

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta

Bakalářská práce

2019

Lucie Svobodová

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky a psychologie

Syndrom vyhoření v učitelské profesi
Bakalářská práce

Autor: Lucie Svobodová
Studijní program: B7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor: Učitelství praktického vyučování
Vedoucí práce: PhDr. Mgr. Tomáš Komárek, Ph.D

Hradec Králové

2019

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala pod vedením vedoucího bakalářské práce samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne...

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala zejména PhDr. Mgr. Tomáši Komárkovi, Ph.D za profesionální vedení mé práce, za trpělivost, drahocenné rady a vstřícný přístup. Děkuji také všem respondentům, kteří vyplnili můj dotazník. V neposlední řadě děkuji své rodině za veškerou podporu v průběhu celého studia.

Anotace

Bakalářská práce se zabývá problematikou syndromu vyhoření v učitelské profesi. Teoretická část pojednává o rizikových faktorech, které mají vliv na psychickou, tělesnou i sociální rovinu člověka a vymezuje základní pojmy a příznaky syndromu vyhoření. Součástí bakalářské práce je prevence a následné řešení syndromu vyhoření. Empirická část si klade za cíl, na základě dotazníkového šetření, zmapovat výskyt syndromu vyhoření na vybraných středních školách. Jedná se o Střední odborné školy a Střední odborná učiliště v Pardubickém kraji. Vyhodnocení a grafické znázornění poukazuje na míru náchylnosti v učitelské profesi k syndromu vyhoření.

Klíčová slova

Syndrom vyhoření, psychická zátěž, stres, symptomy, prevence.

Annotation

My bachelor thesis deals with the issue of the burnout syndrome in the teaching profession at a secondary technical school and grammar school. The theoretical part focuses on high-risk factors which influence mental, physical and social aspects of human's nature. It defines both teacher's personality and the burnout syndrome itself with its symptoms. The information on prevention of burnout syndrome ranks among the significant part of this thesis. The research part, based on the questionnaire survey, sets the goal to map the occurrence of burnout syndrome at the two selected schools. The evaluation and graphical representation of the survey shows the level of susceptibility to the burnout syndrome in the stated levels. The representative research sample of the secondary school- teacher respondents is also included.

Key words

Burnout syndrome, factors, mental strain, support, prevention, stress, secondary school, symptoms.

Obsah

Úvod.....	8
I. TEORETICKÁ ČÁST	11
Syndrom vyhoření.....	11
1.1 Definice syndromu vyhoření.....	12
1.2 Symptomy syndromu vyhoření.....	16
1.3 Fáze a faktory syndromu vyhoření.....	19
1.4 Osoby ohrožené syndromem vyhoření.....	22
2. Stres.....	24
2.1 Stres a jeho symptomy.....	25
3. Prevence stresu	26
4. Zátěžové situace.....	28
5. Obranné mechanismy.....	30
6. Prevence	31
6.1 Primární prevence	32
6.2 Sekundární prevence	32
6.3 Terciální prevence.....	32
II. EMPIRICKÁ ČÁST	34
7. Výzkum.....	34
7.1 Výzkum a jeho cíl.....	34
8. Metody výzkumu	34
8.1 Výzkumné otázky a hypotézy výzkumu	35
9. Respondenti.....	36
10. Vyhodnocení	41
Závěr	54
Seznam literatury	55
Přílohy	56

Úvod

Dnešní společnost, představuje prostředí, kde se vyskytuje syndrom vyhoření, jako aktuální společenské téma, které moji profesi pedagogického pracovníka Středního odborného učiliště, inspirovalo zvolit si jej, jako téma své bakalářské práce. Nejen, v pedagogické praxi se vyskytuje zmíněný jev poměrně často, ale i v dalších pomáhajících profesích se také objevuje. Povolání učitele je zároveň posláním, ze kterého vyplývá i riziko syndromu vyhoření, a proto je doslova nutností se podrobněji s tímto fenoménem seznámit.

Současné profesní přístupy, kladou na pedagogy vysoké nároky, projevující se ve všech životních oblastech jedince. V průběhu nejrůznějších životních fází dochází k profesním i osobnostním změnám, se kterými se ne každý jedinec, dokáže efektivně vyrovnat. Někteří lidé staví svoji profesi na vrchol pomyslné pyramidy a to se jim bohužel může stát osudným. Množství „náplně práce“ se stává velmi individuální záležitostí a na osobnosti člověka se může projevit formou eustresu (tzv. pozitivní stres) na jiného formou distresu (negativní stres) intenzivně prožívaný a negativně na organismus působící na osobnost jedince. Škodlivě zatěžující, handicapující, metaforický nazývaný jako (zlý stres) jež může vyústit v destrukci osobnosti.

Zvyšující se pracovní nároky a pracovní tlak, vyvíjený na jednotlivce, patří mezi hlavní příčiny vzniku syndromu vyhoření. V takovém případě se jedná o zdravotní problém, který se týká naší psychické i fyzické stránky. Jeho příčiny tkví nejčastěji příliš vysokých pracovních, společenských a rodinných očekáváních. V roli učitele je to především nepřetržitý kontakt se studenty, žáky a učiteli. Téma práce jsem si zvolila proto, že syndrom vyhoření se stává aktuálnější a může se dotknout také mého povolání. Pracuji již dvacet let ve školství a ráda bych se o tomto jevu dozvěděla, co nejvíce informací, které by mi pomohly se v této problematice orientovat. Dostatek informací je nutný pro účinnou obranu a prevenci. Jedna z hlavních příčin vzniku syndromu je všudypřítomný stres. Své pocity vyčerpání a únavy musíme omezit na nejmenší možnou míru.

Teoretická rovina práce, obsahuje definici a popis syndromu vyhoření v obecné rovině. Prostor je věnován jeho fázím, popisu rizikových faktorů a obranných mechanismů jedince proti tomuto fenoménu. Popis rizikových faktorů a následné rozdělení na vnější a vnitřní faktory. Rozhoduje zde i osobnostní charakteristika, která má dva typy.

Obranné mechanismy jsou nutné pro samotnou obranu jedince. Je nutné zmínit i hlavní příčinu vzniku syndromu, kterou je stres. Stres se podílí největším dílem na jeho vzniku. Další závažné a kritické situace se mohou objevit v životě člověka (frustrace, konflikt, trauma, krize, deprivace) Je nutné se umět bránit, a proto je zmínka o duševní hygieně a ochraně před syndromem velmi důležitá. Sociální opora ať už se jedná o osobu blízkou nebo pomoc odborníka by se neměla nikdy odmítnout.

V empirické části jsou prezentovány výsledky dotazníkového šetření uskutečněného na několika školách typu (SOŠ a SOU) v Pardubickém kraji. Cílem práce je zjistit, zda se syndrom vyhoření projevuje u vybrané skupiny pedagogů a jestli pedagogové vykazují nějakou míru vyhoření, případně jak velkou.

Cílem mé bakalářské práce je prokázat, že v současnosti je syndrom vyhoření, vysoce aktuální téma. Díky, mé profesi učitele se s ním mohu setkat, a proto je nutné se dozvědět, co nejvíce konkrétních a přesných informací o již zmíněné problematice.

Uvedený cíl a současné přístupy, jak v pracovním, tak v soukromém životě na jednotlivé osoby kladou vysoké nároky, než v předchozích letech. V životě jedince dochází k profesním a osobním změnám. Nutno uvést, že ne každý jedinec se s těmito změnami dokáže efektivně vyrovnat. Jedinci, kteří se ponoří s plným nasazením do pracovního procesu, jsou inkriminovanou skupinou našeho zkoumání. Příliš velké množství pracovních povinností má jednu pozitivní vliv na člověka, podruhé negativní, což je zpravidla horší varianta. Zvyšující se pracovní nároky a tlak na jednotlivce ze strany zaměstnavatele patří mezi jednu z hlavních příčin vzniku syndromu. Příčiny, tkví nejčastěji v příliš vysokých pracovních a společenských rodinných očekáváních.

Profese učitele se řadí do rizikové skupiny povolání. Nutno říci, že hlavním aspektem je především stálý a nepřetržitý kontakt se studenty, žáky a uční ostatními jedinci obecně. Syndrom vyhoření se dostává stále více do popředí, a nutno podotknout, že se stává aktuálnějším. Obrana a prevence je nezbytná a neméně důležitá. Jedna z hlavních příčin vzniku syndromu je všudypřítomný stres. Své pocity vyčerpání a únavy musíme omezit na nejmenší možnou míru.

Teoretická rovina práce je rozdělena do následujících kapitol. Objevují se zde definice a popis syndromu vyhoření v obecné rovině. Prostor je věnován jeho fázím, popisu rizikových faktorů a obranných mechanismů jedince proti tomuto fenoménu. Popis

rizikových faktorů a následné rozdělení na vnější a vnitřní faktory. Rozhoduje zde i osobnostní charakteristika, která má dva typy. Obranné mechanismy jsou nutné pro samotnou obranu jedince. Je nutné zmínit i hlavní příčinu vzniku syndromu, kterou je stres. Stres se podílí největším dílem na jeho vzniku. Další závažné a kritické situace se mohou objevit v životě člověka (frustrace, konflikt, trauma, krize, deprivace) Je nutné se umět bránit, a proto je zmínka o duševní hygieně a ochraně před syndromem velmi důležitá. Sociální opora ať už se jedná o osobu blízkou nebo pomoc odborníka by se neměla nikdy odmítnout.

V empirické části jsou prezentovány výsledky dotazníkového šetření uskutečněného na několika školách typu (SOŠ a SOU) v Pardubickém kraji. Cílem práce je zjistit, zda se syndrom vyhoření projevuje u vybrané skupiny pedagogů a jestli pedagogové vykazují nějakou míru vyhoření, případně jak velkou.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1. Syndrom vyhoření

Do této skupiny patří lidé, kteří pracují nejen v pomáhajících profesích ale zároveň ti, kteří se denně setkávají s lidmi a pracují s nimi. Nezáleží, do které sféry jsou zařazeni. Jedná-li se o učitele, sociálního pracovníka nebo manažera na vysokém postu. Nyní se budeme zabývat konkrétně učiteli a jejich problémy. Nejprve je nutné definovat syndrom vyhoření, jeho příznaky a jednotlivé fáze, a to jako problém nejen cílové části populace, ale i současné společnosti. Syndrom vyhoření se týká, celé struktury osobnosti člověka a zahrnuje fyzickou, psychickou i sociální rovinu osobnosti. Ústav zdravotních informací a statistiky České republiky podle 10. Mezinárodní klasifikace nemocí vymezuje syndrom vyhoření následovně v této tabulce.

Z73	Problémy spojené s obtížemi při vedení života
VZ730	Vyhasnutí (vyhoření)
Z731	Zdůraznění rysů osobnosti
Z732	Nedostatek k zotavení a volného času
Z733	Stres, nezařazený jinde
Z734	Nepřiměřené společenské obratnosti, nezařazené jinde
Z735	Konflikt společenské role, nezařazený jinde
Z736	Omezení činnosti způsobené neschopností
Z738	Jiné problémy spojené s obtížemi při vedení života
Z739	Problém spojený s neurčitou obtížností při vedení života, NS

Tab. č. 1. Syndrom vyhoření dle 10. Mezinárodní klasifikace ÚZIS

Aktuální dokument neobsahuje žádné prameny.

Zdroj: (www.uzis.cz)

1.1 Definice syndromu vyhoření

Psychologický slovník popisuje syndrom vyhoření jako *„ztrátu profesionálního zájmu nebo osobního zaujetí u příslušníka některého z pomáhajících profesí. Vyhoření doprovází ztráta činnosti a poslání, projevuje se pocity zklamání, ztrátou zájmu o práci, spokojeností s každodenní rutinou či snahou o pouhé přežití“*.¹

Syndrom vyhoření je také definován a zároveň popisován jako prožitek vyčerpání tudíž se jedná o psychický stav.² Je zde uvedeno, že složky syndromu vyhoření vychází z chronického stresu.

Na učitele je vznášeno mnoho požadavků (děti, rodiče, vedení školy, inspekce) jde profesi, která je neustále kontrolována a sledována. Kontakt s žáky je nepřetržitý a také náročný včetně nutnosti kázně. Mnozí pedagogové si práci nosí domů a tím si vlastně vůbec neodpočinou od povinností, které jsou spojené se zaměstnáním. Jeden z hlavních cílů pedagoga je především vzdělávat studenty, a tím ovlivňovat vzdělání jednotlivců po stránce edukativní, ale i po stránce lidské. Pokud u pedagogů dojde k syndromu vyhoření, nemohou svým studentům věnovat dostatek času a kvalitní výuky, čímž se zhroutí celý vzdělávací proces. Studenti nejsou dostatečně připraveni na budoucí povolání, a tím nemohou následně řešit neočekávané obtíže, na jejichž výskyt nabyli řádně připraveni a mnohdy si s jejich řešením neví rady. Americká psycholožka ve své knize

Uvádí následující vysvětlení syndromu vyhoření: *„původně silně hořící oheň symbolizující v psychologické rovině vysokou motivaci, nadšení, zájem, aktivitu nasazení přecházející pod vlivem vnořujících se problémů, překážek a přesvědčení nesplnění očekávaného efektu. Poté se mění na dohořívání a vyhaslost, výrazně zhoršuje kvalitu života zasazených osob. Působí destruktivně na utváření osobní pohody včetně vztahů s rodinou a kolegy. Negativně ovlivňuje celkový zdravotní stav člověka.“*³

¹ HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Třetí, aktualizované vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0873-0.

² Kopecká Ilona *Psychologie 3. Díl učebnice pro sociální činnost 2015* str. 190, 191.

³ A.Pines Syndrom vyhoření

Syndrom vyhoření definuje další autor jako: *stav fyzického, emocionálního a mentálního vyčerpání, které je způsobeno dlouhodobým působením situacemi, jež jsou psychicky náročné*.⁴

Syndrom vyhoření bývá způsoben výhradně chronickým stresem, dlouhodobou nerovnováhou mezi zátěží a fází klidu nebo můžeme říci mezi aktivitou a odpočinkem. Rovnováha mezi těmito dvěma póly bývá zcela narušena a je zde úplně zničen soulad mezi fázemi.

Následující definici syndromu vyhoření lze popsat následovně: „*Jedná se o vyčerpání psychické, projevující se v rovině motivace, emocí, poznávacích funkcí, ovlivňuje tak názory, postoje a následně i výkony jedince. Tím často docházelo ke změnám v osobním i profesním životě jedince*“⁵ upřesňuje znění následovně : „*jako vyprahlost, vyhoření, vypálení a selhávání jako důsledek vyčerpání, což může znamenat ztrátu zájmu, radosti, potěšení, pocitu štěstí, ztráty ideálů, úbytek energie, vytrácení smyslu života, sebepodceňování až negativní oceňování sama sebe, ztráta zájmu o povolání, negativní postoj k zaměstnání a profesionální selhání*“.⁶

Nejedná se o výsledek jednotného traumatického zážitku, ale syndrom postupuje jako plíživé vyčerpání, kdy na jedince působí stresující podněty. Zátěžové situace se postupně přemísťují do osobního života a rodina a přátelé zjišťují, že něco není v pořádku a manžel nebo manželka se mění v charakterové části osobnosti. Vznětlivost je na denním pořádku a objevují se hádky. Atmosféra domácí pohody „*houstne*“. Stres z práce se dostává do rodinného prostředí, kde vznikají stresové situace a ty se pak vzájemně přelévají. Pokud je však rodinné prostředí vyrovnané, zmírňuje stres a jedinec situaci ustojí, klidné prostředí v rodině může do značné míry pomoci od profesionálního pnutí a zátěže⁷ uvádí: „*jako ztrátu profesionálního zájmu, pocitu zklamání, ztráty zájmu o práci. Jedinec nevidí důvod, proč se dál vzdělávat, je spokojen s přežíváním a nechce mít problémy. Jde o stav konečný, ačkoli vývoj je plíživý a tím je více nebezpečný*“.

⁸Stavy, které následují a mění zdravého člověka na nemocného jedince. „*Vyhoření je prologovaná odpověď na chronické emocionální interpersonální stresory spojené*

⁴ Mareš (2014)

⁵ Musil (2010)

⁶ Kebza, Šolcová(2014)

⁷ Musil (2010)

⁸ Maslachová, Schaufeli, Leiter (2001, str. 397)

*s pracovní činností a je charakterizováno třemi dimenzemi, které jsou vymezeny následujícími termíny: vyčerpáním, cynismem neefektivitou“.*⁹

Základní pojmy

K pochopení níže zmíněných pojmů je nutné vymezit následující fakta v této oblasti a zároveň si přiblížit jejich význam v psychologické rovině. Utvoří celkový náhled na problematiku syndromu vyhoření.

Syndrom vyhoření

Stav emocionálního vyčerpání, vzniklý v důsledku nadměrných psychických a emocionálních nároků na jedince.

Stres

Lze definovat jako: „vztah mezi dvěma silami, které působí protikladně. Na jedné straně této dvojice protikladných sil je soubor nás zatěžujících faktorů, tzv. stresorů. Ty na nás negativně působí. Na druhé straně je soubor tzv. salutorů, tj. našich obranných schopností zvládat těžkosti.“¹⁰

Zátěž

Je často zaměňována za stres, jak je uvedeno v psychologickém slovníku. „Zátěž, která plyne ze svízelných sociálních vztahů a situací, jejími ukazateli mohou být: ztráta pocitu dobrého zdraví, zesilující pocity nejistoty, rostoucí pocity vnitřního nebo vnějšího ohrožení, prohlubující se pocity neustavičnosti v sociálních rolích a úkolech, neschopnost přizpůsobit se novým situacím, pocit ohrožení života, který vede k životnímu bilancování.“¹¹

Coping jedná se o určitou strategii, která je vhodná pro zvládání zátěžové situace. Při volbě je nutné brát v úvahu tři oblasti a to kognitivní, emocionální a volní, která se projevuje našim chováním.¹²

⁹ Maslachová, Schaufeli, Leiter (2001, str. 397)

¹⁰ Křivohlavý, 1998, str. 27

¹¹ (Hartl, Hartlová, 2000, str. 699)

¹² Křivohlavý, 2001, str. 45)

Historie syndromu vyhoření

Pojem „*burnout*“ v roce 1974 poprvé použil americký psychoanalytik H.J. Freudenberger, který burnout popisuje následovně: „*burnout je stav vyplenění všech energetických zdrojů původně velice intenzivně pracujícího člověka (např. lidí, kteří se snaží druhým lidem s jejich těžkostmi pomoci) a pak se cítí sami přemoženi jejich problémy*“. ¹³

A.Pines a E. Aronson definují burnout jako: „*stav tělesného, citového a duševního vyčerpání, způsobeného dlouhodobým pobýváním v takových situacích, které jsou emocionálně náročné. Citová náročnost je nejčastěji způsobena spojením velkého očekávání s chronickými situačními stres*“. ¹⁴

Karel Kopřiva dodává: „*Je-li naše energetická bilance dlouhodobě záporná (nemáme-li zdroje radosti v životě a nejsme-li dobře zakotveni v těle, dostaneme se do stavu, pro který se ustálil termín syndrom vyhoření. K hlavním projevům patří deprese, lhostejnost, cynismus, ztráta sebedůvěry, časté nemoci a tělesné obtíže*“. ¹⁵

Můžeme říci, že definice se v některých aspektech shodují a lze vysledovat podobnosti, podle kterých tento syndrom rozpoznáme.

- vyhoření je psychický stav
- vyskytuje se u profesí, ve kterých je hlavní náplní práce s lidmi
- vyhoření je způsobenou těmito symptomy v oblasti fyzické, psychické a sociální
- důležitou složkou vyhoření je emoční vyčerpání, neuspokojivá práce a celková únava
- hlavní složky způsobující vyhoření se objevují následkem působení chronického stresu

¹³ Křivohlavý, J., 1998, str. 47

¹⁴ Křivohlavý, J., 1998, str. 49-50

¹⁵ Kopřiva, A., 1997, str. 101

Definice se vyvíjeli stejně tak, jako samotná společnost a vznikaly různé pohledy na tuto problematiku během 40 let. Do popředí se dostává příčina vyhoření, a to především vymezením pracovní náplně.¹⁶

1.2 Symptomy syndromu vyhoření

Následující přehled je nejucelenější pohled na symptomy syndromu vyhoření. Obsahuje seznam více než 130 symptomů, které jsou rozčleněny do sedmi oblastí. Uvedené skupiny symptomů jsou v následujícím přehledu uvedeny takto:¹⁷

- Varovné symptomy v počínající fázi – zvýšená angažovanost při dosahování cílů, které má překotné tempo a končí úplným vyčerpáním jedince. (hyperaktivita, pocit neustálého nedostatku času) Sociální kontakt pouze s klienta/ žáky, studenty a to má za následek vyčerpání jedince. (např. nedostatek energie, chronická únava, nevyspaní)
- Snížená angažovanost - jedná se především o sníženou ochotu, vstřícnost vůči klientům, žákům, studentům. Dále vůči druhým osobám obecně (ztráta empatie, cynismus, problém naslouchat druhým) v zaměstnání je možno pozorovat některé jevy (negativní postoj vůči práci, denní snění, neustálé pokukování po hodinkách) dále to jsou požadavky, které negativně ovlivňují člověka (ztráta ideálů, konflikty s dětmi, partnerské problémy)
- Emocionální reakce, připisování viny - jedinec začíná propadat depresím (pocity viny, ztráta smyslu pro humor, apatie, pesimismus, ztráta klidu, agrese a připisování viny druhým, negativismus, netolerance, netrpělivost) zmíněné reakce jsou bohužel výsledkem dlouhodobého působení stresu, který patří mezi hlavní příčiny syndromu.
- Snížení kognitivní výkonnosti – u jedince se začínají projevovat obtíže s pamětí, nepřesnost, neschopnost se rozhodnout). Klesá také motivace (iniciativa, snížená produktivita) a v neposlední řadě i kreativita (snížená flexibilita a fantazie) Objevuje se i ztráta schopnosti rozlišovat konkrétní situace (rigidní černobílé vidění, odpor vůči změnám)

¹⁶ Kebza V, Šolcová, I, 2003 str. 7

¹⁷ Burisch (1994)

- Zploštění – Emocionální stránka jedince také nezůstane beze změn. Postupně se vytrácí cit k situacím a lidem (emocionální reakce, lhostejnost) Sociální stránka jedince se mění v osamocenému člověka, který nechce komunikovat s ostatními a vyhýbá se veškerým kontaktům. (osamělost, vyhýbání se rozhovorům s kolegy) Duchovní stránka se vyvíjí k nepoznání (znuďenost, nezájem o své záliby)
- Psychosomatické reakce – ty se mohou projevat v souvislosti s psychickou a fyzickou stránkou a to má za následek uvedené poruchy (poruchy spánku, noční můry, bušení srdce, nevolnost, neschopnost odpočinku ve volném čase)
- Beznaděj – jedná se o úplnou rezignaci člověka vůči problému (ztráta naděje, pocit ztráty smyslu života)

Ke zmíněnému syndromu vyhoření nedochází přes noc, jak bychom se mohli mylně domnívat. Dlouhodobá záležitost, která bez zásahu odborníka má fatální následky pro člověka: *„Vyhoření má kumulativní průběh, začíná malými varovnými signály, které zůstanou-li bez povšimnutí, mohou přerůstat v hlubokou a dlouhotrvající hrůzu z toho, že člověk má jít do práce“.*

Následné příznaky nás mohou varovat, že se něco děje s naší psychickou stránkou.

- | | |
|---|----------------------------|
| • vysoká pracovní zátěž | • nedostatek samostatnosti |
| • sebepoškozující vzorce chování | • nefungující kolektiv |
| • motivace | • konflikt hodnot |
| • nízká odolnost vůči psychickému tlaku | • nedostatek uznání |
| | • nespravedlnost |

Zjednodušeně můžeme říci, že vyhoření je nerovnováha mezi výdejem a příjmem energie. Pro přiblížení se jedná o nepoměr mezi dáváním a bráním, takže vyhořelý člověk více dával, než následně dostával zpět.

Poukazuje na: *„příčiny, které lze spatřovat v kombinaci několika klíčových vlivů, mj. chronického nezvládnutí stresu, stereotypně vykonávané činnosti, nízké autonomie pracovní činnosti, nastupujícího a dynamicky se vyvíjejícího poklesu především*

*pracovního nasazení a nástupu stále rychleji sílícího přesvědčení, že vykonává činnost, která ztrácí hlavní smysl, tj. nepřináší výsledky odpovídající vynakládanému úsilí.*¹⁸

Charakteristické rysy pro syndrom vyhoření jako: „*postupný rozpad původně vysoké motivace, zájmu empatie, aktivity, nadšení. Postupně se prohlubuje rezignace, lhostejnost negativismus, jež společně vyúsťují v psychický stav prožitek vyhoření a vyčerpání*“ Podle autorů je zřejmě klíčová složka syndromu *emoční únava vyvolávající sílící projevy lhostejnosti až cynismu a kognitivní vyčerpání*. Nastupuje celková únava a dojem „*celkového opotřebení*“.¹⁹ zmiňuje řadu symptomů projevujících se v rovině psychologické, fyzické a sociální.

- chronický stav vyčerpání
- utlumení dřívější aktivity, iniciativy a kreativity
- depresivní a občas podrážděná nálada, pocit „otrávenosti“ nudy, absurdity, rezignace
- změny v postoji k činnosti, které se člověk plně věnuje – od původního nadšení přechod k lhostejnosti až odporu
- změna ve vztah k lidem, komunikace se pro člověka stává nepříjemnou a vytrácí se snaha pomáhat druhým
- značně snížené sebehodnocení
- ztráta ideálů v krajních případech přechod až k cynismu a nihilismu
- psychosomatické obtíže
- zvýšené riziko závislosti na alkoholu, drogách, cigaretách
- nezvládnuté problémy osobního života
- neschopnost aktivního i pasivního odpočinku či relaxace

Je nutné poukázat na následující: „*skutečnost, že aktivita vzrůstá, ale produktivita zůstává zpočátku stejná s narůstající vyčerpaností se už dostavují očekávané výsledky a dotyčný člověk ve snaze nahradit ztrátu produktivity zvyšuje aktivitu*“ Syndrom vyhoření zpravidla vzniká po předcházející chronické zátěži, kdy se hromadí každodenní problémy, nepříjemnosti neustále se opakují a umocňují. Oběť bývá podrážděná z věcí, které jí nikdy před tím nevadily.²⁰

¹⁸ Stock (2013)

¹⁹ Stock (2011)

²⁰ Rush (2003)

Charakteristická je také neochota riskovat, touha od práce utéci, či ztráta důvěry ve své schopnosti. Další postřeh, který nás upozorní na určité změny u kolegy.,,jedná se trvale sníženou výkonnost, která je zjistitelná spolupracovníky přijímáři služeb (zákazníky, klienty, žáky, studenti) Mezi subjektivní příznaky řadíme mimořádně velkou únavu, snížené sebehodnocení vyplývající z pocitů snížené profesionální kompetence. Dále se může jednat o problémy s udržením pozornosti, snadné podráždění negativismus“²¹

1.3 Fáze a faktory syndromu vyhoření

Fáze syndromu

„Následující tři stádia syndromu vyhoření se kterými postižený prochází a zároveň je zde zřejmé, co je hlavním ukazatelem proto, abychom poznali, že je něco v nepořádku a je nutné se začít bránit proti vyvstalému problému.“²²

- 1. Stádium: jedinec nestíhá plnit své povinnosti, časová nouze, práce ztrácí pro člověka smysl
- 2. Stádium: výskyt neurózy, pocit „pořád něco dělat“ ale výsledkem je stále chaos, který nemá žádný řád.
- 3. Stádium:pocit,„musí“ se obrací v pocit,„že nemusí nic“ člověk rezignuje a nemá už sílu řešit, pracovat něčím se zabývat.

Vymezuje fáze syndromu následovným způsobem. Jedná se o cykly, ve kterých se střídá období řešení problémů s období letargie. Proces vyhoření se nemusí vyvíjet plynule.²³

Jednotlivé fáze syndromu se dají definovat do čtyř období, která přesně charakterizují chování jedince zasaženým syndromem.²⁴

1. Fáze nadšení – pracovník nastoupí do práce, má vysoké ideály, velmi se angažuje. Je aktivní a zapálený pro práci. Přináší nové pracovní podněty, je ochoten pracovat nad rámec stanovené pracovní doby, protože množství úkolů, které není schopen splnit

²¹ Křivohlavý (1998)

²² Hartl, Hartlová (2013)

²³ Úlehla (2005)

²⁴ Rohlíková (2008)

v pracovní době. Časem si ovšem začíná uvědomovat, že snaha není oceněná, ale zatím tyto myšlenky přehlíží.

2. Fáze stagnace – vyprchává prvotní nadšení. Některé ideály se nedaří realizovat. Práce se stává rutinní a pracovník začíná své cíle přizpůsobovat realitě. Klienti /žáci /studenti mají neustále ty stejné problémy, které začínají obtěžovat a nudit. Dochází k psychickému i fyzickému vyčerpání. Člověk si začíná uvědomovat, že není vše v pořádku.

3. Fáze frustrace – pracovník vnímá klienty/ žáky/ studenty/ negativně. Na problémy reaguje podrážděně. Práce pro něho začíná představovat velké zklamání. Pochybuje nejen o sobě, ale o smyslu své práce, kterou nikdo nebere vážně a ani spolupracovníci i nadřízení ji nehodnotí kladně. V pracovníku narůstá pocit sebeobětování.

4. Fáze apatie – v této poslední fázi už klienti/ žáci/ studenti pracovníka obtěžují. To samé platí o vztahu s kolegy. Pracovník se domnívá, že jeho navržená řešení problému jsou nejlepší a případné připomínky se mu nelíbí a reaguje podrážděně. Snaží se vyhnout hovorům o zaměstnání, profesi, organizaci, ve které pracuje. Do práce chodí s nechutí a hledá důvody absence. Zažívá chronický stres a je totálně vyčerpaný. Práci vykonává pouze za finanční odměnu.

Faktory syndromu

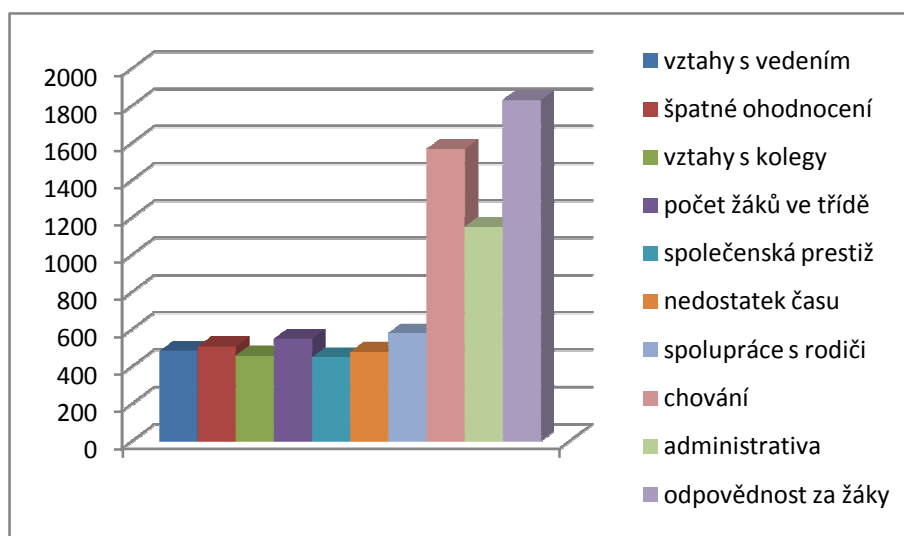
Okruhy, kde působí a nejvíce ovlivňují právě fyzický, psychický stav člověka. Stresory v pedagogické profesi jsou hlavní příčiny vzniku psychických obtíží a problémů i po zdravotní stránce. Negativní dopad stresu na své zdraví vnímá více jak polovina dotazovaných pedagogů (69%) a fyzická úroveň je neméně důležitá pro (47%) dotázaných.

Nejvíce stresující faktory uvádí ve svém šetření²⁵ „, Zmínil na prvním místě odpovědnost za zdraví a bezpečnost žáků, které považují pedagogové za největší riziko. Následuje nadměrná administrativa, která se zdá nekonečná a v neposlední řadě je velmi stresující i chování žáků, které se rok od roku mění, stupňuje a zhoršuje. Učitel se stává prostředníkem mezi žákem a rodiči a mnohdy nemůže vůbec nic udělat na svoji obranu nebo ochranu žáka“.

²⁵ Ing. P. Doležal (2016)

Obr. č 1

Faktory způsobující stres u pedagogů



Faktory vnitřní a vnější

²⁶Jak už bylo řečeno, jde u syndromu vyhoření o celkové mentální i citové vyčerpání. „Někdy je obtížné vymezit příčiny umocňující faktory, které nemůžeme zobecnovat pro celou populaci. To co je pro jednoho člověka nadmíru náročné ke zvládnutí může být pro druhého zase naopak. Potenciální riziko vzniku syndromu vyhoření tak závisí na značném množství různorodých a také individuálních činitelů“. Faktory působící na člověka můžeme rozčlenit na vnější a vnitřní. Mezi vnější faktory můžeme začlenit oblast zaměstnání, organizace práce, rodina a společnost. Do těchto oblastí jsou přiřazeny konkrétní rizikové faktory.

Zaměstnání a organizace práce

- nutné dlouhodobé a opakované jednání s lidmi
- příliš náročné pracovní podmínky a dlouhodobé trvání těchto podmínek
- snaha o postup na profesním žebříčku
- nedostatečné ocenění u vedoucích pracovníků

Rodina

- přehnaná pozornost k problémům ostatních
- neutěšené bytové či finanční podmínky

²⁶ Jeklová, Reitmayrová (2006)

- nemoc nebo jiná zátěž v rodině myšleno dlouhodobě
- partnerské problémy, neshody a konflikty

Společnost

- falešný obraz úspěchu (šťastný je ten, kdo vydělává peníze a je společensky uznávaný a úspěšný)
- tlak vyvíjený na ženy v domácnosti (nástup, co nejdříve po porodu)
- tempo naší společnosti (zrychlující se pracovní nasazení)

Osobnostní faktory

- přílišné nadšení pro práci
- vnitřní tendence k soutěživosti, porovnání s druhými
- subjektivní vnímání obtížnosti vlastních životních podmínek
- špatné vnitřní sebehodnocení
- silné vnímání neúspěchu
- špatný fyzický stav
- nízká úroveň zdravé asertivity
- příliš vysoké nároky na sebe
- neschopnost aktivního i pasivního odpočinku či relaxace

1.4 Osoby ohrožené syndromem vyhoření

Mezi nejvíce ohrožené osoby můžeme zařadit do tohoto seznamu následující charakteristický popis jednotlivců, kteří se něčím liší a tím se lépe rozpoznají ve společnosti mezi ostatními lidmi.²⁷

- Lidé, kteří neumí říkat NE
- Lidé, kterým jde o dobrou práci, nadšení pro svoji práci
- Lidé plní energie, pracují příliš usilovně
- Lidé, kteří se vzdali mnoha věcí, aby mohly vykonávat svou práci
- Lidé s pocitem nepostradatelnosti
- Lidé, kteří těžce prožívají svůj neúspěch
- Lidé, kteří mají mnoho mimopracovních aktivit

²⁷Kopecká Ilona 2015 str. 192

- Lidé, kteří si nepřipouští, že by je mohl ohrozit právě syndrom vyhoření
Jsou zde zařazeny především osoby, které pracují v zaměstnání s jinými lidmi, a pracovníci od kterých se očekává velmi vysoké pracovní a intenzivní nasazení, či nadprůměrný výkon.²⁸

uvádí tyto profese v následujících sektorech.

- Zdravotnictví – onkologie, intenzivní péče, psychiatrie, psychologie, hospic, zdravotní sestry a lékaři. Lze to pozorovat i u nemocných pacientů, kteří nepocítují zlepšení svého stavu.
- Školství - zde se jedná o učitele všech stupňů vzdělání především speciální pedagogové, pracující s mentálně postiženými dětmi, odborné školství.
- hospodářství a administrativa – do této skupiny se řadí především (mistr výroby, ředitel, manažer) kteří se nacházejí pod tlakem ze strany podřízených i nadřízených.
- sociální péče a sociální služby – v důsledku každodenního styku s klienty a setkávání s jejich složitou životní situací a následné řešení problémů. Sociální pracovníci poradci v této oblasti, sociální kurátoři, pracovníci vězeňské služby, příslušníci kriminální služby, policie.
- Rodina – soužití manželů a příbuzných není dlouhodobě ideální, dříve nepoznané problémy vyplouvají na povrch a vznikají konflikty. Jedná se především o ženy, které pečují stereotypně o rodinu nebo dlouhodobě nemocné.

Největší skupinou ohroženou syndromem vyhoření tvoří v pomáhajících profesích např. sociální pracovníci, kurátoři, pedagogové, policisté, právníci, lékaři. Následuje skupina lidí různých profesí, tedy i ženy v domácnosti, disponované vlastní motivací k velkým výkonům. Mohou to být i osoby s vyžralou sebe identitou, zvýšeně ctižádostivé, důsledné a charakterní, velmi zodpovědné, vytrvalé, pevné ve svých postojích a osoby s opačnými charakteristikami. Z tohoto tvrzení můžeme vyčíst, že syndrom vyhoření si nevybírá jen pracovně vytížené jedince v zaměstnání ale i jedince, kteří tráví většinu času doma a jsou odhodláni něco dokázat ostatním. Nelze jednoznačně odpovědět na

²⁸ Křivohlavý, J., 2003, str. 49-50

otázku: Co vede k syndromu vyhoření? Mezi nejčastější odpovědi jsou uváděny především konflikty ve vztahu v rodině a kolegům.²⁹

Mobbing odehrávající se na pracovišti, nadměrné množství práce a další jevy. Pedagogičtí pracovníci jsou neustále vystaveni různým okolnostem a to vede k vyčerpání, únavě a stresu.

2. Stres

Popis stresu, jako: „*nadměrnou zátěž, která přesahuje schopnost organismu zvládnout situaci. Následně rozdělují stres na akutní, který aktivuje náš organismus na stres chronický dlouhodobějšího charakteru, který vede právě k vzniku syndromu vyhoření*“.³⁰

Další řada autorů definují stres následovně: „stav organismu vznikající vzájemným působením vnějších zátěžových vlivů (očekávání jisté události, hrozba, extrémní zatížení po fyzické a psychické stránce, duševní trauma, nemoc) a schopností člověka odolat této zátěži. Výsledkem je vnitřní stav člověka, který je buď přímo něčím ohrožován, nebo takové ohrožení očekává a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná.“ Se stresem se setkáváme v různém věku, vyskytuje se ve všech etapách života. Vzniká, při setkání s podmětem, který působí na organismus negativně a zároveň nás připravuje na další reakce při zažívání stresu. Je to příprava na stádium pohotovosti a připravenosti k boji či útoku.³¹ Dále je nutné odlišit stres od syndromu vyhoření, protože uvádí „záleží na tom, u koho a kdy se tyto jevy objeví. Zatím co stres se může vyskytnout u kohokoliv, vyhoření postihuje jedince, kteří jsou zaujati svou prací. Z toho vyplývá, že pokud pracovník pro svou práci není nadšen, může se dostat do stresu, avšak syndrom u něj nevzniká.“³²

²⁹ Musil (2010)

³⁰ Kebza (2005) Vlachovská (2011)

³¹ Průcha, Walterová, Mareš (2001)

³² Křivohlavý (2012)

Vnímání stresu

Důležitou roli hraje u člověka individuální vnímání a prožívání stresu. Američtí lékaři Friedman a Roseman rozdělili v této souvislosti chování lidí do dvou kategorií.

Typu A , B. Výsledkem studie je, že skupina „typu A“ vykazovala vysoký výskyt infarktu myokardu, zatímco u skupiny „typu B“ byl výskyt infarktu podstatně nižší.

Uvedli charakteristické rysy pro tyto skupiny.

Charakteristické rysy skupiny typu A

- lidé jednající s mimořádnou energičností
- tendence soutěžit až soupeřit být vždy nejlepší
- asertivita na hranici s agresivitou a nepřátelstvím
- ochota riskovat, zároveň však pocity ohrožení a prožívání úzkosti
- kladení vysokých cílů, netrpělivost a bezohlednost při jejich dosahování

Charakteristické rysy skupiny B

- taktéž velká výkonnost, avšak nikoli za každou cenu
- širší spektrum zájmů a cílů, přiměřený odpočinek
- vyvážený čas na práci a rodinu

2.1 Stres a jeho symptomy

Podle světové zdravotnické organizace můžeme příznaky stresu rozdělit na tři skupiny a to: fyziologické, emocionální a behaviorální, kde každý z nich má určité projevy, které může postižený jedinec u sebe pozorovat. Tyto příznaky jsou typické projevy stresu u postiženého člověka. Některé z nich bychom si měli vyjmenovat pro úplné dokreslení stavu postiženého jedince.

Fyziologické příznaky stresu

- Bušení srdce
- Bolest, sevření za hrudní kostí
- Nechutenství, plynatost

- Křeče, svírající bolest v dolní části břicha
- Časté nucení k močení
- Změny menstruačního cyklu
- Svalové napětí
- Úporné bolesti hlavy
- Migréna- záchvat bolesti části hlavy
- Dvojité vidění
- Nepříjemné pocity v krku

Emocionální příznaky stresu

- Prudké změny nálad
- Nadměrné trápení s věcmi, které nejsou tak důležité
- Neschopnost projevit emocionální náklonnost, sympatie s druhými lidmi
- Nadměrné starosti o svůj zdravotní stav a fyzický vzhled
- Nadměrné pocity únavy a obtížné soustředění
- Zvýšená podrážděnost, popudlivost a úzkost

Behaviorální příznaky stresu

- Nerozhodnost
- Zvýšená náchylnost k nemocem
- Sklon k vyšší nehodovosti, nepozornost při řízení auta
- Zhoršená kvalita práce, snaha se vyhnout úkolům
- Zvýšená konzumace alkoholu, drog, léků
- Ztráta chuti k jídlu
- Změna denního rytmu
- Snížené množství vykonané práce, nekvalitnost

3. Prevence stresu

Jako prevenci před stresem uvádí následující body:

- Dodržování pravidel zdravé životosprávy a dodržování pitného režimu
- Vyhybat se frustracím způsobenými vysokými nároky a ideály a z nich plynoucí nároky a očekávání

- Udržovat emocionální odstup a nepřebírat zodpovědnost za druhé a za dění kolem sebe
- Osvojit si schopnost zdvořilého odmítnutí slůvkem „NE“ a vyvarovat se přetížení v důsledku vlastní ochoty vůči druhým, která se může na konec obrátit proti sobě samému
- Sestavit pořadí svých podstatných úkolů a postupně je plnit v daném pořadí. Vyjadřovat bez obav své názory a pocity
- Neodmítat emocionální podporu ze strany druhých, ale vážit si jí a být sdílný (sdílená bolest je poloviční bolest)
- Být pozitivní v náhledech na sebe i druhé, bránit se negativním názorům a nelitovat se
- Předcházet pracovním problémům, být otevřený, jasně vysvětlit své názory a očekávání
- Být důsledný a plnit sliby, nevyhrožovat
- Být rozvážený v kritických situacích, nejednat impulzivně
- Autokraticky analyzovat
- Pracovat a odpočívat pravidelně podle plánu, dodržovat přestávky
- Neztrácet důvěru v sám sebe, své schopnosti, vlastní práci
- Práci konat bez napětí, nezvyšovat pracovní nároky, vyhnout se stresu

Ne, vždy se lze napětí v zaměstnání a stresovým situacím v rodině nebo nadměrným požadavkům okolí ubránit s takovým nasazením, abychom se s danou situací vyrovnali bez následků. Pokud se nepodaří, problém vyřešit může nás dlouhodobý stres dovést opět ke zmíněnému syndromu vyhoření.³³

Prevenici syndromu vyhoření můžeme dělit podle autorky následovně a to do dvou skupin.³⁴

Prevence syndromu vyhoření na úrovni jednotlivce

Druh prevence obsahuje tři skupiny okolností – nalezení smysluplné práce, získávání a převzetí profesionální autonomie a opory a konstituování přirozeného vztahu k práci i dalším aktivitám v životě. Během prevence by tudíž mělo dojít k vytváření zdravého

³³ Musil 2010

³⁴ Bartošíková, 2006, str. 50 - 51

systému sebe podpory, což představuje péči o vlastní smysluplný, příjemný a fyzický život mimo roli pomáhajícího³⁵

Prevence syndromu na úrovni organizace

Prevence je realizována vyjádřením zájmu zaměstnavatele, organizace o podřízené, díky čemuž neztrácejí výkonnost a sebedůvěru. Důležitá je především sociální opora podpora týmové spolupráce, která zajišťuje lepší výkon, radost a motivaci do další práce.³⁶

V mezilidských vztazích můžeme hledat oporu tzv. sociální podpůrná síť, blízká osoba, která poskytne jedinci to, co nezvládnou oni sami. Jedná se zejména o naslouchání, povzbuzování či faktickou i emocionální pomoc. Nezbytným pomocníkem je také zaměstnavatelé, kteří jsou tomuto problému nakloněni a podporují účast zaměstnanců na workshopech, kde probíhají různé diskuze o problémech. Řešení vzniklých situací a vzájemná podpora účastníků dotčených tímto problémem. Vzájemně si vyměňují informace týkající se klientů a jejich práce s nimi. Je zřejmé, že workshopy zlepšují pracovní výkon a výrazně snižují výskyt syndromu vyhoření. Podobný účinek má smysl pro humor, protože umožňuje nebrat věci příliš vážně a podívat se na odvrácenou stranu věci.³⁷

4. Zátěžové situace

V našem životě nás mnohdy doprovázejí životní situace, které prověřují naši schopnost vyrovnat se nelehkými nástrahami osudu. Mnohdy stačí málo a dostaneme se do situace, která může vyvrcholit ke zmíněnému problému. Dalšími zátěžovými situacemi (stres, frustrace, konflikt, krize, deprivace) se můžeme dříve nebo později do jednotlivých stavů dostat a bez odborné pomoci se jim těžko ubráníme. To, co prožíváme každý den, může obsahovat několik vnějších konfliktů. Zde bychom mohli uvést hlasité postěžování nebo vnitřní nevyřešené problémy, které se mohou nabalovat a vyústit do naprostého zoufalství. Projevit se to může na našem zdraví, náladě

³⁵ C. Cherniss, 1995, Bartošíková, 42-43.

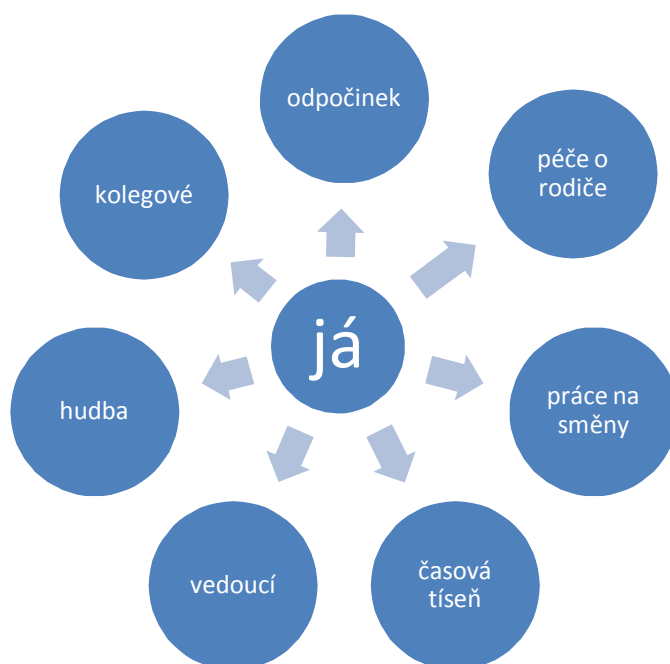
³⁶ Bartošíková, 2006, 50-51

³⁷ Křivohlavý, 1998, str., 113

a zdravotním stavu. To evokuje zároveň myšlenku : „Obětují své zdraví, abych měl peníze, a po čase zjišťuji, že obětují peníze, abych byl zdravý“.

Právě při těchto příznacích bychom měli zpozornět a popřemýšlet, zda není vhodná doba na to určit si naše priority a přehodnotit dosavadní styl života. V tomto případě by nám mohla pomoci. „Situační analýza“ kterou přiblížíme v následujícím obrázku.

Obrázek č. 2 Situační analýza



Jako ochrana před syndromem vyhoření slouží kompletní inventura soukromého a profesního života a identifikace jednotlivých stresových faktorů a to jak vnějších, tak vnitřních. Dalším důležitým krokem je stanovení cílů týkajících se změn v chování, postojů a rámcových podmínkách. Určení priorit a znovu nabytí kontroly nad současnou situací. Přípravenost na to, že změny mohou přinést komplikace, nebo vyvolat nesouhlas okolí. Účinnou obranou proti vyhoření se stává vyvážený program obsahující relaxační cvičení, dostatek pohybu, funkční síť sociálních vztahů a pravidelný odpočinek spojený s regenerací a prožitky spokojenosti při oblíbených volnočasových aktivitách. Tato situační analýza slouží především k tomu, abychom si uvědomili jaké situace, a jací lidé nám berou nebo naopak dávají energii do života. Můžeme tedy rozlišit dva typy zdrojů : „ negativní zdroje a pozitivní zdroje “. Tyto zdroje nám napoví, jak to s námi vypadá a co se s námi děje. Sami vidíme výsledek a z toho si odvodíme řešení, které máme použít. V případě, že je výsledek analýzy negativní, a převažují

ztráty energie nad zdroji, je nutné se nad tím zamyslet a vyhledat odbornou pomoc. Je to spíše pomůcka při uvědomování svého času stráveného v zaměstnání a vyplnění svého volného času přiměřeným odpočinkem. Je dobré mít více pozitivních zdrojů než negativních. Důležitost situace bychom neměli podceňovat, ale měli bychom začít jednat. Tím pádem bychom mohli snížit vliv stresu na náš organismus.³⁸

5. Obranné mechanismy

Obranné mechanismy zabývající se obranou našeho organismu vůči stresu a jiným psychickým podnětům. Do určité míry nám pomohou se bránit proti syndromu vyhoření a dalším stresovým situacím, jež působí na náš organismus. Zde můžeme jmenovat dva druhy obranných mechanismů a to: coping a resilience.

Coping

V americké literatuře jej zmiňuje autor tímto způsobem *„jedná se o souhrn všech způsobů chování, které člověk uplatňuje při zvládnutí mimořádně obtížných životních situací. Při použití nesprávné strategie zvládnutí, to může mít za následek syndrom vyhoření“*³⁹

Rozlišujeme tři druhy copingu. To znamená, že nesprávné strategie se mohou stát jedním z rizikových faktorů pro vznik syndromu vyhoření.

- Strategie orientovaná na problém (rozhovor s nadřízeným, nesouhlas s rozhodnutím)
- Strategie orientovaná na emoce (procházka, rozptýlení, uklidnění)
- Strategie orientovaná na neefektivní postupy (jedinec se vyhýbá rozhodnutí nebo jej vědomě potlačuje).⁴⁰

Jedno je zřejmé, musíme si představit, že naše tělo vysílá varovné signály a my se danému problému vyhýbáme, ale příčina zůstává stále neodstraněna. Tímto bohužel náš problém nezmizí a může se prohlubovat.

³⁸Stock (2010)

³⁹ Geist (2000)

⁴⁰ Stock (2011)

Resilience

Můžeme zde uvést následující názor: „*schopnost resilience si děti osvojí v prvních deseti letech života. Protektivní faktory se liší věkem. V útlém věku se jedná o temperamentové rysy. Předškolní věk znamená schopnost komunikace, kamarádské vztahy, zdravé sebevědomí, řešení problémů. Rozhodující význam má také citový vztah k jedné osobě a sociální podpůrná síť. Tato odolnost, pochází z rodiny v souvislosti se zvládáním každodenních nároků mimořádných stresorů se začíná zkoumat.*“ Nicméně i dospělý člověk může tuto vlastnost posilovat. Existují různé podpůrné programy na školách. Bylo zjištěno, že společně s tím, jak postupně přebírají společenskou zodpovědnost, rozvíjí se dodatečně jejich kompetence.⁴¹

Lze získat i ztracené sebevědomí. Protikladem tohoto slova je psychická zranitelnost. Tato schopnost odolávat hraje významnou roli při zvládání stresu. Podle vědeckých zjištění mají odolní lidé následující vlastnosti.

- Úsudek: umění klást věcné otázky a dávat upřímné odpovědi
- Nezávislost: právo na vytvoření pevných hranic mezi sebou a ostatními
- Vztahy: hledání a udržení plnohodnotných vztahů
- Kreativita: schopnost vyjádřit frustraci či bolest uměleckými prostředky
- Morálka: schopnost rozlišit dobro a zlo, odhodlání bojovat za tyto hodnoty za každou cenu

6. Prevence

Je zde řečeno, že: *Duševní hygiena je vnímána jako soubor poznatků, zásad, postupů konkrétních technik, které mohou snižovat negativní důsledky stresu, připravovat na náročné situace a zvyšovat odolnost vůči nim. Za dodržení určitých podmínek jim však můžeme předcházet. V optimálním případě může vést k jistému rozvoji potencialit.* Můžeme zde také rozlišit několik druhů prevence, které mohou pomoci jedinci se bránit před zmíněným stresem, náročnými situacemi a zároveň pomoci zvyšovat odolnost

⁴¹ Křivohlavý (2010)

organismu. Další prevence se zaměřuje na pomoc od odborníků s jednotlivými postupy a technikami, kterými se zmírňují dopady obtížných situací.⁴²

6 Prevence učitele před stresem

Vykonávat profesi učitele kvalitně, zodpovědně je nutné mít k dispozici minimální znalost psychologických informací, technik a dovedností. Pokud učitel pro sebe udělá něco dobrého z hlediska psychické pohody, tím udělal již mnohé pro své žáky.

6.1 Primární prevence

Primární prevencí rozumíme životní styl, který se zaměřuje k pravidelnému zařezování kondičních, očištných cvičení (relaxace) do pravidelného plánu dne, bez ohledu na očekávanou zátěž, je cestou k postupnému zvyšování vlastní odolnosti vůči stresu působící na jedince během života.

6.2 Sekundární prevence

Sekundární prevence se zaměřuje na přípravu na náročné životní situace, vylepšuje a celkově doladuje kondici jednotlivce a snižuje napětí před obtížnými situacemi, u kterých očekáváme, že by mohly nastat.

6.3 Terciální prevence

Představuje „první pomoc“ obsahuje konkrétní postupy a techniky, jak rychle a efektivně minimalizovat nežádoucí dopady obtížných, stresových situací, co nejdříve po jejich odeznění.⁴³

Schopnost pedagoga říci si o pomoc vystupuje do popředí i jako důležitá profesní kvalita. Požádat o pomoc znamená nepřenášet problémy na druhé. O pomoc a podporu si dokáže říci jen zralý jedinec, který se umí podělit o své pravomoci. Pocit profesního selhání může být pro jedince velmi náročné. Naše společnost vnímá učitele jako reprezentanty autority a proto je velmi těžké dát najevo slabost a projevit žádost o pomoc. Začíná se zde projevovat pocit, že není na nic čas, neboť seznam úkolů

⁴² Mertin, Gillnerová (2010)

⁴³ Gillnerová, Krejčová a kolektiv (2012) str. 103

umísťuje péči o vlastní osobu a odsouvá na nižší úroveň. Mezi pedagogy je většina žen, které mají tendenci pečovat o druhé. Obava z institucí vede k vyhledání spíše lékaře těla než psychologa nebo psychiatra. Mnohdy mají klienti / pedagogové strach z odmítnutí, zesměšnění nebo zlehčení daného problému.

II. EMPIRICKÁ ČÁST

7. Výzkum

První část bakalářské práce se zabývá zejména základní definicí syndromu vyhoření a následných fází, které po sobě následují a ovlivňují jedince jak po fyzické stránce, tak po psychické stránce. Jednotlivé symptomy, které upozorňují jedince na skutečnost, že není něco v pořádku, jsou také zmíněny. Celá řada faktorů, která ovlivňuje vznik syndromu. V neposlední řadě uvedeme vlastní výzkum, který je zaměřen na výskyt, projevy, informovanost, ohrožení a prevenci pedagogů před syndromem vyhoření.

7.1 Výzkum a jeho cíl

Cílem empirického výzkumu je zjistit, zda se syndrom vyhoření vyskytuje u učitelů střední odborné školy a středního odborného učiliště. Určení míry vyhoření jednotlivých pedagogů. Co pedagogy v prostředí střední školy zatěžuje a naopak, co dělají pro to, aby se vyhoření vyhnuli.

Cíle a výzkumné otázky praktické části

- Zjištění, zda oslovení pedagogové znají projevy syndromu vyhoření.
- Zjištění, zda syndrom souvisí s délkou pedagogické praxe.
- Zjištění prevence u pedagogů před syndromem vyhoření.
- Zjištění počtu pedagogů, kteří se domnívají, že jsou ohroženi syndromem vyhoření.

8. Metody výzkumu

Empirický výzkum má kvantitativní podobu. Průzkum na čtyřech středních školách byl v první fázi proveden pomocí dotazníkového šetření, kdy byl použit standardizovaný dotazník MBI (Maslach Burnout Inventory). Tento typ dotazníku se řadí mezi nejčastější používané metody k vyšetření burnout syndromu. Poprvé, byl použit v roce 1981 autorskou dvojicí Christina Maslach a Susan E. Jackson.

Dotazníková metoda MBI je zaměřena na tři faktory:

EE – emocionální vyčerpání, nedostatek sil k jakékoliv činnosti.

DP – depersonalizace, což je projev psychického vyčerpání.

PA – snížení pracovního výkonu, porucha zdravého sebeocnění, sebehodnocení a sebedůvěry.

Dotazníkové šetření bylo provedeno se souhlasem vedení středních škol anonymní formou. Průzkumu se dobrovolně účastnili učitelé škol, kteří vyučují teoretickou a praktickou výuku. Předmětem výzkumu je nejen pohlaví, věk, délka pedagogické praxe, pedagogická činnost v teorii nebo na praktické výuce, vzdělání respondentů. Výzkumný soubor tvořilo 80 respondentů. Zkoumaný vzorek byl zastoupen 9 muži a 71 žen, což odpovídá gastronomickému zaměření škol, především mistrů odborného vyučování, kteří působí na těchto školách v pardubickém kraji.

Dalším bodem empirického šetření jsou rozhovory se třemi učiteli za účelem zjištění postojevých orientací k možnému vzniku syndromu vyhoření na daných školách.

8.1 Výzkumné otázky a hypotézy výzkumu

Cílem výzkumu bylo, zda a jak se projeví pedagogická profese na osobním, pracovním a emočním uspokojení zaměstnanců škol. Jaké faktory dotazníku mohou potencionálně vykazovat nejvyšší odchylky od normy a jaká je míra uvědomování si rizika vyhoření u pracovníků, kteří těchto výsledků dosahují. Pro analýzu těchto výzkumných problémů byly vytyčeny následující hypotézy:

H1 Někteří učitelé vykazují zvýšené hodnoty v alespoň v jednom faktoru dotazníku MBI

H2 Někteří dotazovaní učitelé vykazují zvýšené hodnoty minimálně ve dvou faktorech dotazníku MBI

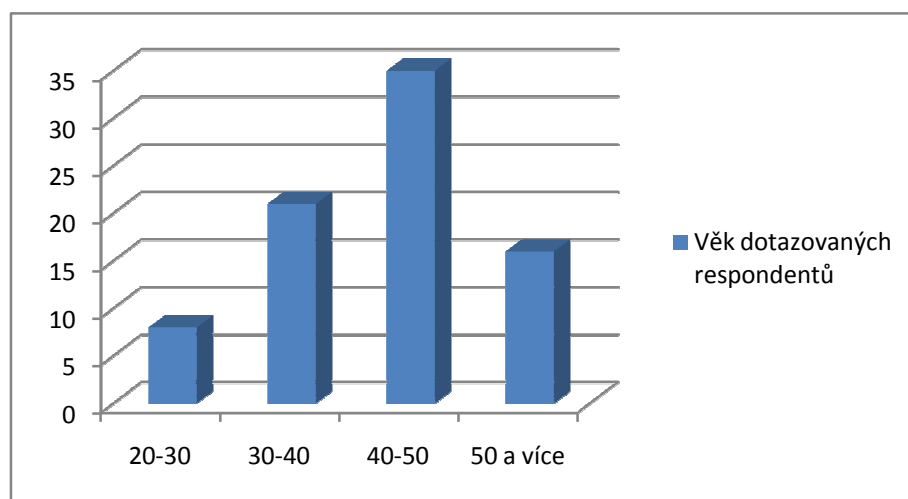
H3 Výskyt syndromu vyhoření se v daném vzorku vyskytuje jak u mužů, tak u žen.

H4 Výskyt syndromu vyhoření v daném vzorku vyskytuje u učitelů s delší 10letou pedagogickou praxí.

9. Respondenti

Rozdělení respondentů podle věku

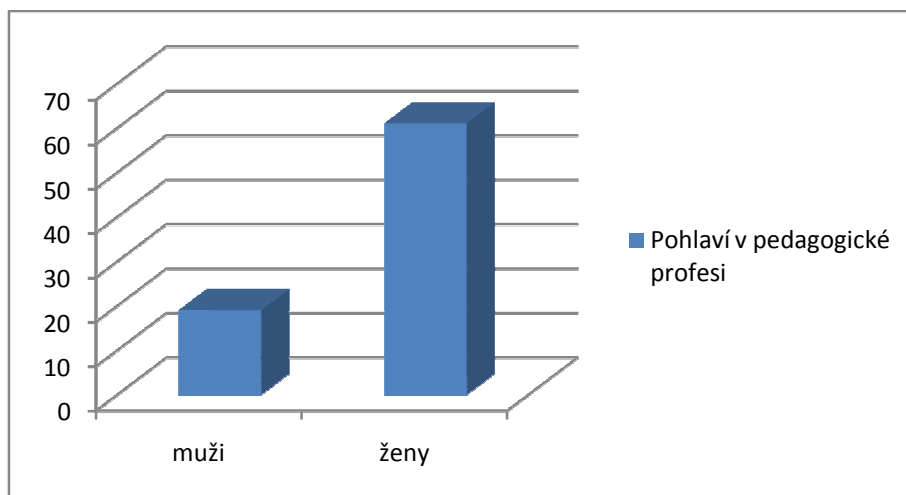
Největší skupinou respondentů v dotazníkovém šetření je ve věku 40 – 50 let z tohoto výsledku můžeme říci, že věk učitelů odpovídá skutečnosti a má zde nejvyšší zastoupení na této pozici. Následuje skupina ve věku 30 – 40 let další skupinou je skupina ve věku 50 a více let, kde je zřejmé, že je ještě mnoho učitelů v tomto věku, kteří ještě vyučují. Poslední skupinu zastupují nejmladší pedagogové ve věku 20 – 30 let, kterých je nejméně.(obr. č. 1)



Obrázek č. 1

Rozdělení respondentů podle pohlaví

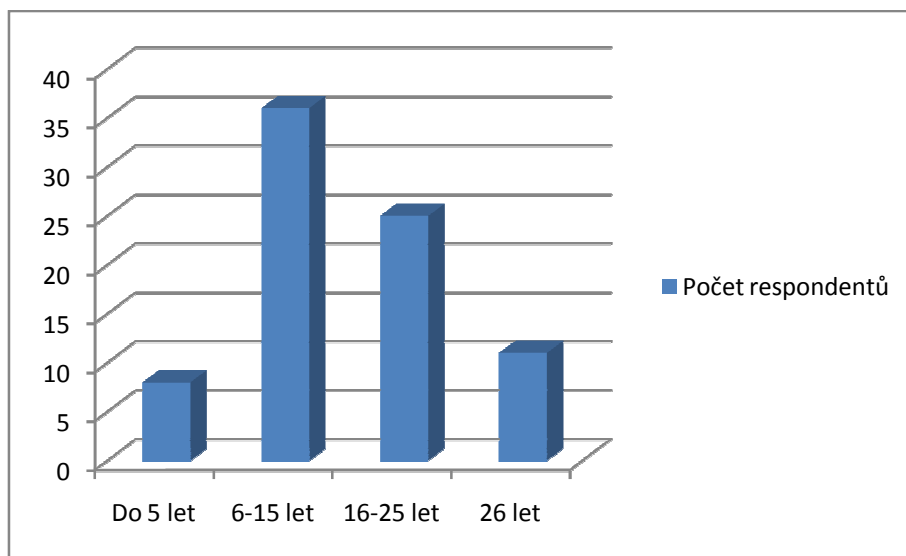
Z těchto výsledků je více než zřejmé, že ženy k této profesi tíhnou více než muži. Jejich vztah k dětem je k povaze povolání bližší. Zejména pro muže finanční ohodnocení není příliš zajímavé, aby z této částky užívali rodinu a nadále setrvali ve vzdělávacím sektoru (obr. č. 2).



Obrázek č. 2

Rozdělení respondentů podle délky pedagogické praxe

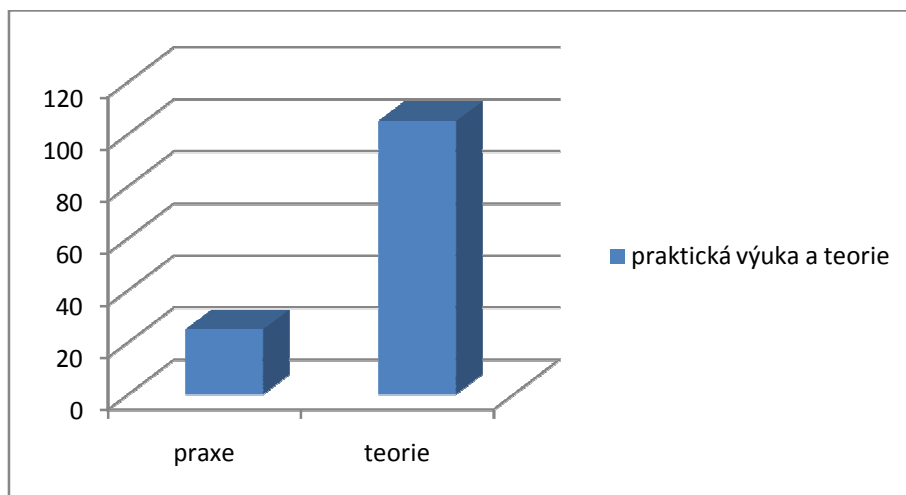
Další rozdělení respondentů bylo podle délky pedagogické praxe. Z grafu je patrné, že nejvíce učitelů je ve věkové kategorii 6- 15 let pedagogické praxe. Druhá nejčastější kategorie je 16 – 25 let pedagogické praxe. Další kategorií délky pedagogické praxe je rozmezí 26 let a více. Nejmenší skupinou v délce pedagogické praxe je rozmezí do 5 let.(obr. č. 3)



Obrázek č. 3

Rozdělení respondentů podle působení na školách

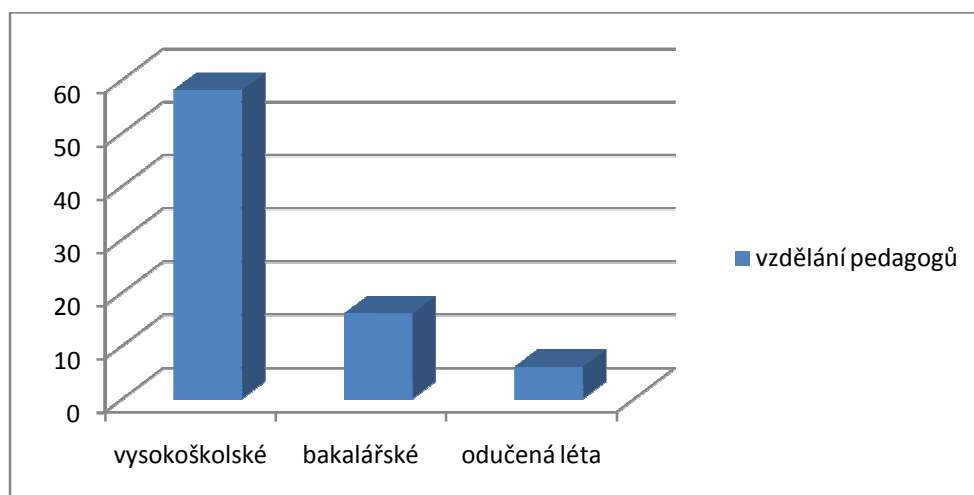
Poměr praktické výuky a teorie na zmíněných školách je následující. Praktické výuky je na školách mnohem méně z toho vyplývá, že střední odborná učiliště mizí a převládají střední odborné školy, gymnázia učební obory s maturitou. Můžeme potvrdit, že učňovské obory jsou na ústupu. (obr. č. 4)



Obrázek č. 4

Rozdělení respondentů podle dosaženého vzdělání

Na první pohled je zřejmé, že převažuje vysokoškolské vzdělání, potřebné ke vzdělávání žáků/ studentů. Následuje vzdělání bakalářské a na posledním místě jsou pedagogové s odučenými léty. Je zřejmé, že učitelé získávají potřebné vzdělání k výkonu povolání a dálkovou formou si doplňují vzdělání.(obr. č. 5)



Obrázek č. 5

10. Vyhodnocení

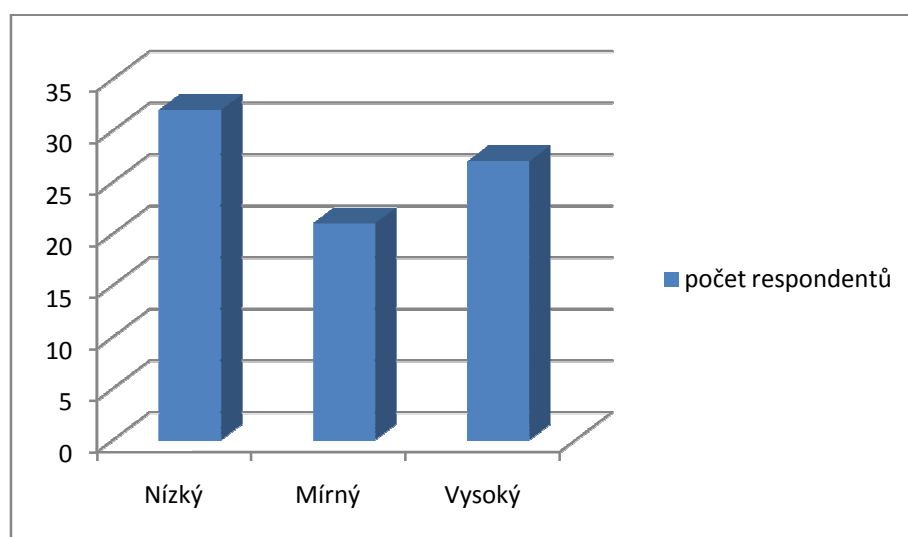
Výsledky dotazníku MBI

Položka dotazníku	Kvalifikace odpovědí	0	1	2	3	4	5	6	7
Práce mne citově vysává		16	14	21	22	5	2	0	
Na konci pracovního dne se cítím být na dně sil.		18	23	14	8	9	8	0	
Když ráno vstávám a pomyslím na pracovní problém, cítím se unaven/á		21	27	13	11	6	2	0	
Velmi dobře rozumím pocitům svým žáků		14	15	16	16	3	5	3	5
Mám pocit, že někdy s žáky jednám jako s neosobními věcmi		23	10	17	10	8	7	5	
Celodenní práce s lidmi je pro mne skutečně namáhavá		18	16	13	17	9	8	7	1
Jsem schopen velmi účinně vyřešit problémy svých žáků		15	14	11	17	8	4	8	3
Cítím „vyhoření“ vyčerpání ze své práce.		9	12	11	17	9	8	6	8
Mám pocit, že lidi při své práci pozitivně ovlivňují a naladují		7	20	24	12	4	3	5	5
Od té doby, co vykonávám svou profesi, stal jsem méně citlivý/á k lidem		12	21	14	13	5	8	7	0
Mám strach, že výkon mé práce mne činí citově tvrdým		22	21	17	11	4	3	2	0
Mám stále hodně energie		13	17	29	12	9	6	4	0
Moje práce mi přináší pocity marnosti neuspokojení		21	12	12	13	8	7	6	0
Mám pocit, že plním své úkoly tak usilovně, že mne to vyčerpává		11	19	11	14	9	8	7	1
Už mne dnes moc nezajímá, co se děje s mými žáky		16	23	31	5	8	4	2	1
Práce s lidmi mi přináší silný stres		28	13	11	12	7	4	5	0
Dovedu u svých žáků vyvolat uvolněnou atmosféru		18	23	5	9	6	7	8	4
Cítím se svěží a povzbuzení, když pracuji se svými žáky		14	16	37	43	6	9	9	6
Za roky své práce jsem byl/a úspěšná a udělal/a hodně dobrého		11	14	15	18	7	8	4	4
Mám pocit, že jsem na konci svých sil		19	24	9	8	5	8	7	0
Citové problémy v práci řeším velmi klidně a vyrovnaně		14	13	20	14	1	7	9	2
Cítím, že žáci mi přičítají některé problémy		29	13	16	15	7	0	0	0

Vyhodnocení dotazníku MBI v jednotlivých faktorech

Dotazník MBI analyzuje přítomnost třech faktorů (emocionální vyčerpání, depersonalizace, osobní uspokojení). Při vyhodnocení byl každý faktor rozdělen do třech stupňů (nízkého, mírného, vysokého) Jednotlivé faktory byly poté samostatně vyhodnoceny a byly vyhotoveny grafy.

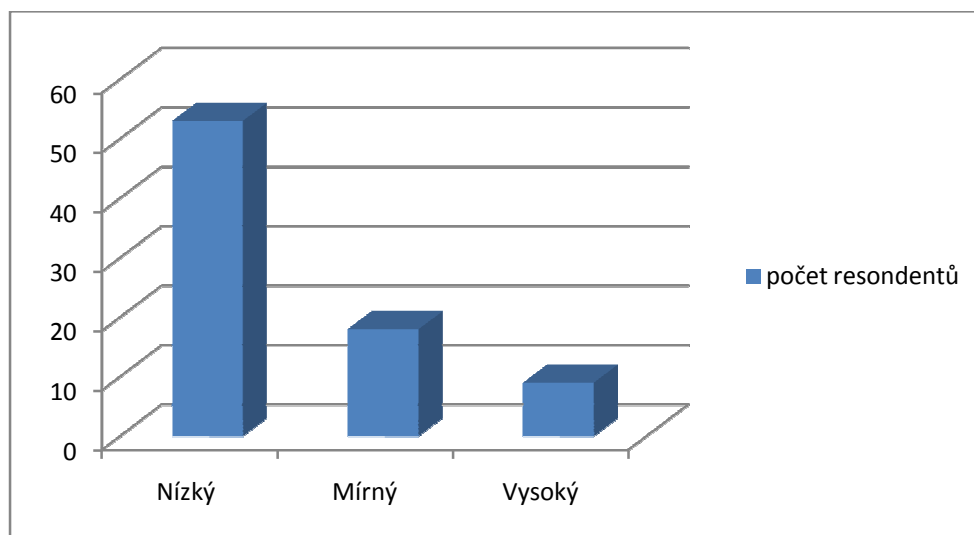
Graf emočního vyčerpání je rozdělen do třech stupňů emočního vyčerpání a to do nízkého, mírného a vysokého stupně emočního vyčerpání. V nízkém stupni emočního vyčerpání se nachází 32 dotázaných respondentů. V mírném stupni emočního vyčerpání je 21 respondentů. Ve vysokém stupni emočního vyčerpání se nachází 27 respondentů. Podle grafu je zřejmé, že polovina pedagogů vykazuje zvýšené emocionální vyčerpání, možnými příznaky jsou pocity únavy, nulová motivace. Obrázek č. 6.



Obrázek č. 6

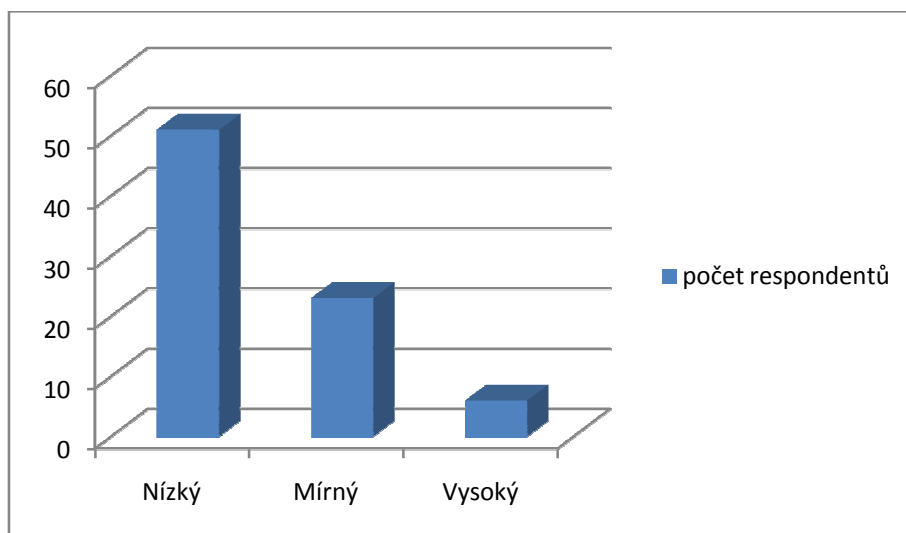
Z grafu depersonalizace, který je také rozdělen do tří stupňů (nízký, mírný, vysoký) je patrné, že do nízkého stupně patří 53 dotázaných respondentů, do mírného stupně 18 respondentů a ve vysokém stupni depersonalizace je 9 respondentů.

V této kategorii vykazuje 9 respondentů zvýšenou depersonalizaci. Možnými projevy u lidí, kteří dosahují zvýšené úrovně je cynismus, ztracení respektu a úcty k lidem.



Obrázek č. 7

Posledním faktorem dotazníku MBI je stupeň osobního uspokojení. Z grafu, který je opět rozdělen do třech částí. Vysokého stupně osobního uspokojení se nacházelo 6 respondentů. V dalším mírném stupni osobního uspokojení se nachází 23 respondentů a v neposlední řadě v nízkém stupni osobního uspokojení se nacházelo nejvíce respondentů a to 51.



Obrázek č. 8

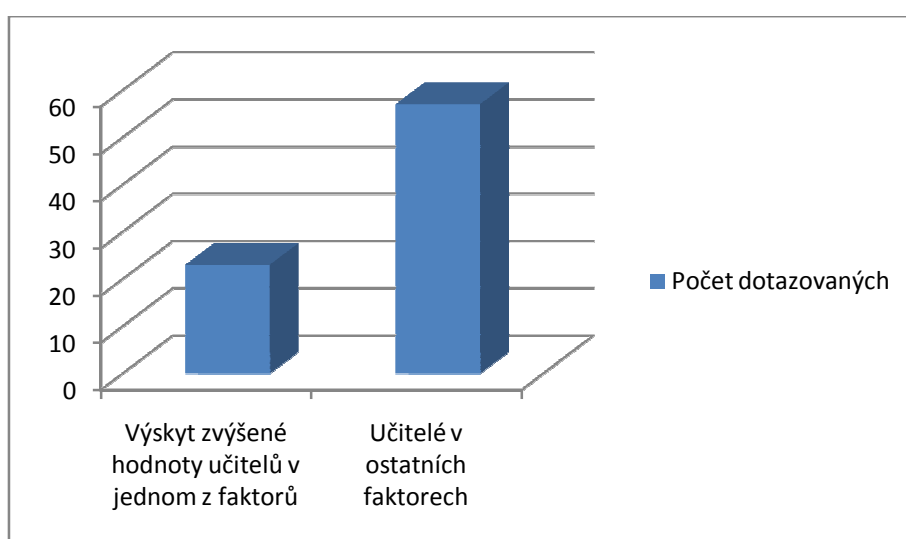
Posledním faktorem dotazníku MBI je stupeň osobního uspokojení. Z grafu, který je opět rozdělen do třech částí. Vysokého stupně osobního uspokojení se nacházelo 6 respondentů. V dalším mírném stupni osobního uspokojení se nachází 23 respondentů a v neposlední řadě v nízkém stupni osobního uspokojení se nacházelo nejvíce respondentů a to 51.

Vyhodnocení hypotéz

HYPOTÉZA Č. 1

Někteří dotazovaní pedagogové vykazují zvýšené hodnoty alespoň v jednom faktoru dotazníku MBI.

Z výsledků tohoto grafu lze vyčíst, že zkoumaný vzorek vykazuje zvýšené hodnoty alespoň v jednom z faktorů. Výsledek ukázal, že 23 pedagogů vykazuje zvýšené hodnoty alespoň v 1 z faktorů.

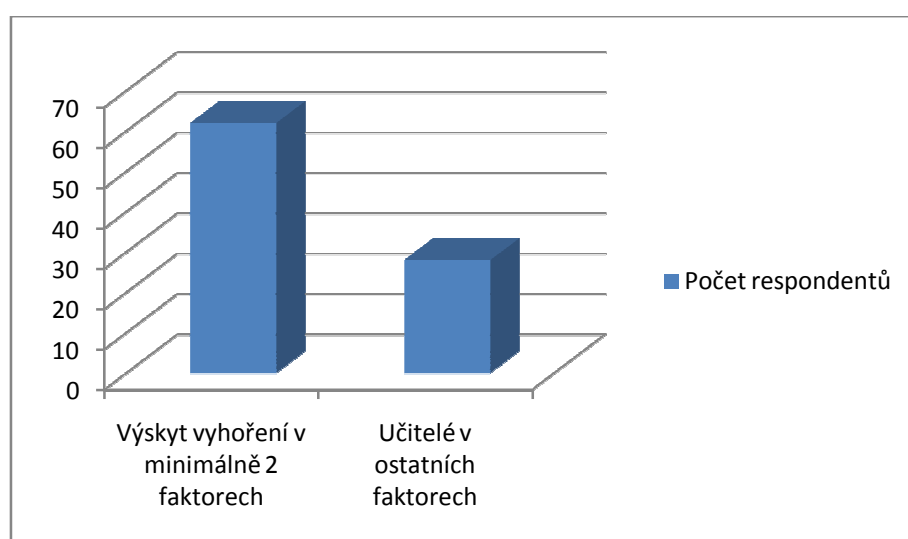


Obrázek č. 9

HYPOTÉZA Č. 2

Někteří pedagogové vykazují zvýšené hodnoty ve dvou až třech faktorech dotazníku BMI.

Výsledek grafu určuje, že zkoumaný vzorek vykazuje zvýšené hodnoty. V minimálně ve dvou faktorech vyhoření se podle dotazníku MBI nachází více jak polovina konkrétně 62 respondentů. Ostatních 28 pedagogů se nachází v ostatních faktorech.

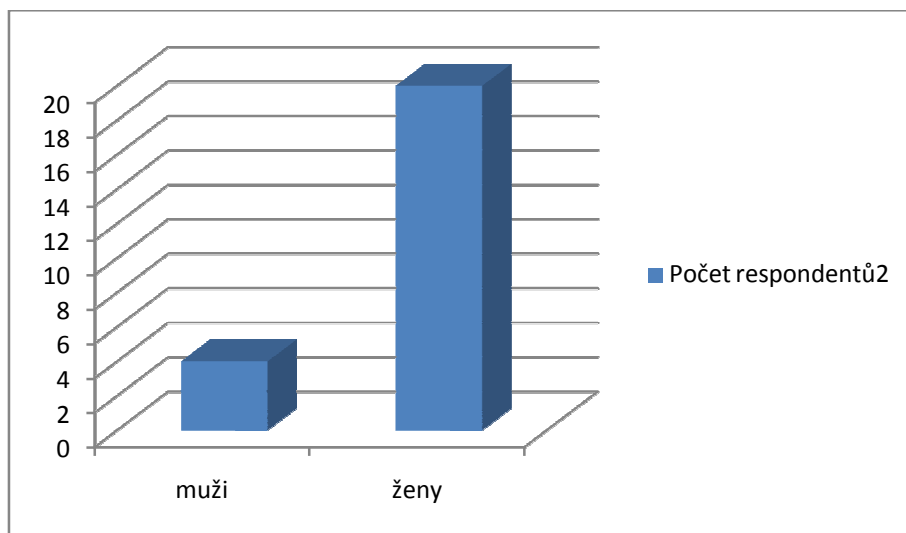


Obrázek č. 10

HYPOTÉZA Č. 3

Výskyt syndromu vyhoření se vyskytuje jak u mužů, tak u žen. V následujícím grafu budou znázorněny následující výsledky.

Výsledek grafu znázorňuje 22 žen a 2 muže vysoké úrovně syndromu vyhoření.

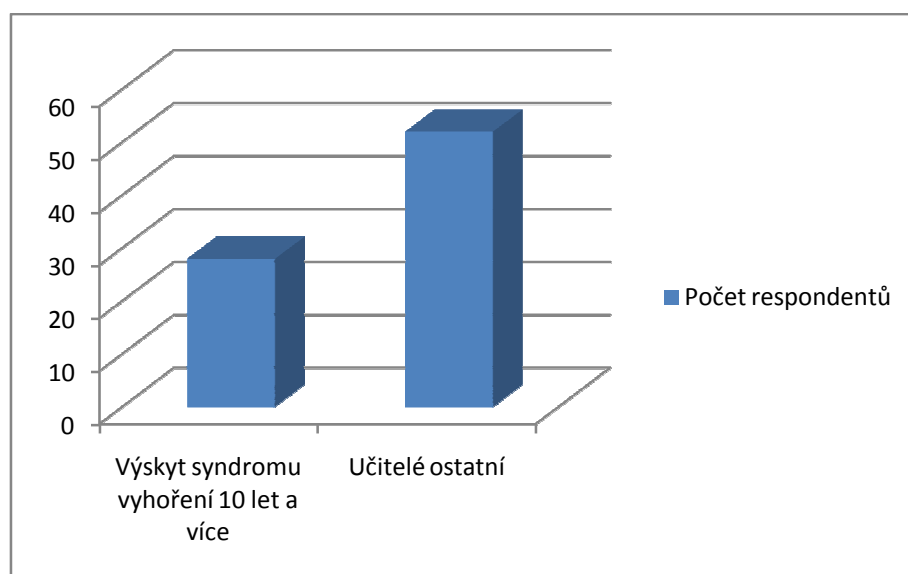


Obrázek č. 11

HYPOTÉZA Č. 4

Výskyt syndromu vyhoření se v daném vzorku vyskytuje u pedagogů s delší než 10letou pedagogickou činností

Z provedeného průzkumu vyplynulo, že 28 respondentů je ve vysokém stupni syndromu vyhoření. Tento vzorek byl vyhodnocen tak, že respondenti se umístili v dotazníku MBI ve vysokých stupních a to v případech emočního vyčerpání, depersonalizace a v nízkém stupni v kategorii osobního uspokojení.



Obrázek č. 12

Rozhovory s respondenty

Rozhovor č. 1

Pracuji, jako učitelka praktického výcviku. Působím zde 24 let. Učím žáky od 15 do 20 let. Ano slyšela. Moje představa je asi taková, že je to učitel, který ztratil zájem žáky a nevidí žádnou perspektivu do budoucna. Jedna z největších příčin vyhoření učitele je především přístup k výuce a chování učitele. Jeden z dalších faktorů ovlivňujících osobnost učitele je bezmála stres, hektická doba, nezájem žáků o daný obor a mnohé další důvody. Naštěstí u sebe nepozoruji žádné náznaky, ale napadla mě kolegyně, která učí v teorii, měla takové období dost podobné. Na tomto jsme se shodli s kolegyní. Napadl mě takový postřeh, že když jsem navštěvovala základní školu, tak jsme u jednoho učitele pozorovali také změny poukazující na vyhoření. Podle mého názoru jsou na tom nejhůře učitelé základní školy učící na druhém stupni a učitelé středních škol a učilišť. Setkávají se s žáky, kteří procházejí pubertou a tím pádem s nevyrovnanými jedinci. Vysoká škola je nejlépe na žebříčku hodnocení i učitelé na prvním stupni, protože učí děti, které se na školu těší, chtějí se něco naučit a posouvají se dále. Jsem spokojená tam, kde jsem. Škola nedělá jako zaměstnavatel nic na obranu proti syndromu vyhoření. Charakteristika vyhořelého člověka je asi taková podle mého názoru. Pracovní zájem upadá, až zcela vymizí. Pocit štěstí již nezná a budoucnost rozhodně neřeší. Vidí negativní stránky svého života. Ženy jsou citlivější a také si připouštějí starosti a problémy v zaměstnání a naopak. Muži naopak se hned rozčílí mnohem rychleji, ale mají u žáků, studentů větší autoritu. Mým odpočinkem je rozhodně zahrádka, ruční práce, při nichž si odpočinu. Používání fantazie se mi nekladou. Procházky lesem považuji za nejlepší formu odpočinku. Pro pomoc bych si došla k rodině, přátelům samozřejmě k odborníkovi.

Rozhovor č. 2

Pedagog praktické výuky: věk 58 let

Pracuji, jako učitelka odborného výcviku. Učím zde 19 let. Učím žákyň 15 let do 20 let. O syndromu jsem slyšela. Člověk je bez nálady, bez chutě, nebaví ho nic a nezajímá ho nikdo. Práce už vůbec ne a doma toho má taky dost. Je otrávený životem. Má pocit, že je zbytečný. Příčiny bývají různé: nezdár v práci, že děti nic neumí a nemají o nic zájem a hlavně je to nezajímá. Ne zatím ne. Ne to si nemyslím. Na vysoké škole pracují pedagogové s dospělými lidmi na určité míře inteligence. Nedostatek nebo naopak nadbytek je také problém. Jsem spokojená. Člověk zasažený syndromem je bez nálady a bez chuti do života. Nezajímá se o sebe ani o rodinu. Nepečuje o sebe. V nejhorším případě může dojít k sebevraždě. To netuším. Ano autorita může je přirozenější. V krizových situacích si udrží pořádek a klid. Jsou emotivně silnější. Jako formu odpočinku volím procházky v přírodě, vnoučata, společnost, rodina. Dovolená o letních prázdninách. Kolegyně váhá, s kým by se měla poradit. Nerada by zatěžovala rodinu a problémy si chce vyřešit většinou sama.

Rozhovor č. 3

Pedagog z teoretické výuky: 41 let

Na této škole působím již 20 let. Každý rok je jiný. Učím žáky od 15 let do 20 let. V posledních letech se objevují žáci, kteří jsou již na druhé nebo třetí škole tudíž jsou mnohem starší než vrstevníci ve třídě. O tomto fenoménu dnešní doby jsem rozhodně slyšela a vím, co si mám představit. Člověk se změní od základu o 180 stupňů a myslím, že si toho musí okolí všimnout. Jeho chuť do práce není žádná a rezignuje i na své oblíbené činnosti. Napadá mě jedna příčina, která má jednoznačný vliv na vznik syndromu a to přepracování, stres, neřešené konflikty. Musím přiznat, že jednou nastal okamžik, kdy jsem si myslela, že se to týká přímo mě. Tehdy se nakupili problémy v rodině, množství práce, brigáda, stáže, školení, soutěže a nešlo to zvládnout v daném časovém úseku. Člověku se zdálo, že den o 24 hodinách nestačí na splnění povinností. Můj názor je takový, že ohroženi jsou všechny skupiny pedagogů od základních škol po vysoké školy. Kontakt se žáky, studenty je všude stejný jen někdy intenzivnější. Potom záleží na osobnosti učitele, jak se k tomu postaví. Jsem spokojená se svým povoláním. Zaměstnavatel neposkytuje žádné ozdravné pobyty ani kurzy zaměřené na obranu proti syndromu. Člověk se zdá citově prázdňý, vyčerpaný, vyprahlý a nespokojený a hlavně unavený. Možná, že muži jsou otrlejší než ženy. V mém případě je dobré si najít nějakou činnost, která nás bude uklidňovat, a dokážeme si u ní odpočinout. Kdyby nastal problém, tak bych vyhledala pomoc odborníka. Ze začátku bych se svěřila kolegyním, manželovi.

Celkové hodnocení empirické části

Výše uvedený dotazníkový průzkum byl proveden za účelem zjištění, zda a do jaké míry jsou pedagogičtí pracovníci, kteří vyučují teoretickou a praktickou výuku na vybraných středních školách v Pardubickém kraji, postiženi syndromem vyhoření.

Výzkumný soubor tvořilo 80 respondentů, kteří byli osloveni dotazníkem MBI. Pomocí dotazníku MBI byly zkoumány faktory, které mohou nebo mají přímý důvod k syndromu vyhoření.

Po vytřídění dotazníků bylo zjištěno, že převažují na školách nejvíce pedagogové od 40 do 50 let. Nejmenší skupinou jsou začínající pedagogové (Obr. 1). Zastoupení žen je nadpoloviční a zastoupení mužů je minimální (Obr. 2).

Další šetření poukazuje na to, že pedagogové na středních školách mají bohatou zkušenost s jejich žáky, vzhledem k jejich délce pedagogické praxe. Nejvíce pedagogů je zastoupeno v kategorii 6 až 15 let praxe následují pedagogové s praxí od 16 do 25 let na třetím místě jsou s délkou praxe 26 let. Poslední místo patří pedagogům s nejkratší pedagogickou praxí (obr. 3). Je zde zřejmé, že zastoupení učitelů, kteří mají dlouholetou praxi je pro školy velké pozitivum, jelikož mají větší předpoklad osobních zkušeností a jsou úspěšnější.

V porovnání teoretické výuky a praktické výuky je výsledek následující a to: Teoretické výuky je mnohem více než praktické. Je zřejmé, že učební obory jsou na ústupu a od toho se odvíjí množství studentů. (Obr. 4). Vzdělání pedagogů na vybraných školách je následující a více než uspokojivé. Nejvyšší podíl, mají pedagogové s vysokoškolským vzděláním, následují se vzděláním bakalářským a nejmenší skupinou jsou pedagogové s dlouholetou praxí ale nedostačujícím stupněm vzdělání (Obr. 5).

Vyhodnocení dotazníků bylo rozděleno. Dotazník MBI se skládá ze tří kategorií (emocionální vyčerpání, depersonalizace a osobní uspokojení), proto byly tyto kategorie byly rozděleny samostatně. Nejprve byl vyhodnocen stupeň osobního uspokojení, jehož výsledky nedopadly nijak kladně, 32 učitelů nepocítuje emocionální vyčerpání, 21 učitelů vykazuje mírné a 27 učitelů dokonce vysoké emoční vyčerpání. (Obr. 6). Ve druhé kategorii jsou výsledky obdobné, 53 učitelů nepocítuje vlivy depersonalizace, 18 učitelů vykazuje mírně zvýšenou a 9 učitelů dosahuje vysokého stupně depersonalizace (Obr. 7). V poslední kategorii jsou vyhodnoceny výsledky nejhorší, pouhých 6 učitelů

dosahuje osobní spokojenosti, 23 učitelů vykazuje mírné a 51 učitelů vykazuje nízké osobní uspokojení. Zkoumaný vzorek přesáhl v každé kategorii míru vysokého vyhoření.

Dále byly stanoveny čtyři hypotézy:

1 Hypotéza zněla: Někteří dotazovaní učitelé vykazují zvýšené hodnoty v alespoň v jedné kategorii dotazníku BMI.

Podle vyhodnoceného grafu (Obr. 6) bylo zjištěno, že ve výzkumném vzorku, které tvoří 80 respondentů, spadají učitelé středních škol do skupiny, která vykazuje zvýšené hodnoty v jedné kategorii, konkrétně 29 učitelů. Tato hypotéza tak byla verifikována.

2 Hypotéza zněla: Někteří dotazovaní učitelé vykazují zvýšené hodnoty minimálně ve dvou kategoriích dotazníku BMI.

Podle vyhodnoceného grafu (Obr. 7) vyplynulo, že ze zkoumaného vzorku 80 respondentů se v minimálně ve dvou kategoriích nachází 53 učitelů. Tato hypotéza byla verifikována.

3 Hypotéza zněla: Výskyt syndromu vyhoření se v daném vzorku vyskytuje jak u mužů, tak u žen.

Ve zkoumaném vzorku 80 respondentů vykazuje vysoké úrovně syndromu vyhoření 22 žen a 2 muži. Tito učitelé vykazovali vysoký stupeň minimálně ve dvou kategoriích dotazníku. Uvedení učitelé vykazovali vysoké hodnoty ve všech kategoriích.

Hypotéza byla verifikována.

4 Hypotéza zněla: Výskyt syndromu vyhoření v daném vzorku u učitelů s deklarovanou delší než desetiletou pedagogickou praxí.

Ze zhotoveného grafu (Obr. 8) bylo zjištěno, že ze zkoumaného vzorku 80 respondentů je celkem 6 respondentů, kteří vykazují vysoký stupeň syndromu vyhoření. Tento vzorek poukazuje na tu skutečnost, že těchto 6 respondentů mělo vysoké emoční vyčerpání a nízký stupeň v kategorii osobního uspokojení.

Závěr

Bakalářská práce se věnuje problematice syndromu vyhoření. V současné době, kdy je kladen na pracovníky různých profesí, ale ve školství zvláště velký tlak na pozornost a výkon, představuje syndrom vyhoření vysoce aktuální téma nejen celé společnosti ale i jednotlivců. V teoretické rovině je v práci věnována pozornost nejen na definování samotného syndromu, jeho příčinám, vývoji, symptomech, důsledcích a dalších souvislostech ale i fázím syndromu vyhoření, jeho obranným mechanismům a prevenci. Specifika učitelské profese, která u učitelů způsobuje výraznou psychickou zátěž, zapříčiňují, že učitelství je právem zařazováno do skupiny nejrizikovějších profesí. Je to povolání náročné, vyčerpávající, pracovní zátěž je mimořádná, pracovní podmínky jsou neuspokojující, finanční ohodnocení je nedostatečné, společenské uznání je relativní.

Toto je zlomek důvodů, proč jsou pedagogové syndromem vyhoření postihnuti nebo proč odcházejí ze školství do jiných oblastí. Psychická zátěž ze strany žáků, studentů (chování, kázeňské problémy, sociální podmínky) Výsledkem výzkumu je přiblížit míru vyhoření v pedagogické profesi a poukázat na další faktory a začít se bránit aby nedošlo ke zmíněnému problému. V učitelské profesi můžeme jen doufat, že s postupem času si získají učitelé větší uznání a ocenění alespoň v podobě zlepšení pracovních podmínek, které by měly být prosazovány na úrovni konkrétních škol. Jednotlivé školy totiž mohou udělat nejvíce v rámci prevence syndromu vyhoření u svých zaměstnanců. Jako vhodný prostředek se jeví budování příhodného klimatu a vzájemné opory uvnitř učitelských sborů, které umožní bezprostřední a účinný zásah vůči nesnadným situacím, které souvisejí s výkonem tohoto povolání. Učitelské povolání je poslání a neměli bychom na to zapomínat nejen mi jako učitelé ale i žáci, studenti a ředitelé. Možná by se společnost měla zamyslet nad touto záležitostí, jak přesně pomoci pedagogům v nesnadné situaci při jejich povolání. Budeme doufat, že doba se zlepší a lidé si rovněž uvědomí, že neřešit problém k ničemu nevede a situaci jen zhoršuje.

Seznam literatury

1. BÁRTOVÁ, Zdenka. *Jak zvládnout stres za katedrou*. Kralice na Hané: Computer Media, 2011. ISBN 978-80-7402-110-7.
2. ČÁP, Jan a Jiří MAREŠ. *Psychologie pro učitele*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-273-7.
3. GEIST, Bohumil. *Psychologický slovník*. 2. vyd. Praha: Vodnář, 2000. ISBN 80-86226-07-7.
4. HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Třetí, aktualizované vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0873-0.
5. JEKLOVÁ, Marta a Eva REITMAYEROVÁ. *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006. ISBN 80-86991-74-1.
6. KALLWASS, Angelika. *Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-299-7.
7. KEBZA, Vladimír a Iva ŠOLCOVÁ. *Syndrom vyhoření: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*. 2., rozš. a dopl. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003. ISBN 80-7071-231-7.
8. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2012. Orientace (Karmelitánské nakladatelství). ISBN 978-80-7195-573-3
9. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *O šťastné rodině*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2014. Autor - téma. ISBN 978-80-7195-762-1.
10. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.
11. MUSIL, Jiří V. *Stres, syndrom vyhoření a mentálně hygienická optima v dynamice lidského sociálního chování*. Olomouc: Jiří Musil - Psychologická a výchovná poradna, 2010. ISBN 978-80-903449-9-0.
12. POTTER, Beverly A. *Jak se bránit pracovnímu vyčerpání: "pracovní vyhoření" - příčiny a východiska*. Olomouc: Votobia, 1997. ISBN 80-7198-211-3.

13. PRŮCHA, Jan. *Učitel: současné poznatky o profesi*. Praha: Portál, 2002. Pedagogická praxe. ISBN 80-7178-621-7.
14. RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*. Praha: Návrat domů, 2003. Moudrost do kapsy. ISBN 80-7255-074-8.
15. ÚLEHLA, Ivan. *Umění pomáhat: učebnice metod sociální praxe*. Vyd. 3., v Sociologickém nakladatelství (SLON) 2. Praha: Sociologické nakladatelství, 2005. Studijní texty (Sociologické nakladatelství). ISBN 80-86429-36-9.

Přílohy

Otázky pro pedagogy

Kde a jak dlouho pracujete ve funkci učitele? Jak staré děti učíte?

Slyšela jste o pojmu syndrom vyhoření? Co si pod tím představíte?

Víte, jaké mohou být příčiny vzniku syndromu?

Pozorujete u sebe nebo u některého z kolegů příznaky syndromu vyhoření?

Myslíte si, že míra ohrožení je stejná u všech učitelů na různých typech škol?

Chtěli byste pracovat na jiném typu škol nebo jste spokojená?

Co pro vás zaměstnavatel v rámci prevence dělá?

Čím se člověk vyznačuje při syndromu vyhoření?

Myslíte, že na vznik syndromu vyhoření má vliv pohlaví učitele?

Myslíte si, že muži zvládají situace lépe?

Co děláte pro své odreagování,

Máte někoho, komu se svěřujete se svými starostmi?