**Vysoká škola aplikované psychologie s.r.o.**

**Terezín**

**Personální a interkulturní management**

# Bakalářská práce

**2021** **Petra Nováčková**

**Vysoká škola aplikované psychologie, s. r. o.**

Akademická 409, 411 55 Terezín

# Syndrom vyhoření u pedagogických pracovníků

# Burnout syndrome of pedagogical staff

Bakalářská práce

Petra Nováčková

2021 PhDr. Mgr. Michal Svoboda Ph.D

# VYSOKÁ ŠKOLA APLIKOVANÉ PSYCHOLOGIE TEREZÍN

Akademická 409, 411 55 Terezín, info@vsaps.cz, www.vsaps.cz

# ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

*akademický rok 2020/2021*

| | |
|---|---|
| Jméno a příjmení studenta: | Petra Nováková |
| Studijní program: | Personální a interkulturní management |
| Název tématu práce v českém jazyce: | Syndrom vyhoření u pedagogických pracovníků |
| Klíčová slova v českém jazyce: | Syndrom vyhoření, příčiny, vývoj, rizikové faktory, prevence, léčba, pedagog |
| Název tématu v anglickém jazyce: | Burnout syndrome, causes, development, risk factors, prevention, treatment, pedagogue |
| Klíčová slova v anglickém jazyce: | Burnout syndrome in pedagogical staff |

| | |
|---|---|
| 1. | **Zdůvodnění tématu (min. 7 řádků):** |
| | Téma Syndrom vyhoření u pedagogických pracovníků jsem si vybrala z několika důvodů. Tyto osoby patří do skupiny náchylnější pro vznik syndromu vyhoření. V pedagogickém prostředí mám mnoho respondentů z řad rodiny a přátel. Ráda bych hlouběji pronikla problému syndromu vyhoření, zajímá mne, jaké jsou příčiny vzniku syndromu vyhoření, rizikové faktory, prevence a následně léčba. Pomocí komparativní metody bych se ráda dozvěděla o vzniku syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků. Zkoumanou skupinu budou tvořit pedagogové z mateřských, základních a středních škol. Zajímá mne, jaký stupeň školství jen nejvíce ohrožen, nejčastější důvody vzniku, zda si pedagogové uvědomují rizika vyhoření a jak tento problém sami řeší. Syndromem vyhoření se zabývá mnoho českých i zahraničních autorů, např. J. Křivohlavý, R. Honzák, R. Ptáček apod., kteří se snaží srozumitelně a jasně přiblížit tuto problematiku společnosti a prezentují svoje poznatky ze svých výzkumů, diagnostických vyšetření a ze svých psychologických praxí. V odborných publikacích je uvedeno, jak pracovat se sebou samým, jak nabýt zpět duševní rovnováhu, z tohoto důvodu uvedu několik příkladů ve své bakalářské práci. Po seznámení s několika |

| | |
|---|---|
| | odbornými publikacemi jsem došla k poznatku, že se autoři shodují, že syndromem trpí veliké množství lidí, kteří jsou vystaveni chronickému stresu a dlouhodobé zátěži. |
| 2. | **Formulace problému, který bude v práci řešen (min. 10 řádků):** |
| | Syndrom vyhoření představuje pro lidstvo velký problém. Dnešní společnost se orientuje na úspěch, výkon a produktivitu. Zaměstnanci jsou nuceni k vysokému pracovnímu tempu a extrémním pracovním výkonům. Tomu ovšem neodpovídá prostředí a mnohdy i mzdové ohodnocení.<br><br>V práci bude položena otázka, zda je syndrom vyhoření považován v současné době za nemoc. Následně bude snaha odpovědět na níže uvedené otázky.<br><br>Dále pak studiem odborné literatury docházím ke zjištění, že syndrom vyhoření představuje závažný problém a následně se pokusím zodpovědět otázky např:<br><br>Kteří autoři syndrom vyhoření charakterizují v odborné literatuře a jakým způsobem?<br><br>Vývojová stádia syndromu vyhoření.<br><br>Jaké jsou klinické příznaky syndromu vyhoření a které jsou dominantní?<br><br>Jaké jsou rizikové faktory osobnosti?<br><br>Příčiny vzniku syndromu vyhoření.<br><br>Které povolání syndrom vyhoření postihuje nejvíce a proč?<br><br>Zjištění technik prevence syndromu vyhoření popsaných v odborné literatuře.<br><br>Zda se současná odborná literatura zabývá možností prevence syndromu vyhoření a pokud ano, tak jakou technikou?<br><br>Lze syndromu vyhoření předcházet? Jaké druhy léčby jsou možné?<br><br>Kvantifikace výskytu syndromu vyhoření v běžné populaci.<br><br>Který k pedagogů v naší školské soustavě je nejvíce postižen syndromem vyhoření? |
| 3. | **Cíl práce max. 5 řádků:** |
| | Cíle teoretické části bakalářského úkolu jsou následující: definovat syndrom vyhoření, charakterizovat příčiny syndromu vyhoření, popsat klinické příznaky, objasnit rizikové faktory vzniku syndromu vyhoření, uvést preventivní postupy a způsoby léčby. |

| | |
|---|---|
| | Cílem praktické části mé bakalářské práce je sběr dat a jejich následná analýza vypovídající o prožívání symptomů syndromu vyhoření u vybraných respondentů z řad pedagogických pracovníků v regionech České republiky. |
| 4. | **Charakteristika použitých metod:** |
| | K výzkumu v praktické části je použita komparativní metoda. Formou dotazníku dojde ke sběru dat, která následně vyhodnotím a zaznamenám do grafů a tabulek. |
| 5. | **Struktura práce, pracovní rozčlenění kapitol (podkapitol): teoretická a praktická část** |
| | Úvod<br><br>1 TEORETICKÁ ČÁST<br><br>1.1 Charakteristika a definice syndromu vyhoření<br><br>1.2 Klinické příznaky syndromu vyhořením<br><br>1.3 Prevence a léčba syndromu vyhoření<br><br>2 PRAKTICKÁ ČÁST<br><br>2.1 Charakteristika výzkumného šetření a projekt výzkumného šetření<br><br>2.2 Výsledky výzkumného šetření<br><br>2.3 Diskuse a závěr výzkumného šetření<br><br>3 ZÁVĚR<br><br>4 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY<br><br>5 PŘÍLOHY |
| 6. | **Odborná literatura – seznam vybrané literatury k jednotlivým kapitolám teoretické a praktické části (min. 20 titulů, 3 recenzované časopisy, 3 zahraniční zdroje, případně internetové odkazy):** |
| | BÁRTOVÁ, Zdenka. *Jak zvládnout stres za katedrou*. Kralice na Hané: Computer Media, 2011. ISBN 978-80-7402-110-7.<br><br>BÄHRER-KOHLER, Sabine. *Burnout for experts: prevention in the context of living and working*. New York: Heidelberg, 2013, ISBN 978-1-4614-4390-2. |

ČAPEK, Robert, Irena PŘÍKAZSKÁ a Jiří ŠMEJKAL. *Učitel a syndrom vyhoření*. Praha: Raabe, 2018. ISBN 978-80-7496-392-6.

DWORKIN, A. Gary. *Teacher Burnout in the Public Schools : Structural Causes and Consequences for Children.* State University of New York Press, 1986. ISBN 978-08-8706-348-0.

HONZÁK, Radkin, Aleš CIBULKA a Agáta PILÁTOVÁ. *Vyhořet může každý: příběhy a úvahy o syndromu postihujícím lidi (nejen) současných generací*. Praha: Vyšehrad, 2019. ISBN 978-80-7601-180-9.

HAGEMANN, Wolfgang. *Syndrom vyhoření u učitelů: příčiny, pomoc, terapie*. V Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, 2012. ISBN 978-80-7414-364-9.

HONZÁK, Radkin. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. 3. vydání. V Praze: Vyšehrad, 2018. ISBN 978-80-7601-004-8.

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

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

LARRIVEE, Barbara. *Cultivating Teacher Renewal : Guarding Against Stress and Burnout* . United Kingdom: Lanham, MD : Rowman & Littlefield Publishers, 2012. ISBN 978-14-7580-109-5.

MORAVCOVÁ, Iva. *Zářit a nevyhořet.* Praha: Euromedia Group, a.s, v edici Pragma, 2019. ISBN 978-80-7617-962-2.

PELCÁK, Stanislav. *Stres a syndrom vyhoření*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2015. ISBN 978-80-7435-576-9.

PEŠEK, Roman a Ján PRAŠKO. *Syndrom vyhoření: jak se prací a pomáháním druhým nezničit: pohledem kognitivně behaviorální terapie*. V Praze: Pasparta, 2016. ISBN 978-80-88163-00-8.

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

POTTER, Beverly A. *Jak se bránit pracovnímu vyčerpání: "pracovní vyhoření" - příčiny a východiska*. Olomouc: Votobia, 1997. ISBN 80-7198-211-3.

PRIEß, Mirriam. *Jak zvládnout syndrom vyhoření: najděte cestu zpátky k sobě*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5394-2.

PTÁČEK, Radek, Jiří RABOCH a Vladimír KEBZA. *Burnout syndrom jako mezioborový jev*. Praha: Grada, 2013. Edice celoživotního vzdělávání ČLK. ISBN 978-80-247-5114-6.

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

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

## Časopis

PhDr. PELCÁK, Stanislav, Ph.D, *Stres a životní styl u vybraných profesí,* Vysoká škola aplikované psychologie, II. 3/2017. Praha. ISSN 2336-8276.

Dostupné z:
http://www.vsaps.cz/data/2017/03/20/23/aplikovana_psychologie_3_na_web.pdf

## Online zdroje

[online]. [cit. 2020-03-08]. Dostupné z: https://old.uzis.cz/cz/mkn/index.html

[online]. [cit. 2016-07-07]. Dostupné z: https://ebookcentral.proquest.com/lib/natl-ebooks/detail.action?docID=5058018


**Souhlas vedoucího práce**

Jméno vedoucího: **PhDr. Mgr. Michal Svoboda Ph.D**

Podpis: ..... dne: 15.9.20

**Souhlas prorektora pro vědu a výzkum, doc. ThDr. Patrika Maturkaniče, PhD.**

Podpis: ..... dne: 7/7-2020

Prohlašuji, že odevzdanou práci na téma Syndrom vyhoření u pedagogických pracovníků jsem vypracovala samostatně, s použitím uvedené literatury a práci jsem neodevzdala na žádné jiné škole k získání atestace.

V Terezíně dne …… Petra Nováčková……

**Poděkování**

Chtěla bych poděkovat panu PhDr. Mgr. Michalu Svobodovi, Ph.D. za odborné vedení bakalářské práce, mnoho cenných rad a podnětů. Dále chci poděkovat všem pedagogickým pracovníkům, kteří byli ochotni účastnit se mého dotazníkového šetření. Bez nich by nebylo možné výzkum uskutečnit.

# ANOTACE

Bakalářská práce je orientována na problematiku syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků z mateřských, základních a středních škol v regionech České republiky. V odborném textu v teoretické části je definován syndrom vyhoření, jsou charakterizovány jeho příčiny, dále pak popis klinických příznaků, objasnění rizikových faktorů vzniku syndromu vyhoření, popis preventivních postupů a způsobů léčby.

Součástí bakalářského úkolu je výzkum v praktické části. Výzkum je proveden formou dotazníkového šetření, pomocí kvantitativní metody. Cílem je zjistit, jak vnímají respondenti syndrom vyhoření, zda se s tímto syndromem setkali během své praxe ve školství a zda umějí předcházet jeho vzniku. Dále zjistit četnost výskytu u vybraných pedagogických pracovníků.

# KLÍČOVÁ SLOVA

Syndrom vyhoření, příčiny, vývoj, rizikové faktory, prevence, léčba, pedagogický pracovník.

# ANNOTATION

The bachelor's thesis focuses on the issue of burnout syndrome in teaching staff from kindergartens, elementary schools and secondary schools in the regions of the Czech Republic. In the professional text in the theoretical part, burnout syndrome is defined, its causes are characterized, then a description of clinical signs, clarification of the risk factors of the development of burnout syndrome, a description of preventive procedures and treatment methods.

Part of the bachelor's assignment is research in the practical part, The research is carried out in the form of a questionnaire survey, using a quantitative method. The aim is to find out how respondents perceive burnout syndrome, whether they have encountered it during their practice in education and whether they can prevent its development. Further determine the frequency of occurrence in selected teaching staff.

# KEY WORDS

Burnout syndrome, causes, development, risk factors, prevention, treatment, pedagogugical staff.

# Obsah

ÚVOD ..... 1
1 TEORETICKÁ ČÁST ..... 4
BURNOUT SYNDROM, NEMOC DNEŠNÍ DOBY ..... 4
1.1 Charakteristika a definice syndromu vyhoření ..... 4
1.2 Klinické příznaky syndromu vyhoření ..... 7
1.3 Vývoj syndromu vyhoření ..... 10
1.4 Rizikové faktory osobnosti a rizikové faktory v zaměstnání ..... 14
1.5 Prevence syndromu vyhoření ..... 19
1.6 Léčba a řešení vyhoření ..... 21
1.7 Vnímání syndromu vyhoření dnešní společností ..... 23
2 PRAKTICKÁ ČÁST ..... 26
VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ SE ZAMĚŘENÍM NA PROBLEMATIKU VÝSKYTU SYNDROMU VYHOŘENÍ U PEDAGOGICKÝCH PRACOVNÍKŮ ..... 26
2.1 Projekt výzkumného šetření ..... 26
2.2 Metody a realizace výzkumného šetření ..... 27
2.3 Výsledky výzkumného šetření ..... 27
2.4 Závěr výzkumného šetření a diskuse ..... 50
ZÁVĚR ..... 55
POUŽITÁ LITERATURA ..... 58
PŘÍLOHY ..... 61
Příloha A - Dotazník ..... 61
Příloha B – Seznam grafů ..... 70
Příloha C – Seznam podpory pro pedagogické pracovníky ..... 72

„Vyhoření je cena za to, že člověk obětuje

všechno ve svém životě vidině úspěchu.“

*Radkin Honzák, psychiatr, publicista a pedagog*

# ÚVOD

Syndrom vyhoření neboli Burnout syndrom je velice často zmiňován v dnešní společnosti. Mnoho autorů se věnuje této problematice již řadu let ve svých publikacích (např. R. Honzák, 2019, 2018; R. Pešek a J. Praško 2016; R. Ptáček, J. Raboch, V. Kebza a kolektiv, 2013; Ch. Stock, 2010; J. Křivohlavý, 1998 aj.). Popisují teorii syndromu vyhoření, prezentují výsledky svých výzkumů vzniku, diagnostiky a prevence vyhoření u různých profesí. V mnoha publikacích od výše uvedených autorů se uvádí, že se jedná o výskyt syndromu vyhoření především u pomáhajících profesí. Nejen ale je to může postihnout. Dnešní doba je velmi zrychlená, nabízí mnoho možností, technologií, lidé neustále spěchají a snaží se dosáhnout „dokonalosti“ ve všech směrech. Každý z nás je vystaven chronickému stresu a dlouhodobé nadměrné zátěži. Může být vyvolán i mnohými změnami, se kterými se člověk dosud nesetkal ve svém životě a neumí s nimi pracovat. Vyhoření představuje skutečně závažný psychosomatický zdravotní problém. Najednou se zdá, jakoby stál za většinou našich zdravotních a psychických potíží. Společně s depresí je považován za strašáka západní civilizace. Nezodpovězenou otázkou zůstává, proč tomu tak je. Společnost vnímá syndrom vyhoření jako projev dnešní doby, představuje pomalu a nenápadně se rozvíjející zákeřnou hrozbu.

V rámci mé bakalářské práce jsem se zaměřila na pedagogické pracovníky. Jejich profese je velice náročná a vyčerpávající. Ale velmi záslužná. Učitel působí celou svojí osobností oproti jiným povoláním. Může představovat vzor pro své žáky, díky němu mohli získat zapálení pro vzdělávání nebo pro obor, který může představovat směr budoucího povolání. I jeho chování může žák napodobovat, ale i způsob života. Může přebírat jeho názory, životní postoje apod. Učitel ovlivňuje i duševní zdraví žáků. Na pedagoga jsou

kladené vysoké nároky a může se cítit být neustále pod tlakem. Patří mezi ohroženou skupinu, u které se může projevit syndrom vyhoření.

Za inspirativní, pro tvorbu teoretické části, byly použity publikace některých autorů, kteří se problematikou syndromu vyhoření zabývají např. U*čitel a syndrom vyhoření*; *Etika 2, Vyhořet může každý: příběhy a úvahy o syndromu postihujícím lidi (nejen) současných generací*; *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření; Syndrom vyhoření: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu; Zářit a nevyhořet*; *Syndrom vyhoření: jak se prací a pomáháním druhým nezničit: pohledem kognitivně behaviorální terapie*; *Vyhoření: rozpoznání, léčba, prevence; Jak zvládnout syndrom vyhoření: najděte cestu zpátky k sobě; Burnout syndrom jako mezioborový jev; Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout, Učitelské vyhoření.* Pracuji s těmito odbornými publikacemi jako s informačním materiálem.

Bakalářský úkol je pokračováním mé ročníkové práce s názvem „Syndrom vyhoření v dnešní společnosti“, kterou jsem zpracovala ve druhém ročníku studia v roce 2020 na Vysoké škole aplikované psychologie v Terezíně.

Předkládaná práce je teoretické povahy.

Cíle teoretické části bakalářské práce jsou následující:

- Definování pojmu syndrom vyhoření,
- Charakterizování klinických příznaků a vývoje syndromu vyhoření,
- Vymezení rizikových faktorů osobnosti (povahové vlastnosti člověka) a v zaměstnání (působení prostředí na člověka),
- Popsání způsobů prevence a následně léčby syndromu vyhoření,
- Zhodnocení kompletního náhledu na syndrom vyhoření dnešní společností, jak jej vnímají.

Cílem empirické části mé bakalářské práce je sběr dat a jejich následná analýza vypovídající o výskytu a prožívání symptomů syndromu vyhoření, léčby a prevence u vybraných respondentů z řad pedagogických pracovníků v regionech České republiky.

Bakalářská práce obsahuje dvě části, teoretickou a empirickou. V bakalářské práci se nejprve pokouším vymezit pojem syndrom vyhoření. Nastiňuji v ní jednotlivé možnosti vnímání syndromu vyhoření pomocí názorů odborníků. Pro pochopení celého kontextu sledované problematiky se zaměřuji na příčiny vzniku syndromu vyhoření, zvláště pak na rizikové faktory. Důležitou kapitolou práce představuje prevence a následně i léčba syndromu vyhoření. Za stěžejní oblast empirické části práce považuji zhodnocení výskytu a vnímání syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků mateřských, základních a středních škol v regionech České republiky a jejich prevenci. K vypracování teoretické části bakalářské práce jsem použila informace v rámci komparativní metody. Pro empirickou část jsem zvolila kvantitativní metodu, která je zmíněna blíže v kapitole 2.2. Výsledky výzkumného šetření. Konkrétním nástrojem byl použit dotazník.

# 1 TEORETICKÁ ČÁST

# BURNOUT SYNDROM, NEMOC DNEŠNÍ DOBY

## 1.1 Charakteristika a definice syndromu vyhoření

Pojem burnout poprvé použil psycholog H. J. Freudenberger v roce 1974 v časopise Journal of Social Issues a následně ve své publikaci Burnout: The Hight Cost of High Achievement. Zájem českých psychologů o tuto problematiku je datován od konce 90. let s původním anglickým názvem burnout syndrome. Postupně se začalo užívat několik českých verzí, např. syndrom vyhoření, vypálení, vyhaslost, vyprahlost (Ptáček, R., J. Raboch, V. Kebza a kol., 2013, s. 24-25). Samotný pojem vyhoření se objevil v psychologické literatuře však až po roce 1970. Neexistuje však jednotná definice, ale shodně se dá vyložit, že se jedná o proces extrémního vyčerpání v rovině emocionální (citové), fyzické (tělesné) i mentální (duševní). Je výsledkem velké aktivity s vidinou dosažení dokonalosti pod vlivem dlouhodobého působení stresu s opomenutím životadárných zdrojů radosti a potěšení z dané činnosti (Poschkamp, T., 2013, s. 12). M. Prieß (2015, s. 151) uvádí „S*yndrom vyhoření je víc než pouhé přetížení. Syndrom vyhoření je výzva. Výzva prožít dobře svůj život*. Pojem syndrom vyhoření je v povědomí mnoha lidí dnešní společnosti. Minimálně jsou si vědomi, že se jedná o nepříjemný a nebezpečný stav, do kterého se nechtějí dostat. Souvisí s přetížením a vyčerpáním energie, se silným stresem a je jen kousek od deprese a fyzického kolapsu člověka (Smetáčková, I., Štěch, S., a kol, 2020, s. 11). Zajímavé zamyšlení uvádí R. Honzák, který přináší pohled do minulosti. Lidé v mnohem větší míře bojovali s nemocemi, hladem a ekonomickou nouzí, přesto uměli naslouchat svým biorytmům a vnímali fungování svého organismu. Přirozeně oddělovali fázi denního života, kdy byli aktivní a fázi nočního života, kdy odpočívali a nabírali sílu. Oproti tomu popisuje dnešní společnost, která biorytmy neposlouchá, vše přebily kariérní a společenská potřeba, moderní technologie a velmi jsme se vzdálili od naší minulosti. Za hlavního nepřítele můžeme považovat nadměrný stres, který souvisí se stylem života. Na člověka jsou kladeny vysoké nároky, má odvádět veliké množství kvalitní práce v zaměstnání, ale i doma. Očekává od sebe, že bude dobrým zaměstnancem, partnerem, rodičem a přítelem. Vše samozřejmě na více jak 100%. Tento tlak může vyvolat začínající syndrom vyhoření, který se nadále rozvíjí v silnějšího „nepřítele“. Grandiozita a

diskontace dovedou člověka snadno k vyhoření. Grandiozita představuje nepřiměřené očekávání, nadsazení cílů a prostředků. Touha dosáhnout dokonalosti, která však neexistuje. Člověk má právo dělat chyby, kterými se učí. Jen málokdo však toto tvrzení umí přijmout. Oproti tomu diskontace je úplné znehodnocení všeho, včetně vlastní osoby v případě nedosáhnutí dokonalosti. Objevuje se záplava sebedestruktivních myšlenek a pocitů, což může nastartovat syndrom vyhoření (Honzák., R., A. Cibulka a A. Pilátová, 2019, s. 112; Moravcová, I., 2019, s. 30). Autor S. Bailey (2006) tvrdí, že syndrom vyhoření představuje stav, kdy dochází k trvalému emočnímu vyčerpání, fyzické a kognitivní únavě [online]. 2006 [cit. June 2006, Vol 37, No. 7 ]. Dostupné z: https://www.apa.org/monitor/jun06/burnout. Každý z autorů vnímá syndrom odlišně, ať už se jedná o přirovnání k vodě nebo k ohni, a přesto se v mnohém shodují. Psycholog J. Cimický přirovnává (R. Honzák et al., 2019, s. 51) syndrom vyhoření ke studni, z níž se neustále čerpá voda. V té studni najednou není ani kapka vody, ale my stále chceme vodu čerpat. Nesmíříme se s faktem, že v daný okamžik je naše snaha marná a je nutné ponechat čas pro znovunaplnění studně. Neustále opakovaně zkoušíme a jsme velice netrpěliví. Začínají se objevovat nepříjemné pocity. Oproti tomu J. Křivohlavý (2012, s. 7-8) vnímá syndrom vyhoření jako „zažehnutí srdce“, které hoří nadšením pro „něco“ nebo láskou k někomu. Oheň hoří, plameny šlehají vysoko, vytváří příjemné teplo, hřejivé pocity, radost. Lidé hoří svým zájmem nebo zaujetím. Oheň může hořet, ale také vyhasínat, dohořívat a nakonec dohořet. Najednou však necítí příjemné pocity. V tomto momentu by měl člověk pociťovat již nějaké příznaky syndromu vyhoření. Další názor autorky T. Poschkamp (2013, s. 10) přibližuje termín vyhoření k prohoření žárovek, kabelů nebo pojistek, případně spalování i pohonných hmot. Dochází k opotřebení a namáhání, přetěžování materiálů při jejich používání. Vypálení mimo jiné znamená postupnou ztrátu ideí, energie, zklamaných očekávání a vystřízlivění po počátečním nadšení při jakékoliv činnosti člověka. K zapálené svíčce, která hoří na obou koncích, přirovnává syndrom vyhoření R. Honzák (2018, s. 11). Dostaneme tím sice více světla, měli bychom si však uvědomit, že svíčka vyhoří za polovinu času. Což si často neuvědomujeme při svých konáních. Člověk, který vyhořel, musel předtím hořet pro nějakou činnost. Říká: *„Pokud jsme se ocitli v situaci, kdy plameny nadšení nás hodlají už strávit, je nezbytná nějaká změna. A jediné, co můžeme změnit, jsme my, my sami. A je to těžké! Ale je to jediné skutečné řešení a stojí za to – v každém věku!“* Autoři, R. Pešek a J. Praško (2016, s. 9) charakterizují syndrom vyhoření jako vyčerpání a snížení pracovní výkonnosti vlivem působení dlouhodobého a

intenzivního stresu. Vyhoření není samostatnou diagnostickou jednotkou. Projevuje se v mnoha úrovních, v myšlenkách, emocích, zjevném chování, ale i tělesných reakcích. Zajímavý názor přináší do této problematiky i M. Prieß (2015, s. 10-11), kdy na syndrom vyhoření pohlíží jako na společenský problém západní civilizace. Stále více lidí se snaží dělat mnoho věcí najednou a nedokáží se soustředit na to, co je podstatné. Chtějí stihnout co nejvíce a nesmějí si dovolit „selhat“. Symptomy se považují za příčiny a existence vyhoření se mnohdy neuznává nebo se zlehčuje. Příčiny by neměli být opomíjeny. Dle autorky trpí syndromem vyhoření pracovní týmy, partneři, celé firmy a postihuje čím dál tím mladší část populace. Tímto tvrzením rozšířila vrstvu jedinců, kteří mohou trpět syndromem vyhoření, přitom se nejedná jen o pomáhající profese. Na základě své několikaleté praxe došla k závěru, že vyhoření je více než projev přetížení, je to výzva žít a ne jen fungovat. Další pohled na tuto problematiku nabízí ICD (Mezinárodní klasifikace nemocí Světové zdravotnické organizace [WHO]), kdy vyhoření je zařazeno do doplňkové kategorie diagnóz. Nepohlíží se tedy na něj jako na nemoc, což přináší komplikace pacientům v podobě nehrazení potřebné léčby v rámci pojišťovny. Jde především o psychický stav, prožitek vyčerpání vlivem dlouhodobého působení chronického stresu. Stres představuje příčinu, ale vyhoření je důsledek (Stock, Ch., 2010, s. 14-15). Podle Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-10) syndrom vyhoření nepředstavuje samostatnou diagnostickou jednotku. Přesto toto zařazení představuje faktory ovlivňující zdravotní stav. Jedná se o kategorii Z 73.0 - „vyhoření, vyhasnutí“. Je definována v databázi jako „stav životního vyčerpání“. Až v jedenácté verzi MNK z roku 2019 byl syndrom vyhoření kvalifikován jako tzv. pracovní fenomén, můžeme říci jako „syndrom vycházející z chronického pracovního nevládnutého stresu“. Dochází k pocitům vyčerpání energie, dále pocitům negativismu či cynismu, který souvisí se zaměstnáním a v neposlední řadě se objevuje snížená pracovní efektivita (Smetáčková, I., S. Štech a kol, 2020, s. 46). Někteří lidé odcházejí z ordinací psychiatrů nebo psychologů s diagnózou – deprese, chronická únava, reakce na působení stresu, úzkostná porucha aj. Jakákoliv diagnóza se může objevit jako kompilace navazující na syndrom vyhoření [online]. [cit. 2020-03-08]. Dostupné z: https://old.uzis.cz/cz/mkn/index.html. J. Průcha (2013, s. 66) došel k závěru, že vyhoření postihuje více úspěšné pedagogy než neúspěšné. Úspěšní jsou více úzkostní, neurotičtí a impulsivní. Učitel má ve třídě stále více problémových žáků se sklony k agresivitě, bez empatie. Sami mají méně času pro sebe a na „dobití baterek“. Ještě i v současné době může vládnout v některých školách byrokratické autoritativní vedení, bez ochoty řešit problémy

s učitelem, bez uznání a udělení pochvaly a vzniká zbytečný tlak. I tyto podněty mohou přispět k vypuknutí syndromu vyhoření.

Na základě prostudování vybraných publikací (např. J. Křivohlavý, 2012; CH. Stock, 2010; R. Honzák., A. Cibulka a A. Pilátová, 2019; M. Prieß, 2015; R. Pešek, a J. Praško, 2016; T. Poschkamp, 2013; R. Ptáček, J. Raboch, V. Kebza a kol., 2013; Holeček, 2014; J. Průcha, 2013 aj.) můžeme konstatovat, že syndrom vyhoření má mnoho výkladů, pohledů, definic, ale všichni autoři se shodují, že vyhoření představuje velký problém ve formě vyčerpání člověka. Každý z nás si může sám zodpovědět, zda se jedná o módní nemoc nebo únavu civilizací a velký problém, který nás ovlivňuje. Neměli bychom ho přehlížet nebo považovat za banální záležitost a nečekat, že sám odezní bez naší práce a úsilí.

## 1.2 Klinické příznaky syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření obsahuje celou řadu příznaků. Důležité je však najít jádro, příznaky, odkud vychází, což představuje smysl bytí. Smysl našich činností je něco jako náš hnací motor, aktivátor naší energie. Smysl představuje motivace. Nic na světě nevznikne náhle, vše má určitou čekací dobu. V odborné literatuře existuje mnoho rozdělení. Již H. J. Freudenberger na sobě pozoroval mnoho změn při vypálení. Při diagnostice kladl důraz především na pocity než na jakékoliv měření. Za mechanismus příznaků pokládal chronický nadměrný stres, do kterého se sám během své praxe dostal.

Příznaky rozdělil do 3 skupin:

- *Tělesné příznaky:* pocit únavy až vyčerpání, nespavost, dechová tíseň, různorodé tělesné bolesti např. bolest zad, hlavy, kardiovaskulární a zažívací potíže, poruchy paměti a koncentrace.
- *Emoční a psychické příznaky:* záchvaty zlosti, hněvu, pláče, podrážděnost, podezíravost, vztahovačnost, emoční labilita, pocity strachu, prázdnoty, apatie, osamocení.
- *Důsledky pro výkon, vztah k práci a osobní život:* ztráta ideálů, zájmu, cílevědomosti, demoralizace, delší doba regenerace, lhostejný postoj k činnostem, ztráta sebeúcty,

ztráta schopnosti navázat a udržet společenské vztahy, nižší produktivita po řadu měsíců, nerozhodnost.
(R. Honzák., A. Cibulka a A. Pilátová, 2019, s. 117).

K dalším psychickým příznakům, které autoři zmiňují (R. Ptáček, J. Raboch, V. Kebza a kol., 2013), patří vyčerpání v kognitivní sféře spolu s výrazným poklesem, až dochází ke ztrátě motivace. Dále dochází k utlumení aktivity, kreativity, iniciativy a invence. Naopak převažuje depresivní naladění, negativismus, cynismus, pocit frustrace, beznaděje, marnosti z vynaloženého úsilí pro danou činnost. Člověk se dostává snadno do iritability (snadného podráždění), aniž by tyto pocity mohl usměrnit a ovlivnit jejich působení. Na fyzické úrovni přetrvávají celkové tenze, člověk se velice rychle unaví a již mu nedostačuje časový interval na regeneraci organismu, např. dovolená, prodloužený víkend. Na úrovni sociálních vztahů dochází k celkovému útlumu sociability, objevuje se nechuť k vykonávané profesi a všemu, co s ní souvisí, postupně mohou narůstat konflikty v důsledku nezájmu, lhostejnosti a apatie k okolí. Kromě zmiňovaných příznaků syndromu vyhoření je i mnoho dalších, ve kterých lze spatřovat problém, proto by neměl být tento stav ignorován. Americká psycholožka Ch. Maslach se společně se svým kolegou M. Leiterem zabývala stresem a vyhořením napříč mnoha povoláními a přemýšleli, jak by mohli vyhoření měřit. Sestavili nejpoužívanější nástroj, kterým je Maslach Burnout Investory. Jedná se o dotazník, který identifikuje vyhoření u exponovaných profesí, kteří pracují s lidmi. Obsahuje 22 výroků posuzující zkušenosti člověka, na základě odpovědí lze zmapovat reálné riziko syndromu vyhoření (Maslach, Ch. et al., 1986, s. 21). Podle R. Honzáka (2019, s. 122) dochází k vyhoření častěji u žen, je jich dvojnásobně více než mužů. Dospěl k zajímavému závěru, že toto tvrzení souvisí s jejich emočním nastavením a s emočními investicemi. Jsou citlivější a více trpí. Dlouhou dobu se předpokládalo, že bourn-out postihuje především pracovníky pomáhajících profesí (zdravotníci, učitelé, právníci, policisté, úředníci, pečovatelé, aj.), avšak nyní se ukázalo, že se vyskytuje napříč všemi profesemi. Od dělnických profesí až po vrcholové manažery. Může se však objevit i v osobní sféře, především v psychické rovině, např. v manželství nebo v partnerských vztazích. Jde především o to, kolik vyhoření lidé investují ze své osobnosti, ze svých emočních zdrojů, rezerv a jaká je návratnost investic, které vložili. Je nutné energii vydávat, ale i získávat pro sebe. Celkový výčet již zmíněných příznaků doplňuje psycholožka Moravcová (2019, s. 118) ještě o poznatek ze své téměř 30 leté praxe, kdy lidé trpící

syndromem vyhoření mohou nepatrně polevit i v hygienických návycích. Je jim jedno, jak vypadají, co si obléknout a navenek mohou působit trochu zanedbaně. Nemají chuť a sílu se sebou něco dělat. Nevidí důvod, proč by danou činnost měli vykonávat. Souvisí to i se ztrátou zájmu o sebe, stejně jako o vyhasnutí „vnitřního motoru“, který člověka pohání celý jeho život, dodává vůli a motivaci. Symptomy v rovině fyzické jsou typickými prvními příznaku stresu. Záleží na tělesné konstituci a vyvinutém vnímání člověka, jak dokáže zpracovat intenzitu působení zátěže. V rovině myšlenek si člověk začíná pokládat otázky, např. Co mám dělat, abych situaci vyřešil? Jak z toho ven, když se necítím dobře? Existuje vůbec nějaké řešení?“ Symptomy vyhoření ruku v ruce s délkou trvání působení stresu mohou dojít až do fáze pocitů paniky. V rovině chování je veškerá pozornost zaměřená na protějšek (Prieß, M., 2015, s. 26-27). A. Weber a A. Jaekel-Reinhard (2000) uvádí, že syndrom vyhoření je výsledkem chronického stresu, který nebyl řešen. Tato problematika nebyla řádně prozkoumána a shodují se, že je třeba se v budoucnu zaměřit na další výzkum. „Jsem pod velkým tlakem“, „Moje baterie je úplně vybitá“, „Chtěl bych to zabalit“ aj. přestavuje pouhý výčet frází, které často slyšíme od lidí, kteří ve fázi vyčerpání a možností vzniku vyhoření [online] 2000 [cit.2015-21-04]. Dostupné z: https//occmed.oxfordjournals.org/content/50/7/512.full.pdf. Lidé se syndromem vyhoření mají narušené biorytmy, které vedou k vyčerpání, k neuroticismu nebo ke ztrátě koncentrace. Spánek se zkracuje nebo se úplně vynechává a díky tomu se lidský organismus nemá šanci zregenerovat. I správná životospráva je často zanedbávána. Člověk se stravuje málo, nepravidelně nebo vůbec, což opět přispívá k velké únavě. Nestará se o svůj zevnějšek, nemá žádný hnací motor, proč by dělal dané činnosti, nevidí smysl ve svém konání. Hůře překonává životní obtíže, pokud není z „čeho brát“. Chybí energie. Pohublost, pobledlost a znatelná únava jsou známkou toho, že se něco děje (Moravcová, I., 2019, s. 21, s. 115).

## 1.3 Vývoj syndromu vyhoření

Většina autorů popisuje vývoj syndromu vyhoření v několika fázích. Jedná se o dlouhodobý proces, kdy člověk může procházet postupně danými fázemi, může však některou z nich i vynechat. Existuje mnoho modelů. Bakalářská práce uvádí nejjednodušší, který se skládá ze tří fází. Mohou být i nejsložitější až z dvanácti fází. Navzájem dochází k prolínání a nelze jednotlivá stádia přesně ohraničit. Dvojice autorů Edelwiche a Brodský popisují čtyřfázový model takto:

**Obrázek 1 Příklad průběhu syndromu vyhoření**

(zdroj Stock, Ch., 2010, s. 16)

Každý člověk na začátku pracuje s maximálním nasazením, vynakládá veškerou energii zaměřenou na svůj výkon. Je to období fantazií, nadšení, nápadů, horečnaté činnosti, ochoty. Pracuje nad své síly, vykonává přesčasy a vlastní potřeby odsunuje na druhou kolej. Postupem času se však dostává do fáze stagnace, kdy stále vykonává svou práci, ale už ne s tak velkým nadšením jako na začátku, práce ho přestává tolik naplňovat, vynořují se první negativa a překážky. Může dojít i k rodinným trhlinám, kdy člověk upřednostňuje svoji práci. Nevidí a neslyší okolo sebe nic jiného. Ve fázi frustrace dochází k pochybování svého veškerého úsilí, významu a výsledků své práce. Práce se stává neuspokojující, začíná být nudná nebo nad síly daného jedince. Následně se dostává do fáze apatie, kdy dělá jen nezbytné úkony ve svém zaměstnání, počáteční nadšení úplně mizí, nevykonává žádné další činnosti nad rámec své práce, člověk se cítí jako v pasti. Do práce chodí již jen z důvodu pravidelných finančních prostředků. Žádný jiný důvod není. Je zklamaný a přidává se pocit rezignace, může se objevit i pocit zoufalství (Stock, Ch., 2010, s. 23-24).

Oproti tomu R. Pešek a J. Praško popisují fáze a myšlenky v pětistupňovém modelu, které jsou charakteristické pro vývoj:

| FÁZE | TYPICKÉ MYŠLENKY |
|---|---|
| IDEALISTICKÉ NADŠENÍ | Jdu do toho na plný plyn, těším se na skvělou seberealizaci.<br>Těm lidem je potřeba pomáhat co nejvíce. |
| STAGNACE | Proč bych se měl honit? Beztak to nějak dopadne.<br>Těch požadavků je moc a člověk část musí ignorovat.<br>Hlavně si udělat v práci pohodu. |
| FRUSTRACE | Klienti si vymýšlejí, manipulují a zneužívají mé dobroty.<br>Nějak mě to tady všechno štve. |
| APATIE | Nestojí to za nic, ale nějak to vydržím.<br>Hlavně přežít. |
| SYNDROM VYHOŘENÍ | Už to nejde vydržet, mám toho po krk.<br>Už abych odsud vypadl.<br>Ať mi všichni vlezou na záda.<br>Vedení je šílené a klienti také. |

**Obrázek 2 Fáze rozvoje syndromu vyhoření**

(zdroj Pešek, J. a J., Praško., 2016, s. 19)

Mnoho idealistického nadšení a velká očekávání má člověk při nástupu do zaměstnání, je přemotivovaný, snaží se tvrdě prosadit, pracuje i nad rámec svých požadavků, což oceňují spolupracovníci i nadřízení. Následuje fáze „vystřízlivění“ neboli „stagnace“, kdy dochází ke konfrontaci velkého nadšení a ideálů s realitou. Původní očekávání a nadšení ochabuje a člověk již své pracovní nasazení zvolňuje. Fáze „apatie“ představuje obrannou reakci. Člověk se uzavírá do sebe, nebaví se o pracovních záležitostech, dělá jen to nejnutnější, co je potřeba. Již v této fázi se začínají objevovat psychosomatické problémy (např. bolesti hlavy, zad, únava aj.). Člověk je více nemocný s častějšími absencemi v práci, může brát léky nebo konzumovat nadměrné množství alkoholu. Snaží se od všeho utéct. Následuje finální stádium „syndrom vyhoření“, který se často doprovázený depresivními stavy, dochází k úplnému emočnímu vyčerpání. Zaměstnanec změní pracovní pozici nebo zaměstnání, přehodnotí své postoje a životní styl, popřípadě vyhledá odbornou pomoc a dochází na psychoterapii (Pešek, R., a J., Praško, 2016, s. 19 – 20). Další odborníci uvádějí, že existuje několik cest vedoucí

k syndromu vyhoření. První cesta bývá ztráta ideálů. Následuje workoholismus, kdy se jedná o závislost na práci a jedinec obětuje veškerý svůj volný čas i energii. Třetí cestu můžeme popsat jako teror příležitosti. Každá pracovní příležitost je brána jako osobní výzva, kterou jedinec s nadšením plní, ale časem vnímá, že odvedená práce není stoprocentní a nedostavuje se pocit dobře dovedené práce (Čapek, R., I. Příkazská, J. Šmejkal, 2018, s. 104).

R. Honzák (2019, s. 118-120) zmiňuje Freudenbergerovu metodu, která popisuje, jak se člověk dopracuje k vyhoření:

- *Nutkavá snaha po sebeprosazení* pomocí nastavených nepřiměřených ambicí.
- *Člověk začíná pracovat více a tvrději*, kdy si nastaví laťku příliš vysoko.
- *Přehlížení potřeb druhých*, protože člověk veškerý svůj čas a úsilí věnuje práci, rodiče, přátelé, spánek, potrava se začínají zdát nepotřebnými a nezajímavými.
- *Přesunutí konfliktu*, kdy člověk není již schopen rozpoznat zdroje, ze kterých pramení problémy. Objevují se tělesné obtíže – příznaky stresu. Dostavuje se pocit ohrožení.
- *Revize a posunutí hodnot.* Toto stádium znamená izolaci člověka od ostatních za účelem vyhnutí konfliktů a současně dochází k potlačení vlastních základních potřeb. Nový systém hodnot představuje dominující práci a dostavuje se emoční otupení.
- *Popírání vznikajících problémů.* Člověk v této fázi se stává netolerantním, přestává vyhledávat sociální kontakty, je patrná narůstající agresivita a sarkasmus.
- *Stažení.* Sociální kontakty jsou již velmi omezené, objevují se pocity beznaděje a ztráty smyslu. Člověk se může odreagovávat alkoholem, uklidňujícími medikamenty apod.
- *Jasně patrné změny chování.* Blízcí lidé, rodina, spolupracovníci si již všímají změny chování.
- *Depersonalizace.* Pohled na život se velmi zužuje, člověk přestává pociťovat sebe i okolí jako cenné osobnosti. Život se mění pouze na pouhou sérii mechanických činností.
- *Vnitřní prázdnota.* Nastává pocit vnitřní prázdnoty a dochází k překonávání pomocí unáhlených a neřízených aktivit, např. přejídání, alkohol apod.
- *Deprese.* Člověk se cítí vyčerpaný, beznadějný, v budoucnosti nevidí nic pozitivního. Život ztratil smysl.

- *Syndrom vyhoření.* Zde se objevuje celkový emoční, psychický i tělesný kolaps.

Autor V. Holeček (2014, s. 64-65) popisuje syndrom vyhoření v pěti fázích, ve kterých se zaměřuje na učitelskou profesi. Začínající učitel má elán, velká očekávání, dobrovolně v práci zůstává přesčas, pečlivě si chystá přípravy a práce ho naplňuje. Svůj život věnuje pouze škole, nepraktikuje volnočasové aktivity, neodpočívá. První fází je nadšení. Následuje spokojenost, kdy se učitel zorientoval v prostředí, zjistil, že učitelská profese má svá omezení a tudíž nejde naplnit všechny své ideály. Z psychologického pohledu se ukazuje, že je dobré, když se už začíná věnovat i svým zájmů mimo školu, ze kterých čerpá energii. Následující fáze je stagnace. Tato fáze je ideální pro zastavení syndromu vyhoření. Začínají se objevovat otázky na smysl své práce, na efektivitu. Dochází k vystřízlivění, kdy si uvědomí, že nejde vše tak, jak si představoval. Občasná nespokojenost není špatná, může se naopak stát „motorem vývoje“, kdy se učitel sebevzdělává, seznamuje se s novinkami a pracuje na sobě. Opakem však může být v této fázi pohodlnost nebo lenost, což představuje problém. Důsledkem mohou být spory se žáky, s jejich rodiči, ale i s kolegy nebo s nadřízenými. Ředitelé se často mohou přiklánět na stranu rodiče, nikoliv učitele, vzniklé problémy nechtějí řešit a zavírají před nimi oči. U učitele se v této fázi mohou začít objevovat zdravotní potíže, které mohou vést ke vzniku nemocem, dále pocit beznaděje a bezmoci. Čtvrtou fází je apatie, která může být občas, ale i trvalá. Patrně největší podíl na vzniku této fáze je ze strany žáků a jejich nezájem o vzdělávání. Učitel v ten okamžik již vykonává své povolání pouze z důvodu příjmu finančních prostředků, vykonává pouze činnosti, které musí a odmítá se seznamovat s novinkami a vzděláváním, práci přesčas také již nevykonává. Cítí se být obtěžován ze všech stran. Pátou a poslední fází je již vyhoření, kdy dochází k emocionálnímu vyčerpání, období, kdy ztratil smysl ve své práci učitele, ale i ve svém životě. Objevují se další psychické či somatické projevy. Bohužel, učitel si mnohdy neuvědomuje, že se nachází velmi blízko vzniku syndromu vyhoření a nevnímá jednotlivé fáze.

## 1.4 Rizikové faktory osobnosti a rizikové faktory v zaměstnání

Vznik syndromu vyhoření je podmíněn souhrou charakterových podmínek člověka a působení vnějšího prostředí, podmínek. Obecně rozlišujeme vnitřní faktory, jimiž jsou povahové vlastnosti a vnější faktory, které jsou působením prostředí na člověka. Ch. Stock (2010, s. 31, 41) dělí rizikové faktory na faktory osobnostní a faktory v zaměstnání. Nejen vnější stresory hrají roli při vzniku syndromu vyhoření, ale spouštěče se mohou ukrývat i v charakterových vlastnostech člověka (Šolcová, I. a V., Kebza (2003, s. 3-4). Je kladen důraz na osobnost jedince, jeho rezistenci vůči negativnímu působení stresu a jeho účinkům, což představuje vnitřní klíčový faktor. Za klíčový vnější faktor je dle autorů považována tzv. sociální opora, což je systém sociálních vazeb a vztahů. Tyto zdroje působí na člověka v rodině, v zaměstnání od spolupracovníků, mimo pracovní prostředí u přátel a dobrých známých, v rámci trávení volného času, při realizaci zájmů, koníčků apod. Nedostatek opory koreluje pozitivně s burnout syndromem. Sociální vazby člověk produkuje ve svém vztahu k okolí, ale také z tohoto okolí sám přijímá. Osoby náchylné k vyhoření byly charakterizovány v odborných publikacích jako jedinci s velkou empatií, sensitivitou, obětavostí a ochotou, idealismem, zaměřeností na druhé kdykoliv pomoci a vyslechnout, úzkostí, pedantstvím pro dosažení dokonalosti, entuziasmem, tendencí výrazně až přehnaně se identifikovat s druhými apod. Tyto osobní charakteristiky predisponují k vytvoření burnout syndromu.

Osobnost může ovlivňovat psychickou pohodu a zdraví třemi způsoby:

- osobnost může vysvětlit, proč se někteří jedinci dostávají do stresových situací a někteří se jim dokáží vyhnout
- osobnost může ovlivnit způsob, jakým způsobem jedinci dokáží reagovat ve stresových situacích
- osobnost může ovlivňovat zdraví a psychické procesy, které však nemusejí souviset vlivem působení stresu z vnějšího prostředí.

Tyto osobnostní charakteristiky se promítají do procesů zvládání stresu a z toho je rozhodující nalézt strategii k jeho zvládnutí, které ovlivňují následně i psychické procesy (např. emoce). Určité osobnostní charakteristiky tak predisponují zvládání stresu lépe či hůře,

protože každý z nás je odlišný a různě zranitelný vlivem jeho dlouhodobého působení (Kebza, V. a J. Šolcová, 2003, s. 4). Pedagogové by měli být vybaveni vysokou schopností přenášení a rozdělování pozornosti, nikoliv však rozptýlenou pozorností, která se projevuje roztržeností nebo roztěkaností. Pozornost ovlivňují vnější činitelé (např. nevhodné vztahy učitele a žáka, konflikty s kolegy v kabinetech nebo ve sborovně, v rodině), ale i mikroklima ve třídě (např. hluk, teplota, čistota, osvětlení apod.) nebo makroklima (vliv počasí apod.). Dále vnitřní činitelé (únava z přepracování, nedostatek spánku, odolnost nervové soustavy, špatná životospráva apod.). Učitel by měl znát svoji míru stresu, aby předešel vzniku syndromu vyhoření (Holeček, V., 2014, s. 67).

Odborníci se shodují, že vnější podmínky a povahové vlastnosti mají skoro stejnou váhu při vzniku syndromu vyhoření. Více ohroženi jsou „rychlí a dokonalí“ lidé s osobností typu A. Američtí kardiologové M. Friedmann a R. Rosenman označují tyto jedince jako osoby s velice vysokými ambicemi se silným smyslem pro povinnost, kteří jsou soutěživí, netrpělivý, ctižádostiví, se sklonem k perfekcionismu a k agresivitě. Neustále spěchají, jsou vznětliví a reagují podrážděně na jakýkoliv podnět, trápí je vnitřní neklid a napětí. Tento typ lidí byl označen pojmem workoholici. Zpočátku jsou velmi úspěšní, dostává se jim velikého uznání za jejich pracovní nasazení s maximálním výkonem a velkými výsledky. Následně ale svojí soutěživostí a netrpělivostí způsobují konflikty na pracovišti mezi lidmi a začíná se objevovat problém. Bývají izolováni od ostatních a jsou přesvědčeni, že všechno musí dělat sami, protože danou činnost vykonávají nejlépe. Denně se vystavují stresorům s různou délkou trvání a intenzitou, např. mnoho schůzek během dne, zpracování více projektů během krátkého časového rámce. Workoholik se realizuje svojí prací a nezná nic jiného okolo sebe. Dochází k nerovnováze mezi vypětím a uvolněním, aktivitou a odpočinkem, ale i stresem a zotavením. Vydrží takto fungovat určitý čas, avšak po letech se dostaví vyčerpání, neúspěchy nebo zdravotní potíže. Doposud nereagovali na varovné signály svého těla, např. poruchy spánku, únavu, podrážděnost apod. Viděli jen práci. Osobnost typu B kardiologové označují jedince vyznačující se nižší mírou nepřátelského chování, agresivity, ale naopak jsou vyrovnaní, klidní a trpěliví. Trvalé nízké vytížení snižuje efektivitu a produktivitu práce, nízká iniciativa, angažovanost, motivace může v člověku vyvolat pocit nespokojenosti. Existují i další typologie zaměřené na oblast pracovní zátěže (Stock, Ch., 2010, s. 42-43).

R. Pešek a J. Praško (2016, s. 30-34) uvádějí, že workoholik je člověk závislý na podnětech, které mu poskytuje jeho pracovní činnost, což ho činí šťastného. Negativní stránkou může však být narušení mezilidských vztahů, aktivit a zájmů. Časem může dojít až k vyhoření. Workoholismus se projevuje více u osob s anankastickými sklony, s potřebou dokonalosti a úspěchu. Častěji postihuje jedince s vyšším vzděláním, na vyšších pracovních pozicích a častěji muže než ženy. Na vytvoření workoholického člověka mohou mít vliv různé faktory, např. hodnota práce v západní společnosti, ekonomická situace, ale i minulost člověka, kdy zejména v dětství pozoroval chování rodičů a dalších blízkých osob a tím získal workoholistické postoje ve svém životě. Chybějící základní emoční potřeby, např. bezpečí, přijetí, oceňování, kompenzují jedinci prostřednictvím vyššího výkonu. Perfekcionismus představuje vykonávání činností bez chyb, dokonale. V negativním dopadu přináší pocit strachu ze selhání a dělání chyb, v kladném dopadu je hnacím motorem pro vyšší výkon a dotahování úkolů do konce. Věří, že perfektní výkon vede k úspěchu, k uznání, k přijetí do společnosti. Díky své pracovitosti a svědomitosti se mohou dostat až na vedoucí pozici, avšak pro podřízené to není vhodná volba. Bývají často neoblíbení, nerozhodní, nejistí, nepružní, nevěří svým podřízeným, neustále je kontrolují, nejsou schopni delegovat pravomoci na druhé. Sami se z množství práce stresují. Perfekcionismus bývá jedním z projevů anankastické poruchy osobnosti. Jsou spolehliví puntičkáři, mají sklon k detailismu, pociťují vnitřní neklid a mají potřebu neustále nadměrně kontrolovat nejen sebe, ale i okolí. Mívají potíže s vyjadřováním svých emocí a s prožíváním. Jejich jakákoliv aktivita je detailně a dlouhodobě naplánovaná. Každá změna v nich vyvolá silný stres. Autoři I. Smetáčková a S. Štech (2020, s. 158-159) se ve své publikaci zaměřují na pedagogické pracovníky vykazující známky syndromu vyhoření, kteří se projevují výrazným perfekcionismem a kladou na sebe vysoké nároky na vlastní výkon. Mají v sobě „zakódováno“, že svoji práci musejí odvádět správně a především se vyvarovat nedostatkům. Vždyť pedagog musí být perfektní a stoprocentní a jiná možnost neexistuje. V tomto přesvědčení mnohdy žijí. Takové uvažování však vede k jeho velikému přetížení. Potřeba být perfektní je často spojována i se snahou vyhnout se kritice, kterou si berou osobně.

Nejčastější příčiny pro vznik syndromu vyhoření vznikají převážně v pracovní oblasti, kdy na člověka působí náročné pracovní podmínky, prostředí, nespolupráce nebo bezohlednost s kolegy, špatná komunikace s vedoucími pracovníky, pocit nespravedlnosti,

nedostatek samostatnosti a neustálá kontrola, nedostatek uznání, zvýšená pracovní zátěž, strach o svoji pracovní pozici, úbytek jistot v důsledku nových forem pracovních smluv (např. krácení dovolené, smlouvy na dobu určitou, více přesčasů), neslučitelnost zaměstnání a soukromého života aj. To vše může vést k vytvoření působení dlouhodobého stresu na člověka a následně dojít až k vzniku syndromu vyhoření (Stock, Ch., 2010, s. 16). I. Šolcová a V. Kebza (2003, s. 9) zmiňují ve své publikaci, že především práce s lidmi je hlavní příčinou pro stav vyhoření. Nyní se však zdá, že kromě kontaktu s lidmi je příčinnou také vysoký požadavek na výkon s malou nebo vůbec žádnou možností úlevy, bez odchylek a případných chyb. Člověk má pocit, že chce dostát všem požadavkům. Přestože do vykonávané činnosti vloží veškeré své úsilí, nemusí dojít ke kladnému výslednému efektu. Toto riziko vede ke vzniku vyhoření s počáteční fází vyčerpání. Důsledky tohoto selhání se projevují ve vztahu k sobě a k pracovní činnosti. Inteligence, věk, stav, vzdělání, ani délka praxe v oboru nemají vliv na vznik vyhoření. Názory některých autorů se však liší, pokud jde o délku praxe na úrovni jedné pracovní pozice. Některé studie uvádí, že vyhoření se projevuje čím dál častěji u mladých zaměstnanců a jeho frekvence s věkem klesá stále níž. Podle jiných autorů se objevuje u mladých, svobodných a méně vzdělaných zaměstnanců (Pešek, R., a J., Praško, 2016, s. 17).

Mezi obecné rizikové faktory dle agentury OSHA (Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci) patří nejistota pracovních poměrů spojená s nestabilitou na trhu práce; rostoucí náchylnost ke stresu v souvislosti s globalizací (např. přesun pracovní pozice do zahraničí); úbytek jistot v důsledku nových pracovních smluv (např. krácení dovolené, smlouvy na dobu určitou); dlouhá pracovní doba a s tím spojená rostoucí intenzita práce; rušení pracovních míst a oddělení; rostoucí emocionální náročnost práce (v důsledku sociálních změn se práce s klienty stává náročnější) a v neposlední řadě je neslučitelnost zaměstnání se soukromým životem. Následkem rostoucí produktivity vykonává méně lidí stále víc pracovních povinností. Dnešní doba, v níž žijeme, spolu s moderními technologiemi nám přináší nové druhy činností a úsporných personálních opatření, což vede ke zhušťování pracovní náplně. Neustále jsme zaplavováni množstvím různých údajů a vzdělávacích materiálů. Je tedy nutné zpracovávat velké objemy dat a informací. Přičemž i společnost služeb, ve které se nacházíme, klade vysoké nároky na kvalitu služeb, flexibilitu a rychlost. Mnohdy i regulativní prostředí v některých pracovních profesích představuje i rizikový faktor,

zejména se jedná o pomáhající, vzdělávací a pečovatelské profese, při kterých je nutné vykazovat úřadům nejrůznější formuláře, oficiální zprávy se sesbíranými daty, vyhodnocením apod. Jedná se o mnoho administrativních úkonů, které člověka vyčerpávají. Zvýšená pracovní zátěž je hlavním stresovým faktorem. Vyčerpání je jednak důsledkem vyhoření, ale také jeho zesilovačem. Vynaložení daleko většího úsilí i velké množství energie celý proces vyhoření urychluje (Stock, Ch., 2010, s. 32-33).

Každý člověk provádí denně pracovní úkoly. Nesvoboda a neustálý dohled nadřízených, dodržování rigidních pravidel může v člověku vyvolat nespokojenost, nemůže se v zaměstnání svobodně realizovat. Dalším problémem je nedostatek uznání, kdy lidé za svůj výkon nejsou dostatečně odměněni, vynaloženého úsilí si nikdo neváží ani jejich pracovního nasazení s finálním výsledkem, je omezen kariérní růst, nespravedlivé hodnocení výsledků, apod. To vše vyvolává v člověku pocit demotivace. Každá práce by měla jedince rozvíjet a zdokonalovat své dovednosti. V případě, kdy není možnost rozvoje a zdokonalování, dostavuje se však i pocit zklamání. Důležitým faktorem je samozřejmě pracovní prostředí. V zaměstnání trávíme mnoho času se svými kolegy. V případě, že je kolektiv nepřátelský, převládá závist, chybí kolegialita, komunikace vázne, panuje napjatá atmosféra, vzájemné nepochopení, odměřenost, aj. v člověku vyvolává stresovou reakci. Člověk se netěší do práce, snižuj se jeho pracovní výkon a chodí do zaměstnání pouze z důvodu pravidelných finančních prostředků v podobě mzdy. Oproti tomu vzájemná podpora, důvěra, stálý tým, příjemná a upřímná komunikace vede tým k větším výkonům a k vyvážené spolupráci. Každý zaměstnanec má své silné a slabé stránky. Dochází-li k podceňování, nespravedlivému rozdělování úkolů, nadržování nebo diskriminaci zaměstnanců, jedná se o další stresor, který zásadním způsobem ovlivňuje jedince a může být zdrojem velké psychické zátěže. Hodnoty hrají v životě člověka důležitou roli. Jsou hnacím motorem a motací k lepším a lepším výkonům. V případě, kdy panuje mezi pracovními a osobními hodnotami nesoulad, dostavuje se pocit, že práce je bezvýznamná nebo zbytečná. Může se objevit i pocit odcizení, což představuje jeden z hlavních příznaků syndromu vyhoření. Šance změnit hodnoty společnosti jsou mizivé a člověk je nucen jednat v rozporu s vlastními zájmy. Psychologové tento jev nazývají „inkongruence“ neboli „vnitřní rozpor“ (Stock, Ch., 2010, s. 34-40).

## 1.5 Prevence syndromu vyhoření

Člověk pracující pod tlakem, by si měl stanovit své cíle a správně je formulovat, najít profesionální pomoc, využít podpory okolí pro zmírnění zátěže, získat odstup, sestavit si časový harmonogram, umět relaxovat, přerozdělit pracovní úkony i na ostatní, komunikovat s podřízenými a kolegy, vytvořit týmovou kulturu. Případně požádat vedení organizace o přijmutí nové posily, motivovat lidi, skutečně používat zavedené modely pracovní doby a převážně myslet na sebe a své zdraví. Je to o rovnováze přijmu a výdeje. Nemít žádná velká očekávání a vše přijímat tak, jak přichází do života. Za nejdůležitější preventivní doporučení se považuje pozitivní přístup k životu. Na každé situaci by člověk měl umět nacházet pozitiva i negativa. Jsou možné i vhodné vizualizace, např. vzpomínka na něco příjemného. Další a velmi podstatnou prevencí vzniku syndromu vyhoření je, aby si člověk nebral věci příliš osobně. Zejména pedagog, když má v své třídě neukázněné žáky. Měl by si uvědomit, že za své chování mnohdy ani nemohou oni sami, ale jedná se o důsledky nevhodné výchovy v rodině, případně může být žák i nemocen, může mít poruchu učení apod. Každopádně se nejedná o selhání učitele. Důležité je i nezabývat se věcmi, které nemůžeme ovlivnit.(Holeček, V., 2015, s. 68-69).

Pod pojmem uspěchaná (pracovní společnost) si můžeme představit lidi ve svém okolí, ale možná i sami sebe. Neustále spěcháme a stěžujeme si na nedostatek času pro jakoukoliv činnost, kterou dělme. Školní docházka, zaměstnání, každodenní aktivity tvoří ve společnosti produktivního Evropana. I svět mediálního rozvoje má vliv na člověka a je nemožné ho zastavit. Jak uvádí P. P. Maturkanič (2020, s. 37), nejen mladší, ale i střední generace nemá srovnání s člověkem, který před desetiletími nežil v úzkém partnerském prostředí s mobilní technologií, aplikacemi a dalšími technologickými nástroji. Nebyl jimi ovlivněn, a proto je těžké zvolnit a přibrzdit, odložit mobilní telefon, notebook apod., které představují pro daného jedince „usnadnění“ činností a zejména dopřát si čas sám pro sebe, být se sebou. Pro tyto lidi je nepředstavitelné zvolnit své nasazení, neustále se rychle ženou za kariérním růstem, hledají víc a víc a tempo jejich rozjetého vlaku se zrychluje. Autor uvádí jeden návod na vedení řádného života, po staletí známé mnišské krédo: *Serva ordinem et ordo servabit te, tj. Zachovej řád a řád zachová tebe* (Maturkanič, P., P., 2020, s. 38). Tato životní moudrost se rozprostírá v životním cyklu každodenních činností. Je důležité mít uvnitř sebe

nastavený životní harmonogram a nenechat se vtáhnout do zrychlené dnešní doby. Psycholožka I. Moravcová (2019, s. 87) popisuje možnosti prevence psychosomatických onemocnění v několika krocích. Za prvé se jedná o pravidelný spánek, který je důležitý, protože když spíme málo nebo nepravidelně, zpomalujeme si regeneraci organismu a rozkládání stresových hormonů. Za druhé se jedná o sport, kterým stresové hormony spalujeme, místo nich se do těla vyplavují endorfiny. Třetím a důležitým krokem je účinná relaxace. V neposlední řadě je to správná strava a dostatečný přísun minerálů a vitamínů. J. Křivohlavý (2012, s. 149) uvádí, že je v životě podstatné si uvědomit a platí to pro náš celý život, pokud to má být život vydařený, jedno zlaté pravidlo*: „Mít vždy pro co (hodnotného) žít.“* Volba životního, konkrétního a splnitelného cíle nám umožní odlišovat věci podstatné od nepodstatných. Každý z nás máme své schopnosti, dovednosti, zkušenosti, znalosti, energii, výdrž nebo toleranci, avšak jedno máme všichni společné. Každý z nás má svou hranici, kterou není dobré překračovat, uneseme určitou zátěž a měli bychom si hlídat výdej energie. R. Čapek, I. Příkazská a J. Šmejkal (2019, s. 15-16)) ve své publikaci Učitel a syndrom vyhoření popisují prevenci v několika krocích. Je vhodné vybudovat si příjemné pracovní prostředí, ale i nastavit harmonii v rodině, vnímat svůj život jako spokojený bez zbytečných problémů a konfliktů. Shodují se na tom, že je důležité žít vyrovnaný život s podporou ve svém zázemí, nutností mít prostor pro doplnění potřebné energie. Je vhodné si osvojit zdravý způsob života, umět odpočívat a dostatečně spát, zachování smyslu pro humor a zejména životní optimismus, zařadit dostatek pravidelné pohybové aktivity. Důležité je umět přijímat i změny, které jsou součástí našeho života, umožnují vývoj člověka a obohacují nás. V neposlední řadě je důležité naučit se oddělit pracovní zátěž od osobních aktivit. Stres je běžný a bohužel, nelze se mu úplně vyhnout. R. Pešek a J. Praško (2016, s. 56) výčet preventivních kroků doplňují o umění plánování svého času. Když umíme dobře pracovat s časem, působí na nás méně stresu. Naše myšlení je uvolněnější a cítíme, že život plyne dle řádu, který jsme si nastavili, nikoliv chaoticky. R. Honzák (2019, s. 149) uvádí, že je důležité se vrátit ke svému přirozenému rytmu, naučit se radovat z maličkostí, brát život s humorem, začít malovat, zpívat, sportovat, číst knihy, chodit na procházky se psem, věnovat se dětem a hrát si s nimi, zkrátka dělat jakékoliv aktivity. Dále nespěchat, dívat se okolo sebe, co lidé potřebují a umět pomoci bez očekávaného úspěchu, objeví se vděčnost a ta uspokojí mnohem více. Dle J. Křivohlavého (2012, s. 144-146) doplňuje rady pro prevenci o dekompresi. Bere ohled na tlak a stísnění v situacích, kdy je člověk pod stresem nebo na něho působí distres.

Doporučuje se uvolnění napětí – dekomprese ve chvílích, kdy má člověk volno. Autor zmiňuje, že může představovat mnoho podob, ale jedno je společné a nejpodstatnější. Jedná se o činnost, při níž člověk zapomene na vše ostatní a zcela ho pohltí (např. práce na zahrádce, čtení knih apod.). Další autorova rada spočívá v osvíceném zájmu o vlastní zdraví. Jak sám říká: *„ Je třeba udržovat sebe – podobně jako třeba jako auto – v provozuschopném stavu.“* Jeho myšlenka spočívá ve shromažďování energie, aby člověk měl co vydávat ve chvílích, kdy to bude zapotřebí a naučil se myslet s dlouhodobou perspektivou, nikoliv neustále pracovat a dostat se do stavu totálního vyčerpání.

Výše uvedený popis, jak se chránit před syndromem vyhoření, představuje určité doporučení pro nastolení dobrého psychického i fyzického rozpoložení člověka. Nicméně je vhodné zmínit, že se jedná o individuální návody. Každý člověk je jiný a nutno zvolit techniku, která mu bude vyhovovat. Vzhledem k poměrně obsáhlému tématu, jakým je prevence syndromu vyhoření, je v bakalářské práci uveden pouze nejpodstatnější výčet možností této prevence. Mnoho autorů se shodují v názorech, že by měl jedinec myslet na sebe, vnímat své potřeby, naučit se radovat z maličkostí, umět odpočívat, nastolit si pravidla a umět si přenastavit své hodnoty. Rozhodně to není snadná cesta, ale určitě stojí za to o tom alespoň přemýšlet a tím zmírnit riziko syndromu vyhoření.

## 1.6 Léčba a řešení vyhoření

Existuje mnoho metod léčby syndromu vyhoření, každý pacient je však individuální a je nutno tedy přesně stanovit potřebnou léčbu dle zdravotních obtíží. Kompletní popis léčby by přesahoval možnosti této bakalářské práce. Zaměříme se na obecná doporučení léčby. Na základě prostudování vybraných publikací (např. M. Prieß, 2015; R. Honzák, 2019; Ch. Stock, 2010 aj.) můžeme konstatovat, že příčin vzniku syndromu vyhoření u člověka existuje veliké množství. M. Prieß (2015, s. 151) zmiňuje, že uzdravení znamená umět převzít odpovědnost v rámci léčby v pracovní oblasti i v soukromém životě. Autorka říká: *„Významným krokem je, když člověk přestane hledat vinu a vysvobození ve vnějším světě a odpovědně vezme své* zdraví *do vlastních rukou a uvědomí si, že to pro něj není jen břímě, ale také vysvobození.“* Citovaná autorka dále zmiňuje, že je třeba se vymanit z pocitu bezmoci, udělat potřebné změny v životě a dojít cestou k uzdravení. To vše člověk dokáže, pokud pochopí, proč onemocněl a přijme svoji odpovědnost. Je tedy důležité najít příčinu vzniku.

Jedná se o dlouhodobý proces léčení. Léčbu provází vyprávění pacienta o všech svých trápeních, jak se cítí, co ho potkalo. Důležité je racionální uvědomění si své situace s pocitem, který vzniká při úlevě, když člověk může o svém problému mluvit. Může mluvit s odborníkem, se členem rodiny, s přáteli. Ale neutíkat před problémem a nestrkat tzv. hlavu do písku. R. Honzák (2019, s. 149) popisuje, co je důležité si uvědomit při léčbě vyhoření. Jedná se o dvě oblasti: z toho, co může nemocný pro sebe udělat sám a z toho, co pro něj může udělat někdo z jeho okolí. Léčba znamená najít soulad se svými vlastními skutečnými potřebami a s blízkými lidmi. Transakční analýza se řídí heslem, že každý z nás denně potřebuje několik pohlazení, jinak mu vysychá míza. Je potřeba si uvědomit, že je dobré se přestat honit za úspěchem a začít vnímat sám sebe a umět přijímat pohlazení od blízkých, ale především i sám od sebe. Podstatu každé terapie představuje důvěra a blízkost. Existuje mnoho cest pro léčbu, neustále se objevují další a každému vyhovuje jiná. Všechno ale mají jedno společné: přijetí bez výčitek a kritiky a umožnění osobnostního zrání. S odstupem času je dobré vidět člověka, jak se mění a uvědomuje si sám sebe bez jakýchkoliv předsudků, které kdysi měl a nemohl nebo neuměl se z nich vymanit. Někdy je však potřeba využít podpory psychofarmaceutik. Nejedná se o slabost člověka, což lidé dnešní společnosti mnohdy tak vnímají a brání se této pomoci. Často neoprávněně odsuzují lidi, kteří užívají psychofarmaceutika. Ch. Stock (2010, s. 58-59) pro představu přirovnává člověka ke křečkovi v kolotoči, protože je těžké se vymanit z každodenních povinností, kterými je jedinec zahlcený. Jedná se ve skutečnosti o to, že je člověk ponořen do své práce a nevidí okolo sebe nic, nedívá se vpravo ani vlevo, nevnímá chyby, které dělá, ale dostává se do začarovaného kruhu. Má tzv. klapky na očích. Uvedený autor zmiňuje několik kroků: prvním krokem je uvědomění si pocitu, že je toho již mnoho. Dalším je vhodný rozhovor s přítelem nebo přítelkyní a poslouchat názor druhé strany. Je vhodné i využít volný čas pro sebe a provést v sobě důkladné očištění, přehodnocení, čím se zbavíme všeho zatěžujícího. Je možné i odjet minimálně na týden mimo domov, zkrátka změnit prostředí. Člověk by neměl utíkat před problémem, ale přímo se na něj zaměřit a přiznat si, že má problém. Po těchto krocích by mělo dojít po návratu zpět do reality k jasnější představě o cílech o oblasti zdraví i plánech krátkodobých, ale i dlouhodobých. Může se však stát, že oddechový čas si člověk není schopen dopřát. V tento okamžik je vhodné nechat si předepsat od svého lékaře rehabilitační lékařský pobyt a dopřát si odpočinek tímto způsobem. Vždy existuje nějaká cesta. Podle R. Honzáka (2018, s. 153-154) představuje smích vedle lásky jeden z nejvzácnějších darů, které

jsme do života dostali. Smích zlepšuje nejen stav mysli, ale posiluje sebedůvěru, odstraňuje symptomy stresu, aktivuje imunitní systém, zlepšuje kreativitu, posiluje ochotu k učení a zlepšuje i rychlost učení apod. Představuje opak agresivního nastavení. Má tedy mnoho pozitivních účinků a nic člověka nestojí. Autor se odvolává na K. Čapka, který napsal, že humor je způsob vidění světa, na který bychom se měli dívat obráceným dalekohledem. Humor zmenšuje lidské trápení, zmírňuje nemoc.

Uvědomuji si, že výše uvedený výčet léčby není úplný. Je nutné dodat, že se navzájem však mohou prolínat nebo může dojít pouze k jednomu postupu zaměření léčby. Z počátku je nutné si však problém přiznat, řešit ho a neutíkat před ním. V dnešní době je mnoho způsobů léčby, které mohou člověku ulevit. Tak proč utíkat před nabízenou pomocí. Rozhodně se nejedná o selhání nebo slabost člověka.

## 1.7 Vnímání syndromu vyhoření dnešní společností

V posledních letech bylo vydáno na českém trhu mnoho zajímavých publikací o syndromu vyhoření, které se zaměřují na vnímání tohoto problému dnešní společností. Autorka a psycholožka I. Moravcová napsala knihu s názvem Zářit a nevyhořet (2019), v níž popisuje deset rozhovorů s úspěšnými lidmi, které postihl syndrom vyhoření, např. kardiochirurg evropského formátu Jan Pirk, houslový virtuos Jaroslav Svěcený, špičková hráčka golfu Šideri Váňová, první dáma české e-commerce Simona Kijonková, šéfredaktor magazínu Forbes Petr Šimůnek, Zbyněk Frolík zakladatel a šéf společnosti Linet, která patří k největším výrobcům nemocničních lůžek na světě, ale jsou zde i publikovány příběhy klientek Petry, Jitky aj. Jedno mají všichni tito lidé společné, že si mysleli, že se jich tento problém netýká a nemůže je dostihnout. Shodují se, že měli povědomí o existenci syndromu vyhoření. Bohužel, ne všichni měli to štěstí, že příznaky dokázali sami rozpoznat a včas vystoupit z rozjetého vlaku. Přesto došli k poznání a pochopili, jaký život vedli a po letech byli schopni a ochotni sdílet vlastní zkušenosti s vyhořením, i rady, jak z něho ven. Cílem všech je, aby celá společnost měla možnost nahlédnout i do jejich životů a případně si vzali poučení do svých vlastních. Sama autorka vnímá svůj příběh vyhoření jako něco, co muselo přijít do jejího života, aby pochopila sama sebe, změnila hodnoty a následně čerpá ze svých poznatků a pomáhá svým klientům. Za tuto zkušenost je nyní velice vděčná. Autorka I. Moravcová (2019, s. 70) zmiňuje, že se v praxi se svými pacienty setkává se životním stádiem

člověka, které je velmi stresující a může vést až k syndromu vyhoření. Jedná se o lidi okolo padesátého roku věku, kteří po delší době strávené v jednom zaměstnání najednou nevědí, kam dál, nevidí smysl ve svých činnostech. Jako řešení nabízí provedení osobnostních a profesních testů, které mohou ukázat nějaký skrytý potenciál. Najednou se člověk může vidět v jiném světle a bývá překvapený, co vše může dělat a pokud např. změní pracovní místo, může být šťastnější, cítit se znovu naplněný a vnímá svoji potřebu seberealizace. Oproti této věkové skupině osob autorka uvádí, že i u osob mezi třicátým a čtyřicátým rokem života se objevuje heslo „teď, nebo nikdy“, což je velmi stresující a opět může snadno dojít k vyhoření. Tito lidé mají pocit, že už nikdy se daná příležitost nebude opakovat. Dále přichází se zajímavou myšlenkou, kdy opět vychází ze své praxe s klienty, kteří nevědí, kde je jejich místo. Stresuje je to a sžírá. Porovnávají se s ostatními, migrují mezi vzdálenými a nesouvisejícími obory, nová témata je nezajímají. Neumějí se nikam zařadit a v životě nevidí žádné cíle a smysl.

Heslem, „Poučte se z chyb druhých – pokud chcete hořet, a ne nevyhasnout“, se řídí publikace s názvem Vyhořet může každý (2019) psychiatra R. Honzáka a publicistky A. Pilátové. Prostřednictvím známého moderátora Aleše Cibulky, který sám prošel syndromem vyhořením, je veden rozhovor se sportovní reprezentantkou Olgou Šípkovou a mezzosopranistkou Dagmar Peckovou. Všichni se otevřeně zpovídají o svém maximální nasazení, které je přivedlo až k vyhoření. Sami zjistili, že práci odvedenou na 150 % nikdo neocení. Po letech se rozhodli, že díky této knize mohou přispět dnešní společnosti otevřenou zpovědí a snaží se změnit pohled na psychické problémy různého typu. Velmi zajímavý pohled přinášejí sami svými příběhy, ale i prostřednictvím svých rodin, kteří jim byli velkou oporou. I po letech se shodují, že otevřením svých třináctých komnat v této publikaci vnímají i nyní jako formu terapie, kdy se mohou s odstupem času na sebe podívat, na celý průběh, příznaky a léčbu, vybavují si stále pocity a již vědí, jakou cestu si zvolili, která je dohnala k vyhoření. Olga Šípková sama říká, že u ní je paradoxem doporučení, které se běžně říká u syndromu vyhoření, že je třeba se více hýbat. Sportem došlo až k úplnému vyčerpání, které skončilo hospitalizací v Bohnické léčebně. Aleš Cibulka přemýšlel nad tímto doporučením ze svého pohledu, protože i jemu bylo doporučováno se hýbat, ale v publikaci uvádí, že byl vůbec rád, že se zvedl z postele, natož aby někde běhal v přírodě (Honzák, R., A. Cibulka, A.

Pilátová, 2019, s. 87). Zde je vidět rozdíl, že jsme skutečně každý odlišný a je nutné zkoušet, co nám vyhovuje a co nikoliv.

Po prostudování publikací jsem došla k závěru, že syndrom vyhoření je vnímán dnešní společností jako oprávněná hrozba, která může přijít kdykoliv a zažít ho kdokoliv z nás. Je dobré si uvědomit, že je třeba o této problematice veřejně hovořit a nebát se svěřit komukoliv ze svého okolí. Zaujaly mne příběhy známých osobností, kteří se nebáli jít tzv. s kůží na trh a rozhodli se podělit s lidmi o své zkušenosti, které prožívali zrovna v ne šťastném období svého života. Je obdivuhodné, že se dokázali znovu vrátit v myšlenkách a pocitech do svých zkušeností se syndromem vyhoření.

# 2 PRAKTICKÁ ČÁST

# VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ SE ZAMĚŘENÍM NA PROBLEMATIKU VÝSKYTU SYNDROMU VYHOŘENÍ U PEDAGOGICKÝCH PRACOVNÍKŮ

## 2.1 Projekt výzkumného šetření

V praktické části práce je hlavním cílem zjistit výskyt a prožívání symptomů syndromu vyhoření u vybraných respondentů z řad pedagogických pracovníků mateřských, základních a středních škol v regionech České republiky. Dále jak jsou seznámeni s problematikou syndromu vyhoření a možnostmi jeho prevence.

Pro splnění výše uvedených cílů byly stanoveny výzkumné otázky, které byly pokládány pomocí dotazníku „Syndrom vyhoření u pedagogických pracovníků mateřských, základních a středních škol v České republice“.

Výzkumná otázka č. 1:

Vyskytuje se syndrom vyhoření u pedagogických pracovníků mateřských, základních a středních škol?

Výzkumná otázka č. 2:

Vnímají pedagogové na sobě emoční, psychické a fyzické příznaky syndromu vyhoření?

Výzkumná otázka č. 3:

Jsou pedagogové dostatečně informováni o rizicích syndromu vyhoření a seznámeni s problematikou?

Výzkumná otázka č. 4:

Jaké techniky psychohygieny na sobě aplikují pedagogové?

## 2.2 Metody a realizace výzkumného šetření

Pro zjištění výskytu a prožívání symptomů syndromu vyhoření, informovanosti a prevenci byla zvolena kvantitativní metoda.

Pro ověření teoretické části bylo použito dotazníkové šetření vyhotovené v programu www.survio.com, ze kterého byl dotazník rozeslán elektronickou cestou (emailovou korespondencí) a dále přes aplikaci messenger byl odeslán odkaz (https://www.survio.com/survey/d/H6H8E1C7H7M1W5N0X) pro vyplnění. Dotazník byl odeslán vybraným respondentům z řad pedagogických pracovníků, zaměstnaných v mateřských, základních a středních školách v regionech České republiky. Sběr dat probíhal začátkem února 2021 během 3 dní. Prostřednictvím dotazníku byl osloven zkoumaný vzorek, který obsahoval celkem 72 respondentů, z čehož 23 respondentů byli pedagogové z mateřských, 25 respondentů ze základních a 24 respondentů ze středních škol. Tito pracovníci vykonávají svoji pracovní činnost dle zákona č.563/2004 Sb., zákon o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů. Tento zákon označuje pedagogického pracovníka jako osobu vykonávající přímou vyučovací, výchovnou, speciálně-pedagogickou nebo pedagogicko-psychologickou činnost působením na vzdělávaného jedince, kterým uskutečňuje výchovu a vzdělávání na základě zvláštního právního předpisu.

## 2.3 Výsledky výzkumného šetření

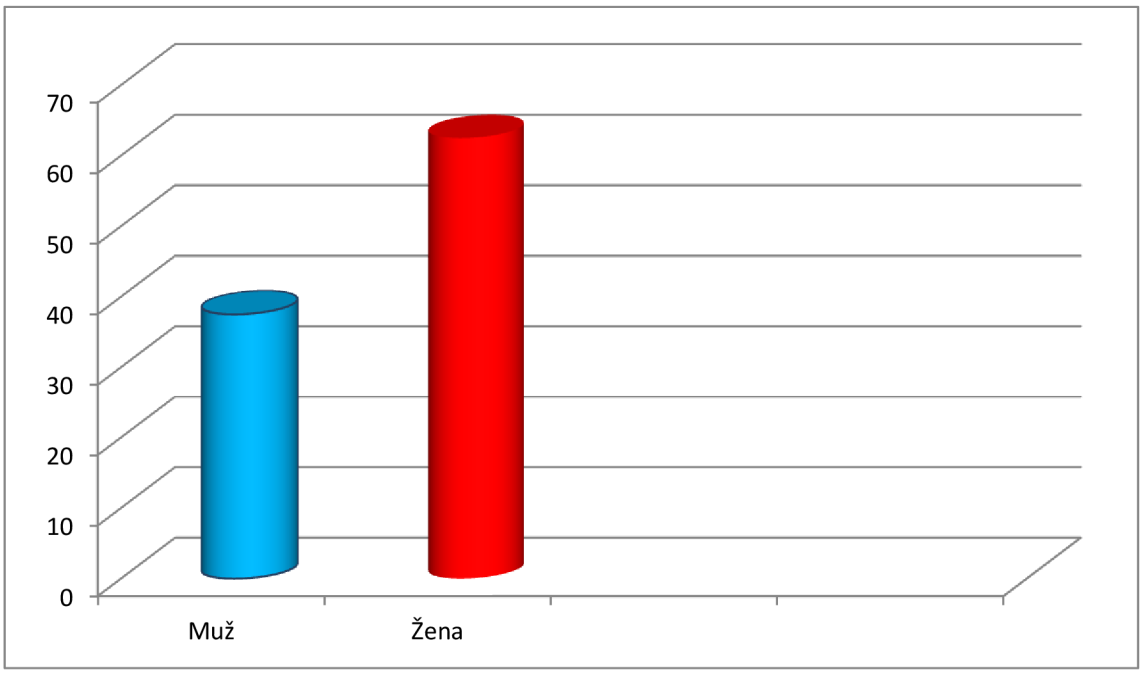
Dotazník představuje jednu z nejužívanějších metod pro získávání dat. Prostřednictvím dotazníku je možné shromáždit informace od velkého počtu respondentů k problematice syndromu vyhoření.

Dotazník byl složen z předem připravených otázek, které jsou logicky seřazeny pro snadnější orientaci respondentů. Celkem bylo položeno 22 otázek. Otázky č. 1 – 4 v dotazníku jsou faktografického typu a zjišťovaly pohlaví, věk, druh školství, ve kterém pedagogický

pracovník působí a délku praxe v oboru. Následující otázky č. 5 – 7 se zjišťovaly spokojenost s profesí učitele a času, který tráví v zaměstnání. Otázky č. 8 – 18 se vztahovaly k problematice syndromu vyhoření. Otázky č. 19 - 22 byly zaměřeny na odbornou pomoc, psychohygienu a prevenci. Čas pro vyplnění dotazníku zabral 42% respondentům 5-10 minut, 33% respondentům 2-5 minut, 13% respondentům 10-30 minut, 8% respondentům 1-2 minuty a 4% respondentů vyplňovalo dotazník pouze 1 minutu.

1. **Jaké je Vaše pohlaví?**

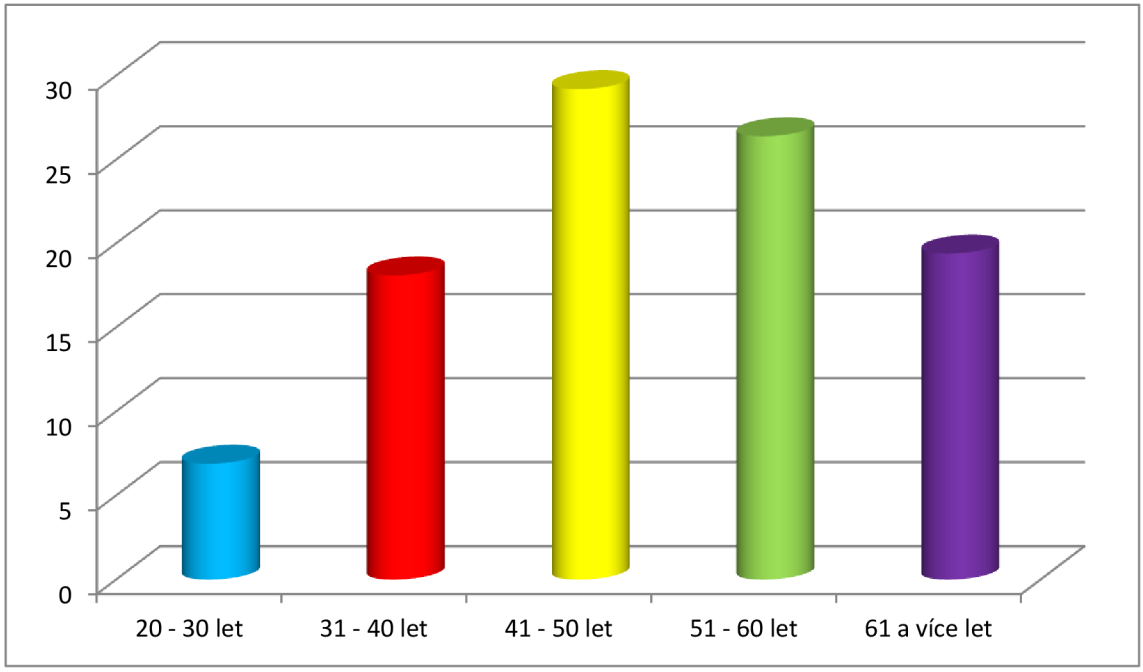
Graf 1 - Pohlaví respondentů




První otázka byla vybraným respondentům z řad pedagogických pracovníků položena na pohlaví. U dotazníkového šetření bylo zjištěno, že oslovený vzorek je značně nevyvážený a ve školském systému pracuje více žen než mužů. Výsledek byl zaznamenán od 45 žen (62,8%) a od 27 mužů (37%).

## 2. Jaký je Váš věk?

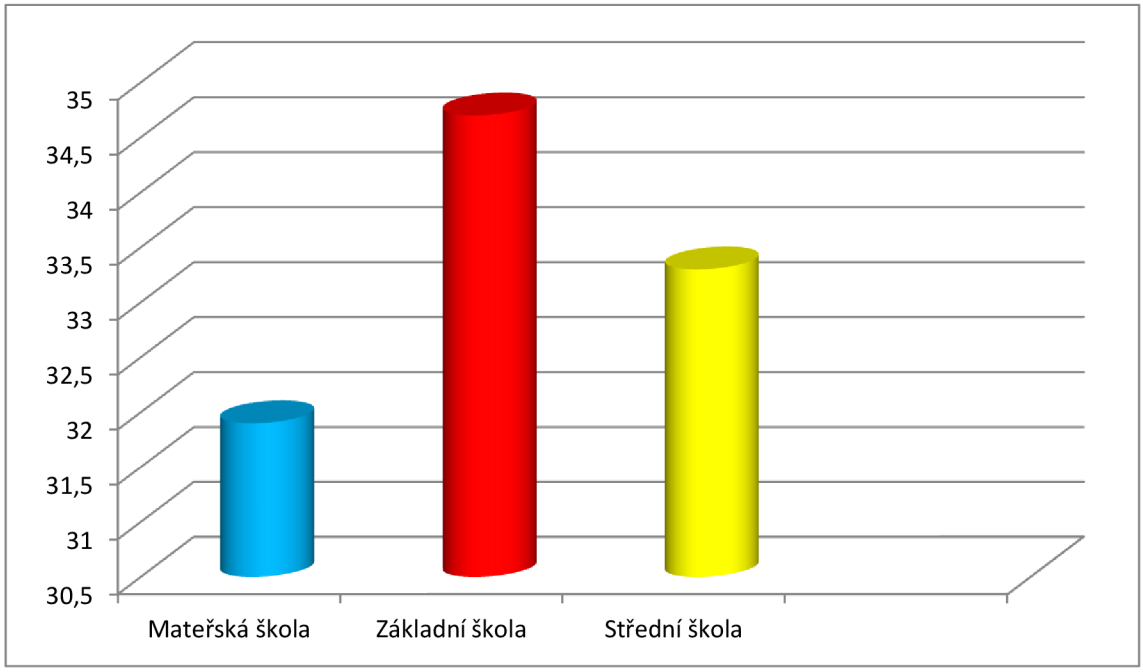
Graf 2 - Věk respondentů




Vzhledem k lepší přehlednosti byl věk dotazovaných respondentů rozdělen do 5 skupin. Nejvíce dotazovaných bylo ve věku mezi 41-50 lety, jednalo se o 21 (29,2 %) oslovených respondentů. 19 osob (26,4 %) bylo zařazeno do kategorie 51- 60 let, dále 14 (19,4%) dotazovaných bylo tvořeno osobami ve věku 61 a více let, 13 (18,1 %) ve věku 31-40 let a pouze 5 respondentů (6,9 %) bylo ve věku 20-30 let. Tato otázka ukázala, že ve školství pracuje více osob ve středním a vyšším věku, kteří již mají zkušenosti a jsou ochotni je předat. Ukázalo se, že velké procento z oslovených respondentů (26,4%) spadá do kategorie 61 a více let. Je tedy patrné, že ve školství pracují i senioři.

### 3. V jakém druhu školství vzdělávací soustavy pracujete?

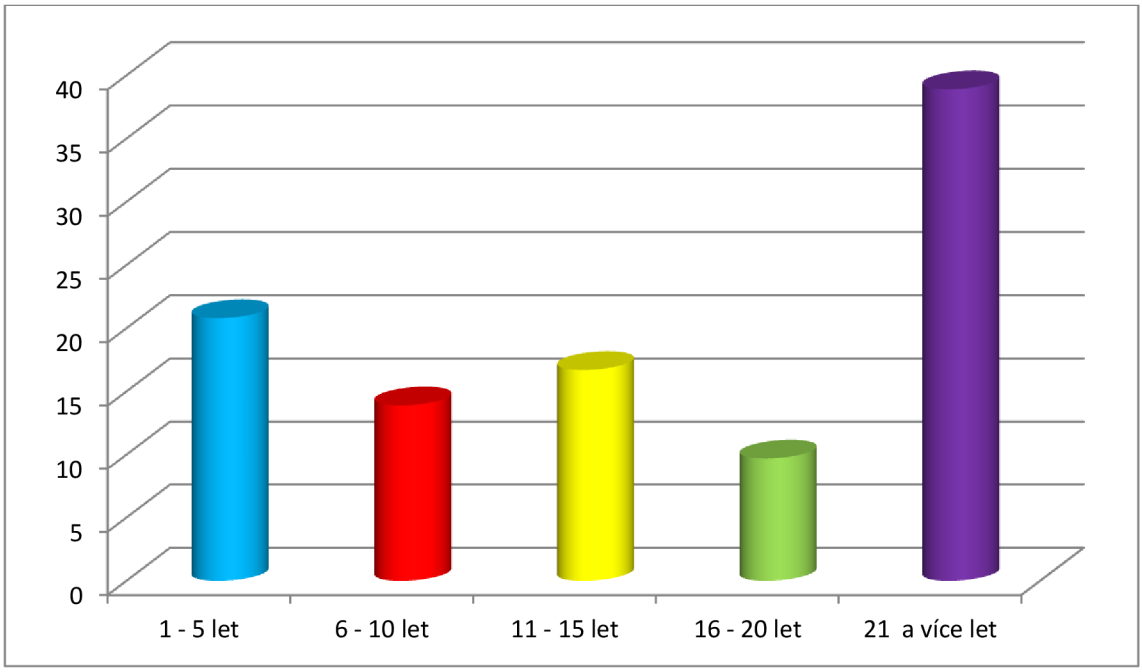
Graf 3 – Druh školství




Otázka byla položena pro zjištění druhu školství, ve kterém vybraní respondenti pracují. Otázka byla rozdělena do třech druhů školství v České republice, tj. na mateřské, základní a střední školy. Jak je vidět na výše uvedeném grafu, nejvíce oslovených působí na základních školách, tedy 25 oslovených. 23 respondentů (31,9 %) odpovědělo, že pracuje v mateřských školách. Na středních školách pracuje 24 z dotazovaných respondentů (33,3 %).

## 4. Jak dlouho pracujete ve školství?

Graf 4 – Doba ve školství

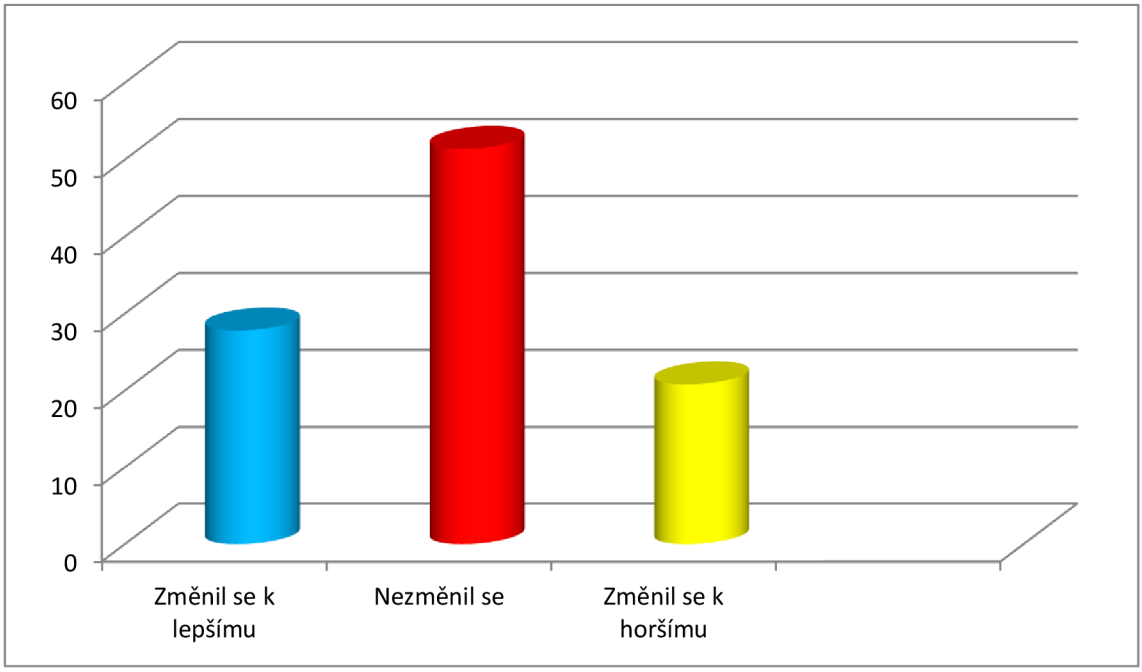



Praxe může představovat výhodu absolventů po ukončení školní docházky a následného pedagogického vzdělávání. Pro čerstvé absolventy může být obtížné bez praxe dostat šanci na trhu práce. Získat vysněnou praxi je proto někdy dost obtížné, přesto ne nemožné. Existuje několik možností ještě při studiu, např. dobrovolnictví, dlouhodobé brigády nebo stáže aj. Člověk díky těmto možnostem může nahlédnout tzv. pod pokličku daného oboru. Osvojí si pracovní návyky, získá pracovní dovednosti, začne si uvědomovat rozdíl mezi teorií a praxí, zorientuje se v oboru, pozná, co chce dál dělat a co nechce dělat.

Otevřená otázka, která zjišťuje faktografické údaje, se týkala délky praxe ve školství. Nejkratší doba praxe byla uvedena 1 rok, oproti tomu nejdelší zaznamenaná délka praxe byla 21 a více let. Nejpočetnější skupinu tvořili dotazovaní s délkou praxe 21 a více let, celkem odpovědělo 28 z dotázaných (38,9 %). Údaj by mohl sdělovat, že si váží práce ve školství a budují svoji praxi na stabilních základech pedagoga. Druhou nejpočetnější skupinu tvořili respondenti s délkou praxe 1-5 let, takto odpovědělo 15 osob (20,8 %). Praxi dlouhou 11-15 let má 12 respondentů (16,7 %), následuje skupina s délkou praxe 6-10 let (13,9 %). Zbylou skupinu oslovených respondentů tvoří lidé s 16-20 letou praxí (9,7 %).

**5. Změnil se Váš vztah k profesi pedagoga v průběhu let?**

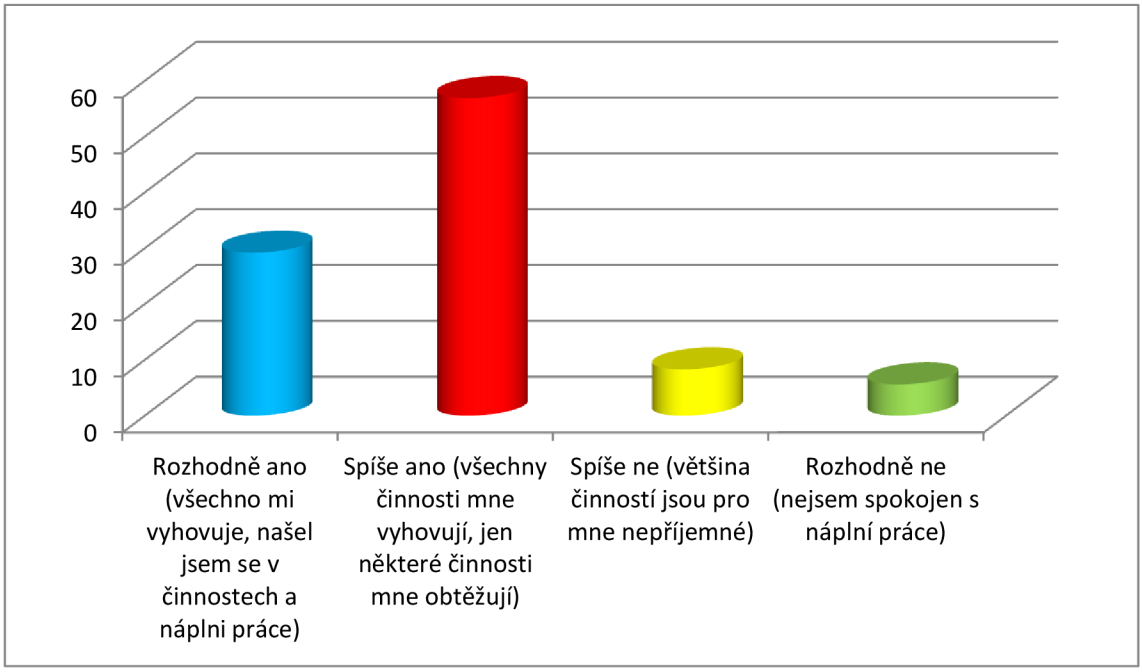
Graf 5 – Vztah k profesi pedagoga




Většina pedagogů přistupuje ke svému povolání velmi zodpovědně, věnují přípravám mnoho času a jsou rádi, že mohou své znalosti předat žákům. V průběhu pedagogické praxe však může nastat období, kdy již nejsou tak šťastni ve svém zaměstnání. Tato otázka měla zjistit, zda se změnil vztah profese pedagoga v průběhu let strávených ve školském prostředí. Pro 37 dotázaných (51,4%) se vztah nezměnil, další údaj uvádí, že 20 respondentům (27,8 %) se vztah změnil k lepšímu. Pouze 15 respondentů (20,8 %) odpovědělo, že se jejich vztah zhoršil. Graf vykazuje, že většině dotazovaných pedagogů se vztah k profesi nezměnil a jsou spokojeni ve svém zaměstnání.

**6. Jste spokojen/a s Vaší náplní práce, činnostmi, které vykonáváte?**

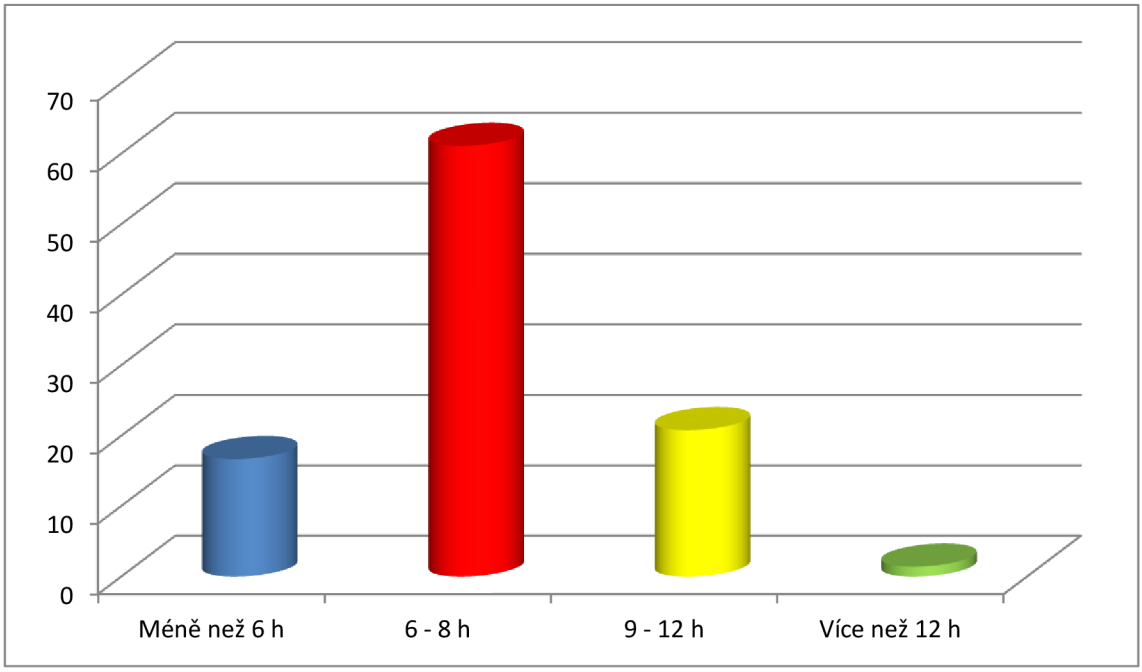
Graf 6 – Spokojenost s náplní práce, činnostmi




Spokojenost pedagoga je velice důležitá, přenáší se do jeho práce, kterou vykonává. Tato otázka měla zjistit, zda jsou respondenti spokojeni s náplní práce as činnostmi, které vykonávají. Z grafu vyplívá, že většina oslovených je spokojena se svou náplní práce a s činnostmi, které ve školství vykonávají (86,1%). Nejvíce respondentů, celkem 41 (56,9 %) odpovědělo spíše ano, což představuje, že jsou spokojeni s náplní práce, ale některé činnosti je mohou obtěžovat, ale dokáží se s nimi vypořádat. Další skupina přestavující 21 respondentů (29,2 %) uvedlo rozhodně ano, z čehož je patrné, že jsou spokojeni s náplní práce i s vykonávanými činnostmi ve svém zaměstnání. Dalších 6 respondentů (8,3 %) odpovědělo spíše ne, kdy většina činností přestavuje pro ně stav, kdy se cítí nepříjemně, ale nejsou připraveni cokoliv změnit. Zbylí 4 dotazovaní (5,6 %) zvolili odpověď rozhodně ne, kdy jsou nespokojeni s náplní práce a s činnostmi pedagoga.

**7. Kolik času trávíte na v zaměstnání / na pracovišti?**

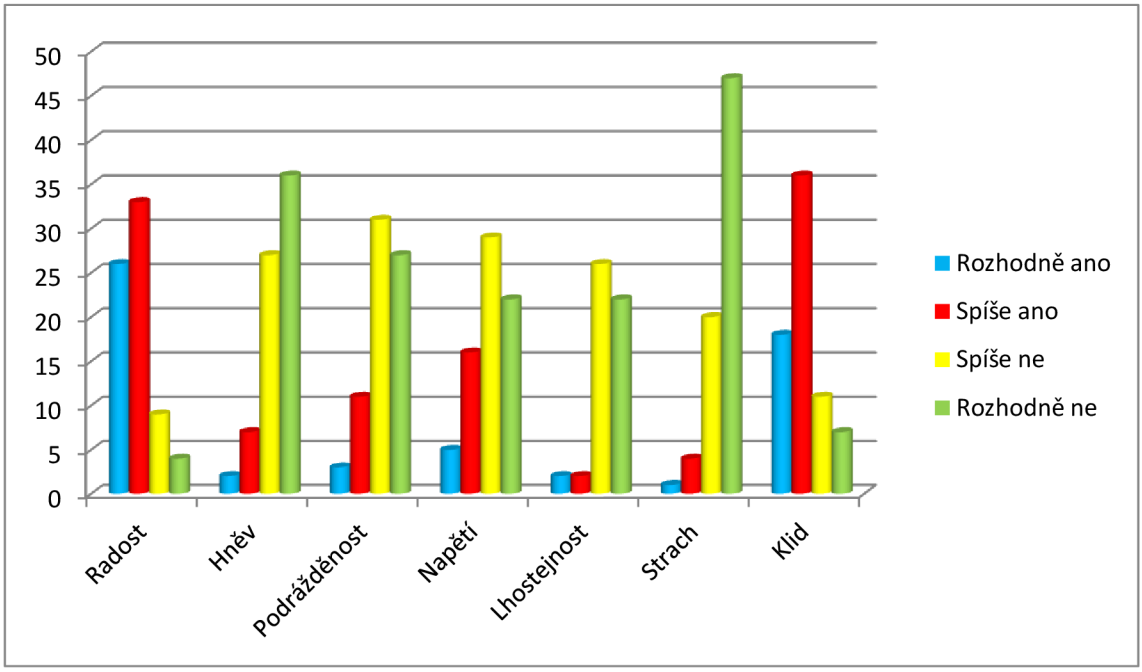
Graf 7 – Pracovní doba




Lidský život se odehrává v čase. Průměrný Čech pracuje přes 41 hodin týdně, je ochotný i do svého zaměstnání dojíždět. Otázka č. 7 se týkala zjištění, kolik času tráví na pracovišti oslovení respondenti. Z důvodu lepší přehlednosti bylo časové rozložení znázorněno ve 4 skupinách. Nejvíce oslovených respondentů, tj. 44 (61,1 %), tráví na pracovišti 6-8 hodin. Druhá skupina respondentů, celkem 15 (20,8 %), je v zaměstnání 9-12 hodin. Následující kategorie zahrnovala osoby, které tráví na pracovišti méně než 6 hodin. Do této skupiny bylo zařazeno 12 respondentů (16,7 %). Zbylý 1 (1,4 %) respondent pracuje více než 12 denně. Dalo by se říci, že pedagogové představují běžnou skupinu zaměstnanců, kteří pracují nejčastěji v rozmezí 6-8 hodin, tzn. běžná pracovní doba.

**8. Jakou emoci pociťujete při vstupu do zaměstnání v rámci Vaší praxe ve školství?**

Graf 8 – Emoce při vstupu do zaměstnání




Každý člověk prožívá emoce v profesním, ale i osobním životě. Prožívání emocí vyrovnaným způsobem je součástí dobré funkce osobnosti. Emoce se dají rozdělit na škále od velice pozitivních až po silně negativní. Graf znázorňuje emoce respondentů, které se u nich projevují při vstupu do zaměstnání. Existuje velké množství emocí, kladných i záporných, které pedagogové mohou pociťovat při vstupu do zaměstnání, bylo vybráno ovšem jen 7 z nich. Všichni oslovení se měli vyjádřit ke každé emoci dle 4 nabízených možností.

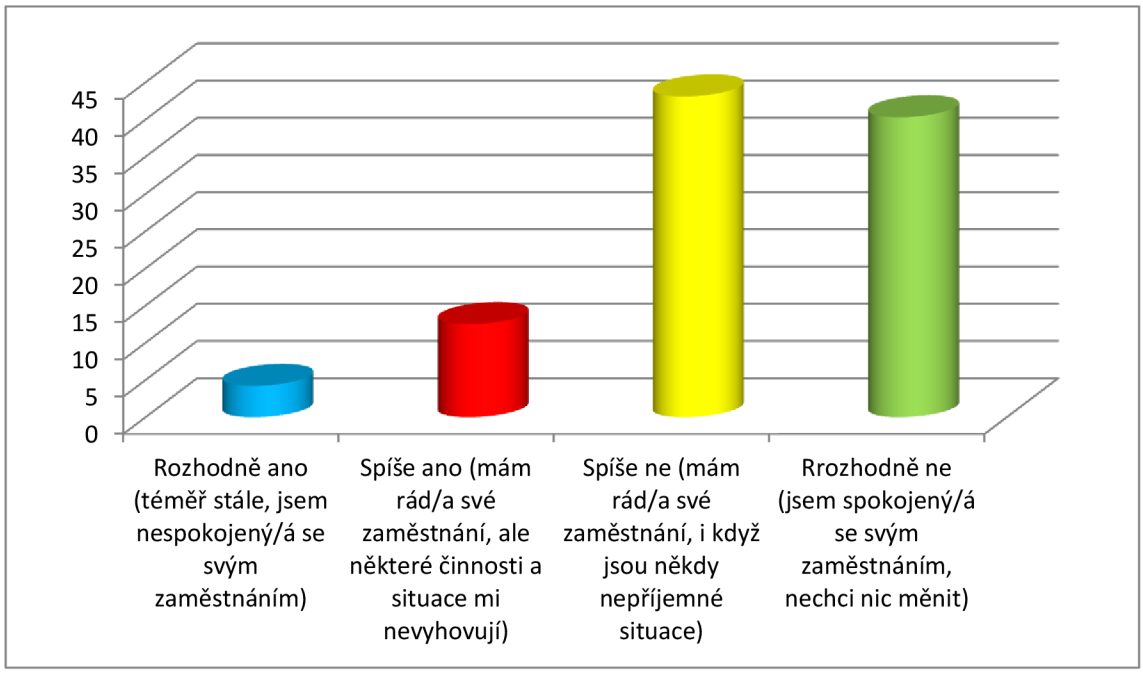
U pocitu radost odpovědělo 26 oslovených, že radost při vstupu do zaměstnání rozhodně pociťují t, 33 dotázaných odpovědělo spíše ano, 9 zvolilo odpověď spíše ne a pouze 4 rozhodně nepociťují radost. Na dotaz, zda pociťují klid, odpovědělo 18 respondentů rozhodně ano, 36 spíše ano, 11 spíše ne a 7 rozhodně ne. Nejvíce respondentů, cekem 47, odpovědělo, že rozhodně nepociťují strach, dále 42 respondentů nepociťuje lhostejnost a 36 dotázaných hněv. Oproti tomu spíše ano zvolilo 36 respondentů, že pociťuje klid a 33 oslovených radost. Co se týče záporných emocí, hněv pociťují 2 respondenti, 7 spíše ano, ale oproti tomu 27 oslovených spíše nepociťuje a 36 dotázaných rozhodně nepociťují hněv. Podrážděnost vnímají 3 respondenti, 11 odpovědělo spíše ano, 31 spíše ne a 27 nepociťují

podrážděnost. Napětí pociťuje 5 oslovených, spíše ano 16, a spíše ne zvolilo 29 respondentů a 22 dotázaných nepociťuje žádné napětí při vstupu do zaměstnání. Lhostejnost vnímají jako rozhodně ano pouze 2 respondenti, taktéž 2 odpovědělo spíše ano, 26 spíše ne a převažuje odpověď rozhodně ne od 47 dotázaných. Strach pociťuje pouze 1 respondent, 4 spíše ano, 20 dotázaných odpovědělo spíše ne a opět vyšší číslo se ukázalo u odpovědi rozhodně ne v počtu 47 respondentů.

Z grafu vyplývá, že většina oslovených pedagogů pociťují kladné emoce při vstupu do zaměstnání, jako je radost a klid. Nepociťují negativní emoce, které byly v zastoupení jako např. hněv, podrážděnost, napětí, lhostejnost, strach.

**9. Myslíte na změnu svého zaměstnání?**

Graf 9 – Změna zaměstnání

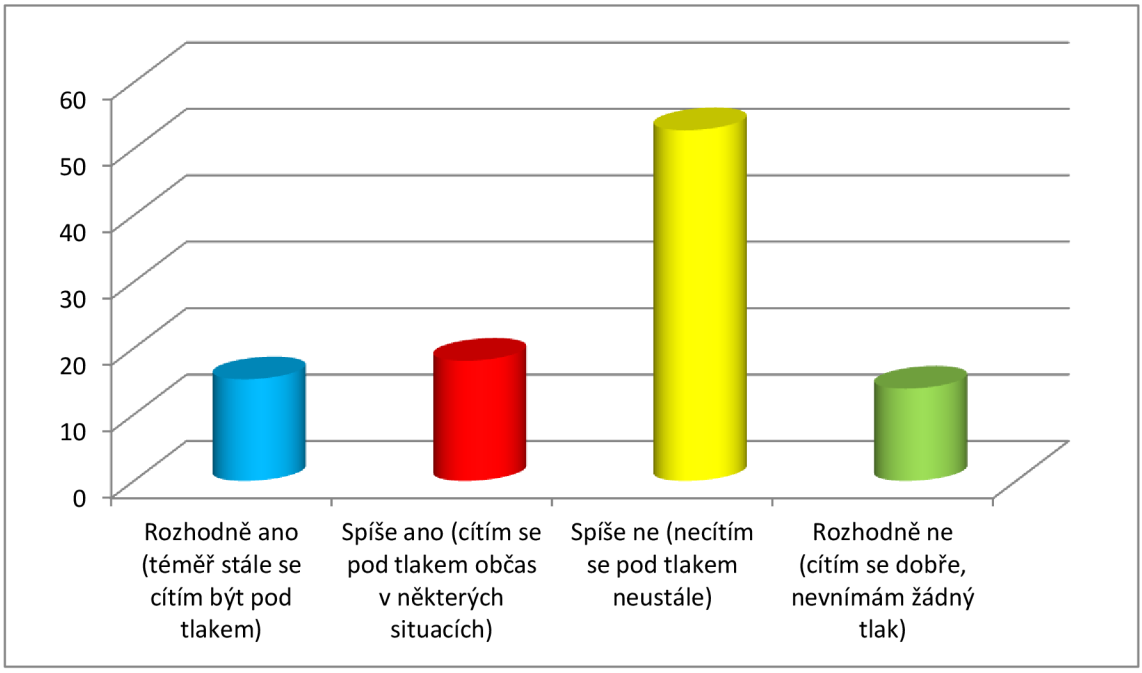



Rozhodnout se pro změnu svého zaměstnání může být mnohdy těžké. Existuje více faktorů, které člověka donutí přemýšlet o změně. Může se jednat o negativní vztahy na pracovišti, nedostatečné finanční ohodnocení, působení nepřiměřeného pracovního stresu, dále tato změna může nastat, pokud člověka práce nenaplňuje nebo nastane změna životních priorit apod. Respondentům byla položena otázka respondentům, zda myslí na změnu svého

zaměstnání. Nejvíce oslovených zvolilo odpověď spíše ne, a to 31 osob (43,1 %). Dotázaní mají rádi svoji práci, i když se během ní někdy mohou dostávat do nepříjemných situací, které však umějí překonat. Druhá skupina oslovených odpověděla rozhodně ne, celkem 28 osob (40,3 %), což ukazuje, že jsou spokojeni se svým zaměstnáním a nic by neměnili. Pouze 9 (12,5 %) respondentů uvedlo odpověď spíše ano, kdy svoji práci vnímají vcelku dobře, pouze některé činnosti, které vykonávají, jim nevyhovují. Poslední skupina oslovených uvedla, že by rozhodně změnila své zaměstnání, celkem 3 (4,2 %) respondenti. Z grafu vyplývá, že většina oslovených je spokojena se svoji prací a spíše nemyslí na změnu.

**10. Vnímáte Vaši práci pedagoga jako stresující (cítíte se být pod tlakem)?**

Graf 10 – Vnímání práce pedagoga

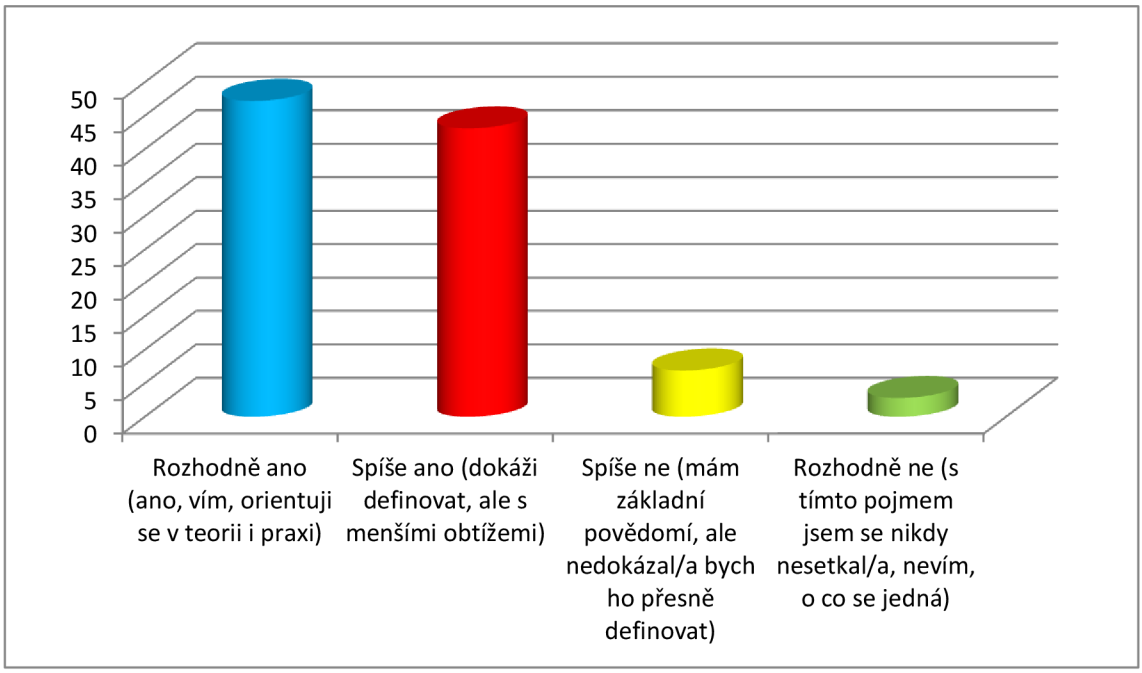



Určitá míra stresu je v lidském životě důležitá a je jeho běžnou součástí. Nelze se mu úplně vyhnout. Kladný stres, tzv. eustres, člověku může pomoci s motivací, k dosažení lepšího výkonu a k překování životních překážek. Jedná se o pozitivní zátěž. Naopak, záporný stres, tzv. distres, může poškodit zdraví člověka. Otázka byla položena respondentům z důvodu zjištění, zda vnímají své povolání jako stresující. Odpověď spíše ne zvolilo nejvíce respondentů, tj. 38 (52,8 %), necítí tlak neustále, občas se ocitnou v situaci, která je pro ně stresující, ale dokáží s tímto tlakem pracovat. Druhá největší skupina dotazovaných

odpověděla spíše ano, a to 13 osob (18,1 %). Jejich povolání je pro ně neustále stresující v určitých situacích, ale nenachází se ve stádiu, kdy by chtěli cokoliv změnit. Třetí skupina oslovených osob uvedla odpověď rozhodně ano, celkem 11 osob (15,3 %), kteří se téměř stále cítí být pod tlakem. Odpověď rozhodně ne zvolilo 10 oslovených (13,9 %), kteří svoje zaměstnání nevnímají jako stresující a jsou spokojeni. Tento graf ukazuje, že většina respondentů se necítí neustále pod tlakem, občas nastanou situace, do kterých se dostanou a vnímají na sobě stres, přesto jsou schopni s ním pracovat.

**11. Myslíte si, že jste dostatečně informován/a o tom, co znamená syndrom vyhoření?**

Graf 11 – Informovanost o syndromu vyhoření

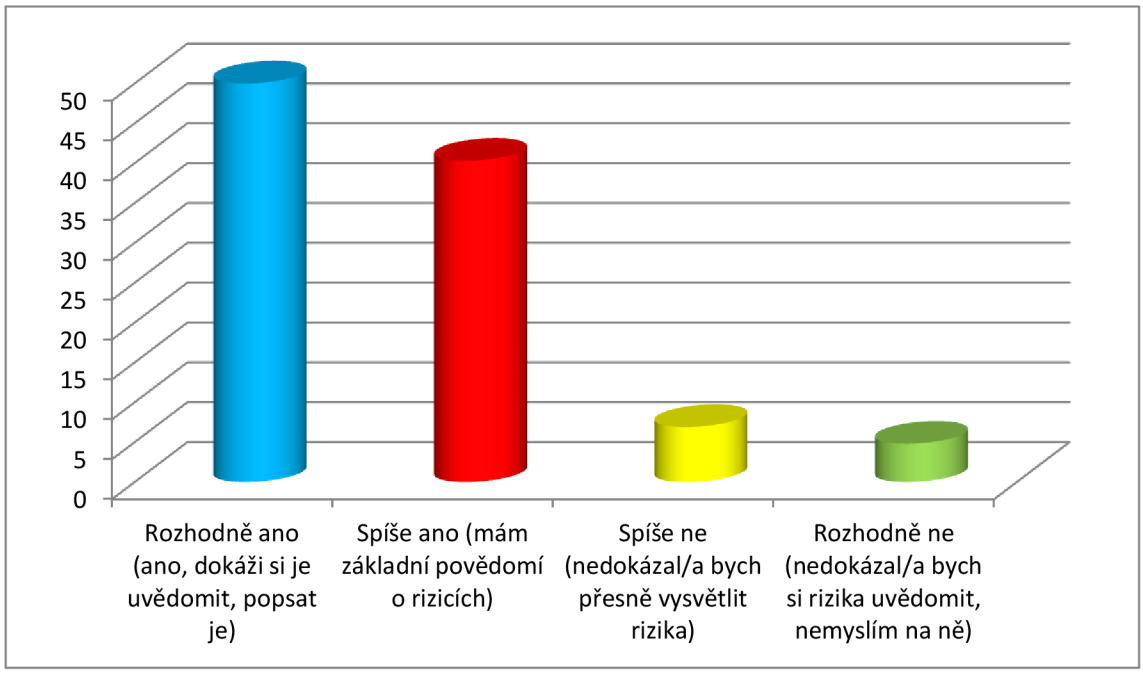



Informovanost je velice důležitá. Z tohoto důvodu byla zvolena otázka v dotazníku s tímto zaměřením. Respondenti měli odpovědět, zda si myslí, že jsou dostatečně informováni o tom, co znamená syndrom vyhoření. Nejpočetnější skupina osob, celkem 34 (47,2%), odpověděla, že pojem syndromu vyhoření znají a orientují se v teorii i v praxi. Druhá skupina respondentů, celkem 31 (43,1 %), uvedla spíše ano, kdy mají povědomí o syndromu vyhoření, dokáží ho blíže specifikovat, ale s menšími obtížemi, tedy problematiku neznají do hloubky. Odpověď spíše ne, odpovědělo 5 dotazovaných (6,9 %), vědí o existenci syndromu vyhoření, ale nedokáží ho přesně vysvětlit. Pouze 2 respondenti (2,8 %) uvedli odpověď rozhodně ne,

tedy že s tímto pojmem se nikdy ve svém životě nesetkali a nevědí, co znamená. Z grafu je zřejmé, že většina pedagogických pracovníků ví, co pojem syndrom vyhoření znamená, ať už v teoretické či praktické sféře. Je tedy patrné, že syndrom vyhoření nepředstavuje tabu dnešní společnosti, Informovanost o této problematice pomalu prostupuje mezi společnost.

**12. Uvědomujete si rizika syndromu vyhoření?**

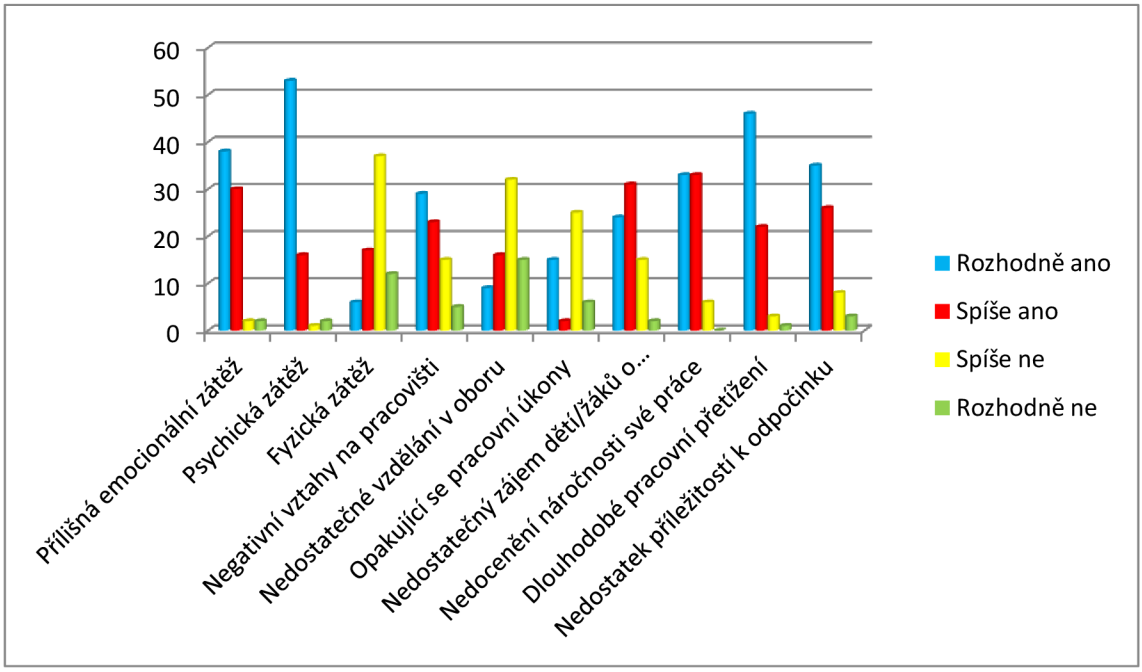
Graf 12 – Uvědomění rizik




Rizika jsou součástí našeho života, je dobré si uvědomit hrozbu rizik a zejména se s nimi naučit pracovat. Jsme jimi obklopeni každý den, některé však nemusíme ani vnímat. Respondentům byla položena otázka, zda si uvědomují rizika syndromu vyhoření. Nejvíce dotazovaných odpovědělo rozhodně ano, celkem 36 (50 %). Tato skupina osob si dokáže rizika uvědomit a popsat je. 29 z dotázaných (40,3 %) uvedlo spíše ano, mají tedy základní povědomí o rizicích syndromu vyhoření. Odpověď spíše ne, zvolilo pouze 5 respondentů (6,9 %), kdy zmiňují, že by nedokázali přesně vysvětlit rizika vyhoření. Nejméně dotázaných, tj. 2 (2,8 %) si nedokáží rizika uvědomit a ani o nich nepřemýšlí. Z grafu vyplývá, že nejvíce respondentů si rizika syndromu vyhoření uvědomují a dokáží se popsat.

**13. Co podle Vás patří mezi hlavní příčiny (velmi silné) syndromu vyhoření?**

Graf 13 – Hlavní příčiny syndromu vyhoření

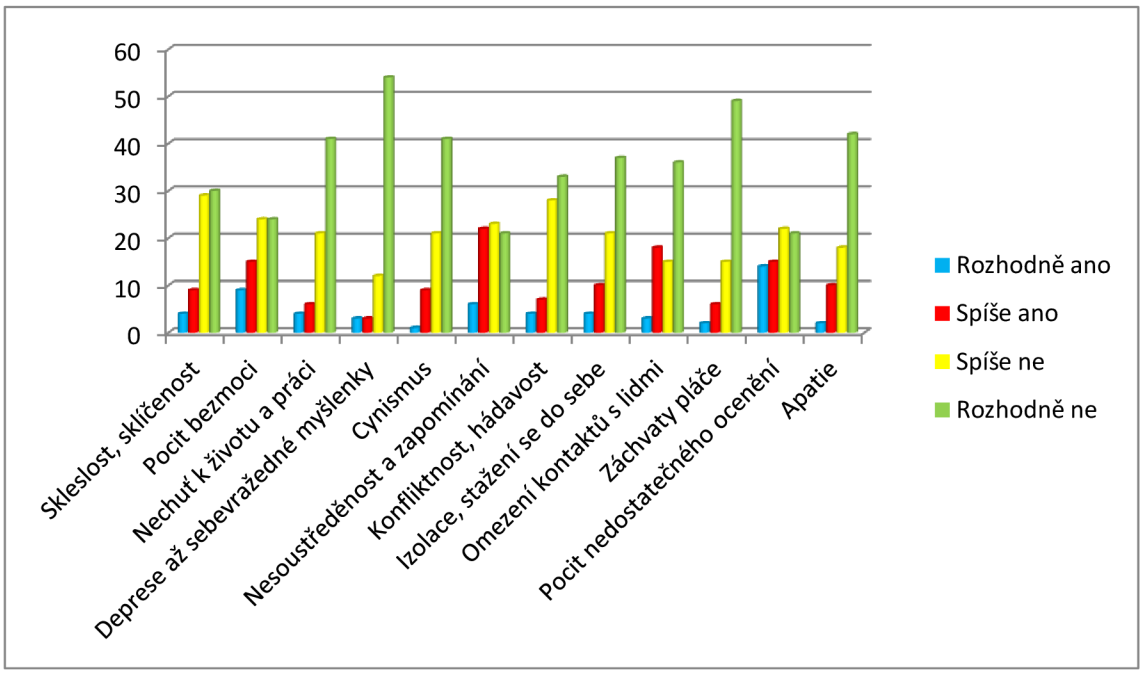



Mnohdy se může stát, že blížící syndrom vyhoření nemusíme ani poznat. Příčiny jsou velmi individuální. Je jich celá řada. V dotazníku jsem zmínila jen některé z nich. Graf znázorňuje hlavní příčiny syndromu vyhoření. Vybraná škála byla rozdělena do 10 příčin z důvodu přehlednosti. Všichni respondenti se měli vyjádřit ke každé příčině dle 4 nabízených možností. Psychickou zátěž považuje většina respondentů jako hlavní příčinu syndromu vyhoření, celkem 53 osob. 16 respondentů odpovědělo spíše ano, 1 dotázaný spíše ne a 2 respondenti uvedli rozhodně ne. Dlouhodobé pracovní přetížení představuje také pro většinu respondentů hlavní příčinu, celkem 46 osob, spíše ano odpovědělo 22 osob, spíše ne 3 osoby a pouze jeden respondent si myslí, že rozhodně ne. Přílišnou emocionální zátěž zvolilo 38 respondentů rozhodně ano, spíše ano 30, spíše ne 2 a zbylý dva respondenti si to rozhodně nemyslí. Nedostatek příležitostí k odpočinku uvedlo 35 dotazovaných, že rozhodně patří mezi hlavní příčiny syndromu vyhoření, 26 dotazovaných uvedlo spíše ano, 3 spíše ne a pouze 1 respondent odpověděl rozhodně ne. Jako příčinu nedocenění náročnosti své práce uvedlo rozhodně ano 33 respondentů, stejný počet uvedl spíše ne, pouze 6 zvolilo odpověď spíše ne a žádný respondent si nemyslí, že se jedná o příčinu. Negativní vztahy na pracovišti uvedlo 29 dotazovaných, 23 uvedlo spíše ano, 15 spíše ne a 5 respondentů uvedlo rozhodně ne.

Nedostatečný zájem dětí / žáků o činnosti / vzdělání považuje za příčinu 24 respondentů, spíše ano zvolilo 31 respondentů, spíše ne uvedlo 15 respondentů a 2 respondenti odpověděli rozhodně ne. Další příčinu v podobě opakujících se pracovních úkonů zvolilo 15 dotazovaných rozhodně ano, spíše ano 26 dotazovaných, 25 osob si myslí spíše ne a 6 zbylých respondentů uvedlo rozhodně ne. Nedostatečné vzdělání v daném oboru odpovědělo rozhodně ano pouze 9 respondentů, odpověď spíše ano zvolilo 16, oproti tomu odpověď spíše ne uvedlo 32 dotazovaných a 15 si myslí rozhodně ne. Fyzická zátěž je další možnou příčinou, přesto pouze 6 respondentů odpovědělo rozhodně ano, spíše ano 17, spíše ne uvedlo 37 respondentů a rozhodně ne zmínilo 12 respondentů. Z výše uvedeného grafu vyplývá, že vybraný vzorek respondentů považuje za hlavní příčiny syndromu vyhoření zejména psychickou zátěž, dlouhodobé pracovní přetížení a přílišnou emocionální zátěž.

**14. Pociťujete emoční a psychické příznaky syndromu vyhoření?**

Graf 14 – Emoční a psychické příznaky



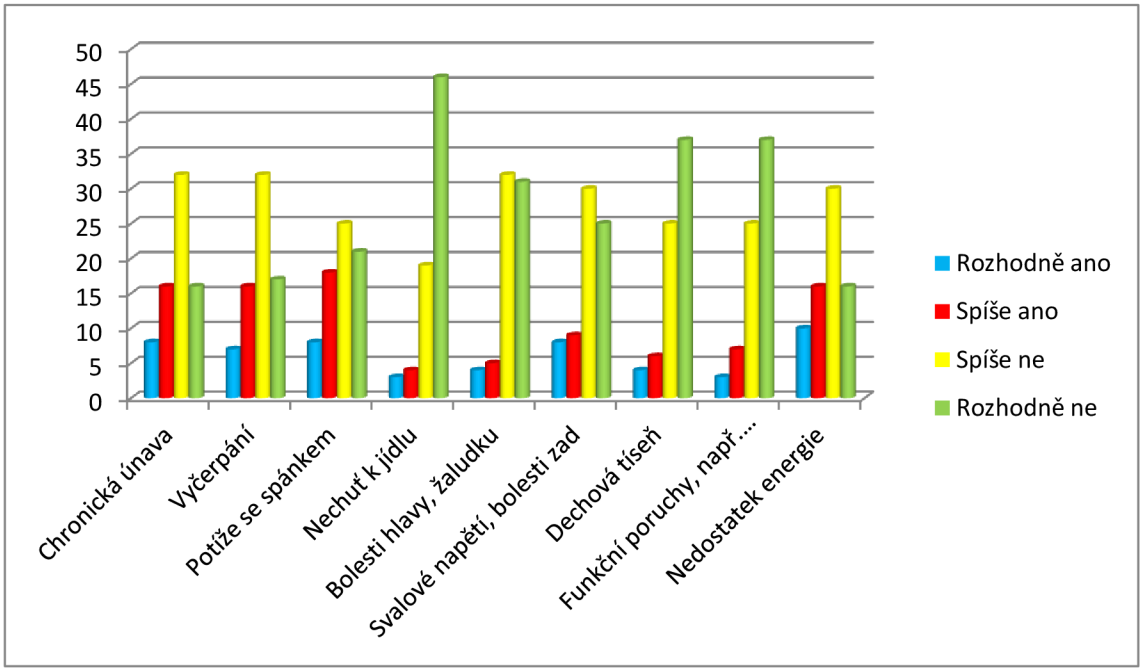

Syndrom vyhoření je psychický stav, který charakterizují emoční a psychické příznaky. I zde je více možných příznaků, v dotazníku jsem však uvedla jen vybrané. Otázka byla, zda respondenti pociťují emoční a psychické příznaky syndromu vyhoření. Vybraná škála byla rozdělena do 12 příznaků z důvodu přehlednosti. Všichni respondenti se měli

vyjádřit ke každé příčině dle 4 nabízených možností. Rozhodně ano uvedlo 14 respondentů u pocitu nedostatečného ocenění, 15 osob spíše ano, 22 dotazovaných spíše ne a 21 odpovědělo rozhodně ne. Pocit bezmoci odpovědělo rozhodně ano 9 respondentů, spíše ano uvedlo 15 osob, spíše ne 24 a stejný počet dotazovaných, tj. 24 osob si myslí, že rozhodně nepociťují pocit bezmoci. Nesoustředěnost a zapomínání pociťuje 6 respondentů, 22 odpovědělo spíše ano, 23 spíše ne a 21 rozhodně nepociťují.

U příznaků, jako jsou pocit bezmoci, izolace a stažení se do sebe, omezení kontaktů s lidmi, apatii uvedlo vždy více než 10 respondentů, že tyto příznaky na sobě zřídkakdy pociťují. U ostatních příznaků graf ukázal, že většina respondentů spíše nebo rozhodně nepociťuje další uvedené příznaky, např. skleslost, pocit bezmoci, nechuť k životu a k práci, deprese až sebevražedné myšlenky, cynismus, konfliktnost a hádavost, záchvaty pláče aj.

**15. Pociťujete na sobě nějaké fyzické příznaky syndromu vyhoření?**

Graf 15 – Fyzické příznaky

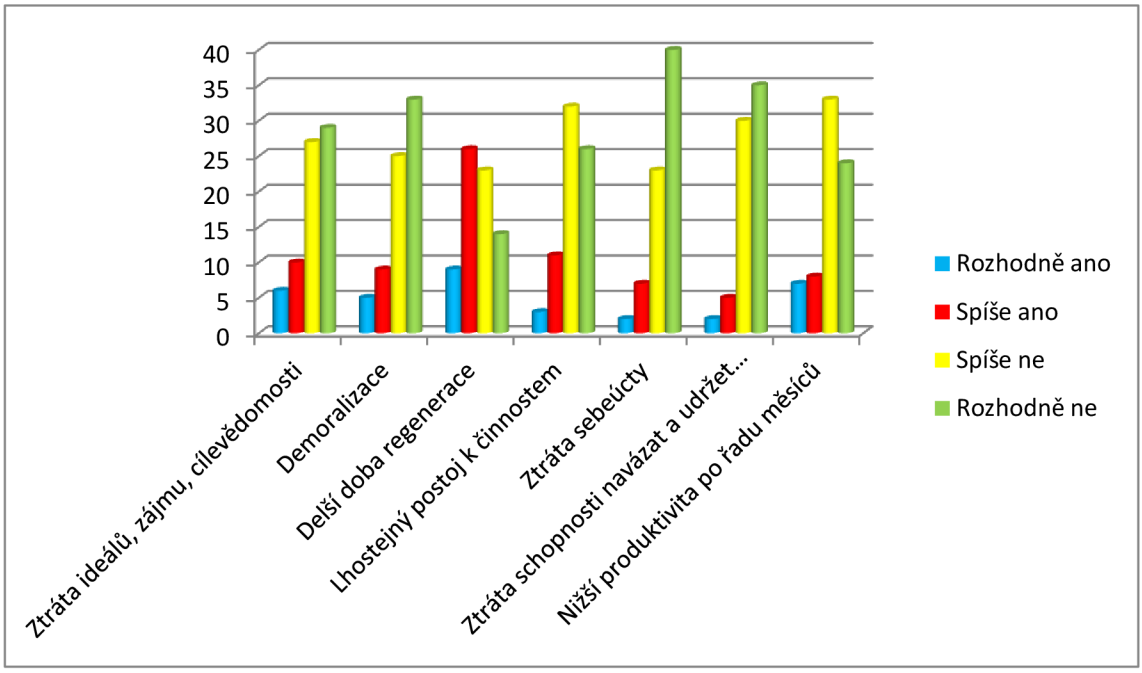



Syndrom vyhoření se může projevit i fyzickými příznaky. V dotazníku jsem zmínila jen vybrané fyzické příznaky, přestože se jich může objevit více. Otázka byla položena respondentům, zda pociťují nějaké fyzické příznaky syndromu vyhoření. Vybraná škála byla

rozdělena do 9 příznaků z důvodu přehlednosti. Všichni respondenti se měli vyjádřit ke každé příčině dle 4 nabízených možností. 10 dotazovaných uvedlo, že rozhodně nepociťuje nedostatek energie, ostatní emoce byly zvoleny v rozmezí 3-8 respondentů s odpovědí rozhodně ano. Graf ukázal, že např. chronickou únavu, pocit vyčerpání, potíže se spánkem a nedostatek energie zvolilo odpověď spíše ano vždy více než 10 respondentů. Celkový pohled na graf znázorňuje, že u ostatních emocí respondenti zvolili možnost, že je spíše nebo rozhodně nepociťují.

**16. Pocítili jste vlivem syndromu vyhoření nějaké důsledky ve vztahu pro Váš pracovní výkon, vztah k práci a osobní život?**

Graf 16 – Důsledky syndromu vyhoření

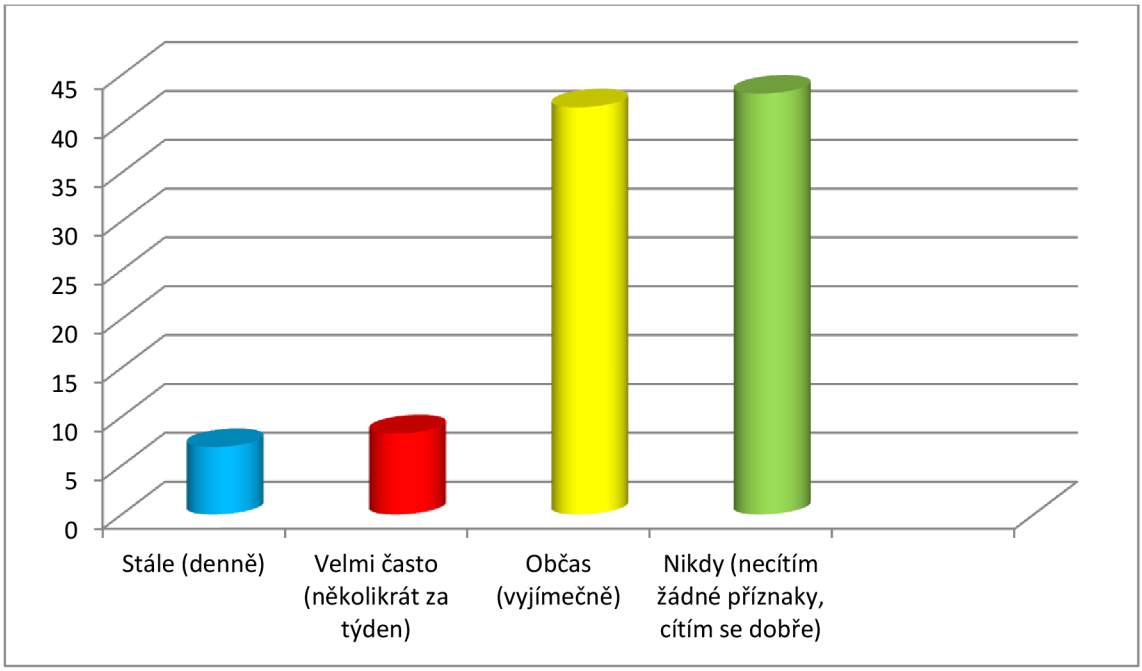



Pedagogickým pracovníkům byla dále položena otázka, zda vlivem syndromu vyhoření pocítili jakékoliv důsledky pro svůj pracovní výkon nebo i ve svém osobním životě. Vybrala jsem opět z široké škály možných důsledků pouze vzorek a zařadila jej do 7 skupin z důvodu přehlednosti. Všichni respondenti se měli vyjádřit ke každé příčině dle 4 nabízených možností. Nejvíce, tj. 9 respondentů zvolilo odpověď rozhodně ano u možnosti delší doba regenerace. Ostatní důsledky byly v rozmezí 2-7. Spíše ano zvolilo 26 dotazovaných u delší doby regenerace. 11 respondentů pocítilo lhostejný pocit k činnostem. 10 respondentů občas

pocítilo ztrátu ideálů, zájmu nebo cílevědomosti. Ostatní důsledky jsou v rozmezí 5-9 respondentů. Většina respondentů uvedla, že spíše nepociťují nebo rozhodně nepociťují vybrané důsledky (např. nižší produktivita práce po řadu měsíců, ztráta sebeúcty, demoralizace apod.), které znázorňuje graf.

**17. Jak silně vnímáte příznaky syndromu vyhoření?**

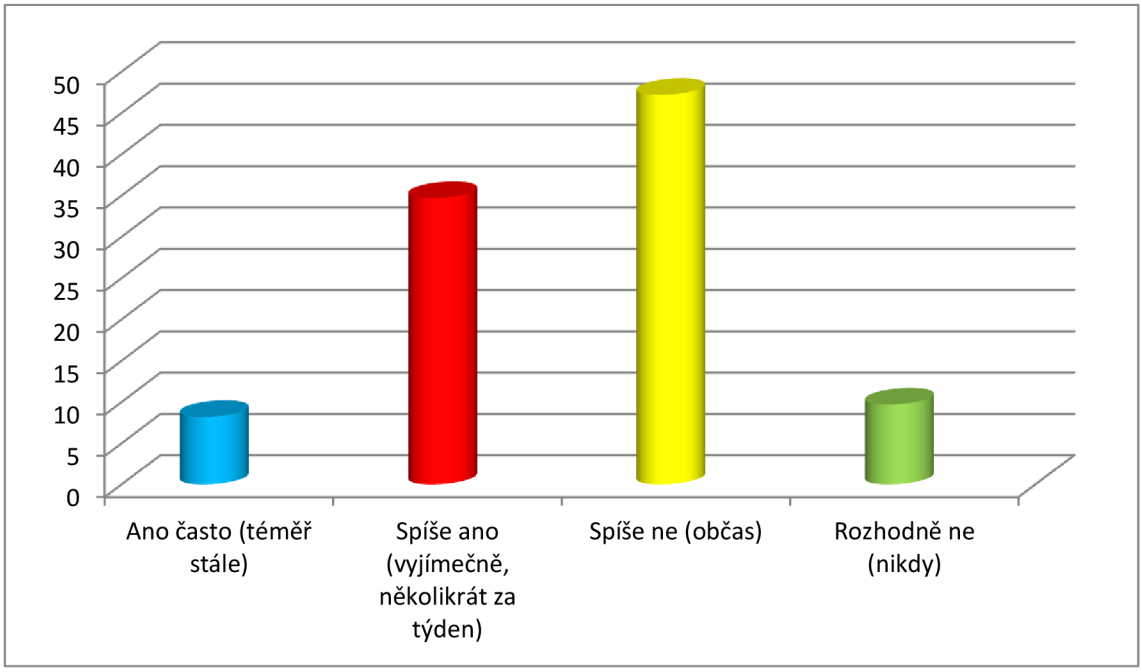
Graf 17 – Příznaky syndromu vyhoření




Syndrom vyhoření obsahuje celou škálu příznaků, které bychom neměli přehlížet. Otázka byla položena respondentům, jak silně vnímají příznaky syndromu vyhoření. Nejvíce respondentů, celkem 31 (43,1 %) odpovědělo, že rozhodně nepociťují žádné příznaky syndromu vyhoření, cítí se dobře. Druhá skupina s počtem 30 (41,7 %) dotazovaných vybrala odpověď spíše ne, kdy občas, zcela výjimečně pociťují příznaky. Pouze 6 (8,3 %) osob vnímá příznaky několikrát za týden a denně je vnímá 5 (6,9 %) z dotázaných.

**18. Pozorujete příznaky syndromu vyhoření u kolegů?**

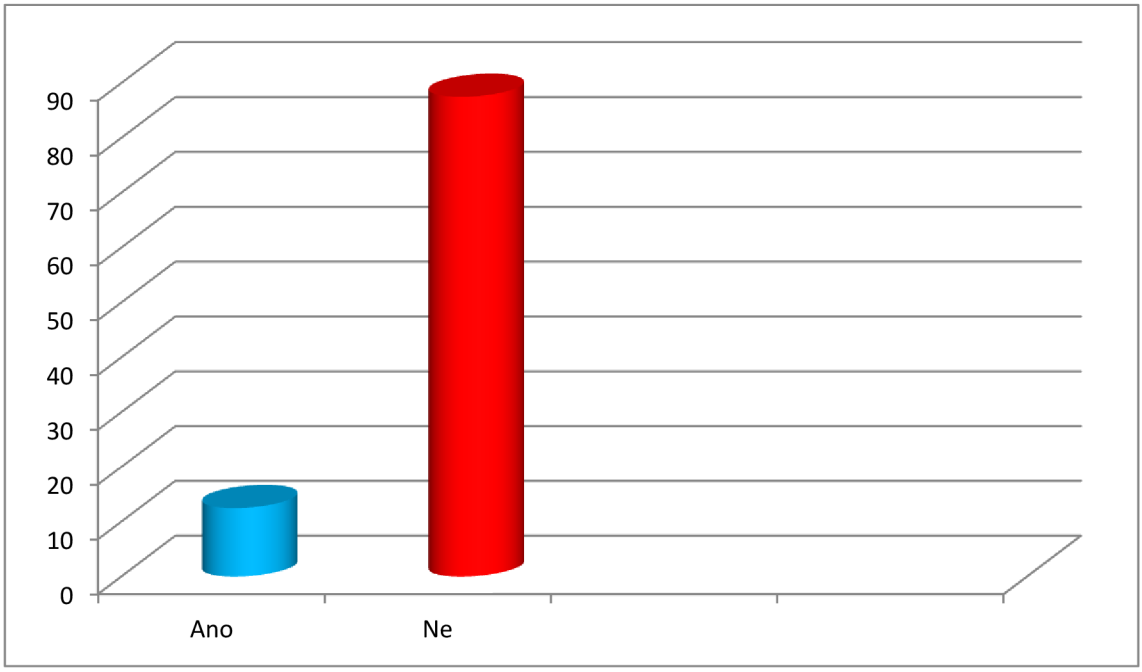
Graf 18 – Příznaky syndromu vyhoření u kolegů




Příznaky syndromu vyhoření můžeme pozorovat nejen na sobě, ale i u svých kolegů, přátel, čí členů rodiny. Respondentům byla položena, zda pozorují příznaky syndromu vyhoření u kolegů. Nejvíce dotazovaných uvedlo, že pouze výjimečně, celkem 34 (47,2 %). Občas odpovědělo 25 (34,7 %) respondentů, odpověď nikdy zvolilo 7 (9,7 %) oslovených a téměř stále uvedlo 6 (8,3%) respondentů. Z grafu vyplývá, že nejčastěji respondenti pozorují příznaky syndromu vyhoření u svých kolegů občas.

**19. Vyhledali jste odbornou pomoc?**

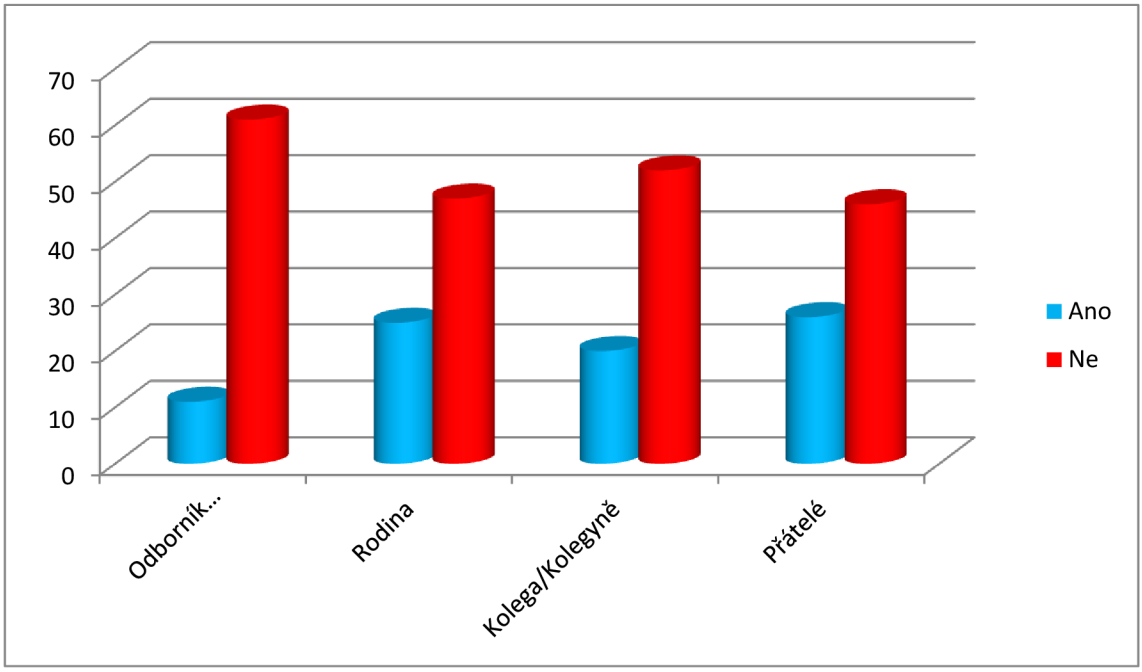
Graf 19 – Odborná pomoc




Říci si o jakoukoliv pomoc je velmi důležité a nejedná se o selhání člověka. Na otázku, zda vybraní respondenti vyhledali odbornou pomoc, odpovědělo 63 (87,5 %), že nevyhledalo. Pouze 9 (12,5%) oslovených uvedlo, že byli nuceni vyhledat odbornou pomoc.

**20. Pokud jste pocítili potíže a vyhledali pomoc, u koho?**

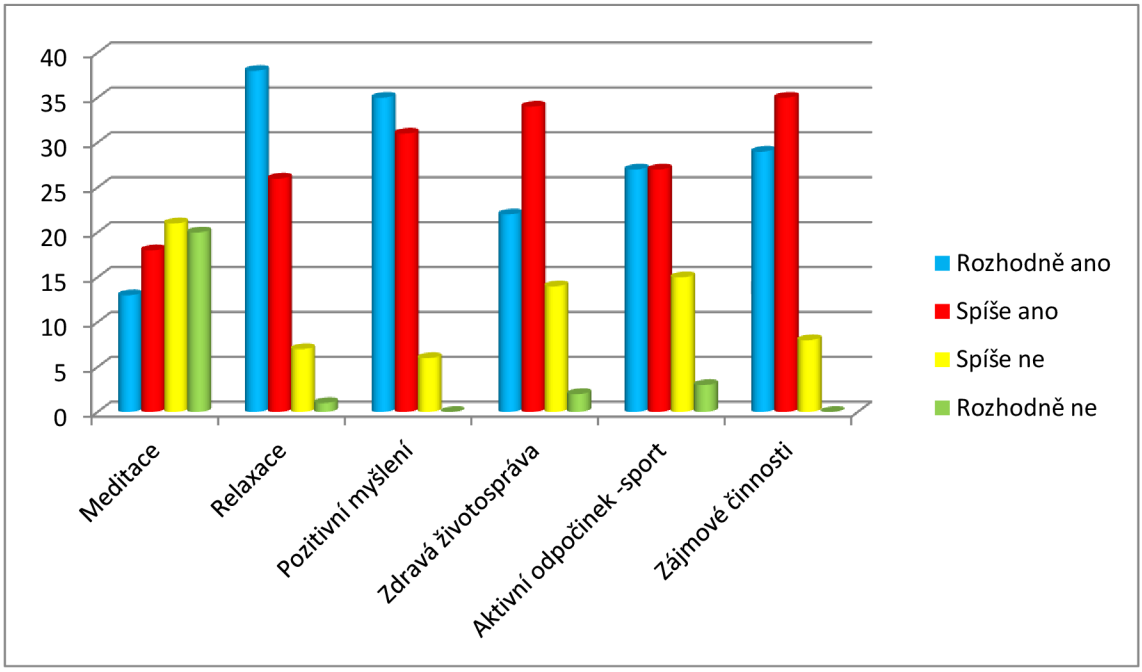
Graf 20 – Odborná pomoc, u koho




Člověk, který prožívá syndrom vyhoření, se může se svým problémem či pocity svěřit mnoha lidem, ať už se jedná o odborníka v podobě psychologa nebo psychiatra. Určitě je možné se svěřit i někomu blízkému v rodině, kolegům v práci nebo svým přátelům. Je důležité, aby se člověk necítil sám. Otázka, pokud jste cítili potíže a vyhledali jste pomoc, u koho, byla položena vybranému vzorku respondentů. Možnosti odpovědí jsem rozdělila do 4 skupin. Všichni respondenti se měli vyjádřit ke každé položce dle 4 nabízených možností. Pomoc odborníka vyhledalo 11 dotazovaných, pomoc v rodině našlo 25 respondentů, kolegům se svěřilo 20 a pomoc od přátel dostalo 26 oslovených. Oproti tomu a ve větším počtu respondenti odpovídali záporně, že nevyhledali pomoc u odborníka, tj. celkem 61 oslovených, 47 nepotřebovalo pomoc rodiny, 52 u kolegů a zbylých 46 nevyhledalo pomoc ani u přátel.

**21. Aplikujete na sobě níže uvedené techniky psychohygieny?**

Graf 21 – Techniky psychohygieny

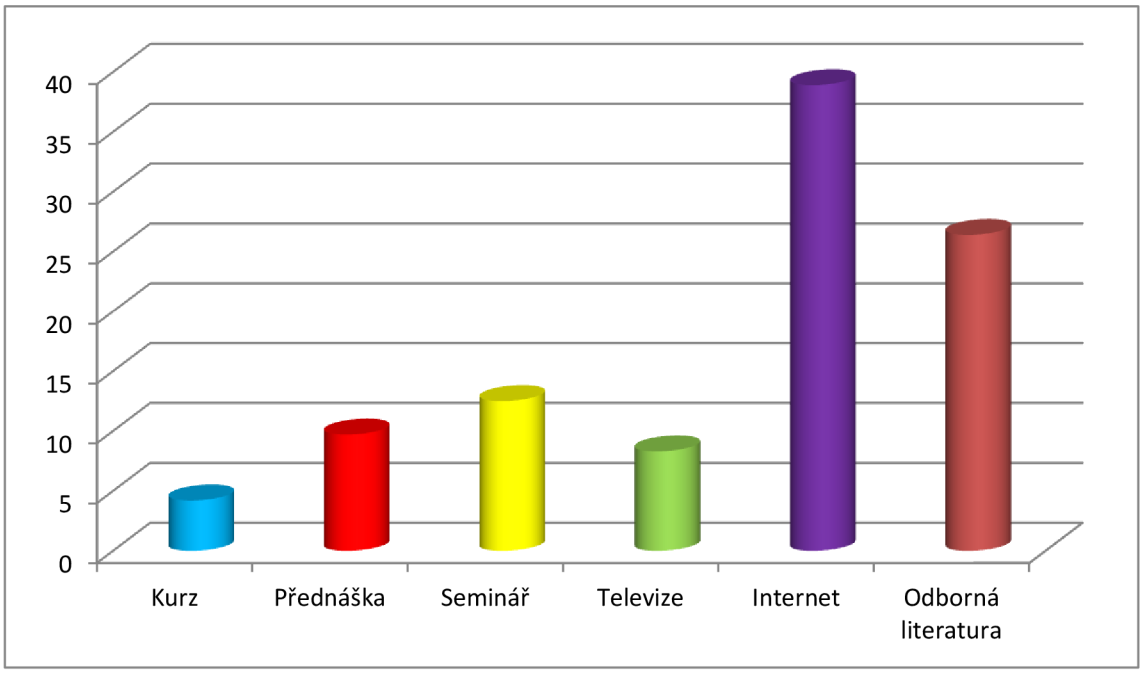



Psychohygiena neboli duševní hygiena je určena pro každého. Představuje návod, jak bychom se měli chránit a zvyšovat odolnost vůči nejrůznějším škodlivým vlivům. Měla by naučit, jak předcházet psychickým obtížím nebo jak je nejlépe zvládnout. Existuje veliká škála technik psychohygieny a je jen na nás, které budeme aplikovat, abychom se cítili příjemně. Uvedla jsem některé vybrané, které jsou zařazeny do 6 skupin z důvodu lepší přehlednosti. Všichni respondenti se měli vyjádřit ke každé položce dle 4 nabízených možností. Otázka zněla, zda aplikují na sobě uvedené techniky psychohygieny. Odpověď rozhodně ano uvedlo 13 respondentů aplikování meditace. 38 zvolilo relaxaci, 35 se zaměřují na pozitivní myšlení, 22 z dotázaných aplikuje zdravou životosprávu, 27 preferuje aktivní odpočinek v podobě sportu, 29 se věnuje zájmovým činnostem. Možnost spíše ano zvolilo 18 oslovených u meditace, 26 dotázaných relaxuje, 31 aplikuje pozitivní myšlení, 34 dodržuje zdravou životosprávu, 27 aktivně odpočívá a 35 se odreagovává u zájmových činností. Spíše ne zvolilo 21 osob u meditace, 7 u relaxace, 6 u pozitivního myšlení, 14 u zdravé životosprávy, 15 aktivní odpočinek v podobě sportu a 8 u zájmové činnosti. Rozhoně ne zvolilo 20 respondentů u položky meditace, pouze jeden nepraktikuje relaxaci, 2 nemají zdravou životosprávu, 3 nevyhledávají aktivní odpočinek a nikdo z respondentů nezvolil

odpověď pozitivní myšlení a zájmové činnosti. Z grafu vyplývá, že vybraní respondenti aplikují v praxi techniky psychohygieny a každý si zvolil, která mu je blízká a vyhovuje mu.

**22. Kde jste se seznámili s technikami prevence syndromu vyhoření?**

Graf 21 – Seznámení s technikami prevence




V dnešní době je mnoho možností, kde se můžeme setkat s technikami prevence syndromu vyhoření. Každý z nás si může zvolit informační kanál, který mu vyhovuje, ať už navštíví v rámci sebevzdělání kurz, přednášku nebo seminář s odborníky nebo zvolí televizní nebo internetový přenos informací a v neposlední řadě vyhledá odbornou literaturu vztahující se k dané problematice. Otázka, která byla položena respondentům, zněla: „Kde jste se seznámili s technikami prevence syndromu vyhoření?“. Odpovědi byly zařazeny do 6 skupin. Nejvíce respondentů 28 (38,9%) zvolilo internet, jako možnost seznámení se s technikami prevence, následovala odborná literatura s počtem 19 (26, 4%) respondentů, seminář navštívilo 9 (12,5 %) oslovených, 7 (9,7%) se zúčastnilo přednášky, 6 (8,3%) se seznámilo s technikami prevence prostřednictvím televize a pouze 3 (4,2 %) respondenti absolvovali kurz. Z grafu vyplývá, že nejsilnějším nástrojem pro seznámení s technikami prevence syndromu vyhoření je internet, který je pro většinu osob dostupný.

## 2.4 Závěr výzkumného šetření a diskuse

Z odborné literatury vyplývá, že učitelská profese je velmi stresující. Oproti tomu výsledek z realizovaného výzkumného dotazníkového šetření ukázal, že převážná většina oslovených pedagogů uvedli odpověď spíše ne, tzn., že svoji profesi vnímají sice jako náročnou, ale nikoliv jako velmi stresující.

Syndrom vyhoření představuje problém, kterému se v současné době věnuje veliká pozornost. Ukázalo se, že pedagogičtí pracovníci mají o něm povědomí a již ve větší míře umí s jeho projevy pracovat. Dokáží na sobě aplikovat techniky psychohygieny, aby se zbavili stresu a obnovili sílu.

Syndrom vyhoření je pojem, který je velmi blízký pedagogům. Ihned vědí, co se má přibližně na mysli. Hlavním cílem praktické části mé bakalářské práce bylo zjištění výskytu syndromu vyhoření, jak jej pedagogičtí pracovníci vnímají. Dále zda se v řadě vybraného vzorku respondentů nachází syndrom vyhoření a zda vnímají prevenci jako pomoc. Pro zjištění byl rozeslán dotazník elektronickou cestou vybranému vzorku respondentů z řad pedagogických pracovníků mateřských, základních a středních škol v regionech České republiky.

Otázka č. 1 byla položena respondentům ve znění „Jaké je Vaše pohlaví?“ Z vybraného vzorku oslovených respondentů vyplývá, že odpovědělo na dotazníkové šetření více žen než mužů.

Otázka č. 2 byla položena ve znění: „Jaký je Váš věk?“. Výsledek dotazníkového šetření ukázal, že oslovený vzorek respondentů se nejvíce nachází ve věkovém rozpětí 41-50 let. Dalo by se říci, že tato skupina přestavuje pedagogy s velkou praxí, znalostmi, dovednostmi a mnoha životními zkušenostmi, které jsou schopni a ochotni předat žákům v rámci vzdělávání.

Otázka č. 3 byla položena ve znění: „V jakém druhu školství vzdělávací soustavy pracujete?“. Výsledek dotazníkového šetření ukázal, že většina oslovených respondentů pracuje na základní škole.

Otázka č. 4 byla položena ve znění: „Jak dlouho pracujete ve školství?“. Nejvíce respondentů odpovědělo, že pracuje ve školství 21 a více let. Dalo by se říci, že si pedagogové váží své práce a zůstávají ve školství dlouhodobě i po získání praxe.

Otázka č. 5 byla položena ve znění: „Změnil se Váš vztah k profesi učitele v průběhu let?“. Nejvíce respondentů odpovědělo, že se jejich vztah nezměnil. Pravděpodobně jsou ve své práci spokojeni.

Otázka č. 6 byla položena ve znění: „Jste spokojen/a s Vaší náplní práce, činnostmi, které vykonáváte ve škole?“. Respondenti z nabízených možností odpověděli, že spíše ano, což znamená, že jsou spokojeni s náplní práce, ale občas se objeví nějaké činnosti, které je mohou obtěžovat. Jsou si vědomi, že ne vše je příjemné.

Otázka č. 7 byla položena ve znění: „Kolik času denně trávíte v zaměstnání /na pracovišti?“. Respondenti nejvíce odpověděli, že nejvíce z nich tráví 6-8 hodin v zaměstnání. Jedná se tedy o běžnou pracovní dobu.

Otázka č. 8 byla položena ve znění: „Jakou emoci pociťujete při vstupu do zaměstnání v rámci Vaší praxe ve školství?“ Nejvíce oslovených respondentů uvedlo kladné emoce, např. radost a klid.

Otázka č. 9 byla položena ve znění: „Myslíte na změnu svého zaměstnání?“. Oslovení respondenti odpověděli, že spíše nemyslí na změnu, mají rádi své zaměstnání, i když se občas dostanou do nepříjemných situací.

Otázka č. 10 byla položena ve znění: „Vnímáte Vaši práci pedagoga jako stresující (cítíte se být pod tlakem)?“. Nejčastější odpověď respondentů byla, že spíše ne. Pedagogové se necítí neustále být pod tlakem.

Otázka č. 11 byla položena ve znění: „Myslíte si, že jste dostatečně informován/a o tom, co znamená syndrom vyhoření?“ Překvapivá odpověď respondentů byla nejčastěji rozhodně ano nebo spíše ano, což ukazuje, že problém syndromu vyhoření není již tabuizovaný a dostává se do povědomí čím dál tím více osob.

Otázka č. 12 byla položena ve znění: „Uvědomujete si rizika syndromu vyhoření?“. I tato otázka byla zodpovězena respondenty velice kladně, nejčastěji rozhodně ano nebo spíše ano. Opět se ukazuje, že s riziky syndromu vyhoření jsou pedagogové seznámeni.

Otázka č. 13 byla položena ve znění: „Co podle Vás patří mezi hlavní příčiny (velmi silné) syndromu vyhoření?“. Respondenti označili jako hlavní příčiny přílišnou emocionální zátěž, psychickou a tělesnou zátěž a dlouhodobé pracovní přetížení.

Otázka č. 14 byla položena ve znění: „Pociťujete emoční a psychické příznaky syndromu vyhoření?“. Respondenti nejvíce vnímají pocit nedostatečného ocenění. Oproti tomu se ukázalo, že nemají záchvaty pláče, netrpí apatii a ani depresemi, natož sebevražednými myšlenkami.

Otázka č. 15 byla položena ve znění: „Pociťujete na sobě nějaké fyzické příznaky syndromu vyhoření?“. Respondenti pociťují nejvíce chronickou únavu, vyčerpání. Objevují se problémy se spánkem. Pociťují i nedostatek energie.

Otázka č. 16 byla položena ve znění: „Pocítili jste vlivem syndromu vyhoření nějaké důsledky ve vztahu pro Váš pracovní výkon, vztah k práci a osobní život?“. Nejvíce respondentů odpovědělo, že se u nich objevuje delší doba regenerace po pracovním výkonu. Oproti tomu se neprojevila ztráta sebeúcty, nižší produktivita práce po řadu měsíců a nedochází ani ke ztrátě ideálů, zájmů a cílevědomosti.

Otázka č. 17 byla položena ve znění: „Jak silně vnímáte příznaky syndromu vyhoření?“. Respondenti nejvíce uvedli odpověď, že občas vnímají příznaky nebo nevnímají, protože se cítí dobře.

Otázka č. 18 byla položena ve znění: „Pozorujete příznaky syndromu vyhoření u kolegů?“. Respondenti nepozorují pravidelně u svých kolegů příznaky syndromu vyhoření, pouze ve výjimečných případech.

Otázka č. 19 byla položena ve znění: „Vyhledali jste odbornou pomoc?“. Respondenti uvedli, že nevyhledali odbornou pomoc.

Otázka č. 20 byla položena ve znění: „Pokud jste pocítili potíže a vyhledali jste pomoc, u koho?“ Respondenti nejvíce hledají pomoc v rámci své rodiny a u přátel. Nevyhledávají pomoc u odborníků.

Otázka č. 21 byla položena ve znění: „Aplikujete na sobě níže uvedené techniky psychohygieny? Nejvíce respondentů se zaměřuje na relaxaci, snaží se pozitivně myslet a provozují zájmové činnosti.

Otázka č. 22 byla položena ve znění: „Kde jste se seznámili s technikami prevence syndromu vyhoření?“ Respondenti se seznámili s technikami prevence nejvíce na internetu a v odborné literatuře.

Učitelskému vyhoření se intenzivně věnuje výzkum, který byl zahájen v roce 2015 a nesl název „Učitelské vyhoření – institucionální, vztahové a intrapsychické faktory“. Finančně byl podpořen Grantovou agenturou ČR. Bylo provedeno dotazníkové šetření a zapojilo se do výzkumu cca 2000 učitelů a učitelek základních škol. Jedním z cílů této studie bylo orientačně zjistit vztah mezi syndromem vyhoření, self –efficacy (tzn. vnímání vlastní účinnosti, vnímaná osobní účinnost) a strategiemi zvládání stresu u českých pedagogů. Zúčastnilo se 107 vyučujících, z toho 83% žen a 17% mužů. Průměrný věk 45,3 roku, průměrná délka praxe 19,6 roku. Z předběžných výsledků došli k závěru, že se vyskytuje nízká míra vyhoření u vyučujících, dále se jedná o vztah vyhoření a negativních copingových strategií a vztah vyhoření a self-efficacy. Odborníci došli k závěru, že je vhodné jako prevenci vzniku syndromu vyhoření zvolit nácviky zvládání stresu, prohloubení učitelských kompetencí, nastavit systémové změny (např. v oblasti finančního ohodnocení, prestiž) nebo učitelské intervize a supervize pro zvyšování self-efficacy [online]. [cit. 2015]. Dostupné z:https://docplayer.cz/27437375-Protektivni-faktory-ucitelskeho-vyhoreni-pilotni-studie.html.

Další velmi zajímavá studie nazvaná „Syndrom vyhoření a životní styl učitelů českých základních škol“, kterou provedli R. Ptáček, M. Vňuková, J. Raboch, I. Smetáčková, P. Harsa a L. Švandová byla provedena z důvodu zjištění míry vyhoření u učitelů základních škol. Dále bylo cílem identifikovat hlavní zdroje vyhoření a jejich souvislost s životním stylem. Osloveným pedagogům byl zaslán email s výzvou o zapojení do studie formou dotazníkového šetření. Velký problém, ke kterému došli na základě realizované studie, ukázal, že 53,2% oslovených pedagogů uvedlo, že svoji práci vnímají jako dlouhodobě velmi stresující a jsou ohroženi syndromem vyhoření. Zajímavé je, že bylo zaznamenáno vyšší emocionální vyhoření u mužů a vyšší fyzické vyhoření u žen. R. Honzák (2018) ve své publikaci uvádí na základě své několikaleté praxe, že emocionální vyhoření se týká převážně žen. Každý tedy dospěl k odlišnému názoru. Bylo by vhodné zaměřit další bádání tímto směrem v navazující diplomové práci, případně zjistit, proč k tomuto dochází a jak během let vyhoření bude odrážet na ženách a mužích. Dále studie ukázala, že jako prevenci pedagogové využívají dostatek volného času a také rodina, zázemí je pro ně důležitá. Došli k závěru, že pokud tráví

dostatek volného času se svými blízkými a věnují se svým koníčkům, jsou odolnější proti negativním dopadům dlouhodobého stresu a následně i syndromu vyhoření. Aby zvýšili duševní pohodu a nižší míru vyhoření, uvědomují si, že je vhodné oddělit práci a svůj volný čas [online]. [cit. 2018]. Dostupné z: https://Česká a slovenská psychiatrie (cspsychiatr.cz).

Výše uvedené studie jsou zaměřeny především na základní školy, zatímco můj výzkum jsem rozšířila na pedagogy mateřských, základních a středních škol. Výsledky výzkumu se shodují s tvrzením autorů z teoretické části, že syndrom vyhoření je reakce na dlouhodobý stres, která má za následek stav vyčerpání. Projevuje se na úrovni fyzické (únava a vysílení), kognitivní (problémy se soustředěním) a emoční (neschopnost vcítění se do druhého). Dle mého dotazníkového šetření jsem překvapivě došla k závěru, že vybraný vzorek respondentů z větší skupiny školství, vykázal velmi nízkou míru syndrom vyhoření. S výše uvedenou studií musím souhlasit, že si pedagogové uvědomují, že je vhodné umět oddělit práci a osobní život, naučit se odpočívat a dobíjet energii. Mají obecně povědomí o tom, co syndrom vyhoření představuje a co se týče prevence, dokáží aplikovat na sobě techniky psychohygieny. Je evidentní, že se syndrom vyhoření nepředstavuje v dnešní době „tabu“, ale naopak je vidět, že se s touto problematikou seznamuje více a více pedagogů. Předpokládala jsem, že se syndrom vyhoření týká většiny pedagogů, a nejen v téhle těžké době, kdy praktikují distanční výuku, která není jednoduchá. Pedagogové pracují nyní více času, příprava je také časově náročná a zároveň více času zabere vysvětlování probírané látky. Autor Š. Vašek a kol. tvrdí (1994, s. 12), že učitelská profese je psychicky velmi vyčerpávající a náročná. Obzvlášť, pokud je jedná o speciální pedagogiku, kdy je potřeba speciální výchova a vzdělávání daného jedince, který je odlišný a mají charakter defektu, vady nebo poruchy.

Situace se s nestálou epidemiologickou situací a distanční výukou zhoršuje. Většina pedagogů vykonává tuto profesi, zejména kvůli práci s dětmi, aby je mohli vzdělávat v jejich životě, což právě nyní chybí. Obdivuhodné je, jak se díky této nenadálé situaci vypořádali s technickými záležitostmi a také se více zesílila spolupráce v rámci pedagogického kolektivu.

# ZÁVĚR

Předkládaná bakalářská práce je tvořena dvěma částmi, teoretickou a empirickou. V teoretické části jsem se zabývala definováním pojmu syndromu vyhoření, charakterizovala jsem klinické příznaky a vývoj, vymezila rizikové faktory osobnosti a v zaměstnání, popsala způsoby prevence a následně léčby syndromu vyhoření. Cílem teoretické části bylo shrnout dosavadní poznatky o syndromu vyhoření a jeho prevenci na základě různých tvrzení odborníků. V empirické části jsem zhodnotila pomocí dotazníkového šetření vnímání syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků, jeho výskyt a následně i prevenci.

Cílem mé bakalářské práce bylo poskytnout ucelený pohled do problematiky syndromu vyhoření u vybraných respondentů pedagogických pracovníků mateřských, základních a středních škol v regionech České republiky, zjistit jeho výskyt, vnímání a prevenci.

Na základě názorů odborníků v publikacích můžeme shrnout následující: Syndrom vyhoření představuje veliký problém společnosti, která je pod tlakem dnešní moderní zrychlené doby. Heslem dnešní doby je „nic není nemožné“ a ideálem je „stoupat vzhůru a být úspěšný“. Jedná se o stav, který paralyzuje člověka na psychické i tělesné rovině. Syndrom vyhoření může postihnout každého člověka, který má rád svoji práci, vkládá do ní svoji energii, nadšení, má nastavené nereálné cíle a věnuje se jí na úkor svého volného času a možnosti odpočinku. Burnout jen tak nikoho nepřepadne. Pedagogové by měli znát způsoby, jak předcházet vzniku vyhoření a tyto postupy v praxi efektivně využívat. Vyhoření nikdy nepřichází bez varování, tělo začne vysílat výstražné signály už dlouho před jeho vypuknutím. Objevuje se celá řada projevů. Za stěžejní považujeme: oblasti emocí (např. sklíčenost, popudlivost, bezmocnost), postojů (např. nechutenství, cynismus, zapomínání, nesoustředěnost) a mezilidských vztahů (např. snížená ochota pracovat s lidmi, uzavření se do sebe, soukromé konflikty). Svou daň si syndrom vyhoření vybírá také v tělesné rovině, např. potíže se spánkem, jídlem, člověk se snadno unaví při běžné činnosti, může mít vysoký krevní tlak, pociťovat vyšší srdeční arytmii. Je dobré znát příznaky počínajícího vyhoření, abychom si včas uvědomili, že se něco děje a mohli s tímto stavem pracovat. Může se týkat nás v osobní rovině, ale také třeba i v případě rodiny nebo u někoho blízkého, známých z práce apod. V raném stádiu se můžeme ještě bránit vyhoření. Vědět je dobré, ale jednat znamená

víc. Často až pád na dno probudí v lidech pud sebezáchovy a poté se začnou o sebe s láskou starat. Syndrom vyhoření se v současné době léčí několika postupy: fyzickou aktivitou, odpočinkem, zálibami, zpomalení životního tempa, v neposlední řadě může pomoci i částečně medikace ve vážných případech pro zbavení úzkostí, strachu, na podporu spánku, zorganizováním svého čas aj. Je nutné vnímat, že se jedná o léčebný proces, který řeší nemoc v podobě vyhoření. Záměrem je odstranit psychické i fyzické obtíže a odstranit příčiny vzniku. Je třeba dosáhnout příznivého psychického stavu člověka. Jsem si vědoma toho, že problematika je velice obsáhlá a velice aktuální. Věřím, že tato práce alespoň částečně ukázala cestu, jak lze syndrom vyhoření rozpoznat, uvědomit si příčiny vzniku, případně jak je možnému předejít nebo jak ho vyléčit, když už nám vstoupí do života. Prostudovala jsem odbornou literaturu a mnoho publikací, zúčastnila se několika webinářů a konferencí, např. Manuál jak (ne)vyhořet pořádaný Akademií psychologie, kde přednášel MUDr. R. Honzák dne 30. 3. 2021, abych blíže pronikla do této problematiky. Velice zajímavé informace mi přinesla 6. konference O stresu a syndromu vyhoření, kterou pořádal Institut psychologie s.r.o. ve spolupráci s Českou lékařskou komorou online dne 24. 10. 2020. Vystoupilo zde mnoho odborníků s přednáškami dle svého zaměření, např. Prof. MUDr. Jiří Raboch, DrSc. - Duševní zdraví a životní styl, prof. PhDr. Radek Ptáček, Ph.D. - Pracuj a zemři: význam práce a odpočinku v našich životech, MUDr. Karel Nešpor, CSc. - Zvládání stresu, rizikových emocí a bažení stručně, jasně, prakticky, Mgr. Bc. Martina Viktorie Kopecká - Zoufalství, odolnost a stres v biblických příbězích, Mgr. Michal Dvořák - Mindfulness během dne, PharmDr. Margit Slimáková - Zdravá výživa v pohodě, Ing. Bc. Zuzana Hekelová - Stres u pracovníků ve zdravotnictví a jak ho zvládat, PhDr. Mgr. Veronika Pavlas Martanová Ph.D. - Zvládání stresu u učitelů - prevence vyhoření, Mgr. Tibor A. Brečka, MBA - Spiritualitou proti stresu a pro spokojený život. Další zajímavý webinář na téma Stres a syndrom vyhoření proběhl dne 8. 4. 2021 pořádaný neziskovou organizací www.nevypustdusi.cz pod vedením lektorek Dominiky a Jany, který se zaměřil na pedagogické pracovníky základních a středních škol. Zdůraznily příznaky, podporu duševního zdraví učitelů i žáků a poskytly nám vybrané kontakty na odbornou pomoc (viz. Příloha C). Poprosit o pomoc není žádná ostuda. Zajímavé je, že mnoho pedagogů, kteří se zúčastnili webináře, potvrdili mé výsledky dotazníkového šetření.

Dále jsem došla k závěru, že syndrom vyhoření lidstvo „omezoval“ již v minulosti a není tomu jinak i v současnosti. Jedná se o fenomén, který je v posledních letech na vzestupu a postihuje stále více lidí. Bohužel, často dochází i využívání tohoto označení na jiné nemoci. Vyhořelých lidí přibývá, ať se jedná o zdravé nebo nemocné a zdá se, že jich bude ještě víc. Z tohoto důvodu je dobré mít nějaké povědomí o syndromu vyhoření nebo-li burnout syndrom. Došla jsem k závěru, že společnost vnímá často mylné představy, kdy uvádějí, že se jedná o výsledek jedné jediné příčiny a že se dá snadno či s pomocí medikace odstranit. Tak snadné to bohužel není. Oproti tomu při hlubším šetření pomocí dotazníku jsem došla překvapivě k závěru, že se syndrom vyhoření u pedagogických pracovníků mateřských, základních a středních škol není ve velkém rozsahu, pedagogové mají povědomí o této problematice a umí využít techniky psychohygieny. Přesto je toto téma velmi obsáhlé, neustále se vyvíjející a je možné ho zkoumat i v dalších pracích. Vyhoření můžeme vnímat jako důsledek určitého způsobu života, kdy nejrůznější faktory mohou působit dlouhodobě negativně. Proces tohoto působení můžeme zpomalit nebo zastavit. Boj se stresem je individuální záležitost každého z nás.

# POUŽITÁ LITERATURA

ČAPEK, Robert, Irena PŘÍKAZSKÁ a Jiří ŠMEJKAL. *Učitel a syndrom vyhoření*. Praha: Raabe, 2018. ISBN 978_80_7496_392_6.

HOLEČEK, Václav. *Psychologie v učitelské praxi*. Praha: Grada, 2014. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-3704-1.

HONZÁK, Radkin, Aleš CIBULKA a Agáta PILÁTOVÁ. *Vyhořet může každý: příběhy a úvahy o syndromu postihujícím lidi (nejen) současných generací*. Praha: Vyšehrad, 2019. ISBN 978-80-7601-180-9.

HONZÁK, Radkin. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. 3. vydání. v Praze: Vyšehrad, 2018. ISBN 978-80-7601-004-8.

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

MASLACH, Christina, Susan E. JACKSON, Michael P. LEITER et al., *Maslaw burnout investory*, Consulting psychologists press, Palo Alto: CA, 1986. 3463-3464.

MATURKANIČ, Patrik. *Základy etiky 2*: vysokoškolská učebnice. Terezín: Vysoká škola aplikované psychologie, 2020. ISBN 978-80-87871-08-9.

MORAVCOVÁ, Iva. *Zářit a nevyhořet.* Praha: Euromedia Group, a.s, v edici Pragma, 2019. ISBN 978-80-7617-962-2.

PEŠEK, Roman a Ján PRAŠKO. *Syndrom vyhoření: jak se prací a pomáháním druhým nezničit: pohledem kognitivně behaviorální terapie*. V Praze: Pasparta, 2016. ISBN 978-80-88163-00-8.

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

PRIEß, Mirriam. *Jak zvládnout syndrom vyhoření: najděte cestu zpátky k sobě*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5394-2.

PRŮCHA, Jan. *Moderní pedagogika*. 5., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0456-5.

PTÁČEK, Radek, Jiří RABOCH a Vladimír KEBZA. *Burnout syndrom jako mezioborový jev*. Praha: Grada, 2013. Edice celoživotního vzdělávání ČLK. ISBN 978-80-247-5114-6.

SMETÁČKOVÁ, Irena, Stanislav ŠTECH, Ida VIKTOROVÁ, Veronika MARTANOVÁ, Anna PÁCHOVÁ a Veronika FRANCOVÁ. *Učitelské vyhoření: proč vzniká a jak se proti němu bránit*. Praha: Portál, 2020. ISBN 978_80_262_1668-1.

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

VAŠEK, Štefan a kol. *Špeciálna pedagogika*, Bratislava: Slovenské pedagogické nakladatelstvo, 1994 ISBN 80-08-01217-X.

# ČASOPISY A INTERNETOVÉ ZDROJE

Dr. BAILEY, S., *Burnout harms worker´s physical health through many pathways, American psychological association*, Magazin Article [online]. 2006. [cit. June 2006, Vol 37, No. 7 ]. Dostupné z: https://www.apa.org/monitor/jun06/burnout.

PhDr. LEPEŠKA, Jan, Ph.D. *Metodika a požadavky pro předkládání ročníkové a bakalářské práce*, Vysoká škola aplikované psychologie s.r.o., Terezín, 2016. ISBN 978-80-87871-04-1.

PhDr. PELCÁK, Stanislav, Ph.D, *Stres a životní styl u vybraných profesí,* Vysoká škola aplikované psychologie, II. 3/2017. Praha. ISSN 2336-8276. Dostupné z: http://www.vsaps.cz/data/2017/03/20/23/aplikovana_psychologie_3_na_web.pdf.

PTÁČEK, Radek, Martina VŇUKOVÁ, Jiří RABOCH, Irena SMETÁČKOVÁ, Pavel HARSA, Lucie ŠVANDOVÁ. Česká a slovenská psychiatrie, *Syndrom vyhoření a životní styl učitelů českých základních škol* [online]. 2018; 114(5): 199 -204 Dostupné z: http://www.cspsychiatr.cz/detail.php?stat=1229.

Mezinárodní klasifikace nemocí: *Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů ve znění desáté decenální revize MKN-10.* Vyd. 3. Praha: Ústav zdravotnických informací a statistiky České republiky 1992. [online]. [cit. 2020-03-08]. Dostupné z: https://old.uzis.cz/cz/mkn/index.html.

SMETÁČKOVÁ, Irena. *Protektivní faktory učitelského vyhoření, pilotní studie* [online]**.** 2015. Dostupné z: https://docplayer.cz/27437375-Protektivni-faktory-ucitelskeho-vyhoreni-pilotni-studie.html.

WEBER, A., JAEKEL-REINHARD, A. *Burnout syndrome: a disease of modern societies*? [online].2000.[cit. 2015 -21 -04]. Dostupné z: http://occmed.oxfordjournals.org/content/50/7/512.full.pdf.

# PŘÍLOHY

## Příloha A - Dotazník

**Syndrom vyhoření u pedagogických pracovníků mateřských, základních a středních škol v České republice**

Vážení pedagogové,

jmenuji se Petra Nováčková a jsem studentkou 3. ročníku bakalářského studia oboru Personální a interkulturní management na Vysoké škole aplikované psychologie v Terezíně. Ve své práci se zabývám problematikou výskytu syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků mateřských, základních a středních škol v České republice. Dovoluji si Vás požádat o vyplnění tohoto dotazníku, který je zcela anonymní a jeho vyplnění Vám nezabere více než 15 minut. S Vašimi odpověďmi bude důvěrně nakládáno, a to pouze pro potřeby mé bakalářské práce. Prosím, reagujte zcela otevřeně a upřímně.

Děkuji Vám za spolupráci.

1. **Jaké je Vaše pohlaví?**

- Žena
- Muž

2. **Jaký je Váš věk?**

- 20-30 let
- 31-40 let
- 41-50 let
- 51-60 let
- 61 a více let

3. **V jakém druhu školství vzdělávací soustavy pracujete?**

- Mateřská škola
- Základní škola
- Střední škola

**4. Jak dlouho pracujete ve školství?**

- 1-5 let
- 6-10 let
- 11-15 let
- 16-20 let
- 21 a více let

**5. Změnil se Váš vztah k profesi učitele v průběhu let?**

- Změnil se k lepšímu
- Nezměnil se
- Změnil se k horšímu

**6. Jste spokojen/a s Vaší náplní práce, činnostmi, které vykonáváte ve škole?**

- Rozhodně ano (všechno mi vyhovuje, našel jsem se v činnostech a náplni práce)
- Spíše ano (všechny činnosti mne vyhovují, jen některé činnosti mne obtěžují)
- Spíše ne (většina činností jsou pro mne nepříjemné)
- Rozhodně ne (nejsem spokojen s náplní práce)

**7. Kolik času denně trávíte v zaměstnání / na pracovišti?**

- Méně než 6 h
- 6-8 h
- 9-12 h
- Více než 12 h

**8. Jakou emoci pociťujete při vstupu do zaměstnání v rámci vaší praxe ve školství?**

**(Můžete zadat pouze jednu odpověď na každý řádek).**

| | Rozhodně ano | Spíše ano | Spíše ne | Rozhodně ne |
|---|---|---|---|---|
| Radost | | | | |
| Hněv | | | | |
| Podrážděnost | | | | |
| Napětí | | | | |
| Lhostejnost | | | | |
| Strach | | | | |
| Klid | | | | |

**9. Myslíte na změnu svého zaměstnání?**

- Rozhodně ano (téměř stále, jsem nespokojený se svým zaměstnáním)
- Spíše ano (některé činnosti mi nevyhovují, ale ještě vnímám své zaměstnání vcelku dobře)
- Spíše ne (mám rád/a své zaměstnání, i když jsou někdy nepříjemné situace)
- Rozhodně ne (jsem spokojený se svým zaměstnáním, neměnil bych nic)

**10. Vnímáte Vaši práci pedagoga jako stresující (cítíte se být pod tlakem)?**

- Rozhodně ano (téměř stále se cítím být pod tlakem)
- Spíše ano (cítím se pod tlakem občas v některých situacích)
- Spíše ne (necítím se pod tlakem neustále)
- Rozhodně ne (cítím se dobře a nevnímám žádný tlak)

**11. Myslíte si, že jste dostatečně informován/a o tom, co znamená syndrom vyhoření?**

- Rozhodně ano (ano vím, orientuji se v teorii i praxi)
- Spíše ano (dokážu definovat, ale s menšími obtížemi)
- Spíše ne (mám základní povědomí, ale nedokázal/a bych to přesně vysvětlit)
- Rozhodně ne (s tímto pojmem jsem se nikdy nesetkal/a, nevím, o co se jedná)

**12. Uvědomujete si rizika syndromu vyhoření?**

- Rozhodně ano (ano dokáži si je uvědomit, popsat je)
- Spíše ano (mám základní povědomí)
- Spíše ne (nedokázal/a bych to přesně vysvětlit rizika)
- Rozhodně ne (nedokázal/a bych si rizika uvědomit, nemyslím na ně)

**13. Co podle Vás patří mezi hlavní příčiny (velmi silné) syndromu vyhoření?**
**(Můžete zadat pouze jednu odpověď na každý řádek).**

| | Rozhodně ano | Spíše ano | Spíše ne | Rozhodně ne |
|---|---|---|---|---|
| Přílišná emocionální zátěž | | | | |
| Psychická, tělesná zátěž | | | | |
| Negativní vztahy na pracovišti | | | | |
| Nedostatečné vzdělání v daném oboru | | | | |
| Opakující se pracovní úkony | | | | |
| Nedostatečný zájem dětí/žáků o činnosti/vzdělání | | | | |
| Nedocenění náročnosti své práce | | | | |
| Dlouhodobé pracovní přetížení | | | | |
| Nedostatek příležitostí k odpočinku | | | | |

**14. Pociťujete emoční a psychické příznaky syndromu vyhoření?**
**(Můžete zadat pouze jednu odpověď na každý řádek).**

| | Rozhodně ano | Spíše ano | Spíše ne | Rozhodně ne |
|---|---|---|---|---|
| Skleslost, sklíčenost | | | | |
| Pocit bezmoci | | | | |
| Nechuť k životu a práci | | | | |
| Deprese až sebevražedné myšlenky | | | | |
| Cynismus | | | | |
| Nesoustředěnost a zapomínání | | | | |
| Konfliktnost, hádavost | | | | |
| Izolace, stažení se do sebe | | | | |
| Omezení kontaktů s lidmi | | | | |
| Záchvaty pláče | | | | |
| Pocit nedostatečného ocenění | | | | |
| Apatie | | | | |
| Osamocení | | | | |

**15. Pociťujete na sobě nějaké fyzické příznaky syndromu vyhoření?**

**(Můžete zadat pouze jednu odpověď na každý řádek).**

| | Rozhodně ano | Spíše ano | Spíše ne | Rozhodně ne |
|---|---|---|---|---|
| Chronická únava | | | | |
| Vyčerpání | | | | |
| Potíže se spánkem | | | | |
| Nechuť k jídlu nebo naopak | | | | |
| Bolesti hlavy, žaludku | | | | |
| Svalové napětí, bolesti zad | | | | |
| Dechová tíseň | | | | |
| Funkční poruchy, např. kardiovaskulární a zažívací potíže | | | | |
| Nedostatek energie | | | | |

**16. Pocítili jste vlivem syndromu vyhoření nějaké důsledky ve vztahu pro Váš pracovní výkon, vztah k práci a osobní život?**

**(Můžete zadat pouze jednu odpověď na každý řádek).**

| | Rozhodně ano | Spíše ano | Spíše ne | Rozhodně ne |
|---|---|---|---|---|
| Ztráta ideálů, zájmu, cílevědomosti | | | | |
| Demoralizace | | | | |
| Delší doba regenerace | | | | |
| lhostejný postoj k činnostem | | | | |
| Ztráta sebeúcty | | | | |
| Ztráta schopnosti navázat a udržet společenské vztahy | | | | |
| Nižší produktivita po řadu měsíců | | | | |

**17. Jak silně vnímáte příznaky syndromu vyhoření?**

- Stále (denně)
- Velmi často (několikrát za týden)
- Občas (výjimečně)
- Nikdy (nevnímám žádné příznaky, cítím se dobře)

**18. Pozorujete příznaky syndromu vyhoření u kolegů?**

- Ano, často, téměř stále
- Spíše ano často
- Spíše ne, výjimečně, jednou za čas
- Ne, téměř nikdy

**19. Vyhledali jste odbornou pomoc?**

- Ano
- Ne

**20. Pokud jste pocítili potíže a vyhledali jste pomoc, u koho? Vyberte u každého vždy jednu možnost = ano či ne:**

- Odborník (psycholog/psychoterapeut) = ano - ne
- Rodina = ano -ne
- Kolega = ano - ne
- Přátelé = ano – ne

**21. Aplikujete na sobě níže uvedené techniky psychohygieny?**

**(Můžete zadat pouze jednu odpověď na každý řádek.)**

| | Rozhodně ano | Spíše ano | Spíše ne | Rozhodně ne |
|---|---|---|---|---|
| Meditace | | | | |
| Relaxace | | | | |
| Pozitivní myšlení | | | | |
| Zdravá životospráva | | | | |
| Aktivní odpočinek -sport | | | | |
| Zájmové činnosti | | | | |

**22. Kde jste se seznámili s technikami prevence syndromu vyhoření?**

- Kurz
- Přednáška
- Seminář
- Televize
- Internet
- Odborná literatura

## Příloha B – Seznam grafů

**Graf 1** – Pohlaví respondentů.

**Graf 2** – Věk respondentů.

**Graf 3** – Druh školství.

**Graf 4** – Délka praxe respondentů.

**Graf 5** – Změnil se Váš vztah k profesi učitele v průběhu let?

**Graf 6** – Spokojenost s náplní práce, činnostmi ve škole.

**Graf 7** – Kolik času trávíte v zaměstnání / na pracovišti?

**Graf 8** – Jakou emoci pociťujete při vstupu do zaměstnání v rámci Vaší praxe ve školství?

**Graf 9** – Myslíte na změnu svého zaměstnání?

**Graf 10** – Vnímáte Vaši práci pedagoga jako stresující (cítíte se být pod tlakem)?

**Graf 11** – Informovanost o syndromu vyhoření.

**Graf 12** – Uvědomujete si rizika syndromu vyhoření?

**Graf 13** - Co podle Vás patří mezi hlavní příčiny (velmi silné) syndromu vyhoření?

**Graf 14** - Pociťujete emoční a psychické příznaky syndromu vyhoření?

**Graf 15** – Pociťujete na sobě nějaké fyzické příznaky syndromu vyhoření?

**Graf 16** – Pocítili jste vlivem syndromu vyhoření nějaké důsledky ve vztahu pro Váš pracovní výkon, vztah k práci a osobní život?

**Graf 17** – Jak silně vnímáte příznaky syndromu vyhoření?

**Graf 18** - Pozorujete příznaky syndromu vyhoření u kolegů?

**Graf 19** – Vyhledali jste odbornou pomoc?

**Graf 20** – Pokud jste pocítili potíže a vyhledali jste odbornou pomoc, u koho?

**Graf 21** – Aplikujte na sobě níže uvedené techniky psychohygieny?

**Graf 22** – Kde jste se seznámili s technikami prevence syndromu vyhoření?

## Příloha C – Seznam podpory pro pedagogické pracovníky

- **Linka pro rodinu a školu 116 000**
  **nonstop, anonymně, zdarma**
  Linka je určena pro pedagogické pracovníky a vedení školy. Poskytuje pomoc pro své žáky v náročných situacích a řeší problémy v žákovských kolektivech, psychické obtíže, šikanu, domácí násilí a jakékoliv traumatické události.

- **Linka první psychické pomoci 116 123**
  **nonstop, anonymně, zdarma**
  Linka je určena pro všechny dospělé osoby, kteří prožívají úzkost, depresi, velkou míru stresu, cítí se osaměle, řeší syndrom vyhoření, mají potíže ve vztazích doma nebo na pracovišti, případně pokud procházejí náročným životním obdobím a potřebují se někomu svěřit.

- **Linka bezpečí 116 111**
  **nonstop, anonymně, zdarma**
  Linka je určena pro děti a studenty do 26 let. Mohou se zde obrátit o pomoc pro sebe nebo pro své sourozence či kamarády, spolužáky, pokud se potřebují vypovídat ze svých trápení a starostí, mohou se zeptat na vše, co je zajímá, pokud chtějí poradit a hledají povzbuzení či radu od někoho nezaujatého.

- **Rodičovská linka 606 021 021**
  **pracovní dny pondělí až čtvrtek: 9–21 hod., pátek: 9–17 hod.**
  email: pomoc@rodicovskalinka.cz
  Linka je určena pro všechny dospělé osoby (rodinné příslušníky, učitele, vychovatele, trenéry, vedoucí táborů, atd.), kteří mají starost o děti a pociťují nějaký problém.

- **Nepanikař** (v českém jazyce) - **aplikace do mobilu, zdarma**
  Aplikace nabízí první pomoc při psychických obtížích. Zaznamenává nálady, vede deník, ukazuje dechová cvičení a poskytuje seznam důležitých kontaktů v případě potřeby pomoci.