

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Bakalářská práce

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav pedagogiky a sociálních studií

Bakalářská práce

Adéla Schneiderová

**SYNDROM VYHOŘENÍ U VYCHOVATELŮ VE ŠKOLNÍCH
DRUŽINÁCH**

Olomouc 2023

vedoucí práce: Mgr. Tereza Buchtová, Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím literatury, informací a pramenů uvedených v seznamu citovaných zdrojů.

V Olomouci dne: 6. 6. 2023

.....
Adéla Schneiderová

Poděkování

Na tomto místě chci poděkovat Mgr. Tereze Buchtové, Ph.D., za její vstřícnost, trpělivost, ale především za cenné rady, připomínky a odborné vedení při zpracování mé bakalářské práce.

Dále bych chtěla poděkovat své rodině za veškerou podporu při studiu.

Anotace

Bakalářská práce je zaměřena na problematiku vzniku syndromu vyhoření u vychovatelů ve školních družinách v Olomouckém kraji. Práce je rozdělena do dvou částí, teoretické a praktické části. Cílem teoretické části je vymezení základních pojmů a definic úzce souvisejících s tématem bakalářské práce. První kapitola popisuje školní družinu, její cíle, kompetence a funkce. Druhá kapitola bakalářské práce definuje pojem vychovatel, osobnost a odbornou způsobilost vychovatele a objasňuje obsah náplně práce vychovatele ve školních družinách. Třetí kapitola definuje pojem syndrom vyhoření, popisuje jeho příčiny, příznaky, fáze a předkládá možnosti prevence syndromu vyhoření. Praktická část bakalářské práce prezentuje výsledky výzkumu, který proběhl na základních školách v Olomouckém kraji. Hlavním cílem výzkumu bylo zjistit, zdali jsou vychovatelé ve školních družinách ohroženi vznikem syndromu vyhoření a dále prokázat možnou souvislost mezi vznikem syndromu vyhoření, věkem a délkou odpracovaných let v profesi vychovatele ve školní družině. Výzkumu se zúčastnilo padesát respondentů z řad vychovatelů ve školních družinách z Olomouckého kraje.

Klíčová slova:

Školní družina, vychovatel, syndrom vyhoření, prevence syndromu vyhoření

Annotation

The bachelor thesis is focused on the problem of burnout syndrome in school teachers in the Olomouc region. The thesis is divided into two parts, theoretical and practical. The aim of the theoretical part is to define basic concepts and definitions closely related to the topic of the bachelor thesis. The first chapter describes the school cooperative, its objectives, competences and functions. The second chapter of the bachelor thesis defines the term educator, the personality and professional competence of the educator and clarifies the content of the educator's work in school clubs. The third chapter defines the concept of burnout syndrome, describes its causes, symptoms, stages and presents the possibilities of prevention of burnout syndrome. The practical part of the bachelor thesis presents the results of research conducted in primary schools in the Olomouc region. The main aim of the research was to find out whether the educators in school day care centres are at risk of developing burnout syndrome and to prove a possible link between the development of burnout syndrome, age and the length of service in the profession of an educator in a school day care centre. Fifty respondents from among the educators in school kindergartens from the Olomouc region participated in the research.

Keywords:

After-school club, after school club teacher, burnout syndrome, prevention of burnout syndrome

Obsah

ÚVOD	9
1 Školní družina a její historie	11
1.1 Charakteristika a legislativa školní družiny	11
1.2 Cíle a kompetence školní družiny	13
1.3 Činnost a funkce školní družiny	14
1.4 Prostředí a zařízení školní družiny	16
2 Vychovatel ve školní družině.....	18
2.1 Odborná způsobilost vychovatelů ve školních družinách	19
2.2 Osobnost vychovatele ve školní družině.....	20
2.3 Náplň práce vychovatelů ve školních družinách.....	22
3 Syndrom vyhoření.....	24
3.1 Příčiny vzniku syndromu vyhoření a jeho rizikové faktory	25
3.2 Příznaky syndromu vyhoření	28
3.3 Fáze syndromu vyhoření	29
3.4 Prevence syndromu vyhoření	30
4 Současný stav problematiky syndromu vyhoření	33
5 Cíl výzkumu a výzkumné otázky.....	35
5.1 Výzkumná metoda.....	35
6 Způsob zpracování dat	37
6.1 Výzkumný vzorek	37
6.2 Výsledky první části dotazníku	41
6.3 Výsledky druhé části dotazníku	50
7 Shrnutí výsledků výzkumu	56
Závěr	58

Použité zdroje.....	60
Seznam grafů	63
Seznam zkratek	64
Seznam příloh	65

ÚVOD

Dnešní doba je hektická a lidé přestávají zvládat stresové situace, které v životě nastávají. Člověk touží po uznání, krásném bydlení, šťastné rodině, prestižním zaměstnání nebo finanční nezávislosti. A to možná co nejrychleji. Stres sám o sobě neublíží ani neškodí. Naopak za určitých okolností může být dokonce prospěšný. Stres dokáže motivovat nebo vyprovokovat člověka k aktivitě a výkonům. Důležitou věcí je dokázat oddělit soukromý život od pracovních povinností. Lidé nedovedou dostatečně odpočívat a relaxovat. Dlouhodobé vystavení člověka stresu bývá příčinou mnoha zdravotních komplikací, jak po stránce fyzické, tak i psychické. Syndrom vyhoření může být jednou z nich.

Na téma syndrom vyhoření existuje po celém světě mnoho publikací. Z nich víme, že nejvíce ohroženou skupinu tvoří lidé, jejichž pracovní náplní je každodenní kontakt s lidmi. Takzvané pomáhající profese mají svá zastoupení zejména v oblasti zdravotnictví, školství nebo sociální sfěře. Do této skupiny lze vedle lékařů, učitelů, zdravotních sester, policistů nebo hasičů zařadit i vychovatele ve školních družinách.

Moje bakalářská práce je zaměřena na téma syndromu vyhoření u vychovatelů ve školních družinách. K tomuto tématu mě přivedl můj osobní zájem o danou problematiku. Jelikož se se syndromem vyhoření může v životě setkat každý z nás, považuji za důležité mít o tomto problému informace a disponovat alespoň základními znalostmi souvisejícími s tímto problémem. Jedině tak je člověk schopen syndromu vyhoření předcházet, případně vyhnout se zcela.

Hlavním cílem mé bakalářské práce je zjistit, zdali jsou vychovatelé ve školních družinách syndromem vyhoření ohroženi, a jestli má věk, pohlaví a délka odpracovaných let v profesi vychovatele ve školních družinách souvislost se vznikem syndromu vyhoření. Realizace výzkumu byla provedena formou dotazníku BM (Burnout Measure) psychického vyhoření. (Křivohlavý, 1998). Respondenty tvořila záměrně vybraná a oslovená skupina padesáti vychovatelů ve školních družinách v Olomouckém kraji. Výsledky výzkumu byly následně vyhodnoceny a analyzovány.

Cílem teoretické části mé bakalářské práce je definovat a popsat pojmy úzce související s profesí vychovatele ve školní družině. První kapitola vymezuje pojem školní družina a seznamuje nás s její historií a potřebnou legislativou, dále definuje cíle a kompetence školní družiny. Závěr kapitoly popisuje činnost, funkce, prostředí a zařízení školní družiny. Druhá kapitola je věnována vychovatelům ve školní družině. V první řadě specifikuje pojem

vychovatel ve školní družině a seznamuje s odbornou způsobilostí potřebnou k vykonávání profese vychovatele ve školní družině. Dále objasňuje obsah náplně práce vychovatelů ve školní družině. Třetí kapitola teoretické části bakalářské práce definuje syndrom vyhoření, objasňuje příčiny vzniku a jednotlivé fáze syndromu vyhoření. Určuje příznaky a rizikové faktory syndromu vyhoření. Poslední část kapitoly objasňuje možnosti prevence syndromu vyhoření.

Cílem praktické části bakalářské je pomocí kvantitativního výzkumu zjistit, zdali jsou vychovatelé ve školních družinách v Olomouckém kraji ohroženi vznikem syndromu vyhoření, a zda souvisí vznik syndromu vyhoření s věkem a délkou odpracovaných let v profesi vychovatele ve školní družině. Dalším cílem výzkumu bylo zjistit, jestli už se někdy vychovatelé ve školní družině se syndromem vyhoření setkali. A jestli ano, zda šlo o osobní zkušenost nebo se problém vyhoření dotýkal někoho z blízkého kruhu příbuzných nebo přátel. Poslední výzkumná otázka zjišťovala, jak dalece dovedou vychovatelé věnovat svůj volný čas dostatečnému odpočinku a relaxaci a co je náplní jejich volného času.

1 Školní družina a její historie

Historie školních družin sahá až do 18. Století, kdy se začaly objevovat první dobrovolné organizace, které se snažily pomáhat dětem z chudých rodin. Tyto organizace zajišťovaly dětem vhodné stravování, oblečení a vzdělání. Především ale dětem poskytovaly bezpečný prostor pro zábavu a odpočinek. Jak uvádí ve své knize Bedřich Hájek: *„Zpočátku tato péče vycházela z dobročinnosti různých spolků a charitativní činnosti. Spolky se zaměřovaly na zajištění oděvu, obuvi a jídla pro chudé děti, poskytovaly útočiště při nepříznivém počasí, příležitostně organizovaly i zábavné a vzdělávací akce nebo prázdninové pobyty“* (Hájek, 2011, str. 19).

Během 20. Století byly školní družiny stále více organizovány a staly se nedílnou součástí oficiálního vzdělávacího systému. V roce 1948 došlo k začlenění školních družin do zákona o vzdělávání a školní družiny se tak staly povinnou složkou všech škol. Nabízely nejrozličnější zájmové kroužky a činnosti. Veškerá činnost ve školních družinách byla zaměřena zejména na volný čas dětí. *„Avšak již v padesátých letech 20. století bylo vydáno několik dokumentů, ve kterých je stále více zdůrazňována výchovná funkce družin, volnočasový charakter činnosti, rozvoj zájmů dětí a péče o jejich zdraví. Družina neměla být pokračováním vyučování“* (Hájek, 2011, str. 21).

V průběhu 60. A 70. let byly školní družiny stále více zaměřovány na výchovu a vzdělávání. Zaváděly se nové programy a aktivity na podporu rozvoje dětí a přípravu jejich budoucích životů. Staly se místem, kde se děti učí spolupracovat, komunikovat a respektovat ostatní. V současné době jsou školní družiny velmi podobné těm minulým. Liší se pouze charakterem výchovy. Veškerou činnost družiny upravuje vyhláška MŠMT č. 74/2005 Sb., o zájmovém vzdělávání. (Hájek, 2007)

1.1 Charakteristika a legislativa školní družiny

„Školní družina je školským zařízením pro zájmové vzdělávání. Specifickými prostředky naplňuje obecné cíle vzdělávání dané školským zákonem. Zájmové vzdělávání poskytuje účastníkům naplnění volného času zájmovou činností a dalšími aktivitami se zaměřením na různé oblasti“ (Holeyšovská, 2009, str. 13).

Školní družina je důležitou součástí vzdělávacího procesu dětí. Jde o místo, kde děti získávají znalosti a dovednosti, na které v běžném vyučování nezbyvá čas. Nabízí mnoho

příležitostí ke hře, učení, hudebním či sportovním aktivitám a dalším zálibám. Jde o instituci, která je, spolu se školními kluby a středisky volného času, součástí školských zařízení pro zájmové vzdělávání. Veškerá tato zařízení upravuje § 118 školského zákona: „Školská zařízení pro zájmové vzdělávání zajišťují podle účelu, k němuž byla zřízena, výchovné, vzdělávací, zájmové, popřípadě tematické rekreační akce, zajišťují osvětovou činnost pro žáky, studenty a pedagogické pracovníky, popřípadě i další osoby“ (Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání [online], 2023).

„Školní družiny většinou existují při základních školách. Mohou však být zřízeny i jako samostatná zařízení pro žáky více škol. Jsou určeny převážně pro žáky prvního stupně základní školy“ (Pávková, 2014, str. 36).

Docházet do školní družiny není pro děti povinností. Je pouze na rozhodnutí rodičů nebo zákonných zástupců, zda své děti do školní družiny přihlásí či nikoliv. Jestliže se rodiče nebo zákonní zástupci rozhodnou své děti do školní družiny umístit, musí podat písemnou přihlášku. Závazná přihláška obsahuje mimo jiné i informace rodičů nebo zákonných zástupců o rozsahu docházky svých dětí do školní družiny. O přijetí dítě do školní družiny rozhoduje ředitel na základě předložené písemné přihlášky. (Hájek, 2007)

Důležitou informací také je, že: „Zájmové vzdělávání je poskytováno zpravidla za úplatu. Splatnost úplaty stanoví ředitel tak, aby byla úplata splatná nejpozději před ukončením účasti v dané činnosti. Úplatu může ředitel rozdělit do více splátek. Výši úplaty může ředitel snížit nebo od úplaty osvobodit“ (Vyhláška č. 74/2005 Sb., o zájmovém vzdělávání [online], 2023).

Vyhláška 74/2005 Sb., také uvádí, že „Družina vykonává činnost ve dnech školního vyučování a o školních prázdninách. Po projednání se zřizovatelem může ředitel přerušit činnost školní družiny v době školních prázdnin. Ředitel po projednání se zřizovatelem může po dohodě s ředitelem jiných družin zprostředkovat možnost poskytování zájmového vzdělávání účastníků v jiné školní družině po dobu přerušení provozu, především v době školních prázdnin. Družina může vykonávat činnost pro účastníky nebo účastníky a jejich zákonné zástupce i ve dnech pracovního volna. Družina organizuje pro účastníky přihlášené k denní docházce zájmové vzdělávání. Družina umožňuje účastníkům přihlášeným k pravidelné denní docházce i odpočinkové činnosti“ (Vyhláška č. 74/2005 Sb., o zájmovém vzdělávání [online], 2023).

1.2 Cíle a kompetence školní družiny

Obecné vzdělávací cíle jsou dány školským zákonem a jejich úkolem je zajistit dětem vzdělávání v různých oblastech a rozvíjet kompetence potřebné pro život. Mezi tyto cíle patří například rozvoj komunikace, spolupráce, kritického myšlení nebo tvořivosti. Cíle školní družiny mají být v souladu s obecnými vzdělávacími cíli a měly by je doplňovat. Školní družina má být pro děti obohacením denního režimu. Děti mají možnost trávit volný čas se svými kamarády, zapojit se do různých aktivit, což pomáhá v rozvoji jejich osobnosti, sebevědomí a sociálních dovedností. Děti se naučí spolupracovat a respektovat ostatní. Cíle školní družiny vycházejí z obecných cílů stanovených § 2 odst. 2. školského zákona:

- a) *„Rozvoj osobnosti člověka, který bude vybaven poznávacími a sociálními způsobilostmi, mravními a duchovními hodnotami pro osobní a občanský život, výkon povolání nebo pracovní činnosti, získávání informací a učení se v průběhu celého života,*
- b) *získávání všeobecného vzdělání nebo všeobecného a odborného vzdělání,*
- c) *pochopení a uplatňování zásad demokracie a právního státu, základních lidských práv a svobod spolu s odpovědností a smyslem pro sociální soudržnost,*
- d) *pochopení a uplatňování principu rovnosti žen a mužů ve společnosti,*
- e) *utváření vědomí národní a státní příslušnosti a respektu k etnické, národnostní, kulturní, jazykové a náboženské identitě každého,*
- f) *poznání světových a evropských kulturních hodnot a tradic, pochopení a osvojení zásad a pravidel vycházejících z evropské integrace jako základu pro soužití v národním a mezinárodním měřítku,*
- g) *získání a uplatňování znalostí o životním prostředí a jeho ochraně vycházející ze zásad trvale udržitelného rozvoje a o bezpečnosti a ochraně zdraví“ (Zákon 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání [online], 2023).*

Zjednodušenou formulaci pro stanovení cílů školní družiny přinesl ve své knize Bedřich Hájek (2011):

1. *Rozvoj dítěte, jeho učení a poznání;*
2. *osvojování základů hodnot, na nichž je založena naše společnost;*
3. *získání osobní samostatnosti a schopnosti projevit se jako samostatná osobnost působící na své okolí;*

4. *vychovávat k smysluplnému využívání volného času a vybavovat žáky dostatkem námětů pro naplňování volného času“ (Hájek, 2011, s. 11).*

Aby bylo daných cílů dosaženo, je zapotřebí určitých kompetencí pro rozvoj dětí. Jedná se například o:

- Kompetence k učení: žák se učí rád, vhodným způsobem a efektivně, pracuje samostatně, dovede získat informace z různých zdrojů a získané informace upotřebit v praxi.
- Kompetence k řešení problémů: žák se snaží problém pochopit a najít způsob jeho řešení. Následně dokáže své řešení problému obhájit. Žák se dokáže přizpůsobit změnám a být kreativní.
- Kompetence komunikativní: žák se učí vhodně formulovat věty slovně i písemnou formou. Dokáže komunikovat bez studu a umí naslouchat. Dovede vyjádřit svůj názor.
- Kompetence sociální a interpersonální: žák se učí plánovat a organizovat své úkoly a povinnosti. Uvědomuje si, že za své činy a jednání zodpovídá on sám. Respektuje daná pravidla, umí přistoupit na kompromis.
- Kompetence občanská: žák zná svá práva a povinnosti. Respektuje ostatní, chová se zodpovědně, váží si hodnot a tradic.
- Kompetence k trávení volného času: žák umí smysluplně trávit volný čas, rozvíjí své zájmy, dovednosti a schopnosti. Nezúčastňuje se nevhodných aktivit pro trávení volného času. (Hájek, 2007)

1.3 Činnost a funkce školní družiny

„Školní družina slouží výchově, vzdělávání a rekreaci žáků. Svou funkci naplňuje činnostmi odpočinkovými (klidové, rekreační a zájmové aktivity) a přípravou na vyučování. Obsahově mezi nimi nelze vést přesnou hranici“ (Hájek, 2011, str. 16).

Pro vyplnění volného času dětí je školní družina ideální volbou. Mezi základní funkce školní družiny se řadí funkce vzdělávací, sociální, relaxační a výchovná. Neméně důležitou funkci plní školní družina při zajištění dohledu a bezpečnosti dětí v době po vyučování, kdy rodiče dětí nemohou z důvodů plnění pracovních povinností o své děti pečovat sami. Rodiče mají jistotu, že volný čas jejich dětí je vyplněn vhodnou aktivitou, navíc pod dohledem zkušených pedagogů. Základní činnost školní družiny je zaměřena zejména na čtyři oblasti:

- Odpočinková činnost: v denním režimu školní družiny je čas na odpočinek obvykle začleněn v době po obědě dětí ve školní jídelně. Děti bývají po předchozím vyučování unavené, bez energie a potřebují po jídle chvíli klidu. Doba odpočinku může být vyplněna četbou, poslechem nebo klidovými aktivitami.
- Rekreační činnost: převládá aktivní odpočinek, rekreační činnosti napomáhají zotavení, sportovní hry a pohybové aktivity mohou být hlučnější, což je součástí relaxace žáků po náročném vyučování. Nejde o nekázeň.
- Zájmové činnosti: jedná se o aktivity formující osobnost dětí, umožňuje jejich seberealizaci a možnou kompenzaci případných studijních neúspěchů. Mohou probíhat jako řízené kolektivní nebo individuální činnosti, organizované nebo spontánní činnosti.
- Příprava na vyučování: tato činnost není pro školní družinu povinnou, je na zvážení vychovatelů a rodičů, zda je či není pro děti prospěšnou. (Hájek, 2007)

Hlavními funkcemi školní družiny podle Stodůlkové a Zapletalové (2011) jsou tyto tři:

- Funkce zdravotní: režim školní družiny by měl zahrnovat různorodé činnosti zaměřené na posílení tělesného i duševního vývoje žáků. Zejména zařazení pohybových aktivit, vedení dětí ke správné životosprávě nebo hygienickým návykům.
- Funkce sociální: tato funkce zajišťuje bezpečnost a dohled nad dětmi během volného času před nebo po vyučování. Pomáhá ve zdokonalování v komunikaci a vztazích.
- Funkce výchovně-vzdělávací: vede k formování osobnosti dítěte, jeho seberealizaci, prohlubování osobních zájmů, rozvíjení dovedností důležitých pro další život. (Stodůlková, Zapletalová, 2011)

Podle Pávkové (2014) patří k výše uvedeným funkcím ještě čtvrtá, preventivní funkce.

- Preventivní funkce: Úkolem preventivní funkce je seznámení dětí s možnostmi předcházení nežádoucím jevům, jako například šikaně, drogové závislosti, gamblerství, rasismu a podobně. (Pávková, 2014)

Dále Pávková (2014) uvádí, že uvedené funkce jsou v praxi vzájemně propojené. „V současné době je za nejvýznamnější funkci považována výchovně-vzdělávací. Ostatní funkce tím neztrácejí na významu. Jejich plnění je však vždy ovlivňováno a usměrňováno výchovně-vzdělávacími záměry“ (Pávková, 2014, str. 18).

Školní družiny mohou být dětem přístupné i v době před vyučováním, což uvítají především rodiče pracující na ranní směny. Činnost ranní družiny probíhá většinou individuálně a má spíše klidový režim. (Hájek, 2011)

1.4 Prostředí a zařízení školní družiny

„Pro úspěšnou pedagogickou práci jsou důležité nejen činnosti, které žákům nabízíme, ale také materiální podmínky, v nichž s nimi pracujeme (prostory, pomůcky, nábytek a jiné nezbytné vybavení školní družiny)“ (Hájek, 2007, str. 45).

Požadavky na prostředí a zařízení školních družiny stanovuje vyhláška č. 410/2005 Sb., vydaná Ministerstvem zdravotnictví ČR. Stanovuje především podmínky bezpečnosti, vybavení a velikost prostoru školní družiny. *„Prostory pro pobyt žáků v zařízeních pro zájmové vzdělávání a provozovnách pro zájmové vzdělávání se upravují a zřizují tak, aby svými stavebně technickými podmínkami umožňovali činnost, pro kterou jsou zřízeny. Nejmenší plocha místnosti se stanoví rozměrem 2 m² na žáka. Pokud prostory pro pobyt ve školní družině nejsou součástí školy nebo školského zařízení pro výchovu a vzdělávání, musí být k dispozici vyčleněný prostor pro odkládání oděvů a obuvi, dále záchod s předsíňkou a umyvadlem oddělený pro chlapce a dívky a zázemí pro pedagogické pracovníky podle zvláštního předpisu“ (Vyhláška 410/2005 Sb., o hygienických požadavcích na prostory a provoz zařízení a provozoven pro výchovu a vzdělávání dětí a mladistvých [online]. 2023).*

Dále z výše uvedené vyhlášky č. 410/2005 Sb. vyplývá, že prostředí školní družiny má být dostatečně prosvětlené bez absence denního světla, vzdušné, dostatečně větrané a mít určitou teplotu. Dětem nesmí být příliš teplo a naopak ani zima. Vhodné rozdělení prostoru školní družiny poskytuje dětem soukromí, pocit bezpečí, ale zároveň slouží skupinovým aktivitám. Také by měl být vymezen prostor pro klid a odpočinek. *„Školní družina je přednostně určena žákům prvního stupně základního vzdělávání, dělí se na oddělení, která se naplňují do počtu 30 žáků (Hájek, 2011, str. 146).*

„Základními požadavky na prostředí, ve kterém probíhají činnosti volného času dětí a mládeže, jsou: bezpečnost, snadné udržování pořádku a čistoty, dostatek prostoru, přiměřené vybavení odpovídajícím nábytkem a dalším zařízením, splňování estetických kritérií (která jsou však proměnlivá) a inspirace pro sociální kontakty a komunikaci“ (Hájek, 2011, str. 223).

Aby mohl být volný čas dětí využit příjemně a smysluplně, je zapotřebí kvalitního vybavení a zařízení školní družiny. Zařízení školní družiny nábytkem (skříněmi, policemi, židlemi a stoly) má odpovídat věku žáků. Nábytek má být vyroben z lehce udržovatelných materiálů, bez ostrých hran a nejlépe multifunkční. Podlahy prostoru školní družiny mají odpovídat její činnosti. Celkové pokrytí kobercem není vhodné zejména z důvodů hygienických a praktických. Vzhledem k možnosti alergií dětí i z důvodů zdravotních.

Důležitým vybavením školní družiny jsou různé stavebnice, stolní hry a knihy. K výtvarným činnostem je potřebné mít k dispozici štětce, barvy, křídly, lepidla, barevné papíry a podobně. Pro sport a tělesné aktivity je možné využívat školní hřiště a tělocvičny. Dnes již k standardnímu vybavení školních družin patří počítače, televize, tablety či notebooky. (Hájek, 2011)

2 Vychovatel ve školní družině

Vychovatel je: „*Pedagogický pracovník působící ve školách a školských zařízeních ústavní a ochranné výchovy a v oblasti mimo vyučování*“ (Průcha, 2003, str. 279).

Vychovatelé ve školních družinách jsou nedílnou součástí skupiny pedagogických pracovníků, blíže specifikovaných v zákoně 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících. „*Pedagogickým pracovníkem je ten, kdo koná přímou vyučovací, přímou výchovnou, přímou speciálně-pedagogickou nebo přímou pedagogicko-psychologickou činnost přímým působením na vzdělávaného, kterým uskutečňuje výchovu a vzdělávání na základě zvláštního předpisu (dále jen „přímá pedagogická činnost“); je zaměstnancem právnické osoby, která vykonává činnost školy, nebo zaměstnancem státu, nebo ředitelem školy, není-li k právnické osobě vykonávající činnost školy v pracovně-právním vztahu nebo není-li zaměstnancem státu. Pedagogickým pracovníkem je též zaměstnanec, který vykonává přímou pedagogickou činnost v zařízeních sociálních služeb. Přímou pedagogickou činnost vykonává:*

- a) učitel,
- b) pedagog v zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků,
- c) vychovatel,
- d) speciální pedagog,
- e) psycholog,
- f) pedagog volného času,
- g) asistent pedagoga,
- h) trenér,
- i) metodik prevence v pedagogicko-psychologické poradně,
- j) vedoucí pedagogický pracovník“ (Zákon 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících [online], 2023).

Pozice vychovatele je zcela odlišná od pozice učitele. Pozice vychovatele má charakter spíše kamarádský. I Když je výchova a vzdělávání ve školní družině do značné míry neformální, nesmí chybět respekt a autorita vychovatelů. Při plánování aktivit školní družiny není vychovatel vázán platnými předpisy, a tudíž má možnost volby vhodných činností vycházejících především z přání, potřeb a zálib žáků. „*Úspěšná výchova může probíhat pouze v klidné, pohodové a radostné atmosféře, naplněné porozuměním a kladnými emocemi. Vychovatelka svým naladěním a životními postoji vytváří základní atmosféru školní družiny*“ (Hájek, 2007, str. 34).

2.1 Odborná způsobilost vychovatelů ve školních družinách

Profese vychovatele vyžaduje mimo jiné i adekvátní odbornou kvalifikaci. Existují různé možnosti, jak ji získat. Blíže o možnostech získání potřebné kvalifikace informuje ve své knize Jiřina Pávková, odbornice na pedagogiku volného času. Volit lze z následujících alternativ:

- „*Vysokoškolské magisterské studium vychovatelství, pedagogiky volného času nebo sociální pedagogiky,*
- *vysokoškolské magisterské studium učitelských oborů,*
- *vysokoškolské bakalářské studium vychovatelství, pedagogiky,*
- *studium na vyšší odborné škole zaměřené na výše uvedené obory,*
- *studium na střední škole ukončené maturitní zkouškou se zaměřením na výše uvedené obory (střední pedagogické školy),*
- *celoživotní vzdělávání-studium v oblasti pedagogických věd, obory vychovatelství, pedagogika volného času (pro absolventy středních škol s maturitou nepedagogického zaměření) – realizují vysoké školy,*
- *celoživotní vzdělávání-studium pedagogiky, realizují zařízení pro další vzdělávání pedagogů, též pro uchazeče s úplným středoškolským vzděláním“ (Pávková, 2014, str. 108).*

Jedním z nejčastějších způsobů získání odborné kvalifikace pro vykonávání profese vychovatel je absolvování vysokoškolského studia. V ČR existuje několik univerzit a vysokých škol, které nabízejí bakalářské i magisterské programy zaměřující se na pedagogiku a výchovu dětí. Studentům poskytují nejen teoretické znalosti, ale i praktické zkušenosti nezbytné pro úspěšné vykonávání profese vychovatele. (Hájek, 2011)

Dalším způsobem získání kvalifikace jsou vzdělávací kurzy a školení. Tyto programy bývají obvykle kratší než vysokoškolské studium a zaměřují se především na konkrétní oblasti výchovy a pedagogiky. Jsou ideálním řešením pro ty, kteří již mají minimální požadované vzdělání v oblasti pedagogiky a chtějí své znalosti a dovednosti nadále rozvíjet. (Hájek, 2011)

V poslední řadě je velmi důležité získání praktických zkušeností v práci s dětmi. Během průběhu praxe se studenti naučí praktickým dovednostem, jako jsou komunikace s dětmi a rodiči, organizace výchovných aktivit a řešení případných problémů. Praxe je ideálním

způsobem, jak si ověřit, zda je profese vychovatele pro jedince vhodnou volbou či nikoliv. (Hájek, 2011)

Výchova a pedagogika jsou neustále se vyvíjející oblasti. Z toho důvodu je pro vychovatele důležité pravidelné vzdělávání a sledování nových trendů a metod ve svém oboru. Toho lze dosáhnout prostřednictvím následného studia, účasti na odborných seminářích a konferencích nebo čtením odborné literatury.

2.2 Osobnost vychovatele ve školní družině

„Základním předpokladem pro úspěšný výkon funkce vychovatelky je její kladný vztah k dětem, který dokáže projevit“ (Hájek, 2011, str. 33).

Vychovatelé jsou důležitou součástí vzdělávacího procesu. Výchova dětí není jednoduchá, jde o zodpovědnou a náročnou práci, která vyžaduje nejen odborné znalosti, ale také určité osobní předpoklady. Klíčovými vlastnostmi, kterými by měl každý vychovatel disponovat, aby mohl úspěšně zvládnout tuto profesi, jsou mimo jiné komunikace, empatie, porozumění a trpělivost. Pokud jsou tyto vlastnosti vhodně propojeny s odbornými znalostmi, může se stát vychovatel skvělým pedagogem, který dovede děti porozumět a posílit jejich růst a rozvoj osobnosti. Je tedy na zvážení každého jedince, zda těmito vlastnostmi disponuje a do jaké míry. (Hájek, 2011)

„Osobnost vychovatelky nevzniká sama od sebe, ale tvoří se na základě osobních dispozic vzděláním, osobnostním zráním a dalším sebevzděláním“ (Hájek, 2011, str. 33).

Další z možných vlastností dobrého vychovatele je umění komunikace s dětmi. Právě komunikace je alfou a omegou každého fungujícího vztahu. Z toho důvodu by měla být komunikace klíčovou i ve vztahu dítě-vychovatel. Komunikace je založena na vzájemné důvěře a ve většině případů může napomáhat k předcházení nebo řešení výchovných problémů. Dovede-li vychovatel dítě vyslechnout a porozumět jeho potřebám, lépe najdou společné a vhodné řešení jakéhokoli problému. Vychovatel přístupem motivuje děti k učení a poskytuje dětem zpětnou vazbu. Svými postoji výrazně ovlivňuje atmosféru ve školní družině. Proto je důležité, aby byl pozitivně naladěný. *„Z hlediska kvality výchovného procesu se ukazuje jako podstatný vztah mezi vychovávajícím a vychovávaným“* (Pávková, 2014, s. 89).

Jak již bylo zmíněno, empatie, porozumění nebo pozitivní postoje mohou výrazně ovlivnit atmosféru školní družiny. Podle Hájka (2011) jsou nezbytné vlastnostmi úspěšného vychovatele školní družiny následující:

- „Schopnost empatie, vcítění se do prožívání druhých;
- komunikativnost, dovednosti verbálního i neverbálního sdělování a umění naslouchat, potěšení z komunikace s lidmi;
- přiměřená míra dominantnosti, která umožňuje vedení jiných lidí;
- odolnost, zvládání náročných životních situací, stabilita, nekonfliktnost;
- pozitivní ladění, optimismus i zdravý skepticismus, převaha kladných emocí;
- pozitivní vztah k lidem, k dětem, dospívajícím, dospělým, seniorům, opravdový zájem o jejich osudy, radost ze vzájemného kontaktu“ (Hájek, 2007, str. 135).

Mimo specifické požadavky jsou podle Hájka (2007) žádoucími vrozenými předpoklady dobrých vychovatelů pro vykonávání profese také:

- „schopnost přizpůsobovat se proměnlivým podmínkám a řešit nečekané situace;
- aktivita, iniciativa, průbojnost, schopnost prosazovat své názory a požadavky;
- tvořivost, nápaditost, fantazie;
- hravost, radost ze hry;
- smysl pro humor;
- fyzická zdatnost, dobrý zdravotní stav;
- příjemný vzhled a přiměřená úprava zevnějšku;
- pochopení pro věkové zvláštnosti i při práci s věkově heterogenními skupinami;
- zvládání dovedností a technik účinného jednání“ (Hájek, 2007, str. 136).

Každodenní komunikací mezi dětmi a vychovateli vzniká určitý vztah, který následně ovlivňuje výchovu a rozvoj osobnosti dětí. Výsledkem pozitivního vztahu dětí k vychovateli je získání si jejich důvěry, které může do jisté míry ovlivnit i postoj dítěte ke škole samotné. Současně by měl vychovatel projevovat určitou míru autority odpovídající dané situaci. Vychovatel stanovuje cíle a řídí skupinu i jednotlivce, což je bez určité míry přirozené autority nemožné. Autoritou není v žádném případě myšleno bezohledné prosazování vlastních názorů bez ohledu na okolnosti. Jde o přirozenou schopnost děti zaujmout, motivovat a vzbuzovat jejich zájem o určitou činnost. S dětmi by měl vychovatel komunikovat jako s partnery na stejné úrovni. (Pávková, 2014)

„Předpokladem úspěchu vychovatelky jsou dovednosti v různých zájmových oblastech, ale stejně důležitá je její schopnost v těchto oblastech děti vést, podněcovat je, rozvíjet jejich schopnosti“ (Hájek, 2011, str. 35).

2.3 Náplň práce vychovatelů ve školních družinách

Vychovatelé ve školních družinách mají zodpovědnost za mnoho úkolů souvisejících s péčí o děti. Z tohoto hlediska se náplň práce vychovatelů ve školních družinách dělí na přímé a nepřímé aktivity. Mezi přímé aktivity se řadí zajišťování zájmového vzdělávání žáků, vytváření pestré nabídky aktivit, dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví žáků, vytváření pozitivní atmosféry a tvorba příjemného kolektivu, rozšíření znalostí a dovedností žáků, prezentace výsledků školní družiny. Nezbytná je komunikace vychovatelů s příslušnými třídními učiteli. Pravidelnou komunikací s třídními učiteli mohou vychovatelé lépe navázat na učivo aktuálně probírané v běžném vyučování. (Hájek, 2007)

Protí tomu je nepřímá výchovná činnost školní družiny zaměřena více na administrativu, chod školní družiny a komunikaci s rodiči. S tím souvisí účast na poradách a školeních, plánování a příprava výchovné činnosti, zajištění potřebných materiálů a pomůcek pro výchovné činnosti, vedení povinné dokumentace. Vychovatelé ve školních družinách by měli rodiče pravidelně informovat o problémech nebo naopak úspěchu jejich dětí. Nezbytnou pro plnění pracovních úkolů vychovatelů je dostatečná odborná znalost, plánování a dobrá příprava na hodiny. (Hájek, 2007)

V neposlední řadě je důležitou součástí práce vychovatelů ve školních družinách péče o děti s různými speciálními potřebami nebo zdravotními omezeními. Vychovatelé musí být schopni poskytovat těmto dětem patřičnou odbornou pomoc a podporu. Vhodná je spolupráce s rodiči dětí, případně i odborníky, která umožní lépe zajistit těmto dětem potřebnou péči. (Hájek, 2007)

Co je obsahem náplně práce vychovatelů, popsal ve své knize Hájek (2007) následovně:

- *„zajišťovat zájmové vzdělávání žáků podle ŠVP při dodržování zásad psychohygieny a stanoveného denního režimu školní družiny;*
- *dodržovat pravidla bezpečnosti a ochrany zdraví, dbát na bezpečnost činnosti s žáky, dbát na čistotu a ochranu životního prostředí;*
- *vytvářet pestrou a zajímavou skladbu činností a nalézat pro ně v denní skladbě vhodný časový prostor, pro zájmové aktivity využívat svou odbornou přípravu i osobní zaměření, navozenými činnostmi kompenzovat únavu žáků ze školního vyučování;*
- *navozovat radostnou atmosféru a komunikační prostředí, posilovat v dětech kladné city, vytvářet pocit bezpečí, zvolenými činnostmi posilovat v dětech sebevědomí, vytvářet ze žáků dobrý kolektiv;*

- *upevňovat hygienické návyky a podporovat dodržování pravidel společenského chování;*
- *seznámit se s učivem žáků ze svého oddělení a na jejich předchozí znalosti a dovednosti navazovat a rozšiřovat je;*
- *odpovídat za výsledky pedagogického působení, průběh činnosti zaznamenávat do pedagogické dokumentace;*
- *řádně se připravovat na výchovně-vzdělávací činnost, mít vždy přichystané vhodné pomůcky;*
- *souběžně komunikovat s rodiči a seznamovat je s výsledky jejich dítěte ve školní družině;*
- *prezentovat výsledky činnosti školní družiny na veřejnosti;*
- *zúčastňovat se aktivně pedagogických porad, školení a schůzí podle plánu školy, spolupracovat s třídními učiteli, výchovným poradcem, výchovnou komisí a podobně“*
(Hájek, 2007, str. 49).

Vychovatelé ve školní družině mají na starost mnoho dětí s různými povahovými rysy. Každé dítě potřebuje individuální přístup. Navíc je vychovatel zodpovědný za bezpečnost dětí, jejich vzdělávání a zábavu. Vychovatelé jsou často vystavováni tlaku ze strany jak rodičů, tak i vedení školy. To vede u vychovatelů ke stresu, pocitu bezmocnosti a vyčerpání. Vyčerpaný vychovatel ztrácí trpělivost, je méně pozorný a neschopný zodpovědně vykonávat svou práci. Z těchto příčin dochází ke vzniku syndromu vyhoření. (Pávková, 2014)

3 Syndrom vyhoření

V dnešní době se pojem syndrom vyhoření stává stále diskutovanějším. Odborné pojmenování tohoto jevu je burnout. V žádném případě není syndrom vyhoření fenoménem dnešní moderní doby, naopak má svou historii. Poprvé byl syndrom vyhoření pojmenován americkým psychologem Herbertem Freudenbergerem v roce 1974. Původně byl syndrom vyhoření spojován se stavem alkoholiků nebo drogově závislých, kteří kromě alkoholu a drog neměli o nic jiného zájem. Postupem času se ukázalo, že syndrom vyhoření může postihnout kohokoliv. Především pak jedince, kteří svou prací doslova žijí. Nic jiného než práce pro tyto lidi neexistuje. Nakonec u takového člověka dojde k vymizení původní motivace a nadšení pro jakoukoliv činnost. Jedná se o stav, kdy je člověk naprosto vyčerpaný a ke všemu lhostejný. Nic ho netěší a nemá sílu jít dál. (Křivohlavý, 1998)

Pro syndrom vyhoření existuje mnoho definic, ne vždy jednotných. Níže uvedené dvě citace definice syndromu vyhoření předkládá Jaro Křivohlavý ve své knize „Hořet, ale nevyhořet“. (Křivohlavý, 2012)

Henrich Freudenberger

„Burnout je stav vyplenění všech energetických zdrojů původně velice intenzivně pracujícího člověka (např. lidí, kteří se snaží druhým v jejich těžkostech pomoci a pak se cítí sami přemoženi jejich problémy).“

Evžen Řehulka

„Burnout je emoční vyprahlost. Burnout je ztrátou smyslu pro zaujetí pracovní činnosti. Burnout je vystupňovaná nespokojenost ze ztráty iluzí.“

Dále například Poschkamp uvádí, že: *„Vyhoření je 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“* (Poschkamp, 2013, str. 11).

Neméně zajímavou definici popsal ve své knize Myron D. Rush. *„Stav vyhoření lze definovat jako druh stresu a emocionální únavy, frustrace a vyčerpání, k nimž dochází v důsledku toho, že sled určitých událostí týkajících se vztahu, poslání, životního stylu nebo zaměstnání dotyčného jedince nepřinese očekávané výsledky. Uvedený stav je obvykle typický pro výkonné lidi, kteří se snaží něčeho dosáhnout a být úspěšní“* (Rush, 2003, str. 7).

Jak ovšem uvedl Křivohlavý, všechny citované definice syndromu vyhoření se v určitých bodech shodují:

- jedná se především o psychické vyčerpání,
- příznaky trpí i psychicky zcela zdraví lidé,
- má souvislost s určitými profesemi,
- negativní postoje mají vliv na efektivitu a výkon práce, nejedná se o neschopnost jedince,
- příznaky jsou spíše psychické než fyzické. (Křivohlavý, 2012)

Syndrom vyhoření nejčastěji postihuje profese náročné nejen po fyzické, ale především psychické stránce. Mezi tyto profese se řadí například lékaři, zdravotní sestry, učitelé, hasiči nebo policisté. Tyto profese bývají označovány jako pomáhající. Dále syndrom vyhoření postihuje často lidi v profesích s vysokou mírou odpovědnosti a tlakem na výkon. Mezi tyto profese patří například manažeři nebo právníci. (Jeklová, Reitmayervá, 2006)

„Vyhoření je cenou, kterou mnozí lidé platí za své značné úspěchy“ (Rush, 2003, str. 18).

3.1 Příčiny vzniku syndromu vyhoření a jeho rizikové faktory

Křivohlavý uvádí, že: *„Stres je definován jako vztah mezi dvěma silami, které působí protikladně“* (Křivohlavý, 1998, str. 27).

Výsledkem dlouhodobě trvajících stresového zatížení je právě syndrom vyhoření. Může postihnout bez rozdílu kohokoliv, jak v pracovním, tak i osobním životě. Pokud je člověk stresu vystaven dlouhodobě, jeho organizmus začne se stresem bojovat. Další z možných příčin vzniku syndromu vyhoření může být nedostatečná rovnováha mezi pracovními povinnostmi a osobním životem. Pokud lidé pracují příliš dlouho a příliš intenzivně, může dojít k pocitu přetížení a ztráty energie. To vše má negativní vliv na zdraví lidí a kvalitu života. (Křivohlavý, 1998)

Dělení příčin syndromu vyhoření na individuální psychické, individuální fyzické, institucionální a společenské popisují ve své knize autoři Hennig a Keller (1996).

- Individuální psychické příčiny: Lidé takzvaně re-aktivní bývají syndromem vyhoření mnohem častěji ohroženi než lidé pro-aktivní. Re-aktivní lidé svou vlastní zodpovědnost přehazují na ostatní, neumí řešit konflikty, jsou bezradní. Lidé pro-

aktivní se nezabývají minulostí, důležitá je pro ně přítomnost a budoucnost. (Hennig, Keller, 1996)

- Individuální fyzické příčiny: Základem dobrého psychického stavu člověka je zdravý životní styl. Na kouření, pití alkoholu nebo grog by měli lidé zapomenout a raději věnovat svůj čas a energii sportu a pohybu. (Hennig, Keller, 1996)
- Institucionální příznaky: V případě institucionálních příčin jde o pracovní prostředí. V případě vychovatelů je pracovním prostředím školní družina. Souvisí s problémy s vedením školy nebo problémovými žáky. Dále také s negativními vztahy s kolegy nebo rodiči žáků. (Hennig, Keller, 1996)
- Společenské příčiny: Hlavním problémem společenských příčin je disfunkční rodina. Rodiče nezvládají výchovu svých dětí. Děti se stávají problémovými, nikoho a nic nerespektují, nemají vztah k hodnotám. Vychovatel musí umět všechny tyto situace zvládnout. (Hennig, Keller, 1996)

Další z možných příčin vzniku syndromu vyhoření souvisí zejména s pracovním prostředím. Pokud zaměstnavatel nevěnuje pozornost potřebám svým zaměstnancům, řádně je neproškolí na danou pracovní pozici, potom nemůže zaměstnanec zodpovědně pracovat a podávat požadované výkony. Také nepřátelská atmosféra a rivalita na pracovišti mezi kolegy a nemožnost cokoli ovlivnit nebo změnit, je dostačující pro vznik syndromu vyhoření. (Matoušek, 2013)

Jak již bylo výše zmíněno, některé profese jsou ke vzniku syndromu vyhoření náchylné více. Ovšem profese sama o sobě hlavní příčinou syndromu vyhoření není. Podle autorek Jeklové a Reitmayerové (2006) ovlivňují vznik syndromu vyhoření různé faktory. Riziko vzniku syndromu vyhoření je větší, čím více faktorů člověka ovlivňuje. Faktory se dělí na vnější a vnitřní. Vnitřní rizikové faktory tvoří osobnostní charakter jedince. Naopak vnější rizikový faktor označuje situaci, ve které se člověk nachází. (Jeklová, Reitmayerová, 2006)

Vnější rizikové faktory syndromu vyhoření

Zaměstnání a organizace práce:

- časté a dlouhé jednání s ostatními,
- málo zaměstnanců, času financí a odborných znalostí,
- nadměrné zatížení pracovními úkoly a povinnostmi,
- nedostatek uznání ze strany zaměstnavatele,
- ne příliš dobré pracovní prostředí,
- soutěživost mezi kolegy v zaměstnání,
- touha po postupu v kariéře.

Rodina:

- řešení problémů ostatních lidí,
- nevhodné bydlení, málo peněz,
- těžká životní situace v rodině – nemoc, úmrtí a podobně,
- rodinné problémy.

Společnost:

- soutěživý charakter společnosti vede soutěživé jedince ke stanovování stále vyšších cílů, které přesahují jejich možnosti,
- falešný obraz úspěchu,
- zrychlený přísun informací,

Vnitřní rizikové faktory syndromu vyhoření

- přílišné nadšení pro práci,
- srovnávání se s ostatními,
- špatné vnitřní sebehodnocení,
- silné vnímání neúspěchu,
- snaha zvládnout vše sám,
- neschopnost říkat „ne“,
- nezvládání konfliktů,
- neschopnost odpočinku,
- příliš vysoké nároky na sebe samé. (Jeklová, Reitmayerová, 2006)

3.2 Příznaky syndromu vyhoření

Podle Rushe (2003) se příznaky syndromu vyhoření rozdělují na vnější a vnitřní. Vnějšími příznaky syndromu vyhoření je fyzická únava, podrážděnost a neochota riskovat. Lidé bývají přecitlivělí. Věci, které dříve člověk ignoroval, ho doslova vytáčí. Začnou být neustále fyzicky unavení. Ztrácí sebevědomí a připadají si bezcenní. Přichází o sebedůvěru a začnou se bát možných rizik. (Rush, 2003)

Mezi vnější příznaky syndromu vyhoření patří ztráta osobní identity, ztráta objektivnosti, emocionální vyčerpání a negativní postoje. Lidé mají pocit, že nejsou schopni dosáhnout ani svých nejnižších cílů. Začnou být apatičtí, přestává je bavit život. Nedokáží objektivně posoudit realitu. Vše vidí pouze v černých barvách. Ke všemu zaujímají negativní postoje. (Rush, 2003)

Hlavními příznaky syndromu vyhoření podle Stocka (2010) je vyčerpání, odcizení a pokles výkonnosti.

Vyčerpání

- Člověk má pocit naprosté fyzické a psychické únavy. Je znechucen a může začít upadat do depresí.

Odcizení

- Opadá původní nadšení člověka pro svou práci a profesi. Stává lhostejným. Ztrácí ideály. Nejeví o nic zájem.

Pokles výkonnosti

- Člověk se začne cítit neschopným, jeho pracovní výkonnost se snižuje, k plnění úkolů musí vynaložit daleko více energie než dříve. (Stock, 2010)

Poschkamp (2013) rozděluje příznaky syndromu vyhoření do čtyř úrovní, které se postupně prohlubují a zhoršují. (Poschkamp, 2013)

První úroveň příznaků syndromu vyhoření je fyzická únava. Jedná se o pocit vyčerpání a únavy, která neustupuje ani po dostatečném odpočinku. V této úrovni často dochází k nespavosti, bolestem hlavy, svalů a snížení imunity. Tyto problémy mohou souviset s nespavostí, přetížením nebo nezdravým životním stylem. (Poschkamp, 2013)

Emoční vyčerpání je druhou úrovní příznaků syndromu vyhoření. Přichází pocity vyčerpání nejen fyzické, ale také emoční. Ubývá energie na plnění pracovních povinností. Jedinec začíná trpět depresemi, úzkostmi a často bývá podrážděn. Tento stav může být

způsoben pracovním přetížením, nespokojeností se svou prací a nedostatkem podpory od ostatních. (Poschkamp, 2013)

Další v pořadí je kognitivní úroveň. Jedinec trpí pocitem, že není schopen si nic zapamatovat, nic nezvládá jako dřív. Tím dochází ke snížení motivace, zájmu o práci a k neschopnosti plnit stanovené úkoly. (Poschkamp, 2013)

Poslední uvedenou úrovní příčin syndromu vyhoření je chování. Jde o ztrátu empatie a soucitu s ostatními lidmi. Nastupuje frustrace, cynismus a nevraživost. Tyto jevy může způsobit dlouhodobé vystavení se stresu. Jedinec takto oslabený snadno podlehne alkoholu nebo drogám. (Poschkamp, 2013)

3.3 Fáze syndromu vyhoření

„Vyhoření se neobjeví znenadání, tak říkajíc přes noc; jedná se o plíživě nastupující a dlouhodobý proces“ (Poschkamp, 2013, str. 36).

Jedním z modelů popisujícím fáze syndromu vyhoření popsal ve své knize Poschkamp (2013). Podle něj jde o pět fází, kterými člověk prochází, pokud se dostane do stavu vyhoření.

- Nadšení

V této fázi je člověk plný energie a nadšení. Je schopen překonávat různé překážky a dosahovat vytyčených cílů, které si stanovil. Tento pocit nutí jedince tvrdě pracovat a obětovat práci mnoho času a energie.

- Šok z praxe

Ve druhé fázi se původní nadšení mění v produktivitu. Člověk pracuje tvrdě a dosahuje vynikajících výkonů. Práce je oceňována, je jí věnováno stále více času. Prvotní elán a nadšení pomalu ustupují.

- Únava

V této fázi dochází ke ztrátě zájmu o svou práci. Člověk pocituje, že se jeho práce stává rutinou a dělá ji jen proto, že musí. Výkony se zhoršují a začínají problémy s koncentrací. Začínají se objevovat otázky jako „Proč to dělám?“ a „Co z toho mám?“

- Skleslost

Tato fáze je charakterizována jako začátek ignorování vlastních potřeb. Jedinec cítí potřebu izolovat se od ostatních lidí. Neumí se radovat, soucítit. Je psychicky vyčerpaný. Začíná docházet k rodinným problémům.

- Existenciální beznaděj

V poslední fázi trpí jedinec nespavostí a bolestmi hlavy. Může docházet i k vážnějším poruchám srdečního rytmu. Postupem času obtíží přibývá stále víc. Dochází k pocitu selhání, marnosti a beznaděje. (Poschkamp, 2013)

Dalším z autorů, který popisuje fáze syndromu vyhoření, je Stock (2010). Jeho popis vývoje syndromu vyhoření má fáze čtyři.

- Idealistické nadšení

Člověk se plně věnuje své práci s pocitem, že dokáže zvládnout cokoli. Z počátku je plný nadšení a energie, rád se učí novým věcem. Člověk často podléhá k pocitům úspěchu a euforie.

- Stagnace

V této fázi se člověk začíná cítit unavený a vyčerpaný, zažívá zklamání z prvních neúspěchů, vrcholem jeho zájmu je pouze práce.

- Frustrace

Člověk se začíná cítit frustrovaný a neuspokojený, objevuje se pocit beznaděje a zoufalství, ztrácí původní nadšení pro svou práci a profesi.

- Apatie

Nastupuje rezignace jako obrana proti frustraci, dochází k úbytku motivace a energie, člověk se věnuje pouze nezbytným věcem a začíná se stahovat do sebe, stává se lhostejným k tomu, co mu dříve přinášelo radost a uspokojení. (Stock, 2010)

„Jedna osoba může procesem vyhoření projít několikrát v životě, to tedy znamená, že prožité vyhoření nezajišťuje trvalou imunitu“ (Poschkamp, 2013, str. 36).

3. 4 Prevence syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření není nic, co bychom měli podceňovat. Jde o problém, který může mít negativní dopad na naše zdraví i pracovní výkon. Je důležité si uvědomit, že se v žádném případě nejedná o bezvýznamný problém, který přes noc zmizí. Jde o proces, který může trvat několik měsíců, dokonce i let. Je lepší syndromu vyhoření předcházet než s ním bojovat. Z toho důvodu je velmi důležitá prevence. Co znamená pojem prevence, definoval Průcha (2003) v Pedagogickém slovníku následovně: *„Prevence je soubor opatření zaměřených na*

předcházení nežádoucím jevům, zejména onemocněním, poškozením, sociálně-patologickým jevům“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2003, str. 178).

Jak již bylo vícekrát zmíněno, syndrom vyhoření je stav vyčerpání, které může být způsobeno pracovním vytížením, osobními problémy nebo jinými faktory. Z tohoto pohledu můžeme možnosti prevence syndromu vyhoření rozdělit do tří oblastí.

- Pracovní prostředí

Správné plánování a organizace času mohou pomoci snížit stres a vytížení. Důležité je stanovení priorit a oddělení pracovních povinností od osobního života. Člověk musí znát své limity, rozvíjet své dovednosti a umět odpočívat.

- Soukromý život

Mít podporu a dobré vztahy v rodině může snížit stres a pocit izolace. Přátelé se stejnými zájmy mohou pozitivně ovlivnit pohled na život.

- Fyzické zdraví

Zdraví životní styl je další možnou prevencí syndromu vyhoření. Pravidelná fyzická aktivita, zdravá strava a dostatek spánku jsou nezbytné pro udržení dobrého zdraví.

Důležité je najít aktivitu, která bude jedinci přinášet radost a uvolnění, například jóga. (Pávková, 2014)

Aby byl jedinec schopen předcházet negativním dopadům stresu, je zapotřebí znát možné formy psychohygieny. Psychohygieny se vztahuje k uspořádání životních podmínek takovým způsobem, aby u jedince produkovala duševní pohodu, fyzické i psychické zdraví a produktivitu. Z dlouhodobého i krátkodobého hlediska je důležité, aby byl jedinec zdravý, vyrovnaný a spokojený. Psychohygieny je nedílnou součástí života každého jedince od narození až po stáří. (Bartko, 1980)

Na tři důležité oblasti při prevenci syndromu vyhoření upozorňuje Kopřiva (2013) ve své knize. Podle něj jsou důležitými oblastmi:

- životní styl

do této oblasti patří dostatek kvalitního spánku, zdravá a vyvážená strava, dostatek tělesné a pohybové aktivity

- mezilidské vztahy

zejména v oblasti pomáhajících profesí je důležitým prvkem zázemí harmonické a fungující rodiny, dobré vztahy mezi přáteli a spolupracovníky,

- přijetí sebe samého

pokud člověk nerespektuje a neváží si sám sebe, chová se stejným způsobem i k ostatním lidem kolem sebe. (Kopřiva, 2013)

Předcházet syndromu vyhoření má schopnost každý jedinec. Domnívat se, že psychický problém odezní sám, je mylné. Existuje mnoho různých opatření a metod prevence předcházení vzniku syndromu vyhoření. Autorka Venglářová (2011) ve své knize popisuje preventivní opatření v osobním i pracovním životě. Jedním z preventivních opatření je uvědomění si svých pracovních limitů. Dokázat udržet v rovnováze pracovní a osobní rovinu. Pokud je všechen volný čas obětován pracovním povinností, nezbyvá žádný na odpočinek, relaxaci a načerpání nové energie. Přichází únava a první příznaky syndromu vyhoření. Také přístup zaměstnavatele může mnohé ovlivnit. Pokud ze strany zaměstnavatele nepřichází ohodnocení a ocenění vykonané práce, nemá pochopení pro své zaměstnance a zajímá se jen o pracovní výkony, je nasnadě pomalu přemýšlet o změně zaměstnání. Aby bylo možné uvědomit si, že něco není v pořádku, je důležité mít rád sám sebe, a to se všemi svými klady i zápory. Jedinec, který sám sebe nedokáže respektovat, ztrácí vlastní sebevědomí a nemůže mít úctu k druhým. Zdravá soutěživost je přirozenou lidskou vlastností, je ale důležité znát své limity. Kapacita nikoho z nás není neomezená. Také požádat druhé o pomoc není ostudou ani neschopností. Pro podporu v těžkých chvílích je zapotřebí dobrých vztahů jak v rodině, tak mezi přáteli a kolegy v zaměstnání. Jen ti nejbližší přátelé dovedou vyslechnout, podpořit, podat pomocnou ruku nebo poradit. V žádném případě se nesmí zapomínat na osobní život, záliby a koníčky. Důležité je umět oddělit pracovní záležitosti od soukromého života. Volný čas věnovat relaxaci a odpočinku. Jen tak se dokáže organismus člověka zregenerovat a nabrat novou energii. (Venglářová, 2011)

4 Současný stav problematiky syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření je v dnešní době stále diskutovanějším tématem. Nejen v České republice, ale po celém světě, se odborníci z oboru psychiatrie začali intenzivně věnovat výzkumům zaměřeným na syndrom vyhoření, který byl spoustu let spojován zejména s pracovním prostředím. Opak je pravdou. Se syndromem vyhoření se může setkat každý člověk v jakékoli oblasti života. Poslední dobou se čím dál víc objevuje také pojem digitální vyhoření. Tento pojem souvisí s nadměrným vystavováním se moderním technologiím a sociálním sítím. (Česká televize, Čt 24 [online], 2023)

Problematikou syndromu vyhoření se v České republice od roku 2015 zabývá se svým týmem odborníků psycholog Radek Ptáček z Psychiatrické kliniky 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze. (Česká televize, Čt24 [online], 2023)

V roce 2017 byl uskutečněn výzkum s názvem *Syndrom vyhoření a životní styl učitelů českých základních škol*. Výzkum byl realizován týmem odborníků pod vedením Radka Ptáčka z Psychiatrické kliniky 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze a Ireny Smetáčkové z Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy v Praze. Výzkumný tým dále doplnil Jiří Raboch, Martina Vňuková, Pavel Hansa a Lucie Švandová. Výzkumný vzorek tvořilo 2394 pedagogů základních škol v celé České republice. Právě tento výzkum byl vůbec prvním a nejrozsáhlejším výzkumem, zabývajícím se syndromem vyhoření. Výzkum byl podpořen grandem GA ČR16-21302S. Výsledky výzkumu ukázaly, že přibližně polovina pedagogů českých základních škol se cítí být syndromem vyhoření ohrožena a 65 % pedagogů vykazuje příznaky syndromu vyhoření. Jak uvedl Radek Ptáček, pedagogy nejvíce stresuje ministerstvo, administrativa a školní inspekce. (Česká a Slovenská psychiatrie, archiv [online], 2023)

Irena Smetáčková z Katedry psychologie Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy v Praze, ve spolupráci s Edukační laboratoří v Praze, realizovala v roce 2018 výzkum s názvem *Syndrom vyhoření u pedagogů v předškolních zařízeních*. Výzkumnou skupinu tvořilo 867 pedagogů předškolních zařízení z celé České republiky. Výsledky výzkumu potvrdily, že 61 procent předškolních pedagogů je syndromem vyhoření ohroženo. 21 procent pedagogů, podle výsledků výzkumu, naopak žádné příznaky syndromu vyhoření nevykazovalo. Dále výsledky výzkumu poukazují na důležitost prevence syndromu vyhoření.

Závěr výzkumu je alarmující a neměl by být ignorován (Edukační laboratoř, novinky [online], 2023).

Psychiatrická klinika 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze v roce 2018 zveřejnila výsledky výzkumu ohrožení syndromem vyhoření v souvislosti s profesí. Výsledky ukázaly, že nejvíce ohroženou skupinou jsou vrcholoví manažeři (38 %) a učitelé (19 %). Naopak minimální rizikovost vzniku syndromu vyhoření byla zjištěna u duchovních (5 %) a živnostníků bez zaměstnanců (11 %). (Česká televize, Čt24 [online], 2023)

Thomas Poschkamp (2011) v úvodu své knihy uvádí, že 86 % pedagogických pracovníků opouští svou profesi z důvodu zdravotních problémů úzce souvisejících se syndromem vyhoření. (Poschkamp, 2011)

V květnu 2019 Světová zdravotnická organizace (WHO) zařadila syndrom vyhoření mezi nemoci. Tím poukazuje na fakt, že jde o vážný problém, který nelze ignorovat. Syndrom vyhoření je třeba brát vážně. (A2larm, deník [online], 2023)

Z poznatků výše uvedených výzkumů se dá odvodit, jak důležité je věnovat pozornost prevenci a tím syndromu vyhoření předcházet.

5 Cíl výzkumu a výzkumné otázky

Tématem mé bakalářské práce je Syndrom vyhoření u vychovatelů ve školních družinách. Hlavním cílem výzkumu bylo zjistit, zdali jsou vychovatelé ve školních družinách v Olomouckém kraji syndromem vyhoření ohroženi a zda vznik syndromu vyhoření souvisí s pohlavím, věkem a délkou odpracovaných let v profesi vychovatele ve školních družinách.

Dílčím cílem výzkumu bylo zjistit, zda mají vychovatelé ve školních družinách nebo jejich blízcí, se syndromem vyhoření osobní zkušenost, a jestli vychovatelé ve školních družinách dovedou svůj volný čas věnovat odpočinku nebo naopak jejich pracovní povinnosti zasahují do osobních životů.

Z těchto stanovených cílů byly následně vytvořeny výzkumné otázky:

- Jsou vychovatelé ve školních družinách ohroženi vznikem syndromu vyhoření?
- Souvisí syndrom vyhoření s věkem vychovatelů ve školní družině?
- Souvisí vznik syndromu vyhoření s délkou odpracovaných let v profesi vychovatele ve školní družině?
- Mají vychovatelé ve školních družinách se syndromem vyhoření osobní zkušenosti?
- Věnují vychovatelé ve školních družinách svůj volný čas dostatečnému odpočinku?

5.1 Výzkumná metoda

Pro zjištění stupně vyhoření u vychovatelů ve školních družinách byl zvolen kvantitativní výzkum provedený metodou dotazníkového šetření. Kvantitativní výzkumy jsou nejčastěji používané v oblasti pedagogiky a sociálních věd. Zaměřují se na sběr číselných informací získaných např. pomocí rozhovoru, pozorování nebo dotazníku. Získaná data jsou následně vyhodnocena a analyzována. Výhodou kvantitativního výzkumu je získání objektivních a srovnatelných výsledků, které lze následně statisticky zpracovat. Výsledky kvantitativního výzkumu umožňují porovnání vztahů mezi proměnnými a získání uceleného pohledu na zkoumanou problematiku. (Gavora, 2006)

Před zahájením kvantitativního výzkumu je důležité zvolit jasnou strategii kvantitativního výzkumu. Prvním důležitým krokem výzkumu je stanovení cílů výzkumu. Z těchto cílů vychází formulace výzkumných otázek potřebných pro získání nezbytných dat a informací. Druhým krokem je volba vhodného výzkumného vzorku. Výzkumný vzorek je skupina

respondentů, kterou výzkum zkoumá. Třetím krokem je vytvoření dotazníku. Dotazník by měl být přiměřeně dlouhý a srozumitelný. Čtvrtým krokem je samotný sběr dat a informací. Využívá se více metod, například dotazníky, telefonické nebo osobní rozhovory. Důležité je, aby sběr dat proběhl rychle a efektivně. Posledním krokem výzkumu je srovnání, analýza a vyhodnocení získaných dat a informací. (Punch, 2008)

Pro sběr dat potřebných k výzkumu byla zvolena metoda dotazníkového šetření. Dotazník obsahuje dvě části. První část dotazníku je sestavena z dvanácti, mnou vytvořených výzkumných otázek, doplněných otázkami osobními a profesními, které nám pomohou určit, zda existuje souvislost mezi, věkem, pohlavím a délkou praxe se syndromem vyhoření u vychovatelů ve školních družinách. Dále výzkumné otázky zjišťují, zda se vychovatelův syndrom vyhoření osobně dotýká, jaká je mezi vychovateli informovanost o možných příčinách a projevech syndromu vyhoření. Závěrem výzkumné otázky zjišťují, zda si respondenti dovedou najít čas jen sami pro sebe a odpočívat. Dále, jakým způsobem vychovatelé tráví svůj volný čas. Po konzultaci s vedoucí práce byly výzkumné otázky upraveny a doplněny, aby lépe odpovídaly našemu výzkumu.

6 Způsob zpracování dat

Před samotným vyhodnocením dotazníků bylo zapotřebí získané dotazníky zkontrolovat a roztřídit. Odpovědi na otázky první části dotazníků byly vyhodnoceny a přeneseny do grafů s popisem výsledků šetření. Druhá část – BM dotazník, byla vyhodnocena podle instrukcí a získaná data přenesena do tabulek, aby byly výsledky výzkumu přehledné a srozumitelné. Tabulky i grafy byly zpracovány počítačovým programem Microsoft Office Excel.

Pro zjištění možné hodnoty ohrožení rizikem vzniku syndromu vyhoření u vychovatelů ve školních družinách byl v druhé části dotazníku použit standardizovaný dotazník BM (Burnout Measure) autorů Ayaly Pinesové a Elliota Aronsona. Dotazník obsahuje 21 otázek zaměřených na syndrom vyhoření z hlediska fyzického, emocionálního a psychického vyčerpání. Tímto jednoduchým dotazníkem si každý může ověřit, jak moc je ohrožen rizikem vzniku syndromu vyhoření. (Křivohlavý, 1998)

Vyhodnocení dotazníku se provádí následujícím způsobem. Výsledná hodnota A je součtem výsledných hodnot u otázek 1,2,4,5,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18 a 21. Výsledná hodnota B je součtem výsledných hodnot u otázek 3,6,19 a 20. Odečtením hodnoty B od čísla 32 získáme hodnotu C ($C = 32 - B$). Výsledná hodnota D je součtem hodnot A + C ($D = A + C$). Celkový výsledek BM (hodnota psychického vyhoření) se určí vydělením hodnoty D číslem 21 ($BM = D \div 21$). Číslo 21 odpovídá počtu otázek v dotazníku. Pokud je výsledná hodnota BM nižší než 2, respondent vznikem syndromu vyhoření ohrožen není. Naopak výsledná hodnota BM 5 a vyšší poukazuje na velmi vysoké riziko ohrožení jedince vznikem syndromu vyhoření, doporučuje se neodkladně vyhledat pomoc odborníka. (Křivohlavý, 1998)

6.1 Výzkumný vzorek

Výzkumným vzorkem je: „*Skupina jednotek, které skutečně pozorujeme, (neboli základní soubor) je soubor jednotek, o kterém předpokládáme, že jsou pro něj naše závěry platné*“ (Disman, 2002, str. 93).

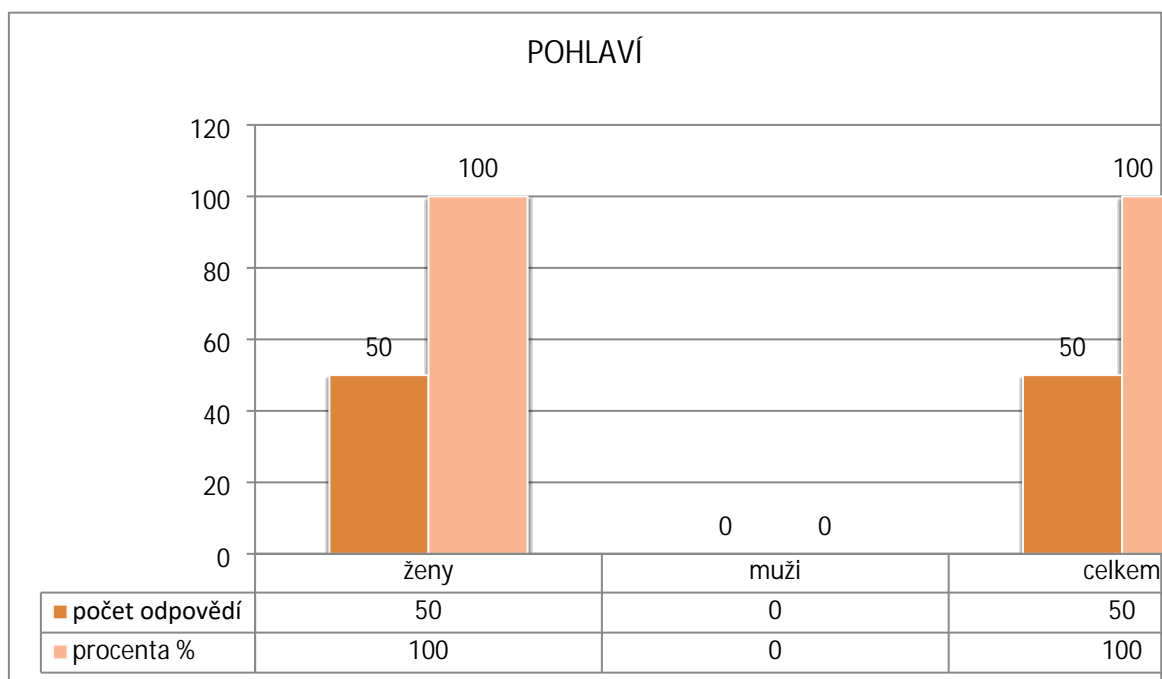
Výzkum probíhal v měsíci květnu 2023 na základních školách v Olomouckém kraji. Výběr základních škol byl záměrný. Jednalo se o základní školy nejen z měst, ale i z menších vesnic. Výzkumný vzorek tvořilo padesát respondentů z řad vychovatelů ve školních družinách, zřízených při základních školách v Olomouckém kraji.

Před samotným rozesláním dotazníků byli potenciální respondenti z řad vychovatelů ve školních družinách osloveni telefonicky a požádáni o vyplnění anonymního dotazníku sloužícího výhradně k účelu vypracování bakalářské práce. Po dohodě s vybranými vychovateli a jejich následném souhlasu byly dotazníky respondentům zaslány k vyplnění elektronickou poštou. K vyplnění dotazníků byla stanovena lhůta pět dnů. Po pětidenní lhůtě byl sběr dat ukončen a získané informace roztríděny, zpracovány a vyhodnoceny.

Z celkového počtu padesáti rozeslaných dotazníků bylo vyplněno a vráceno všech padesát dotazníků. Z toho vyplývá, že návratnost byla stoprocentní. Úspěšnost návratnosti všech vyplněných dotazníků přičítám prvotnímu telefonickému oslovení respondentů se žádostí o pomoc při vyplnění dotazníku sloužícího pro vypracování bakalářské práce.

V úvodní části prvního dotazníku byly položeny otázky na pohlaví, věk a odpracované roky v profesi vychovatele ve školní družině. Všechny padesát navrácených dotazníků vyplnily pouze ženy. Z toho důvodu nelze určit, zda existuje souvislost mezi pohlavím a vznikem syndromu vyhoření.

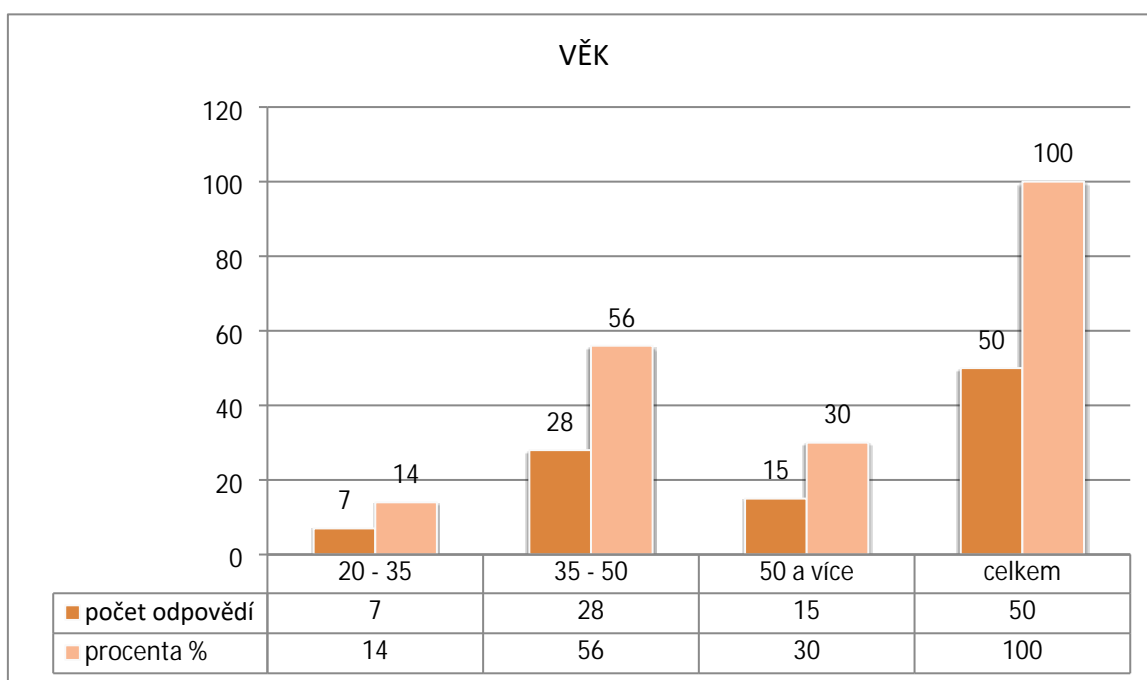
Graf č. 1 – Pohlaví respondentů



Zdroj: Vlastní zpracování

Graf č. 1 zobrazuje, že respondenty výzkumu jsou pouze ženy. Variantu „žena“ označilo 50 (100 %) z padesáti možných respondentů.

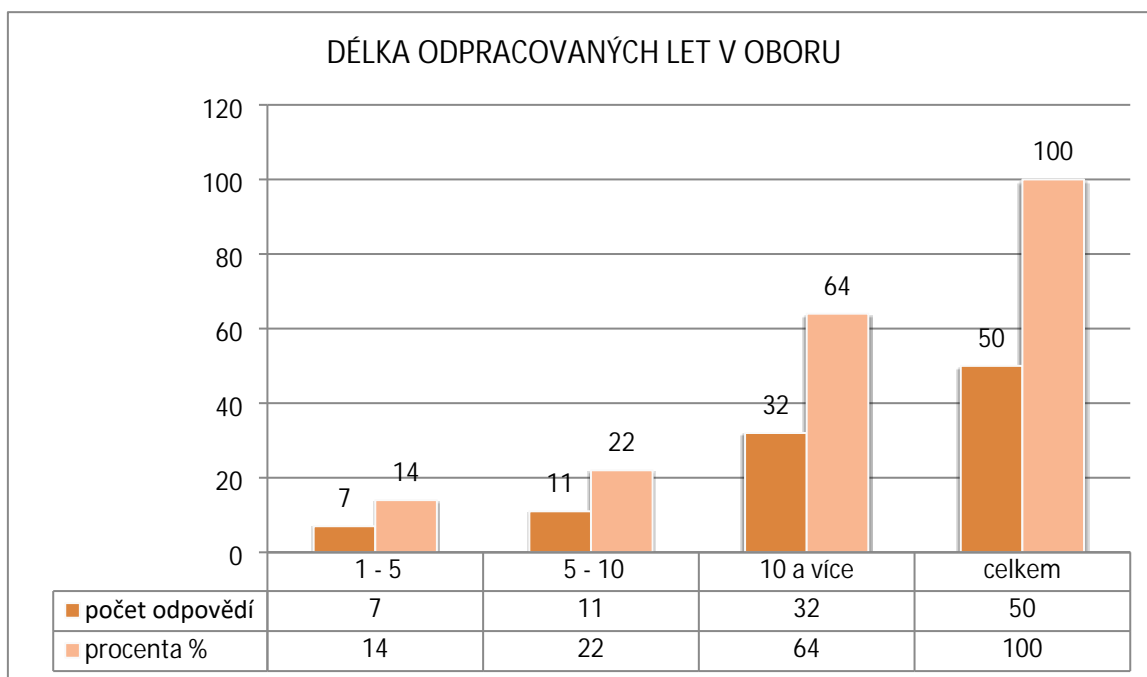
Graf č. 2 – Věk respondentů



Zdroj: vlastní zpracování

Graf č. 2 zobrazuje věkovou strukturu respondentů výzkumu. Z grafu je patrné, že nejvíce zastoupenou kategorií, z celkového počtu padesáti respondentů, tvoří respondenti ve věku 35–50 let, celkem 28 (56 %). Druhou, nejvíce obsazenou kategorií 50 a více let označilo celkem 15 respondentů (30 %). Jako poslední, nejméně zastoupenou kategorií je věk 20–35 let, kterou zastupuje 7 respondentů (14 %).

Graf č. 3 – Kolik roků pracujete v profesi vychovatele ve školní družině?

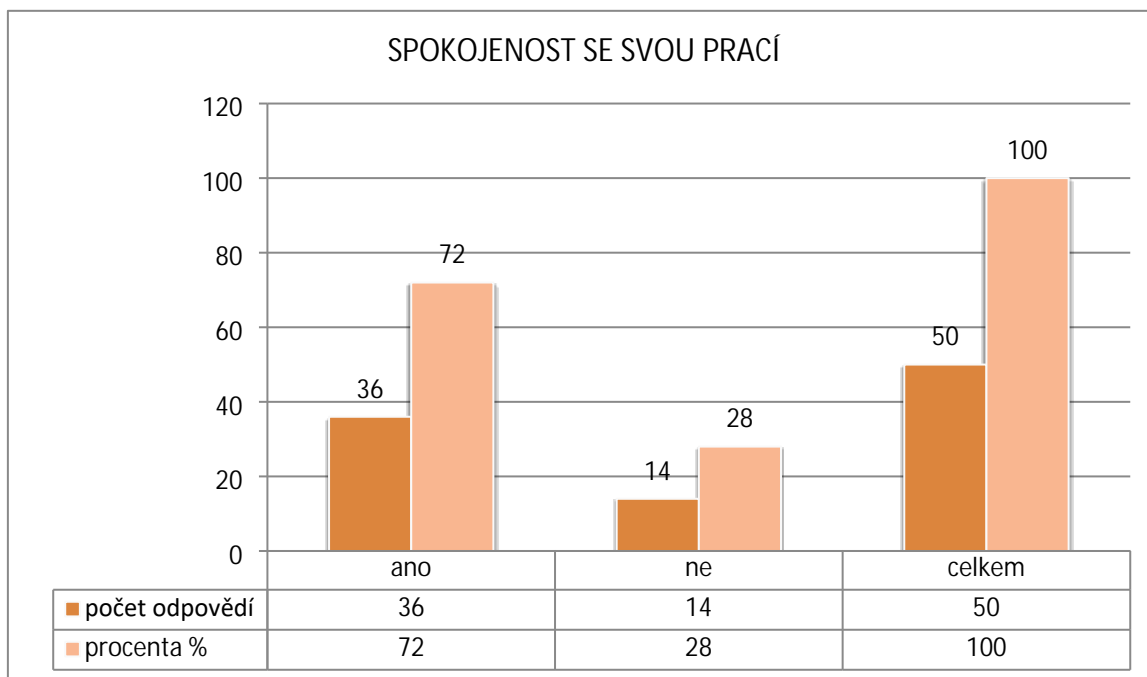


Zdroj: vlastní zpracování

Graf č. 3 zobrazuje délku odpracovaných let v profesi vychovatele ve školní družině. Z celkového počtu padesáti respondentů označilo 32 (64 %) respondentů délku praxe 10 a více let. Druhou skupinu tvoří 11 (22%) respondentů s délkou 5–10 odpracovaných let. Nejméně zastoupená skupina 1–5 let praxe je obsazena 7 (14 %) respondenty.

6. 2 Výsledky první části dotazníku

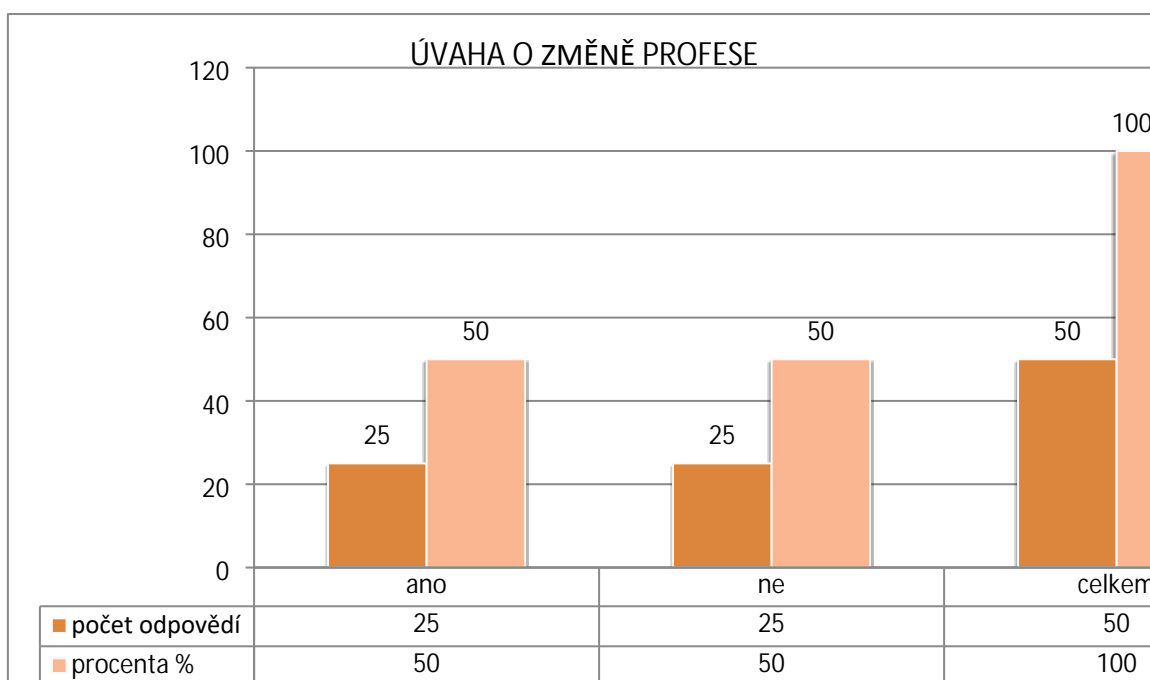
Graf č. 4 – Máte rád/a svou práci stejně jako když jste do ní nastoupil/a poprvé?



Zdroj: vlastní zpracování

Graf č. 4 zobrazuje, zda jsou vychovatelé ve školních družinách spokojeni se svou prací a mají ji stále stejně rádi, jako když do ní nastupovali poprvé. Z celkového počtu padesáti respondentů označilo 36 (72 %) respondentů možnost ano, mám svou práci stále stejně rád jako na počátku. 14 (28 %) respondentů zvolilo možnost ne.

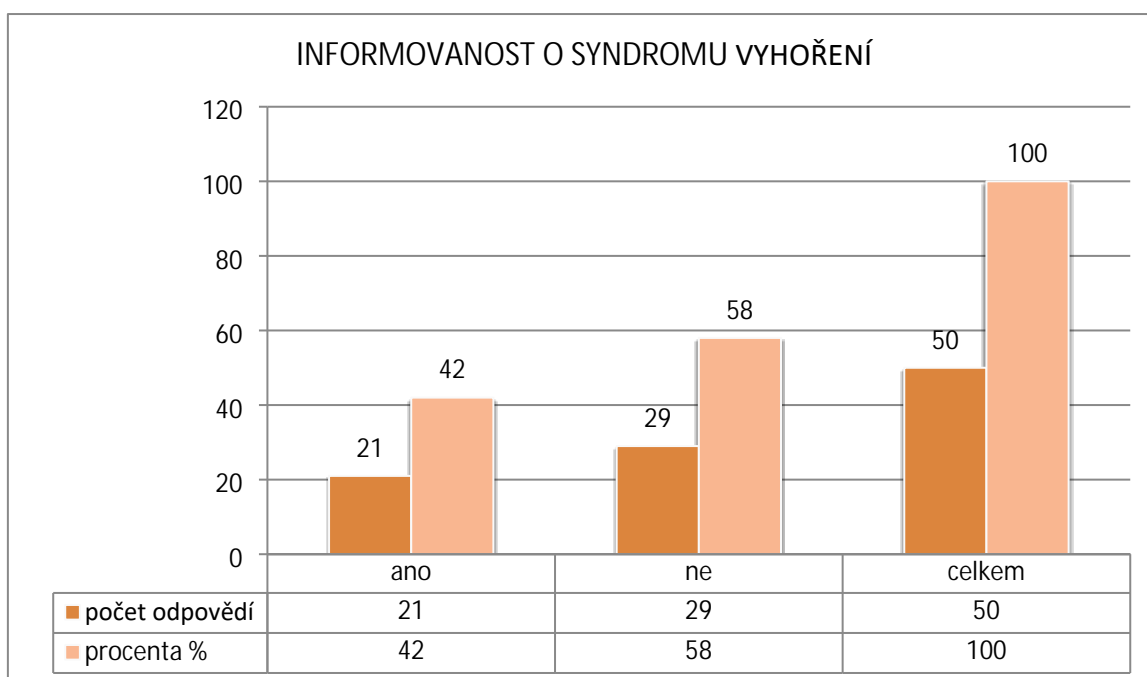
Graf č. 5 – Přemýšlel/a jste někdy o změně povolání?



Zdroj: vlastní zpracování

Graf č. 5 zobrazuje příklad shody, kdy z celkového počtu 50 respondentů odpovědělo 25 (50%), že o změně profese uvažovalo a stejný počet 25 (50 %) respondentů naopak uvedl, že o změně povolání neuvažovalo.

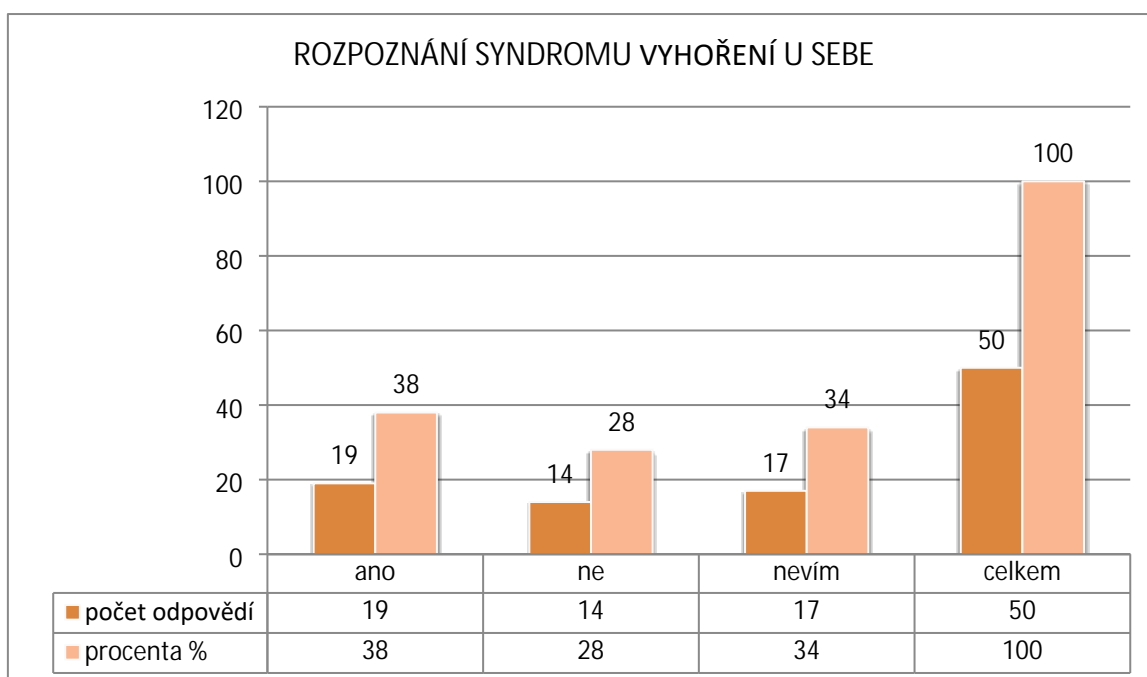
Graf č. 6 – Myslíte si, že Vaše informace o syndromu vyhoření jsou dostačující?



Zdroj: vlastní zpracování

Graf č. 6 zobrazuje odpovědi na otázku, zda mají respondenti dostatečné informace o syndromu vyhoření. V tomto případě se bohužel ukázalo, že informovanost respondentů je nízká. Z celkového počtu padesáti oslovených respondentů si 29 (58 %) respondentů myslí, že jejich informace o syndromu vyhoření dostatečné nejsou. Jen 21 (42 %) respondentů si myslí, že jejich informace o syndromu vyhoření jsou dostačující.

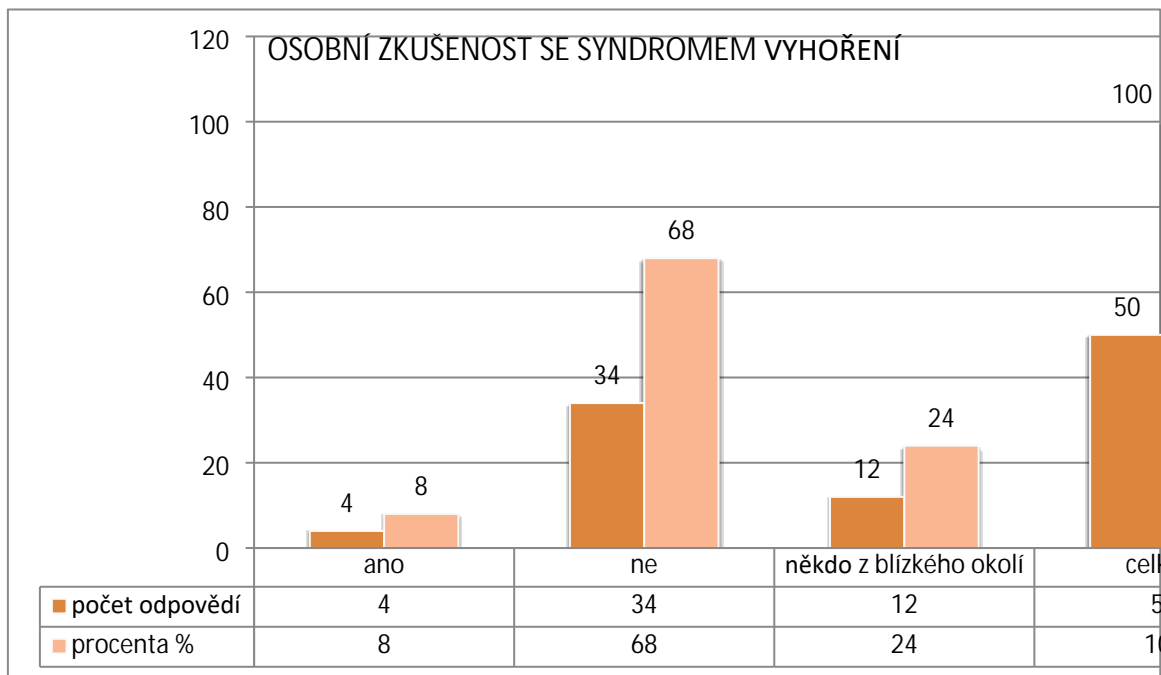
Graf č. 7 – Myslíte si, že jste schopni syndrom vyhoření u sebe rozpoznat?



Zdroj: vlastní zpracování

Graf č. 7 znázorňuje, zda jsou respondenti schopni sami u sebe syndrom vyhoření rozpoznat či nikoli. 19 (38 %) z padesáti oslovených respondentů uvedlo, že by syndrom vyhoření u sebe rozpoznali. 17 (34 %) respondentů neví, zda by syndrom vyhoření rozpoznali a zbylých 14 (28 %) respondentů uvedlo, že syndrom vyhoření u sebe nejsou schopni rozpoznat.

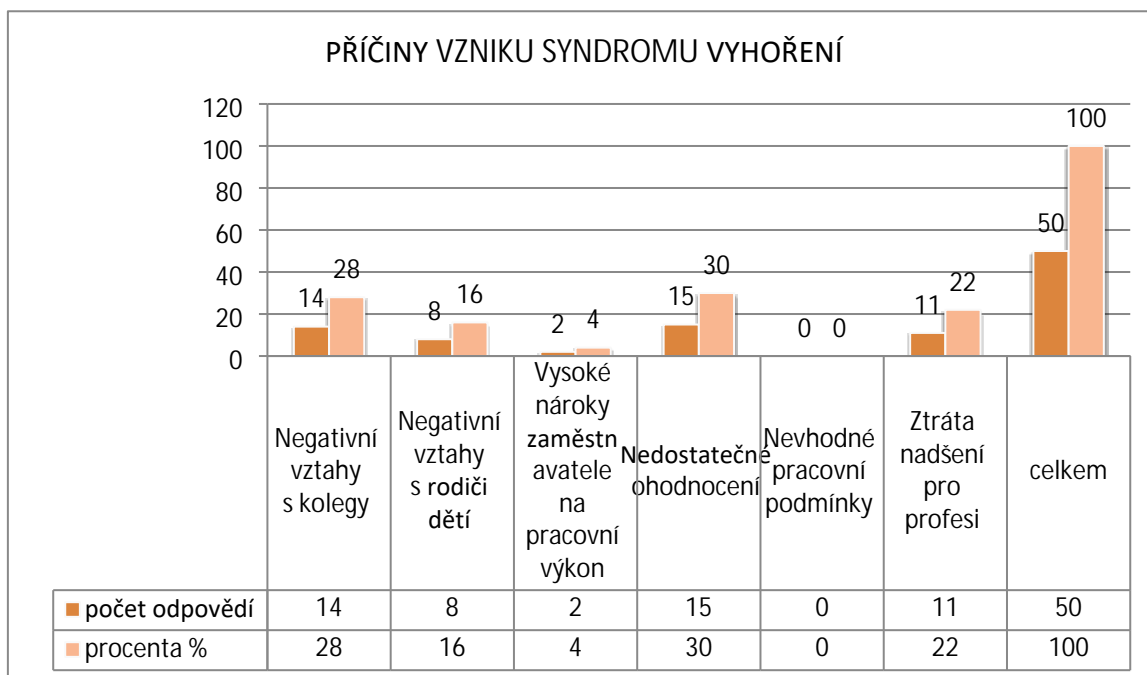
Graf č. 8 – Máte Vy nebo někdo z Vašeho blízkého okolí se syndromem vyhoření osobní zkušenost?



Zdroj: vlastní zpracování

Graf č. 8 znázorňuje osobní zkušenost respondentů se syndromem vyhoření. Z celkového počtu padesáti respondentů 34 (68 %) respondentů uvedlo, že sami se syndromem vyhoření zkušenost nemají, 12 (24 %) respondentů se se syndromem vyhoření setkali u někoho ze svých blízkých a jen 4 (8 %) respondenti mají se syndromem vyhoření osobní zkušenost.

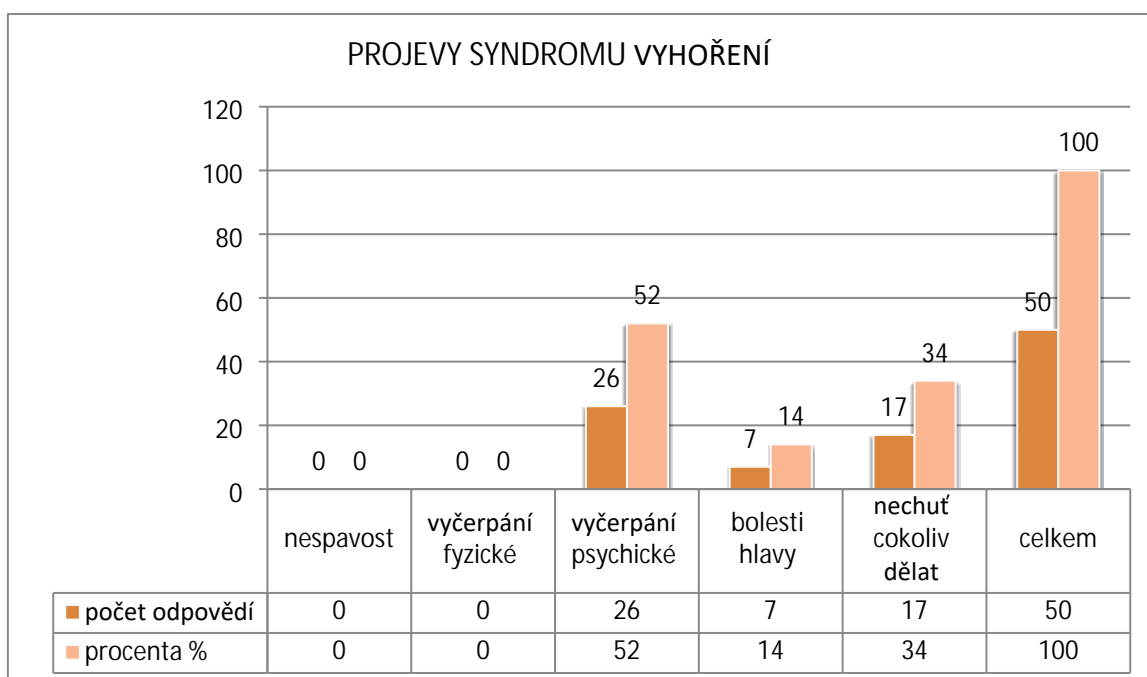
Graf č. 9 – Co podle Vás patří mezi hlavní příčiny vzniku syndromu vyhoření u vychovatelů ve školních družinách?



Zdroj: vlastní zpracování

Graf č. 9 zobrazuje, co podle vychovatelů ve školních družinách může nejčastěji způsobit syndromu vyhoření. Z padesáti respondentů 15 (30 %) respondentů označilo jako nejčastější možnou příčinu syndromu vyhoření nedostatečné ohodnocení práce vychovatelů. Jako druhou možnou příčinu syndromu vyhoření označilo 14 (28 %) respondentů negativní vztahy s kolegy. 11 (22 %) respondentů se shodlo, že příčinou syndromu vyhoření může být ztráta nadšení pro profesi vychovatele ve školní družině a 8 (16 %) respondentů vidí příčiny syndromu vyhoření v negativních vztazích s rodiči dětí. Jen 2 (4 %) respondenti si myslí, že příčinou syndromu vyhoření mohou být vysoké nároky zaměstnavatele na pracovní výkony. Nevhodné pracovní podmínky jako možnou příčinu syndromu vyhoření neuvedl žádný z dotázaných respondentů.

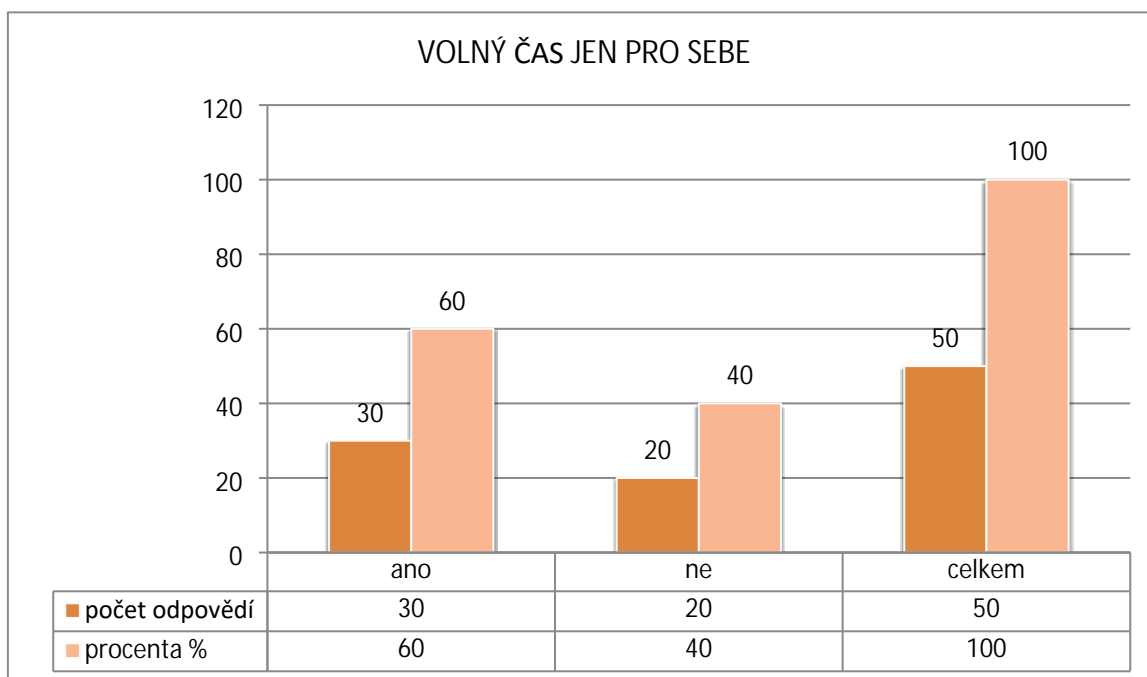
Graf č. 10 – Jaké jsou podle Vás nejčastější projevy syndromu vyhoření?



Zdroj: vlastní zpracování

Graf č. 10 zobrazuje, co respondenti považují za nejčastější možné projevy syndromu vyhoření. Z padesáti oslovených respondentů označilo 26 (52 %) respondentů za nejčastější projevy syndromu vyhoření psychické vyčerpání. Možnost nechuť cokoli dělat označilo 17 (34 %) respondentů. 7 (14 %) respondentů označilo za možné projevy syndromu vyhoření bolesti hlavy. Nespavost a fyzické vyčerpání jako možné projevy syndromu vyhoření neoznačil žádný z oslovených respondentů.

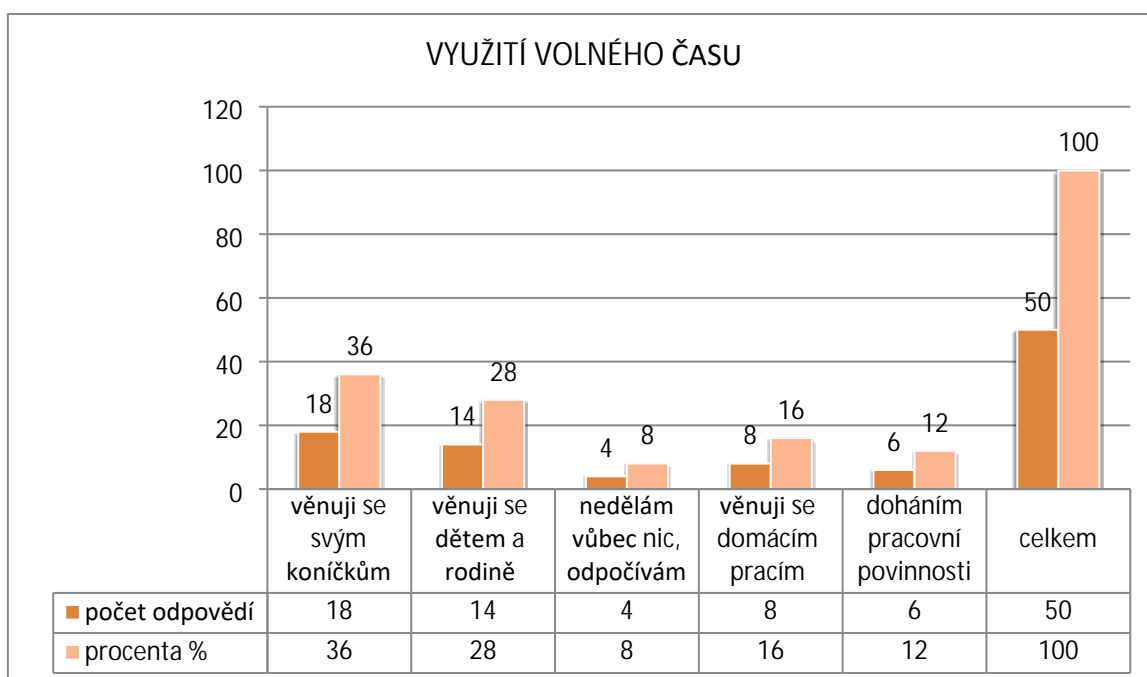
Graf č. 11 – Myslíte, že si dokážete udělat čas jen sami pro sebe?



Zdroj: vlastní zpracování

Graf č. 11 zobrazuje, kolik s padesáti oslovených respondentů si dokáže udělat čas jen pro sebe. K možnosti ano, dokážu si udělat čas jen sám pro sebe, se přiklonilo 30 (60 %) respondentů. 20 (40 %) respondentů zvolilo možnost ne, nedokážu si udělat čas sám pro sebe.

Graf č. 12 – Jakým způsobem nejčastěji trávíte svůj volný čas?



Zdroj: vlastní zpracování

Graf č. 12 zobrazuje, jak nejčastěji tráví svůj volný čas vychovatelé ve školních družinách. Z padesáti oslovených respondentů 18 (36 %) respondentů uvedlo, že volný čas věnují svým koníčkům a zálibám. S rodinou a dětmi tráví volný čas 14 (28 %) respondentů. Domácí práce zabírají volný 8 (16 %) respondentům a 6 (12 %) respondentů dohání své pracovní povinnosti. 4 (8 %) respondenti uvedli, že nedělají ve volném čase vůbec nic.

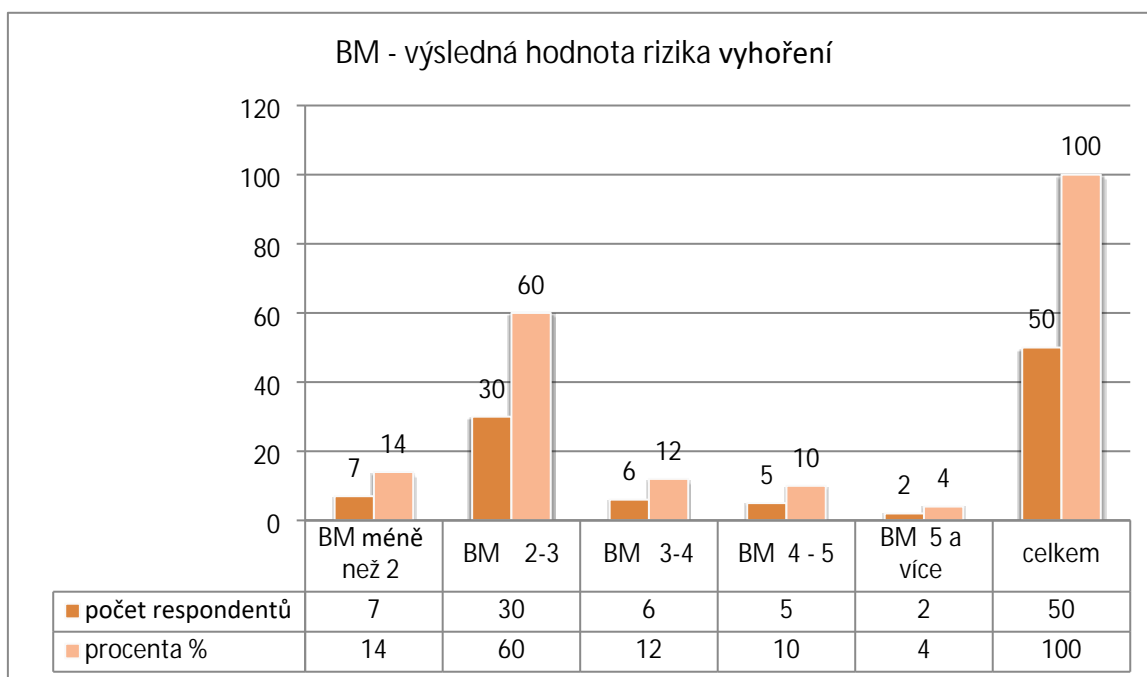
6.3 Výsledky druhé části dotazníku

Výzkum v druhé části dotazníku zkoumá, zdali jsou vychovatelé ve školních družinách vznikem syndromu vyhoření ohroženi. Výzkum proběhl pomocí standardizovaného dotazníku BM (Burnout measure) mezi padesáti respondenty. Výpočet výsledných hodnot BM – hodnota rizika vzniku syndromu vyhoření, byl proveden u jednotlivých respondentů samostatně podle manuálu uvedeného v knize autora Křivohlavého (1998). Výsledné hodnoty BM jsou rozděleny do pěti skupin podle hodnoty rizika vzniku syndromu vyhoření následovně:

- **BM = menší než 2:** Výsledek dobrý, riziko syndromu vyhoření neprokázáno.
- **BM = 2–3:** Stav rizik možného vzniku syndromu vyhoření ještě uspokojivý.
- **BM = 3–4:** Mírná rizika vzniku syndromu vyhoření již existují, doporučena změna stylu života a srovnání žebříčku hodnot.
- **BM = 4–5:** Rizika vzniku syndromu vyhoření již prokázána, potřeba začít co nejdříve s preventivními opatřeními, pomoc psychologa.
- **BM = větší než 5:** Akutní stav, neváhat, okamžitě vyhledat odbornou pomoc psychologa nebo psychoterapeuta. (Křivohlavý, 1998, str. 39)

Výsledky BM – hodnoty rizika vzniku syndromu vyhoření u jednotlivých respondentů byly zaneseny do níže zpracovaného grafu číslo 13.

Graf č. 13 – Jak moc jsou vychovatelé ve školních družinách ohroženi vznikem syndromu vyhoření?



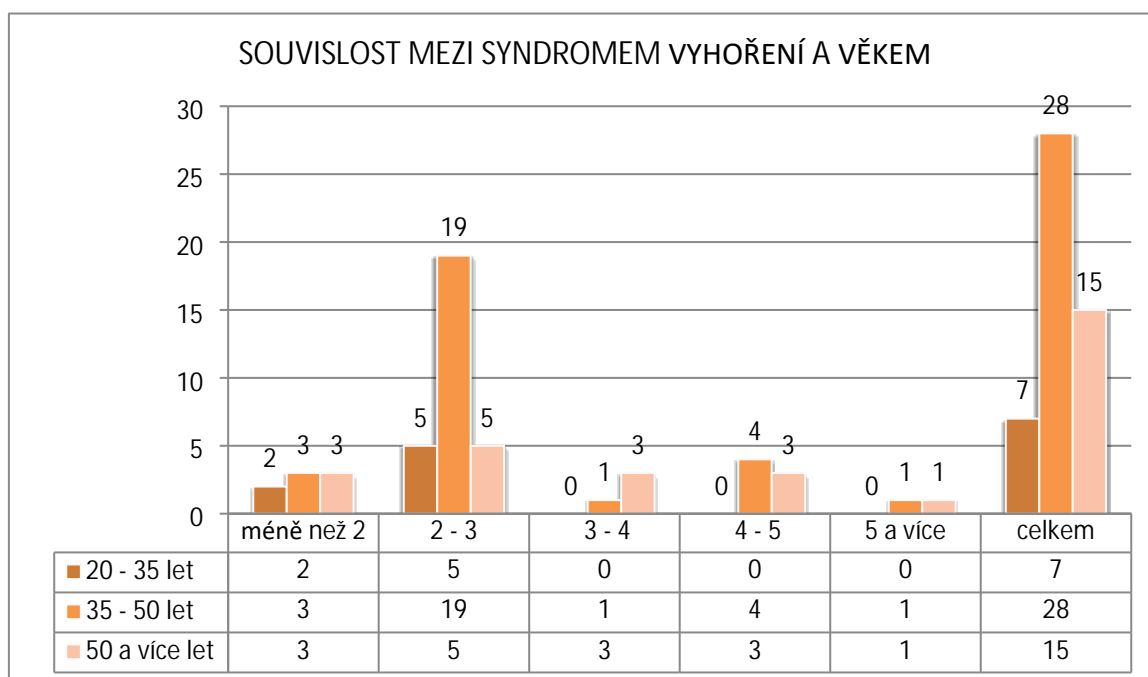
Zdroj: vlastní zpracování

Graf č. 13 zobrazuje výsledky výzkumu, zda byla rizika vzniku syndromu vyhoření u vychovatelů ve školních družinách prokázána. Z výzkumu vyplývá, že z celkového počtu padesáti respondentů 30 (60 %) respondentů vykazuje hodnotu rizika vyhoření BM 2–3, což je výsledkem ještě uspokojivým. Následně skupina 7 (14 %) respondentů vykazuje hodnotu BM menší než 2, to znamená, že rizikem vzniku syndromu vyhoření ohroženi nejsou. Skupina 6 (12 %) respondentů s hodnotou BM 3–4 vykazuje mírné riziko vzniku syndromu vyhoření. U skupiny 5 (10 %) respondentů s hodnotou BM 4–5 je riziko vyhoření již prokázáno. U posledních 2 (4 %) respondentů s hodnotou BM 5 a více je riziko vzniku syndromu prokázáno, a to v alarmujícím stavu.

Cílem výzkumu bylo zjistit, zda jsou vychovatelé ve školních družinách v Olomouckém kraji ohroženi syndromem vyhoření. Výsledky výzkumu druhé části dotazníku ukazují, že vychovatelé ve školních družinách jsou syndromem vyhoření ohroženi v minimální míře. Většina respondentů výzkumu (60 %) vykazuje hodnoty BM 2–3, což znamená riziko vzniku syndromu vyhoření uspokojivé a 7 (14 %) respondentů známky syndromu vyhoření nevykazují vůbec. Dobrou zprávou je, že z tohoto pohledu téměř tři čtvrtiny respondentů nejsou vznikem syndromu vyhoření ohroženi vůbec. 6 (12 %) respondentů vykazuje hodnotu

BM rizika vzniku vyhoření v rozmezí 3–4. U těchto respondentů již mírné příznaky syndromu vyhoření existují. Nejsou nikterak dramatické, stále je možnost syndromu vyhoření předejít. Stačí se nad sebou zamyslet, nad svým životem a žebříčkem hodnot a změnit své priority. V případě 5 (10 %) respondentů je prokázáno vysoké riziko syndromu vyhoření, situace však není ještě alarmující. Nicméně návštěva psychologa se doporučuje. Potěšujícím faktem je, že z celkového počtu padesáti respondentů, je alarmující situace a přítomnost syndromu vyhoření prokázána pouze u 2 (4 %) respondentů. V tomto případě je důležitá neodkladná pomoc psychologa.

Graf č. 14 – Souvisí syndrom vyhoření s věkem vychovatelů ve školní družině?



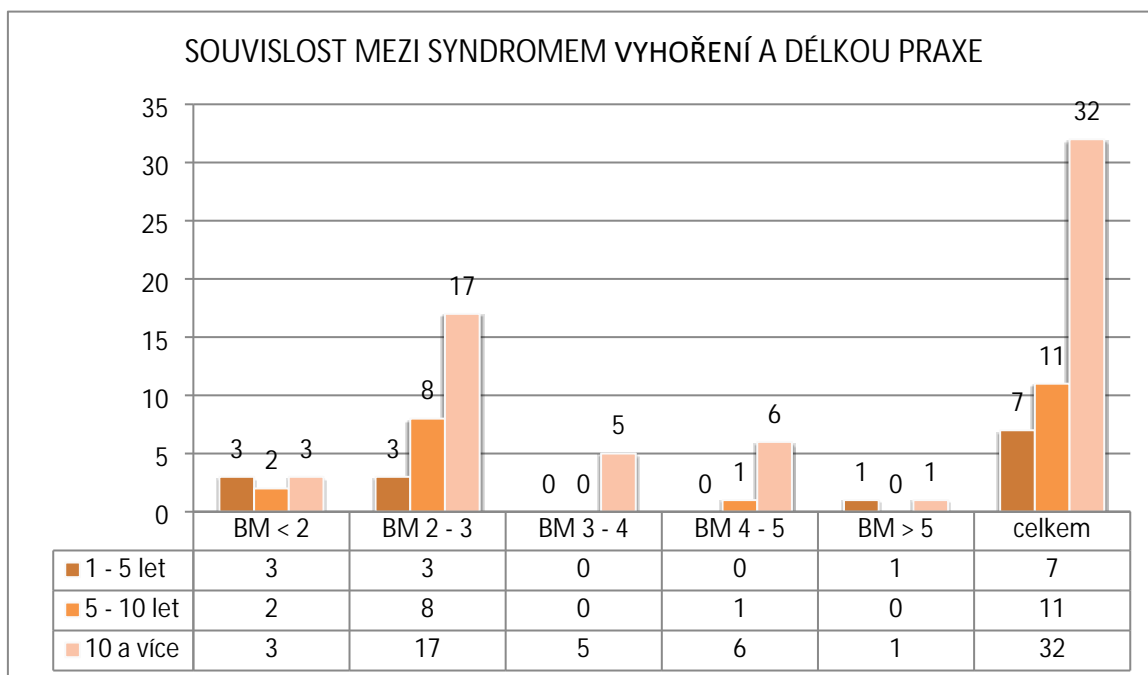
Zdroj: vlastní zpracování

Graf č. 15 zobrazuje, zda mezi syndromem vyhoření a věkem vychovatelů ve školních družinách existuje souvislost. Z grafu je patrné, že věk vychovatelů nesouvisí se vznikem syndromu vyhoření. Věk mezi 20–35 lety označilo z celkového počtu padesáti respondentů celkem 7 respondentů. Výsledná hodnota vyhoření BM < 2, což je stav vyhoření bez prokázaných příznaků, je zjištěna u 2 respondentů a u 5 respondentů je výsledná hodnota vyhoření BM 2–3. V obou případech jde o stav uspokojivý a ohrožení syndromem vyhoření není žádné.

Druhou kategorii, kterou je věk respondentů 35–50 let, označilo 28 respondentů. V této kategorii je u 19 respondentů výsledná hodnota vyhoření BM 2–3, což znamená, že stav vyhoření u respondentů je uspokojivý a riziko syndromu vyhoření nehrozí. Další 3 respondenti s výslednou hodnotou BM < 2 rizikem vzniku syndromu vyhoření ohrožení nejsou vůbec. Pouze u 4 respondentů ve věku 35–50 let je zjištěna výsledná hodnota vyhoření BM 4–5. V tomto případě jsou již rizika vzniku syndromu vyhoření prokázána. I když ještě nejde o akutní stav, je dobré se pro jistotu obrátit na odbornou pomoc psychologa. 1 respondent již prokazatelně trpí syndromem vyhoření v akutním stádiu a je potřeba co nejrychleji vyhledat odbornou pomoc.

Ve věkové kategorii 50 a více let na položené otázky odpovědělo 15 respondentů. V této věkové kategorii mělo nejvíce respondentů výslednou hodnotu vyhoření BM 2–3 a to celkem 5 respondentů. Tito respondenti vznikem syndromu vyhoření ohrožení nejsou a jejich stav je uspokojivý. U 3 respondentů není riziko vzniku syndromu vyhoření prokázáno vůbec a 3 respondenti s výslednou hodnotou vyhoření BM 3–4 vykazují riziko vzniku syndromu vyhoření pouze nízké. Prokázaná rizika vzniku syndromu vyhoření byla zjištěna u 4 respondentů a jeden respondent trpí syndromem vyhoření již v akutním stavu.

Graf č. 15 – Souvisí vznik syndromu vyhoření s délkou odpracovaných let v profesi vychovatele ve školní družině?



Zdroj: vlastní zpracování

Graf č. 15 zobrazuje, zda mezi syndromem vyhoření u vychovatelů ve školních družinách a délkou odpracovaných let v praxi existuje nějaká souvislost. Z grafu je patrné, že délka odpracovaných let v praxi vychovatele se vznikem syndromu nesoúvisí. Délku odpracovaných let v praxi 1–5 let označilo z celkového počtu padesáti respondentů celkem 7 respondentů. Výsledná hodnota vyhoření $BM < 2$, což je stav bez příznaků syndromu vyhoření, byla zjištěna u 3 respondentů a u stejného počtu 3 respondentů byla zjištěna výsledná hodnota vyhoření $BM 2-3$. V obou případech jde o stav uspokojivý a ohrožení syndromem vyhoření není žádné. Pouze u jednoho respondenta v kategorii 1–5 odpracovaných let, byla přítomnost syndromu vyhoření prokázána, bohužel se zjištěnou hodnotou vyhoření $BM > 5$, což znamená, že se jedná o akutní stav. Respondent by měl neprodleně vyhledat odbornou pomoc psychiatra.

Druhou kategorií 5–10 odpracovaných let v praxi z celkového počtu padesáti respondentů označilo celkem 11 respondentů. V této kategorii byla u 8 respondentů výsledná hodnota vyhoření $BM 2-3$, což znamená, že stav respondentů je uspokojivý a riziko syndromu vyhoření nehrozí. Další 2 respondenti s výslednou hodnotou $BM < 2$ rizikem vzniku syndromu vyhoření ohrožení nejsou vůbec. Pouze u jednoho respondenta s délkou praxe 5–10 let byla zjištěna výsledná hodnota $BM 4-5$. V tomto případě jsou již rizika vzniku syndromu

vyhoření prokázána. I když ještě o akutní stav nejde, je dobré se pro jistotu obrátit na odbornou pomoc psychologa.

Nejvíce zastoupenou kategorií 10 a více odpracovaných let v praxi označilo z celkového počtu padesáti respondentů celkem 32. V této kategorii mělo nejvíce respondentů, stejně jako v předchozí kategorii, zjištěnou výslednou hodnotu vyhoření BM 2–3, a to celkem 17 respondentů. Tito respondenti vznikem syndromu vyhoření ohroženi nejsou a jejich stav je uspokojivý. To platí pro další 3 respondenty, u kterých byla zjištěna výsledná hodnota BM < 2. U 5 dalších respondentů byla zjištěna výsledná hodnota vyhoření BM 3–4. V tomto případě již mírné riziko vzniku syndromu vyhoření existuje, je potřeba změnit styl života a srovnat žebříček hodnot. Výsledná hodnota BM 4–5 byla zjištěna u 6 respondentů, a jak již bylo výše uvedeno, i když se ještě úplně nejedná o akutní stav, rizika vzniku syndromu vyhoření jsou již prokázána a doporučení vyhledat odbornou pomoc je na místě. Bohužel i v kategorii 10 a více odpracovaných let v profesi byla u 1 respondenta zjištěna výsledná hodnota BM > 5, což je akutní stav ohrožení vznikem syndromu vyhoření.

7 Shrnutí výsledků výzkumu

Praktická část bakalářské práce se zabývá výzkumem, jehož cílem je zjistit, zda jsou vychovatelé ve školních družinách v Olomouckém kraji ohroženi vznikem syndromu vyhoření a zda může vznik syndromu vyhoření souviset s věkem a délkou odpracovaných let v profesi vychovatele ve školní družině. Dále je výzkum zaměřen na to, zda vychovatelé ve školních družinách disponují dostatečnými informacemi souvisejícími se syndromem vyhoření a také jestli dovedou vychovatelé efektivně využívat svůj volný čas k odpočinku a relaxaci.

Výsledky výzkumu ukázaly, že z celkového počtu padesáti respondentů mělo 37 (74 %) respondentů výslednou hodnotu vyhoření $BM < 3$. To znamená, že téměř tři čtvrtiny respondentů nejsou ohroženi vznikem syndromu vyhoření vůbec a jejich aktuální stav je dobrý, což je pozitivní informace. Bohužel, na druhou stranu výsledky výzkumu přinesly zjištění přítomnosti syndromu vyhoření v případě 7 (14 %) respondentů. Z toho u 2 (4 %) respondentů byl zaznamenán syndrom vyhoření již v akutním stavu. V případě těchto respondentů je doporučeno neprodleně vyhledat odbornou pomoc psychologa. Zbývajících 6 (12 %) respondentů příznaky syndromu vyhoření sice vykazovalo, jednalo se ovšem jen o mírné příznaky. V tomto případě je respondentům doporučeno zamyslet se nad úpravou životního stylu a změně priorit v žebříčku hodnot.

Dalším z cílů výzkumu bylo zjistit, zda souvisí vznik syndromu vyhoření s délkou odpracovaných let v profesi vychovatele ve školní družině. Výsledky výzkumu zobrazené v grafu č. 15 ukazují, že vznik syndromu vyhoření s délkou odpracovaných let v profesi vychovatele ve školní družině nemá souvislost. U respondentů s délkou 1–5 let odpracovaných v profesi, byl pouze u jednoho respondenta syndrom vyhoření prokázán, a to již v akutním stavu, kde je nutnost vyhledat odbornou pomoc psychologa. 6 respondentů žádné příznaky vyhoření nevykazovalo a jejich stav byl dobrý nebo alespoň uspokojivý. Kategorii respondentů s 5–10 lety odpracovanými v profesi vychovatele zastupovalo celkem 11 respondentů. Pouze jeden z nich vykazoval rizika vzniku syndromu vyhoření, ovšem ještě ne v akutním stavu. Zbylých 10 respondentů žádné příznaky vyhoření nevykazovalo a jejich stav byl dobrý. Nejobsazenější byla kategorie 10 a více let odpracovaných v profesi vychovatele, a to s počtem 32 respondentů. Riziko vzniku vyhoření bylo prokázáno u 7 respondentů, z toho jeden respondent již vykazoval akutní stav, kde je důležitá neodkladná odborná pomoc psychologa. U 20 respondentů byl stav dobrý a žádné příznaky syndromu

vyhoření nebyly prokázány. Jeden z respondentů s prokázanými mírnými příznaky syndromu vyhoření by měl změnit svoje postoje k životním hodnotám.

Dále z výzkumu vyplývá, že informovanost o vzniku syndromu vyhoření mezi respondenty není nejlepší. Z padesáti oslovených respondentů se 29 (58 %) respondentů domnívá, že jejich informace k problematice a vzniku syndromu vyhoření jsou nedostačující. 31 (62 %) respondentů dokonce uvedlo, že si nejsou jisti, zda by u sebe příznaky syndromu vyhoření poznalo nebo nepoznalo vůbec. Zbýlých 19 (38 %) respondentů si myslí, že jsou schopni syndrom vyhoření u sebe rozpoznat určitě. Na otázku osobních zkušeností se syndromem vyhoření 16 (32 %) respondentů odpovědělo, že se se syndromem vyhoření již setkalo, u 4 (8 %) respondentů šlo dokonce o osobní zkušenost. 12 (24 %) respondentů uvedlo, že se se syndromem vyhoření potýkal někoho z jejich blízkého okolí. Za nejčastější příčinu vzniku syndromu vyhoření považuje 29 (58 %) respondentů nepřilíš dobré vztahy s kolegy v zaměstnání a nedostatečné ohodnocení jejich pracovních výkonů. Další možné příčiny vidí 19 (38 %) respondentů ve ztrátě původního nadšení pro vykonávanou profesi vychovatele ve školní družině a také nedobré vztahy s rodiči dětí, které školní družinu navštěvují. Pouze 2 (4 %) respondenti uvedli, že příčinou vzniku syndromu vyhoření mohou být vysoké pracovní nároky ze strany zaměstnavatele. Nevhodné pracovní podmínky nepovažuje za možnou příčinu vzniku syndromu vyhoření nikdo z respondentů. Jako hlavní projevy syndromu vyhoření určilo 26 (52 %) respondentů psychické vyčerpání a 17 (34 %) respondentů nechut' cokoliv dělat. Bolesti hlavy jako jednu z možností projevů syndromu vyhoření označilo pouze 7 (14 %) respondentů. Nespavost a fyzické vyčerpání ne zvolil ani jeden z celkového počtu padesáti respondentů. I když 37 respondentů se svou prací spokojeno je a mají ji rádi stejně jako, když s profesí vychovatele ve školní družině začínali, přesto polovina z nich někdy uvažovala o tom, že by bylo dobré profesi změnit. Na výzkumné otázky týkající se využití volného času odpovědělo 18 (36 %) respondentů, že svůj volný čas věnují výhradně svým koníčkům a zálibám. 20 (44 %) respondentů naopak rozděluje svůj volný čas mezi děti, rodinu a nezbytné domácí práce. 4 (8 %) respondenti uvedli, že nedělají vůbec nic, jen si užívají volna a odpočívají. Bohužel, zbylých 6 (12 %) respondentů využívá svůj volný čas doháněním nedokončených pracovních povinností.

Závěr

Syndrom vyhoření je stav, kdy člověk pociťuje velmi silné nejen fyzické, ale především psychické vyčerpání. Neustále se trápí pocitem beznaděje, nemá dostatek energie ani motivace k tomu, cokoliv dělat. V důsledku dlouhodobého vystavování se stresu přestává jedinec zvládat náročnější situace. U vychovatelů ve školních družinách může tento stres způsobovat například velké množství dětí, které má vychovatel na starost a zodpovídá za jejich bezpečí. Dále mohou negativně ovlivnit psychický stav vychovatele ve školní družině také konflikty mezi kolegy nebo vysoké požadavky zaměstnavatele na pracovní výkony. Dokonce ani konflikty s rodiči dětí nejsou ničím neobvyklým. Je jen otázkou času, kdy tyto stresové situace způsobí u vychovatelů syndrom vyhoření. Tento syndrom může mít vážné zdravotní následky vedoucí až k případné pracovní neschopnosti nebo úplnému odchodu ze zaměstnání a změně profese.

V teoretické části bakalářské práce byly definovány a popsány pojmy úzce související s tématem bakalářské práce *Syndrom vyhoření u vychovatelů ve školních družinách*. Jelikož pracovní prostředí je jedním z faktorů ovlivňujících vznik syndromu vyhoření, byla první kapitola věnována školní družině, což je pracovní prostředí právě vychovatelů. Pokud je pracovní prostředí nevyhovující, navíc vztahy s kolegy nebo rodiči dětí konfliktní a napjaté, může to vést k pocitu izolace a osamělosti jedince. Je důležité vytvořit příjemné prostředí, aby bylo riziko syndromu vyhoření minimalizováno.

Nejen prostředí, ale také osobnost vychovatele je důležitým faktorem při ohrožení vznikem syndromu vyhoření. Proto je druhá kapitola věnována vychovatelům a definuje pojmy s nimi souvisejícími. Výchova dětí je náročná práce vyžadující nejen potřebnou kvalifikaci, ale také odborné znalosti a zkušenosti. Kromě potřebného vzdělání jsou pro vykonávání profese vychovatele ve školní družině neméně důležité i určité vlastnosti a osobní předpoklady. Kromě toho, že by měl být vychovatel kreativní, komunikativní, zodpovědný a mít organizační schopnosti, měl by také disponovat určitou dávkou empatie a tolerance. Základním a nejdůležitějším předpokladem ovšem je, aby měl vychovatel rád děti. Jen tak může být úspěšný ve své práci a dětem pomoci v jejich rozvoji a vzdělávání.

Třetí kapitola, a celá praktická část bakalářské práce, je zaměřena na syndrom vyhoření, na pojmy s ním souvisejícími a samotný výzkum, jehož cílem bylo zjistit, zdali jsou vychovatelé ve školních družinách ohroženi vznikem syndromu vyhoření, a jestli vznik syndromu vyhoření může souviset s věkem a délkou odpracovaných let v profesi vychovatele

ve školních družinách. Výzkumu se zúčastnilo padesát respondentů z řad vychovatelů ve školních družinách. Záměrně byly vybrány základní školy nejen z měst, ale i menších obcí v Olomouckém kraji. Během výzkumu bylo zjištěno, že u 37 respondentů z celkového počtu padesáti respondentů nebylo riziko vzniku syndromu vyhoření prokázáno vůbec a 6 respondentů vykazovalo pouze velmi mírné příznaky syndromu vyhoření. U sedmi respondentů byla přítomnost syndromu vyhoření prokázána a u posledních 2 respondentů dokonce v akutním stavu. V tomto případě je pouhá prevence a změna stylu života, nedostačující. Je nezbytné neprodleně vyhledat odbornou pomoc psychologa a začít s léčbou dříve, než bude pozdě.

Na základě výsledků výzkumu se dá zkonstatovat, že stav ohrožení vznikem syndromu vyhoření u vychovatelů ve školních družinách v Olomouckém kraji není alarmující, je spíše uspokojivý. Většina respondentů se dokonce se syndromem vyhoření ještě osobně nesetkala vůbec, ani nikdo z jejich blízkého okolí tento problém nemusel řešit. I když většina respondentů vykazovala hodnoty ohrožení vznikem syndromu vyhoření pouze mírné nebo vůbec žádné, je důležité udržet v rovnováze pracovní a osobní život, umět dostatečně odpočívat a v žádném případě nepodceňovat prevenci syndromu vyhoření. Z tohoto hlediska výsledky výzkumu ukázaly, že respondenti dovedou svůj volný věnovat odpočinku a svým zálibám. Také si většina z nich dokáže udělat čas jen pro sebe. I když nejčastěji věnují svůj čas rodině a domácnosti. Dále z výsledků výzkumu vyplývá, že nebyla prokázána souvislost mezi vznikem syndromu vyhoření a věkem. Ani z hlediska odpracovaných let v profesi vychovatele a syndromem vyhoření nebyla souvislost prokázána.

Závěrem bych chtěla říct, že psaní bakalářské práce pro mě bylo nejen výzvou, ale i velkým přínosem. Profese vychovatele je krásná, ale zároveň velmi náročná profese, zejména pak po stránce psychické. Snažila jsem se, aby v úvodu stanovené cíle, jak v části teoretické, tak i praktické, byly naplněny a výzkumné otázky zodpovězeny. Vzhledem k nepříliš velkému počtu respondentů nelze získané výsledky výzkumu zobecnit. Tyto výsledky výzkumu však mohou motivovat vychovatele ve školních družinách k zamyšlení, zda právě oni nejsou těmi, koho syndrom vyhoření může ohrožovat. Syndrom vyhoření není slabost, ale vážný problém, který může mít negativní dopady na zdraví člověka. Proto je důležité udržet pracovní povinnosti a odpočinek v rovnováze.

Použité zdroje

BARTKO, Daniel. *Moderní psychohygienu*. Praha: Panorama, 1980. ISBN 11-106-80.

DISMAN, Miroslav. 2002. *Jak se vyrábí sociologická znalost*. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2002. ISBN 80-246-0139-7.

GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. ISBN 80-85931-79-6.

HÁJEK, Bedřich a Jiřina PÁVKOVÁ. *Školní družina*. 3., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-900-2.

HÁJEK, Bedřich. *Jak vytvořit vzdělávací program pro školní družiny*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-233-1.

HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0030-7.

HOLEYŠOVSKÁ, Anna. *Zájmová činnost ve školní družině*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-586-8.

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

JEKLOVÁ, Marta a Eva REITMAYEROVÁ. *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006. ISBN 80-86991-74-1.

KEBZA, Vladimír a Iva ŠOLCOVÁ. *Syndrom vyhoření: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*. 2., rozš. a dopl. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003. ISBN 80-7071-231-7.

KOPŘIVA, Karel. *Lidský vztah jako součást profese*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0528-9.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2012. Orientace. ISBN 978-80-7195-573-3.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada, 1998. Psychologie pro každého. ISBN 80-7169-551-3.

MATOUŠEK, Oldřich. *Metody a řízení sociální práce*. 3., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0213-4.

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2014. ISBN 978-80-7290-666-6.

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Psychologie pro pedagogy: sociální a pedagogická psychologie*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2014. ISBN 978-80-7290-676-5.

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

PRŮCHA, Jan, Jiří MAREŠ a Eliška WALTEROVÁ. *Pedagogický slovník*. 4., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-772-8.

PUNCH, Keith. 2008. *Základy kvantitativního šetření*. Praha: Vydavatelství Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-381-9.

RUSH, Myron, D. 2003. *Syndrom vyhoření*. Praha: Vydavatelství Návrat domů, 2003. ISBN 80-7255-074-8.

STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5.

STODŮLKOVÁ, Eva a Eliška ZAPLETALOVÁ. *Pedagogika pro střední školy*. Beroun: 2011. ISBN 978-80-87517-22-2.

VENGLÁŘOVÁ, Martina. *Sestry v nouzi: syndrom vyhoření, mobbing, bossing*. Praha: Grada, 2011. Sestra. ISBN 978-80-247-3174-2.

Internetové zdroje

Česká televize, 1996–2023, [online]. Čt 24. [cit. 2023–02–23]. Dostupné z: <https://ct24.ceskatelevize.cz/domaci/2677244-syndromem-vyhoreni-trpi-kazdy-paty-cech-upozornuji-psihiatri>

Edukační laboratoř, 2014–2023, [online]. Edukační laboratoř. [cit. 2023–02–24]. Dostupné z: <https://edukacnilaborator.cz/novinky/vyzkum-potvdil-ze-61-procent-predskolnych-pedagogu-je-ohrozeno-syndromem-vyhoreni>

A2larm, 2019–2023 [oline]. A2larm. [cit. 2023–02–24]. Dostupné z: <https://a2larm.cz/2019/05/who-zaradila-syndrom-vyhoreni-mezi-nemoci>

Česká a Slovenská psychiatrie, 2005–2023 [online]. Česká a Slovenská psychiatrie. [cit. 2023–02–24]. Dostupné z: <https://cspsihiatr.cz/detail.php?stat=1229Syndrom>

Zákony a vyhlášky

Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon). In: *Zákony pro lidi* [online]. [cit. 2023–01–05]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-561>

Zákon č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých. In: *Zákony pro lidi* [online]. [cit. 2023–01–05]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-563>

Vyhláška č. 410/2005 Sb., o hygienických požadavcích na prostory a provoz zařízení a provozoven pro výchovu a vzdělávání dětí a mladistvých. In: *Zákony pro lidi* [online]. [cit. 2023–01–07]. Dostupné z: <https://zakonyprolidi.cz/cs/2005-410>

Vyhláška č. 74/2004 Sb., o zájmovém vzdělávání. In: *Zákony pro lidi* [online]. [cit. 2023–01–10]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2005-74>

Seznam **grafů**

Graf č. 1: Pohlaví respondentů?

Graf č. 2: Věk respondentů?

Graf č. 3: Kolik roků pracujete v profesi vychovatele ve školní družině?

Graf č. 4: Máte rád/a svou práci stejně jako když jste do ní nastoupil/a poprvé?

Graf č. 5: Přemýšlel/a jste někdy o změně povolání?

Graf č. 6: Myslíte si, že Vaše informace o syndromu vyhoření jsou dostačující?

Graf č. 7: Myslíte si, že jste schopni syndrom vyhoření u sebe rozpoznat?

Graf č. 8: Máte Vy nebo někdo z Vašeho blízkého okolí se syndromem vyhoření osobní zkušenost?

Graf č. 9: Co podle Vás patří mezi hlavní příčiny vzniku syndromu vyhoření u vychovatelů ve školních družinách?

Graf č. 10: Jaké jsou podle Vás nejčastější projevy syndromu vyhoření?

Graf č. 11: Myslíte, že si dokážete udělat čas jen sami pro sebe?

Graf č. 12: Jakým způsobem nejčastěji trávíte svůj volný čas?

Graf č. 13: Jak moc jsou vychovatelé ve školních družinách ohroženi vznikem syndromu vyhoření?

Graf č. 14: Souvisí syndrom vyhoření s věkem vychovatelů ve školní družině?

Graf č. 15: Souvisí vznik syndromu vyhoření s délkou odpracovaných let v profesi vychovatele ve školní družině?

Seznam zkratek

BM – hodnota rizika vzniku vyhoření

WHO – Světová zdravotnická organizace (World Health Organizatio)

Sb. – Sbírka zákonů

odst. – odstavec

str. – strana

Seznam příloh

Příloha č. 1: První část dotazníku – vlastní otázky

Příloha č. 2: První část dotazníku – vlastní otázky (pokračování)

Příloha č. 3: Druhá část dotazníku – BM (Burnout measure)

Příloha č. 1

Dotazník – syndrom vyhoření

Vážená paní, vážený pane,

jmenuji se Adéla Schneiderová, jsem studentkou 3. ročníku bakalářského studia oboru Vychovatelství na Pedagogické fakultě UP v Olomouci. Dovoluji si Vás tímto požádat o vyplnění dotazníku, který nezabere více než 10 minut. Dotazník má dvě části. Výsledky studie budou zcela anonymní a použity pouze pro účel mé bakalářské práce s názvem Syndrom vyhoření u vychovatelů ve školní družině.

Předem děkuji za Váš čas a spolupráci

První část: Vlastní dotazník

Zaškrtněte, prosím, Vámi zvolenou odpověď

1. Pohlaví

- Muž
- Žena

2. Váš věk

- 20–35
- 35–50
- 50 a více

3. Kolik roků pracujete jako vychovatel ve školní družině?

- 1–5
- 5–10
- 10 a více

4. Máte svou práci stejně rád/a jako když jste do ní nastupoval/a poprvé?

- Ano
- Ne

5. Přemýšlel/a jste někdy o změně povolání?

- Ano
- Ne

6. Myslíte si, že Vaše informace o syndromu vyhoření jsou dostačující?

- Ano
- Ne

7. Myslíte si, že jste schopni syndrom vyhoření u sebe rozpoznat?

- Ano
- Ne
- Nevím

8. Máte Vy nebo někdo z Vašeho blízkého okolí se syndromem vyhoření osobní zkušenost?

- Ano
- Ne
- Někdo z blízkého okolí

9. Co podle Vás patří mezi hlavní příčiny vzniku syndromu vyhoření u vychovatelů ve školních družinách?

- Negativní vztahy rodiči dětí
- Negativní vztahy mezi kolegy
- Vysoké nároky zaměstnavatele na pracovní výkon
- Nedostatečné ohodnocení Vaší práce
- Nevhodné pracovní podmínky
- Ztráta nadšení pro tuto profesy
- Jiné (napíšte, prosím, jaké)

10. Jaké jsou podle Vás nejčastější projevy syndromu vyhoření?

- Nespavost
- Vyčerpání fyzické
- Vyčerpání psychické
- Bolesti hlavy
- Nechut' cokoliv dělat
- Jiné projevy (napíšte, prosím, jaké)

11. Myslíte, že si dokážete udělat čas jen sami pro sebe?

- Ano
- Ne

12. Jakým způsobem nejčastěji trávíte svůj volný čas?

- Věnuji se svým koníčkům a zálibám
- Věnuji se dětem a rodině
- Nedělám vůbec nic, jen odpočívám
- Věnuji se domácím pracím
- Doháním pracovní povinnosti (nosím si práci domů)
- Jiným způsobem (napíšte, prosím, jakým)

Druhá část: BM (Burnout Measure) dotazník

(určuje hodnotu rizika vzniku vyhoření)

Autoři: Ayala Pines, Elliot Aronson

Jak často míváte následujícími pocity? Do tabulky, prosím, zakřížkujte pouze číslo Vaší odpovědi podle tohoto značení:

1. nikdy **2.** jednou za čas **3.** zřídka kdy **4.** někdy **5.** často **6.** obvykle **7.** vždy

1. Bývám unaven/á	1	2	3	4	5	6	7
2. Bývám v tísní nebo depresi	1	2	3	4	5	6	7
3. Užívám si krásného dne	1	2	3	4	5	6	7
4. Bývám vyčerpán/a fyzicky	1	2	3	4	5	6	7
5. Bývám vyčerpán/a psychicky	1	2	3	4	5	6	7
6. Cítím se šťastný/á	1	2	3	4	5	6	7
7. Bývám doslova vyřízený/á	1	2	3	4	5	6	7
8. Nemohu se vzchopit a jít dále	1	2	3	4	5	6	7
9. Bývám nešťastný/á	1	2	3	4	5	6	7
10. Bývám uhoněný a utahaný	1	2	3	4	5	6	7
11. Cítím se jako chycený/á v pasti	1	2	3	4	5	6	7
12. Mám pocit, že jsem bezcenný/á	1	2	3	4	5	6	7
13. Bývám unaven a ztrápen	1	2	3	4	5	6	7
14. Tíží mne deprimující starosti	1	2	3	4	5	6	7
15. Bývám rozladěný/á a zklamaný/á	1	2	3	4	5	6	7
16. Jsem slabý/á a téměř onemocněl/a	1	2	3	4	5	6	7
17. Mám pocit bezmocnosti a beznaděje	1	2	3	4	5	6	7
18. Mám pocit, že jsem odsunut/á na vedlejší kolej	1	2	3	4	5	6	7
19. Cítím se jako velký optimista	1	2	3	4	5	6	7
20. Mívám spoustu energie	1	2	3	4	5	6	7
21. Mívám obavy a pocity úzkosti	1	2	3	4	5	6	7

Děkuji za Vaše odpovědi.