseriózní. Každá osoba má své hodnoty, normy a hodnotové standardy, které mají určitou hodnotu. Je bolestivé samotné poznání, že toto všechno přispívá k tomu, že člověk ve své práci vyhořívá. Proto je třeba času a vytrvalého tréninku pro zbavení se těchto zvyklostí, způsobů chování a hodnot a nahrazení je zdravými postoji a způsoby chování. Ani odpovídající léčba či probíhající proces vyhoření nezaručují, že je člověk proti vyhoření obrněný či imunní (Poschkamp, 2013).

Zlaté pravidlo pro prevenci vyhoření nebo zotavení po něm bohužel neexistuje. Existují ovšem různá opatření, která mohou snížit riziko vyhoření a usnadnit zotavení. Člověk však nesmí očekávat, že opatření účinkují okamžitě. Prevence a zotavení jsou dlouhodobými procesy, které potřebují kontrolu a doladění. Vyhoření je proces, který ovlivňuje různé úrovně. Skutečně trvalá prevence by proto měla působit na všech těchto úrovních (Poschkamp, 2013).

## **2.9 Možnosti prevence a rekonvalescence u vyhoření**

Je třeba se seznámit s různými možnostmi zvládnání zátěžových situací, abychom se dokázali chránit před vyhořením a posilovat svou resilienci (proces zvládnání nepříjemných podmínek člověkem), ale také abychom byli schopni zabránit případné recidivě syndromu, pokud nás již jednou postihl (Stock, 2010).

Pokud hledíme na vyhoření jako na proces, který probíhá na osobnostní, organizační a vztahové úrovni, tak je patrné, že opatření jen na jedné ze tří úrovní nemají slibné vyhlídky na úspěch. Proto je zapotřebí uvést možnosti preventivních opatření na všech třech úrovních (Poschkamp, 2013).

### **2.9.1 Opatření na organizační úrovni**

Do opatření na organizační úrovni by se mohla zařadit povinná a opakující se psychoedukace v sociálních profesích, která by informovala o příčinách i účincích a učila řešení a pomoci. Tuto psychoedukaci by měli školit nejen zaměstnanci, kteří přijdou do

kontakty s klienty, ale i vedoucí pracovníci a manažeři organizací. Zde se ovšem ukazuje problém ve vypořádávání se s vyhořením na organizační úrovni: nedostatečné uznání problému (Poschkamp, 2013).

K nedostatečnému uznání a ocenění hodnoty zaměstnanců a jejich zatížení dochází, pokud vedení bere danou problematiku na lehkou váhu, tedy pohlíží na vyhoření jako na módní diagnózu (Poschkamp, 2013).

Mnozí zaměstnavatelé nevědí, jak se mají správně k lidem se syndromem vyhoření chovat. Mnohdy řeší dilema mezi sociálním cítěním a podnikatelským přístupem, nacházejí se tedy mezi názory: „Musíme pro nemocného pracovníka udělat vše, co po nás chce.“ a „Vyhoření? To u nás v zaměstnání neexistuje.“ K dlouhodobému zdraví nemůže přispět ani jeden z těchto přístupů (Priebová, 2015).

Stále existují osvícení zaměstnavatelé, kteří dovedou ohodnotit dobrou práci a nešetří pochvalou, podporují účast svých zaměstnanců na vzdělávacích i společenských setkáních. Pokud tomu tak není, je čas na změnu zaměstnavatele (Venglářová, 2011).

Při popírání problematiky syndromu vyhoření ze strany zaměstnavatele, často dochází k určité bezmoci, která je způsobena tím, že řídicí pracovníci vidí starosti a potíže svých podřízených ohledně pracovní zátěže, a na druhé straně se musí denně zodpovídat zřizovatelům, nebo jsou konfrontováni argumenty rodičů apod. Jsou zkrátka přetíženi úkolem dostát všem potřebám a nakonec i oni sami jsou ohroženi vyhořením. Často se v takovéto situaci rozvíjí myšlení typu „zavřít nad tím oči a jít dál“, a sice na úkor svého vlastního zdraví a zdraví svých zaměstnanců (Poschkamp, 2013).

Rozhodujícím krokem ke zneškodnění daného mechanismu na organizační úrovni je uznání a odkrytí tabu u fenoménu vyhoření (Poschkamp, 2013).

Pomoci by mohlo zavedení pomocných skupin orientovaných na vyhoření (Poschkamp, 2013).

Cílem by měla být humanizace pracovních podmínek a s tím spojené snížení rizika vyhoření. K tomuto je potřeba podpory a vzdělávání pro pochopení souvislostí, a to i na úrovni řídicích pracovníků. Bez uznání a aktivní podpory vlastní organizace by změny na dalších úrovních ztratily význam (Poschkamp, 2013).



## 2.9.2 Opatření na osobní úrovni

V první řadě je zapotřebí utlumit svá očekávání. Nedostatek nebo polovičatost informací často může za to, že člověk, který je nucen v mladém věku dělat důležitá rozhodnutí, jako je volba povolání či studia, že jeho očekávání nejsou při započetí výkonu povolání naplněna. Tak může vzniknout tzv. šok z praxe (Poschkamp, 2013).

Nepostradatelné je včasné a intenzivní poradenství studentům již v počátcích studia, které nabízí většina univerzit. Velmi zřídka ho studenti využívají (Poschkamp, 2013).

Velmi by pomohlo plošné rozšíření školní a univerzitní praxe. Podle vlastních poznatků musejí přijít i následky, proto je třeba slevit ze svých očekávaných výkonů a dovolit si mýlit se. Je přeci dovoleno ztroskotat na příliš vysoko vytčených cílech (Poschkamp, 2013).

Jedním ze způsobů, jak se chránit před syndromem vyhoření, je určení svých cílů. Každý by měl mít jasnou představu o svých cílech a o tom, jak se bude cítit po jejich dosažení a jak se změní jeho okolí. Cíle by neměly být příliš ambiciózní, ale ani snadno dosažitelné. Jsou-li cíle zbytečně nadsazené, člověk bývá zklamán. Naopak drobná předsevzetí se snadněji plní, ale velkých pokroků se nedočkáme. Jako vždy tedy platí zlatá střední cesta. Cíle navíc musí být takové, abychom je byli schopni splnit my samy. U každého cíle by mělo být určeno kdy, kde a s kým ho chceme splnit. Výhody, vycházející z daného cíle (změny), by měly převažovat nad nevýhodami (Stock, 2010).

Dalším preventivním prostředkem je akceptace nekontrolovatelného. Osoby, které jsou ohroženy vyhořením, mají sklon chtít všechno kontrolovat. Domnívají se, že jen ta jejich cesta k cíli je tou správnou. Je třeba neustále nezastávat názor, že vše skončí špatně, a to jen proto, aby člověk pak nebyl tak zklamáný, když to opravdu skončí špatně. Ve skutečnosti je člověk stejně zklamáný a očekávaný konec bere spíše jako potvrzení toho, že má ve všem smůlu (Poschkamp, 2013).

Nesmíme také zapomenout akceptovat „vnitřní dítě“. Mnohé ze svých norem a hodnot získáváme učením v rámci socializace a výchovy, často na úkor vlastních vnitřních potřeb. Těch jsme se vzdali, abychom byli akceptováni a milováni, abychom zapadli do společnosti, a to i přes to, že bychom raději dělali něco jiného a můžeme to pocítit i

v případech, kdy už jsme se dostali na hranice svých sil, nebo je dokonce překročili (Poschkamp, 2013).

Problém často nastává, když lidé odmítají navzdory trvalým neúspěchům, slevit ze svých nesmyslně vysokých požadavků. Člověk, který se dlouhý čas snaží dosáhnout něčeho, co zcela přesahuje jeho síly a čemu nepřejí ani momentální okolnosti, na sebe klade vysoké nároky a zvyšuje tím u sebe riziko vzniku burnout syndromu. Je třeba se tedy vrátit nohama zpět na zem a zklidnit se. Tím je myšleno, že je potřeba zpomalit, dosáhnout uvolnění a klidu, což je preventivním opatřením i u jedinců, kteří stále jedou na plné obrátky, ale syndrom vyhoření se u nich ještě nevyskytl (Stock, 2010).

Dalším opatřením na osobní úrovni je být sám sobě dobrým přítelem, dobrou přítelkyní. Pokusit se podívat se na svůj problém jinýma očima, či poprosit kamarádku, aby hrála vaši roli a předvedla tak vaše chování nebo problém (Poschkamp, 2013).

Sebepoznání a sebehodnocení jsou důležité k poznání sebe sama, také k tomu, aby člověk porozuměl rozdílům v chování různých lidí, a aby porozuměl svému vztahu k nim. Člověk si během života o sobě utváří určité názory, hodnotí sebe sama a má určité představy o tom, jaký by chtěl být. Sebepoznávání je neustálé uvědomování si dobrých vlastností, schopností, nedostatků, ale i vlastních pocitů, a to v každé situaci, ve které se nacházíme. Pro úspěšné sebepoznávání bychom si měli uvědomovat, co vlastně děláme, provádět pravidelnou sebereflexi a introspekci, pozorovat průběh vlastního uvažování, tj. myšlenkových pochodů a sebepoznávat se prostřednictvím sdělení, tj. postřehů, poznámek druhých lidí. Na základě sebepoznávání dochází u jedince k sebehodnocení. Kladné sebehodnocení zvyšuje člověku sebedůvěru a vede k optimistickému pohledu na svět, k dobrému fyzickému a duševnímu stavu, k vyššímu výkonu, k zvýšenému úsilí při překonávání překážek. Sebepoznávání a sebehodnocení nám tedy umožňuje lépe se adaptovat a zvládat náročné situace (Venglářová, 2011).

Jako prevence působí i ukončení předstírání, ve smyslu věnování pozornosti psychosomatickým potížím, které provázejí celý proces vyhoření. Měli bychom si připustit stres a omezení (Poschkamp, 2013).

Kontrola vnitřních popoháněčů hraje také důležitou roli v prevenci syndromu vyhoření. Často mají lidé přání splnit všechna očekávání, z různých důvodů, například proto, aby nás všichni měli rádi, nebo protože se chceme všem zavděčit. To má ovšem vliv na naše myšlení a fantazii a určuje to také naše sociální chování. Touha splnit veškerá očekávání nás činí velmi zranitelnými. Ujasněme si tedy, že skutečnost, že nás určití lidé možná nebudou mít rádi, o nás může vypovídat i mnoho pozitivního (Poschkamp, 2013).

Měli bychom si v neposlední řadě i připustit, že jsme nahraditelní. Osoby ohrožené vyhořením se často považují za nepostradatelné. Obvykle, když vypadnou z pracovního procesu na několik týdnů, si uvědomí, že tomu tak není, a že to jde i bez nich. Je třeba se naučit delegovat, a to jak na pracovišti, v kruhu přátel, ale i doma (Poschkamp, 2013).

Nesmíme také zapomenout na organizaci času v zaměstnání, a to plánovat si jen 60% pracovní doby, zbylých 40% si ponechat pro nečekané úkoly a problémy, které se mohou dostavit. Dále pokusit se učinit svůj pracovní program pestrým, tak aby se pracovní aktivity v dostatečných časových intervalech střídaly. Také se systematicky věnovat důležitým a nenaléhavým činnostem, nenechat se zahltit jen těmi naléhavými pracovními činnostmi, na ty je třeba si vymezit čas a nedělat je na 100%, některé se pokusit delegovat na někoho jiného, kdo má v jejich vyřizování kompetenci nebo ho vyřizování těchto záležitostí více baví. Je potřeba si předem rámcově plánovat pracovní týden a každý pracovní den, vytvořit si heslovitý písemný seznam všeho toho, co je potřeba během týdne/dne udělat. Ty méně záživné aktivity by měli být na seznamu mezi prvními, a ty příjemnější by měly následovat až potom, jako odměna. Také nezapomenout soustředit se vždy na jeden úkol a eliminovat rušivé podněty. Neulpívat na detailech a dělat si pauzy. Nepracovat v noci (Pešek, 2016).

Prevence syndromu vyhoření spočívá i v tom, že si necháme poradit se svými problémy. Možná je zde obava ze zatěžování ostatních svými problémy, ale nesmíme zapomenout na to, že své okolí zatížíme už svým odtažitým chováním (Poschkamp, 2013).

Někdy je potřeba přemýšlet i o změně. Pro někoho je tabu přemýšlet o změně pracovního místa už jen proto, že to považuje za osobní selhání. Není však ostudou otestovat si svou hodnotu na trhu práce. Rizikové osobnosti mají totiž sklon vidět se horší, než doopravdy

jsou. Nabídka práce či přijímací pohovor mohou špatný odhad opravit a někdy také otevírají nové možnosti (Poschkamp, 2013).

Do prevence a rekonvalescence syndromu vyhoření patří i přijetí profesionální psychoterapie. Cílem terapie není udělat z člověka pro jeho sociální okolí „jednoduchou“ osobu. Mnoho lidí vyšlo z terapie s mouchami i přes to, že původně byli „skromní, přizpůsobivý, zdrženliví a nekonformní“. Lepší je ovšem vyjít s mouchami, než vyhořelý a nemocný (Poschkamp, 2013).

### **2.9.3 Opatření na vztahové úrovni**

Do těchto opatření zapadá ujasnění si osoby, která má problém, a zanechání problému tam kde je. Často se totiž člověk cítí zodpovědný za řešení, místo aby se omezil jen na pomoc (Poschkamp, 2013).

Měli bychom se také naučit odrazit neúnosné požadavky. Lidé v pomáhajících profesích mají totiž často sklony přeceňovat vlastní síly. Pokud posílíme schopnost odhadnout své síly, budeme se chránit před (sebe)přetížením. Znovu si musí člověk uvědomit, že nikdo nemůže splnit všechna očekávání, a to platí i v soukromí (Poschkamp, 2013).

Škodlivé postoje, které si někteří lidé nosí v hlavě, jim brání dostatečně a hodnotně odpočívat. Jsou to postoje typu „když odpočívám, znamená to, že se flákám“, „musím neustále dělat něco užitečného, abych čas efektivně využil“. Je zapotřebí si tyto postoje uvědomit, zpochybnit a nahradit je postoji vyváženějšími a rozumnějšími, např.: „pravidelný a dostatečný odpočinek může přispívat k vyšší pracovní výkonnosti“ (Pešek, 2016).

Pěstování osobních zájmů, zálib, koníčků vnáší do života radost, uvolnění. Člověk, který se věnuje vlastním zájmům, je také tolerantní k zájmům druhých. Měli bychom pamatovat na to, že zájmy obohacují život a nevyplácí se je ztrácet kvůli nedostatku času, protože to, co děláme rádi a s potěšením, je zdrojem emočních zážitků a energie (Venglářová, 2011).

Dostatek energie a dobrá nálada v práci je výsledkem dbání na prevenci, tj. pestrá a smysluplná pracovní náplň, udržování dobré životosprávy tj. spánek, stravování, tělesný pohyb, přátelé, koníčky (Pešek, 2016).

Je třeba začít odpočívat ještě předtím, než pocítíme výraznější únavu. Zaměřit se také na signály svého těla. Kdo neumí naslouchat svým tělesným pocitům, má tendence se přepracovávat a rychle spěje k syndromu vyhoření nebo dokonce k různým psychosomatickým potížím, které jsou pro člověka signálem, že by měl zvolnit (Pešek, 2016).

U náročných profesí, a to jak fyzicky, monotónně či psychicky, je vhodný pravidelný odpočinek v kratších časových intervalech, např. po 1 hodině práce. To, jak má odpočinek vypadat, se u každé osoby liší. Může to být 15minutový neformální rozhovor s kolegou, přečtení zpráv na internetu, poslech hudby aj. Relaxace může být i dobrý oběd s příjemným kolegou a následná krátká procházka parkem (Pešek, 2016).

### **3 Praktická část**

V této části bakalářské práce se zabývám výsledky vlastního výzkumu mezi pedagogy vybraných základních a středních škol, který je zaměřen na výskyt, projevy, informovanost, ohrožení a prevenci těchto pedagogů syndromem vyhoření.

#### **3.1 Cíle a výzkumné otázky praktické části**

##### **Hlavní cíl výzkumu:**

Zjistit, zda oslovení pedagogové znají projevy syndromu vyhoření.

##### **Dílčí cíle výzkumu:**

Dílčí cíl č. 1: Zjistit, zda syndrom vyhoření souvisí s délkou pedagogické praxe.

Dílčí cíl č. 2: Zjistit jakým nejčastějším a nejméně častým způsobem provádějí vybraní pedagogové základních a středních škol prevenci syndromu vyhoření.

Dílčí cíl č. 3: Zjistit, kolik respondentů se subjektivně domnívá, že je ohroženo, či u nich probíhá syndrom vyhoření.

##### **Hlavní výzkumná otázka:**

Znají oslovení pedagogové projevy syndromu vyhoření?

##### **Dílčí výzkumné otázky:**

Výzkumná otázka č. 1: Souvisí syndrom vyhoření s délkou pedagogické praxe?

Výzkumná otázka č. 2: Jakým nejčastějším a nejméně častým způsobem provádějí vybraní pedagogové základních a středních škol prevenci syndromu vyhoření?

Výzkumná otázka č. 3: Kolik respondentů se subjektivně domnívá, že je ohroženo, či u nich probíhá syndrom vyhoření?

#### **3.2 Metodologie**

K uskutečnění výzkumu jsem zvolila kvantitativní výzkum formou dotazníkového šetření.

##### **3.2.1 Dotazníkové šetření**

V úvodu dotazníku jsou respondenti seznámeni s účelem dotazníkového šetření, a s tím, že vyplnění dotazníku je zcela anonymní a dobrovolné. Součástí tohoto úvodu je i poděkování respondentům za spolupráci.

Dotazník se skládá z 16 otázek. U každé otázky je uveden výběr z několika možností a respondenti mohli označit v každé otázce jen jednu možnost, pokud ve znění otázky nebylo uvedeno jinak. Otázky byly vytvořeny jen pro účely tohoto výzkumu.

Dotazník s názvem Prevence syndromu vyhoření u vybraných pedagogů základních a středních škol je přílohou bakalářské práce č. 1.

### **3.2.2 Zkoumaný soubor**

Výzkum jsem zrealizovala na čtyřech vybraných školách, a to na:

- a) Základní škole a střední škole Karlovy Vary, příspěvkové organizaci, Vančurova 83/2, 360 17 Karlovy Vary.**

Tato škola poskytuje přípravnou třídu, základní školu, základní školu speciální a střední školu. Součástí školy je:

**Přípravná třída**, která je určena pro děti v posledním roce před zahájením povinné školní docházky, u kterých je předpoklad, že zařazení do přípravné třídy vyrovná jejich vývoj, a kterým byl povolen odklad povinné školní docházky.

**Základní škola**, která má jednu třídu pro žáky bez speciálních vzdělávacích potřeb (ve školním roce 2017/2018 – třída II. A/2. ročník) a dále také třídy zřízené podle § 16 odst. 9 školského zákona (např. třídy pro žáky se specifickými poruchami řeči, vadami řeči nebo i mentálním postižením).

**Základní škola speciální** je určena pro žáky se středně těžkým a těžkým mentálním postižením, žáky se souběžným postižením více vadami. Vzdělávání v základní škole speciální má deset ročníků a člení se na první stupeň a druhý stupeň. První stupeň je tvořen prvním až šestým ročníkem, druhý stupeň sedmým až desátým ročníkem. Škola vzdělává žáky od 1. do 10. ročníku.

**Střední škola - praktická škola dvouletá**, jejímž vystudováním si žák doplní a rozšíří všeobecné vzdělání dosažené v průběhu plnění povinné školní docházky. Dále si osvojí znalosti a manuální dovednosti potřebné k výkonu jednoduchých činností a získá tak perspektivní možnosti uplatnění se v různých oblastech praktického života. Ukončení této

střední školy je pomocí závěrečného vysvědčení. Dosaženým stupněm vzdělání je příprava pro výkon jednoduchých činností v oblastech praktického života.

**Školní družina**, jejímž výchovným záměrem je, aby žáci získali dobré základy do života a pro další vzdělávání a aby byli schopni s uspokojením zvládat další životní a vzdělávací etapy.

**Speciálně pedagogické centrum**, které poskytuje bezplatně poradenské služby poskytované dětem, žákům, studentům, jejich zákonným zástupcům, školám a školským zařízením.

**Speciálně pedagogické centrum** obecně poskytuje poradenské služby zejména při výchově a vzdělávání dětí, žáků a studentů s mentálním, tělesným, zrakovým nebo sluchovým postižením, vadami řeči, souběžným postižením více vadami nebo autismem.

V této škole působí 33 pedagogických pracovníků a 7 nepedagogických pracovníků.

Vybrala jsem si ZŠ a SŠ Vančurova z toho důvodu, že zde působím od září roku 2017 jako speciální pedagog.

Internetové stránky s uvedenými informacemi týkající se této školy jsou <http://www.specskoly.cz/v>.

**b) Základní škole a mateřské škole Oloví, příspěvkové organizaci, Smetanova 1, 357 07 Oloví. Součástí školy je:**

**Mateřská škola** je umístěna v typizované budově s kapacitou 90 dětí a v současné době se předškolního vzdělávání účastní nejvýše 52 dětí.

**Základní škola** je středně velká škola s devíti ročníky po jedné třídě v každém ročníku. Celková kapacita školy je 205 žáků. K budově základní školy patří pozemek určený pro výuku pracovních činností (zahradka se skleníkem). Každá třída má svou kmenovou učebnu. Dále škola disponuje odbornými učebnami.

**Školní jídelna** zajišťuje stravování žáků školy, dětí z mateřské školy a zaměstnanců školy. Obědy do mateřské školy dováží služebním vozidlem.

**Školní družina** je umístěna v budově ZŠ a má k dispozici všechny učebny školy.



V této škole působí 15 pedagogických pracovníků a 6 nepedagogických pracovníků.

Tuto školu jsem zvolila kvůli známé, která zde působí jako učitelka prvního stupně, a tudíž byla ochotná dotazníky rozdat mezi své kolegy. Internetové stránky této školy, ze kterých jsem čerpala informace o škole, jsou <http://www.zsolovi.cz/>.

**c) Střední zdravotnické školy a vyšší odborné školy zdravotnické Karlovy Vary, příspěvkové organizaci, Poděbradská 1247/2, 360 01 Karlovy Vary.**

Tato škola vznikla v roce 1949 a v současné době nabízí sedm oborů středoškolského studia a pět oborů vyššího odborného studia. Škola poskytuje střední vzdělání s výučním listem, střední vzdělání s maturitní zkouškou a vyšší odborné vzdělání v široké škále zdravotnických oborů, které na sebe postupně navazují.

Prioritou školy je vychovávat pro Karlovarský kraj specializované zdravotnické pracovníky ve spolupráci s Úřady práce a vedením zdravotnických a sociálních zařízení.

Na této škole působí 91 pedagogických pracovníků a 13 nepedagogických pracovníků.

Tuto školu jsem zvolila, protože jsem zde studovala střední školu i vyšší odbornou školu, tudíž mám na této škole kontakty, které mi umožnili rozdat dotazníky pedagogickým pracovníkům střední školy. Internetové stránky SŠ a VOŠ zdravotnické jsou <https://www.zdravkav.cz/>.

**d) Střední školy stravování a služeb Karlovy Vary, Ondřejská 1122/56, 360 01 Karlovy Vary.**

Těžištěm vzdělávacího portfolia školy tvoří gastronomické obory, které jsou od r. 2016 doplněny obory cukrář a kadeřník. Struktura oborů i jejich jednotlivé formy nabízí širokou přístupnost systémem středního vzdělávání. Škola poskytuje střední vzdělání s maturitní zkouškou ve čtyřletých oborech a tříleté střední vzdělání s výučním listem, na které navazuje výběrově koncipované nástavbové studium. Celoživotní vzdělávání podporuje škola nabídkou dálkové formy středního vzdělání u oborů s výučním listem i u středního vzdělání s maturitou v podobě nástavbového studia.

Na této škole působí 41 pedagogických pracovníků a 15 nepedagogických pracovníků.

Na této škole byly rozdány dotazníky mou matkou, která zde působí jako asistentka pedagoga. Internetové stránky, ze kterých jsem čerpala informace o škole, jsou <http://www.ssstravovani.cz/>.

### **Realizace výzkumu**

Výzkum probíhal v průběhu 7 dní v první polovině února 2018, a to rozdělením dotazníků zaměřených na Prevenci syndromu vyhoření u pedagogů vybraných základních a středních škol, ve všech shora uvedených školách. Během tohoto časového úseku došlo ke sběru dat obsažených v dotaznících po vyplnění dotazníků jednotlivými respondenty.

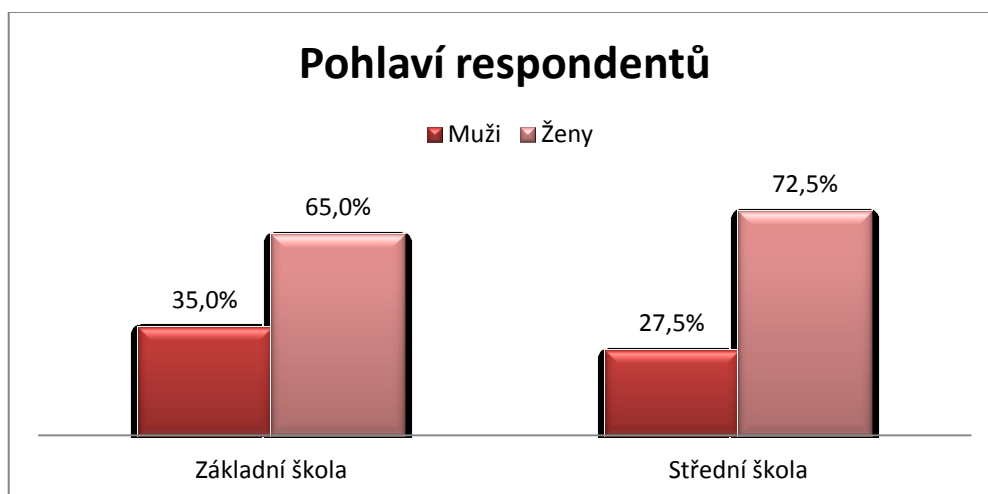
### **3.3 Výsledky dotazníkového šetření**

#### **Návratnost**

Celkový počet rozdaných dotazníků pro pedagogy vybraných základních a středních škol byl 100, a to 50 dotazníků na základní školy (25 dotazníků rozdáno na Základní škole a střední škole Karlovy Vary, příspěvkové organizaci, Vančurova 83/2, 360 17 Karlovy Vary a 25 dotazníků na Základní škole a mateřské škole Oloví, příspěvkové organizaci, Smetanova 1, 357 07 Oloví) a 50 dotazníků na střední školy (25 dotazníků rozdáno na Střední zdravotnické škole a vyšší odborné škole zdravotnické Karlovy Vary, příspěvkové organizaci, Poděbradská 1247/2, 360 01 Karlovy Vary a 25 dotazníků na Střední škole stravování a služeb Karlovy Vary, Ondřejská 1122/56, 360 01 Karlovy Vary).

Z tohoto počtu se mi vrátilo 80 vyplněných dotazníků, a to 40 dotazníků ze základních škol (20 vyplněných dotazníků ze ZŠ a SŠ, Karlovy Vary a 20 vyplněných dotazníků ze ZŠ a MŠ Oloví) a 40 dotazníků ze škol středních (22 vyplněných dotazníků ze SŠ a VOŠ zdravotnické Karlovy Vary a 18 vyplněných dotazníků ze SŠ stravování a služeb Karlovy Vary).

**Otázka č. 1 – Uved'te pohlaví.**



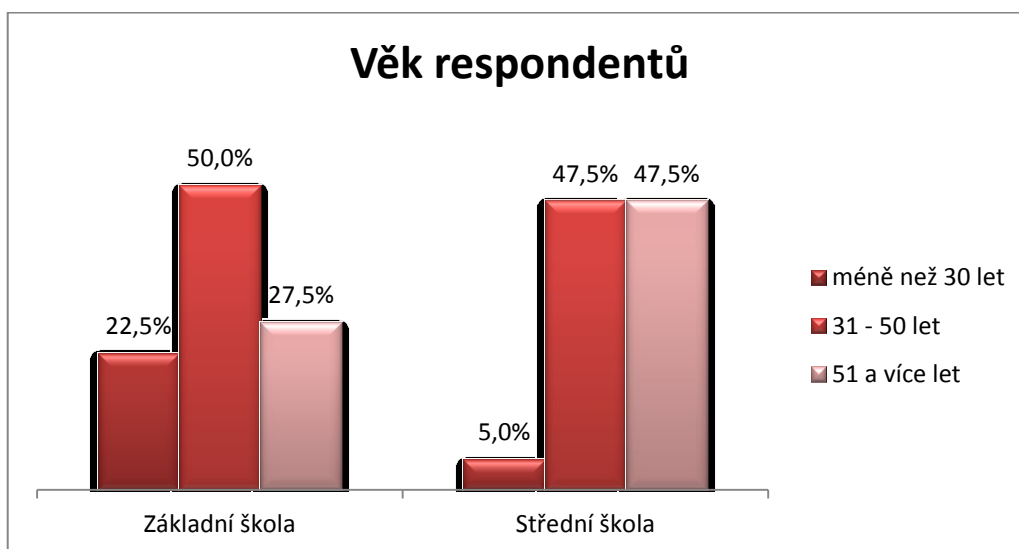
**Graf 1: Pohlaví respondentů**

*Zdroj: vlastní*

Ze 40 respondentů ZŠ bylo 14 mužů (35 %) a 26 žen (65 %).

Ze 40 respondentů SŠ bylo 11 mužů (27,50 %) a 29 žen (72,50 %).

**Otázka č. 2 – Uved'te věk.**



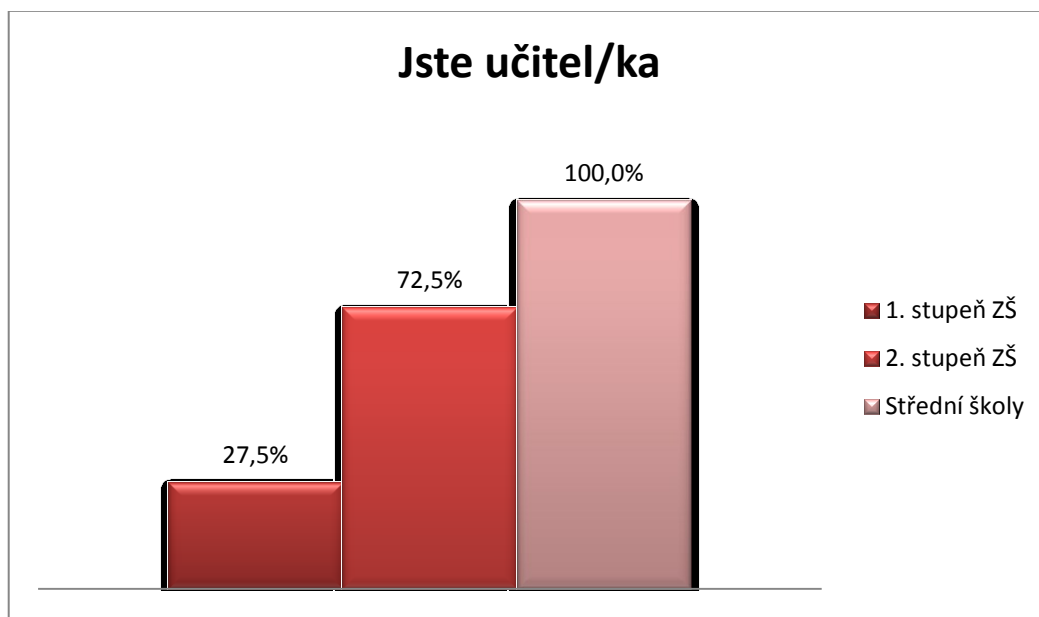
**Graf 2: Věk respondentů**

*Zdroj: vlastní*

Na ZŠ uvedlo 9 respondentů (22,5%), že jim je méně než 30 let, 20 respondentů (50%) uvedlo věk 31 – 50 let a 11 respondentů (27,5 %) uvedlo věk 51 a více let.

Na SŠ uvedli 2 respondenti (5 %), že jim je méně než 30 let, 19 respondentů (47,5%) uvedlo věk 31 – 50 let a 19 respondentů (47,5 %) uvedlo věk 51 a více let.

### ***Otázka 3 – Jste učitel/ka***

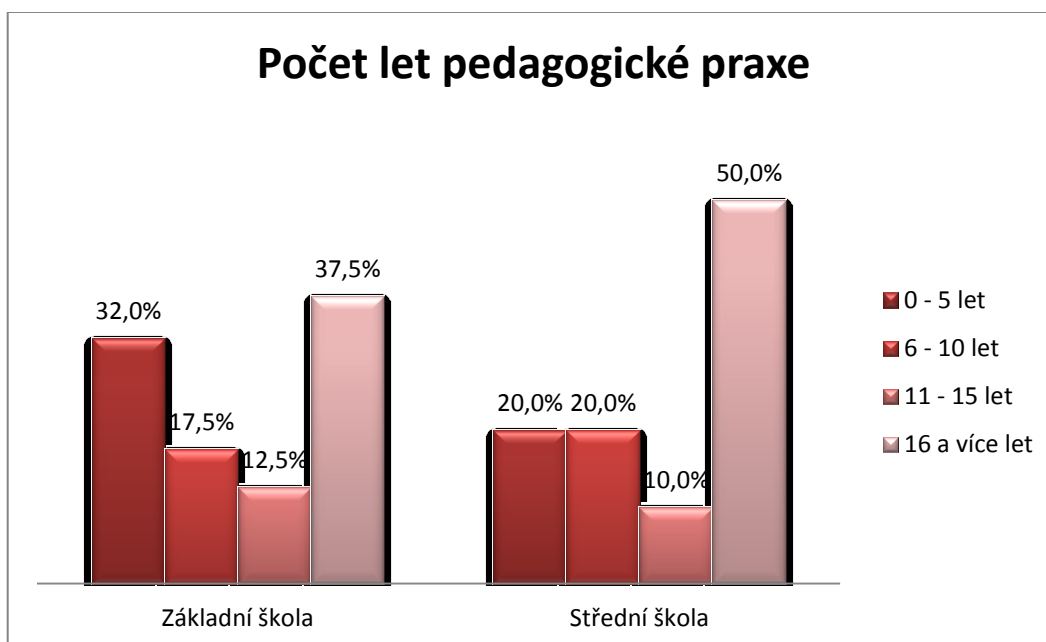


**Graf 3: Jste učitel/ka**

*Zdroj: vlastní*

Z celkového počtu respondentů na ZŠ působí 11 pedagogů (27,5 %) na prvním stupni základní školy, 29 pedagogů (72,5 %) na druhém stupni základní školy a 40 respondentů (100 %) na střední škole.

4. otázka: *Doplňte počet let Vaší pedagogické praxe jako pedagog.*



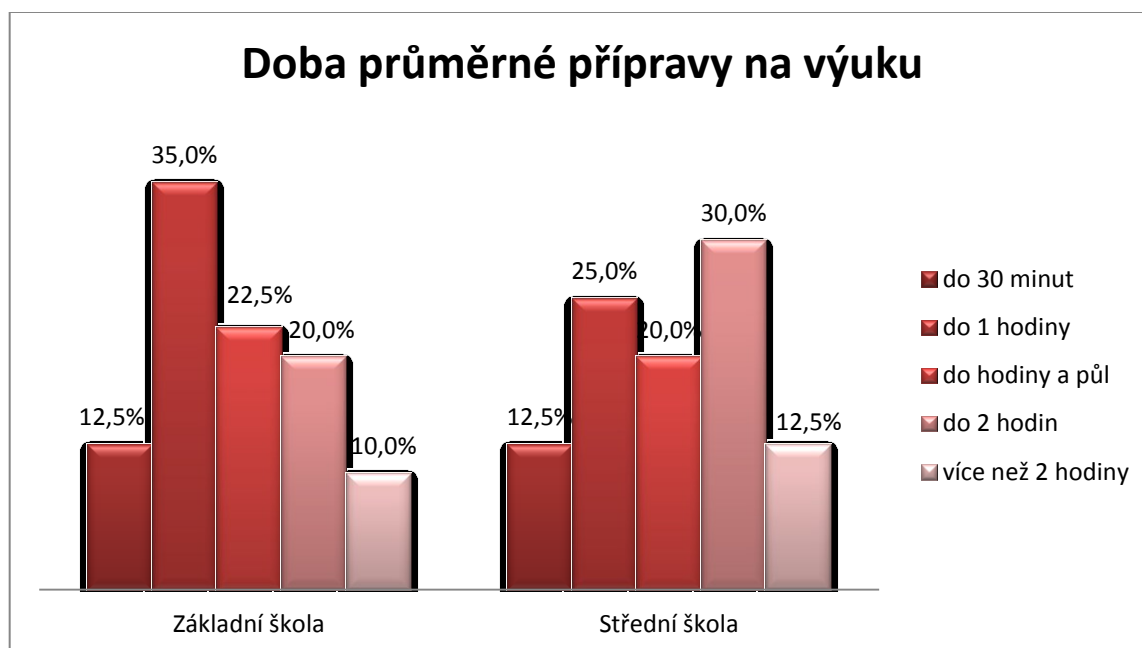
**Graf 4: Počet let pedagogické praxe**

*Zdroj: vlastní*

Z celkového množství respondentů ze ZŠ má praxi 13 pedagogů (32,5 %) do 5 let, 7 pedagogů (17,5 %) od 6 – 10 let, 5 pedagogů (12,5 %) 11 – 15 let, 15 pedagogů (37,5 %) 16 a více let.

Z celkového množství respondentů ze SŠ uvedlo 8 pedagogů (20 %) praxi do 5 let, 8 pedagogů (20 %) uvedlo praxi od 6 – 10 let, 4 pedagogové (10 %) uvedli praxi 11 – 15 let a 20 pedagogů (50 %) uvedlo, že mají praxi 16 a více let.

5. otázka: Uved'te, kolik hodin denně se věnujete průměrně přípravě na výuku.



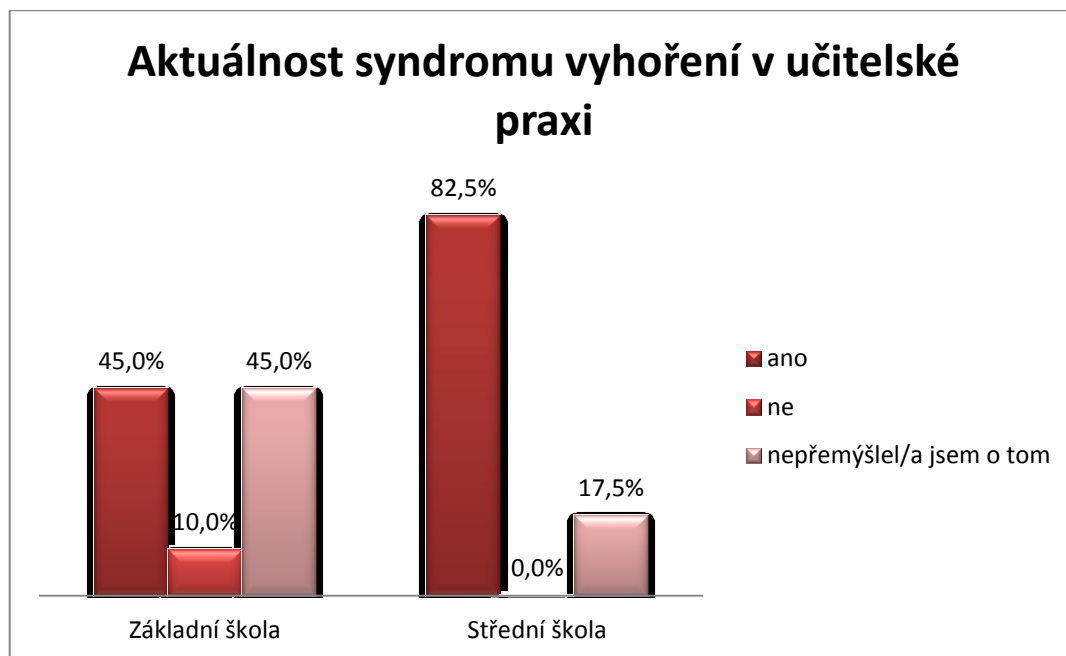
Graf 5: Doba průměrné přípravy na výuku

Zdroj: vlastní

Z pedagogů základních škol se připravuje do 30 minut 5 respondentů (12,5 %), do 1 hodiny 14 respondentů (35 %), do hodiny a půl 9 respondentů (22,5 %), do dvou hodin 8 respondentů (20 %), více než dvě hodiny 4 respondenti (10 %).

Z pedagogů středních škol se připravuje do 30 minut také 5 pedagogů (12,5 %), do 1 hodiny 10 respondentů (25 %), do hodiny a půl 8 respondentů (20 %), do 2 hodin 12 respondentů (30 %) a více než 2 hodiny přípravě na výuku věnuje 5 dotazovaných respondentů (12,5 %).

6. otázka: *Jste přesvědčen (a), že syndrom vyhoření je aktuálním tématem v učitelské praxi?*



Graf 6: Aktuálnost syndromu vyhoření v učitelské praxi

*Zdroj: vlastní*

18 pedagogů (45 %) základních škol je přesvědčeno, že syndrom vyhoření je aktuálním tématem v učitelské praxi, 4 pedagogové (10 %) základních škol nejsou přesvědčeni, že syndrom vyhoření je aktuálním tématem v učitelské praxi a 18 pedagogů (45 %) základních škol o tomto nikdy nepřemýšlelo.

33 pedagogů (82,5 %) středních škol je přesvědčeno, že syndrom vyhoření je aktuálním tématem v učitelské praxi, žádný z respondentů dotazovaných na středních školách se nedomnívá, že by syndrom vyhoření nebyl aktuálním tématem v učitelské praxi a 7 pedagogů (17,5 %) středních škol o tomto nikdy nepřemýšlelo.

V této otázce, měli respondenti uvést důvod jejich přesvědčení o tom, že syndrom vyhoření je či není aktuálním tématem v učitelské praxi.

Pedagogové základních škol, kteří zvolili možnost a), tedy, že jsou přesvědčeni o tom, že syndrom vyhoření je aktuálním tématem v učitelské praxi nejčastěji uvedli, že důvodem je

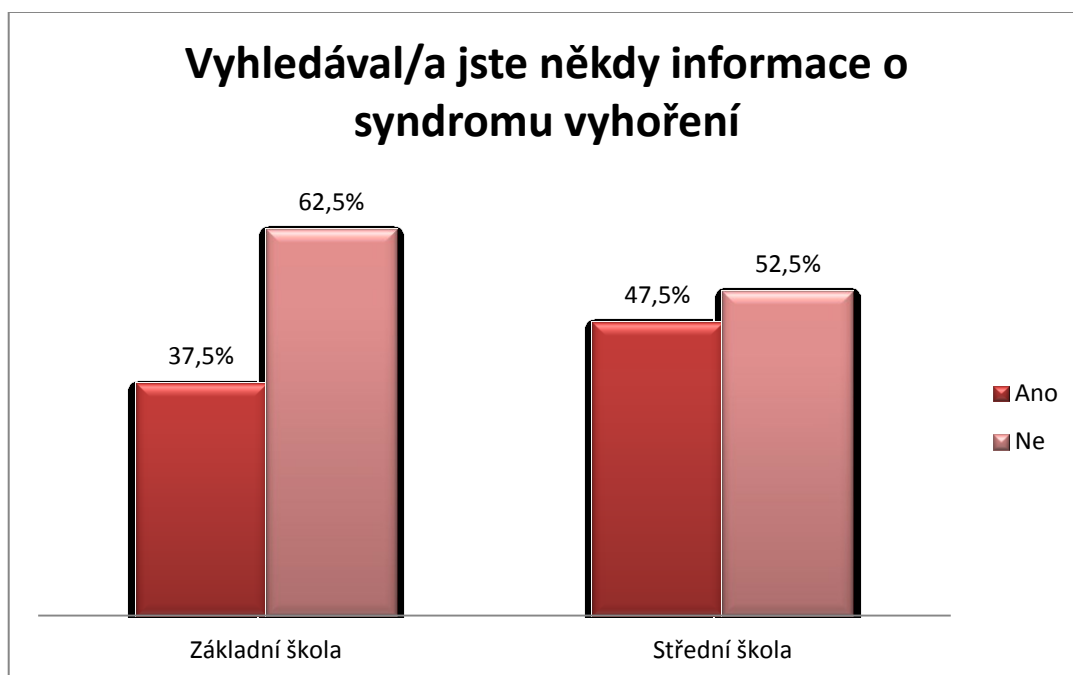
náročná práce s lidmi (5 respondentů), pocit syndromu vyhoření u své osoby, či osob na pracovišti (4 respondenti), nárůst administrativy a výchovných potíží (4 respondenti), také to, že učitelé si nosí práci domů, což narušuje jejich osobní život (3 respondenti), a někteří uvedli, že učitelství je silně podhodnocený obor (2 respondenti).

Pedagogové středních škol, kteří zvolili možnost a), tedy, že jsou přesvědčeni o tom, že syndrom vyhoření je aktuálním tématem v učitelské praxi nejčastěji uvedli, že důvodem je náročnost povolání (10 respondentů), nárůst administrativy (8 respondentů), nezájem žáků o výuku (5 respondentů), obtížná komunikace s žáky a jejich rodiči (3 respondenti), pocit syndromu vyhoření u své osoby, či osob na pracovišti (3 respondenti), změna společnosti a situace v České republice (2 respondenti) a 2 respondenti uvedli jako důvod nemožnost trestání žáků za nekázeň.

Pedagogové základních škol, kteří zvolili možnost b), tedy že nejsou přesvědčeni, že syndrom vyhoření je aktuálním tématem v učitelské praxi uvedli, že důvodem je, že se se „syndromem vyhoření dosud neseťkali“ (3 respondenti) a jeden respondent uvedl, že „má zatím malou praxi, tudíž není přesvědčen o tom, že syndrom vyhoření je aktuálním tématem.“



**Otázka 7: Vyhledával/a jste někdy informace o syndromu vyhoření?**



**Graf 7: Vyhledával/a jste někdy informace o syndromu vyhoření**

*Zdroj: vlastní*

15 oslovených pedagogů (37,5 %) základních škol uvedlo, že vyhledávali informace o syndromu vyhoření a 25 oslovených pedagogů (62,5 %) středních škol informace o syndromu vyhoření nevyhledávalo.

19 oslovených pedagogů (47,5 %) středních škol uvedlo, že vyhledávali informace o syndromu vyhoření a 21 pedagogů (52,5 %) středních škol informace o syndromu vyhoření nevyhledávalo.

V této otázce měli respondenti u odpovědi a), tedy, že již vyhledávali informace o syndromu vyhoření uvést, kde tyto informace vyhledávali.

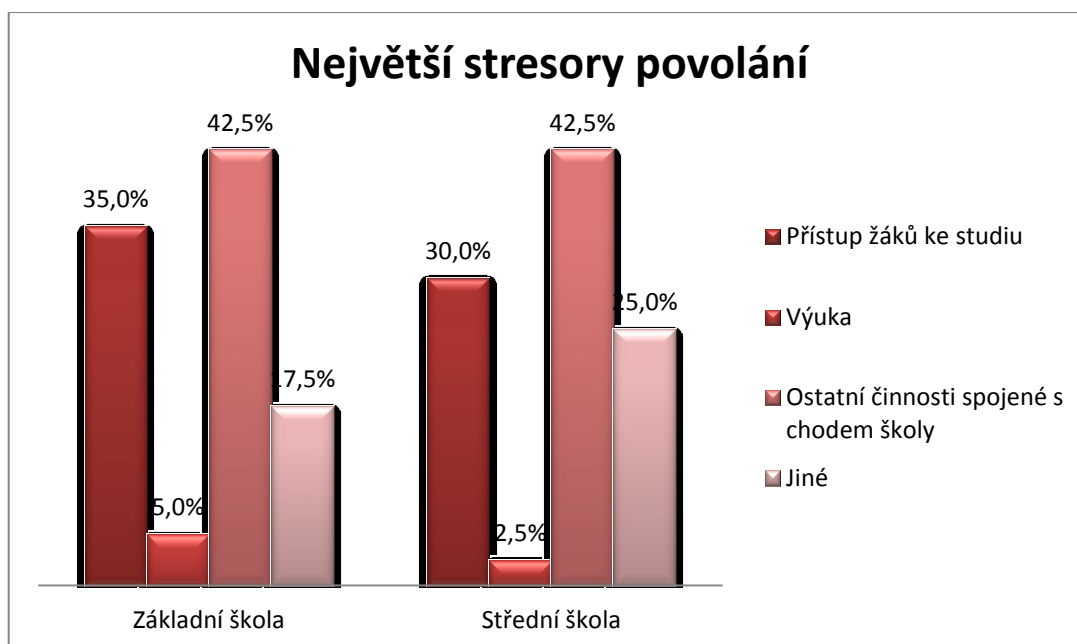
Pedagogové základních škol uvedli tyto zdroje informací:

- Internet (6 respondentů)
- Literatura (6 respondentů)
- Učitelské noviny (2 respondenti)
- U známých (1 respondent)

Pedagogové středních škol uvedli tyto zdroje informací:

- Literatura (9 respondentů)
- Internet (8 respondentů)
- Informace získané studiem vysoké školy (2 respondenti)

**Otázka 8: Co Vás ve Vašem povolání nejvíce stresuje?**



**Graf 8: Největší stresory povolání**

*Zdroj: vlastní*

Z celkového množství respondentů uvedli pedagogové základních škol, že je v jejich povolání nejvíce stresuje:

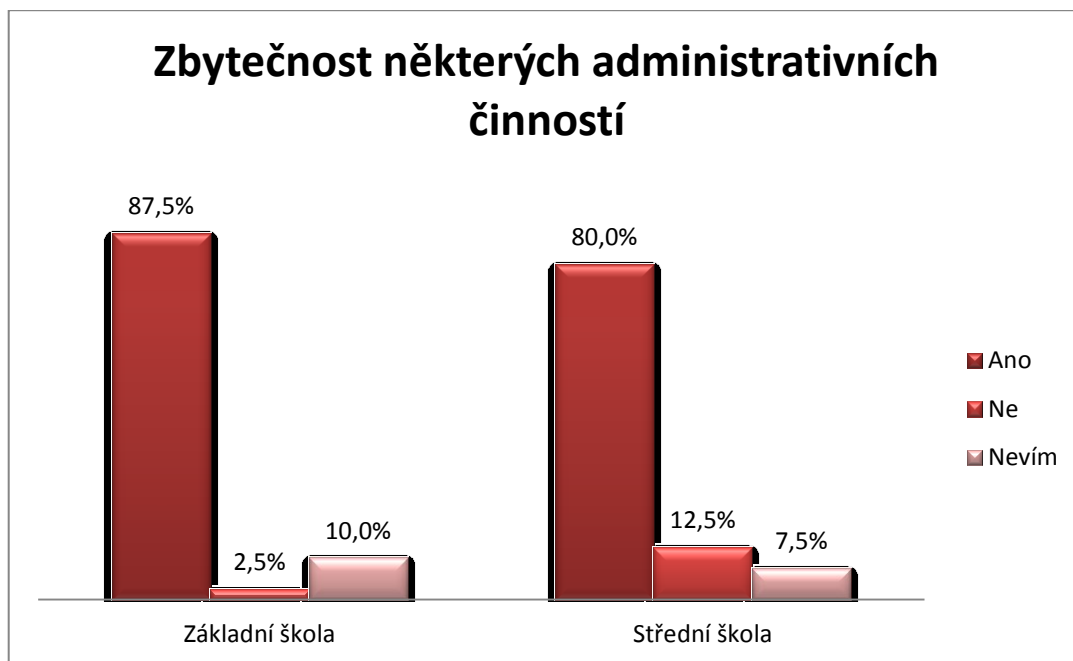
- Přístup žáků ke studiu uvedlo 14 dotazovaných pedagogů (35 %) základních škol.
- Výuku uvedli 2 pedagogové (5 %) základních škol.
- Ostatní činnosti spojené s chodem školy (dozor na chodbách, administrativní práce) uvedlo 17 pedagogů (42,5 %) základních škol.
- Možnost jiné a uvedení toho, co je nejvíce stresuje, zvolilo 7 respondentů (17,5 %). V této možnosti uvedli 4 respondenti, že je nestresuje v jejich povolání nic, 2

respondenti uvedli hluk, 1 respondent finanční nedocenenost povolání a 1 respondent uvedl, že ho nejvíce stresují projekty EU.

Z celkového množství respondentů uvedli pedagogové středních škol, že je v jejich povolání nejvíce stresuje:

- Přístup žáků ke studiu uvedlo 12 pedagogů (30 %) středních škol.
- Výuku uvedl 1 pedagog (2,5 %) střední školy.
- Ostatní činnosti spojené s chodem školy (dozor na chodbách, administrativní práce) uvedlo 17 pedagogů (42,5 %) středních škol.
- Možnost jiné a uvedení toho, co respondenty nejvíce stresuje, zvolilo 10 pedagogů (25 %) středních škol. V této odpovědi uvedli 4 respondenti, že je nestresuje v jejich povolání nic, 3 respondenti uvedli jako důvod přístup vedení školy, 2 respondenti uvedli ranní vstávání a 1 respondent uvedl od všeho trochu.

**Otázka 9: Pokládáte některé administrativní činnosti vztahující se k Vaší pedagogické praxi, za zbytečné?**



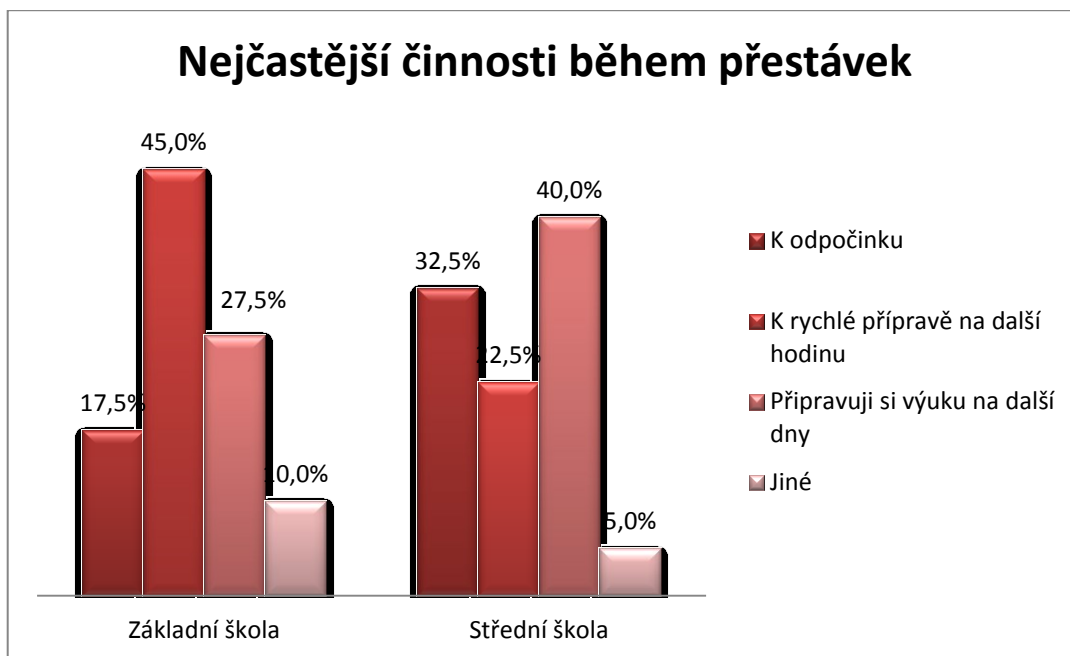
**Graf 9: Zbytečnost některých administrativních činností**

*Zdroj: vlastní*

V této otázce odpovědělo 35 pedagogů (87,5 %) základních škol, že považují některé administrativní činnosti vztahující se k pedagogické praxi za zbytečné, 1 pedagog (2,5 %) základní školy nepovažuje administrativu za zbytečnou a 4 pedagogové (10 %) neví, zda je administrativa v jejich pedagogické praxi zbytečná.

32 pedagogů (80 %) středních škol uvedlo, že považují některé administrativní činnosti vztahující se k pedagogické praxi za zbytečné, 5 pedagogů (12,5 %) středních škol nepovažuje administrativu za zbytečnou a 3 pedagogové (7,5 %) neví, zda je administrativa v jejich pedagogické praxi zbytečná.

**Otázka č. 10: K jakým činnostem nejčastěji využíváte přestávky mezi vyučovacími hodinami?**



**Graf 10: Nejčastější činnosti během přestávek**

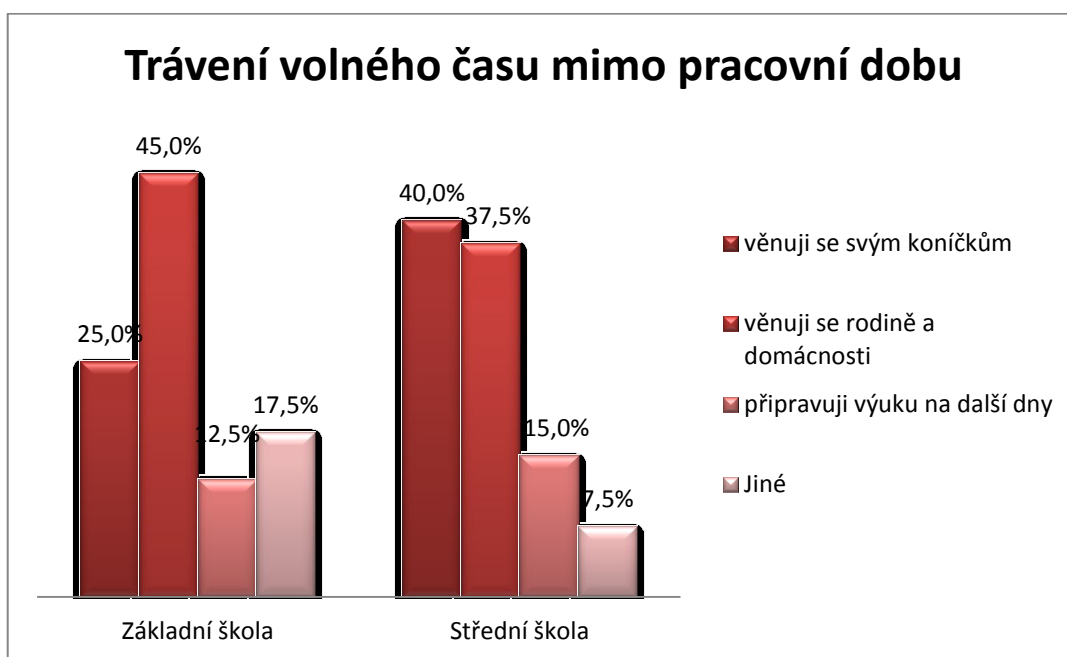
*Zdroj: vlastní*

Pedagogové základních škol odpověděli na tuto otázku takto: 7 pedagogů (17,5 %) uvedlo, že se nejčastěji věnuje o přestávkách odpočinku, 18 pedagogů (45 %) se o přestávkách nejčastěji připravuje na další hodinu, 11 pedagogů (27,5 %) se o přestávkách nejčastěji věnuje jiným organizačním záležitostem (např. dozoru na chodbě) a 4 pedagogové (10 %) uvedli možnost jiné a k tomuto uvedli 3 pedagogové, že přestávky využívají k přesunu po škole a 1 pedagog uvedl, že přestávky využívá ke všem předchozím možnostem (tj. odpověď a) – c)).

Pedagogové středních škol odpověděli na tuto otázku takto: 13 pedagogů (32,5 %) uvedlo, že se nejčastěji věnují o přestávkách odpočinku, 9 pedagogů (22,5 %) se o přestávkách nejčastěji připravuje na další hodinu, 16 pedagogů (40 %) se o přestávkách nejčastěji věnuje jiným organizačním záležitostem (např. dozoru na chodbě) a 2 pedagogové (5 %) uvedli možnost jiné a k tomuto uvedl 1 pedagog, že přestávky využívá k přesunu po škole

a 1 pedagog uvedl, že přestávky využívá ke všem předchozím možnostem (tj. odpověď a – c)).

**11 otázka: Jak trávíte volný čas mimo pracovní dobu v průběhu všedního dne?**



**Graf 11: Trávení volného času mimo pracovní dobu**

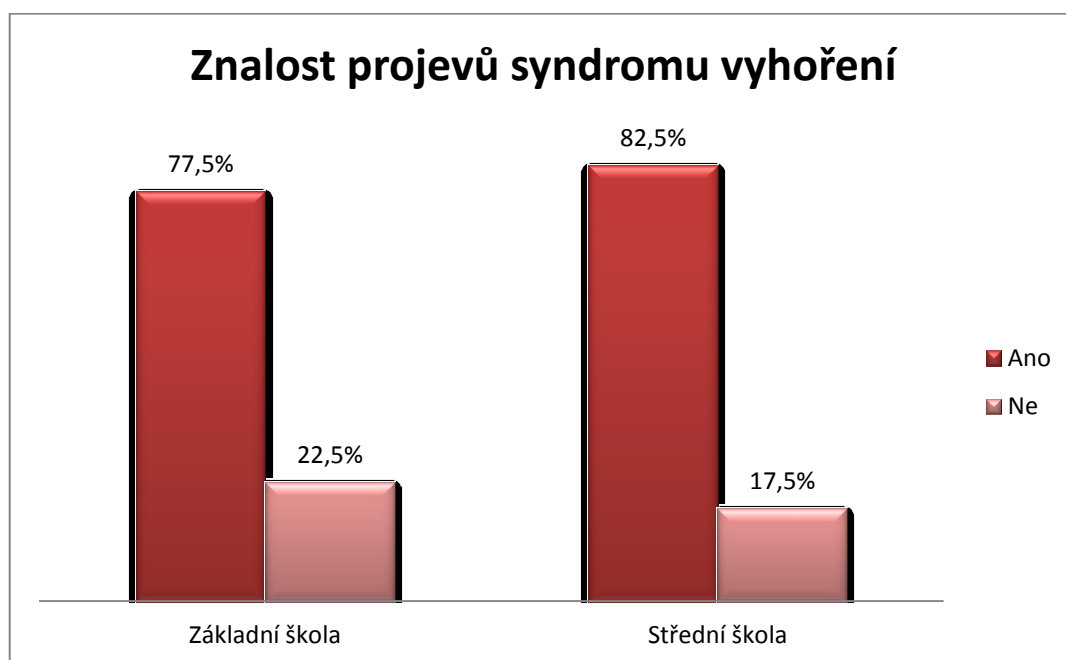
*Zdroj: vlastní*

Pedagogové základních škol odpověděli na tuto otázku takto: 10 pedagogů (25 %) se věnuje svým koníčkům v době mimo pracovní dobu, 18 pedagogů (45 %) se věnuje ve svém volném čase rodině a domácnosti, 5 pedagogů (12,5 %) se připravuje na výuku na další dny a věnuje se pracovním povinnostem, 7 pedagogů (17,5 %) zvolilo možnost jiné a dle pokynu 4 respondenti uvedli, že se věnují každé činnosti trochu, 2 respondenti uvedli, že se věnují odpočinku a 1 respondent uvedl, že se věnuje druhé práci.

Pedagogové středních škol odpověděli na tuto otázku takto: 16 pedagogů (40 %) se věnuje svým koníčkům v době mimo pracovní dobu, 15 pedagogů (37,5 %) se věnuje ve svém volném čase rodině a domácnosti, 6 pedagogů (15 %) se připravuje na výuku na další dny a věnuje se pracovním povinnostem, 3 pedagogové (7,5 %) zvolili možnost jiné a dle

pokynu 2 respondenti uvedli, že se věnují každé z činností trochu, 1 respondent uvedl, že se věnuje druhé práci.

**12 otázka: Znáte projevy syndromu vyhoření?**



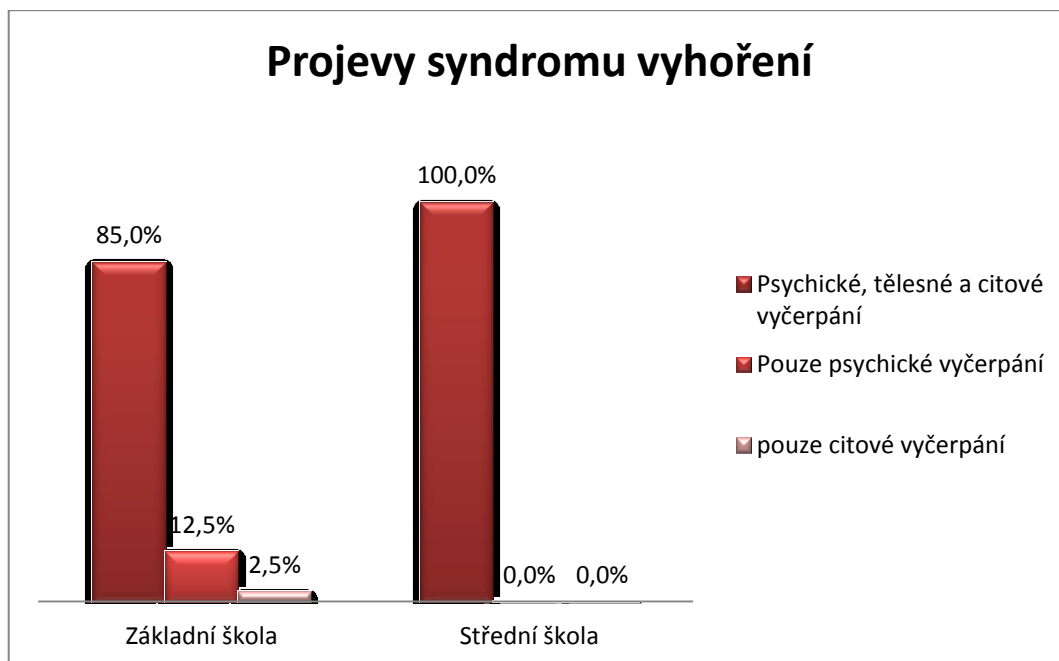
**Graf 12: Znalost projevů syndromu vyhoření**

*Zdroj: vlastní*

31 pedagogů (77,5 %) základních škol uvedlo, že znají projevy syndromu vyhoření a 9 pedagogů (22,5 %) základních škol nezná projevy syndromu vyhoření.

33 pedagogů (82,5 %) středních škol uvedlo, že znají projevy syndromu vyhoření a 7 pedagogů (17,5 %) středních škol nezná projevy syndromu vyhoření.

13. otázka: Zaškrtněte projevy syndromu vyhoření, o kterých se domníváte, že jsou charakteristické pro syndrom vyhoření.



Graf 13: Projevy syndromu vyhoření

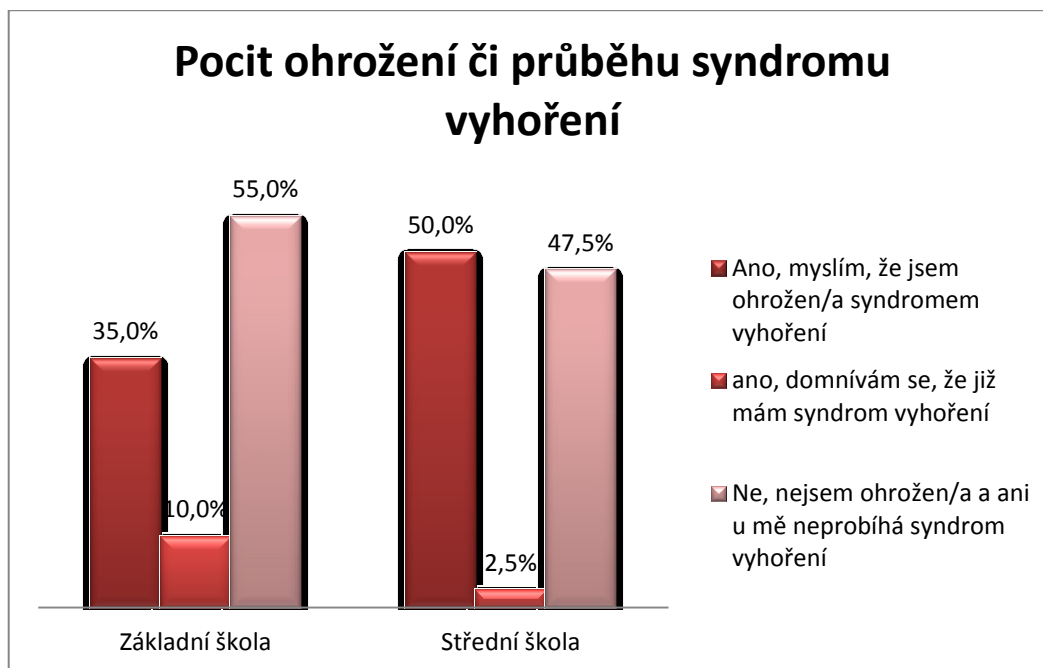
*Zdroj: vlastní*

34 dotazovaných pedagogů základních škol (85 %) uvedlo, že syndrom vyhoření se projevuje psychickým, tělesným a citovým vyčerpáním, 5 pedagogů základních škol (12,5 %) uvedlo, že se syndrom vyhoření projevuje pouze psychickým vyčerpáním a 1 pedagog základní školy (2,5 %) uvedl, že syndrom vyhoření se projevuje pouze citovým vyčerpáním.

40 pedagogů středních škol (100 %) uvedlo, že syndrom vyhoření se projevuje psychickým, tělesným a citovým vyčerpáním.



**14. otázka: Máte pocit, že i vy sám/sama jste ohrožen/a, nebo u Vás už probíhá, syndrom vyhoření?**



**Graf 14: Pocit ohrožení či průběhu syndromu vyhoření**

*Zdroj: vlastní*

Pedagogové základní škol odpověděli na tuto otázku takto: 14 pedagogů (35 %) si myslí, že jsou ohroženi syndromem vyhoření, 4 pedagogové (10 %) se domnívají, že již mají syndrom vyhoření a 22 pedagogů (55 %) uvedli, že nejsou ohroženi a ani u nich neprobíhá syndrom vyhoření.

Pedagogové středních škol odpověděli na tuto otázku takto: 20 pedagogů (50 %) si myslí, že jsou ohroženi syndromem vyhoření, 1 pedagog (2,5 %) se domnívá, že již má syndrom vyhoření a 19 pedagogů (47,5 %) uvedlo, že nejsou ohroženi a ani u nich neprobíhá syndrom vyhoření.

**15. otázka: Uved'te minimálně 3 možnosti, jakým způsobem se preventivně chráníte před syndromem vyhoření.**

**Tabulka č. 1: preventivní ochrana před syndromem vyhoření**

	<b>Nestresuji se</b>	<b>Odpočinek</b>	<b>Sport</b>	<b>Nechráním se</b>	<b>Koníčky</b>	<b>Rodina</b>	<b>Zdravý životní styl</b>	<b>Psychohygienu</b>
<b>Základní škola</b>	<b>12 x</b>	<b>27 x</b>	<b>24 x</b>	<b>3 x</b>	<b>25 x</b>	<b>7 x</b>	<b>4 x</b>	<b>12 x</b>
<b>Střední škola</b>	<b>8 x</b>	<b>20 x</b>	<b>18 x</b>	<b>8 x</b>	<b>23 x</b>	<b>14 x</b>	<b>4 x</b>	<b>9 x</b>

U této otázky mohli respondenti uvést minimálně 3 odpovědi.

Pedagogové základních škol uvedli tato opatření, která využívají jako preventivní opatření před vznikem syndromu vyhoření:

- 12 x respondenti uvedli, že se nestresují
- 27 x bylo uvedeno respondenty, že odpočívají.
- 24 x bylo uvedeno respondenty, že se věnují sportu.
- 3 x uvedli respondenti, že se nijak preventivně nechrání před vznikem syndromu vyhoření.
- 25 x respondenti uvedli, že se věnují svým koníčkům.
- 7 x bylo uvedeno respondenty, že se věnují rodině a tím předcházejí vzniku syndromu vyhoření.
- 4 x respondenti uvedli, že dodržují zdravý životní styl, jako prevenci před syndromem vyhoření.
- 12 x bylo uvedeno respondenty, že dodržují správnou psychohygienu.

Ze 40 respondentů ZŠ 37 respondentů uvedlo 3 možnosti opatření, která využívají jako preventivní opatření před vznikem syndromu vyhoření a 3 respondenti uvedli pouze 1 možnost, a to, že se nijak nechrání.

Pedagogové SŠ uvedli tato opatření, která využívají jako preventivní opatření před vznikem syndromu vyhoření:

- 8 x respondenti uvedli, že se nestresují.
- 20 x bylo uvedeno respondenty, že odpočívají.
- 18 x respondenti uvedli, že se věnují sportu.
- 8 x bylo uvedeno respondenty, že se nijak preventivně nechrání před vznikem syndromu vyhoření.
- 23 x respondenti uvedli, že se věnují svým koníčkům.
- 14 x bylo uvedeno respondenty, že se věnují rodině a tím předchází vzniku syndromu vyhoření.
- 4 x respondenti uvedli, že dodržují zdravý životní styl, jako prevenci před syndromem vyhoření.
- 9 x respondenti uvedli, že dodržují správnou psychohygienu.

Ze 40 respondentů SŠ 32 respondentů uvedlo 3 možnosti opatření, která využívají jako preventivní opatření před vznikem syndromu vyhoření a 8 respondentů uvedlo pouze 1 možnost, a to, že se nijak nechrání.

**16. otázka: Víte na koho se obrátit v případě, že budete ohroženi či u Vás bude probíhat syndrom vyhoření?**

V této otázce odpovědělo 23 respondentů ZŠ, že ví na koho se obrátit v případě ohrožení či výskytu syndromu vyhoření u své osoby a 17 respondentů uvedlo, že neví, na koho se obrátit.

Respondenti, kteří uvedli, že vědí na koho se obrátit v případě ohrožení či průběhu syndromu vyhoření u své osoby, měli k tomuto uvést 3 instituce, na které by se obrátili.

20 respondentů SŠ uvedlo, že ví na koho se obrátit v případě ohrožení či výskytu syndromu vyhoření u své osoby a 20 respondentů uvedlo, že neví, na koho se obrátit.

**Tabulka 2: Na koho se obrátit v případě ohrožení či průběhu syndromu vyhoření**

	<b>Přítel/kyně Manžel/ka</b>	<b>Lékař</b>	<b>Vedení školy</b>	<b>Psycholog</b>	<b>Rodina Přátelé</b>	<b>Linka důvěry</b>	<b>Pedagogicko - psychologická poradna</b>
<b>Základní škola</b>	<b>9 x</b>	<b>13 x</b>	<b>15 x</b>	<b>16 x</b>	<b>13 x</b>	<b>3 x</b>	<b>0 x</b>
<b>Střední škola</b>	<b>6 x</b>	<b>15 x</b>	<b>8 x</b>	<b>13 x</b>	<b>6 x</b>	<b>5 x</b>	<b>7 x</b>

23 respondentů základních škol uvedlo 3 instituce, na které by se obrátili, a to:

- 9 x bylo uvedeno respondenty, že by se obrátili na přítele/kyni či manžela/ku.
- 13 x respondenti uvedli, že by se obrátili na svého praktického lékaře.
- 15 x bylo uvedeno respondenty, že by se svěřili vedení školy, ve které jsou zaměstnání.
- 16 x bylo uvedeno respondenty, že by problém řešili s psychologem či psychiatrem.
- 13 x respondenti uvedli, že by se obrátili na rodinu a přátele.
- 9 x bylo uvedeno respondenty, že by zavolali na linku důvěry.

20 respondentů SŠ uvedli 3 instituce, na které by se obrátili, a to:

- 6 x bylo uvedeno respondenty, že by se obrátili na přítele/kyni či manžela/ku
- 15 x respondenti uvedli, že by se obrátili na svého praktického lékaře.
- 8 x respondenti uvedli, že by se svěřili vedení školy, ve které jsou zaměstnáni.
- 13 x bylo uvedeno respondenty, že by problém řešili s psychologem či psychiatrem.
- 6 x respondenti uvedli, že by se obrátili na rodinu a přátele.
- 5 x bylo uvedeno respondenty, že by zavolali na linku důvěry
- 7 x respondenti uvedli, že by kontaktovali pedagogicko - psychologickou poradnu

### **3.4 Diskuze, komparace dat a doporučení do praxe**

Výzkum byl proveden pomocí dotazníkového šetření. Výzkum probíhal v průběhu 7 dní v první polovině února 2018, a to rozdělením dotazníků zaměřených na Prevenci syndromu vyhoření u pedagogů vybraných základních a středních škol na 4 vybraných školách, na 2 základních a 2 středních školách.

**Hlavním cílem výzkumu** je zjistit, zda oslovení pedagogové znají projevy syndromu vyhoření.

**Hlavní výzkumná otázka zněla:** „Znají oslovení pedagogové projevy syndromu vyhoření?“

K zodpovězení této hlavní výzkumné otázky sloužila otázka č. 12, 13.

Níže uvádím tabulku, ze které vyplývá, zda respondenti již vyhledávali informace o syndromu vyhoření. V tabulce je uveden počet respondentů, který zvolil správnou či chybnou odpověď. Za správnou odpověď je považována znalost projevů syndromu vyhoření.

U otázky 12 byla považována za správnou odpověď možnost a), tedy že oslovení pedagogové znají projevy syndromu vyhoření. U otázky č. 13 byla hodnocena za správnou odpověď možnost a), tedy že projevem syndromu vyhoření je psychické, tělesné a citové vyčerpání.

**Tabulka 3: Znalost projevů syndromu vyhoření.**

Dotazníková položka		Správné odpovědi		Chybné odpovědi	
		ZŠ	SŠ	ZŠ	SŠ
<b>Otázka č. 12</b>	Znáte projevy syndromu vyhoření?				
<b>Otázka č. 13</b>	Zaškrtněte správné projevy syndromu vyhoření, o kterých se domníváte, že jsou charakteristické pro syndrom vyhoření.	29	33	11	7
<b>Celkem respondentů</b>		62		18	

Hlavní cíl výzkumu byl splněn. Vyhodnocením nasbíraných dat bylo zjištěno, že většina (62 z 80) respondentů ZŠ a SŠ zná projevy syndromu vyhoření a tyto projevy správně zaškrtila u otázky 13.

**Dílčím cílem č. 1** této bakalářské práce bylo **zjistit, zda syndrom vyhoření souvisí s délkou pedagogické praxe.**

Dílčí výzkumná otázka č. 1 zněla: „Souvisí syndrom vyhoření s délkou pedagogické praxe?“

K zodpovězení této dílčí výzkumné otázky sloužila otázka č. 4, 14.

Níže uvádím tabulku, ve které je uveden počet let pedagogické praxe respondentů v souvislosti s jejich subjektivním pocitem, zda se cítí samy ohroženi syndromem vyhoření, či u nich již probíhá. V tabulce je uveden vždy počet respondentů.

**Tabulka 4: Souvislost mezi délkou pedagogické praxe a syndromem vyhoření.**

Dotazníková položka:		Ano, myslím, že jsem ohrožen/a SV.		Ano, domnívám se, že již mám SV.		Ne, nejsem ohrožen/a, ani u mě neprobíhá SV.		Celkem:
Otázka č. 14 Máte pocit, že i vy sám/a jste ohrožen/a, nebo u Vás už probíhá syndrom vyhoření?		ZŠ	SŠ	ZŠ	SŠ	ZŠ	SŠ	
		Otázka č. 4	<b>0 – 5 let</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
Doplňte počet let Vaší pedagogické praxe jako pedagog	<b>6 – 10 let</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>14</b>
	<b>11 – 15 let</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
	<b>16 a více let</b>	<b>6</b>	<b>11</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>35</b>
<b>Celkem:</b>		<b>14</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>22</b>	<b>19</b>	<b>80</b>

Dílčí cíl č. 1 byl splněn. Pomocí shora uvedených otázek bylo zjištěno, že délka pedagogické praxe mnou oslovených respondentů ZŠ i SŠ by mohla mít souvislost s možným ohrožením syndromem vyhoření. Je potřeba brát v potaz, že tvrzení respondentů, že jsou ohroženi, či u nich probíhá syndrom vyhoření, je jejich subjektivním pocitem. Z tabulky vyplývá, že nejvíce jsou syndromem vyhoření ohroženi pedagogové, jejichž praxe je 16 a více let. Nejméně jsou dle nasbíraných údajů ohroženi pedagogové, jejichž praxe je 11 – 15 let.

**Dílčím cílem č. 2** této bakalářské práce bylo **zjistit jakým nejčastějším a nejméně častým způsobem provádějí vybraní pedagogové základních a středních škol prevenci syndromu vyhoření.**

Dílčí výzkumná otázka č. 2 zněla: „Jakým nejčastějším a nejméně častým způsobem provádějí vybraní pedagogové základních a středních škol prevenci syndromu vyhoření?“

K zodpovězení této dílčí výzkumné otázky sloužila otázka č. 15.

**Tabulka 5: Způsoby prevence syndromu vyhoření**

Dotazníková položka		ZŠ	SŠ	Celkem	
Otázka č. 15	Uved'te alespoň 3 možnosti, jakým způsobem se preventivně chráníte před SV.	Nestresuji se	12	8	20
		Odpočinek	27	20	47
		Sport	24	18	42
		Koníčky	25	23	48
		Rodina a přátelé	7	14	21
		Zdravý životní styl	4	4	8
		Psychohygiena	12	9	21
		Nechráním se	3	8	11

Dílčí cíl č. 2 byl splněn. Z výše uvedené tabulky je jasné, že nejčastějším způsobem, kterým se respondenti preventivně chrání před syndromem vyhoření, jsou koníčky. Nejméně častým způsobem byl označen zdravý životní styl. Velmi překvapující je, že 11 respondentů uvedlo, že se proti syndromu vyhoření nechrání vůbec.

**Dílčím cílem č. 3** této bakalářské práce bylo **zjistit, kolik respondentů se subjektivně domnívá, že je ohroženo, či u nich probíhá syndrom vyhoření.**

Dílčí výzkumná otázka č. 3 zněla: „Kolik respondentů se subjektivně domnívá, že je ohroženo, či u nich probíhá syndrom vyhoření?“



K zodpovězení této dílčí výzkumné otázky sloužila otázka č. 14.

**Tabulka č. 6: Subjektivní pocit ohrožení či průběhu syndromu vyhoření.**

Dotazníková položka		Ano, myslím, že jsem ohrožen/a SV, či u mě SV již probíhá.		Ne, nejsem ohrožen/a, ani u mě neprobíhá SV.	
		ZŠ	SŠ	ZŠ	SŠ
Otázka č. 14	Máte pocit, že i vy sám/a jste ohrožen/a, nebo u Vás už probíhá syndrom vyhoření?	18	21	22	19
<b>Celkem:</b>		<b>39</b>		<b>41</b>	

Dílčí cíl č. 3 byl splněn. Se shora uvedené tabulky je zřejmé, že 48 %, tj. 39 respondentů ZŠ i SŠ se subjektivně cítí ohrožena syndromem vyhoření, či se domnívá, že u nich syndrom vyhoření již probíhá. Velmi mě překvapilo množství respondentů, kteří uvedli, že nejsou ohroženi syndromem vyhoření a ani u nich neprobíhá.

V souvislosti s vyhodnocením dílčího cíle č. 3 jsem se zaměřila na otázku č. 14, kterou jsem analyzovala v komparaci dat níže.

## **Komparace dat a doporučení pro praxi**

Při vyhodnocování dat z dotazníku mě zaujali odpovědi na otázku č. 8: „**Co Vás ve Vašem povolání nejvíce stresuje?**“ A na otázku č. 14: „**Máte pocit, že i vy sám/sama jste ohrožen/a, nebo u Vás už probíhá, syndrom vyhoření?**“ Tyto dvě otázky mají určitou souvislost v tom, že není možné, aby respondent uvedl, že ho nestresuje v jeho povolání nic a zároveň uvedl, že již má syndrom vyhoření. Z celkového vyhodnocení nejsou tyto nesrovnalosti jasné, a proto jsem se rozhodla udělat komparaci dat u odpovědí na tyto dvě otázky. 4 respondenti ZŠ uvedli v otázce č. 8 možnost jiné a doplnili zde, že je v jejich povolání nestresuje nic a 3 z těchto respondentů zaškrtili v otázce č. 14 odpověď, ve které je uvedeno, že se domnívají, že již mají syndrom vyhoření. V porovnání se střední školou 4 respondenti SŠ uvedli v otázce č. 8 také možnost jiné a doplnili zde, že je v jejich povolání nestresuje nic a 1 z těchto respondentů uvedl v otázce č. 14, že již má syndrom vyhoření. Z výše uvedeného vyplývá, že není možné, aby respondenty nestresovalo v jejich povolání nic a zároveň, aby u nich probíhal syndrom vyhoření. Samozřejmě je třeba brát v potaz, že z dotazníku není možné zjistit, jak dlouho daní učitelé pracují na konkrétních školách, a že existuje i možnost, že již jsou tak vyhořelí, že je nic nestresuje, je jim všechno jedno. Z výše uvedeného je patrné, že je třeba prohlubovat znalosti pedagogů, týkající se příčin vzniku syndromu vyhoření.

Krom očividného rozporu ve výše uvedených dvou otázkách mě také zaujaly odpovědi některých respondentů na otázku č. 5: „**Uved'te, kolik hodin denně se věnujete průměrně přípravě na výuku.**“ A na otázku č. 11: „**Jak trávíte volný čas mimo pracovní dobu v průběhu všedního dne?**“ K otázce č. 5 uvedli 4 pedagogové ZŠ, že se denně průměrně věnují přípravě více než 2 hodiny. Všichni tito 4 pedagogové ale v otázce č. 11 uvedli, že svůj volný čas mimo pracovní dobu v průběhu všedního dne věnují rodině a domácnosti. V porovnání se střední školou uvedlo 5 respondentů SŠ v otázce č. 5, že se denně průměrně přípravě na výuku věnují více než 2 hodiny a tři z těchto respondentů SŠ uvedlo v otázce č. 11, že věnuje svůj volný čas mimo pracovní dobu v průběhu všedního dne rodině a domácnosti. Z výše uvedeného vyplývá, že bych předpokládala, že respondenti uvádějící v otázce č. 5, že se věnují průměrně přípravě na výuku více než 2 hodiny denně, uvedou v otázce č. 11, že tráví svůj volný čas mimo pracovní dobu

v průběhu všedního dne přípravou výuky na další dny a věnují se pracovním povinnostem. Jsem si vědoma toho, že někteří pedagogové neučí až do konce pracovní doby a musí do konce pracovní doby být fyzicky na pracovišti a tudíž bych chápala, že se těmto přípravám na výuku věnují v pracovní době na pracovišti. Moje praxe je zatím taková, že s poslední odučenou vyučovací hodinou opouštím pracoviště, tudíž se ve svém volném čase věnuji přípravám doma.

Vzhledem k tomu, že většina oslovených pedagogů ZŠ (87,5 %) i SŠ (80 %) považuje některé administrativní činnosti vztahující se k jejich pedagogické praxi za zbytečné a zároveň téměř polovinu vybraných pedagogů ZŠ a SŠ v jejich povolání nejvíce stresují ostatní činnosti spojené s chodem školy (dozor na chodbách, administrativní práce) uvažují nad tím, že by možná bylo přínosné, kdyby školy zaměstnávaly alespoň jednoho administrativního pracovníka (dle velikosti školy), který by měl jako náplň práce vyřizovat právě onu administrativu, která se jeví jako přítěž pro pedagogy, může se jednat například o výkazy, hlášení, statistické tabulky, dotazníky apod. Tato možnost by mohla snížit riziko vzniku syndromu vyhoření. Pedagogové by tak mohli mít více času na odpočinkové či zájmové aktivity ve svém volném čase a nemuseli by vyřizovat stále dokola administrativní záležitosti.

Z dotazníkového šetření vyšlo také najevo, že téměř čtvrtina oslovených respondentů ZŠ (22,5 %) i SŠ (17,5 %) nezná projevy syndromu vyhoření a téměř polovina vybraných pedagogů ZŠ i SŠ neví, na koho se obrátit v případě ohrožení či průběhu syndromu vyhoření u své osoby. Domnívám se tedy, že by bylo zapotřebí, aby vedení školy pro své zaměstnance pořádalo pravidelné semináře na téma syndrom vyhoření v souvislosti také s tím, že pedagogové tuto problematiku považují za aktuální téma. Na seminářích by pedagogové zjistili více informací o tom, co to syndrom vyhoření je, jak se projevuje a také, na koho se obrátit v případě svého ohrožení.

## Závěr

Tato bakalářská práce je zaměřena na téma prevence syndromu vyhoření u vybraných pedagogů základních a středních škol. V teoretické části se zaměřuji na syndrom vyhoření, jakožto pojem, příčiny syndromu vyhoření, jeho fázemi, riziky vzniku, ale také tím, zda je syndrom vyhoření nemoc. V práci se zabývám důležitostí účinku sociální podpory, preventivními opatřeními proti vzniku syndromu vyhoření a také možnostmi rekonvalescence u vyhoření.

Praktická část je tvořena kvantitativním výzkumem zaměřeným na vnímání syndromu vyhoření.

Hlavním cílem této práce bylo zjistit, zda oslovení pedagogové znají projevy syndromu vyhoření. Vyhodnocením nasbíraných dat bylo zjištěno, že většina respondentů ZŠ i SŠ zná projevy syndromu vyhoření a tyto i správně uvedla v dotazníkovém šetření.

Dílčím cílem bylo zjistit, zda syndrom vyhoření souvisí s délkou pedagogické praxe. Vyhodnocením dotazníkového šetření se podařilo zjistit, že délka pedagogické praxe mnou oslovených respondentů ZŠ i SŠ by mohla mít souvislost s možným ohrožením syndromem vyhoření. Bylo zjištěno, že nejvíce se subjektivně cítí ohroženi mnou oslovení respondenti, jejichž praxe jako pedagog je 16 a více let.

Dílčím cílem bylo zjistit jakým nejčastějším a nejméně častým způsobem provádějí vybraní pedagogové základních a středních škol prevenci syndromu vyhoření. Nejčastějším způsobem, který uváděli respondenti, bylo věnování se koníčkům. Nejméně častým způsobem byl označen zdravý životní styl. Velmi překvapující je, že 11 respondentů uvedlo, že se proti syndromu vyhoření nechrání vůbec.

Posledním dílčím cílem bylo zjistit, kolik respondentů se subjektivně domnívá, že je ohroženo, či u nich probíhá syndrom vyhoření. Téměř polovina respondentů ZŠ i SŠ se subjektivně cítí ohrožena syndromem vyhoření, či se domnívá, že u nich syndrom vyhoření již probíhá. Velmi mě překvapilo množství respondentů, kteří uvedli, že nejsou ohroženi syndromem vyhoření a ani u nich neprobíhá.

Součástí této práce je také komparace dat a doporučení pro praxi.

V této části navrhuji, vzhledem k tomu, že většina oslovených pedagogů ZŠ i SŠ považuje některé administrativní činnosti vztahující se k jejich pedagogické praxi za zbytečné a zároveň téměř polovina vybraných pedagogů ZŠ a SŠ v jejich povolání nejvíce stresují ostatní činnosti spojené s chodem školy (dozor na chodbách, administrativní práce), aby na školách byl zaměstnán alespoň jeden administrativní pracovník (dle velikosti školy), který by měl jako náplň práce vyřizovat právě onu administrativu, která se jeví jako přítěž pro pedagogy, může se jednat například o výkazy, hlášení, statistické tabulky, dotazníky apod. Tato možnost by mohla snížit riziko vzniku syndromu vyhoření.

Také navrhuji, vzhledem ke zjištění z dotazníkového šetření, že téměř čtvrtina oslovených respondentů ZŠ i SŠ nezná projevy syndromu vyhoření a téměř polovina vybraných pedagogů ZŠ i SŠ neví, na koho se obrátit v případě ohrožení či průběhu syndromu vyhoření u své osoby, aby vedení školy pro své zaměstnance pořádalo pravidelné semináře na téma syndrom vyhoření. Na seminářích by pedagogové zjistili více informací o tom, co to syndrom vyhoření je, jak se projevuje a také, na koho se obrátit v případě svého ohrožení.

Na závěr bych ráda uvedla, že na mě velmi zapůsobily rozmanité možnosti, které respondenti v dotazníku uváděli jako způsoby, kterými se preventivně chrání proti syndromu vyhoření. Tyto způsoby jsou pro mě inspirací.

## Seznam použitých informačních zdrojů

BUCHWALD, Petra. 2013. Stres ve škole a jak ho zvládnout. 1. vyd. Brno: Edika, 104 s. Rádce pro pedagogy. ISBN 978-80-266-0159-3.

HENNIG, Claudius a KELLER, Gustav. 1996. *Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání*. Překlad Jitka Vrátilová. 1. vyd. Praha: Portál. 99 s. Pedagogická praxe. ISBN 80-7178-093-6.

HONZÁK, Radkin. 2013. Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření. 1. vyd. Praha: Vyšehrad, ISBN 978-80-7429-478-5

KALLWASS, Angelika. 2007. Syndrom vyhoření v práci a osobním životě, 1. vyd. Praha: Portál, 139 s. ISBN 978-80-7367-299-7

PRŮCHA, Jan, WALTEROVÁ, Eliška, MAREŠ, Jiří, *Pedagogický slovník*. 1995. 1. vyd. Praha: Portál, 292 s. ISBN 80-7178-029-4

PEŠEK, Roman a PRAŠKO, Jan. 2016. *Syndrom vyhoření - jak se prací a pomáháním druhým nezničit. Pohledem kognitivně behaviorální terapie*. 1. vyd. Praha: Pasparta, 179 s. ISBN 9788088163008

POSCHKAMP, Thomas. 2013. Vyhoření: rozpoznání, léčba, prevence. 1. vyd. Brno: Edika, 104 s. Rádce pro pedagogy. ISBN 978-80-266-0161-6.

PRIEB, Mirriam. 2015. Jak zvládnout syndrom vyhoření: Najděte cestu zpátky k sobě. 1. vyd. Praha: Grada, 175 s., ISBN 9788024753942

ŘÍČAN, Pavel. 2008. Psychologie příručka pro studenty. 2. vyd. Praha: Portál, 296 s., ISBN 978-80-7367-406-9

STIBALOVÁ, Kateřina. 2010. Co je to Burnout syndrom in Sociální služby. Asociace poskytovatelů sociálních služeb České republiky, 10/2010, Tábor. ISSN 1803-7348.

STOCK, Christian. 2010. Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout. Překlad Bc. Natalie Vrajová. 1. vyd. Praha: Grada, 112 s., ISBN 978-80-247-3553-5

STUHLÍKOVÁ, Iva. 2007. Základy psychologie emocí. 2. vyd. Praha: Portál, 232 s., ISBN 978-80-7367-282-9

VENGLÁŘOVÁ, Martina a kolektiv. 2011. *Sestry v nouzi. Syndrom vyhoření, mobbing, bossing*. 1. vyd. Praha: Grada, 192 s., ISBN 978-80-247-3174-2

VOSEČKOVÁ, Alena a HRSTKA, Zdeněk. 2010. *Kapitoly z psychologie zdraví, 4. díl, Syndrom vyhoření*. 1. vyd. Brno: Univerzita obrany, 55 s., ISBN 978-80-7231-344-0

## **Seznam příloh**

Příloha 1 – Dotazník

Příloha 2 – Ukázka vyplněného dotazníku respondentem základní školy

Příloha 2 – Ukázka vyplněného dotazníku respondentem střední školy



## Dotazník

### Prevence syndromu vyhoření u vybraných pedagogických pracovníků základních a středních škol

Vážené respondentky, vážení respondenti,

Obracím se na Vás s žádostí o vyplnění mého dotazníku, který poslouží jako podklad pro bakalářskou práci na téma „Prevence syndromu vyhoření u vybraných pedagogických pracovníků základních a středních škol“.

Dovoluji si Vás rovněž požádat o co nejpřesnější a pravdivé vyplnění dotazníku. Účast ve výzkumu je anonymní a dobrovolná.

Předem děkuji za spolupráci. Studentka Pedagogické fakulty v Praze.

Správné odpovědi zakroužkujte. Pokud není uvedeno jinak, tak je možné označit **pouze jednu odpověď**.

1. Uveďte pohlaví
  - a. Muž
  - b. Žena
  
2. Uveďte věk
  - a. Méně než 30 let
  - b. 31 – 50 let
  - c. 51 a více let
  
3. Jste učitel/ka
  - a. Prvního stupně ZŠ
  - b. Druhého stupně ZŠ
  - c. Střední školy
  
4. Doplněte počet let Vaší pedagogické praxe jako pedagog
  - a. 0-5 let
  - b. 6-10 let
  - c. 11-15 let
  - d. 16 a více let

5. Uveďte, kolik hodin denně se věnujete průměrně přípravě na výuku:
- Do 30 minut
  - Do jedné hodiny
  - Do hodiny a půl
  - Do dvou hodin
  - Více než dvě hodiny
6. Jste přesvědčen (a), že syndrom vyhoření je aktuálním tématem v učitelské praxi?
- Ano, zdůvodněte  
.....
  - Ne, zdůvodněte  
.....
  - Nikdy jsem o tom nepřemýšlel/a
7. Vyhledával/a jste někdy informace o syndromu vyhoření?
- Ano, uveďte kde.....
  - Ne
8. Co Vás ve Vašem povolání nejvíce stresuje?
- Přístup žáků ke studiu
  - Výuka
  - Ostatní činnosti spojené s chodem školy (dozor na chodbách, administrativní práce)
  - Jiná odpověď, uveďte.....
9. Pokládáte některé administrativní činnosti vztahující se k Vaší pedagogické praxi, za zbytečné?
- Ano
  - Ne
  - Nevím
10. K jakým činnostem nejčastěji využíváte přestávky mezi vyučovacími hodinami?
- K odpočinku
  - K rychlé přípravě na další hodinu
  - K jiným organizačním záležitostem (např. dozor na chodbě)
  - Jiná odpověď, uveďte .....
11. Jak trávíte volný čas mimo pracovní dobu v průběhu všedního dne?
- Věnuji se svým koníčkům.
  - Věnuji se rodině a domácnosti.

- c. Přípravuji výuku na další dny a věnuji se pracovním povinnostem.
- d. Jiné (uved'te) .....

12. Znáte projevy syndromu vyhoření?

- a. Ano
- b. Ne

13. Zaškrtněte správné projevy syndromu vyhoření, o kterých se domníváte, že jsou charakteristické pro syndrom vyhoření.

- a. Psychické, tělesné a citové vyčerpání.
- b. Pouze psychické vyčerpání.
- c. Pouze citové vyčerpání.

14. Máte pocit, že i vy sám/sama jste ohrožen/a, nebo u Vás už probíhá, syndrom vyhoření?

- a. Ano, myslím, že jsem ohrožen/a syndromem vyhoření
- b. Ano, domnívám se, že již mám syndrom vyhoření
- c. Ne, nejsem ohrožen/a syndromem vyhoření a ani u mě neprobíhá

15. Uved'te min. 3 možnosti, jakým způsobem se preventivně chráníte před syndromem vyhoření?

.....

16. Víte na koho se obrátit v případě, že budete ohroženi či u Vás bude probíhat syndrom vyhoření?

- a. Ano, uveďte alespoň 3 instituce (či osoby) na koho byste se obrátili:

.....

- b. Ne

### Dotazník

#### Prevence syndromu vyhoření u vybraných pedagogických pracovníků základních a středních škol

Vážené respondentky, vážení respondenti,

Obracím se na Vás s žádostí o vyplnění mého dotazníku, který poslouží jako podklad pro bakalářskou práci na téma „Prevence syndromu vyhoření u vybraných pedagogických pracovníků základních a středních škol“.

Dovoluji si Vás rovněž požádat o co nejpřesnější a pravdivé vyplnění dotazníku. Účast ve výzkumu je anonymní a dobrovolná.

Předem děkuji za spolupráci. Studentka Pedagogické fakulty v Praze.

Správné odpovědi zakroužkujte. Pokud není uvedeno jinak, tak je možné označit **pouze jednu odpověď**.

1. Uvedte pohlaví
  - a. Muž
  - b. Žena
  
2. Uvedte věk
  - a. Méně než 30 let
  - b. 31 – 50 let
  - c. 51 a více let
  
3. Jste učitel/ka
  - a. Prvního stupně ZŠ
  - b. Druhého stupně ZŠ
  - c. Střední školy
  
4. Doplňte počet let Vaší pedagogické praxe jako pedagog
  - a. 0-5 let
  - b. 6-10 let
  - c. 11-15 let
  - d. 16 a více let
  
5. Uvedte, kolik hodin denně se věnujete průměrně přípravě na výuku:
  - a. Do 30 minut
  - b. Do jedné hodiny
  - c. Do hodiny a půl
  - d. Do dvou hodin
  - e. Více než dvě hodiny

6. Jste přesvědčen (a), že syndrom vyhoření je aktuálním tématem v učitelské praxi?
- Ano, zdůvodněte .....
  - Ne, zdůvodněte .....
  - Nikdy jsem o tom nepřemýšlel/a
7. Vyhledával/a jste někdy informace o syndromu vyhoření?
- Ano, uveďte kde.....
  - Ne
8. Co Vás ve Vašem povolání nejvíce stresuje?
- Přístup žáků ke studiu
  - Výuka
  - Ostatní činnosti spojené s chodem školy (dozor na chodbách, administrativní práce)
  - Jiná odpověď, uveďte.....
9. Pokládáte některé administrativní činnosti vztahující se k Vaší pedagogické praxi, za zbytečné?
- Ano
  - Ne
  - Nevím
10. K jakým činnostem nejčastěji využíváte přestávky mezi vyučovacími hodinami?
- K odpočinku
  - K rychlé přípravě na další hodinu
  - K jiným organizačním záležitostem (např. dozor na chodbě)
  - Jiná odpověď, uveďte .....
11. Jak trávíte volný čas mimo pracovní dobu v průběhu všedního dne?
- Věnuji se svým koníčkům.
  - Věnuji se rodině a domácnosti.
  - Připravuji výuku na další dny a věnuji se pracovním povinnostem.
  - Jiné (uveďte) .....
12. Znáte projevy syndromu vyhoření?
- Ano
  - Ne
13. Zaškrtněte správné projevy syndromu vyhoření, o kterých se domníváte, že jsou charakteristické pro syndrom vyhoření.
- Psychické, tělesné a citové vyčerpání.
  - Pouze psychické vyčerpání.
  - Pouze citové vyčerpání.

14. Máte pocit, že i vy sám/sama jste ohrožen/a, nebo u Vás už probíhá, syndrom vyhoření?

- a. Ano, myslím, že jsem ohrožen/a syndromem vyhoření
- b. Ano, domnívám se, že již mám syndrom vyhoření
- c. Ne, nejsem ohrožen/a syndromem vyhoření a ani u mě neprobíhá

15. Uvedte min. 3 možnosti, jakým způsobem se preventivně chráníte před syndromem vyhoření?

*nemám fakticky se obávat*

16. Víte na koho se obrátit v případě, že budete ohroženi či u Vás bude probíhat syndrom vyhoření?

- a. Ano, uveďte alespoň 3 instituce (či osoby) na koho byste se obrátili:

b. Ne

**Dotazník**  
**Prevence syndromu vyhoření u vybraných pedagogických pracovníků základních a středních škol**

Vážené respondentky, vážení respondenti,

Obracím se na Vás s žádostí o vyplnění mého dotazníku, který poslouží jako podklad pro bakalářskou práci na téma „Prevence syndromu vyhoření u vybraných pedagogických pracovníků základních a středních škol“.  
Dovoluji si Vás rovněž požádat o co nejpřesnější a pravdivé vyplnění dotazníku. Účast ve výzkumu je anonymní a dobrovolná.

Předem děkuji za spolupráci. Studentka Pedagogické fakulty v Praze.

Správné odpovědi zakroužkujte. Pokud není uvedeno jinak, tak je možné označit **pouze jednu odpověď**.

1. Uveďte pohlaví
  - a. Muž
  - b. Žena
  
2. Uveďte věk
  - a. Méně než 30 let
  - b. 31 – 50 let
  - c. 51 a více let
  
3. Jste učitel/ka
  - a. Prvního stupně ZŠ
  - b. Druhého stupně ZŠ
  - c. Střední školy
  
4. Doplňte počet let Vaší pedagogické praxe jako pedagog
  - a. 0-5 let
  - b. 6-10 let
  - c. 11-15 let
  - d. 16 a více let
  
5. Uveďte, kolik hodin denně se věnujete průměrně přípravě na výuku:
  - a. Do 30 minut
  - b. Do jedné hodiny
  - c. Do hodiny a půl
  - d. Do dvou hodin
  - e. Více než dvě hodiny
  
6. Jste přesvědčen (a), že syndrom vyhoření je aktuálním tématem v učitelské praxi?
  - a. Ano, zdůvodněte ..... *psychicky náročné povolání* .....
  - b. Ne, zdůvodněte .....
  - c. Nikdy jsem o tom nepřemýšlel/a
  
7. Vyhledával/a jste někdy informace o syndromu vyhoření?
  - a. Ano, uveďte kde..... *internet* .....
  - b. Ne

8. Co Vás ve Vašem povolání nejvíce stresuje?
- Přístup žáků ke studiu
  - Výuka
  - Ostatní činnosti spojené s chodem školy (dozor na chodbách, administrativní práce)
  - Jiná odpověď, uveďte.....
9. Pokládáte některé administrativní činnosti vztahující se k Vaší pedagogické praxi, za zbytečné?
- Ano
  - Ne
  - Nevím
10. K jakým činnostem nejčastěji využíváte přestávky mezi vyučovacími hodinami?
- K odpočinku
  - K rychlé přípravě na další hodinu
  - K jiným organizačním záležitostem (např. dozor na chodbě)
  - Jiná odpověď, uveďte .....
11. Jak trávíte volný čas mimo pracovní dobu v průběhu všedního dne?
- Věnuji se svým koníčkům.
  - Věnuji se rodině a domácnosti.
  - Připravuji výuku na další dny a věnuji se pracovním povinnostem.
  - Jiné (uveďte) .....
12. Znáte projevy syndromu vyhoření?
- Ano
  - Ne
13. Zaškrtněte správné projevy syndromu vyhoření, o kterých se domníváte, že jsou charakteristické pro syndrom vyhoření.
- Psychické, tělesné a citové vyčerpání.
  - Pouze psychické vyčerpání.
  - Pouze citové vyčerpání.
14. Máte pocit, že i vy sám/sama jste ohrožen/a, nebo u Vás už probíhá, syndrom vyhoření?
- Ano, myslím, že jsem ohrožen/a syndromem vyhoření
  - Ano, domnívám se, že již mám syndrom vyhoření
  - Ne, nejsem ohrožen/a syndromem vyhoření a ani u mě neprobíhá
15. Uveďte min. 3 možnosti, jakým způsobem se preventivně chráníte před syndromem vyhoření?
- aktiv. odpočinek - sport, pohyb v přírodě, pas. odpoč. - relaxace, spánek  
důvěra, záliba; wellness - sauna, masáž*
16. Víte na koho se obrátit v případě, že budete ohroženi či u Vás bude probíhat syndrom vyhoření?
- Ano, uveďte alespoň 3 instituce (či osoby) na koho byste se obrátili:  
*psycholog, psychiatr, obvodní lékař*
  - Ne