UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Pedagogická fakulta

Ústav pedagogiky a sociálních studií

PETRA ŠTOLFOVÁ

3. ročník – kombinované studium

Obor: Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku

PSYCHICKÁ ZÁTĚŽ V UČITELSKÉM POVOLÁNÍ

(Syndrom burnout a možnosti prevence)

PSYCHICAL STRESS IN PEDAGOGICAL PROFESSION

(Burnout syndrome and possibilities of prevention)

Bakalářská práce

Vedoucí práce: PhDr. Zuzana Tichá, Ph.D.

Olomouc 2010

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně a že jsem použila jen uvedených pramenů a literatury.

V Olomouci dne 8. dubna 2010

……

Poděkování

Děkuji vedoucí své práce PhDr. Zuzaně Tiché, Ph.D. za odborné vedení, poskytování rad a cenných podnětů při zpracovávání práce, za věnovaný čas a trpělivost. Také děkuji všem organizacím a jejím členům, kteří byli ochotni podílet se na výzkumu k této bakalářské práci.

OBSAH:

Úvod 5
1 Pojem stres 7
1.1 Syndrom vyhoření jako následek stresu 8
1.2 Syndrom vyhoření 8
1.3 Definice syndromu vyhoření 9
1.4 Příčiny vzniku syndromu vyhoření 10
2 Příznaky syndromu vyhoření 13
2.1 Projevy syndromu vyhoření 13
2.2 Důsledky syndromu vyhoření 15
2.2.1 Nemoci ze stresu 15
2.3 Průběh procesu vyhoření 16
2.4 Stádia procesu vyhoření 16
3 Prevence syndromu vyhoření 19
3.1 Jak se vyhnout syndromu vyhoření 19
3.2 Základní faktory ve zvládání stresu 21
3.3 Léčba syndromu burnout 25
4 Syndrom vyhoření v praxi 27
4.1 Cíle výzkumného šetření 27
4.4.1 Zastoupení respondentů podle pohlaví 29
4.4.2 Délka pedagogické praxe všech respondentů 29
4.4.4 Výsledky dotazníkového šetření podle délky praxe u mužů 34
4.4.5 Výsledky dotazníkového šetření podle délky praxe u žen 37
4.4.5.2 Výsledky dotazníkového šetření – ženy s délkou praxe 5 - 15 let 38
Seznam použité literatury 43
Internetové zdroje 45
Seznam použitých zkratek 46
Seznam grafů 47
Seznam tabulek 48
Seznam příloh 49

Úvod

Lidský život je rozmanitý, přináší mnoho radostí a příjemných chvil, ale objevují se v něm i složité situace. Každý z nás se jistě někdy do takové situace dostal a ocitl se na dně svých sil. Tyto stavy bývají často doprovázeny psychickým i fyzickým vyčerpáním, pocity úzkosti, zklamání, zoufalství a bezmoci.

Každý jedinec je jiný a s psychickou zátěží se vyrovnává odlišným způsobem. Některá zaměstnání jsou mnohem náchylnější na stres než ostatní. Jde především o takzvané pomáhající profese. Jsou to profese, v nichž lidé pomáhají, pečují a starají se o jiné. Jednou z pomáhajících profesí je i povolání učitele. Práce s lidmi je zajímavá a obohacující, ale také bývá mnohdy velmi vyčerpávající. V současnosti vzrůstá význam výchovy a vzdělávání nejen jedinců, ale i celé společnosti.

Žijeme v době, která sebou nese mnoho změn a s tím související i negativní vlivy, jako jsou neustále se měnící požadavky na učitele a jejich výkony nebo negativní obraz učitelského povolání v očích veřejnosti. To jsou některé z důvodů přispívajících ke vzniku dlouhodobého stresu a mohou vést až k syndromu vyhoření.

Pro svou bakalářskou práci jsem si vybrala právě téma psychická zátěž v učitelském povolání, syndrom burnout. Syndrom vyhoření pochází z anglického originálu burnout effect, neboli syndrom vyhasnutí, vyhaslosti, vyhoření. Otázka „burnoutu“ je v současné době velmi diskutovaným problémem. Tato práce se zaměřuje na riziko syndromu vyhoření především u pedagogů středních odborných škol.

Cílem bakalářské práce je zjistit míru vyhoření u pedagogických pracovníků na středních odborných školách. Praktická část je zaměřena na výskyt stresu a syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků. Výzkum provedený formou

dotazníkového šetření zjišťoval výskyt stresu u učitelů středních odborných škol. Pro přehlednost a lepší orientaci je práce doplněna tabulkami a grafy. Výsledky výzkumného šetření jsou porovnávány s výzkumnými otázkami.

Teoretická část této bakalářské práce se zabývá vysvětlením a objasněním pojmů související se stresem a burnout efektem, jaké jsou příčiny jeho vzniku, příznaky, projevy a také průběh. Dále na zvládání stresu a stresových situací, léčbu a možnosti prevence.

1 Pojem stres

Stres dnes patří mezi velmi často používaná ale i zneužívaná slova. Přesto ho ale nelze podceňovat. Z hlediska psychologického lze stres chápat jako stav nadměrné zátěže či ohrožení (Vágnerová, 2002). Stresem se označuje stav, v kterém se organismus nachází při mobilizování obranných mechanismů (Charvát, 1973). Pojem stres převedl z technické literatury do lékařského slovníku původem maďarský, posléze kanadský fyziolog Hans Selye.

Stres můžeme vnímat v různých kontextech. Zaprvé jde o pracovní stres související s prací a pracovním prostředím. Zadruhé je to fyziologický stres projevující se jako určitá reakce na podněty, které člověka určitým způsobem ohrožují nebo zatěžují. Zatřetí jde o stres psychologický.

V běžné řeči se často zaměňují pojmy stres a stresor. Zatímco stresorem se označuje příčina, která zátěž v organismu vyvolala, stres je samotná reakce na tuto příčinu. Mnohdy se nesprávně pojmem stres označuje poškození, které v organismu nastalo. Stresovou situací se tedy rozumí taková zátěž, kdy je organismus ohrožen a vysílá obranné reakce (Charvát, 1973).

Člověk ke svému životu potřebuje neustále nějaké podněty, které zpracovává a reaguje na ně. Pokud jde o podněty povzbuzující k aktivitě, k činnosti nebo k lepším výkonům, jedná se o stres pozitivní a je označován pojmem eustres. V současné době velmi diskutovaný škodlivý a negativní stres se nazývá distres. Nemusí však jít jen o následek vypětí, ale k distresu mnohdy dochází také při nedostatku podnětů, což může být také silným stresorem. Příkladem tohoto negativního stresu je odchod člověka do důchodu.

1.1 Syndrom vyhoření jako následek stresu

Zvládání zátěžové situace může být velmi individuální. Každý jedinec je jiný a záleží na jeho schopnostech a připravenosti odolávat stresu a zvládat ho. Důležitou roli hraje také interpretace stresového signálu. V případě opakovaných zátěžových situací, úspěšně řešených a zvládaných, stresové reakce slábnou. Pokud však dochází k opakovaným zátěžím, které se obtížně zvládají nebo je dokonce nemožné je zvládat, tak dochází k vyčerpání organismu, což může vést k syndromu vyhoření (Charvát, 1973).

1.2 Syndrom vyhoření

Syndrom vyhoření postihuje zejména pracovníky takzvaných pomáhajících profesí mezi něž patří (kromě např. psychoterapeutů, sociálních pracovníků, zdravotníků apod.) i pedagogové.

Syndrom burnout, nebo také syndrom vyhasnutí, vyhaslosti, vyprahlosti, poprvé popsal americký psychoanalytik německého původu Herbert J. Freudenberger v článku "Staff burnout" publikovaném v roce 1974 v časopise Journal of Social Issues (in Křivohlavý, 1998). Článek vyvolal zájem psychologů o toto onemocnění a v následujících letech byly poměrně podrobně popsány nejen příčiny, vývoj, následky, ale také léčba a možnosti prevence syndromu vyhoření.

Křivohlavý (1998) poukazuje na to, že se Freudenberger nechal inspirovat novelou „Případ vyhoření“ (v originále „A Burn-out Case") od Grahama Greena. Kniha popisuje život nadějného mladého architekta, který vstupuje do života s velkými plány. Postupem času se ale setkává s nepochopením a s mnohými překážkami, postupně ztrácí nadšení a vzdává se dalších snah o realizaci svých plánů. Problém vyhoření se objevuje v lidském životě od pradávna. Příkladem je antická báje o Sisyfovi a jeho marné práci jako nikdy nekončícím trápení.

Sám Freudenberger byl dobrovolníkem pomáhajícím v zařízeních pro alternativní zdravotní péči. Všiml si, že mnoho dobrovolných pracovníků agentury prožívalo postupně emoční vyčerpání, ztrátu motivace a pracovního zaujetí (Křivohlavý, 2003).

Původně se pojem vyhoření používal pro označení stavu alkoholiků, kteří ztratili zájem o cokoliv jiného než je alkohol, později se termín rozšířil i na toxikomany a později také na osoby, které zcela propadly své práci a nezajímají se o nic jiného (Jeklová, Reitmayerová, 2006).

Syndrom vyhoření je především důsledkem dlouhodobého stresu. Lze ho také chápat jako důsledek nerovnováhy mezi profesními ideály a profesní realitou.
Vyhoření se negativně podepisuje nejen na svých obětech, ale způsobuje i zhoršení kvality poskytovaných služeb. Lidé, u nichž dochází k syndromu vyhoření, ztrácí energii, do práce chodí s nechutí, odkládají nebo se dokonce vyhýbají kontaktům s klienty či žáky.
Důsledkem vyhoření se není tedy jen negativní postoj k sobě samému, ke klientům, žákům, ale ovlivňuje také postoj k spolupracovníkům, přátelům i rodině. Syndrom vyhoření často zapříčiní konflikty a ničí vztahy (Malottová, 2000).

1.3 Definice syndromu vyhoření

V současné době existují různé definice shodující se v určitých bodech (Hennig, Keller, 1996; Kalwass, 2007; Křivohlavý, 1998; Průcha, 1998):

- Je to psychický stav celkového vyčerpání.
- Postihuje především jedince pracující s lidmi.
- Dochází ke ztrátě profesního nadšení.

Některé nejznámější definice:
Jako první je uvedena definice již zmiňovaného autora pojmu syndrom burnout Herberta Freudenbergera: „Burnout je konečným stadiem procesu, při němž lidé, kteří se hluboce emocionálně něčím zabývají, ztrácejí své původní nadšení a svou motivaci“ (in Křivohlavý, 1998, s. 47).
Snad nejznámější definici syndromu vyhoření podal Pines (in Hennig, Keller,

1996, s. 17) : „Syndrom vyhoření lze popsat jako duševní stav objevující se často u lidí, kteří pracují s jinými lidmi. Tento stav ohlašuje celá řada symptomů: člověk se cítí celkově špatně, je emocionálně, duševně i tělesně unavený. Má pocity bezmoci a beznaděje, nemá chuť do práce ani radost ze života. Vyhoření většinou není důsledkem izolovaných traumatických zážitků, nýbrž se objevuje jako plíživé psychické vyčerpání“.

Výstižný je také popis v Pedagogickém slovníku (Průcha, Walterová, Mareš, 1998, s. 32). Ten definuje syndrom burnout takto: „Vyčerpání fyzických, psychických sil, ztráta zájmu o práci, eroze profesionálních postojů, které se především projevují u pracovníků tzv. pomáhajících profesí (sociální pracovníci, poradci, pedagogové, zejména speciální). Značný podíl na tomto jevu mají stres, časová náročnost povolání, administrativní zásahy, které rušivě ovlivňují práci apod. Prevencí je osvojení si technik prevence snižování stresu, plánování a management času, oddělení práce a osobního života, snaha o profesionální růst“.

Maslachová a Jacksonová (in Křivohlavý, 1998, s. 50) uvádí: „Burnout je syndromem emocionálního vyčerpání, depersonalizace a sníženého osobního výkonu. Dochází k němu tam, kde lidé pracují s lidmi, tj. tam, kde se lidé věnují potřebným lidem“.

Kalwass (2007, s. 9) uvádí tuto definici „stav extrémního vyčerpání, vnitřní distance, silného poklesu výkonnosti a různých psychosomatických obtíží“.

1.4 Příčiny vzniku syndromu vyhoření

Vyhoření se může projevit u lidí, kteří dlouhodobě a s nasazením vykonávají svou práci, a to i přesto, že ji dělají velmi rádi.

Syndrom vyhoření může mít mnoho příčin. Už celkový život v dnešním světě, který klade neustále rostoucí nároky a požadavky na člověka, je rizikovým pro vznik stresu.

Příčiny stresu a syndromu vyhoření jsou:

- Individuální psychické příčiny.
- Individuální fyzické příčiny.
- Institucionální příčiny.
- Společenské příčiny.

(Hennig, Keller, 1996).

Mezi rizikové faktory vedoucí k vyhoření patří individuální faktory, které jsou u každého jedince rozdílné a závisí na osobnosti člověka. Kladení si příliš vysokých cílů, neschopnost odmítnout pomoci ostatním, péče o druhé více než sám o sebe jsou některé z mnoha příčin způsobujících psychické i fyzické vyčerpání
a vedoucích k pocitům selhání a méněcennosti.

Člověk je zpočátku plný nadšení, zaujetí pro výkon své práce, ale časem zjišťuje, že vše není tak, jak si představoval a dochází ke konfrontaci ideálů s realitou a postupné ztrátě ideálů.

I přílišná přepracovanost vede časem k vyčerpání organismu. Jedinec trpí nutkavou potřebou vykonávat práci s čím dál větším nasazením, k čemuž potřebuje i více energie, kterou ale nemá kdy a jak načerpat. Veškerý pracovní i volný čas tráví v zaměstnání a na jeho zájmy, mnohdy i blízké mu nezbývá čas.

Vedle těchto příčin se ještě uvádějí příčiny fyzické. Ty však člověk nemůže příliš ovlivnit. Je faktem, že s přibývajícím věkem člověk reaguje na problémové situace hůře než v mládí. „Výhodou však je podstatně více pracovních a životních zkušeností“ (Hennig, Keller, 1996, s. 32).

Fyzikální stresory působící na učitele ve školním prostředí(Hennig, Keller, 1996):

- Nedostatečné prostory.

- Špatné osvětlení.
- Vysoká hladina hluku.
- Špatné vnitřní klima.

V souvislosti s psychickou zátěží v učitelském povolání nelze opomenout společenské příčiny spočívající v negativním hodnocení učitelského povolání. Veřejnost neposuzuje profesi učitele objektivně a zaměřuje se pouze na klady jako je např. dlouhá dovolená. Dává škole vinu a zodpovědnost za výchovu dětí a mládeže. Škola je přitom pouze odrazem společnosti, ve které se stále častěji rozpadají rodiny a rodiče nedokáží dětem poskytnout dostatečnou péči a navázat s nimi zdravý vztah. Péče, zájem, orientace na skutečné životní hodnoty jsou nahrazovány hodnotami materiálními (Hennig, Keller, 1996).
Riziko vzniku syndromu vyhoření je samozřejmě tím větší, čím více rizikových faktorů se vyskytuje a spojí.
Jak již bylo uvedeno, na psychický stav člověka působí také nevhodný způsob stravování, zejména nedostatek některých minerálů nebo vitamínů ve stravě.

Jsou to především vitamíny skupiny B, neboli B-komplex, které udržují duševní rovnováhu a zvyšují psychickou výkonnost. Tyto vitamíny tedy velmi příznivě působí na psychiku člověka a pomáhají také při stavech úzkosti a depresí.

Významnými protistresovými faktory jsou:

- Hořčík (magnézium), jenž se přímo podílí na fyziologické reakci organismu v okamžiku stresu.
- Vápník, který je nezbytný pro činnost nervové soustavy, pomáhá ke zklidnění a omezuje pocity úzkosti
- Selen, jehož trvalý nedostatek představuje riziko zvýšeného sklonu ke stresu a depresím (Mach,2008).

2 Příznaky syndromu vyhoření

Křivohlavý (2001, s. 115) uvádí: „Příznaky psychického vyhoření se nejčastěji objevují:

- U člověka, který byl zprvu velice nadšen tím, co dělal, prožíval, tvořil, řídil atp., avšak časem u něho toto vnitřní zanícení ochablo.
- U člověka, který na sebe neustále klade příliš vysoké požadavky, např. ve studiu, práci, tvorbě, sportu, organizování.
- U člověka, který pracuje nad úroveň své kapacity, kompetence, schopností, dovedností atp.
- U člověka původně nejvýkonnějšího a nejproduktivnějšího, mimořádně tvořivého atp.
- U člověka původně nejodpovědnějšího a nejpečlivějšího.
- U původně vynikajícího perfekcionisty, který se snažil vše dělat co nejpřesněji, nejlépe.
- U člověka, který by mohl být zařazen mezi tzv. workholiky.
- U člověka, který neúspěch prožívá jako osobní porážku.
- U člověka, který není sto vymanit se ze spárů neustále se zvyšujících nároků na něho kladených.
- U člověka, který není sto přiměřeně si odpočinout, relaxovat, rekreovat, regenerovat svou energii apod.
- U člověka, který žije v dlouhotrvajících mezilidských konfliktech.
-

2.1 Projevy syndromu vyhoření

Jak již bylo uvedeno, každý člověk je jiný, jinak náchylný na stres a zátěžové situace. Proto se syndrom vyhoření u různých jedinců projevuje odlišně.

Hennig a Keller (1996) popisují různé symptomy učitelského stresu a syndromu vyhoření v rovině duševní (např. negativní obraz vlastních schopností, negativní postoj k žákům a rodičům, potíže se soustředěním pozornosti), citové (např. pocity bezmoci, sebelítost, nervozita), tělesné rovině (např. poruchy spánku,

zvýšená náchylnost k nemocem), sociální (např. nedostatečná příprava na vyučování, omezení kontaktu s kolegy, přibývání konfliktů v oblasti soukromí).

Na duševní úrovni převládá pocit, že vynaložené úsilí člověka není dostatečně ohodnoceno a efektivita jeho práce je nepoměrná k jeho námaze . Na úrovni sociálních vztahů jde o zanedbávání sociálních kontaktů či zjevná nechuť k vykonávané práci a všemu, co s ní souvisí.

V posledních letech byly intenzivně zkoumány právě sociálně-psychologické souvislosti syndromu vyhoření, především ty, jež facilitují (usnadňují), či naopak omezují či znemožňují jeho vznik a rozvoj. Někteří zahraniční autoři, např. Schaufeli (in Kebza, Šolcová, 1998) rozvíjejí v této souvislosti hypotézu o infekčnosti tohoto syndromu: podle tohoto předpokladu by vznik a rozvoj vyhoření v určitém sociálním prostředí usnadňoval a podporoval jeho šíření ve stejném, nebo blízkém sociálním prostředí jedné firmy, instituce či komunity. Maslachová (in Kebza, Šolcová, 1998) v této souvislosti dokonce vyslovila předpoklad, že máme možná co do činění spíše se systémovou než osobní záležitostí; syndrom vyhoření nějakého pracovníka je signálem něčeho, co nefunguje dobře v organizaci. Vedla jí k tomu opakovaná zkušenost, že v určitém podniku se setkáváme s několika postiženými v jednom oddělení, zatímco v ostatních odděleních jsou lidé bez obtíží, že problémy mají učitelé v určité škole, zatímco ve škole o ulici dál učitele se syndromem vyhoření nenajdeme apod. Lze si asi představit, že zklamání, prohlédnutí, ztráta ideálů se může v určité organizaci za určité konstelace dostavit snadněji než v jiné (Kebza, Šolcová, 1998).

Jak už bylo zmíněno u jedinců postižených syndromem burnout dochází k psychickému, ale i fyzickému vyčerpání. Snížení fyzické odolnosti se projevuje častým onemocněním, bolestmi hlavy, dále poruchou spánku a také poruchou příjmu potravy. Takto postižení jedinci často řeší zátěž užíváním různých léků, alkoholem nebo i přejídáním.

2.2 Důsledky syndromu vyhoření

Důsledky selhání se projevují nejen ve vztahu k vykonávané profesi, ale i ve vztahu k sobě samému. Vztah k práci, která byla zpočátku prostředkem k naplnění ideálů a očekávání, se stává negativním. Doprovází jej pocity zklamání a marnosti. Pochopitelně dochází ke snížení výkonnosti a zhoršení vztahu k lidem, s nimiž člověk pracuje. Vztah k vlastní osobě je negativistický, spojený s pocitem neschopnosti. K základním pocitům patří pocit profesního neúspěchu a nemožnost profesního růstu (Kalwass, 2007).

2.2.1 Nemoci ze stresu

Stres sice sám o sobě nemoc nezpůsobuje, ale vzhledem k průvodním jevům, vede k oslabení imunitního systému. Snížení imunity, nedostatek spánku, fyzické i psychické vypětí spolu s nevhodnými stravovacími návyky mohou být příčinou mnoha nemocí. Tyto projevy způsobují větší náchylnost organismu k infekcím a nemocím (Klenerová, Hynie, 2002).

„Nezdravý způsob života - nadváha, nedostatek pohybu, nadměrná konzumace alkoholu, kouření- může být jak příčinou, tak i důsledkem zátěžových situací“ (Hennig, Keller, 1996, s. 33).

Křivohlavý (1994) uvádí pro nemoci ze stresu termín stresová nemoc a mezi ty nejčastější patří:

- Vředy na zažívacím traktu.
- Vysoký krevní tlak.
- Onemocnění srdce, může vést až k infarktu.
- Zažívací obtíže – nevolnost, zvracení.
- Bolest hlavy.
- Riziko vzniku rakoviny atd.

2.3 Průběh procesu vyhoření

Syndrom vyhoření je chápán jako proces, který se vyvíjí a prochází jednotlivými stádii či fázemi.Tento proces vývoje může trvat různě dlouhou dobu. Často je však syndrom vyhoření vyvrcholením procesu trvajícího i několik let a jeho jednotlivé fáze mohou mít různé trvání.

Vyhoření nenastane „přes noc“. Vyvíjí se postupně a pokud postižený jedinec ignoruje počáteční náznaky, pak hrozí, že by tyto stavy mohly přerůst k vyhýbání se práci, nechutenství do práce apod. (Potterová, 1997).

2.4 Stádia procesu vyhoření

Úplnému vyhoření předchází postupné psychické vyčerpání způsobené dlouhodobým působením škodlivých, stresujících podnětů. Je to tedy dlouhodobý proces, který se vyvíjí různou rychlostí a s různou intenzitou. Téměř u každého jedince v pomáhající profesi se časem projeví některý z charakteristických symptomů syndromu vyhoření. Jak je uvedeno níže, záleží na mnoha faktorech, zda jedinec dojde k fázi vyčerpání nebo dokáže stresové situace překonat a odrazit (Jeklová, Reitmayerová, 2006).

Fáze vyhoření

Jak už bylo řečeno, syndrom burnout je proces dlouhodobý. Probíhá v několika fázích (Hennig, Keller, 1996)

1. stadium – tzv. **POČÁTEČNÍ NADŠENÍ**

Člověk nastupuje do práce plný ideálů, má velká a mnohdy nerealistická očekávání. Práce ho zcela naplňuje a stává se pro něj smyslem života. V tomto okamžiku hrozí největší nebezpečí tohoto stadia, a to je identifikace s žáky a neefektivní vydávání energie, které je často spojeno s dobrovolným přepracováním.

2. stadium - **STAGNACE**

V tomto stadiu začíná počáteční nadšení postupně uvadat. Člověk zjišťuje, že ne všechny ideály je možné naplnit a realita ho donutí slevit z jeho nereálných očekávání. Projevuje se touha po jiných než jen pracovních záležitostech - po volném čase, lepším pracovním ohodnocení. Snaží se věnovat rodině, přátelům, svým koníčkům.
Pokud jsou potřeby uspokojeny a jedinec pociťuje určitou životní spokojenost bez dalších nereálných očekávání, může se vyvarovat následujícímu stádiu.

3. stadium - **FRUSTRACE**

Jedinec si začíná klást otázky týkající se efektivity a smyslu jeho práce. Zda má vůbec smysl pomáhat lidem, kteří o to mnohdy ani nestojí a nespolupracující. V tomto stadiu se již můžeme setkat s emocionálními i fyzickými potížemi. Mohou se vyskytnout spory s nadřízenými a kolegy i problémy v osobním životě.
V tomto stadiu hrozí velké riziko, že člověk své problémy začne řešit alkoholem či některými z návykových látek.

4. stadium - **APATIE**

V tomto stadiu člověk pociťuje trvalou frustraci při výkonu práce, ale nemůže ji změnit (například z ekonomických důvodů). Projevy apatie spočívají v tom, že člověk dělá jen to, co má v náplni práce – začne přesně dodržovat pracovní dobu, dělá jen co je nutné a vyhýbá se novým úkolům a pokud je to možné i kontaktu s žáky. Převládá snaha udržet si své jisté místo a nesnažit se o další profesní růst, příliš se nenamáhat.

5. stadium - **INTERVENCE**

Intervencí se myslí jakýkoliv krok k přerušení tohoto procesu. Může jím být

jakákoliv životní změna v podobě přerušení nebo změny práce, více volného času pro zájmy a koníčky. Také další vzdělávání pro osobní rozvoj a možnost získání nového zaměstnání.
Intervence může také znamenat schopnost nově definovat svůj vztah k práci, ke klientům, spolupracovníkům a přátelům.

Z této poslední fáze úplně rozvinutého syndromu vyhoření je však cesta zpět již velmi těžká.
Některá stadia syndromu vyhoření mohou být na člověku velmi výrazné, jiné mohou být jen naznačené a nepříliš nevýrazné. Jsou chvíle, kdy si člověk uvědomuje, že za jeho únavu může práce, že je přepracovaný, jindy se necítí být „ve své kůži“, ale neví proč. Příčinu pak většinou hledá jinde.
Například Tošnerová, Tošner (2002) uvádí jako poslední stádium „syndrom vyhoření“, který je charakterizovaný jako stadium úplného vyčerpání - ztráty smyslu práce, emocionálního vyčerpání, odcizení, depersonalizace.

3 Prevence syndromu vyhoření

Vždy platí pravidlo, že je lépe syndromu vyhoření předcházet. Tedy zabývat se jím dříve, než k němu dojde. To znamená sledovat u sebe vlastní příznaky stresu a naučit se vypořádávat se zátěžovými situacemi. Naučit se zvládat stres je prvořadým předpokladem pro předcházení syndromu vyhoření. Je důležité dbát na to, aby člověk vedl smysluplný, aktivní život a věnoval se svým koníčkům a trávil čas s rodinou a blízkými. Rozlišit osobní život od profesního.

3.1 Jak se vyhnout syndromu vyhoření

Je mnoho autorů, kteří se problematikou syndromu vyhoření zabývali. Níže jsou uvedeni někteří z nich se svými doporučeními.

Křivohlavý (2001, s. 119) doporučuje:

- „Buďte k sobě mírní, vlídní a laskaví.
- Uvědomte si, že vaším úkolem je jen pomáhat druhým lidem, a ne je zcela změnit. Změnit můžete jen sami sebe, a ne druhého člověka.
- Najděte si své „útočiště“, kam byste se mohli uchýlit do klidu samoty v případě naléhavé potřeby uklidnění.
- Druhým lidem – svým kolegům/kolegyním i vedení – buďte oporou a povzbuzením. Nebojte se je pochválit, když si to i jen trochu zasluhují.
- Snažte se změnit způsoby, jak to či ono děláte. Zkuste to, co děláte, dělat pokud možno jinak.
- Zkuste poznat, jaký je rozdíl mezi dvěma druhy naříkání: mezi tím, které zhoršuje beztak již těžkou situaci, a tím, které bolest a utrpení tiší.
- Když jdete z práce/školy domů, soustřeďte se na něco pěkného a dobrého, co se vám podařilo vzdor všemu dnes v práci/škole udělat.
- Snažte se sami sebe neustále povzbuzovat a posilovat. Jak? Například tím, že nebudete vykonávat jen ryze technické práce a nic víc, ale že se z vlastní iniciativy (z vlastní vůle – nikým nenuceni) někdy pokusíte něco

řešit tvořivě, asi tak, jak to dělá výtvarný umělec.

- Využívejte pravidelně povzbuzujícího vlivu přátelských vztahů v pracovním kolektivu i v jeho vedení jako zdroje sociální opory, jistoty a nadějného směřování života.
- Plánujte si předem chvíle „útěku“ během týdne. Nedovolte, aby vám něco či někdo tuto radost překazil.
- Naučte se říkat raději „rozhodl/a jsem se“ než „musím“ nebo „mám povinnost“ či „měl/a bych“. Podobně se naučte říkat raději „nechci“ než „nemohu“. Pomáhá to.
- Naučte se říkat nejen „ano“, ale i „ne“. Když nikdy neřeknete „ne“, jakou hodnotu má pak asi vaše „ano“?
- Netečnost a rezervovanost ve vztazích k druhým lidem jsou daleko nebezpečnější a nadělají více zla než připuštění si skutečnosti, že více, než děláte, se již dělat nedá.
- Radujte se, smějte se – často a rádi – a hrajte si.“

Hennig, Keller (1996, s. 39) rozdělují „čtyři základní životní oblasti:

- Pracovní oblast.
- Soukromé vztahy.
- Životní postoj.
- Zdraví.

Pro něž existují tři východiska ke zvládání stresu, popřípadě prevenci syndromu vyhoření:

- Snížit počet stresových situací během pracovního dne.
- Zmírnit emoční vzrušení, které se dostavuje se stresem.
- Změnit způsob zacházení se stresovými situacemi, které nemohu ovlivnit.

(například změnou postoje, užíváním relaxačních cvičení atd.)“

Výčet nejdůležitějších proti stresových tipů (Hennig, Keller, 1996, s. 93)

- Snižte příliš vysoké ideály.
- Nepropadejte syndromu pomocníka.
- Naučte se říkat NE.
- Stanovte si priority.
- Dobrý plán ušetří polovinu práce.
- Dělejte si přestávky.
- Vyjadřujte otevřeně své pocity.
- Hledejte emocionální podporu.
- Hledejte věcnou podporu.
- Vyvarujte se negativního myšlení.
- Předcházejte výukovým problémům.
- V kritických okamžicích vyučování zachovejte rozvahu.
- Následná konstruktivní analýza.
- Doplňujte energii.
- Vyhledávejte věcné výzvy.
- Využijte nabídek pomoci.
- Žijte zdravě.

3.2 Základní faktory ve zvládání stresu

Strategie ve zvládání stresu spočívá především ve schopnosti naučit se zvládat stresové situace.

Zvládání stresu změnou myšlenkových vzorců

Podle psychoterapeuta Ellise (2005) spočívá hlavní příčina psychických obtíží a stresu v iracionálních myšlenkových vzorcích. Počítáme k nim zjednodušení, ukvapená zobecnění, chybné předpoklady, nesprávné závěry a dogmatická přesvědčení.To vše přispívá rozhodující mírou k tomu, že vnější události vedou člověka k určitým negativním citovým reakcím.

Iracionální myšlenkové vzorce způsobující stres se skládají z přesvědčení, která autosugestivně – formou rigidní vnitřní samomluvy – řídí chování člověka. Velmi často se podle Ellise, MacLarenové (2005) setkáváme s následujícími přesvědčeními:

- Je pro mě absolutně nutné, aby mě prakticky každý člověk z mého okolí miloval nebo uznával.

- Za plnohodnotného člověka se smím považovat jen tehdy, jsem-li v každém ohledu způsobilý, pilný a výkonný.

- Někteří lidé jsou špatní a zlí. Za jejich špatnost je nutné je přísně kárat a trestat.

- Je to katastrofa, jestliže věci nejsou tak, jak bych je chtěl mít.

- Lidské utrpení má vnější příčiny; proto mohu své starosti a problémy ovlivňovat jen málo.

- Musím být neustále ve střehu a dělat si starosti, protože se kdykoliv může objevit nebezpečí.

- Je pro mě jednodušší se obtížím vyhnout než jim čelit.

- Měl bych se spoléhat na ostatní, a proto potřebuji někoho silnějšího, koho bych se mohl opřít.

- Moje minulost má rozhodující vliv na mé současné chování. To, co již dříve jednou ovlivnilo můj život, jej bude ovlivňovat i nadále.

- Musím se starat o ostatní, musím si tedy dělat starosti, když ostatní mají problémy a obtíže.

- Pro každý problém existuje jedno absolutně správné, dokonalé řešení. Bude to katastrofa, když ho nenajdu. (Ellis, MacLaren, 2005)

Takovéto myšlenkové vzorce jsou velmi významné v psychice učitele. Často se u pedagogů vyskytuje názor, že by měli být oblíbeni žáky, rodiči žáků, vedením školy a kolegy. Jen dobrý učitel nedělá chyby. Věci musí probíhat podle ideálních předpokladů. A nesmíme opomenout ani obtížnou vychovatelnost současných žáků a učitelovu odpovědnost za žáky a obětování se pro ně.

Různé myšlenkové vzorce jsou člověku vštěpovány po celý život. Pro odbourání stresu je zapotřebí tyto názory a hodnocení ověřovat, rozebrat a přezkoumat jejich správnost (Hennig, Keller, 1996).

Vyrovnávání se s nároky druhých

Na učitele jsou kladeny mnohé nároky nejrůznějších lidí. Někdy mohou být různé nároky či různá očekávání neslučitelná. A snaha učitele vyhovět všem pro něj znamená jednoznačný stres.

Asertivní chování

S nároky druhých souvisí také uměním asertivity. Umět ostatním vymezit předem stanovené hranice a naučit se říkat ne (Praško, Prašková, 1996).

Zvyšování si pracovní kvalifikace

Podle Henniga, Kellera (1996) příčiny a zdroje stresových situací učitele najdeme ve třech oblastech:

- Plánování práce.
- Řízení vyučování.
- Motivace k učení.

Neschopnost naučit se správně plánovat a organizovat čas, je častým problémem v pedagogické profesi.

Sebereflexe a sebeovládání

Sebereflexe nebo také vědomí sebe chápeme jako schopnost přemýšlet o sobě a o svém jednání. Je jedním z předpokladů osobního rozvoje. Schopnost vnímat své činy, analyzovat je a učit se z nich je předpokladem předcházení stresu.

Dovednost sebeovládání znamená uvědomit si své cíle a požadavky, možnosti jejich realizace. Pomůže nám cvičit nejen pevnou vůli, ale ukáže nám také směr našeho snažení (Křivohlavý, 1994)

Přerušit negativní myšlenkové stavy

Přerušení negativních stavů dává učiteli možnost reagovat a nenechat se například vyvést z míry provokujícími žáky. Není totiž vhodným řešením předstírat navenek klid a lhostejnost a uvnitř prožívat negativní stav, který jen škodí jeho zdraví. K tomu, aby byl pedagog schopen přerušit negativní myšlenkové stavy, jsou vhodné různé způsoby relaxace. Snadné a efektivní – dechové cvičení. Jde o dlouhý, hluboký nádech a úplné vyprázdnění pliv pomalým vydechnutím.

Dalším důležitým cvičením je vědomé uvolnění svalů těla. Důležité je vnímaní rozdílu mezi napětím a uvolněním.

Účinnou relaxací může v podstatě cokoliv, co člověka naladí do pozitivního stavu. Pro některé to mohou být příjemné věci, kterými se obklopuje, pro jiné hudba nebo například naopak ticho atd.

Pracovní podmínky

Dobré pracovní podmínky jsou nedílnou součástí předcházení syndromu vyhoření. Důležité je stanovení realizovatelných, „nepřemrštěných“ cílů. Míra spokojenosti u pedagogů je také závislá na jeho ohodnocení, ať už finančními prostředky či profesním růstem. Na vzniku stresu také závisí pracovní prostředí. Nejrizikovějším faktorem je především hluk, a o nejen na chodbách, ale i při vyučovacích hodinách, způsobený žáky. Proto je důležité již zmiňované správné rozvržení času a volba vhodných metod a postupů při výuce.

Sociální vztahy

Je nezbytné pro učitele nacházet oporu v blízkých, to je v rodině, přátelích, aby se mu z jejich strany dostávalo pro něj velmi důležitého povzbuzení, vyslechnutí. Také podpora kolegů a dobrá spolupráce je důležitá především ve chvílích, kdy pedagog cítí, že je toho na něj příliš.

3.3 Léčba syndromu burnout

Samotné vyhoření je završením celého negativního procesu, ke kterému se jedinec dostává postupně a po dlouhou dobu, aniž by si to uvědomoval. Stejně jako pro všechna onemocnění platí i pro syndrom vyhoření pravidlo, že čím dříve se začne řešit, tím lépe. Nejlepší předpoklady pro zabránění rozvoje syndromu burnout jsou ve fázi stagnace. Mnohdy však dochází k rozpoznání až ve chvílích, kdy je syndrom vyhoření již plně rozvinut. A to proto, že z pozice samotného postiženého bývá velmi obtížné vyhoření vůbec postřehnout. Vždy je pro postiženého nutná pomoc druhého, protože sám si není schopen pomoci. S plně rozvinutým syndromem vyhoření je nejvhodnější svěřit se do rukou odborníka, tj. psychologa nebo psychiatra (Tošner, Tošnerová, 2002).

Kromě odstranění pocitu vyčerpání, depresivních nálad apod. se pracuje na získání realistického přístupu k profesi i sobě samému, osvojení si základů zdravého života (jako je stravování a aktivní pohyb), umění odpočívat a pozornost se věnuje také vybudování zdravých mezilidských vztahů. Konkrétní postupy závisejí na konkrétním poradci. Nejběžnější metody jsou například logoterapie V. E. Frankla, která spočívá v nalezení smyslu života, řešení frustrační situace, objevení nových hodnot a přijetí tohoto smyslu, deseinsanalýza - existenciální psychoterapie přispívající k pochopení existence postiženého a pomáhá provádět následné nápravy k naplnění existence, naučit se být sám sebou. Existuje ovšem i možnost využít burnout a s ním spojenou krizi k vlastnímu osobnostnímu růstu, rozpoznání svých silných a slabých stránek, přeuspořádání hierarchie hodnot a interpersonálních vztahů a samozřejmě i k získání dovedností nepřipustit další epizodu vyhoření (Kebza, Šolcová, 1998).

Je tu ale ještě jedna cesta, jak se vypořádat se syndromem vyhoření – využít své situace k osobnímu růstu. Krize může dát člověku podnět k přehodnocení svých priorit, k rozpoznání jeho slabých a silných stránek, jaké jsou hranice možností, k vybudování podpůrné sociální sítě, která může jedinci napříště pomáhat předcházet vyhoření. I z vyhoření je možné se něčemu naučit (Mallotová, 2000).

4 Syndrom vyhoření v praxi

Tato bakalářská práce se zabývá zpracováním výzkumu, který byl zaměřen na zmapování míry výskytu stresu a syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků na středních odborných školách.

4.1 Cíle výzkumného šetření

Cílem výzkumného šetření je zjistit míru vyhoření u pedagogických pracovníků na středních odborných školách. Výzkum provedený formou dotazníkového šetření zjišťoval výskyt stresu u učitelů středních odborných škol. Výsledky výzkumného šetření jsou porovnávány s výzkumnými otázkami.

4.2 Výzkumné metody

Hlavní aplikovanou technikou pro účely tohoto výzkumu byl anonymní dotazník.
Úvodními otázkami se zjišťuje pohlaví respondentů a délka jejich praxe.
Dále je dotazník zaměřen na hodnocení míry pocitu vyčerpání. Je použit standardizovaný dotazník autorky Christine Maslach (viz příloha) obsahující celkem dvacet dva uzavřených otázek, z nichž devět postihuje příznaky tělesné a emoční exhausce (EE), pět symptomy depersonalizace (DP) a osm zachycuje (opačně ve vztahu k předchozím dvěma) míru pracovního uspokojení (PA).
Pro vyhodnocení bylo převzato hodnocení podle Christiny Maslach (Honzák, 2009, s.76-93). Dotazník je v plném znění uveden v příloze č. 1.
Respondenti u každého tvrzení označovali intenzitu pocitů na stupnici od 0 do 7, jež v dané situaci vnímali. Přičemž nula představuje odpověď „vůbec“, zatímco sedmička odpověď „velmi silně“.

Jednotlivé dimenze dotazníku a jejich hodnocení (Honzák, 2009, s. 76-93) :
EE = Emocionální vyčerpání (Emotional Exhaustion)
DP = Depersonalizace (Depersonalisation)
PA = Osobní uspokojení (Personal Accomplishment)

Stupeň emocionálního vyčerpání EE

Nízký	0 - 16
Mírný	17 – 26
Vysoký	27 a více = VYHOŘENÍ

Stupeň depersonalizace DP

Nízký	0 - 6
Mírný	7 - 12
Vysoký	13 a více = VYHOŘENÍ

Stupeň osobního uspokojení PA

Vysoký	39 a více
Mírný	38 - 32
Nízký	31 - 0

4.3 Charakteristika výzkumného souboru

Pro dotazníkovou sondu jsem si náhodně vytipovala soubor středních odborných škol v Šumperku, a to Střední odbornou školu železniční, stavební a památkové péče a Střední odborné učiliště Šumperk a Centrum odborné přípravy Šumperk. Celkem jsem rozdala šedesát dotazníků, padesát dotazníků bylo vráceno vyplněných a následně vyhodnoceno. Získaná data byla zpracována do grafů a tabulek.

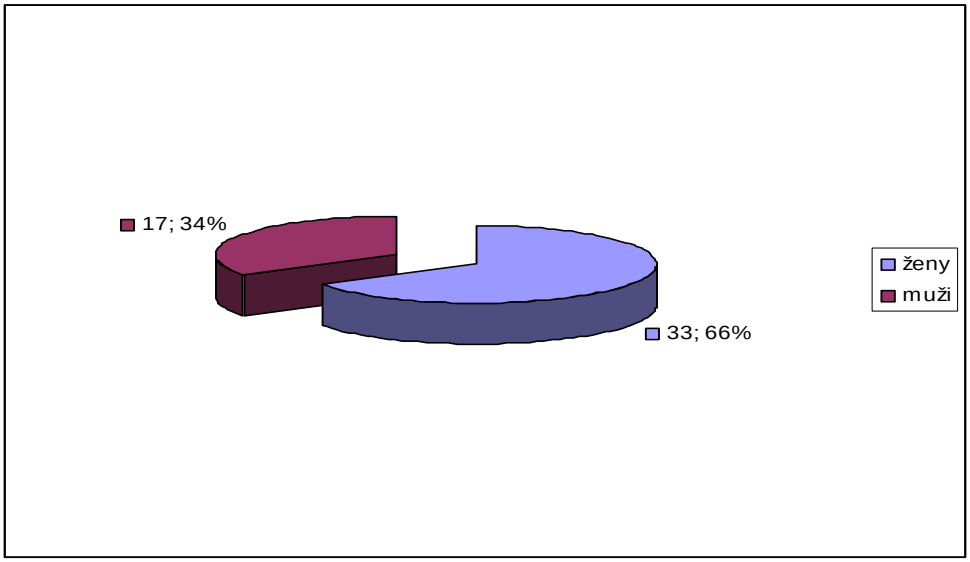
4.4 Výsledky dotazníkového šetření

Jak již bylo uvedeno, dotazníkové šetření bylo prováděno na středních odborných školách v Šumperku. Rozdáno bylo šedesát dotazníků, z nichž padesát se vrátilo vyplněných, to je 83%.

4.4.1 Zastoupení respondentů podle pohlaví

Návratnost dotazníků ukazuje následující graf (č. 1). Z celkového počtu padesáti respondentů bylo sedmnáct mužů, což je 34% a třicet tři žen, tedy 66%. Graf č. 1 nám ukazuje procento zastoupených mužů a žen.

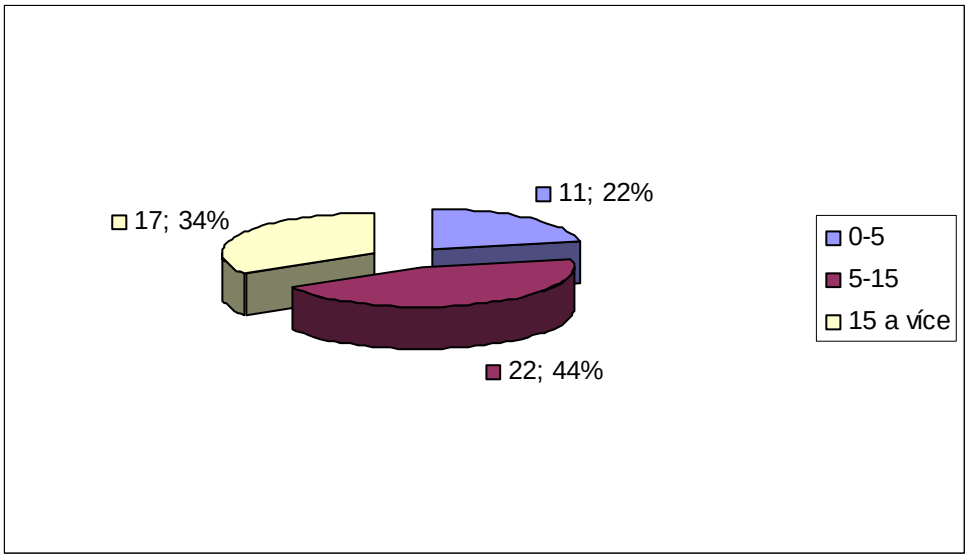
Graf č. 1 Pohlaví respondentů



4.4.2 Délka pedagogické praxe všech respondentů

Jak ukazuje graf č. 2 z dotazníkového šetření vyplynulo, že nejvíce respondentů, a to dvacet dva (44%) z celkového počtu dotazovaných, pracuje ve školství 5 - 15 let, u sedmnácti dotazovaných (to je 34%) respondentů je celková délka praxe 15 a více let a nejméně dotázaných pracuje ve školství v délce do 5 let, a to jedenáct z celkového počtu dotazovaných pedagogů (22%).

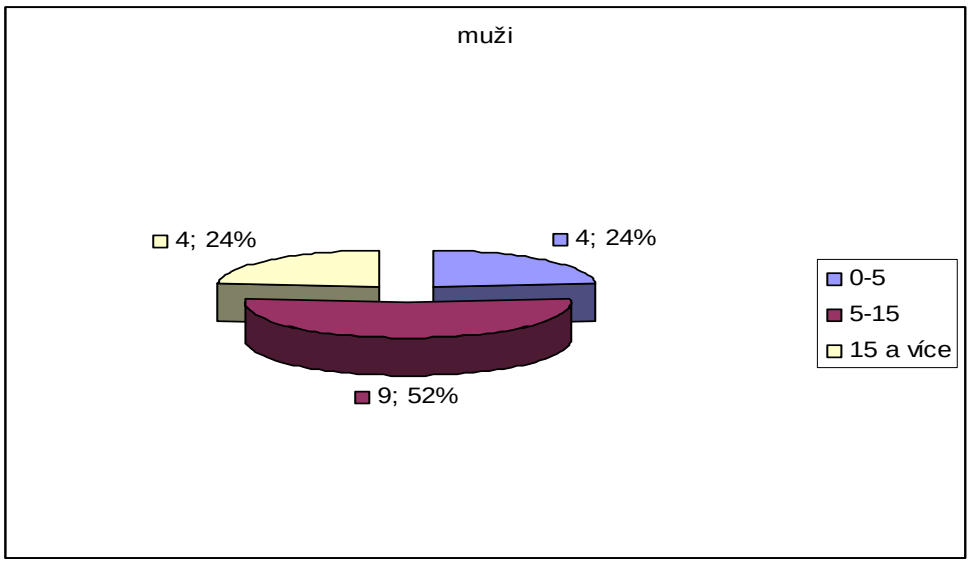
Graf č. 2 Celková délka pedagogické praxe všech respondentů



4.4.2.1 Délka praxe mužů

Graf č. 3 ukazuje, že devět (tj. 52%) mužů z celkového počtu sedmnácti zastoupených respondentů - mužů pracuje ve školství 5 - 15 let, 24% (tj. čtyři muži) s praxí do 5 let a stejné procento mužů (tj. 24%) s praxí 15 a více let.

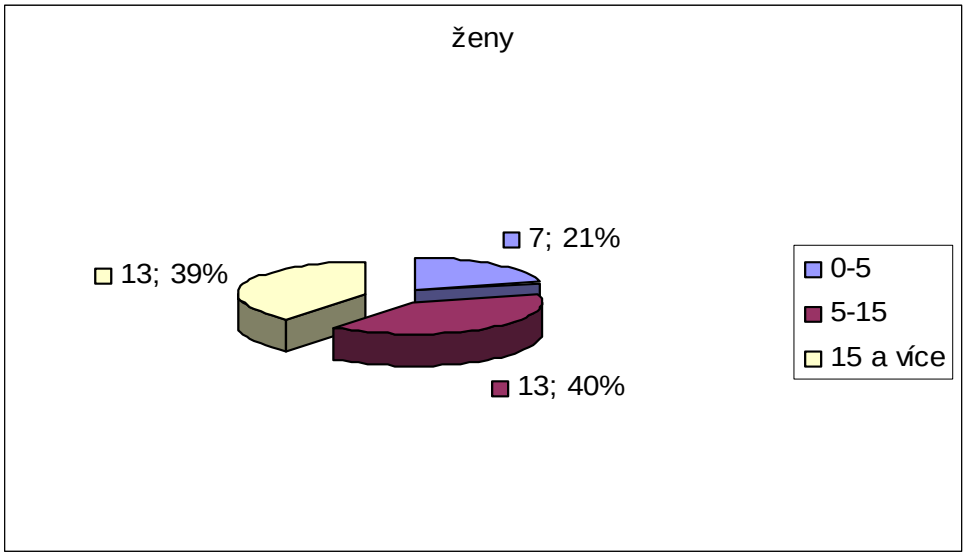
Graf č. 3 Celková délka praxe respondentů – mužů



4.4.2.2 Délka praxe žen

Graf č. 4 ukazuje, že nejvíce dotazovaných žen pracuje ve školství 5 - 15 let (40%), ženy s délkou praxe déle než 15 let jsou zastoupeny 39% a nejméně dotazovaných žen (21%) pracuje ve školství s délkou praxe do 5 let.

Graf č. 4 Celková délka praxe respondentů – žen



4.4.3 Vyhodnocení jednotlivých dimenzí dotazníku

Jak již bylo uvedeno, ke zjištění výskytu stresu a syndromu vyhoření byl použit standardizovaný dotazník autorky Christine Maslach (viz příloha) obsahující celkem dvacet dva položek, z nichž devět postihuje příznaky tělesné a emoční exhausce (EE), pět symptomy depersonalizace (DP) a osm zachycuje (reverzně ve vztahu k předchozím dvěma) míru pracovního uspokojení (PA).

Respondenti u každého tvrzení označovali intenzitu pocitů na stupnici od 0 do 7, jež v dané situaci vnímali. Přičemž nula představuje odpověď „vůbec“, zatímco sedmička odpověď „velmi silně“. Na škále EE je hodnoceno vyčerpání jako mírné při dosažení 17 až 26 bodů a vyhoření při dosažení 27 bodů a více. Na škále DP jsou analogicky uváděny hodnoty 7 až 12 jako mírný stupeň a 13 či více jako vyhoření, zatímco u škály PA je jako vyhoření hodnoceno dosažení méně než 31 bodů a za mírný stupeň poškození rozmezí 38 až 32 bodů.

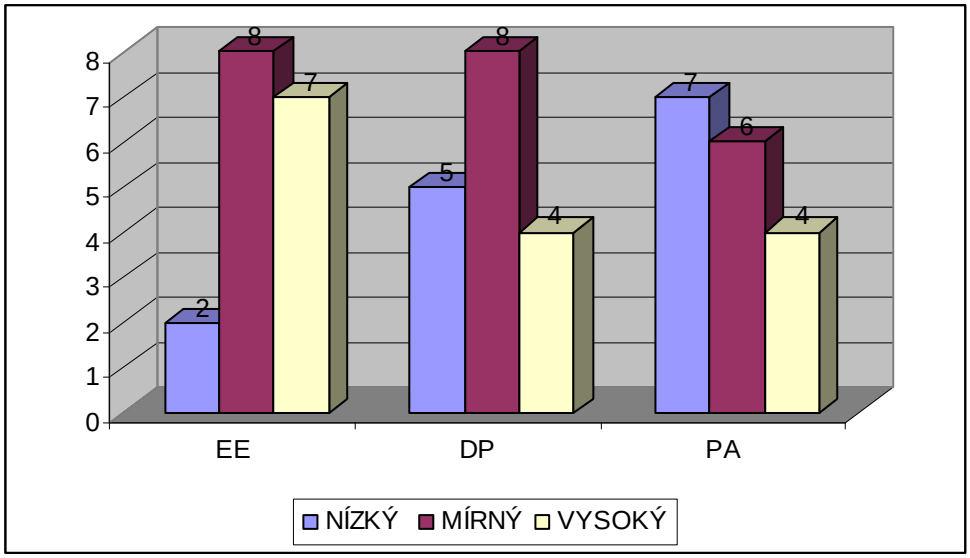
4.4.3.1 Vyhodnocení jednotlivých dimenzí dotazníku u mužů

Tabulka č. 1 a výsledky zaznamenané v grafu č. 5 ukazují, že z celkové počtu sedmnáct dotazovaných pedagogů - mužů, sedm (41%) vykazuje stupeň vyhoření v oblasti emocionálního vyčerpání, čtyři (24%) v oblasti depersonalizace a sedm (41%) dotazovaných pociťuje nízký stupeň pracovního uspokojení.

Tabulka č. 1 Výsledky dotazníkového šetření – muži

		EE	DP	PA
NÍZKÝ	počet %	2 12%	5 29%	7 41%
MÍRNÝ	počet %	8 47%	8 47%	6 35%
VYSOKÝ	počet %	7 41%	4 24%	4 24%

Graf č. 5 Výsledky dotazníkového šetření - muži



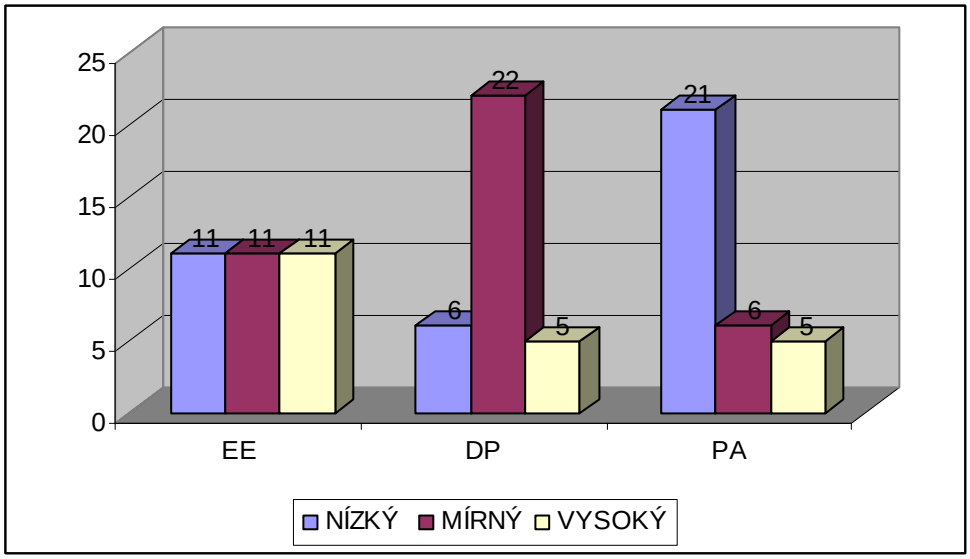
4.4.3.2 Vyhodnocení jednotlivých dimenzí dotazníku u žen

Výsledky zaznamenané v grafu č. 6 ukazují, že z celkové počtu třicet tři dotazovaných žen, jedenáct (33%) vykazuje stupeň vyhoření v oblasti emocionálního vyčerpání, pět (15%) v oblasti depersonalizace a šest (18%) dotazovaných pociťuje nízký stupeň pracovního uspokojení.

Tabulka č. 2 Výsledky dotazníkového šetření – ženy

		EE	DP	PA
NÍZKÝ	počet %	11 33%	6 18%	21 63%
MÍRNÝ	počet %	11 33%	22 66%	6 18%
VYSOKÝ	počet %	11 33%	5 15%	6 18%

Graf č. 6 Výsledky dotazníkového šetření - ženy



4.4.4 Výsledky dotazníkového šetření podle délky praxe u mužů

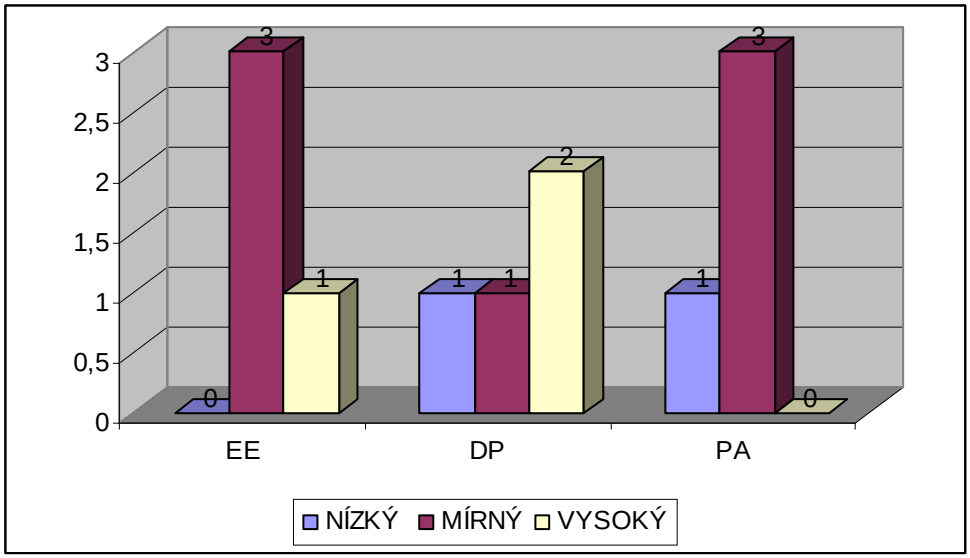
4.4.4.1 Výsledky dotazníkového šetření – muži s délkou praxe 0 - 5 let

Jak vyplývá s tabulky č. 3 dotazníkového šetření u můžu s délkou praxe do pěti let, v oblasti emocionálního vyčerpání tito muži vykazují většinou mírné hodnoty. Pouze u jednoho (25%), z celkového počtu 4čtyř mužů, byly zaznamenány vysoké hodnoty, které signalizují syndrom vyhoření. V oblasti depersonalizace u poloviny (50%), z celkového počtu mužů (tj. u dvou), dosahují výsledky vysokých hodnot a hrozí zde riziko vyhoření. Muži s délkou praxe do pěti let, podle získaných výsledků, nepociťují vyhoření v oblasti pracovního uspokojení. U jednoho (25%) muže byly zaznamenány nízké hodnoty, což odpovídá vyhoření, u tří (75%) mužů, z celkového počtu čtyř mužů, jsou hodnoty mírné. Muži s délkou pedagogické praxe do pěti let jsou tedy nejvíce ohroženi syndromem vyhoření v oblasti depersonalizace.

Tabulka č. 3 Výsledky dotazníkového šetření – muži s délkou praxe 0 - 5 let

muži 0-5		EE	DP	PA
NÍZKÝ	počet %	0	1 25%	1 25%
MÍRNÝ	počet %	3 75%	1 25%	3 75%
VYSOKÝ	počet %	1 25%	2 50%	0

Graf č. 7 Výsledky dotazníkového šetření – muži s délkou praxe 0 - 5 let



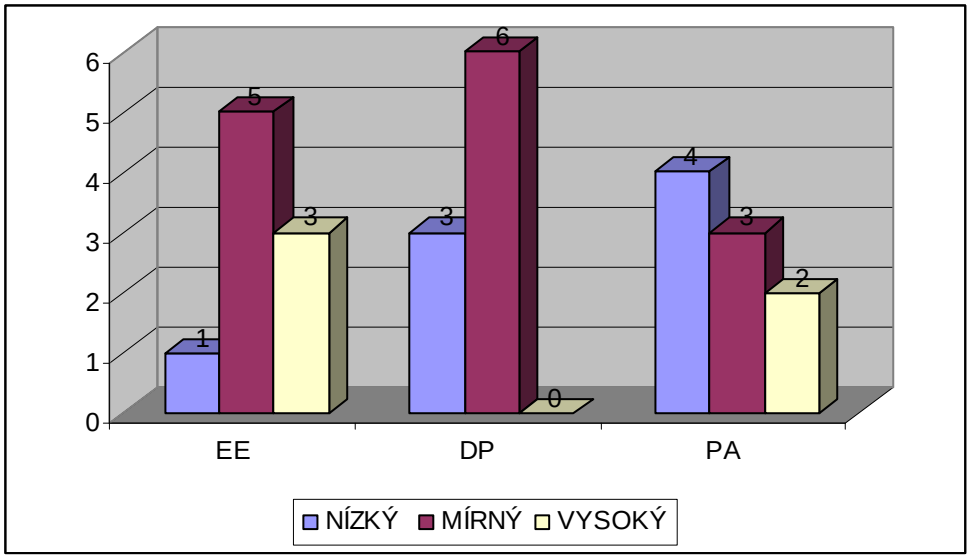
4.4.4.2 Výsledky dotazníkového šetření – muži s délkou praxe 5 - 15 let

Tabulka č. 4 - dotazníkového šetření u můžu s délkou praxe 5 - 15 let, poukazuje na riziko syndromu vyhoření u tří mužů (33%) z celkového počtu devíti mužů v oblasti emocionálního vyčerpání, pět mužů (55%) vykazuje mírné hodnoty a jeden (11%) dosahuje nízkých hodnot. V oblasti depersonalizace dosahují tři muži (33%) nízké hodnoty a šest mužů (66%) dosahuje mírné hodnoty. Z čehož vyplývá, že muži s délkou praxe 5-15 let nejsou v oblasti depersonalizace ohroženi syndromem vyhoření. V dimenzi pracovního uspokojení, dva muži (22%) s délkou praxe 5-15 let dosahují vysokých hodnot, tři (33%) mírných hodnot a u čtyř (44%) byly zaznamenány nízké hodnoty, což odpovídá vyhoření.

Tabulka č. 4 Výsledky dotazníkového šetření – muži s délkou praxe 5 - 15 let

muži 5- 15		EE	DP	PA
NÍZKÝ	počet %	1 11%	3 33%	4 44%
MÍRNÝ	počet %	5 55%	6 66%	3 33%
VYSOKÝ	počet %	3 33%	0	2 22%

Graf č. 8 Výsledky dotazníkového šetření – muži s délkou praxe 5 - 15 let



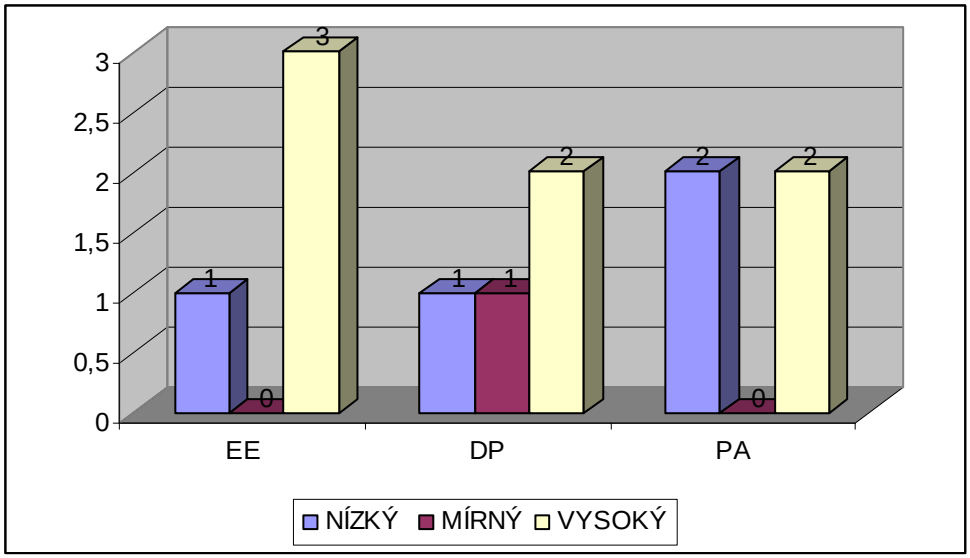
4.4.4.3 Výsledky dotazníkového šetření – muži s délkou praxe 15 a více let

Tabulka č. 5 - dotazníkového šetření u můžu s délkou praxe nad 15 let, poukazuje na riziko syndromu vyhoření u tří mužů (75%) z celkového počtu čtyř mužů v oblasti emocionálního vyčerpání, jeden (25%) dosahuje nízkých hodnot. V oblasti depersonalizace dosahují dva muži (50%) vysokých hodnot a jsou tedy ohroženi syndromem vyhoření. Nízké hodnoty byly zaznamenány u jednoho muže (25%) a taktéž u jednoho (25%) muže dosahují výsledky mírných hodnot. V dimenzi pracovního uspokojení, dva muži (50%) s délkou praxe nad 15 let dosahují vysokých hodnot a stejný počet mužů, to je dva (25%) dosahuje vysokých hodnot. Z čehož vyplývá, že muži s délkou praxe nad 15 let jsou ohroženi syndromem vyhoření ve všech dimenzích.

Tabulka č. 5 Výsledky dotazníkového šetření – muži s délkou praxe 15 a více let

muži 15 a více		EE	DP	PA
NÍZKÝ	počet %	1 25%	1 25%	2 50%
MÍRNÝ	počet %	0	1 25%	0
VYSOKÝ	počet %	3 75%	2 50%	2 50%

Graf č. 9 Výsledky dotazníkového šetření- muži s délkou praxe 15 a více let



4.4.5 Výsledky dotazníkového šetření podle délky praxe u žen

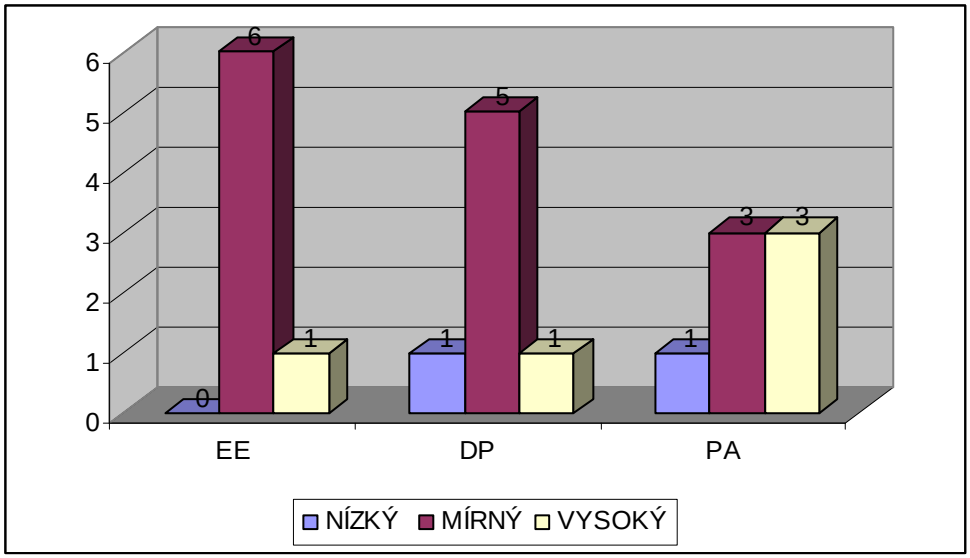
4.4.5.1 Výsledky dotazníkového šetření – ženy s délkou praxe 0 - 5 let

Jak vyplývá s tabulky č. 6 dotazníkového šetření u žen s délkou praxe do pěti let, v oblasti emocionálního vyčerpání vykazují většinou mírné hodnoty (šest žen, 86%). Pouze u jedné (14%), z celkového počtu sedmi žen, byly zaznamenány vysoké hodnoty, které signalizují syndrom vyhoření. V oblasti depersonalizace dosahují výsledky mírných hodnot u pěti žen (71%), u jedné ženy (14%) byly zaznamenány nízké hodnoty a u taktéž jedné ženy (14%) vysoké hodnoty. Syndromem vyhoření v oblasti depersonalizace je tedy ohrožena jedna žena z celkového počtu třinácti žen s délkou praxe do 5 let. Podle získaných výsledků, jsou hodnoty mírné a u tří (43%) žen, tři ženy dosahují vysokých hodnot v oblasti pracovního uspokojení. Pouze u jedné ženy (14%) byly zaznamenány nízké hodnoty, což odpovídá vyhoření.

Tabulka č. 6 Výsledky dotazníkového šetření– ženy s délkou praxe 0 - 5 let

ženy 0-5		EE	DP	PA
NÍZKÝ	počet %	0	1 14%	1 14%
MÍRNÝ	počet %	6 86%	5 71%	3 43%
VYSOKÝ	počet %	1 14%	1 14%	3 43%

Graf č. 10 Výsledky dotazníkového šetření – ženy s délkou praxe 0 - 5 let



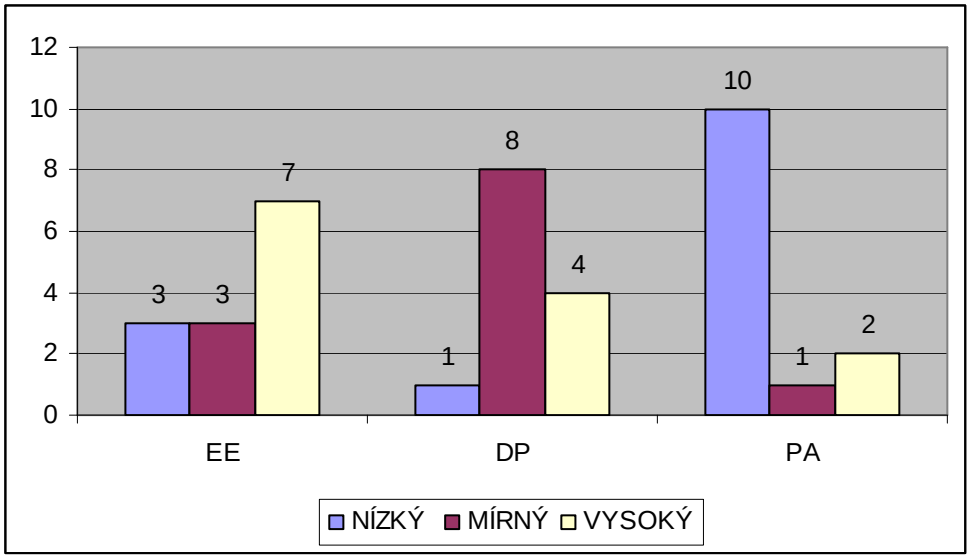
4.4.5.2 Výsledky dotazníkového šetření – ženy s délkou praxe 5 - 15 let

Tabulka č. 7 - dotazníkového šetření u žen s délkou praxe 5–15 let, poukazuje na riziko syndromu vyhoření u sedmi žen (54%) z celkového počtu třinácti žen v oblasti emocionálního vyčerpání, tři ženy (23%) vykazují mírné hodnoty a stejný počet žen (tři, tj. 23%). V oblasti depersonalizace dosahují čtyři ženy (31%) vysokých hodnot a jsou tedy ohroženy syndromem vyhoření. Osm žen (61%) z celkového počtu třinácti žen dosahuje mírných hodnot v oblasti depersonalizace a jedna žena (8%) dosahuje nízkých hodnot V oblasti pracovního uspokojení, pouze dvě ženy (15%) z celkového počtu třinácti dotazovaných vykazuje vysoké pracovní uspokojení, jedna žena dosahuje mírného pracovního uspokojení a deset žen vykazuje nízké pracovní uspokojení. Z čehož vyplývá, že ženy s délkou praxe 5-15 let jsou ohroženy syndromem vyhoření ve všech dimenzích dotazníkového šetření.

Tabulka č. 7 Výsledky dotazníkového šetření – ženy s délkou praxe 5 - 15 let

ženy 5-15		EE	DP	PA
NÍZKÝ	počet %	3 23%	1 8%	10 77%
MÍRNÝ	počet %	3 23%	8 61%	1 8%
VYSOKÝ	počet %	7 54%	4 31%	2 15%

Graf č. 11 Výsledky dotazníkového šetření – ženy s délkou praxe 5 - 15 let



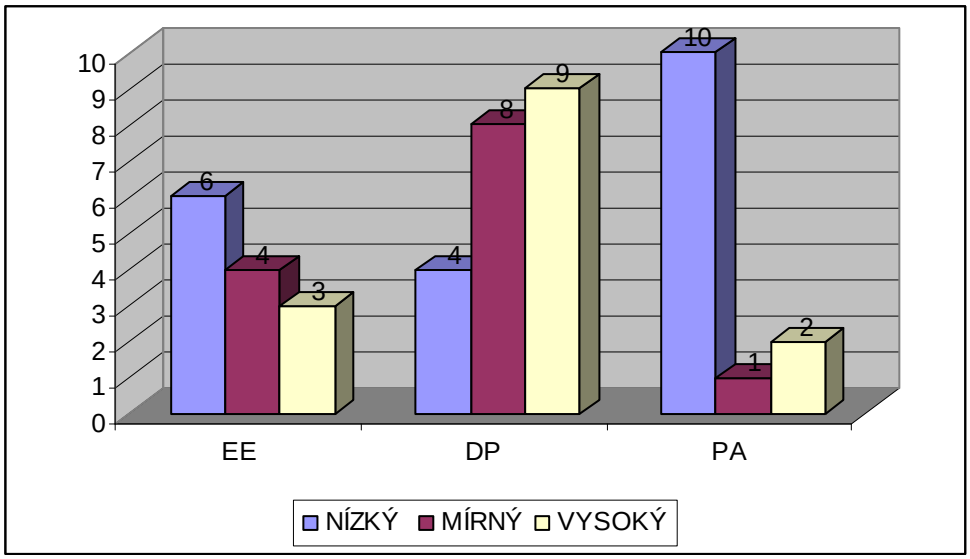
4.4.5.3 Výsledky dotazníkového šetření – ženy s délkou praxe 15 a více let

Tabulka č. 8 - dotazníkového šetření u žen s délkou praxe 15 a více let, poukazuje na riziko syndromu vyhoření u tří žen (23%) z celkového počtu sedmi žen v oblasti emocionálního vyčerpání, čtyři ženy (31%) dosahuje mírných hodnot, šest žen (46%) dosahuje nízkých hodnot. V oblasti depersonalizace je ohroženo devět (69%) z celkového počtu třinácti žen a čtyři ženy (31%) dosahují nízkých hodnot. Dvě ženy (15%) vykazují vysoké pracovní uspokojení, jedna (8%) dosahuje mírných hodnot v oblasti pracovního uspokojení. jedna žena (77%) je ohrožena syndromem vyhoření, dosahuje nízkého pracovního uspokojení. Ženy s délkou praxe 15 a více let jsou nejvíce ohroženy v oblastech pracovního uspokojení a depersonalizace.

Tabulka č. 8 Výsledky dotazníkového šetření – ženy s délkou praxe 15 a více let

ženy 15 a více		EE	DP	PA
NÍZKÝ	počet %	6 46%	4 31%	10 77%
MÍRNÝ	počet %	4 31%	0	1 8%
VYSOKÝ	počet %	3 23%	9 69%	2 15%

Graf č. 12 Výsledky dotazníkového šetření– ženy s délkou praxe 15 a více let



Jak již bylo v předchozích kapitolách zmíněno, pro zjišťování míry vyhoření u pedagogických pracovníků jsem si vybrala pedagogy středních odborných škol. Myslím, že práce učitele je v současné době velmi náročným povoláním. Obzvláště na středních odborných školách, kde mimo školní třídy pracují učitelé praktického vyučování se svými žáky také v dílnách a na různých pracovištích, kde, mimo jiné, hrozí riziko poranění.

Byly stanoveny hypotézy a cílem tohoto výzkumu bylo zjistit, zda je problém syndromu vyhoření opravdu tak aktuální.

Z výzkumu vyplývá, že ženy dosahují vyšších hodnot v oblasti depersonalizace, ale ostatní hodnoty jsou ve srovnání s muži vyrovnané a dosahují mírných hodnot. Muži sice nevykazují vysokých hodnot u emocionálního vyčerpání ani depersonalizace. Hodnota pracovního uspokojení u obou pohlaví je nízká, což signalizuje pocit vyhoření.

Z výzkumné sondy však nevyplývá, že by ženy byly více ohroženy syndromem vyhoření než muži.

Závěr

Tato bakalářská práce se zabývá otázkou stresu v učitelském povolání. Přestože je stres nedílnou součástí lidského života, v rámci profesí jsou stresu nejvíce vystaveny osoby vykonávající zejména takzvané pomáhající profese, ke kterým patří také učitelství. Člověk je nucen čelit každodennímu vypětí a nutnosti vypořádat se s stresovými situacemi. Schopnost čelit stresu závisí na individuálních vlastnostech a dovednosti každého jedince. Důvodem, proč je nutné naučit se čelit stresu, je, že stres má negativní dopad na naše zdraví.

V úvodu své bakalářské práce jsem si stanovila cíl zjistit míru vyhoření u pedagogických pracovníků na středních odborných školách v Šumperku. Toto téma jsem si pro svou bakalářskou práci zvolila z důvodu neustálého tlaku a zvyšujících se nároků na učitele ze strany žáků, jejich rodičů a také veřejnosti. To vše má za následek stres a psychické vypětí, které jsou téměř nedílnou součástí učitelského povolání. Proto jsem se ve své bakalářské práci věnovala právě problematice syndromu vyhoření, abych zjistila, zda jsou učitelé středních odborných škol ohroženi „vyhořením“.

Výzkum byl realizován na středních odborných školách v Šumperku, formou dotazníkového šetření. Cíl práce byl splněn a zajímavým zjištěním byly hodnoty vyplývající z výzkumného šetření, které ukazují, že riziko syndromu vyhoření je téměř stejné jak u mužů, tak žen. Shromážděné informace mohou posloužit k dalšímu zkoumání a přesto, že jde pouze malý o vzorek pedagogických pracovníků, kteří se na tomto výzkumném šetření podíleli, jsou výsledná šetření velmi zajímavá.

Teoretická část je zaměřena na stres a syndrom vyhoření. Informace pro tuto část jsem čerpala ze zahraniční i domácí literatury. Jsou zde uvedeny základní poznatky o syndromu vyhoření, jeho vymezení, rizika vzniku, jednotlivé fáze vyhoření, příznaky, ale také možnosti prevence, rady, jak překonávat stres a léčba

pomocí psychoterapie.

Psaní této práce mi přineslo nové poznatky a zkušenosti. V praxi tato práce může posloužit jako zdroj informací, jak pro pedagogy, veřejnost, tak i pro jedince zabývající se problematikou syndromu vyhoření a do budoucna nabízí možnost dalšího rozpracování.

Seznam použité literatury

CIMICKÝ, J. *Minimum proti stresu.* 1. vyd. Praha : Olympia, 1996. 79 s. ISBN 80-7033-415-0.

EGER, L. *Stres, prevence a management stresu.* Plzeň : vyd. ZČU, 1997. 75 s. ISBN 80-7082-366-6.

ELLIS, A., MACLAREN, C. *Racionálně emoční behaviorální terapie.* 1. vyd. Praha : Portál, 2005. 135 s. ISBN 80-7178-947-X.

HENNIG, C., KELLER, G. *Antistresový program pro učitele.* 1. vyd. Praha : Portál s.r.o., 1996. 99 s. ISBN 80-7178-093-6.

CHARVÁT, J. *Život, adaptace a stres*. 3. vyd. Praha : GRADA Avicenum, 1973. 156 s.

JEKLOVÁ, M., REITMAYEROVÁ, E. *Syndrom vyhoření*. Praha : Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006. 32 s. ISBN 80-86991-74-1.

KALWASS, A. *Syndrom vyhoření v práci a osobním životě*. Praha : Portál, 2007. 144 s. ISBN 978-80-7367-299-7.

KEBZA, V. - ŠOLCOVÁ, I. *Syndrom vyhoření. Informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu.* 2. vyd. Praha : SZÚ, 2003, ISBN 80-7071-231-7.

KLENEROVÁ, V., HYNIE, S. *Závislost na návykových látkách*, 1. vyd. Praha - MŠMT ČR : 1. LF UK, 2002. 267 s. ISBN 80-239-0910-X .

KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení.* Praha : GRADA Publishing, 1998. 228 s. ISBN 80-7169-551-3.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres.* 1.vyd. Praha : GRADA Avicenum, 1994. 192 s. ISBN 80-7169-121-6.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha : Portál s.r.o., 2001. 278 s. ISBN 80-7178-551-2.

MACH, I. Výživou proti stresu. *Psychologie dnes,* 2008, roč.14, č. 4, s. 48. ISSN 1211-5886.

MALLOTOVÁ, Kateřina. Burn-out neboli syndrom vyhoření. *Psychologie dnes,* 2000, roč. 6, č. 2, s. 14. ISSN 1211-5886.

POTTEROVÁ, B. A. Jak se bránit pracovnímu vyčerpání. 1. vyd. Olomouc : Votobia, 1997. 262 s. ISBN 80-7198-211-3.

PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ, H. *Asertivitou proti stresu*. Praha : Grada 2007. 184 s. ISBN 978-80-247-1697-8.

PRAŠKO, J. *Proti stresu krok za krokem*. 1. vyd. Praha : Grada, 2001. 188 s. ISBN 80-247-0068-9.

PRŮCHA J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. Pedagogický slovník. Praha : Portál, 1998. 328 s. ISBN 80-7178-252-1.

VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha : Portál, 1999. 444 s. ISBN 80-7178-678-0.

Internetové zdroje

TOŠNER, J. - TOŠNEROVÁ, T. *Burn-out syndrom - Syndrom vyhoření* [online]. Praha: Hestia, [cit. 20010-12-03]. Dostupné z: http://www.hest.cz/ruzne/BURNOUT.doc.

HONZÁK, R. Burnout u personálu psychiatrické léčebny Horní Beřkovice. *Psychosom* [online]. 2009, květen [cit. 18. března 2010]. Dostupné také na WWW: http://www.psychosom.cz.

Seznam použitých zkratek

apod.	a podobně
atd.	a tak dále
č.	číslo
např.	například
roč.	ročník
s.	strana
str.	strana
tj.	to jest
vyd.	vydání

Seznam grafů

Graf č. 1 Zastoupení respondentů podle pohlaví
(v textu str. 31)
Graf č. 2 Celková délka pedagogické praxe všech respondentů
(v textu str. 32)
Graf č. 3 Celková délka praxe respondentů – mužů
(v textu str. 32)
Graf č. 4 Celková délka praxe respondentů – žen
(v textu str. 33)
Graf č. 5 Výsledky dotazníkového šetření – muži
(v textu str. 34)
Graf č. 6 Výsledky dotazníkového šetření – ženy
(v textu str. 35)
Graf č. 7 Výsledky dotazníkového šetření – muži s délkou praxe 0 - 5 let
(v textu str. 36)
Graf č. 8 Výsledky dotazníkového šetření – muži s délkou praxe 5 - 15 let
(v textu str. 38)
Graf č. 9 Výsledky dotazníkového šetření- muži s délkou praxe 15 a více let
(v textu str. 39)
Graf č. 10 Výsledky dotazníkového šetření – ženy s délkou praxe 0 - 5 let
(v textu str. 40)
Graf č. 11 Výsledky dotazníkového šetření – ženy s délkou praxe 5 - 15 let
(v textu str. 41)
Graf č. 12 Výsledky dotazníkového šetření– ženy s délkou praxe 15 a více let
(v textu str. 42)

Seznam tabulek

Tabulka č. 1 Výsledky dotazníkového šetření – muži
(v textu str. 34)
Tabulka č. 2 Výsledky dotazníkového šetření – ženy
(v textu str. 35)
Tabulka č. 3 Výsledky dotazníkového šetření – muži s délkou praxe 0 - 5 let
(v textu str. 36)
Tabulka č. 4 Výsledky dotazníkového šetření – muži s délkou praxe 5 - 15 let
(v textu str. 37)
Tabulka č. 5 Výsledky dotazníkového šetření – muži s délkou praxe 15 a více let
(v textu str. 38)
Tabulka č. 6 Výsledky dotazníkového šetření– ženy s délkou praxe 0 - 5 let
(v textu str. 39)
Tabulka č . 7 Výsledky dotazníkového šetření – ženy s délkou praxe 5 - 15 let
(v textu str. 40)
Tabulka č. 8 Výsledky dotazníkového šetření – ženy s délkou praxe 15 a více let
(v textu str. 41)

Seznam příloh

Příloha č. 1 Dotazník Christiny Maslachové

Dotazník Christiny Maslachové

MASLACH BURNOUT INVENTORY

(za pořadovým číslem jsou uvedeny měřené faktor: EE, DP, PA)

1	EE	Práce mne citově vyčerpává
2	EE	Na konci pracovního dne se cítím být vysílený/á
3	EE	Když ráno vstávám a pomyslím na pracovní problémy, cítím se unaven/a
4	PA	Velmi dobře rozumím pocitům svých žáků
5	DP	Mám pocit, že někdy s žáky jednám jako s neosobními věcmi
6	EE	Celodenní práce s lidmi je pro mne skutečně namáhavá
7	PA	Velmi dobře chápu chování svých žáků
8	EE	Cítím vyčerpání ze své práce
9	PA	Mám pocit, že lidi při své práci pozitivně ovlivňují a nalaďuji.
10	DP	Od té doby, co vykonávám svou profesi, stal jsem se méně empatickým k lidem
11	DP	Mám strach, že výkon mé práce mne činí citově tvrdým
12	PA	Mám stále hodně energie
13	EE	Moje práce mi přináší pocity marnosti, neuspokojení
14	EE	Mám pocit, že plním své úkoly tak usilovně, že mne to vyčerpává
15	DP	Nezajímá mne, co se děje s mými žáky
16	EE	Práce s lidmi mi přináší silný stres
17	PA	Dovedu u svých žáků vyvolat uvolněnou atmosféru
18	PA	Cítím se svěží a povzbuzený, když pracuji se svými žáky
19	PA	Za roky své práce jsem byl úspěšný/á a udělal/a hodně dobrého
20	EE	Mám pocit, že jsem na konci svých sil
21	PA	Citové problémy v práci řeším velmi klidně – vyrovnaně.
22	DP	Cítím, že mi žáci nebo jejich rodiče přičítají některé své problémy