

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích  
Teologická fakulta

Bakalářská práce

# Riziko syndromu vyhoření u učitelek v mateřských školách

Autor práce: Eliška Kubovcová  
Vedoucí práce: Mgr. Veronika Blažek Iňová, Ph.D.  
Studijní program: Pedagogika volného času (PS)

2023

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem autorkou této kvalifikační práce a že jsem ji vypracovala pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

V Českých Budějovicích dne: .....

Podpis studenta:

## **Poděkování**

*„Děkuji vedoucí bakalářské práce Mgr. Veronice Blažek Iňové, Ph.D., za odborné vedení, cenné rady a připomínky, trpělivost a věnovaný čas při zpracování této práce.“*

# Obsah

<b>Úvod</b> .....	<b>6</b>
<b>1 Teoretická část</b> .....	<b>7</b>
1.1 Specifika předškolní pedagogiky .....	7
1.1.1 Profesní kompetence učitelky mateřské školy .....	8
1.2 Definice a charakteristika syndromu vyhoření.....	8
1.2.1 Historie syndromu vyhoření .....	9
1.3 Profese ohrožené syndromem vyhoření .....	10
1.4 Zátěžové situace .....	11
1.4.1 Druhy zátěžových situací .....	11
1.4.2 Způsoby obrany .....	14
1.4.3 Zvládání zátěžových situací .....	15
1.5 Příčiny a faktory přispívající k vzniku syndromu vyhoření .....	15
1.5.1 Ztráta ideálů.....	15
1.5.2 Nadměrná pracovní zátěž .....	15
1.5.3 Nedostatek asertivity .....	16
1.5.4 Nedostatek podpory a uznání .....	16
1.5.5 Konflikty v pracovním týmu .....	16
1.5.6 Nízká pracovní spokojenost .....	17
1.5.7 Nedostatečná rovnováha mezi prací a osobním životem .....	17
1.5.8 Osobní faktory .....	17
1.6 Příznaky syndromu vyhoření.....	17
1.6.1 Psychické příznaky v kognitivní rovině .....	18
1.6.2 Psychické příznaky v emocionální rovině.....	18
1.6.3 Tělesné příznaky.....	18
1.6.4 Sociální vztahy .....	18
1.7 Prožívání vyhoření .....	19
1.7.1 Prožívání ve vztahu k sobě samému.....	19
1.7.2 Prožívání ve vztahu k ostatním .....	19
1.7.3 Projevy vyhoření navenek .....	19
1.8 Fáze syndromu vyhoření .....	20
1.8.1 Fáze nadměrného nasazení .....	20
1.8.2 Fáze odporu .....	20
1.8.3 Fáze vyčerpání.....	21
1.9 Prevence zaměřené na snížení rizika vzniku syndromu vyhoření.....	21
1.9.1 Znalost problematiky syndromu vyhoření .....	21

1.9.2	Sociální opora.....	22
1.9.3	Dobré vztahy na pracovišti.....	22
1.9.4	Relaxace a cvičení.....	22
1.10	Léčba syndromu vyhoření.....	22
1.10.1	Pomoc sama sobě.....	23
1.10.2	Sociální opora v našem okolí.....	23
1.10.3	Odborná pomoc.....	23
<b>2</b>	<b>Praktická část.....</b>	<b>24</b>
2.1	Cíl výzkumu.....	24
2.2	Charakteristika respondentů.....	24
2.3	Metoda sběru dat.....	24
2.4	Metoda vyhodnocení výzkumných dat.....	25
2.5	Vyhodnocení jednotlivých kategorií výzkumu.....	25
2.5.1	Věk.....	25
2.5.2	Práce v oboru učitelka v MŠ.....	26
2.5.3	Obeznamenost s problematikou syndromu vyhoření.....	26
2.5.4	Příznaky syndromu vyhoření.....	27
2.5.5	Vliv na okolí.....	28
2.5.6	Osobní zkušenost.....	29
2.5.7	Vztahy s kolegy.....	30
2.5.8	Odpočinek.....	31
2.5.9	Aktivity ve volném čase.....	32
2.5.10	Spokojenost s povoláním.....	33
2.5.11	Osobní zkušenost s příznaky.....	34
2.5.12	Důsledky syndromu vyhoření.....	35
2.5.13	Změna vztahu k práci.....	37
2.5.14	Smysl života.....	37
2.5.15	Příčiny vzniku syndromu vyhoření.....	39
2.6	Diskuze.....	40
	<b>Závěr.....</b>	<b>42</b>
	<b>Seznam použité literatury.....</b>	<b>44</b>
	<b>Seznam příloh.....</b>	<b>45</b>
	Příloha I Seznam otázek.....	46
	Příloha II Přepisy rozhovorů.....	47
	Příloha III Vyhodnocení výzkumných dat.....	77

## Úvod

Tato bakalářská práce je zaměřena na problematiku rizika syndromu vyhoření u učitelek v mateřských školkách. Můj zájem o toto téma vznikl v důsledku mé osobní zkušenosti během pedagogické praxe v mateřské škole. Tam jsem měla možnost se seznámit s učitelkou, která si syndromem vyhoření osobně prošla. Po dlouhých společných rozhovorech jsem se dozvěděla o následcích a dopadech tohoto syndromu a byla jsem překvapena, jak hluboce může tento syndrom člověka zasáhnout. To mě motivovalo k většímu zájmu o tuto problematiku a rozhodla jsem se, že ji prozkoumám více do hloubky ve své bakalářské práci. Myslím si, že syndrom vyhoření je velké téma, které je poměrně aktuální nejen u pomáhajících profesí, ale přesto o něm spousta lidí nemá dostatečné povědomí. Tyto profese jsou vystaveny většímu riziku syndromu vyhoření, a proto jsem se rozhodla zaměřit se na učitelky mateřských škol, což je práce, která může být psychicky velmi náročná.

Cílem této bakalářské práce je zjistit, jaké riziko syndromu vyhoření v sobě nese povolání učitelky v mateřské školce.

Bakalářská práce je rozdělena na dvě hlavní části – teoretickou a praktickou. V teoretické části se věnuji základní charakteristice syndromu vyhoření, jeho historii, projevům, příčinám a také léčbě a prevenci. Práce také obsahuje vymezení profesí, které jsou nejvíce ohroženy rizikem vzniku syndromu vyhoření. Vzhledem k tomu, že se tato práce zaměřuje na syndrom vyhoření u učitelek mateřských škol, v teoretické části jsem rovněž rozpracovala podkapitulu věnovanou předškolní pedagogice.

V praktické části prezentuji metodologii, průběh a výsledky provedeného kvalitativního šetření. Sběr dat jsem realizovala prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů s učitelkami mateřských škol. Oslovila jsem celkem 14 respondentek, kterým jsem v rámci výzkumného rozhovoru položila osm otevřených otázek. Pro analýzu a vyhodnocení dat jsem využila metodu zakotvené teorie, pomocí které jsem důkladně analyzovala odpovědi mých respondentek. Následně jsem je porovnávala a vyhodnocovala. Na základě těchto zjištěných výsledků jsem formulovala nové závěry, které jsem následně ověřila pomocí diskuse s teoretickou částí mé práce. Diskuse byla provedena s cílem potvrdit nebo vyvrátit teoretická východiska a srovnat je s nově formulovanými závěry.

# 1 Teoretická část

## 1.1 Specifika předškolní pedagogiky

Jelikož se zaměřuji na syndrom vyhoření u učitelek v mateřských školách, nejdříve bych ráda přiblížila oblast preprimární pedagogiky jako takové. Výchova malých dětí je součástí našeho života od pradávna, ale její cíle, obsah a metody prošly složitým a pozoruhodným vývojem. Názory, úvahy a teoretické myšlení o výchově malých dětí se vyvíjely pomalu a složitě. Výchova je tvůrčí činnost, která vyžaduje přemýšlení o jejím plánování, průběhu i výsledcích, jak předem, tak po skončení. Její výsledky by měly být vědomě kontrolované a hodnocené. Cílem výchovy by mělo být plánované a připravené působení, nikoli náhodné. K dosažení tohoto cíle je důležité vzít v úvahu všechny faktory, které výchovné působení ovlivňují, a pečlivě jej promyslet. Základními pojmy předškolní pedagogiky jsou výchova a vzdělání, jedná se o edukační proces.<sup>1</sup> Výchova je proces, kterým se dítě formuje a učí se pravidlům slušného chování, mluvení a zároveň mu předkládáme náš pohled na svět. Vzděláváním současně i vychováváme, tudíž tyto dva pojmy spolu úzce souvisí, přičemž vzdělávání je širší pojem. „*V Rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání (dále RVP PV; 2004, s. 11) jsou definovány tři základní cíle: rozvíjení dítěte, jeho učení a poznání; osvojení základů hodnot, na nichž je založena naše společnost; získání osobní samostatnosti a schopnosti projevit se jako samostatná osobnost působící na své okolí.*“<sup>2</sup> V mateřské škole na dítě působí souběžně výchovné i vzdělávací vlivy. Předškolní vzdělávání je chápáno jako proces cíleného a organizovaného působení na dítě předškolního věku, které ho má rozvíjet, podporovat, motivovat a směřovat k získání kompetencí budoucího školáka, zároveň dochází k procesu socializace a kultivace osobnosti jedince. „*Smyslem předškolního vzdělávání není formovat dítě podle určité představy, ale vytvořit pro každého jedince dobré předpoklady pro pokračování ve vzdělávání. Obsah předškolního kurikula má probouzet a podporovat individuální rozvojové možnosti každého dítěte.*“<sup>3</sup> S probíhajícím procesem socializace v předškolním období je v mateřské škole důležité věnovat pozornost významným sociálním vztahům. Předškolní děti jsou často stále velmi emocionálně

---

<sup>1</sup> Srov. PRŮCHA, J. *Moderní pedagogika*, s. 85-86

<sup>2</sup> OPRAVILOVÁ, Eva. *Předškolní pedagogika*, s. 14

<sup>3</sup> OPRAVILOVÁ, Eva. *Předškolní pedagogika*, s.14

propojené se svými rodiči a rodinným prostředím, ale zároveň se rády vydávají ven a snaží se porovnávat své schopnosti s ostatními dětmi stejného věku.<sup>4</sup>

### 1.1.1 Profesionální kompetence učitelky mateřské školy

Učitelka mateřské školy ve své práci realizuje celou řadu rozmanitých činností a její profesionální kompetence podporují dovednosti různého zaměření, především dovednosti z oblasti sociálně psychologické. Učitelky často stojí před řešením problémů typu: Jak zvládnout nezkrotné projevy více než „živého“ dítěte? „*Na jedné straně stojí celá řada činností, jejichž realizaci jsou třeba příslušné vědomosti i dovednosti, na druhé straně spleť sítí sociálních vztahů, ve které jsou tyto činnosti naplňovány. Charakter profesionálních dovedností a možností jejich rozvoje určují nejen činnosti uskutečňované v mateřské škole, ale také profesionální vztahy, do kterých učitelka vstupuje.*“<sup>5</sup> Učitelka v mateřské škole by měla disponovat komplexním souborem odborných dovedností. Mezi klíčové oblasti patří sociálně psychologické dovednosti, kde by měla učitelka umět vytvářet pozitivní atmosféru v třídě, podporovat rozvoj sociálních dovedností u dětí a efektivně komunikovat s rodiči a ostatními členy týmu. Dále metodické dovednosti, které jsou důležité pro tvorbu a realizaci vzdělávacích aktivit a programů, včetně schopnosti diferencovat výuku pro různé skupiny dětí, plánování a organizaci času a prostoru a využití různých didaktických technik. Oborové znalosti pak zahrnují například znalost vzdělávacího plánu, pedagogických a psychologických teorií a základů vývojové psychologie dětí. V poslední řadě diagnostické dovednosti, které umožňují učitelce identifikovat individuální potřeby a rozvojové možnosti dětí, provádět průzkumy a hodnocení.<sup>6</sup>

## 1.2 Definice a charakteristika syndromu vyhoření

Syndrom Burnout byl poprvé definován psychologem H. J. Freudenbergerem, který popsal ve své knize Burnout: The Cost of High Achievement. Zde popisuje projevy vyhoření jako vyhasnutí motivace, neuspokojivé mezilidské vztahy a neschopnost dosahovat očekávaných výsledků při práci. V důsledku vyčerpávajícího a dlouhodobého stresu, který s tím souvisí, může syndrom burnoutu vést k psychickému i fyzickému vyčerpání. Syndrom vyhoření je stav, který se projevuje nejen vysokou mírou fyzické

---

<sup>4</sup> Srov. OPRAVILOVÁ, E. *Předškolní pedagogika*, s. 10-15

<sup>5</sup> MERTIN, V. a I. GILLERNOVÁ. *Psychologie pro učitelky MŠ*, s. 24

<sup>6</sup> Srov. MERTIN, V. a I. GILLERNOVÁ. *Psychologie pro učitelky MŠ*, s. 23-24, 28-36



a emocionální vyčerpanosti, ale také sníženou pracovní výkonností a ztrátou zájmu o práci. Oficiálně však dosud není klasifikován jako nemoc z povolání. Také se může objevit přítomnost depresí, vyčerpání a menší efektivita práce.<sup>7</sup> Maslach a Jackson tvrdí, že „*Burnout je syndromem emocionálního vyčerpání, depersonalizace a sníženého osobního výkonu. Dochází k němu tam, kde lidé pracují s lidmi.*”<sup>8</sup> Syndrom vyhoření se projevuje jako stav, kdy člověk ztrácí svou energii a nadšení. Tato ztráta vede k pocitu stagnace, frustrace a apatie, kdy se člověk cítí bezmocný a vyčerpaný. To může být způsobeno nadměrným pracovním vytížením, emocionálním vypětím nebo pocitem, že není schopen dosáhnout svých cílů a přání, což může mít negativní vliv na fyzické i psychické zdraví člověka.<sup>9</sup> Přestože syndrom vyhoření neovlivňuje výhradně lidi pracující v oblasti pomáhajících profesí, právě u těchto lidí se tento syndrom projevuje nejčastěji a nejvýrazněji. Pro prevenci vzniku syndromu vyhoření je klíčové, abychom byli s touto problematikou dobře obeznámeni, věděli, co ho způsobuje, a jak se mu můžeme účinně bránit. Příznaky vyhoření se mohou postupně zhoršovat a vést až k pocitu zoufalství, beznaděje a vzdálenosti od lidí. Syndrom vyhoření se často vyskytuje u lidí pracujících v oblastech, které jsou spojeny s vysokým množstvím stresových situací a emocionální zátěží. Patří sem například pracovníci v oblasti zdravotnictví, sociální péče, vzdělávání či v neziskových organizacích. Dále jím mohou být ohroženi také hasiči, policisté a vojáci. Příčinou syndromu vyhoření mohou být jednak vnější faktory, jako je nadměrná pracovní zátěž, konflikty v pracovním týmu, špatné vedení nebo nedostatečná podpora a uznání ze strany nadřízených. Důležitou roli ale hraje také osobnost jedince a jeho schopnost zvládat stresové situace a pracovní výzvy. Někteří jedinci jsou více náchylní k vyhoření než jiní. Postihuje také lidi, kteří se snaží druhým lidem pomoci, ale pak se cítí sami přemoženi jejich problémy. Syndrom vyhoření může mít negativní dopady nejen na jednotlivce, ale také na organizaci a celou společnost. Jedinec s tímto syndromem může způsobovat chyby v práci, snižovat kvalitu poskytovaných služeb a zhoršovat vztahy v pracovním týmu.<sup>10</sup>

### 1.2.1 Historie syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření byl poprvé popsán v 80. letech 20. století americkými psychologkami Maslachovou a Jacksonovou, které se zabývaly výzkumem emocionálního vyčerpání

---

<sup>7</sup> Srov. JEKLOVÁ, M. a E. REITMAYEROVÁ. *Syndrom vyhoření*, s. 6-8

<sup>8</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*, s. 50

<sup>9</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*, s. 49-51

<sup>10</sup> Srov. JEKLOVÁ, M. a E. REITMAYEROVÁ. *Syndrom vyhoření*, s. 13-18

u zdravotnických pracovníků. Tyto výzkumy ukázaly, že zdravotničtí pracovníci mohou být vystaveni chronickému stresu, emocionální zátěži a vyčerpání z emocionálního vztahu s pacienty. Původně byl tento pojem spojován se stavem alkoholiků, kteří se kromě alkoholu přestali zajímat o všechno ostatní. Postupně se však tento pojem rozšířil i pro oblast drogové závislosti a později pronikal i do jiných oblastí, stal se tak předchůdcem pojmu "workoholik", který popisuje stav přepracovanosti. V této fázi se jedinci cítí apatičtí, vyčerpání a neschopní překonávat běžné překážky, začínají se izolovat od ostatních. V 80. letech 20. století se syndrom vyhoření začal výrazněji objevovat také v jiných profesích, jako jsou například učitelé, sociální pracovníci a další. Postupně se rozšířil do celého světa a stal se významným tématem pro výzkumníky, pracovníky v oblasti zdravotnictví a zaměstnavatele.<sup>11</sup> Dnes je syndrom vyhoření uznávaný jako vážný problém v oblasti psychického zdraví a jeho vliv na jednotlivce i organizace je čím dál větší. Proto se stále více věnuje pozornost prevenci a zaměření se na snížení rizika vzniku syndromu vyhoření.

Také se traduje zajímavá pověst, kterou ve své knize zmiňuje Křivohlavý: *„Ve starém Řecku se zrodila pověst o Sysifovi, která též vyjadřuje, co je to totální vyčerpání. Sysifos byl podle této pověsti odsouzen k tomu, aby dovalil na vysokou horu velký kámen. Rozkazu uposlechl. Kámen poslušně valil nahoru. Když se však blížil samému vrcholu, kámen se mu vždy vysmekl, spadl a Sysifos musel začít znovu. Není divu, že takovému trápení, kterému není konce, se dodnes říká Sysifova práce.“<sup>12</sup>*

### 1.3 Profese ohrožené syndromem vyhoření

Každá profese, ve které jsou pracovníci vystaveni vysoké míře stresu, emocionálnímu vypětí a vyčerpání, může být ohrožena syndromem vyhoření. *„Nejčastěji se vyhoření objevuje v profesích, které jsou označovány jako pomáhající – tedy u sociálních pracovníků, pracovníků neziskového sektoru, asistentů, dobrovolníků apod. Dále pak v profesích, které je bezpodmínečně nutný častý mezilidský kontakt. Proto se s ním stále častěji setkáváme i u zdravotníků (lékařů, zdravotních sester, fyzioterapeutů atd.), pedagogů, jedinců pracujících v týmech apod. Vyhoření u jedinců je doprovázeno poměrně vysokou psychickou zátěží, která ještě komplikuje jejich stav.“<sup>13</sup>* Tyto představitelé pomáhajících profesí investují do své práce velké množství znalostí

---

<sup>11</sup> Srov. JEKLOVÁ, M. a E. REITMAYEROVÁ. *Syndrom vyhoření*, s. 6-7

<sup>12</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*, s. 45

<sup>13</sup> JEKLOVÁ, M. a E. REITMAYEROVÁ. *Syndrom vyhoření*, s. 6

a dovedností, především nasazují část své osobnosti. Práce s lidmi, zejména pokud se týká řešení jejich problémů a trápení, je výrazně náročnější než práce s neživým materiálem. Je to především proto, protože máme vlastnost, které se říká empatie. Jsme naladěni na stejnou vlnu s někým druhým a vnímáme jeho emoce. S osobou, se kterou soucítíme, bolest skutečně spoluprožíváme.<sup>14</sup> Existuje několik faktorů, které mohou být spojovány s vysokým rizikem vzniku syndromu vyhoření v různých profesích. Například v oblasti zdravotnictví, které jsou pracovníci neustále vystaveni stresu, musí se starat o pacienty v těžkém zdravotním stavu a pracovat v neustálém tlaku času, může dojít k vyčerpání. Podobně učitelé a vychovatelé jsou často vystaveni emocionálnímu vypětí, kdy musí řešit problémy svých studentů a pracovat s žáky s různými potřebami. Další profesní oblastí, které může být syndrom vyhoření častý, jsou služby sociální péče, které pracovníci pracují s lidmi s různými fyzickými a mentálními potřebami a často musí řešit velmi náročné situace. Záchranáři, hasiči a policisté jsou vystaveni neustálému stresu a musí řešit krizové situace, což může také vést k úplnému vyčerpání. Syndrom vyhoření může postihnout kohokoli a nezáleží na konkrétní profesi. Proto by měli být pracovníci v každé profesi obezřetní a věnovat pozornost prevenci a řešení této zátěže. V mé bakalářské práci se zaměřuji především na učitelky v mateřských školách. Tyto učitelky do svého povolání vstoupily s ideálem pomáhat žákům na jejich cestě ve vzdělávání. V reálné školské praxi se ale setkávají s nízkou motivací a nezájmem žáků, nedostatečnou disciplínou, nedobrymi mezilidskými vztahy v kolektivu učitelů a dalšími problémy.<sup>15</sup>

## **1.4 Zátěžové situace**

Zátěžové situace mohou vést k narušení psychické rovnováhy a mohou vést k rozvoji psychických poruch či dalších potíží.

### **1.4.1 Druhy zátěžových situací**

#### *1.4.1.1 Stres*

Stres je jevem, který se v současné době vyskytuje často a stává se hlavním příznakem současnosti. Je nám stále bližší a častěji se s ním setkáváme v našem každodenním životě. Jsme si vědomi toho, že má negativní dopad na naše zdraví, a to nejen na psychický, ale i na fyzický stav. Stres je zátěžová situace neboli stav nadměrného zatížení či ohrožení. Stres může být vyvolán různými faktory, jako jsou například náročné pracovní podmínky,

---

<sup>14</sup> Srov. HONZÁK, R. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*, s. 21-22

<sup>15</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*, s. 21-27

finanční problémy, osobní vztahy, zdravotní problémy nebo traumatické zážitky. Projevuje se pocitem neovlivnitelnosti situace, pocitem nezvládnutelnosti stresové situace, pocitem nepředvídatelnosti vzniku stresové situace či nepříjemným tlakem okolností, které vyžadují příliš mnoho změn. Stres nemusí být pouze negativní, jedinec si tím rozvíjí své zkušenosti a dovednosti. Pokud stres slabší a krátkodobý, organismus si na něj postupně zvyká. V případě, že je velký, může organismus onemocnět.<sup>16</sup>

Stres je proces, který probíhá ve třech fázích, kdy se jedinec snaží postupně zvládnout stresovou situaci. „*Fáze aktivace obranných reakcí a uvědomení si zátěže – fyziologické i psychické, fáze hledání účelných strategií, které vedou ke zvládnutí, nebo alespoň ke zmírnění účinků stresu, fáze zvládnutí stresu či fáze rozvoje stresem podmíněných poruch – projev zvládnutí či selhání obranných reakcí.*“<sup>17</sup>

Reakce na stresové podněty jsou velmi individuální a závisí na našem posouzení dané situace. Pokud vnímáme některý ze stresorů jako ohrožení a máme pocit, že ho nedokážeme zvládnout nebo že nás bude stát velké úsilí, vyvolává to zátěžovou reakci v našem těle. A teprve tato reakce v nás vyvolává stres.<sup>18</sup> Co nás přivádí do stresu? Stres může být způsoben mnoha faktory, včetně naší touhy po společenském uznání, neodpovídajících požadavků na mezilidské vztahy, pocitu, že všechno musí být dokonalé a snaze splnit tyto náročné očekávání.<sup>19</sup> To jsou ale myšlenkové chyby, stává se, že přeháníme závažnost potíží.

#### 1.4.1.2 Frustrace

Pokud se nám dostane kladného ocenění, hovoříme o sataci (uspokojení), v opačném případě hovoříme o frustraci (neuspokojení). Frustrace je neočekávaná ztráta šance na uspokojení nějaké důležité potřeby. Frustrace může být způsobena různými faktory, jako jsou vnější překážky (např. nedostatek finančních prostředků, nedostatek času), vnitřní konflikty (např. ztráta motivace) nebo omezení (např. fyzická nebo mentální neschopnost dosáhnout cíle).<sup>20</sup> „*Vyvolává prožitek zklamání a stimuluje reakce zaměřené na vyrovnání nepříznivé situace. Nemusí však pokaždé vyvolávat nepřiměřené reakce a může být i do značné míry žádoucí, protože nutí člověka hledat jiná řešení a napomáhá*

---

<sup>16</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*, s. 27

<sup>17</sup> JEKLOVÁ, M. a E. REITMAYEROVÁ. *Syndrom vyhoření*, s. 9

<sup>18</sup> Srov. STOCK, Ch. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*, s. 17

<sup>19</sup> Srov. HONZÁK, R. *Syndrom vyhoření*, dostupné z: <https://psychologie.cz/syndrom-vyhoreni/>

<sup>20</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*, s. 28-29

*tak rozvoji jeho schopností.*<sup>21</sup> Frustrace může mít negativní dopad na náš emocionální a fyzický stav. Mohou se objevit příznaky jako napětí, úzkost, hněv, zlost, neklid, nespavost nebo únava. Pokud se frustrace stává častou a silnou, může to vést k dlouhodobým psychickým problémům, jako je chronická úzkost. Pokud ale člověk nic dobrého nečeká, nebývá také zklamán, tím pádem je pro obrannou reakci lepší omezit pozitivní očekávání.

#### *1.4.1.3 Konflikt*

Konflikt patří mezi běžné potíže, se kterými se člověk setkává. Může mít různou intenzitu, trvání a způsob řešení, a může se vyskytovat v mnoha různých situacích, jako jsou osobní vztahy, pracovní prostředí, politická či společenská rozhodnutí nebo mezinárodní vztahy. Konflikt může být vyvolán mnoha faktory, jako jsou rozdílné zájmy, názory, potřeby, hodnoty, přístupy, nedostatek komunikace nebo porušení dohod. Z psychopatologického hlediska jsou vnitřní konflikty zvláště důležité, neboť mohou vést k narušení celkové pohody jedince. Tyto konflikty vznikají, pokud se ve vědomí jedince střetnou dvě vzájemně neslučitelné tendence, které jsou přibližně stejně silné. Tyto konflikty se stávají vážným zátěžovým faktorem, zejména pokud dojde k nadměrné kumulaci.<sup>22</sup> Řešení konfliktů může být obtížné a může vyžadovat kompromis, spolupráci, vyjednávání, soudní řízení nebo jiné formy řešení.

#### *1.4.1.4 Krize*

Psychická krize je stav, kdy se jedinec ocitá v těžké emocionální nebo duševní situaci, kterou je schopen zvládnout pouze s větší námahou. Krize je situace, kdy se ocitáme v ohrožení a potřebujeme vyřešit problém, který významně převyšuje naše možnosti a zdroje, jako jsou čas, finance, personální zdroje a materiální prostředky. Psychická krize může být způsobena mnoha faktory jako jsou stres, ztráta blízké osoby, závislost, traumatické zážitky, zdravotní problémy nebo socioekonomické okolnosti.<sup>23</sup> Psychická krize může být způsobena náhlým vyhrocením situace nebo dlouhodobým kumulativním nárůstem problémů, což vede k narušení psychické rovnováhy. Například selhání v zaměstnání nebo manželské či rodinné problémy mohou vyvolat psychickou krizi. Během psychické krize může jedinec prožívat silné emoce, jako jsou strach, úzkost, beznaděj, frustrace nebo deprese. Může docházet k poruchám spánku, stravy, častějšímu

---

<sup>21</sup> JEKLOVÁ, M. a E. REITMAYEROVÁ. *Syndrom vyhoření.*, s. 10

<sup>22</sup> Srov. JEKLOVÁ, M. a E. REITMAYEROVÁ. *Syndrom vyhoření.*, s. 10

<sup>23</sup> Srov. HONZÁK, R. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*, s.173

užívání alkoholu nebo drog, agresivnímu chování nebo sebevražedným myšlenkám. Zvládání psychické krize vyžaduje individuální přístup a zahrnuje řadu možností, jako jsou psychoterapie, psychologická poradna, medikace, rodinná terapie, podpora ze strany přátel a rodiny, relaxační techniky, cvičení a zdravý životní styl.<sup>24</sup> Je důležité vyhledat pomoc odborníka co nejdříve, aby se minimalizovaly dopady na psychické zdraví a zlepšila se kvalita života.

#### 1.4.1.5 Deprivace

Jedná se o stav, kdy jedinec cítí pocit osamělosti, frustrace a může se objevit pocit nevýznamnosti a bezvýznamnosti svého života. Významné potřeby nejsou uspokojovány v dostatečné míře. Deprivace může mít mnoho příčin, například nízká kvalita vztahů, nedostatečná sociální podpora, ztráta blízkých osob nebo dlouhodobé vystavení stresu. Psychická deprivace může vést ke zvýšenému riziku vzniku mentálních onemocnění, jako jsou deprese, úzkostné poruchy a další. „*Deprivační zkušenost patří k nejzávažnějším zátěžovým vlivům, může nepříznivě ovlivnit jak aktuální psychický stav jedince, tak i jeho psychický vývoj do budoucna.*“<sup>25</sup> Řešení psychické deprivace spočívá v hledání podpory a kontaktu s druhými lidmi, zlepšení kvality vztahů a aktivním zapojení do sociálního života. Pomoc může poskytnout například psychoterapie, poradenské služby nebo skupiny podpory. Důležité je také udržování zdravého životního stylu a pravidelného cvičení, což může snížit úroveň stresu a zlepšit celkovou psychickou pohodu.

#### 1.4.2 Způsoby obrany

Způsoby obrany zátěžových situací jsou psychologické mechanismy, které pomáhají jedincům snižovat úroveň stresu a zvládat obtížné situace. Tyto mechanismy se mohou lišit v závislosti na jednotlivých lidech a jejich individuálních preferencích. Útok představuje aktivní formu obrany, kdy se jedinec snaží bojovat proti nepřijatelné a ohrožující situaci. Útočit může buď přímo na zdroj ohrožení, nebo se zaměřit na alternativní objekt nebo člověka. Agrese zahrnuje verbální i neverbální projevy násilí vůči sobě i ostatním, jako je obviňování, sebeobviňování, sebevražedné tendence, porušování sociálních norem a omezování nebo poškozování ostatních. Tyto negativní projevy představují nezdravé formy agrese, zatímco socializovaná varianta agrese je

---

<sup>24</sup> Srov. JEKLOVÁ, M. a E. REITMAYEROVÁ. *Syndrom vyhoření.*, s. 11

<sup>25</sup> JEKLOVÁ, M. a E. REITMAYEROVÁ. *Syndrom vyhoření.*, s. 11

charakterizována pozitivními projevy jako asertivita. Únik je opačnou variantou řešení situace než útok nebo agrese, kdy jedinec má tendenci utéct z tíživé situace nebo přenáší odpovědnost za řešení situace na jiného člověka.<sup>26</sup>

### **1.4.3 Zvládání zátěžových situací**

Je to proces, který umožňuje jednotlivci překonat nebo zmírnit stres a emoční napětí, které mohou být způsobeny různými faktory. Odborně se tato reakce nazývá coping. Coping znamená zvládání obtížných situací a stresu pomocí specifických strategií. Je důležité najít zdravé copingové strategie, které nejlépe fungují pro každého jednotlivce a situaci. Zaměřuje se na určitý cíl, kterým by mělo být dosažení pozitivní změny. Pokud si nejste jisti, jaké strategie používat, můžete se poradit s odborníkem, jako je psycholog nebo psychiatr.<sup>27</sup>

## **1.5 Příčiny a faktory přispívající k vzniku syndromu vyhoření**

Vyhoření představuje stav, kdy jedinec ztrácí svou vůli a motivaci. Tento stav vede k postupné ztrátě zájmu a snižující se schopnosti mobilizovat vlastní potenciál pro danou profesi. Existuje mnoho faktorů a příčin, které mohou přispět k vzniku syndromu vyhoření.<sup>28</sup> Je důležité si uvědomit, že faktory vedoucí k syndromu vyhoření se mohou lišit v závislosti na povaze práce a dalších specifických okolnostech.

### **1.5.1 Ztráta ideálů**

Na začátku je vždy nadšení, těšení se z nového zaměstnání, ztotožnění se s novými úkoly a kolegy. Práce přesčas je zprvu často pozitivně vnímána, protože pomáhá naplnit počáteční ideály. Postupem času však mohou nastat problémy, kdy se ideály dostávají do střetu s realitou a jedinec zjišťuje, že ne všechny věci jsou takové, jak si je představoval. Řešení této situace závisí na mnoha faktorech, jako je podpora ze strany přátel, pracovního týmu, rodiny a samotné osobnosti jedince.<sup>29</sup>

### **1.5.2 Nadměrná pracovní zátěž**

Může jít také o workoholismus. Jedná se o závislost na práci neboli přetížení prací. Vysoká produktivita může vést k chronickému stresu a vyčerpání. Pracovník se nemůže

---

<sup>26</sup> Srov. JEKLOVÁ, M. a E. REITMAYEROVÁ. *Syndrom vyhoření.*, s. 12

<sup>27</sup> Srov. JEKLOVÁ, M. a E. REITMAYEROVÁ. *Syndrom vyhoření.*, s. 12

<sup>28</sup> Srov. JEKLOVÁ, M. a E. REITMAYEROVÁ. *Syndrom vyhoření.*, s. 14

<sup>29</sup> Srov. JEKLOVÁ, M. a E. REITMAYEROVÁ. *Syndrom vyhoření.*, s. 14

plně zotavit, protože pracovní náplň je příliš velká nebo příliš náročná. Může jít také o dlouhou pracovní dobu a rostoucí intenzitu práce.<sup>30</sup>

### 1.5.3 Nedostatek asertivity

Zprvu se každá nová zakázka jeví jako příležitost, kterou by bylo škoda nevyužít. Nicméně později se může projevit neschopnost dostát všem závazkům a rozpracovaným úkolům, což spotřebovává veškerý čas a energii pracovníka. Neschopnost slevit může po čase vést k syndromu vyhoření. Dalším problémem může být neschopnost odmítnout nové závazky neboli neschopnost říct ne, což může také vést ke zhoršení celkové situace.<sup>31</sup> Snaha dosáhnout příliš mnoha cílů po delší čas má na vzniku syndromu vyhoření vysoký podíl.

### 1.5.4 Nedostatek podpory a uznání

Pracovníci, kteří se necítí oceněni a podporováni, mohou zažívat pocit osamělosti, což může vést k vyhoření. Lidé, kteří nejsou dostatečně odměňováni za svou práci, mohou ztrácet motivaci a nadšení k výkonu svých pracovních povinností. Tato odměna se nemusí vztahovat pouze k finančním prostředkům, ale také pocit, že jejich úsilí a práci dokáže někdo ocenit.<sup>32</sup>

### 1.5.5 Konflikty v pracovním týmu

Konflikty s kolegy a nadřízenými mohou být velkým zdrojem stresu a emocionálního vyčerpání. Vzhledem k tomu, že s kolegy v práci trávíme většinu svého času, může pro nás být velmi důležitá atmosféra na pracovišti. Pokud jsou vztahy v pracovním kolektivu nepřátelské, chladné nebo odměřené, může způsobit stresovou reakci u jednotlivce. Kvalita mezilidských vztahů na pracovišti může mít významný dopad na psychické zdraví jednotlivce a celkovou efektivitu práce.<sup>33</sup> Sem můžeme zahrnout také mobbing na pracovišti. Mobbing je svého druhu lidová choroba, se kterou se setkáváme už na základních školách. „*Pojem pochází z anglického slova „to mob“, což znamená urážet nebo utlačovat. Hanz Leymann jej definoval takto: Mobbing je komunikačně negativní jednání zaměřené proti určité podřízené osobě. Obvykle se děje často a trvá delší dobu.*“<sup>34</sup> Tato forma šikany na pracovišti nejdříve začíná konfliktem, následně

---

<sup>30</sup> Srov. STOCK, Ch. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*, s. 32

<sup>31</sup> Srov. JEKLOVÁ, M. a E. REITMAYEROVÁ. *Syndrom vyhoření.*, s. 15

<sup>32</sup> Srov. STOCK, Ch. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*, s. 36

<sup>33</sup> Srov. STOCK, Ch. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*, s. 37

<sup>34</sup> KALLWASS, A. *Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě*, s. 19



útokem, pomluvami, či schválnostmi a končí utrpením oběti. Pokud se nezasáhne včas, postižený se vzdává a dává výpověď.

### **1.5.6 Nízká pracovní spokojenost**

Pracovníci, kteří nejsou spokojeni s prací, mohou být více náchylní k vyhoření. Mohou se cítit neuspokojeni, pokud jejich práce pro ně není významná nebo pokud dlouhodobě trvají nepříznivé podmínky. Často se stává, že mladí lidé jsou mimořádně motivovaní, když vstupují do zaměstnání, když ale pak ztratí své nadšení, dochází k vyhoření. Perspektivní pracovníci by měli získat znalosti o tom, co je stres a burnout, včetně toho, jak tyto stavy vznikají a co je ovlivňuje. Důležité je také naučit se rozpoznávat příznaky začínajícího stresu a psychického vyčerpání. Kromě toho by měli být obeznámeni s tím, jak těmto nežádoucím stavům předcházet nejen u sebe, ale i u lidí, se kterými budou v práci spolupracovat.<sup>35</sup>

### **1.5.7 Nedostatečná rovnováha mezi prací a osobním životem**

Pracovníci, kteří mají pocit, že pracují příliš mnoho, mohou mít nedostatek času na osobní záležitosti, rodinu a zábavu. Člověk trpící syndromem vyhoření ztrácí schopnost vnímat a projevovat emoce jako je láska, nenávisť, radost nebo žal. Tento stav vzdaluje jedince od svých blízkých, od společnosti i od sebe samého.<sup>36</sup>

### **1.5.8 Osobní faktory**

Někteří jedinci mohou být náchylnější k syndromu vyhoření v důsledku své osobnosti, jako je například přehnaná ochota pomáhat ostatním a perfekcionismus, kdy se jedinec snaží dělat vše co nejpřesněji a nejlépe. Burnout syndrom může být způsoben nebo zesilován různými osobnostními faktory, které většinou působí v kombinaci s vnějšími stresovými faktory. Lidé s vyrovnanou osobností a vysokou schopností přizpůsobit se stresu (resilience), mají nejlepší ochranu proti vzniku syndromu vyhoření.<sup>37</sup>

## **1.6 Příznaky syndromu vyhoření**

Syndrom vyhoření může mít různé psychické, emoční, tělesné a sociální příznaky.

---

<sup>35</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*, s. 107

<sup>36</sup> Srov. KALLWASS, A. *Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě*, s. 98

<sup>37</sup> Srov. STOCK, Ch. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*, s. 55

### 1.6.1 Psychické příznaky v kognitivní rovině

V kognitivní rovině se příznaky projevují ztrátou nadšení a pracovního nasazení, nechutí k práci, negativním postojem k sobě, práci i okolí a únikem do fantazie. Můžeme sem zařadit také emoční vyčerpání, které zahrnuje: „*sklíčenost, bezmoc, beznaděj, ztrátu sebeovládání, výbuchy vzteku, pocity strachu, pocity prázdnoty, apatie, ztráta odvahy a osamocení.*“<sup>38</sup>

### 1.6.2 Psychické příznaky v emocionální rovině

Emocionální příznaky zahrnují sklíčenost, pocity bezmoci, popudlivost, agresivitu, nespokojenost a pocit nedostatku uznání, může dojít k rezignaci jedince. Člověk, který je emocionálně vyčerpaný se cítí bez energie, má pocit beznaděje a bezmoci. Bývá podrážděný a nervózní. V extrémních případech může tento stav vést k rozvoji duševní nemoci nebo k sebevražedným myšlenkám a úmyslům.<sup>39</sup>

### 1.6.3 Tělesné příznaky

Tělesné příznaky zahrnují poruchy spánku, chuti k jídlu, náchylnost k nemocem, rychlou unavitelnost, vyčerpání, svalové napětí a vysoký krevní tlak. Mezi fyzické vyčerpání patří: „*nedostatek energie, slabost, chronická únava, svalové napětí, bolesti zad, náchylnost k infekčním onemocněním, poruchy spánku, zažívací potíže, poruchy paměti a soustředění.*“<sup>40</sup> Řadíme sem také časté bolesti hlavy a zad, pocity nevolnosti, chronickou únavu či změny tělesné hmotnosti. Někdo se snaží ze svého stavu uniknout pomocí alkoholu nebo cigaret, což později přestane působit a jen se tím prohloubí pocit zoufalství.

### 1.6.4 Sociální vztahy

Sociální příznaky mohou zahrnovat omezení kontaktů s kolegy i příbuznými, přibývání konfliktů v soukromí a nedostatečnou přípravou k výkonu práce. Osoba, která je postižená syndromem vyhoření, může přenášet pracovní problémy do svého osobního života a rodina i přátelé si mohou všimnout určitých změn. Jedinec může být podrážděnější než obvykle nebo naopak apatický. V extrémních případech může dojít k narušení vztahů a jedinec se uchýlí k dobrovolné izolaci.<sup>41</sup> Rodina a přátelé už nejsou

---

<sup>38</sup> STOCK, Ch. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*, s. 20

<sup>39</sup> Srov. JEKLOVÁ, M. a E. REITMAYEROVÁ. *Syndrom vyhoření.*, s. 22

<sup>40</sup> STOCK, Ch. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*, s. 20

<sup>41</sup> Srov. STOCK, Ch. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*, s. 21

zdrojem energie či uspokojení, ale naopak představují spíše přítěž. Lidé s tímto syndromem se mohou cítit vyčerpaní, bezmocní, podráždění a nervózní. V určitých případech může tento stav vést k duševní nemoci.

## **1.7 Prožívání vyhoření**

### **1.7.1 Prožívání ve vztahu k sobě samému**

Jedinec, který se blíží k vyhoření, v sobě prožívá mnoho negativních emocí a stavů, jako je beznaděj, únava (fyzická i psychická), pesimismus, obavy, strach, emoční vyčerpání, odstrčení, stres, nízké sebehodnocení, nedostatek energie a síly a nedostatek tvořivosti, motivace a plánů. Osoba zasažená syndromem vyhoření se cítí prázdná, chladná, má pocit, že není schopna samostatně řešit problémy a nemá o sobě dobré mínění.<sup>42</sup>

### **1.7.2 Prožívání ve vztahu k ostatním**

Vztah k ostatním lidem u jedince, který se blíží k vyhoření, může být poznamenán mnoha negativními stavy, jako je obtěžování lidmi, kteří po něm chtějí něco, co není schopen poskytnout, a to jak klienti, tak spolupracovníci. Osoba se chová chladně a bez citové angažovanosti, ztrácí empatii a nezajímá se o problémy druhých lidí. Navíc se nezajímá o to, co si o něm druzí lidé myslí, jak ho vidí a hodnotí.<sup>43</sup>

### **1.7.3 Projevy vyhoření navenek**

Vnitřní prožívání se navenek může projevovat různými způsoby, jako například snížením produktivity práce, ztrátou odvahy a neochotou riskovat. Kvůli emočnímu tlaku přichází fyzická únava, která je mnohdy zaměňována i za nějakou nemoc bez zjevných příčin. Dále se projevuje negativním postojem ke světu. Pozitivní vnímání světa se najednou mění v negativní, jedinec vnímá špatně jakýkoliv neúspěch či odmítnutí ze strany druhých, špatně snáší kritiku. Projevuje se u něj přecitlivělost, podráždění, ztráta vnitřní energie, nespolehlivost, neschopností řešit každodenní problémy, protože je jedinec natolik vyčerpan, že se před nimi schovává a stále odkládá jejich řešení. Jednotlivé projevy závisí především na povaze daného jedince, například někdo se bude uzavírat do sebe, do vlastního světa. Jiný bude postupně působit agresivně a napadat ostatní, což bude užívat jako uvolňovací ventil pro velký přetlak, který má v sobě samém. Projevy

---

<sup>42</sup> Srov. JEKLOVÁ, M. a E. REITMAYEROVÁ. *Syndrom vyhoření.*, s. 20

<sup>43</sup> Srov. JEKLOVÁ, M. a E. REITMAYEROVÁ. *Syndrom vyhoření.*, s. 20

tedy závisí na osobnostních a povahových vlastnostech a toleranci na stres vůči nejrůznějším druhům zátěže. Tato tolerance se však pravděpodobně v průběhu procesu vyhoření bude měnit k horšímu.<sup>44</sup>

## 1.8 Fáze syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření můžeme chápat jako proces, který se vyvíjí v různých podobách a můžeme rozlišovat jeho fáze či stadia. Někteří autoři se snaží tyto fáze vymezit a oddělit je od celkového procesu. Tento vývojový proces může trvat několik měsíců, ale často je syndrom vyhoření vrcholem procesu, který trvá i několik let, a jednotlivé fáze mohou být různě dlouhé. Ne každý jedinec prochází těmito fázemi stejně a rychlost, s jakou jednotlivé fáze probíhají, může být různá. V některých případech může jedinec procházet fázemi rychleji nebo pomaleji, a někdy se může stát, že určitá se fáze přeskočí nebo se vrátí do předchozí fáze.<sup>45</sup> Syndrom vyhoření může být rozdělen do několika fází, přičemž každá z nich zahrnuje specifické příznaky a symptomy.

### 1.8.1 Fáze nadměrného nasazení

Na počátku je nadšení idealismus a nereálná očekávání. Práce se stává pro jedince nejdůležitější součástí jeho života a je ochoten do ní investovat vlastní energii mimo efektivní míru, dobrovolně se přepracovává. Toto nadšení však může být následně nahrazeno pocitem prázdnoty, ztrátou motivace a snižováním kvality práce. V této fázi jedinec věnuje vysokou úroveň pozornosti své práci a obětuje pro ni více času a energie, než je zdravé. Může se cítit nadšený, plný energie a nadšení z výzvy, kterou jeho práce představuje.<sup>46</sup> V této fázi mohou být přítomny i některé příznaky, jako je lehké podráždění nebo nespavost, ale tyto příznaky nejsou závažné a obvykle jsou ignorovány.

### 1.8.2 Fáze odporu

Také je nazývána jako fáze stagnace. V této fázi je jedinec již dostatečně seznámen s realitou, začíná pociťovat negativní důsledky nadměrného nasazení a přehodnocovat své počáteční ideály. „*Jedinec začíná pochybovat o smyslu své práce, o tom, jestli má vůbec význam pomáhat někomu; objevují se první výraznější fyzické a psychické potíže, problémy ve vztazích.*“<sup>47</sup> Může začít trpět úzkostí, podrážděností, sníženou

---

<sup>44</sup> Srov. JEKLOVÁ, M. a E. REITMAYEROVÁ. *Syndrom vyhoření.*, s. 20-21

<sup>45</sup> Srov. JEKLOVÁ, M. a E. REITMAYEROVÁ. *Syndrom vyhoření.*, s.18

<sup>46</sup> Srov. STOCK, Ch. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*, s. 23

<sup>47</sup> JEKLOVÁ, M. a E. REITMAYEROVÁ. *Syndrom vyhoření.*, s.19

motivací a koncentrací, a může se také stát náchylnějším k infekcím a nemocem. Rodinný život dostává první trhliny, protože celý život jedince se v podstatě omezil jen na práci. V této fázi si jedinec uvědomuje, že jeho snaha a nadšení nevedou k očekávaným výsledkům, což může vést k frustraci a pocitu beznaděje. Pokud se jedinec v této fázi neuchýlí k odpočinku a relaxaci, může pokračovat do poslední fáze.<sup>48</sup>

### 1.8.3 Fáze vyčerpání

V této fázi dochází k úplnému vyčerpání, sníženému sebevědomí a pocitu bezmocnosti. Jedinec se může cítit nejen vyčerpaný a unavený, ale také emocionálně prázdný a depresivní. Pracovní výkon se výrazně snižuje, jedinec se může stát náchylnějším k zraněním a nemocem, a může se také stát neschopným plnit své pracovní povinnosti. V této fázi může být potřeba terapeutické intervence, aby se zabránilo rozvoji vážných psychických a fyzických problémů. Alfried Laengle například popisuje charakteristiky této fáze jako ztrátu úcty k hodnotě druhých lidí, věcí i k sobě samému: „*Tato ztráta vede k zvěčnění sociálního světa u člověka postiženého syndromem burnout, na lidi se dívá jako na věci – na materiál. Necitlivé a necitelné chování, disrespekt (neúcta a nevážení si druhých lidí). Postižený si přestává vážit vlastního těla a ztrácí respekt (úctu) i k vlastnímu přesvědčení, nadšení a k vlastním snahám. Ničeho si neváží. Nic pro něho nemá opravdovou hodnotu. O nic smysluplného mu nejde. Propadá se do existenciálního vakua – bezesmyslného života.*“<sup>49</sup>

## 1.9 Prevence zaměřené na snížení rizika vzniku syndromu vyhoření

Prevence vzniku syndromu vyhoření je klíčová. Existují účinné způsoby, jak zabránit vzniku tohoto syndromu. Je tedy dobré vědět, že něco jako stav totálního vyčerpání, tedy syndrom vyhoření existuje. Důležité je být schopen identifikovat příznaky a znalost toho, kdy a jak k tomuto stavu může dojít, je rovněž důležitá k včasné prevenci.<sup>50</sup>

### 1.9.1 Znalost problematiky syndromu vyhoření

Člověk by měl znát tuto problematiku a měl by umět rozpoznat příznaky přicházejícího syndromu vyhoření. Pokud včas zaznamená, že se dostává do stavu, který není v pořádku, může co nejdříve zareagovat tak, aby se daná situace nezhoršovala.<sup>51</sup> Včasná

---

<sup>48</sup> Srov. STOCK, Ch. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*, s. 24

<sup>49</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*, s. 65

<sup>50</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*, s. 69

<sup>51</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*, s. 70-71

prevence a rozpoznání příznaků může zabránit rozvoji dalších fází syndromu vyhoření a pomoci tak zachovat psychické a fyzické zdraví jedince.

### **1.9.2 Sociální opora**

Člověk ve svém životě potřebuje někoho, kdo mu bude naslouchat, bude ho povzbuzovat a soucítit s ním. „*Jedinci trpící syndromem vyhasnutí patří k těm, kteří své sociální vztahy již delší dobu nepěstují.*“<sup>52</sup> Pokud mají lidé silnou sociální podporu ve svém životě, mají nejméně příznaků psychického vyhoření, dokonce se u nich zvyšuje průměrná délka života. Doporučuje se držet si co nejlíže ty, které máme rádi a na které nemáme kvůli pracovnímu tempu a následnému vyčerpání čas.<sup>53</sup>

### **1.9.3 Dobré vztahy na pracovišti**

Vztahy s kolegy na pracovišti patří k jedněm z nejzásadnějších faktorů pro vznik syndromu vyhoření. Pokud jsou dobré, je snazší vyhoření předcházet, pokud jsou špatné, jedinec je k vyhoření o dost náchylnější. „*Všechny známé výzkumy pramenů pracovní nespokojenosti však ukazují, že to jsou vzájemné vztahy mezi lidmi při práci, co nevýrazněji ovlivňuje pracovní spokojenost a nespokojenost.*“<sup>54</sup>

### **1.9.4 Relaxace a cvičení**

Pokud se člověk dlouhodobě snaží dosáhnout něčeho, co přesahuje jeho síly, tak tím zvyšuje riziko vzniku burnout syndromu. Je nezbytné zpomalit. Jedinec by měl do svého života zahrnout relaxační nebo kondiční cvičení. Pravidelné krátké pauzy během pracovního dne mohou být prospěšné pro snížení stresu a uvolnění napětí. Důležité je také dostatečné množství spánku a odpočinku mimo pracovní dobu.<sup>55</sup>

## **1.10 Léčba syndromu vyhoření**

Když jedinec dospěje do některé z fází procesu vyhoření nebo dokonce do té poslední, existuje cesta zpátky? Ano, je možné se z tohoto stavu dostat, ale záleží na několika podmínkách. První podmínkou je, aby byl člověk sám schopen rozpoznat svůj stav a uvědomit si, že něco není v pořádku a že trpí syndromem vyhoření. Dále je důležité, aby měl člověk dostatečnou motivaci a chuť se léčit. Pro trpícího jedince je mnohdy příliš

---

<sup>52</sup> STOCK, Ch. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*, s. 85

<sup>53</sup> Srov. HONZÁK, R. *Syndrom vyhoření*, dostupné z: <https://psychologie.cz/syndrom-vyhoreni/>

<sup>54</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*, s. 100

<sup>55</sup> Srov. STOCK, Ch. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*, s. 69-71

těžké přiznat, že situaci nezvládá.<sup>56</sup> Také je důležité, aby pracoviště, na kterém daná osoba pracuje, poskytovalo podporu a prostor pro zotavovací proces. Kromě toho je pro trpící osobu důležitá podpora rodiny a přátel. Existují dvě možnosti pomoci, pomoc sama sobě a pomoc od druhých.

### **1.10.1 Pomoc sama sobě**

V první řadě je třeba si uvědomit, že za zážitky, které prožíváme, které v nás vyvolávají druzí, nemohou ti druzí, ale naše vlastní vnímání světa kolem nás. Opravdu dobře vystiženou a důležitou větu k zamyšlení vnímám tuto: „*Při vyhoření se mění naše vnímání světa kolem nás, nemění se svět sám o sobě.*“<sup>57</sup> Důležitým faktorem pro zvládnutí vyhoření je pocit smysluplnosti vlastního života a práce. Stres je jedním ze základních spouštěcích mechanismů procesu syndromu vyhoření, a proto je důležité předcházet stresu a dbát na zvýšený odpočinek. K vyhoření dochází především u lidí, kteří intenzivně pracují a jsou svou prací pohlceni. Je třeba umět oddělit odpočinek od pracovní činnosti, zároveň zařadit pravidelný pohyb. Relaxace a pohyb jsou klíčovými ozdravnými prvky při léčbě syndromu vyhoření.

### **1.10.2 Sociální opora v našem okolí**

Sociální opora v našem okolí včetně rodiny, přátel a spolupracovníků, je nejdůležitější pomocí při vyhoření. Ukazuje se, že čím má člověk lepší vztahy s ostatními lidmi v okolí, tím má i relativně nižší úroveň psychického vyhoření. Dobré vztahy s ostatními mohou snížit úroveň psychického vyhoření a pomoci nám překonat různé těžkosti. Sociální opora nám také může pomoci při spolupráci, naslouchání, podpoře, uznání, emoční podpoře, zpětné vazbě a rovnocennosti vztahu.<sup>58</sup>

### **1.10.3 Odborná pomoc**

V případě odborné pomoci je třeba pomoc zkušeného psychoterapeuta, který se v této problematice vyzná. Následně dochází k poradenství nebo hospitalizaci jedince.

---

<sup>56</sup> Srov. JEKLOVÁ, M. a E. REITMAYEROVÁ. *Syndrom vyhoření.*, s. 23-24

<sup>57</sup> JEKLOVÁ, M. a E. REITMAYEROVÁ. *Syndrom vyhoření.*, s. 23

<sup>58</sup> Srov. JEKLOVÁ, M. a E. REITMAYEROVÁ. *Syndrom vyhoření.*, s. 24-25

## 2 Praktická část

### 2.1 Cíl výzkumu

Cílem výzkumu bylo zjistit, jaké riziko syndromu vyhoření v sobě nese povolání učitelky v mateřské školce.

### 2.2 Charakteristika respondentů

Mého výzkumu se zúčastnilo celkem 14 učitelek mateřských škol ve věkovém rozmezí 23-60 let. Zaměřovala jsem se nejdříve pouze na 5 učitelek, které jsem znala osobně z mých absolvovaných praxí. Potřebovala jsem ale rozšířit můj výzkum o učitelky, které mají se syndromem vyhoření více zkušeností, aby můj výzkum získal požadovanou validitu. Oslovila jsem tedy následně další učitelky, které si prošly příznaky či samotným syndromem vyhoření. Naskytlo se mi veliké množství příležitostí k zajímavým rozhovorům, kterých jsem využila. Proto jsem nakonec z původních pěti plánovaných rozhovorů uskutečnila čtrnáct rozhovorů.

### 2.3 Metoda sběru dat

Ke sběru dat jsem použila metodu polostrukturovaných rozhovorů. Můj výzkumný rozhovor byl sestaven z 8 otevřených otázek. Tato metoda sběru dat je jedna z nejužitečnějších a používá se k získání kvalitativních dat, tudíž dat, která se nezaměřují na množství, ale na hloubku daných informací. Polostrukturované rozhovory se liší od plně strukturovaných rozhovorů tím, že obsahují určitou míru flexibility a otevřenosti v otázkách, které se pokládají respondentům. Tyto rozhovory se obvykle provádějí v rámci malého vzorku respondentů, kteří jsou vybráni na základě určitých kritérií, jako je věk, pohlaví, vzdělání, zkušenosti nebo názory. Během rozhovoru může být dotazování upřesněno a dále rozvinuto na základě odpovědí respondentů. To umožňuje hloubkový a detailní pohled nazkoumou problematiku. Odpovědi se obvykle zaznamenávají buď formou nahrávky rozhovoru nebo formou poznámek zapisovatele. Polostrukturované rozhovory se používají k získání informací o názorech, postojích a zkušenostech respondentů v určité oblasti. Tyto rozhovory se také používají pro testování hypotéz nebo k vývoji nových teorií.<sup>59</sup>

---

<sup>59</sup> Srov. *Kvalitativní rozhovory – polostrukturované a nestrukturované: Polostrukturovaný rozhovor*. Dostupné z: [https://wiki.knihovna.cz/index.php?title=Kvalitativn%C3%AD\\_rozhovory\\_-\\_polostrukturovan%C3%A9\\_a\\_nestrukturovan%C3%A9](https://wiki.knihovna.cz/index.php?title=Kvalitativn%C3%AD_rozhovory_-_polostrukturovan%C3%A9_a_nestrukturovan%C3%A9)



## 2.4 Metoda vyhodnocení výzkumných dat

K vyhodnocení výzkumných dat jsem jako metodu zvolila zakotvenou teorii. Při vyhodnocování jsem se inspirovala především popisem této metody z metodiky Tomáše Řiháčka a Romana Hytycha. Tato metoda je pravděpodobně nejdříve využívaným přístupem v kvalitativním výzkumu, vychází původně z filozofické tradice pozitivismu, pragmatismu a symbolického interakcionismu. Skládá ze tří hlavních kroků: sběr dat, kódování dat a kategorizace dat. Poté, co jsou data získána, jsou analyzována a kódována, aby se identifikovaly vzorce a vztahy mezi nimi. Metoda zakotvené teorie je pravděpodobně nejdříveji využívaným přístupem v kvalitativním výzkumu a používá se k vývoji nových teorií nebo k rozvinutí stávajících teorií v různých oblastech. Metoda zakotvené teorie se vyznačuje tím, že vychází z dat, namísto toho, aby se řídila předem stanovenou teorií nebo hypotézou. Tento přístup umožňuje, aby se nová teorie vyvinula z empirických dat, a nikoliv na základě předem stanovených teoretických předpokladů. Hlavním cílem metody zakotvené teorie je identifikovat a analyzovat vzorce v datech, aby bylo možné vyvinout teorii, která vysvětluje daný jev. V této metodě jsou data shromažďována prostřednictvím různých technik sběru dat, jako jsou polo-strukturované rozhovory, které jsem vybrala pro můj výzkum, ale také pozorování a analýza dokumentů. Metoda zakotvené teorie se liší od jiných kvalitativních metod tím, že klade důraz na proces, nikoliv na výsledek. To znamená, že výsledkem této metody může být nejednoznačná nebo změnlivá teorie, která se může vyvíjet a přizpůsobovat se novým datům.<sup>60</sup>

## 2.5 Vyhodnocení jednotlivých kategorií výzkumu

### 2.5.1 Věk

Všechny dotazované respondentky byly ženy, konkrétně učitelky v mateřských školách. Věkový průměr respondentek je 37 let. Nejmladší respondentce je 23 let a nejstarší 60 let. Z výzkumu víme, že více oslovených učitelek bylo starší 30 let (ZP, AD, HN, JD, LP, LŘ, LO, LL, MP, MK a DP). Celkem tedy 11 ze 14 oslovených učitelek (79 %) bylo starších 30 let. Věk může být determinantou rizika syndromu vyhoření. Původně jsem proto předpokládala, že čím starší je učitelka v mateřské škole, tím vyšší je pravděpodobnost, že bude náchylná k syndromu vyhoření. Tuto moji původní teorii

---

<sup>60</sup> ŘIHÁČEK, T. a R. HYTYCH. *Metoda zakotvené teorie*. Dostupné z: [https://www.academia.edu/15513203/Metoda\\_zakotvené\\_teorie](https://www.academia.edu/15513203/Metoda_zakotvené_teorie)

mi při výzkumu ale vyvrátila učitelka, které je pouhých 25 let a už si prošla úplným kolapsem. TP: „Popravdě nevím, zda vám to jako kolegyni mohu říct, ale přestala jsem svou práci mít ráda. Absolutně nemám ponětí, co s dětmi dělat. A co víc, nebaví mě to. Je mi to vyloženě proti srsti – vymýšlet něco, aktivity, pomůcky, hledat náměty. Než něco kvalitního vymyslím, trvá to někdy i dva dny, a i přesto se mi realizace nikdy nepovede. Teď to, za co se stydím, ale už ani ty děti nemám ráda. Vadí mi jejich chování a emoční výlevy. Sama mám doma přítelovu dceru v předškolním věku, která je u nás sice jen občas, ale i tak nevím ani co s ní. Jsem strašně moc plačtivá, unavená, a přesto v noci nespím. Nemám chuť k jídlu, ale i přesto se nevědomky cpu. S partnerem se hádám, jsem na něj zbytečně příkrá, vadí mi vše, nebo naopak jsem úplně apatická vůči všemu. Stačí se mi jen dívat se na fotky z MŠ, co tam dělají a už se mi svírá žaludek strachem a zhnusením. To jsem si přála od školky být učitelkou v MŠ, milovala jsem to a teď se cítím jako ty děti, které do MŠ nechťejí chodit, mají z toho noční můry a žaludeční vředy.“

### **2.5.2 Práce v oboru učitelka v MŠ**

Celkem 9 ze 14 oslovených učitelek pracuje v oboru více než 5 let (TP, ZP, AD, HN, JD, LP, LO, LL, a MK), což je celkem 64 % respondentek. Výzkumu se účastnily i učitelky, které pracovaly v oboru mateřských škol bez přerušování po dobu 13 let a více. Některé z respondentek měly předchozí zkušenosti s výukou na základních školách. Naopak jsou zde i nové učitelky, které pracují v oboru kratší dobu, např. 2 nebo 4 roky. Obecně se předpokládá, že délka praxe má vliv na syndrom vyhoření. Stejně, jako v případě věku učitelek, se při výzkumu ukázalo, že je to velice individuální a záleží to i na mnoha dalších okolnostech. V mém výzkumu byly zastoupeny jak učitelky, které jsou v oboru několik let a jsou naprosto spokojené, ale na druhé straně také učitelky, které jsou v oboru teprve krátce a už si stihly projít známkami syndromu vyhoření.

### **2.5.3 Obeznamnost s problematikou syndromu vyhoření**

Učitelky v MŠ mají velký přehled o příznacích syndromu vyhoření. Všechny respondující učitelky (tedy 100 %) měly s tímto tématem nějakou zkušenost nebo o něm alespoň něco slyšely v různých fázích svého vzdělávání. Některé z nich zdůrazňují důležitost prevence a informovanosti o tomto syndromu, aby se tomu člověk mohl začít včas bránit. Dobrá znalost příznaků může sloužit jako prevence syndromu vyhoření,

a proto je důležité se tomuto tématu věnovat v rámci vysokoškolské přípravy. O důležitosti prevence se zmiňuje J. Krívohlavý ve své knize *Jak neztratit nadšení*.

#### 2.5.4 Příznaky syndromu vyhoření

Z výpovědí respondentek lze vyvodit, že většina z nich ví, co je syndrom vyhoření a jaké má dopady na lidskou psychiku. Některé učitelky znají příznaky syndromu vyhoření poměrně dobře, zatímco jiné vědí spíše jen obecné základy. Některé učitelky se zaměřily na obecný popis psychického stavu, zatímco jiné se více soustředily na konkrétní příznaky, které mohou být spojeny se syndromem vyhoření. TP popisuje stav, který mění běžný způsob života: „*Je to jakýsi stav, kdy jedinec není schopen vykonávat věci, které mu běžně nedělaly problém.*“ ZP uvádí nechuť do práce, změnu vztahu a chování vůči dětem. AD hovoří převážně o psychickém stavu: „*Jedná se o psychický stav, který stále bohužel není klasifikován jako nemoc.*“ HN, LP neuvádí konkrétní příznaky, kromě svých osobních. JD popisuje tlak, vysoké nároky, nedocnění, konflikty na pracovišti, nechuť cokoli dělat, únavu a nemocnost: „*V momentě, kdy přestane organismus zvládat, tak „vypne“.* *Jde o apatii, podrážděnost, nechuť cokoli dělat, snížení pracovní výkonnosti, opadává láska k povolání, psychická i fyzická únava, až častá nemocnost.*“ LŘ popisuje psychické vyčerpání v důsledku dlouhodobého stresu či nedocnění: „*Vím, že je to celkové psychické vyčerpání v důsledku dlouhodobého stresu. Často postihuje profese, které se zabývají prací s lidmi, aneb pomáhající profese. Nicméně syndrom vyhoření může nastat z různých důvodů, které přináší dlouhodobý stres. Takže na pracovišti může jít například o přetížení, neocnění, šikanu. V rodině to mohou být náročné situace jako vážná nemoc člena rodiny, existenční problémy, vztahové a partnerské problémy. Velký problém nastává, pokud se tyto možnosti nakombinují. K vytvoření syndromu vyhoření také napomáhají osobnostní dispozice jako submisivní povaha, sklon k sebeobětování se pro druhé a také sklon k perfekcionismu.*“ LO tvrdí, že syndrom vyhoření způsobuje pracovní přetížení. LL uvádí, že příznaky syndromu vyhoření jsou individuální pro každého. MP říká, že je to dlouhodobý psychický stav, kterému je třeba předcházet: „*Je to dlouhodobý psychický stav, ke kterému dochází v zaměstnání, má několik fází, které ke konci přijde stav úplného vyčerpání, odporu a neschopnosti konání daného zaměstnání.*“ MK popisuje, jak člověka práce dokáže unavit až ho to úplně vysaje, osobně by do tohoto oboru šla až po vychování vlastních dětí: „*Práce člověka tak unavuje, až ho to nakonec úplně vysaje. Já osobně bych nešla pracovat do tohoto oboru před mateřskou*

*a ani po mateřský, jelikož tato práce ublíží člověku v tom, že pak děti ani nemusí chtít. Do tohoto oboru jsem šla až v době, kdy mé děti vyrostly a potřebovala jsem někomu něco předávat. Také hodně záleží na problémových dětech a rodičích, to jsou všechno střípky, díky, ke kterým může následně dojít k syndromu vyhoření. Když člověk cítí, že je práce povinnost, je vyhoření podle mého názoru snazší.“ DP ví, že syndrom vyhoření může postihnout kohokoliv v důsledku dlouhodobé stresové zátěže, má několik fází a může vést až k apatii: „O syndromu zhruba vím to, že může postihnout kohokoliv, není vázán pouze na pedagogickou profesi a je důsledkem dlouhodobé stresové zátěže. Cesta k úplnému vyhoření je dlouhodobá a má řadu příznaků.“ VL hovoří hlavně o příznacích, které ví od své kamarádky, která si ve třídě nesedla se svou kolegyní, ta ji dělala naschvály a kamarádka do práce chodila s nechuť. VG ví, že je to psychický stav vyčerpání a nechuť k práci. Podle uvedených názorů jednotlivých učitelek se syndrom vyhoření projevuje jako dlouhodobý psychický stav, který se často vyskytuje u pomáhajících profesí. Syndrom vyhoření může nastat z různých důvodů, jako je například pracovní přetížení, přetížení v rodině, osobnost jednotlivce (submisivita) nebo sklon k perfekcionismu. Respondentky popisují příznaky, jako je únava, apatie, změna psychického stavu, neschopnost (nechuť) konání dané práce, snížení pracovní výkonnosti, ztráta lásky k povolání, změna vztahu a chování k žákům. Z výpovědí lze tedy usoudit, že syndrom vyhoření je reálným problémem, který může mít značný vliv na lidskou psychiku a zdraví. Příznaky syndromu vyhoření jsou individuální a někdy trvá dlouho, než si jedinec uvědomí, co se s ním děje. Je důležité včas rozpoznat příznaky, znát je a hledat či nabídnout pomoc, aby se předešlo následným vážnějším důsledkům.*

### **2.5.5 Vliv na okolí**

K této problematice se vyjádřily pouze 4 učitelky ze 14. Z uvedených odpovědí lze vyvodit, že většina učitelek vnímá syndrom vyhoření jako problém, který má následný dopad i na děti. Respondentky popisují, že napjatá atmosféra ve třídě a špatné nálady učitele mohou mít negativní vliv na děti a tím ovlivňovat celkovou atmosféru ve třídě: ZP *„Děti to podle mého názoru vycítí, pak je špatná atmosféra v celé třídě.“* Může to mít samozřejmě negativní vliv nejen na děti, ale i na kolegyně: VG *„Aktuálně mi kolegyně práci otravuje, pořád je pro ni všechno problém, většinu akcí s rodiči a pro děti dělám sama. Práce je pak celkově o dost náročnější, když ji chcete dělat dobře. Ono je to zkrátka pro dva lidi, musí tomu dávat oba stejně.“* Některé učitelky se snaží překonávat své negativní nálady a nedávat je najevo alespoň před dětmi: VL *„Hodně jsem*

*se překonávala a říkala si, že to přeci dětem nemůžu udělat. Oni za to nemůžou a nechtěla jsem na ně přenášet moje negativní náladu a myšlenky. Snažila jsem se, co jsem mohla, ale jakmile jsem byla od dětí, vše bylo zpět.“*

### **2.5.6 Osobní zkušenost**

Z odpovědí respondentek lze vyčíst, že ze 14 učitelek, které odpověděly na otázku ohledně osobní zkušenosti se syndromem vyhoření, se s ním setkala 8 ze 14 učitelek, což je 57 %. Většina dotazovaných učitelek má tedy osobní zkušenosti se syndromem vyhoření, ať už aktuálně prochází příznaky nebo je zažily v minulosti. TP aktuálně prochází syndromem vyhoření, cítí se vyčerpaná a neschopná plnit své pracovní povinnosti: *„Momentálně jsem již třetí měsíc v nějakém mně nepřijemném stavu a tuším, že to jsou příznaky syndromu vyhoření. Stačí se mi jen dívat se na fotky z MŠ, co tam dělají a už se mi svírá žaludek strachem a zhnusením. Mám z toho noční můry a žaludeční vředy.“* ZP, MP, MK se s tímto syndromem osobně nesetkaly. MK: *„Měla jsem i kolegyni, na které to bylo jasně vidět a nyní už v oboru nepracuje. Osobně jsem ho naštěstí nezažila. Mám kolem sebe rodinu a děti, se kterými můžu o všem mluvit, moje práce mě baví a nabíjí mě, protože mám, co dětem předávat.“* AD se s tímto syndromem setkala při práci v soukromé mateřské škole: *„Počátky syndromu vyhoření jsem pocítila v předešlém zaměstnání, a to v soukromé MŠ, kdy jsem velmi nesouhlasila se stylem vzdělávání i přetížeností učitelů.“* HN aktuálně prochází příznaky syndromu vyhoření, cítí se vyčerpaná a unavená: *„Pocituji příznaky syndromu právě nyní. Aktuálně se mě to drží 2 týdny, kdy pocituji naprosté vyčerpání.“* JD vnímá příznaky syndromu u své kolegyně, která ji sama strhává. LP aktuálně prochází syndromem vyhoření, cítí se unavená a vyčerpaná, nemá žádné nápady. LŘ, LO, LL zažily syndrom vyhoření v minulosti. LŘ: *„Snažila jsem se na všech frontách fungovat na sto procent, což se mi ani nemohlo dařit, což bylo opět stresující. Jednoho dne jsem pak doslova padla na hubu.“* DP je v oboru krátce a zatím osobní zkušenost s tímto syndromem nemá, ale má obavy, že by se mohl objevit, pokud nezvolí vhodné pracovní tempo. VL měla osobní zkušenost s tímto syndromem při změně kolegyně, nyní už ale příznaky nepocituje, jelikož už pracuje s jinou kolegyní. VG osobní zkušenost s tímto syndromem nemá, ale vnímá ho u své kolegyně, která je velmi negativní a otravuje ji práci: *„Tento stav jsem nezažila. Zažívám ale pocity vyčerpání nebo zklamání. Jsem ale v praxi ještě krátkou dobu, takže jsem plná nadšení a spoustu věcí skousnu a jdu dál.“* Mezi nejčastější příznaky syndromu vyhoření, které tyto učitelky zažily, patří především vyčerpání,

únava, ztráta zájmu či motivace, zvýšená podrážděnost, snížená výkonnost, poruchy spánku a stravování, noční můry i žaludeční vředy. Některé učitelky se snažily fungovat na sto procent na všech frontách, což podle nich bylo velmi stresující, některé dokonce zažily úplný kolaps. Je důležité, aby měly učitelky dostatek informací o této problematice, protože pak mohou včas reagovat a předcházet tak vzniku tohoto syndromu. Pokud je syndrom vyhoření v pokročilém stádiu, je důležité vyhledat odbornou pomoc.

### 2.5.7 Vztahy s kolegy

Z uvedených informací nelze s jistotou určit celkový poměr učitelek s dobrými a špatnými vztahy s kolegy, protože některé učitelky informace o svých vztazích s kolegy neuvádějí. Z výzkumu jsem ale zjistila, že špatné vztahy s kolegy na pracovišti je jeden z nejrizikovějších faktorů vzniku syndromu vyhoření. Z odpovědí lze vyčíst, že 6 učitelek (TP, AD, HN, JD, LŘ a VG) uvádí špatné vztahy s kolegy na pracovišti. Zde potom dochází k nedostatku spolupráce, někdo dokonce popisuje situaci, která vykazuje znaky šikany na pracovišti (tzv. mobbingu). Objevuje se zde také kritika zaměstnavatele nebo vedení školy. Každá učitelka vnímá svou práci a kolegy odlišně. ZP, MP a MK naopak uvádějí výborné vztahy s kolegyněmi, vzájemně si pomáhají a doplňují se. TP uvádí, že v minulé práci měla dobré vztahy, zatímco v současnosti se setkala s šikanou na pracovišti: *„Dříve i přes občasné hádky jsme byly úžasná parta. Má nová kolegyně mi hned dala jasně najevo, že mě tam nechce. Vše, co jsem udělala, po mně předělala. Má nová kolegyně s druhou z jiné třídy stály celou dobu spolu. Smály se, povídaly, několikrát jsem slyšela terče posměchu a pomluvy na mou osobu.“* ZP popisuje své vztahy s kolegyní jako výborné: *„Mám super kolegyni, se kterou se našimi nápady velice doplňujeme a opravdu jsme si sedly, což je jeden z důvodů, proč se do své práce těším.“* AD měla v minulém zaměstnání špatné pracovní vztahy se svou zaměstnavatelkou. HN také nesouhlasí s vedením školky. JD uvádí, že má špatné vztahy na pracovišti a nesouhlasí s prací její kolegyně: *„Co se týče mé kolegyně, tak cítím, že do práce chodí jen, protože musí. Nemáme dobré vedení. Vztahy na pracovišti nejsou žádné, každý si víceméně dělá, co chce. Kolegyně toho zneužívá, takže si odpracuje své a mizí. Odmítá přijmout jakékoliv inovace. Vše odmítá a nespolupracuje. Jede si po svém, děti spíše jen hlídá, nechává je víceméně si jen hrát. Na děti není zlá, přísné jsme zhruba stejně, ale přesto ji děti nemají rády. Už jsem řešila i několik stížností od rodičů, že na její směnu děti nechtějí chodit. Dodnes jsem nezjistila proč, ani děti samy to nevědí. Z práce*

*utíká ještě před skončením její směny, fláká to, jak může.*“ LP, LL, DP, LO neuvádí žádné konkrétní názory na své vztahy s kolegy. LŘ popisuje své vztahy s kolegy na pracovišti jako velice špatné, ředitelka měla vysoké požadavky a kolegyně ji šikanovala. MP popisuje své vztahy s kolegyní jako výborné a na svoji kolegyni se vždy těší. MK má skvělou kolegyni, se kterou se doplňují a stále se od ní učí: *„Také si myslím, že je důležité mít dobrou kolegyni. Od mé kolegyně, která pracovala na 2. stupni na ZŠ se furt snažím učit a snažíme se společně o to, aby měly děti co největší prožitek z učení.*“ VL měla špatné vztahy s kolegyní, která měla jiný styl výchovy a nechtěla se přizpůsobit. VG popisuje své vztahy s kolegyní jako špatné, protože k práci přistupuje negativně a otravuje ji práci: *„Moje kolegyně ale pracuje v mateřské škole již 17. rokem a změnilo se vedení. Jsou na ni kladeny vyšší nároky na kvalitní práci, dokumentaci, slovní vzor apod. a lze u ni sledovat syndrom vyhoření. K práci přistupuje negativně, nic navíc dělat nebude.*“ Poměr učitelek, které mají aktuálně dobré vztahy s kolegy tedy činí 3 z 9, které se o této problematice zmínily, což je pouze 33 %. Z výzkumu zároveň vychází, že vztahy s kolegy jsou klíčové a pokud jsou špatné vztahy na pracovišti, učitelky jsou tak rychle a snadno náchylné k vyhoření.

### **2.5.8 Odpočinek**

Dostatek času na odpočinek je dalším důležitým faktorem, který ovlivňuje vznik syndromu vyhoření. Většina respondentek říká, že má dostatek času na odpočinek, ale některé si stěžují na příliš mnoho práce, práci přes čas a různé papírování, což ovlivňuje jejich rodinný život a celkový psychický odpočinek. Některé učitelky říkají, že čas na odpočinek mají, ale využívají ho na přípravy a hledání nápadů pro výuku. Celkově z informací vyplývá, že většina dotazovaných učitelek má dostatek času na odpočinek. Čtyři učitelky si naopak stěžují na jeho nedostatek a jedna respondentka odpověděla, že míra odpočinku závisí na období a aktuálním pracovním vytížením. TP má pouze fyzický odpočinek a psychický odpočinek nemá. ZP má dostatek času na odpočinek, odpočívá i s dětmi. AD nyní má čas na odpočinek, ale v předešlé práci to tak nebylo. HN nemá čas na odpočinek kvůli papírování a akcím ve školce: *„V této školce je extrémně moc papírování a různých akcí. Ležím po večerech v přípravách, papírech a momentálně těžce kloubím rodinný život, což mi na tom vadí nejvíc.*“ JD nemá čas na odpočinek kvůli tomu, že se věnuje práci i po skončení pracovní doby: *„Na odpočinek čas nemám ani mimo pracovní dobu, neboť často dotahuji to, co se v práci nestihne. Hodně času mě stojí i příprava pomůcek, vyhledávání nápadů*

*a materiálů, jejich třídění, další vzdělávání.*“ LP má naopak času na odpočinek dostatek. LŘ má nyní také dostatek času na odpočinek, dříve ho ale neměla: „*Mám dostatek času. Spousta povinností odpadla, moje maminka před pěti lety zemřela, děti dorostly a dostudovaly, ze zvířat jsem si nechala jen psy a slepice. O zahradu se stará někdo jiný. Snažím se nepřidávat si povinnosti, ale raději zaukolovat lidi kolem sebe, když to jde. Dobře si promyslet, než někomu něco slíbím, jako dlouhodobou pomoc.*“ LO nyní má dostatek času na odpočinek, ale dříve měla čas jen na spánek a práci. LL čas využívá spíše na přípravy na druhý den do práce. MP má dostatek času na odpočinek, odpoledne mívá volné. MK má také dostatek času na odpočinek: „*Mám, děti už mám odrostlé, takže mám času dost. Víkend věnuji rodině, přes týden věnuji volný čas sobě a připravám na druhý den pro děti.*“ DP se snaží rozvrhnout si čas tak, aby na odpočinek měla čas. U VL záleží na daném období, čas na odpočinek by měla, ale neumí odpočívat. VG času na odpočinek moc nemá, protože se v práci hodně angažuje: „*Řekla bych, že ani ne. Jsem člověk, který chce vše udělat dobře, takže své práci v MŠ věnuji až moc času. Po práci si ale najdu vždy aspoň hodinku na rychlého šlofíka, což si můžu dovolit, protože ještě nemám děti. Jelikož plat učitelky mateřské školy není bůhví, jaká paráda, snažím se to dohnat na odměnách. Proto se tolik angažuji jak ve své třídě, tak v celé mateřské škole. Zároveň na živnost pracuji jako konzultant a supervizor závěrečných prací, což mi sebere dost z volného času na odpočinek. Zatím to ale nějak zvládám skloubit a myslím si, že časem mi to půjde vše rychleji a nebudu z práce tak unavená.*“ Z výzkumu vyplynulo, že pokud učitelky nemají dostatek odpočinku, jsou hodně přetěžované, jsou na ně kladeny vysoké nároky, zůstávají v práci přesčas a doma místo odpočinku dělají přípravu na následující dny, je u nich zvýšené riziko vzniku syndromu vyhoření. Poměr učitelek, které mají dostatek času na odpočinek tedy činí 10 ze 14, což je 71 procent.

### **2.5.9 Aktivity ve volném čase**

Z vyjádření učitelek vyplývá, že většina z nich má aktivní volný čas. Některé se věnují sportování, jako je jóga, cvičení, cyklistika nebo posilování. Ostatní volný čas tráví s rodinou, péčí o domácnost, prací na zahradě nebo se věnují jejich různým koníčkům, jako je zpěv, cestování, hraní na hudební nástroje, čtení knih, výtvarné a ruční práce. Je zde pár výjimek, kdy učitelky kvůli jejich životní situaci nemají dostatek času na nějaké volnočasové aktivity. Například TP, JD a HN nemají moc aktivit ve volném čase, LL se snaží věnovat alespoň cvičení, u kterého relaxuje. LP má dost aktivit, jako je háčkování, čtení, hraní na housle, vídání se s kamarádkami a práce na zahradě.



ZP ráda tráví čas s jejími dětmi a jezdí na výlety s rodinou. LŘ se věnuje především její rodině, vaření, hraní na klavír a čtení. AD dříve neměla čas na mimopracovní aktivity, v nové práci ano: „*Snažila jsem se chodit sportovat alespoň jednou za týden. Každopádně jsem byla kolikrát tak unavená z práce, že jsem šla raději místo cvičení domu. Aktivně se snažím sportovat. Dopřávám si alespoň jednou za týden hodinu jógy. Trávím čas s lidmi, které mám ráda. Beru i vaření jako relaxaci. Snažím se sebevzdělávat a nyní vzdělávat i ostatní učitele. Také miluji cestování.*“ LO se věnuje poznání bible a víře v Boha: „*Ano, věnuji se dobrovolné vyučovací činnosti. Rozhovory s lidmi, pomoci jim poznat knihu Bibli a Boha, který ji nechal pro nás zapsat.*“ MP ráda sportuje, cestuje a tráví čas na chatě. MK se věnuje výtvarným činnostem, venčení psa a webinářům, které se podle svých slov dozví spoustu nových věcí. DP se věnuje svým dětem, józe, četbě knih a práci na zahradě: „*Vzhledem k tomu, že mám tři děti, tak většinu svého času trávím péčí o ně a domácnost. Odpočinek nacházím při četbě knih, hře na hudební nástroj, kresbě. Velkým relaxem je pro mě práce na zahradě. Vzhledem k obavám ze syndromu vyhoření hledám zklidnění v józe.*“ VL se věnuje svému pejskovi, zpívání, hře na kytaru, čtení a ráda tráví čas s přáteli. VG chodí do posilovny, relaxuje a tráví čas s přáteli či s rodinou: „*Co se týká mimopracovních, není jich moc. Snažím se ale chodit do posilovny, relaxovat do wellnes, do aquaparku nebo jen s přáteli zajít na večeri či koncert. Často jezdím i za rodinou nebo na výlety do přírody. Velmi bych si přála, aby těch aktivit bylo více, ale z práce bývám utahaná a pak se mi nikam nechce.*“ Celkově se zdá, že učitelky jsou velmi aktivní a rády si plní svůj volný čas různými aktivitami. Z výzkumu zároveň vyplynulo, že pokud jsou učitelky hodně přetěžované v práci, nezbyvá jim chuť a energie na jakékoliv mimopracovní aktivity. Pokud se ve volném čase nevěnují žádným koníčkům, ale pouze práci, jsou opět náchylnější ke vzniku syndromu vyhoření.

#### **2.5.10 Spokojenost s povoláním**

Některé učitelky jsou velmi spokojené a cítí, že práce je naplňuje, jiné jsou nespokojené a některé dokonce uvažují o změně povolání. Mezi faktory, které ovlivňují spokojenost učitelek, patří pracovní podmínky, vztahy s kolegy, přístup vedení a rodiče dětí. Podle uvedených informací je 6 učitelek spokojených (ZP, AD, MP, MK, VG, VL), MK tvrdí, že svoji práci nebere jako zaměstnání: „*Svoji práci miluji a neberu to jako zaměstnání. Často chodím do práce dřív nebo odcházím déle naprosto dobrovolně, doma připravuji různé aktivity pro děti na další den a cítím, že mě to opravdu naplňuje.*“

4 učitelky jsou nespokojené (TP, HN, JD, DP), DP například odkazuje na špatné vedení: *„Řekla bych, že spíš ne. Vedení této školy není schopné zajistit takové podmínky, které by dávaly zaměstnancům pocit spokojenosti (zajištění finančních prostředků na nezbytně nutné potřeby pro vzdělávání, vytváření vhodného prostředí, úcta k zaměstnancům chybí ze strany vedení úplně atd.)“* 2 učitelky jsou spokojené i nespokojené: LP *„Jsem i nejsem. Mám chvíle, kdy bych od dětí utekla do jiného oboru, ale v 60 letech už mi přijde dost pozdě na takové změny.“* 1 učitelka nebyla spokojená a odešla: LŘ *„Z této MŠ jsem odešla po šesti letech velkého vypětí, uznala jsem, že mi to za takový nápor na psychiku nestojí. Práci učitelky v mateřské škole mám velmi ráda. Hraje velkou roli přístup vedení, kolegyně na třídě, rodiče dětí a děti samotné. Když se sejdou tyto okolnosti dobře, je to velmi pěkná práce. Nyní ale přemýšlím, jestli to má ve školce pro mě vůbec cenu. Je škoda zahodit něco, co umím jen kvůli některým lidem, ale už jsem z toho všeho unavená.“* 1 učitelka byla spokojená, dokud nepřišel syndrom vyhoření: LO *„Byla jsem velmi spokojená, práce a vše okolo ní mě velmi bavilo a naplňovalo, dávala jsem tomu ze sebe maximum.“* Poměr aktuálně spokojených učitelek tedy činí 6 ze 14, což je 43 %. Celkově tedy vyplývá, že čím více se sejde špatných okolností, tím více klesá spokojenost v zaměstnání. Mezi tyto okolnosti můžeme zahrnout špatné vedení, nefungující kolektiv, vysoké nároky ze strany zaměstnavatele či nedostatečné ohodnocení.

### **2.5.11 Osobní zkušenost s příznaky**

Osobní zkušenost s příznaky uvádí 9 ze 14 dotazovaných učitelek. Objevují se zde různé projevy osobních zkušeností učitelek, které jsou spojené s únavou, podrážděností, nedostatkem motivace, pocitem marnosti, nedostatkem energie a zdravotními obtížemi. Učitelky se například cítí plačtivé, unavené, mají problémy s jídlem a nespavostí. Některé z nich se také potýkají s nedostatkem motivace, což se projevuje například tím, že nevidí smysl v práci a nechtějí se v ní už více angažovat. Další učitelky jsou vyčerpané, otrávené a nemají ve výsledku už na nic chuť. Některé z nich také uvádějí zdravotní problémy, jako jsou bolesti hlavy, žaludeční vředy, migrény, problémy se zády a krční páteří. Celkem 9 učitelek uvádí osobní zkušenost s příznaky vyhoření: TP, AD, HN, JD, LP, LŘ, LO, LL a VL. TP nemůže spát, nemá chuť k jídlu, je plačtivá, unavená a apatická vůči všemu. AD uvádí nechůť pracovat a cokoliv vymýšlet. HN nemůže spát, nejí, práce ji netěší a nemá žádnou motivaci: *„Mně samotné se motivace do práce vytrácí. V noci nespím, často se budím s bolestí břicha, do práce chodím se staženým žaludkem, nejím,*

*práce mě netěší, je to spíš o přežití daného dne.*“ JD je vyčerpaná a má pocit, že je na vše sama. LP přijde, že už nemá žádné nápady. U LŘ se projevovaly známky deprese, neměla na nic sílu: LŘ „*To, co jsem dříve dělala “levou zadní“ byl najednou obrovský problém, neměla jsem už na nic sílu. Projevovaly se u mě známky deprese.*“ LO přestala zvládat denní aktivity, klesala jí energie a tělo přestávalo fungovat: „*Co se týče projevů, bylo to dlouhodobé a postupné, kdy jsem pomalu přestávala zvládat denní aktivity, vlastně jsem jen pracovala a spala. Rapidně mi klesala energie, odcházely mi záda i krční páteř. Měla jsem neustálé bolesti hlavy, migrény, hučení a pískání v uších. Tělo mi přestávalo fungovat, mívala jsem dlouhodobé nemocenské až 6 měsíců každý rok.*“ LL byla dost otrávená, protivná a unavená: „*Ostatní mi stále říkali at' jdu mezi lidi, že to bude lepší, každopádně většinou to mělo spíše opačný efekt. Mezi lidmi musíte, chtít nechtě, předstírat, že je všechno v pořádku, protože ani vám se o tom nechce mluvit, takže je to snazší cesta. To mě popravdě šíleně vyčerpávalo.*“ VL má zkušenost s příznaky z dob, kdy pracovala s kolegyní, která jí nevyhovovala, nechtělo se jí chodit do práce a neměla náladu cokoli vymýšlet. „*Já jsem byla našťvaná i smutná, do práce se mi chodit nechtělo, jelikož jsem věděla, že se tam budeme jen dohadovat a stane se jen něco, co by se stávat nemělo. Neměla jsem chuť a náladu něco vymýšlet, protože to děti ani neocenily a chtěli jen sladkou odměnu. Cítila jsem se vysílená a demotivovaná do čehokoliv, co se týkalo mé práce.*“ Další 5 respondentek osobní zkušenost s příznaky nemá (ZP, MP, MK, DP, VG). Poměr učitelek, které mají osobní zkušenost s příznaky tedy činí 9 ze 14, což je 64 %. Celkově se dá říct, že učitelská práce může být náročná a stresující, což se může projevit na fyzickém i psychickém zdraví učitelek. Z výzkumu zároveň zjišťuji, že při syndromu vyhoření tělo ve většině případů slábne a přestává fungovat.

### **2.5.12 Důsledky syndromu vyhoření**

Důsledky syndromu vyhoření mohou být velmi závažné a mohou velice ovlivnit budoucí práci s dětmi. Například většina učitelek, které se dostaly do stavu vyhoření, již nemají rády děti a obtěžuje je jejich chování. Některé z nich se musely uchýlit k odborné pomoci, jako například k psychiatrovi či psychologovi a k užívání léků. Některé se rozhodly změnit zaměstnání nebo v práci zvolnit až do doby, než se budou cítit lépe. Syndrom vyhoření může být pro některé učitelky takovou zátěží, že se z něj už nemohou úplně zotavit a snaží se s tímto stavem naučit žít. Osm učitelek uvádí osobní zkušenost s následky syndromu vyhoření. TP uvedla, že unikla ze zaměstnání do nemoci, což mohlo

být způsobeno syndromem vyhoření.: „*Jsem na nemocenské, protože jsem si zlomila nohu. To беру jako trochu vysvobození od práce. Ted' to, za co se stydím, ale už ani ty děti nemám ráda. Vadí mi jejich chování a emoční výlevy.*“ AD zmínila, že kvůli syndromu vyhoření odešla ze soukromé školky do státní školky. HN uvedla, že chce najít jiné zaměstnání, hned až bude možnost. JD říká, že do práce již nechodí ráda, jednou bude muset odejít, protože touží po dobrém kolektivu. LP uvedla, že už neví, co s dětmi dělat, což je také dalším projevem syndromu vyhoření. LŘ musela zvolnit a léčit se, užívat antidepresiva a byla dokonce i hospitalizována, což je přímým důsledkem syndromu vyhoření: „*Musela jsem užívat psychofarmaka, následně zvolnit, zvolnit a zvolnit. Tehdy mi pomohly léky, lehká antidepresiva a zvolnění ve většině oblastí, pak bylo osvobozující odejít. Ležela jsem tehdy v nemocnici s problémy související s endometriózou a řekla jsem si, že už se stresovat nenechám. Pak jsem pracovala dále ve školce jako učitelka, v různých školkách. Práci jsem měla velmi ráda, myslím si, že to s dětmi už umím, takže práce sama mě nevyčerpává.*“ LO musela navštěvovat psychologa, psychiatra, začala se léčit na sociální fobii a byla také hospitalizována: „*Začala jsem navštěvovat psychiatra a psychologa, začala jsem se léčit na sociální fobii, agorafobii a panické ataky, které byly rozjeté do hloubky právě vyhořením. Chtěli mě hospitalizovat na psychiatrii, ale to jsem odmítala z důvodu velkého strachu opustit domov a být mimo domov. Doporučili mi tedy denní stacionář, který jsem začala navštěvovat 2x týdně a pracovat se svým stavem, postupně jsem vyměnila nechápajícího psychiatra za velmi laskavou doktorku, se kterou jsme postupně vyladily léky tak, abych alespoň částečně fungovala. Po roce ve stacionáři jsem nakonec byla hospitalizovaná, a ještě jsem si prošla třítydenním intenzivním stacionářem. Pak po roce dlouhé nemocenské mi konečně schválili ID.*“ LL se domnívá, že se z tohoto stavu nikdy nevyhrabete a spíše se s tím musíte naučit žít, což může být projevem ztráty naděje a vyhoření: „*Víte, přivedla jste mě k celkem zajímavému přemýšlení, když se nad tím zamyslím, tak ono se z toho stavu asi nikdy úplně nevyhrabete, jen se s tím tak nějak naučíte žít a berete to jako běžný stav, samozřejmě mluvím pouze za sebe.*“ Ostatní učitelky (ZP, MP, MK, DP, VL, VG) nezmiňují přímou zkušenost s následky syndromu vyhoření. S vážnějšími důsledky syndromu vyhoření se tedy setkalo 8 ze 14 dotázaných učitelek, což je 57 %. Z výzkumu jsem zjistila, že důsledky syndromu vyhoření může mít každá učitelka opět individuální. Samotnou mě ale překvapilo, kam až je schopný syndrom vyhoření zajít. K častým důsledkům vyhoření patří hospitalizace nebo navštěvování psychiatra či psychologa. Někdo se musí dokonce léčit na sociální fobii a brát dlouhodobě léky.

### 2.5.13 Změna vztahu k práci

9 učitelek ze 14 dotázaných zmínilo změnu vztahu k práci, což je 64 %. Většinu učitelek syndrom vyhoření poznamenal negativně, ale je zde pár respondentek, které například změnilly pracovní prostředí a začalo se vše obracet zpět k lepšímu. TP svoji práci dříve milovala, teď ji nesnáší. AD začala mít svou práci znovu ráda po odchodu ze soukromé MŠ do státní MŠ: *„Ve srovnání se státní školkou vidím markantní rozdíly. Ve státní školce nás rodiče berou jako partnery a participují, nebojí se přijít si pro radu.“* HN byla v minulé práci spokojená, nyní není, protože nesouhlasí s vedením dětí: *„Za ty léta jsem byla zvyklá, že řízené činnosti dělaly všechny děti – cvičily všechny děti, jedly všechny děti. Za prací jsem si stála. Momentálně si pokládám otázku, kam to všechno spěje a co tyto děti budou jednou ve škole dělat, když vlastně nic nemusí. Vím, že jakmile budu mít příležitost odejít jinam, půjdu.“* JD přestala mít ráda svou práci kvůli kolegyni a celkovému přetížení. LP už její práce nebaví. LŘ měla svou práci moc ráda, ale přesto se rozhodla z oboru odejít. LO dala výpověď po konzultacích s psychologkou. LL už práci nedělala se zájmem či nadšením: *„Rozhodně to neznamenal, že bych práci odflákla nebo na ni kašlala, jen jsem ji už nedělala se zájmem či nadšením.“* VL začala mít svou práci opět ráda po změně kolegyně. Pět učitelek (ZP, DP, VG, MP, MK) nezmiňují žádnou změnu ve svém vztahu k práci. Z výzkumu tedy vyplynulo, že ve většině případů učitelky po prožití syndromu vyhoření úplně přestaly mít rády jejich práci. Také to vedlo ke změně zaměstnání nebo k úplnému odchodu z učitelského oboru. Často je zde zmiňovaná změna vztahu k dětem, respondentky tvrdí, že přestaly mít rády děti kvůli syndromu vyhoření. Z výzkumu také plyne, že učitelky, které včas zaznamenaly problém a začaly jednat, nepoznamenal syndrom vyhoření ve větší míře. Jsou tu ale také učitelky, které dlouho nevěděly, o co se jedná, tudíž nechaly syndrom vyhoření zajít příliš daleko a skončily na hospitalizaci.

### 2.5.14 Smysl života

Smysl života nachází 11 ze 14 dotazovaných učitelek, což je 79 %. Některé učitelky svůj smysl života nacházejí v rodině a v tom, že se o ni starají a snaží se jí vytvořit příjemné zázemí. Další učitelky se zaměřují na sebe samy a snaží se najít smysl života v různých zájmech, aktivitách nebo vztazích. Pro některé učitelky má smysl života náboženský rozměr. 8 z 14 učitelek vidí smysl života v rodině (ZP, AD, HN, LP, MP, MK, VL a VG). HN: *„Jednoznačně rodina, rodinná pohoda a zázemí. Díky Bohu za báječného manžela, který mě i v této pro mě těžké pracovní situaci podporuje.“* MP *„V rodině. Mít okolo sebe*

*zdravou a šťastnou rodinu, sdílet s nimi radost, úspěchy i neúspěchy. A potom také předáváním zkušeností a vědomostí nejmenším, což je součástí mého zaměstnání.“*

MK: *„Především v mojí práci, to že je spokojená moje rodina, a to že se do práce pořád těším. Děti mě vždy vesele vítají a obejmou mě, žiji pro práci opravdu hodně, protože když moje děti vyrostly, doma už mě nikdo nepotřeboval.“* Některé z těchto učitelek také zdůrazňují význam jejich práce (ZP, MK, VL, VG). VG: *„To je těžká otázka. Smysl mého života spatřuji asi v tom, že dětem něco předám, že píšu práce a články, které nesou mé jméno a jsem někde tzv. uložena. Chtěla bych mít odezvu, že si někdo váží mé práce a toho, co dělám (odezvu mám od rodičů, máme úžasnou třídu). V širším kontextu pak vidím smysl života obecně v tom být šťastný a konat dobro. Nejdůležitější je pak pro mě vychovat dítě, které bude mít stejně jako já nějaký význam pro společnost, zanechá za sebou nějakou stopu.“*

AD vidí smysl nejen v práci, ale i v jejích koníčcích. Jiné učitelky se soustředí na víru v Boha (LŘ, LO). LŘ: *„Můj smysl života určuje víra v Boha – být dobrým člověkem, milovat lidi kolem sebe, učím se stále, jak být k lidem dobrá a zároveň se nenechat zneužívat, užívat si radost ze života s vděčností za to co mám – lidé, zvířata, příroda, hudba, zdraví.“* LO: *„Rozhodně ve své víře v Boha, v to, co nám slibuje do budoucna a to, jak si přeje, abychom žili nyní.“*

Tři učitelky zmiňují, že smysl života nenachází v ničem nebo ho teprve hledají (TP, JD, LL). TP: *„Momentálně ho nenacházím v ničem. Docela se těším, až budu stará a bude vše za mnou. Nedokážu se nyní nad ničím nadchnout, nic se mi nelíbí, nezajímá mě to.“*

JD: *„Momentálně bohužel v ničem, hledám ho, snažím se najít sama sebe. Snažím se pomáhat druhým, obětovat se, na sebe zapomínám. Učím se to vyvážit. Smysl vidím v přátelství, lásce, v děláni radosti druhým i sobě. Naučit se cítit cenu života a pochopit, co je v životě skutečně důležité. Umět se radovat z maličkostí, nemít velká očekávání, přesto však mít sny a směřovat k jejich naplnění. Pochopit, že nejen druzí jsou důležití, ale také já sama.“*

LL: *„V tuhle chvíli ho ještě asi stále hledám. Práce mě sice baví, ale už znovu nechci a nedovolím, aby to byl středobod mého bytí.“* Celkově je z výzkumu patrné, že pro většinu těchto učitelek je rodina důležitým zdrojem smyslu a štěstí v jejich životě. Smysl života pro každou učitelku může být něco trochu jiného ať je to rodina, práce, zájmy, vztahy nebo náboženství. Také můžeme zaznamenat, že některé učitelky postihl syndrom vyhoření natolik, že ztratily smysl života, který znovu hledají nebo to úplně vzdaly.

### 2.5.15 Příčiny vzniku syndromu vyhoření

Zde bylo dotazováno 10 učitelek ze 14, které zmínily osobní zkušenosti se syndromem vyhoření a vyjádřily se k příčinám svého syndromu vyhoření. Mezi nejčastější faktory patří přetížení, konflikty s kolegy nebo nedostatečné ocenění. TP se domnívá, že příčinou syndromu vyhoření je nová kolegyně: *„Noví lidé, prostředí, na můj vkus dost škaredé prostředí – zlí lidé, nevšímaví a opovrhující. Nová práce, nové kolegyně, nové děti ve školce. Má nová kolegyně mi hned dala jasně najevo, že mě tam nechce.“* AD zmiňuje pocit nedocenění a přepracování jako faktory, které vedly k vzniku syndromu vyhoření. HN nesouhlasí s chodem v novém zaměstnání. JD uvádí, že příčinou syndromu vyhoření bylo velké přetížení kvůli její kolegyni: *„Kvůli časté absenci kolegyně musím dotáhnout vše já a často bez adekvátního finančního ohodnocení (česky řečeno zadarmo).“* LŘ uvádí, že důvodem bylo přetížení na všech frontách, včetně osobních problémů: *„Důvod byl v obrovském přetížení na všech frontách – doma: těžce nemocná moje maminka, velká rodina, velká zahrada, hospodářská zvířata. V zaměstnání hodně direktivní nová ředitelka MŠ, která neoceníla dostatečně práci učitelek.“* LO neuměla říct ne a celkové přetížení bylo další příčinou vzniku syndromu vyhoření: *„Mnohdy jsem se nedostala ani na záchod natož se v klidu najíst. Všechno tedy bylo jen na mě, papírování, diagnostiky, komunikace s rodiči, individuální plány pro děti, které potřebovaly speciální péči. Příprava předškoláků k zápisu, akce pro rodiče a děti, besídky, webové stránky školky a mnoho dalšího. Myslím si, že to bylo způsobeno mou potřebou mít vše dokonalé a neuměla jsem říct ne, když mi byla nakládána další práce.“* LL se domnívá, že toho na ni bylo moc a ve školce se na její třídu dost zapomínalo: *„Je to složité, víceméně se na nás pořád se vším a všude zapomíná. Například letos všechny třídy dostaly nějakou částku na nákup “dárků do třídy” a moje děti nic, ani korunu. Ono to všechno společně pak tu práci otráví, když děti třeba nedostanou ani jednu novou hru od Ježíška (samozřejmě jsem oslavila rodiče, takže dárky jsme nakonec měli), ale jinak bychom neměli nic.“* VL nebyla spokojená s novou kolegyní, se kterou si nesesdla. LP a VG neuvádí přesné příčiny vzniku syndromu vyhoření. Z výzkumu plyne, že nejčastější příčinou vzniku syndromu vyhoření u dotazovaných respondentek bylo celkové přetížení, vysoké nároky, nedostatečné ocenění, sebeobětování se, špatné vztahy a neshody na pracovišti.

## 2.6 Diskuze

Mým cílem bylo zjistit, jak velké riziko syndromu vyhoření v sobě nese povolání učitelky v mateřské škole. Na základě výsledků jsem dospěla k následujícím závěrům.

Závěr 1: Původně jsem předpokládala, že syndrom vyhoření se projevuje především u učitelek, které jsou v oboru déle. To mi ale vyvrátila učitelka TP, která již ve svých 25 letech prochází úplným zhroucením a práci učitelky začala nesnášet. Nyní je na nemocenské a popisuje, že se obává dne, kdy se bude muset vrátit: „*Stačí se mi jen dívat se na fotky z MŠ, co tam dělají a už se mi svírá žaludek strachem a zhnusením.*“

Závěr 2: Mnoho respondentek popisuje jako jeden z nejčastějších důvodů vzniku syndromu vyhoření konflikty s kolegy na pracovišti. Konkrétně TP uvádí, že v minulé práci měla dobré vztahy, zatímco v současnosti se setkala s šikanou na pracovišti: „*Dříve i přes občasné hádky jsme byly úžasná parta. Má nová kolegyně mi hned dala jasně najevo, že mě tam nechce. Vše, co jsem udělala, po mně předělala. Má nová kolegyně s druhou z jiné třídy stály celou dobu spolu. Smály se, povídaly, několikrát jsem slyšela terče posměchu a pomluvy na mou osobu.*“ To potvrzuje J. Křivohlavý ve své knize *Jak neztratit nadšení*, která tvrdí, že vztahy s kolegy na pracovišti patří k jedněm z nejzásadnějších faktorů pro vznik syndromu vyhoření. Pokud jsou dobré, je snazší vyhoření předcházet, pokud jsou špatné, jedinec je k vyhoření o dost náchylnější.

Závěr 3: Dalším opravdu hodně důležitým faktorem, který ovlivňuje vznik syndromu vyhoření je dostatek odpočinku. Učitelky, které mají dostatek odpočinku jsou méně náchylné ke vzniku syndromu vyhoření, naopak pokud učitelky nemají čas na odpočinek, jsou k syndromu vyhoření náchylnější. JD například tvrdí, že nemá čas na odpočinek kvůli tomu, že se věnuje práci i po skončení pracovní doby: „*Na odpočinek čas nemám ani mimo pracovní dobu, neboť často dotahuji to, co se v práci nestihne. Hodně času mě stojí i příprava pomůcek, vyhledávání nápadů a materiálů, jejich třídění, další vzdělávání.*“ O této problematice píše Ch. Stock v knize *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Potvrzuje zde, že pravidelné krátké pauzy během pracovního dne mohou být prospěšné pro snížení stresu a uvolnění napětí. Důležité je také dostatečné množství spánku a odpočinku mimo pracovní dobu.

Závěr 4: Nejčastějšími příznaky, které respondentky popisují, je únava, apatie, změna psychického stavu, fyzické i psychické vyčerpání, neschopnost konání dané práce, snížení pracovní výkonnosti, ztráta lásky k povolání, změna vztahu a chování k žákům.



LO uvádí: „*Co se týče projevů, bylo to dlouhodobé a postupné, kdy jsem pomalu přestávala zvládat denní aktivity, vlastně jsem jen pracovala a spala. Rapidně mi klesala energie, odcházely mi záda i krční páteř. Měla jsem neustálé bolesti hlavy, migrény, hučení a pískání v uších. Tělo mi přestávalo fungovat, mívala jsem dlouhodobé nemocenské až 6 měsíců každý rok.*“ To potvrzuje M. Jeklová ve své knize *Syndrom vyhoření, které píše o emocionálních příznacích*, které zahrnují sklíčenost, pocity bezmoci, popudlivost, agresivitu, nespokojenost a pocit nedostatku uznání, může dojít i k rezignaci jedince. O tělesných příznacích píše Ch. Stock v knize *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout, které tělesné příznaky zahrnují poruchy spánku, nechut' k jídlu, náchylnost k nemocem, rychlou unavitelnost, vyčerpanost, svalové napětí a vysoký krevní tlak.*

Závěr 5: Jednou z nejdůležitějších prevencí syndromu vyhoření je dobrá informovanost o této problematice. DP říká: „*Pokud je člověk o tomto riziku informován, může se snažit syndromu vyhoření předcházet.*“ O důležitosti prevence píše J. Křivohlavý ve své knize *Jak neztratit nadšení*, ve které tvrdí, že člověk by měl umět rozpoznat příznaky syndromu vyhoření, aby včas poznal, že se dostává do stresového stavu a mohl co nejdříve reagovat tak, aby se situace nezhoršovala.

Celkově můj výzkum ukázal, že syndrom vyhoření je závažným a aktuálním problémem pro učitelky v mateřských školách, tudíž je důležité být o této problematice informovaný a dbát velký důraz na jeho prevenci.

## Závěr

Mým cílem bylo zjistit, jak velké riziko syndromu vyhoření v sobě nese povolání učitelky v mateřské škole. V praktické části jsem se tedy zabývala kvalitativním výzkumem. Pro sběr dat jsem využila polostrukturované rozhovory s učitelkami z mateřských škol, které se ukázaly jako vhodná metoda pro získání hlubšího vhledu do problematiky syndromu vyhoření. Pro analýzu získaných dat jsem využila metodu zakotvené teorie, která mi umožnila prozkoumat a interpretovat detailně odpovědi respondentek. Z výzkumu vyplynulo, že učitelky v mateřských školách jsou převážně dobře informované o tom, co syndrom vyhoření znamená a jaké jsou jeho příznaky. Čím více jsou o této problematice informované, tím více mohou syndromu vyhoření předcházet. Předpokládala jsem, že se syndromem vyhoření budou mít zkušenost především učitelky vyššího věku, které jsou v oboru déle. Při jednotlivých rozhovorech jsem ale zjistila, že toto vůbec nemusí být pravidlem a že záleží na jiných, individuálních faktorech, jako jsou například vztahy s kolegy na pracovišti, dostatek odpočinku, dobré rodinné zázemí a obeznámenost s danou problematikou. Učitelky, které mají dobré rodinné zázemí, dostatek odpočinku, a především dobrý kolektiv, na který se do práce těší, nemají se syndromem vyhoření víceméně žádné osobní zkušenosti. Hlavní roli hrají vztahy s kolegy na pracovišti, pokud jsou špatné a dochází například k šikaně, k rozdílným názorům či ke špatnému vedení, učitelky jsou tak rychle a snadno náchylné k vyhoření. Udržování dobrých vztahů na pracovišti je diametrálně důležité pro přecházení vzniku syndromu vyhoření. Dalším důležitým faktorem je odpočinek, pokud jsou učitelky hodně přetěžované, jsou na ně kladeny vysoké nároky, zůstávají v práci přesčas a doma místo odpočinku dělají přípravu na následující dny, také je dostihne dříve nebo později úplné vyčerpání a následné vyhoření. Pokud se učitelky setkávají s těmito rizikovými faktory, ale jsou o problematice dobře informované, mohou včas zasáhnout a předejít tak nepříjemnému stavu syndromu vyhoření. Většina učitelek, které nejsou řádně informované, dlouhou dobu nevědí, co se s nimi děje a nechají tak bohužel syndrom vyhoření zajít příliš daleko, končí v nemocnicích či psychiatrických léčebnách. Na učitelky, které prošly úplným vyhořením to má dlouhodobý dopad a některé mají pocit, že už se z tohoto stavu nikdy úplně nedostanou. Syndrom vyhoření je zkrátka opravdu nebezpečný psychický stav, a je důležité včas rozpoznat příznaky, aby se předešlo následným vážnějším důsledkům. Zároveň je velmi důležité umět oddělit

pracovní a osobní život, a to nejen v případě pracovníků vykonávajících pomáhající profese, ale všech pracovníků obecně.

Je dobré být si vědom toho, že něco jako syndrom vyhoření existuje. Zároveň je důležité znát okolnosti, které mohou vést k vyhoření, a rozpoznat co nejdříve varovné příznaky. Může se to týkat nás osobně, ale také našich přátel a rodiny, kteří mohou být v ohrožení. Čím dříve se syndrom vyhoření rozpozná, tím je snazší ho zastavit, protože v raném stádiu je možno se bránit. V rámci mé bakalářské práce kladu velký důraz na prevenci, jelikož je to nejúčinnější způsob, jak se syndromu vyhoření vyhnout. Tento syndrom může postihnout kohokoli, bez ohledu na to, zda jste přetěžováni prací, nebo zda se potýkáte s náročnými rodinnými situacemi. Bohužel se tento syndrom nevyhýbá nikomu, důležité ale je to, že každý proti němu může něco dělat. Věřím, že moje bakalářská práce přispěje ke zvýšení povědomí o této aktuální problematice a podnítl jednotlivce k větší pozornosti a k prevenci tohoto syndromu, nejen u sebe, ale i u ostatních.

## Seznam použité literatury

HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0982-9.

HONZÁK, R. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. Vyšehrad, 2022. ISBN 978-80-7601-668-2.

HONZÁK, R. 2012. *Syndrom vyhoření* [online]. PSYCHOLOGIE, dostupné z: <https://psychologie.cz/syndrom-vyhoreni/>

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

KALLWASS, A. *Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007, ISBN 978-807-3672-997.

KNECHTOVÁ, Z., A. POKORNÁ, E. PEŠÁKOVÁ a D. DOLANOVÁ. *Kvalitativní výzkum*[online]. Dostupné z: [https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/lf/js19/metodika\\_zp/web/pages/06-kvalitativni.html](https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/lf/js19/metodika_zp/web/pages/06-kvalitativni.html)

KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*, Grada Publishing, Praha 1998. ISBN 8071695513.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat depresi*. Grada Avicenum, Praha, 1997. ISBN 978-80-247-4774-3.

Kvalitativní rozhovory – polostrukturované a nestrukturované: *Polostrukturovaný rozhovor*[online]. Dostupné z: [https://wiki.knihovna.cz/index.php?title=Kvalitativn%C3%AD\\_rozhovory\\_-\\_polostrukturované\\_a\\_nestrukturované](https://wiki.knihovna.cz/index.php?title=Kvalitativn%C3%AD_rozhovory_-_polostrukturované_a_nestrukturované)

MERTIN, V. a I. GILLERNOVÁ. *Psychologie pro učitelky MŠ*. Portál, 2012. ISBN 978-80-736-7627-8.

OPRAVILOVÁ, E. *Předškolní pedagogika*. Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5107-8.

PRŮCHA, J. *Moderní pedagogika*. Portál, 1997. ISBN 80-7178-170-3.

ŘIHÁČEK, T. a R. HYTYCH. *Metoda zakotvené teorie* [online]. Dostupné z: [https://www.academia.edu/15513203/Metoda\\_zakotvené\\_teorie](https://www.academia.edu/15513203/Metoda_zakotvené_teorie)

STOCK, Ch. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. ISBN: 978-80-247-3553-5.

ŠVAŘÍČEK, R. a K. ŠEĐOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Portál, 2007. ISBN 978-80-262-0644-6.

## **Seznam příloh**

Příloha I Seznam otázek

Příloha II Přepisy rozhovorů

Příloha III Vyhodnocení výzkumných dat

## **Příloha I Seznam otázek**

1. Jaký je váš věk?
2. Jak dlouho pracujete v tomto oboru?
3. Slyšela jste někdy o syndromu vyhoření? Co o něm víte?
4. Zažila jste někdy syndrom vyhoření nebo pociťujete případné příznaky?
5. Jste spokojena ve svém zaměstnání?
6. Máte dostatek času na odpočinek?
7. Máte ve volném čase hodně mimopracovních aktivit? Jaké konkrétní aktivity to jsou?
8. V čem nacházíte smysl života?

## Příloha II Přepisy rozhovorů

### 1. Rozhovor; TP

1. Jaký je váš věk?

Je mi 25 let.

2. Jak dlouho pracujete v tomto oboru?

Teď pracuji sedmým rokem jako učitelka v MŠ.

3. Slyšela jste někdy o syndromu vyhoření? Co o něm víte?

Ano, slyšela jsem o něm jak na střední škole, tak na vysoké škole, ale také na různých školeních a při komunikaci s kolegyněmi. Je to jakýsi stav, kdy jedinec není schopen vykonávat věci, které mu běžně nedělaly problém.

4. Zažila jste někdy syndrom vyhoření, nebo pocítujete příznaky?

Momentálně jsem již třetí měsíc v nějakém mně nepříjemném stavu a tuším, že to jsou příznaky syndromu vyhoření. Momentálně jsem na nemocenské, protože jsem si zlomila nohu. To beru jako trochu vysvobození od práce, kterou jsem kdysi milovala, ale teď ji nesnáším. Popravdě nevím, zda vám to jako kolegyni mohu říct, ale přestala jsem svou práci mít ráda. Vše začalo nástupem do nové MŠ. Nejdříve jsem si myslela, že si musím jen zvyknout, ale je to horší a horší. Kdysi jsem si uměla zorganizovat svůj režim v MŠ kdykoliv i bez přípravy. Dokázala jsem vařit z vody a děti i tak zaujmout. Byly nadšené jak ony, tak já a ani paní ředitelka se mnou neměla nikdy problém. Často jsem byla sama na třídě, bez kolegyně a vůbec mi to nevadilo. Teď (před nemocenskou) jsem občas jen seděla na zemi, vyloženě četla námět činnosti z papíru přípravy a nevěděla, co s dětmi. Jako kdybych se znovu učila na praxích, vlastně ještě horší. Absolutně nemám ponětí, co s dětmi dělat. A co víc, nebaví mě to. Je mi to vyloženě proti srsti – vymýšlet něco, aktivity, pomůcky, hledat náměty. Než něco kvalitního vymyslím, trvá to někdy i dva dny, a i přesto se mi realizace nikdy nepovede. Teď to, za co se stydím, ale už ani ty děti nemám ráda. Vadí mi jejich chování a emoční výlevy. Sama mám doma přítelovnu dceru v předškolním věku, která je u nás sice jen občas, ale i tak nevím ani co s ní. Jsem strašně moc plačtivá, unavená, a přesto v noci nespím. Nemám chuť k jídlu, ale i přesto se nevědomky cpu. S partnerem se hádám, jsem na něj zbytečně příkrá, vadí mi vše, nebo naopak jsem úplně apatická vůči všemu. V minulé školce jsem byla šest let. Byla to má první práce hned po střední škole. Byla to obrovská školka, 120 dětí, 5 tříd, 19 kolegyň.

Každý rok se mi střídala kolegyně. Umíte si představit 19 kolegyň bez chlapa, hrůza, ženský kolektiv je prostě náročný. Musím říct, že i přes občasné hádky jsme byly úžasná parta. Naučily jsme si všechno hned vyříkat a ujasnit. A i když jsme občas s názory druhých nebyly úplně ztotožněné, vždy jsme se respektovaly. V té práci jsem byla opravdu pořád. Dokonce jsem se odstěhovala do města, ve kterém práce byla, abych ji měla blíže, tou prací jsem žila. Skoro každý den jsem byla v práci přes čas, dokončovala jsem věci, udělala pár výrobků navíc, nebo prostě pomohla kolegyni, i když už jsem měla být pryč nebo jen tak klábosit, bylo jedno, kdo to byl. Jestli kolegyně, uklízečka, kuchařka, nebo rodič, který si pro dítě přišel později. Samozřejmě nebylo všechno zalité sluncem a musím říct, že naše paní ředitelka byla opravdu náročná. Troufám si ale říct, že jsem tam právě díky tomu dostala obrovský rozhled o českém školství. Teď jsem v nové mateřské škole od srpna tohoto roku. První měsíc jsem si zvykala na nové prostředí. Krásná školka, krásné vybavení, zmodernizované prostředí. Úplný opak předchozí MŠ. 50 dětí, 6 kolegyň (paní ředitelka, dvě učitelky, kuchařka, uklízečka a školnice + zástupkyně + osobní asistentka v jedné osobě.) Všechny věkově o dost starší – 55+. Začátky jsem se opravdu snažila, usmívat se na všechny, snažit si na ně zvyknout, na úplně jiný styl vzdělávání – zastaralý styl výchovy. Což se mi z počátku líbilo, protože jsem tam dělala asi o 75 % méně činností než v předchozí školce. První týden jsem nějak překonala, pak už to bylo horší a horší. A první týden v září to vypuklo úplně. Víte, asi tuším, čím vším to vyhoření bylo způsobeno, ale to jsou jen mé domněnky. Našla jsem si přítele z druhé strany republiky. 537 km daleko od mé bývalé práce. Po dvouletém vztahu, kdy jsme se vídali 1x za měsíc, jsem se rozhodla za ním přestěhovat. Takže najednou všechno nové. Noví lidé, prostředí, na můj vkus dost škaredé prostředí – zlí lidé, nevšímaví a opovrhující. Nová práce, nové kolegyně, nové děti ve školce. Má nová kolegyně mi hned dala jasně najevo, že mě tam nechce. Vystřídala jsem její oblíbenou mladou kolegyni, která šla na mateřskou. Takže sliby, které jsem od ní dostala, že si vzájemně pomůžeme a já budu taky zdobit třídu, plánovat akce, plnit své povinnosti vůči dětem apod., šly všechny, s prominutím, do háje. Vše, co jsem udělala, po mně předělala. Vše, co jsem tam donesla, jsem si zase odnesla zpátky. Na zahradě při pobytu venku, bylo vše nejhorší. Má kolegyně s druhou z jiné třídy stály celou dobu spolu. Smály se, povídaly, několikrát jsem slyšela terče posměchu a pomluvy na mou osobu. Hrála jsem si na zahradě s dětmi – bylo to špatně, šla jsem za nimi, popovídát si v rámci upevnění vztahů, což bylo taky špatně. Pak přišel první týden v září a dolehlo to úplně. Měla jsem rozdělanou činnost, kterou za mě přebrala má kolegyně a já byla bez práce. Buď mi mou



práci brala, nebo narážela na to, že nic nedělám a nezvládám, tady to vše začalo. Pak jsem si zlomila nohu a od té doby jsem doma. Noha se nelepší a já jsem za to i ráda, každopádně za 14 dní už jsem zase vypsaná zpátky.

5. Jste spokojena ve svém zaměstnání?

Ve svém zaměstnání nejsem vůbec spokojená a šíleně se obávám dne, kdy se budu muset vrátit (což se bohužel blíží). Stačí se mi jen dívat se na fotky z MŠ, co tam dělají a už se mi svírá žaludek strachem a zhnusením. To jsem si přála od školky být učitelkou v MŠ, milovala jsem to a teď se cítím jako ty děti, které do MŠ nechtějí chodit, mají z toho noční můry a žaludeční vředy.

6. Máte dostatek času na odpočinek?

Teď momentálně ano díky nemocenské, ale mám jen fyzický odpočinek, psychický ne. Dříve jsem jela celých šest let v kuse a absolutně mi to nevadilo. Milovala jsem tuto práci

7. Máte hodně mimopracovních aktivit?

Teď ano, péče o rodinu – což mi ale obvykle připadá jako práce v MŠ (kvůli přítelovo dítěti). Své vlastní děti nemám, i když se o ně snažíme, asi se podvědomě bráním je mít. Právě proto, že kvůli školce jsem je začala nenávidět. Přítel má jen svou 4letou dceru, která je u nás 4-5 dní v týdnu. Respektuji ji, pomazlím se s ní, ale už to není ono. Prostě občas nevím, co mám s ní dělat. Jinak dříve jsem neměla moc mimopracovních aktivit, protože jsem tou prací žila. Maximálně jsem chodila do posilovny.

8. V čem nacházíte smysl života?

Momentálně v ničem. Docela se těším, až budu stará a bude vše za mnou. Nedokážu se nyní nad ničím nadchnout, nic se mi nelíbí, nezajímá mě to. Když mě něco trochu nadchne, tak se mi do toho nechce. Nebo se trochu do toho přinutím, ale stejně to vzdám, protože se mi nic nedaří.

## 2. Rozhovor; ZP

1. Jaký je váš věk?

Je mi 43 let.

2. Jak dlouho pracujete v tomto oboru?

Ve školce jsem aktuálně 5 let, předtím jsem pracovala jako učitelka na druhém stupni základní školy.

3. Slyšela jste někdy o syndromu vyhoření? Co o něm víte?

Samozřejmě, že slyšela, učila jsem se o něm ve škole. Je to velké téma a podle mého názoru i velice aktuální téma. Osobně jsem se s ním setkala naštěstí jen u někoho jiného, konkrétně u mé kolegyně, která dala pár měsíců zpět výpověď. Člověk přestane mít rád svojí práci, přestane se těšit do práce a začne být alergický a nepříjemný na děti. Děti to podle mého názoru vycítí a je pak celkově špatná atmosféra v celé třídě.

4. Zažila jste někdy syndrom vyhoření nebo pociťujete případné příznaky?

Nikdy jsem nic takového naštěstí nezažila. Je pravda, že sem tam mám špatný den, ale to si myslím, že je normální.

5. Jste spokojena ve svém zaměstnání?

Ano, jsem spokojená. Mám super kolegyni, se kterou se našimi nápady velice doplňujeme a opravdu jsme si sedly, což je jeden z důvodů, proč se do své práce těším.

6. Máte dostatek času na odpočinek?

Mám sice své děti, ale víceméně mám, odpočívám i s dětmi.

7. Máte ve volném čase hodně mimopracovních aktivit? Jaké konkrétní aktivity to jsou?

Trávím čas s dětmi, na sebe moc čas nemám, ale nevádí mi to. S rodinou často jezdíme na výlety, což je pro mě nejlépe strávený volný čas.

8. V čem nacházíte smysl života?

Smysl života je moje rodina a moje práce, do které se vždy těším.

### 3. Rozhovor; AD

1. Jaký je váš věk?

Je mi 30 let.

2. Jak dlouho pracujete v tomto oboru?

9 let

3. Slyšela jste někdy o syndromu vyhoření? Co o něm víte?

Ano, v rámci studia na VŠ to bylo poměrně hojně probírané téma. Jedná se o psychický stav, který stále bohužel není klasifikován jako nemoc. My jako učitelé jsme syndromem vyhoření velmi ohroženi jakožto spadající do skupiny “pomáhajících pracovníků”.

4. Zažila jste někdy syndrom vyhoření nebo pociťujete případné příznaky?

Ano počátky syndromu vyhoření jsem pocítila v předešlém zaměstnání, a to v soukromé MŠ, kdy jsem velmi nesouhlasila se stylem vzdělávání i přetížeností učitelů. Mnohdy zde byla pracovní doba i 9 hodin přímé práce s dětmi. Necítila jsem ocenění zaměstnavatele a přístup některých rodičů byl také demotivační. Naše zaměstnavatelka neoceníla mé vysokoškolské znalosti ohledně speciální pedagogiky a dá se říct i vývojové psychologie. To, že jsem nesouhlasila s pedagogickými postupy, u mě vedlo k nechuti pracovat a cokoliv kreativního vymýšlet. Neviděla jsem vůbec smysl se více angažovat. Vlastně jsem byla často unavená, z čehož plynula následná podrážděnost. V předešlém zaměstnání mě demotivovalo i finanční ohodnocení, které bylo nižší než ve státních MŠ, bez odměn a ve výsledku za více práce a méně dovolené. Do MŠ byly přijímány děti od roku a půl, což by bylo v pořádku, kdyby aktivity byly uzpůsobeny takovým dětem. Veškeré aktivity byly ale spíše lákadlo pro rodiče. Děti měly připraveny dopolední i odpolední kroužky. Na argumenty učitelů, že jsou děti a vlastně i my pedagogové přetěžováni byla odpověď taková, že rodiče si to takto přejí a platí si za to. Jsou to klienti a my budeme tedy dělat to, co si žádají. Z mého pohledu nás rodiče často vnímali jako hlídačské koutek, a ne jako vzdělávací instituci. Zároveň když dítě vykazovalo projevy či dokonce odchylky od běžného vývoje, tudíž byla doporučena PPP, tak rodiče doporučení neakceptovali. Ve srovnání se státní školkou vidím markantní rozdíly. Ve státní školce nás rodiče berou jako partnery a participují, nebojí se přijít si pro radu.

5. Jste spokojena ve svém zaměstnání?

Ano nyní pracuji ve státní mateřské škole. Styl vzdělávání je zde dobře uzpůsoben dětem a dodržuje se čas strávený přímou prací s dětmi, což je 6 hodin.

6. Máte dostatek času na odpočinek?

Nyní již ano. V předešlém zaměstnání, kdy pracovní doba byla mnohdy i 9 hodin, tak bohužel ne. Snažila jsem se chodit sportovat alespoň jednou za týden. Každopádně jsem byla kolikrát tak unavená z práce, že jsem šla raději místo cvičení domu.

7. Máte ve volném čase hodně mimopracovních aktivit? Jaké konkrétní aktivity to jsou? Aktivně se snažím sportovat. Dopřávám si alespoň jednou za týden hodinu jógy. Trávím čas s lidmi, které mám ráda. Beru i vaření jako relaxaci. Snažím se sebevzdělávat a nyní i vzdělávat i ostatní učitele. Také miluji cestování.

8. V čem nacházíte smysl života?

Řekla bych, že nyní v práci, ale hlavně v osobním životě, kde je to můj vztah jak s mou rodinou, tak i v budování vztahu se snoubencem a tím spojené zázemí pro naši budoucí rodinu. Vlastně sem mohu zahrnout i mé koníčky.

#### 4. Rozhovor; HN

1. Jaký je váš věk?

Je mi 30 let.

2. Jak dlouho pracujete v tomto oboru?

Letos to bude už 12 let.

3. Slyšela jste někdy o syndromu vyhoření? Co o něm víte?

Samozřejmě s naším povoláním jsem o něm slyšela, ale doufala, že se mi vyhne.

4. Zažila jste někdy syndrom vyhoření nebo pociťujete případné příznaky?

Pociťuji příznaky syndromu právě nyní. Aktuálně se mě to drží 2 týdny, kdy pociťuji naprosté vyčerpání. Změnila jsem zaměstnání z důvodu dojíždění. Nyní v novém zaměstnání nesouhlasím s chodem, dost s tím bojuji a raději bych dojížděla několik km dál. Vidím, že tímto stylem děti nemají žádný pevný režim, vedení, nemusí dělat řízené činnosti, je to spíš krocení divé zvěře. Bohužel paní ředitelka to takto vyžaduje. Za ty léta jsem byla zvyklá, že řízené činnosti dělaly všechny děti – cvičily všechny děti, jedly všechny děti. Za prací jsem si stála. Momentálně si pokládám otázku, kam to všechno spěje a co tyto děti budou jednou ve škole dělat, když vlastně nic nemusí. V základní škole budou mít 10 minut přestávku, aby se převlékly na tělocvik a šly do tělocvičny na hodinu. Když nezvládnou 15 minut cvičení a soustředění, co budou dělat? Děti i v tomto nízkém věku začínají být opravdu líné a dle mého názoru, pokud dám dítěti na výběr, jestli chce nebo nechce, samozřejmě, že si v drtivé většině vybere, že nechce. Proč taky? A i když se je snažím motivovat, jak to jenom jde, myslím si, že s tímto přístupem bych se tam mohla stavět i na hlavu a motivace dle mého s tím už nemá co společného. Mně samotné se motivace do práce vytrácí. Popravdě lituji paní učitelky 1.tříd, kterým posíláme tyto děti. Smekám před nimi, že jsou schopny tyto děti naučit číst, psát a počítat. V noci nespím, často se budím s bolestí břicha, do práce chodím se staženým žaludkem, nejím, práce mě netěší, je to spíš o přežití daného dne. Víím, že jakmile budu mít příležitost odejít jinam, půjdu.

5. Jste spokojena ve svém zaměstnání?

Ne, aktuálně bohužel nejsem kvůli stylu výchovy dětí, se kterým nesouhlasím.

6. Máte dostatek času na odpočinek?

Momentálně ne, v této školce je extrémně moc papírování a různých akcí. Ležím po večerech v přípravách, papírech a momentálně těžce kloubím rodinný život, což mi na tom vadí nejvíc.

7. Máte ve volném čase hodně mimopracovních aktivit? Jaké konkrétní aktivity to jsou?

Momentálně s manželem ještě stavíme dům, takže zbytek volného času trávíme na stavbě.

8. V čem nacházíte smysl života?

Jednoznačně rodina, rodinná pohoda a zázemí. Díky Bohu za báječného manžela, který mě i v této pro mě těžké pracovní situaci podporuje a sám mi řekl, ať jdu klidně na chvíli na úřad práce, bohužel výpadek jednoho příjmu by prostě chyběl.

## 5. Rozhovor; JD

1. Jaký je váš věk?

Je mi 47 let.

2. Jak dlouho pracujete v tomto oboru?

V oboru jsem začala pracovat po mateřské dovolené (před mateřskou jako učitelka ZŠ). V MŠ jsem tedy bez přerušení od dubna 2005.

3. Slyšela jste někdy o syndromu vyhoření? Co o něm víte?

Ano slyšela. Je to reakce na dlouhodobý stres, kterému člověk nedokáže dlouhodobě odolávat. U učitelů je to zátěž v podobě velkého množství rozmanitých, často nesplnitelných či alespoň těžko dosažitelných požadavků, tlak a kritika veřejnosti, tlak „shůry“, stále se zvyšující nároky na učitele, byrokracie, neadekvátní podmínky pro předškolní vzdělávání – nepřiměřené množství dětí na třídách, inkluze, vyžadování aktivit navíc (projekty, spolupráce, dotace); obrovská zodpovědnost, nedocení, nenaplněná očekávání, tlak na odborný růst (digitalizace apod.), konflikty na pracovišti. V momentě, kdy přestane organismus zvládat, tak „vypne“. Jde o apatii, podrážděnost, nechut' cokoli dělat, snížení pracovní výkonnosti, opadáva láska k povolání, psychická i fyzická únava, až častá nemocnost.

4. Zažila jste někdy syndrom vyhoření nebo pociťujete případné příznaky?

Vnímám ho u kolegyně, která mě tímto směrem lehce strhává. Mám pocit marnosti, pocit, že jsem na vše sama, napjatá atmosféra na pracovišti. Domu za rodinou se netěším, protože víceméně nemám na co. V naší rodině je to velmi složité. Před 5 lety jsem se rozvedla. Byla jsem vyměněná za mladší a hezčí. Zůstala jsem tedy na vše sama, dům je zatížený hypotékou (mého bývalého manžela jsem musela navíc vyplatit) a tenkrát jsem ještě měla 2 dospívající holky na krku. Byla jsem vyděšená, jak to vše zvládnou, zraněná, bylo to opravdu těžké období. V té době jsem si začala shánět další práci. Chvíli jsem uklízela v jedné firmě kanceláře a šatny, což bylo fakt nepříjemné zaměstnání za 1500 měsíčně. Hlídaní dětí a doučování jsem odmítla z důvodu duševní hygieny. Nakonec jsem našla práci v tiskárně, což je neuvěřitelně špatně placená práce (některá práce vychází třeba i 20,-/hod.), ale tuto práci si můžu vzít domů, můžu ji odmítnout a sama si řeknu, kolik práce si vezmu. Sice jsou termíny, které musím dodržet, ale do jisté míry si to můžu regulovat, což mi vyhovuje (obzvlášť v době, kdy mám dvojsměny, si беру práce méně). Tato práce je manuální, nemusím se u ní příliš soustředit, dívám se při ní na různé filmy,

seriály, poslouchám audioknihy a svým způsobem u ni odpočívám. Pracuji v průměru 5-6 hodin denně a spím tak 4 hodiny. O víkendech dokonce pracuji někdy i celé dny. Vydělám si měsíčně par tisícovek navíc (odhadem 3000,- až 5000,-), ale ani to mi do rozpočtu moc nepomůže. Když jsem se rozváděla, mladší dcerka mi odešla z domu, našla si náhradu za otce v jednom čtyřicetiletém manipulátorovi a psychopatovi. Takže i když jsem se na hlavu stavěla a zkoušela to po dobrém i zlém, nic jsem bohužel nezmohla. V rámci zachování vztahů jsem se s tím musela smířit. Zůstala jsem se starší dcerou, ta nyní žije převážně v Brně, kde jí platím byt. Užívá si života, cestuje po celém světě (na to si tedy vydělává sama). Takže tolik asi k mé rodině. Manžela nemám, obě dcery studují a vracím se z práce do prázdného domu. O víkendech mladší dcera tráví čas na statku u svého psychopatického přítele, který ji tahá na uvařené nudli. Druhá dcera někdy zůstává v Brně a občas přijede domu. Co se týče mé kolegyně, tak cítím, že do práce chodí jen, protože musí. Nemáme dobré vedení, takže naše malinká vesnická škola + školka je skutečně Kocourkov. Vztahy na pracovišti nejsou žádné, každý si víceméně dělá, co chce. Kolegyně toho zneužívá, takže si odpracuje své a mizí. Odmítá přijmout jakékoliv inovace (je jí přes 50), tvrdí, že to je vše takto postavené na hlavu a že to není správné. Ačkoliv jsem vedoucí učitelka, nemám pravomoce ji nějak "donutit", ale vše odmítá a nespolupracuje. Jede si po svém, děti spíše jen hlídá, nechává je víceméně si jen hrát. Tiskne spousty omalováněk, občas zapojí nějakou výtvarku, básničku nebo písničku. Na děti není zlé, přísné jsme zhruba stejně, ale přesto ji děti nemají rády. Už jsem řešila i několik stížností od rodičů, že na její směnu děti nechtějí chodit. Dodnes jsem nezjistila proč, ani děti samy to nevědí. Zakotvila jsem na názoru, že se na její směně děti nudí a že je to s ní nebaví nebo z ní vycit'ují tu její otrávenost. Z práce utíká ještě před skončením její směny, fláká to, jak může. K lékaři chodí pravidelně v pracovní době, a to poslední dobou skoro každý týden. Jelikož nemusíme mít propustky, chodí si, jak chce, podezírám z toho ji, že si doktory občas i vymýšlí. Ředitelce je to jedno, když ji zaúkolují, že by bylo potřeba něco koupit (například ozdoby na stromek), tak to pak jediné v rámci přímé práce, jelikož jí nějak nedokážu vysvětlit, že má ještě několik hodin nepřímé práce. V době, kdy přibyla další práce navíc, tak jsem zažádala o snížení hodin přímé práce, na což mám nárok. Od té doby kolegyně nedělá už vůbec nic. Prý si to mam dělat v těch hodinách, o které mám přímou práci sníženou. Tedy nedělá hodnocení dětí, portfolia (i když je to povinné). Hračky a pomůcky vybírám sama, vedu veškerou dokumentaci ohledně šablon, všechny projekty i výzdobu. V době covidu si hověla doma, brala 100% plat, mně na mail poslala asi 10 pracovních listů s tím, ať to rozešlu rodičům a já nakonec tahala celou



online výuku sama. V takových podmínkách tedy pracuji a snažím se dělat tu práci s čistým svědomím. Nechodím tam ráda, jen se snažím, aby to děti nepoznaly. Dle jejich reakcí a chování ke mně si myslím, že se mi to daří skrývat. Stále mám ještě chuť dělat s nimi nové věci, ale mám problém asi jen s časovou organizací, protože bych toho s nimi chtěla dělat moc a pak nic nestihám. V době, když jsem nastoupila, neměli v této MŠ ani pastelky. Dnes si troufám říct, že máme vše důležité. Za ty roky jsem vybavila třídy, probourali jsme prostory, vybavili jsme i školní zahradu. Bude se mi těžko odcházet, ale jednou budu muset. Toužím po skvělém kolektivu, spolupráci, po dobrém vedení. Zatím ještě odejít nemohu, nemůžu si to dovolit finančně a potřebuji jistotu. Mám zde smlouvu na dobu neurčitou, mám příplatek za vedení a dojíždím pouhých 5 km, takže často chodím i pěšky. Tohle vše nikde mít nebudu. Až moje dcery dostudují, budu si moci dovolit se těchto nadstandardu vzdát.

5. Jste spokojena ve svém zaměstnání?

Rozhodně ne, ale okolnosti mi nedovolí v současné době pracoviště změnit. V budoucnu to však plánuji.

6. Máte dostatek času na odpočinek?

Nemám. Naopak jsem velmi přetěžovaná. Kvůli časté absenci kolegyně musím „dotáhnout“ vše já a často bez adekvátního finančního ohodnocení (česky řečeno zadarmo). Například před Vánoci jsem pracovala celé 3 týdny sama – obě směny, tudíž 3 týdny skoro dvanáctek v kuse. Zaplacené přesčasy pouze 2 týdny. Po Novém roce mě to čeká nanovo. Vzhledem k tomu, že jsem i zástupce ředitele na sloučené MŠ + ZŠ si veškerou administrativu pro MŠ vedu sama, k tomu mám snížený počet hodin přímé práce – považuji za dostačující (pokud bych v těchto hodinách skutečně nemusela k dětem, což díky různým akcím a projektům velmi často musím). Na odpočinek čas nemám ani mimo pracovní dobu, neboť často dotahuji to, co se v práci nestihne. Hodně času mě stojí i příprava pomůcek, vyhledávání nápadů a materiálů, jejich třídění, další vzdělávání (workshopy, webináře apod.). Také nadstandardní práce pro MŠ (tvorba internetových stránek, přebírání fotografií, objednávání pomůcek aj.).

7. Máte ve volném čase hodně mimopracovních aktivit? Jaké konkrétní aktivity to jsou? Vzhledem k životní situaci mám 2 zaměstnání (po práci do práce), takže čas na odpočinek opravdu není, ale to už je jiná, osobní kapitola.

8. V čem nacházíte smysl života?

Momentálně bohužel v ničem, hledám ho, snažím se najít sama sebe. Snažím se pomáhat druhým, obětovat se, na sebe zapomínám. Učím se to vyvážit. Smysl vidím v přátelství, lásce, v dělení radosti druhým i sobě. Naučit se cítit cenu života a pochopit, co je v životě skutečně důležité. Umět se radovat z maličkostí, nemít velká očekávání, přesto však mít sny a směřovat k jejich naplnění. Pochopit, že nejen druzí jsou důležití, ale také já sama.

## 6. Rozhovor; LP

1. Jaký je váš věk?

V lednu mi bude 60 let.

2. Jak dlouho pracujete v tomto oboru?

Od maturity, od roku 1982, tudíž 40 let. S přestávkou na mateřské s první dcerou 1,5 roku, s druhou dcerou 2,5 roku.

3. Slyšela jste někdy o syndromu vyhoření? Co o něm víte?

Slyšela jsem o něm a myslím, že aktuálně nejsem daleko od něj.

4. Zažila jste někdy syndrom vyhoření nebo pociťujete případné příznaky?

Pociťuji, že už mě práce tolik nebaví jako dřív, nemám žádné nápady. Připadá mi, že už jsem všechno s dětmi dělala, když něco vymyslím, přijde mi to buď moc jednoduché nebo naopak moc náročné.

5. Jste spokojena ve svém zaměstnání?

Jsem i nejsem. Mám chvíle, kdy bych od dětí utekla do jiného oboru, ale v 60 letech už mi přijde dost pozdě na takové změny.

6. Máte dostatek času na odpočinek?

Mám času pro sebe hodně. Děti mají své rodiny, vnoučata moc nehlídám, partner je vcelku samostatná jednotka. Čtu, háčkuji, chodím cvičit, s kamarádkami na skleničku vína. Co mi chybí? Ale stejně jsem nespokojená.

7. Máte ve volném čase hodně mimopracovních aktivit? Jaké konkrétní aktivity to jsou?

Mimopracovních aktivit mám vcelku dost. Čtu, háčkuji, chodím cvičit, zpívám ve sboru, hraji na housle, s kamarádkami zajdu pravidelně na skleničku, s partnerem jezdíme na kole, pracujeme na zahrádce kolem chalupy.

8. V čem nacházíte smysl života?

No to je těžká otázka, na to neumím odpovědět. Snad vychovat dobře děti, což se mi povedlo. Vnoučata si užít, na tom pracuji neustále. A také cestovat, to se mi moc nedaří, protože můj partner nechce. Také zapojit se do veřejného života, což je práce v MŠ a vystoupení se sborem. Jsem teď v období, kdy už se těším, až odejdu do důchodu. A myslím, že mi děti a práce ve školce chybět nebude.

## 7. Rozhovor; LŘ

1. Jaký je váš věk?

Je mi 52 let. Syndrom vyhoření mě postihl ve 44 letech.

2. Jak dlouho pracujete v tomto oboru?

V té době jsem pracovala ve školství 6 let.

3. Slyšela jste někdy o syndromu vyhoření? Co o něm víte?

Ano slyšela, ale dokud mě samotnou nepostihl, tak jsem tyto informace nebrala příliš vážně. Když jsem sama začala mít problémy, delší dobu mi nedocházelo, že jde právě o syndrom vyhoření. Víím, že je to celkové psychické vyčerpání v důsledku dlouhodobého stresu. Často postihuje profese, které se zabývají prací s lidmi, aneb pomáhající profese. Nicméně syndrom vyhoření může nastat z různých důvodů, které přináší dlouhodobý stres. Takže na pracovišti může jít například o přetížení, neocenění, šikana. V rodině to mohou být náročné situace jako vážná nemoc člena rodiny, existenční problémy, vztahové a partnerské problémy. Velký problém nastává, pokud se tyto možnosti nakombinují. K vytvoření syndromu vyhoření také napomáhají osobnostní dispozice jako submisivní povaha, sklon k sebeobětování se pro druhé a také sklon k perfekcionismu.

4. Zažila jste někdy syndrom vyhoření nebo pociťujete případné příznaky?

Ano, bohužel zažila. Projevy se týkaly pocitu naprosté marnosti ve všem, co dělám, pocit značné nedostatečnosti, ale především v určité fázi jsem už neměla sílu ani na běžné věci. To, co jsem dříve dělala "levou zadní" byl najednou obrovský problém, neměla jsem už na nic sílu. Projevovaly se u mě známky deprese. Důvod byl v obrovském přetížení na všech frontách – doma: těžce nemocná moje maminka, velká rodina, velká zahrada, hospodářská zvířata. V zaměstnání hodně direktivní nová ředitelka MŠ, která neoceníla dostatečně práci učitelek. Naopak, přišla dělat ředitelku MŠ z pozice učitelky ZŠ, ale stále se k učitelkám stavěla jako k hloupým a neschopným lidem. Nastavení předchozí ředitelky bylo jiné a nějakou dobu trvalo, než se vše s novým vedením vyladilo. Požádala mě, abych přijala pozici její zástupkyně s tím, že taková nabídka se neodmítá. Tím jsem se dostala do ještě většího vyčerpání, nejen ve smyslu náplně práce, ale také jako spojka mezi ní, novou ředitelkou a původními zaměstnanci, se kterými byla ve vztahu soupeření o zachování starých a nastolení nových pořádků. Snažila jsem se na všech frontách fungovat na sto procent což se mi ani nemohlo dařit, což bylo opět stresující. Jednoho dne jsem pak doslova padla na hubu. Musela jsem užívat psychofarmaka, následně zvolnit,

zvolnit a zvolnit. Tehdy mi pomohly léky, lehká antidepresiva a zvolnění ve většině oblastí, pak bylo osvobozující odejít. Ležela jsem tehdy v nemocnici s problémy související s endometriózou a řekla jsem si, že už se stresovat nenechám. Pak jsem pracovala dále ve školce jako učitelka, v různých školkách. Práci jsem měla velmi ráda, myslím si, že to s dětmi už umím, takže práce sama mě nevyčerpává. Od roku 2020 jsem pracovala v MŠ, kde se mi moc líbilo. Říkala jsem si, že zde už bych mohla být do důchodu, ale tomto školním roce jsem dostala kolegyni, která v loňském školním roce fungovala s velkými problémy s kolegyní v jiné třídě. Ředitelka mi při oznámení této nové skutečnosti řekla, že už nebude další školní rok poslouchat, jak se spolu nesnesou. Postupně se začala tato kolegyně chovat tak, že jsem to pocítovala skoro jako šikanu. Nová kolegyně mi vysvětlovala, jak je většina věcí, jak je máme v naší třídě (např. uspořádání nástěnek v šatně, hraček ve třídě, židliček u stolků) špatně. Říkala jsem si, ok, má třeba lepší vkus nebo prostorovou představivost, můžeme to zkusit jinak. V těchto věcech jsem jí nechala prostor, když mě ale začala poučovat, jak se mám chovat k dětem a jak mám měnit svoji metodiku práce s dětmi, začalo mi to být nepříjemné. Šlo taky o způsob, jakým to podávala. Znehodnocovala rovnou, jak to dělám, v rozhovoru ke mně přistupovala jako k hlupákovi. Ona sama měla dva roky praxe u dětí jako učitelka (věk 53 let) a práci s dětmi příliš nezvládala. Vrcholem ale bylo, když mi začala vytýkat situace, kdy jsem vyloženě někomu pomohla. Nebylo to nic nadstandardního, projev dobré vůle v běžných věcech, často jen laskavý rozhovor s rodiči. Nepomohlo nic, rozhovory s ní, žádost o řešení u ředitelky skončila tak, že neví, co by mi poradila. Nejvíce zraňující pro mě bylo to, že tím, co mi říkala, mi zjednodušeně řečeno, zakazovala být sama sebou a dělat věci tak, jak fungovaly. Nakonec jsem se ve stavu celkového vyčerpání rozhodla odejít. Byla jsem velmi zklamaná, protože vztahy s dětmi, s rodiči jsem měla moc pěkné a práce mě bavila.

5. Jste spokojena ve svém zaměstnání?

Z této MŠ jsem odešla po šesti letech velkého vypětí, uznala jsem, že mi to za takový nápor na psychiku nestojí. Práci učitelky v mateřské škole mám velmi ráda. Hraje velkou roli přístup vedení, kolegyně na třídě, rodiče dětí a děti samotné. Když se sejdou tyto okolnosti dobře, je to velmi pěkná práce. Nyní ale přemýšlím, jestli to má ve školce pro mě vůbec cenu. Je škoda zahodit něco, co umím jen kvůli některým lidem, ale už jsem z toho všeho unavená.

6. Máte dostatek času na odpočinek?

Mám dostatek času. Spousta povinností odpadla, moje maminka před pěti lety zemřela, děti dorostly a dostudovaly, ze zvířat jsem si nechala jen psy a slepice. O zahradu se stará někdo jiný. Snažím se nepřidávat si povinnosti, ale raději zaúkolovat lidi kolem sebe, když to jde. Dobře si promyslet, než někomu něco slíbím, jako dlouhodobou pomoc.

7. Máte ve volném čase hodně mimopracovních aktivit? Jaké konkrétní aktivity to jsou?

Mimopracovní aktivity se týkají hlavně rodiny, ráda věnuji čas mým dětem. Sice jsou už dospělé, ale občas se mnou chtějí řešit, co je tíží nebo co jim dělá radost. Ráda pečů a vařím, hraji na klavír, v kostele na varhany, ráda čtu, chodím se psy ven, mám ráda filmy, poslech hudby, vzdělávací videa, věnuji se ručním pracím, nebráním se jízdě na kole.

8. V čem nacházíte smysl života?

Můj smysl života určuje víra v Boha – být dobrým člověkem, milovat lidi kolem sebe, učím se stále, jak být k lidem dobrá a zároveň se nenechat zneužívat, užívat si radost ze života s vděčností za to co mám – lidé, zvířata, příroda, hudba, zdraví.

## 8. Rozhovor; LO

1. Jaký je váš věk?

Je mi 37 let.

2. Jak dlouho pracujete v tomto oboru?

V oboru jsem pracovala přes 13 let, bez pauzy. Od listopadu roku 2017 v MŠ již nepracuji.

3. Slyšela jste někdy o syndromu vyhoření? Co o něm víte?

Ano slyšela, sama jsem si jím prošla. Způsobuje ho pracovní přetížení.

4. Zažila jste někdy syndrom vyhoření nebo pociťujete případné příznaky?

Ano, bohužel zažila. Co se týče projevů, bylo to dlouhodobé a postupné, kdy jsem pomalu přestávala zvládat denní aktivity, vlastně jsem jen pracovala a spala. Rapidně mi klesala energie, odcházely mi záda i krční páteř. Měla jsem neustálé bolesti hlavy, migrény, hučení a pískání v uších. Poslední tři roky v MŠ jsem pracovala na třídě sama, druhá učitelka přicházela až, když mi končila směna. Mnohdy jsem se nedostala ani na záchod natož se v klidu najíst. Všechno tedy bylo jen na mě, papírování, diagnostiky, komunikace s rodiči, individuální plány pro děti, které potřebovaly speciální péči. Příprava předškoláků k zápisu, akce pro rodiče a děti, besídky, webové stránky školky a mnoho dalšího. Tělo mi přestávalo fungovat, mívala jsem dlouhodobé nemocenské až 6 měsíců každý rok. Vždy to byl ten samý kolotoč, odborné vyšetření, rentgeny rehabilitace a stále žádná příčina onemocnění. Pak to jednu paní doktorku napadlo, zeptala se mě na nějaké otázky ohledně zaměstnání, jak zvládám určité situace a bylo jasno. Začala jsem navštěvovat psychiatra a psychologa, začala jsem se léčit na sociální fobii, agorafobii a panické ataky, které byly rozjeté do hloubky právě vyhořením. Je pravda, že jsem měla vždycky potíže ve skupinách, ale jakž takž jsem to byla schopna zvládat i když s velmi častými nemocemi. V listopadu 2017 přišel v práci totální kolaps, kdy jsem se nemohla ani postavit na nohy. Chtěli mě hospitalizovat na psychiatrii, ale to jsem odmítala z důvodu velkého strachu opustit domov a být mimo domov. Doporučili mi tedy denní stacionář, který jsem začala navštěvovat 2x týdně a pracovat se svým stavem, postupně jsem vyměnila nechápajícího psychiatra za velmi laskavost doktorku, se kterou jsme postupně vyladily léky tak, abych alespoň částečně fungovala. Po roce ve stacionáři jsem nakonec byla hospitalizovaná, a ještě jsem si prošla třítýdenním intenzivním stacionářem. Pak po roce dlouhé nemocenské mi konečně schválili ID. Nakonec jsem tedy dala výpověď po dlouhodobých konzultacích s psychologkou na její doporučení, už znovu

nikdy nechci zažít ten kolaps. Myslím si, že to bylo způsobeno mou potřebou mít vše dokonalé a neuměla jsem říct ne, když mi byla nakládána další práce – praxe studentek a organizace jiných akcí.

5. Jste spokojena ve svém zaměstnání?

Byla jsem velmi spokojená, práce a vše okolo ní mě velmi bavilo a naplňovalo, dávala jsem tomu ze sebe maximum. Nyní jsem v invalidním důchodu, pracuji 15 hodin týdně v jazykové škole, (administrativa) a mám malý e-shop se šitými věcmi.

6. Máte dostatek času na odpočinek?

Teď ano, při práci v MŠ jsem měla jen práci a spánek, nic moc dalšího jsem nezvládala.

7. Máte ve volném čase hodně mimopracovních aktivit? Jaké konkrétní aktivity to jsou?

Ano, věnuji se dobrovolné vyučovací činnosti. Rozhovory s lidmi, pomoci jim poznat knihu Bibli a Boha, který ji nechal pro nás zapsat.

8. V čem nacházíte smysl života?

Rozhodně ve své víře v Boha, v to, co nám slibuje do budoucna a to, jak si přeje, abychom žili nyní.



## 9. Rozhovor; LL

1. Jaký je váš věk?

Je mi 35 let.

2. Jak dlouho pracujete v tomto oboru?

V mateřské škole pracuji již 11let.

3. Slyšela jste někdy o syndromu vyhoření? Co o něm víte?

Ano, v minulosti jsem o něm zaslechla, učili jsme se o něm ve škole. Víím o něm běžné informace z doby studia, byla jsem na semináři, ale myslím si, že "příznaky" má každý hodně individuální a někdy i „chvilí“ trvá, než vám vůbec dojde, co se s vámi děje.

4. Zažila jste někdy syndrom vyhoření nebo pociťujete případné příznaky?

Bohužel ano, je to tak 2 až 3 roky zpět. Nebylo to nic příjemného a byl to velmi náročný rok. Celkově jsem byla dost otrávená, protivná, unavená, všechno jsem dělala jen proto, protože jsem musela, zkrátka aby se neřeklo. Ostatní mi stále říkali ať jdu mezi lidi, že to bude lepší, každopádně většinou to mělo spíše opačný efekt. Mezi lidmi musíte, chtět nechtět, předstírat, že je všechno v pořádku, protože ani vám se o tom nechce mluvit, takže je to snazší cesta. To mě popravdě šíleně vyčerpávalo. Rozhodně to neznamenal, že bych práci odflákla nebo na ni kašlala, jen jsem ji už nedělala se zájmem či nadšením. Víte, přivedla jste mě k celkem zajímavému přemýšlení, když se nad tím zamyslím, tak ono se z toho stavu asi nikdy úplně nevyhrabete, jen se s tím tak nějak naučíte žít a berete to jako běžný stav, samozřejmě mluvím pouze za sebe.

5. Jste spokojena ve svém zaměstnání?

Aktuálně tak 50/50, práce mě baví, ale pracovní podmínky nejsou ideální. Je to složité, víceméně se na nás pořád se vším a všude zapomíná. Například letos všechny třídy dostaly nějakou částku na nákup "dárků do třídy" a moje děti nic, ani korunu. Ono to všechno společně pak tu práci otráví, když děti třeba nedostanou ani jednu novou hru od Ježíška (samozřejmě jsem oslavila rodiče, takže dárky jsme nakonec měli), ale jinak bychom neměli nic.

6. Máte dostatek času na odpočinek?

Ano, ale čas využívám většinou jinak, než bych měla, tím myslím přípravy na druhý den, hledání námětů a podobně.

7. Máte ve volném čase hodně mimopracovních aktivit? Jaké konkrétní aktivity to jsou?  
Nemám moc volného času, ale snažím se věnovat alespoň trochu cvičení, u kterého relaxuji.

8. V čem nacházíte smysl života?

V tuhle chvíli ho ještě asi stále hledám. Práce mě sice baví, ale už znovu nechci a nedovolím, aby to byl středobod mého bytí.

## 10. Rozhovor; MP

1. Jaký je váš věk?

Je mi 33 let.

2. Jak dlouho pracujete v tomto oboru?

3 roky.

3. Slyšela jste někdy o syndromu vyhoření? Co o něm víte?

Ano, ale osobně jsem se s ním nesetkala. Je to dlouhodobý psychický stav, ke kterému dochází v zaměstnání, má několik fází, kde ke konci přijde stav úplného vyčerpání, odporu a neschopnosti konání daného zaměstnání. Je dobré tomuto stavu předcházet – nepřehánět to s prací, dostatečně odpočívat (aktivně – sport či pasivně – spánek, relaxace)

4. Zažila jste někdy syndrom vyhoření nebo pociťujete případné příznaky?

Jsem v oboru zatím krátce, takže naštěstí ne.

5. Jste spokojena ve svém zaměstnání?

Ano, ve třídě mám super kolegyni, se kterou jsme si sedly perfektně a do práce se těším nejen za dětmi, ale i za ní. Baví mě a naplňuje předávat dětem zkušenosti a vědomosti.

6. Máte dostatek času na odpočinek?

Ano, má pracovní doba mi vyhovuje a odpoledne mívám většinou volné.

7. Máte ve volném čase hodně mimopracovních aktivit? Jaké konkrétní aktivity to jsou?

Ano, většinou to jsou sportovní aktivity, cestování nebo práce na chatě.

8. V čem nacházíte smysl života?

V rodině. Mít okolo sebe zdravou a šťastnou rodinu, sdílet s nimi radost, úspěchy i neúspěchy. A potom také předáváním zkušeností a vědomostí nejmenším, což je součástí mého zaměstnání.

## 11. Rozhovor; MK

1. Jaký je váš věk?

Je mi 50 let.

2. Jak dlouho pracujete v tomto oboru?

Nyní jsem v mateřské školce 4 roky, předtím jsem pracovala jako sociální pracovníce.

3. Slyšela jste někdy o syndromu vyhoření? Co o něm víte?

Ano slyšela jsem, měla jsem i kolegyni, na které to bylo jasně vidět a nyní už v oboru nepracuje. Práce člověka tak unavuje, až ho to nakonec člověka úplně vysaje. Já osobně bych nešla pracovat do tohoto oboru před mateřskou a ani po mateřský, jelikož tato práce ublíží člověku v tom, že pak děti ani nemusí chtít. Do tohoto oboru jsem šla až v době, kdy mé děti vyrostly a potřebovala jsem někomu něco předávat. Člověku pomůže mít rodinu a zázemí, do kterého se rád vrací, aby syndromu vyhoření předešel.

4. Zažila jste někdy syndrom vyhoření nebo pociťujete případné příznaky?

Osobně jsem ho naštěstí nezažila. Mám kolem sebe rodinu a děti, se kterými můžu o všem mluvit, moje práce mě baví a nabíjí mě, protože mám, co dětem předávat. Také si myslím, že je důležité mít dobrou kolegyni. Od mé kolegyně, která pracovala na 2. stupni na ZŠ se furt snažím učit a snažíme se společně o to, aby měly děti co největší prožitek z učení. Také hodně záleží na problémových dětech a rodičích, to jsou všechno střípky, díky, ke kterým může následně dojít k syndromu vyhoření. Když člověk cítí, že je práce povinnost, je vyhoření podle mého názoru snaží.

5. Jste spokojena ve svém zaměstnání?

Na 100 % ano, svoji práci miluji a neberu to jako zaměstnání. Často chodím do práce dřív nebo odcházím déle naprosto dobrovolně, doma připravuji různé aktivity pro děti na další den a cítím, že mě to opravdu naplňuje.

6. Máte dostatek času na odpočinek?

Mám, děti už mám odrostlé, takže mám času dost. Víkend věnuji rodině, před týden věnuji volný čas sobě a připravám na druhý den pro děti.

7. Máte ve volném čase hodně mimopracovních aktivit? Jaké konkrétní aktivity to jsou?

Ruční práce, výtvarka, ráda sleduji různé webináře, kde se dozvím spoustu nových a zajímavých věcí, venčení psa.

8. V čem nacházíte smysl života?

Především v mojí práci, to že je spokojená moje rodina, a to že se do práce pořád těším. Děti mě vždy vesele vítají a obejmou mě, žijí pro práci opravdu hodně, protože když moje děti vyrostly, doma už mě nikdo nepotřeboval.

## 12. Rozhovor; DP

1. Jaký je váš věk?

Je mi 39 let.

2. Jak dlouho pracujete v tomto oboru?

Dva roky pracuji jako pedagog předškolního vzdělávání, předtím jsem pracovala tři roky s dětmi z prvního stupně v mimoškolních aktivitách.

3. Slyšela jste někdy o syndromu vyhoření? Co o něm víte?

Ano, slyšela jsem o syndromu vyhoření. O syndromu zhruba vím to, že může postihnout kohokoliv, není vázán pouze na pedagogickou profesi a je důsledkem dlouhodobé stresové zátěže. Pedagogičtí pracovníci jsou považováni za jednu z nejrizikovějších skupin. Syndrom vyhoření má několik fází, které mohou být již pro vznik syndromu varovné. Při vstupu do pedagogické profese bývá zpravidla fáze nadšení, člověk chce zkoušet vše nové, je plný sil a plný „pedagogického optimismu“. Později dochází ke střetu s realitou, která nemusí být vždy podle jeho představ, člověk může ztrácet motivaci, má nechuť se dál posouvat, vzdělávat nebo něco vytvářet. Dlouhodobé stresové prostředí může vést až k další fázi, kdy je člověk frustrován z práce, kterou vykonává, může převládat i nechuť a jeho práce se stává spíše „přetrpěným zlem“, nic člověka nebaví, je vyčerpaný. Tento pocit se samozřejmě promítá i do soukromé oblasti, do fyziologických projevů. V konečném důsledku to může vést až k apatii. Cesta k úplnému vyhoření je dlouhodobá a má řadu příznaků. A pokud je člověk o tomto riziku informován, může se snažit syndromu vyhoření předcházet.

4. Zažila jste někdy syndrom vyhoření nebo pociťujete případné příznaky?

Vzhledem k velmi krátkodobé praxi jsem zatím nepocítla přímo příznaky syndromu vyhoření. Každopádně již během své začínající praxe jsem byla nucena, vzhledem ke špatným pracovním podmínkám a pracovnímu prostředí zaměstnavatele, zvolit takové pracovní tempo, které z dlouhodobého hlediska není pro člověka rozhodně vhodné. Pokud bych v tomto tempu pracovala i nadále, jistě by se i u mě syndrom vyhoření objevil.

5. Jste spokojena ve svém zaměstnání

Řekla bych, že spíš ne. Vedení této školy není schopné zajistit takové podmínky, které by dávaly zaměstnancům pocit spokojenosti (zajištění finančních prostředků na nezbytně

nutné potřeby pro vzdělávání, vytváření vhodného prostředí, úcta k zaměstnancům chybí ze strany vedení úplně atd.).

6. Máte dostatek času na odpočinek?

Ano, v současné době si dokážu již čas rozdělit tak, abych si našla i dostatek času na odpočinek.

7. Máte ve volném čase hodně mimopracovních aktivit? Jaké konkrétní aktivity to jsou?

Vzhledem k tomu, že mám tři děti, tak většinu svého času trávím péčí o ně a domácnost. Odpočinek nacházím při četbě knih, hře na hudební nástroj, kresbě. Velkým relaxem je pro mě práce na zahradě. Vzhledem k obavám ze syndromu vyhoření hledám zklidnění v józe.

8. V čem nacházíte smysl života?

Během svého života jsem se opakovaně dostávala do situací, které mě stavěly před úvahami nad smyslem života a životem samotným. Smysl života nehledám v něčem konkrétním, pro mě je důležitý život sám, to že vůbec jsme, že jsem v životě měla takové štěstí, že jsem byla obdarována třemi úžasnými dětmi, že jsme já a moje rodina zdraví a šťastní, že mohu pozorovat krásu přírody a její proměny, že mám možnost se každým dnem učit něčemu novému a těšit se na to, co mi další dny přinesou.

### 13. Rozhovor; VL

1. Jaký je váš věk?

Je mi 23 let.

2. Jak dlouho pracujete v tomto oboru?

Jako učitelka v MŠ pracuji dva roky. Ve třídě je 25 dětí a jedná se o heterogenní třídu. Máme tedy děti od 2 do 6 let. Také jsem dělala krátkou dobu asistentku pedagoga. Pracovala jsem s dvěma chlapci ve 3. třídě.

3. Slyšela jste někdy o syndromu vyhoření? Co o něm víte?

Ano, poprvé jsem se s tímto pojmem setkala ve škole, kde jsme se o něm něco málo učili. Podruhé, když se mi svěřovala kamarádka, která také pracuje v mateřské škole. Ve třídě byla se starší kolegyní, se kterou si nesedla, jak na pracovní úrovni, tak i na té přátelské. Neustále se v práci hádaly o maličkostech, kolegyně ji dělala naschvály, nerespektovala dodržování nastavených pravidel ve třídě, chodila pozdě na svou směnu a tak dále. Kamarádka to nějakou dobu tolerovala, ale s postupem času, kdy se nic nezměnilo ji to začalo unavovat. Stěžovala si nám, brečela a do práce se netěšila a chodila tam s nechutí. Dokonce řekla, že pokud té druhé kolegyni prodlouží smlouvu, tak odejde jinam. Bylo na ní vidět, jak je opravdu z této situace smutná a neví si rady.

4. Zažila jste někdy syndrom vyhoření nebo pociťujete případné příznaky?

Nevím, zda bych to mohla přímo označit jako syndrom vyhoření, ale jedno takové krátké období jsem zažila. Bylo to poté, co mi moje kolegyně odešla na mateřskou a já dostala na zbytek školního roku jinou kolegyni. Dostala jsem starší kolegyni, která u nás ve školce vykrývala směny, když někdo nemohl, měla těsně před důchodem. Byla milá, hodná, ale někdy až vlezlá. Myslím si, že jako učitelka, která k nám do třídy přišla v půlce školního roku, se měla přizpůsobit pravidlům a režimu, který jsme zde měli nastavený. Respektovat a dbát na dodržování pravidel dětí a jejich režimu. To se ale bohužel nestalo, dělala si, co chtěla. Režim měla svůj, který praktikovali v jiné třídě a tím pádem byl jeden den podle nového režimu a další den podle starého a nastaveného režimu. Pro děti to byl tedy velký zmatek a často potom dostaly vynadáno za něco za co nemohly, jelikož jsem nevěděla, že druhá paní učitelka naše pravidla a režim nedodrhuje. Jak bych také mohla, nic mi neřekla, ani jakoukoliv zmínku o tom, že se jí to například takhle nelíbí, nebo jí to nevyhovuje. Také byla na děti velice měkká a vše jim povolila. Děti tedy věděly, že jedna



paní učitelka jim tohle a tohle povolí, ale druhá paní učitelka ne. A začalo vyjednávání a občasné vztekání a urážení. Poté jsem si s kolegyní promluvila, že to takhle nejde. Naše třída je velmi energická a na aktivní a dodržování nastavených pravidel a celkového režimu třídy jsme se zaměřovaly dlouhodobě, aby to fungovalo tak jak má. Proto toto povolení bylo taková zpátečka na začátek a vše začalo od znovu. Samozřejmě měla spoustu skvělých nápadů a aktivit, co s dětmi dělat, jelikož jako učitelka v MŠ nepracovala první rok. Byla mi velkou inspirací ale i červeným vykřičníkem toho, čemu se chci v mé kariéře vyvarovat a za čím si stát. V naší třídě máme pravidlo, jak s dětmi, tak i s rodiči, že se do třídy nenosí žádné sladkosti ve formě lízátek, bonbonů, čokoládiček a tak dále. Převážně jde o oslavy narozenin dětí ve školce. Rodiče to respektují a podporují, nosí teda ovoce, zeleninu či dorty a buchty. Pokud někdo přinese sladkosti, dáváme je dětem do skříněk v šatně, aby si už rodiče sami rozhodli, zda je dětem dají či ne. Všimla jsem si ale, že mají děti bonbony v šatně nějak často, ale neřešila jsem to, mohly tam třeba zůstat z jiné oslavy narozenin a tak. Jednou se mě, ale děti zeptaly: “Paní učitelko, dáte nám taky po spaní bonbon?” Zeptala jsem se, proč bych jim ho dávat a odpověděly mi: “Paní učitelka nám vždycky po spaní, když jsme hodný, nebo když něco uděláme dobře dá bonbon nebo čokoládu”. A to mě tedy zaskočilo, jelikož porušovala dál naše dohodnutá pravidla, i přes mé upozornění a prosbu, zda by mohla dodržovat naše pravidla a náš režim. Také nezná zdravotní stavy dětí, aby jim dávala cokoliv si umane a za třetí porušuje i prosby rodičů, kteří s tímto sami přišli. A hlavně motivuje děti tímto způsobem, že dostanou sladkosti. Dětem jsem vše vysvětlila, jak to je, a že by sladkosti měly nechat na doma. O dva dny později přišel email od jednoho z rodičů, že jejich dítě řeklo, že ve školce dostávají sladkosti a několikrát přineslo domů bonbon. Prosí tedy, aby se už nic takového neopakovalo. Poté jsem si s kolegyní o všem promluvila a vše jí řekla. Odpověděla mi však, že na tom nevidí nic špatného a že tedy sladkosti nebude dávat jen danému dítěti, jehož rodiče psali email a že mu to bude určitě líto. Řekla jsem jí, že se mi to nelíbí a nesouhlasím s tím a pokud se bude někdo z rodičů ptát, že je budu posílat rovnou za ní, že s tím nechci mít nic společného. Podobné problémy se objevovaly a opakovaly. Já jsem byla našťvaná i smutná, do práce se mi chodit nechtělo, jelikož jsem věděla, že se tam budeme jen dohadovat a stane se jen něco, co by se stávat nemělo. Neměla jsem chuť a náladu něco vymýšlet, protože to děti ani neocenily a chtěli jen sladkou odměnu. Nic jsme společně nevymýšlely a když jsem s něčím přišla, tak mě odmítla s tím, že ona je tu jen na záskok a je to moje třída, taka ať si to udělám sama, jak chci. Neustále stěžování mi také nijak nepomohlo a ani se mi nijak neulevilo, protože

jsem věděla, že se stejně nic nezmění. Věděla jsem, že není špatný člověk a dětem žádným velkým způsobem neublíží, ale bohužel nám to nesedlo. Cítila jsem se vysílená a demotivovaná do čehokoliv, co se týkalo mé práce, ale hodně jsem se překonávala a říkala si, že to přeci dětem nemůžu udělat. Oni za to nemůžou a nechtěla jsem na ně přenášet moje negativní nálady a myšlenky. Snažila jsem se, co jsem mohla, ale jakmile jsem byla od dětí, vše bylo zpět.

5. Jste spokojena ve svém zaměstnání?

Ano, momentálně, když se mi změnila kolegyně, tak jsem tu opět spokojená a je to opravdu znát. Do práce se těším a jdu s dobrou náladou. Společně vymýšlíme spoustu aktivit a programů pro děti, máme podobný styl učení a skvěle se doplňujeme.

6. Máte dostatek času na odpočinek?

Řekla bych, že záleží, jaké je zrovna období. Září a období Vánoc si neodpočinu skoro vůbec. Spousta papírování, výzdoba třídy, náročná adaptace nově přichozích dětí, Vánoční besídka a tak dále. Potom je menší pauza a s blížícím létem se zase připravují další vystoupení. Snažím se si práci nebrat domů, ale samozřejmě se to někdy stane a pracuji a připravuji věci do práce i doma. Čas odpočívat bych asi měla, ale neumím to, jsem aktivní člověk, který potřebuje neustále něco dělat a mít naplánované věci. Myslím si ale, že máme dobře nastavenou pracovní dobu, která ač se může zdát, že je krátká, je někdy až moc náročná a vyčerpávající.

7. Máte ve volném čase hodně mimopracovních aktivit? Jaké konkrétní aktivity to jsou?

Myslím si, že jsem hodně aktivní člověk. Je pro mě nepředstavitelné, že bych přijela z práce domů a šla si odpočinout na pohovku. Musím mít vždy něco naplánovaného, co budu dělat, jinak jsem nervózní a přijde mi ten den nenaplněný. Do mých mimopracovních aktivit bych zařadila mého psa a venčení v přírodě, zpívání a hra na kytaru, čtení, trávení volného času s přáteli.

8. V čem nacházíte smysl života?

V tom, co mě baví a naplňuje. Rodina, přátelé, příroda, sport, zvířata, a i moje práce. To, že se cítím dobře a šťastně.

#### 14. Rozhovor; VG

1. Jaký je váš věk?

Je mi 26 let.

2. Jak dlouho pracujete v tomto oboru?

V mateřské škole pracuji rok a půl.

3. Slyšela jste někdy o syndromu vyhoření? Co o něm víte?

Ano slyšela. Hodně jsme to probírali na vysoké škole. Probírali jsme to v rámci pedagogiky volného času a psychologie. Je to psychický stav vyčerpání, nechut' k práci. Prostě když už vám dojde šťáva pokračovat kvalitně dělat svou práci a s radostí.

4. Zažila jste někdy syndrom vyhoření nebo pociťujete případné příznaky?

Tento stav jsem nezažila. Zažívám ale pocity vyčerpání nebo zklamání. Jsem ale v praxi ještě krátkou dobu, takže jsem plná nadšení a spoustu věcí zkousnu a jdu dál. Moje kolegyně ale pracuje v mateřské škole již 17 rokem a změnilo se vedení. Jsou na ni kladeny vyšší nároky na kvalitní práci, dokumentaci, slovní vzor apod. a lze u ni sledovat syndrom vyhoření. K práci přistupuje negativně, nic navíc dělat nebude. Jediné, proč tu práci ještě dělá je to, že „má ráda děti“, ale to tak jako každý že. V práci je věčně otrávená, moc se ani neusmívá. Zajímalo by mě, jak vypadala na začátku své praxe. Každopádně aktuálně mi kolegyně práci otravuje, pořád je pro ni všechno problém, většinu akcí s rodiči a pro děti dělám sama. Práce je pak celkově o dost náročnější, když ji chcete dělat dobře. Ono je to zkrátka pro dva lidi, musí tomu dávat oba stejně.

5. Jste spokojena ve svém zaměstnání?

Jsem a velice! Jsem velmi organizovaný a systematický člověk, velmi zvidaný a jsem ráda, že jsem našla mateřskou školu, která mě v tomto podporuje. Mám vystudovaného magistra, takže se dost zabývám i správným kurikulem, přípravami, hodnocením apod. a jsem ráda, že naše vedení je zaměřeno podobně a můžu být součástí managementu, tzv. trochu řídit určitou část mateřské školy. Fajn kolegyně a školnice pak doplňují celkový dojem z práce.

6. Máte dostatek času na odpočinek?

Řekla bych, že ani ne. Jsem člověk, který chce vše udělat dobře, takže své práci v MŠ věnuji až moc času. Po práci si ale najdu vždy aspoň hodinku na rychlého šlofika, což si můžu dovolit, protože ještě nemám děti. Jelikož plat učitelky mateřské školy není bůhví, jaká paráda, snažím se to dohnat na odměnách. Proto se tolik angažuji jak ve své třídě,

tak v celé mateřské škole. Zároveň na živnost pracuji jako konzultant a supervizor závěrečných prací, což mi sebere dost z volného času na odpočinek. Zatím to ale nějak zvládám skloubit a myslím si, že časem mi to půjde vše rychleji a nebudu z práce tak unavená.

7. Máte ve volném čase hodně mimopracovních aktivit? Jaké konkrétní aktivity to jsou? Co se týká mimopracovních, není jich moc. Snažím se ale chodit do posilovny, relaxovat do wellnes, do aquaparku nebo jen s přáteli zajít na večeri či koncert. Často jezdím i za rodinou nebo na výlety do přírody. Velmi bych si přála, aby těch aktivit bylo více, ale z práce bývám utahaná a pak se mi nikam nechce.

8. V čem nacházíte smysl života?

To je těžká otázka. Smysl mého života spatřuji asi v tom, že dětem něco předám, že píšu práce a články, které nesou mé jméno a jsem někde tzv. uložena. Chtěla bych mít odezvu, že si někdo váží mé práce a toho, co dělám (odezvu mám od rodičů, máme úžasnou třídu). V širším kontextu pak vidím smysl života obecně v tom být šťastný a konat dobro. Nejdůležitější je pak pro mě vychovat dítě, které bude mít stejně jako já nějaký význam pro společnost, zanechá za sebou nějakou stopu.

### Příloha III Vyhodnocení výzkumných dat

Kategorie (Koncepty)	Kód	Popis
Věk	TP, 25 ZP, 43 AD, 30 HN, 30 JD, 47 LP, 60 LŘ, 52 LO, 37 LL, 35 MP, 33 MK, 50 DP, 39 VL, 23 VG, 26	LŘ „Je mi 52 let. Syndrom vyhoření mě postihl ve 44 letech.“
Praxe v oboru učitelka v MŠ	TP, 7 let ZP, 5 let AD, 9 let HN, 12 let JD, 17 let LP, 40 let LŘ, 6 let LO, 13 let LL, 11 let MP, 3 roky MK, 4 roky DP, 2 roky VL, 2 roky VG, 1,5 roku	TP „Teď pracuji sedmým rokem jako učitelka v MŠ“ JD „V oboru jsem začala pracovat po mateřské dovolené (před mateřskou jako učitelka ZŠ). V MŠ jsem tedy bez přerušení od dubna 2005.“ LP „Od maturity, od roku 1982, tudíž 40 let. S přestávkou na mateřské s první dcerou 1,5 roku, s druhou dcerou 2,5 roku“ LŘ „V té době jsem pracovala ve školství 6 let.“ LO „V oboru jsem pracovala přes 13 let, bez pauzy. Od listopadu roku 2017 v MŠ již nepracuji.“ MK „Nyní jsem v mateřské školce 4 roky, předtím jsem pracovala jako sociální pracovníce.“ DP „Dva roky pracuji jako pedagog předškolního vzdělávání, předtím jsem pracovala tři roky s dětmi z prvního stupně v mimoškolních aktivitách.“ VL „Jako učitelka v MŠ pracuji dva roky. Ve třídě je 25 dětí a jedná se o heterogenní třídu. Máme tedy děti od 2 do 6 let. Také jsem dělala krátkou

		dobu asistentku pedagoga. Pracovala jsem s dvěma chlapci ve 3. třídě.“
Obeznamenost s problematikou syndromu vyhoření	<p>TP, (ano, SŠ, VŠ, školení a komunikace s kolegyněmi)</p> <p>ZP, (ano, učila se o něm ve škole)</p> <p>AD, (ano, učila se o něm ve škole)</p> <p>HN, (Ano, slyšela o něm)</p> <p>JD, (Ano, slyšela o něm)</p> <p>LP (Ano, slyšela o něm)</p> <p>LŘ (Ano, slyšela o něm, ale až po prodělání syndromu vyhoření začala brát informace vážně)</p> <p>LO (Ano, slyšela o něm a prošla si jím)</p> <p>LL (ano, učila se o něm ve škole, byla i na semináři)</p> <p>MP (ano, slyšela o něm, dokonce ví, jak syndromu předcházet)</p> <p>MK (ano, slyšela o něm, dokonce ví, jak syndromu předcházet)</p> <p>DP (ano, slyšela o něm a ví, jak syndromu vyhoření předcházet)</p> <p>VL (Poprvé o něm slyšela ve škole, kde se o něm učili, následně se ji o něm svěřovala kamarádka)</p> <p>VG (Slyšela o něm na vysoké škole)</p>	<p>TP „Ano, slyšela jsem o něm jak na střední škole, tak na vysoké škole, ale také na různých školeních a při komunikaci s kolegyněmi.“</p> <p>ZP „Samozřejmě, že slyšela, učila jsem se o něm ve škole.“</p> <p>AD „V rámci studia na VŠ to bylo poměrně hojně probírané téma.“</p> <p>HN „Samozřejmě s naším povoláním jsem o něm slyšela, ale doufala, že se mi vyhne.“</p> <p>JD „Ano slyšela. Je to reakce na dlouhodobý stres, kterému člověk nedokáže dlouhodobě odolávat.“</p> <p>LP „Slyšela jsem o něm a myslím, že aktuálně nejsem daleko od něj.“</p> <p>LŘ „Ano slyšela, ale dokud mě samotnou nepostihl, tak jsem tyto informace nebrala příliš vážně. Když jsem sama začala mít problémy, delší dobu mi nedocházelo, že jde právě o syndrom vyhoření.“</p> <p>LO „Ano slyšela, sama jsem si jím prošla.“</p> <p>LL „Ano, v minulosti jsem o něm zaslechla, učili jsme se o něm ve škole. Víím o něm běžné informace z doby studia, byla jsem na semináři.“</p> <p>MP „Je dobré tomuto stavu předcházet – nepřehánět to s prací, dostatečně odpočívat (aktivně – sport či pasivně – spánek, relaxace)“</p> <p>MK „Ano slyšela jsem. Člověku pomůže mít rodinu a zázemí, do kterého se rád vrací, aby syndromu vyhoření předešel.“</p> <p>DP „Ano, slyšela jsem o syndromu vyhoření. Pokud je člověk o tomto riziku informován, může se snažit syndromu vyhoření předcházet.“</p> <p>VL „Ano, poprvé jsem se s tímto pojmem setkala ve škole, kde jsme se o něm něco málo učili. Podruhé, když se mi svěřovala kamarádka, která také pracuje v mateřské škole.“</p>

		VG „Ano slyšela. Hodně jsme to probírali na vysoké škole. Probírali jsme to v rámci pedagogiky volného času a psychologie.“
Příznaky syndromu vyhoření	<p>TP, (stav, který mění běžný způsob života)</p> <p>ZP, (nechuť do práce, změna vztahu a chování vůči dětem)</p> <p>AD (psychický stav)</p> <p>HN (nezmiňovala žádné konkrétní příznaky, kromě svých osobních)</p> <p>JD (tlak, vysoké nároky, nedocenění, konflikty na pracovišti, nechuť cokoliv dělat, únava, nemocnost)</p> <p>LP (nezmiňovala žádné konkrétní příznaky, kromě svých osobních)</p> <p>LŘ (Psychické vyčerpání z důsledku dlouhodobého stresu, přetížení, šikana, neocenění, sklon k sebeobětování se pro druhé)</p> <p>LO (Ví, že syndrom vyhoření způsobuje pracovní přetížení)</p> <p>LL (o syndromu vyhoření ví, říká, že příznaky má každý individuální)</p> <p>MP (ví, že je to dlouhodobý psychický stav, kterému je třeba předcházet)</p> <p>MK (Ví, že to člověka dokáže tak unavit, až ho to úplně vysaje. Osobně by do tohoto oboru šla až po vychování vlastních dětí)</p> <p>DP (O syndromu vyhoření ví spoustu informací. Může postihnout kohokoliv v důsledku dlouhodobé stresové zátěže. Syndrom vyhoření má několik fází a může vést až k apatii.)</p> <p>VL (mluví hlavně o příznacích, o kterých ví od své kamarádky, která si ve třídě nesedla se svou kolegyní, ta ji dělala naschvály a kamarádka z toho byla smutná, do práce chodila s nechuť)</p>	<p>TP „Je to jakýsi stav, kdy jedinec není schopen vykonávat věci, které mu běžně nedělaly problém.“ „Své vlastní děti nemám, i když se o ně snažíme, asi se podvědomě bráním je mít. Právě proto, že kvůli školce jsem je začala nenávidět“</p> <p>ZP „Člověk přestane mít rád svojí práci, přestane se těšit do práce a začne být alergický a nepříjemný na děti“</p> <p>AD „Jedná se o psychický stav, který stále bohužel není klasifikován jako nemoc.“</p> <p>JD „U učitelů je to zátěž v podobě velkého množství rozmanitých, často nesplnitelných či alespoň těžko dosažitelných požadavků, tlak a kritika veřejnosti, tlak „shůry“, stále se zvyšující nároky na učitele, byrokracie, neadekvátní podmínky pro předškolní vzdělávání – nepřiměřené množství dětí na třídách, inkluze, vyžadování aktivit navíc (projekty, spolupráce, dotace); obrovská zodpovědnost, nedocenění, nenaplněná očekávání, tlak na odborný růst (digitalizace apod.), konflikty na pracovišti. V momentě, kdy přestane organismus zvládat, tak „vypne“. Jde o apatii, podrážděnost, nechuť cokoliv dělat, snížení pracovní výkonnosti, opadáva láska k povolání, psychická i fyzická únava, až častá nemocnost.“</p> <p>LŘ „Vím, že je to celkové psychické vyčerpání v důsledku dlouhodobého stresu. Často postihuje profese, které se zabývají prací s lidmi, aneb pomáhající profese. Nicméně syndrom vyhoření může nastat z různých důvodů, které přinášejí dlouhodobý stres. Takže na pracovišti může jít například o přetížení, neocenění, šikanu. V rodině to mohou být náročné situace jako vážná nemoc člena rodiny, existenční problémy, vztahové a partnerské problémy. Velký problém nastává</p>

	<p>VG (ví, že je to psychický stav vyčerpání a nechut' k práci)</p>	<p>pokud se tyto možnosti nakombinují. K vytvoření syndromu vyhoření také napomáhají osobnostní dispozice jako submisivní povaha, sklon k sebeobětování se pro druhé a také sklon k perfekcionismu.“</p> <p>LO „Způsobuje ho pracovní přetížení.“</p> <p>LL „Myslím si, že “příznaky“ má každý hodně individuální a někdy i „chvilí“ trvá, než vám vůbec dojde, co se s vámi děje.“</p> <p>MP „Je to dlouhodobý psychický stav, ke kterému dochází v zaměstnání, má několik fází, kde ke konci přijde stav úplného vyčerpání, odporu a neschopnosti konání daného zaměstnání.“</p> <p>MK „Práce člověka tak unavuje, až ho to nakonec člověka úplně vysaje. Já osobně bych nešla pracovat do tohoto oboru před mateřskou a ani po mateřský, jelikož tato práce ublíží člověku v tom, že pak děti ani nemusí chtít. Do tohoto oboru jsem šla až v době, kdy mé děti vyrostly a potřebovala jsem někomu něco předávat. Také hodně záleží na problémových dětech a rodičích, to jsou všechno střípky, díky, ke kterým může následně dojít k syndromu vyhoření. Když člověk cítí, že je práce povinnost, je vyhoření podle mého názoru snazší.“</p> <p>DP „ O syndromu zhruba vím to, že může postihnout kohokoliv, není vázán pouze na pedagogickou profesi a je důsledkem dlouhodobé stresové zátěže. Pedagogičtí pracovníci jsou považováni za jednu z nejrizikovějších skupin. Syndrom vyhoření má několik fází, které mohou být již pro vznik syndromu varovné. Při vstupu do pedagogické profese bývá zpravidla fáze nadšení. Člověk chce zkoušet vše nové, je plný sil a plný „pedagogického optimismu“. Později dochází ke střetu s realitou, která nemusí být vždy podle jeho představ, člověk může ztrácet motivaci, má nechut' se dál posouvat, vzdělávat nebo něco vytvářet. Dlouhodobé stresové prostředí může vést až k další fázi, kdy je člověk frustrován</p>
--	---	--



		<p>z práce, kterou vykonává, může převládat i nechutí a jeho práce se stává spíše „přetřpěným zlem“, nic člověka nebaví, je vyčerpaný. Tento pocit se samozřejmě promítá i do soukromé oblasti, do fyziologických projevů. V konečném důsledku to může vést až k apatii. Cesta k úplnému vyhoření je dlouhodobá a má řadu příznaků.“</p> <p>VL „Ve třídě byla se starší kolegyní, se kterou si nesesdla, jak na pracovní úrovni, tak i na té přátelské. Neustále se v práci hádaly o maličkostech, kolegyně ji dělala naschvály, nerespektovala dodržování nastavených pravidel ve třídě, chodila pozdě na svou směnu a tak dále. Kamarádka to nějakou dobu tolerovala, ale s postupem času, kdy se nic nezměnilo ji to začalo unavovat. Stěžovala si nám, brečela a do práce se netěšila a chodila tam s nechutí. Dokonce řekla, že pokud té druhé kolegyni prodlouží smlouvu, tak odejde jinam. Bylo na ní vidět, jak je opravdu z této situace smutná a neví si rady.“</p> <p>VG „Je to psychický stav vyčerpání, nechutí k práci. Prostě když už vám dojde štáva pokračovat kvalitně dělat svou práci a s radostí.“</p>
<p>Vliv na okolí</p>	<p>ZP (ano, dopad na atmosféru ve třídě)          JD (ano, atmosféra ve třídě je napjatá, děti to také vycítují)          VL (uvědomuje si, že to má vliv na děti ve třídě, proto se to před nimi snažila skrývat)          VG (kolegyně má na ní negativní vliv a otravuje ji práci)</p>	<p>ZP „Děti to podle mého názoru vycítí, pak je špatná atmosféra v celé třídě.“</p> <p>JD „Napjatá atmosféra na pracovišti. Zakotvila jsem na názoru, že se na její směně děti nudí a že je to s ní nebaví nebo z ní vycítují tu její otrávenost.“</p> <p>VL „Hodně jsem se překonávala a říkala si, že to přeci dětem nemůžu udělat. Oni za to nemůžou a nechtěla jsem na ně přenášet moje negativní nálady a myšlenky. Snažila jsem se, co jsem mohla, ale jakmile jsem byla od dětí, vše bylo zpět.“</p> <p>VG „Každopádně aktuálně mi kolegyně práci otravuje, pořád je pro ni všechno problém, většinu akcí s rodiči a pro děti dělám sama. Práce je pak celkově o dost náročnější, když ji chcete dělat</p>

		dobře. Ono je to zkrátka pro dva lidi, musí tomu dávat oba stejně.“
Osobní zkušenost	<p>TP (ano, aktuálně si tím prochází)</p> <p>ZP (ne, osobně se s ním nesešla, pouze u někoho jiného)</p> <p>AD (ano, setkala se s ním osobně při práci v soukromé MŠ)</p> <p>HN (ano, aktuálně si prochází příznaky syndromu vyhoření)</p> <p>JD (vnímá ho u kolegyně, která ji samotnou strhává)</p> <p>LP (ano, aktuálně si prochází příznaky syndromu vyhoření)</p> <p>LŘ (ano, syndrom vyhoření zažila)</p> <p>LO (ano, syndrom vyhoření zažila)</p> <p>LL (syndrom vyhoření zažila 2-3 roky zpět)</p> <p>MP (osobní zkušenost nemá)</p> <p>MK (osobní zkušenost má pouze u kolegyně)</p> <p>DP (je v oboru krátce, osobní zkušenost zatím nemá, ale myslí si, že by se u ni mohl objevit, pokud nezvolí vhodné pracovní tempo)</p> <p>VL (osobní zkušenost měla při změně kolegyně, nyní s jinou kolegyní už příznaky syndromu vyhoření nepocituje)</p> <p>VG (tento stav osobně nezažila, ale vnímá ho u kolegyně)</p>	<p>TP „Momentálně jsem již třetí měsíc v nějakém mně nepříjemném stavu a tuším, že to jsou příznaky syndromu vyhoření. Stačí se mi jen dívat se na fotky z MŠ, co tam dělají a už se mi svírá žaludek strachem a zhnusením. Mám z toho noční můry a žaludeční vředy.“</p> <p>ZP „Osobně jsem se s ním setkala naštěstí jen u někoho jiného, konkrétně u mé kolegyně.“</p> <p>AD „Ano počátky syndromu vyhoření jsem pocítila v předešlém zaměstnání, a to v soukromé MŠ, kdy jsem velmi nesouhlasila se stylem vzdělávání i přetíženi učitelů“</p> <p>HN „Pocituji příznaky syndromu právě nyní. Aktuálně se mě to drží 2 týdny, kdy pocituji naprosté vyčerpání.“</p> <p>JD „Vnímám ho u kolegyně, která mě tímto směrem lehce strhává.“</p> <p>LP „Pocituji, že už mě práce tolik nebaví jako dřív, nemám žádné nápady“</p> <p>LŘ „Ano, bohužel zažila. Snažila jsem se na všech frontách fungovat na sto procent což se mi ani nemohlo dařit, což bylo opět stresující. Jednoho dne jsem pak doslova padla na hubu“</p> <p>LO „Ano, bohužel zažila. V listopadu 2017 přišel v práci totální kolaps, kdy jsem se nemohla ani postavit na nohy.“</p> <p>LL „Bohužel ano, je to tak 2 až 3 roky zpět. Nebylo to nic příjemného a byl to velmi náročný rok.“</p> <p>MP „Osobně jsem se s ním nesešla, jsem v oboru zatím krátce.“</p> <p>MK „Měla jsem i kolegyni, na které to bylo jasně vidět a nyní už v oboru nepracuje. Osobně jsem ho naštěstí nezažila. Mám kolem sebe rodinu a děti, se kterými můžu o všem mluvit, moje práce mě baví a nabíjí mě, protože mám, co dětem předávat.“</p>

		<p>DP „Vzhledem k velmi krátkodobé praxi jsem zatím nepocítila přímo příznaky syndromu vyhoření. Každopádně již během své začínající praxe jsem byla nucena, vzhledem ke špatným pracovním podmínkám a pracovnímu prostředí zaměstnavatele, zvolit takové pracovní tempo, které z dlouhodobého hlediska není pro člověka rozhodně vhodné. Pokud bych v tomto tempu pracovala i nadále, jistě by se i u mě syndrom vyhoření objevil.“</p> <p>VL „ale jedno takové krátké období jsem zažila. Bylo to poté, co mi moje kolegyně odešla na mateřskou a já dostala na zbytek školního roku jinou kolegyni.“</p> <p>VG „Tento stav jsem nezažila. Zažívám ale pocity vyčerpání nebo zklamání. Jsem ale v praxi ještě krátkou dobu, takže jsem plná nadšení a spoustu věcí zkousnu a jdu dál.“</p>
<p>Vztahy s kolegy</p>	<p>TP (v minulé práci dobré, aktuálně špatné – až šikana na pracovišti.  ZP (výborné, má super kolegyni)  AD (špatné pracovní vztahy se zaměstnavatelkou)  HN (nesouhlasí s vedením školky)  JD (špatné vztahy na pracovišti, nesouhlasí s prací její kolegyně)  LP (vztahy s kolegy neuvádí)  LŘ (velice špatné vztahy na pracovišti, ředitelka měla vysoké požadavky a kolegyně jí šikanovala)  LO (vztahy s kolegy neuvádí, jen, že se s druhou učitelkou střídala)  LL (vztahy s kolegy neuvádí)  MP (výborné vztahy s kolegyní, za kterou se do práce těší a perfektně si sedly)  MK (Má skvělou kolegyni, se kterou se doplňují a stále se od ní učí)  DP (neuvádí vztahy s kolegy)</p>	<p>TP „Dříve i přes občasné hádky jsme byly úžasná parta. Má nová kolegyně mi hned dala jasné najevo, že mě tam nechce. Vše, co jsem udělala, po mně předělala. Má nová kolegyně s druhou z jiné třídy stály celou dobu spolu. Smály se, povídaly, několikrát jsem slyšela terče posměchu a pomluvy na mou osobu.“</p> <p>ZP „Mám super kolegyni, se kterou se našimi nápady velice doplňujeme a opravdu jsme si sedly, což je jeden z důvodů, proč se do své práce těším.“</p> <p>AD „. Naše zaměstnavatelka neoceníla mé vysokoškolské znalosti ohledně speciální pedagogiky“</p> <p>HN „Vidím, že tímto stylem děti nemají žádný pevný režim, vedení, nemusí dělat řízené činnosti. Je to spíš krocení divé zvěře. Bohužel paní ředitelka to takto vyžaduje.“</p> <p>JD „Co se týče mé kolegyně, tak cítím, že do práce chodí jen, protože musí. Nemáme dobré vedení. Vztahy na pracovišti nejsou žádné, každý si víceméně dělá, co chce. Kolegyně toho zneužívá.</p>

	<p>VP (při prožívání příznaků syndromu vyhoření měla špatné vztahy s kolegyní, která měla jiný styl výchovy a nechtěla se přizpůsobit. Po změně učitelky příznaky odpadly.)</p> <p>VG (vztahy s kolegyní nemá dobré, kolegyně k práci přistupuje negativně a otravuje ji práci)</p>	<p>takže si odpracuje své a mizí. Odmítá přijmout jakékoliv inovace. Vše odmítá a nespolupracuje. Jede si po svém, děti spíše jen hlídá, nechává je víceméně si jen hrát. Na děti není zlá, přísné jsme zhruba stejně, ale přesto ji děti nemají rády. Už jsem řešila i několik stížností od rodičů, že na její směnu děti nechťejí chodit. Dodnes jsem nezjistila proč, ani děti samy to nevědí. Z práce utíká ještě před skončením její směny, fláká to, jak může.“</p> <p>LŘ „Přišla dělat ředitelku MŠ z pozice učitelky ZŠ, ale stále se k učitelkám stavěla jako k hloupým a neschopným lidem. Nastavení předchozí ředitelky bylo jiné a nějakou dobu trvalo, než se vše s novým vedením vyladilo. Požádala mě, abych přijala pozici její zástupkyně s tím, že taková nabídka se neodmítá. Tím jsem se dostala do ještě většího vytižení, nejen ve smyslu náplně práce, ale také jako spojka mezi ní, novou ředitelkou a původními zaměstnanci, se kterými byla ve vztahu soupeření o zachování starých a nastolení nových pořádků.“ „Postupně se začala kolegyně chovat tak, že jsem to pociťovala skoro jako šikanu. Nejvíce zraňující pro mě bylo to, že tím, co mi říkala, mi zjednodušeně řečeno zakazovala být sama sebou a dělat věci tak, jak fungovaly.“</p> <p>LO „Poslední tři roky v MŠ jsem pracovala na třídě sama, druhá učitelka přicházela až, když mi končila směna“</p> <p>MP „Ve třídě mám super kolegyni, se kterou jsme si sedly perfektně a do práce se těším nejen za dětmi, ale i za ní.“</p> <p>MK „Také si myslím, že je důležité mít dobrou kolegyni. Od mé kolegyně, která pracovala na 2. stupni na ZŠ se furt snažím učit a snažíme se společně o to, aby měly děti co největší prožitek z učení.“</p> <p>VL „Byla milá, hodná, ale někdy až vlezlá. Myslím si, že jako učitelka, která k nám do třídy přišla v půlce školní roku, se měla přizpůsobit pravidlům a</p>
--	---	---

		<p>režimu, který jsme zde měli nastavený. Respektovat a dbát na dodržování pravidel dětí a jejich režimu. To se ale bohužel nestalo, dělala si, co chtěla. Pro děti to byl tedy velký zmatek a často potom dostaly vynadáno za něco za co nemohly, jelikož jsem nevěděla, že druhá paní učitelka naše pravidla a režim nedodržuje. Jak bych také mohla, nic mi neřekla, ani jakoukoliv zmínku o tom, že se jí to například takhle nelíbí, nebo jí to nevyhovuje. Nic jsme společně nevymýšlely a když jsem s něčím přišla, tak mě odmítla s tím, že ona je tu jen na záskok a je to moje třída, taka ať si to udělám sama, jak chci.“</p> <p>VG „Moje kolegyně ale pracuje v mateřské škole již 17 rokem a změnilo se vedení. Jsou na ni kladeny vyšší nároky na kvalitní práci, dokumentaci, slovní vzor apod. a lze u ní sledovat syndrom vyhoření. K práci přistupuje negativně, nic navíc dělat nebude. Jediné, proč tu práci ještě dělá je to, že „má ráda děti“, ale to tak jako každý ž. V práci je věčně otrávená, moc se ani neusmívá. Zajímalo by mě, jak vypadala na začátku své praxe.“</p>
Odpočinek	<p>TP (má jen fyzický odpočinek, psychický ne)</p> <p>ZP (má dostatek času)</p> <p>AD (nyní má čas na odpočinek, v předešlé práci neměla)</p> <p>HN (nemá čas na odpočinek kvůli papírování a akcím ve školce)</p> <p>JD (nemá čas na odpočinek kvůli tomu, že se věnuje práci i po skončení pracovní doby)</p> <p>LP (Má dostatek času na odpočinek)</p> <p>LŘ (Nyní má dostatek času na odpočinek, dříve neměla)</p> <p>LO (Nyní má dostatek času na odpočinek, dříve neměla, měla čas jen na spánek a práci)</p>	<p>TP „Teď momentálně ano díky nemocenské, ale mám jen fyzický odpočinek, psychický ne. Dříve jsem jela celých šest let v kuse a absolutně mi to nevadilo.“</p> <p>ZP „Víceméně mám, odpočívám i s dětmi.“</p> <p>AD „Nyní již ano. V předešlém zaměstnání, kdy pracovní doba byla mnohdy i 9 hodin, tak bohužel ne.“</p> <p>HN „Momentálně ne, v této školce je extrémně moc papírování a různých akcí. Ležím po večerech v přípravách, papírech a momentálně těžce kloubím rodinný život, což mi na tom vadí nejvíc.“</p> <p>JD „Na odpočinek čas nemám ani mimo pracovní dobu, neboť často dotahuji to, co se v práci nestihne. Hodně času mě stojí i příprava</p>

	<p>LL (čas využívá spíše na přípravy na druhý den do práce)</p> <p>MP (Ano, odpoledne mívá volné)</p> <p>MK (má dost času na odpočinek)</p> <p>DP (snaží se rozvrhnout si čas tak, aby měla na odpočinek čas)</p> <p>VL (záleží na daném období, čas na odpočinek by měla, ale neumí to)</p> <p>VG (času na odpočinek moc nemá, v práci se hodně angažuje)</p>	<p>pomůcek, vyhledávání nápadů a materiálů, jejich třídění, další vzdělávání.“</p> <p>LP „Mám času pro sebe hodně. Děti mají své rodiny, vnoučata moc nehlídám, partner je vcelku samostatná jednotka. Co mi chybí? Ale stejně jsem nespokojená.“</p> <p>LŘ „Mám dostatek času. Spousta povinností odpadla, moje maminka před pěti lety zemřela, děti dorostly a dostudovaly, ze zvířat jsem si nechala jen psy a slepice. O zahradu se stará někdo jiný. Snažím se nepřidávat si povinnosti, ale raději zaúkolovat lidi kolem sebe, když to jde. Dobře si promyslet, než někomu něco slíbím, jako dlouhodobou pomoc.“</p> <p>LO „Teď ano, při práci v MŠ jsem měla jen práci a spánek, nic moc dalšího jsem nezvládala.“</p> <p>LL „Ano, ale čas využívám většinou jinak, než bych měla, tím myslím přípravy na druhý den, hledání námětů a podobně.“</p> <p>MP „Ano, má pracovní doba mi vyhovuje a odpoledne mívám většinou volné.“</p> <p>MK „Mám, děti už mám odrostlé, takže mám času dost. Víkend věnuji rodině, před týden věnuji volný čas sobě a připravám na druhý den pro děti.“</p> <p>DP „Ano, v současné době si dokážu již čas rozdělit tak, abych si našla i dostatek času na odpočinek.“</p> <p>VL „Řekla bych, že záleží, jaké je zrovna období. Záhří a období Vánoc si neodpočinu skoro vůbec. Spousta papírování, výzdoba třídy, náročná adaptace nově přichozících dětí, Vánoční besídka a tak dále. Potom je menší pauza a s blížícím létem se zase připravuji další vystoupení. Snažím se si práci nebrat domů, ale samozřejmě se to někdy stane a pracuji a připravuji věci do práce i doma. Čas odpočívat bych asi měla, ale neumím to, jsem aktivní člověk, který potřebuje neustále něco dělat a mít naplánované věci. Myslím si ale, že máme dobře nastavenou pracovní dobu, která ač se</p>
--	--	--

		<p>může zdát, že je krátká, je někdy až moc náročná a vyčerpávající.“</p> <p>VG „Řekla bych, že ani ne. Jsem člověk, který chce vše udělat dobře, takže své práci v MŠ věnuji až moc času. Po práci si ale najdu vždy aspoň hodinku na rychlého šlofíka, což si můžu dovolit, protože ještě nemám děti. Jelikož plat učitelky mateřské školy není bůhví, jaká paráda, snažím se to dohnat na odměnách. Proto se tolik angažuji jak ve své třídě, tak v celé mateřské škole. Zároveň na živnost pracuji jako konzultant a supervizor závěrečných prací, což mi sebere dost z volného času na odpočinek. Zatím to ale nějak zvládám skloubit a myslím si, že časem mi to půjde vše rychleji a nebudu z práce tak unavená.“</p>
Aktivity ve volném čase	<p>TP (moc aktivit ve volném čase nemá)</p> <p>ZP (tráví čas s jejími dětmi)</p> <p>AD (Dříve na ně čas neměla, v nové práci ano)</p> <p>HN (Nemá moc aktivit ve volném čase)</p> <p>JD (nemá aktivity ve volném čase, protože má dvě práce a nic jiného nestíhá)</p> <p>LP (má dost aktivit ve volném čase: háčkování, čtení, pracuje na zahrádce, zajde s kamarádkami na skleničku)</p> <p>LŘ (nyní má dost mimopracovních aktivit, které se týkají hlavně rodiny, vaření, čtení, venčení)</p> <p>LO (nyní se věnuje poznání bible a víře v Boha)</p> <p>LL (Nemá moc volného času, snaží se věnovat alespoň cvičení)</p> <p>MP (Ráda sportuje, cestuje nebo tráví čas na chatě)</p> <p>MK (věnuje se výtvarce, venčení psa, webinářům)</p> <p>DP (věnuje se především svým dětem, józe, četbě knih, práce na zahradě)</p>	<p>TP „Maximálně jsem chodila do posilovny.“</p> <p>ZP „Trávím čas s dětmi, na sebe moc čas nemám, ale nevádí mi to. S rodinou často jezdíme na výlety.“</p> <p>AD „Snažila jsem se chodit sportovat alespoň jednou za týden. Každopádně jsem byla kolikrát tak unavená z práce, že jsem šla raději místo cvičení domu. Aktivně se snažím sportovat. Dopřávám si alespoň jednou za týden hodinu jógy. Trávím čas s lidmi, které mám ráda. Beru i vaření jako relaxaci. Snažím se sebevzdělávat a nyní i vzdělávat i ostatní učitele. Také miluji cestování.“</p> <p>HN „Momentálně s manželem ještě stavíme dům, takže zbytek volného času trávíme na stavbě.“</p> <p>JD „Vzhledem k životní situaci mám 2 zaměstnání (po práci do práce), takže čas na odpočinek opravdu není.“</p> <p>LP „Mimopracovních aktivit mám vcelku dost. Čtu, háčkuji, chodím cvičit, zpívám ve sboru, hraji na housle, s kamarádkami zajdu pravidelně na skleničku, s partnerem jezdíme na kole, pracujeme na zahrádce kolem chalupy.“</p> <p>LŘ „Mimopracovní aktivity se týkají hlavně rodiny, ráda věnuji čas svým dětem. Sice jsou už dospělí, ale občas se mnou chtějí řešit, co je tíží nebo co</p>

	<p>VL (věnuje se svému pejskovi, zpívání, hře na kytaru, čtení, ráda tráví čas s přáteli)</p> <p>VG (chodí do posilovny, relaxuje, tráví čas s přáteli či s rodinou)</p>	<p>Jim dělá radost. Ráda pečou a vařím, hraji na klavír, v kostele na varhany, ráda čtu, chodím se psy ven, mám ráda filmy, poslech hudby, vzdělávací videa, věnuji se ručním pracím, nebráním se jízdě na kole.“</p> <p>LO „Ano, věnuji se dobrovolné vyučovací činnosti. Rozhovory s lidmi, pomoci jim poznat knihu Bibli a Boha, který ji nechal pro nás zapsat.“</p> <p>LL „Nemám moc volného času, ale snažím se věnovat alespoň trochu cvičení, u kterého relaxuji.“</p> <p>MP „Ano, většinou to jsou sportovní aktivity, cestování nebo práce na chatě“</p> <p>MK „Ruční práce, výtvarka, ráda sleduji různé webináře, kde se dozvím spoustu nových a zajímavých věcí, venčení psa.“</p> <p>DP „Vzhledem k tomu, že mám tři děti, tak většinu svého času trávím péčí o ně a domácnost. Odpočinek nacházím při četbě knih, hře na hudební nástroj, kresbě. Velkým relaxem je pro mě práce na zahradě. Vzhledem k obavám ze syndromu vyhoření hledám zklidnění v józe.“</p> <p>VL „Myslím si, že jsem hodně aktivní člověk. Je pro mě nepředstavitelné, že bych přijela z práce domů a šla si odpočinout na pohovku. Musím mít vždy něco naplánovaného, co budu dělat, jinak jsem nervózní a přijde mi ten den nenaplněný. Do mých mimopracovních aktivit bych zařadila mého psa a venčení v přírodě, zpívání a hra na kytaru, čtení, trávení volného času s přáteli.“</p> <p>VG „Co se týká mimopracovních, není jich moc. Snažím se ale chodit do posilovny, relaxovat do wellnes, do aquaparku nebo jen s přáteli zajít na večeri či koncert. Často jezdím i za rodinou nebo na výlety do přírody. Velmi bych si přála, aby těch aktivit bylo více, ale z práce bývám utahaná a pak se mi nikam nechce.“</p>
--	--	--



<p>Spokojenost s povoláním</p>	<p>TP (není spokojena)          ZP (je spokojena)          AD (v soukromé MŠ nebyla spokojená, nyní ve státní MŠ je spokojená)          HN (není spokojena)          JD (není spokojena)          LP (je i není spokojena)          LŘ (nebyla spokojená, proto odešla)          LO (byla spokojená, dokud nepřišel syndrom vyhoření)          LL (Je spokojená i není, baví ji práce, ale vadí jí pracovní podmínky)          MP (Je spokojená a práce ji baví)          MK (Je naprosto maximálně spokojená)          DP (spíše není spokojená kvůli vedení školy, chybí jí úcta k zaměstnancům)          VL (nyní je spokojená, jelikož se jí změnila kolegyně na kolegyni, se kterou si sedla)          VG (v práci je chvíli a je do ni velice natěšená, svou práci miluje)</p>	<p>TP „Ve svém zaměstnání nejsem vůbec spokojená“          ZP „Ano, jsem spokojená“          AD „Ano, nyní pracuji ve státní mateřské škole.“          HN „Ne, aktuálně bohužel nejsem kvůli stylu výchovy dětí, se kterým nesouhlasím.“          JD „Rozhodně ne, ale okolnosti mi nedovolí v současné době pracoviště změnit. V budoucnu to však plánuji.“          LP „Jsem i nejsem. Mám chvíle, kdy bych od dětí utekla do jiného oboru, ale v 60 letech už mi přijde dost pozdě na takové změny.“          LŘ „Z této MŠ jsem odešla po šesti letech velkého vypětí, uznala jsem, že mi to za takový nápor na psychiku nestojí. Práci učitelky v mateřské škole mám velmi ráda. Hraje velkou roli přístup vedení kolegyně na třídě, rodiče dětí a děti samotné. Když se sejdou tyto okolnosti dobře, je to velmi pěkná práce. Nyní ale přemýšlím, jestli to má ve školce pro mě vůbec cenu. Je škoda zahodit něco, co umím jen kvůli některým lidem, ale už jsem z toho všeho unavená.“          LO „Byla jsem velmi spokojená, práce a vše okolo ní mě velmi bavilo a naplňovalo, dávala jsem tomu ze sebe maximum.“          LL „Aktuálně tak 50/50, práce mě baví, ale pracovní podmínky nejsou ideální.“          MP „Baví mě a naplňuje předávat dětem zkušenosti a vědomosti.“          MK „Na 100 % ano, svoji práci miluji a neberu to jako zaměstnání. Často chodím do práce dřív nebo odcházím déle naprosto dobrovolně, doma připravuji různé aktivity pro děti na další den a cítím, že mě to opravdu naplňuje.“          DP „Rekla bych, že spíš ne. Vedení této školy není schopné zajistit takové podmínky, které by dávaly zaměstnancům pocit spokojenosti (zajištění finančních prostředků na nezbytně nutné potřeby pro vzdělávání, vytváření vhodného prostředí“</p>
--------------------------------	--	---

		<p>úcta k zaměstnancům chybí ze strany vedení úplně atd.“</p> <p>VL „Ano, momentálně, když se mi změnila kolegyně, tak jsem tu opět spokojená a je to opravdu znát. Do práce se těším a jdu s dobrou náladou. Společně vymýšlíme spoustu aktivit a programů pro děti, máme podobný styl učení a skvěle se doplňujeme.</p> <p>VG „Jsem a velice! Jsem velmi organizovaný a systematický člověk, velmi zvidaný a jsem ráda, že jsem našla mateřskou školu, která mě v tomto podporuje. Mám vystudovaného magistra, takže se dost zabývám i správným kurikulem, přípravami, hodnocením apod. a jsem ráda, že naše vedení je zaměřeno podobně a můžu být součástí managementu, tzv. trochu řídit určitou část mateřské školy. Fajn kolegyně a školnice pak doplňují celkový dojem z práce.“</p>
Osobní zkušenost s příznaky	<p>TP (má zkušenost, je plačtivá, unavená, apatická vůči všemu)</p> <p>ZP (nemá osobní zkušenost, pouze u kolegyně)</p> <p>AD (má osobní zkušenost, nechutí pracovat a cokoliv vymýšlet)</p> <p>HN (Má osobní zkušenost, nemůže spát, nejí, práce ji netěší, nemá žádnou motivaci)</p> <p>JD (Má osobní zkušenost, je vyčerpaná a má pocit, že je na vše sama)</p> <p>LP (Má osobní zkušenost, přijde ji, že nemá žádné nápady)</p> <p>LŘ (Má osobní zkušenost, projevovaly se u ní známky deprese, neměla na nic sílu.)</p> <p>LO (Má osobní zkušenost, přestala zvládat denní aktivity, klesla energie, tělo přestávalo fungovat)</p> <p>LL (Má osobní zkušenost, byla dost otrávená, protivná, unavená)</p>	<p>TP „Jsem strašně moc plačtivá, unavená, a přesto v noci nespím. Nemám chuť k jídlu, ale i přesto se nevědomky cpu. S partnerem se hádám, jsem na něj zbytečně příkrá, vadí mi vše, nebo naopak jsem úplně apatická vůči všemu.“</p> <p>AD „To, že jsem nesouhlasila s pedagogickými postupy, u mě vedlo k nechuti pracovat a cokoliv kreativního vymýšlet. Neviděla jsem vůbec smysl se více angažovat. Vlastně jsem byla často unavená, z čehož plynula následná podrážděnost.“</p> <p>HN „Mně samotné se motivace do práce vytrácí. V noci nespím, často se budím s bolestí břicha, do práce chodím se staženým žaludkem, nejm. práce mě netěší, je to spíš o přežití daného dne.“</p> <p>JD „Mám pocit marnosti, pocit, že jsem na vše sama. Domu za rodinou se netěším, protože víceméně nemám na co.“</p> <p>LP „Připadá mi, že už jsem všechno s dětmi dělala, když něco vymyslím, přijde mi to buď moc jednoduché nebo naopak moc náročné.“</p>

	<p>MP (nemá osobní zkušenost)</p> <p>MK (nemá osobní zkušenost)</p> <p>DP (nemá osobní zkušenost)</p> <p>VL (má zkušenost s příznaky z dob, kdy pracovala s kolegyní, která jí nevyhovovala, nechtělo se jí chodit do práce a neměla náladu cokoliv vymýšlet)</p> <p>VG (osobní zkušenost má jen s příznaky u kolegyně)</p>	<p>LR „Projevy se týkaly pocitu naprosté marnosti ve všem, co dělám, pocit značné nedostatečnosti, ale především v určité fázi jsem už neměla sílu ani na běžné věci. To, co jsem dříve dělala “levou zadní” byl najednou obrovský problém, neměla jsem už na nic sílu. Projevovaly se u mě známky deprese“</p> <p>LO „Co se týče projevů, bylo to dlouhodobé a postupné, kdy jsem pomalu přestávala zvládat denní aktivity, vlastně jsem jen pracovala a spala. Rapidně mi klesala energie, odcházely mi záda i krční páteř. Měla jsem neustálé bolesti hlavy, migrény, hučení a pískání v uších. Tělo mi přestávalo fungovat, mívala jsem dlouhodobé nemocenské až 6 měsíců každý rok.“</p> <p>LL „Celkově jsem byla dost otrávená, protivná, unavená, všechno jsem dělala jen proto, protože jsem musela, zkrátka aby se neřeklo. Ostatní mi stále říkali ať jdu mezi lidi, že to bude lepší. Každopádně většinou to mělo spíše opačný efekt. Mezi lidmi musíte, chtě nechtě, předstírat, že je všechno v pořádku, protože ani vám se o tom nechce mluvit, takže je to snazší cesta. To mě popravdě šíleně vyčerpávalo.“</p> <p>VL „Já jsem byla naštvaná i smutná, do práce se mi chodit nechtělo, jelikož jsem věděla, že se tam budeme jen dohadovat a stane se jen něco, co by se stávat nemělo. Neměla jsem chuť a náladu něco vymýšlet, protože to děti ani neoceníly a chtěli jen sladkou odměnu. Cítila jsem se vysílená a demotivovaná do čehokoliv, co se týkalo mé práce“</p>
<p>Důsledky syndromu vyhoření</p>	<p>TP (unikla ze zaměstnání do nemoci)</p> <p>ZP (nemá takovou zkušenost)</p> <p>AD (ochod ze soukromé školky do státní školky)</p> <p>HN (chce si najít jiné zaměstnání hned, jak bude možnost)</p> <p>JD (do práce už nechodí ráda)</p> <p>LP (neví co s dětmi dělat)</p>	<p>TP „Jsem na nemocenské, protože jsem si zlomila nohu. To beru jako trochu vysvobození od práce. Absolutně nemám ponětí, co s dětmi dělat. A co víc, nebaví mě to. Je mi to vyloženě proti srsti – vymýšlet něco. Teď to, za co se stydím, ale už ani ty děti nemám ráda. Vadí mi jejich chování a emoční výlevy. Sama mám doma přítelovnu dceru v předškolním věku, která je u nás sice jen občas, ale i tak nevím ani co s ní.“</p>

	<p>LŘ (Musela zvolnit a léčit se, užívat antidepresiva, skončila v nemocnici)</p> <p>LO (Musela navštěvovat psychologa, psychiatra, začala se léčit na sociální fobii, byla hospitalizována)</p> <p>LL (myslí si, že se z tohoto stavu nikdy nevyhrabete a spíš se s tím musíte naučit žít)</p> <p>MP (nemá takovou zkušenost)</p> <p>MK (nemá takovou zkušenost)</p> <p>DP (nemá takovou zkušenost)</p> <p>VL (nemá žádné důsledky, jelikož po změně kolegyně se dalo vše do pořádku)</p> <p>VG (nemá takovou zkušenost)</p>	<p>HN „Sám mi řekl, ať jdu klidně na chvíli na úřad práce, bohužel výpadek jednoho příjmu by prostě chyběl“</p> <p>JD „Nechodím tam ráda, jen se snažím, aby to děti nepoznaly. Bude se mi těžko odcházet, ale jednou budu muset. Toužím po skvělém kolektivu, spolupráci, po dobrém vedení“</p> <p>LŘ „Musela jsem užívat psychofarmaka, následně zvolnit, zvolnit a zvolnit. Tehdy mi pomohly léky, lehká antidepresiva a zvolnění ve většině oblastí, pak bylo osvobozující odejít. Ležela jsem tehdy v nemocnici s problémy související s endometriózou a řekla jsem si, že už se stresovat nenechám. Pak jsem pracovala dále ve školce jako učitelka, v různých školkách. Práci jsem měla velmi ráda, myslím si, že to s dětmi už umím, takže práce sama mě nevyčerpává.“</p> <p>LO „Začala jsem navštěvovat psychiatra a psychologa, začala jsem se léčit na sociální fobii, agorafobii a panické ataky, které byly rozjeté do hloubky právě vyhořením. Chtěli mě hospitalizovat na psychiatrii, ale to jsem odmítala z důvodu velkého strachu opustit domov a být mimo domov. Doporučili mi tedy denní stacionář, který jsem začala navštěvovat 2x týdně a pracovat se svým stavem, postupně jsem vyměnila nechápajícího psychiatra za velmi laskavost doktorku, se kterou jsme postupně vyladily léky tak, abych alespoň částečně fungovala. Po roce ve stacionáři jsem nakonec byla hospitalizovaná, a ještě jsem si prošla třítydenním intenzivním stacionářem. Pak po roce dlouhé nemocenské mi konečně schválili ID.“</p> <p>LL „Víte, přivedla jste mě k celkem zajímavému přemýšlení, když se nad tím zamyslím, tak ono se z toho stavu asi nikdy úplně nevyhrabete, jen se s tím tak nějak naučíte žít a berete to jako běžný stav, samozřejmě mluvím pouze za sebe.“</p>
--	---	--

<p>Změna vztahu k práci</p>	<p>TP (změnil se její stav k práci)  ZP (nezměnil se její vztah k práci)  AD (po odchodu ze soukromé MŠ do státní MŠ začala mít svou práci znovu ráda)  HN (v minulé práci byla spokojená, nyní není, protože nesouhlasí s vedením dětí)  JD (přestala mít její práci ráda kvůli kolegyni a celkovému přetížení)  LP (práce už ji nebaví)  LŘ (přesto, že práci měla moc ráda, rozhodla se z oboru odejít)  LO (po konzultacích s psycholožkou dala výpověď)  LL (práci už nedělala se zájmem či nadšením)  MP (nezměnil se její vztah k práci)  MK (nezměnil se její vztah k práci)  DP (zatím se nezměnil její vztah k práci)  VL (po změně kolegyně začala mít svou práci opět ráda)  VG (zatím se nezměnil její vztah k práci)</p>	<p>TP „Je to práce, kterou jsem kdysi milovala, ale teď ji nesnáším. Popravdě nevím, zda vám to jako kolegyni mohu říct, ale přestala jsem svou práci mít ráda.“  AD „Ve srovnání se státní školkou vidím markantní rozdíly. Ve státní školce nás rodiče berou jako partnery a participují, nebojí se přijít si pro radu“  HN „Za ty léta jsem byla zvyklá, že řízené činnosti dělaly všechny děti – cvičily všechny děti, jedly všechny děti. Za prací jsem si stála. Momentálně si pokládám otázku, kam to všechno spěje a co tyto děti budou jednou ve škole dělat, když vlastně nic nemusí. Víím, že jakmile budu mít příležitost odejít jinam, půjdu.“  LŘ „Nakonec jsem se ve stavu celkového vyčerpání rozhodla odejít.“  LO „Nakonec jsem tedy dala výpověď po dlouhodobých konzultacích s psycholožkou na její doporučení, už znovu nikdy nechci zažít ten kolaps.“  LL „Rozhodně to neznamenal, že bych práci odflákla nebo na ni kašlala, jen jsem ji už nedělala se zájmem či nadšením.“  VL „Momentálně, když se mi změnila kolegyně, tak jsem tu opět spokojená a je to opravdu znát.“</p>
<p>Smysl života</p>	<p>TP (Nemá smysl života)  ZP (Má smysl života v rodině a práci)  AD (Má smysl života v rodině a v koníčcích)  HN (Má smysl života v rodině)  JD (Smysl aktuálně nevidí v ničem, pro druhé by se předala a zapomíná na sebe)  LP (Smysl života vidí především v dobrém vychování dětí)  LŘ (Smysl života vidí ve víře v boha a být dobrým člověkem)  LO (smysl vidí ve víře v Boha)  LL (smysl života stále hledá)</p>	<p>TP „Momentálně ho nenacházím v ničem. Docela se těším, až budu stará a bude vše za mnou. Nedokážu se nyní nad ničím nadchnout, nic se mi nelíbí, nezajímá mě to.“  ZP „Smysl života je moje rodina a moje práce, do které se vždy těším.“  AD „Nyní v práci, ale hlavně v osobním životě, kde je to můj vztah jak s mou rodinou, tak i v budování vztahu se snoubencem a tím spojené zázemí pro naši budoucí rodinu. Vlastně sem mohu zahrnout i mé koníčky.“  HN „Jednoznačně rodina, rodinná pohoda a zázemí. Díky Bohu za báječného manžela, který</p>

	<p>MP (smysl života vidí v její rodině a předávání zkušeností)</p> <p>MK (vidí smysl především v rodině a v její práci, do které se těší)</p> <p>DP (je pro ní důležitý život sám, raduje se z maličností)</p> <p>VL (Vidí smysl především v rodině, přátelích, sportu, zvířatech i ve své práci. Důležité je, že je šťastná)</p> <p>VG (Smysl spatřuje v tom, že něco předá dětem a že píše články, které nesou její jméno. Nejdůležitější je pro ni pak vychovat vlastní dítě.)</p>	<p>mě i v této pro mě těžké pracovní situaci podporuje.“</p> <p>JD „Momentálně bohužel v ničem, hledám ho, snažím se najít sama sebe. Snažím se pomáhat druhým, obětovat se, na sebe zapomínám. Učím se to vyvážit. Smysl vidím v přátelství, lásce, v děláni radosti druhým i sobě. Naučit se cítit cenu života a pochopit, co je v životě skutečně důležité. Umět se radovat z maličností, nemít velká očekávání, přesto však mít sny a směřovat k jejich naplnění. Pochopit, že nejen druzí jsou důležití, ale také já sama.“</p> <p>LP „No to je těžká otázka, na to neumím odpovědět. Snad vychovat dobře děti, což se mi povedlo. Vnoučata si užít, na tom pracuji neustále. A také cestovat, to se mi moc nedaří, protože můj partner nechce. Také zapojit se do veřejného života, což je práce.“</p> <p>LŘ „Můj smysl života určuje víra v Boha – být dobrým člověkem, milovat lidi kolem sebe, učím se stále, jak být k lidem dobrá a zároveň se nenechat zneužívat, užívat si radost ze života s vděčností za to co mám – lidé, zvířata, příroda, hudba, zdraví.“</p> <p>LO „Rozhodně ve své víře v Boha, v to, co nám slibuje do budoucna a to, jak si přeje, abychom žili nyní.“</p> <p>LL „V tuhle chvíli ho ještě asi stále hledám. Práce mě sice baví, ale už znovu nechci a nedovolím, aby to byl středobod mého bytí.“</p> <p>MP „V rodině. Mít okolo sebe zdravou a šťastnou rodinu, sdílet s nimi radost, úspěchy i neúspěchy. A potom také předáváním zkušeností a vědomostí nejmenším, což je součástí mého zaměstnání.“</p> <p>MK „Především v mojí práci, to že je spokojená moje rodina, a to že se do práce pořád těším. Děti mě vždy vesele vítají a obejmou mě, žijí pro práci opravdu hodně, protože když moje děti vyrostly, doma už mě nikdo nepotřeboval.“</p>
--	---	---

		<p>DP „Během svého života jsem se opakovaně dostávala do situací, které mě stavěly před úvahami nad smyslem života a životem samotným. Smysl života nehledám v něčem konkrétním, pro mě je důležitý život sám, to že vůbec jsme, že jsem v životě měla takové štěstí, že jsem byla obdarována třemi úžasnými dětmi, že jsme já a moje rodina zdraví a šťastní, že mohu pozorovat krásu přírody a její proměny, že mám možnost se každým dnem učit něčemu novému a těšit se na to, co mi další dny přinesou.“</p> <p>VL „V tom, co mě baví a naplňuje. Rodina, přátelé, příroda, sport, zvířata, a i moje práce. To, že se cítím dobře a šťastně.“</p> <p>VG „To je těžká otázka. Smysl mého života spatřuji asi v tom, že dětem něco předám, že píšu práce a články, které nesou mé jméno a jsem někde tzv. uložena. Chtěla bych mít odezvu, že si někdo váží mé práce a toho, co dělám (odezvu mám od rodičů, máme úžasnou třídu). V širším kontextu pak vidím smysl života obecně v tom být šťastný a konat dobro. Nejdůležitější je pak pro mě vychovat dítě, které bude mít stejně jako já nějaký význam pro společnost, zanechá za sebou nějakou stopu.“</p>
<p>Příčiny vzniku syndromu vyhoření</p>	<p>TP (Vnik především kvůli její nové kolegyni)</p> <p>AD (Vnik kvůli pocitu nedocení, přepracování)</p> <p>HN (Změna zaměstnání, nesouhlasí s chodem v novém zaměstnání)</p> <p>JD (Příčinou bylo velké přetížení kvůli její kolegyni)</p> <p>LP (neuvádí příčiny vzniku)</p> <p>LŘ (důvodem bylo přetížení na všech frontách)</p> <p>LO (příčinou vzniku bylo přetížení a neuměla říct ne)</p>	<p>TP „Noví lidé, prostředí, na můj vkus dost škaredé prostředí – zlí lidé, nevšimaví a opovrhující. Nová práce, nové kolegyně, nové děti ve školce. Má nová kolegyně mi hned dala jasně najevo, že mě tam nechce.“</p> <p>AD „Mnohdy zde byla pracovní doba i 9 hodin přímé práce s dětmi. Necítila jsem ocenění zaměstnavatele a přístup některých rodičů byl také demotivační. V předešlém zaměstnání mě demotivovalo i finanční ohodnocení, které bylo nižší než ve státních MŠ, bez odměn a ve výsledku za více práce a méně dovolené.“</p> <p>HN „Změnila jsem zaměstnání z důvodu dojíždění. Nyní v novém zaměstnání nesouhlasím</p>

	<p>LL (příčinou nejspíš bylo to, že na ní toho bylo moc a ve školce se na její třídu dost zapomínalo)</p> <p>VL (příčinou byla výměna kolegyně za kolegyni, se kterou si nesedla)</p> <p>VG (neuvádí příčiny vzniku)</p>	<p>s chodem, dost s tím bojuji a raději bych dojížděla několik km dál.“</p> <p>JD „Naopak jsem velmi přetěžovaná. Kvůli časté absenci kolegyně musím „dotáhnout“ vše já a často bez adekvátního finančního ohodnocení (česky řečeno zadarmo).“</p> <p>LŘ „Důvod byl v obrovském přetížení na všech frontách – doma: těžce nemocná moje maminka, velká rodina, velká zahrada, hospodářská zvířata. V zaměstnání hodně direktivní nová ředitelka MŠ, která neoceníla dostatečně práci učitelek“</p> <p>LO „Mnohdy jsem se nedostala ani na záchod natož se v klidu najíst. Všechno tedy bylo jen na mě, papírování, diagnostiky, komunikace s rodiči, individuální plány pro děti, které potřebovaly speciální péči. Příprava předškoláků k zápisu, akce pro rodiče a děti, besídky, webové stránky školky a mnoho dalšího. Myslím si, že to bylo způsobeno mou potřebou mít vše dokonalé a neuměla jsem říct ne, když mi byla nakládána další práce.“</p> <p>LL „Je to složité, víceméně se na nás pořád se vším a všude zapomíná. Například letos všechny třídy dostaly nějakou částku na nákup „dárků do třídy“ a moje děti nic, ani korunu. Ono to všechno společně pak tu práci otráví, když děti třeba nedostanou ani jednu novou hru od Ježíška (samozřejmě jsem oslavila rodiče, takže dárky jsme nakonec měli), ale jinak bychom neměli nic.“</p> <p>VL „Dostala jsem starší kolegyni, která u nás ve školce vykrývala směny, když někdo nemohl, měla těsně před důchodem.“</p>
--	--	--



KUBOVCOVÁ, E. *Riziko syndromu vyhoření u učitelek v mateřských školách*. České Budějovice 2023. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce Mgr. Veronika Blažek Iňová Ph.D.

**Klíčová slova:** syndrom vyhoření, burnout, předškolní pedagogika, stres, vyčerpání, prevence vyhoření, osobní život a vyhoření, rovnováha mezi prací a osobním životem

### **Abstrakt**

Tato bakalářská práce se zabývá syndromem vyhoření u učitelek v mateřských školách. Cílem této bakalářské práce je zjistit, jaké riziko syndromu vyhoření v sobě nese povolání učitelky v mateřské školce.

Práce se skládá ze dvou hlavních částí – teoretické a praktické. V teoretické části je popsána základní charakteristika syndromu vyhoření, jeho historie, projevy, příčiny a také léčba a prevence. Teoretická část práce také obsahuje vymezení profesí, které jsou nejvíce ohroženy rizikem vzniku syndromu vyhoření.

Praktická část práce se zabývá kvalitativním výzkumem. Prezentuji zde použitou metodologii, průběh a výsledky provedeného kvalitativního šetření. Sběr dat je realizován prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů s učitelkami mateřských škol. Pro analýzu a vyhodnocení dat je využita metoda zakotvené teorie.

V závěru práce jsou shrnuty výsledky kvalitativního výzkumu. Na základě výsledků formulovaná teorie by pak měla vést čtenáře, zejména z řad pedagogických a dalších pracovníků, kteří jsou ohroženi zvýšeným rizikem syndromu vyhoření i jejich blízké ke zvýšení povědomí o této aktuální problematice. Měla by podnítit jednotlivce k větší pozornosti a k prevenci tohoto syndromu, nejen u sebe, ale i u ostatních.

## **ABSTRACT**

### **The Risk of Burnout syndrome in Pre-School Teachers**

**Keywords:** burnout syndrome, preschool education, stress, exhaustion, burnout prevention, personal life and burnout, work-life balance

This bachelor thesis deals with the burnout syndrome among teachers in preschools. The aim of this bachelor thesis is to determine the risks of burnout syndrome associated with the profession of a preschool teacher.

The thesis consists of two main parts – theoretical and practical. The theoretical part describes the basic characteristics of burnout syndrome, its history, symptoms, causes, as well as treatment and prevention. The theoretical part of the thesis also includes the definition of professions that are most at risk of developing burnout syndrome.

The practical part of the thesis deals with qualitative research. The methodology, process, and results of the qualitative investigation are presented. Data collection is carried out through semi-structured interviews with preschool teachers. The method of grounded theory is used for data analysis and evaluation.

In conclusion, the results of the qualitative research are summarized. Based on the formulated theory, this thesis should lead the reader, particularly pedagogical and other professionals who are at increased risk of burnout syndrome and their families, to increase awareness of this current issue. It should encourage individuals to pay more attention and prevent this syndrome, not only in themselves but also in others.