

Syndrom vyhoření u speciálních pedagogů

Bakalářská práce

Studijní program: B7506 Speciální pedagogika
Studijní obor: Speciální pedagogika pro vychovatele

Autor práce: **Kristýna Mrázová**
Vedoucí práce: Mgr. Gabriela Lešáková
Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky





Zadání bakalářské práce

Syndrom vyhoření u speciálních pedagogů

Jméno a příjmení: **Kristýna Mrázová**
Osobní číslo: P18000194
Studijní program: B7506 Speciální pedagogika
Studijní obor: Speciální pedagogika pro vychovatele
Zadávající katedra: Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky
Akademický rok: 2019/2020

Zásady pro vypracování:

Cíl bakalářské práce: Zmapovat výskyt syndromu vyhoření u speciálních pedagogů pracujících ve školství a mimo školství a míru jejich ohrožení.

Požadavky: Formulace teoretických východisek, příprava průzkumu, sběr dat, interpretace a vyhodnocení dat, formulace závěrů.

Metody: Dotazování

Při zpracování bakalářské práce budu postupovat v souladu s pokyny vedoucí práce.

Rozsah grafických prací:
Rozsah pracovní zprávy:
Forma zpracování práce:
Jazyk práce:

tištěná/elektronická
Čeština



Seznam odborné literatury:

- ČAPEK, Robert, ŠMEJKAL, Jiří, PŘÍKAZSKÁ, Irena, 2018. *Učitel a syndrom vyhoření*. 1. vyd. Praha: Raabe. ISBN 978-80-7496-392-6.
- PEŠEK, Roman, PRAŠKO, Jan, 2016. *Syndrom vyhoření*. 1. vyd. Praha: Pasparta. ISBN 978-80-881-6300-8.
- PUGNEROVÁ, Michaela, 2019. *Psychologie: pro studenty pedagogických oborů*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-0532-8.
- SLOWÍK, Josef, 2016. *Speciální pedagogika*. 2., akt. a dopl. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-0095-8.
- VALENTA, Milan, a kol., 2014. *Přehled speciální pedagogiky*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0602-6.

Vedoucí práce:

Mgr. Gabriela Lešáková
Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky

Datum zadání práce:

2. dubna 2020

Předpokládaný termín odevzdání:

30. dubna 2021

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

L.S.

Ing. Zuzana Palounková, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 2. dubna 2020

Prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Jsem si vědoma toho, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má bakalářská práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědoma následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

22. dubna 2022

Kristýna Mrázová

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucí mé bakalářské práce paní Mgr. Gabriele Lešákové za její odborné vedení, cenné rady a ochotu. Dále bych také chtěla poděkovat všem respondentům, kteří se zúčastnili mého průzkumu, za jejich ochotu a čas.

ANOTACE

Bakalářská práce se zabývá syndromem vyhoření u speciálních pedagogů, což je i název této bakalářské práce. Hlavním cílem této práce je zmapovat výskyt syndromu vyhoření u speciálních pedagogů pracujících ve školství a mimo školství a míru jejich ohrožení. Tato práce je rozdělena na dvě hlavní části, a to teoretickou a praktickou část. První kapitola teoretické části se věnuje profesi speciálního pedagoga, kde je definována tato profese. Dále je zde popsán profil speciálního pedagoga, jeho základní činnosti a oblasti uplatnění. Druhá kapitola se zabývá syndromem vyhoření, kde je tento pojem definován, dále jsou zde popsány rizikové faktory, příznaky, fáze, profese ohrožené tímto syndromem, prevence a odborná pomoc. Praktická část se nejprve věnuje průzkumu, který proběhl prostřednictvím dotazníkového šetření u speciálních pedagogů ve školství a mimo školství. Výsledky z dotazníkového šetření jsou na konci této kapitoly vyhodnoceny a shrnuty.

Klíčová slova: speciální pedagog, syndrom vyhoření, prevence, rezort školství, rezort práce a sociálních věcí, rezort zdravotnictví, rezort spravedlnosti

ANNOTATION

The bachelor's thesis deals with the burnout syndrome in special educators, which is also the title of this bachelor's thesis. The main goal of this work is to map the incidence of burnout syndrome in special educators working in education and out of education and the degree of their threat. This work is divided into two main parts, namely the theoretical and practical part. The first chapter of the theoretical part is devoted to the profession of special pedagogue, where this profession is defined. Furthermore, the profile of the special pedagogue, his basic activities and areas of application are described here. The second chapter deals with the burnout syndrome, where this term is defined, there are also described risk factors, symptoms, phases, professions at risk of this syndrome, prevention and professional help. The practical part first deals with a survey, which was conducted through a questionnaire survey of special educators in education and out of education. The results of the questionnaire survey are evaluated and summarized at the beginning of this chapter.

Key words: special pedagogue, burnout syndrome, prevention, Ministry of Education, Ministry of Labor and Social Affairs, Ministry of Health, Ministry of Justice

Obsah

| | |
|---|----|
| Úvod..... | 12 |
| TEORETICKÁ ČÁST..... | 14 |
| 1 Speciální pedagog..... | 14 |
| 1.1 Speciální pedagogika..... | 14 |
| 1.2 Definice pojmu speciální pedagog..... | 14 |
| 1.2.1 Legislativní vymezení profese speciálního pedagoga..... | 15 |
| 1.3 Profil speciálního pedagoga..... | 15 |
| 1.3.1 Osobnostní charakteristika speciálního pedagoga..... | 15 |
| 1.4 Činnost speciálního pedagoga..... | 16 |
| 1.5 Oblasti uplatnění speciálního pedagoga..... | 17 |
| 1.5.1 Rezort školství..... | 18 |
| 1.5.2 Rezort práce a sociálních věcí..... | 22 |
| 1.5.3 Rezort spravedlnosti..... | 24 |
| 1.5.4 Rezort zdravotnictví..... | 24 |
| 2 Syndrom vyhoření (Burnout)..... | 24 |
| 2.1 Definice syndromu vyhoření..... | 25 |
| 2.2 Rizikové faktory syndromu vyhoření..... | 26 |
| 2.2.1 Vnější faktory..... | 26 |
| 2.2.2 Vnitřní faktory..... | 27 |
| 2.3 Příznaky syndromu vyhoření..... | 28 |
| 2.4 Fáze syndromu vyhoření..... | 29 |
| 2.5 Profese ohrožené syndromem vyhoření..... | 31 |
| 2.5.1 Pomáhající profese..... | 31 |
| 2.6 Prevence syndromu vyhoření..... | 32 |
| 2.6.1 Pomoc sama sobě..... | 32 |

| | |
|--|----|
| 2.6.2 Duševní hygiena..... | 33 |
| 2.6.3 Podpora ze strany zaměstnavatele..... | 34 |
| 2.6.4 Supervize..... | 35 |
| 2.7 Možnosti odborné pomoci při syndromu vyhoření..... | 35 |
| PRAKTICKÁ ČÁST..... | 37 |
| 3 Metodologie průzkumného šetření..... | 37 |
| 3.1 Cíle průzkumu..... | 38 |
| 3.2 Charakteristika průzkumného vzorku..... | 39 |
| 3.3 Předprůzkum..... | 39 |
| 3.4 Průběh průzkumu..... | 40 |
| 3.5 Vyhodnocení odpovědí průzkumného šetření..... | 41 |
| 3.6 Diskuze..... | 70 |
| 3.7 Navrhovaná opatření..... | 74 |
| Závěr..... | 76 |
| Zdroje..... | 78 |
| Seznam příloh..... | 83 |

Seznam grafů

| | |
|--|----|
| Graf č. 1: Jakého jste pohlaví?..... | 41 |
| Graf č. 2: Kolik je Vám let?..... | 42 |
| Graf č. 3: V jakém kraji se nachází Vaše zaměstnání?..... | 43 |
| Graf č. 4: Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?..... | 43 |
| Graf č. 5: Jaký máte vystudovaný vysokoškolský obor?..... | 44 |
| Graf č. 6: V jakém rezortu pracujete?..... | 45 |
| Graf č. 7: V jakém konkrétním zařízení pracujete?..... | 46 |
| Graf č. 8: Na jaké pracovní pozici pracujete?..... | 47 |
| Graf č. 9: Víte, co znamená pojem syndrom vyhoření?..... | 47 |
| Graf č. 10: Víte, jaké jsou hlavní příznaky syndromu vyhoření?..... | 48 |
| Graf č. 11: Setkal/a jste se ve svém nynějším zaměstnání se syndromem vyhoření?.... | 49 |
| Graf č. 12: Setkal/a jste se někdy v průběhu své praxe (v předchozích zaměstnáních) se syndromem vyhoření?..... | 51 |
| Graf č. 13: Pokud jste u předchozí otázky uvedl/a: Ano, setkal/a u své osoby, v jakém zaměstnání (popřípadě na jaké pracovní pozici) to bylo?..... | 52 |
| Graf č. 14: Objevují se u Vás nějaké tělesné změny?..... | 54 |
| Graf č. 15: Objevují se u Vás nějaké psychické změny?..... | 55 |
| Graf č. 16: Objevují se u Vás nějaké změny v sociální rovině?..... | 57 |
| Graf č. 17: Zažíváte ve Vašem zaměstnání stres?..... | 58 |
| Graf č. 18: Chodíte do svého zaměstnání rád/a neboli těšíte se do práce?..... | 60 |
| Graf č. 19: Zasahují Vám pracovní povinnosti do Vašeho osobního života?..... | 61 |
| Graf č. 20: Dodržujete (sami) nějakou prevenci proti syndromu vyhoření?..... | 62 |
| Graf č. 21: Pokud ano, označte, jakým způsobem..... | 63 |
| Graf č. 22: Zajímají se Vaši nadřízení o problematiku syndromu vyhoření ve Vašem zaměstnání?..... | 64 |
| Graf č. 23: Probíhá ve Vašem zaměstnání prevence proti syndromu vyhoření?..... | 66 |
| Graf č. 24: Pokud ano, jakým způsobem?..... | 67 |
| Graf č. 25: Zúčastnil/a jste se v rámci svého zaměstnání nějakého semináře či školení zabývajících se syndromem vyhoření?..... | 68 |
| Graf č. 26: Myslíte si, že jste ve Vašem zaměstnání ohroženi syndromem vyhoření?.... | 69 |

Seznam použitých zkratk

DD – Dětský domov

DÚ – Diagnostický ústav

MŠ – Mateřská škola

PPP – Pedagogicko-psychologická poradna

SPC – Speciálně pedagogické centrum

VÚ – Výchovný ústav

ZŠ – Základní škola

Úvod

Syndrom vyhoření je neustále probírané téma, a to i v současnosti. V dnešní bohužel uspěchané době se lidé velmi často cítí vystresováni, unavení a ztrácejí chuť do práce, což mohou být jedny z příznaků syndromu vyhoření. Syndrom vyhoření je závažný stav tělesného, citového a duševního vyčerpání, který může jedince omezit a ohrozit v mnoha rovinách jeho života. Důvody tohoto syndromu mohou být různé, ať už se jedná o samotnou osobnost jedince, pracovní podmínky, nebo i samotné zaměstnání. Existují však některá povolání, která mohou být více ohrožena syndromem vyhoření. Tato povolání se nazývají pomáhající profese, kam patří právě i speciální pedagogové.

Tématem této bakalářské práce je Syndrom vyhoření u speciálních pedagogů. Autorka si toto téma zvolila, protože jako budoucí speciální pedagog chce sama získat více informací o této problematice, a díky tomu chce být více připravená na situaci, kdy by se s tímto syndromem mohla setkat (ať už osobně či u kolegů nebo známých), a být schopná mu čelit. A jelikož by autorka ráda v budoucnu našla pracovní uplatnění v rezortu školství nebo i v rezortu práce a sociálních věcí, ráda by věděla, který rezort je tímto syndromem více ohrožen, aby na to byla připravená.

Práce je rozdělena do dvou základních částí, a to na teoretickou část a praktickou část. Teoretická část je rozdělena do dvou kapitol. První kapitola se zaměřuje na profesi speciálního pedagoga, kde je nejprve definována tato profese i s legislativním vymezením. Dále je zde popsán profil speciálního pedagoga, který se zaměřuje na osobnostní charakteristiku speciálního pedagoga. Další podkapitola je zaměřena na základní činnosti speciálního pedagoga. A nejrozsáhlejší podkapitola této kapitoly se věnuje oblastem, ve kterých se speciální pedagog může uplatnit. Oblasti jsou nejprve rozděleny dle tzv. pedií, ve kterých speciální pedagog může působit, a poté podle rezortů (rezort školství, rezort práce a sociálních věcí, rezort spravedlnosti a rezort zdravotnictví), ve kterých i dle zákona může pracovat. U každého rezortu jsou uvedeny i příklady konkrétních zařízení a činností speciálního pedagoga. Druhá kapitola teoretické části se věnuje samotnému syndromu vyhoření. Na začátku této kapitoly je definován pojem syndrom vyhoření podle několika odborníků, dále jsou zde zmíněny rizikové faktory syndromu vyhoření (vnější – zaměstnání, rodina, společnost a vnitřní – osobnost). Dále jsou zde členěny a popsány příznaky syndromu vyhoření a také i fáze syndromu vyho-

ření, které jsou členěny podle několika autorů. Další podkapitola obsahuje příklady profesí (i tzv. pomáhajících profesí), které jsou nejvíce ohrožené syndromem vyhoření. Velmi důležitá podkapitola, ze které by si čtenář měl odnést nejvíce informací, se zabývá prevencí proti syndromu vyhoření. Zde je zmíněno několik preventivních doporučení, jako je např. pomoc sama sobě, dodržování duševní hygieny, podpora ze strany zaměstnavatele a supervize. Poslední podkapitola popisuje možnosti odborné pomoci při syndromu vyhoření.

Praktická část je členěna do jedné kapitoly a několika podkapitol. Součástí praktické části je metodologie průzkumného šetření, kde je popsána použitá metoda tohoto průzkumu. Dále se zde nachází cíl této bakalářské práce, charakteristika průzkumného vzorku, předprůzkum, průběh průzkumu a vyhodnocení výsledků průzkumného šetření. Průzkumné šetření této práce má za úkol zmapovat výskyt syndromu vyhoření u speciálních pedagogů pracujících ve školství a mimo školství (tj. v rezortu práce a sociálních věcí, v rezortu spravedlnosti a v rezortu zdravotnictví) a míru jejich ohrožení. Pro naplnění tohoto cíle byla zvolena kvantitativní metoda ve formě dotazníkového šetření. Dotazníkového šetření se zúčastnili speciální pedagogové pracující ve všech již zmíněných rezortech po celé České republice. Výsledky dotazníkového šetření jsou vypracovány do grafů a postupně vyhodnoceny. Poslední podkapitola v praktické části se věnuje diskuzi, kde jsou shrnuty výsledky a zodpovězeny průzkumné otázky.

TEORETICKÁ ČÁST

Teoretická část této bakalářské práce je rozdělena do tří hlavních kapitol (a několika podkapitol), které poskytují a vysvětlují základní i klíčové pojmy, které jsou důležité pro pochopení dané problematiky této bakalářské práce.

1 Speciální pedagog

Speciální pedagog je pedagog, který má odborné vzdělání a kvalifikaci pro práci s jedinci se speciálními vzdělávacími potřebami. Speciální pedagogové se dostali do povědomí společnosti v roce 1989, kdy začali pracovat především ve specializovaných a vyrovnávacích třídách či na základních speciálních školách. S postupným nárůstem jedinců se speciálními potřebami se rozšířilo i působení speciálních pedagogů. V současné době patří speciální pedagog mezi uznávané profese, i když se jedná o psychicky náročnou práci (Pipeková 2006, s. 9).

1.1 Speciální pedagogika

V současné době existuje řada definic speciální pedagogiky. Jedna z definic, od speciálního pedagoga Josefa Slowíka, popisuje speciální pedagogiku jako pedagogickou disciplínu, která se zaměřuje na výchovu, vzdělávání a celkový osobnostní rozvoj všech osob s postižením či znevýhodněním s cílem docílit co největší míry sociální integrace, a to včetně pracovního i společenského uplatnění (Slowík 2016, s. 15).

1.2 Definice pojmu speciální pedagog

Speciálního pedagoga lze definovat jako osobu, která má patřičnou kvalifikaci a vzdělání pro pedagogickou (výchovnou nebo vzdělávací) práci s jedinci se speciálními vzdělávacími potřebami (Pešatová, aj. 2007, s. 38).

Speciální pedagog se může lišit podle toho, v jaké tzv. pedii (oblasti) působí. Rozeznává se např. speciální pedagog – psychoped, speciální pedagog – tyflop, speciální pedagog – logoped či speciální pedagog – etoped (Pešatová, aj. 2007, s. 38).

1.2.1 Legislativní vymezení profese speciálního pedagoga

Zákony a vyhlášky upravující profesi speciálního pedagoga se v České republice čas od času mění, proto je důležité tyto změny sledovat. Profesi a samotnou náplň práce speciálního pedagoga upravuje řada zákonů a vyhlášek.

Hlavní zákon, který upravuje výkon profese speciálního pedagoga, je zákon č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících, kde je pedagogický pracovník definován jako „*ten, kdo koná přímou vyučovací, přímou výchovnou, přímou speciálně pedagogickou nebo přímou pedagogicko-psychologickou činnost přímým působením na vzdělaného, kterým uskutečňuje výchovu a vzdělávání na základě zvláštního právního předpisu...*“ (zákon č. 563/ 2004 Sb., § 2 odst. 1). V tomto zákoně jsou zahrnuty také profese, které vykonávají přímou pedagogickou činnost. Mezi tyto profese patří učitel, speciální pedagog, vychovatel, pedagog volného času, asistent pedagoga, psycholog, trenér, metodik prevence v pedagogicko-psychologické poradně, pedagog v zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků a vedoucí pedagogický pracovník (zákon č. 563/ 2004 Sb., § 2 odst. 2).

1.3 Profil speciálního pedagoga

Profese speciálního pedagoga může být náročnější než jiná profese v oblastech pedagogiky, a to kvůli různým druhům a i hloubkám handicapů u jedinců. Proto je nezbytné, aby speciální pedagog měl určité vlastnosti, dovednosti a vědomosti, které mu pomohou při jeho výkonu práce u jedinců se speciálními (vzdělávacími) potřebami.

1.3.1 Osobnostní charakteristika speciálního pedagoga

Každý speciální pedagog by měl mít specifické vlastnosti a schopnosti, aby mohl svoji profesi vykonávat co nejlépe, jelikož už jeho samotná osobnost může ovlivnit výchovně-vzdělávací proces. Osobnost speciálního pedagoga je v mnohých ohledech velmi podobná osobnosti běžného pedagoga a také osobnosti pracovníka pracujícího tzv. v pomáhající profesi. A proto by speciální pedagog měl mít tyto všechny rysy.

Podle autora Jůvy by každá osobnost pedagoga měla mít základní kvality, které se dělí do několika základních rovin. Patří sem pedagogova hodnotová orientace (přijímání demokratického hodnotového systému), pedagogovo vzdělání (všeobecné i od-

borné vzdělání) a pedagogovy osobní rysy a dovednosti (např. tvořivost, komunika-tivnost, spravedlnost, pedagogický optimismus, pozitivní přístup k dětem) (Jůva 2001, s. 56–58).

Jelikož speciální pedagog patří mezi tzv. pomáhající profese (profese zaměřené především na pomoc druhým lidem), tak by měl disponovat i specifickými schopnostmi, které jsou pro pomáhající profese důležité. Mezi tyto schopnosti patří zdatnost (fyzická) a inteligence (dostatečně rozvinutá emoční a sociální), přitažlivost (v chování, dovednostech, pověsti i věku pracovníka), důvěryhodnost, komunikační dovednosti (dů-ležitá je naslouchání, fyzická přítomnost pracovníka, rozebírat klientovy prožitky) a empatie (spočívá v naslouchání a porozumění klientovi) (Matoušek a kol. 2003, s. 52–54).

1.4 Činnost speciálního pedagoga

Speciální pedagog vykonává určité činnosti podle toho, v jaké oblasti působí. Například náplň a charakter práce speciálního pedagoga ve středisku výchovné péče se bude lišit od práce speciálního pedagoga ve speciálně pedagogickém centru a podobně. Avšak mezi základní činnosti speciálního pedagoga patří:

- podílení se na edukaci (výchově a vzdělávání), reedukaci (zdokonalení vý-konnosti v oblasti postižené funkce) a kompenzaci (zlepšení výkonnosti jiných funkcí než funkce postižené) u jedince se speciálními vzdělávacími potřebami,
- podpora socializace (začlenění) u jedince se speciálními vzdělávacími potřeba-mi,
- podpora všestranného rozvoje u jedince se speciálními vzdělávacími potřebami,
- poskytování preventivní, diagnostické a intervenční strategie (dle individuálních potřeb jedince),
- poskytování základní poradenské činnosti,
- podílení se na inkluzivním prostředí školy,
- analýza (rozebírání) speciálně pedagogických problémů,
- spolupráce s ostatními odborníky (a to z oblasti pedagogiky, psychologie a dalších pomáhajících profesí),

- a orientace v legislativě (týkající se péče o osoby se speciálními potřebami) (Technická univerzita v Liberci 2021).

1.5 Oblasti uplatnění speciálního pedagoga

Díky tomu, že je speciální pedagogika tak rozmanitý obor, má speciální pedagog široké uplatnění v různých oblastech. Speciální pedagog tak může pracovat buď v rezortu školství, v rezortu práce a sociálních věcí, v rezortu zdravotnictví nebo v rezortu spravedlnosti (MUNI 2021).

Speciální pedagog se může i specializovat a následně uplatňovat v určité oblasti (tzv. pedii) podle druhu postižení. Těmito oblastmi jsou především psychopedie, somatopedie, tyflopédie, surdopedie, logopedie a etopedie.

- Speciální pedagog v psychopedii se věnuje výchově, vzdělávání, integraci osob s mentálním postižením a rozvoji osobnosti, a to přiměřeně ke stupni a příčině poruch osob s mentálním postižením. Speciální pedagog věnující se psychopedii najde uplatnění v rezortu školství (např. v základní škole speciální, praktické), ale také i v sociálních službách (např. v stacionáři) (Fischer, aj. 2008, s. 105).
- Speciální pedagog, který se orientuje na oblast somatopedie, se zabývá výchovou, vzděláváním a integrací osob s tělesným postižením a zdravotním znevýhodněním. Ve své práci umí využívat rehabilitační pomůcky. Speciální pedagog zaměřující se na somatopedii najde uplatnění v rezortu školství (např. v mateřské škole speciální) a ve sociálních službách (např. ve středisku rané péče) (Fischer, aj. 2008, s. 71).
- Speciální pedagog, který se věnuje tyflopédii, se zaměřuje na výchovu, vzdělávání, integraci, zajištění vhodných podmínek (pro vzdělávání), přípravu jedinců se zrakovým postižením na budoucí povolání a poradenskou činnost. Speciální pedagog může své znalosti uplatnit například v rezortu zdravotnictví (např. v centru zrakových vad), v rezortu školství (ve speciální mateřské škole, SPC) nebo v sociálních službách (ve středisku rané péče, Tyfloservisu) (Finková 2021, s. 41, 7–12).
- Speciální pedagog v surdopedii se zabývá výchovou, vzděláváním, integrací osob se sluchovým postižením, tvorbou a rozvojem komunikace, zprostřed-

kováním komunikačních prostředků, prevencí sluchových vad a přípravou jedinců se sluchovým postižením na povolání. Tento speciální pedagog se může uplatnit např. v rezortu školství (ve speciální mateřské škole či SPC) a i v sociálních službách (ve stacionáři, tlumočnických službách) (Hampl 2013, s. 12, 26).

- Speciální pedagog, který se specializuje na logopedii, se zabývá výchovou, vzděláváním a integrací osob s narušenou komunikační schopností. Dále diagnostikou, logopedickou intervencí a terapií a rozvojem komunikačních schopností. Speciální pedagog může najít pracovní uplatnění jako logopedický asistent, dále jako samotný logoped (v mateřské škole nebo ve speciálně pedagogickém centru) nebo i jako klinický logoped (v rezortu zdravotnictví) (Mikolajková 2013).
- Speciální pedagog, který se orientuje na oblast etopedie, se věnuje výchově, vzdělávání, integraci obtížně vychovatelných jedinců ale také etiologii (příčinami) vzniku, možné nápravě u jedinců s poruchami chování a prevenci. Tuto činnost speciální pedagog provádí nejvíce v rezortu školství (školská zařízení pro výkon ústavní a ochranné výchovy (DD, DÚ, VÚ) (Hoferková 2014, s. 37–38, 44).

1.5.1 Rezort školství

Jedna z oblastí, kde speciální pedagog může uplatnit své znalosti a schopnosti, je rezort školství (patří sem školy a školská zařízení). Jelikož speciální pedagog podle zákona č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících, patří mezi profese, které v tomto rezortu mohou vykonávat přímou pedagogickou činnost, tak i speciální pedagog se může uplatnit v této oblasti (jak ve školách, tak i ve školských zařízeních). Co se týká škol, tak speciální pedagog může najít uplatnění např. v mateřských školách, ve speciálních mateřských školách, na základních školách, na základních školách praktických či základních školách speciálních (Fischer, aj. 2008, s. 102–103).

Ve školských zařízeních zajišťujících výkon ústavní výchovy, ochranné výchovy a preventivně výchovnou péči, se speciální pedagog může ucházet o místa např. v dětském domově, v diagnostickém ústavě a ve výchovném ústavě. V těchto zařízeních speciální pedagog provádí činnosti tak, aby byly v souladu s cíli výchovy a vzdělávání, které jsou zmíněny v zákoně č. 109/2002 Sb., §18, o výkonu ústavní výchovy nebo

ochranné výchovy ve školských zařízeních a o preventivně výchovné péči ve školských zařízeních a o změně dalších zákonů (zákon č. 109/2002 Sb., § 2).

Do rezortu školství také patří školská poradenská zařízení, kde činnost těchto zařízení upravuje vyhláška č. 72/2005 Sb., o poskytování poradenských služeb ve školách a školských poradenských zařízeních. V těchto institucích může speciální pedagog působit v pedagogicko-psychologické poradně a ve speciálně-pedagogickém centru (vyhláška č. 72/2005 Sb., § 3).

Mateřská škola

Speciální pedagog si může najít pracovní místo i v běžné mateřské škole, kde spolupracuje s ostatními pedagogickými pracovníky. V mateřské škole speciální pedagog zajišťuje speciálně pedagogickou péči, speciální vzdělávací potřeby dětí, preventivní diagnostickou péči a spolupráci s ostatními odborníky. Mezi konkrétní činnosti speciálního pedagoga v mateřské škole patří například vyhledávání dětí se speciálními vzdělávacími potřebami, poskytování poradenských služeb rodičům dětí, vyhledávání možných problémů předškolního věku (porucha výslovnosti či porucha pozornosti) a zajištění logopedické péče (MŠ Jaroměř 2021).

Speciální mateřská škola

Speciální pedagog se velmi často vyskytuje ve speciální mateřské škole, kde se zabývá výchovou a vzděláváním, kde uplatňuje vždy individuální přístup. Dále zde může využívat (za pomoci odborníků) i odborné programy, které pozitivně ovlivňují vývoj a zdraví dítěte (např. terapeutické bazény, logopedie, rehabilitace) (Mateřská škola speciální Louny, Školní 2428, p. o. 2021).

Základní škola

Speciální pedagog může působit na základní škole, a to na pozici školního speciálního pedagoga nebo i asistenta pedagoga. Do hlavních činností školního speciálního pedagoga, podle vyhlášky č. 72/2005 Sb., o poskytování poradenských služeb ve školách a školských poradenských zařízeních, v platném znění, patří depistážní činnost (vyhledávání jedinců se speciálními vzdělávacími potřebami a určení jejich speciálněpedagogické péče), diagnostická a intervenční činnost (diagnostika speciálně vzdělávacích potřeb u jedince, vytvoření individuálního plánu podpory) a metodické a koordinační činnost (úprava podmínek pro začlenění jedinců se speciálními vzdělávacími potřebami,

dohlížení na spolupráci s ostatními odborníky, vedení dalších pracovníků) (Michalík, aj. 2015, s. 154–155).

V zákoně č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), ve znění pozdějších předpisů, § 16 odst. 9, je napsáno, že ředitel základní školy může (se souhlasem Krajského úřadu) dosadit asistenta pedagoga do třídy, ve které se nachází žák se speciálními vzdělávacími potřebami (zákon č. 531/2004 Sb., § 16 odst. 9). Na základě této informace se může asistent pedagoga vyskytovat v běžné třídě základní školy. Existuje však i další zákon, který dokazuje, že speciální pedagog se díky své kvalifikaci může uplatnit právě na této pozici (asistenta pedagoga). Je to § 20 zákona č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících, kde je uvedeno, že jedna z možností, aby asistent pedagoga mohl vykonávat přímou pedagogickou činnost, je vysokoškolské vzdělání se zaměřením na pedagogické vědy, což se svým vzděláním splňuje právě speciální pedagog (popsáno v zákoně č. 563/2004 Sb. o pedagogických pracovnících, §18). Speciální pedagog působící na pozici asistenta vždy spolupracuje s učitelem a společně plánují, realizují a hodnotí vzdělávací proces. Mezi další činnosti asistenta pedagoga patří práce s žáky se speciálně vzdělávacími potřebami, dohled nad skupinovými pracemi žáků, opakování probrané látky či pomoc žákovi s přizpůsobením na školní prostředí apod. (Michalík, aj. 2015, s. 146–148).

Základní škola praktická

Dalším zařízením, kde speciální pedagog může využít své znalosti a schopnosti, je základní škola praktická. Speciální pedagog se zde za pomoci dalších pedagogů snaží prostřednictvím výchovně vzdělávacích prostředků docílit co nejvyšší úrovně znalostí, dovedností a rozvoje osobnostních schopností u dětí s lehkou mentální retardací, a to vždy s ohledem na jejich individuální zvláštnosti (Fischer, aj. 2008, s. 103).

Základní škola speciální

Speciální pedagog může pracovat i na základní škole speciální, kde se zaměřuje na rozvoj základních dovedností (číst, psát a počítat), rozvoj komunikačních a motorických schopností, na vytváření návyků (využívány v praktickém životě), na rozvoj osamocení a začlenění do společnosti těchto žáků (Fischer, aj. 2008, s. 103).

Dětský domov

Kromě škol či speciálních škol se speciální pedagog může uplatnit i ve školských zařízeních, jako je například dětský domov. Speciální pedagog v dětském domově dohlíží na naplnění výchovných, vzdělávacích a sociálních potřeb dítěte (Hutyrová, aj. 2013, s. 52). Speciální pedagog zde může působit na i pozici vychovatele. V takovém případě speciální pedagog plní několik činností, mezi než patří zajištění péče, pomoc dětem ohledně přípravy na školu a vyučování, dohled či výpomoc při každodenních činnostech (příprava pokrmů, úklid domácnosti), dále dohlíží na děti, zajišťuje zábavné a odpočinkové činnosti, zajišťuje pomocné činnosti (doprovod do školy, na kroužek), obstarává činnosti, které rozvíjejí schopnosti a dovednosti dítěte a podobně (Škoviera 2007, str. 106).

Diagnostický ústav

Speciální pedagog má velké uplatnění v diagnostickém ústavě. Speciální pedagog, který pracuje v tomto zařízení, se obvykle označuje jako etoped. Do pracovní náplně speciálního pedagoga neboli etopeda patří terapeutická, reedukační (náprava obtížně vychovatelného jedince), diagnostická (stanovení poruchy), prognostická (odhad dalšího vývoje), metodická, preventivní a katamncstická (sledování výsledků, kterých dítě dosáhlo při předchozích činnostech) činnost. I zde se může speciální pedagog ucházet o místo vychovatele, kde by jeho náplní bylo zajištění výchovné činnosti, dokumentace či seznámení jedince se zařízením a řádem (Spousta 2021, s. 20, 25).

Výchovný ústav

Dalším zařízením, kde speciální pedagog může uplatnit své schopnosti, je výchovný ústav. Speciální pedagog se zde věnuje speciálně pedagogické diagnostice jedinců, vypracovává individuální plán, vede intervenční programy, vede dokumentaci nebo poskytuje odbornou konzultaci (školám) a poradenskou činnost (Matoušek a kol. 2013, s. 415).

Pedagogicko-psychologická poradna (PPP)

Speciální pedagog může pracovat v pedagogicko-psychologické poradně. Speciální pedagog zde provádí speciálně pedagogickou diagnostiku, díky níž např. zjišťuje předpoklady pro školní zralost, zjišťuje příčiny poruch učení a specifických poruch chování apod. Dále zde realizuje speciálně pedagogickou intervenci, kam patří např. pe-

dagogická intervence, individuální práce s dětmi s nerovnoměrným vývojem, individuální práce se žáky, kteří mají problém v adaptaci, poradenské konzultace a doporučení pedagogickým pracovníkům. A poslední činnost, kterou zde speciální pedagog provádí, je informační činnost a vedení dokumentů pro vzdělávací opatření (Knotová a kol. 2014, s. 18–19).

Speciálně pedagogické centrum (SPC)

Kromě pedagogicko-psychologické poradny se speciální pedagog nachází i ve speciálně pedagogickém centru. Speciální pedagog tady plní několik činností, jako je např. speciálně pedagogická diagnostika, tvorba plánu péče, reedukace, intervence, konzultace s rodiči žáků, rehabilitace, zpracování návrhů individuálních vzdělávacích plánů, pomoc při výběru školy a podobně (Michalík a kol. 2013, s. 7, 30–31).

1.5.2 Rezort práce a sociálních věcí

Dalším rezortem, kde speciální pedagog může najít pracovní místo, je rezort práce a sociálních věcí. Možné uplatnění speciálního pedagoga v sociálních službách vymezuje část osmá zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, § 110 odst. 4, kde je popsána kvalifikace k výkonu sociálního pracovníka, přičemž do této kvalifikace patří i vysokoškolské vzdělání v oblasti speciální pedagogiky (zákon č. 108/2006 Sb., § 110 odst. 4, písm. b).

Speciální pedagog v sociálních službách vykonává činnost dle druhu poskytované sociální služby a cílové skupiny. Mezi nejčastější sociální zařízení, kde speciální pedagog může najít pracovní pozici, patří např. středisko rané péče, stacionář, domov důchodců, nízkoprahové zařízení, chráněné bydlení, domov pro osoby se zdravotním postižením a podobně (Gulová 2011, s. 32).

Středisko rané péče

Prvním zařízením, kde se speciální pedagog může ucházet o místo speciálního pedagoga, je středisko rané péče. Speciální pedagog zde může fungovat jako poradce rané péče, který podporuje rodinu (v jejím přirozeném prostředí, což je domov), poskytuje poradenství přímo ve středisku, provádí stimulační (podněcování) postižených funkcí (např. zraku), prevenci negativních následků postižení, pořádá setkání ostatních rodin a podobně (Matoušek 2016, s. 168).

Stacionář (denní, týdenní)

I ve stacionáři se může objevovat speciální pedagog (na pozici sociálního pracovníka). Speciální pedagog v tomto zařízení pomáhá klientům při zvládnání běžných činností o vlastní osobu, zajišťuje výchovné, vzdělávací, aktivizační a terapeutické činnosti, zajišťuje kontakt se společností, provádí sociálně terapeutickou činnost a dohlíží na uplatňování práv a zájmů klienta (Matoušek a kol. 2013, s. 431).

Domov pro seniory

Speciální pedagog může pracovat v domově pro seniory, a to na pozici aktivizačního pracovníka. V domově pro seniory vykonává různé aktivizační činnosti, jako je např. kognitivní trénink (trénink, rozvoj mozkových funkcí), pohybová terapie, muzikoterapie (poslech hudby, zpěv, hra na hudební nástroj), reminiscenční terapie (vybavování starších událostí, zkušeností, vzpomínek klienta), smyslová terapie nebo činnosti, které se zaměřují na nácvik běžných denních aktivit (Dučaiová, aj. 2018, s. 19, 112, 120 a 143).

Nízkoprahové zařízení

Další zařízení, kde se může speciální pedagog uplatnit, je nízkoprahové zařízení. Speciální pedagog se v tomto zařízení podílí na tvorbě výchovném, aktivizačním a sociálně terapeutickém programu, na sociálním poradenství, seberealizaci klienta, doučování nebo tvorbě volnočasových aktivit (u dětí a mládeže). Dále se snaží poskytnout individuální pomoc a pomoci se začleňováním do společnosti (Matoušek a kol. 2013, s. 411).

Chráněné bydlení

I v chráněném bydlení může speciální pedagog využít své znalosti a schopnosti. Speciální pedagog zde obvykle provádí asistenci u klientů (např. osobní hygiena, nakupování, doprovod na úřady), výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti (nácvik a rozvoj motorických, psychických a sociálních schopností) nebo sociálně terapeutické činnosti (potřebné pro začlenění do společnosti) (Matoušek a kol. 2013, s. 419–420).

Domovy pro osoby se zdravotním postižením

Posledním příkladem sociálního zařízení, kde speciální pedagog může pracovat, je domov pro osoby se zdravotním postižením. Mezi hlavní činnosti speciálního pedagoga v tomto zařízení patří například zajištění výchovných, vzdělávacích a ak-

tivizačních činností, sociálně-terapeutických činností či pomoci při zprostředkování kontaktu s okolím (zákon č. 108/2006 Sb., § 51).

1.5.3 Rezort spravedlnosti

V rezortu spravedlnosti se speciální pedagog smí ucházet o pracovní pozici např. ve věznici, kde se zaměřuje na penitenciární pedagogiku. Což je pedagogická věda zabývající se výchovou a vzděláním osob, které jsou odsouzené k výkonu trestu odnětí svobody (Sochůrek 2007, s. 40).

Věznice

Ve věznici mohou najít uplatnění pedagogičtí pracovníci, kam patří právě i speciální pedagog. Pracovní výkon speciálního pedagoga se řídí nařízeními generálního ředitele vězeňské služby a zákonem č. 555/1992 Sb., o vězeňské a justiční strážce České republiky. Hlavním úkolem speciálního pedagoga ve věznici je odborné vedení jednotlivců, zpracovávání aktivit (nacházejících se v programu zacházení), administrativa, koordinace ostatních spolupracovníků, individuální péče odsouzených nebo rozhodování o umístění odsouzených na pracovní pozice (Sochůrek 2008, s. 65).

1.5.4 Rezort zdravotnictví

Speciální pedagog se také velmi často objevuje v rezortu zdravotnictví, kde působí na pozici klinického logopeda. Klinický logoped je odborník, který má vystudovaný magisterský obor a dokončenou specializační přípravu v oboru klinická logopedie (neboli atestaci) (Škodová, Jedlička 2007, s. 51). Podle vyhlášky č. 55/2011 Sb., § 124, o činnostech zdravotnických pracovníků a jiných odborných pracovníků, klinický logoped může pracovat samostatně bez odborného dohledu. Mezi jeho hlavní činnosti patří logopedická diagnostika, léčba a rehabilitace všech poruch a vad řeči, logopedická prevence, poradenská činnost (v oblasti péče o vývoj řeči), posudková činnost, školení a vedení ostatních pracovníků (logopedů či zdravotnických pracovníků) (vyhláška č. 55/2011 Sb., § 124).

2 Syndrom vyhoření (Burnout)

Syndrom vyhoření neboli burnout je už dlouhodobě probírané, ale i stále aktuální téma ve společnosti. Bohužel dnešní doba je náročná, především co se týká životního stylu a nároků v zaměstnání (například příliš vysoké požadavky ze strany za-

městnavatelů nebo příliš velká touha po úspěchu ze strany zaměstnanců). A tak člověk musí obvykle vynaložit velké úsilí, aby s dnešní dobou udržel krok. Tento (náročný) styl života může vést až ke vzniku syndromu vyhoření, a proto je nezbytné, aby si jedinec uvědomil, že práce je důležitá, avšak není nejdůležitějším bodem jeho života.

2.1 Definice syndromu vyhoření

Pojem syndrom vyhoření se v psychologii začal používat až v 70. letech, přičemž tento pojem poprvé popsal americký psychoanalytik H. J. Freudenberger ve své knize *Burnout: The Cost of High Achievement*. Ten syndrom vyhoření definoval jako „*vyhasnutí motivace a stimulujících podnětů v situaci, kde péče o jedince a neuspokojivý vztah jsou příčinou, že práce nepřináší očekávané výsledky. Syndrom je spojován se stavem psychického i fyzického vyčerpání následujícího po vyčerpávajícím a dlouhotrvajícím stresu. Jedná se o „vyplenění všech energetických zdrojů původně velice intenzivně pracujícího člověka“* (Jeklová, Reitmayreová, 2006, s. 7).

Jakmile Freudenberger tento syndrom pojmenoval, začali se o syndrom vyhoření zajímat další psychologové. Například klinický psychologové Ayaly Pines a Elliota Aronsona. Ve svém díle *Career Burnout – Causes and Cures* z roku 1988 definovali syndrom vyhoření jako stav tělesného, citového (emocionálního) a duševního (mentálního) vyčerpání, který vzniká na základě dlouhodobého pobývání v situacích, které jsou pro člověka emocionálně náročné (Křivohlavý, 1998. s. 10).

Další odborník, který definoval syndrom vyhoření, byl Myron D. Rush. Ten syndrom vyhoření popsal jako druh stresu, emocionální únavy, frustrace a vyčerpání. Kdy lidé většinou ztrácejí vůli, vytrvalost a také často rezignují ve svém osobním i profesním životě (Rush, 2003. s. 7).

Hartl a Hartlová vymezili pojem syndrom vyhoření jako ztrátu zájmu v profesio-
nální ale i osobní rovině člověka, který pracuje v určité pomáhající profesi. Právě tento člověk ztrácí zájem a motivaci ke své práci a zájem o svůj budoucí profesní i osobní růst. Velmi často se u něj objevuje stereotyp, stagnace (zastavení vývoje), apatie (lhostejnost), zahořklost nebo i negativní postoj vůči okolí, ale i k sobě samému (Hartl, Hartlová, 2000, s. 586).

Jiná definice tvrdí, že syndrom vyhoření je stav vymizení všech energetických zdrojů u člověka, který se intenzivně věnuje svému zaměstnání (Pugnerová, 2019, s. 213).

Existuje mnoho definic syndromu vyhoření, některé z nich syndrom vyhoření formulují jako konečný stav, tzn. stav emočního, fyzického a mentálního vyčerpání. Většina těchto definic se však shoduje v několika společných bodech, jako je například přítomnost negativních emocionálních příznaků (vyčerpání, úzkost, deprese), vytváření negativních postojů, a také v tom, že syndrom vyhoření se nejvíce týká pomáhajících profesí (Jeklová, Reitmayrová, 2006, s. 7).

2.2 Rizikové faktory syndromu vyhoření

Už určitá profese (viz kapitola Profese ohrožené syndromem vyhoření) může mít podíl na vzniku syndromu vyhoření. Především ty profese, u kterých dochází k neustálému a intenzivnímu kontaktu mezi pracovníky a klienty, pacienty. V současné době jsou nejčastějším rizikovým faktorem zvyšující se požadavky na pracovní výkon člověka, nedostatek odpočinku a přehnaná kritika v případě chyb a omylů. Všechny tyto rizikové faktory se obecně rozdělují na vnější (udává prostředí) a vnitřní faktory (povahové vlastnosti). Čím více se těchto rizikových faktorů vyskytuje a hromadí, tím je větší pravděpodobnost výskytu syndromu vyhoření (Jeklová, Reitmayrová, 2006, s. 15).

2.2.1 Vnější faktory

Vnější faktory se týkají především situací, ve kterých se jedinec zrovna nachází. Patří sem podmínky v zaměstnání (profesní podmínky), situace v osobním životě jedince, situace v rodině jedince, ale i společnost, ve které jedinec žije.

Prvním a obvykle i nejčastějším vnějším faktorem, který může způsobit syndrom vyhoření, je zaměstnání. Je tím myšleno například dlouhodobá práce a jednání s lidmi, nedostatek personálu, času, finančních prostředků, odborných zkušeností, nedostatek odpočinku v průběhu práce, příliš mnoho pracovních úkolů, nedostatek uznání práce ze strany vedení nebo i klientů, existence soutěživých podmínek na pracovišti, snaha o neustálý postup na profesním žebříčku, ale i špatné vedení, nedostatek supervize a nedostatek pozornosti vůči potřebám zaměstnancům (Jeklová, Reitmayrová, 2006, s. 16).

I rodina může mít podíl na vzniku syndromu vyhoření, konkrétně se tím myslí například partnerské problémy či konflikty, přehnaná pozornost věnovaná problémům ostatních členů rodiny, finanční problémy nebo i nemoc anebo jiná dlouhodobá zátěž v rodině jedince (Jeklová, Reitmayrová, 2006. s. 16).

Posledním vnějším faktorem je společnost. Zde má velký podíl na vzniku syndromu vyhoření například soutěživý charakter společnosti (soutěživí jedinci si neustále kladou vyšší cíle, na které mnohdy nestačí), falešný obraz společnosti (úspěšný člověk je ten, který vydělává dostatek peněz, má prestižní zaměstnání, rodinu, přičemž mu toto všechno přináší uspokojení, pocit štěstí), tempo naší společnosti, úsilí nebýt pozadu za ostatními (týkající se výkonu a financí), ale také i tlak na ženy, aby co nejrychleji nastoupily do práce (Jeklová, Reitmayrová, 2006, s. 16–17).

2.2.2 Vnitřní faktory

Vnitřními faktory se myslí osobnostní charakteristika daného člověka, stav organismu (fyzický stav) a způsoby chování a reagování jedince v různých situacích. Konkrétně sem patří vnitřní sklon k soutěživosti, nutkání ke srovnávání s druhými, špatné vnitřní sebehodnocení, intenzivní vnímání neúspěchu, nepříznivý fyzický stav, nezvládání konfliktů, příliš velké nadšení pro práci, příliš velká pečlivost, stanovení vysokých nároků a cílů, neschopnost si odpočinout, neschopnost říct ne, snaha mít vše neustále pod kontrolou a podobně (Jeklová, Reitmayrová, 2006, s. 17–18).

Mezi vnitřní faktory patří i typy osobnosti, které souvisejí se vznikem syndromu vyhoření. Jedná se o rozdělení chování na typ A a typ B. S tímto rozdělením přišli dva kardiologové, Friedman a Rosenman, kteří zkoumali vznik infarktu myokardu, a to v souvislosti s typem lidského chování. Přičemž syndromu vyhoření nejvíce odpovídá chování typu A. Nejvhodnější však je, pokud jsou tyto dva typy v rovnováze (Hrstka, Vosečková, 2010, s. 14).

Charakteristika chování typu A

Lidé podle typu A jsou často soutěživí, nervózní, roztržití, dávají přednost úspěchům v práci před svojí rodinou či přátelům. Nikdy nejsou úplně spokojeni se svými výsledky v práci ani se svým postavením, tudíž se chtějí neustále zlepšovat a zdokonalovat. Obvykle tito lidé pocítují, že nic nestíhají a musejí někam pospíchat. Potřebují

mít nad vším kontrolu a pokud ji nemají, pociťují bezmocnost. Jejich chování může být pohrdavé, až někdy i provokující (Hrstka, Vosečková, 2010, s. 14).

Charakteristika chování typu B

Lidé typu B jsou úplným opakem typu A. Takže jsou méně soutěživí, klidní a mají více trpělivosti. Obvykle se u nich projevuje nižší angažovanost, motivace a podnikavost. Bohužel lidé s tímto typem mohou být nečinní, nespokojení v zaměstnání i v osobním životě, ale tato nespokojenost se nepovažuje za syndrom vyhoření (Hrstka, Vosečková, 2010, s. 14).

2.3 Příznaky syndromu vyhoření

Řada autorů ve svých dílech popisuje příznaky syndromu vyhoření, které dělí do několika různých skupin. Například autor Poschkamp dělí příznaky syndromu vyhoření na fyzickou úroveň a kognitivní (poznávací) úroveň.

Fyzická úroveň

Mezi příznaky fyzické úrovně patří ztráta energie, chronická únava, nedostatek spánku, tělesné vyčerpání, náchylnost k nemocem, oslabení imunitního systému, problémy s krevním oběhem, zažíváním, časté bolesti hlavy, zad či šíje (Poschkamp, 2013, s. 34).

Kognitivní úroveň

Do kognitivní úrovně naopak patří nižší soustředění, problémy s pamětí, nepřesnost, neschopnost plnit úkoly, ztráta flexibility (Poschkamp, 2013, s. 34).

Podle Mezinárodní klasifikace nemocí, která syndromu vyhoření přiřazuje kód ICD 10, kategorie Z 73.O. s názvem Problémy spojené s obtížemi v uspořádání života, se příznaky syndromu vyhoření vyskytují a prolínají v několika rovinách (psychické – kognitivní rovina a emocionální rovina, tělesné a sociální vztahy) (Tošner, Tošnerová, 2002, s. 7).

Psychické příznaky

Mezi psychické příznaky v kognitivní (rozumové a poznávací) rovině patří ztráta nadšení, ztráta schopnosti pracovního nasazení, dále nechut', lhostejnost k práci, negativní postoj k sobě, k práci, k instituci, ke společnosti, k životu, problém se soustře-

děním a časté utíkání do světa fantazie. Mezi příznaky v emocionální rovině patří emocionální vyčerpání, pocit sklíčenosti, bezmoci, beznaděje, agresivita, nespokojenost, pocit nedostatku uznání, nervozita či podrážděnost (Tošner, Tošnerová, 2002, s. 7).

Tělesné příznaky

Do tělesných příznaků syndromu vyhoření patří poruchy spánku, nechut' k jídlu (důsledkem je poté snížená hmotnost), náchylnost k nemocím, vegetativní obtíže (týkající se srdce – vysoký krevní tlak, dýchání, zažívání – pocit nevolnosti), zvýšené svalové napětí, bolest hlavy a zad, častá únava a vyčerpání (může přejít až do chronické únavy) (Tošner, Tošnerová, 2002, s. 7).

Sociální rovina

Poslední skupina příznaků syndromu vyhoření se týká sociální roviny (vztahy s lidmi) jedince. Do této skupiny příznaků patří úbytek angažovanosti, úbytek snahy pomáhat klientům, omezení kontaktu s klienty a kolegy, cynický a lhostejný přístup ke klientům či k práci, dlouhodobě nízká výkonnost v práci, pocity zbytečnosti (Tošner, Tošnerová, 2002, s. 7).

Další možné příznaky se dělí na *tělesné* (bolest hlavy, nechutenství, vyčerpání, vysoký krevní tlak), *emocionální* (strach, úzkost, odpor k práci, beznaděj, nepřátelství), *mentální* (nejasná pozornost a myšlení, unika do své fantazie) a *chování* (vyhýbání se práci, ztráta nadšení, vyhýbání se kontaktům) (Čapek a kol. 2018, s. 65–66).

2.4 Fáze syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření je výsledek dlouhodobého procesu, který se v průběhu času mění, až nakonec vyvrcholí v samotné vyhoření. Přičemž tento syndrom může trvat několik měsíců až řadu let. Je důležité si uvědomit, že syndrom vyhoření se vyvíjí postupně, a to v několika fázích či stádiích, které mohou být různě dlouhé.

Rozdělení a popis fází syndromu vyhoření se liší podle různých autorů. Například autoři Edelwich a Brodsky dělí stadia syndromu vyhoření na nadšení, stagnaci, frustraci, apatii a intervenci (Jeklová, Reitmayerová, 2006, s. 18).

1. Nadšení – jedná se o počátek stadia syndromu vyhoření. Jedinec na začátku své kariéry srší nadšením, často mívá velká a nepřiměřená očekávání. Práce je pro jedince na prvním místě, zcela ho naplňuje a nevádí mu ani pracovat přesčas.

Mnohdy se jedinec se svojí prací identifikuje, a tím tak zapomíná na své volnočasové aktivity (Jeklová, Reitmayerová, 2006, s. 18).

2. Stagnace – v tomto stádiu začíná jedincovo počáteční nadšení postupně vyhasínat. Jedinec se už lépe orientuje ve své profesi (více vnímá reálné podmínky), a díky tomu si uvědomuje, že jeho očekávání a ideály se nemusejí (ohledně kariéry) naplnit. Začíná se postupně zaměřovat na uspokojení svých vlastních potřeb v podobě platu a volného času (Jeklová, Reitmayerová, 2006, s. 19).
3. Frustrace – jedinec v tomto stádiu začíná pochybovat o své profesi (hlavně o smyslu a efektivitě práce). Objevují se první fyzické a psychické potíže v životě jedince, ale také i problémy ve vztazích jedince (Jeklová, Reitmayerová, 2006, s. 19).
4. Apatie – jedinec je dlouhodobě frustrován (zklamán), pociťuje bezmocnost a beznaděj. Jedinec zde svoji profesi vnímá pouze jako zdroj obživy. Pracuje pouze na tom, co je nezbytné, vyhýbá se novým úkolům, přesčasům nebo i kontaktům se spolupracovníky (Jeklová, Reitmayerová, 2006, s. 19).
5. Intervence – toto stádium vede k jakémukoliv přerušení tohoto procesu. Myslí se tím například přerušení práce, životní změna, více volného času, přehodnocení situace a realistický náhled na situaci (Jeklová, Reitmayerová, 2006, s. 19).

Alfried Leangle publikoval v roce 1997 tzv. třífázový model syndromu vyhoření.

1. Fáze nadšení – jedinec je zpočátku nadšený ze své práce. Má přesně stanovené cíle, ke kterým směřuje své veškeré úsilí, a proto mu jeho práce přijde smysluplná (Jeklová, Reitmayerová, 2006. s. 19).
2. Fáze vedlejšího zájmu – tato fáze znamená, že z prostředku se začíná postupně stávat cíl. Hlavní motivací pro jedince už není jeho samotný cíl a dosažení cíle, ale prostředek, který za práci může získat. Jeho nadšení pro práci začíná postupně vyhasínat (Jeklová, Reitmayerová, 2006. s. 19).
3. Fáze popela – zde jedinec postupně ztrácí úctu ke klientům a k ostatním lidem a nerespektuje je. Bohužel jedinec ztrácí úctu k sobě samému, smysl pro život a neváží si vlastního snažení (Jeklová, Reitmayerová, 2006. s. 19).

Dalším autorem, který popsal fáze syndromu vyhoření, je americká psychologka a profesorka psychologie Christina Maslach. Ta syndrom vyhoření rozdělila do čtyř fází.

1. Idealistické nadšení a přetěžování
2. Emocionální a fyzické vyčerpání
3. Dehumanizace (neúcta) druhých lidí jako obrana před vyhořením
4. Terminální stádium – stavění se proti všem a proti všemu, objevení syndromu vyhoření (Křivohlavý, 1998, s. 61).

2.5 Profese ohrožené syndromem vyhoření

Na začátku je důležité zmínit, že syndrom vyhoření může teoreticky postihnout kohokoliv v jakékoliv profesi. Každý člověk může postupem času ztratit zájem o svoji profesi a cítit se vyčerpaný. Avšak existují určité profese, které jsou více ohrožené syndromem vyhoření. Mezi ně patří:

- profese, kde jsou lidé v neustálém kontaktu, neboli komunikují s lidmi (manažeři, novináři, řidiči letového provozu, pracovníci helpdesků a infolinek),
- profese, kde lidé vykonávají nemotivující (stereotypní) práci (řidiči městské hromadné dopravy či zaměstnanci továren)
- a profese, kde lidé pracují nebo pomáhají jiným lidem neboli tzv. pomáhající profese (nižší a vyšší zdravotnický personál, učitelé, psychologové, sociální pracovníci, policisté či i právníci) (Kebza, Šolcová, 2003, s. 7–8).

Nicméně syndrom vyhoření může postihnout i člověka, který například o někoho dlouhodobě pečuje (o nemocného člena rodiny, příbuzného s handicapem, seniora anebo o své malé děti) nebo se nachází v těžké životní situaci. Je důležité si uvědomit, že vznik syndromu vyhoření nezáleží pouze na profesi, nýbrž i na okolnostech, za kterých je určitá činnost prováděna (Syndrom-vyhoření.cz).

2.5.1 Pomáhající profese

Pomáhající profese patří mezi nejvíce ohrožené profese syndromem vyhoření. Pomáhající profese je termín, který označuje skupinu povolání, která se věnuje především pomoci a potřebám druhých lidí (Pešek, Praško, 2016, s. 16).

Obecně se jedná nejčastěji o tyto profese:

- zdravotnické profese: lékaři (lékaři na onkologických odděleních, na jednotkách intenzivní péče a lékaři pracující v hospicích), zdravotní sestry (pracující v hospicu, na onkologickém oddělení, na oddělení intenzivní péče, na psychiatrii),
- pedagogické profese (učitelé všech stupňů, speciální pedagogové – především psychopedové a etopedové),
- profese zaměřené na sociální pomoc (sociální pracovníci, poradci ve věcech sociální péče – o děti, dospívající, rodiny v krizi, propuštěné vězně),
- psychologové, psychiatři a psychoterapeuti,
- pracovníci v nápravných zařízeních Ministerstva spravedlnosti (Pešek, Praško, 2016, s. 16).

2.6 Prevence syndromu vyhoření

Syndromu vyhoření lze nejlépe předejít vhodnou prevencí, kterou je zapotřebí zahájit co nejdříve. Existuje řada preventivních doporučení, která popisují, jak se nejlépe bránit syndromu vyhoření.

2.6.1 Pomoc sama sobě

Mezi základní preventivní opatření, kterými si může osoba sama pomoci, patří například dodržování zdravého životního stylu, vyhýbání se dlouhodobému stresu, udělat si čas na své zájmy či koníčky, naučit se říkat „ne“, klást si realistické cíle a mít realistická očekávání, dostatečný odpočinek a dokázat se radovat z maličkostí (Jeklová, Reitmayerová, 2006, s. 26).

Mezi další tipy, jak si osoba může pomoci sama, patří několik zásad od autorky Venglářové. Mezi tyto zásady patří:

- seznámit se s problematikou syndromu vyhoření a znát rizika své profese,
- uvědomovat si hranice svých možností,
- nebát se požádat či vyhledat pomoc,

- udržovat mezilidské vztahy (například s blízkými osobami, přáteli nebo s kýmkoliv, kdo je schopen naslouchat, podpořit a pomoci v těžkých chvílích),
- sebepoznání (uvědomování si svých kladných i záporných vlastností a dovednost s nimi pracovat) a sebehodnocení (především to dobré nám zvyšuje sebedůvěru a víru v naši práci),
- věnovat se svému osobnímu životu, koníčkům a zájmům,
- přesně stanovené hranice (které oddělují pracovní život od osobního),
- péče o fyzickou stránku našeho těla (dobrá tělesná kondice, dodržování zdravé životosprávy, dostatek spánku a odpočinku) (Venglářová, 2011, s. 34–35).

2.6.2 Duševní hygiena

Dalším preventivním opatřením je dodržování duševní hygieny neboli psychohygieny. Duševní hygiena je obor, který se zabývá podporou duševního zdraví. Je to skupina doporučení, pravidel a postupů, které slouží k udržení psychické rovnováhy člověka. Díky těmto doporučením se člověk naučí, jak se má správně bránit či jak se má vyrovnat s psychickými obtížemi. Mezi tyto zásady patří: životospráva, pracovní prostředí, organizace práce a systém vlastních hodnot (Makarová, 2011).

- Životospráva – dodržování správné životosprávy (vyvážená strava, dlouhý a kvalitní spánek, dostatek odpočinku, společenské zázemí a pravidelný pohyb) (Makarová, 2011).
- Pracovní prostředí – upraveno a zařízeno dle potřeb zaměstnance a zaměstnavatele, aby se v takovém prostředí cítili příjemně. Měl by být obstarán dostatek pracovního prostoru, materiální vybavení a kontrola fyzikálních podnětů (světlo, hluk, teplota, vzduch) (Makarová, 2011).
- Organizace práce – napomáhá k předcházení stresu. Člověk by se měl naučit správně hospodařit se svým časem a nastavit si tak pravidelný denní režim (Makarová, 2011).
- Systém vlastních hodnot – představuje hodnoty, které jsou pro člověka důležité a uznává je. Člověk by si měl uvědomit, které hodnoty jsou pro něj nejvíce důležité a ke kterým bude chtít směřovat své úsilí (Makarová, 2011).

K udržení duševní pohody napomáhá jóga, další různé relaxační techniky (například dechová cvičení), Schultzův autogenní trénink (trénink, který se skládá ze šesti základních kroků – zklidnění dechu, pocit tíhy v končetinách, pocit tepla v končetinách, pocit tepla v břiše, pocit chladivého čela a ovlivňování tepu srdce) či Jacobsonova relaxace (pozdvolné protažení celého těla) (Makarová, 2011).

2.6.3 Podpora ze strany zaměstnavatele

K preventivnímu opatření může přispět i zlepšení pracovních podmínek ze strany zaměstnavatele. Právě pracovní podmínky jsou považovány za jedny z rizikových faktorů, které vedou ke vzniku syndromu vyhoření. Pracovní podmínky lze upravit prostřednictvím několika snadných způsobů.

- Porozumění pracovní zátěži zaměstnanců – napomáhá k předcházení syndromu vyhoření. Je nezbytné, aby zaměstnavatelé měli přehled o tom, na čem zaměstnanci pracují, aby měli přehled o pracovní zátěži u svých zaměstnanců (Večeřa, 2020).
- Podpora blahobytu zaměstnanců – je důležitým principem každého povolání. Blahobyt zaměstnanců může podpořit nabídka různorodých aktivit pro zaměstnance, snížené náklady na zdravotní péči, ale také i odpočinkové místo na pracovišti (Večeřa, 2020).
- Informovanost zaměstnanců o syndromu vyhoření – je důležité, aby zaměstnanci měli dostatek informací o syndromu vyhoření. Také se doporučuje otevřená komunikace mezi zaměstnavateli a zaměstnanci, díky tomu zaměstnavatelé mohou získat potřebné informace o tom, zda se zaměstnanci v práci potýkají s nějakými problémy (Večeřa, 2020).
- Naučit zaměstnance, jak mají lépe zvládat stres – tento způsob probíhá prostřednictvím mentorování ze strany vedení. Zaměstnavatelé pomáhají zaměstnancům se stanovením a uspořádáním jejich hlavních priorit týkajících se výkonu práce. Díky tomu si zaměstnanci dokážou lépe uspořádat čas na práci a čas na odpočinek (Večeřa, 2020).
- Podpora rovnováhy – především v oblasti času a produktivity zaměstnanců, která povede k lepšímu výkonu zaměstnanců (Večeřa, 2020).

2.6.4 Supervize

Supervize je jedna z dalších forem preventivního opatření, díky které se dá předejít syndromu vyhoření či ho včas odhalit. Existuje několik definic pojmu supervize, které se od sebe liší například obsahově, mírou podrobnosti, zaměřením či přístupem. Jedna z definic popisuje supervizi jako činnost, při které se pomocí záměrného pozorování a otázek hodnotí kvalita práce a také se zvyšuje schopnost reflexe (přemýšlení) a sebereflexe (sebehodnocení) pracovníků (Kadlecová, 2019, s. 1). Supervize taktéž napomáhá při řešení profesionálních problémů, k vyčištění emocí a myšlenek, které si osoba drží uvnitř sebe (Jeklová, Reitmayerová, 2006, s. 27).

Supervize má tři základní funkce, a to řídicí (funkce kontroly), rozvojovou (neboli vzdělávací funkce) a podpůrnou (podpora pro zaměstnance), přičemž právě podpůrná funkce je nejvíce důležitá při prevenci syndromu vyhoření. Podpůrná funkce supervize poskytuje především podporu zaměstnancům, a to při stresových či náročných situacích, dále napomáhá s předcházením stresu či s odstraňováním napětí a osobní úzkosti, které může zaměstnanec právě při syndromu vyhoření cítit (Baštecká, 2009, s. 390).

V rámci supervize zaměstnanec (taktéž supervidovaný pracovník) mluví o svojí práci, skutečných pocitech, vztazích na pracovišti, problémech, obavách a podobně. Následně zaměstnanec za pomoci supervizora hledá například příčiny svého problému, hledá možná řešení, učí se lépe hodnotit svoji práci nebo realisticky nastavovat své hranice (např. co zaměstnanec zvládne a dokáže a co naopak ne), díky těmto krokům se může předejít právě syndromu vyhoření (Matoušek, 2013, s. 354).

2.7 Možnosti odborné pomoci při syndromu vyhoření

Rozvinutý syndrom vyhoření je závažný stav, který negativně ovlivňuje jak profesní, tak i osobní život jedince. A proto je důležité vyhledat pomoc u odborníka, jako je například psycholog nebo psychiatr (Pugnerová, 2019, s. 226).

Mezi nejčastější možností odborné pomoci při syndromu vyhoření patří psychotherapie a medikace. Psychotherapie u syndromu vyhoření pomáhá s vyhledáním, identifikací a řešením příčin příznaků (chování a myšlení jedince) a také s rozvojem obranných mechanismů. Další možnost je medikace (pomocí léků), která se využívá pro urychlení účinků a vlivu psychotherapie. U syndromu vyhoření se obvykle předepisuje

medikace, která zmírňuje úzkosti, napětí, strach či tlumí některé složky centrální nervové soustavy. Nejúčinnější a nejvhodnější léčbou syndromu vyhoření je kombinace těchto dvou odborných možností (Pugnerová, 2019, s. 226).

PRAKTICKÁ ČÁST

V praktické části se nachází nejprve kapitola zabývající se metodologií průzkumného šetření, kde je popsána metoda průzkumného šetření. Dále zde jsou podkapitoly zabývající se cílem této bakalářské práce, charakteristikou průzkumného vzorku, předprůzkumem a průběhem průzkumu. V závěru této kapitoly je vyhodnocení a shrnutí jednotlivých výsledků průzkumného šetření.

3 Metodologie průzkumného šetření

Pro sběr dat a zjištění stanovených cílů této bakalářské práce byla zvolena kvantitativní metoda ve formě dotazníkového šetření. Dotazníky byly rozeslány speciálním pedagogům pracujícím v rezortu školství a mimo tento rezort, což je např. rezort práce a sociálních věcí, rezort spravedlnosti a rezort zdravotnictví.

Pro sběr dat byla použita tedy kvantitativní metoda průzkumu. „*Kvantitativní výzkum je založen na silné redukci počtu pozorovaných proměnných a počtu sledovaných vztahů mezi těmito proměnnými*“ (Emanovský 2013, s. 15). U tohoto typu výzkumu se pracuje s velkým počtem respondentů a díky tomu se dají získané výsledky obvykle zobecnit na celou populaci. Mezi základní metody tohoto typu výzkumu patří například strukturované pozorování, škálování, test, rozhovor a především dotazník (Emanovský 2013, s. 14–15). Tato metoda byla zvolena, protože se zde pracuje s velkým počtem respondentů a díky tomu se získané výsledky mohou poté zobecnit na speciální pedagogy v České republice, a tím i splnit cíl této bakalářské práce.

Dotazník je nejčastější používaná metoda pro sběr dat v pedagogickém výzkumu. Jde o soustavu předem připravených a přesně vyjádřených otázek, na které respondent odpovídá písemně. V dotazníku se může objevit několik typů otázek, jako jsou například otázky otevřené (nestrukturované), které nenabízejí respondentovi žádné nabízené odpovědi, tudíž respondent musí na tyto otázky odpovídat individuálně. Další jsou otázky uzavřené (strukturované), které nabízejí respondentovi několik možností k odpovědi. A poslední jsou otázky polouzavřené (polostrukturované), ty se vyskytují v podobě „*jiná odpověď*“ a používají se v případě, kdy respondentovi nemusí vyhovovat žádná z nabízených odpovědí. Další typy otázek, které se mohou v dotazníku objevit, jsou otázky škálové (respondent si vybírá odpovídající bod na předložené škále) nebo otázky výčtové (respondent vybírá více odpovědí) (Chrásková 2016, s. 163–167).

Všechny tyto typy otázek se nachází v dotazníku této bakalářské práce, např. otázky otevřené (otázka č. 3. *V jakém konkrétním zařízení pracujete?*), otázky uzavřené (otázka č. 1. *Jakého jste pohlaví?* S nabízenými odpověďmi *a) Muž b) Žena*), otázky polouzavřené (otázka č. 4. *Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?* S odpověďmi *a) Bakalářské b) Magisterské c) Jiné*), otázky škálové (otázka č. 17. *Zažíváte ve Vašem zaměstnání stres?* Nabízené odpovědi *a) Ano, vždy b) Ano, většinou c) Někdy ano, někdy ne d) Spíše ne e) Nikdy*) a také otázky výčtové (otázka č. 21. *Pokud ano, označte, jakým způsobem: (více možných odpovědí).*

Dotazník v tomto průzkumu má dvě části. První část je jakýsi úvod, kde se autorka nejdříve představuje a vysvětluje záměr tohoto dotazníku. Druhou část tohoto dotazníku tvoří už samotné otázky. Dotazník má dohromady 26 otázek. První část otázek v dotazníku zjišťuje základní informace o respondentovi, jako je například jeho pohlaví, věk, v jakém kraji pracuje, jaké je jeho nejvyšší dosažené vzdělání, v jakém rezortu a na jaké pracovní pozici pracuje a podobně. Druhá část otázek prozkoumává vědomosti respondenta ohledně syndromu vyhoření, dále jeho zkušenosti se syndromem vyhoření (kde a jak – u své osoby, u kolegy či žádné) a také v jaké míře se vyskytují příznaky syndromu vyhoření (tělesné, psychické změny a změny v sociální rovině, přítomnost stresu nebo vztah ke svému zaměstnání). Poslední část otázek mapuje prevenci (osobní i ze strany zaměstnavatele) syndromu vyhoření.

3.1 Cíle průzkumu

Hlavním cílem této bakalářské práce je zmapovat výskyt syndromu vyhoření u speciálních pedagogů pracujících ve školství a mimo školství a míru jejich ohrožení.

Průzkumné otázky

1. Jaká je míra výskytu syndromu vyhoření u speciálních pedagogů pracujících v rezortu školství a mimo tento rezort (rezort práce a sociálních věcí, rezort spravedlnosti a rezort zdravotnictví)?
2. V jaké míře jsou speciální pedagogové v rezortu školství a mimo tento rezort (rezort práce a sociálních věcí, rezort spravedlnosti a rezort zdravotnictví) ohroženi syndromem vyhoření?

3.2 Charakteristika průzkumného vzorku

Na základě cíle (cílů) této bakalářské práce byli pro průzkum zvoleni speciální pedagogové pracující ve školství a mimo školství, přičemž se konkrétně jedná o speciální pedagogy v rezortu školství (běžné a speciální mateřské a základní školy, školská poradenská zařízení a školská zařízení zajišťující výkon ústavní výchovy, ochranné výchovy a preventivně výchovné péče), o speciální pedagogy v rezortu práce a sociálních věcí (sociální služby), o speciální pedagogy v rezortu spravedlnosti (věznice) a o speciální pedagogy v rezortu zdravotnictví (klinická logopedie) v celé České republice.

Speciální pedagog má široké uplatnění v různých oblastech, přičemž tuto informaci potvrzují konkrétní zákony, které jsou zmíněny v Teoretické části v podkapitole 1.5. Oblasti uplatnění speciálního pedagoga. Na základě této informace byli do průzkumu zapojeni i speciální pedagogové, kteří působí na jiné pracovní pozici (než přímo na pozici speciálního pedagoga), tzn. například na pozici asistenta pedagoga, sociálního pracovníka, klinického logopeda nebo odborného pracovníka (poradce rané péče). Důležité pro zvolení (zapojení do dotazníku) těchto pozic bylo to, aby speciální pedagogové na těchto pozicích měli vystudovaný vysokoškolský obor speciální pedagogika.

3.3 Předprůzkum

Před dotazníkovým šetřením proběhl nejprve předprůzkum, který měl odhalit případné nejasnosti týkající se dotazníku (konkrétně otázek). V rámci předprůzkumu byly rozeslány 4 dotazníky v elektronické podobě do 1 zařízení (speciální mateřské školy), kde působili dva speciální pedagogové přímo na pozici speciálního pedagoga a dva speciální pedagogové na pozici asistenta pedagoga. Respondenti byli obeznámeni, že se jedná o předprůzkum (k bakalářské práci), který má otestovat dotazník, zda je dostatečně srozumitelný a jasný. Respondenti byli také upozorněni na to, že pokud nějaké otázky nebudou rozumět či jim bude připadat nesrozumitelná, mají na to upozornit (komentář do e-mailu). Všechny dotazníky se mi vrátily vyplněné, ale u některých z nich došlo k pár nejasnostem. Tato nejasnost se týkala otevřené otázky (*Pokud ano, v jakém zaměstnání to bylo?*), která se snažila zjistit, v jakém zaměstnání se setkal respondent se syndromem vyhoření. Těto otázky předcházela otázka (*Setkal/a jste se někdy v průběhu své praxe (v předchozích zaměstnáních) se syndromem vyhoření?*), která zjišťovala respondentovu zkušenost se syndromem vyhoření. Na tuto otázku mi 2 respondenti odpo-

věděli, že se nesetkali se syndromem vyhoření, ale 2 respondenti uvedli, že se se syndromem vyhoření setkali u svých kolegů. Tito dva respondenti poté ale u otevřené otázky (*Pokud ano, v jakém zaměstnání to bylo?*) uvedli zaměstnání svých kolegů, nikoliv své. Na základě této nejasnosti jsem se rozhodla tuto otázku pozměnit a více ji zkonkretizovat a upravila jsem ji na formulaci: *Pokud jste u předchozí otázky uvedl/a: Ano, setkal/a u své osoby, v jakém zaměstnání (popřípadě na jaké pracovní pozici) to bylo? (např. speciální pedagog na ZŠ speciální. S ostatními otázkami už nebyl žádný problém a respondentům byly jasné.*

Co se týká výsledků předprůzkumu, tak všichni respondenti byli ženského pohlaví a všichni měli vystudovaný vysokoškolský obor speciální pedagogiku. Všichni respondenti pracují ve speciální mateřské škole, přičemž 2 ze speciálních pedagogů působí na pozici speciálního pedagoga a zbylí 2 pracují na pozici asistenta pedagoga. Ani jeden z respondentů nemá osobní zkušenost se syndromem vyhoření, ale někteří z nich se setkali se syndromem vyhoření u svého kolegy. Dále všichni respondenti znají pojem syndrom vyhoření a znají i jeho příznaky. Na otázky zjišťující tělesné, psychické změny a změny v sociální rovině většina respondentů uvedla, že spíše ne či nikdy se u nich tyto změny nevyskytují. Také většina respondentů sdělila, že ve svém zaměstnání někdy zažívají stres a že většina respondentů se obvykle těší do svého zaměstnání. Většina respondentů také uvedla, že sami dodržují prevenci proti syndromu vyhoření (např. mají dostatek koníčků, odpočinku, dodržují zdravý životný styl). Dále většina respondentů odpověděla, že se jejich zaměstnavatelé zajímají o problematiku syndromu vyhoření a že také u většiny respondentů (v jejich zaměstnání) probíhá prevence proti syndromu vyhoření (nejčastěji v podobě supervize). A nakonec většina respondentů sdělila, že si myslí, že jsou v jejich zaměstnání ohroženi syndromem vyhořením.

3.4 Průběh průzkumu

Dotazníkové šetření probíhalo od začátku února 2022 do poloviny března 2022. Dohromady bylo rozesláno přibližně 700 dotazníků (přibližně 350 dotazníků speciálním pedagogům v rezortu školství (školy, školská poradenská zařízení a školská zařízení zajišťující výkon ústavní výchovy, ochranné výchovy a preventivně výchovnou péči), přibližně 200 dotazníků speciálním pedagogům v rezortu práce a sociálních věcí, 50 dotazníků speciálním pedagogům v rezortu spravedlnosti (věznice) a 100 dotazníků speciálním pedagogům v rezortu zdravotnictví (klinická logopedie). Už v polovině března

bylo sesbíráno 418 odpovědí, což bylo pro vyhodnocení tohoto průzkumu dostatečné. Všechny dotazníky byly rozeslány prostřednictvím elektronické formy (e-mailem s odkazem na internetový dotazník), přičemž dotazníky byly rozeslány buď přímo speciálním pedagogům, či do zařízení (vedoucím zařízení) určitého rezortu.

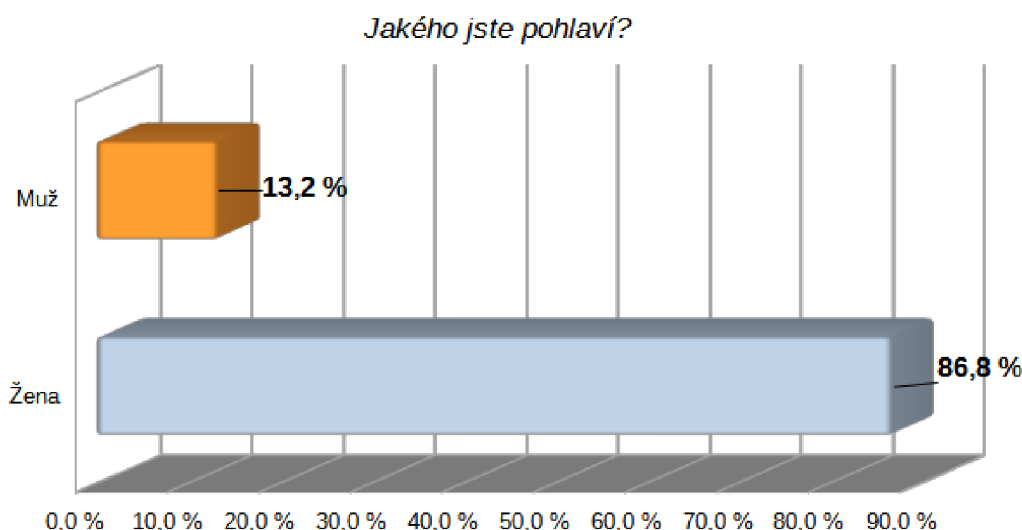
3.5 Vyhodnocení odpovědí průzkumného šetření

Všechna získaná data (odpovědi) jsou zpracována do jednotlivých grafů a následně jsou tato data popsána a shrnuta. Vyhodnocená data jsou seřazena postupně za sebou, přičemž prvních několik otázek je demografických (zjišťují pohlaví, věk, místo pracoviště, vzdělání, pracovní pozice a oblast respondentů). Ostatní otázky se už zaměřují na problematiku a prevenci syndromu vyhoření. U těchto otázek jsou vytvořeny grafy, kde jsou znázorněny odpovědi už konkrétních rezortů (mimo otázky č. 9 a č. 10, kde jsou znázorněny výsledky celkového počtu respondentů).

Otázka č. 1: Jakého jste pohlaví?

První otázka je demografická a zjišťuje pohlaví respondentů. Z celkového počtu respondentů (418 respondentů) je 363 respondentů ženského pohlaví a 55 respondentů mužského pohlaví.

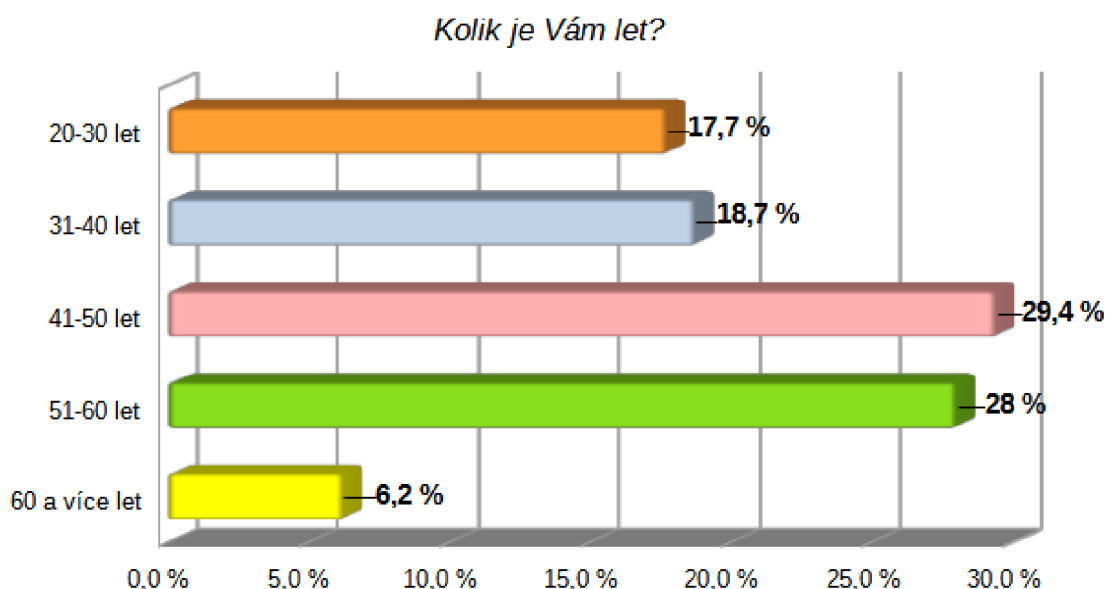
Graf č. 1: Jakého jste pohlaví?



Otázka č. 2: Kolik je Vám let?

Druhá otázka se zaměřuje na věk respondentů. Nejvíce respondentů je ve věku 41–50 let, tuto věkovou kategorii zvolilo 123 respondentů. Dalších 117 respondentů je ve věku 51–60 let. Věkovou kategorii 31–40 let zvolilo 78 respondentů. Další věkovou kategorii 20–30 let vybralo 74 respondentů. Pouhých 26 respondentů zvolilo poslední věkovou kategorii, 61 a více let.

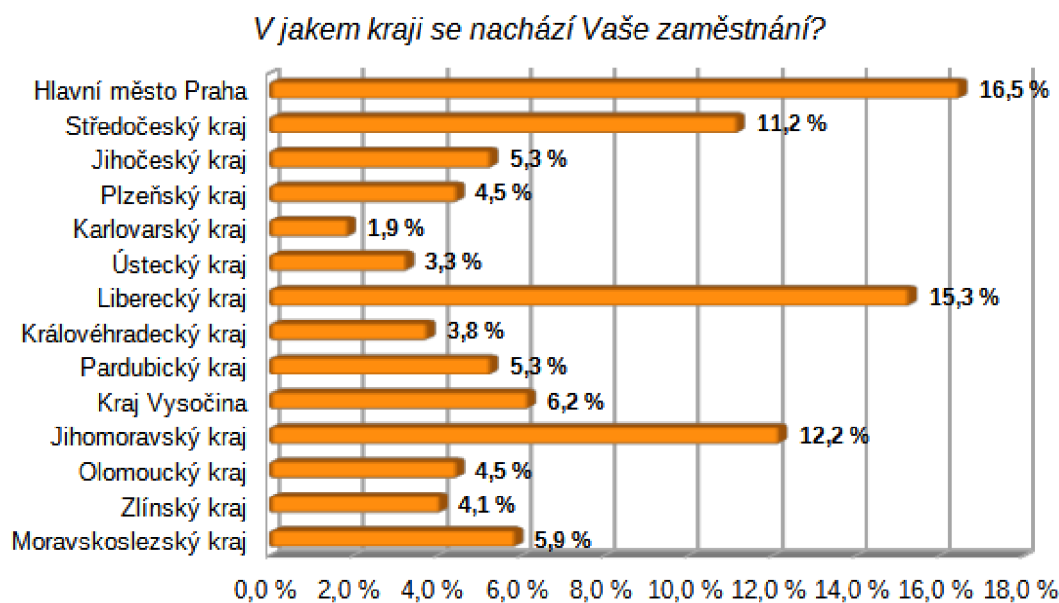
Graf č. 2: Kolik je Vám let?



Otázka č. 3: V jakém kraji se nachází Vaše zaměstnání?

Třetí otázka je otevřená a odhaluje, v jakém kraji mají respondenti své zaměstnání. Dotazníkového šetření se zúčastnilo 418 respondentů z celé České republiky (tudíž ze všech 14 krajů). Nejvíce respondentů, což je 69 respondentů, pracuje v Praze. Druhý nejpočetněji zastoupený kraj, ve kterém pracuje 64 respondentů, je Liberecký kraj. Na třetím místě, s počtem 51 respondentů, je Jihomoravský kraj. Dalších 47 respondentů má své zaměstnání ve Středočeském kraji, 26 respondentů v Kraji Vysočina, 24 respondentů v Moravskoslezském kraji, 22 respondentů v Pardubickém i Jihočeském kraji, 19 respondentů v Plzeňském a Olomouckém kraji, dalších 17 respondentů ve Zlínském kraji, 16 respondentů v Královéhradeckém kraji, 14 respondentů v Ústeckém kraji a 8 respondentů v Karlovarském kraji.

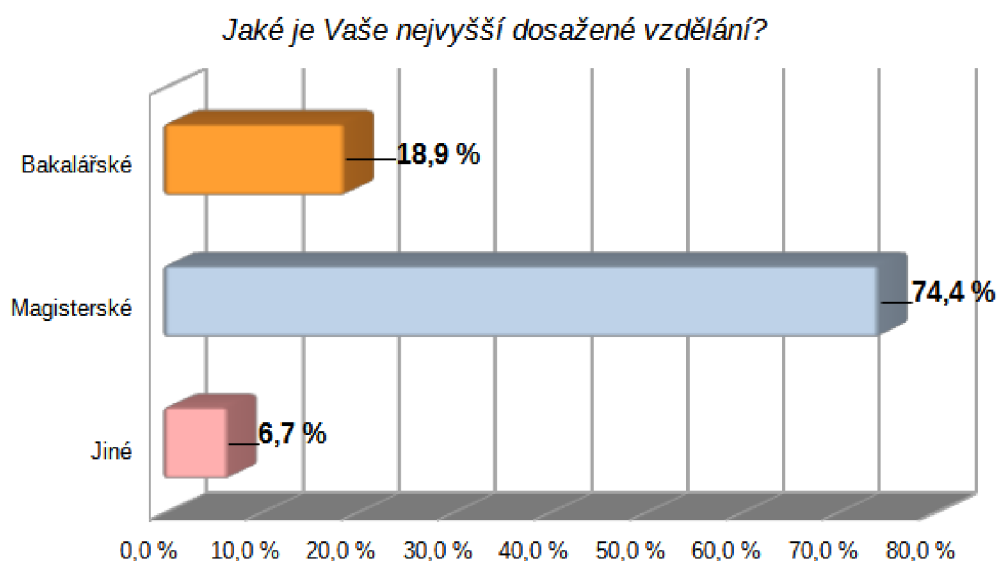
Graf č. 3: V jakém kraji se nachází Vaše zaměstnání?



Otázka č. 4: Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

Otázka č. 4 se zabývá vzděláním respondentů. 311 respondentů má magisterský titul a 79 respondentů má bakalářský titul. Odpověď „jiné“ zvolilo 28 respondentů. U této odpovědi respondenti obvykle uvedli, že jejich nejvyšší dosažené vzdělání je doktorské či mají dokončenou atestaci (především u klinických logopedů).

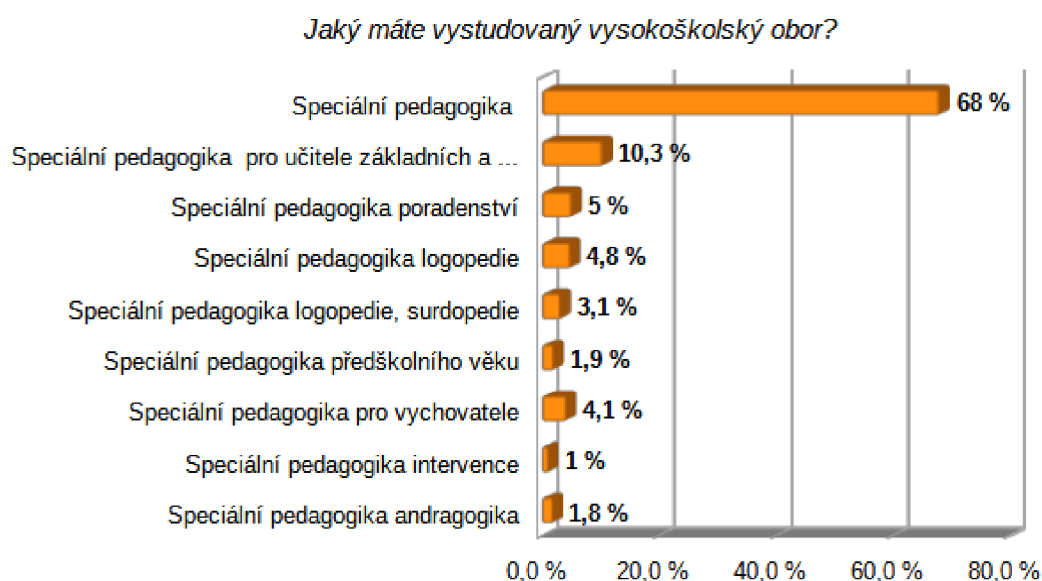
Graf č. 4: Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?



Otázka č. 5: Jaký máte vystudovaný vysokoškolský obor?

Následující otázka č. 5 je také otevřená. U této otázky měli respondenti uvést, jaký mají vystudovaný vysokoškolský obor. Nejpočetněji zastoupený vysokoškolský obor, který uvedlo 280 respondentů, je speciální pedagogika. Dalších 43 respondentů napsalo, že mají vystudovanou speciální pedagogiku pro učitele základních a středních škol. Na třetím místě je speciální pedagogika se zaměřením na poradenství, tento obor má vystudováno 21 respondentů. Na dalším místě je obor speciální pedagogika – logopedie, ten má 20 respondentů. Dalších 17 respondentů mají vystudovaný obor speciální pedagogika pro vychovatele, dále 13 respondentů má vystudovanou speciální pedagogiku v kombinaci logopedie a surdopedie. Na stejném místě, s počtem 8 respondentů, je speciální pedagogika předškolního věku a speciální pedagogika – andragogika. Pouze 4 respondenti mají vystudovanou speciální pedagogiku intervenci.

Graf č. 5: Jaký máte vystudovaný vysokoškolský obor?



Otázka č. 6: V jakém rezortu pracujete?

Otázka č. 6 zjišťuje, v jakém rezortu respondenti pracují. Nejvíce zastoupený rezort je rezort školství, v tomto rezortu pracuje dohromady 278 respondentů, přičemž 146 respondentů ve školách (např. běžná mateřská či základní škola, základní škola speciální), dále 56 respondentů ve školských poradenských zařízeních (např. speciálně pedagogické centrum) a 76 respondentů ve školských zařízeních zajišťujících výkon

ústavní výchovy, ochranné výchovy a preventivně výchovné péči (např. dětský domov, diagnostický ústav). Druhým nejpočetnějším rezortem je rezort práce a sociálních věcí, kde působí 65 respondentů. Dalším rezortem je rezort spravedlnosti (např. vězení), kde pracuje 44 respondentů. A posledním rezortem je rezort zdravotnictví, kde se (v oblasti klinické logopedie) nachází 31 respondentů.

Graf č. 6: V jakém rezortu pracujete?

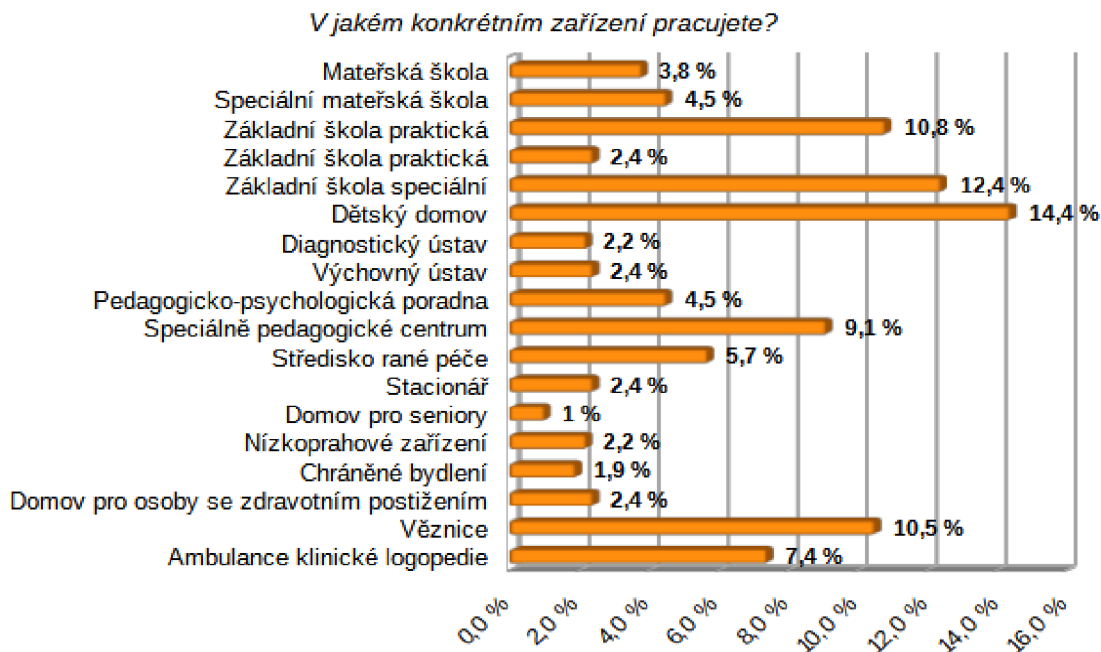


Otázka č. 7: V jakém konkrétním zařízení pracujete?

U této otevřené otázky respondenti sami odpovídali, v jakém konkrétním zařízení pracují. Nejvíce respondentů, což je 60 respondentů, pracuje v dětském domově. Na druhém místě je základní škola speciální, kde pracuje 52 respondentů. Dalších 44 respondentů má pracovní místo ve věznici. Na následujícím místě je základní škola, kde pracuje 45 respondentů. Dalších 38 respondentů odpovědělo, že pracují ve speciálně pedagogickém centru, naopak 31 respondentů v ambulanci klinické logopedie. Na dalším místě je středisko rané péče, kde pracuje 24 respondentů. Na stejném místě s počtem 19 respondentů jsou dvě zařízení, a to speciální mateřská škola a pedagogicko-psychologická poradna. Dalších 16 respondentů odpovědělo, že jejich pracovní pozice se nachází v mateřské škole. Na stejném místě s počtem 10 respondentů se objevují tři zařízení, a to základní škola praktická, výchovný ústav, stacionář a domov pro osoby se zdravotním postižením. I další dvě zařízení s počtem 9 respondentů jsou na stejném místě,

jedná se o diagnostický ústav a nízkoprahové zařízení. Dalších 8 respondentů pracuje ve chráněném bydlení a pouze 4 respondenti pracují v domově seniorů.

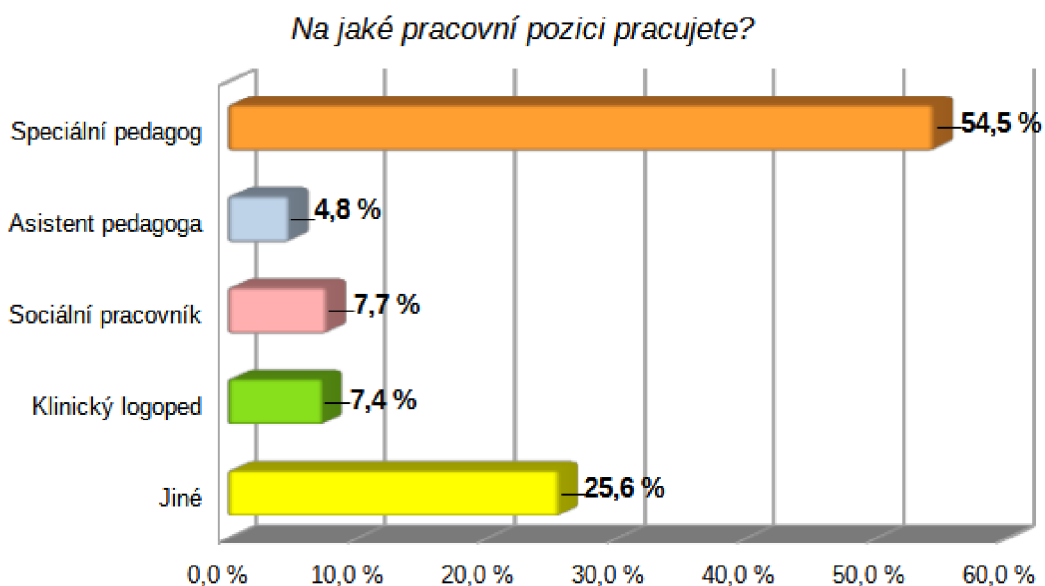
Graf č. 7: V jakém konkrétním zařízení pracujete?



Otázka č. 8: Na jaké pracovní pozici pracujete?

Tato otázka se zabývá pracovní pozicí respondentů. Nejvíce respondentů zvolilo možnost „speciální pedagog“, tuto variantu vybralo 228 respondentů. Dalších 107 respondentů vybralo variantu „jiné“, kde u této varianty uváděli jiné pracovní pozice (jako je např. učitel na základní škole speciální, ředitel školy, vychovatel v dětském domově, odborný poradce rané péče, aktivizační pracovník, vedoucí oddělení apod.). Dále 32 respondentů vybralo možnost „sociální pracovník“, 31 respondentů zase variantu „klinický logoped“ a 20 respondentů poslední možnost „asistent pedagoga.“

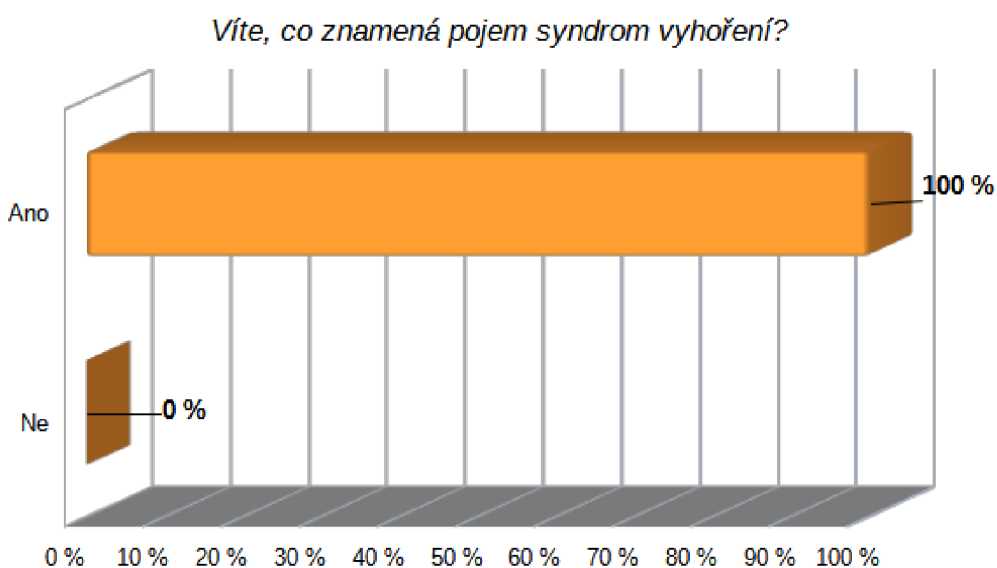
Graf č. 8: Na jaké pracovní pozici pracujete?



Otázka č. 9: Víte, co znamená pojem syndrom vyhoření?

Třetí uzavřená otázka mapuje vědomosti respondentů týkající se pojmu syndrom vyhoření. Všech 418 respondentů uvedlo, že vědí, co znamená pojem syndrom vyhoření.

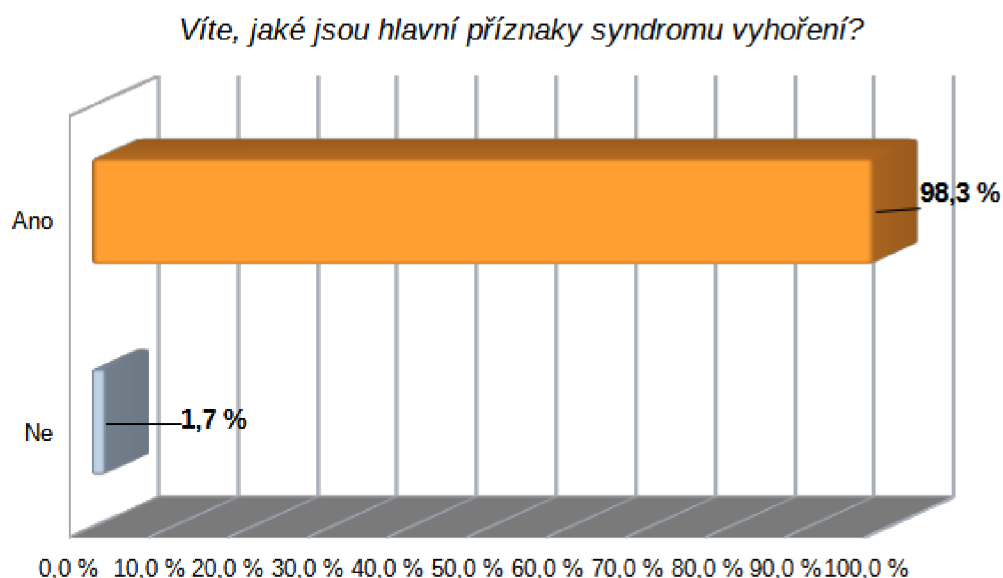
Graf č. 9: Víte, co znamená pojem syndrom vyhoření?



Otázka č. 10: Víte, jaké jsou hlavní příznaky syndromu vyhoření?

Čtvrtá uzavřená otázka se zabývá také vědomostmi respondentů ohledně příznaků syndromu vyhoření. Většina respondentů, což je 411 respondentů, zná hlavní příznaky syndromu vyhoření, ale 7 respondentů nezná hlavní příznaky syndromu vyhoření.

Graf č. 10: Víte, jaké jsou hlavní příznaky syndromu vyhoření?



Otázka č. 11: Setkal/a jste se ve svém nynějším zaměstnání se syndromem vyhoření?

Otázka č. 11 se už zaměřuje na respondentovu zkušenost se syndromem vyhoření a na to, v jaké podobě se s tímto syndromem setkal. Z rezortu školství se až 150 respondentů setkalo se syndromem vyhoření u svých kolegů. Dalších 94 respondentů se se syndromem vyhoření neseťkalo vůbec. A 34 respondentů uvedlo, že se setkali osobně se syndromem vyhoření, a to nejčastěji na základní škole, základní škole speciální a praktické, v mateřské škole, v dětském domově, v PPP či ve SPC.

Celkem 33 respondentů se s tímto syndromem setkalo u svých kolegů. Dalších 28 respondentů nemá s tímto syndromem zkušenosti. Pouze 4 respondenti z rezortu práce a sociálních věcí se setkali se syndromem vyhoření přímo u své osoby, a to v nízkoprahovém zařízení, ve středisku rané péči či ve stacionáři.

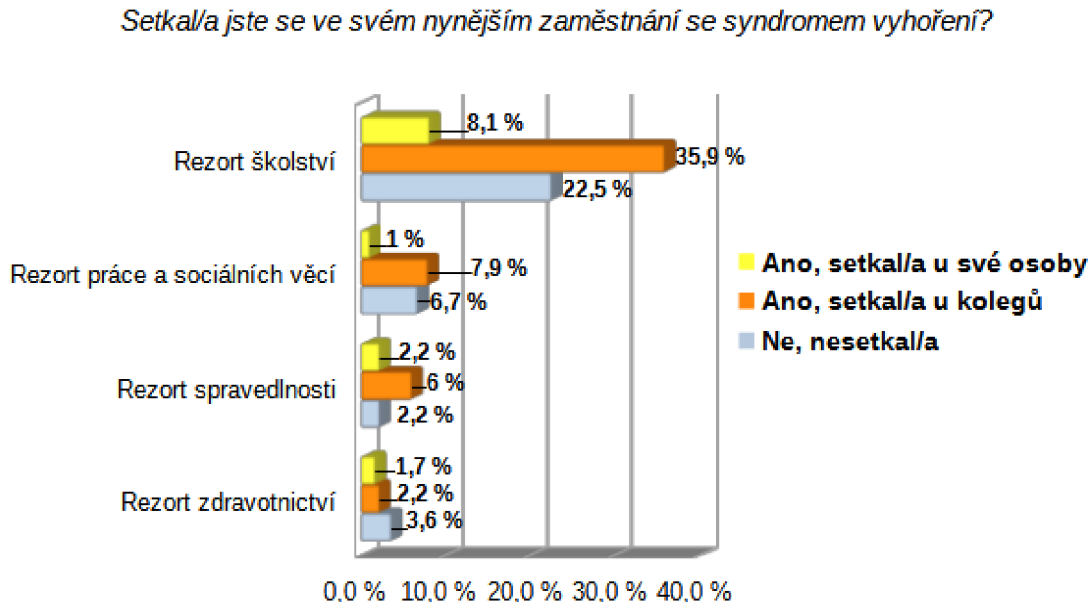
Celkem 26 respondentů z rezortu spravedlnosti se setkalo se syndromem vyhoření u svých kolegů. Dalších 9 respondentů odpovědělo, že se setkali se syndromem vy-

hoření u své osoby (na pracovní pozici ve vězení) a zbylých 9 respondentů se s tímto syndromem nesetkalo vůbec.

Z rezortu zdravotnictví 15 respondentů nemá s tímto syndromem žádnou zkušenost, dále 9 respondentů se setkala se syndromem vyhoření u svých kolegů a 7 respondentů uvedlo, že zažili syndrom vyhoření u své osoby (na pozici klinického logopeda).

Nejvíce (tj. 8,1 %) respondentů, kteří mají osobní zkušenost se syndromem vyhoření, je z rezortu školství a naopak nejmenší (pouhé 1 %) osobní zkušenost mají respondenti z rezortu práce a sociálních věcí. Nejvíce (tj. 35,9 %) respondentů, kteří se setkali se syndromem vyhoření, ale u svých kolegů, je opět z rezortu školství a naopak nejméně (tj. 2,2 %) respondentů s takovou zkušeností je z rezortu zdravotnictví. A nejvíce (tj. 22,5 %) respondentů, kteří nemají žádnou zkušenost se syndromem vyhoření, je z rezortu školství a nejméně (tj. 2,2 %) respondentů, kteří se nesetkali s tímto syndromem, je z rezortu spravedlnosti.

Graf č. 11: Setkal/a jste se ve svém nynějším zaměstnání se syndromem vyhoření?



Otázka č. 12: Setkal/a jste se někdy v průběhu své praxe (v předchozích zaměstnáních) se syndromem vyhoření?

Následující otázka se také věnuje zkušenostem respondenta se syndromem vyhoření, ale za dobu jeho praxe. Z rezortu školství odpovědělo 137 respondentů, že se v průběhu své praxe vůbec neseťkali se syndromem vyhoření. Dalších 122 respondentů se setkali s tímto syndromem u svých kolegů a 19 respondentů ho za dobu své praxe osobně zažilo.

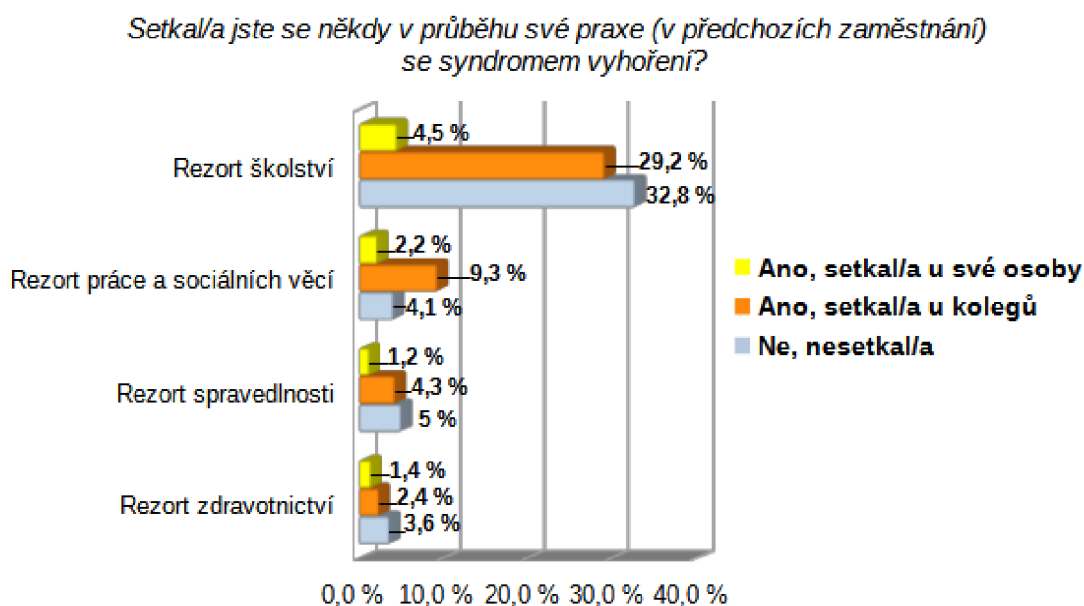
Celkem 39 respondentů z rezortu práce a sociálních věcí uvedlo, že se se syndromem vyhoření za dobu své praxe setkali pouze u svých kolegů. Dalších 17 respondentů se s ním za dobu praxe neseťkalo a zbylých 9 respondentů ho za dobu své praxe zažilo osobně.

Z rezortu spravedlnosti se 21 respondentů za dobu své praxe vůbec neseťkalo se syndromem vyhoření. Dalších 18 respondentů se s ním setkali pouze u kolegů, pouhých 5 respondentů ho zažilo osobně.

Celkem 15 respondentů z rezortu zdravotnictví nezažilo v průběhu své praxe syndrom vyhoření. Ostatních 10 respondentů s ním přišlo do kontaktu u svých kolegů a 6 respondentů ho za dobu své praxe někdy zažilo.

Za dobu své praxe nejvíce (tj. 4,5 %) respondentů z rezortu školství někdy zažilo syndrom vyhoření, naopak respondenti z rezortu spravedlnosti s ním přišli do osobního kontaktu nejméně (tj. 1,2 %). Nejvíce (tj. 29,2 %) respondentů, kteří se za dobu své praxe setkali s tímto syndromem, ale u svých kolegů, pochází z rezortu školství a nejméně (pouhých 2,4 %) respondentů, kteří mají stejnou zkušenost, je z rezortu zdravotnictví. Z rezortu školství pochází nejvíce (tj. 32,8 %) respondentů, kteří se za dobu své praxe vůbec neseťkali se syndromem vyhoření a nejméně (tj. 3,6 %) respondentů, kteří se s ním taktéž vůbec neseťkali, je z rezortu zdravotnictví.

Graf č. 12: Setkal/a jste se někdy v průběhu své praxe (v předchozích zaměstnáních) se syndromem vyhoření?



Otázka č. 13: Pokud jste u předchozí otázky uvedl/a: Ano, setkal/a u své osoby, v jakém zaměstnání (popřípadě na jaké pracovní pozici) to bylo?

Tato otázka je nepovinná a otevřená a respondenti zde měli uvést, v jakém zařízení zažili syndrom vyhoření. Z rezortu školství 6 respondentů (tj. 15,4 %) uvedlo, že zažili syndrom vyhoření ve ZŠ speciální, další 4 respondenti (tj. 10,3 %) ve SPC, 4 respondenti (tj. 10,3 %) naopak na pozici učitele ve speciální MŠ, 2 respondenti (tj. 5,1 %) se s ním setkali jako kliničtí logopedové a 2 respondenti (tj. 5,1 %) ho zažili jako vychovatelé v DD.

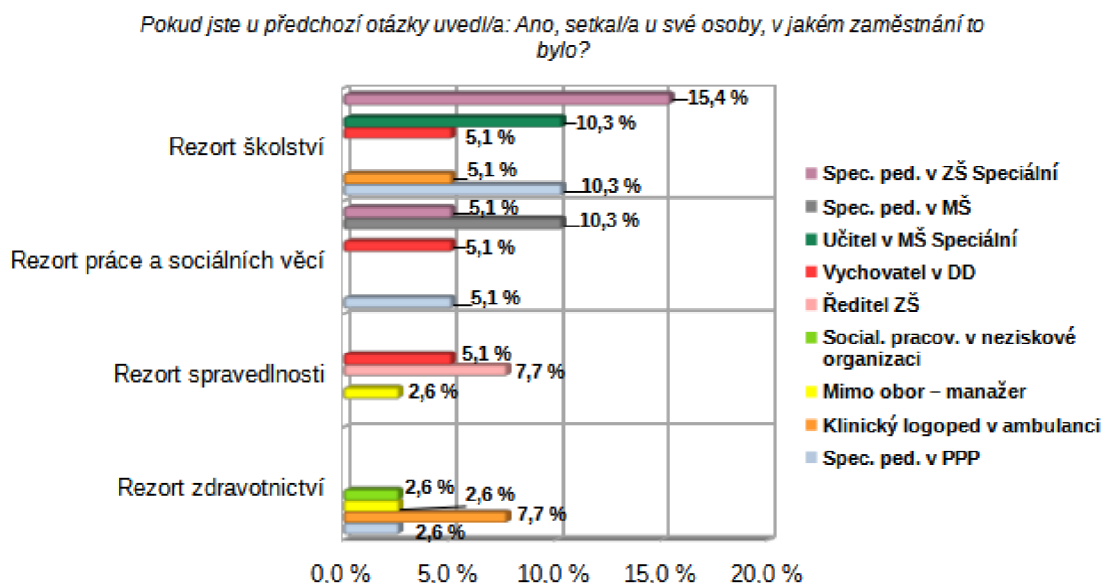
Respondenti z rezortu práce a sociálních věcí odpověděli, že 4 z nich (tj. 10,3 %) zažili syndrom vyhoření na pozici speciálního pedagoga v MŠ, 2 respondenti (tj. 5,1 %) na pozici speciálního pedagoga v ZŠ speciální, další 2 respondenti (tj. 5,1 %) na pozici vychovatele v DD a zbylí 2 respondenti (tj. 5,1 %) v PPP.

Z rezortu spravedlnosti 3 respondenti (tj. 7,7 %) napsali, že se syndromem vyhoření přišli do kontaktu jako ředitelé ZŠ, 2 respondenti (tj. 5,1 %) jako vychovatelé v DD a 1 respondent (tj. 2,6 %) mimo svůj obor.

V rezortu zdravotnictví 3 respondenti (tj. 7,7 %) zažili tento syndrom na pozici klinického logopeda, 1 respondent (tj. 2,6 %) ho zažil v neziskové organizaci, 1 respondent (tj. 2,6 %) ho zažil jako speciální pedagog v PPP a poslední 1 respondent (tj. 2,6 %) se s ním setkal mimo svůj obor.

Většina respondentů (tj. 59 %) zažila syndrom vyhoření na jiné pracovní pozici i v jiném rezortu, než se nacházejí nyní. Nejvíce těchto respondentů je z rezortu práce a sociálních věcí (tj. 25,6 %) a z rezortu spravedlnosti (tj. 15,4 %). Naopak většina (tj. 41,1 %) respondentů z rezortu školství zažila syndrom vyhoření na pracovní pozici, která se nachází ve stejném rezortu.

Graf č. 13: Pokud jste u předchozí otázky uvedl/a: Ano, setkal/a u své osoby, v jakém zaměstnání (popřípadě na jaké pracovní pozici) to bylo?



Otázka č. 14: Objevují se u Vás nějaké tělesné změny (např. větší a častá únava, bolest hlavy, nechutenství, náchylnost k nemocím apod.)?

Otázka č. 14 je škálová a zjišťuje, v jaké intenzitě se u respondenta objevují tělesné změny. Až 94 respondentů z rezortu školství zvolilo odpověď „spíše ne“, dalších 71 respondentů vybralo „ano, většinou“, 61 respondentů vybralo možnost „někdy ano, někdy ne“, 46 vybralo možnost „žádné“ a pouze 1 respondent zvolil variantu „ano, vždy“.

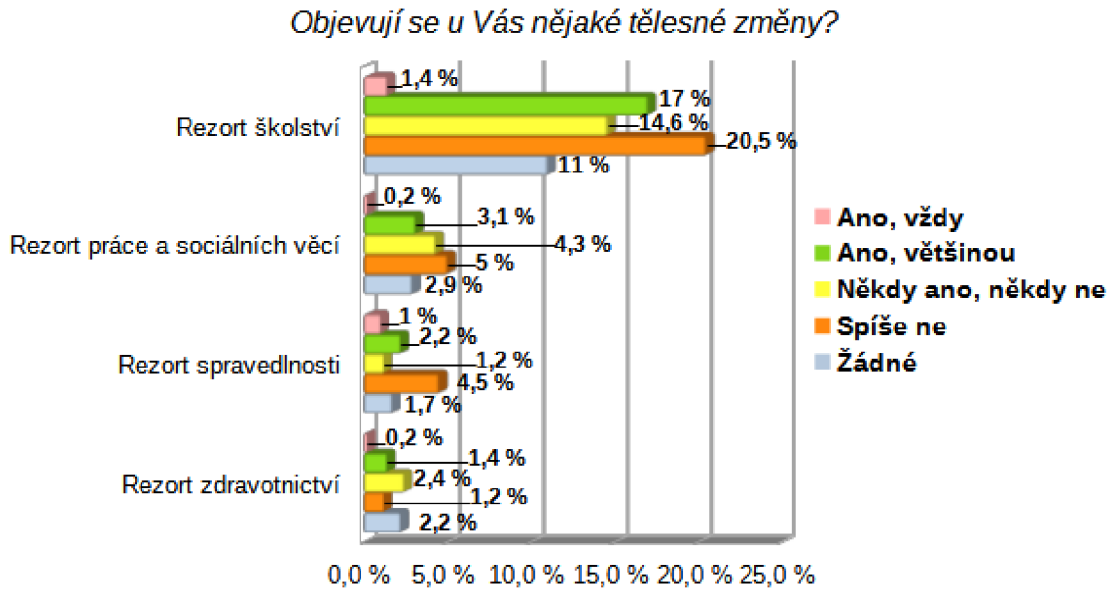
Z rezortu práce a sociálních věcí také vybralo 21 respondentů odpověď „*spíše ne*“, 18 respondentů zvolilo možnost „*někdy ano, někdy ne*“, 13 respondentů si vybralo odpověď „*ano, většinou*“, 12 respondentů odpovědělo „*žádné*“ a pouze 1 respondent variantu „*ano, vždy*“.

Celkem 19 respondentů z rezortu spravedlnosti si vybralo z nabízených odpovědí možnost „*spíše ne*“, 9 respondentů naopak zvolilo „*ano, většinou*“, 7 respondentů odpovědělo možnost „*žádné*“, 5 respondentů zvolilo „*někdy ano, někdy ne*“ a 4 respondenti odpověděli možnost „*ano, vždy*“.

Z rezortu zdravotnictví 10 respondentů zvolilo „*někdy ano, někdy ne*“, 9 respondentů vybralo „*žádné*“, 6 respondentů naopak vybralo možnost „*ano, většinou*“, 5 respondentů odpovědělo variantou „*spíše ne*“ a 1 respondent vybral odpověď „*ano, vždy*“.

Nejvíce (tj. 1,4 %) respondentů, u kterých se vždy objevují tělesné změny, je z rezortu školství. U respondentů z rezortů práce a sociálních věcí a spravedlnosti se tyto změny ve stejné intenzitě také objevují, ale nejméně (pouze 0,2 %). Většina (tj. 17 %) respondentů z rezortu školství většinou zažívá tělesné změny, zatímco respondenti z rezortu zdravotnictví tyto změny v takové míře mají nejméně (tj. 1,4 %). Tělesné změny objevující se v intenzitě „*někdy ano, někdy ne*“ se nejvíce (tj. 14,6 %) vyskytují u respondentů z rezortu školství a naopak u respondentů z rezortu spravedlnosti se tyto změny vyskytují nejméně (pouze 1,2 %). Největší počet (tj. 20,5 %) respondentů, kteří spíše nepocítují tělesné změny, je z rezortu školství a nejmenší počet (tj. 1,2 %) respondentů se stejnou zkušeností je z rezortu zdravotnictví. Respondenti z rezortu školství jsou nejvíce (tj. 11 %) bez tělesných změn a respondenti z rezortu spravedlnosti jsou nejméně (pouhý 1,7 %) bez těchto změn.

Graf č. 14: Objevují se u Vás nějaké tělesné změny?



Otázka č. 15: Objevují se u Vás nějaké psychické změny (např. častá nervozita, pocity beznaděje, ztráta nadšení, negativní postoj k sobě či ke světu apod.)?

Následující otázka je také škálová a mapuje, v jaké míře se u respondentů objevují psychické změny. U 100 respondentů z rezortu školství se spíše nevyskytují psychické změny, u 65 respondentů se někdy objevují tyto změny, u 59 respondentů se neobjevují žádné změny, u 47 respondentů se většinou vyskytují tyto změny a u zbylých 7 respondentů se vždy objevují psychické změny.

Celkem 24 respondentů z rezortu práce a sociálních věcí spíše nezažívá psychické změny, 17 respondentů někdy pocítuje tyto změny, 15 respondentů nepocítuje žádné psychické změny, naopak 9 respondentů většinou zažívá tyto změny a žádný respondent nikdy nepocítuje psychické změny.

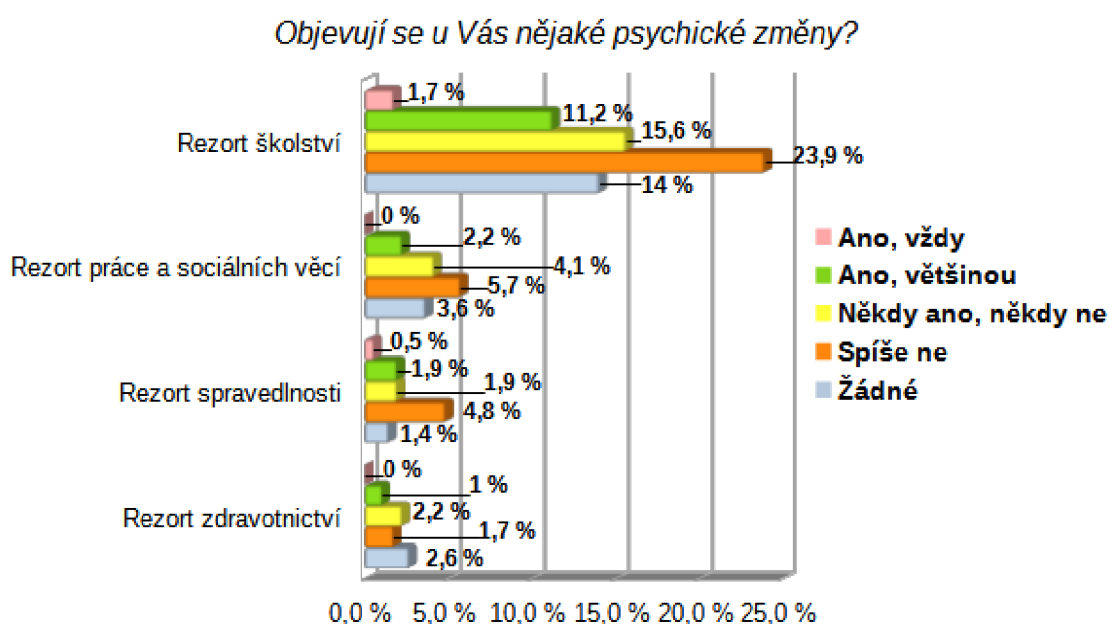
Celkem 20 respondentů z rezortu spravedlnosti spíše nezažívá psychické změny, 8 respondentů většinou cítí výskyt těchto změn, 8 respondentů někdy pocítuje psychické změny, 6 respondentů necítí žádné změny a pouze 2 respondenti mají pocit, že vždy zažívají psychické změny.

U 11 respondentů z rezortu zdravotnictví se neobjevují žádné psychické změny, u 9 respondentů se někdy objevují tyto změny, u 7 respondentů se spíše nevyskytují tyto

změny, u 4 respondentů se většinou vyskytují psychické změny a u žádného respondenta z rezortu zdravotnictví se nikdy nevyskytují psychické změny.

Nejvíce (tj. 1,7 %) respondentů, kteří vždy zažívají psychické změny, pochází z rezortu školství a nejméně (tj. 0 %) respondentů, kteří také vždy zažívají tyto změny, je z rezortů práce a sociálních věcí a zdravotnictví. U většiny (tj. 11,2 %) respondentů z rezortu školství se většinou vyskytují psychické změny a u respondentů z rezortu zdravotnictví se tyto změny ve stejné intenzitě objevují nejméně (pouhé 1 %). Největší počet (tj. 15,6 %) respondentů, kteří někdy pocítují psychické změny, pochází z rezortu školství a nejmenší počet (tj. 1,9 %) respondentů se stejnými pocity pochází naopak z rezortu spravedlnosti. Nejvíce (tj. 23,9 %) respondentů z rezortu školství spíše nezažívá tyto změny a nejméně (tj. 1,7 %) respondentů z rezortu zdravotnictví také spíše nezažívá tyto změny. Větší počet (tj. 14 %) respondentů, kteří nepocítují žádné psychické změny, je z rezortu školství a naopak nejmenší počet (tj. 1,4 %) respondentů, kteří také nepocítují žádné změny, je z rezortu spravedlnosti.

Graf č. 15: Objevují se u Vás nějaké psychické změny?



Otázka č. 16: Objevují se u Vás nějaké změny v sociální rovině (např. vyhýbání se kontaktu s ostatními lidmi, lhostejný přístup ke klientům a k práci apod.)?

I otázka č. 16 je škálová a zjišťuje, v jaké intenzitě se u respondentů vyskytují změny v sociální rovině. V rezortu školství uvedlo až 108 respondentů možnost „spíše

ne“; 99 respondentů uvedlo odpověď „žádné“, 40 respondentů zvolilo „někdy ano, někdy ne“, 29 respondentů vybralo možnost „ano, většinou“ a 2 respondenti zvolili odpověď „ano, vždy“.

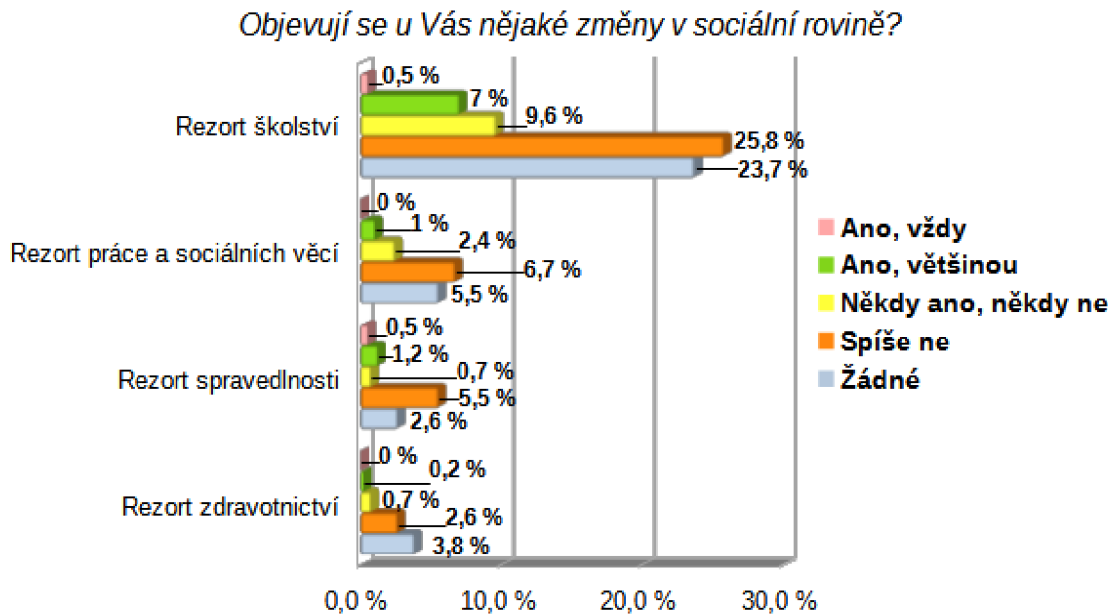
Z rezortu práce a sociálních věcí až 21 respondentů uvedlo odpověď „žádné“, „někdy ano, někdy ne“ vybralo 18 respondentů, možnost „ano, většinou“ zvolilo 13 respondentů, odpověď „žádné“ si vybralo 12 respondentů a odpověď „ano, vždy“ neuvedl nikdo.

Celkem 23 respondentů z rezortu spravedlnosti zvolilo „spíše ne“, 11 respondentů odpovědělo možnost „žádné“, 5 respondentů zvolilo „ano, většinou“, 3 respondenti naopak vybrali variantu „někdy ano, někdy ne“ a pouze 2 respondenti si vybrali možnost „ano, vždy“.

Z rezortu zdravotnictví 16 respondentů vybralo variantu „žádné“, dalších 11 respondentů odpovědělo možnost „spíše ne“, 3 respondenti zvolili „někdy ano, někdy ne“, pouze 1 respondent vybral odpověď „ano, většinou“ a nikdo neuvedl variantu „ano, vždy“.

Nejvíce (tj. 0,5 %) zastoupená odpověď „ano, vždy“ je od respondentů z rezortů školství a z rezortu spravedlnosti a naopak nejméně (tj. 0 %) zastoupená tato odpověď je od respondentů z rezortů práce a sociálních věcí a rezortu zdravotnictví. Nejvíce (tj. 7 %) respondentů, kteří zvolili možnost „ano, většinou“, pochází z rezortu školství a nejméně (pouhý 0,2 %) respondentů se stejnou zvolenou možností je z rezortu zdravotnictví. Variantu „někdy ano, někdy ne“ uvedlo nejvíce (tj. 9,6 %) respondentů z rezortu školství a naopak tuto variantu zvolilo nejméně (tj. 0,7 %) respondentů z rezortů spravedlnosti a zdravotnictví. Většina (tj. 25,8 %) respondentů z rezortu školství zvolila možnost „spíše ne“ a nejmenší část (tj. 2,6 %) respondentů z rezortu zdravotnictví zvolila stejnou možnost. Poslední nabízenou odpověď „žádné“ vybralo nejvíce (tj. 23,7 %) respondentů z rezortu školství a naopak tuto odpověď vybralo nejméně (tj. 2,6 %) respondentů z rezortu spravedlnosti.

Graf č. 16: Objevují se u Vás nějaké změny v sociální rovině?



Otázka č. 17: Zažíváte ve Vašem zaměstnání stres?

Otázka č. 17 je taktéž škálová a mapuje, v jaké míře respondenti zažívají stres. Celkem 129 respondentů z rezortu školství většinou zažívá stres ve svém zaměstnání. Dalších 85 respondentů si myslí, že stres v práci zažívají někdy. Naopak 31 respondentů uvádí, že stres v práci spíše nezažívají. Dalších 28 respondentů ho ve své práci pociťuje vždy a 5 respondentů ho nepociťuje nikdy.

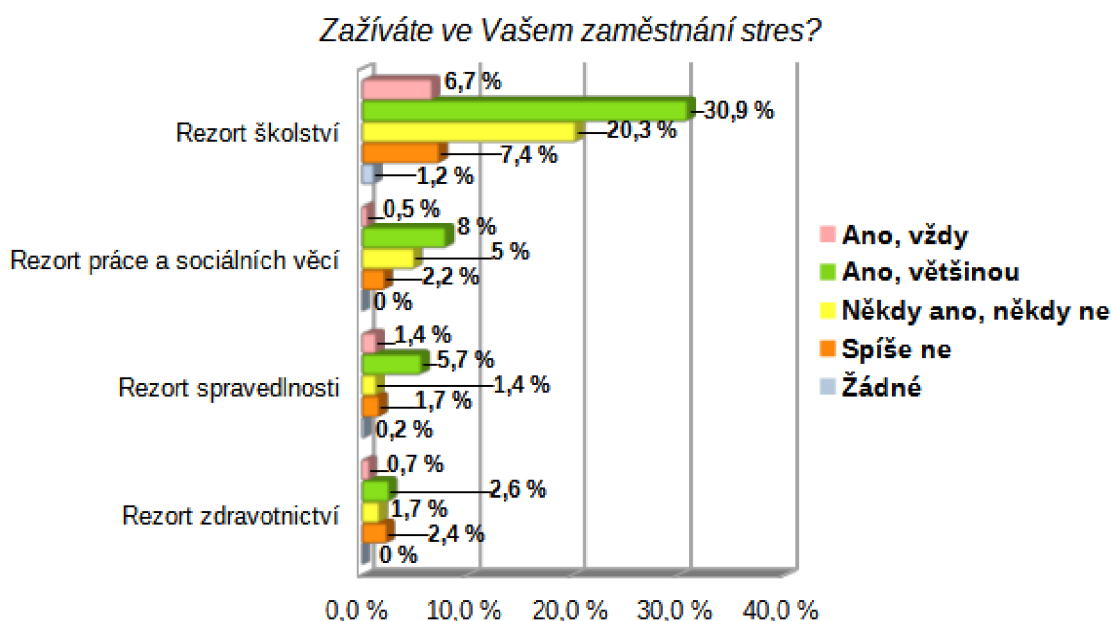
V rezortu práce a sociálních věcí se až 33 respondentů většinou setkává se stresem ve své práci, 21 respondentů je ve svém zaměstnání někdy ve stresu, dalších 9 respondentů spíše není ve stresu. Pouze 2 respondenti uvedli, že ve své práci zažívají stres vždy. A žádný respondent neprovádí svoji práci bez stresu.

Až 24 respondentů z rezortu spravedlnosti během své práce většinou pociťuje stres. Celkem 7 respondentů pracuje spíše beze stresu. Naopak 6 respondentů odpovědělo, že během své práce vždy zažívají stres. Dalších 6 respondentů ho zažívá jen někdy a pouze 1 respondent pracuje úplně beze stresu.

Z rezortu zdravotnictví 11 respondentů uvedlo, že většinou zažívá stres ve své práci. Naopak 10 respondentů ho spíše nezažívá, 7 respondentů ho někdy pociťuje během své práce, 3 respondenti se s ním setkávají vždy a žádný respondent nepracuje úplně bez stresu.

Nejvíce (tj. 6,7 %) respondentů, kteří ve svém zaměstnání vždy zažívají stres, je z rezortu školství a nejméně (tj. 0,5 %) respondentů, kteří ale také vždy zažívají stres, je z rezortu práce a sociálních věcí. Větší část (tj. 30,9 %) respondentů, která většinou ve své práci pociťuje stres, pochází z rezortu školství a naopak menší část (tj. 2,6 %) respondentů se stejnými pocity je z rezortu zdravotnictví. Nejvíce (tj. 20,3 %) respondentů pocházející z rezortu školství někdy zažívá stres ve své práci a nejméně (tj. 20,3 %) respondentů, kteří taktéž někdy zažívají stres, je naopak z rezortu spravedlnosti. Největší část (tj. 7,4 %) respondentů, kteří se spíše nesetkávají se stresem ve svém zaměstnání, je z rezortu školství a naopak nejmenší část (tj. 1,7 %) respondentů se stejnou zkušeností je z rezortu spravedlnosti. A nejvíce (tj. 1,2 %) respondentů, kteří ve svém zaměstnání nezažívají žádný stres, pochází z rezortu školství a naopak nejméně (tj. 0 %) respondentů, kteří taktéž nezažívají žádný stres, je z rezortů práce a sociálních věcí a zdravotnictví.

Graf č. 17: Zažíváte ve Vašem zaměstnání stres?



Otázka č. 18: Chodíte do svého zaměstnání rád/a neboli těšíte se do práce?

Poslední škálová otázka se zaměřuje na pocity respondentů ohledně docházení do práce. Z rezortu školství až 170 respondentů rádo chodí do své práce, dalších 60 respondentů se někdy těší do práce, 42 respondentů do svého zaměstnání vždy těší, 5 respondentů se už spíše netěší a pouhý 1 respondent se vůbec netěší do svého zaměstnání.

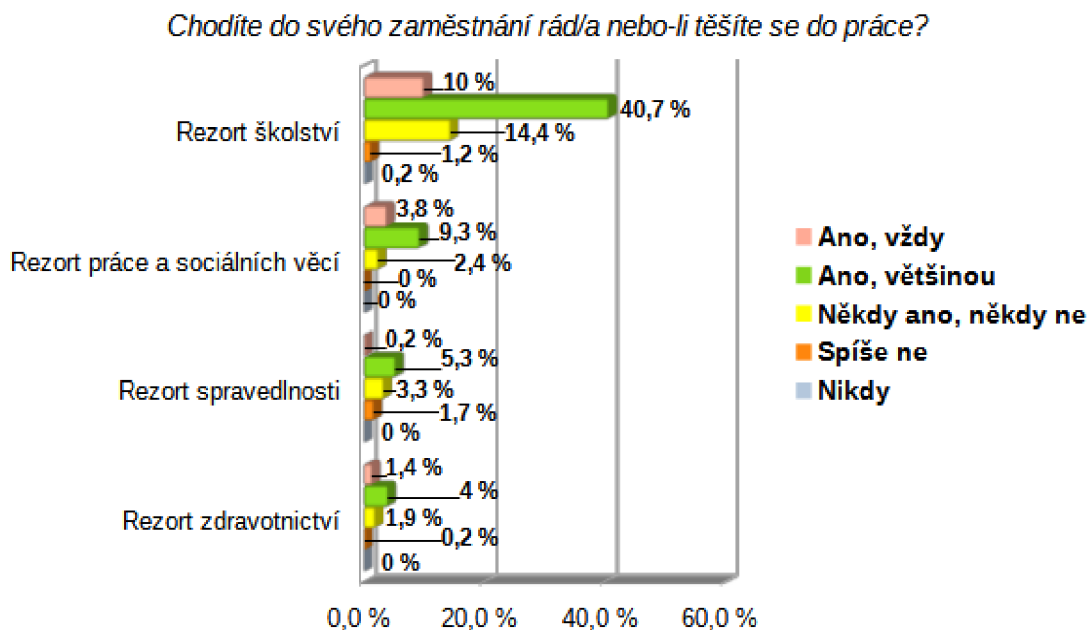
Z rezortu práce a sociálních věcí se až 39 respondentů většinou těší do své práce, dalších 16 respondentů vždy rádo chodí do svého zaměstnání, 10 respondentů někdy rádo chodí do práce a žádný respondent se spíše a nikdy netěší do svého zaměstnání.

V rezortu spravedlnosti je 22 respondentů, kteří se většinou těší do práce, a 14 respondentů, kteří někdy rádi chodí do práce. Poté je zde 7 respondentů, kteří se už spíše netěší do práce. Dále je zde pouze 1 respondent, který vždy rád chodí do své práce, a žádný respondent, který se vůbec netěší do svého zaměstnání.

Z rezortu zdravotnictví se 22 respondentů většinou těší do své práce, 8 respondentů už jenom někdy chodí s radostí do práce, dalších 6 respondentů chodí vždy do svého zaměstnání s radostí, 1 respondent spíše nerad chodí do práce a žádný respondent se nikdy netěší do svého zaměstnání.

Nejvíce (tj. 10 %) respondentů, kteří se vždy těší do svého zaměstnání, je z rezortu školství a nejméně (pouhý 0,2 %) respondentů, kteří se také vždy těší do své práce, je z rezortu spravedlnosti. Větší část (tj. 40,7 %) respondentů z rezortu školství se většinou těší do práce a menší část (tj. 4 %) respondentů z rezortu zdravotnictví se také většinou těší do práce. Nejvíce (tj. 14,4 %) respondentů, kteří někdy rádi chodí do svého zaměstnání, pochází z rezortu školství a naopak nejméně (tj. 1,9 %) respondentů se stejnými pocity pochází z rezortu zdravotnictví. Největší část (tj. 1,7 %) respondentů, kteří spíše neradi chodí do své práce, je z rezortu spravedlnosti a nejmenší část (tj. 0 %) respondentů, kteří také spíše neradi chodí do práce, je z rezortu práce a sociálních věcí. A nejvíce (tj. 0,2 %) respondentů z rezortu školství se nikdy netěší do svého zaměstnání a nejméně (tj. 0 %) respondentů z rezortů práce a sociálních věcí, spravedlnosti i zdravotnictví se také nikdy netěší do práce.

Graf č. 18: Chodíte do svého zaměstnání rád/a neboli těšíte se do práce?



Otázka č. 19: Zasahují Vám pracovní povinnosti do Vašeho osobního života?

Tato uzavřená otázka zjišťuje, zda respondentům zasahují jejich pracovní povinnosti do jejich osobních životů. V rezortu školství si 180 respondentů myslí, že jim jejich pracovní povinnosti zasahují do jejich osobních životů. A 98 respondentů si myslí opak, že jim pracovní povinnosti nezasahují do jejich životů.

V rezortu práce a sociálních věcí 37 respondentů tvrdí, že jejich pracovní povinnosti ovlivňují jejich osobní životy a 28 respondentů si myslí opak.

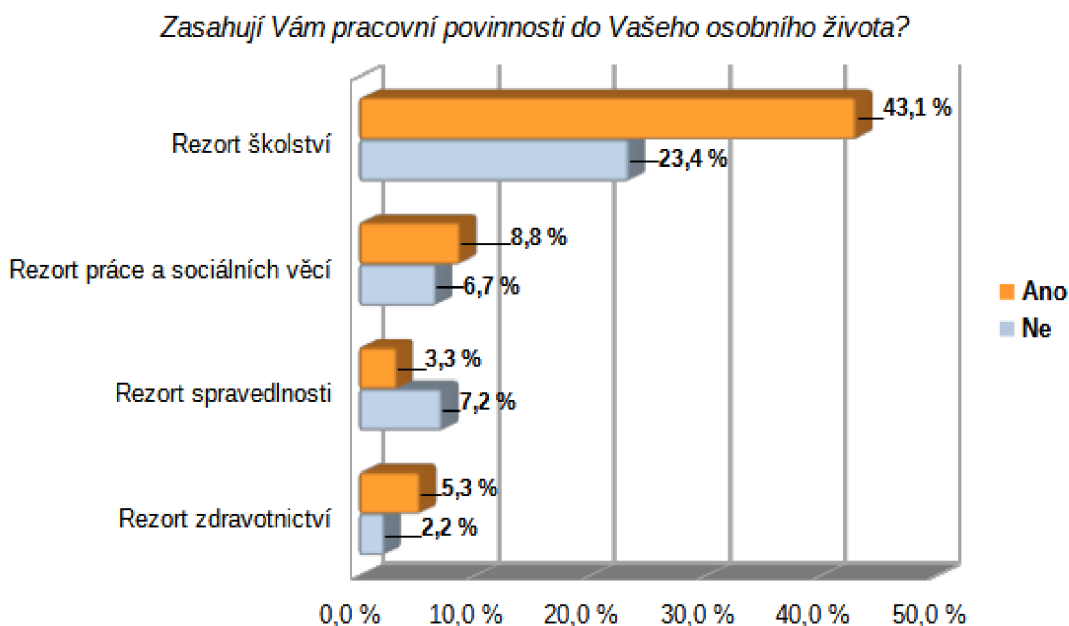
V rezortu spravedlnosti si až 30 respondentů myslí, že jim jejich pracovní povinnosti nezasahují do jejich životů a pouhých 14 respondentů se domnívá, že jim pracovní povinnosti zasahují do jejich osobních životů.

Z rezortu zdravotnictví 22 respondentů tvrdí, že jim pracovní povinnosti ovlivňují jejich osobní životy. A 9 respondentů tvrdí, že jim pracovní povinnosti neovlivňují jejich osobní životy.

Nejvíce (tj. 43,1 %) respondentů, kteří se domnívají, že jim jejich pracovní povinnosti zasahují do jejich osobních životů, je z rezortu školství. Nejméně (tj. 3,3 %) re-

spondentů, kteří sdílí stejnou myšlenku, je z rezortu spravedlnosti. Nejvíce (tj. 23,4 %) respondentů, kteří tvrdí, že jim jejich pracovní povinnosti nezasahují do jejich životů, je z rezortu školství. A naopak nejméně (tj. 2,2 %) respondentů, kteří mají stejné pocity, pochází z rezortu zdravotnictví.

Graf č. 19: Zasahují Vám pracovní povinnosti do Vašeho osobního života?



Otázka č. 20: Dodržujete (sami) nějakou prevenci proti syndromu vyhoření?

Uzavřená otázka č. 20 zjišťuje, zda respondenti dodržují nějakou osobní prevenci proti syndromu vyhoření. Z rezortu školství až 232 respondentů odpovědělo, že dodržují prevenci, a 46 respondentů, že nedodržují.

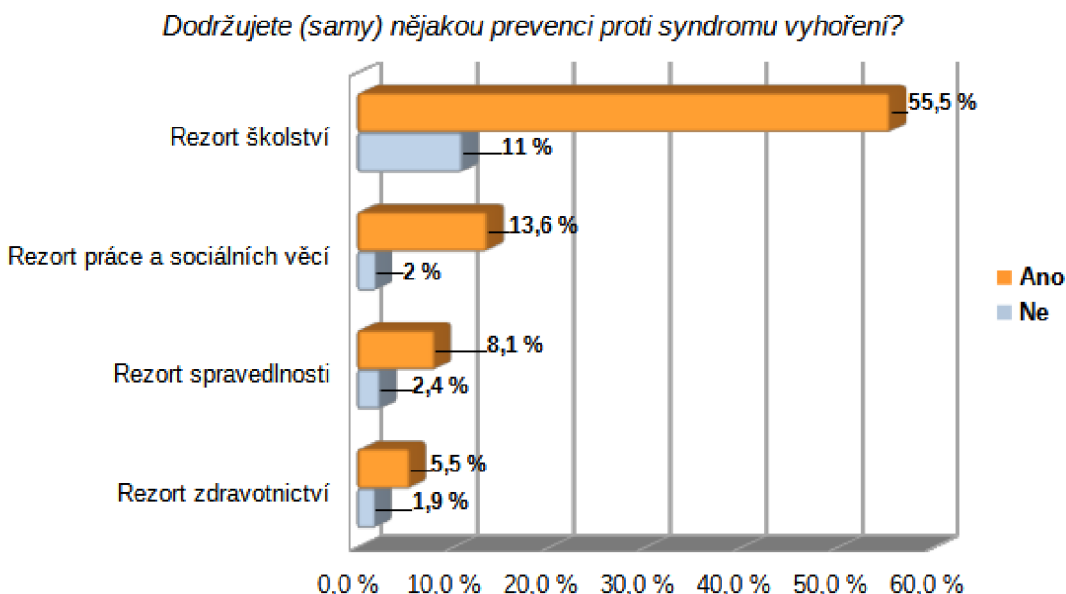
V rezortu práce a sociálních věcí 57 respondentů samo dbá na prevenci proti syndromu vyhoření, ale 8 respondentů nedbá na prevenci proti syndromu vyhoření.

Z rezortu spravedlnosti 34 respondentů tvrdí, že sami dodržují nějakou prevenci proti syndromu vyhoření a 10 respondentů žádnou prevenci nedodržuje.

V rezortu zdravotnictví 23 respondentů dává pozor, aby dodržovali nějakou prevenci proti syndromu vyhoření, a 8 respondentů se nezajímá o prevenci proti syndromu vyhoření.

Nejvíce (tj. 55,5 %) respondentů, kteří sami dodržují nějakou prevenci, je z rezortu školství a nejméně (tj. 5,5 %) respondentů, kteří také dbají na prevenci, je z rezortu zdravotnictví. Nejvíce (tj. 11 %) respondentů, kteří se vůbec nezajímají o osobní prevenci proti syndromu vyhoření, pochází z rezortu školství a nejméně (pouhý 1,9 %) respondentů, kteří nedbají na prevenci, je z rezortu zdravotnictví.

Graf č. 20: Dodržujete (sami) nějakou prevenci proti syndromu vyhoření?



Otázka č. 21: Pokud ano, označte, jakým způsobem

Otázka č. 21, která navazuje na předchozí otázku, je nepovinná a respondenti si u ní mohli vybrat více možných odpovědí. Tato otázka se zabývá tím, jakými možnostmi si respondenti udržují prevenci proti syndromu vyhoření. Z rezortu školství 169 respondentů udržuje mezilidské vztahy, 142 respondentů dodržuje prevenci prostřednictvím dodržování zdravého životního stylu, 139 respondentů se dostatečně věnuje svým zájmům a koníčkům a 88 respondentů umí oddělit pracovní život od osobního.

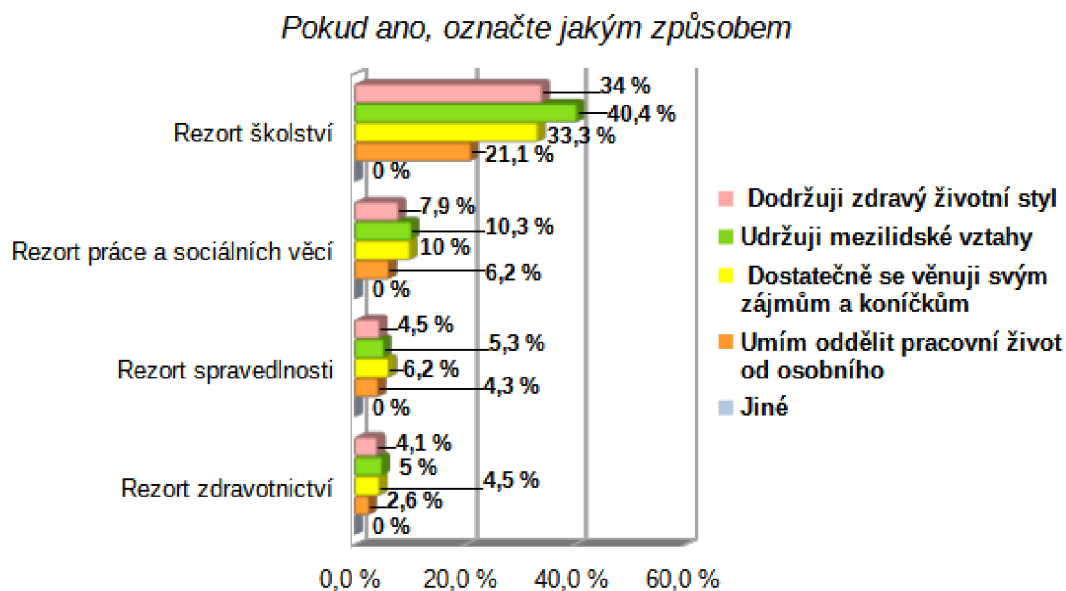
Z rezortu práce a sociálních věcí 43 respondentů v rámci prevence proti syndromu vyhoření pečuje o své vztahy s ostatními lidmi, 42 respondentů se zabývá svými zájmy, dalších 33 respondentů dbá na dodržování zdravého životního stylu a 26 respondentů umí oddělit pracovní život od osobního.

Z rezortu spravedlnosti 26 respondentů dostatečně věnuje svůj čas svým koníčkům, 22 respondentů si udržuje mezilidské vztahy, 19 respondentů dodržuje zdravý životní styl a 18 respondentů dokáže oddělit pracovní život od osobního.

Z rezortu zdravotnictví 21 respondentů pečuje o své mezilidské vztahy, 19 respondentů se dostatečně věnuje svým koníčkům, 17 respondentů dbá na zdravý životní styl a 11 respondentů si umí oddělit pracovní život od osobního.

Nejvíce (tj. 34 %) respondentů, kteří dbají na zdravý životní styl, pochází z rezortu školství a naopak respondenti z rezortu zdravotnictví nejméně (tj. 4,1 %) dbají na zdravý životní styl. Respondenti z rezortu školství nejvíce (tj. 40,4 %) udržují mezilidské vztahy a respondenti z rezortu zdravotnictví nejméně (tj. 5 %) pečují o své vztahy s ostatními lidmi. Nejvíce (tj. 33,3 %) respondentů, kteří se dost věnují svým zájmům, je z rezortu školství a nejméně (tj. 4,5 %) respondentů, kteří se také věnují svým zájmům, je z rezortu zdravotnictví. Respondenti z rezortu školství dokážou nejvíce (tj. 21,1 %) oddělit svůj pracovní život od osobního a naopak respondenti z rezortu zdravotnictví dokážou nejméně (tj. 2,6 %) oddělit pracovní život od osobního. Žádný respondent neudrhuje prevenci proti syndromu vyhoření jiným způsobem.

Graf č. 21: Pokud ano, označte, jakým způsobem



Otázka č. 22: Zajímají se Vaši nadřízení o problematiku syndromu vyhoření ve Vašem zaměstnání?

Otázka č. 22 zjišťuje, zda se nadřízení (vedoucí) respondentů zajímají v zaměstnání o problematiku syndromu vyhoření. Z rezortu školství 140 respondentů uvedlo „ano“ a 138 respondentů uvedlo „ne“.

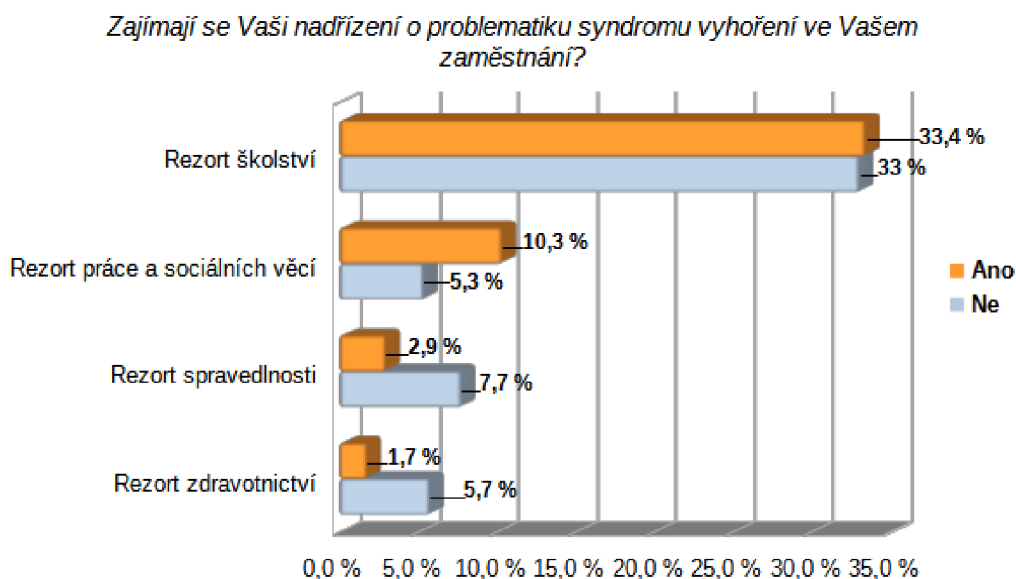
Z rezortu práce a sociálních věcí 43 respondentů odpovědělo „ano“ a 22 respondentů odpovědělo „ne“.

Z rezortu spravedlnosti 32 respondentů vybralo možnost „ne“ a 12 respondentů vybralo možnost „ano“.

Z rezortu zdravotnictví 24 respondentů zvolilo „ne“ a 7 respondentů zvolilo variantu „ano“.

Nejvíce (tj. 33,4 %) vedoucích pracovníků, kteří se v zaměstnání zajímají o problematiku syndromu vyhoření, pochází z rezortu školství a nejméně (tj. 5,7 %) vedoucích pracovníků, kteří se taktéž zajímají o tuto problematiku, je z rezortu zdravotnictví. Velká část (tj. 33 %) vedoucích pozic, které se v zaměstnání vůbec nezajímají o syndrom vyhoření, je z rezortu školství a menší počet (tj. 5,3 %) vedoucích pracovníků, kteří se bohužel také nezajímají o tuto problematiku, pochází z rezortu práce a sociálních věcí.

Graf č. 22: Zajímají se Vaši nadřízení o problematiku syndromu vyhoření ve Vašem zaměstnání?



Otázka č. 23: Probíhá ve Vašem zaměstnání prevence proti syndromu vyhoření?

Následující uzavřená otázka má za úkol zjistit, zda v zaměstnáních respondentů probíhá prevence proti syndromu vyhoření. U 144 respondentů z rezortu školství neprobíhá (v zaměstnání) prevence proti tomuto syndromu, ale u 134 respondentů probíhá prevence proti syndromu vyhoření.

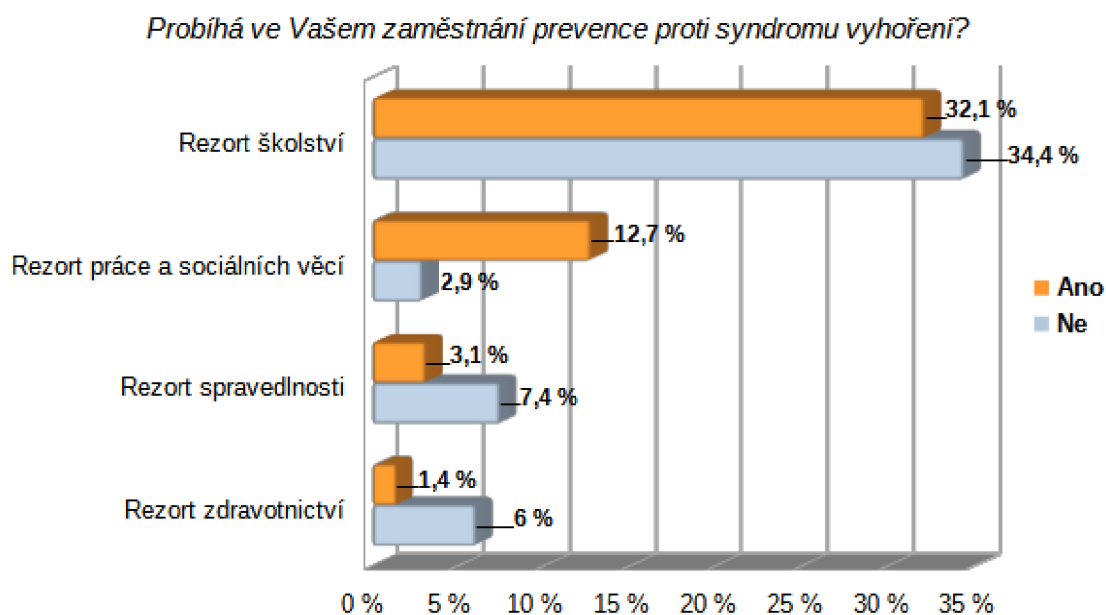
Z rezortu práce a sociálních věcí uvedlo 53 respondentů, že v jejich zaměstnání probíhá prevence proti syndromu vyhoření a naopak 12 respondentů uvedlo, že v jejich zaměstnání není žádná prevence proti syndromu vyhoření.

Celkem 31 respondentů z rezortu spravedlnosti odpovědělo, že žádná prevence proti syndromu vyhoření v jejich zaměstnání neprobíhá. Dalších 13 respondentů tvrdí, že v jejich zaměstnání se koná prevence proti syndromu vyhoření.

U 25 respondentů z rezortu zdravotnictví se nekoná žádná prevence proti syndromu vyhoření, ale u 6 respondentů probíhá (v zaměstnání) prevence proti syndromu vyhoření.

U respondentů z rezortu školství nejvíce (tj. 32,1 %) probíhá (v jejich zaměstnání) prevence proti syndromu vyhoření a u respondentů z rezortu zdravotnictví se nejméně (tj. 1,4 %) koná prevence proti syndromu vyhoření. Nevíce (tj. 34,4 %) respondentů, kteří uvedli, že v jejich zaměstnání neprobíhá žádná prevence proti syndromu vyhoření, je z rezortu školství. A nejméně (tj. 2,9 %) respondentů, u kterých také neprobíhá žádná prevence, pochází z rezortu práce a sociálních věcí.

Graf č. 23: Probíhá ve Vašem zaměstnání prevence proti syndromu vyhoření?



Otázka č. 24: Pokud ano, jakým způsobem?

Další otevřená a nepovinná otázka se zabývá tím, jakým způsobem probíhá prevence proti syndromu vyhoření v zaměstnáních respondentů. Z rezortu školství 56 respondentů napsalo jako způsob prevence supervizi, 39 respondentů uvedlo týmové porady, 32 respondentů uvedlo naopak školení a 10 respondentů napsalo individuální porady.

U 48 respondentů z rezortu práce a sociálních věcí probíhá supervize, u 3 respondentů se konají týmové porady a u 2 respondentů probíhají individuální porady.

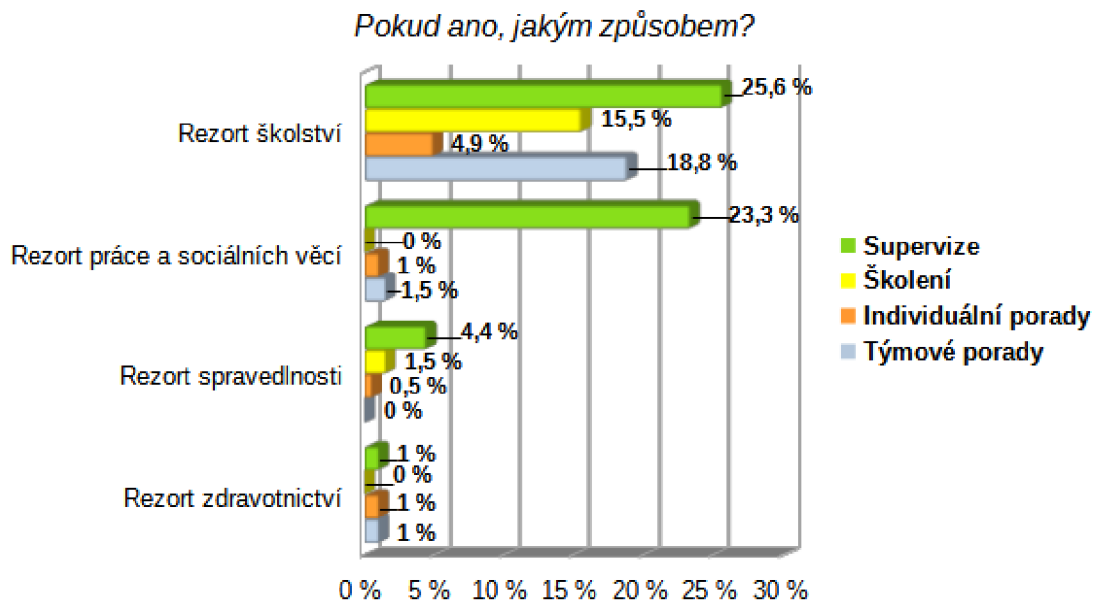
Z rezortu spravedlnosti 9 respondentů napsalo supervizi, 3 respondenti uvedli jako způsob prevence školení a pouze 1 respondent napsal individuální porady.

U 2 respondentů z rezortu zdravotnictví se konají supervize, u dalších 2 respondentů probíhají individuální porady a u zbylých 2 respondentů naopak týmové porady.

U respondentů z rezortu školství nejvíce (tj. 25,6 %) probíhá jako způsob prevence supervize a u respondentů z rezortu zdravotnictví tento způsob prevence probíhá nejméně (tj. 1 %). Jako další způsob možné prevence je uváděno školení a to nejvíce (tj. 15,5 %) probíhá u respondentů z rezortu školství a nejméně (tj. 0 %) u respondentů z rezortů práce a sociálních věcí a zdravotnictví. Individuální porady probíhají nejvíce

u respondentů z rezortu školství (tj. 4,9 %) a naopak u respondentů z rezortu spravedlnosti probíhají nejméně (pouhé 0,5 %). Týmové porady se konají nejvíce (tj. 18,8 %) u respondentů z rezortu školství a nejméně (tj. 0 %) u respondentů z rezortu spravedlnosti.

Graf č. 24: Pokud ano, jakým způsobem?



Otázka č. 25: Zúčastnil/a jste se v rámci svého zaměstnání nějakého semináře či školení zabývajícího se syndromem vyhoření?

Následující otázka se snaží zmapovat, zda se respondenti zúčastnili nějakého semináře zabývajícího se syndromem vyhoření. Celkem 162 respondentů z rezortu školství uvedlo, že se v rámci svého zaměstnání nezúčastnili semináře na téma syndrom vyhoření, ale 116 respondentů se takového semináře zúčastnilo.

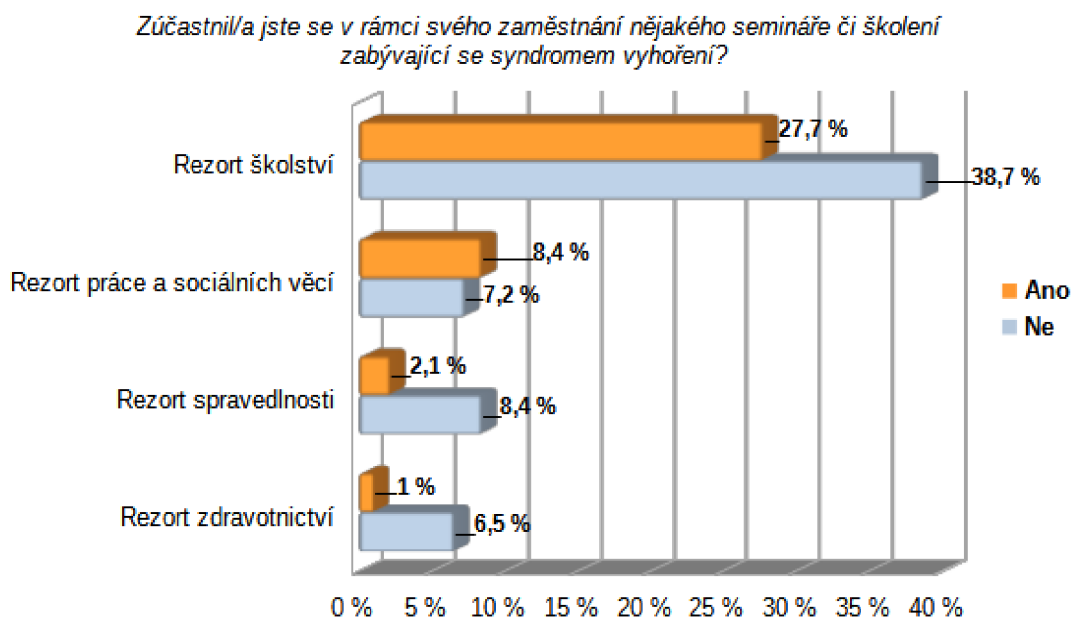
Z rezortu práce a sociálních věcí se 35 respondentů zúčastnilo semináře zabývajícího se syndromem vyhoření a 30 respondentů se takového semináře nezúčastnilo.

Z rezortu spravedlnosti se 35 respondentů nikdy nezúčastnilo semináře zabývajícího se syndromem vyhoření, ale pouhých 9 respondentů se někdy účastnilo takového semináře.

Celkem 27 respondentů z rezortu zdravotnictví uvedlo, že nebyli přítomni na semináři týkajícím se syndromu vyhoření, ale 4 respondenti uvedli, že někdy byli přítomni na semináři.

Nejvíce (tj. 27,7 %) respondentů z rezortu školství se někdy zúčastnilo semináře zabývajícího se syndromem vyhoření a nejméně (pouhé 1 %) respondentů, kteří se také zúčastnili takového semináře, je z rezortu zdravotnictví. Nejvíce (tj. 38,7 %) respondentů, kteří se nezúčastnili semináře na téma syndrom vyhoření, pochází z rezortu školství a nejméně (tj. 6,5 %) respondentů se stejnou zkušeností je z rezortu zdravotnictví.

Graf č. 25: Zúčastnil/a jste se v rámci svého zaměstnání nějakého semináře či školení zabývajícího se syndromem vyhoření?



Otázka č. 26: Myslíte si, že jste ve Vašem zaměstnání ohroženi syndromem vyhoření?

Poslední otázka má za úkol zjistit, zda si respondenti myslí, že jsou ve svém zaměstnání ohroženi syndromem vyhoření. Z rezortu školství si 251 respondentů myslí, že jsou ve svém zaměstnání ohroženi syndromem vyhoření. Naopak 27 respondentů si toto nemyslí.

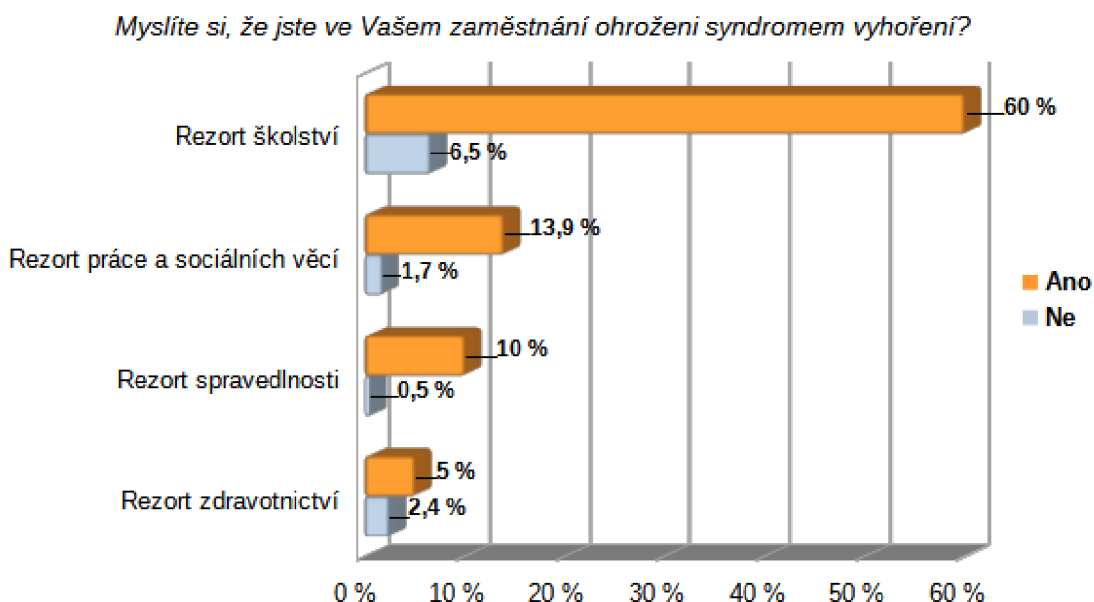
Celkem 58 respondentů z rezortu práce a sociálních věcí se domnívá, že mohou být ve svém povolání ohroženi syndromem vyhoření a 7 respondentů nesdílí stejnou myšlenku.

Z rezortu spravedlnosti 42 respondentů uvedlo, že mohou být ve svém zaměstnání ohroženi tímto syndromem a pouze 2 respondenti si nemyslí, že by mohli být ohroženi tímto syndromem.

Celkem 21 respondentů z rezortu zdravotnictví se domnívá, že jsou ve své práci ohroženi syndromem vyhoření a 10 respondentů si myslí, že nejsou ohroženi tímto syndromem.

Nejvíce (tj. 60 %) respondentů, kteří si myslí, že jsou ohroženi ve svém zaměstnání syndromem vyhoření, je z rezortu školství. Nejméně (tj. 5 %) respondentů, kteří sdílí stejnou myšlenku, je z rezortu zdravotnictví. Největší část (tj. 6,5 %) respondentů, kteří se domnívají, že nejsou ve své práci ohroženi syndromem vyhoření, pochází z rezortu školství a nejméně (tj. 0,5 %) respondentů, kteří si myslí totéž, je z rezortu spravedlnosti.

Graf č. 26: Myslíte si, že jste ve Vašem zaměstnání ohroženi syndromem vyhoření?



3.6 Diskuze

Tato podkapitola se věnuje diskuzi, kde budou zodpovězeny průzkumné otázky této bakalářské práce. Také zde budou shrnuty výsledky průzkumného šetření, které souvisejí s průzkumnými otázkami.

V praktické části byly stanoveny dvě průzkumné otázky, které mají pomoci s naplněním cíle této bakalářské práce. Aby tyto průzkumné otázky mohly být zodpovězeny, budou zde postupně shrnuty výsledky jednotlivých rezortů.

Průzkumná otázka č. 1: Jaká je míra výskytu syndromu vyhoření u speciálních pedagogů pracujících v rezortu školství a mimo tento rezort (rezort práce a sociálních věcí, rezort spravedlnosti a rezort zdravotnictví)?

Prostřednictvím otázek č. 11–19, které zjišťují výskyt možných příznaků syndromu vyhoření (např. zkušenost se syndromem vyhoření, v jaké míře se vyskytují tělesné, psychické změny a změny v sociální rovině, v jaké míře se objevuje stres v zaměstnání, pocity ohledně docházení do práce a zda práce zasahuje do osobního života), se zodpoví tato průzkumná otázka.

Podle shrnutých výsledků průzkumného šetření mají speciální pedagogové z rezortu školství ve svém nynějším zaměstnání největší zkušenost se syndromem vyhoření pouze *u svých kolegů*. Největší část speciálních pedagogů z rezortu školství se za dobu své praxe vůbec *nesetkala* se syndromem vyhoření. Co se týká tělesných, psychických změn a změn v sociální rovině, tak většina pedagogů z rezortu školství tyto změny *spíše nepocítuje*. Naopak většina speciálních pedagogů z rezortu školství *většinou zažívá* ve svém zaměstnání stres. Velká část speciálních pedagogů z rezortu školství se *většinou těší* do svého zaměstnání. A velká část speciálních pedagogů z rezortu školství se domnívá, že jim jejich *pracovní povinnosti zasahují* do jejich osobních životů.

Další vyhodnocené odpovědi dokazují, že většina speciálních pedagogů z rezortu práce a sociálních věcí se setkala se syndromem vyhoření pouze *u svých kolegů*. Také za dobu své praxe se většina těchto speciálních pedagogů setkala se syndromem vyhoření jen *u svých kolegů*. Nejvíce speciálních pedagogů z rezortu práce a sociálních věcí *spíše nezažívá* tělesné, psychické změny i změny v sociální rovině. I když velká část speciálních pedagogů z rezortu práce a sociálních věcí *většinou zažívá* stres ve své práci, tak se přesto většina speciálních pedagogů *většinou těší* do svého zaměstnání. Bohu-

žel nejvíce speciálních pedagogů z rezortu práce a sociálních věcí má pocit, že jim jejich *pracovní povinnosti ovlivňují* jejich osobní životy.

Následující získaná data ukazují, že nejvíce speciálních pedagogů z rezortu spravedlnosti se ve svém nynějším zaměstnání setkala se syndromem vyhoření pouze *u svých kolegů*. Za dobu své praxe se nejvíce speciálních pedagogů z rezortu spravedlnosti s tímto syndromem *nesetkalo* vůbec. Většina speciálních pedagogů z tohoto rezortu *spíše nepocituje* tělesné, psychické změny a změny v sociální rovině. Velká část speciálních pedagogů z rezortu spravedlnosti *většinou zažívá* stres ve své práci. Další velká část těchto speciálních pedagogů *většinou ráda* chodí do svého zaměstnání. A nejvíce speciálních pedagogů z rezortu spravedlnosti si myslí, že jim jejich *pracovní povinnosti nezasahují* do jejich osobních životů.

Poslední shrnuté odpovědi k této průzkumné otázce tvrdí, že nejvíce speciálních pedagogů z rezortu zdravotnictví se ve své nynější práci *nesetkalo* se syndromem vyhoření a to *samé i za dobu své praxe*. Velká část speciálních pedagogů z tohoto rezortu *někdy zažívá i nezažívá* tělesné změny. Naopak většina speciálních pedagogů z tohoto rezortu *nezažívá žádné* psychické změny a změny v sociální rovině. Většina speciálních pedagogů z rezortu zdravotnictví má pocit, že ve své práci *většinou zažívají* stres. Velká část těchto speciálních pedagogů se *většinou těší* do svého zaměstnání. A nejvíce speciálních pedagogů z tohoto rezortu se domnívá, že jim jejich *pracovní povinnosti ovlivňují* jejich osobní životy.

Teoretické poznatky ohledně příznaků syndromu vyhoření dokazují, že příznaky syndromu vyhoření jsou různorodé a mohou zasahovat do všech rovin člověka (tělesná, psychická a sociální rovina). Čím více a v čím větší intenzitě se tyto příznaky vyskytují, tím větší je pravděpodobnost probíhajícího syndromu vyhoření. Na základě těchto informací se může předpokládat, že u některých speciálních pedagogů je možný výskyt syndromu vyhoření. Podle získaných výsledků jednotlivých rezortů vyšlo najevo, že se příznaky syndromu vyhoření vyskytují ve větší míře u speciálních pedagogů z rezortu zdravotnictví. Lze tak předpokládat, že u těchto speciálních pedagogů se může vyskytovat syndrom vyhoření. U speciálních pedagogů z rezortů školství a práce a sociálních věcí se možné příznaky syndromu vyhoření objevují v menší intenzitě. A u speciálních pedagogů z rezortu spravedlnosti se příznaky syndromu vyhoření vyskytují v nejmenší míře, tudíž u těchto speciálních pedagogů se pravděpodobně syndrom vyhoření vyskytuje nejméně či vůbec.

Průzkumná otázka č. 2: V jaké míře jsou speciální pedagogové v rezortu školství a mimo tento rezort (rezort práce a sociálních věcí, rezort spravedlnosti a rezort zdravotnictví) ohroženi syndromem vyhoření?

Tuto průzkumnou otázku mapují otázky č. 20–26, které se zaměřují na prevenci u speciálních pedagogů.

Shrnuté informace z průzkumného šetření dokazují, že největší část speciálních pedagogů z rezortu školství *sama dbá* na prevenci proti syndromu vyhoření, přičemž tuto prevenci nejvíce dodržuje formou rozvíjení mezilidských kontaktů. Také velká část speciálních pedagogů z tohoto rezortu uvedla, že jejich *nadřízení pracovníci* se dostatečně *zajímají* o syndrom vyhoření. U většiny speciálních pedagogů z rezortu školství *neprobíhá* v jejich zaměstnání *prevence* proti syndromu vyhoření. Také většina speciálních pedagogů z tohoto rezortu se *nikdy nezúčastnila* nějakého semináře na téma syndrom vyhoření. A nejvíce speciálních pedagogů z rezortu školství si myslí, že jsou ve svém zaměstnání *ohroženi syndromem vyhoření*.

Další vyhodnocená data tvrdí, že největší část speciálních pedagogů z rezortu práce a sociálních věcí *sama dodržuje* prevenci proti syndromu vyhoření, a to zejména v podobě udržování mezilidských vztahů. Nejvíce speciálních pedagogů z tohoto rezortu uvedlo, že jejich *nadřízení projevují zájem* o problematiku syndromu vyhoření. U většiny speciálních pedagogů z rezortu práce a sociálních věcí *probíhá* v jejich zaměstnání *prevence* proti syndromu vyhoření, a to nejvíce ve formě supervize. Také velká část speciálních pedagogů z tohoto rezortu se někdy *zúčastnila* semináře zabývajících se syndromem vyhoření. A také velká část speciálních pedagogů z rezortu práce a sociálních věcí se domnívá, že *mohou být* ve svém povolání *ohroženi syndromem vyhoření*.

Podle vyhodnocených odpovědí většina speciálních pedagogů z rezortu spravedlnosti *dbá* na prevenci syndromu vyhoření. Tu většina dodržuje i tím, že se dostatečně věnuje svým koníčkům. Velká část speciálních pedagogů z rezortu spravedlnosti odpověděla, že se jejich *nadřízení nijak nezajímají* o syndrom vyhoření. Také většina speciálních pedagogů z tohoto rezortu uvedla, že v jejich zaměstnání *neprobíhá žádná prevence* proti syndromu vyhoření. Většina speciálních pedagogů z rezortu spravedlnosti *nikdy nebyla* na semináři zabývajícím se syndromem vyhoření. A nejvíce speciálních pedagogů z tohoto rezortu se obává, že jsou ve své práci *ohroženi syndromem vyhoření*.

Poslední shrnutá data k této průzkumné otázce tvrdí, že nejvíce speciálních pedagogů z rezortu zdravotnictví si *sami hlídají* prevenci proti syndromu vyhoření. Tuto prevenci nejvíce dodržují tím, že se dostatečně starají o své mezilidské vztahy. Většina speciálních pedagogů z tohoto rezortu tvrdí, že jejich *zaměstnavatelé nejeví žádný zájem* o syndrom vyhoření. Také velká část speciálních pedagogů z rezortu zdravotnictví uvedla, že v jejich zaměstnání se *neuskutečňuje prevence* proti syndromu vyhoření. Většina speciálních pedagogů se také *nikdy nezúčastnila* semináře na téma syndrom vyhoření. A bohužel velká část speciálních pedagogů z rezortu zdravotnictví se cítí ve svém zaměstnání *ohroženi syndromem vyhoření*.

Odborné informace z teoretické části týkající se prevence proti syndromu vyhoření tvrdí, že prevence proti syndromu je důležitá, protože díky ní se může předejít vzniku syndromu vyhoření či tento syndrom včas odhalit a začít ho léčit. K prevenci syndromu vyhoření může přispět člověk sám, a to tím, že sám dodržuje určitá doporučení (např. umět odpočívat, věnovat se svým zájmům, dodržovat zdravý životní styl apod.), anebo i zaměstnavatel. Prevence ze strany zaměstnavatele je důležitá, protože pracovní podmínky mohou mít velký vliv na vznik syndromu vyhoření. Díky těmto informacím se může usuzovat, že u těch speciálních pedagogů, u kterých neprobíhá prevence, je větší riziko syndromu vyhoření. Z vyhodnocených výsledků konkrétních rezortů a ze shrnutí výsledků k první průzkumné otázce se ukázalo, že tato informace se v mnoha případech shodovala, avšak u jednoho vyhodnoceného rezortu nikoliv. Shrnuté výsledky ukázaly, že u speciálních pedagogů z rezortu práce a sociálních věcí probíhá nejvíce prevence (hlavně ze strany vedení), díky tomu mohou být tyto speciální pedagogové nejméně ohroženi syndromem vyhoření. U speciálních pedagogů z rezortu školství už prevence probíhá v menší intenzitě, a proto mohou být tyto speciální pedagogové už ohroženi syndromem vyhoření. Naopak u speciálních pedagogů z rezortu zdravotnictví probíhá nejméně prevence (především ze strany zaměstnavatele), kvůli tomu mohou být tyto speciální pedagogové pravděpodobně nejvíce ohroženi syndromem vyhoření. Což zde dokazují i shrnuté výsledky u první průzkumné otázky, které ukázaly, že u speciálních pedagogů z rezortu zdravotnictví se více vyskytují příznaky syndromu vyhoření. Také u speciálních pedagogů z rezortu spravedlnosti probíhá nejméně prevence (především ze strany zaměstnavatele), kvůli čemuž mohou být také více ohroženi syndromem vyhoření. Ale podle získaných a vyhodnocených dat u první průzkumné otázky (která ukázala, že u speciálních pedagogů z rezortu spravedlnosti se nejméně vyskytují

možné příznaky syndromu vyhoření) se tato data neshodují s informacemi z teoretické části.

Toto tvrzení se může vysvětlit nejspíš tím, že speciální pedagogové působící ve věznicích musejí splnit (před nástupem do zaměstnání) zdravotní a osobnostní způsobilost (kterou zjišťuje a potvrzuje lékař a psycholog). Osobnostní způsobilost je upravena i vyhláškou č. 487/2004 Sb., o osobnostní způsobilosti, která je předpokladem pro výkon služby v bezpečnostním sboru, ve znění pozdějších předpisů, kde jsou zmíněny určité vlastnosti, které by uchazeč (pro výkon této profese) měl mít. Mezi tyto vlastnosti patří např. emoční stabilita, psychosociální vyzrálost, odolnost vůči psychické zátěži, stanovená žádoucí motivace, postoje a hodnoty apod. Tyto vlastnosti (osobnostní způsobilost) ukazují, že speciální pedagogové pracující ve věznicích by měli být psychicky více odolnější (i ohledně syndromu vyhoření) než speciální pedagogové v jiném rezortu, u kterých se nežádá potvrzení osobnostní způsobilosti (vyhláška č. 487/2004 Sb., § 1).

3.7 Navrhovaná opatření

Mezi navrhovaná opatření, která by se mohla dobře uplatnit v praxi, patří:

- na pohovoru zajistit větší informovanost ze strany vedení o problematice syndromu vyhoření (upozornit speciální pedagogy na možné riziko syndromu vyhoření, protože speciální pedagog se řadí mezi profese, které jsou více ohroženy tímto syndromem),
- v zaměstnání (ze strany vedení) více upozorňovat na příznaky syndromu vyhoření (aby speciální pedagogové měli přehled a dokázali rozeznat možné příznaky),
- podporovat speciální pedagogy v dodržování osobní prevence – např. zaměstnavatelé mohou zaměstnancům nabídnout různorodé aktivity k trávení volného času, poskytování různých benefitů, jako je např. volný vstup do bazénů, do fitness centra, muzea, masáž a podobně,
- naučit speciální pedagogy, jak mají lépe zvládat stres (aby si dokázali lépe stanovit své hlavní priority týkající se práce) – např. prostřednictvím mentoringu ze strany vedení,

- ze strany vedení zajistit více prevence v podobě supervize, školení či různých workshopů na tuto problematiku.

Závěr

Tato bakalářská práce se zabývala syndromem vyhoření u speciálních pedagogů. Teoretická část poskytla základní informace k tomuto tématu. První kapitola se zaměřila na cílovou skupinu této práce, což jsou speciální pedagogové. V této kapitole se čtenář dozvěděl, kdo je speciální pedagog, jaké je jeho legislativní vymezení, jaké by měl mít vlastnosti, jaké jsou jeho hlavní činnosti a v jakých oblastech a zařízeních najde největší uplatnění (rezort školství, rezort práce a sociálních věcí, rezort spravedlnosti a rezort zdravotnictví). Druhá kapitola poskytla důležité informace týkající se syndromu vyhoření, jako je např. několik definic od různých odborníků, rizikové faktory tohoto syndromu, příznaky syndromu vyhoření, fáze syndromu vyhoření, profese ohrožené syndromem vyhoření (kam patří i tzv. pomáhající profese), prevence proti syndromu vyhoření a možnosti odborné pomoci při syndromu vyhoření. Čtenář by si z této kapitoly měl odnést především informace ohledně příznaků syndromu vyhoření (jako je např. častá únava a vyčerpání, lhostejnost k práci, vyhýbání se kontaktu s jinými lidmi), aby byl schopen tyto příznaky (jak u sebe, tak i u jiných lidí) rozpoznat a uvědomit si, zda se jedná, či nejedná o syndrom vyhoření. Také by si měl odnést nějaké informace týkající se prevence syndromu, především pár doporučení týkajících se osobní prevence (např. naučit se říkat ne, dodržovat zdravý životní styl, věnovat se svým zájmům, oddělit si pracovní život od osobního). Díky tomu se pak dokáže jedinec sám chránit a možná i předejít syndromu vyhoření.

Praktická část se zaměřila na splnění cíle této bakalářské práce, přičemž cílem této práce bylo zmapování výskytu syndromu vyhoření u speciálních pedagogů pracujících ve školství a mimo školství a míru jejich ohrožení. Pro naplnění tohoto cíle byla zvolena kvantitativní metoda, kde se pomocí dotazníkového šetření sbírala data od speciálních pedagogů pracujících v několika rezortech (rezort školství, práce a sociálních věcí, spravedlnosti a zdravotnictví). Dotazníkové šetření se zaměřovalo na dvě základní části, a to zmapování výskytu syndromu vyhoření u těchto speciálních pedagogů. Tato část se zjišťovala pomocí otázek, které prošetřovaly, v jaké intenzitě se vyskytují typické příznaky syndromu vyhoření. Druhá část měla zjistit míru jejich ohrožení (syndromem vyhoření), tato část se mapovala prostřednictvím otázek zaměřujících se na prevenci (osobní a ze strany zaměstnavatele). Získaná data se následně zaznamenala do grafů. Z průzkumného šetření vyšlo najevo, že příznaky syndromu vyhoření se vyskytu-

jí ve větší míře u speciálních pedagogů z rezortu zdravotnictví a naopak u speciálních pedagogů z rezortu spravedlnosti se tyto příznaky vyskytují v nejmenší intenzitě. Na základě toho se může očekávat, že syndrom vyhoření se pravděpodobně vyskytuje více u speciálních pedagogů z rezortu zdravotnictví a nejméně u speciálních pedagogů z rezortu spravedlnosti. Z dalšího šetření se zjistilo, že speciální pedagogové z rezortu práce a sociálních věcí mohou být tímto syndromem ohroženi v menší míře, protože v jejich zaměstnání probíhá prevence proti syndromu vyhoření. Naopak speciální pedagogové z rezortu zdravotnictví mohou být více ohroženi syndromem vyhoření, protože u nich (hlavně ze strany vedení) neprobíhá prevence proti syndromu vyhoření. Z průzkumu však vyšlo jedno zjištění, které se neshodovalo s odbornými informacemi týkajícími se prevence proti syndromu vyhoření. Prevence proti syndromu pomáhá předcházet vzniku syndromu vyhoření a také ho odhalit. Na základě této informace se může předpokládat, že u těch speciálních pedagogů, u kterých prevence neprobíhá, se může syndrom vyhoření vyskytovat ve větší míře. Toto tvrzení však vyvrací vyhodnocené a shrnuté odpovědi u speciálních pedagogů z rezortu spravedlnosti, u kterých převážně neprobíhá prevence proti syndromu vyhoření, a přesto se u těchto speciálních pedagogů nevyskytují tolik možné příznaky syndromu vyhoření. I přesto stále platí, že se prevence jeví jako jeden z možných nástrojů k předcházení syndromu vyhoření.

Zdroje

Tištěné zdroje

- BAŠTECKÁ, Bohumila, ed., 2009. *Psychologická encyklopedie: aplikovaná psychologie*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-470-0.
- ČAPEK, Robert, ŠMEJKAL, Jiří, PŘÍKAZSKÁ, Irena, 2018. *Učitel a syndrom vyhoření*. 1. vyd. Praha: Raabe. ISBN 978-80-7496-392-6.
- DUČAIOVÁ Jarmila, MOTYČKOVÁ Eva, NOVOTNÁ Aneta, et al., 2018. *Aktivizace seniorů – tělesné a duševní programy*. 1. vyd. Praha: Verlag Dashöfer spol. s.r.o. ISBN 978-80-87963-75-3.
- FISCHER, Slavomil, ŠKODA, Jiří, 2008. *Speciální pedagogika*. 1. vyd. Praha: Triton. ISBN 978-80-7387-014-0.
- GULOVÁ, Lenka, 2011. *Sociální práce: pro pedagogické obory*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-247-3379-1.
- HARTL, Pavel, HARTLOVÁ, Helena, 2000. *Psychologický slovník*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178 303-X.
- HRSTKA, Zdeněk, VOSEČKOVÁ, Alena, 2010. *Kapitoly z psychologie zdraví (4. díl)*. 1. vyd. Hradec Králové: Univerzita obrany. ISBN 978-80-7231-344-0.
- HUTYROVÁ, Miluše, RŮŽIČKA, Michal, SPĚVÁČEK, Jan, 2013. *Úvod do speciální pedagogiky osob s psychosociálním ohrožením a narušením*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 978-80-244-3726-2.
- CHRÁSKA, Miroslav, 2016. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2. vyd. Praha: Grada. Pedagogika. ISBN 978-802-4753-263.
- JEKLOVÁ, Marta, REITMAYEROVÁ Eva, 2006. *Syndrom vyhoření*. 1. vyd. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí. ISBN: 80-86991-74-1.
- JŮVA, Vladimír, 2001. *Základy pedagogiky pro doplňující pedagogické studium*. 1. vyd. Brno: Paido. ISBN 80-8593-195-8.

- KEBZA, Vladimír, ŠOLCOVÁ, Iva, 2003. *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. ISBN 80-7071-231-7.
- KNOTOVÁ, Daniela a kol., 2014. *Školní poradenství*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing a. s. 978-80-247-8950-7.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 1998. *Jak neztratit nadšení*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 80-7169-551-3.
- MATOUŠEK, Oldřich, 2016. *Slovník sociální péče*. 3. vyd. Praha: Portál. 978-80-262-1154-9.
- MATOUŠEK, Oldřich a kol., 2003. *Metody a řízení sociální práce*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-548-2.
- MATOUŠEK, Oldřich a kol., 2013. *Encyklopedie sociální péče*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0366-7.
- MICHALÍK, Jan a kol., 2013. *Speciálně pedagogické centrum*. 2. rozš. a dopl. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 978-80-244-3487-2.
- MICHALÍK, Jan, BASLEROVÁ, Pavlína, FELCMANOVÁ, Pavlína a kol., 2015. *Katalog podpůrných opatření pro žáky s potřebou podpory ve vzdělávání z důvodu zdravotního nebo sociálního znevýhodnění*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 978-80-244-4654-7.
- PEŠATOVÁ, Ilona, TOMICKÁ, Václava, 2007. *Úvod do integrativní speciální pedagogiky*. 1. vyd. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 978-80-7372-268-5.
- PEŠEK, Roman, PRAŠKO, Ján, 2016. *Syndrom vyhoření*. 1. vyd. Praha: Pasparta. ISBN 978-80-881-6300-8.
- PIPEKOVÁ, Jarmila, 2006. *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. 1. vyd. Brno: PAIDO, ISBN 80-7315-120.
- POSCHKAMP, Thomas, 2013. *Výhoření*. 1. vyd. Praha: Edika. ISBN 978-80-266-0161-6.
- PUGNEROVÁ, Michaela, 2019. *Psychologie: pro studenty pedagogických oborů*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-0532-8.

- RUSH, Myron, 2003. *Syndrom vyhoření*. 1. vyd. Praha: Návrat domů. ISBN 80-7255-074-8.
- SLOWÍK, Josef, 2016. *Speciální pedagogika*. 2., aktualizované a doplněné vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-0095-8.
- SOCHŮREK, Jan, 2007a. *Kapitoly z penologie, I. díl. Úvod do teorie trestu a trestání*. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 978-80-7372-203-6.
- ŠKODOVÁ, Eva, JEDLIČKA, Ivan a kol., 2007. *Klinická logopedie*. 2. aktualiz. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-807-3673-406.
- ŠKOVIERA, Albin, 2007. *Dilemata náhradní výchovy*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-318-5.
- VALENTA, Milan a kol., 2014. *Přehled speciální pedagogiky*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0602-6.
- VENGLÁŘOVÁ, Martina a kol., 2011. *Sestry v nouzi. Syndrom vyhoření, mobbing, bossing*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN: 978-80-247-3174-2.

Elektronické zdroje

- EMANOVSKÝ, Petr, 2013. *Úvod do metodologie pedagogického výzkumu* [online]. Olomouc. [vid. 14. 3. 2021]. Dostupné z: <https://kag.upol.cz/data/upload/8/metodologie.pdf>
- FINKOVÁ, DITA, 2021. *Poradenství pro osoby se zrakovým postižením* [online]. [vid. 25. 11. 2021]. Dostupné z: <http://kurzy-spp.upol.cz/CD/3/2-01.pdf>,
- HAMPL, Igor, 2013. *Surdopedie* [online]. Ostrava: Ostravská univerzita. [vid. 25. 11. 2021]. ISBN N 978-80-7464-327-9. Dostupné z: https://projekty.osu.cz/svp/opory/PdF_Hampl_Surdopedie.pdf
- HOFERKOVÁ, Stanislava, 2014. *Úvod do etopedie*. In: *Inovace studijních oborů na PdF UHK* [online]. [vid. 25. 11. 2021]. Dostupné z: http://inpdf.uhk.cz/wp-content/uploads/2014/03/uvod_do_etopedie.pdf

- KADLECOVÁ, Julie, 2019. Docplayer. In: *Supervize v pomáhajících profesích*. [online]. [vid 15. 3. 2021]. Dostupné z: <https://docplayer.cz/107426209-Supervize-v-pomahajicich-profesich.html>
- MAKAROVÁ, Anna, 2011. *Duševní hygiena*. [online]. [vid 15. 3. 2021]. Dostupné z: <https://hygiena.zdrave.cz/dusevni-hygiena/>
- MATEŘSKÁ ŠKOLA SPECIÁLNÍ LOUNY, ŠKOLNÍ 2428, P. O., 2021. *Školní vzdělávací program* [online]. [vid. 5. 12. 2021]. Dostupné z: <https://msspecialnilouny.wbs.cz/Skolni-vzdelavaci-program.html>
- MIKOLAJKOVÁ, Kateřina, 2018. O logopedii obecně. In: *Logopedie Katka* [online]. 30. 8. 2018 [vid. 25. 11. 2021]. Dostupné z: <https://www.logopediekatka.cz/co-je-to-logopedie/>
- MŠ JAROMĚŘ, 2021. *Činnosti speciálního pedagoga v mateřské škole* [online]. [vid. 29. 11. 2021]. Dostupné z: <https://ms-jaromer.estranky.cz/clanky/specialni-pedagog-ms/cinnosti-specialniho-pedagoga-v-materske-skole.html>
- MUNI, 2021. *Speciální pedagogika* [online]. [vid. 5. 12. 2021]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/program/23796/specialni-pedagogika>
- Speciální pedagogika – Studijní programy a obory – Technická univerzita v Liberci* [online]. [vid. 25. 11. 2021]. Dostupné z: https://www.tul.cz/uchazeci/studijni-programy/program/1301_specialni-pedagogika/
- SPOUSTA, Vladimír, 2021. Charakter a obsah činnost etopeda [online]. [vid. 5. 12. 2021]. Dostupné z: <http://dspace.specpeda.cz/bitstream/handle/0/1364/20-25.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- TOŠNER, Jiří, TOŠNEROVÁ, Tamara, 2002. *Burn – Out Syndrom: Syndrom vyhoření*. 1. vyd. Brno: Hestia. Dostupné z: <https://webcache.googleusercontent.com/searchq=cache:fHDoQuSdCAUJ:https://www.hest.cz/cdn/public/000985.doc+&cd=1&hl=cs&ct=clnk&gl=cz>
- VEČERA, Martin, 2020. Lumeer. In: *Vyhoření zaměstnanců: Jak jej rozpoznat a zabránit mu?* [online]. [vid 15. 3. 2021]. Dostupné z: <https://www.lumeer.io/cs/vyhoreni-zamestnancu/>

Vyhláška č. 487/2004 Sb., o osobnostní způsobilosti, která je předpokladem pro výkon služby. In: *Sbírka zákonů České republiky* [online]. 2004, částka 168 [vid. 21. 4. 2022]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-487>

Vyhláška č. 72/2005 Sb., o poskytování poradenských služeb ve školách a školských poradenských zařízeních. In: *Sbírka zákonů České republiky* [online]. 2005, částka 20 [vid. 5. 12. 2021]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2005-72>

Zákon č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů. In: *Sbírka zákonů České republiky* [online]. 2004, částka 190 [vid. 5. 12. 2021]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-563>

Zákon č. 109/2002 Sb. o výkonu ústavní výchovy nebo ochranné výchovy ve školských zařízeních a o preventivně výchovné péči ve školských zařízeních a o změně dalších zákonů. In: *Sbírka zákonů České republiky* [online]. 2002, částka 48 [vid. 5. 12. 2021]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2002-109>

Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách. In: *Sbírka zákonů České republiky* [online]. 2006, částka 37 [vid. 5. 12. 2021]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-108>

Seznam příloh

Příloha č. 1: Dotazník

Příloha č. 1: Dotazník

Vážený respondente, jmenuji se Kristýna Mrázová a jsem studentkou speciální pedagogiky pro vychovatele na Technické univerzitě v Liberci a zpracovávám bakalářskou práci na téma: Syndrom vyhoření u speciálních pedagogů. Součástí mé bakalářské práce je průzkum, který mapuje výskyt syndromu vyhoření u speciálních pedagogů pracujících v rezortu školství a mimo něj a míru jejich ohrožení. Obracím se na Vás s prosbou o vyplnění dotazníku, který mi pomůže s vypracováním mého průzkumu. Dotazník je anonymní a má 26 otázek (otázky uzavřené, polouzavřené a otevřené). Budu velmi ráda, když si najdete pár minut svého času a zodpovíte mi následující otázky. Předem Vám děkuji za Váš čas a odpovědi.

Kristýna Mrázová, FP TUL

1. Jakého jste pohlaví?

- a) Muž
- b) Žena

2. Kolik je Vám let?

- a) 20–30 let
- b) 31–40 let
- c) 41–50 let
- d) 51–60 let
- e) 61 a více let

3. V jakém kraji se nachází Vaše zaměstnání?

4. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

- a) Bakalářské
- b) Magisterské
- d) Jiné (uveďte)

5. Jaký máte vystudovaný vysokoškolský obor?

6. V jakém rezortu pracujete?

- a) Rezort školství – školy (např. MŠ, speciální MŠ, ZŠ praktická)
- b) Rezort školství – školská zařízení zajišťující výkon ústavní výchovy, ochranné výchovy a preventivně výchovnou péči (např. dětský domov, diagnostický ústav)
- c) Rezort školství – školská poradenská zařízení (např. pedagogicko-psychologická poradna)
- d) Rezort práce a sociálních věcí (sociální služby)
- e) Rezort spravedlnosti (např. věznice)
- f) Rezort zdravotnictví (např. klinický logoped)
- g) Jiné (uved'te)

7. V jakém konkrétním zařízení pracujete?

8. Na jaké pracovní pozici pracujete?

- a) Speciální pedagog
- b) Sociální pracovník
- c) Asistent pedagoga
- d) Klinický logoped
- d) Jiné (uved'te)

9. Víte, co znamená pojem syndrom vyhoření?

- a) Ano
- b) Ne

10. Víte, jaké jsou hlavní příznaky syndromu vyhoření?

- a) Ano
- b) Ne

11. Setkal/a jste se ve svém nynějším zaměstnání se syndromem vyhoření?

- a) Ano, setkal/a u své osoby

b) Ano, setkal/a u kolegů

c) Ne, nesetkal/a

12. Setkal/a jste se někdy v průběhu své praxe (v předchozích zaměstnáních) se syndromem vyhoření?

a) Ano, setkal/a u své osoby

b) Ano, setkal/a u kolegů

c) Ne, nesetkal/a

13. Pokud jste u předchozí otázky uvedl/a: Ano, setkal/a u své osoby, v jakém zaměstnání (popřípadě na jaké pracovní pozici) to bylo? (např. speciální pedagog na ZŠ speciální)

14. Objevují se u Vás nějaké tělesné změny (např. větší a častá únava, bolest hlavy, nechutenství, náchylnost k nemocím a apod.)?

a) Ano, vždy

b) Ano, většinou

c) Někdy ano, někdy ne

d) Spíše ne

e) Žádné

15. Objevují se u Vás nějaké psychické změny (např. častá nervozita, pocity beznaděje, ztráta nadšení, negativní postoj k sobě či ke světu apod.)?

a) Ano, vždy

b) Ano, většinou

c) Někdy ano, někdy ne

d) Spíše ne

e) Žádné

16. Objevují se u Vás nějaké změny v sociální rovině (např. vyhýbání se kontaktu s ostatními lidmi, lhostejný přístup ke klientům a k práci a apod.)?

- a) Ano, vždy
- b) Ano, většinou
- c) Někdy ano, někdy ne
- d) Spíše ne
- e) Žádné

17. Zažíváte ve Vašem zaměstnání stres?

- a) Ano, vždy
- b) Ano, většinou
- c) Někdy ano, někdy ne
- d) Spíše ne
- e) Nikdy

18. Chodíte do svého zaměstnání rád/a neboli těšíte se do práce?

- a) Ano, vždy
- b) Ano, většinou
- c) Někdy ano, někdy ne
- d) Spíše ne
- e) Nikdy

19. Zasahují Vám pracovní povinnosti do Vašeho osobního života?

- a) Ano
- b) Ne

20. Dodržujete sami nějakou prevenci proti syndromu vyhoření?

- a) Ano
- b) Ne

21. Pokud **ano**, označte, jakým způsobem (více možných odpovědí):

- a) Dodržuji zdravý životní styl (vyvážená strava, dostatek odpočinku, dostatek pohybu)
- b) Udržuji mezilidské vztahy (v rodině i v zaměstnání)
- c) Dostatečně se věnuji svým zájmům a koníčkům
- d) Umím oddělit pracovní život od osobního
- e) Jiné (uved'te)

.....

22. Zajímají se Vaši nadřízení o problematiku syndromu vyhoření ve Vašem zaměstnání?

- a) Ano
- b) Ne

23. Probíhá ve Vašem zaměstnání prevence proti syndromu vyhoření?

- a) Ano
- b) Ne

24. Pokud **ano**, jakým způsobem (např. supervize, školení, individuální a týmové porady)?

25. Zúčastnil/a jste se v rámci svého zaměstnání nějakého semináře či školení zabývajícího se syndromem vyhoření?

- a) Ano
- b) Ne

26. Myslíte si, že jste ve Vašem zaměstnání ohroženi syndromem vyhoření?

- a) Ano
- b) Ne

Děkuji za Vám za vyplnění dotazníku.