

# **Škoda Auto Vysoká škola o.p.s.**

Studijní program: B0413P050002 Ekonomika a management

Studijní obor/specializace: Řízení lidských zdrojů

## **Syndrom vyhoření u studentů středních a vysokých škol pohledem vybraných psychologů Bakalářská práce**

**Vojtěch Wágner**

Vedoucí práce: Ing. Michal Hrubý



ŠKODA AUTO Vysoká škola

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Zpracovatel: **Vojtěch Wágner**

Studijní program: **Ekonomika a management**

Specializace: **Řízení lidských zdrojů**

Název tématu: **Syndrom vyhoření u studentů středních a vysokých škol pohledem vybraných psychologů**

Cíl: Cílem této bakalářské práce je zjistit, jaký význam přikládají vybraní odborníci z oblasti psychologie problematice syndromu vyhoření u studentů středních a vysokých škol, a navrhnout preventivní opatření uplatnitelná ve školské praxi. Práce se zaměřuje na otázku, do jaké míry jsou touto problematikou ohroženi studenti v důsledku změn režimu výuky v souvislosti s proběhlou pandemií covidu-19 a dalších aspektů.

Rámcový obsah:

1. Úvod a vymezení cíle práce
2. Syndrom vyhoření – definice, příčiny, příznaky, léčba a prevence
3. Studenti jako oběti syndromu vyhoření
4. Kvalitativní výzkum – rozhovory s vybranými psychology
5. Porovnání a diskuze výsledků rozhovorů
6. Závěr

Rozsah práce: 25 – 30 stran

Seznam odborné literatury:

1. ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, M. *Syndrom vyhoření u studentů vysokých škol*. Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, spol. s r.o., 2019. 103 s. ISBN 978-80-87723-56-2.
2. KŘIVOHLAVÝ, J. *Hořet, ale nevyhořet*. 2. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2012. ISBN 978-80-7195-573-3.
3. STOCK, C. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada Publishing, 2010. 112 s. ISBN 978-80-247-8514-1.
4. KALLWASS, A. *syndrom vyhoření v práci a osobním životě*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-299-7.

Datum zadání bakalářské práce: květen 2023

Termín odevzdání bakalářské práce: prosinec 2023

L. S.

Elektronicky schváleno dne 30. 5. 2023

**Vojtěch Wágner**

Autor práce

Elektronicky schváleno dne 30. 5. 2023

**Ing. Michal Hrubý**

Vedoucí práce

Elektronicky schváleno dne 30. 5. 2023

**doc. PhDr. Karel Pavlica, Ph.D.**

Garant studijní specializace

Elektronicky schváleno dne 30. 5. 2023

**doc. Ing. Pavel Mertlík, CSc.**

Rektor ŠAVŠ

Prohlašuji, že jsem závěrečnou práci vypracoval samostatně a použité zdroje uvádím v seznamu literatury. Prohlašuji, že jsem se při vypracování řídil vnitřním předpisem Škoda Auto Vysoké školy o.p.s. (dále jen ŠAVŠ) směrnicí Vypracování závěrečné práce.

Jsem si vědom, že se na tuto závěrečnou práci vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., autorský zákon, že se jedná ve smyslu § 60 o školní dílo a že podle § 35 odst. 3 je ŠAVŠ oprávněna mou práci využít k výuce nebo k vlastní vnitřní potřebě. Souhlasím, aby moje práce byla zveřejněna podle § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách.

Beru na vědomí, že ŠAVŠ má právo na uzavření licenční smlouvy k této práci za obvyklých podmínek. Užiji-li tuto práci, nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, mám povinnost o této skutečnosti informovat ŠAVŠ. V takovém případě má ŠAVŠ právo ode mne požadovat příspěvek na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložila, a to až do jejich skutečné výše.

V Mladé Boleslavi dne 04. 12. 23

Děkuji Ing. Michalovi Hrubému za odborné vedení mé závěrečné práce, poskytování cenných rad, odborných podkladů a také za to, že byl vždy otevřen ke konzultaci všech mých idejí i dotazů. Velké poděkování rovněž náleží vybraným osmi psychologům, kteří se prostřednictvím svých odborných poznatků podíleli na výzkumné části této práce. V neposlední řadě srdečně děkuji své rodině, která mě vytrvale během celého studia podporovala.

## Obsah

1	Úvod .....	8
2	Historický kontext a vybraná definiční pojetí .....	9
2.1	Počátky termínu „syndrom vyhoření“ .....	9
2.2	Syndrom vyhoření dle Ptáčka .....	10
2.3	Syndrom vyhoření dle Maslachové, Pinesové a Aronsona .....	11
3	Příklady možných příčin vedoucích k syndromu vyhoření .....	12
3.1	Zastávání různých životních rolí a možné duševní přetížení na těchto základech.....	13
3.2	Subjektivní příčiny syndromu vyhoření .....	13
3.3	Vysoká schopnost empatie jako subjektivní příčina syndromu vyhoření .	13
3.4	Objektivní příčiny syndromu vyhoření .....	14
3.5	Enormní počáteční nadšení a vnímání svých kompetencí jako poslání může předcházet syndromu vyhoření .....	15
3.6	Šikana ve školním prostředí, mobbing na pracovišti .....	16
4	Jak se syndrom vyhoření projevuje prostřednictvím symptomů.....	17
4.1	Syndrom vyhoření akutní .....	17
4.2	Syndrom vyhoření chronický .....	18
4.3	Emoční a fyzické příznaky syndromu vyhoření .....	19
4.4	Příznaky syndromu vyhoření v sociální rovině .....	19
5	Fáze syndromu vyhoření .....	20
5.1	Nadšení.....	21
5.2	Stagnace .....	22
5.3	Frustrace .....	22
5.4	Apatie .....	23
5.5	Vyhoření.....	23
6	Prevence aneb jak syndromu vyhoření předejít.....	25
6.1	Rovnováha mezi studiem a osobním životem jako prevence syndromu vyhoření .....	25
6.2	Aktivní odpočinek jako prevence syndromu vyhoření .....	26
6.3	Další způsoby prevence syndromu vyhoření.....	26
7	Výzkumná část.....	27

7.1	Užité metody výzkumné části.....	27
7.2	Výběr respondentů a praktické provedení.....	28
7.3	Předpoklady zjištění z polostrukturovaných rozhovorů .....	30
7.4	Výsledky rozhovorů.....	31
7.5	Další užitečné informace, které vzešly z rozhovorového šetření.....	39
7.6	Diskuze zjištěných výsledků z výzkumné části.....	41
8	Závěr.....	43
9	Seznam literatury .....	45
10	Seznam obrázků a tabulek .....	46

## Seznam použitých zkratk a symbolů

ADHD	Attention Deficit Hyperactivity Disorder
BM	Burnout Measure
BQ	Burnout Quotient
HH	Helplessness & Hopelessness
ICD	International Classification of Diseases
MBI	Maslach Burnout Inventory
pozn. a.	Poznámka autora
SŠ	Střední škola
SV	Syndrom vyhoření
ÚZIS	Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR
VŠ	Vysoká škola
v. t. p.	V tomto případě
WHO	World Health Organization
WLB	Work-life Balance
ZŠ	Základní škola



# 1 Úvod

21. století klade na lidskou populaci výkonové nároky nejen v pracovním prostředí. Vysoké energetické i emoční vypětí ovlivňuje také osobní a rodinný život. Své osudy v tomto ohledu zažívají i studenti středních a vysokých škol. Ti musí nejen zdolávat studijní nároky, které jejich studium vyžaduje, ale také ve svém mladém věku za sebe již postupně přebírají odpovědnost a činí nesnadná rozhodnutí. Na studenty může být tato nadměrná zátěž až příliš vyčerpávající a neuchopitelná.

V posledních letech se mimo standardní zátěže společnost potýkala s dalšími nelehkými okolnostmi, jako byla pandemie Covidu-19 anebo válka na Ukrajině. Systém vzdělávání nezůstal na základě událostí posledních let beze změn. Za doby pandemie Covidu-19 se distanční formou studia určitým způsobem modernizoval a hlouběji digitalizoval systém výuky. Upravil se způsob testování, došlo ke zvýšení využívání digitálních technologií a interaktivních zařízení ve výuce. Přerušování denní školní docházky, tím i přerušování socializace, vzájemných komunikačních interakcí a nemožnost budování sociálních vazeb však mohlo zanechat na studentech výrazné stopy. To vše mohlo dále vyústit v rozvoj různých psychických obtíží, pokud k nim měl daný student již předchozí předpoklady. Psychické obtíže jsou v současnosti u studentů různých úrovní studií stále více rozšířené, nejen vlivem proběhlé pandemie. Mezi těmito obtížemi u studentů nezaostává ani syndrom vyhoření. Historicky se pojil primárně k pracovnímu prostředí, dnes se svou expanzí dostává daleko za tyto hranice. Školní prostředí je toho příkladem. Cílem této bakalářské práce je zjistit, jaký význam přikládají vybraní odborníci z oblasti psychologie problematice syndromu vyhoření u studentů středních a vysokých škol, a navrhnout preventivní a eliminační opatření využitelné ve školské praxi. Dílčím cílem práce je zodpovědět otázku, do jaké míry jsou syndromem vyhoření ohroženi studenti středních a vysokých škol v souvislosti s proběhlou pandemií Covidu-19 a dalších aspektů.

## 2 Historický kontext a vybraná definiční pojetí

V posledních letech se začíná syndrom vyhoření plnohodnotně vědecky přiznávat i jiným ohroženým skupinám, již ne pouze pracujícím, ale i také např. studentům, matkám na mateřské dovolené ad. Odborné literární prameny jsou vzhledem k tomuto specifickému tématu omezené. Navzdory tomu byly využity jak obecné, tak i úzce zaměřené dostupné literární zdroje. Syndrom vyhoření má teoretický základ jednotný, ať již v konečném důsledku postihne kohokoli.

### 2.1 Počátky termínu „syndrom vyhoření“

Švamberk Šauerová (2019, str. 24) připomíná, že označení „vyhoření“ bylo poprvé v souvislosti pojmenování psychického stavu vyčerpání již v polovině 70. let 20. století. Konkrétně je pak první použití tohoto termínu prisuzováno Herbertu Freudenbergovi, americkému vědci německého původu, který poprvé popsal syndrom vyhoření v odborném článku. Freudenbergův článek se jmenoval „Staff Burnout“ a publikován byl v časopise „Journal of Social Issues“. Samotný název článku, který lze přeložit jako „vyhoření personálu“ či jako „vyhoření zaměstnanců“ nepochybně dokládá to, že v počátcích vědeckého zkoumání této problematiky se záběr vyhoření orientoval na pracovní prostředí. Konkrétně Freudenberg svůj výzkum prováděl ve spolupráci s dobrovolníky v pomocných profesích, hlavně v zařízeních poskytujících paliativní péči. Zásluhy v tomto ohledu, při pojmenování syndromu vyhoření, Freudenbergovi přiznávají krom Šauerové i další autoři. Honzák (2018, str. 18) ve své publikaci Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření, pojmenoval celou kapitolu jako „Herbert J. Freudenberg – autor termínu syndrom vyhoření“. Také Křivohlavý (2012, str. 58) pak v souvislosti s Freudenbergovými idejemi doplňuje poznatek, dle kterého je možné, že se Freudenberg inspiroval beletristickou knihou G. Greena nazvanou „A Burn Out Case“, která pojednává o nadaném architektovi, který disponoval množstvím nadějných představ, ale při střetu s praxí postupně své nadšení ztratil. Stock (2010, str. 15) uvádí: „Kritici říkají, že fenomén vyčerpání existoval vždy a syndrom vyhasnutí je jen starý obsah v novém hávu.“ a dále doplňuje svůj názor na tyto skutečnosti: „Podle mého názoru jde o novější dobový jev, který se rozmáhá v důsledku změn v pracovní oblasti, globalizace, rozpadu rodinných struktur a demografického rozvoje.“

## 2.2 Syndrom vyhoření dle Ptáčka

O syndromu vyhoření se veřejně a odborně vyjadřuje klinický psycholog prof. Radek Ptáček v rozhovoru na platformě „Proti Proud – podcast Dana Tržila“ (2020):

„Syndrom vyhoření není diagnostická kategorie, to velmi často opakujeme. Já bych řekl, že to je psychologický syndrom, který odráží nějakou dlouhodobě neřešenou fyzickou a kognitivní únavu a z tohoto hlediska to nikdy nemůže být diagnóza, protože to je jakýsi přirozený jev.“ Ptáček tímto uvedl, že se syndrom vyhoření nedagnostikuje. Mnozí jiní odborníci však nadále při rozpoznávání a identifikaci syndromu vyhoření, u svých klientů a pacientů, mluví o jakési „diagnóze“ a „diagnostikování“. To se pak s nabytou znalostí Ptáčkova tvrzení musí brát s mírnou rezervou. V tomto kontextu „diagnostiku“ syndromu vyhoření je zapotřebí vnímat jako strohé identifikování a rozpoznání výskytu vyhoření na tom kterém jedinci. Psycholog či psychiatr může syndrom vyhoření na klientovi rozpoznat, identifikovat, nejedná se však o „diagnostiku“ na slovo vzatou. V rozhovoru platformy Proti Proud – podcast Dana Tržila (2020) Ptáček pokračuje: „Když budete hodně dlouho pracovat, tak nejdříve začnete být unavení. Ale když se vyspíte, když budete mít víkend, tak budete mít pocit, že jste se nějak obnovil a jdete do toho dál. Když budete pracovat dlouho, a ta vaše práce nebude nést nějaké výsledky, nebo budete třeba trochu dokonce ztrácet smysl, tak z toho, z té únavy začnete ztrácet smysl. A to ve chvíli, když přijдете domů a řeknete si „Má to sakra všechno smysl?“, tak to už je takovým, nebudete pouze unavení, ale bude tady ten druhý aspekt, tak to už je takovým varovným signálem, a takovým třetím faktorem syndromu vyhoření je cynismus. Už si řeknete: „At' dělám, co dělám, je to stejně všechno jedno“. To je taková ta triáda syndromu vyhoření, ke kterému se ovšem přidává to, že už se obtížně regenerujete, to znamená že máte pocit, že jedete na energetický dluh. Děláte práci, která vás netěší, která vás vyčerpává...“ Ptáček v téže rozhovoru v rámci relace Proti Proud – podcastu Dana Tržila (2020) doplňuje, že dlouhodobá „předrážděnost“ se může propojovat s některými psychosomatickými jevy, což jsou nejčastěji poruchy spánku, zvýšená výbušnost, nižší schopnost kontrolovat své chování. Jeho poznatky dále pojednávají o tom, že aby lidé na sobě vyhoření poznali, budou to cítit a velmi dobře si to uvědomovat. Stejně jako je možné si uvědomovat svou případnou zamilovanost k někomu, na kterou také není potřeba žádná odborná diagnostika. Syndromem vyhoření sužovaný člověk zrovna tak velmi dobře ví a uvědomuje si, že již nějakou dobu svůj život realizuje na jakýsi energetický dluh.

Dle Ptáčka je pocit syndromu vyhoření posledním varovným signálem. Ptáčkův závěrečný apel na konci rozhovoru na platformě Proti Proud – podcast Dana Tržila (2020) zní jednoznačně: „Neberme odpočinek a zdravý životní styl na lehkou váhu.“

### **2.3 Syndrom vyhoření dle Maslachové, Pinesové a Aronsona**

Také Christina Maslachová, kterou zmiňují jak Švamberk Šauerová (2019, str. 24, 25), tak Křivohlavý (2012, str. 54, 66) vnesla do problematiky syndromu vyhoření mnoho odborného poznání. Známa je nejen jako autorka modelu procesu čtyř fází syndromu vyhoření<sup>1</sup>, ale také se zasloužila o dotazníkovou metodu MBI (Maslach Burnout Inventory) k identifikaci syndromu vyhoření. Tři dílčí oblasti určí výsledek této metody. Jmenovitě se jedná o emocionální vyčerpání, depersonalizaci a snížení výkonnosti. Křivohlavý (2012, str. 66, 67) interpretoval definici Maslachové a Jacksonové o syndromu vyhoření: „Burnout (vyhoření) je syndromem emocionálního vyčerpání, depersonalizace a sníženého osobního výkonu. Dochází k němu tam, kde lidé pracují s lidmi, tj. tam, kde se lidé věnují potřebným lidem.“ Tato definice v rozšířeném znění dále pojednává i o tom, že vyhoření může vést i k poklesu kvality i kvantity vykonávané práce či poskytované služby. Souvislosti lze nacházet i ve fluktuaci, tedy se změnami zaměstnání anebo s pracovní absencí, nepřítomností v práci. V závěru své autorské definice, v rámci Křivohlavého (2012, str. 67) publikace, Maslachová přiznává souvislost vyhoření i s alkoholem, drogami, zamilovaností či s uhasínáním manželské lásky. To vypovídá mj. o tom, že již v 80. letech 20. století se nevyklučovaly mimopracovní souvislosti a příčiny syndromu vyhoření.

Křivohlavý (2012, str. 66) zařadil k interpretovaným definicím syndromu vyhoření také autorskou dvojici A. M. Pinesovou a E. Aronsona: „Burnout (vyhoření) je formálně definován a subjektivně prožíván jako stav fyzického, emocionálního a mentálního vyčerpání, které je způsobeno dlouhodobým zabýváním se situacemi, jež jsou emocionálně těžké (náročné). Tyto emocionální požadavky jsou nejčastěji způsobeny kombinací velkého očekávání a chronických situačních stresů.“ Dále se dle Křivohlavého (2012, str. 66) připomenutí tato autorská dvojice, sestávající z Pinesové a Aronsona, pokusila o poněkud přesnější určení svých odborných myšlenek, které pojednávají o tom, že fyzické vyčerpání je definováno výrazným snížením energie, chronickou únavou a celkovou slabostí. Rovněž definičně

---

<sup>1</sup> Od různých autorů existuje několik variant fází syndromu vyhoření, tato závěrečná práce v následujících kapitolách však blíže rozebere pouze vybraný pětifázový model dle Edelwiche a Brodskyho.

ukotvili, že emocionální vyčerpání je definováno pocity beznaděje a představou, že člověku není pomoci (jedná se o HH-syndrom, tj. příznaky beznaděje a bezmoci) a člověk si může připadat být chycen do pomyslné pasti, ze které je potenciální únik v nedohlednu. K mentálnímu vyčerpání dvojice autorů naopak přistupuje jako k něčemu, co je definováno negativním postojem k sobě samému, k práci i k osobnímu životu. Stejně jako Maslachová, tak i dvojice autorů Pinesová a Aronson se zasloužili o metodu, která se zkráceně označuje jako BM, v rozšířeném pojmenování jako Burnout Measure A. M. Pinesové a E. Aronsona. Opět se zde jedná o dotazník, kde je zapotřebí co nejdůvěryhodněji číselně odpovědět na otázky a následně dle instrukcí a za využití jednoduché matematiky se dopočítat výsledku. Vypočtená hodnota dotazníku BM se stanovuje jako BQ, což je v přesném znění „hodnota psychického vyhoření daného člověka změřená metodou BM“. Obdobně jako i u metody MBI od Maslachové, také metoda BM zaznamenává tři pilíře své výsledkové orientace – pocity fyzického (tělesného) vyčerpání, pocity emocionálního (citového) vyčerpání a také pocity psychického (duševního) vyčerpání.

### **3 Příklady možných příčin vedoucích k syndromu vyhoření**

Kallwassová (2007, str. 9) uvádí: „Nelze jednoznačně odpovědět na otázku, co k syndromu vyhoření vede.“ Proto v následujících řádcích nebudou uvedeny zdaleka všechny možné a existující příčiny syndromu vyhoření. Budou však příkladně uvedeny ty příčiny, se kterými se mohou setkat výchozí potenciálně ohrožené skupiny pocházející ze záběru této bakalářské práce - jmenovitě studenti středních a vysokých škol. Příčiny, které budou uvedeny se dají ve většině případů užít rovněž ve smyslu pracujících jedinců a není divu, jelikož syndrom vyhoření se historicky k zaměstnávání a výkonu práce váže a postup doby jej do současných dní dokáže prostřednictvím znalosti psychologů, psychiatrů, speciálních pedagogů a dalších odborníků, zařadit i do jiných sfér, než je jen a pouze práce a zaměstnávání. Jev v podobě syndromu vyhoření jako typicky vyústění dlouhodobě neřešené zátěžové, stresové situace jedince se nevyskytne náhle. Zpravidla je na něj zaděláváno dlouhodobě. Pomyslných limitů snesitelné studijní, pracovní či jiné zátěže se čas od času dotkne každý. Jsou-li průběžně vidět dobré výsledky toho, čemu se lidé věnují, ať už se jedná o studium, práci či jiné aktivity, může se vynaložené úsilí a s tím spojené vyčerpání vysvětlit jako něco, co bylo nezbytné pro

to, aby bylo daných subjektivně vytyčených cílů dosaženo. Záleží, jakým způsobem má daný student poskládané své priority, co subjektivně přijal jako svou vnitřní motivaci, popř. jaké činnosti mu dávají smysl, aby se v nich chtěl sám od sebe zdokonalovat. Po každé zátěži by proto měla následovat důstojná regenerace, aby bylo možné jistou hladinu motivovanosti udržet a jednotlivé činnosti se nestávaly pouze nutným stereotypem, což by následně mohlo k syndromu vyhoření směřovat.

### **3.1 Zastávání různých životních rolí a možné duševní přetížení na těchto základech**

Při sehrávání životních rolí, kterých i za pouhý den většinou každý ze studentů zastane hned několik. Např. přes den student, odpoledne brigádník, stážista, večer syn/dcera, aj. Tím se lze dostat do momentů, kdy nemusí být snadné dostát veškerého svého i okolního očekávání. Vlastní život by měl být realizován dle subjektivně vytyčených představ každého, nikoli dle představ někoho dalšího. Pokud se kupříkladu některému otci nepovede stát úspěšným fotbalistou, nelze klást na syna nárok, že on to za každou cenu musí dokázat. Pokud se některé z matek nepovede úspěšně dokončit vysokou školu, nemůže nutit svou dceru, aby se do vysokoškolského studia hrnula její vůli navzdory. Selhat může samozřejmě i ta cesta, kterou si daný student vybere dobrovolně. Postupem času může dospět ke stanovisku, že si na sebe nabral až příliš velké množství zátěže, kterému není schopen dostát. Moravcová (2019, str. 215) na to konto radí: „Neberte si toho moc najednou. Je hromada důvodů, proč si na sebe bereme příliš mnoho úkolů a závazků. Někdo se chce zalíbit, někomu chybí asertivita, někdo je od přírody samaritán a má potřebu pečovat a ochraňovat.“

### **3.2 Subjektivní příčiny syndromu vyhoření**

Švamberk Šauerová (2019, str. 29) interpretuje výroky Kebzy a Šolcové: „Syndrom vyhoření vzniká v kombinaci dlouhodobě působících a objektivních příčin. Pod subjektivní příčiny zařazujeme přítomnost osobnostních charakteristik – např. nízké sebehodnocení, vysoké nároky kladené na sebe sama, vysoká schopnost empatie, nerozhodnost.“

### **3.3 Vysoká schopnost empatie jako subjektivní příčina syndromu vyhoření**

Pokud jde o zmíněnou vysokou schopnost empatie, i ta může v konečném důsledku naslouchajícímu jedinci ubírat na celkové energii a postupně vést až k vyhoření. Empatický jedinec si pomyslně na svá bedra krom vlastních starostí přibírá i starosti

ostatních lidí kolem sebe, na kterých mu záleží. Jejich osudy s nimi prožívá, soucítí s nimi a chce jim pomoci. To může být vyčerpávající, protože nelze vždy blízkým jedincům pomoci. V empatikovi pak strasti druhých zůstávají, ale stejně nedojde k vyřešení těchto záležitostí. Pod stresovou zátěží na přechodnou dobu pak zůstávají oba – naslouchající empatik i nositel výchozí stresové zátěže. Křivohlavý (1998, str. 18) konstatuje, že schopnost empatie (soucítění) může pod tíhou vyhoření u empatiků slábnout až mizet. V případě empatiků jejich schopnost soucítit s druhými lidmi sice nikdy zcela nevyumizí, ale může být přechodně při prožívaném syndromu vyhoření u toho kterého studenta utlumena. Existuje také možnost, že empatičtí studenti se při syndromu vyhoření podvědomě méně vystavují situacím, při kterých by svou schopnost empatie využili. To minimálně eliminuje jejich výčitky o tom, že někomu nepomohli či dostatečně nevyjádřili pochopení a soucit.

### **3.4 Objektivní příčiny syndromu vyhoření**

Švamberk Šauerová (2019, str. 29) doplňuje i objektivní příčiny syndromu vyhoření: „Na objektivních příčinách se podílejí faktory externí a faktory pracovního prostředí, které zatěžují zaměstnance a mohou výrazně přispět k rozvoji tohoto syndromu. Patří k nim zejména charakter práce, přetěžování, nedodržování časových lhůt či naopak častý časový tlak, přísné vedení, malá míra volnosti a konkrétní podmínky práce jako takové.“ Zde se Švamberk Šauerová sice odkázala na pracovní prostředí, kde je historicky výskyt syndromu vyhoření nejvíce typický, avšak s přihlédnutím na to, že tato její publikace „Syndrom vyhoření u studentů vysokých škol“ se zaměřuje na studenty, čtenáři si mohou dovolit tyto definiční řádky napasovat i na prostředí školní. Studenti jak středních, tak vysokých škol se rovněž potýkají s prakticky totožnými okolnostmi, jaké zažívají zaměstnanci v zaměstnání. Studium koneckonců představuje soustavnou přípravu na výkon budoucího zaměstnání. V porovnávání těchto prostředí je potřebná určitá rezerva při soudech o tom, kdo to má těžší. Zda zaměstnanci na pracovišti anebo studenti ve škole. Zejména mezi vyučujícími však platí tvrzení, že studium je pro studenty jako jakési „zaměstnání“ a dosahovat dobrých studijních výsledků je během studia pro studenty jejich „práce na hlavní pracovní poměr“.

### **3.5 Enormní počáteční nadšení a vnímání svých kompetencí jako poslání může předcházet syndromu vyhoření**

Křivohlavý (1998, str. 9) zmiňuje případ zdravotní sestry, která vyhořela ve své profesi na mj. základě toho, že své zaměstnání vnímala jako povolání<sup>2</sup>. Obdobnou myšlenku interpretuje Švamberk Šauerová (2019, str. 29, 30) prostřednictvím autora Kopřivy, kde v souvislosti s workoholismem, ztrátou ideálů svého významu nabírá opět problém, že jedinci vnímají svou práci jako poslání. Proaktivita a zápal pro to, čemu se jedinci věnují a s čím se profesně identifikují může následně neblaze posloužit jako příčina pro rozvoj syndromu vyhoření. Na místě s jistotou je, odvádět své studijní či pracovní aktivity co nejvíce svědomitě, neuškodí však zároveň určitý odstup. I když dojde k plnohodnotnému ztotožnění se svou profesí, je potřeba si zodpovědět otázku, zda vyvíjený zápal pro práci a prožívané nadšení a uspokojení z práce („job satisfaction“) není podezřele příliš vysoké a zda zde je potenciál udržitelnosti této euforie. Odvádět svou práci v přiměřené kvalitě, ale neklást přílišný důraz na vnímání své profese jako poslání a držet si odstup. To může být jedna ze správných cest, kterou se mohou čerství absolventi středních či vysokých škol kariérně vydat. Objektivní vnímání své profese a uvědomění, že každý je nahraditelný, s sebou nese vyšší potenciál celkové udržitelnosti k podávání konstantně dobrého pracovního výkonu. Švamberk Šauerová (2019, str. 30) upozorňuje, že neuměřený motivační přístup mohou zaujmout právě i studenti, kteří do svých studií také vstupují zpravidla s nadšením a ideály, které se mohou rozplynout: „Mnozí míří na vysoké školy s nadšením a očekáváním nových poznatků, ale v řadě případů jsou atmosférou na vysoké škole zklamáni a jejich negativní zážitky z výuky přispívají k postupné demotivaci.“ Švamberk Šauerová neopomíná ani další fakty, jakými mohou být náročné přijímací zkoušky ke studiu, na které se student musí důkladně připravit a ve zbytku studia jako takového se již nemusí dozvědět nic extra nového, jelikož většinu informací student vstřebal právě již v rámci přijímacího řízení ke studiu. Doplnuje i okolnosti jako upjatá atmosféra na vysokých školách, nemoderní pojetí výuky, nevhodné komunikační styly vyučujících, vysoká studijní zátěž či nevhodně pojatý didaktický výklad. Aby nebylo vše zahalené pouze v temnotě, Švamberk Šauerová (2019, str. 30) zmiňuje, že část

---

<sup>2</sup> Slovo povolání zde lze pro dokreslení kontextu zaměnit za obdobné slovo „poslání“.



vysokých škol disponuje poradenskými centry či přímo určití vyučující se snaží studenty vést k preventivním opatřením v souvislosti s duševním zdravím<sup>3</sup>.

### **3.6 Šikana ve školním prostředí, mobbing na pracovišti**

K příčinám, které posléze mohou vést k propuknutí syndromu vyhoření lze zařadit šikanu. Ve školním prostředí lze ponechat stroze pojem „šikana“. Téže situaci se říká „mobbing“, děje-li se tomu tak v pracovním prostředí. Jedna ze základních idejí pro mobbing je dle Kallwassové (2007, str. 20) následující: „Každý bojuje za své vlastní výhody. Bohužel až příliš mnoho lidí to dělá nečestnými způsoby.“ Je přirozené, že většina pracujících či studujících se chce ve svém životě jak kariérně, studijně, osobnostně či jinak neustále posouvat a rozvíjet se. Volit by se však měly střídme postupy, jak svých cílů dosahovat. Veškerých cílů lze dosáhnout standardními cestami, aniž by bylo nutné někomu jinému úmyslně ublížit, uškodit, či zesměšnit či jej jinak poškodit pro vidinu vlastního prospěchu, který následně může být stejně pomíjivý, nebyl-li získán standardní cestou. Kallwassová (2007, str. 20) upozorňuje, že systematická „likvidace“ vybrané oběti zanechá nepříznivé stopy nejen na ni, ale zasáhnuťo může být i širší okolí. V případě prostředí podniku a zdejší šikany (mobbingu) může zprvu „nevinná šarvátka“ mezi kolegy mít dopad na celý podnik, pokud jsou mezi zaměstnanci špatně distribuovány či přímo zatajovány důležité informace<sup>4</sup>, vzniká tím punc ekonomické kontraproduktivity. Více či méně se podporováním či přehlížením šikany na pracovišti poškozují celý podnik, nebo minimálně jeho významná část. Zavřené oči před šikanou může neblahý odraz vrhat i na školy, je-li na dané škole šikana podporována, tutlána apod. Zde by měla zaujmout své místo profesionalita a odborná způsobilost pedagoga pro vykonávání své profese, tedy veškerou šikanu podchytit hned v počátcích. Tyto propojené ideje, o šikaně školní či pracovní, dokazuje Kallwassová (2007, str. 19) tvrzením o mobbingu: „Je to svého druhu lidová choroba a setkáváme se s ní už na základních školách.“ Lze předpokládat, že komu vyvíjená šikana procházela při studiu, šikanovat („mobbovat“) bude i v zaměstnání. Z opačného spektra naopak ten, kdo byl ve škole šikanovaný, může si následně nést duševní následky i do budoucích časů, kdy započne svou profesionální kariéru a i v. t. p. je určitá pravděpodobnost, že bude relativně snadným terčem pro ty, jenž mají sklony kariérně stoupat za

---

<sup>3</sup> Autor této práce tuto skutečnost potvrzuje, neboť Katedra řízení lidských zdrojů na Škoda Auto Vysoké škole poskytuje studentům psychologické konzultace vedené psychology, kteří jsou zároveň členy této katedry.

<sup>4</sup> Mimo zatajování informací sem lze dosadit jakékoli vědomě páchané příkoří kolegovi, kolegům.

každou cenu, tj. neeticky šplhat kariéře výše na úkor svých kolegů. Oběť za této situace do svého zaměstnání denně dochází v obavách, jaké další drama a intriky bude muset snášet. U oběti organicky klesá i kvalita pracovního výkonu, přichází apatický a odevzdaný přístup k práci. Nadnárodní a další velké firmy disponují vlastními psychology, kteří jsou zaměstnancům k dispozici. Vyspělé vzdělávací organizace naopak disponují školními psychology, výchovnými poradci či speciálními pedagogy. S odborníky, kteří jsou takto v organizacích k dispozici, je dobré uváženě celou situaci probrat a dospět k rozumnému, spravedlivému a objektivnímu řešení. Je na místě vyvarovat se jakéhokoli unáhleného, negativně-afektovaného jednání a brání si situace do vlastních rukou. To by mohlo původní oběť vykreslit jako příčinu všeho, což by nebylo adekvátní vzhledem ke všem skutečnostem.

Další střípky toho, nač si dát pozor, odhaluje Moravcová (2019, str. 48): „Ani sebelepší pracovní kolektiv není prodlouženou rodinou, a proto pracovní vztah nepodmiňujeme sympatiemi.“ S kolegy samozřejmě lze dobře pracovní vycházet a společnými silami lze usilovat o pohodové pracovní klima, ale od soukromých záležitostí a společenské realizace je určen především čas mimopracovní. Je tedy bláhové považovat kolegyni za nejlepší přítelkyni či nadřízeného jako nejlepšího kamaráda. Dle Moravcové je tento model pochopitelně svazující pro obě strany. Ohrožuje to celkovou profesionalitu na pracovišti. Může být řeč o protekci, či o ztrátě respektu k nadřízenému. Situace může eskalovat ve zmíněný mobbing, který může postupně vést až k syndromu vyhoření u toho jedince, na kterém je příkoří přímo či nepřímo pácháno.

## **4 Jak se syndrom vyhoření projevuje prostřednictvím symptomů**

### **4.1 Syndrom vyhoření akutní**

Veškeré příznaky (symptomy) syndromu vyhoření lze zaznamenávat jak v akutním, tak i v chronickém slova smyslu. O tom pojednává Švamberk Šauerová (2019, str. 29), která dělí syndrom vyhoření na akutní a chronický. Dle tohoto rozdělení jsou tím patrné i intervaly, kdy lze na vyhořením zasažených jedincích pozorovat jejich příznaky vyhoření. Obecně vyhoření se pojí spíše se vším, co je dlouhodobé, než s krátkými a přechodnými časovými úseky. Akutní syndrom vyhoření je na rozpoznání a identifikaci poměrně složitý, jelikož přechodně náročné období, kdy se

jedinci dotýkají svých možností, nemusí ihned znamenat vyhoření, i když se nějaký z příznaků zaznamená. V rámci akutního syndromu vyhoření existuje mj. při identifikaci určitá pravděpodobnost záměny za jinou psychickou obtíž, která hlouběji koresponduje s kratšími časovými úseky v rámci výskytu. Také se nemusí jednat o žádnou psychickou obtíž, vyskytne-li se u daného jedince třeba jen jeden příznak na relativně krátkou dobu. V případě akutního syndromu vyhoření je v dohlednu úleva. Příkladem může být zvýšená koncentrace stresujících situací při zkouškovém období na konci každého semestru. Student se krátkodobě dostane pod vysoký tlak. Jakmile však období zkoušek pomine, student získá prostor k odpočinku a k reflexi svého prožívání, které mohlo tou dobou být označeno za akutní syndrom vyhoření.

## **4.2 Syndrom vyhoření chronický**

Opakem akutního syndromu vyhoření je syndrom vyhoření chronický. Jak připomíná Švamberk Šauerová (2019, str. 29) za využití znalostí autorky Morovicsové: „Chronický syndrom vzniká po dlouhodobém, opakovaném působení stresorů. Probíhá v pěti fázích a jeho konečným stavem je vlastní vyhoření v psychické, tělesné i sociální rovině.“ Chronické vyhoření trvá relativně dlouho, tzn. ve vyšším počtu měsíců, popř. v letech. Ale hlavně, příznaky mají tendenci se chronicky opakovat. Koresponduje to s tím, že vyhoření je vyústění čehosi dlouhodobého a neřešeného. Příznaky se u chronického syndromu vyhoření objevují dlouhodobě, četněji, tak ve sofistikovanějších kombinacích, v porovnání s vyhořením akutním. Chronické příznaky jsou v čase proměnlivé. Zároveň jsou však svým způsobem ustálené. Chronicky vyhořelý si může na své příznaky do jisté míry navykнуть a přijmout je tak, jak přicházejí. Nemá je plně ve své moci, ale může je odhadnout. Např. po náročném dni se typicky dostaví velká únava, bolesti hlavy, špatná nálada, zlost či výčitky. Pocity prázdnoty vystřídají problémy se spánkem, popř. pocit beznaděje. Po nekvalitním spánku zpravidla následuje neschopnost soustředit se na přednášky. V rámci míry resilience, tedy psychické odolnosti a schopnosti čelit krizím a zátěžovým situacím, záleží pak tedy na konkrétních situacích, jak a jakým způsobem na konkrétní studenty působí. Stejná výchozí zátěž může být vnímána různými studenty jinak intenzivně. Než si však chronické symptomy a jejich prožívání osvojovat, zvykat si na ně a učit se s nimi žít, vyplatí se spíše navázat spolupráci s psychologem, se kterým lze za jeho odborné pomoci usilovat o zotavení, tedy účinné vyřešení situace ohledně prožívaného syndromu vyhoření.

### 4.3 Emoční a fyzické příznaky syndromu vyhoření

Stock (2010, str. 20) dále dělí příznaky syndromu vyhoření na dvě kategorie – emoční a fyzické (viz Tabulka 1).

**Tabulka 1: Dělení příznaků syndromu vyhoření na emoční a fyzické**

Emoční	Fyzické
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sklíčenost</li><li>• Bezmoc</li><li>• Beznaděj</li><li>• Ztráta sebeovládání</li><li>• Pocity strachu</li><li>• Pocity prázdnoty</li><li>• Apatie</li><li>• Ztráta odvahy</li><li>• Osamocení</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nedostatek energie</li><li>• Chronická únava</li><li>• Poruchy spánku</li><li>• Náchylnost k infekčním onemocněním</li><li>• Funkční poruchy (např. kardiovaskulární a zažívací potíže)</li><li>• Poruchy paměti a soustředění</li><li>• Náchylnost k nehodám</li><li>• Svalové napětí, bolesti zad</li></ul>

Zdroj: Stock (2010, str. 20)

Téměř totožné rozdělení příznaků vyhoření zastává i Švamberg Šauerová (2019, str. 31, 32), jen namísto kategorií emočních a fyzických totéž nazývá jako psychické a tělesné příznaky. Do psychických příznaků zařadila mj. také depresi či ztrátu motivace. Motivace je obecně ve vztahu k vyhoření klíčovou okolností, jelikož pomyslně plní roli jakéhosi motoru, který uvnitř každého jedince „hoří“. Ztráta motivace může syndromu předcházet, zvláště pokud ten který student po čase organicky nezažehne nové vnitřní motivy. Obecně záleží, zda daný student své prvotní příznaky, ať už to bude ztráta motivace, jiný příznak anebo příznakové kombinace, co nejdříve podchytí a zda se bude snažit aktivním způsobem a za pomoci odborníků o navrácení se na optimální životní vlnu.

### 4.4 Příznaky syndromu vyhoření v sociální rovině

Kromě emočních a fyzických symptomů, Švamberg Šauerová (2019, str. 33, 34) přináší i výčet konkrétních obtíží, tentokrát z roviny sociální (viz Tabulka 2), které načerpala za využití poznatků autorky Vollmerové. Byť následující příklady příznaků Vollmerová shledala nejprve na zaměstnancích v prostředí pracovním, Švamberg Šauerová (2019, str. 34) uvedla, že s podobnými projevy se setkáváme i u studujících vysokých škol.

**Tabulka 2: Výčet konkrétních obtíží ze sociální roviny**

Značná nechuť denně chodit do školy/práce	Pocit, že člověk selhal	Konflikty v rodině a okolí
Zlost a špatná nálada	Pocity viny a výčitky vůči sobě	Myšlenková strnulost a odpor ke změnám
Skleslost a lhostejnost	Negativismus	Poruchy spánku
Izolace a ústup do ústraní	Celodenní pocit únavy a vyčerpanosti	Časté bolesti hlavy a zažívací poruchy
Velká únava po práci (pozn. a. tedy i po náročném a dlouhém školním dni)	Neschopnost soustředit se na přednášky	Častá nachlazení, chřipky, angíny a další psychosomatické projevy
Cynismus v jednání se sociálním okolím	Výčitky vůči druhým lidem	Omezování diskuzí o škole/práci s druhými lidmi

Zdroj: Švamberk Šauerová (2019, str. 33, 34)

Výše uvedené obtíže ze sociální roviny se při prožívaném syndromu vyhoření vyskytují u vyhořením sužovaného studenta typicky v kombinacích několika těchto obtíží zároveň. V čase tyto příznaky mění i na své intenzitě, mohou odeznít úplně a mohou být vystřídány jinými příznaky. Mezi příznaky lze nacházet logické návaznosti. Např. poruchy spánku a nedostatečná regenerace mohou vést k bolestem hlavy nebo k neschopnosti se soustředit na přednášky. Pocit vlastního selhání vede k výčtkám, negativismu, zlosti a špatné náladě. Organickým vyústěním jsou následně konflikty v rodině apod.

## 5 Fáze syndromu vyhoření

Při nahlížení na syndrom vyhoření z pohledu postupných fází jeho náběhu je vhodné mít na paměti, že „vyhoření“ neznamená celý chronologický proces všech fází, ale jedná se až o samotné závěrečné stadium, do něhož předpoklady, situace a okolnosti ústí. Např. počáteční fáze, která všemu předchází – nadšení, nemá přímo s vyhořením nic společného, pokud je tedy u jedinců jejich nadšení alespoň zčásti konstantní a dokáží si jej udržet v rovnováze. Souvislost mezi nadšením a vyhořením je tedy nepřímá a platí pouze v případě, že postupně k vyhoření dojde. Zmíněné fáze platí za první a poslední v celém procesu „vyhořívání“ – tento pojem je doménou Křivohlavého (2012, str. 81). I prostřednictvím tohoto pojmu od Křivohlavého lze logicky dojít k závěru, že „vyhoření“, jakožto závěrečná fáze syndromu vyhoření, není nic, co by se objevilo rázem a ihned, ale že je k „vyhoření“ třeba opodstatněným způsobem kombinace dlouhodobých nepříznivých vlivů dopracovat. Tuto myšlenku shrnuje před přistoupením k pojednání o pěti fázích

Švamberg Šauerová (2019, str. 35) tvrdím, že se (pozn. a. v případě „vyhoření“) jedná až o závěrečné stadium pozvolného dlouhotrvajícího procesu, o důsledek působení dlouhodobého stresu, to vše na pozadí osobnostních předpokladů.

Švamberg Šauerová (2019, str. 35) uvádí pět fází projevů syndromu vyhoření podle Edelwiche a Brodskyho (viz Tabulka 3). Na základě její odbornosti garantuje výskyt těchto konkrétních fází u studentů vysokých škol tím, že k této cílové skupině při svém bádání sama osobně přihlédla.

**Tabulka 3: Fáze projevů syndromu vyhoření dle Edelwiche a Brodskyho**

Fáze projevů syndromu vyhoření
1. Nadšení – sršení elánem, velká očekávání
2. Stagnace – úpadek počátečního nadšení, kritické nahlížení na zvolený obor studia
3. Frustrace – zamýšlení se nad smyslem svého studia, emocionální a fyzické potíže
4. Apatie – po dlouhodobější frustraci, ztráta vlivu na frustrující situace
5. Vyhoření – emocionální vyčerpání, depersonalizace, pocit ztráty smyslu studia

Zdroj: Švamberg Šauerová (2019, str. 35)

## 5.1 Nadšení

První fází je „nadšení“. To by se do procesu vyhořívání ani svým způsobem nemuselo zařazovat, kdyby zůstalo pouze u něj a pokud by nezaznamenávalo klesající tendenci a propad v jeho intenzitě. Pro definování postupného vyhořívání je však zapotřebí určitá výchozí pozice, od které se může postup syndromu vyhoření identifikovat a datovat. K tomu poslouží právě zmíněné nadšení, které platí ještě za tu fázi, která není sama o sobě riziková. Riziko může ale nastávat tehdy, pokud je nadšení u studentů až příliš předimenzované. Vosečková a kolektiv (2020, str. 16) shledávají u studentů, v. t. p. vysokoškoláků, první fázi rámcově takto: „Studenti jsou plní očekávání, mají určité představy, jak bude studium oboru, který si vybrali, vypadat. Je to pro ně nová, ačkoliv prozatím neznámá výzva, která je spojena se studijními nároky, jež musí studenti zvládnout. Zpočátku jsou pro studium „zapálení“ a věnují mu spoustu času.“ Vysoká míra nadšení zpravidla znamená i neúměrně vysoké očekávání daného studujícího jedince. Student většinou očekává, že bude mít při studiu možnost prokázat své kvality, že bude výuka nápaditá a že veškeré jeho okolí jej bude v této studijní cestě podporovat. Nelze se však mentálně pohybovat pouze v ideálech a je na místě své ideály komparovat s reálným vnějším světem, kde nemusí být zákonitě vše dle představ. Křivohlavý (1998, str. 11) připomíná, že právě ti nejvíce nadšení lidé následně upadají do nejtěžších forem vyhoření. Jak moc jsou syndromem vyhoření následně zasaženi, to celé může

sloužit jako ukazatel toho, jaká byla jejich míra původního nadšení, než to vše začalo nabírat nežádoucí směry a později propuklo v syndrom vyhoření.

## **5.2 Stagnace**

Druhou fází syndromu vyhoření je „stagnace“. Tato v pořadí druhá fáze je ale zároveň ve vztahu k syndromu vyhoření fází první, kterou lze označit za mírně kritickou. Zatímco výše představené nadšení nemusí automaticky předcházet následujícím fázím, u stagnace další postup syndromu vyhoření již poměrně pravděpodobný je. Švamberk Šauerová (2019, str. 35) reflektuje stagnaci následovně: „Počáteční nadšení uvažá, dotyčný se ve studiu trochu zorientoval a zjistil, že má svá omezení, a ne všechny ideály půjdou naplnit.“ Stagnace platí za fázi, kdy je sice radno upozornit, že se něco děje, že došlo ke změně vnímání studia, že klesá počáteční nadšení, že vše není takové, jak se mohlo původně jevit. Zároveň v této fázi není ještě nic vyloženě ztraceno a lze se z ní ještě relativně dobře dostat. S tím může pomoci školní nebo univerzitní psycholog při základní psychologické konzultaci. Pozitivních změn se v této fázi dá dosáhnout i samostatně. V této fázi totiž úbytek energie, sil i vůle není ještě až zas tak markantní. Švamberk Šauerová (2019, str. 35) také uvedla, že při stagnaci ještě student bere v potaz své osobní potřeby a koníčky. Prostřednictvím volnočasových aktivit lze dostát osvěžení mysli a nalezení nových motivů ke studiu.

## **5.3 Frustrace**

Pokud daný student při fázi stagnace neučiní žádné změny ve svém životě (zefektivnění studijního time-managementu, zlepšení životosprávy, zjištění si odborných informací o svém psychickém stavu prostřednictvím literatury, návštěvy psychologa, urovnání svých priorit apod.), nelze očekávat ani žádné zlepšení a nastat může fáze další v pořadí, tedy „frustrace“. Frustraci je možné chápat jako vystupňovanou stagnaci až do té podoby, kdy student přípravu na obtížné předměty spíše odkládá, než aby se soustavně přípravě svědomitě věnoval. Student typicky začíná vnímat studijní i další záležitosti jako jakési nezdolatelé překážky. Schopnost obstojně čelit zátěži je však na ústupu. Ubývá jak vnitřní motivace, tak i fyzické energie. Studijní povinnosti se kupí a vše směřuje jen k horšímu, zvláště pokud ten který student dosud nevyhledal odbornou pomoc. Netečný a rezignovaný přístup studenta se pak zpravidla projevuje nejen v jeho studijním prospěchu, ale opadat může i zájem věnovat se svým někdejšími koníčkům. Vytrácí se téměř veškerý smysl studentova počínání. Může se dostavit i cynismus. Tj. student má na

pozadí své mysli stále své představy o životě, kterých by hypoteticky rád dosáhl. Již ale nabývá přesvědčení, že to nemá ve své moci a že svých původně vytyčených cílů stejně nemůže dosáhnout, i kdyby si počínal jakkoli. Svou frustraci si tedy mj. sám student vytváří svou nedostatečnou snahou a nečinností. Nerealizovaná snaha o cokoli realizuje nedostatečné studijní výsledky a mnohdy také neutěšený osobní život. V této fázi je tedy již více než vhodné se obrátit na pomoc psychologa, pokud to do té doby daný student ještě neučinil. V opačném případě nemůže být divu, když neřešená frustrace vyústí do další fáze vyhořívání.

#### **5.4 Apatie**

Čtvrtou fází, třetí kritickou a celkově předposlední fází před úplným vyhořením je „apatie“. Studentovi začíná být vše již dočista jedno a přestává věřit v jakýkoli zázrak. Stále sice může mít ve své mysli své původní studijní i další cíle, ale do jejich dosažení vkládá naprosté minimum, ne-li vůbec žádné úsilí. Jak plyne čas a situace studenta je nadále neřešená, dále ubývá fond psychické i fyzické energie. Vosečková a kolektiv (2020, str. 17) mj. ke třetí fázi doplňují: „Studenti se straní svému okolí, přestávají se stýkat s přáteli, spolužáky a může se stát, že omezí kontakt i s rodinou, čímž se dostávají do sociální izolace.“ Při fázi apatie se mohou dostavovat i další obtíže jako dosahování optimálního režimu spánku anebo bolesti hlavy. Také stravovací nebo hygienické návyky mohou také zaznamenávat určitou nerovnováhu. Vyloučeny nejsou ani jiné obtíže, které nebyly zmíněny, ať už fyzického či psychického charakteru. Psychický stav je se stavem fyzickým provázán (psychosomatika) a konkrétní symptomy se mohou při svém výskytu různit. Při fázi apatie si již každý ze studentů musí zákonitě uvědomovat, že není něco v pořádku. Pokud je dosud k zamyšlení nepřiměřely fáze předchozí, je na místě jednat. Tj. domluvit si návštěvu u psychologa, nebo se alespoň zastavit u obvodního lékaře, který může konkrétního psychologa nebo psychiatra doporučit. Nenechat dalším neřešením fázi apatie nechat vyústit až do fáze v pořadí poslední a nejkritičtější, což je „vyhoření“ jako takové.

#### **5.5 Vyhoření**

Vyhořívání je dokonáno. Při chronologicky poslední fázi, tedy úplném „vyhoření“, již není kam dále a hlouběji v procesu vyhořívání postupovat. Zjednodušeně by se zde dalo shledat i jisté pozitivum – již to nemůže být horší, alespoň ne dle teoretického vymezení. Od pomyslného „dna“ je možné se opět pomyslně odrazit zpět do optimálního pojetí života, studia i volného času. V praxi se může jedinec v poslední



fázi nacházet delší periodu (typicky v měsících) a prožívaná intenzita této fáze se může stále vyvíjet, i když už se jedinec pohybuje pouze v mezích závěrečné fáze syndromu vyhoření – tj. ve „vyhoření“. To lze chápat např. tak, že občas ten který student nebo jiný jedinec prožije v tom všem temnu i relativně pohodový a uspořádaný den. Donutí se případně také k různým studijním či volnočasovým činnostem, na základě kterých může pociťovat i krátkodobou radost. Z dlouhodobého hlediska se však stále nachází ve fázi „vyhoření“. Jak bylo naznačeno, ani v této fázi není vyloučeno zlepšení (ve smyslu zotavení), ať už za pomoci odborné, nebo prostřednictvím postupného osvojování si specifických relaxačních, uvolňujících a duševně obohacujících praktik. Mohou to být pohybové a sportovní aktivity, poslech hudby, četba, vaření, péče o domácí mazlíčky, kreativní či výtvarné činnosti apod. Může to být téměř cokoli z volnočasových činností, záleží na individuálních preferencích. Jakákoli sportovní, tvůrčí, studijní či relaxační činnost je prospěšná, dokáže-li ji daný student realizovat svému prožívanému vyčerpání, potažmo vyhoření, navzdory. Svou vyvíjenou aktivitou daný student prokazuje, že se dokáže postavit svým problémům čelem, a i přes veškerou nepřízeň, stres, tlak a vyčerpání nechce příliš všeobecně zahálet. Vosečková a kolektiv (2020, str. 17) k fázi „vyhoření“ konstatují: „Nejen u studentů se jedná o fázi, kdy už vyčerpali všechny své zdroje energie a „sesypali se.“ Veškeré předchozí zmíněné fáze jsou pospojovány, absentuje smysl studia anebo rovnou i smysl života. Fondy psychické i fyzické energie jsou na pomyslné nule. Daný student má v této fázi problém nejen s vedením každodenního života, s obhospodařováním svých základních potřeb, soustavnému věnování se studiu, ale již si ani skoro nedokáže říct o jakoukoli pomoc. Krom odborných metod pomoci se může student svěřit někomu z rodiny, jistě alespoň v jednom ze členů má důvěru. Lze využít i přátel a s nimi konzultovat další postup, pokud rodina nepředstavuje prostředí ke svěření svého prožívání. Svě blízké může využít jako doprovod ke svému lékaři nebo k psychologovi. Ze syndromu vyhoření existuje cesta ven v každé z jeho fází, to i z té závěrečné. Rozdíl oproti předcházejícím fázím bude zejména v rozsahu odborné a individuální péče, které se musí v tomto případě co nejdříve tomu kterému studentovi dostat. Důležité je však ze strany studenta, prožívajícího závěrečnou fázi syndromu vyhoření, nebát se nechat si pomoci. Udělat i v prožívané nepřízni a vyčerpání důležitý „první krok“ a i z posledních sil se přimět k přijímání odborné pomoci, která se nabízí a kterou jsou odborníci připraveni danému studentovi poskytnout.

## **6 Prevence aneb jak syndromu vyhoření předejít**

Kdo ze studentů syndrom vyhoření dosud nezažil, pravděpodobně se ani nebude cíleně zabývat jeho prevencí. Kdo naopak ano, vhod mu může přijít každý ze způsobů prevence, jak se s tímto syndromem více neseťkat. Pečovat o své duševní zdraví, nejen ve vztahu k prevenci syndromu vyhoření, by měl každý. Může to však být i jiná psychická obtíž, která bude tomu kterému studentovi stát v cestě. Naštěstí, preventivní počínání různých psychických obtíží má společný základ. Je možné usilovat o všeobecnou rovnováhu a snažit se předejít rámcově všem psychickým obtížím. Níže nejsou vymezeny veškeré možné způsoby prevence syndromu vyhoření, avšak ty zásadní s vysokým potenciálem účinnosti však ano. Zmíněné způsoby prevence lze užít jak ryze preventivně, rovněž je lze využít již při prožívaných fázích syndromu vyhoření jako nástroje k jeho eliminaci.

### **6.1 Rovnováha mezi studiem a osobním životem jako prevence syndromu vyhoření**

Zmíněn bude předpoklad rovnováhy mezi pracovním (v. t. p. i školním, studijním) a soukromým životem. V návaznosti na předešlý odstavec Moravcová (2019, str. 48) konstatuje: „Svým klientům často radím, aby mnohem větší část energie, kterou věnují udržování dobrých osobních vztahů v práci, investovali raději do svého soukromí, které často strádá.“ To není radno podceňovat, jelikož více než cokoli, byť je to individuální a neměřitelné, nepopíratelně záleží na work-life balance (dále jen WLB), tedy rovnováze mezi pracovním (v. t. p. i školním, studijním) a osobním životem. Neutěšený stav soukromého života se zcela neodmyslitelně propisuje i do školních či pracovních výkonů. Osobní problémy mohou být různé, tj. konflikty v rodině, partnerské problémy, neshody s přáteli, špatná finanční situace apod. Pro nerovnováhu mezi studiem a soukromým životem ale bohužel zpravidla žádná vzdělávací instituce žádnou omluvenku či studijně-zátěžovou úlevu nevystaví. Ohled by se na to hypoteticky brát mohl, ale osobní problémy ani nerovnováha nejsou měřitelné. Byla by zde tendence ke zneužívání. Stejně jako někteří pracující jedinci zneužívají dny, kdy se fyzicky necítí nejlépe, jinak zvané jako „sick-days“. Nerovnováha mezi pracovním, popř. studijním životem k vyhoření z dlouhodobého hlediska vede. Zastávané aktivity by neměly být zúženy pouze na výčet povinností a nic jiného. Student by se měl přece jen donutit k nějaké aktivitě navíc. I kdyby to měl být krátký odpolední hodinový běh krajinou anebo si jít alespoň nakoupit

potravin. Od věci nemusí být ani občasný úklid domácnosti<sup>5</sup>, na kterou mají vyhořelí lidé (ne nutně všichni) rovněž tendenci rezignovat, obdobně jako na hygienické či stravovací návyky, popř. jiné rutinní činnosti. Lze vycházet z toho, že téměř každý disponuje nějakými problémy, které musí řešit. Za rozumné je možné považovat to, že absolutní WLB nenastane prakticky nikdy. To ani u těch, kteří se nepotýkají se syndromem vyhoření. To však neznamená, že by studenti měli na WLB zanevřít a vůbec o jeho průběžné dosahování neusilovat.

## **6.2 Aktivní odpočinek jako prevence syndromu vyhoření**

Odpočinek nemusí být jen pasivního charakteru, lze odpočívat i aktivně. Procházka přírodou, běh či jakákoli jiná pohybová sportovní aktivita. Kdo nemá vytvořené tyto aktivně-relaxační návyky, může se nechat inspirovat Moravcovou (2019, str. 215), která doporučuje věnovat se fyzickému cvičení jak ráno, tak třeba i při volných chvílích během dne. Dle Moravcové by se měly protahovat hlavně ty partie, které jsou dlouho nehybné nebo stlačené<sup>6</sup> a také doporučuje čas od času zavítat do tělocvičny či fitness centra. Cvičit, posilovat či se jinak pohybovat však člověk může i v prostředí domácím. Dle Moravcové (2019, str. 215) se cvičením a posilováním<sup>7</sup> odbourávají ty hormony, které se v těle tvoří během stresu a dlouhodobě mu škodí. Pohybovými aktivitami se mj. vyplavují jiné hormony – endorfiny, které se poté minimálně na přechodnou dobu zaslouží o dobrou náladu jedince, který se pohybovým aktivitám podrobil. Neznamená to však, že když si vyhořelý student např. při volném odpoledni zaběhá v přírodě, rázem se mu vyřeší veškeré studijní i osobní problémy a navrátí se mu nadšení do života a jeho plamen začne opět hořet. To skutečně nikoli. Nicméně navodit si alespoň krátkodobě lepší náladu na základě pohybových, sportovních aktivit je nepochybně lepší než problémy související s vyhořením řešit méně šťastnými způsoby. To může být například nadměrné pití alkoholických nápojů či užívání drog atp.

## **6.3 Další způsoby prevence syndromu vyhoření**

Vedle způsobů prevence jako work-life balance či aktivního odpočinku existují i další způsoby, jak si vůči syndromu vyhoření počínat preventivně. Začít všeobecnou prevencí syndromu vyhoření lze snahou o zdravý životní styl – vyvážená strava,

---

<sup>5</sup> Uklizená a uspořádaná domácnost mj. prokazatelně napomáhá i k nastavení klidu v duši.

<sup>6</sup> Stlačené partie zejména na základě „sedavých“ typů profesí anebo v přeneseném významu i případech sezení ve školních lavicích.

<sup>7</sup> Samozřejmě i dalšími sportovními a pohybovými aktivitami.

pravidelný spánkový režim atd, pobyt na čerstvém vzduchu aj. Pokračovat se může duševní hygienou, reflektováním svého vnitřního emočního prožívání či biologických potřeb. Dodržování zásad duševní hygieny a dodržování zdravého životního stylu mj. kvituje v rámci prevence syndromu vyhoření i Švamberk Šauerová (2019, str. 50), která krom jiného zmiňuje také důležitost porozumění smyslu života, správného vnímání životních situací či vhodného uspořádání systému hodnot. Obecně se dále vyplatí nepřemýšlet zbytečně nad proběhlými událostmi či malichernostmi. Jinými slovy – snažit se nepřetěžovat zbytečně svou mysl nedůležitými položkami. Omezit čas trávený na sociálních sítích, což také významně zatěžuje mysl. Vyplatí se neporovnávat se příliš s úspěchy jiných. Nejlépe úspěchy druhým přát a zároveň si kráčet svým vlastním životním tempem. Neorientovat se pouze na problémy a neúspěch. Nevzdávat se svých cílů předčasně a beze snahy. Zároveň své síly nepřeceňovat a nestanovovat si mety příliš vysoké. Dát si pozor na počáteční zápal a enormní nadšení. Mít sebe sama na vrcholu priorit a dle toho k sobě přistupovat – činit si radosti, dokázat se odměnit a ocenit. Nečekat od nikoho vděk ani uznání. Konat všechny své činy pokud možno nezištně. Ze svých dílčích a již zdolaných úspěchů se radovat, být na sebe právem hrdý a snažit se svou radost alespoň nějakou dobu udržet.

## **7 Výzkumná část**

Ve výzkumné (praktické) části této bakalářské práce se nejprve představí užitá metodologie, která bude následována výběrem respondentů a také praktickým průběhem šetření. Poté budou uvedeny rozhovorové předpoklady a přistoupí se již k výsledkům rozhovorů. Výsledky budou vyhodnoceny a shrnuty v diskuzi.

### **7.1 Užití metody výzkumné části**

Pro výzkumnou část závěrečné práce byla vybrána metoda polostrukturovaného rozhovoru v rámci kvalitativního výzkumu. Švaříček, Šedřová a kol. (2007, str. 17) definují kvalitativní přístup ve shrnutí: „Kvalitativní přístup je proces zkoumání jevů a problémů v autentickém prostředí s cílem získat komplexní obraz těchto jevů založený na hlubokých datech a specifickém vztahu mezi badatelem a účastníkem výzkumu.“ Konkrétněji se pak Švaříček, Šedřová a kol. (2007, str. 13) vyjadřují ke kvalitativním polostrukturovaným rozhovorům následovně<sup>8</sup>: „Cílem hloubkového a

---

<sup>8</sup> Tato pojetí korespondují s představami o tom, jak chtěl původně autor skutečně k pojetí výzkumné části této bakalářské práce přistoupit.

polostrukturovaného rozhovoru je získat detailní a komplexní informace o studovaném jevu (kvalitativní přístup).“ Koncepční rámec výzkumné části, včetně vybraných výzkumných otázek, vychází z teoretické části závěrečné práce a odráží cíl bakalářské práce. Ten v zásadě spočívá v tom, že vybraní psychologové v roli respondentů hodnotí míru ohroženosti studentů středních a vysokých škol syndromem vyhoření a navrhnou využitelná preventivní opatření. Respondenti reflektují i pandemii Covidu-19 a její vlivy ve vztahu k syndromu vyhoření.

## **7.2 Výběr respondentů a praktické provedení**

Při výběru respondentů bylo využito referenčního výběru. Zohledňovaly se jak reference, tak praktická profilace. Osloveno bylo celkem šestnáct psychologů. Původním záměrem bylo získat alespoň šest psychologů. Rozhovorů se nakonec zúčastnilo celkem osm psychologů. Čtyři respondenty z osmi znal autor osobně, proto je oslovil ke spolupráci. Jeden z respondentů byl autorovi doporučen rodinným příslušníkem. Zbývající tři respondenty si autor vyhledal prostřednictvím veřejně dostupných kontaktů na internetu (univerzitní weby, stránky psychologických center ad.). Oslovování probíhalo e-mailovou cestou. Konečné pořadí rozhovorů s jednotlivými psychology odpovídá tomu, jak chronologicky v čase probíhaly. Z hlediska genderového poměru bylo dotazováno pět žen a tři muži. Autor položil všem respondentům celkem šestnáct otevřených otázek plynoucích z teoretického pojetí problematiky syndromu vyhoření. Z analytických důvodů bylo vyselektováno šest klíčových otázek. Při výběru klíčových otázek bylo zohledněno zadání bakalářské práce, ve snaze co nejvěrněji naplnit jeho původní cíle. Výstupy rozhovorů jsou anonymizované. Všichni respondenti s využitím anonymizace souhlasili. Pro některé z nich byla anonymizace hlavním kritériem jejich účasti. Každý z psychologů má své označení, např. Psycholog 1, Psycholog 2 atp. Při prezentování odpovědí je u respondentů užito tzv. generické maskulinum. To znamená, že je o všech respondentech pojednáváno v mužském rodě, který nevyjadřuje konkrétní genderovou příslušnost daného respondenta. U odpovědí se nevyskytuje přímá řeč. U každé formulace odpovědi je zpravidla v úvodu věty uvedeno označení respondenta, ke kterému následují respondentem uvedené informace z rozhovoru. Poznatky toho kterého respondenta končí společně s ukončením poslední věty před tím, než je otevřena nová věta, ve které je v jejím úvodu zmíněno označení respondenta následujícího. Sedm rozhovorů se konalo on-line v prostředí platformy Microsoft Teams, jeden rozhovor se uskutečnil osobně.

I když on-line spojení nemůže nabídnout plnohodnotnou osobní interakci, cenné informace lze jeho prostřednictvím přenést. Každý rozhovor trval v průměru přibližně jednu hodinu. Některé rozhovory trvaly méně než hodinu, jiné hodinu přesáhly. Celkem se tedy zabralo prováděním rozhovorů řádově osm hodin čistého času. U všech rozhovorů byl pořizován záznam zvuku. Současně si autor vytvářel rozsáhlé ručně psané poznámky. Tyto podklady následně posloužily jako jedinečný zdroj pro vytvoření psaných výstupů z rozhovorů. Psané výstupy byly následně využity pro selekci klíčových otázek vč. tematicky stěžejních částí poskytnutých odpovědí.

V uvedené tabulce (viz Tabulka 4), která následuje, se lze v rámci anonymizace alespoň částečně seznámit s osmi vybranými odbornými respondenty. K vidění jsou údaje jako např. na jaké fakultě úspěšně vystudovali jednooborovou psychologii magisterského stupně, ve kterém roce z psychologie promovali, jaká je povaha organizace současného působiště daného odborného respondenta ad.

**Tabulka 4: Představení odborných respondentů**

Označení odborného respondenta	Univerzita absolvovaného studia magisterského stupně oboru psychologie	Rok promoce studia magisterského stupně oboru psychologie	Povaha organizace, ve které v současnosti daný psycholog působí
<b>Psycholog 1</b>	Univerzita Karlova, Filozofická fakulta	1998	Ambulantní terapeutické zařízení
<b>Psycholog 2</b>	Masarykova univerzita, Filozofická fakulta	2017	Univerzitní poradenské centrum, soukromá praxe
<b>Psycholog 3</b>	Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta	1997	Výuka na vyšší odborné i na základní škole, školní psychologické poradenství a soukromá praxe
<b>Psycholog 4</b>	Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií	2006	Soukromá praxe
<b>Psycholog 5</b>	Univerzita Karlova, Filozofická fakulta	2008	Soukromá praxe
<b>Psycholog 6</b>	Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta	1997	Univerzitní odborný asistent oboru psychologie, psycholog v zařízení pro zdravotně postižené v oblasti speciálního školství
<b>Psycholog 7</b>	Univerzita Karlova, Filozofická fakulta	1997	Univerzitní odborný asistent oboru psychologie, vedení psychologických výcviků mimo prostředí univerzity
<b>Psycholog 8</b>	Papežská katolická univerzita v Chile, Fakulta sociálních věd	1995	Univerzitní odborný asistent oboru psychologie, soukromá praxe

Zdroj: vlastní zpracování

### 7.3 Předpoklady zjištění z polostrukturovaných rozhovorů

Polostrukturovaný typ rozhovoru umožňuje určitou volnost při dotazování i odpovídání. Výzkumník má předem připravené otázky, kterých se rámcově drží. S jejich zněním může, vzhledem k odborné povaze respondenta drobnými změnami k získání co nejužitečnějších odpovědí, pracovat. Předpoklady očekávaných zjištění od psychologů v rámci výzkumné části této závěrečné práce byly formulovány podle klíčových otázek, které se následně vybraným psychologům předkládaly. Tyto předpoklady jsou k nahlédnutí v následující tabulce (viz Tabulka 5). Číslování předpokladů koresponduje s vybranými klíčovými otázkami v rámci této výzkumné části.

**Tabulka 5: Předpoklady zjištění od psychologů dle vybraných klíčových otázek v rámci provádění polostrukturovaných rozhovorů**

1. Předpokládá se, že všichni vybraní psychologové potvrdí ohroženost studentů středních a vysokých škol syndromem vyhoření. I když se mohou lišit v mírách studentům přisuzovaného rizika syndromu vyhoření, žádný z psychologů nebude ohroženost studentů syndromem vyhoření vyvracet.
2. Mezi stěžejní vlivy a příčiny současné doby, které se zasluhují o expanzi výskytu syndromu vyhoření u studentů středních a vysokých škol, budou patřit vysoké studijní nároky kladené na studenty.
3. Většina z vybraných psychologů potvrdí, že pandemie Covidu-19 znamenala zesílení dosavadních vlivů a předpokladů k rozvoji syndromu vyhoření u studentů středních a vysokých škol.
4. Psychologové v rámci prevence syndromu vyhoření navrhnou uplatnitelná opatření, která mohou vzdělávací instituce reflektovat. Mezi tato opatření bude patřit edukace a zvyšování povědomí o problematice syndromu vyhoření mezi studenty.
5. Psychologové se jednohlasně shodnou, že snížení studijní náročnosti u jednotlivých studijních programů je správným krokem, který by se měl provést.
6. Psychologové budou sledovat kombinaci studia a pracovních aktivit za relativně správnou variantu, která je pro studenty středních a vysokých škol prospěšná.

Zdroj: vlastní zpracování

#### 7.4 Výsledky rozhovorů

**Vybraná otázka č. 1 se respondentů dotazovala, jakou shledávají u studentů středních a vysokých škol ohroženost syndromem vyhoření v porovnání se všemi ostatními vyhořením potenciálně ohroženými skupinami.**

Psycholog 1 konstatuje, že dříve byl syndrom vyhoření typický pouze u pracující populace, vlivem doby však je dnes výskyt syndromu vyhoření u studentů běžný. Psycholog 2 uvedl, že riziko syndromu vyhoření se zvyšuje společně s věkem. Středoškoláci mají toto riziko nižší, vysokoškoláci běžné a nejvyšší riziko je mezi studenty konkrétně u doktorandů. Psycholog 3 shledává ohroženost studentů středních a vysokých škol syndromem vyhoření na stejné úrovni, v porovnání se všemi ostatními ohroženými skupinami. Psycholog 4 jistou možnost výskytu syndromu vyhoření u studentů přiznává, ale v porovnání s pracující populací vnímá toto riziko u studentů za nižší. Psycholog 5 u studentů v porovnání s jinými ohroženými skupinami shledává ohroženost za mírně nižší. Pokud jde o studenty, tak největší riziko mezi studenty je dle něj u doktorandů, pracujících studentů a také u studentů, kteří se souběžně se studiem věnují sportu na vrcholové úrovni. Psycholog 6 tvrdí, že ohrožení syndromem vyhoření jsou v současné době bez rozdílu všichni, kteří se dlouhodobě potýkají s nadměrnou zátěží. Psycholog 7 konstatuje, že v porovnání s ostatními rizikovými skupinami jsou studenti středních



a vysokých škol ohrožení syndromem vyhoření zhruba středně. Psycholog 8 studentům přiznává ohroženost syndromem vyhoření v podobné míře, jako je obvyklá ohroženost tímto syndromem i u jiných, tradičně rizikových skupin.

*Z uvedených odpovědí první otázky vyplývá, že všichni respondenti přiznávají studentům jistou ohroženost syndromem vyhoření. To sice různými měrami, ale ani v jednom případě nedošlo k vyvrácení souvislosti mezi syndromem vyhoření a studenty středních a vysokých škol. Převážná část respondentů staví riziko syndromu vyhoření u studentů na roveň ohroženosti pracujících a dalších ohrožených skupin. Dva respondenti shledávají u studentů toto riziko za nižší než u jiných ohrožených skupin.*

**Vybraná otázka č. 2 spočívala v tom, aby respondenti sdělili, jaké hlavní příčiny, vlivy a nástrahy současné doby shledávají za stěžejní při všeobecné expanzi výskytu syndromu vyhoření u studentů středních a vysokých škol.**

Psycholog 1 uvádí, že v dnešní době jde zejména o všeobecný technologický vývoj, který je mnohem rychlejší, než schopnost těla a mysli na to reagovat. Psycholog 2 sdělil, že v současné době hraje svou roli systém hodnot, který je ve společnosti zakořeněn. Není zcela vhodné a prospěšné, když je kladen přílišný důraz na výkon a efektivitu studia a menší význam se přisuzuje mezilidským vztahům, vztahu k sobě samému a spiritualitě. Psycholog 3 vidí příčinu expanze syndromu vyhoření u studentů středních a vysokých škol zejména v obecném zaměření na výkon a bezchybnost, na což se klade v dnešní době na školách i v pracovním prostředí příliš vysoký důraz. Od studentů se svým způsobem vysoké nasazení a podávání nadstandardních výkonů očekává, což si následně může vybrat svou daň. Dále zmiňuje rizika spojená s mediálním tlakem a porovnáváním se s mediálním obrazem. Psycholog 4 shledává úskalí ve zvýšené náročnosti kladené na studenty. Dále dle něj má vliv školní prostředí obecně, rozsáhlé probírané látky a studijní témata či snížená dostupnost osobního kontaktu na základě toho, že mnohé mezilidské interakce se v současné době odehrávají ve virtuálním prostředí. Psycholog 5 označil vzhledem k této otázce za rizikové zvyšující se nároky na studenty definované vzdělávacím systémem. Pak dále dle toho, zda již daný student pracuje, tak se jistě potýká i se zvyšujícími se nároky v pracovním prostředí, kde je např. ze strany zaměstnavatelů stále větší poptávka po jazykových znalostech nebo jiných rozšířených kompetencích. Psycholog 6 uvedl, že přetíženost studentů středních a vysokých škol informacemi v tomto sehrává nejzásadnější roli, proč se

u nich v současnosti neustále v čase rozšiřuje výskyt syndromu vyhoření. Za poslední desetiletí rapidně narostly studijní nároky na studenty. Digitální technologie pak celkovou informační přetíženost u studentů umocňují. Psycholog 7 shledal neblahý vliv v sociálních sítích a jejich rozsáhlém uživatelském rozmachu. Studenti na sociálních sítích tráví mnohdy více času, než kolik času investují do reálných kontaktů a interakcí, což není správné ani prospěšné. Psycholog 8 zde zmiňuje položky jako nedostatek sociálního kontaktu, sounáležitosti, ochoty si pomáhat. Problémy s udržením pozornosti při výuce, myšlenková rozpolcenost a neustálenost, popř. špatné určování priorit.

*Z uvedených odpovědí vyplývá, že se vyplatí mít i v dnešní moderní době určitý odstup od digitálních technologií a spíše klást důraz na skutečný mezilidský kontakt. Zbytečně svou mysl nezahlcovat irelevantními podněty. Vyplatí se s rozmyslem uspořádat vlastní priority a hodnoty. To pak může dopomoci čelit vysokým studijním nárokům i často požadovanému zaměření na výkon.*

**Vybraná otázka č. 3 měla za cíl zjistit, jaký vliv či souvislosti psychologové přisuzují proběhlé pandemii Covidu-19 ve vztahu k rozvoji syndromu vyhoření u studentů středních a vysokých škol.**

Psycholog 1 pandemii Covidu-19 přisuzuje velký vliv ve vztahu k rozšíření výskytu studentského vyhoření, jelikož tou dobou došlo k enormnímu zesílení všech faktorů a příčin, které se s vyhořením obvykle pojí. Psycholog 2 pandemii Covidu-19 také přisuzuje velký význam co do rozvoje studentského vyhoření. Omezil se pohyb, nastaly komunikační a technologické bariéry, on-line výuka nebyla vždy plně funkční. Psycholog 3 přisuzuje pandemii Covidu-19 poměrně značný vliv ve vztahu k rozvoji syndromu vyhoření u studentů středních a vysokých škol. Zároveň za dobu, co pandemie pominula, již shledává mírný návrat k „normálu“. Psycholog 4 uvádí, že Covid-19 představoval za pandemie další velký stresor, se kterým se společnost a tím spíše studenti, museli vypořádat. Následky proběhlé pandemie Covidu-19 bude společnost trpět a bude poznamenána ještě několik let, než dojde k plnohodnotné stabilizaci. Psycholog 5 sdělil, že pandemie Covidu-19 měla svůj velký vliv na tom, že se u studentů i zbytku populace rozvíjely psychické potíže všeho druhu, samozřejmě včetně syndromu vyhoření. Psycholog 6 se nechal slyšet, že pandemie Covidu-19 byla obdobím, které studentům k syndromu vyhoření i obdobným obtížím značnou měrou nepříznivě přispělo. Pocitově je také ve studentech od té doby zakořeněna jakási „nejistota toho, co bude“, což se může

projevovat i vytrácením subjektivní potřeby vzdělání i jeho smyslu. Psycholog 7 neshledává přímou souvislost mezi pandemií Covidu-19 a syndromem vyhoření. Psycholog 8 přináší informaci o tom, že pandemie Covidu-19 měla významný vliv na výskyt, rozšiřování a podněcování nejrůznějších psychických poruch, onemocnění a potíží. Syndrom vyhoření je jednou z těch položek, u kterých se obecně riziko tou dobou navýšilo.

*Z odpovědí vyplývá, že pandemie Covidu-19 byla významným stresorem, který umocňoval standardní vlivy k propuknutí psychických obtíží (vč. syndromu vyhoření). V současnosti je sice tato pandemie minulostí, přesto některé vlivy a následky z té doby budou ještě nějakou dobu přetrvávat, než dojde k plnohodnotné stabilizaci. Jeden z respondentů přímou souvislost mezi syndromem vyhoření a pandemií Covidu-19 neshledává.*

**Vybraná otázka č. 4 vyžadovala od respondentů kreativitu a nápad. Měli za úkol uvést návrh možného opatření, které by bylo využitelné ve školské praxi a zasluhovalo by se nejen o prevenci, ale také o eliminaci výskytu syndromu vyhoření u studentů středních a vysokých škol.**

Psycholog 1 školám doporučuje zahrnout do výuky aktuální psychologická témata i další témata, která dopomohou vést studentům poklidné životy. Kreativní formou klást důraz na význam dodržování životosprávy či udržování vztahů (v kolektivu, v rodině, s učiteli). Psycholog 2 radí, že je důležité edukovat o hodnotách a jejich rozumném uspořádání. Připomínat správné vnímání mezilidských vztahů, či jak se orientovat v kolektivu. Snížit v rámci možností i objem učiva, který na studenty připadá. Důležitý je i přístup jednotlivých učitelů i vedení dané školy. Student by měl mít v těchto lidech oporu a možnost se svěřit, optat se na vše potřebné. Psycholog 3 tvrdí, že je to otázka vzdělanosti a informovanosti. To by měly vzít všechny vzdělávací instituce v úvahu. Je vhodné edukovat o tom, že nějaký syndrom vyhoření existuje a jaké se s ním pojí rizikové faktory. Krom syndromu vyhoření je na místě edukovat o psychohygieně obecně. Od věci není ani informovat o zdravém životním stylu. Psycholog 4 konstatuje, že pomoci v tomto ohledu by mohla nějaká vcelku jednoduchá osvěta a aktivní seznamování studentů s psychohygienou a jejími formami, také s problematikou psychické zátěže celkově tak, aby studenti rozuměli tomu, že to „učení se“ je náročná věc, která mozek namáhá a je potřeba to nějakým způsobem kompenzovat, aby nedocházelo k jednostranným zátěžím a následujícímu vyčerpání. Psycholog 5 uvádí, že na školách by rozhodně mohly být

vyvěšeny osvětové informace, které by edukovaly o syndromu vyhoření na informační bázi typu jak syndrom vyhoření poznat a jak je možné jej řešit či na koho se obrátit. Na těchto aktivitách by se mohla odborně podílet již existující poradenská centra, která na školách psychologické konzultace poskytují. Psycholog 6 doporučuje školám využívat vedle klasického známkování i alternativní způsoby hodnocení. Do výuky zakomponovat také témata jako např. osobnostní rozvoj žáka, osobnostní kompetence či také znalost sebe sama. Toto vše by studentům dopomáhalo lépe porozumět svým silným i slabším stránkám. Psycholog 7 školám doporučuje zaměřit se zejména na téma „wellbeing“. Pociťovaná osobní vnitřní pohoda u každého ze studentů je základním stavebním kamenem k rozvíjení individuálního potenciálu a konstantní motivovanosti ke studiu i k dalším aktivitám. Od věci by nebylo ani zavedení povinné tělesné výchovy na všech vysokých školách, což by mohlo být rozvrženo do dvou semestrů, a tedy zisku dvou sportovních zápočtů. Psycholog 8 konstatuje, že by školy mohly kupříkladu více kombinovat a propojovat učení s uměním, to nejen v případě škol s uměleckým zaměřením. Souvislosti k podchycení se totiž dají nacházet i mezi emočními a kreativními prvky výuky.

*Z odpovědí vyplývá, že vzdělávací instituce prvotně musí mít zájem s tématem syndromu vyhoření pracovat. Je vhodné toto téma různými formami (speciální přednášky, infografika na chodbách atp.) předkládat všem studentům i pedagogům. Krom syndromu vyhoření jako takového reflektovat i další témata, která se nepřímo mohou zasloužit o prevenci psychických obtíží, jmenovitě např. wellbeing, vnímání mezilidských vztahů, orientace v kolektivu, význam dodržování životosprávy, osobnostní rozvoj atd. Dále může přijít v úvahu přistoupit k alternativním způsobům hodnocení studentů, plošné zavedení povinné tělesné výchovy na vysokých školách anebo kombinovat učení s prvky umění.*

**Vybraná otázka č. 5 od respondentů zjišťovala, jak nahlíží na obecně vysokou studijní zátěž na školách napříč studijními obory, a zda by ve vztahu k prevenci syndromu vyhoření u studentů středních a vysokých škol pomohlo, pokud by se alespoň některé studijní programy učinily jednoduššími.**

Psycholog 1 tvrdí, že činit jakékoli studijní programy jednoduššími není správnou cestou. Je však rozumné, dříve než se ten který student rozhodne pro studium na nějaké střední škole či univerzitě, zjistit si o budoucím studiu bližší specifikace a

jaké jsou nároky na tom kterém oboru. Psycholog 2 na tuto otázku odpovídá kladně, tedy ano – snižování studijní zátěže by rozhodně bylo na místě. Alespoň u některých studijních oborů<sup>9</sup>. Psycholog 2 ještě ke své odpovědi doplňuje, že vzdělávání by mělo být komplexnější a nabídnout vyšší přidanou hodnotu než jen časté učení se teorie nazpaměť. Psycholog 3 tvrdí, že mnohé studijní obory se mohou zdát obtížné. To třeba z důvodu, že v ČR všeobecně pokulhává úroveň již základního vzdělávání. Po nedůkladné průpravě na ZŠ lze pak těžko dostát nárokům na školách následujících. Některé ze studijních programů středních a vysokých škol by se však i navzdory tomu mohly učinit jednoduššími. Organizace výuky by mohla být zvládnuta lépe tak, aby byly výukové látky pro studenty stravitelnější. Psycholog 4 říká, že je sice pravděpodobné, že snížením studijní náročnosti některých oborů by studenti byli o trochu méně celkově studiem zatíženi, byli by v menším stresu. Jsou v tom ale zase naopak zase další úskalí – tj. potenciálně zeštíhlené studijní plány by ztrácely na své úrovni. Psycholog 5 se nechává slyšet, že některé ze studijních oborů sice jsou enormně náročné z hlediska studijní zátěže, ale z hlediska prevence vyhoření jde především o osobní přístup daného studenta ke svému studiu. Vyučující by měli průběžně vyvíjenou iniciativu u svých studentů oceňovat, aby studenti neměli pocit zbytečně vynaložené energie a aby jejich nadšení setrvalo. Psycholog 6 konstatuje, že aby studium bylo pro studenty stravitelnější a nepocitovali ze svého studia tak velké množství stresující zátěže na základě mnohdy enormních nároků, nemusí se existující studijní programy nutně přímo zjednodušovat. Spíše by bylo na místě prezentovat studijní látky více prakticky a kreativně. Psycholog 7 uvádí, že nároky se u některých studijních oborů a programů postupem času náročnějšími skutečně činí, což celkově vzato není správně. Studenty dle něj neúměrné kvantum studijních látek zpravidla spíše demotivuje. Plány studia, tedy sylaby, by se měly napříč školami a univerzitami sjednotit, aby na studenty stejných studijních programů spravedlivě připadalo přibližně stejné množství objemu studijní zátěže. Psycholog 8 hovoří o tom, že očekávání studentů od studia a s tím organicky spojené studijní zátěže by se mělo vnímat individuálně. Studijní plány jsou nějak nastaveny a spíše není na místě je ulehčovat a činit je jednoduššími. Jednotliví učitelé by se však měli zamyslet nad tím, zda předávají

---

<sup>9</sup> Zde by již bylo ku zvažení, jaké konkrétní studijní programy by se mohly zjednodušit a jaké by se spíše zjednodušovat neměly už ze své podstaty, např. lékařské obory u kterých jsou podrobné znalosti stěžejní pro budoucí výkon profese. Dle autora by nebylo od věci tento zásah provést např. na společenskovědních či ekonomických oborech, které stojí převážně na měkké teorii a téměř není objektivní důvod, aby byly nárokově předimenzované.

svůj výklad a vědomosti studentům ve srozumitelné a kreativní formě. Závěrem doplňuje to, že i objektivně náročnější předměty se dají vnímat jako zvládnutelné, pokud jsou vyučovány přiměřeným způsobem.

*Z odpovědí plyne, že zjednodušování studijních programů na místě spíše není. Se studijní náročností je třeba počítat ještě před nástupem na danou školu a vyplatí se zjistit si před studiem o studiu co nejvíce informací. Následně je to pak o přístupech – studentů i pedagogů. I náročnější předměty mohou studenti vnímat jako zvládnutelné, pokud je daný vyučující prezentuje poutavě, srozumitelně a kreativně.*

**Vybraná otázka č. 6 se zabírala tím, zda je vhodné kombinovat studium s pracovními aktivitami (brigády, stáže aj.). Přece jen pracující studenti mají celkově vyvíjenou zátěž tím znásobenou a syndrom vyhoření se může dostavit tím rychleji.**

Psycholog 1 uvažuje, že zda je vhodné kombinovat práci a studium záleží především na tom, zda student pracuje pro přivýdělek z vlastní iniciativy ve volném čase, nebo zda je na finančním příjmu z brigády či stáže přímo závislý, platí-li si již sám většinu svých výdajů při studiu. Ve druhém zmíněném případě je tedy riziko vyhoření obvyklejší. Psycholog 2 tvrdí, že záleží na míře a rovnováze, jak je kombinace studia a práce realizována. Brigády a stáže v oboru i mimo obor shledává za smysluplné, pracovní zkušenosti a návyky se hodí do života. Kritické však je, když je student na příjmu z brigády závislý, např. si platí sám nájem. V tom případě je zase o kus značnější riziko syndromu vyhoření. Dle jeho názoru nejvíce v případech kombinace studia a práce trpí doktorandi, kteří mají zpravidla velké problémy vyjít s financemi při svém studiu. Psycholog 3 poznamenává, že zde záleží na individuální energetické toleranci vyvíjené zátěže, ať ve smyslu studia či pracovních aktivit. Kombinace práce a studia může sama o sobě být prevencí syndromu vyhoření, je-li v tom rovnováha a cítí-li se při tomto režimu student alespoň částečně spokojeně. Krom energetického fondu každého ze studentů záleží na tzv. resilienci, tedy psychické odolnosti a schopnosti zvládat nepříznivé situace a krize. V neposlední řadě záleží i na emoční prožívané stránce za dané situace v tom kterém prostředí. Ať už jde o školu nebo práci, každý to má nějak, tzn. někde je rád a někde by raději ani nebyl, kdyby „nemusel“. Toto vnímání prostředí rovněž má svůj nezaměnitelný vliv na tom, kolik energie daného studenta na tom kterém místě stojí a jak velké vyčerpání bude následovat. Psycholog 4 uvádí, že pokud se budou studenti při studiu věnovat práci, brigádě nebo stáži, která jim bude

studium vyvažovat, tak je vše v pořádku. Tato kombinace by je však měla bavit a přinášet jim radost. Jakmile by studenti začali pociťovat přetížení, je na místě to reflektovat a četnost hodin strávených prací omezit. Psycholog 5 konstatuje, že motivy k práci při studiu jsou různé. Část studentů dochází na své stáže, brigády či obdobné úvazky, se vědomostně obohatit a zdokonalovat se profesně v oboru, který současně tou dobou i studují. Ne všichni studenti však pracují při studiu jen pro nové poznání profesního světa. Svou roli zde hrají bohužel i peníze, které studenti potřebují k financování různých položek při studiu. Není od věci tedy vsadit na vyváženost a rovnováhu těchto všech aktivit a „nezanedbávat“ ani jednu frontu. Ve výsledku rozmanitost v činnostech, kdy student není orientován jen a pouze na studium, ale má i nějaké další smysluplné vyžití, může být jedním z možných preventivních prvků syndromu vyhoření. Pokud se celková zátěž přece jen stupňuje, tak je ale vhodné ve správný čas upřednostnit studium před prací. Některé ze světových univerzit v rámci přijímacích řízení k doktorskému studiu ověřují u uchazečů jejich finanční situaci, kdy budoucí doktorand musí prokázat, že během studia si bude schopen hradit své studijní výdaje, aniž by během studia musel chodit do zaměstnání. Psycholog 6 usuzuje, že každý ze studentů musí s rozmyslem zvážit své možnosti a schopnosti. Existují studijní programy, které se slučují se zastáváním částečného úvazku na nějakém příhodném pracovišti. Jiné studijní programy jsou však svou koncepcí natolik rozsáhlé, že se již těžko hledá prostor k pracovním aktivitám. Přesto však doporučuje mít při studiu nějaké, alespoň částečné pracovní vyžití. Zastává názor, že studium samo o sobě nepřipraví studenta na život v plném slova smyslu. Proto je dobré znalosti ze školy podpořit i praktickými zkušenostmi z pracovního prostředí. Psycholog 7 uvedl, že vysoká energetická i psychická vyčerpání v podobě kombinace studia a pracovních činností je nositelem rizika syndromu vyhoření. Kdo ze studentů má na vybranou a se studijními výdaji mu pomáhá rodina, ať se plně věnuje pouze studiu. Kdo ze studentů naopak na vybranou nemá a musí si již vydělávat z důvodu financování svých výdajů při studiu, ať je to alespoň taková pracovní činnost, která profesně odpovídá studovanému oboru. Psycholog 8 v tom má jasno. U brigád a stáží je žádoucí a výhodnější, aby spíše souvisely se studovaným oborem, než aby byly vykonávány v jiném oboru. Když se to vezme z druhé strany, tak tedy i brigáda mimo studovaný obor je však lepší, než volnočasová nečinnost a zahálka.

*Z uvedených odpovědí plyne, že mezi studiem a pracovními aktivitami musí být určitá rovnováha. Nelze upřednostňovat jen jednu frontu. Pokud by se pomyslná*

*rovnováha vytrácela, je vhodné upřednostnit studium před pracovním vyžitím. Když už student při studiu pracuje, tak je nejlepší provádět tu pracovní činnost, která koresponduje se studovaným oborem. Student se tak může odborně profilovat. Ani brigády mimo studovaný obor nejsou špatně, minimálně se jimi získají cenné pracovní návyky.*

## **7.5 Další užitečné informace, které vzešly z rozhovorového šetření**

- Od subjektivní identifikace prvních příznaků syndromu vyhoření by měl daný student vyhledat odbornou pomoc co možná nejdříve, aby se celá situace mohla podchytit, aby syndrom vyhoření nejlépe nepostupoval do jeho dalších fází
- Psychologové kvitují mobilní aplikace s tematikou duševního zdraví a jeho prevence (popř. také podcasty s těmito tématy) a doporučují studentům tyto aplikace využívat, mohou tam nalézt prvotní virtuální intervenci, rady, postupy a také jim to může zkrátit čas při čekání na skutečnou terapii s psychologem, jelikož poptávka po psychologické péči je velmi vysoká
- Pokud by chtěl některý student konzultovat syndrom vyhoření uvnitř rodiny, měl by se svěřit tomu členovi rodiny, kterému nejvíce důvěřuje, se kterým má vybudovaný důvěrný komunikační vztah a uvážit ke svěřením se vhodný moment, kdy je daný člen rodiny skutečně připraven naslouchat
- Pokud některý ze studentů z důvodu stigmatizace nechce využít psychologickou či psychiatrickou pomoc, lze se mj. obrátit na svého obvodního lékaře, který celou situaci uváží a doporučí další postup řešení syndromu vyhoření, popř. může předepsat základní medikaci, typicky anxiolytika, které mohou dočasně studenta stabilizovat
- Plnohodnotnou lékařskou péči syndromu vyhoření nabídne lékař – psychiatr, který má na rozdíl od praktického lékaře pravomoc předepisovat rozšířené kombinace léčiv pro stabilizaci duševního zdraví
- Za vyzkoušení stojí vedle individuálních terapií také skupinové terapie, při kterých dojde ke konfrontaci s jinými jedinci, kteří se potýkají s podobnými, nebo stejnými problémy, což může zvýšit efektivnost zotavování
- Kdo ze studentů si již syndromem vyhoření prošel, neznamená že má „vyhráno“ navždy, je potřeba konstantně pečovat o své duševní zdraví



- Když student „bojuje“ se syndromem vyhoření, nemusí nutně své studium ku své úlevě ukončovat, studium je možné např. přerušit a dokončit jej později, popř. se s danou školou domluvit na alternativním řešení či rozložení studia
- Žádné studium netrvá věčně – je časově ohraničeno, v tom lze shledávat tu pozitivní okolnost, že po zdolání jednotlivých předmětů, ročníků a závěrečných zkoušek bude následovat cenná a studentem očekávaná úleva, která je v dohlednu

## 7.6 Diskuze zjištěných výsledků z výzkumné části

**Tabulka 6: Souhrn zjištění z vybraných otázek rozhovorů**

Analýza odpovědí a typy názorů					
Vybraná otázka	Zkráceně	Koncensus	Převažující	Výjimečný	Předpoklad k otázce
1	Jsou studenti ohroženou skupinou s ohledem na SV?	Všichni přiznávají studentům riziko SV, i když odlišnými měrami.	Studenti SŠ a VŠ jsou regulérně rizikovou skupinou SV	Studenti SŠ a VŠ jsou méně rizikovou skupinou než zaměstnanci.	Naplněn
2	Jaké vlivy a nástrahy současné doby způsobují expanzi SV u studentů SŠ a VŠ	Informační zahlcenost, vysoké studijní nároky, sociální sítě, porovnávání se, zaměření na výkon, systém hodnot	X	X	Naplněn
3	Měla pandemie Covidu-19 vliv na rozvoj SV u studentů SŠ a VŠ?	X	Ano, tato pandemie se svou měrou zasloužila o rozvoj výskytu SV u studentů SŠ a VŠ	Ne, tato pandemie nemá přímou souvislost s rozvojem výskytu SV u studentů SŠ a VŠ	Naplněn
4	Jak si mohou školy počínat v rámci prevence SV u svých studentů?	Edukovat o psychohygieně, o hodnotách, aktuálních psychologických tématech, o wellbeingu, osobnostním rozvoji či o WLB, také sledovat SV jako téma	X	Užívat alternativní nečíselné hodnocení studentů, zavedení povinné tělesné výchovy na VŠ, snížit objem učiva	Naplněn
5	Měly by se studijní programy zeštíhlit a usnadnit?	Zeštíhlování studijních programů na místě spíše není.	Ne neměly, ale měly by se zkvalitnit způsoby výuky jednotlivých vyučujících.	Ano, zjednodušení studijních programů je na místě a studentům by pomohlo.	Nenaplněn
6	Je vhodné kombinovat studium a pracovní aktivity?	Ano, ale je dobré v tom mít nastavenou rovnováhu.	Ano, zejména pokud je to pracovní činnost v rámci studovaného oboru.	Pokud to situace studenta umožňuje, měl by se věnovat pouze studiu.	Naplněn

Zdroj: vlastní zpracování

Na základě rozhovorového šetření výzkumné části bakalářské práce bylo objasněno, že syndrom vyhoření dávno není tou záležitostí, která by se vztahovala pouze na pracovní prostředí. Syndrom vyhoření je možné pozorovat jak u studentů středních, tak i vysokých škol. Záleží na míře resilience každého ze studentů a také na tom, jak vysoká zátěž a jak dlouho je na ně kladena, popř. na jiných předpokladech. Svou roli při expanzi syndromu vyhoření u studentů středních a vysokých škol sehrála také pandemie Covidu-19. Každý ze studentů by k sobě měl přistupovat tak, aby alespoň základním způsobem o své duševní zdraví pečoval a nejrůznějším psychickým obtížím předešel. Střední i vysoké školy by se měly stavět čelem k problematikám typu syndrom vyhoření. Své studenty o nich edukovat, vysvětlovat způsoby péče o své duševní zdraví. Přizpůsobit také své výukové metody, aby studenti podnětné informace lépe vstřebávali a necítily se u toho přetíženě. Studijní programy není nutné činit jednoduššími, je však vhodné dbát na jejich uváženou interpretaci za využití kreativních výukových metod. Pokud se však i navzdory preventivním krokům u některých studentů syndrom vyhoření projeví, škola by jim měla být nápomocna a být svolná k domluvě o individuálním studijním plánu anebo o dočasném přerušení studia. Nikdy není pozdě se obrátit na odborníka – psychologa, psychiatra či alespoň obvodního lékaře. Naopak, je vhodné veškeré symptomy odborně podchytit co nejdříve. Toto shrnutí je možné vnímat jako celistvou odpověď reflektující cíle stanovené v zadání této bakalářské práce. Z hlediska rozhovorových předpokladů se jich naplnilo pět z celkových šesti (viz Tabulka 6).

Při výzkumné části bakalářské práce se zaznamenávalo také určitých limitů, potažmo omezení. Rozhovory byly orientovány primárně na české prostředí a zdejší studijní poměry za reflektování toho, jak působí podmínky českého prostředí na zde studující jedince na středních a vysokých školách. Jeden z respondentů pochází sice ze zahraničí, ale dlouhodobě působí v ČR. Proto i on reflektoval místní situaci. Rozhovory i orientace celé této závěrečné práce se snažily zachytit komplexně a celistvě skupinu středoškoláků a vysokoškoláků dohromady. Přesto jako nejhroženější jako dílčí skupina studentů byli některými z respondentů označeni studenti doktorského studia. Posledním zmíněným limitem bude to, že byť k problematikám výzkumné části promlouvali odborníci, psychologové, stále se jedná o subjektivní zprostředkovaná stanoviska. Na obhajobu respondentů v této práci, vybraní psychologové jsou buď v denním (školní výuka) či velmi pravidelném kontaktu se studenty (terapie a konzultace) a aktuální přehled jim tím tedy nechybí.

Dále by tento výzkum mohl směřovat tím směrem, že by se do výzkumného šetření zapojil i vzorek skutečných studentů středních a vysokých škol, nemuselo by se v rámci výzkumu vědomostně opírat pouze o zprostředkované znalosti odborníků. To by opět posunulo autentičnost i celkovou výpovědní hodnotu na novou úroveň. Pokud by se měl v budoucnu provést výzkum přímo na studentech, tak by u toho bylo určité riziko asymetrie poskytnutých informací. Studenti zpravidla mají o syndromu vyhoření povědomí, jsou schopni např. vyplnit dotazník o syndromu vyhoření, ale nedisponují odborným aparátem k vyhodnocení svého prožívání. Pokud by se tedy realizoval výzkum přímo se studenty, opět by se to s největší pravděpodobností neobešlo bez pomoci psychologa, který by dopomohl případný výzkum koordinovat.

## **8 Závěr**

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit, jaký význam přikládají vybraní odborníci z oblasti psychologie problematice syndromu vyhoření u studentů středních a vysokých škol, a navrhnout preventivní a eliminační opatření využitelné ve školské praxi. V současné době se, nejen kvůli všeobecně zvyšujícím se výkonnostním nárokům, vyplatí pečovat o své duševní zdraví, usilovat o rovnováhu mezi povinnostmi a osobním životem. V opačném případě se mohou dostat pod zář reflektorů nevyžádané psychické obtíže či další nepříjemné jevy. Jedním z těchto jevů je syndrom vyhoření, kterému by mohly vedle studentů věnovat vyšší míru pozornosti také vzdělávací instituce, které mohou činit preventivní opatření či alespoň o problematikách tohoto typu studenty v rámci výuky či mimořádných seminářů edukovat. Bylo potvrzeno, že se syndrom vyhoření zdaleka netýká pouze pracující populace, ale potkat se s ním mohou také studenti středních a vysokých škol, popř. kdokoli jiný, kdo k němu má předpoklady. Teoretická část bakalářské práce byla zahájena historickým kontextem a definičními pojetími. Dále byly zmíněny také příčiny syndromu vyhoření, včetně připomenutí jejich nejednoznačnosti. Následovalo také pojednání o symptomech, které se dělí na akutní, chronické a další kategorie. Prostor byl věnován rovněž fázím syndromu vyhoření, v případě této práce byl vybrán model pětifázový. Teoretická část byla zakončena preventivními doporučeními, které lze studenty běžně uplatňovat. Výzkumná část měla zodpovědět výzkumné otázky a naplnit cíl práce. Z teoretické části vycházelo znění otázek polostrukturovaných rozhovorů, které byly následně

předloženy odborným respondentům. Bylo zodpovězeno, do jaké míry jsou studenti středních a vysokých škol syndromem vyhoření ohroženi. Dospělo se k závěru, že studenti syndromem vyhoření skutečně ohroženi jsou. I když dle respondentů se jedná o různé míry ohroženosti, žádný z psychologů tuto skutečnost nevyvrátil. Rovněž byly zhodnoceny souvislosti mezi syndromem vyhoření u studentů středních a vysokých škol a proběhlou pandemií Covidu-19. Byly uvedeny stěžejní příčiny, které v současné době shledávají psychologové za klíčové ve vztahu k expanzi výskytu syndromu vyhoření u studentů. Doporučeny byly návrhy možných opatření v rámci prevence syndromu vyhoření, které by bylo možné využít ve školské praxi. Cíl bakalářské práce lze považovat za splněný. Přestože tato práce měla několik omezení, lze na ni do budoucna navázat konkrétním kvantitativním výzkumem mezi českými studenty, popř. se zaměřit na vývoj syndromu vyhoření v komparaci mezi členskými zeměmi Evropské unie.

## 9 Seznam literatury

Knihy a monografické publikace:

HONZÁK, Radkin. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. 3. Praha: Vyšehrad, 2018, 224 s. ISBN 978-80-7601-004-8.

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

KŘIVOHLAVÝ, J. *Hořet, ale nevyhořet*. 2. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2012. ISBN 978-80-7195-573-3.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada Publishing, 1998, 136 s. ISBN 80-7169-551-3.

MORAVCOVÁ, Iva. *Zážit a nevyhořet: Syndrom vyhoření a 11 silných příběhů úspěšných lidí*. Praha: EUROMEDIA GROUP, 2019, 256 s. ISBN 978-80-7617-962-2.

STOCK, C. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada Publishing, 2010. 112 s. ISBN 978-80-247-8514-1.

ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, M. *Syndrom vyhoření u studentů vysokých škol*. Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, spol. s r.o., 2019. 103 s. ISBN 978-80-87723-56-2.

ŠVARŤÍČEK, Roman, Klára ŠEĐOVÁ a kol. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.

Články v odborných časopisech:

VOSEČKOVÁ, Alena, Zuzana TRUHLÁŘOVÁ a Pavel BLAŽEK. Syndrom vyhoření u studentů pregraduálního studia VŠ. *Military Medical Science Letters* [online]. 2020 [cit. 2023-11-01]. ISSN ISSN 2571-113X. Dostupné z: <https://www.mmsl.cz/pdfs/mms/2020/01/02.pdf>

Webové stránky:

TRŽIL, Dan. PROTI PROUDU - PODCAST DANA TRŽILA. *BEST OF / Jak poznat syndrom vyhoření? Odpovídá Radek Ptáček* [online]. 2020, [cit. 2023-11-14]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=POz6ssErBjE>

## 10 Seznam obrázků a tabulek

### Seznam tabulek

Tabulka 1: Dělení příznaků syndromu vyhoření na emoční a fyzické.....	19
Tabulka 2: Výčet konkrétních obtíží ze sociální roviny .....	20
Tabulka 3: Fáze projevů syndromu vyhoření dle Edelwiche a Brodskyho.....	21
Tabulka 4: Představení odborných respondentů .....	30
Tabulka 5: Předpoklady zjištění od psychologů dle vybraných klíčových otázek v rámci provádění polostrukturovaných rozhovorů .....	31
Tabulka 6: Souhrn zjištění z vybraných otázek rozhovorů .....	41

## ANOTAČNÍ ZÁZNAM

<b>AUTOR</b>	Vojtěch Wágner		
<b>STUDIJNÍ PROGRAM/OBOR/SPECIALIZACE</b>	Řízení lidských zdrojů		
<b>NÁZEV PRÁCE</b>	Syndrom vyhoření u studentů středních a vysokých škol pohledem vybraných psychologů		
<b>VEDOUCÍ PRÁCE</b>	Ing. Michal Hrubý		
<b>KATEDRA</b>	KRLZ - Katedra řízení lidských zdrojů	<b>ROK ODEVZDÁNÍ</b>	2023
<b>POČET STRAN</b>	46		
<b>POČET OBRÁZKŮ</b>	0		
<b>POČET TABULEK</b>	6		
<b>POČET PŘÍLOH</b>	0		
<b>STRUČNÝ POPIS</b>	<p>Tato bakalářská práce se zabývá tematikou syndromu vyhoření u studentů středních a vysokých škol. Cílem bylo zjistit, jaký význam přikládají vybraní psychologové této problematice u výše uvedených skupin studentů, navrhnout preventivní a eliminační opatření využitelné ve školské praxi a reflektovat vlivy pandemie Covidu-19. Představen je nejprve historický kontext, dále příčiny, symptomy, fáze průběhu a také možnosti preventivního jednání na úrovni jednotlivců i škol. Výzkumná část se orientuje na to, do jaké míry jsou právě studenti středních a vysokých škol rizikovou a ohroženou skupinou ve vztahu k syndromu vyhoření. Je pojednáno také o vlivu pandemie Covidu-19 na expanzi výskytu syndromu vyhoření u studentů. Jsou doporučena preventivní opatření využitelná ve školské praxi. Vybraní psychologové reflektují situaci ohledně syndromu vyhoření u studentů středních a vysokých škol v České republice a zodpovídají výzkumné otázky. Informace od psychologů jsou sumarizovány v diskuzi zjištěných výsledků výzkumné části.</p>		
<b>KLÍČOVÁ SLOVA</b>	Syndrom vyhoření, studenti, psychologové, stres, psychické obtíže, prevence, odborná pomoc		



## ANNOTATION

<b>AUTHOR</b>	Vojtěch Wágner		
<b>FIELD</b>	Human Resources Management		
<b>THESIS TITLE</b>	Burnout Syndrome In Secondary School And University Students From The Point Of View Of Selected Psychologists		
<b>SUPERVISOR</b>	Ing. Michal Hrubý		
<b>DEPARTMENT</b>	KRLZ - Department of Human Resources Management	<b>YEAR</b>	2023
<b>NUMBER OF PAGES</b>	46		
<b>NUMBER OF PICTURES</b>	0		
<b>NUMBER OF TABLES</b>	6		
<b>NUMBER OF APPENDICES</b>	0		
<b>SUMMARY</b>	<p>This bachelor's thesis deals with the topic of burnout syndrome among secondary and university students. The goal was to find out what importance selected psychologists attach to this issue among the above-mentioned groups of students, to propose preventive and elimination measures that can be used in school practice, and to reflect on the effects of the Covid-19 pandemic. First, the historical context is presented, followed by the causes, symptoms, phases, as well as the possibilities of preventive action at the level of individuals and schools. The research part focuses on the extent to which high school and university students are a risk and endangered group in relation to the burnout syndrome. The impact of the Covid-19 pandemic on the expansion of burnout among students is also discussed. Preventive measures that can be used in school practice are recommended. Selected psychologists reflect on the situation regarding the burnout syndrome among high school and university students in the Czech Republic and answer research questions. The information from the psychologists is summarized in the discussion of the findings of the research part.</p>		
<b>KEY WORDS</b>	Burnout Syndrome, Students, Psychologists, Stress, Psychological Difficulties, Prevention, Professional Help		