

**UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI**

**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

Ústav pedagogiky a sociálních studií

**Bakalářská práce**

Barbora Žerotínská

**Syndrom vyhoření u pedagogických pracovníků**

## Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a že jsem použila a čerpala jen z uvedených pramenů a literatury.

V Olomouci dne 17.6.2024

## Poděkování

Děkuji paní Mgr. Tereze Buchtové Ph.D. za pomoc a rady při psaní bakalářské práce a všem respondentům, kteří byli ochotni sdílet své zkušenosti.

## Anotace

<b>Jméno a příjmení:</b>	Barbora Žerotínská
<b>Katedra:</b>	Ústav pedagogiky a sociálních studií
<b>Vedoucí práce:</b>	Mgr. Tereza Buchtová Ph.D.
<b>Rok obhajoby:</b>	2024

<b>Název práce:</b>	Syndrom vyhoření u pedagogických pracovníků
<b>Název v angličtině:</b>	Burnout syndrome in teaching staff
<b>Zvolený typ práce:</b>	Výzkumná práce – zpracování primárních dat
<b>Anotace práce:</b>	<p>Bakalářská práce je zaměřena syndrom vyhoření u pedagogických pracovníků. V teoretické části je syndrom vyhoření definován dále se v teoretické části zaměříme na symptomy a příčiny vzniku syndromu vyhoření na jeho fáze a typy. Také se budeme zabývat tím kdo pedagogický pracovník je a proč se právě u nich syndrom vyskytuje. A v poslední kapitole se zaměříme na diagnostiku, léčbu a prevenci. V empirické části jsme navázali na teoretickou část. Empirická část je realizovaná pomocí polostrukturovaného rozhovoru. Výzkum je zaměřen na pedagogické pracovníky. Cílem bylo zjistit, zda a jak se, popřípadě syndrom vyhoření projevuje. Dále jsme chtěli zjistit, jak syndromu vyhoření pedagogové předcházejí a jak se syndrom vyhoření léčí.</p>
<b>Klíčová slova:</b>	Syndrom vyhoření, pedagogický pracovník, stres, léčba, prevence
<b>Anotace v angličtině:</b>	<p>The bachelor's thesis is focused on the burnout syndrome among teaching staff. In the theoretical part, the burnout syndrome is defined, then in the theoretical part we will focus on the symptoms and causes of the burnout syndrome, its phases and types. We will also look at who the pedagogic worker is and why the syndrome occurs in them. And finally, we will focus on diagnosis, treatment</p>

	and prevention. In the empirical part, we followed up on the theoretical part. The empirical part is implemented using a semi- structured interview. The research is focused on teaching staff. The aim was to see if and how down syndrome, if any, manifested itself. Next, we wanted to find out how down syndrome educators predate and how down syndrome is treated.
<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	Burnout syndrome, pedagogical worker, stress, treatment, prevention
<b>Přílohy vázané v práci:</b>	Příloha č. 1- rozhovory
<b>Rozsah práce:</b>	50 stran
<b>Jazyk práce:</b>	Čeština

# Obsah

Úvod .....	7
<b>1 Syndrom vyhoření a jeho definice .....</b>	<b>8</b>
1.1 Příčiny syndromu vyhoření .....	9
1.2 Symptomy syndromu vyhoření .....	10
1.3 Fáze a typy syndromu vyhoření .....	12
<b>2 Pedagogický pracovník.....</b>	<b>15</b>
2.1 Syndrom vyhoření u pedagogických pracovníků.....	15
<b>3 Diagnostika a léčba syndromu vyhoření.....</b>	<b>17</b>
3.1 Diagnostika syndromu vyhoření .....	17
3.2 Léčba syndromu vyhoření.....	18
<b>4 Prevence syndromu vyhoření.....</b>	<b>20</b>
4.1 Získání odstupů .....	20
4.2 Určete si cíle.....	20
4.3 Vytvořte si rutinu .....	21
<b>5 Zhodnocení aktuálního stavu.....</b>	<b>22</b>
<b>6 Výzkumné šetření.....</b>	<b>24</b>
6.1 Plán výzkumu.....	24
6.2 Cíle a výzkumné otázky .....	25
6.3 Výzkumný vzorek .....	25
6.4 Realizace výzkumu .....	26
6.5 Výsledky .....	26
<b>7 Shrnutí výzkumného šetření .....</b>	<b>38</b>
<b>8 Diskuze .....</b>	<b>40</b>
<b>Závěr .....</b>	<b>42</b>
<b>Seznam použitých zdrojů .....</b>	<b>44</b>
<b>Internetové zdroje.....</b>	<b>46</b>
<b>Seznam zkratk .....</b>	<b>47</b>
<b>Seznam tabulek .....</b>	<b>48</b>
<b>Seznam příloh.....</b>	<b>49</b>

# Úvod

Bakalářská práce se zabývá syndromem vyhoření u pedagogických pracovníků. Téma si autorka práce vybrala na základě vnímání různorodosti přístupů pedagogických pracovníků, které zažila během studia na základní, střední i vysoké škole. Všechny změny, které prostupují naší společností, dostávají dnešní populaci do stavů či situací, kterým nelze často čelit a zanechávají na lidech viditelné transformace v jejich chování a přístupech k okolí. Lidé jsou neustále ve stresu, aby dosáhli toho, co od nich at' už zaměstnavatelé, společnost nebo i blízcí lidé očekávají. Každý v dnešní době je vystavován stresu, každý se stresem vyrovnává jinak a pokud nejde o dlouhodobý stres většina jedinců se s ním zvládne vyrovnat. Pokud jsou ale jedinci vystavováni dlouhodobému stresu a nezvládají se s ním vyrovnat mají nakročeno k vyhoření.

Pedagogická činnost, která spadá do pomáhající profese, se řadí do těch nejnáročnějších. Role pedagogů se za posledních 50 let velice změnila. Doba, kdy měli pedagogové bezmeznou autoritu a žáci s úctou naslouchali a vnímali každé slovo je bohužel pryč. Dnešní role pedagoga je spíše z části byrokratická a z části výchovná. Vědomosti se vštěpují formou samostudia a za pomoci aplikací. Jelikož pedagogové nejsou aplikace, ale lidé se svými osobními a profesními životy, zanechává na nich jejich praxe následky, které vyúsťují až právě ve zmíněné syndromy vyhoření. Z důvodu viditelných změn, u některých pedagogů, za léta studií, se autorka rozhodla ponořit hlouběji do tohoto tématu a zjistit co je největší příčinou syndromu vyhoření.

Bakalářská práce se skládá ze dvou částí, v první části autorka vydefiniuje pojmy jako syndrom vyhoření, pedagog a prevence. V druhé praktické části za pomoci rozhovorů výzkumné šetření.

Hlavním cílem této bakalářské práce je zjistit, zda se syndrom vyhoření u pedagogických pracovníků vyskytuje a jak se u nich projevuje.

Dílčím cílem této bakalářské práce je definovat a vymežit syndrom vyhoření dále identifikovat faktory, které mají vliv na vznik syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků. Také budeme analyzovat, zda má délka praxe vliv na vznik syndromu vyhoření. Dále budeme zjišťovat, jak syndromu vyhoření pedagogové předcházejí. A v neposlední řadě budeme chtít zjistit, co pomáhá při léčbě syndromu vyhoření.

# 1 Syndrom vyhoření a jeho definice

V této kapitole si vymezíme a definujeme syndrom vyhoření. Poté zjistíme, jaké mohou být příčiny vzniku syndromu vyhoření. Dále se také zaměříme na symptomy syndromu vyhoření, které na sobě můžou jedinci vypořádat a v poslední části této kapitoly se zaměříme na fáze a typy syndromu vyhoření.

Organizace World Health Organization (WHO), která syndrom vyhoření definuje v mezinárodní klasifikaci nemocí (MKN-10) zde uvádí, že syndrom vyhoření není veden jako samostatná diagnostická jednotka, ale je uveden v kategorii mezi faktory ovlivňujícími zdravotní stav (kategorie Z73.0). (Pešek, Praško, 2016) Právě kvůli tomu se o syndromu vyhoření nemluví jako o nemoci ale spíše o psychickém stavu nebo také stavu naprostého vyčerpání. I když se o syndromu vyhoření nemluví jako o nemoci je třeba říct, že to neznámá, že se tento syndrom nedá diagnostikovat a léčit.

*„Syndrom vyhoření je konceptualizován jako důsledek chronického stresu na pracovišti, který nebyl úspěšně zvládnut. Je charakterizován třemi dimenzemi: pocity vyčerpání nebo vyčerpání energie, zvýšeným mentálním odstupem od práce nebo pocity negativismu či cynismu v souvislosti s prací a sníženou profesní efektivitou.“* (World Health Organization, 2019)

Odborníci dodnes spekulují, jestli má délka praxe vliv na vznik syndromu vyhoření. Někteří autoři se shodují na tom, že začínající pedagogové jsou více ohroženi tímto syndromem, a to hlavně z důvodu, že při svém nástupu mívají očekávání, které se později neslučují s realitou, se kterou se v práci setkají. Další odborníci zase spekulují nad tím, že délka praxe vliv na vznik vyhoření vůbec nemá, protože se může cokoliv kdykoliv stát – může se změnit kolektiv v práci, může se pedagogovi něco stát v osobním životě a hlavně, že kolektiv, se kterým pedagog pracuje se mění, a i to může být faktorem, který u pedagoga vyvolá vyhoření (další příčiny, které mohou vyvolat syndrom vyhoření jsou zmíněny v kapitole 1.1)

Definice syndromu vyhoření je opravdu hodně a většina z nich se shodne v několika bodech:

- Syndrom vyhoření není nemoc ale psychický stav.
- Jedním z hlavních spouštěčů je dlouhodobý stres.
- U jedinců se projevuje různými fyzickými a psychickými symptomy.
- Vyskytuje se hlavně u profesí, u kterých je hlavní náplň práce, práce s lidmi.



Jako první syndrom vyhoření definoval Herbert Freudenberger, který syndrom definoval takto: „*Burnout je konečným stadiem procesu, při němž lidé, kteří se hluboce něčím emocionálně zabývají, ztrácejí své původní nadšení (svůj entusiasmus) a svou motivaci (své vlastní hnací síly)*“ (Křivohlavý, 1998, s. 49).

Velmi výstižnou definici uvedl také Ch. Stock. „*Syndrom vyhasnutí je nerovnováha mezi výdejem a příjmem energie, respektive jejím vytvářením. Zjednodušeně by se dalo říct, že se jedná o nepoměr mezi dáváním a braním, takže vyhořelý člověk v podstatě více dával, než následně dostával zpět.*“ (Stock, 2010, s. 62)

B. A. Potterová popsala stav syndromu vyhoření následovně: „*po „bezduchem“ pracovním dnu se lidé cítí vyčerpání a „prázdní“ a mají málo chuti vrátit se druhý den opět do práce. Bezduhá práce ničí nadšení dlouho, až udusí motivaci. Schopnosti a znalosti zůstávají nedotčené, ale chuť podávat výkony – vnitřní náboj – klesá. Vyhoření je nemocí duše, protože potlačuje vůli. Postupně je motivace, tato záhadná síla, která nás žene kupředu, poškozena – v horších případech zničena.*“ (Potter, 1993. s. 11)

## 1.1 Příčiny syndromu vyhoření

V této podkapitole se pokusíme zjistit, jaké jsou příčiny vzniku syndromu vyhoření.

Syndrom vyhoření jsme si již definovali a vymezili, mohli jsme si všimnout, že jde o velice komplexní problém, a právě kvůli tomu je velice těžké určit přesné příčiny vzniku tohoto syndromu.

Většina publikací o syndromu vyhoření se shodují a vychází z toho, že jedním z hlavních spouštěčů je dlouhodobý stres.

Nejjednodušší rozdělení faktorů, které mají vliv na vznik syndromu vyhoření je na vnější (osobnostní) a vnitřní faktory:

### **Vnější (osobnostní) faktory:**

- Perfekcionismus,
- Nízké sebevědomí,

- Vysoká empatie,
- Neschopnost řešení stresových situací,
- Neschopnost odpočívat,
- Potlačování emocí,
- Nadměrné očekávání od sebe i kolegů.

### **Vnitřní faktory:**

Vnitřní faktory lze ještě rozdělit na sféry, a to na pracovní a mimopracovní.

#### **Pracovní sféru:**

- Požadavky na vysoký výkon;
- Nepodporující kolektiv;
- Monotónnost pracovní náplně;
- Špatná organizace času;
- Nemožnost karierního růstu;
- Špatné finanční ohodnocení.

#### **Mimopracovní sféra:**

- Absence partnera nebo blízkých kamarádu;
- Partner – nechápavý či konfliktní partner;
- Špatný životní styl – nezdravá strava a absence pohybu;
- Nedostatek zájmů a koníčků;
- Tlak na úspěch ze strany rodiny nebo nadřízeného. (Pešek, Praško, 2016)

## **1.2 Symptomy syndromu vyhoření**

V této podkapitole si popíšeme, jak se syndrom vyhoření projevuje.

Syndrom vyhoření je především psychický stav, který má několik možných projevů a symptomů. Tyto projevy přichází postupně a díky tomu může jedinec zaznamenat, že se s ním něco děje, že není úplně ve správném psychickém rozpoložení a že ani fyzicky není jeho tělo

úplně v pořádku jako za běžných okolností. Pokud na sobě tyto symptomy jedinec zaznamená, může se snažit syndromu vyhoření předejít.

Prvotní příznaky syndromu ale mohou být velice nenápadné, a proto jim jedinci často nepřikládají důraz. Pokud jedinec ale tyto příznaky zaznamenává, již delší dobu, měl by se pokusit něco ve svém životě změnit, aby popřípadě předešel úplnému zhroucení.

Je potřeba také upozornit na to, že každý jedinec je jiný a syndrom vyhoření se u každého projevuje jinak. Jedinec může mít všechny příznaky, které popisujeme v této kapitole, ale také mohou být jedinci u kterých se projevuje pouze pár těchto symptomů, a proto může být mnohem těžší poznat, že se u nich projevil právě syndrom vyhoření.

V. Kebza a I. Šolcová ve své knize stanovili 3 úrovně projevů syndromu vyhoření.

#### **A. Projevy na fyzické úrovni:**

Mezi prvotní příznaky syndromu vyhoření patří pocit únavy a vyčerpání. Jedinec může trpět nespavostí – nemůže usnout nebo naopak se v noci neustále budí. Problémy se spánkem souvisí s tím, že si jedinec právě před spaním neustále v hlavě rozebírá všechny „neúspěchy“, toto přemýšlení může vést až k úzkostem.

Může to být ale i naopak a to, že jedinec potřebuje mnohem více spánku než normálně, unaví se z jakékoliv běžné aktivity, která pro něho předtím nebyla vůbec unavující, a naopak mu energii dodávala.

Kromě problémů se spaním a únavy se u jedince může objevovat také bolest hlavy, svalů a zad. Tyto symptomy lze velice lehce zaměnit s nachlazením, a proto si je jedinci často ani neuvědomují. Pozor by si ale měli dát ve chvíli, kdyby nešlo jen o krátkodobý stav.

Další projevy na fyzické úrovni:

- Snížená imunita;
- Zvýšené riziko vzniku závislosti (např.: na alkoholu, práscích na spaní);
- Poruchy krevního tlaku.

#### **B. Projevy na psychické úrovni:**

Mezi nejčastější příznak syndromu vyhoření na psychické úrovni patří především depresivní ladění jedince. Projevují se u něho převážně pocity frustrace, smutku a beznaděje, jedinec má také pocit, že tento stav je bezvýchodný.

U jedinců převládá pocit, že do své práce dávají dlouhodobě až moc úsilí, které jim nebylo vráceno nebo nebylo oceněno. Právě kvůli tomu se jejich aktivita v práci snižuje a oni neprojevují zájem o nic navíc, co s jejich prací souvisí.

Další projevy na psychické úrovni:

- Negativismus a cynismus;
- Pocity bezcennosti;
- Nesoustředěnost a nerozhodnost;
- Podrážděnost;
- Sebelítost.

#### **C. Na úrovni sociálních vztahů:**

- Omezení kontaktu s lidmi, kteří jakkoliv souvisí s prací;
- Nízká empatie;
- Impulzivní chování (jedinec je podráždění, a to může vést ke konfliktům). (Kebza, Šolcová,2003)

### **1.3 Fáze a typy syndromu vyhoření**

V poslední podkapitole této kapitoly se seznámíme s fázemi a typy syndromu vyhoření. U této podkapitoly je potřeba upozornit, že u každého jedince se syndrom vyhoření projevuje jinak a nemusí mít všechny fáze, které zmiňujeme v této podkapitole. Také je potřeba říct, že si jedinci nemusí projít všemi fázemi a syndrom vyhoření nemusí dojít až do úplného vyhoření, pokud si jedinci včas uvědomí, že s nimi něco děje a začnou úplnému vyhoření předcházet.

Ch. Stock ve své knize uvádí 4 fáze syndromu vyhoření:

#### **1. Idealistické nadšení**

Z této fáze vychází téměř všechny vědecké modely. V této prvotní fázi projevuje velké nadšení. Toto nadšení může vyplývat z prvotního nadšení z práce nebo z toho, že jedinec má velké ideály o své práci.

Příklad: Na školu nastoupí mladý učitel tělocviku a myslí si, že vše, co má s dětmi naplánované během hodiny tělocviku se setká s velkým nadšením. Později však zjišťuje, že to tak není a že není vůbec lehké děti namotivovat.

## 2. Stagnace

Během této fáze si jedinci začínají uvědomovat realitu, která se úplně neslučuje s jejich ideály, a proto je začínají přehodnocovat. Svou práci již nevykonávají s takovým nadšením.

## 3. Frustrace

Jedinec začíná pociťovat velké zklamání a bezmoc. Důvod těchto pocitů je velký rozdíl mezi tím, co by jedinec chtěl dělat a tím co lze reálně udělat.

## 4. Apatie

V této fázi přichází rezignace. Jedinec se začne vyhýbat náročným úkolům, nedělá nic navíc a snaží se vše dělat rychle, aby se svou prací neztrácel čas. (Stock,2010)

R. Pešek aj. Praško ve své knize uvádějí stejné fáze jako Ch. Stock akorát k těmto 4 fázím přidali ještě jednu, a to poslední fázi:

## 5. Syndrom vyhoření

Během této fáze se jedinec dostává do depresivního stavu a je zcela emočně vyčerpán. (Pešek, Praško, 2016)

Jako další pojetí fází syndromu vyhoření můžeme zařadit rozdělení Ch. Maslachové. Jedná se o nejužívanější rozdělení při diagnóze syndromu vyhoření:

**První fáze** je charakterizována počátečním nadšením a zaujetím pro práci, které postupně vede k dlouhodobému přetěžování. **Ve druhé fázi** se objevuje psychické a částečně i fyzické vyčerpání. **Třetí fáze** se vyznačuje neosobním přístupem k okolí jako obranným

mechanismem proti dalšímu vyčerpání. Nakonec, **ve čtvrté fázi**, převládá úplné vyčerpání, negativismus, nezáměr a lhostejnost. (Kebza, Šolcová, 2003)

Další způsob, jak můžeme syndrom vyhoření členit uvádí A. Laengle:

**1. Fáze nadšení** – Jedinec se nadchne pro svou práci.

**2. Fáze vedlejšího zájmu** – Jedinec ztrácí motivaci a není tak aktivní, jediné, co ho pohání jsou prostředky (např.: finanční odměna), které za svou práci získává.

**3. Fáze popela** – Jedinec přestává mít úctu k ostatním kolegům, ztrácí respekt k nim i k vlastnímu snažení, a jeho život ztrácí smysl. (Jeklová, Reitmayerová. 2006)

R. Čapek, I. Příkazská a J. Šmejkal uvádějí kromě fází syndromu i 3 typy syndromu vyhoření.

### **Typy syndromu vyhoření**

- **Worn – out burnout**

Během tohoto typu syndromu vyhoření se jedinec snaží získat zpět to, co do svého zaměstnání vložil.

Jedinec si skoro nepřipouští úspěch a jediné co si připouští je neúspěch. Ve svém zaměstnání už nevidí žádnou budoucnost a snaží se vyhledat lidi ve svém okolí nebo v práci, kteří ho v tom jen utvrzují.

- **Classic burnout**

Během klasického syndromu vyhoření si jedinci dokážou připustit neúspěch a díky tomu začnou pracovat ještě s větším nasazením. Právě kvůli jejich vysokému nasazení se dostaví naprosté vyčerpání, které vede k vyhoření.

- **Underchallenged burnout**

Během tohoto typu syndromu jedinci nečelí příliš velkému stresu, ale spíše jde o tom, že jejich práce je monotónní, a právě kvůli tomu nepocítí uží dostatečné uspokojení ze své práce. (Čapek, Příkazská, Šmejkal, 2018)

## 2 Pedagogický pracovník

V této kapitole se zaměříme na pedagogické pracovníky, zjistíme, kdo vše se mezi ně řadí a jaké jsou možné důvody vzniku syndromu vyhoření.

Ministerstvo školství uvádí: *„Pedagogickým pracovníkem je ten, kdo koná přímou vyučovací, přímou výchovnou, přímou speciálně pedagogickou nebo přímou pedagogicko-psychologickou činnost přímým působením na vzdělávaného, kterým uskutečňuje výchovu a vzdělávání na základě zvláštního právního předpisu1 ) Pedagogickým pracovníkem je též zaměstnanec, který vykonává přímou pedagogickou činnost v zařízeních sociálních služeb“.* (z. č. 561/2004 Sb. – tzv. školský zákon).“ (z. č. 563/2004 Sb. o pedagogických pracovnících)

Dle ministerstva školství přímou pedagogickou činnost vykonává:

- „a) učitel;*
- b) pedagog v zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků;*
- c) vychovatel;*
- d) speciální pedagog;*
- e) psycholog;*
- f) pedagog volného času;*
- g) asistent pedagoga;*
- h) trenér;*
- i) metodik prevence v pedagogicko-psychologické poradně;*
- j) vedoucí pedagogický pracovník“.* (msmt.cz,2024)

### 2.1 Syndrom vyhoření u pedagogických pracovníků

V této podkapitole se zaměříme na syndrom vyhoření přímo u pedagogických pracovníků. Pokusíme se zjistit proč pedagogické pracovníky postihuje syndrom vyhoření.

Již v první kapitole uvádíme, že syndrom vyhoření se projevuje u jedinců, jejichž náplň práce je práce s lidmi, což pedagogičtí pracovníci přesně jsou. Ve své práci se pedagogičtí pracovníci neustále setkávají s lidmi ať už jde o kolegy, děti, se kterými pracují a v neposlední řadě se mohou setkávat i s rodiči dětí.

R. Čapek, I. Příkazská a J. Šmejkal uvádějí několik možných příčin proč se syndrom vyhoření u pedagogů vyskytuje.

-Pedagogičtí pracovníci mají na sobě vysokou míru odpovědnosti, a to hlavně protože jejich úkolem je vzdělávat a kultivovat děti a mládež. S dětmi tráví mnoho času a v určitých případech je děti považují za vzor. Toto vše pedagog zaznamenává a může kvůli tomu cítit pod tlakem.

-V dnešní době přibývá dětí se speciálními potřebami, ať už se jedná o děti s poruchami učení, chováním a s tělesným postižením. V tomto případě je pak pro pedagogické pracovníky složité děti vést, pokud nemají po ruce další pedagogické pracovníky (asistenty). Právě v takových případech se pedagogové dostávají do stresových situací a jejich práce se pro nich stává stresová a začíná se to projevovat na jejich výkonnosti.

-Dalšími stresovými faktory se v dnešní době stávají rodiče dětí, kteří mají velké občas až nereálné nároky na pedagogy. Navíc rodiče se v čím dál více případech zastávají pouze svých dětí a nepřipouští si problémy, o kterých je pedagog informoval.

-Úplně stejně jako v ostatních zaměstnání i u pedagogů je kladen veliký důraz na výsledek. Tyto výsledky očekávají jak zaměstnavatelé, tak i rodiče. U učitelů a asistentů to jsou známky a znalosti dětí. U trenéru to mohou být výsledky ze zápasů a u vychovatelů to mohou být znalosti a výrobky.

-Pedagogové taky mají dost často problém s tím, že si „berou“ práci domu. Často si doma dělají plány na další dny, opravují testy nebo si zjišťují další informace k tématům, která jsou aktuální a budou se je snažit zahrnout do svých výkladů a programů. A právě kvůli tomu jim nezbyvá dost času na odpočinek a vlastní aktivity. (Čapek, Příkazská, Šmejkal,2018)



## 3 Diagnostika a léčba syndromu vyhoření

V této kapitole si popíšeme, jak lze syndrom vyhoření diagnostikovat a následně vyléčit. Z předchozích kapitol už víme, že syndrom vyhoření není považován za nemoc ale psychický stav, neznamená to, že ho nelze diagnostikovat a léčit.

Diagnostikovat a vyléčit syndrom vyhoření není vůbec jednoduché a není dohled. Pokud se už syndrom diagnostikuje jeho léčba může zabrat několik měsíců a let. Nikde totiž neexistuje přesný návod, jak se ze syndromu vyhoření vyléčit, protože u každého je to velice individuální a každý jedinec si musí přijít sám na to, které metody na něho zabírají. Existují různé obecné návody a rady, a právě ty si shrneme v této kapitole.

### 3.1 Diagnostika syndromu vyhoření

V této podkapitole se budeme věnovat způsobům, jak lze syndrom vyhoření a uvedeme si zde konkrétní dotazníky, které nám mohou dopomoci k diagnostice syndromu vyhoření.

Způsobu léčby může být nespočet záleží na tom, kdy jedinec přijde na to, že se u něho objevil syndrom vyhoření a v jaké je přibližné fázi.

Samotná diagnostika vychází z toho, že jedinci nebo jejich okolí zaznamenává symptomy, které jsme si již vyjmenovali v kapitole 1.2. Pokud si jedinci nejsou jisti, zda tímto syndromem trpí nebo ne existuje řada dotazníků, které si jedinci mohou udělat v poklidu doma a díky kterým mohou zjistit, zda se u nich syndrom vyhoření již projevil nebo zda jsou blízko aby se u nich tento syndrom rozvinul.

Ch. Stock ve své knize zveřejnil test, který vytvořily Ch. Maslachová a A. Pinesová. Tento dotazník se jmenuje Tedium Measure (zkráceně TM), dotazník má mnoho výhod, a to hlavně ty, že nezabere moc času ho vyplnit a jeho vyhodnocení taktéž nezabere moc času. Dotazník dokáže odhalit syndrom vyhoření ať už se u jedinců projevil nebo zda k němu mají jedinci nakročeno. Dotazník zahrnuje jednoduché otázky, které jsou rozděleny na otázky A a B. Zde je pár příkladů otázek z tohoto dotazníku:

- Jste unaveni?
- Jste nešťastní?
- Cítíte se jako v pasti?

- Máte strach?

Odpovědi se zaznamenávají na škále 1-7 podle toho do jaké míry jsou uvedené otázky pravdivé (1- nikdy, 2- jednou nebo dvakrát, 3 zřídka, 4 někdy, 5 často, 6 většinou, 7- vždy). Poté se výsledky u otázek A a B sečtou (každé zvlášť) a součet B se odečte od čísla 32 a k tomuto výsledku přičteme součet A. Hodnoty nad 5 vypovídají o vzrůstající krizi. (Stock,2010)

Další dotazník, který pomáhá diagnostikovat syndrom vyhoření je opět od Ch. Maslachové ve spolupráci s S. Jacksonovou. Tento dotazník se jmenuje „Maslach Burnout Inventory“ (MBI). I tomto dotazníku je škála akorát zde je od 0-6 (0- vůbec, 6- velmi silně. Dotazník je zaměřen na 3 kategorie: citové vyčerpání, odcizení a snížení výkonosti. Jeho vyplnění zabere kolem 10-15 minut a obsahuje 22 otázek- 9 otázek se zaměřuje na emocionální vyčerpání, 5 se zaměřuje na odcizení, které se projevuje převážně malou dávkou empatie vůči lidem v práci a posledních 8 otázek směřuje na výkonost jedince.

(mindgarden.com,2024)

## 3.2 Léčba syndromu vyhoření

V této podkapitole si uvedeme již konkrétní způsob léčby, která by měla následovat poté co si jedinec uvědomil, diagnostikoval nebo mu byl diagnostikován syndrom vyhoření.

Prvotním krokem léčby je uvědomění si jedince, že si prochází těžkým obdobím a projevuje se u něho syndrom vyhoření. Jedinec na to může přijít sám nebo mu k tomu může dopomoci jeho okolí nebo i odborníci (psychologové). Jak lze syndrom vyhoření diagnostikovat jsme popsali již v kapitole 3.1.

Základní léčba syndromu vyhoření je změna. Pokud se chce jedinec vyprostit ze stereotypu, který v životě má musí udělat nějakou změnu. Může to být změna minimální jako například, že jedinec začne každý den po práci odpočívat nebo začneme běhat, číst knihy apod.

Pokud je ale syndrom vyhoření ve vysoké fázi musí přijít změna radikálnější, a to i například změna práce. Důležité je si uvědomit co je zdrojem stresu a dalších faktorů, které syndrom vyhoření rozvinuly.

Co vše může jedinec sám změnit a vyléčit se ze syndromu vyhoření:

- Změna životního stylu – začít sportovat a změna stravy může být velice důležitým bodem léčby.
- Spánek – v kapitole 4 se věnujeme, jak důležitý je spánek pro duševní zdraví člověka, a proto může být i velice důležitý v léčbě tohoto syndromu.
- Změna okruhu lidí – pokud se pohybujeme v nevhodném okruhu lidí může to mít na jedince velice negativní vliv, a i proto to může být součást léčby.

V případě, že si jedinci nedokážou pomoci sami je potřeba navštívit odborníky. Odborníci jim poté doporučí možnosti léčby. Často se využívá psychoterapie, a to je podle J. Vymětal: „*Psychoterapie je zvláštní psychologická péče poskytovaná potřebným lidem, tedy lidem, kteří jsou vnitřně destabilizováni či jim tato destabilizace hrozí.*“ Psychoterapie je využívána nejen při léčbě, ale též jako účinná prevence. (Vymětal, 2010 s. 9). Odborníci mohou jedinci předepsat i prášky, zde je ale potřeba říct, že léky nejsou řešením a mohou být akorát podpůrným bodem léčby.

## 4 Prevence syndromu vyhoření

V této kapitole se budeme zabývat prevencí, kterou by měl každý pedagogický pracovník do svého života zařadit, aby předešel syndromu vyhoření.

U prevence je opět velice důležité upozornit na to, že každý jedinec je jiný, a proto na každého funguje něco jiného. Každý si může najít svoji formu prevence, která je pro něho příjemná a úspěšná.

### 4.1 Získání odstupů

Jedním z nejdůležitějších kroků, jak syndromu vyhoření předejít je získání odstupů od své práce. V dnešní době, kdy jsou nároky na zaměstnance čím dál větší, začíná se pracovní doba protínat s osobním časem. Lidé si začínají brát práci domů a tím se obírají o osobní čas, který je pro každého velice důležitý protože právě v tomto čase si člověk má odpočinout a „vypnout“ hlavu.

Získat si odstup a začít rozlišovat mezi pracovní dobou a osobním časem může být velice obtížné. Důležitým krokem k tomu, aby to jedinec zvládl je plánování svého času, jak v práci, tak právě i naplánování si nějaké aktivity v čase osobním. (Stock,2010)

### 4.2 Určete si cíle

Dalším krokem, který by mohl pomoci předejít syndromu vyhoření je určování cílů. Opět je zde důležité si oddělit pracovní cíle od těch osobních. Na začátku každého roku, měsíce nebo týdne si může jedinec stanovit cíle, které chce za určitou dobu splnit.

Jaké cíle si můžu splnit:

- Naučit se plánovat svůj čas,
- Chodit běhat aspoň 3x týdně,
- Začít jíst zdravěji,
- Více navštěvovat rodinu. (Stock,2010)

### 4.3 Vytvořte si rutinu

Vytvoření rutiny, která je pro jedince příjemná, prospěšná a pomáhá jim zůstat v pohodě se dá taky zařadit do prevence proti syndromu vyhoření. Tato rutina by jim měla pomáhat především k odbourávání stresu. Ve své rutině by se měli jedinci zaměřit hlavně na:

- **Spánek**

Čím dál tím více se mluví o důležitosti spánku, a i v tomto případě je velice důležité zmínit, že pokud jedinci kvalitně spí je riziko syndromu vyhoření o něco menší.

M. Walker se ve své knize Proč spíme zabývá tím, jak je spánek důležitý a že každý dospělý jedinec by měl spát 7-8 hodin denně. Uvádí, že pokud jedinci nemají kvalitní spánek vhodnou dobu má to velice negativní vliv i na jejich psychiku, která je právě během syndromu vyhoření narušená. (Walker, 2018)

- **Odpočinek**

Čas, kdy mohou jedinci vypnout hlavu, nemyslet na práci a neřešit problémy. Pro každého je odpočinek něco jiného. Někdo si rád přečte knihu, někdo si rád jen lehne a nic nedělá a někteří radši zvolí tzv. aktivní odpočinek a jsou si zaběhat, na kolo nebo na procházku. Ať už si každý představí po pojmem odpočinek cokoliv měl by si na něho každý udělat čas a zařadit ho do své rutiny.

- **Seberozvoj**

Velkým tématem dnešní doby je i seberozvoj, a i ten může pomoci v prevenci proti syndromu vyhoření. Každý jedinec by se měl rozvíjet a měl by pochopit sám sebe. Díky seberozvoji může každý rozpoznat vlastní potenciál, rozeznat své silné a slabé stránky a naučí každého pracovat se svými emocemi.

(orangeacademy.cz/clanky/seberozvoj/,2023)

## 5 Zhodnocení aktuálního stavu

V této kapitole se podíváme na aktuální stav zkoumané problematiky. Naší problematikou je syndrom vyhoření u pedagogických pracovníků. Zaměříme se na výzkumy, které jsou spojeny právě s tímto tématem.

V roce 2019 portál nevypust' duši zveřejnil menší výzkum, který byl realizovaný v České republice.

Tento výzkum ukázal, že až pro 53,2 % učitelů je jejich práce zdrojem dlouhodobého stresu. Během tohoto výzkumu pouze 16 % učitelů uvedlo, že na sobě nepocítují žádné příznaky syndromu vyhoření. A v neposlední řadě se tento výzkum zaměřil na to, kolik procent učitelů pocítují deprese. Zde byl výsledek 15 % učitelů na sobě pocítuje středně těžké až těžké projevy deprese. (nevypustdusi.cz,2019)

Další výzkum, který zmíníme v této bakalářské práci je výzkum Z. Uhlířové. Autorka se ptala 254 respondentů na syndrom vyhoření, při tomto výzkumu použila nástroj M.D. Rushe, který hodnotí míru naprostého vyčerpání.

Výsledkem tohoto výzkumu je, že u 13,86 % respondentů se syndrom vyhoření projevil. Dále se také autorka zaměřila na délku praxe. V této kategorii vyšlo, že nejvíce respondentů syndrom vyhoření zasáhl v době praxe v rozmezí 21-30 let. (Čapek, Příkazská, Šmejkal, 2018)

V roce 2021 dělala výzkum zaměřený na syndrom vyhoření společnost Scio. Společnost se zaměřila na učitelé základních škol. Výzkumu se zúčastnilo 2600 učitelů z 90 základních škol.

Výsledky tohoto výzkumu ukázaly, že 31 % učitelů přiznalo vyčerpání z jejich práce. 61% učitelů uvedlo, že občas pocítují únavu z práce. Společnost také uvedla, že vyčerpání pravděpodobně souvisí se syndrom vyhoření, protože ten byl v předešlém roce nejčastějším negativním jevem, s nímž se učitelé setkávali. Podle společnosti si v předešlém roce syndromem vyhoření cítilo ohroženo až 24 % učitelů.

Mezi nejčastější negativní vlivy, které učitelé zmiňovali, patřila agresivita rodičů namířená vůči pedagogům, to uvedlo 12 % respondentů. Dále také pedagogové uvedlo jako možnou

příčinu syndromu vyhoření špatné přípravování se žáků do výuky, toto uvedlo 19 % učitelů. V neposlední řadě 20 % učitelů zmínilo špatné zázemí a kolektiv ve kterém pracují. (idnes.cz,2022)

## 6 Výzkumné šetření

Výzkumné šetření bylo zaměřeno na syndrom vyhoření u pedagogických pracovníků. Chtěli jsme zjistit, zda o tomto syndromu pracovníci vědí a jestli s ním mají osobní zkušenosti, ať už si syndromem vyhořením sami prošli nebo o něm něco slyšeli. Výsledky nám mohou napovědět, zda je syndrom vyhoření v dnešní době opravdu problém nebo to je ještě stále ojedinělý jev.

Ke sběru dat jsme použili kvalitativní výzkum. A jako metodu jsme zvolili polostrukturovaný rozhovor.

### 6.1 Plán výzkumu

Výzkum byl naplánovaný na konec roku 2023 a na začátek roku 2024. Předběžně jsme se domluvili s pedagogickými pracovníky, které sami osobně známe. Byli to pedagogičtí pracovníci, které jsme potkali během své praxe nebo také pedagogové, kteří nás sami vzdělávali.

V první řadě výzkumu jsme stanovili hlavní a dílčí cíle výzkumu. Poté jsme si stanovili také výzkumné otázky. Rozhovor byl sestaven podle prostudované literatury, kterou se zabýváme v teoretické části.

Všechny pedagogické pracovníky jsem seznámila s tématem bakalářské práce a také jsem je seznámila s plánem výzkumu. O syndromu vyhoření jsem s nimi, ale předtím vůbec nemluvila, nechtěla jsem nijak ovlivnit jejich odpovědi, a proto jsem se jich například neptala ani na to, jestli o syndromu vyhoření vůbec něco ví.

Rozhovory byly nahrávány na diktafon v telefonu a poté byly rozhovory přepsány. Poté jsme použili otevřené, axiální a selektivní kódování pro rozklíčování dat.



## 6.2 Cíle a výzkumné otázky

### Hlavní cíl výzkumu:

- Zjistit, jestli se syndrom vyhoření u pedagogických pracovníků vyskytuje a jakým způsobem se projevuje.

### Dílčí cíle:

- Definovat a vymežit syndrom vyhoření.
- Identifikovat faktory, které mají vliv na vznik syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků.
- Analyzovat, zda má délka praxe vliv na vznik syndromu vyhoření.
- Zjistit, jak pedagogičtí pracovníci syndromu vyhoření předcházejí.
- Zjistit, jak se syndrom vyhoření u pedagogických pracovníků projevuje.
- Zjistit, jak se pedagogičtí pracovníci ze syndromu vyhoření vyléčí.

### Výzkumné otázky:

- Vyskytuje se syndrom vyhoření u pedagogických pracovníků?
- Co je to syndrom vyhoření?
- Jaké faktory mají vliv na vznik syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků?
- Ovlivňuje délka praxe vznik syndromu vyhoření?
- Jak pedagogičtí pracovníci syndromu vyhoření předcházejí?
- Jak se syndrom vyhoření u pedagogických pracovníků projevuje?
- Jak a co pomohlo pedagogickým pracovníkům se ze syndromu vyhoření vyléčit?

## 6.3 Výzkumný vzorek

Výzkumný vzorek byl vybrán z Moravskoslezského kraje. I když nebyly dané žádné požadavky na pohlaví, věk nebo na jaké pozici pedagogický pracovník pracuje snažili jsme se vytvořit, co nejširší spektrum – respondenti s různými pracovními zkušenostmi. Proto jsme nakonec oslovili různé pedagogy, různých věkových kategorií a kteří pracují na různých pedagogických pozicích.

Nakonec se výzkumu účastnilo 5 pedagogických pracovníků. Z toho byly 3 ženy a 2 muži. Dva respondenti pracovali jako učitelé. Jeden z nich byl už v důchodovém věku a jeden

teprve jako učitel začínal. Jako další se výzkumu účastnila vychovatelka, která byla zároveň i taneční trenérkou. Výzkumu se zúčastnila i asistentka pedagoga a vedoucí vychovatelka.

## 6.4 Realizace výzkumu

Realizace výzkumu probíhala na konci roku 2023 a na začátku roku 2024. Vždy jsme se s respondentem domluvili na schůzce. Vždy jsme respondenty nechali vybrat místo setkání akorát jsem je vždy poprosila o to, aby místo bylo klidnější, a hlavně aby to bylo místo, na kterém se cítí příjemně. Zajímavé bylo, že respondenti, kteří nám nakonec řekli, že syndromem vyhoření trpěli si vybrali většinou místo mimo školu. A pracovníci, kteří tímto syndromem netrpěli si vybrali místo přímo ve škole nebo někde, kde to nějak souviselo s jejich prací.

Před začátkem rozhovoru byl vždy respondent informován o anonymitě a tom, jak bude rozhovor probíhat a že bude po celou dobu nahráván na diktafon v telefonu. Vždy jim bylo řečeno, kolik je čeká otázek a že je jen na nich, jak budou odpovídat. Každý rozhovor trval přibližně kolem 30 minut. Během celého rozhovoru panovala velice přátelská atmosféra.

## 6.5 Výsledky

Během svého výzkumu jsme se drželi zakotvené teorie, kterou popisují ve své knize autoři Strauss a Corbinová. S touto teorií souvisí otevřené, axiální a selektivní kódování. Prvním krokem bylo právě otevřené kódování, jehož hlavním úkolem je nalezení podobností v odpovědích respondentů. Tyto podobnosti poté výzkumník kategorizuje.

Druhým krokem je axiální kódování, jehož podstatou je uvažování o příčinách, podmínkách a důsledcích a v těch poté hledá spojitosti.

Posledním krokem je selektivní kódování toto kódování se zaměřuje na hlavní téma výzkumu. (Strauss a Corbinová, 1999)

Za pomoci metody otevřeného kódování bylo v našem výzkumu nalezeno několik společných prvků (označili jsme je jako kódy) a díky nim jsme utvořili následující kategorie:

- 1) Chápání pojmu syndrom vyhoření z pohledu pedagogického pracovníka
  - Dlouhodobý stav naprostého vyčerpání

- Nechuť k práci
  - Depresivní stav
- 2) Faktory, které ovlivňují vznik syndromu vyhoření
- Stres
  - Počáteční nadšení do práce
  - Kolektiv
  - Osobní život
  - Neustálé myšlení pouze na práci
- 3) Prevence syndromu vyhoření
- Zdravý životní styl
  - Organizace volného času
  - Seberozvoj
- 4) Projevení se syndromu vyhoření
- Syndrom vyhoření se projevil
  - Syndrom vyhoření se neprojevil
- 5) Příznaky a symptomy syndromu vyhoření
- Únava
  - Deprese
  - Nechuť k práci
  - Nepozornost a ztráta kreativity
  - Úzkosti a panické ataky
- 6) Léčba syndromu vyhoření
- Změna životního stylu (zařazení sportu do volného času)
  - Změna přístupu k práci – neočekávat od práce to co mi dát nemůže
  - Návštěva psychologa
  - Změna práce

### **Kategorie č.1: Chápání pojmu syndrom vyhoření z pohledu pedagogického pracovníka**

- Dlouhodobý stav naprostého vyčerpání
- Nechuť k práci

- Depresivní stav

Tabulka č.1: **Kategorie č.1 Chápání pojmu syndrom vyhoření z pohledu pedagogického pracovníka**

<b>Otázka v rozhovoru č. 2: Co se vám vybaví, když se řekne syndrom vyhoření?</b>		
<b>Otevřené kódování</b>	<b>Axiální kódování</b>	<b>Selektivní kódování</b>
„Bezmoc. Pár mých známých mi o tomto syndromu říkalo pár z nich si tímto syndromem prošli. Říkali, že to bylo strašný, že neviděli světlo na konci tunelu“.	Psychický stav, který se projevuje fyzickými a psychickými symptomy.	Syndrom vyhoření je psychický stav, který se projevuje mnoha fyzickými i psychickými symptomy, které mají veliký vliv na chuť do práce, a i výkony v práci.
„Na 100% deprese, únava a totální nechut' něco dělat“.		
„Popravdě skoro nic, vím akorát to, že jsou to je nějaký stav, kdy se vám do ničeho skoro nechce a nemáte do ničeho chuť“.	Stav, který se vyznačuje jako stav naprostého vyčerpání a projevuje se únavou, nechutí k práci a podrážděností.	
„Obrovská nechut' hlavně k práci“.		
„Tak to je opravdu těžké říct, co se mi vybaví. Je toho tolik, ale vlastně nevím, jak to popsat. Ale jako první se mi vybaví temnota a pocity jako únava, smutek a podrážděnost“.	Nekončící stav, který se dá popsat jako naprostá temnota a bezmoc.	

Úvodní otázka na syndrom vyhoření byla směřována na to, co vlastně naši respondenti ví a co se jim vybaví, když se řekne syndrom vyhoření. V odpovědi respondentů jsme mohli nalézt poměrně dost podobných znaků. Většina odpovědí se shodli, že během syndromu vyhoření se projevuje hlavně únava a nechut' k práci.

### **Kategorie č. 2: Faktory, které ovlivňují vznik syndromu vyhoření**

- Stres
- Počáteční nadšení do práce
- Kolektiv
- Osobní život
- Neustálé myšlení pouze na práci

Tabulka č.2: Kategorie č.2: Faktory, které ovlivňují vznik syndromu vyhoření

Otázka v rozhovoru č. 4: Jaké faktory si myslíte, že nejvíce ovlivňují, zda se syndrom vyhoření projeví nebo ne?		
Otevřené kódování	Axiální kódování	Selektivní kódování
<p>„Myslím, že jde hodně o to, v jakém kolektivu pracujete a jakými lidmi jste v práci obklopena. Dalším faktorem může být, zda si neustále i po tolika letech zvládnete najít ve své práci něco co vás neustále těší. U mě hodně dělá to, že nejsem pouze vychovatelka, ale vedu i taneční kroužek a v tom vidím velké plus. Tím, že neustále vymýšlím nové aktivity a sestavy tak mě to neustále baví, a i díky tomu se do práce více těším“.</p>	<p>Veliký vliv má kolektiv, ve kterém pedagogové pracují a také pracovní nasazení, které bývá u některých pedagogů až moc velké.</p>	
<p>„Myslím, že je velice důležitý životní styl, a to, jak k práci přistupujete a co od ní čekáte. Důležitým faktorem je určitě i kolektiv, ve kterém pracujete a jak se v něm cítíte. Já měla vždy na kolektiv, což bylo velké štěstí a určitě mi ten pocit, že do toho kolektivu patřím a že s v něm cítím dobře pomohl v těžších chvílích“.</p>	<p>Prvotní nadšení a velké očekávání, které začínající pedagogové mají se jeví jako jeden z hlavních faktorů pro vznik syndromu vyhoření.</p>	
<p>„Tím, že o syndromu vyhoření moc nevím tak asi nedokážu úplně říct jaké faktory ovlivňují jeho vznik. Ale tak nějak z mého selského rozumu si myslím, že to určitě ovlivňuje přístup pedagoga, když si dokáže srovnat správně to co od práce očekává a co od ní může získat tak je to určitě dobrý preventivní krok“.</p>	<p>Neschopnost najít si ve své práci činnosti, které pedagogy i po letech neustále baví.</p>	<p>Faktorů, které mohou způsobit syndrom vyhoření je několik většinou prvotním faktorem je stres, dále by se začínající pedagogové neměli přehnaně nadchnout pro práci a důležitý je taky správný přístup k práci,</p>

<p><i>„Tak z mé vlastní praxe můžu říct, že jsem měl obrovské očekávání od mé práce. Sám si pamatuji, jak jsem na základce tělocvik miloval, a proto jsem ho chtěl učit. Myslel jsem, že to nadšení mývají všichni, ale velice brzy se mi ukázalo, že dnes nadšení do tělocviku je velice malé a já se s tím nedokázal úplně vypořádat. Měl jsem vymyšlených spoustu aktivit, ze kterých jsem byl sám velice nadšený, ale když jsem je chtěl provést ve své hodině a vysvětloval jsem co a jak, tak jsem viděl neutrální nebo až znechucené výrazy.</i></p> <p><i>Dále bych řekl, že hodně dělá kolektiv a já se vlastně jako začínající pedagog necítil v kolektivu úplně vítaný“.</i></p>	<p>Vliv má také přístup k práci- je potřeba vyvážit a uvědomit si, co od práce pedagogové mohou čekat.</p>	<p>zdraví životní styl a spokojenost v osobním životě.</p>
<p><i>„Dlouhodobý stres na 100%. A další faktory, co já mám vyzorované a co jsem si načetla tak hodně dělá to co od práce očekáváte a myslím, že právě na tomhle se spálí hodně začínajících pedagogů. I já se na tom spálila měla jsem na začátku své kariéry pocit, že spasím svět a že budu ta nejvíce oblíbená vychovatelka, ale přesně tak to nebylo. Musela jsem se naučit, že ne všechny baví to, co já naplánuji.</i></p> <p><i>No a druhý velice důležitý faktor je kolektiv, ve kterém pracujete. Právě kolektiv byl důvodem mého druhého vyhoření.</i></p> <p><i>Jako další faktor, kterých bych asi ještě zmínila a co si myslím, že je důležitý tak je to osobní život –</i></p>	<p>Vliv má dlouhodobý stres, špatný životní styl a nespokojenost v osobním životě.</p>	

pokud nejste spokojeni může se to projevit“.

V této kategorii jsme se zaměřili hlavně na to, jaké jsou podle pedagogů faktory vzniku. Šlo nám hlavně o to, aby se zamysleli, čemu jsou v práci vystavováni a co by u nich mohlo syndrom vyvolat. Odpovědi respondentů byly velice rozsáhlé a šlo na nich během rozhovoru vidět, že nad tím opravdu velice přemýšlí. Respondenti, kteří si syndromem prošli se snažili vzpomenout, co byly právě ty faktory, které to u nich vyvolali a respondenti, kteří si syndromem neprošli se spíše snažili obecně odpovědět podle toho, co o syndromu slyšeli.

Opět jsme zde mohli nalézt společné znaky v odpovědích respondentů. Většina se shodla, že hodně dělá kolektiv, ve kterém pracují. Velkou váhu přikládali i očekávání, které mají pedagogové od své práce a také počáteční nadšení z práce. V neposlední řadě také uváděli spokojenosti v osobním životě a životnímu stylu.

### Kategorie č. 3: Prevence syndromu vyhoření

- Zdravý životní styl
- Organizace volného času
- Seberozvoj

Tabulka č.3: Kategorie č.3: Prevence syndromu vyhoření

Otázka v rozhovoru č.5: Předcházíte nějak tomu, aby se u vás syndrom vyhoření nevyskytoval nebo se znovu nevrátil?		
Otevřené kódování	Axiální kódování	Selektivní kódování
<i>„Tak krom toho kroužku se snažím neustále vymýšlet nové aktivity do družiny, ale snažím se abych se tomu věnovalo vždy třeba maximálně 2 hodiny v týdnu, abych mohla ve svém volném čase dělat i aktivity, které mě baví a naplňují“.</i>	Aktivní způsob života- procházky v přírodě, běh, cvičení,...	
<i>„Ano, dělám vše, proto abych tento syndrom už nikdy neměla. Změnila jsem hodně přístup k práci a neberu si ji domů. Hodně dělá i to, že už jsem starší mám zkušenosti a od práce nečekám, že já sama spasím svět, ale беру ji jako mou</i>	Oddělení pracovního života od toho osobního života.	

<p>součástí, ale že není to jediné, co mám.</p> <p>Dále jsem taky změnila životní styl a začala jsem sportovat a číst knihy a u obou těchto si odpočinku a vyčistím si hlavu“.</p>	<p>Nastavení si hranic, co je možné od práce očekávat a kolik energie do ní vkládat.</p>	<p>Jako nejlepší prevence se jeví správná organizace volného času a mimopracovní aktivity, kterým se můžeme věnovat, dále může pedagog syndromu vyhoření předejít, pokud začne rozvíjet sám sebe.</p>
<p>„Ne. Nebo spíš ne vědomě. Ale vždy jsem měl spoustu mimopracovních zájmů a na práci jsem během svého volného času nemyslel, pokud to nebylo potřeba“.</p>		
<p>„Snažím se hodně hýbat. Hraji fotbal, běhám a chodím do posilovny. Zjistil jsem, že právě u pohybu nejvíce zapomínám na práci a nechut' k ní.</p> <p>Dále mi také pomáhá četba, začal jsem číst knihy o seberozvoji. A určitě mi hodně pomáhá partnerka, se kterou se o tom hodně bavím a popisuji ji, jak se cítím“.</p>	<p>Začít pracovat sám na sobě – seberozvoj.</p>	
<p>„Ano, jistě. Prošla jsem si tím dvakrát a už to rozhodně nikdy zažít nechci. Snažím se celkově vést zdraví životní styl. Cvičím, čtu a hodně chodím na procházky do přírody, ve které se cítím skvěle a vždy se tam uvolním a nemyslím na nic“.</p>		

Jedna z nejdůležitějších otázek v rozhovoru směřovala na prevenci. Zajímalo nás, zda se snaží syndromu vyhoření předejít. Zde bylo vidět, že pokud si respondent syndromem prošel vůbec neváhali a okamžitě řekli, že se syndromu snaží, co nejvíce znovu předejít a že je pro ně prevence velice důležitá. Respondenti, kteří si syndromem neprošli odpovídali, že nedělají vědomě nic, ale jako prevenci pojmenovali své normální návyky, které mají celý život.

#### **Kategorie č.4: Projevení se syndromu vyhoření**

- Syndrom vyhoření se projevil
- Syndrom vyhoření se neprojevil



Tabulka č. 4: **Kategorie č.4: Projevení se syndromu vyhoření**

<b>Otázka v rozhovoru č.6:</b> Vy osobně jste někdy syndromem vyhoření trpěl/a?		
<b>Otevřené kódování</b>	<b>Axiální kódování</b>	<b>Selektivní kódování</b>
<i>„Já bych řekla, že ne. Samozřejmě jsem zažila období, kdy mě práce nebavila a necítila jsem se dobře ale určitě bych neřekla, že to byl syndrom vyhoření“.</i>	Syndrom vyhoření se projevil.	Vyhoření se projevit může a nemusí, nedá se přesně určit u koho se syndrom projeví a u koho ne.
<i>„Ano trpěla a bylo to asi nejhorší období mého života“.</i>	Syndrom vyhoření se neprojevil.	
<i>„Ne“.</i>		
<i>„Ano“.</i>		
<i>„Ano a dokonce dvakrát. Poprvé jsem si to ale vůbec neuvědomila a až později jsem si to spojila a pojmenovala“.</i>		

Tato kategorie se zaměřila už jen na osobní zkušenosti respondentů se syndromem vyhoření. Tato tabulka nám ukazuje, kolik respondentů si syndromem vyhoření prošlo. V následující tabulce nám ukazuje, jak se u nich syndromem projevil.

Tabulka č.5: **Kategorie č. 4: Projevení se syndromu vyhoření:**

<b>Otázka v rozhovoru č. 6a:</b> Kdy se u vás začal syndrom vyhoření projevovat?		
<b>Otevřené kódování</b>	<b>Axiální kódování</b>	<b>Selektivní kódování</b>
-	Velice rizikové jsou první měsíce v zaměstnání.	U syndromu vyhoření se nedá říct, kdy se projeví, vždy záleží na okolnostech a jak se pedagogický pracovník naučí pracovat.
<i>„Upřímně si myslím, že prvotní příznaky se začali projevovat už během prvního roku, kdy jsem začala pracovat, ale úplné vyhoření přišlo až na konci druhého roku“.</i>		
-	Projevit se může i po několika letech.	
<i>„Bylo to hned pár měsíců po mém nástupu“.</i>		
<i>„V prvním případě to bylo kolem druhého roku, kdy jsem nastoupila a podruhé to bylo po asi 25 letech“.</i>		

Na tuto otázku odpovídali jen respondenti, kteří si syndromem vyhoření prošli. Zajímavé bylo, že se u respondentů syndrom vyhoření projevil vždy v prvních letech praxe. Jeden z respondentů si syndromem prošel dokonce dvakrát a po druhé to bylo až po 25 letech.

Tabulka č.6: **Kategorie č.4 Projevení se syndromu vyhoření:**

Otázka v rozhovoru č. 6d: Jak dlouho u vás syndrom vyhoření trval?		
Otevřené kódování	Axiální kódování	Selektivní kódování
-		
„Těžko říct, jak dlouho trval ale od chvíle, co jsem si já sama začala uvědomovat, že je něco špatně tak to trvalo něco kolem 5 měsíců, ale myslím, že první příznaky jako únava a smutek se objevily ještě tak 3 měsíce předtím“.	Krátkodobější trvání 3-6 měsíců.	Syndrom vyhoření se může projevovat krátkodoběji i dlouhodoběji.
-		
„Řekl bych, že stále trochu trvá ale už je to mnohem lepší. To nejhorší období trvalo asi tak 3-4 měsíce“.	Dlouhodobější trvání 6 měsíců – několik let.	
„Poprvé asi pár měsíců a podruhé skoro celý rok“.		

Poslední tabulka této kategorie nám ukazuje, jak dlouho syndrom vyhoření trval. Respondenti nedokázali s úplnou určitostí říct, jak dlouho u nich syndrom vyhoření trval, protože sami nevěděli, kdy se u nich projevovali prvotní syndromy, kterých si nevšimli.

**Kategorie č.5: Příznaky a symptomy syndromu vyhoření:**

- Únava
- Deprese
- Nechuť k práci
- Nepozornost a ztráta kreativity
- Úzkosti a panické ataky

Tabulka č.7: **Kategorie č.5: Příznaky a symptomy syndromu vyhoření:**

Otázka v rozhovoru č. 6b: Pokud se u vás syndrom vyhoření projevil, jak se projevovat?		
Otevřené kódování	Axiální kódování	Selektivní kódování

-		
<p>„Úplně ze začátku bylo hlavně únava a pocit, že se mi do práce vůbec nechce a že mě v práci nečeká nic co by mě těšilo. Později se k tomu přidali i úzkosti, a to ve chvíli, kdy se mě někdo ptal, co v práci a podobně. Vrcholem ale byl nástup depresí. V tu chvíli jsem neviděla naději, že se z toho ještě někdy dostanu, Přemýšlela jsem, že skončím v práci, ale vlastně jsem nevěděla, co bych dělala. V tomto období jsem byla fakt na dně, nedokázala jsem se soustředit, neustále jsem byla smutná a nedokázala jsem přijít na to, jak se z tohoto stavu dostat“.</p>	<p>Nejčastější projevy jsou deprese, úzkosti a panické ataky. Dále také únava problémy se spaním.</p>	
-		
<p>„Nechutí k práci. Víím, že u tohoto syndromu se projevují i spousty jiných symptomů ale u mě byla nejsilnější ta nechuť a únava. Samozřejmě jsem byl i podrážděnější a depresivnější ale toho si všímalo spíše mé okolí než já“.</p>	<p>Projevem je také nechuť k práci, nesoustředěnost a ztráta kreativity.</p>	<p>Projevů, kterými se syndrom vyhoření projevuje je hodně, jde hlavně o projevy fyzické a psychické. Nejčastější se projevuje únava, depresivní stavy a nechuť k práci, která souvisí i se ztrátou kreativity a vysokou podrážděností.</p>
<p>„Velikou únavou hlavně, poté jsem měla velice depresivní stavy nechtělo chvílemi jsem zažívala až panické ataky ze stresu. V tu dobu jsem nemohla ani spát byla jsem neustále unavená. Vůbec se mi do práce, úplně jsem ztratila svoji kreativitu a na děti jsem byla o něco přísnější“.</p>	<p>Projevem může být také vyšší míra podrážděnosti.</p>	

O různorodosti projevů syndromu vyhoření jsme již mluvili v teoretické části a během rozhovorů se to jen prokázalo. I zde se ale respondenti poměrně shodovali. Nejvíce se u nich

projevovala únava a nechut' k práci. Dále se v odpovědích opakovala deprese a u jedno z respondentů to zašlo ještě dál a provili se u něj i úzkosti a panické ataky.

Jako další projevy zmínili podrážděnost, problémy se spaním, ztrátu kreativity a také nesoustředěnost.

### Kategorie č.6: Léčba syndromu vyhoření

- Změna životního stylu (zařazení sportu do volného času)
- Změna přístupu k práci – neočekávat od práce to co nám dát nemůže
- Návštěva psychologa
- Změna práce

Tabulka č. 8: Kategorie č.6: Léčba syndromu vyhoření:

Otázka v rozhovoru č. 6e: Co vám nejvíce pomáhalo se ze syndromu vyhoření vyléčit?		
Otevřené kódování	Axiální kódování	Selektivní kódování
-		
„Začala jsem o svých pocitech a stavech mluvit s jednou kamarádkou, která mi doporučila psycholožku, kterou znala. Chtěla abych si s ní promluvila. Tato psycholožka mi hodně pomohla a navedla mě na to, jak se z vyhoření dostat. Poradila mi at' si najdu aktivity, při kterých vypnu hlavu. Dále mi taky poradila at' si každý den píšu jednu kladnou věc, která se mi v práci stala nebo něco co mě potěšilo“.	Mluvení o problémech se svými blízkými nebo i s psychologem.	
-		
„Pohyb a určitě to, že jsem si našel partnerku, se kterou trávím spousty volného času a ona mě nenechá abych se užíral tím, co bylo a bude v práci. A navíc když už toho je na mě opravdu hodně tak si o tom vše	Změna životního stylu – zařazení sportu do volnočasových aktivit.	Nedá se přesně stanovit jedna léčba, jde převážně o komplexní přístup. Hlavní je přiznat si problémy a něco ve svém životě změnit.

<i>se mnou dokáže i několik hodin povídat“.</i>		
<i>„Když jsem syndromem trpěla poprvé neuměla jsem svůj stav pojmenovat je to hodně let zpátky a o syndromu se v té době ještě moc nemluvílo, takže jsem ani nevěděla, že to můžu nějak léčit. No a podruhé mi pomohla jednoznačně návštěva psychologa a změna školy“.</i>	Změna pracoviště.	

Léčba syndromu vyhoření je opravdu důležitá a nikdo by se neměl bát vyhledat pomoc, pokud na sobě cítí příznaky syndromu vyhoření.

Naši respondenti uvedli, že jim velice pomohlo začít o svých problémech mluvit ať už s někým blízkým nebo s psychologem. Jako další velice důležitý krok uvedli změnu životního stylu hlavně zařazení pohybu do každodenního života. Velice razantní krok během léčby může být i změna pracoviště.

## 7 Shrnutí výzkumného šetření

Pomocí našeho výzkumného šetření jsme zjistili, jestli se syndrom vyhoření u pedagogických pracovníků projevuje. Dále jsme také zjistili, jak se vyhoření projevuje, jaké jsou možné faktory jeho vzniku, jakou prevenci mají pedagogičtí pracovníci proti syndromu vyhoření a v neposlední řadě jsme zjistili, jak se dá podle pedagogů syndrom vyhoření vyléčit.

První kategorie se zaměřuje na chápání pojmu syndrom vyhoření z pohledu pedagogického pracovníka. My jsme zvolili koncept, že jde o stav naprostého vyčerpání, který je dlouhodobý. Dále je to depresivní stav, který je povzruzen nechutí k práci. Respondenti také tvrdí, že syndrom vyhoření je psychický stav, který se projevuje fyzickými a psychickými symptomy.

Ve druhé kategorii faktorů, které ovlivňují vznik syndromu vyhoření jsme zvolili koncepty stres, počáteční nadšení do práce, kolektiv, osobní život a neustále myšlení na práci. Respondenti uvedli, že u syndromu vyhoření nejspíš nejde jen o jeden faktor, který vyhoření vyvolá, ale jde o kombinaci několika faktorů, které vygradují a dovedou pedagogy k úplnému vyhoření.

Třetí kategorie je zaměřena na prevenci syndromu vyhoření. Zvolili jsme koncepty zdravého životního stylu, organizace volného času a seberozvoje. V této kategorii respondenti vyzdvihovali jako nejlepší prevenci správné trávení volného času a jeho organizaci.

Ve čtvrté kategorii jsme se zaměřili na syndrom vyhoření a zda se u respondentů projevil. Tři z našich respondentů u sebe syndrom vyhoření zaznamenali. Dále jsme do čtvrté kategorie zařadili tabulky číslo 5 a 6. V tabulce 5 jsme se zaměřili na to, kdy se u pedagogů syndrom vyhoření projevil. Zde jsme mohli vyvodit, že syndromem vyhoření jsou ohroženi pedagogové v prvních pár měsících praxe ale i po několika letech. V tabulce číslo 6 jsme se zaměřili na délku trvání syndromu vyhoření. Zde jsme zjistili, že lehčí syndrom vyhoření trvá kolem 3-6 měsíců, v horším případě může trvat i několik let.

V páté kategorii, která se zaměřuje na příznaky a symptomy syndromu vyhoření. Zde jsme zvolili koncept únava, deprese, nechut' k práci, nepozornost a ztráta kreativity a v neposlední řadě úzkosti a panické ataky. Naši respondenti, kteří si syndromem vyhoření prošli nám své syndromu popsali, jako stav naprostého vyčerpání s vysokou mírou

podrážděností. Dále také uvádějí ztrátu kreativity a chutě k práci. Jako jedním z nejhorších faktorů respondenti popsali psychické problémy jako úzkosti a panické ataky.

V poslední kategorii, která se zaměřila na léčbu syndromu vyhoření jsme zvolili koncept změny životního stylu, změny k přístupu k práci, návštěvu psychologa a v neposlední řadě změn práce. Respondenti kladli veliký důraz na změnu, ať už v osobním životě nebo pracovním.

## 8 Diskuse

V kapitole 6.2 jsme si určili hlavní a dílčí cíle. Také jsme si určili výzkumné otázky, které budou hlavní podstatou diskuze. Výzkumnými otázkami jsme chtěli zjistit, zda se u pedagogických pracovníků syndrom vyhoření vyskytuje a pokud ano, jak se u nich projevuje. Na tuto otázku nalezneme odpověď v kategorii projevení se syndromu vyhoření a příznaky a symptomy syndromu vyhoření.

Tři z pěti našich respondentů odpovědělo, že si syndromem vyhoření prošlo a popsali nám příznaky jako naprosté vyčerpání, únava, nechut' k práci. Mezi nejčastější psychické symptomy naši respondenti uváděli deprese, panické ataky a úzkosti. Dále také zmiňovali podrážděnost, ztrátu kreativity a nesoustředěnost.

Druhá výzkumná otázka byla zaměřena na to, co si vlastně pedagogové myslí, že syndrom vyhoření je. Odpověď na tuto výzkumnou otázku najdeme v kategorii chápání pojmu syndrom vyhoření z pohledu pedagogického pracovníka. Zde se respondenti shodli, že syndrom vyhoření je psychický stav, který se projevuje mnohými fyzickými a psychickými symptomy. Z odpovědí respondentů můžeme usoudit, že pedagogové jsou poměrně informovaní o problematice syndromu vyhoření.

Dále jsme měli výzkumné otázky, kterými jsme chtěli zjistit, jaké faktory mají vliv na vznik syndromu vyhoření a zda má délka praxe také vliv na projevení se syndromu. Odpovědi na tyto otázky najdeme v kategorii faktory, které ovlivňují vznik syndromu vyhoření a projevení se syndromu vyhoření.

Zde naši respondenti poukazují, že veliký vliv na vznik syndromu vyhoření má kolektiv, ve kterém pedagogové pracují. Dále také uváděli problém začínajících pedagogů, kteří očekávají od své práce mnohem víc, než nakonec získají. Vliv délky praxe na vznik syndromu vyhoření nelze z odpovědí s přesností určit. Můžeme ale vyvodit, že u začínajících pedagogů je větší riziko vzniku syndromu vyhoření.

Další výzkumná otázka se zaměřila na prevenci pedagogů proti syndromu vyhoření. Odpovědi na tuto otázku nalezneme v kategorii prevence syndromu vyhoření. Z výsledků můžeme tvrdit, že pedagogičtí pracovníci se snaží syndromu předejít. Někteří respondenti uvádějí, že syndromu vyhoření předcházejí vědomě a někteří syndromu vyhoření předcházejí zcela nevědomě.



Poslední výzkumná otázka byla zaměřena na to, jak se pedagogové ze syndromu vyhoření vyléčili. Odpověď na tuto otázku nalezneme v kategorii léčba syndromu vyhoření. V této kategorii naši respondenti uvedli jako možnou léčbu syndromu vyhoření změnu životního stylu. Také uvedli jako možnost léčby návštěvu psychologa nebo opuštění pracovního místa.

V závěru diskuze se zaměříme na porovnání našeho výzkumu s výzkumem, který v roce 2021 provedla společnost Scio (výzkum se nachází v 5 kapitole). Náš výzkum neproběhl v takovém rozsahu, jako výzkum společnosti Scio, lze zde ale najít shodu, a to především v důvodu vzniku syndromu vyhoření. Ve výzkumu společnosti Scio odpovědělo 20 % respondentů a uvedlo jako jeden z faktorů vzniku syndromu vyhoření špatné prostředí a kolektiv ve kterém pracují. V našem výzkumu 4 z 5 respondentů uvedlo jako možný faktor vzniku syndromu vyhoření právě prostředí a kolektiv. Naopak naši respondenti nezmínili jako další faktory agresivitu rodičů vůči pedagogům a špatnou připravenost žáků.

Dále si můžeme porovnat náš výzkum s výzkumem, který provedl portál nevypuť duši, ve kterém se ukázalo, že 16 % uvedlo, že nepocítuje žádné příznaky syndromu vyhoření. V našem výzkumu 40 % respondentů, že syndrom vyhoření. Náš výzkum byl ale o dost menší.

V neposlední řadě si porovnáme náš výzkum s výzkumem Z. Uhlířové. V tomto výzkumu se Z. Uhlířová zaměřila na to, po jaké době v praxi se u pedagogů syndrom vyhoření projeví. V jejím výzkumu vyšlo, že to je v období 21-30 let praxe. V našem výzkumu 60 % respondentů uvedlo, že syndrom vyhoření mělo hned na začátku praxe tedy mezi 1-4 rokem.

## Závěr

Bakalářská práce se zabývá syndromem vyhoření u pedagogických pracovníků. Bakalářská práce se skládá z teoretické části, která má pět kapitol a empirická část má tři kapitoly. V úvodu jsme si stanovili cíle, které jsme splnili.

V první kapitole jsme si definovali syndrom vyhoření v této kapitole jsme si také vymezili syndrom vyhoření jako psychický stav nikoliv jako nemoc. V této kapitole jsme si také popsali symptomy a příznaky syndromu vyhoření. Dále jsme si v této kapitole vymezili příčiny a fáze syndromu vyhoření. Ve druhé kapitole jsme si charakterizovali, kdo je pedagogický pracovník a jaké mohou být důvody projevení se syndromu vyhoření. Ve třetí kapitole jsme se zaměřili na diagnostiku a léčbu syndromu vyhoření. Ve čtvrté kapitole jsme se zajímali o prevenci pedagogických pracovníků proti syndromu vyhoření. V poslední kapitole teoretické části jsme se věnovali aktuální problematice syndromu vyhoření. V této kapitole jsme uvedli tři výzkumy, které se zaměřují právě na syndrom vyhoření.

V empirické části jsme provedli kvalitativní výzkum, při kterém jsme použili polostrukturovaný rozhovor. V šesté kapitole popisujeme hlavní cíl této bakalářské práce. Dále zde uvádíme dílčí cíle a výzkumné otázky. V sedmé kapitole jsme shrnuli výzkumné šetření, které jsme provedli. V poslední kapitole se zabýváme diskuzí a porovnáme náš výzkum s výzkumem, který jsme zmínili v páté kapitole.

Hlavním cílem bakalářské je zjistit, zda se syndrom vyhoření u pedagogických pracovníků vyskytuje a jakým způsobem se projevuje. Myslím si, že jsme náš cíl splnili. Zjistili jsme, že tři naši respondenti si syndrom vyhoření prošli a popsali nám, jak se u nich syndrom vyhoření projevuje.

Psaní bakalářské práce mi mnohé dalo, od prostudování odborné literatury o syndromu vyhoření, kdy jsem sama zjistila mnoho nových věcí až k samotné realizaci výzkumu, kde jsem

měla možnost si promluvit se zajímavými pedagogickými pracovníky. Velice si vážím, že respondenti přijali nabídku na rozhovor a podělili se se mnou o své zkušenosti.

Výsledky výzkumu pro mě překvapení nebyly. Jsem si velice dobře vědoma toho, že syndrom vyhoření postihuje čím dál tím více pedagogických pracovníků a stává se čím dál aktuálnějším tématem.

Tato bakalářská práce může pomoci pedagogickým pracovníkům, kteří se chtějí informovat o syndromu vyhoření nebo těm, kteří již na době pocítují některé příznaky tohoto syndromu.

## Seznam použitých zdrojů

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

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

VYMĚTAL, Jan. *Úvod do psychoterapie.* 2010. 3., aktualiz. a dopl. vyd. *Psyché (Grada).* Praha: Grada. ISBN 9788024726670.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení. Psychologie pro každého.* 1998. Praha: Grada. ISBN 8071695513.

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

GRÜN, Anselm. *Vyhoření: jak rozprout vlastní energii.* 2014. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0587-6.

WALKER, Matthew P. *Proč spíme: odhalte sílu spánku a snění.* 2021. Druhé, aktualizované vydání. Přeložil Filip DRLÍK. *Pod povrchem.* V Brně: Jan Melvil Publishing. ISBN 978-80-7555-122-1.

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

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

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

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

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

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

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

HONZÁK, Radkin. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. 2013. Praha: Vyšehrad. ISBN 978-80-7429-331-3.

STRAUSS, Anselm L. a CORBIN, Juliet. *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie*. SCAN. 1999. Brno: Sdružení Podané ruce. ISBN 80-85834-60-x.

## Internetové zdroje

Mind Garden, Inc. Maslach Burnout Inventory (MBI) Online. Dostupné z: <https://www.mindgarden.com/117-maslach-burnout-inventory-mbi#horizontalTab4> [cit. 2024-06-01].

Nevypušť duši, z. s. Syndrom vyhoření u učitelů Online. 2019. Dostupné z: <https://nevypustdusi.cz/2019/09/09/syndrom-vyhoreni-u-ucitelu/> [cit. 2024-06-01].

NĚMEC, Jan. **Scio: Třetina učitelů se potýká se syndromem vyhoření, žákům chybí motivace.** Online. 2022. Dostupné z: [https://www.idnes.cz/zpravy/domaci/scio-skolstvi-pruzkum-ucitele-syndrom-vyhoreni.A221114\\_182920\\_domaci\\_hovo](https://www.idnes.cz/zpravy/domaci/scio-skolstvi-pruzkum-ucitele-syndrom-vyhoreni.A221114_182920_domaci_hovo) [cit. 2024-06-01]

**Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky.** Online. Dostupné z: <https://msmt.gov.cz/> [cit. 2024-06-01].

**OrangeAcademy.S** ebe-rozvoj. Online. 2023 Dostupné z: <https://orangeacademy.cz/clanky/seberozvoj/> [cit. 2024-06-01].

**HOVORKOVÁ, Veronika.** Syndrom vyhoření hrozí až třetině učitelů, naznačil průzkum. *iDNES.cz*. Online. 2022 Dostupné z: [https://www.idnes.cz/zpravy/domaci/scio-skolstvi-pruzkum-ucitele-syndrom-vyhoreni.A221114\\_182920\\_domaci\\_hovo](https://www.idnes.cz/zpravy/domaci/scio-skolstvi-pruzkum-ucitele-syndrom-vyhoreni.A221114_182920_domaci_hovo) [cit. 2024-06-01].

## **Seznam zkratk**

**MKN-10-** Mezinárodní klasifikace nemocí

**WHO-** World Health Organization

**TM-** Tedium Meseure

**MBI-** Maslach Burnout Inventory

## Seznam tabulek

Tabulka č. 1: Kategorie č. 1: Chápání pojmu syndrom vyhoření z pohledu pedagogického pracovníka

Tabulka č. 2: Kategorie č. 2: Faktory, které ovlivňují vznik syndromu vyhoření

Tabulka č. 3: Kategorie č. 3: Prevence syndromu vyhoření

Tabulka č. 4: Kategorie č. 4: Projevení se syndromu vyhoření

Tabulka č. 5: Kategorie č. 4: Projevení se syndromu vyhoření

Tabulka č. 6: Kategorie č. 4: Projevení se syndromu vyhoření

Tabulka č. 7: Kategorie č. 5: Příznaky a symptomy syndromu vyhoření

Tabulka č. 8: Kategorie č. 6: Léčba syndromu vyhoření



## **Seznam příloh**

Příloha č.1 rozhovory

## Rozhovor pro pedagogické pracovníky

1.

Jak dlouho pracujete jako pedagogický pracovník?

2.

Slyšel/a jste někdy o syndromu vyhoření?

a) Co se vám vybaví, když se řekne syndrom vyhoření?

3.

Setkal/a jste se někdy se syndromem vyhoření u nějakého pedagogického pracovníka ve vašem okolí?

a) Slyšel/a jste někdy mluvit své kolegy o tom, že by se u nich syndrom vyhoření projevoval?

4.

Jaké faktory si myslíte, že nejvíce ovlivňují, zda se syndrom vyhoření projeví nebo ne?

5.

Předcházíte nějak tomu, aby se u vás syndrom vyhoření nevyskytoval nebo se znovu nevrátil?

6.

Vy osobně jste někdy syndromem vyhoření trpěl/a?

a) Pokud ano, tak jak se u vás tento syndrom projevoval?

b) Byli jste schopni během toho, co se u vás projevil syndrom vyhoření pracovat?

c) Jak dlouho u vás syndrom vyhoření trval?

d) Co vám nejvíce pomáhalo se ze syndromu vyhoření vyléčit?

e) Když jste si syndromem vyhoření prošel/a, vrátili jste se nebo jste pokračovali ve stejné práci?