

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Katedra pedagogiky

Bakalářská práce

SYNDROM VYHOŘENÍ U PEDAGOGŮ VOLNÉHO ČASU

Vedoucí práce: Mgr. Iva Žlábková

Autor práce: Iveta Rebrová

Studijní obor: Pedagogika volného času

Ročník: třetí

2012

Bakalářská práce v nezkrácené podobě

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že, v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě (v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Teologickou fakultou) elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Datum

Podpis studenta

Děkuji vedoucí bakalářské práce Mgr. Ivě Žlábkové za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce. Mé poděkování patří také Marii Rebrové za stálou podporu při studiu.

Obsah

Úvod	6
TEORETICKÁ ČÁST	8
1 Syndrom vyhoření	8
1.1 Definice syndromu vyhoření	8
1.2 Historická východiska syndromu vyhoření	9
1.3 Fáze procesu vyhoření.....	9
1.4 Rizikové skupiny syndromu vyhoření.....	10
1.5 Diagnostika syndromu vyhoření	10
1.5.1 Klasifikace	10
1.5.2 Diagnostika	11
1.6 Příznaky syndromu vyhoření	12
1.6.1 Psychická úroveň	12
1.6.2 Fyzická úroveň.....	12
1.6.3 Sociální vztahy.....	13
1.6.4 Vnější symptomy	13
1.6.5 Vnitřní symptomy	13
1.7 Příčiny syndromu vyhoření	14
1.7.1 Individuální psychické příčiny	16
1.7.2 Individuální fyzické příčiny.....	16
1.7.3 Institucionální příčiny	16
1.7.4 Společenské příčiny	17
1.8 Protektivní faktory ve vztahu k syndromu vyhoření.....	17
1.9 Stres.....	18
1.9.1 Příznaky stresu.....	18
1.9.2 Příčiny stresu	19
1.9.3 Psychosociální stres	19
1.10 Jak předcházet vyhoření	20
1.10.1 Interní postupy	20
1.10.2 Externí postupy	20
2 Syndrom vyhoření v profesi pedagoga.....	23

2.1	Definice učitele a pedagoga volného času.....	23
2.2	Kompetence učitele.....	24
2.3	Kompetence pedagoga volného času	25
2.4	Požadavky na profesi pedagoga.....	26
2.5	Syndrom vyhoření u pedagogů.....	27
	PRAKTICKÁ ČÁST	30
3	Výzkumná sonda.....	30
3.1	Hypotézy.....	30
3.2	Metoda výzkumu.....	30
3.2.1	Design výzkumu	30
3.2.2	Výzkumný soubor.....	31
3.3	Vlastní výzkum	31
3.4	Vyhodnocování dotazníků.....	31
3.4.1	Dotazník BM	31
3.4.2	Dotazník MBI	32
3.4.3	Dotazník pro zjišťování chování typu A/B	33
	Závěr	41
	Seznam použitých zdrojů.....	42
	Elektronické dokumenty.....	43
	Seznam tabulek	44
	Seznam grafů.....	44
	Seznam příloh.....	44
	Přílohy.....	45
	ABSTRAKT.....	49
	ABSTRACT.....	50

Úvod

Dnešní společnost klade na člověka vysoké nároky, a to jak v rovině pracovní, tak v každodenních činnostech. Zrychluje se životní tempo, které nutí člověka k neustálému výkonu a spěchu, které člověka dlouhodobě vyčerpává. Důraz je kladen také na ekonomické zdroje jedinců kvůli konzumnímu způsobu života. Jak se zdá, jediné, co všem lidem chybí, je čas. Z toho důvodu se do popředí dostává pedagogika volného času, která se snaží naučit jedince, jak správně trávit a využívat volný čas. Odborníci pracující v této oblasti jsou pedagogové volného času, kteří se svými vlastními silami pokoušejí ovlivnit a změnit pohled na trávení volného času veřejnosti. Pokud však ani pedagog volného času nebude dodržovat zásady zdravého životního stylu, může dojít k tomu, že na něho budou kladeny nároky, kterým sám již nedokáže čelit. Z odborníka se stane „vězeň“ ve svém vlastním pracovním prostředí.

Syndrom vyhoření je v dnešní společnosti hodně diskutovaný problém, přesto si ho většina lidí spojuje pouze s profesemi jako jsou lékaři, hasiči nebo učitelé, ale málokdo vidí souvislost i s povoláním pedagoga volného času. Během své praxe ve školní družině v Českých Budějovicích a v Brně jsem byla svědkem syndromu vyhoření v praxi. Sama postižená osoba hovořila o pocitech dlouhotrvající únavy, která jí znemožňuje jakoukoliv aktivitu, o pocitech prázdnoty a nespokojení v pracovním i v každodenním životě. Po poučení, že by mohlo jít o syndrom vyhoření, a následné péči došlo ke zlepšení situace. Právě z toho důvodu si myslím, že je důležité zjistit, do jaké míry jsou odborníci pracující v oblasti volného času ohroženi vyhořením, a informovat je o tomto problému. Setkala jsem se s tím, že lidé jsou sice s problematikou a nebezpečím syndromu vyhoření obeznámeni, ale již jim není jasné, jaké jsou jeho běžné projevy. A už vůbec si nepřipouštějí, že by jim mohli být postiženi právě oni. Teoretické poznatky, které jsou pedagogům poskytovány, se nespojují s praktickými životními zkušenostmi. Jsou tedy naprosto zbytečné. A právě propojení teorie a praxe je nezbytné pro zajištění preventivních opatření.

Tato alarmující situace mě inspirovala k tomu, abych zjistila, zda existují objektivní předpoklady k tomu, abychom mohli prohlásit povolání pedagoga volného času jako rizikové ke vzniku syndromu vyhoření.

Bakalářská práce se skládá z dvou hlavních částí: části teoretické a praktické. Teoretickou část tvoří kapitoly *Syndrom vyhoření* a *Syndrom vyhoření v profesi pedagoga*. Praktickou část představuje kapitola s názvem *Výzkumná sonda*.

V teoretické části je řešena problematika syndromu vyhoření jak v rovině obecné, tak v rovině pedagogické. Zde se snažím odhalit rizikové faktory, které v profesi pedagoga volného času mohou zapříčinit rozvoj syndromu vyhoření. Cílem praktické části je odhalit pomocí dotazníku, zda jsou pedagogové volného času ohroženi syndromem vyhoření a zda má tento syndrom souvislost s dalšími proměnnými.

Celkově je práce členěna do tří hlavních kapitol. V první kapitole pod názvem *Syndrom vyhoření* se zabírám definicemi samotného syndromu vyhoření, jeho historickými východisky a fázemi, podle kterých je možné identifikovat stupeň ohrožení, ve kterém se postižený jedinec nachází. Zmíněny jsou zde také okruhy profesí a kombinace vlastností lidí, u kterých se syndrom vyhoření může projevit. Vyhoření je považováno za nemoc z povolání, která je zařazena i v Mezinárodní klasifikaci nemocí. Z toho důvodu uvádím i způsoby diagnostiky tohoto jevu. Rozebírány jsou zde

i projevy a příčiny burnoutu. Jelikož většina vyhoření započne ve chvílích pracovního stresu, uvádím i základní informace o příčinách a příznacích stresu. Nakonec se zmíním i o stresu psychosociálním, který je pro vznik syndromu vyhoření nejtýpčtější. Velká část je také věnována postupům, které jsou vhodné jako prevence proti tomuto onemocnění.

Na začátku druhé kapitoly *Syndrom vyhoření v profesi pedagoga* se zaměřuji na definici základních pojmů: pedagogický pracovník, pedagog, učitel, vychovatel a pedagog volného času. Zabývám se také otázkou kompetencí v oblasti profese učitele a pedagoga volného času, které mají poukázat na specifické rozdíly těchto dvou povolání. V této části také uvádím požadavky na profesi pedagoga. Závěr kapitoly je věnován situacím v pedagogické profesi, které mohou prokazatelně vést k vyhoření.

Třetí kapitola s názvem *Výzkumná sonda* představuje praktickou část bakalářské práce. Cílem této části je empiricky ověřit, zda jsou pedagogové volného času ohroženi syndromem vyhoření. Představuji zde také dotazníkovou techniku sbírání dat, která byla použita při vlastním výzkumu, a způsoby výběru vzorku z populace. V případě, že bude potvrzena hypotéza o výskytu syndromu vyhoření v profesi pedagoga, budu se zabývat dílčími hypotézami. Dále se také zaměřím na to, zda má vyhoření souvislost s délkou praxe v daném oboru, pohlavím a osobnostním chováním typu A. Ve výzkumném souboru nejsou zahrnuty všechny oblasti volného času, výsledky výzkumu tudíž není možné zobecnit na celou populaci pedagogů volného času. Platí tedy pouze pro náš výzkumný vzorek.

Jako oporu pro teoretickou část své bakalářské práce jsem zvolila následující literaturu. Pro první kapitolu *Syndrom vyhoření* jsou to publikace: Křivohlavý, J. *Jak neztratit nadšení a Jak zvládat stres*, Kebza V. a Šolcová I. *Burnout syndrom: Teoretická východiska, diagnostické a intervenční možnosti* a *Burnout: Úvod do problému*, Hennig, C., Keller, G. *Antistresový program pro učitele*. Ve druhé kapitole teoretické části s názvem *Syndrom vyhoření v profesi pedagoga* jsem se opřela především o publikace: Pávková, J. *Pedagogika volného času*, Hájek, B. *Pedagogické ovlivňování volného času*, Dan, J. *Pracovní vyprahnutí učitelů*. V praktické části jsem čerpala z publikací: Disman, M. *Jak se vyrábí sociologická znalost* a Ferjenčík, J. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Seznam všech pramenů, ze kterých jsem při psaní bakalářské práce vycházela, je uveden v seznamu použitých zdrojů.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Syndrom vyhoření

1.1 Definice syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření neboli burnout, je pro širokou veřejnost již značně rozšířeným pojmem, přesto neexistuje jednotná definice, která by přesně a výstižně tento pojem objasňovala. Z tohoto důvodu bych ráda uvedla některé definice, které se nejčastěji objevují v odborné literatuře.

Jako první předkládám definici, kterou v knize *Antistresový program pro učitele* uvádějí Hennig a Keller „*Vyhoření- vyhasnutí vnitřního zdroje energie- ohně života. Dokud oheň hoří, je člověk v rovnováze. Oheň zahřívá dům, tj. našeho ducha, naše tělo, naši duši. Hoří-li příliš silně, vše spálí a dům vyhoří. Hoří-li slabě, jen doutná, dostatečně nás nezahřeje a dům vychladne. Důsledkem obou extrémů- stravujícího, i příliš slabého ohně- je prázdný, chladný dům, tj. vyhasnutí naší aktivity, zájmu a angažovanosti.*“¹

Ve *Stručném psychologickém slovníku* najdeme: „*Burnout se projevuje po letech terénní emočně vyčerpávající práce ztrátou profesionálního zájmu nebo osobního zaujetí. Je spojen se ztrátou činnosti a poslání, s pocity zklamání, hořkosti. Člověk ztratí zájem o práci, nastupuje každodenní stereotyp, rutina, snaha přežít a nemít problémy.*“²

O syndromu vyhoření se také zmiňuje Křivohlavý. Ve své knize *Psychologie zdraví* uvádí definici Cary Cherniss, který definuje vyhoření: „*situaci totálního vyčerpání sil. Je pocitem člověka, který došel k závěru, že již nemůže dál. Je to stav člověka, který ztratil naději, že se ještě něco může změnit, stav člověka, který ztratil veškeré iluze.*“³

Podle Rushe lze syndrom vyhoření definovat jako: „*druh stresu a emocionální únavy, frustrace a vyčerpání, k nimž dochází v důsledku toho, že sled (nebo souhrn) určitých událostí týkajících se vztahu, poslání, životního stylu nebo zaměstnání dotyčného jedince nepřinese očekávané výsledky.*“⁴

Jako z posledních uvedu definici od Janáčkové, která je v knize *Sestry v nouzi*. Termín burnout čili syndrom vyhoření, vyprahlosti, vypálení: „*popisuje profesionální selhávání na základě vyčerpání vyvolaného zvyšujícími se požadavky od okolí nebo od samotného jedince. Zahrnuje ztrátu zájmu a potěšení, ztrátu ideálů, energie i smyslu, negativní sebehodnocení a negativní postoje k povolání.*“⁵

Definice nasvědčují tomu, že syndrom vyhoření má dalekosáhlé následky jak v oblasti psychické pohody, tak v oblasti fyzické zdatnosti. Jedince pohltí beznadějí a pocit marnosti, který ještě více prohlubuje pocit, že se nedá nic změnit, a člověk upadá do hluboké deprese. Z tohoto důvodu je burnout velice nebezpečný a je důležité o něm

¹ HENNIG, C., KELLER, G. *Antistresový program pro učitele*, s. 11.

² Srov. HARTL, P., HARTLOVÁ H., *Psychologický slovník*, s. 586.

³ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*, s. 116.

⁴ Srov. RUSH, M. D. *Syndrom vyhoření*, s. 7.

⁵ Srov. VENGLÁŘOVÁ, M. *Sestry v nouzi*, s. 23.

jedince informovat. Syndrom vyhoření je sice jev relativně nový, přesto chci uvést jeho historická východiska.

1.2 Historická východiska syndromu vyhoření

Jak uvádí Křivohlavý⁶, syndrom vyhoření jako burnout zavedl původně do psychologie a psychoterapie frankfurtský psychoanalytik Herbert Freudenberger v roce 1974 v časopise *Journal of Social Issues*. Freudenberger byl pravděpodobně ovlivněn beletristickou knihou *Burn out Case (Případ vyhoření)* od G. Greena. V této knize je popisován případ nadaného architekta, který se setkává s problémy, jež on sám považuje za nesmyslné. Kvůli nim nakonec ztrácí veškerou iluzi a pracovní nadšení. V důsledku toho utíká do africké džungle, aby se svých problémů zbavil.

V knize *Sestry v nouzi* je uvedena samotná definice Freudenbergera: „*U někoho jsou to pocity únavy a exhausce (vyčerpání), neschopnost setřást pocit chladu, pocit fyzické vyčerpanosti, u druhého třeba řada tělesných potíží počínajících opakovanými bolestmi hlavy, dechovou tísní, přes gastrointestinální obtíže doprovázené poklesem váhy, až po nespavost až depresi. Ve stručnosti lze říci, že tento syndrom zasahuje na nejrůznějších místech celou psychosomatickou oblast. To jsou převážně tělesné projevy. Mohou se však objevit příznaky ve sféře psychické a behaviorální (chování): například osoba známá povídavostí je náhle zamlklá. Objevuje se psychická únava, nuda, rezignace, ale také zvýšená iritabilita (podrážděnost), ostře až nespravedlivě kritické postoje a další změny.*“⁷

1.3 Fáze procesu vyhoření

V současné době není syndrom vyhoření popisován pouze jako stav, ale jako neustále se vyvíjející proces, který se může projevovat řadu let. Vyhoření se objevuje v několika stupních a postihuje určité oblasti života. Nejprve se vyskytuje emoční otupělost postupně přecházející k psychickému a fyzickému vyčerpání, které se nakonec může projevit jako psychosomatické onemocnění.⁸

Hennig a Keller⁹ i Venglářová¹⁰ uvádějí 5 fází syndromu vyhoření:

1. Nadšení. Na počátku své kariéry jsou pracovníci plní ideálů a očekávání, které však nemohou reálně zvládnout. Práce je jejich smyslem života, srší v ní nápady, zároveň se však dobrovolně přetěžují.
2. Stagnace = uváznutí. U pracovníků se objevuje počáteční úpadek nadšení. Jejich práce se jim jeví jako rutinní a nezajímavá. Musí slevit ze svých původních ideálů, které nedokáží realizovat.
3. Frustrace = zmaření. Frustrované pracovníky zajímá otázka efektivity a smysl vlastní práce. Nemyslí na nic jiného než na svou práci a nic jiného je nezajímavá. Cítí se osamělí a mají pocit, že se se svými problémy nemůžou nikomu svěřit. V důsledku této situace cítí nechuť chodit do práce a začíná se projevovat emocionální i fyzická zátěž.

⁶ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*, s. 113.

⁷ VENGLÁŘOVÁ, M. *Sestry v nouzi*, s. 23-24.

⁸ Tamtéž, s. 29.

⁹ HENNIG, C., KELLER, G. *Antistresový program pro učitele*, s. 17.

¹⁰ Srov. VENGLÁŘOVÁ, M. *Sestry v nouzi*, s. 30.

4. Apatie = netečnost. Neustálý stres a zvětšující se frustrace vede k tomu, že pracovník dělá jen nejnutnější práci, která ho přesto vysiluje. Svou práci chápe jako zdroj obživy, proto v ní vytrvává. Vyhýbá se možnosti dalšího vzdělávání a veškeré komunikaci s klienty.
5. Syndrom vyhoření. V této fázi je postižený naprosto vyčerpan. U postižené osoby se objevuje negativismus a úmyslné vyhýbání se profesním úkonům.

1.4 Rizikové skupiny syndromu vyhoření

Venglářová¹¹ uvádí typické vlastnosti lidí, kteří jsou ohroženi syndromem vyhoření. Mezi ohrožené jedince patří ti, kteří jsou příliš pracovití, důslední, obětující se pro druhé, ti, kteří nedokáží říci ne. Jsou to energičtí a usilovní jedinci, kteří svou práci vykonávají příliš důkladně. Neúspěch připisují své neschopnosti a pociťují ho jako osobní porážku. Také ti, kteří ve své práci vidí smysl, vykonávají ji s nadšením a díky svému nasazení zažívají pocit nepostradatelnosti. V neposlední řadě jsou syndromem vyhoření ohroženi ti jedinci, kteří nemají žádný volný čas a vše věnují pouze své práci. Také ti, kteří se museli něčeho vzdát, aby mohli svou práci vykonávat. Ohroženi jedinci jsou i ti, kteří nevědí o možném postižení syndromem vyhoření.

Kebza a Šolcová¹² dokonce uvádějí seznam profesí, které souvisí s rizikem vzniku syndromu vyhoření. Do těchto povolání se řadí například lékaři, zdravotní sestry, další zdravotní pracovníci, psychologové a psychoterapeuti, sociální pracovníci, učitelé, pracovníci pošt, dispečeri, policisté, právníci, pracovníci věznic, poradci, úředníci, duchovní a mnohá další povolání. Zajímavé je, že syndrom vyhoření se může objevit i u lidí, kteří nejsou v přímém zaměstnaneckém stavu, například sportovci a umělci. Tito lidé bývají vyhořelí kvůli neustálému hodnocení ze strany druhých a nárokům, které jsou na ně kladeny.

1.5 Diagnostika syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření se dnes považuje za nemoc z povolání. Z tohoto důvodu bylo nutné zařadit ji do Mezinárodní klasifikace nemocí a vytvořit metody, které by tuto nemoc diagnostikovaly.

1.5.1 Klasifikace

Podle Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-10)¹³ je vyhasnutí (vyhoření) zařazeno do kategorie Z73.0, která se řadí pod Z73 Problémy spojené s obtížemi při vedení života.

Stanislav Pelcák a Alexandr Tomeček¹⁴ uvádějí další kategorie, které úzce souvisí s burnoutem. Týkají se kategorie Z56 Problémy spojené se zaměstnáním a nezaměstnaností, pod které se řadí například:

- Z56.3 Stresový pracovní řád

¹¹ VENGLÁŘOVÁ, M. *Sestry v nouzi*, s. 26.

¹² KEBZA, V. ŠOLCOVÁ, I. *Burnout syndrom: Teoretická východiska, diagnostické a intervenční možnosti*, s. 433.

¹³ *Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů* [online]. Ženeva: Světová zdravotnická organizace, 2008 [cit. 2012-02-12]. Dostupné na internetu: <<http://www.uzis.cz/cz/mkn/index.html>>

¹⁴ PELCÁK, S., TOMEČEK, A. *Syndrom vyhoření- psychické důsledky výkonu práce expedienta*, s. 88.

- Z56.4 Neshoda s nadřízenými a spolupracovníky
- Z56.6 Jiné fyzické a duševní vypětí spojené se zaměstnáním
- Z56.7 Jiné a neurčené problémy spojené se zaměstnáním

Se syndromem vyhoření úzce souvisí chronický stres, a proto Pelcák a Tomeček¹⁵ spatřují blízkost také ve skupině diagnóz F43- Reakce na těžký stres a poruchy přizpůsobení se.

1.5.2 Diagnostika

Jak již bylo řečeno výše, syndrom vyhoření patří mezi nemoci spojené s obtížemi při vedení života. A jako každá nemoc má i burnout své příznaky, podle nichž je možné tuto chorobu diagnostikovat. Tyto příznaky jsou rozebírány v kapitole 1.6. Příznaky můžeme zjišťovat různými metodami, např. pozorováním, pozorováním sebe sama, rozhovorem, dotazníky nebo sémantickým diferencíálem. Při svém výzkumu se budu opírat především o dotazníkovou metodu. Z tohoto důvodu bych ráda uvedla různé druhy dotazníků, které se používají právě pro diagnostiku syndromu vyhoření. Seznam a popis těchto dotazníků uvádí Křivohlavý¹⁶ v knize *Jak neztratit nadšení*.

1.5.2.1 Orientační dotazník

Autoři tohoto dotazníku Hawkins a Minirth vytvořili sérii otázek týkajících se psychického vyčerpání. Zkoumaná osoba na jednotlivé otázky odpovídá ano/ne, jestliže je počet převažujících odpovědí ano, může to poukazovat na syndrom vyhoření. Autoři výsledky testu rozdělují do tří možných fází: *počátek vyhoření*, *psychické vyhoření aktuální úrovně* (již hoří), *psychické vyčerpání, které je již chronickým jevem*.

1.5.2.2 Dotazník BM psychického vyhoření

Dotazník Burnout Measure od Pinesové a Aronsona diagnostikuje psychický jev celkového vyčerpání ze tří různých oblastí: *pocity fyzického (tělesného) vyčerpání*, projevující se pocitem únavy, pocitem ztráty sil; *pocity citového vyčerpání*, jako jsou pocitem tísně, beznaděje; *pocity psychického (duševního) vyčerpání*, spojené s pocitem marnosti a bezmoci.

Tento dotazník, jak uvádí dále Křivohlavý¹⁷, má dobrou míru shody také s jinými psychologickými vyšetřeními. Informace o tom, jak vyhodnocovat tento dotazník, uvádím v kapitole 3.4.

1.5.2.3 Dotazník MBI Maslach Burnout Inventory

Křivohlavý¹⁸ uvádí, že dotazník MBI je nejčastěji používaná metoda pro zjišťování syndromu vyhoření. Pomocí faktorové analýzy bylo zjištěno, že syndrom vyhoření je sycen třemi faktory: *emocionálním vyčerpáním*, *depersonalizací a sníženým pracovním výkonem*. Metodiku k tomuto dotazníku vytvořili Maslach a Jackson.

EE- *emocionální vyčerpání* je pokládáno za nejzákladnější příznak burnoutu a odpovídá pocitem ztráty chuti do života, ztráty veškeré motivace k jakékoliv činnosti.

DP- *depersonalizace* je chápána jako odosobnění se od lidí projevující se cynismem a zahoffklostí, které může vyústit až v jednání s lidmi jako s neživými předměty.

¹⁵ PELCÁK, S., TOMEČEK, A. *Syndrom vyhoření- psychické důsledky výkonu práce expedienta*, s. 88.

¹⁶ KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*, s. 33-41.

¹⁷ Tamtéž, s. 38.

¹⁸ Tamtéž, s. 40.

PA- *snížený pracovní výkon* souvisí s nízkou mírou sebedůvěry a sebehodnocení. Ti lidé, kteří si sami sebe neváží, mají problém se zvládnáním těžkých životních událostí.

1.6 Příznaky syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření je reakcí na dlouhodobé pracovní přetížení, kdy má jedinec pocit, že svoji práci již dál nemůže zvládnout, a končí až znechucením. Typické pro syndrom vyhoření je nepřeborné množství symptomů, kterými se může projevit. Vyhoření ovlivňuje člověka nejen v rovině psychické, ale i fyzické, a zásadním způsobem jsou zasaženy i mezilidské vztahy, tedy rovina sociální.

Někteří autoři rozdělují příznaky pouze do dvou oblastí. Například Stock¹⁹ hovoří o *emočním a fyzickém vyčerpání*. Jiní autoři, například Kebza, Šolcová²⁰ a Venglářová²¹, dělí symptomy do tří oblastí: *psychické, sociální a tělesné*.

Projevy, které mohou vést k odhalení syndromu vyhoření, jsou u každého jedince individuální a neobjevují se všechny. Přesto si myslím, že je důležité je zde uvést. Vybrala jsem dělení dle Kebzy a Šolcové²², které je dle mého názoru nejvýstižnější.

1.6.1 Psychická úroveň

Na psychické úrovni se jedná především o dlouhotrvající přesvědčení o nemožnosti dosažení stanoveného cíle a pocitu marnosti kvůli dosud vynaložené snaze. Dále jsou to pocity celkového duševního vyčerpání, které jsou doprovázeny ztrátou motivace. Toto vyčerpání je expresivně popisováno např. „Mám toho po krk!“, „Jsem už úplně na dně!“, „Jsem k smrti unaven!“ . Převládající nálada je depresivní s pocity bezmoci a bezvýchodnosti. S tím souvisí pokles celkové energie, především snížení iniciativy a spontaneity. V důsledku těchto faktorů dochází ke snížení profesionality ve vztahu ke klientům. V kontaktu s klienty se objevuje negativismus, cynismus, hostilita, pramenící ze ztráty entuziazmu. Nedochází pouze ke ztrátě zájmu o klienty, ale také o všechna pracovní témata, která jsou spojena s negativním hodnocením instituce. Přítomný je každodenní pesimismus do budoucna, sebelítost, popudlivost, nedůtklivost, zvýšená citlivost.

1.6.2 Fyzická úroveň

Na fyzické úrovni se jedná především o naprosté celkové vyčerpání spojené s rychle nastupující únavou, která nastoupí okamžitě i po „dostačujícím“ odpočinku. Vyčerpání je také spojeno s celkovou ochablostí a apatií. Kvůli špatnému psychickému i fyzickému stavu se objevují psychosomatická onemocnění, vegetativní problémy (bolest u srdce, zažívací obtíže, dýchací obtíže), poruchy krevního tlaku, spánku, bolesti v zádech a svalech. V neposlední řadě je zde také zvýšená pravděpodobnost vzniku závislostí (alkohol, drogy, léky).

¹⁹ STOCK, CH. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*, s. 20.

²⁰ Srov. KEBZA, V. ŠOLCOVÁ, I. *Burnout syndrom: Teoretická východiska, diagnostické a intervenční možnosti*, s. 434-435.

²¹ Srov. VENGLÁŘOVÁ, M. *Sestry v nouzi*, s. 24-25.

²² Srov. KEBZA, J. ŠOLCOVÁ, I. *Burnout syndrom: Teoretická východiska, diagnostické a intervenční možnosti*, s. 334-335.

1.6.3 Sociální vztahy

Na úrovni sociálních vztahů můžeme pozorovat snížený zájem o druhé osoby, nezájem o jejich hodnocení, redukce kontaktu s kolegy a jinými pracovníky daného zařízení. Lidé, kteří vynikali zvýšenou schopností empatie, nejsou v současné době empatie téměř schopni.

Ve vztahu k práci je zjevná nechuť k vykonávané profesi (objednávka nových klientů, administrativní činnost), kvůli tomu dochází k nárůstu konfliktů se zaměstnavatelem. Problémy nezůstávají pouze v práci, ale přesouvají se také do rodiny. Vyhořelá osoba již nemá čas na své přátele v důsledku neustálé únavy, omezuje také své volnočasové aktivity.

Venglářová²³ ve své knize uvádí, že syndrom vyhoření je výsledkem souhry pěti hlavních důsledků, mezi něž patří: *ztráta smyslu práce, ztráta pozitivního vnímání sebe sama, pocit osamělosti, pocit zášti a hořkosti a pocit beznaděje.*

V tomto okamžiku podle Venglářové: „jedinci nezbyvá nic jiného, než pokusit se znovu najít cestu zpět k sobě a lidem okolo.“²⁴

Další pohled na dělení příznaků syndromu vyhoření přináší Rush²⁵, který rozlišuje vnější a vnitřní symptomy.

1.6.4 Vnější symptomy

Nárůst aktivity bez zvýšení produktivity. U vyhořelého jedince se začínají objevovat známky vyčerpanosti, které se projevují v jeho výkonnosti. Člověk není schopen dosáhnout svých cílů a požadovaných výsledků, proto se snaží nahradit produktivitu zvýšenou aktivitou. Práci si jedinec bere domů, dělá přesčasy, pracuje i o víkend. Tímto se pouze zvyšuje frustrace a roste nespokojenost s prací, protože i když jedinec pracuje úporněji, není schopen nic stihnout.

Podrážděnost. U vyhořelých lidí se objevuje podrážděnost na podněty, které jim nikdy před tím nevadily. Rozčilují se na klienty, protože jim brání v dosažení kýžených výsledků, také se zlobí na sebe, protože nejsou schopni dostat svých cílů. Věřící lidé se pak zlobí především na Boha, který jejich problémy dopustil.

Fyzická únava. Nespokojenost v práci se odráží v prožívání jedince. Jeho emocionální únava přeroste ve fyzickou vyčerpanost. Ztráta veškeré citové i tělesné energie je hlavním symptomem syndromu vyhoření. Většina vyhořelých lidí se domnívá, že trpí nějakou tělesnou nemocí. Ve skutečnosti prožívají stav vyhoření.

Neochota riskovat. Vyhořelí lidé ztratili důvěru ve vlastní schopnost dosáhnout úspěchu a obecně pohlížejí negativně na budoucnost. Z tohoto důvodu se obávají jakéhokoliv riskantního rozhodnutí a utíkají před problémy.

1.6.5 Vnitřní symptomy

Ztráta odvahy. Pro výkonné jedince je typická vytrvalost, odvaha, sebevědomí a soutěživost, ale syndrom vyhoření působí pravý opak. Vyhořelý jedinec se stává zbabělcem, který je emocionálně vyčerpan a odmítá riskovat.

Ztráta osobní identity a sebeúcty. Postižený důsledkem ztráty nepřeborného množství energie pociťuje, že již nedokáže dosáhnout žádného vytyčeného cíle.

²³ VENGLÁŘOVÁ, M. *Sestry v nouzi*, s. 31-32.

²⁴ Tamtéž, s. 32.

²⁵ RUSH, M. D. *Syndrom vyhoření*, s. 41-47.

Z tohoto důvodu si přestane také jakékoliv cíle klást, protože je přesvědčen o neodvratném neúspěchu. Úspěchy, kterých dosahoval, zvyšovaly jeho sebeúctu a posilovaly jeho identitu. Teď však žádné úspěchy nepřicházejí a jeho identita se rozpadá.

Ztráta objektivnosti. Lidé trpící syndromem vyhoření se nerozhodují podle faktů, ale větší význam přikládají svým pocitům. Jejich rozhodnutí se však mění stejně rychle jako jejich emoce a pocity. Pro něco se rozhodnout a stát si za svým názorem je pro takto postižené jedince obtížné. Rozhodnutí, která si zvolili, většinou ještě před začátkem plnění, změni a jednají zcela opačně.

Emocionální vyčerpání. Důsledkem emoční vyčerpanosti není jedinec schopen zvládat každodenní těžkosti a problémy v zaměstnání ani mimo něj. Cítí se vyčerpan a touží po úniku od svých povinností na nějaké vzdálené tiché opuštěné místo.

Negativní duševní postoj. Jak již bylo řečeno výše, vyhořelí jedinci nejsou schopni ničeho dosáhnout, nekladou si žádné cíle a nejsou schopni řešit nastalé problémy. Všechny tyto problémy v nich posilují negativní postoj. Právě negativní postoj k sobě samému je symptom, který je v rámci terapie nejtěžší překonat.

1.7 Příčiny syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření nevznikne samovolně. Většinou je to reakce na dlouhodobé problémy v práci, které přerostou až do podoby vyhoření. Jak uvádí Jeklová s Reitmayerovou²⁶, důležité je uvědomit si, že syndrom vyhoření nemá pouze jednu evidentní příčinu. Naopak u jednoho člověka se může objevit kombinace mnoha příčin. Pravděpodobnost, že jedinec začne trpět syndromem vyhoření, se zvyšuje s narůstajícím počtem rizikových faktorů, které se u něj objeví a kulminují. Většina pracovníků, především pedagogové volného času a jiné pedagogické profese, do své práce reflektuje svoji osobnost, své náboženské vyznání i světonázory. Proto očekávají, že se jim toto naprosté odevzdání vrátí v podobě pocitu uspokojení u obtížných problémů. Dosáhnout poté pocitu uspokojení je ale mnohem obtížnější, než se na první pohled zdá.

Kebza a Šolcová²⁷ uvádějí, že výskyt burnoutu ve společnosti neustále roste. Tento nárůst přikládají životnímu tempu, rostoucím nárokům na ekonomické zdroje člověka a společnosti, která je spotřebně orientovaná.

Křivohlavý²⁸, Kebza a Šolcová²⁹, Pelcák a Tomeček³⁰ pak shodně uvádějí nejrizikovější faktory vyhoření. Mezi tyto faktory patří např. vysoké požadavky na výkon, rutinní způsob práce, vysoké nároky na kvalitu i kvantitu provedené práce spojené s velkým tlakem na pracovníky. Dále je to nevhodné pracovní prostředí, které se vyznačuje nedostatečnou nebo úplně chybějící supervizí a neuspokojováním potřeb zaměstnanců.

Pelcák a Tomeček³¹ uvádějí, že dokonce některé osobnostní charakteristiky vedou k rozvoji syndromu vyhoření. K těm autoři řadí vysokou míru empatie, obětavosti,

²⁶JEKLOVÁ, M., REITMAYEROVÁ, E. *Syndrom vyhoření*, s. 18.

²⁷KEBZA, J. ŠOLCOVÁ, I. *Burnout syndrom: Teoretická východiska, diagnostické a intervenční možnosti*, s. 434.

²⁸KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*, s. 30-32.

²⁹Srov. KEBZA, V. ŠOLCOVÁ, I. *Well-being jako psychologický a zároveň mezioborově založený pojem*, s. 339.

³⁰Srov. PELCÁK, S., TOMEČEK, A. *Syndrom vyhoření- psychické důsledky výkonu práce expedienta*, s. 88.

³¹Tamtéž, s. 88.

angažovanosti a entuziazmu, osobnostní typ chování A spojený se soutěživostí. Dále také nízkou schopnost asertivity. Ohroženi jsou také ti lidé, kteří jsou neustále pod časovým tlakem kvůli špatné časové organizaci. V důsledku toho nejsou schopni odpočinku. Větší riziko vzniku syndromu vyhoření také vyvolávají partnerské a rodinné konflikty či dlouhodobá zátěž v rodině, dokonce i problémy každodenního života.

Poněkud odlišné příčiny vyhoření uvádí Rush³².

Pocit nutkání namísto povolání. Na začátku jedince práce baví a uspokojuje, ale s přibývajícím léty mohou ztratit smysl své práce. Začnou ji vykonávat jen proto, aby ji měli za sebou. Tito lidé jsou pak vážně ohroženi vyhořením.

Neschopnost přibrzdit. Zdravý člověk si dokáže rozdělit svůj čas na práci a volno. Lidé ohrožení burnoutem však tuto rovnováhu nejsou schopni udržet a v práci tráví veškerý čas.

Snaha udělat všechno sám. Výkonní jedinci mají tendenci nepřetržitě se zavalovat prací. Jejich touha po úspěchu je neustále povzbuzuje k další práci. Ti, kteří nejsou schopni se o práci dělit s dalšími pracovníky a nedodržují duševní hygienu, nakonec ztratí svou emocionální a fyzickou energii a dochází k vyhoření.

Přehnaná pozornost k cizím problémům. Při práci s lidmi se velmi často stává, že se klienti nechovají ani nemění tak, jak bychom sami chtěli. Neúspěch pak vyhořelí jedinci připisují své neschopnosti. Výsledkem toho klesne motivace k další práci i vlastní sebepojetí.

Soustředěnost na detaily. V zaměstnání, které vykonáváme, si musíme uvědomit, co je náplň naší práce a co je již nad rámec povinností. Lidé náchylní k vyhoření zbytečně přebírají problémy jiných.

Nereálná očekávání. Většina začátečníků si v nové práci klade nereálné cíle a nepřiměřené požadavky. Tito lidé bývají zklamáni, když těmto cílům nedostojí, a nechápou, proč svých cílů nedosáhli, což v nich vyvolává frustraci a nízké sebevědomí.

Příliš velká rutina. Stereotyp v životě vysává veškerou motivaci a radost ze života. Lidé, kteří propadnou rutinním činnostem, jsou jen krůček od vyhoření.

Nesprávný pohled na Boží priority v našem životě. Tato příčina se týká především věřících lidí. Já si ovšem myslím, že se to dá vztáhnout i na ostatní jedince a povolání. Jde o to, že jedinec je zcela pohlcen prací. Vše, co vykonává, dělá pro práci.

Špatný tělesný stav. Člověk, který je hnán neustálou touhou po úspěchu, zapomíná na svoje tělesné potřeby. Nezdravý životní styl má velký podíl na vzniku syndromu vyhoření.

Neustálé odmítání ze strany druhých. Lidé, kteří jsou neustále vystaveni odmítání, jsou také ohroženi burnoutem. Kvůli neustálému odmítání a stěžování si dochází k nárůstu averze k druhým lidem. Důležité je uvědomit si, že lidé neodmítají nás, ale výrobek případně služby, které jsou námi poskytovány, ne nás samotné.

Dalšími autory zabývajícími se příčinami syndromu vyhoření jsou Hennig a Keller³³, kteří je dělí do čtyř skupin: *individuálně psychické příčiny, individuálně fyzické příčiny, institucionální příčiny a příčiny společenské.*

³² RUSH, M. D. *Syndrom vyhoření*, s. 18-29.

³³ HENNIG, C. KELLER, G. *Antistresový program pro učitele*, s. 21-39.

1.7.1 Individuální psychické příčiny

K individuálně psychickým příčinám autoři řadí dva typy osobnosti se základními postoji: *re-aktivní a pro-aktivní*. Pro jedince, u něhož převládá reaktivní postoj, je typický prožívaný pocit bezmoci. Svou zodpovědnost přenáší na jiné osoby (žáky, rodiče, vedení školy), cítí, že nemůže rozhodovat o událostech ve svém životě. Naopak pro-aktivní člověk svůj život aktivně utváří. Plánuje do budoucna, přebírá zodpovědnost sám za sebe. Problémům se nevyhýbá, naopak v nich spatřuje možnost využít své dovednosti. Zajímavé je, že oba tyto typy jsou ohroženi syndromem vyhoření, ale reaktivní typ osobnosti je k syndromu vyhoření náchylnější.

Osobnost typu A je jednou z nejdůležitějších individuálních příčin. Pro tento způsob chování je charakteristické intenzivně pracovat, přidávat si další práci, překonávat všechny překážky³⁴. Hennig a Keller³⁵ dodávají, že riziko srdečního infarktu je u nich dvakrát vyšší než u ostatních lidí.

Další individuální psychické příčiny jsou: *negativní myšlení, ztráta smyslu, deficitní strategie zvládnutí stresu, nahromadění životních stresorů*.

1.7.2 Individuální fyzické příčiny

Mezi fyzické příčiny patří *nedostatek odolnosti vůči stresu*. Nervový systém je složen ze dvou komplementárních procesů: sympatika a parasympatika. Na základě těchto dvou procesů můžeme rozlišit dva typy osobnosti: vagotonika a sympatikotonika. Právě sympatikotonik je člověk, který je vysoce náchylný ke stresu, reaguje na stresové situace mnohem silněji než vagotonik. Dokonce se může dostat do tzv. trvalého vnitřního stresu.

Do nezdravého způsobu života řadí Hennig a Keller³⁶ nadváhu, nedostatek pohybu, nadměrnou konzumaci alkoholu a léků, kouření. Všechny tyto způsoby nezdravého života fungují jako příčina vzniku stresu a tím se podílejí na syndromu vyhoření.

1.7.3 Institucionální příčiny

Vyhoření nemusí nastat jen jako následek mezilidských problémů nebo individuálních nedostatků, ale také kvůli *špatným pracovním podmínkám*, jako jsou: nedostatečně velké prostory, špatné osvětlení, vysoká hladina hluku a špatné vnitřní klima. Fyzikální stresory snižují citlivost na stres a zvyšují pravděpodobnost vyhoření. Do institucionálních příčin, které podporují vyhoření, řadí Hennig a Keller³⁷ také časovou zátěž, špatnou komunikaci mezi spolupracovníky, nemožnost kariérního postupu, špatné vztahy s vedením atd.

³⁴ KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*, s. 80.

³⁵ HENNIG, C. KELLER, G. *Antistresový program pro učitele*, s. 28.

³⁶ Tamtéž, s. 32-34.

³⁷ Tamtéž, s. 34-35.

1.7.4 Společenské příčiny

Zajímavý pohled na vyhoření nabízejí Hennig a Keller³⁸ ve společenských příčinách, kde vyjadřují myšlenku vztahu dětí a dospělých jako možnost vyhoření. Podle jejich názoru slábne schopnost rodičů vychovávat dítě. Mezi následky patří nedostatek náklonnosti, nahrazování zájmu materiálními hodnotami, nedostatečná sociální výchova, ale i vliv masmédií, která podněcují děti v pasivní konzumaci atd. Nápravu ve výchově pak musejí sjednat učitelé a podle mého názoru i pedagogové volného času. V dnešní společnosti se objevují různé výchovné směry, je tedy velmi obtížné sjednotit přístup ke všem dětem. Sjednocující princip pak zastává pedagog, který se stává: „*integrujícím prvkem společnosti.*“³⁹

Do této chvíle jsem uváděla příčiny, které podporují riziko vzniku syndromu vyhoření. Kebza a Šolcová⁴⁰ ale také zveřejnili seznam protektivních faktorů, které mají příznivý vliv v boji proti vyhoření.

1.8 Protektivní faktory ve vztahu k syndromu vyhoření

K protektivním faktorům řadí Kebza a Šolcová⁴¹ chování typu B s dostatečnou dávkou asertivity. Schopnosti a dovednosti relaxovat spojené s vhodným time-managementem (schopnost naplánovat si čas tak, aby jedinec nemusel pracovat pod časovým tlakem).

Mezi osobnostní charakteristiky, které mohou zabránit vzniku syndromu vyhoření, patří například: odolnost vůči stresu, self-efficacy, sebeuplatnění a také schopnost „flow“. To je příjemný tok nebo proud zážitků, kterého se dosahuje na základě přiměřených požadavků v poměru k možnostem jedince, a je zde také potřeba silného, euforicky laděného zaujetí pro věc.

Další faktory přispívající v boji proti syndromu vyhoření jsou: pracovní autonomie, pestrost a proměnlivost, pocit zvládnutí situace díky vlastním schopnostem, ego-kompetence, interní lokalizace kontroly, sociální opora (v případě syndromu vyhoření se jako nejefektivnější jeví opora ze strany spolupracovníků stejného postavení). Dále je to také pocit adekvátního společenského a ekonomického uznání a hodnocení, pocit osobní pohody, životní spokojenost, pozitivní emoce a štěstí.

Za neutrální faktory, které nemají na vyhoření žádný vliv, považují Kebza a Šolcová⁴² inteligenci a demografické charakteristiky: věk, stav, vzdělání, délka praxe v oboru, doba, po kterou je zastávána současná pracovní pozice atd. Nedořešená je otázka pohlaví.

³⁸ HENNIG, C. KELLER, G. *Antistresový program pro učitele*, s. 36-37.

³⁹ Tamtéž, s. 36.

⁴⁰ KEBZA, J. ŠOLCOVÁ, I. *Burnout syndrom: Teoretická východiska, diagnostické a intervenční možnosti*, s. 440.

⁴¹ Tamtéž, s. 440.

⁴² Tamtéž, s. 440-441.

1.9 Stres

Podle výše uvedeného seznamu příčin je zřejmé, že velký podíl na syndromu vyhoření má stres. Pelcák a Tomeček⁴³ uvádějí, že se jedná především o chronický stres (daily hassles), který je součástí našeho každodenního života, i tzv. distres, který je výsledkem dlouhodobého působení pracovního stresu, ale i velké životní události. Jak podotýká Kebza a Šolcová⁴⁴, akutní stres k vyhoření nevede. Z toho důvodu považují za důležité uvést základní informace o stresu a dalších typech zátěžových situací.

Křivohlavý⁴⁵ uvádí, že slovo stres má základ v latinském slovu stringo, stringere, strinxi, strictum, což v překladu do češtiny znamená *utahovat, stahovat*. Křivohlavý⁴⁶ dodává, že tato slova jsou chápána ve smyslu smyčky kolem krku oběšence.

V psychologickém slovníku je uvedena definice Selyeho, který definuje stres jako: „*fyziologickou odpověď na poškození nebo ohrožení organismu, který se projevuje prostřednictvím adaptačního syndromu.*“⁴⁷

Hennig a Keller uvažují o stresu jako: „*o druhu psychofyzické reakce na vnější a vnitřní zátěž (stresory).*“⁴⁸

Pro srovnání uvádím také definici Schreibera, jehož definice stresu se snaží být co nejobecnější. Stres je dle něj: „*jakýkoliv vliv životního prostředí (fyzikální, chemický, sociální, politický), který ohrožuje zdraví některých „citlivých“ jedinců.*“⁴⁹ Schreiber⁵⁰ také hovoří o interindividuálních rozdílech jedinců, které ovlivňují jejich reakce na životní prostředí. Doslova uvádí, že: „*někoho stresuje již kapající kohoutek vodovodu, jiného nestresuje ani válečná vřava.*“⁵¹

1.9.1 Příznaky stresu

Z výčtu těchto definic je jasné, že stres má velký vliv na stav organismu. Podle Míčka a Zemana⁵² se příznaky stresu projevují ve třech oblastech: *fyziologické, emoční a behaviorální*.

Na *fyziologické úrovni* se projevují příznaky jako např. bolesti hlavy, bušení srdce, zvýšený krevní tlak, sucho v hrdle, svírání rukou, pocení dlaní, nutkání k močení, únava, vyčerpanost, bolesti žaludku, ztuhlost šíje a ramen a další. Tyto fyziologické změny se projevují v závislosti na reakci organismu, který se připravuje na boj. Tato provázanost byla životně důležitá v minulosti, kdy vyvolávala u člověka tendenci k boji nebo útěku v době napadení nepřítelem. V dnešní době jsou tyto reakce potlačovány a jejich dlouhodobé působení vyvolává vyčerpaní.

Mezi příznaky *emočního stresu* patří podrážděnost, poruchy koncentrace, pocity méněcennosti, zatížení starostmi, depresivita, pocity bezmoci atd.

⁴³ PELCÁK, S., TOMEČEK, A. *Syndrom vyhoření- psychické důsledky výkonu práce expedienta*, s. 88.

⁴⁴ KEBZA, J. ŠOLCOVÁ, I. *Burnout syndrom: Teoretická východiska, diagnostické a intervenční možnosti*, s. 436.

⁴⁵ KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*, s. 7.

⁴⁶ Srov. Tamtéž, s. 7.

⁴⁷ Srov. HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*, s. 568.

⁴⁸ Srov. HENNIG, C., KELLER, G. *Antistresový program pro učitele*, s. 15.

⁴⁹ Srov. SCHREIBER, V. *Lidský stres*, s. 12.

⁵⁰ Tamtéž, s. 12.

⁵¹ Tamtéž, s. 12.

⁵² MÍČEK, L., ZEMAN, V. *Učitel a stres*, s. 14.

Behaviorální stres se projevuje plačtivostí, zapomnětlivostí, zvyšováním hlasu, vřískáním, netrpělivostí, agitovaností, přejídáním, kouřením, žvýkáním gumy.

Křivohlavý⁵³ se zmiňuje o tom, že ne všechny reakce organismu na stres jsou nepříznivé, naopak některé můžeme hodnotit pozitivně. Na základě toho, jak stres působí na jedince, rozlišuje *distres* a *eustres*. *Distres* je chápán ve smyslu negativně působícího stresu, zatímco *eustres* je kladně působící stres, který se objevuje v kladně emocionálně zabarvené situaci.

1.9.2 Příčiny stresu

V odborné literatuře se o příčinách stresu hovoří jako o tzv. stresorech. Podle Hartla je stresor chápán ve smyslu: „*vnějšího činitele prostředí vyvolávající v organismu stav stresu či stresovou reakci.*“⁵⁴

Kezba a Šolcová⁵⁵ rozdělují stresory, které na nás působí, na dva druhy: *akutní* a *chronické*. Akutní stresory se objevují jako reakce na neočekávané, nechtěné nebo dezorganizující události. Chronický stresor je trvalá nerovnováha mezi tím, co chceme, a tím, a k čemu jsme nuceni.

V knize *Jak zvládat stres* Křivohlavý⁵⁶ cituje Selyeho, který dělí stresory na *emocionální* a *fyzikální*. K fyzikálním stresorům řadí Selye jedy a „skoro jedy“, např.: alkohol, nikotin, nízký obsah kyslíku ve vzduchu, vibrace, otřesy, změny ročního období, viry, bakterie, nehody, úrazy, ale i genetickou zátěž, těhotenství či znásilnění. Mezi *emocionální* stresory patří úzkost, zármutek, obavy, strach, nenávisť, zloba, očekávání, obavy z nedodržení zákonů, strach z toho, že se stane něco strašného.

Křivohlavý⁵⁷ také uvádí dělení stresorů na *mikrostresory* a *makrostresory*. O mikrostresorech se hovoří jako o mírném působení okolností či podmínek, které vyvolávají stres, naopak makrostresory jsou silné faktory vnějšího prostředí, které působí ničivě.

Více o příčinách stresu v souvislosti se syndromem vyhoření je obsaženo v kapitole Příčiny syndromu vyhoření 1.7.

1.9.3 Psychosociální stres

Kezba a Šolcová⁵⁸ hovoří o psychosociálním stresu jak v oblasti pracovní, tak mimopracovní. Kohoutek⁵⁹ uvádí, že celých 57 % stresu pochází z pracovního prostředí. A 43 % pak pochází z rodiny a soukromí. *Mimopracovní stres* vzniká jako reakce na chronické, nepříjemné mikrostresory nebo na změnu životní události. *Pracovní stres* souvisí se sociálním prostředím v práci, organizačními aspekty i způsoby, jakými je úkol prováděn. Pracovní stres se objevuje také v takové práci, ve které jsou kladeny vysoké nároky na kvalitu a odpovědnost, zároveň je však potlačována autonomie jedince. Stres se ještě zvýší ve chvíli, kdy vzroste časový tlak. Právě tato kombinace, tedy velké nároky s malou, nebo dokonce žádnou mírou autonomie, může vyvolat burnout.

⁵³ KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*, s. 12.

⁵⁴ HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*, s. 569.

⁵⁵ Srov. KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I. *Burnout: Úvod do problému*, s. 43.

⁵⁶ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*, s. 12.

⁵⁷ Srov. Tamtéž, s. 12.

⁵⁸ KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I. *Burnout: Úvod do problému*, s. 45.

⁵⁹ Srov. KOHOUTEK, R. *Psychologie zdraví pro učitele a vychovatele*, s. 33.

Pracovní stres dělí Kebza a Šolcová⁶⁰ do pěti kategorií podle různého vzniku:

1. Problémy související s rolemi, které jedinec zastává (konflikty rolí).
2. Nároky související s obsahem práce (pracovní zatížení).
3. Organizace práce (potíže s komunikací, nejasné rozdělení kompetencí a odpovědnosti).
4. Profesní perspektiva (nejasný kariérní řád, nevyužití kvalifikace).
5. Fyzické prostředí (hluk, teplota, prach, bezpečnost práce).

Již jsme se dozvěděli, jak syndrom vyhoření vzniká, jaké jsou jeho projevy a příčiny. Ale důležité je také vědět, jak je možné tomuto syndromu předcházet. Proto v následující kapitole uvádím různé přístupy k prevenci burnoutu.

1.10 Jak předcházet vyhoření

Křivohlavý⁶¹ dělí problematiku prevence vyhoření do dvou oblastí. Jedna je zaměřena na toho, kdo je ohrožen syndromem vyhoření- tzv. *interní postupy*. Druhá oblast je zaměřena na tzv. *externí postupy*, které se týkají změny vnějších podmínek, které by mohly, v případě odstranění negativních vlivů, či naopak zkvalitnění zaostávající opory, vést ke zlepšení boje proti vyhoření.

1.10.1 Interní postupy

Vznik syndromu vyhoření může být ovlivněn zaměřením člověka pouze na jeden předem určený a jasně definovaný cíl, jako je např. splnit určitý úkol, pomoci jedné konkrétní osobě nebo skupině lidí. V návaznosti na toto zjištění píše Křivohlavý, že: „*lidé, kteří neberou úspěch za nejvyšší metu svého života, ale chápou jej jako vedlejší produkt své činnosti, jsou poměrně odolnější k psychickému vyhoření.*“⁶² Člověk by tedy neměl usilovat pouze o jeden úzce vymezený cíl a nepovažovat jej za svůj smysl života, ale snažit se vidět život v celé jeho perspektivě.

Kebza a Šolcová⁶³ upozorňují na souvislost osobních charakteristik a možnosti vzniku syndromu vyhoření. Osoby, které bývají postiženy tímto syndromem, mají především tyto vlastnosti: empatie, sensitivita, obětavost, idealismus, zaměřenost na druhé, úzkost, pedantství, entuziasmus, tendence výrazně až přehnaně se identifikovat s druhými.

1.10.2 Externí postupy

Za nejdůležitější externí faktor, který pomáhá v prevenci vzniku syndromu vyhoření, považuje Křivohlavý⁶⁴ sociální oporu. Obecně se má za to, že sociální opora má nezastupitelné místo v životě člověka, který se ocitl v těžké životní situaci. Jak uvádějí Kebza a Šolcová⁶⁵, největší sociální opory se nám dostává od rodiny, v zaměstnání od spolupracovníků, od přátel, se kterými trávíme volný čas. Největší vliv však mají stejně

⁶⁰ KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I. *Burnout: Úvod do problému*, s. 45.

⁶¹ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*, s. 117.

⁶² Tamtéž, s. 118.

⁶³ KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I. *Burnout syndrom: Teoretická východiska, diagnostické a intervenční možnosti*, s. 446.

⁶⁴ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*, s. 118.

⁶⁵ KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I. *Burnout syndrom: Teoretická východiska, diagnostické a intervenční možnosti*, s. 443.

postavení spolupracovníci. S malou sociální podporou vzrůstá riziko syndromu vyhoření.

Z hlediska poskytované pomoci rozlišuje Křivohlavý⁶⁶ čtyři typy sociální opory:

1. *Instrumentální opora*- pomoc je poskytnuta v podobě finanční výpomoci, v možnosti poskytnutí potřebných prostředků nebo pomoci s vyřízením důležitých záležitostí.
2. *Informační opora*- jedná se o sdílení informací ve smyslu předávání informací, které by dotyčnému pomohly zorientovat se v nastalé situaci, ale jedná se i o naslouchání.
3. *Emocionální opora*- týká se vyjádření blízkosti, lásky, empatie a dodávání naděje.
4. *Hodnotící opora*- jedná se o posilování jedincova sebevědomí a sebehodnocení i vzájemnou úctu.

Zásadní pomocí jsou ale také zkušenosti lidí, kteří byli sami postiženi syndromem vyhoření, a těch, kteří pomáhají bojovat již postiženým lidem, jako jsou terapeuti, lékaři či jiné osoby s odbornými znalostmi v této oblasti.

Mezi externí faktory řadí Křivohlavý⁶⁷ také *pracovní podmínky*. O změně pracovních podmínek, které vedou ke snížení faktorů vedoucích k vyhoření, se také zmiňují Kebza a Šolcová⁶⁸, Venglářová⁶⁹, Stock⁷⁰, Jeklová a Reitmayerová⁷¹.

K hlavním příčinám stresu na pracovišti řadí Křivohlavý⁷² stres z nedostatku času k dokončení práce, přetížení z nadměrného množství práce, velkou zodpovědnost za sebe, případně za osoby jemu podřízené, nevyjasnění pravomocí, nedostatečnou zpětnou vazbu atd.

Křivohlavý⁷³ také uvádí možnosti, jak omezit vznik zbytečně stresujících situací. Nejdůležitější strategií je přesně si ujasnit povinnosti a kompetence jednotlivých pracovníků a využívat zpětnou vazbu pro kontrolu plnění úkolů. Dále je důležité využít možnost přeložení práce na jiného člověka v případě, že hrozí distres nebo burnout. Umožnit také ostatním, aby mohli dokončit celou svou práci. V neposlední řadě je také dobré vyjadřovat uznání za provedenou práci.

Existují i další strategie na zvládnání stresu a odolávání syndromu vyhoření. V podstatě by se dalo říci, co autor, to jiná strategie. Na základě rozmanitosti těchto strategií jsem vybrala ty, na kterých se shodují Hennig a Keller⁷⁴, Venglářová⁷⁵ a Stock⁷⁶.

⁶⁶ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*, s. 98.

⁶⁷ Tamtéž, s. 98.

⁶⁸ KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I. *Burnout syndrom: Teoretická východiska, diagnostické a intervenční možnosti*, s. 445.

⁶⁹ Srov. VENGLÁŘOVÁ, M. *Sestry v nouzi*, s. 35.

⁷⁰ Srov. STOCK, CH. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*, s. 75-80.

⁷¹ Srov. JEKLOVÁ, M., REITMAYEROVÁ, E. *Syndrom vyhoření*, s. 25.

⁷² KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*, s. 106.

⁷³ Tamtéž, s. 108-109.

⁷⁴ HENNIG, C., KELLER, G. *Antistresový program pro učitele*, s. 39-92.

⁷⁵ Srov. VENGLÁŘOVÁ, M. *Sestry v nouzi*, s. 33-38.

⁷⁶ Srov. STOCK, CH. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*, s. 58-92.

Pamatujte na svá omezení- práce v jakékoliv oblasti přináší různou emocionální, fyzickou i psychickou zátěž. Důležité je uvědomit si, co nás omezuje a vyčerpává, a dopřát si odpočinku. V této souvislosti můžeme také mluvit o supervizi, která nám může poskytnout pomoc a podporu při problémech vzniklých kvůli nezvladatelnému omezení.

Sebezpoznání a sebehodnocení- sebezpoznávání definuje Venglářová jako: „*neustálé uvědomování si dobrých vlastností, schopností a nedostatků, ale také vlastních pocitů, a to v každé situaci, ve které se nacházíme.*“⁷⁷ Uvědomění si svých předností a mezí je nejlepší způsob, jak se vyvarovat stresovým podmínkám. V případě kladného sebehodnocení také dochází k optimistickému pohledu na sebe i na svět a vede ke zvýšenému úsilí při překonávání překážek a boji proti vyhoření.

Hodnotný volný čas- samá práce a žádná zábava může jednoho dne vyvrcholit syndromem vyhoření. Člověk, který se věnuje pouze své práci, postupně ztrácí i svůj osobní život. Ochuzuje se tak o možné zdroje pomoci, jako jsou přátelé, známí a rodina. Užívání si volného času v člověku vzbuzuje radost a uspokojení. Vyvolání těchto pocitů je zdrojem emočních zážitků a energie, která nám umožňuje zdravě fungovat.

Přehodnocování cílů a priorit- je pravděpodobné, že po nástupu do práce mají zaměstnanci jiné cíle, než když jsou na téže místě dva, pět nebo deset let. Měnící se priority nejsou nic špatného, ba naopak umožňují zaměřit se na jiný druh pomoci nebo zvolnění v pracovním tempu či přehodnocení dosavadního vztahu k současné práci. V případě vyhoření si postižení jedinci tento posun neuvědomují a neustále se „zdržují“ prací. Rush⁷⁸ upozorňuje, že tato přehodnocení je nutné udělat mimo každodenní pracovní rutinu. „*Možná Vás takový výlet z města s cílem přehodnotit své plány, cíle a priority bude stát 50 dolarů, ale ve srovnání s tím, jak obrovskou cenu byste v opačném případě museli zaplatit ve formě fyzické, emocionální a duchovní, se jedná o zanedbatelnou částku.*“⁷⁹

Dobrá tělesná kondice- naše tělo je zdrojem naší energie. Člověk, který se neustále snaží dosáhnout toho, co přečerpává jeho síly, zvyšuje pravděpodobnost vyhoření. Pohyb, relaxace, cvičení, správná životospráva, turistika, dostatek spánku, pravidelný denní režim, to vše jsou způsoby, jak si udržet dobrou tělesnou kondici.

Jak je tomu u mnoha nemocí, i syndromu vyhoření je snadnější předcházet, než jej léčit. Kebza a Šolcová⁸⁰ uvádějí psychoterapeutické postupy, které jsou vhodné právě pro léčení vyhoření. Jsou to: existenciální psychoterapie, logoterapie, kognitivní terapie, kognitivně-behaviorální terapie.

⁷⁷ VENGLÁŘOVÁ, M. *Sestry v nouzi*, s. 35.

⁷⁸ RUSH, M. D. *Syndrom vyhoření*, s. 119.

⁷⁹ Tamtéž, s. 119.

⁸⁰ KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I. *Burnout syndrom: Teoretická východiska, diagnostické a intervenční možnosti*, s. 443.

2 Syndrom vyhoření v profesi pedagoga

2.1 Definice učitele a pedagoga volného času

Profese pedagoga volného času úzce souvisí s profesí učitele. Jejich podobnost je zakotvena dokonce v zákoně č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících. Definice zní následovně: „*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 právního předpisu. (...) Pedagogickým pracovníkem je též zaměstnanec, který vykonává přímou pedagogickou činnost v zařízeních sociální péče.*“⁸¹ Zákoník dále uvádí, že přímou pedagogickou činnost vykonává: učitel, vychovatel, speciální pedagog, psycholog, pedagog volného času, asistent pedagoga, trenér, vedoucí pedagogický pracovník.

Z této definice je patrná jistá podobnost mezi povoláním učitele a pedagoga volného času, přesto bych ráda uvedla definice, které od sebe tato povolání odlišují, aby byl patrný rozdíl.

Na začátek bych chtěla definovat pojem „pedagog“. Tento pojem lze chápat ve dvou významech. *Pedagogický slovník*⁸² chápe pedagoga jako učitele v různých typech a stupních školy, zároveň také v širším slova smyslu jako pedagogického pracovníka. Ve své práci chápeme pedagoga ve smyslu pedagogického pracovníka, jehož podřazenými pojmy jsou učitel a pedagog volného času.

Průcha⁸³ uvádí, že pojem učitel je v kultuře dostatečně jasný, z toho důvodu není v odborných publikacích definován.

Definice v pedagogickém slovníku⁸⁴ hovoří o učiteli takto: „*Učitel- jeden ze základních činitelů výchovně-vzdělávacího procesu, profesionálně kvalifikovaný pedagogický pracovník, spoluodpovědný za přípravu, řízení, organizaci a výsledky tohoto procesu.*“

Dříve než uvedu definice pedagoga volného času, považuji za nezbytné vymezit rozdíl mezi pedagogem volného času a vychovatelem. Podle Hájka a kol.⁸⁵ jsou tato povolání odlišná v jisté míře kvůli působení v jiných typech volnočasových zařízení. Pedagog volného času působí ve střediscích volného času: domovy dětí a mládeže a stanice zájmových činností. Vychovatel působí ve školní družině a školním klubu, výchovných a ubytovacích zařízeních- domov mládeže, škola v přírodě, internát, v zařízeních pro ústavní a ochrannou výchovu. I když se tato povolání liší v závislosti na zařízení, ve kterém pracují, je mezi nimi vzájemná souvislost. Především ji vidíme v pedagogickém ovlivňování volného času, proto budu používat pedagog volného času a vychovatel jako synonymní výrazy. Nyní již k samotným definicím.

Opaschowski chápe pedagoga volného času jako: „*pedagogického pracovníka, který pomáhá dětem, mládeži i dospělým k tomu, aby mohli využít potenciál svého volného času k rozvoji své osobnosti, k vytváření a prohlubování sociálních vazeb i k dobru celé*

⁸¹ § 2 odst. 1 zákona č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících, ve znění platném k 1. 4. 2009.

⁸² PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*, s. 188.

⁸³ Srov. PRŮCHA, J. *Učitel*, s. 21.

⁸⁴ Srov. PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*, s. 261.

⁸⁵ HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J. *Pedagogické ovlivňování volného času*, s. 130.

společnosti.“⁸⁶

Vážanský a Smékal uvádí, že pedagog volného času je takový druh pracovníka, který: „je činný v obytném prostředí, oblasti blízké rekreace, stejně jako ve sféře dovolených. Je k dispozici pro všechny věkové a profesionální skupiny, náleží všem sociálním vrstvám a slouží setkávání lidí různých národností.“⁸⁷

Podobnou definici uvádí i Spousta⁸⁸, který pedagoga volného času definuje jako pracovníka, který: „je schopen výchovně působit v prostoru volného času všech věkových, sociálních, profesních, národnostních a náboženských vrstev a skupin.“ Spousta⁸⁹ dále hovoří o tom, že na rozmanitost tohoto prostředí musí být pedagog volného času připraven a musí také správně vést své svěřence k plnohodnotnému prožití volného času.

Z těchto definic vyplývá, že rozdíl mezi učitelem a pedagogem volného času je v oblasti působení- učitel v prostředí školy a pedagog volného také ve škole, ale mimo vyučování. Z toho důvodu si myslím, že samotné definice k pochopení rozdílů a spojitostí mezi těmito povoláními nestačí, a proto uvádím specifické kompetence vyplývající z jejich popisu práce.

2.2 Kompetence učitele

Před samotnými druhy kompetencí je nutné tento pojem definovat. V pedagogickém slovníku⁹⁰ je kompetence chápána jako: „schopnost, dovednost, způsobilost úspěšně realizovat nějaké činnosti, řešit určité úkoly zejména v pracovních a jiných životních situacích.“

Švec⁹¹ definuje přímo pedagogické kompetence, pod kterými si představuje: „souhrn způsobilostí, kterými by měl být vybaven učitel, aby mohl efektivně vyučovat a vychovávat i zdokonalovat svou pedagogickou činnost.“

Průcha⁹² uvádí pět druhů způsobilosti pro úspěšný výkon pedagogického povolání. Mezi tyto způsobilosti patří: *odborná způsobilost*- získaná na základě pedagogické, didaktické a psychologické přípravy; *výkonová způsobilost*, která je ovlivněna fyzickou a neuropsychickou schopností organismu vypořádat se s pracovním napětím; *osobnostní způsobilosti* zahrnuje složku vlastnosti vůle a charakteru, sociální zralost a schopnost mezilidských vztahů; *společenská způsobilost*, vycházející z morálních hodnot jednotlivého učitele; *motivační způsobilost* souvisí se ztotožněním se s rolí učitele a schopnost tuto roli využít ke správné realizaci ve vyučovacím procesu.

Nejpropracovanější kompetence pedagogů pak uvádí Vašutová⁹³, která vytváří jejich kompetence na základě funkčních cílů školy. Mezi ně patří: učit se poznávat, učit se žít s ostatními, učit se jednat, učit se být.

K cíli *učit se poznávat* se vztahují kompetence předmětová, didaktická, psychodidaktická, informační, manažerská, diagnostická a hodnotící. *Učit se žít společně* je spojena s kompetencemi komunikativními, sociálními, prosociálními

⁸⁶ KAPLÁNEK, M. *Pedagogika volného času - projekt budoucnosti, nebo slepá ulička*, s. 15.

⁸⁷ Srov. VÁŽANSKÝ, M., SMÉKAL, V. *Základy pedagogiky volného času*, s. 80.

⁸⁸ Srov. SPOUSTA, V. *Kapitoly z pedagogiky volného času*, s. 7.

⁸⁹ Tamtéž, s. 7.

⁹⁰ PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*, s. 129.

⁹¹ ŠVEC, V. *Pedagogická příprava budoucích učitelů*, s. 23.

⁹² PRŮCHA, J. *Učitel. Současné poznatky o profesi*, s. 32.

⁹³ Srov. VAŠUTOVÁ, J. *Profese učitele v českém vzdělávacím kontextu*, s. 91.

a intervenčními. Cíl *učit se konat* má souvislost s kompetencemi osobnostně kultivujícími, multikulturními, environmentálními. Poslední cíl *učit se být* je realizován kompetencemi diagnostickými, hodnotícími a poradensko-konzultačními.

2.3 Kompetence pedagoga volného času

Viera Brhelová⁹⁴ poukazuje na obecné kompetence, kterými by pedagog volného času při realizaci výchovného programu měl disponovat. Mezi základní kompetence Brhelová řadí především prokázané *vědomosti* vychovatele, jejich *zručnosti*, *schopnosti* a *postoje*.

Pro realizaci samotné výchovně-vzdělávací činnosti uvádí Brhelová⁹⁵ následující kompetence: identifikování vývojové a individuální charakteristiky dítěte, ovlivňování personálního rozvoje vychovávaného, rozvíjení sociální zručnosti a postoje dítěte, ovládání obsahu výchovno-vzdělávacích aktivit, plánování výchovno-vzdělávacího procesu v jeho skupině dětí, projektování výchovno-vzdělávacího procesu v jeho skupině dětí, řízení a podpora výchovno-vzdělávacího procesu v jeho skupině dětí, hodnocení průběhu a výsledků výchovno-vzdělávacích aktivit.

Podle Opaschowského⁹⁶ by měl pedagog volného času vést děti a mládež k tomu, aby samy dokázaly organizovat svůj den tak, aby byly v rovnováze povinnosti a volný čas. Také by měl posilovat pojetí volného času jako: „*čas integrovaný do života*“⁹⁷, ne jako čas protikladný k pracovní činnosti. Vést děti k tomu, aby přijaly volný čas jako možnost k rozšiřování svého společenského prostředí a rozvíjení své vlastní osobnosti. Pedagog volného času by také měl upozornit na nebezpečí konzumních volnočasových nabídek, které nevedou k plnohodnotnému způsobu trávení volného času.

Na základě definic jednotlivých povolání a jejich kompetencí můžeme říci, že povolání pedagoga volného času se od pedagoga jako takového opravdu liší. Zásadní rozdíl spatřuji v tom, že pedagog volného času působí v době mimo vyučování a skupina, na kterou může působit je mnohem širší a rozmanitější. Ale i přes specifikace profese pedagoga volného času jsou mezi těmito povoláními jisté podobnosti. Podobnosti nalézám v tom, že na obě profese jsou kladeny vysoké nároky na vzdělání, schopnost komunikace (jak s dětmi, tak dospělými) dobré manažerské a didaktické schopnosti spojené s dovedností plánovat a improvizovat. Obě tato povolání musí být schopna přizpůsobit se věkové skupině dětí a mládeže a vzdělávat je a vychovávat podle současných nároků společnosti.

Právě tyto podobnosti mi pomohou v aplikaci syndromu vyhoření na pedagogy volného času, protože i když je tento syndrom mezi populací dobře známý, souvislost mezi ním a pedagogy volného času se v odborné literatuře téměř neobjevuje. Ještě předtím chci však zmínit požadavky, které jsou kladeny na profesi pedagoga.

⁹⁴ BRHELOVÁ, V. *Profesijné kompetencie vychovavateľa, súvisiace s realizáciou výchovného programu*, s. 2-6.

⁹⁵ Tamtéž, s. 2-6.

⁹⁶ Srov. KAPLÁNEK, M. *Pedagogika volného času - projekt budoucnosti, nebo slepá ulička*, s. 15-16.

⁹⁷ Tamtéž, s. 15.

2.4 Požadavky na profesi pedagoga

Hájek, Hofbauer a Pávková⁹⁸ řadí pedagogické profese k tzv. pomáhajícím profesím, které jsou zatíženy vysokými nároky na jedince vykonávajícího toto povolání. Je to dáno především obtížností práce pedagogů⁹⁹, která vyžaduje dostatečné vzdělání, dobré komunikační schopnosti, schopnost vést jiné lidi, být pozitivním vzorem.

Autoři rozdělují znaky osobnosti, požadované od pedagogů, do tří oblastí: *pozitivní obecně lidské vlastnosti, vlastnosti obzvláště důležité pro pedagogy, specifické požadavky na vychovatele a pedagogy volného času.*

Ke skupině *pozitivních obecných vlastností* patří poznávací procesy, jako jsou dobrá paměť, pozornost, patřičné volní vlastnosti a sebeovládání. Ale také charakterové vlastnosti jako např. altruismus, spravedlnost, pracovitost. Pedagog by měl mít také řádné vzdělání, dovednosti, inteligenci, tvořivost a především schopnost podněcovat v ostatních žádoucí názory a postoje. Hájek a kol.¹⁰⁰ dodávají, že každý pedagog má jak své dobré stránky, tak i ty špatné, což je přirozené. Důležité však je, aby je identifikoval a byl schopen s nimi pracovat.

K druhé skupině *vlastností důležitých pro pedagogy* patří pozitivní vztah k lidem, dětem, seniorům atd., radost ze života, dobré komunikační schopnosti, optimismus a schopnost empatie a úměrné dominantní vystupování, které umožní vedení lidí. Jedinci, kteří vykonávají povolání pedagoga a mají v některé z těchto oblastí nedostatky, bývají nespokojeni i neúspěšní.

V případě třetí kategorie, *specifické požadavky na pedagogy volného času*, Hájek a kol.¹⁰¹ uvádějí, že profese pedagoga volného času je velmi široká a různorodá, protože pedagogové pracují s věkově i rasově rozlišnými skupinami jedinců v různých typech zařízení. Pedagog volného času se pohybuje na rozhraní mezi výchovou v rodině a výchovně-vzdělávacím procesem ve škole, z čehož pak vyplývají specifika jeho povolání. Výchova ve volném čase je neformální s dobrovolnou účastí jedinců. Z toho důvodu pedagog volného času zastává roli učitele, instruktora, rodiče, rádce, přítele a je zde tedy kladen důraz na osobnost pedagoga, především na schopnost imponovat jako osobnost a schopnost motivovat jedince. K dalším vhodným vlastnostem řadí Hájek a kol.¹⁰² schopnost přizpůsobit se měnícím se podmínkám a rychle reagovat na nečekané události, hravost, smysl pro humor, pochopení pro specifické skupiny jedinců a schopnost účinného jednání. Důležité je také udržovat se v dobrém psychickém i fyzickém stavu a vhodná je také přiměřená úprava zevnějšku. V neposlední řadě je důležité využívat demokratický výchovný styl, který podněcuje jedince v jejich činnosti, klade na ně přiměřené požadavky a zároveň bere na vědomí jejich přání a potřeby.

Z následujícího výčtu požadavků je jasné, že na pedagogy volného času a učitele jsou kladeny stejné nároky, protože jako pedagogičtí pracovníci musí přímo působit na vychovávaného jedince. Z toho důvodu mohou faktory, které vedou k syndromu vyhoření u učitelů, aplikovat i na pedagogy volného času.

⁹⁸ HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J. *Pedagogické ovlivňování volného času*, s. 132.

⁹⁹ Pedagog chápán jako nadřazený pojem- jedná se jak o učitele, tak i o pedagogy volného času.

¹⁰⁰ HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J. *Pedagogické ovlivňování volného času*, s. 132-133.

¹⁰¹ Tamtéž, s. 131-132.

¹⁰² Tamtéž, s. 133-134.

2.5 Syndrom vyhoření u pedagogů

U laické veřejnosti je syndrom vyhoření často spojován až se závěrečnou fází profesní dráhy učitelů. Vašina¹⁰³, citující Freemana, však uvádí, že syndrom vyhoření se může objevit i u začínajících učitelů. A to v tom případě, kdy jsou jejich ideály v rozporu se skutečným stavem (job-shock).

Průcha¹⁰⁴ uvádí, že syndrom vyhoření u učitelů je spojen především s únavou z vyučování, strachem z komunikace s rodiči, s nezájmem o rozvíjení svých znalostí a dovedností, s obavami o neúspěšné působení na žáky a s odporem k jakýmkoliv inovacím.

Mlčák¹⁰⁵ uvádí seznam osmi aspektů učitelského stresu podle Furnhama a Paynové. Tyto faktory jsou: zvládnání času, struktura autority, chování žáků, profesionalita, způsobilost a jistota, byrokratické překážky, vztahy mezi spolupracovníky a pracovní podmínky.

Jiří Dan¹⁰⁶ cituje Meidingera, který dělí příčiny vyprahnutí u učitelů na osobnostní a situační proměnné. K těmto proměnným patří: problémoví žáci, dohled školského systému, podmínky školního prostředí, osobnostní faktory, učitelství sbor, rodiče, vedení školy, hodnocení učitelství povolání veřejností, kvalifikace.

K podobným příčinám vzniku chronického stresu došel i Mlčák¹⁰⁷, který na rozdíl od Dana¹⁰⁸ popisuje příčiny vyhoření v šesti interakčních oblastech: interakce učitele a učiva, interakce učitele a žáka, interakce učitele a pedagogického sboru, interakce učitele a školy jako specificky organizované sociální instituce, interakce učitele a rodičů, interakce učitelů a jiných vnějších sociálních institucí. Pokusím se obě tyto kategorie spojit dohromady.

Mlčák¹⁰⁹ hovoří o *interakci učitele a žáka*, Dan¹¹⁰ o *problémových žácích*. Syndrom vyhoření se může projevit jako reakce na stres v souvislosti s těmito problémy: potíže s motivací žáků, špatné postoje ke školní práci, kázeňské problémy, žáci bez pomůcek na vyučování, práce s neprospívajícími žáky, udržování pozornosti žáků, diagnostika osobnosti žáků, uplatnění individuálního přístupu, přístup k agresivitě žáka, snaha vychovávat, odpovědnost za žáky, uplatnění individuálního přístupu, problematické třídy, trestání žáků, rozdílná úroveň žáků ve třídě. Největším problémem však může být opakované selhávání pedagoga, které s velkou pravděpodobností vyústí v emoční vyhoření.

Další zdroj psychické zátěže je *interakce učitel-škola*, což odpovídá třem příčinám vyhoření podle Dana¹¹¹: *dohled školského systému, podmínky školního prostředí a vedení školy*. Učitel je omezen ve svém působení různými nařízeními a zákony, které vyvolávají v učiteli pocit bezmoci a závislosti. V souvislosti s touto proměnnou je spojen také strach z hodnocení inspekce, nemožnost vyjádřit svůj vlastní názor, administrativní práce a nízká spoluúčasť na rozhodování. Vyhoření se objevuje jako

¹⁰³ VAŠINA, B. *Konfliktní role a role nejistoty jako zdroj pracovní zátěže učitelů a některé charakteristiky práce*, s. 70.

¹⁰⁴ PRŮCHA, J. *Učitel*, s. 28.

¹⁰⁵ Srov. MLČÁK, Z. *K teoretickému a výzkumnému paradigmatu psychické zátěže učitelů*, s. 108.

¹⁰⁶ DAN, J. *Pracovní vyprahnutí u učitelů*, s. 69.

¹⁰⁷ Srov. MLČÁK, Z. *K teoretickému a výzkumnému paradigmatu psychické zátěže učitelů*, s. 108.

¹⁰⁸ Srov. DAN, J. *Pracovní vyprahnutí u učitelů*, s. 69.

¹⁰⁹ MLČÁK, Z. *K teoretickému a výzkumnému paradigmatu psychické zátěže učitelů*, s. 108.

¹¹⁰ Srov. DAN, J. *Pracovní vyprahnutí u učitelů*, s. 69.

¹¹¹ Tamtéž, s. 69.

reakce na nedostatečné uznání, byrokratické chování, nespravedlivé rozdělování úkolů a hledání chyb v činnosti pedagogů. Tato zátěž je ale také spojena s podmínkami prostředí: nedostatek času na přípravu, časový tlak během dne, krátký čas k odpočinku mezi vyučovacími hodinami. V neposlední řadě je zde zařazeno i nedostatečné finanční ohodnocení.

Interakce učitele a rodičů odpovídá Danově¹¹² kategorii *rodiče* a podle mého názoru i kategorii *hodnocení učitelského povolání*. Tato interakce stresuje pedagogy z důvodů obtížného individuálního jednání s rodiči, nezájmu rodičů o prospěch a chování žáků, vedení schůzek s rodiči, přílišné kritičnosti rodičů a nedostatku jejich uznání, malé ochoty rodičů ke spolupráci. Ovšem stresující jsou pro pedagogy jak rodiče neprojevující zájem, tak rodiče hyperprotektivní. I když jsou nároky na povolání učitele stále vyšší, je na něj současně pohlíženo negativně. Po učitelích se chce to, co nedokážou ani rodiče. Vašina¹¹³ dodává, že pedagogové jsou kritizováni veřejností především kvůli kratší pracovní době a delší dovolené. Toto všechno může v pedagogovi vyvolat pocit marnosti, zbytečnosti a nedostatečného ocenění, který vede k syndromu vyhoření.

Interakce učitele a pedagogického sboru. V případě, že si učitelé nepředávají vzájemně své zkušenosti, neshodují se v pedagogických otázkách, neposkytují si podporu, neprojevují si porozumění a chybí přátelská atmosféra, může dojít k tomu, že problémy, které učitel prožívá sám, jsou vnímány jako nepřekonatelné. Pedagog o sobě začne pochybovat. S tímto názorem souhlasí také Vašina¹¹⁴, který dodává, že pedagog pracuje v relativní izolovanosti od dospělých a má pouze omezené možnosti, kam se může obrátit pro radu. Osamělý učitel pak může začít řešit problémy tím způsobem, že rezignuje.

Interakce učitel-učivo, tj. *kvalifikace*, se týká především oblastí, jako je přílišná náročnost učiva, nevhodná následnost učebních témat, obtíže s didaktizací učiva, nedostatek vhodných učebnic a pomůcek. Zároveň je zde zahrnut i postoj pedagoga k dalšímu vzdělávání. Jak uvádí Dan¹¹⁵, nedostatečné vzdělání vyvolává u pedagogů syndrom vyhoření.

Mlčák¹¹⁶ uvádí i *interakci učitel a vnější sociální instituce*, kde impulsem pro vyvolání stresující situace může být nezájem některých institucí o spolupráci apod.

Mlčák ve svém interakčním pojetí opomněl osobnostní charakteristiky jednotlivých pedagogů, které mají také významný podíl na vzniku syndromu vyhoření. Na tento fakt naráží Dan¹¹⁷, který hovoří o tom, že různé osobnostní faktory ovlivňují burnout u všech povolání. Typický osobnostní faktor pouze pro učitele je však ten, že jejich schopnost přizpůsobovat se dětem a dospívajícím pomalu klesá, což u nich vyvolává pocit, že nejsou schopni zvládat svoji práci. Tento stav vyvolává trvalý stres.

¹¹² DAN, J. *Pracovní vyprahnutí u učitelů*, s. 69.

¹¹³ VAŠINA, B. *Konfliktní role a role nejistoty jako zdroj pracovní zátěže učitelů a některé charakteristiky práce*, s. 69.

¹¹⁴ Tamtéž, s. 69.

¹¹⁵ DAN, J. *Pracovní vyprahnutí u učitelů*, s. 70.

¹¹⁶ MLČÁK, Z. *K teoretickému a výzkumnému paradigmatu psychické zátěže učitelů*, s. 108.

¹¹⁷ DAN, J. *Pracovní vyprahnutí u učitelů*, s. 70.

Jiné dělení proměnných vedoucí ke vzniku syndromu vyhoření uvádí Vašina¹¹⁸, který přichází se dvěma druhy proměnných. Prvním druhem jsou *sociálně psychologické proměnné*, které se projevují v oblastech: konfliktní role, nejistoty role a místa kontroly. K druhému *typu individuálních proměnných* řadí celkový počet let praxe v profesi učitele a celkový počet let v současném postavení.

Mlčák¹¹⁹ také uvádí sekundární zdroje psychické zátěže, které jsou ovlivněny proměnou dnešní společnosti. Ta je zatížena rozpadem morálních hodnot. V důsledku této situace dochází v povolání pedagoga k poklesu autority učitele. Objevují se také výchovné problémy, jako je vzrůst drogové problematiky, nárůst agresivního chování u dětí a mládeže, šikana, nekázeň a poruchy chování. Všechny tyto problémy se odrážejí v pedagogické profesi, kde mají za následek: „*fluktuaci mladých a kvalitních učitelů ve všech typech škol a zařízení našeho edukačního systému.*“¹²⁰ Ti učitelé, kteří „vydrží“, musí odolávat všem těmto stresovým faktorům.

Fontana¹²¹ hovoří o tom, že učitelství je ve své podstatě stresovým zaměstnáním. Na učitele jsou neustále kladeny nároky jak ze strany rodičů, dětí, kolegů, ředitele, tak i ze stran politiků a samozřejmě celé společnosti.

Z výčtu proměnných, které působí na učitele, můžeme všechny aplikovat i na pedagogy volného času. Problémoví žáci, komunikace s rodiči, vztahy se spolupracovníky, posměch společnosti vůči tomuto povolání, špatné finanční podmínky, nedostatečné prostory pro pracovníky atd. jsou proměnné, které mohou vychovatele nebo pedagoga volného času stresovat a při dlouhodobém působení mohou vyvolat i syndrom vyhoření.

¹¹⁸ VAŠINA, B. *Konfliktní role a role nejistoty jako zdroj pracovní zátěže učitelů a některé charakteristiky práce*, s. 70.

¹¹⁹ MLČÁK, Z. *K teoretickému a výzkumnému paradigmatu psychické zátěže učitelů*, s. 110.

¹²⁰ Tamtéž, s. 111.

¹²¹ FONTANA, D. *Psychologie ve školní praxi*, s. 371.

PRAKTICKÁ ČÁST

3 Výzkumná sonda

Praktická část navazuje svým obsahem na část teoretickou, jejímž cílem je zjistit, zda jsou pedagogové volného času ohroženi syndromem vyhoření. Mým cílem je také najít souvislost mezi syndromem vyhoření a osobnostním typem chování typu A, o kterém se zmiňuje Kebza a Šolcová. Zaměřila jsem se také na vztah syndromu vyhoření a délky praxe v profesi pedagoga volného času. Spojitost mezi pohlavím a vyhořením je v současné době neprokázaná, přesto se zaměřím i na tento vztah. V rámci stanovení těchto cílů jsem si stanovila následující hypotézy.

3.1 Hypotézy

H1: Pedagogové volného času jsou ohroženi syndromem vyhoření ve stejné míře jako učitelé.

H2: Syndrom vyhoření souvisí s chováním typu A.

H3: Existuje spojitost syndromu vyhoření s délkou praxe.

H4: Existuje spojitost mezi syndromem vyhoření a pohlavím.

3.2 Metoda výzkumu

3.2.1 Design výzkumu

Pro potvrzení, nebo vyvrácení svých stanovených hypotéz jsem provedla kvantitativní výzkum pomocí dotazníkové techniky¹²². Tuto kvantitativní techniku jsem zvolila především pro její vlastnost získání velkého množství dat v poměrně krátkém čase s malými náklady a samozřejmě anonymitou respondenta¹²³. Pro dotazníkovou metodu je důležitá srozumitelnost otázek a pečlivost přípravy¹²⁴. Proto jsem vybrala standardizované dotazníky: Maslach Burnout Inventory (MBI)¹²⁵, Burnout Measure (BM)¹²⁶ a dotazník pro zjišťování typu chování A/B¹²⁷.

Dotazník Maslach Burnout Inventory je složen ze 22 tvrzení týkajících se emocionálního vyčerpání, depersonalizace a osobního uspokojení. Respondent má ke každému tvrzení na 8 bodové škále vyjádřit sílu pocitu.

Burnout Measure, měřící míru psychického vyčerpání, je složen z 21 tvrzení. Úkolem respondenta je na 7 bodové škále vyjádřit míru svého prožitku.

Dotazník typu A/B obsahuje 16 tvrzení s možností odpovědi ano/ne.

¹²² Viz Příloha 1

¹²³ DISMAN, M. *Jak se vyrábí sociologická znalost*, s. 141.

¹²⁴ FERJENČÍK, J. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*, s. 100.

¹²⁵ Dostupný v: KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*, s. 40.

¹²⁶ Dostupný v: Tamtéž, s. 36.

¹²⁷ Dostupný v: VENGLÁŘOVÁ, M. *Sestry v nouzi*, s. 62.

3.2.2 Výzkumný soubor

Výběr vzorku

Vzorek byl vybrán pomocí techniky lavinového výběru. Tato technika je založena na podobnosti valící se sněhové koule, kdy jeden respondent (pedagog volného času) dává kontakty na další možné respondenty¹²⁸.

Popis vzorku

Výzkumný vzorek je tvořen 52 pedagogy volného času. Z toho je 38 žen a 14 mužů. Věková hranice v rozmezí od 19 let do 58 let.

Tabulka 1 - Věkové rozmezí respondentů

věk.rozmezí (let)	19 - 29	30 - 39	40 - 49	50 a více
počet osob	16	17	11	8

Zdroj: *Autor*

V dotazníku byla také položka na upřesnění pracovní pozice. Mezi respondenty se objevily tyto odpovědi: vychovatel v DDM, vedoucí zájmových kroužků, vedoucí skautského oddílu, vychovatel ŠD, lektor primární prevence, ředitel střediska volného času, pedagog volného času v muzeu atd. Některé odpovědi byly pouze obecné např. pedagog volného času nebo vychovatel, z toho důvodu nebyl brán ohled na možné rozdíly v pracovní náplni pedagogů volného času.

3.3 Vlastní výzkum

Připravené dotazníky byly nejprve rozdány všem pedagogům volného času, na které jsem měla kontakt. Další respondenti byli osloveni již samotnými pedagogy volného času. Z tohoto důvodu byl dotazník umístěn také na internet, kde byl volně ke stažení pro všechny potenciální respondenty. Vyplněné dotazníky byly odesílány na moji emailovou adresu. Data byla sbírána v období červen 2011 až prosinec 2011.

3.4 Vyhodnocování dotazníků

3.4.1 Dotazník BM

Dotazník Burnout Measure, vytvořený A. Pinesem a E. Aronsonem, zjišťuje psychické vyčerpání. Autoři dělí probandy do pěti skupin podle velikosti získaného skóre. Tyto kategorie jsou následující:

- je-li výsledná hodnota BQ = 2 a nižší, lze výsledek považovat za *dobrý*;
- dosahuje-li hodnota BQ = 2 až 3, lze výsledek hodnotit jako *uspokojivý*;
- je-li hodnota BQ = 3,0 a 4,0, doporučuje se zamyslet se nad svým životem, prací, *ujasnít si žebříček hodnot*, tj. toho, oč nám v životě jde, jaké cíle preferujeme a to jak teoreticky, tak zcela prakticky;

¹²⁸ FERJENČÍK, J. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*, s. 64.

- dosáhne-li výsledek BQ = 4,0 až 5,0, lze považovat *přítomnost syndromu psychického vyčerpání za prokázanou*. Zde je již bezpodmínečně nutné odhodlat se k akci, např. obrátit se na psychologické středisko či psychoterapeuta;
- je-li výsledek vyšší nežli BQ = 5,0, je nutné to považovat za *havarijní signál*. Je třeba rychle jednat a obrátit se na nejbližšího klinického psychologa či psychoterapeuta.¹²⁹

Tabulka 2 - Dotazník Burnout Measure

Výsledky BM	počet osob
dobry výsledek	9
uspokojivý výsledek	19
ujasnit si žebříček hodnot	14
syndrom psychického vyčerpání	9
havarijní signál	1

Zdroj: *Autor*

Z tabulky je patrné, že z celkového počtu 52 pedagogů volného času trpí psychickým vyčerpáním 10 lidí, což odpovídá 19,2 %. Z toho je jeden vyčerpan natolik vážně, že je doporučena terapeutická léčba. A 14 lidí (26,9 %) se nachází na rozhraní mezi dobrým psychickým stavem a vyhořením. Autoři proto navrhuji změnu životního stylu, která by měla zabránit možnému vzniku vyhoření. Celkem 28 osob (53,9 %) má dobrý a uspokojivý výsledek psychického zdraví.

3.4.2 Dotazník MBI

Dotazník Maslach Burnout Inventory, vytvořený Maslachovou a Jacksonovou, je nejpoužívanější dotazník pro zjištění syndromu vyhoření. Tento dotazník tvoří tři subskály: emocionální vyčerpání, depersonalizace a osobní uspokojení. Všechny položky jsou poté posuzovány na 8 bodové škále.¹³⁰ Díky tomu můžeme rozlišit, zda se vyhoření u jedince objevuje, s jakou intenzitou a v jaké oblasti.

Tabulka 3 - Maslach Burnout Inventory¹³¹

[počet osob]	emocionální vyčerpání	depersonalizace	osobní uspokojení
nízké	22	33	12
střední	22	13	17
vysoké	8	6	23

Zdroj: *Autor*

Z tabulky emocionálního vyčerpání vyplývá, že 8 osob (15,4 %) trpí syndromem vyhoření, který se projevuje právě v emocionální oblasti. A shodně 22 osob (42,3 %) má střední a nízké emocionální vyčerpání.

¹²⁹ KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*, s. 39.

¹³⁰ Tamtéž, s. 40.

¹³¹ Červeně jsou vyznačeny hodnoty, které představují vyhoření

Depersonalizace, jako další projev syndromu vyhoření, se objevila u 6 lidí (11,5 %). U 33 lidí (63,5 %) jsou projevy depersonalizace velmi nízké.

Osobní uspokojení z práce také úzce souvisí s možným vznikem syndromu vyhoření. 23 lidí (44,2 %) má vysoké uspokojení z pracovní činnosti, 17 lidí (32,7 %) střední a 12 lidí (23,1 %) má velmi nízké osobní uspokojení z práce, které signalizuje vyhoření.

Na základě těchto dvou dotazníků je jasné, že syndrom vyhoření se týká i pedagogů volného času. Z dotazníku BM vyplývá, že 19,2 % trpí psychickým vyhořením. Tento výsledek je téměř shodný s výsledkem dotazníku MBI, kde je emocionálním vyčerpáním postiženo 15,4 % lidí, depersonalizací 11,5 % a sníženým osobním uspokojením 23,1 % lidí. Je tedy potvrzena první hypotéza, že pedagogové volného času jsou ohroženi syndromem vyhoření.

Hennig a Keller¹³² uvádějí, že 15-20 % učitelů je postiženo vysokým stupněm syndromu vyhoření. Pokud porovnáme tento údaj s výsledky mého výzkumu, je zřejmé, že pedagogové volného času jsou ohroženi vyhořením ve stejné míře jako učitelé.

3.4.3 Dotazník pro zjišťování chování typu A/B

Pro zjišťování hypotézy týkající se vztahu syndromu vyhoření a typu chování jsem použila dotazník pro zjišťování chování typu A/B od Reynaudové obsahující 16 tvrzení, se kterými zkoumaná osoba vyjadřuje souhlas nebo nesouhlas. Podle součtu jednotlivých odpovědí se výsledky dělí do čtyř kategorií.

- Skóre: 0 – 3 osobnost typu B
- Skóre 4 – 9 populační průměr
- Skóre 10 – 12 sklon ke kardiovaskulárním chorobám a workoholismu
- Skóre 13 a více typické chování typu A

Tabulka 4 - Frekvence odpovědí v jednotlivých osobnostních typech chování

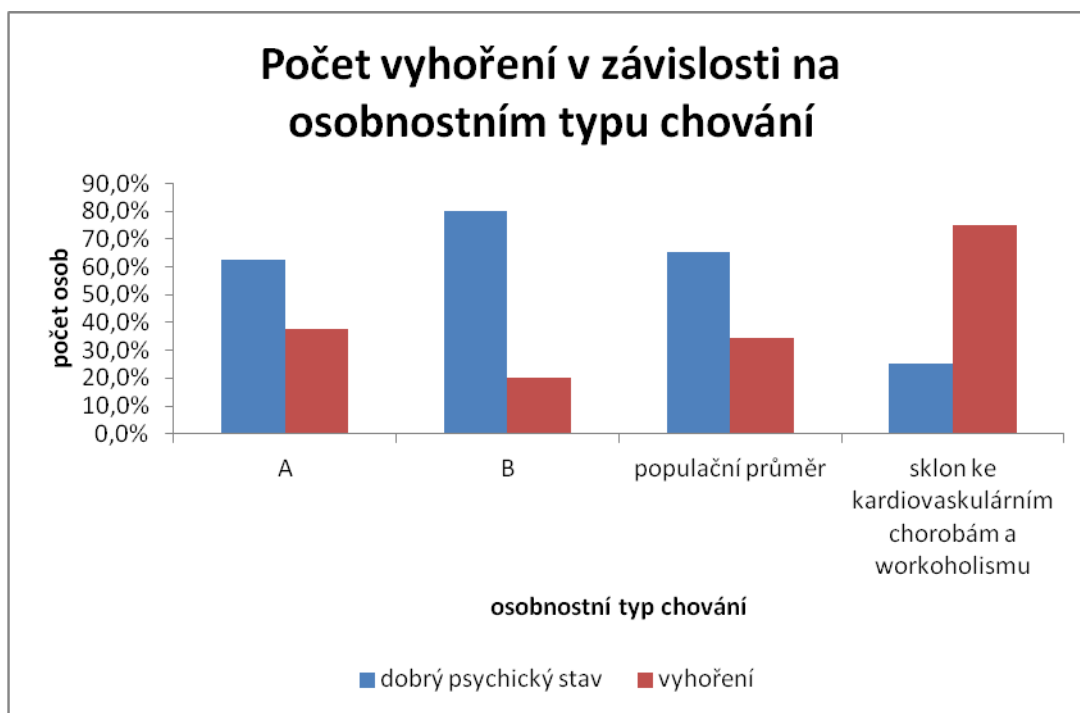
Osobnost typu A/B	počet osob
osobnost typu B	10
populační průměr	31
sklon ke kardiovaskulárním chorobám	3
osobnost typu A	8

Zdroj: *Autor*

Osobnostní typ chování jsem porovnávala s výsledky vyhoření jednotlivých osob. Za vyhořelou osobu se počítá ta, u které se minimálně v jedné oblasti (emocionální vyčerpání, depersonalizace, osobní uspokojení) objevuje vyhoření.

¹³² HENNIG, C., KELLER, G. *Antistresový program pro učitele*, 18.

Graf 1- Počet vyhoření v závislosti na osobnostním typu chování

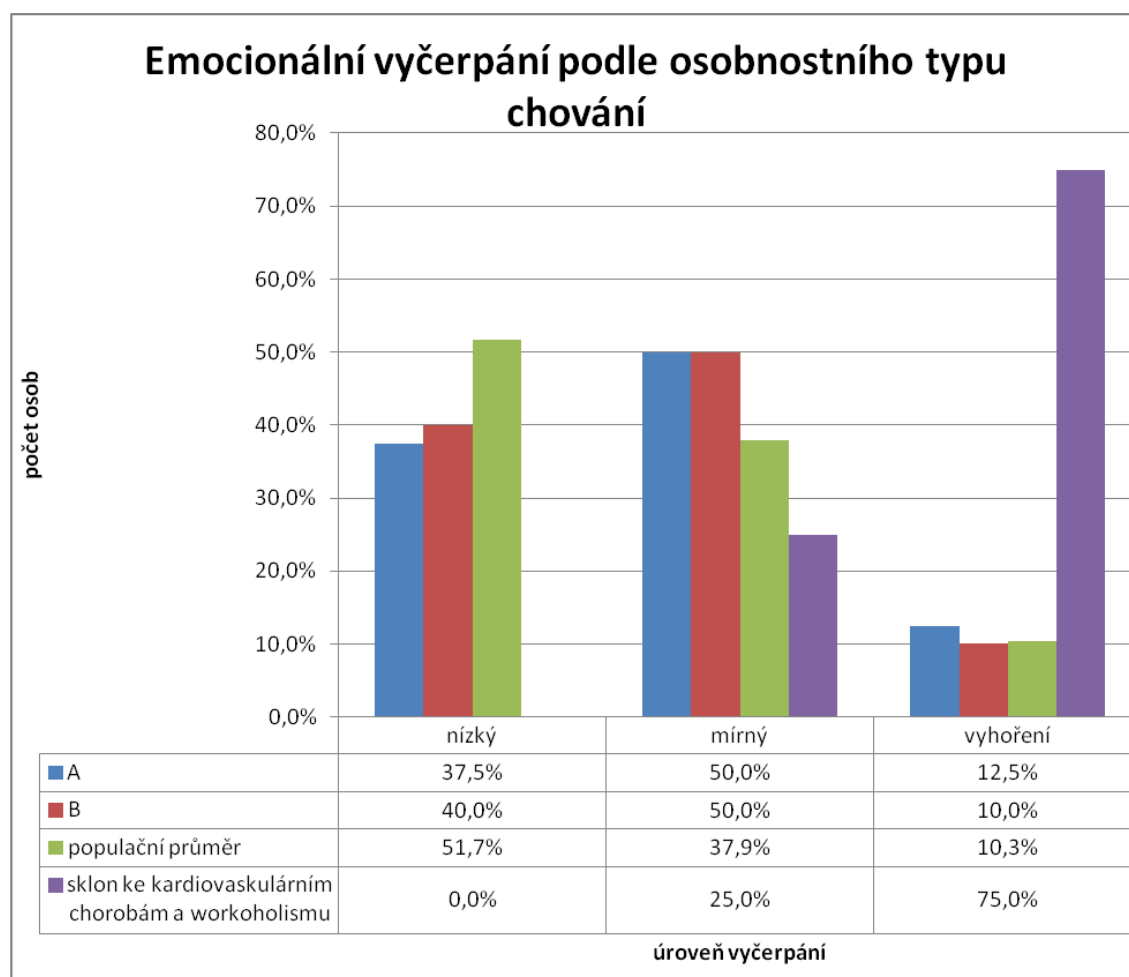


Zdroj: Autor

Na základě těchto výsledků je hypotéza týkající se souvislosti mezi vyhořením a osobnostním typem chování A nepotvrzena. Z grafu je patrné, že ačkoliv někteří pedagogové volného času mají osobnostní typ chování A a zároveň trpí syndromem vyhoření, jejich počet není tak vysoký jako u osob s typem chování B.

Pro získání podrobnějších informací o syndromu vyhoření a osobnostním typu chování jsem porovnávala jednotlivé oblasti vyhoření: emocionální vyčerpání, depersonalizace, osobní uspokojení.

Graf 2- Emocionální vyčerpání podle osobnostního typu chování.

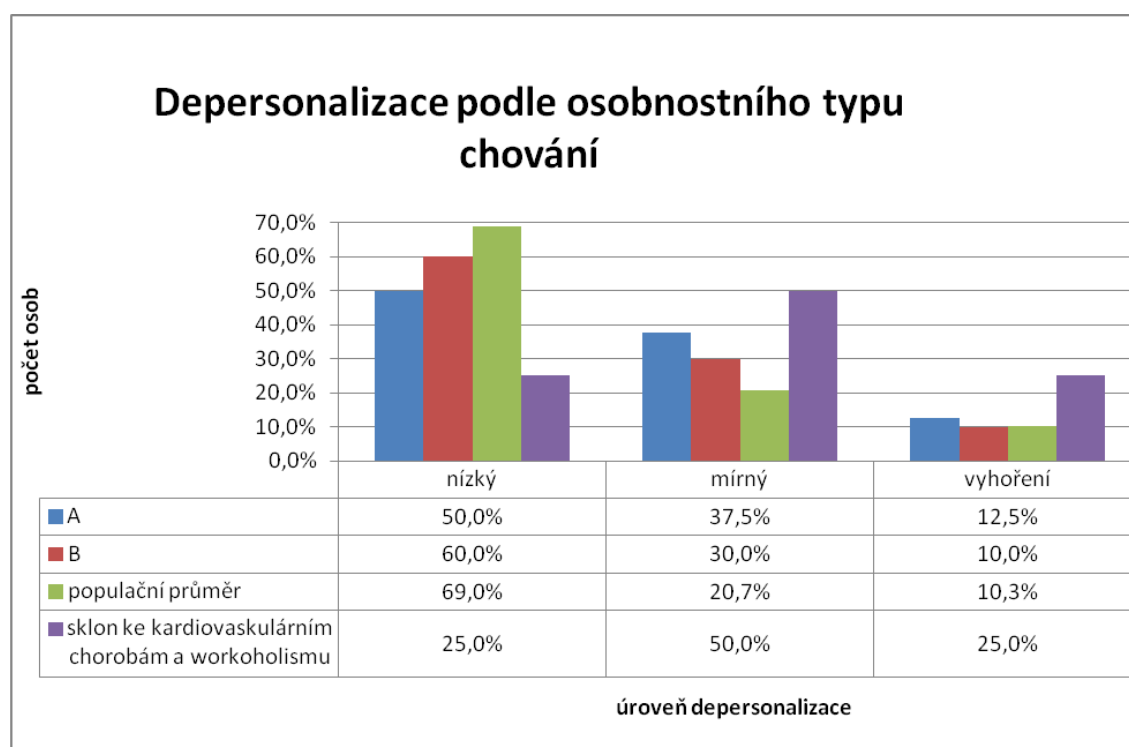


Zdroj: *Autor*

Výsledky, týkající se souvislosti emocionálního vyhoření a osobnostního typu chování, ukazují souvislost mezi vyhořením a typem chování, který má sklon ke kardiovaskulárním chorobám. Z tabulky je patrné, že došlo k nárůstu o 75 % od nízkého skóre emocionálního vyčerpání až k vyhoření. Zajímavé je porovnat výsledky týkající se osobnostního typu chování B. Jedinci trpící syndromem vyhoření mají osobnostní typ chování B pouze v 10 % případů, zatímco lidé s mírným emocionálním vyčerpáním v 50 %.

Osobnostní typ chování A má největší procentuální zastoupení v kategorii mírně vyčerpaných jedinců. Má hypotéza předpokládala nárůst v kategorii vyhoření, což se nepotvrdilo, protože z tabulky je patrný pokles jedinců s tímto typem chování a to o téměř 38 %. Moje hypotéza týkající se spojitosti mezi vyhořením a osobnostním typem chování A tedy nebyla potvrzena.

Graf 3 - Depersonalizace podle osobnostního typu chování

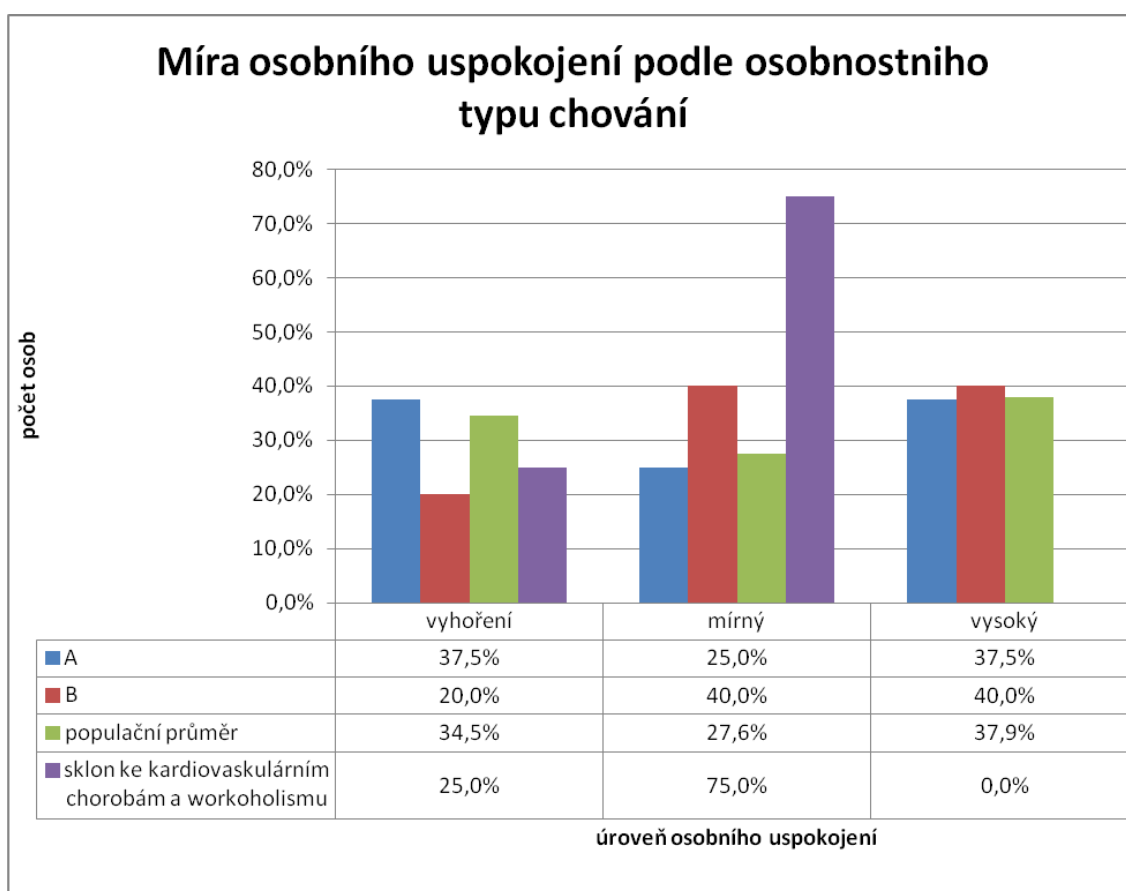


Zdroj: *Autor*

Depersonalizace, jako jeden z projevů syndromu vyhoření, také nemá souvislost s osobnostním chováním typu A. Dokonce je naopak patrná opačná tendence, kdy jedinci s nízkou úrovní depersonalizace mají z 50 % typ chování A. Skóre s mírnou úrovní depersonalizace a typem chování A má 37,5 % jedinců a vyhořelí jedinci s tímto typem chování už pouze 12,5 %. Jak je patrné z grafu nejvíce vyhořelých má osobnostní typ chování se sklonem ke kardiovaskulárním chorobám.

Z grafu je opět patrná klesající tendence chování typu B v závislosti na rostoucí úrovni depersonalizace. Jako možná interpretace se nabízí, že jedinci s tímto typem chování mají menší pravděpodobnost dostat se do fáze vyhoření.

Graf 4- Míra osobního uspokojení podle osobnostního typu chování



Zdroj: Autor

Syndrom vyhoření se také projevuje v oblasti osobního uspokojení. V případě nízkého skóre v této oblasti výsledek nasvědčuje vyhoření. Právě v oblasti osobního uspokojení je souvislost s osobnostním typem chování A a vyhořením nejvyšší, na rozdíl od emocionálního vyčerpání a depersonalizace, přesto tento výsledek není natolik významný, abych mohla potvrdit svoji hypotézu.

Pokud se zaměříme na typ chování B, můžeme si všimnout (jako v předešlých dvou tabulkách), že lidé s tímto typem chování mají nejmenší počet procentuálního zastoupení v kategorii vyhoření, ale jejich počet se zvýšil, a to v kategorii mírného i vysokého pracovního uspokojení.

Na základě srovnání výsledků ze všech oblastí možného výskytu vyhoření a osobnostního typu chování A nebyla má stanovená hypotéza potvrzena. Syndrom vyhoření tedy nesouvisí s osobnostním chováním typu A. Mé výsledky se ale neshodují s výsledky odborníků. Jak uvádím v kapitole 1.7, Křivohlavý,¹³³ Kebza¹³⁴ i Pelcák

¹³³ KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*, s. 80.

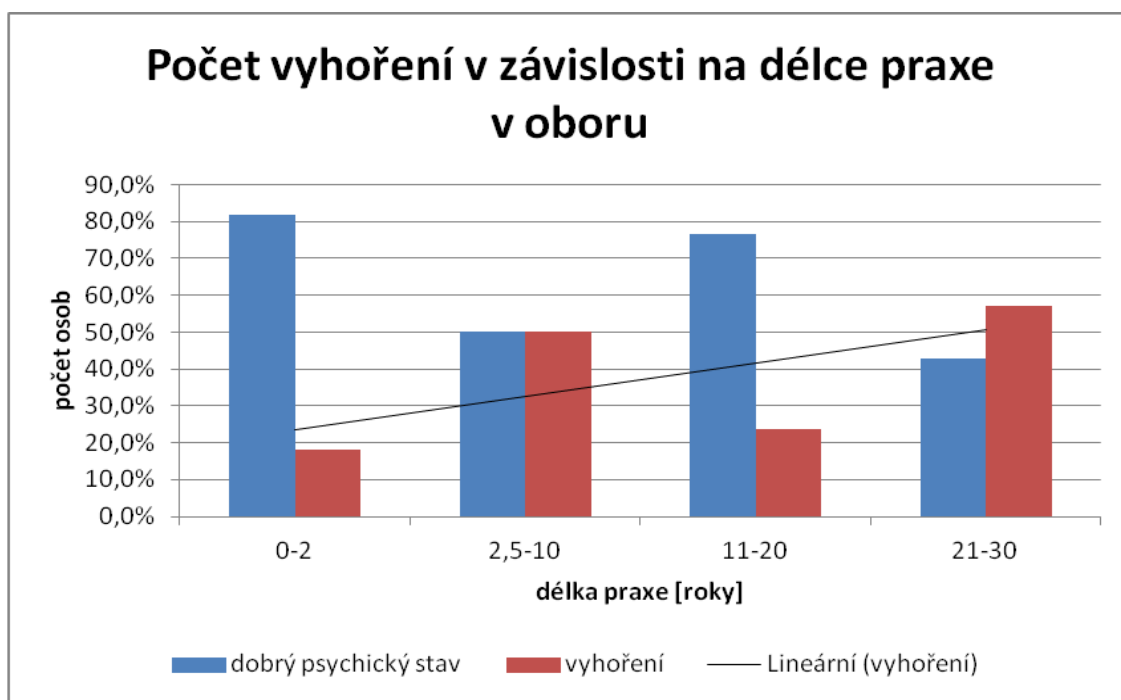
¹³⁴ Srov. KEBZA, V. ŠOLCOVÁ, I. *Well-being jako psychologický a zároveň mezioborově založený pojem*, s. 341.

s Tomečkem¹³⁵ se shodují na tom, že typ chování typu A má souvislost se syndromem vyhoření. Tyto rozdílné výsledky se dají vysvětlit tím, že můj vzorek pedagogů volného času nebyl náhodný, což by mohlo ovlivnit výsledky. Také velikost mého vzorku může výsledky statisticky zkreslovat.

Díky porovnání jednotlivých výsledků byl zjištěn vztah mezi osobnostním chováním typu B a nízkým skórem vyhoření a vysokým skórem osobního uspokojení z pracovní činnosti. Můj závěr je takový, že lidé s osobnostním chováním typu B mají větší odolnost vůči stresovým faktorům, které vedou k syndromu vyhoření. Tento výsledek je shodný s výsledkem Kebzy a Šolcové¹³⁶, kteří typ chování B považují za jeden z projektivních faktorů.

Ve své bakalářské práci si také kladu otázku, zda syndrom vyhoření souvisí s délkou praxe v oboru volného času. Moje hypotéza zní, že syndrom vyhoření má souvislost s délkou praxe vykonávané v oboru pedagogiky volného času. Z tohoto důvodu jsem porovnávala údaje délky praxe s vyhořením. Jako vyhořelý je označován proband, kterému vyšlo vyhoření v jedné z následujících oblastí: emocionální vyčerpání, depersonalizace, osobní uspokojení.

Graf 5- Počet vyhoření v závislosti na délce praxe v oboru



Zdroj: Autor

¹³⁵Srov. PELCÁK, S., TOMEČEK, A. *Syndrom vyhoření- psychické důsledky výkonu práce expedienta*, s. 88.

¹³⁶KEBZA, J. ŠOLCOVÁ, I. *Burnout syndrom: Teoretická východiska, diagnostické a intervenční možnosti*, s. 440.

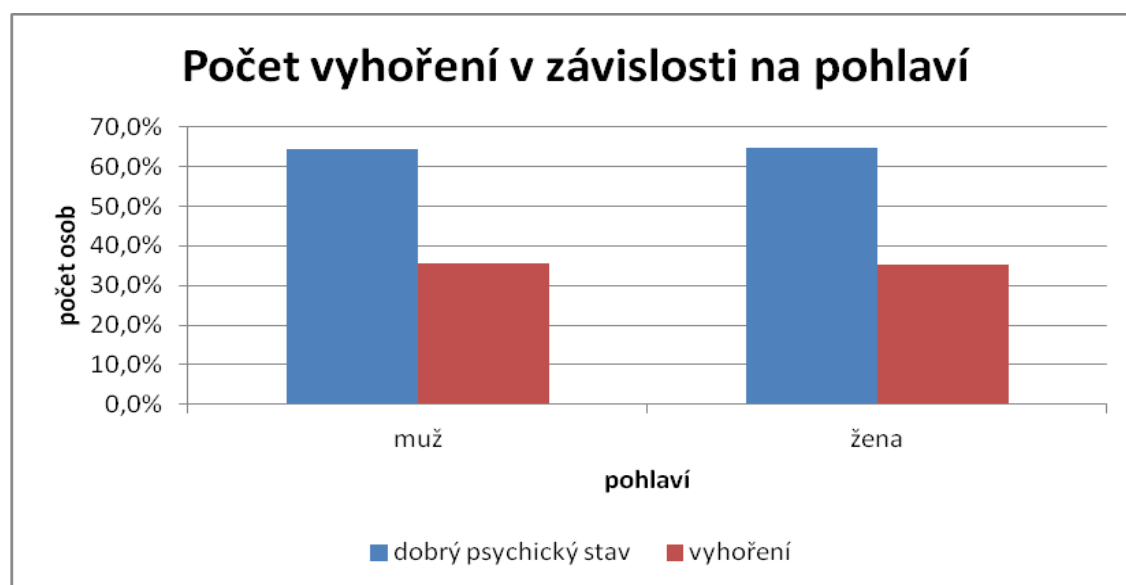
Jak vidíme v grafu, syndrom vyhoření postihuje všechny stanovené kategorie délky praxe. Dokonce i délka praxe v oboru pouhé dva roky vedla u dvou probandů k rozvinutí syndromu vyhoření.

V tomto grafu můžeme pozorovat zajímavý vývoj vyhoření. V kategorii délky praxe 0-2 roky se vyhoření objevuje u téměř 20 % jedinců. Délka praxe 2,5-10 let má souvislost se syndromem vyhoření v 50 % případů, ale délka praxe 11-20 let klesá na 25 % vyhoření. Právě výsledky třetí kategorie, tedy délky praxe, jsou ty nejzajímavější. Podle předchozího vývoje by se dalo očekávat, že zde již bude vyhoření převládat nad dobrým psychickým stavem, přesto výsledky ukazují opak. V poslední kategorii pak můžeme sledovat opačný jev, kde syndrom vyhoření převažuje nad dobrým psychickým stavem, a to o 14 %. Myslím si, že toto nerovnoměrné rozložení je dáno statistickým zatížením kvůli malému počtu jedinců v mém vzorku. Přesto si myslím, že je patrný nárůst syndromu vyhoření v závislosti na délce praxe v profesi pedagoga volného času.

Tento výsledek je opět rozdílný s výsledky Kebzy a Šolcové¹³⁷, kteří délku praxe považují za neutrální faktor ve vztahu k syndromu vyhoření.

Poslední stanovená hypotéza se týká vyhoření a pohlaví. Její formulace zní: syndrom vyhoření má souvislost s pohlavím. Ženy jsou více ovlivněny syndromem vyhoření než muži.

Graf 6- Počet vyhoření v závislosti na pohlaví



Zdroj: Autor

Grafy ukazují téměř totožné výsledky týkající se syndromu vyhoření u mužů a žen. Celkem 37,1 % žen je postiženo vyhořením, u mužů je tento výsledek ještě o něco vyšší, jde o 37,7 %. Jak je zřejmé, muži jsou ohroženi stejně tak jako ženy.

¹³⁷ KEBZA, J. ŠOLCOVÁ, I. *Burnout syndrom: Teoretická východiska, diagnostické a intervenční možnosti*, s. 440.

Výzkum týkající se syndromu vyhoření v profesi pedagoga volného času prokázal, že i pedagogové volného času mohou být tímto syndromem postiženi. Myslím, že je to důležité zjištění, protože ačkoliv je tento pojem velmi rozšířen, většina pedagogů volného času není informována o tom, že by se syndrom vyhoření mohl týkat právě jich.

Výzkum také nastínil určité souvislosti vyhoření s jinými vlivy. Jak již bylo řečeno, výsledky ukázaly, že vyhoření je do jisté míry ovlivněno délkou praxe v oboru a pohlavím, kde ohroženou skupinou jsou ženy i muži.

Hypotéza, která v mém výzkumu potvrzena nebyla, se týkala vyhoření v závislosti na osobnostním typu chování A. Na základě získaných dat se tato souvislost nedala potvrdit.

Závěr

Ve své bakalářské práci se zabývám problematikou syndromu vyhoření. Hlavním cílem této práce bylo zjistit vztah mezi vyhořením a povoláním pedagoga volného času. Ke zkoumání těchto souvislostí jsem si stanovila čtyři hypotézy, které byly ověřovány prostřednictvím standardizovaných dotazníků.

Teoretická část je zaměřena na celkovou problematiku vyhoření, jeho fáze, diagnostiku, projevy a příčiny. Důležitou kapitolou k tématu vyhoření je *Stres*. Chronický stres, jako fenomén dnešní doby, předchází vzniku syndromu vyhoření. Podstatnou část bakalářské práce tvoří také kapitola *Jak předcházet syndromu vyhoření*. Prevence syndromu vyhoření je velmi důležitá, protože tak můžeme zabránit dlouhotrvající nemoci. Přitom zabránit rozvinutí syndromu vyhoření je poměrně snadné. Stačí dodržovat zásady správného životního stylu a nezapomenout na svůj vlastní volný čas.

Cílem druhé kapitoly teoretické části *Syndrom vyhoření v profesi pedagoga* bylo nastínit nároky, které jsou kladeny na pedagoga volného času. Na základě podobných kompetencí učitele a pedagoga volného času jsem tyto nároky mohla popsat.

V empirické části je nejprve popsána metodika výzkumu, především technika sběru dat a popis jeho průběhu, uvedeny jsou zde také informace k použitým dotazníkům, dále způsob výběru vzorku a jeho popis. Část *Vlastní výzkum* je zaměřena na způsob vyhodnocování dotazníků a samotnou prezentaci zjištěných výsledků, které jsou porovnávány se stanovenými hypotézami.

Výzkumná sonda provedená v rámci této bakalářské práce přinesla několik zjištění. První hypotéza týkající se hrozby syndromu vyhoření u pedagogů volného času byla potvrzena. Pozitivní výsledek byl potvrzen oběma standardizovanými dotazníky měřícími syndrom vyhoření. V návaznosti na toto zjištění jsem se tedy mohla zabývat dalšími hypotézami. Vztah vyhoření a osobnostního chování typu A v mé práci nebyl potvrzen, ačkoliv jak uvádím v teoretické části, většina odborných publikací souvislost mezi těmito jevy potvrzuje.

Hypotéza zaměřená na vztah syndromu vyhoření s délkou praxe v profesi pedagoga volného času ukázala, že existuje jistá stoupající tendence vyhoření s přibývajícím délkou praxe. Moje hypotéza byla tedy potvrzena. V odborných publikacích je však délka praxe považována pouze za neutrální faktor, který by neměl syndrom vyhoření žádným způsobem ovlivňovat. Mé výsledky se neshodují s teoretickými poznatky, možné zkreslení svých dat spatřuji v důsledku zkoumání malého vzorku.

Zjišťováním vztahu mezi vyhořením a pohlavím se ukázalo, že muži jsou ohroženi se stejnou pravděpodobností jako ženy. Závislost syndromu vyhoření na pohlaví nebyla prokázána. Moje hypotéza se nepotvrdila. V odborné literatuře doposud nebyla problematika vyhoření a pohlaví jednoznačně vyřešena.

Ze získaných výsledků je jasné, že jedinci vykonávající profesi pedagoga volného času jsou ohroženi syndromem vyhoření. Z tohoto důvodu je nutné poskytnout potřebné informace o syndromu vyhoření všem jedincům, kteří pracují v jakékoliv oblasti volného času. Jejich povolání je považováno za klidné a relaxační, ale je zřejmé, že je stejně náročné jako ostatní pomáhající profese či profese učitelské.

Seznam použitých zdrojů

1. BRHELOVÁ, V. Profesionální kompetence vychovatele, súvisiace s realizáciou výchovného programu, In: *Vychovavateľ*. Bratislava: SPN, 2009/2010, roč. 58, č. 9, s. 2-6.
2. DAN, J. Pracovní vyprahnutí učitelů. In ŘEHULKA, E., ŘEHULKOVÁ, O. *Učitelé a zdraví 1*. Brno: Psychologický ústav AV ČR, 1998, s. 67-73. ISBN 80-902653-0-8.
3. DISMAN, M. *Jak se vyrábí sociologická znalost*. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-0139-7.
4. FONTANA, D. *Psychologie ve školní praxi*. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-063-4.
5. HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J. *Pedagogické ovlivňování volného času*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-473-1.
6. HARTL, P., HARTLOVÁ H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-303-X.
7. HENNIG, C., KELLER, G. *Antistresový program pro učitele*. Praha: Portál, 1996. ISBN 80-7178-093-6.
8. KAPLÁNEK, M. Pedagogika volného času - projekt budoucnosti, nebo slepá ulička. In. *Pedagogika 1*. 2010, roč. 40, s. 12-20.
9. KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I. *Burnout: Úvod do problému*. In ŘEHULKA, E., ŘEHULKOVÁ, O. *Učitelé a zdraví 1*. Brno: Psychologický ústav AV ČR, 1998. s. 43-54. ISBN 80-902653-0-8.
10. KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, M. Burnout syndrom: Teoretická východiska, diagnostické a intervenční možnosti. *Československá psychologie*, 1998, roč. 42, č. 5, s. 429-448.
11. KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, M. Well-being jako psychologický a zároveň mezioborově založený pojem. *Československá psychologie*, 2003, roč. 47, č. 4, s. 333-345.
12. KOHOUTEK, R. Psychologie zdraví pro učitele a vychovatele. In ŘEHULKA, E., ŘEHULKOVÁ, O. *Učitelé a zdraví 2*. Brno: Psychologický ústav AV ČR, 1999, s.31-52. ISBN 80-902653-2-4.
13. KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada, 1998. ISBN 80-7169-551-3
14. KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum, 1994. ISBN80-7169-121-6.
15. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2.
16. MÍČEK, L., ZEMAN, V. *Učitel a stres*. Brno: Masarykova univerzita, 1992. ISBN 80-210-0521-1.
17. MLČÁK, Z. k teoretickému a výkrmnému paradigmatu psychické zátěže učitelů. In ŘEHULKA, E., ŘEHULKOVÁ, O. *Učitelé a zdraví 2*. Brno: Psychologický ústav AV ČR, 1999, s. 107-121. ISBN 80-902653-2-4.
18. PÁVKOVÁ, J. et.al. *Pedagogika volného času*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-295-5.
19. PRŮCHA, J. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-772-8.

20. PRŮCHA, J. *Přehled pedagogiky*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7178-944-5.
21. PRŮCHA, J. *Učitel: Současné poznatky o profesi*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-621-7.
22. RUSH, M. D. *Syndrom vyhoření*. Praha: Návrat domů, 2004. ISBN 80-7255-074.
23. SCHREIBER, V. *Lidský stres*. Praha: Academia, 1992. ISBN 80-200-0458-0.
24. SPOUSTA, V. et.al. *Kapitoly z pedagogiky volného času*. Brno: Masarykova univerzita, 1996. ISBN 80-210-1274-9.
25. SPOUSTA, V. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-1007-X.
26. STOCK, CH. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3553-5
27. ŠVEC, V. *Pedagogická příprava budoucích učitelů: Problémy a inspirace*. Brno: Paido, 1999. ISBN 80-85931-70-2.
28. VAŠINA, B. Konfliktní role a role nejistoty jako zdroj pracovní zátěže učitelů a některé charakteristiky práce. In ŘEHULKA, E., ŘEHULKOVÁ, O. *Učitelé a zdraví 2*. Brno: Psychologický ústav AV ČR, 1999, s. 67-85. ISBN 80-902653-2-4.
29. VAŠUTOVÁ, J. *Profese učitele v českém vzdělávacím kontextu*. Brno: Paido, 2004. ISBN 80-7315-082-4.
30. VÁŽANSKÝ, M., SMÉKAL, V. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 1995. ISBN 80-901737-9-9.
31. VENGLÁŘOVÁ, M. *Sestry v nouzi*. Praha: Grada, 2011. 978-80-247-3174-2.
32. Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon) ve znění zákona č. 472/2011 Sb.

Elektronické dokumenty

1. JEKLOVÁ, M., REITMAYEROVÁ, E. *Syndrom vyhoření* [online]. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí o.p.s., 2006. ISBN 80-86991-74-1. Dostupné na WWW: <<http://www.viod.cz/editor/assets/download/publikace/vyhoreni.pdf>>.
2. KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I. *Syndrom vyhoření* [online]. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003. [cit. 2012-02-12] Dostupné na WWW: <http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/edice/plne_znani/brozury/syndrom_20vyhoreni.pdf>.
3. *Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů* [online]. Ženeva: Světová zdravotnická organizace, 2008 [cit. 2012-02-12]. Dostupné na internetu: <<http://www.uzis.cz/cz/mkn/index.html>>
4. PELCÁK, S., TOMEČEK, A. *Syndrom vyhoření- psychické důsledky výkonu práce expedienta*. In. *Praktické lékařství* [online]. 2011, č. 2 [cit. 2012-02-12] Dostupné na WWW: <<http://www.praktickelekarenstvi.cz/pdfs/lek/2011/02/10.pdf>>.

Seznam tabulek

Tabulka 1 - Věkové rozmezí respondentů	31
Tabulka 2 - Dotazník Burnout Measure	32
Tabulka 3 - Maslach Burnout Inventory.....	32
Tabulka 4 - Frekvence odpovědí v jednotlivých osobnostních typech chování	33

Seznam grafů

Graf 1- Počet vyhoření v závislosti na osobnostním typu chování	34
Graf 2- Emocionální vyčerpání podle osobnostního typu chování.	35
Graf 3 - Depersonalizace podle osobnostního typu chování	36
Graf 4- Míra osobního uspokojení podle osobnostního typu chování	37
Graf 5- Počet vyhoření v závislosti na délce praxe v oboru	38
Graf 6- Počet vyhoření v závislosti na pohlaví.....	39

Seznam příloh

Příloha 1	45
-----------------	----

Přílohy

Příloha 1

Dobrý den,

právě se Vám dostal do rukou dotazník, který má za úkol zjistit, jak se v poslední době cítíte. Cílem dotazníku je zjistit, zda trpíte nebo jste náchylní k syndromu vyhoření. V tomto dotazníku vám předkládám několik otázek, u kterých jsou uvedeny varianty odpovědi. Vaším úkolem je vybrat tu odpověď, která Vás nejlépe vystihuje. Na otázky odpovídejte pravdivě, odpovědi budou použity pouze k vědeckým účelům mé bakalářské práce. Prosím odpovězte na každý výrok, a to i přesto, že si nejste zcela jisti Vaší odpovědí. Vyplnění dotazníku je zcela anonymní.

Děkuji za spolupráci.

Základní údaje:

Pohlaví:

Věk:

Povolání:

Délka pracovního poměru:

Dotazník č. 1

Následující výroky mapují různé způsoby chování. V případě, že si myslíte, že Vás výrok vystihuje, napište do kolonky vpravo a (ano). Pokud si myslíte, že tvrzení Vaše chování vůbec nevystihuje, napište do kolonky N (ne).

1.	Zásadně nestojím ve frontách.	
2.	Když něco poslouchám, doprovázím to živě, obličejem, grimasami, pokyvováním hlavou, pohyby rtů.	
3.	Vytahuji klíče a svlékám se již při příchodu k domu.	
4.	V prostředcích hromadné dopravy něco dělám, abych využil času- luštím, čtu.	
5.	Hraji pro výhru, když prohrávám, vztekám se, a to i s dětmi.	
6.	Udělám si raději vše sám.	
7.	Hodně gestikuluji.	
8.	Srovnávám se s ostatními, jak jsem úspěšný.	
9.	Při poslouchání jsem netrpělivý, skáču do řeči, dokončuji věty.	
10.	V tramvaji přistrkávám lidi dovnitř nebo ven.	
11.	Mám drobné projevy nervozity, podupávání, pořukávání, ozdibování se.	
12.	Vyjadřuji se a jednám lapidárně (stručně, výstižně), nic neprotahuji uměle.	
13.	Při neúspěchu dovedu být vulgární.	
14.	Je pro mne ztrátou času vytvářet přírodu doma, pěstovat např. květiny.	
15.	Mám den naplněný k prasknutí.	
16.	Doháním soustavně čas.	

Dotazník č. 2

Doplňte do vyznačených políček u každého tvrzení čísla označující podle níže uvedeného klíče sílu pocitů, které obvykle prožíváte.

PŘÍKLAD:

1.	Byla jsem unavená	3
----	-------------------	---

Síla pocitů:

1. Nikdy
2. Jednou za čas
3. Zřídka kdy
4. Někdy
5. Často
6. Obvykle
7. Vždy

1.	Byl(a) jsem unaven(á).	
2.	Byl(a) jsem v depresi.	
3.	Prožíval(a) jsem krásný den.	
4.	Byl(a) jsem tělesně vyčerpan(á).	
5.	Byl(a) jsem citově vyčerpan(á).	
6.	Byl(a) jsem šťastná (šťasten).	
7.	Cítil(a) jsem se vyřízen(á), zničen(á).	
8.	Nemohl(a) jsem se vzchopit a pokračovat dále.	
9.	Byl(a) jsem nešťastný(á).	
10.	Cítil(a) jsem se uhoněný(á) a utahaný(á).	
11.	Cítil(a) jsem se jakoby uvězněn(á) v pasti.	
12.	Cítil(a) jsme se jako bezcenný(á).	
13.	Cítil(a) jsem se utrápen(á).	
14.	Tížily mne starosti.	
15.	Cítil(a) jsem se zklamán(a) a rozčarován(a).	
16.	Byl(a) jsem slab(á) a na nejlepší cestě k onemocnění.	
17.	Cítila jsem se beznadějně.	
18.	Cítil(a) jsem se odmítnut(a) a odstrčen(a).	
19.	Cítil(a) jsem se pln(á) optimismu.	
20.	Cítil(a) jsem se pln(á) energie.	
21.	Byl(a) jsem pln(á) obav a úzkosti.	

Dotazník č. 3

V tomto dotazníku doplňte do vyznačených políček u každého tvrzení čísla označující podle níže uvedeného klíče sílu pocitů, které obvykle prožíváte.

Síla pocitů:

(vůbec) 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 (velmi silně)

1.	EE	Práce mě citově vysává.	
2.	EE	Na konci pracovního dne se cítím být velmi na dně sil.	
3.	EE	Když ráno vstávám a pomyslím na pracovní problémy, cítím se unavený (á).	
4.	PA	Velmi dobře rozumím pocitům svých klientů.	
5.	DP	Mám pocit, že někdy s klienty jednám jako s neosobními věcmi.	
6.	EE	Celodenní práce s lidmi je pro mě skutečně namáhavá.	
7.	PA	Jsem schopen(á) velmi účinně vyřešit problémy svých klientů.	
8.	EE	Cítím vyčerpání, "vyhoření" ze své práce.	
9.	PA	Mám pocit, že lidi při své práci pozitivně ovlivňuji a nalaďuji.	
10.	DP	Od té doby, co vykonávám svoji profesi, jsem se stal méně citlivý k lidem.	
11.	DP	Mám strach, že výkon mé práce mne činí citově tvrdým.	
12.	PA	Mám stále hodně energie.	
13.	EE	Moje práce mi přináší pocity marnosti, neuspokojení.	
14.	EE	Mám pocit, že plním své úkoly tak usilovně, že mě to vyčerpává.	
15.	DP	Už mě dnes moc nezajímá, co se děje s mými klienty.	
16.	EE	Práce s lidmi mi přináší silný stres.	
17.	PA	Dovedu u svých klientů vyvolat uvolněnou atmosféru.	
18.	PA	Cítím se svěží a povzbuzený, když pracuji se svými klienty.	
19.	PA	Za roky své práce jsem byl úspěšný/á a udělal/a hodně dobrého.	
20.	EE	Mám pocit, že jsem na konci svých sil.	
21.	PA	Citové problémy v práci řešením velmi klidně- vyrovnaně.	
22.	DP	Cítím, že klienti mi přičítají některé své problémy.	

Za vyplnění dotazníku děkuji.

Vyplněné dotazníky zasílejte na ivetarebrova@seznam.cz

ABSTRAKT

REBROVÁ, I. *Syndrom vyhoření u pedagogů volného času*. České Budějovice 2012. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologické fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce Mgr. Iva Žlábková.

Klíčové pojmy: syndrom vyhoření (burnout), příčiny a příznaky vyhoření, protektivní faktory vyhoření, stres, psychosociální stres, pedagog, pedagog volného času, učitel, emocionální vyčerpání, depersonalizace, osobní spokojenost, chování typu A

Práce se zabývá problematikou syndromu vyhoření v povolání pedagoga volného času. Teoretická část popisuje problematiku syndromu vyhoření, jeho historická východiska, příznaky a příčiny, protektivní faktory a preventivní techniky, které chrání jedince před rizikem syndromu vyhoření a způsoby jeho zvládnutí. Část práce je věnovaná stresu obecně, jeho příznakům, příčinám a stresu psychosociálnímu, který má úzkou souvislost se syndromem vyhoření. Závěr teoretické části je zaměřen na pochopení rozdílů a shod povolání učitele a pedagoga volného času, na jejich kompetence a požadavky a faktory, které v této profesi vyvolávají syndrom vyhoření.

Praktická část se zaměřuje na zjištění, zda jsou pedagogové volného času ohroženi syndromem vyhoření stejně jako učitelé, zda u nich vyhoření souvisí s délkou praxe, pohlavím a osobnostním chování typu A.

ABSTRACT

Burnout Syndrome of Leisure Time Activities Specialists.

Keywords: burnout syndrome, causes and symptoms of burnout, protective factors, burnout, stress, psychosocial stress, pedagogue, leisure time specialist, teacher, emotional exhaustion, depersonalization, personal satisfaction.

This thesis is dealing with burnout syndrome among leisure time specialists. Theoretical part describes burnout syndrome, its historical basis, symptoms and causes, protective factors and preventive techniques, which prevent from burnout syndrome risk. Next part deals with common stress, its causes and symptoms, and psychosocial stress, which is closely related with burnout syndrome. Ending of the theoretical part is focused on understanding the differences between jobs of common teacher and leisure time specialist, their competences, demands and factors causing burnout syndrome.

The goal of the practical part is to find out, whether leisure time specialists are equally threatened by burnout syndrome as common teachers, and whether their burnout relates with their experience, sex or type a personal behavior.