

Syndrom vyhoření u pedagogů základních škol

Iveta Feňová

Bakalářská práce
2013



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií


INSTITUT
MEZIOBOROVÝCH STUDIÍ BRNO

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Iveta FEŇOVÁ**
Osobní číslo: **H108051**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Syndrom vyhoření u pedagogů základních škol**

Zásady pro vypracování:

Zadané a zvolené téma bude zpracováno podle pokynů obsažených v materiálu IMS "Metodika psaní odborného textu a výzkum v sociálních vědách" (IMS 2009).

Případně podle dalších materiálů, z nichž některé jsou obsaženy v literatuře připojené k tomuto studijnímu textu. Zejména bude dbáno na dodržování zásad publikační etiky a pravidel společenskovedního výzkumu. Průběžné výsledky práce budou pravidelně konzultovány s vedoucím bakalářské práce.

S vědomím těchto zásad a pravidel a po konzultaci s vedoucím bude práce zaměřena na:

- problematiku syndromu vyhoření (definici, symptomy, rizikové faktory, protektivní faktory, fáze syndromu vyhoření, diagnostiku syndromu vyhoření)
- specifika profese pedagoga základní školy ve vztahu k syndromu vyhoření
- prevenci syndromu vyhoření u pedagogů základních škol.

Součástí práce bude empirické šetření zaměřené na zjištění míry syndromu vyhoření u pedagogů základních škol ve vztahu

k vybraným proměnným (např. věk, pohlaví, délka pedagogické praxe, instituce).

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: tištěná/elektronická

Seznam odborné literatury:

Cimický, Jan. *Sám proti stresu*. 2. doplněné vyd.: VIP Books, 2007, ISBN 978-80-87134-08-5.

Hennig, Claudius; Keller, Gustav. *Antistresový program pro učitele*. 1. vyd. Praha : Portál, 1996. 96 s. ISBN 80-7178-093-6.

Kebza, V., Šolcová I. *Syndrom vyhoření*. 2., rozšířené a doplněné vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003, ISBN 80-7071-231-7.

Kohoutek, Rudolf. *Psychologie zdraví pro učitele a vychovatele*. In Řehulka, E., Řehulková, O. *Učitelé a zdraví 2*. Brno : Pavel Křepela, 1999. s. 15-37. ISBN 80-902653-2-4.

Křivohlavý, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. 1. vyd. Praha: Grada, 1998, 136 s. ISBN 80-7169-551-3.

Křivohlavý, Jaro. *Jak zvládat stres*. 1. vyd. Praha: Grada Avicenum, 1994, ISBN 80-7169-121-6.

Paulík, Karel. *Co obtěžuje učitele různých typů škol*. In Řehulka, E., Řehulková, O. *Učitelé a zdraví 1*. Brno : Pavel Křepela, 1998. s. 35-40. ISBN 80-902653-0-8.

Paulík, Karel. *Pracovní zátěž učitelů a jejich hodnocení vlastního zdraví*. In Řehulka, E., Řehulková, O. *Učitelé a zdraví 6*. Brno: Paido, 2004. s. 82-90. ISBN 80-210-3634-6.

Potterová, B. A. *Jak se bránit pracovnímu vyčerpání*. Olomouc: Votobia, 1997, 259 s. ISBN 80-7198-211-3.

Průcha, J., Walterová, E., Mareš, J. *Pedagogický slovník*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001, 323 s. ISBN 80-7178-579-2.

Řehulková, Olivia; Řehulka, Evžen. *Strategie zvládnání stresu u učitelek základních škol*. In Řehulka, E., Řehulková, O. *Učitelé a zdraví 6*. Brno : Paido, 2004. s. 231-237. ISBN 80-210-3634-6.

Další literatura bude obsažena v Projektu bakalářské práce a průběžně doplňována během práce na tomto textu.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Olga Doňková**
Katedra psychologie

Datum zadání bakalářské práce: **16. března 2012**

Termín odevzdání bakalářské práce: **30. dubna 2013**

V Brně dne 16. března 2012


prof. PhDr. Pavel Mühlpachr, Ph.D.
vedoucí ústavu




doc. PhDr. František Vízdal, CSc.
vedoucí katedry

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k prezenčnímu nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

IVETA FEJDOVÁ

.....
Jméno, příjmení studenta

V Brně 25. 4. 2013

.....
Podpis

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlédnutí veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu, k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacího zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst. 3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlídí k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Obsah bakalářské práce je zaměřen na vznik syndromu vyhoření u učitelů základních škol. Teoretická část je zacílená na definování a historické kořeny pojmu, odlišení od jiných psychických stavů, diagnostiku, prevenci a léčbu. Následně se věnuje příčinám vzniku syndromu vyhoření u učitelů, zaměřuje se na učitelovu osobnost a specifika učitelské profese. Výzkumná část formou dotazníkové metody MBI zjišťuje míru syndromu vyhoření, ale také zkoumá, jak velkým dílem se jednotlivé faktory na míře syndromu vyhoření podílejí. Výzkumný vzorek tvořila skupina učitelů z 5 základních škol okresu Znojmo.

Klíčová slova:

Syndrom vyhoření, burnout, učitel, osobnost učitele, stres, emocionální vyčerpanost, smysl života, motivace, únava, snížená výkonnost, depersonalizace.

ABSTRACT

The bachelor thesis is focused on burnout syndrome of basic school teachers. The theoretical part of thesis is aimed at historical roots of the concept, differentiation of other psychological conditions, diagnostic, prevention and treatment. It explores causes of teachers burnout, their personality and specification of teaching. Degree of burnout is measured by MBI questionnaire method in research part of thesis. It examines each factor influence on burnout syndrome. Respondents of questionnaire were teachers from 5 basic school Znojmo surrounding.

Keywords:

Burnout syndrome, burnout, teacher, teacher personality, stress, emotional exhaustion, meaning of life, motivation, fatigue, decreased performance, depersonalization.

Nejhorší diktátor je ukryt v nás samých.

Stará lidová moudrost

Tímto bych chtěla poděkovat vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Olze Doňkové za odborné vedení práce a také za vstřícnost, podporu a trpělivost při jejím vytváření. Velké poděkování také patří všem respondentům, kteří mi věnovali svůj čas a tím umožnili, aby tato práce vznikla. V neposlední řadě bych ráda poděkovala rodině, přátelům a všem, kteří mě při vytváření bakalářské práce podporovali.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD	8
I TEORETICKÁ ČÁST	10
1 SYNDROM VYHOŘENÍ	11
1.1 HISTORIE SYNDROMU VYHOŘENÍ.....	14
1.2 VÝVOJ SYNDROMU VYHOŘENÍ.....	17
1.3 ODLIŠENÍ OD JINÝCH NEGATIVNÍCH PSYCHOLOGICKÝCH STAVŮ	19
1.4 DIAGNOSTIKA SYNDROMU VYHOŘENÍ	21
2 PEDAGOG A SYNDROM VYHOŘENÍ	24
2.1 OHROŽENÉ PROFESNÍ SKUPINY	25
2.2 SPECIFIKA PEDAGOGICKÉ PROFESE.....	27
2.3 OSOBNOST PEDAGOGA	29
3 PREVENCE A LÉČENÍ SYNDROMU VYHOŘENÍ	31
3.1 ZPŮSOBY PREVENCE SYNDROMU VYHOŘENÍ.....	31
3.2 LÉČBA SYNDROMU VYHOŘENÍ.....	33
3.3 MOŽNOSTI SOCIÁLNÍ PEDAGOGIKY PŘI ELIMINACI SYNDROMU VYHOŘENÍ	34
II PRAKTICKÁ ČÁST	36
4 VÝZKUM MÍRY SYNDROMU VYHOŘENÍ U PEDAGOGŮ ZÁKLADNÍCH ŠKOL	37
4.1 CÍLE VÝZKUMU A STANOVENÍ HYPOTÉZ	37
4.2 POUŽITÉ METODY	38
4.3 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO SOUBORU	40
5 VÝSLEDKY VÝZKUMU	44
5.1 DISKUSE.....	50
ZÁVĚR	54
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	56
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	58
SEZNAM OBRÁZKŮ	59
SEZNAM TABULEK	60
SEZNAM PŘÍLOH	61

ÚVOD

Život, který člověk žije od svého nedobrovolného příchodu na svět, je vždy zasazen do určité společnosti a časového období. Nástup nového milénia je charakteristický rozsáhlými změnami ve společnosti a tyto změny se přímo dotýkají života každého z nás. Ať už jde o rostoucí nezaměstnanost, rozšiřující se chudobu, nejistou sociální politiku, stále častější rozpady rodin. Toto je jen několik ukazatelů, kteří jsou z části zodpovědni za zhoršující se vztahy mezi lidmi.

Každý z nás se snaží s těmito změnami ve společnosti svým způsobem vyrovnat. Člověk je vždy jedinečná osobnost a proto i řešení jakýchkoli problémů je vždy jiné, někdy lepší, jindy horší. Ale co víme zcela jistě, každé takové řešení je pro lidskou bytost velkou zátěží pro jeho psychiku. Sejde-li se v krátkém časovém rozmezí více krizových situací, kterým musí jedinec čelit, ocitá se pod permanentním tlakem, je ve stresu. Právě chronický stres je živnou půdou a většinou i spouštěčem, který později může vyvolat syndrom vyhoření.

Syndrom vyhoření (burnout) je definován jako „*ztráta motivace (nejčastěji v zaměstnání) způsobena pocitem bezmocnosti.*“¹ Tento stav se může přihodit nám všem, vyhoření si nevybírám mezi vzdělanými či nevzdělanými, bohatými či chudými. Začínají se ozývat následky stylu života jedince a krizových okamžiků, které byl nucen řešit. Tento syndrom se nikdy neobjeví najednou jako mávnutím kouzelného proutku, ale přichází pozvolna, téměř nepozorovaně. Přesto po celou dobu, pokud bude člověk vnímavý k projevům chování vlastního těla, vysílá konkrétní signály. Skrytě nás nabádá, abychom ubrali z pracovního tempa, upravili jídelníček, začali více času a pozornosti věnovat sobě, nezapomínali na odpočinek, opečovávali mezilidské vztahy, zkrátka upravili si své priority. Jenže ne každý je schopen či ochoten věnovat těmto indiciím pozornost.

Také existují i profese, které mají k syndromu vyhoření blíže, nežli jiná povolání. K těmto rizikovým profesím např. řadíme pedagogické pracovníky, pracovníky ve zdravotnictví, sociálních službách, právníky a další. Jsou to lidé, kteří každodenně pracují a komunikují s jinými lidmi a jejichž profese je tudíž na mezilidské komunikaci závislá.

Ústředním motivem mé bakalářské práce tedy je pojem **syndrom vyhoření v souvislosti s náročným povoláním pedagogických pracovníků**. Především jsem se zaměřila na pe-

¹ Cit. Potterová, B. A. Jak se bránit pracovnímu vyčerpání. Olomouc: Votobia, 1997.

dagogiku základního školství, neboť si myslím, že právě tito lidé, kteří jsou základním stavebním prvkem kvalitního vzdělávání budoucích generací, patří k nejvíce ohroženým.

Osobním důvodem pro zvolení tohoto tématu byla okolnost, že jsem se s tímto pojmem seznámila již před několika léty na školení pedagogických pracovníků, kde byl daný pojem součástí jedné z přednášek a již tehdy mě téma velice zaujalo.

Cílem teoretické části mé bakalářské práce je osvětlit problém syndromu vyhoření a jeho odlišení od jiných psychických stavů. Tato část byla tvořena z dostupné odborné literatury a jiných písemných pramenů.

Výzkumným cílem bylo zjištění míry, informovanosti a prevence syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků na základních školách. Empirická část byla realizována kvantitativním dotazníkovým šetřením, sběr dat za pomoci dotazníku Maslach burnout inventory (BMI).

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 SYNDROM VYHOŘENÍ

Syndrom vyhoření je českým ekvivalentem pro odborný termín „burn-out“ či „burnout“. Autorem názvu a také jako první tento pojem použil americký psychoanalytik Henrych J. Freudenberger již v roce 1974, čímž poskytl dalším odborníkům impulz k následnému, k více celistvému zkoumání jevu, který byl již dříve v odborných kruzích popisován a tudíž znám. Sám Freudenberger tento fenomén popsal jako „*vyplenění všech energetických zdrojů původně velice intenzívně pracujícího člověka (např. lidí, kteří se snaží druhým lidem v jejich těžkostech pomoci a pak se cítí sami přemoženi jejich problémy)*“.²

Pojem burnout syndrom nastiňuje a popisuje problém, který výrazně ovlivňuje kvalitu, prožívání a výkonnost lidí nejen z psychologického, ale i z medicínského hlediska.

Můžeme říci, že problematika syndromu vyhoření vešla do povědomí v České republice především zásluhou příručky o syndromu vyhoření, kterou vydal státní zdravotní ústav v roce 1998 (Kebza, Šolcová), tato publikace byla přínosem nejen pro odborníky, ale i pro laickou veřejnost. Je zde konstatováno, že „*dosavadní zkušenosti ukázaly, že podstatu syndromu vyhoření ... je možno správně poznat pouze na základě celostního přístupu k člověku včetně jeho aktuálního postavení na škále mezi zdravím a nemocí.*“³

Pro syndrom vyhoření zatím neexistuje jednotná definice. Část definic je orientována na stav emočního, fyzického a mentálního vyčerpání, tedy na stav, který je již konečný, ale jiné se věnují spíše postupu, procesu, posunu, tedy zaznamenávají vývoj. Přesto můžeme říci, že v jednotlivých výrocích psychologů můžeme nalézt pro syndrom vyhoření znaky, které jsou do určité míry společné.

K těmto společným znakům vyhoření můžeme přiřadit (Křivohlavý, 1998):

- Řadu negativních příznaků (vyčerpání, deprese, nesoustředěnost, velká únava, podrážděnost, snížené sebehodnocení aj.)
- Je nejčastěji spojován s výkonem určitého povolání
- Důraz je více kladen na příznaky psychické a na chování lidí, než na příznaky fyzické

² Cit. Křivohlavý, J. Jak neztratit nadšení. 1. Vyd. Praha: Grada, 1998, s. 47. cituje Freudenbergera, H. The Staff Burn-out Syndrom.

³ Cit. Kebza, V.; Šolcová, I. Syndrom vyhoření. 2. Vyd. Praha, 2003, s. 3.

- Symptomy se objevují u jinak psychicky zcela zdravých jedinců, nejsou v souvislosti s psychopatologií
- Nižší efektivita práce, snížená výkonnost je vždy v souvislosti s negativními postoji k vykonávané práci a z nich vyplývajícím následným chováním

Z těchto výše jmenovaných společných znaků je patrné, že k syndromu vyhoření nesmí být přiřazeny stavy související s nekompetentností pro určitou práci, či únavové stavy z monotónní práce a také v neposlední řadě stavy způsobené psychiatrickým onemocněním. Jakmile termín „burnout“ spatřil světlo světa, bylo více než zřejmé, že tento stav se dotýká životů mnoha jedinců, což mohou deklarovat spousty odborných prací, ve kterých se odborníci snaží zachytit své postřehy a poznatky ve vztahu k tomuto označení. Při pokusech o ujasnění jsou vidět rozdíly v jednotlivých odborných pracích, někteří se pokouší tento fenomén popsat co nejrozmanitěji, k nim bych přiřadila například **Shirley Kashoff**: „Burnout je stav člověka, který se podobá vysychání pramenů či vybíjení baterie. Stejně jako stres i burnout není mimo nás, ale v nás. Neznáme ho, dokud se v nás nezabydlí“⁴

a také **Cary Cherniss**:

„Burnout je pocitem člověka, který došel k závěru, že již nemůže jít dále.“

„Burnout je stav, kdy člověk ztratil naději, že se ještě něco může změnit.“⁵

Ale jiní psychologové se pokoušejí přesně zacílit na jádro věci. Z těch zahraničních bych jmenovala **Carol J. Alexandrovou**:

„Burnout je stavem totálního odcizení (alienation) a to jak práci, tak druhým lidem i sama sobě.“⁶

Z domácích autorů bych zde uvedla **Evžena Řehulku**, který stroze shrnul: „Burnout je emoční vyprahlost.“

„Burnout je vystupňovaná nespokojenost ze ztráty iluzí (disilusionment).“⁷

Tyto jednotlivé představy svědčící o tom, co prožívají lidé trpící syndromem vyhoření, se postupem času formovaly k určité celistvosti. Nejdřív do definic popisných a následně v přesnější definování jevu burnout.

⁴ Cit. Křivohlavý, J. Jak neztratit nadšení. 1.Vyd. Praha: Grada, 1998, s. 48. cituje Kashoff, S.

⁵ Cit. Křivohlavý, J. Jak neztratit nadšení. 1.Vyd. Praha: Grada, 1998, s. 47. Cherniss, C. Professional Burnout in Human Service Organisations.

⁶ Cit. Křivohlavý, J. Jak neztratit nadšení. 1.Vyd. Praha: Grada, 1998, s. 47. cituje Alexandrovou, C.

⁷ Cit. Křivohlavý, J. Jak neztratit nadšení. 1.Vyd. Praha: Grada, 1998, s. 48. cituje Řehulku, E. Psychologie zdraví a škola.

Pro mě osobně je nejlépe srozumitelný popis Cary Cherniss. I ten sice popisuje syndrom vyhoření v konečném stadiu, ale dle mého názoru má nejbliže k pochopení tohoto problému i u laické veřejnosti.

Z těchto jednotlivých popisů od různých autorů následně spatřily světlo světa již tzv. definice popisné. Jen pro názornost níže uvádím dvě z těchto popisných definic. **Edelwich a Richelson** napsali: „*Burnout je proces, při němž dochází k vyčerpání fyzických a duševních zdrojů (energií), k vyplenění celého nitra, k „utahání se“ tím, že se člověk nadměrně intenzívně snaží dosáhnout určitých subjektivně stanovených nerealistických očekávání nebo že se snaží uspokojit takováto nerealistická očekávání, která mu někdo jiný stanoví.*“⁸ Nejvíce mě zaujala popisná definice, kterou vytvořil **Henrich Freudenberger**: „*Burnout je konečným stadiem procesu, při němž lidé, kteří se hluboce emocionálně něčím zabývají, ztrácejí své původní nadšení (svůj entusiasmus) a svou motivaci (své vlastní hnačí síly).*“⁹

Popisné definice byly posléze zformovány do ustálených (zralých) definic syndromu vyhoření a jasně zobrazují burnout v celé jeho šíři. Pro mě, jako neodborníka je srozumitelnější **zralá definice Maslach a Jackson**: „*Burnout je syndromem emocionálního vyčerpání, depersonalizace a sníženého osobního výkonu. Dochází k němu tam, kde lidé pracují s lidmi, tj. tam, kde se lidé věnují potřebným lidem.*“¹⁰

Z této definice vyplývá, že vyhoření může být faktorem ovlivňujícím frekvenci střídání zaměstnání a také častější absenterismus. Zde platí, čím vyšší míra burnout, tím větší pracovní nespokojenost a nižší pracovní morálka. Uvedená dvojice se nespokojila pouze s určením a vymezením problému, ale šla ve svých výzkumech mnohem dál a pro vyhoření našla způsob, kterým můžeme jeho přítomnost nejen určit, ale i změřit jeho míru. Jedná se o dotazníkovou metodu MBI, se kterou se seznámíme v další části této práce. Pro srovnání uvádím ještě zralou definici autorů **Agnes Pines a Elliott Aronson**: „*Burnout je formálně definován a subjektivně prožíván jako stav fyzického, emocionálního a mentálního vyčerpání, které je způsobeno dlouhodobým zabýváním se situacemi, které jsou emocionálně těžké (náročné). Tyto emocionální požadavky jsou nejčastěji způsobeny kombinací dvou*

⁸ Cit. Křivohlavý, J. Jak neztratit nadšení. 1.Vyd. Praha: Grada, 1998, s. 49. cituje Edelwich, J. a Richelson, G.

⁹ Cit. Křivohlavý, J. Jak neztratit nadšení. 1.Vyd. Praha: Grada, 1998, s. 49. cituje Freudenberger, H. The Staff Burn-out Syndrom.

¹⁰ Cit. Křivohlavý, J. Jak neztratit nadšení. 1.Vyd. Praha: Grada, 1998, s. 50. cituje Maslach, Ch. a Jackson, S. Burnout: A Social Psychological Analysis

věcí: *velkým očekáváním a chronickými situačními stresy.*¹¹ Na syndrom vyhoření, jak plynul čas, vznikla spousta obrazných metafor. Některé z nich přirovnávají „vyhoření“ jako nerovnováhu ve vnitřním zdroji energie člověka. Tento vnitřní zdroj energie je nazýván ohněm života. *„Dokud oheň hoří, člověk je v rovnováze. Oheň zahřívá dům, tj. našeho ducha, naše tělo, naši duši. Hoří-li příliš silně, vše spálí a dům vyhoří. Hoří-li slabě, jen doutná, dostatečně nás nezahřeje a dům vychladne“*¹² Řečeno jinými slovy, člověk se již nenachází v rovnováze mezi napětím a následným uvolněním. Obě krajní meze, dlouhodobé napětí či naopak dlouhotrvající uvolnění, dříve či později člověka připraví o možnost žít plnohodnotný život. Ovšem nejenom odborníci, ale i umělci se snaží problém syndromu vyhoření přiblížit široké veřejnosti. Jako příklad uvádím úryvek z básně Vyhoření od Dagmar Greitemeyerové(1993), celá báseň je uvedena v příloze (viz Příloha č. 1).

Vyhoření

Vyhoření je následek...

Jsem vyhaslá, protože...

jsem dala všechno ostatním

a pro mne nezůstalo nic.

Protože jsem překročila

všechny svoje hranice.

Vydala jsem se sama ze sebe,

rozplynula se v naplnění

*ostatních.*¹³

1.1 Historie syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření není v životě lidském žádnou převratnou novinkou. Tento fenomén byl součástí lidského bytí od nepaměti, jen nebyl nějakým způsobem blíže specifikován a pojmenován. Pokud bychom se ohlédli několik staletí zpět do minulosti tak zjistíme, že stavy vyhoření byly již častokrát zaznamenány a proto ještě dnes o nich můžeme nalézt zmínky v některých dochovaných písemných záznamech.

¹¹ Cit. Křivohlavý, J. Jak neztratit nadšení. 1.Vyd. Praha: Grada, 1998, s. 49. cituje Pines, A., Aronson, E. Burnout: From Tedium to Personal Growth.

¹² Cit. Henning, C., Keller, G. Antistresový program pro učitele. Praha: Portál, 1996, s. 11.

¹³ Cit. Henning, C., Keller, G. Antistresový program pro učitele. Praha: Portál, 1996, s. 11.

Asi mezi nejznámější pověsti patří příběh ze starého Řecka, který ve svém výsledku právě popisuje úplné, totální vyčerpání. Sisyfos, člověk chytrý, lstivý a prospěchářský byl za své zlé skutky odsouzen k trestu, kdy měl dovalit obrovský kámen až na vrchol hory a posléze jej svalit dolů. Jeho trest bude u konce, jen když ten úkol splní. Ať se odsouzenec snažil sebevíc, nikdy tento balvan až na horu nedotlačil. Vždy se mu cestou tento kámen vysmekl a opět se skutálel dolů. A tak Sisyfos začínal stále znovu a znovu. Není divu, že byl touto prací, která nebrala konce, k smrti unaven a zažíval velký pocit zmaru z bezvýchodnosti této situace. Ještě i dnes můžeme občas zaslechnout, jak někdo použije výraz „sisyfovská práce“ u činnosti, která je bez konce a jiné řešení prostě neexistuje.

Ale i v Bibli bychom si přečetli o lidech velice schopných, cílevědomých a zapálených pro věc, kteří si neuvědomovali či nepřipouštěli hranice svých možností a tak postupem času vyčerpali všechny své duševní, emocionální i fyzické síly. „*Marnost nad marností, všechno je marnost.*“¹⁴ Tímto zvoláním vyhodnotil svou situaci prorok Eliáš, který byl pronásledován pomstychtivou královnou Jezábel. Eliáš uprchl do pouště a tam žádal po Bohu, aby ukončil jeho život.

Také novodobá historie nezůstala pozadu, zde se můžeme např. seznámit s příběhem rodiny Boddbrookovy od Thomase Manna. Takto bych zde mohla uvádět nesčetné množství podobných příběhů, všechny ovšem mají jednoho společného jmenovatele a tím je syndrom vyhoření. Tento jev má mnoho různých podob, tváří, nemá žádné specifické místo výskytu ani určité časové zasazení. Prostě jej najdeme vždy a všude tam, kde lidé žijí své životy a syndrom vyhoření je často jejich součástí.

Pojem „burnout“ se objevoval již dříve a to v 30. letech 20. století, především ve sportovním prostředí. Ve sportovní hantýrce burnout znamenal stav sportovce, kdy ten je několik let velice úspěšný a uznávaný, ale pak úplně vyčerpá „svou formu“, načež nevidí již žádný důvod dále zápolit a jeho kariéra končí. O něco později byli tímto termínem označováni lidé, kteří propadli alkoholismu nebo toxikomanii. Ty první zajímal pouze alkohol, ty druhé jen jejich droga. Tito lidé již nebyli schopni se o nic jiného zajímat. Obě tyto skupiny spojoval jeden společný znak, tím byl návyk a později závislost. K těmto dvěma skupinám později přibyli lidé, workoholici, kteří si vytvořili taktéž určitou závislost. Jedná se o závislost na práci, pro ně existuje pouze uspokojení z práce a zvyšující se porce adrenalinu, až oni sami mají pocit, že pro ně nic není nemožné a posouvají tu pomyslnou hranici svých

¹⁴ Cit. Křivohlavý, J. Jak neztratit nadšení. 1. vyd. Praha: Grada, 1998, s. 45. cituje Bibli. Kazatel.

možností stále dál. Dnes jsme již schopni vnímat rozdíly mezi významy workoholik jako původní slangové označení burnout a dnešním syndromem vyhoření. Ale mějme na paměti, že právě tito tzv. workoholici jsou na nejlepší cestě k syndromu vyhoření.

Jak jsem již dříve zmínila, byl tento stav pojmenován americkým psychoanalytikem Freudenbergem až v roce 1974 jako „burnout“, ve volném překladu do českého jazyka jako syndrom vyhoření (Potterová, 1997). Právě na přelomu 70. až 80. let minulého století začal vzrůstat zájem o tuto problematiku. Jako relativně nový jev se dynamicky rozmáhá hlavně v zemích bývalého východního bloku v souvislosti s transformačními změnami, ať už ekonomickými, politickými či sociálními. Lidé se jen stěží vyrovnávají s komplexními změnami ve společnosti, musí si zvykat na nové okolnosti a také jevy, se kterými se dříve neselekali, jsou nuceni opustit své zažitě stereotypy. Tato adaptace sebou přináší velkou zátěž pro každého jednotlivce, lidé čelí obrovskému tlaku a všudypřítomnému stresu, protože nejen transformace, ale také vleklé ekonomické, finanční a politické krize se podepisují na příčinách vzniku syndromu vyhoření. Všechny tyto změny můžeme shrnout jako širší společenské souvislosti a ty ovlivňují život každého z nás, proto se odborníci snaží hledat intervenční možnosti, jak nejlépe a pokud možno nejúčinněji tomuto nepříznivému fenoménu čelit.

V zahraničí s tímto problémem pracovala spousta odborníků a jejich publikace byly i u nás přeloženy a vydány, pro dokreslení uvedu jen některé. Např. Maslach, Pines, Aronson, Cherniss, Kashoff, Freudenger. V české odborné literatuře se syndromu vyhoření dlouhodobě věnují Jan Křivohlavý, Iva Šolcová, Vladimír Kebza, Evžen a Olivia Řehulkovi a další. Stále častěji se setkáváme s různými publikacemi v časopisech, či internetu, probíhají různé semináře a přednášky, kde syndrom vyhoření bývá dáván do souvislosti s nácvikem překonávání stresových situací. Zcela jistě se v budoucnu na odborné scéně objeví lidé, kteří nyní, nebo již v minulosti se snažili toto téma uchopit a zpracovat ve svých bakalářských či diplomových pracích a problematika je zaujme natolik, že jej budou chtít poznat více do hloubky. V žádném případě se nelze ztotožnit s tvrzením, že tento jev se v naší společnosti nevyskytuje nebo vyskytuje v míře tak malé, abychom na něj pohlíželi jako na problém okrajový. Kapitola bádání syndromu vyhoření ještě není uzavřena, odborníci neustále přináší další poznatky z různých oblastí lidského života, do kterých může syndrom vyhoření zasahovat. Určité poznatky jsou již vymezeny, ale je jen otázkou času, kdy se objeví další a to ty, které přináší každodenní přítomnost, nebo ty, což je pravděpodobnější, které budou vznikat z příčin v budoucnosti.

Přestože v naší společnosti uplynulo od počátku transformačních změn již třicet let, mohu s rozvahou říci, že tyto změny jsou stále jen kousek za pomyslnou startovní páskou a do cíle mají ještě velký kus cesty. Už teď víme, že tato cesta bude velice náročná pro jednotlivce, ale také pro fungování rodin, kde již dochází ke ztrátě tradičních ekonomických a sociálních jistot. Tyto všeobecné nejistoty můžeme považovat za stresory, které později mohou vést až k burnout syndromu.

1.2 Vývoj syndromu vyhoření

Na burnout syndrom můžeme mít dva úhly pohledu: „*Burnout syndrom může být chápán jednak jako stav, vznikající v důsledku řady okolností, zvl. pak chronického stresu, jednak jako permanentně se vyvíjející proces.*“¹⁵

Osobně se přikláním k pohledu, že syndrom vyhoření není v žádném případě jevem konstantním, ale je to proces, který plynule probíhá v určitém dlouhodobém časovém horizontu, má několik fází a každá tato fáze může mít různou délku. Člověk trpí pocitem stálé únavy, která nemá fyziologickou příčinu, je napjatý a podrážděný, jeho práce jej netěší a často má k ní dokonce odpor. Chování k okolí, ale i k sobě samému se postupně mění. Tento výčet nám jasně ukazuje, že zde byly již nakumulovány stresové podněty, je to stav dlouhodobého vyčerpání.

Počty fází vyhořování se mohou lišit, jednotliví psychologové je charakterizují zcela různě. Mezi nejčastěji jmenované modely v odborných publikacích a zároveň nejvíce odlišné patří modely Christiny Maslach, Alfreda Laengle, Johna James. Jako nejlépe zacílený se jeví čtyřfázový model procesu vyhoření, který prezentuje Christina Maslach. Současně je tento model představován jako nejjednodušší:

1. „*Idealistické nadšení a přetěžování.*“
2. *Emocionální a fyzické vyčerpání.*
3. *Dehumanizace druhých lidí jako obrany před vyhoření.*
4. *Terminální stadium: stavění se proti všem a proti všemu a objevení syndromu burnout v celé jeho pestrosti („sesypání se“ a vyhoření všech zdrojů energie).*“¹⁶

Pro možnost srovnání uvedu ještě model relativně nejvíce členitý, jehož tvůrcem je John W. James (1982):

¹⁵ Cit. Kebza, V.; Šolcová, I. Syndrom vyhoření. 2. Vyd. Praha, 2003, s. 13.

¹⁶ Cit. Křivohlavý, J. Jak neztratit nadšení. 1. Vyd. Praha: Grada, 1998, s. 61.

1. „Snaha osvědčit se kladně v pracovním procesu.
2. Snaha udělat vše sám (nedelegovat nikomu jinému formální pracovní autoritu).
3. Zapomínání na sebe a na vlastní osobní potřeby – opomíjení nutné péče o sebe.
4. Práce, projekt, plán, návrh, úkol, cíl atp. se stávají tím jediným, o čem danému člověku jde.
5. Zmatení v hodnotovém žebříčku – neví se, co je zbytné a co je nezbytné (co je podstatné a co je nepodstatné).
6. Kompulzivní (nutkavé) popírání všech příznaků rodícího se vnitřního napětí jako projev obrany tomu, co se děje.
7. Dezorientace, ztráta naděje, vymizení angažovanosti, zdroj cynizmu. Útěk od všeho a hledání útěchy např. v alkoholu či drogách, v tabletkách na uklidnění, nadměrném jídle (přejídání), hromadění peněz atp.
8. Radikální, vně pozorovatelné změny chování – nesnášení rad a kritiky, jakéhokoliv rozhovoru a společnosti druhých lidí (osamění a osamocení – sociální izolace).
9. Deperzonalizace – ztráta kontaktu sama se sebou a s vlastními životními cíli a hodnotami (daný člověk přestává být člověkem v plném slova smyslu).
10. Prázdnota – pocity zoufalství ze selhání a dopadu „až na dno“. Neutuchající hlad po opravdovém, smysluplném životě (potřeba smysluplnosti života je zoufale neuspokojována (frustrována).
11. Deprese – zoufalství z poznání, že nic nefunguje a člověk se ocitá ve smyslu-prázdném vakuu. Sebe-cenění, sebe-hodnocení a sebe-vážení (self-estem) je na nulovém bodě. Zážitek pocitu „nic nejsem“ a „všechno je marnost nad marností“.
12. Totální vyčerpání – fyzické, emocionální a mentální. Vyplenění všech zásob energie a zdrojů motivace. Pocit naprosté nesmyslnosti všeho – i marnosti dalšího žití.¹⁷

Pohledem zblízka na kterýkoli model lze si povšimnout, že na počátku stojí vždy jedinec plný optimismu, nadšení, pracovního elánu, s vytýčenými životními cíli, uznávající v životě určité hodnoty. Každý den je pro něj novou výzvou. A každý model je ukončen

¹⁷ Cit. Křivohlavý, J. Jak neztratit nadšení. 1. Vyd. Praha: Grada, 1998, s. 62.

zcela opačným pólem. Člověk, který prošel fázemi syndromu vyhoření, je lidská bytost bez úcty k čemukoli, komukoli i k sobě. Ztratil smysl života, nežije, pouze vegetuje... Opět se pokusí „přečkat další den“.

1.3 Odlišení od jiných negativních psychologických stavů

„Vyhoření je nemocí duše, protože potlačuje vůli. Postupně je motivace, tato záhadná síla, která nás žene kupředu poškozena – v horších případech zničena.“¹⁸

Pokud máme syndrom vyhoření správně diagnostikovat, musíme jej umět odlišit od jiných negativních psychologických stavů. Burnout syndrom sice provází mnoho příznaků, ale tyto příznaky jsou především v počátečním stadiu shodné či velice obdobné s některými více známými poruchami či chorobami. Proto musíme hledat takové symptomy, které jsou právě pro syndrom vyhoření specifické.

Mezi **tři základní symptomy** vyhoření můžeme zařadit vyčerpání, odcizení a pokles výkonnosti nejčastěji **v souvislosti s výkonem zaměstnání**. Prvotním ukazatelem je **vyčerpání**, které můžeme rozdělit na emoční a fyzické. Ke znakům emočního vyčerpání patří např. sklíčenost, bezmoc, beznaděj, ztráta sebeovládání, pro kterou jsou typické především výbuchy vzteku či neovládatelný pláč. Také zde řadíme pocit samocení, apatii, bezdůvodný strach. Mezi znaky fyzického vyčerpání patří naprostá absence energie, přítomnost stálé únavy, dále různé vegetativní projevy jako kolísající tlak, zažívací obtíže, bolesti zad, ale také poruchy paměti či nesoustředěnost. Dalším symptomem je **odcizení** a to ve smyslu negativního postoje vůči ostatním lidem, k sobě samému, své práci, ale také k životu jako celku. V životě takového jedince převládá pocit méněcennosti a ztráta sebeúcty, člověk není schopen navázat a udržet společenské vztahy a nastupuje i pocit vlastní nedostatečnosti. **Pokles výkonnosti** je dalším rysem vyhoření. Projevuje se sníženou produktivitou práce nebo nespokojeností s vlastním výkonem, ztrátou nadšení a motivace. Jedinec není schopen adekvátního rozhodování a dostává se pocit vlastní selhání (Stock, 2010).

Podstatné informace byly čerpány z publikace *Křivohlavého*,¹⁹ který syndrom vyhoření od jiných negativních psychických stavů **odlišuje takto:**

Syndrom vyhoření a stres

Právě stres bývá považován za nejčastější příčinu, která se podílí na počátku vzniku vyhoření. Je to napětí mezi tím, co člověka zatěžuje a zdrojem možností zvládnutí těchto zátěží.

¹⁸ Cit. Potterová, B. A. Jak se bránit pracovnímu vyčerpání. Olomouc: Votobia, 1997, s. 11.

¹⁹ Křivohlavý, J. Jak neztratit nadšení. 1.Vyd. Praha: Grada, 1998, s. 52-54.

Dnes a denně je ve stresu téměř každý z nás, ovšem vyhoření se projeví pouze u těch, kteří žijí pouze svou prací, kde si kladou nepřiměřeně vysoké cíle a tomu odpovídající očekávání. Jejich motivace, nadšení závisí na výkonu. Bez motivace závislé na výkonu lze sice upadnout do stresu, ovšem nelze vyhořet. Stres je součástí různých činností, ale syndrom vyhoření jen tam, kdy toto konání souvisí s přímými kontakty mezi lidmi, při jejich pracovních setkáních. Ovšem ne každá tato stresová situace musí dojít až k syndromu vyhoření. Vždy je důležité, aby práce, byť konaná pod tlakem, dávala jedinci smysl a vzniklé překážky se daly překonat (Křivohlavý, 1998).

Syndrom vyhoření a deprese

Odborníci se shodují v tom, že právě vztahy mezi syndromem vyhoření a depresí patří k nejužším. Mohou existovat nezávisle na sobě, ale deprese může být i součástí vyhoření, jako vedlejší příznak. Deprese je duševní stav, kde se mohou mísit pocity smutku, skleslosti, nerozhodnosti, vnitřního napětí, sníženého sebevědomí. Na rozdíl od vyhoření se objeví i u lidí, kteří nikdy nepracovali, protože má kořeny v negativních zážitcích z mládí. Deprese je nemoc, dá se léčit a oproti syndromu vyhoření i vyléčit. Podle statistik WHO – Světové zdravotnické organizace jsou právě deprese zařazeny k nejčastějším nemocem v celosvětovém měřítku (Křivohlavý, 1998).

Syndrom vyhoření a únava

Dalším negativním psychologickým zážitkem spojovaným se syndromem vyhoření je únava. Obecně platí, že únava se dostavuje po nějaké zátěži a odbourá se dostatečným odpočinkem. Normální únava může mít pro organizmus i příznivý dopad, ale pro únavu související s vyhořením toto pravidlo neplatí. Této únavy se nelze zbavit, člověka tíží a svazuje a často bývá spojována s pocity marnosti a osobního selhání (Křivohlavý, 1998).

Syndrom vyhoření a odcizení

Ke společným příznakům patří především pocity osamocení, zoufalství, nudy, jedinec přestává rozumět sám sobě, vzdaluje se od konstruktivních zdrojů. Odcizením rozumíme nedostatek či vytracení se přijatelných sociálních norem, kterými by se lidé mohli řídit a poměřovat jimi své životní hodnoty. Odcizení může vzniknout i u lidí, kterým bylo vcelku jedno, jakou práci vykonávají a nikdy nepoznali pocit nadšení. Pokud tento stav je již na začátku onemocnění půjde o odcizení. O burnout se jedná vždy až v konečné, závěrečné fázi, neboť v první fázi, jak již víme, je především nadšení pro věc (Křivohlavý, 1998).

Syndrom vyhoření a existenciální neuróza

Jedinec postižený existenciální neurózou už na počátku onemocnění v podstatě pochybuje o všem, co nám lidská mysl nabízí. Zpochybňuje hodnotu samotného bytí, život mu připadá nesmyslný, nemá žádný důvod proč žít. Podobné pocity zažívá i člověk trpící syndromem vyhoření, ale ten opět až ve finální fázi, kdy k pocitu ztráty smyslu života došlo na základě jeho vlastního vyhodnocení, že snaha a úsilí, které vynaložil k překonání překážek, selhaly (Křivohlavý, 1998).

1.4 Diagnostika syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření, stejně jako nemoci, můžeme rozpoznat či určit jen na základě určitých specifík, které jsou příznačné pouze pro syndrom vyhoření. Soubor těchto příznaků můžeme získat pozorováním příznaků u sebe sama, nebo pozorováním jednotlivých symptomů u jiných osob, ale je také možno zaznamenávat popisy prožitků, které postižení popisují z vlastní zkušenosti. Nejužívanější metodou pro rozpoznání burnout syndromu bývá **dotazník**.

Dotazník BM – Psychického vyhoření

Dotazníkem BM, jehož autory jsou Ayala Pines a Elliot Aronson, můžeme změřit míru vlastního psychického vyhoření. BM se zaměřuje pouze na jediný psychický jev, kterým je celkové vyčerpání (exhauste). Exhauste vyhodnocuje tři oblasti (Křivohlavý, 1998):

Fyzickou – pocity fyzického vyčerpání (únava, slabost, ztráta sil).

Emocionální – pocity emocionálního vyčerpání (beznaděj, tíseň, depresi).

Psychickou – pocity duševního vyčerpání (ztráta lidské hodnoty, iluzí, pocit bezcennosti a marnosti vlastního bytí).

Křivohlavý uvádí: „*Dotazník BM má dobrou vnitřní konzistenci, vysokou míru shody při opakování (tzv.reliabilitu) po uplynutí jednoho až čtyř měsíců*“.²⁰ Také kladně hodnotí, že dotazník BM má velkou shodu při srovnávání, kdy jedinec měří míru vyhoření sám a kdy je měřen (hodnocen) někým, kdo jej dobře zná.

Metoda MBI

Dotazníková metoda MBI se řadí k neznámější a zároveň k nejpoužívanější metodě, kterou odborníci, ale i neoborníci používají k zjištění míry syndromu vyhoření. Poprvé byla publikována v roce 1981 dvojicí autorů Maslach a Jackson. O pět let později stejná dvojice

²⁰ Cit. Křivohlavý, J. Jak neztratit nadšení. 1.Vyd. Praha: Grada, 1998, s. 38.

tuto metodu upravila. Italská dvojice Pierro Antonio a Fableri Silvia prováděla v roce 1995 výzkum, kde za pomoci faktorové analýzy se pokusili objasnit, co vlastně metoda MBI měří (Křivohlavý, 1998). Výsledkem analýzy bylo zjištění, že výsledkem měření jsou celkem tři faktory (Křivohlavý, 1998):

- a) EE – emotional exhaustion – emocionální vyčerpání
- b) DP – depersonalizace – ztráta úcty k jiným lidem jako k lidským bytostem
- c) PA – personal accomplishment – snížení výkonnosti

Emocionální vyčerpání

Je klíčovým ukazatelem pro přítomnost syndromu vyhoření, neboť ukazuje míru přítomnosti základních příznaků, kam patří ztráta chuti k životu, absolutní absence motivace, nedostatek sil k vykonávání jakékoli činnosti.

Depersonalizace

Tento znak syndromu vyhoření je výrazný především u osob, které k životu potřebují kladnou odezvu od lidí (reciprocitu), se kterými jsou v pracovním kontaktu. Jakmile začnou mít pocit, že se jim této odezvy nedostává, stále více se uzavírají do sebe, ztrácejí k těmto lidem úctu a postupně přestanou druhé úplně respektovat, v krajním případě s nimi jednají jako s neživými předměty.

Snížený pracovní výkon

Tento ukazatel přítomnosti syndromu vyhoření se objeví především u osob, které nemají zdravé sebevědomí, tzn. mívají nízkou míru sebecenění, sebehodnocení a sebedůvěry. Osoby, u kterých se projevil snížený pracovní výkon, mají nedostatek energie, aby mohly zvládat stresové situace.

Dotazník obsahuje 22 konstatování (např. Mám stále hodně energie. Mám pocit, že jsem na konci svých sil.), ke kterým mají dotázaní respondenti přiřadit určitou hodnotu, dle svého pocitu. Pocity můžeme v dotazníku hodnotit jednak dle četnosti výskytu nebo dle intenzity. Vždy musíme předem uvést, kterým způsobem se bude dotazník vyplňovat. Dotazník MBI je přílohou této práce (viz Příloha č. 2).

Orientační dotazník

Takový typ dotazníku je charakterizován jako diagnostická svépomoc pro každého, kdo by chtěl znát svůj aktuální stav ve vztahu k syndromu vyhoření. Výhodou dotazníku je možnost sledovat a zaznamenávat proces, nikoli jen určitý stav. Sledováním změn v chování a jednání je možno včas rozpoznat blížící se vyhoření (Křivohlavý, 1998).

Sémantický diferenciál

Přestože dotazníkové metody patří mezi nejčastěji využívané, existují i jiné způsoby měření syndromu vyhoření. Diagnostikovat vyhoření lze i metodou tzv. „*sémantického diferenciálu*“.²¹ Zde se pracuje s bipolárními (obousměrně extrémními) adjektivy např.:

- cítím se zcela vyčerpán, opakem je – cítím se plný energie
- k jiným si udržuji velký odstup, opakem je – k jiným mám velice blízko

Mezi těmito opačnými póly je stupnice, většinou o rozsahu 5 nebo 7 stupňů, kam dotazovaný ležatým křížkem označí místo, kde se domnívá, že patří jeho odpověď (Křivohlavý, 1998).

²¹ Odlišení jemných odstínů významu slov

2 PEDAGOG A SYNDROM VYHOŘENÍ

„Syndrom burnout je souhrnem symptomů, jako je zvýšený pocit emocionální únavy až vyčerpání, pocit vyhasnutí, vyhoření vnitřní prázdnoty, plynoucích z nadměrné či dlouhodobé zátěže učitelů. Je spojen s příznačnou ztrátou zájmu a emocionálního zaujetí prací, s tendencemi k nedoceňování vlastních pracovních výsledků (pocit zbytečnosti, marnosti úsilí, jehož výsledky neodpovídají vynaložené energii) a s tendencemi k negativnímu hodnocení studentů a cynickému chování k nim.“²²

Učitelská profese, jak je zřejmé z výše uvedené citace, je spojena právě s vysokou pracovní zátěží, kde konfliktní role a role nejistoty řadí učitele do skupiny, která je velmi zranitelná ve vztahu k syndromu vyhoření. Úloha učitele v každé společnosti, v minulosti i v současnosti, je nezastupitelná, má rozhodující význam pro společnost v oblasti vzdělávání, ale i výchovy. Kvalitní pedagog v očích společnosti je nejen vzdělavatelem, ale také vychovatelem. Žáky učí, motivuje, různě se snaží rozvíjet jejich osobnostní rysy, podporuje vývoj jejich schopností a dovedností, často supluje zanedbanou výchovu v rodinách. Každý den jsou v úzkém pracovním spojení s jinými lidmi a pokouší se jim dát ze sebe to nejlepší.

Ovšem společnost očekává i něco více. Chce, aby učitelé byli sami příkladem pro mladou generaci, nejen při vyučování, ale také svými postoji, chováním a příkladným jednáním v osobním životě. Společnost chce, aby byli vzorem, který je možno následovat. Z toho plyne, že povolání učitele, jako sociálně pracovní roli, je přisuzován vysoce společenský význam. Morální, odborné a pedagogické kvality pedagogů jsou zárukou pro formování názorů a postojů dětí a mládeže, budoucnosti národa.

„Kdo chce pochopit změny. Které se dějí ve školách, musí brát v úvahu změny, které se odehrávají ve společnosti.“²³ Je zřejmé, že každá společnost se vyvíjí a s ní se mění i celkové požadavky na dnešního, novodobého učitele, ať už v souvislosti se změnami ve výchovně vzdělávacím systému, školy jako instituce, kolísání populace žáků apod. Z výše napsaného vyplývá, že učitel je v pracovním procesu každodenně vystaven spoustě zátěžových situací, které se snaží správně řešit. Ať už se jedná o špatnou motivaci žáků, nedisciplinovanost nebo problémy výchovného rázu. Mnohdy jsou na vině pracovní podmínky, práce v časové tísní, nedostatečné finanční ohodnocení, nevládný pracovní kolektiv

²² Paulík, K. Pracovní zátěž vysokoškolských učitelů. 1. Vyd. Ostrava: Repronis, 1995, s. 66.

²³ Henning, C., Keller, G. Antistresový program pro učitele. Praha: Portál, 1996, s. 36.

a konflikty s kolegy. A za to všechno společnost očekává, že úspěšně obstojí před žáky, jejich rodiči, svými kolegy, vedením školy atd. Ale nejtěžším úkolem každého pedagoga je obstát především sám před sebou.

Právě možné pocity neúspěšnosti, nekompetence a třeba snížené pracovní výkonnosti ve spojení s nízkým finančním ohodnocením učitele jsou zajisté varovnými signály, které v důsledku mohou vést k příčinám vzniku syndromu vyhoření. Profese učitele patří k těm profesím, které mají k vyhoření blíže, než profese jiné.

2.1 Ohrožené profesní skupiny

Každý pracovník jakékoli profesní skupiny může být potencionálně ohrožen pracovním vyhořením. Pracovní vyhoření lze také popsat jako „*neurastenii související s prací*“²⁴ Kdy, u koho a zdali vůbec, propukne syndrom vyhoření vždy záleží z části na souběhu okolností příznačných pro syndrom vyhoření a také k němu mají blíž určité profese, které jsou v souvislosti s vyhořením označovány jako více rizikové. Je zřejmé, že výskyt syndromu vyhoření ve společnosti je již dnes alarmující a pravděpodobně bude vzrůstat v souvislosti nejen s běžným životem, ale i v profesní sféře, kde je standardem vysoký, stabilní výkon, bez jakýchkoli odchylek a úlev, odpočinku. Omyl či chyba sebou nese ne-do-zírné následky.

Mezi ohrožené profesní skupiny řadíme profese vyžadující jednak vysokou odbornost, dovednost a také jakýsi lidský přístup. Hlavním rysem ohrožených profesí je neustálý kontakt mezi pomáhajícím a tím, kdo tuto pomoc potřebuje. Rizikových profesí, kde je hlavní náplní především práce s lidmi, rok od roku přibývá (Kebza, Šolcová, 1998).

Zdravotnický personál

Syndrom vyhoření byl jako jeden z prvních zdokumentován právě ve zdravotnictví, kam byl také směřován zájem psychologů, kteří se snažili tento problém diagnostikovat a popsat (Kebza, Šolcová, 1998). Je logické, že k nejčetnějším výskytům docházelo na odděleních, které jsou při práci nejnáročnější na psychiku. Nikdo nesděljuje rád špatné zprávy o závažné chorobě nebo úmrtí jejich blízkého, jenže na těchto odděleních, je to jakási pracovní nutnost. Jde například o lékaře a sestry na onkologii, LDN, psychiatrii, záchranné službě atd.

²⁴ Kebza, V., Šolcová, I. Syndrom vyhoření. 2. Vyd. Praha, 2003, s. 11.

Učitelé na všech stupních škol

Další mohutnou skupinou jsou učitelé, mezi kterými jsou nejvíce ohroženými jedinci pedagogové, věnující se speciální pedagogice. „*Ve vyšší míře mu podléhají učitelky speciální pedagogiky, zvláště pak ty, které pracují s dementními školáky a psychiatricky poškozenými dětmi.*“²⁵ O náročnosti učitelské profese svědčí i výsledky výzkumu realizovaného v USA, dle kterého ročně opouští pedagogickou profesi 20% pedagogů (Křivohlavý, 1998).

Vedoucí pracovníci na všech stupních

Tito pracovníci také patří mezi skupiny, které syndrom vyhoření často ohrožuje. Důvodem je vysoká míra stresu a psychického vypětí. Distres působí hned ze dvou směrů, z jedné strany od nadřizených a ze strany opačné, od podřízených. Tito lidé mají pocit, jako by byli mezi dvěma mlýnskými kameny (Křivohlavý, 1998).

Manažeri, obchodníci, podnikatelé

Jejich hodnocení je postaveno na vysokých výkonech a na umění při jednání prodat tzv. svou práci (vyjednané podmínky, obchodní záměry ap.). Také tlak konkurence hraje velkou roli.

Politici, profesionální funkcionáři

V této skupině se negativně projevují různé stranické, ale i nestraničné tlaky (lobby), externí konflikty, tvorba různých seskupení, konflikty mezi svým svědomím a povinováním stranické příslušnosti. O to je pak jednání s lidmi problematictější, únavnější s často patovými situacemi řešení.

Poradci ve věcech sociálních služeb a sociální péče, ostatní sociální pracovníci

Zde vyhoření často souvisí s jakousi bezmocí, bezvýchodnými situacemi, se kterými ani oni nemohou pomoci lidem, kteří o pomoc žádají.

Policisté, kriminalisté, novináři

Společným znakem této nesourodé skupiny je především malá oblíbenost tohoto povolání ve společnosti. Jsou to především lidé pracující tzv. „v první linii“ a navíc často v časové tísní.

²⁵ Cit. Křivohlavý, J. Jak neztratit nadšení. 1.Vyd. Praha: Grada, 1998, s. 21.

Sportovci, včetně trenérů

Stále tvrdší boj o přední umístění, vysoké finanční ocenění za úspěch pro jednotlivce, ale také pro tým, stres a strach z neúspěchu stojí za psychickou labilitou a cestou k syndromu vyhoření.

Právníci, advokáti, duchovní, řádové sestry, piloti – samozřejmě, že tento výčet profesí není a ani nemůže být kompletní. Každá profese má svá specifika a také každý člověk je jedinečný. I když byly prokázány u jedinců rozdíly z hlediska snadnosti propadnutí se do stavu vyhoření, existují tak těžké životní situace, že syndromu vyhoření může podlehnout téměř každý (Křivohlavý, 1998).

Snad bych se měla ještě zmínit o jedné oblasti, která sice nepatří mezi druhy zaměstnání, ale syndrom vyhoření se zde vyskytuje také poměrně často. Jedná se o **komunitu rodiny**, kde postupem doby z různých příčin dochází k častým stresovým situacím. Může jít o ženy v domácnosti, které vykonávají stále monotónní práci, řešení konfliktů ve vztazích mezi manžely, ale stále častěji k vyhoření dochází u členů, kteří se starají o své blízké, kteří jsou dlouhodobě nemocní, sešli věkem, nebo bojují s nějakým typem postižení (Kallwass, 2007).

2.2 Specifika pedagogické profese

Všechny profese mají své zvláštnosti a výjimku netvoří ani profese pedagoga. Učitel byl již v minulosti vždy spojován s procesem vzdělávání a měl v každé společnosti své vyhrazené postavení. Dnešní společnost má i jiné požadavky. Je pro ni samozřejmé, že učitel bude nejen žáky vzdělávat, ale také vychovávat. Rodiče „odloží“ své dítě ráno do školy a ono se jim vrátí „chytřejší, vychovanější, kultivovanější“. Povolání učitele se stává rolí sociálně pracovní, kdy všichni očekávají, že učitel bude na vysoké profesní úrovni, kterou bude neustále prohlubovat. Bude mít vysokou učitelskou způsobilost, to znamená, že znalosti, vědomosti a dovednosti, které sám vlastní, umí dál předávat svým žákům. Jeho morální profil je na vysoké úrovni a osobnímu životu nebude co vytknout. Bude po všech stránkách **osobnost**. Ovšem je již méně zřejmé, že s profesí učitele jsou spjaty i různé druhy očekávání. Určité požadavky na práci učitele preferují nadřízené orgány, jiná očekávání mají rodiče a úplně něco jiného mohou vyžadovat žáci. Zde může docházet ke konfliktu rolí, neboť výše uvedené skupiny mohou mít protichůdné priority. Obecné pravidlo praví, že pokud pedagog bude příliš vyhovovat požadavkům jedné ze skupin, je logické, že nebude vyhovovat skupině jiné, se kterou se dostane do konfliktu (Havlík, Kořa, 2002).

Každý člověk, který již prošel nějakým vzdělávacím institutem, má již svou představu, jaký má vlastně být učitel a jak má vypadat jeho práce. Některé názory jsou reálné, ale jiné jsou zkreslené či mylné. Jsou to představy lidí, kteří příliš nevidí do dnešního světa učitelské profese, poukazují jen zkrácenou pracovní dobu, delší dovolenou a neustálé přestávky mezi hodinami. Ovšem již nevidí, že učitelé pokud zrovna neučí, musí připravovat materiály na další vyučovací hodinu, o přestávce se stěží stačí přesunout do další třídy, po ukončení vyučování opravují písemky, nebo práce v sešitech, ve svém volnu věnují čas dětem v různých kroužcích, připravují děti na olympiády, kulturní a sportovní soutěže. Jako samozřejmost se bere i věčné „suplování“ za kolegy, kteří jsou nepřítomni. Tuto stránku učitelské profese veřejnost jaksi nevnímá anebo o ní ví, ale raději o ní nehovoří.

Z vlastní zkušenosti vím, že není neobvyklá situace, kdy děti, často nesmyslně podporovány rodiči, chodí na vyučování nepřipravené, bez úkolů a pomůcek a dochází k situacím, kdy dítě přímo řekne, že slyšelo od rodičů, že na úkoly a učení je škola a tam učitel, doma chtějí mít klid. Děti jsou při vyučování neukázněné, nepozorné, hovoří neslušně, lžou a v krajních případech také zesměšňují pedagoga. S tímto přístupem rodičů nebo žáků není učitel schopen při všech dynamických změnách ve světě vědy, kultury, politické a ekonomické oblasti, oblasti informací dostatečně rychle reagovat a na tyto změny své žáky připravit.

Dnešní učitel musí pracovat s učivem a to dle daných osnov, které jsou leckdy problematické, řešit i kázeňské problémy, se kterými nepočítá žádná školská vyhláška, ani školní řád. Dobrý učitel musí respektovat individuální tempa různých žáků, ale zároveň splnit rámcový plán výuky. Je takovým styčným důstojníkem při řešení konfliktů mezi žáky, rodiči, vedením školy, sociálními institucemi. Rodiče, místo toho, aby hledali chybu i na své straně, pouze argumentují, že za vším je přílišná feminizace školství. Ano, mají pravdu v tom, že v základním školství pracují převážně ženy. Ovšem je to dáno také tím, že ženy jsou emocionálnější a více angažované v osobních vztazích a proto bývají více spokojené v práci s dětmi (Havlík, Kořa, 2002). Z jiného pohledu za tuto skutečnost může i tato společnost, která ač staví učitelské povolání jako prestižní, tomuto postavení ve společnosti už neodpovídá mzdové ohodnocení, učitelé jsou finančně ohodnoceni hůře, než jiné vysokoškolské profese, tak se není čemu divit, že se muži do školství nehrnou, nebo po nějaké době odcházejí na lukrativnější pracovní místa.

Pro každého člověka je přece mzda za odvedenou práci také ukazatelem jeho hodnoty na trhu práce. Právě učitel má velký díl spoluzodpovědnosti za všestranný rozvoj žáků, z části

tvoří jejich osobnost a také je musí připravit na budoucí sociální role v rodině a společnosti. Jeho nynější úsilí bude teprve zhodnoceno, až tito jedinci vstoupí jako dospělí do společnosti a budou tuto společnost spoluvytvářet.

2.3 Osobnost pedagoga

Pojem **osobnost** se jen velice těžce definuje, protože je to vždy komplex jednotlivostí, které se vzájemně prolínají a doplňují. Etymologicky se pojem osobnost zrodil z latinského slova *persona* (divadelní maska), za kterou v antických hrách schovávali své obličejové herci a tato maska naznačovala určitou postavu, roli. Pro mě pojem osobnost znamená **jedinečnost člověka**, kterou utvářely přírodní, historické a společenské podmínky.

*„Osobnost učitele, především stupeň její duševní vyrovnanosti, má zásadní význam pro duševní rovnováhu dětí, které učí“.*²⁶ Jak již bylo řečeno, pedagog má nezastupitelnou roli ve společnosti, především z pohledu výchovy budoucí, nové generace. Zde je významným faktorem **učitelova osobnost**, která může pozitivně, ale i negativně ovlivnit názory a postoje dětí a tím jejich další celostní vývoj. Zde řadíme jeho odborné vzdělání, hodnotové orientace, pedagogickou způsobilost, metodické a didaktické dovednosti. Musíme však zde zahrnout také jeho osobnostní profil, zejména charakterové, volní, citové vlastnosti a též temperament učitele. Všechny tyto jednotlivé komponenty nám utváří osobnost pedagoga. Každý pedagog je ve své podstatě individualita, která se vyprofilovala ze zděděných a získaných vlastností, životních zkušeností, kladů i záporů jeho povahových rysů.

Zde bych zmínila několik rysů osobnosti, které jsou pro práci dobrého pedagoga nezbytné (Jůva, 2001).

Tvůrčí práce – nespokojit se s daným stavem, ale vždy se pokoušet hledat nové, lepší cesty k vytýčenému cíli, tyto nové poznatky předávat dál svým žákům.

Pedagogický takt – získává učitel pouze praxí, musí se jej naučit používat při své práci. Jde o citlivý přístup ke každé pedagogické situaci, respektování žákovy osobnosti. Na každého platí něco jiného. Opakem je rutinní řešení situací.

Morální postoj – demokratické myšlení a chování, vlastenectví, kladný vztah k práci,

²⁶ Cit. Míček, L., Zeman, V. Učitel a stres. In: Řehulka, E., Řehulková, O. (ed.) Učitelé a zdraví 2. Brno: Pavel Křepela, 1999, str. 124.

pevná vůle, mají mnohdy větší váhu při ovlivňování chování a postojů žáků, než zaběhlé pedagogické metody.

Pedagogický optimismus, klid a zaujetí – víra v žákovy schopnosti, trpělivost, zaujetí pro věc, toto všechno musí žák u učitele nacházet.

Pedagogická připravenost – odborně a s nadhledem řešit starosti a problémy žáků.

Spravedlivý přístup k žákům – objektivní, spravedlivé hodnocení pro všechny bez rozdílu.

Pedagog, kterého žáci vidí jako náladového, nesnášenlivého či dokonce agresivního, sympatie a důvěru žáků nikdy nezíská. Ve většině uspěje učitel, který má dar konfliktní situace řešit komunikací, nepovyšuje se, nejedná z pozice síly. Pokud žák cítí, že je pro učitele partnerem, nikoli podřízeným a že jej učitel respektuje, pak mu oplácí stejnou mincí. Učitel musí mít děti rád, bez této pozitivní vlastnosti by vůbec neměl učit.

3 PREVENCE A LÉČENÍ SYNDROMU VYHOŘENÍ

Je všeobecně známý fakt, že je daleko výhodnější všem problémům předcházet, než je pak následně složitě odstraňovat. Stojí to pak více času, úsilí všech zúčastněných a v neposlední řadě i finančních prostředků. Toto platí i pro syndrom vyhoření. Každý člověk, by měl umět občas „vypnout“ a nechat své tělo i svou mysl regenerovat. Není důležitý způsob nabírání sil, neboť ten má každý z nás jiný. Někdo si přečte dobrou knihu, jiný preferuje aktivní pohyb a další čerpá energii kvalitním spánkem.

Jak již bylo zmíněno, syndrom vyhoření není setrvalý stav, ale proces, který se neustále někam posunuje, je rozfázován. Překonání syndromu vyhoření závisí na stadiu, ve kterém se jedinec právě nachází. Léčba počáteční fáze burnout bude tedy logicky jednodušší a lépe léčitelnou než fáze, u které se již syndrom vyhoření plně rozvinul.

Smysl pro humor, udržování dobrých mezilidských vztahů a především pozitivní myšlení patří mezi běžné rady, jak je možno předejít pracovnímu vyhoření. Křivohlavý uvedl, „že lidé, kteří nemají smysl pro humor, případně humor ztratili, vyhořují podstatně rychleji a úplněji, nežli ti, kteří smysl pro humor mají a bohatě ho v praxi používají“.²⁷ Z dalších zásad stojí za zmínku stanovení priorit, cílů, které jsou reálné a uskutečnitelné, odborníci doporučují oddělovat osobní život od života pracovního. Ale existuje i mnoho programů, které taktéž napomáhají při prevenci tohoto jevu. Tyto programy jsou například zaměřeny na informace o zásadách, jak se účinně bránit stresu a distresu, o úpravě životního stylu, různé relaxační techniky aj.

Kolik jedinců postihl syndrom vyhoření není možno s přesností určit. Mnoho lidí si totiž v počátečním stadiu syndrom vyhoření neuvědomuje, nebo nepřipouští. Snad jedinou světlejší stránkou syndromu vyhoření je možnost jakéhosi zpětného chodu. Člověka trpícího burnout syndromem je možno za určitých podmínek léčit a má velkou šanci na vyléčení.

3.1 Způsoby prevence syndromu vyhoření

Většinou ani samotné osoby, natož pak rodinní příslušníci, známí či kolegové z práce, si neuvědomí, že něco není pořádku. Je to způsobeno tím, že varovné signály, které syndrom vyhoření vysílá, jsou v prvotní fázi připisovány něčemu jinému. Stres, chvat, vypětí a mnohé další zátěžové situace jsou součástí našich každodenních životů. Nestíháme se zastavit, odpočinout si, nemáme čas si s druhými jen tak popovídat, zkrátka pořád je něco, co

²⁷ Cit. Křivohlavý, J. Jak neztratit nadšení. 1.Vyd. Praha: Grada, 1998, s. 113.

ještě musíme. Po nějaké době ztratíme celkovou duševní rovnováhu, začneme být netrpěliví, podráždění, agresivní na sebe i své okolí. Tento chaotický životní styl nás úplně pohltí. A to je nejrychlejší cesta, jak postupně dospět k syndromu vyhoření. Prevence znamená předcházení problému, kdy se zaměříme především na příčiny vzniku, nikoli na vzniklé důsledky.

Přítom pouhá prevence, by mnohé jedince z této cesty stačila odvrátit. Tuto prevenci můžeme rozdělit ze dvou úrovní pohledů. První úroveň prevence pojmem z hlediska jedince, druhý úhel pohledu věnujeme prevenci syndromu vyhoření z pohledu organizace.

Člověk, aby nevyhořel, musí mít sebe rád alespoň tak, jako jiné lidi. Měl by si dopřát kvalitní spánek, vyváženou stravu a pitný režim, v rámci možností zdravý pohyb. Svůj čas musí naplánovat tak, aby v něm zbyl prostor pro odpočinek a relaxaci. Zaměnit rutinní činnosti za činnosti, které jsou pro něj smysluplné a poskytují mu určitý stupeň uspokojení. Křivohlavý uvádí: „*Něco se nám jeví jako smysluplné, když to chápeme jako to, co má určitou hodnotu. V jednom případě se nám může stát, že děláme něco, co v našich očích žádnou cenu nemá. V takových případech dochází k odcizení.*“²⁸ Musíme sledovat projevy a chování vlastního těla v obvyklých situacích, pak je daleko jednodušší poznat, kdy tělesné či psychické projevy už vybočují z normy. Je důležité, umět si své problémy připustit a konzultovat s jinými blízkými lidmi. Sociální opora je dalším klíčovým bodem v prevenci syndromu vyhoření. Podpůrná sociální síť přátelských vztahů příznivě omezuje část příznaků syndromu vyhoření. Pomoc v tísní, které se nám dostane od osob blízkých, nám pomůže lépe zvládnout stresovou situaci nebo zátěž. Je dobré vědět, že člověku bude nasloucháno, bude projevena empatie, uznání, povzbuzení, nezištná pomoc či spolupráce. Také je důležité mít někoho, kdo nám řekne, jak na to, čím se zabýváme, pohlíží ostatní.

Nezanedbatelná je i vlastní aktivita, aby pracovní podmínky v zaměstnání byly jasně a srozumitelně formulovány a jsou pro daného jedince akceptovatelné. Je vhodné rozlišovat spokojenost s prací a spokojenost v práci.

„*Spokojenost s prací se vztahuje více k činností spojeným přímo s výkonem povolání.*“²⁹

U pedagogů tedy nejde jen o vlastní vyučování, ale také mimoučební styk s žáky, způsob práce a hodnocení, pracovní režim. Oproti tomu „*spokojenost v práci zahrnuje obsahově*

²⁸ Cit. Křivohlavý, J. Jak neztratit nadšení. 1.Vyd. Praha: Grada, 1998, s. 84.

²⁹ Cit. Paulík, K. Pracovní spokojenost a subjektivní zdraví učitelů. In: Řehulka, E., Řehulková, O. (ed.) Učitelé a zdraví 2. Brno: Pavel Křepela, 1999, str. 101.

širší působení dalších vlivů, souvisejících se samotnou pracovní činností“.³⁰ Zde zahrneme i veškeré vztahy mezi učitelem a žákem, učitelem a rodiči, učiteli vzájemně, materiální zázemí, učitelovu nejbližší sociální síť apod.

Celkovou pracovní spokojenost máme z části ve svých rukou, ale větším dílem se na ni podílí právě organizace, u které jsme zaměstnáni. Sám zaměstnavatel by se měl snažit pracovní prostředí pro zaměstnance přizpůsobit tak, aby právě kvůli pracovnímu prostředí docházelo k syndromu vyhoření co nejméně. Prioritou každého zaměstnavatele by měl být zdravý, sebevědomý, psychicky vyrovnaný jedinec. Nejjednodušším způsobem, jak toho docílit, je úprava pracovních podmínek, kde jsou přesně vymezeny pracovní úkoly a související kompetence. Dále pracovní náplň přizpůsobit, aby pracovníci nebyli zbytečně přetěžováni a pokud to jejich zařazení vyžaduje, mohli i nadále zvyšovat své znalosti a dovednosti. Pracovní kolektiv sestavit tak, aby spolupracoval a pokud to jen trochu lze, vyloučit rivalitu. Závěrem můžeme říci, že pro prevenci syndromu vyhoření je důležitý i vlastní postoj člověka k práci. Má v ní nacházet smysl, ale není dobře, když je jeho jediným smyslem a cílem života.

3.2 Léčba syndromu vyhoření

V minulém oddíle jsme se věnovali preventivní stránce syndromu vyhoření. Ovšem stává se, že se přesto člověk dostane do některé z fází vyhoření. Otázka zní: Je možné syndrom vyhoření léčit a zdolat ho i v jeho konečné, nejtěžší fázi? Ano, syndrom vyhoření není setrvalý stav a za určitých okolností se dá léčit a v mnoha případech úplně vyléčit. Podmínkou ovšem je, aby si vůbec člověk připustil, že jaksí není s ním něco v pořádku, že u něj už propukl syndrom vyhoření. A pokud si to uvědomí, aby měl alespoň tolik vůle, že chce tento stav změnit. Stav syndromu vyhoření se může změnit pouze adekvátní léčbou, která odpovídá dané fázi vyhoření, ve které se člověk právě nalézá.

Jak již jsem zmínila, syndrom vyhoření se rozvíjí postupně a relativně pomalým tempem postupuje od lehčích stádií a může dojít až k těm nejtěžším. Čím těžší stadium, tím je obtížnější návrat do běžného života. Ovšem burnout lze přerušit v jakékoli fázi, každou fázi lze léčit a vyléčit. Pokud by tento stav zůstal neléčen, následkem mohou být nevratné změ-

³⁰ Cit. Paulík, K. Pracovní spokojenost a subjektivní zdraví učitelů. In: Řehulka, E., Řehulková, O. (ed.) Učitelé a zdraví 2. Brno: Pavel Křepela, 1999, str. 101.

ny v životě jedince, nebo může jedinec dospět až k nějaké duševní poruše. Dle Mezinárodní klasifikace nemocí, 10. Revize se na syndrom vyhoření vážou 2 diagnózy:

– Z 73 Problémy spojené s obtížemi při vedení života

– Z 73-0 Vyhasnutí (vyhoření).³¹

V lehčích případech může jako terapie pomoci změna prostředí, nebo delší zdravotní dovolená, je důležité, aby zaměstnavatel vyšel takovému jedinci vstříc a zajistil určitá opatření, která omezí výskyt stresových faktorů. Může to být změna pracovní pozice, vytvoření méně soutěživého prostředí, snížení pracovních požadavků. Avšak ve většině případů musí takový jedinec vyhledat odbornou psychologickou nebo psychiatrickou pomoc. Často je stává, že tento pacient je rovnou hospitalizován a ihned jsou mu podávány léky, většinou antidepresiva, nebo prášky na spaní.³²

Ale základní léčbou syndromu vyhoření je bezpochyby psychoterapie, kdy se lékař a pacient společně zaměří a dohodnou na řešení nejdříve akutních obtíží, později přijde na řadu budování nových sociálních vztahů, zlepšení přístupu ke své osobě a životu, umírněnější pracovní tempo a reálnější cíle. Úspěchy v léčení syndromu vyhoření se projeví u kognitivně-behaviorální terapie a logoterapie.³³

3.3 Možnosti sociální pedagogiky při eliminaci syndromu vyhoření

Sociální pedagogika je oborem, který nemá nějaké specifické nástroje, aby mohl zcela zabránit vzniku syndromu vyhoření. Přesto určité možnosti sociální pedagogiky v boji s tímto jevem na pracovištích vidím především v informovanosti. Tyto informace můžeme zacílit do dvou úrovní.

První úroveň by měla být aktivní **informovanost každého pracovníka** v obecné rovině, co vlastně syndrom vyhoření je, za jakých podmínek vzniká, které spouštěče jej nejvíce ovlivňují. Velmi důležité jsou i informace o možném předcházení situací, které by později mohly vést k vyhoření. V nadstavbové části pak naznačit i možné metody prevence předcházení stresům, které jsou jako spouštěče v pracovním vyhoření dominantní. Např. nastínit zásady asertivního jednání či nácviku chování v konfliktních situacích. Pracovníky seznámit s různými možnostmi relaxace, dodržování pitného režimu, osvětlení na pracoviš-

³¹ Kebza, V., Šolcová, I. Syndrom vyhoření. 2. Vyd. Praha, 2003, s. 13.

³² <http://www.atlasnemoci.cz/syndrom-vyhoreni/lecba-syndromu-vyhoreni/> [cit. 23-03-2013]

³³ Kebza, V., Šolcová, I. Syndrom vyhoření. 2. Vyd. Praha, 2003, s. 19.

ti, příjemné úprava pracovního místa apod. V závěru navázat na mezilidské vztahy na pracovišti a možné řešení konfliktů či problémů, se kterými se mohou vždy s důvěrou obrátit na své nadřízené. Především tyto informace by měly jednotlivé pracovníky posunout k tomu, aby si uvědomili, že oddálení či vyhnutí se syndromu vyhoření mají z velké části ve svých rukou.

Druhou rovinu možnosti sociální pedagogiky vidím **ve výchově vedoucích pracovníků**, ti mohou svou osobností a uměním vést lidi zamezit v pracovním procesu vzniku syndromu vyhoření. Jsou to právě vedoucí pracovníci, kteří mají možnost usměrňovat rivalitu mezi zaměstnanci, utvářet pro všechny přijatelné pracovní podmínky, kvalitní pracovní prostředí. Oni jsou ti, kteří řídí práci skupiny, která by měla spolupracovat. Ovšem ne každý vedoucí pracovník je také dobrým vedoucím. Zním mnoho vedoucích pracovníků, kteří jsou přirozenou autoritou, neboť vedou tým citlivě, spravedlivě, bez předsudků a odměňují podle zásluh. Ale stále častěji vedou kolektiv lidí, kteří nemají potřebnou empatii se svými podřízenými, jsou zaměřeni pouze na výkon a výsledek, bez ohledu na okolnosti. Pracovníkům dává jasně najevo, že on je tady šéf, různě s nimi manipuluje, jsou zastrašováni, že pokud se jim to nelíbí, mohou klidně odejít, na jejich místo čekají jiní. Vedení společnosti jej pokládá za vynikajícího pracovníka, který má výsledky, ale už nevidí to, že jeho původní pracovní kolektiv se změnil na individualisty, kteří mezi sebou intrikují, nepředávají si informace, jeden na druhého donáší. Takový vedoucí není týmovým hráčem a dle mého názoru, se na vedoucí místo vůbec nehodí. Tam, kde lidé pracují ve skupině, je zapotřebí vedoucí, který lidi stmeluje, buduje vzájemnou důvěru mezi členy, je otevřený návrhům druhých, preferuje motivaci a zpětnou vazbu jako součást způsobu řízení kolektivu. Pracovníky vnímá jako svou „druhou rodinu“. A tady je právě prostor pro sociální pedagogiku. Osvěta a výchova vedoucích pracovníků na všech úrovních ve společnosti. Aby se naučili jednat a vycházet s lidmi, správně lidi motivovat, umět u zaměstnanců podporovat vlastní iniciativu, uměli pracovníka předem odhadnout a také patřičně ohodnotit. Právě tím, že nebude na pracovišti dusná atmosféra, nezdravá rivalita, špatné mezilidské vztahy, zmizí spousta zbytečných stresových situací a podnětů, které mohou u některých pracovníků lehce přerůst v syndrom vyhoření.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 VÝZKUM MÍRY SYNDROMU VYHOŘENÍ U PEDAGOGŮ ZÁKLADNÍCH ŠKOL

Na teoretickou část bakalářské práce volně navazuje část praktická, jejímž základem je určení cíle výzkumu, stanovení a formulování jednotlivých hypotéz. Následně bude popsána charakteristika výzkumného souboru, dále bude přiblížena použitá metodika výzkumu, na základě které byly hypotézy buď potvrzeny či vyvráceny a získané výsledky budou prezentovány.

4.1 Cíle výzkumu a stanovení hypotéz

Výzkumným cílem této práce je zjištění míry, informovanosti a prevence syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků na základních školách. V současné uspěchané době se syndrom vyhoření pomalu stává součástí životů pracovníků v pomáhajících profesích, kam patří také pedagogové základních škol. Proto nehledám jen odpověď na otázku, zdali respondent je postižen syndromem vyhoření v určité míře, ale také chci zjistit, jak se na syndromu vyhoření podílejí jeho jednotlivé složky v závislosti na různých proměnných. Dle zmíněných výzkumných cílů a také studie odborné literatury byly následně stanoveny hypotézy, které bych chtěla výzkumem verifikovat (potvrdit) nebo falzifikovat (vyvrátit):

Hypotéza č. 1

Faktor osobního uspokojení /PA/ se na syndromu vyhoření u učitelů základních škol podílí největší měrou.

Vycházím z předpokladu, že osobní uspokojení hraje velkou roli při odlivu učitelů ze školství.

Hypotéza č. 2

S rostoucím věkem učitelů bude faktor depersonalizace /DP/ stoupat. Hypotéza je postavena na předpokladu, že učitelé, kteří profesně pracují dlouhá léta, jsou již „unaveni“ z každodenního kontaktu s ostatními lidmi, bojují s pocitem, že jsou u konce svých sil.

Hypotéza č. 3

Délka praxe učitele ovlivňuje intenzitu emocionálního vyčerpání /EE/, čím je praxe kratší, tím menší bude míra emocionálního vyčerpání.

Je zřejmé, že první léta učitelské praxe jsou naplněna elánem a nadšením, ale ještě zde nevzniká pocit rutinní práce.

Hypotéza č. 4

Učitelé vyučující na 1. stupni základní školy pocít'ují vyšší míru emocionálního vyčerpání než učitelé vyučující na 2. stupni základní školy.

Učitelé prvního stupně ZŠ pracují sice s mladšími dětmi, kde se nevyskytuje tolik kázeňských prohřešků, ale u těchto mladších dětí zase tzv. suplují rodinnou výchovu.

4.2 Použité metody

S přihlédnutím k faktu, že syndrom vyhoření je jevem vícefaktorovým, bylo nezbytné vybrat pro vlastní výzkum pouze údaje, které budou klíčové a jiné, i když se také mohou podílet na syndromu vyhoření, musíme vypustit. Proto jsem do výzkumu nezařadila pohlaví, jako jednu z variant proměnných, neboť jsem předpokládala, že tento vzorek nebude reprezentativní z důvodu malého procenta vyučujících mužů na základních školách.

Pro získání výsledků výzkumu byla zvolena dotazníková metoda, konkrétně byl použit dotazník MBI se škálovou stupnicí, který můžeme zařadit k nejčastěji frekventovaným u výzkumných prací studentů pro zjištění syndromu vyhoření. Tato dotazníková metoda byla publikována autory Christinou Maslach a Jackson v roce 1981, v roce 1986 byla tato metoda doupřavena. Dotazník MBI analyzuje přítomnost tří faktorů, kteří se podílejí na syndromu vyhoření. Prvním ukazatelem je emocionální vyčerpání /EE/. Tento faktor můžeme považovat za klíčový, neboť naznačuje výskyt příznaků, které řadíme u syndromu vyhoření k základním. Jedná se především o zcela chybějící motivaci, absenci sil pro jakoukoli činnost i pro další život. Druhým faktorem je depersonalizace /DP/. Člověk stížený depersonalizací začal pohlížet na ostatní lidi jako na neživé předměty, ztratil úctu k lidem a k životu obecně. Je to způsobeno tím, že tento člověk má vysokou potřebu kladné odezvy jiných lidí a v momentě, kdy se mu jí delší dobu nedostává, zahořkne a stáhne se do sebe. Posledním ukazatelem míry syndromu vyhoření je evidentní snížení výkonnosti /PA/. Po-

stihuje osoby se sníženou sebedůvěrou a zhoršeným sebehodnocením. Tito lidé postrádají dostatek sil pro zvládání každodenních stresů a vypjatých životních situací.

Dotazník MBI je možno použít dvojím způsobem. První variantou je zaměření dotazníku na četnost výskytu pocitů, druhá varianta nám nabízí zaměření na intenzitu pocitů. Pro tento výzkum jsem zvolila variantu **určení intenzity pocitů**.

Stupnice, která číselně vyjadřuje sílu pocitů u jednotlivých konstatování dotazníku **MBI**:

VŮBEC 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 VELMI SILNĚ

Tato stupnice síly pocitů může být různě redukována, ale osobně si myslím, že právě osmibodová stupnice může přesněji vyjádřit drobné odchylky jednotlivých pocitů. Dotazník, který respondenti obdrželi, obsahoval 22 různých konstatování (např. práce mě citově vysává, mám stále hodně energie ad.). Účastníci výzkumu poté doplnili číslo ze stupnice od 0 do 7, přičemž 0 je plným nesouhlasem a 7 je maximálním souhlasem s jednotlivými tvrzeními. Všechny výroky jsou rozřazeny do tří kategorií (emocionální vyčerpání, depersonalizace, osobní uspokojení), kdy každá kategorie má tři úrovně (nízká, mírná, vysoká). Číselné hodnoty u výroků se sčítají v každé kategorii zvlášť. Výsledkem je úroveň vyhoření, ve které se respondent nachází v jednotlivých kategoriích.

Součástí výše jmenovaného dotazníku MBI byl i můj vlastní doplňkový dotazník, kde jsem zjišťovala různé proměnné např. pohlaví, věk, praxi... Doplňkový dotazník mi pak posloužil ke zkoumání a třídění zjištěných údajů. Tento dotazník je součástí bakalářské práce a je uložen v příloze (viz. Příloha 3). S každým respondentem, i přes velkou časovou náročnost, jsem hovořila osobně, vysvětlila jsem účel, dále jak dotazník vyplnit a každému jsem zodpověděla případné dotazy. Všem účastníkům byla zaručena naprostá anonymita. Šest pedagogů si vyžádalo zpětnou vazbu, chtěli znát výsledek testu. Po vyhodnocení jej obdrželi.

Pro úplnost uvádím i stupně vyčerpání včetně jednotlivých hodnocení pro všechny tři kategorie:

Hodnocení pro stupeň emocionálního vyčerpání (EE).

Platí, čím vyšší naměřená hodnota, tím vyšší stupeň míry vyhoření. Zde se sečítalo skóre u otázek číslo: 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20.

Stupně emocionálního vyčerpání – EE

Nízký	0 – 16
Mírný	17 – 26
Vysoký	27 a výše (vyhoření)

Hodnocení pro stupeň depersonalizace (DP).

Také u tohoto faktoru platí, že vyšší naměřená hodnota znamená i vyšší stupeň míry vyhoření. Pro výpočet depersonalizace se sloučily otázky: 5, 10, 11, 15, 22.

Stupně depersonalizace – DP

Nízký	0 – 6
Mírný	7 – 12
Vysoký	13 a výše (vyhoření)

Hodnocení pro stupeň osobního uspokojení (PA).

U hodnocení stupně míry osobního uspokojení platí opak, zde korespondují s vyhořením hodnoty nízké. U osobního uspokojení se hodnotily otázky: 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21.

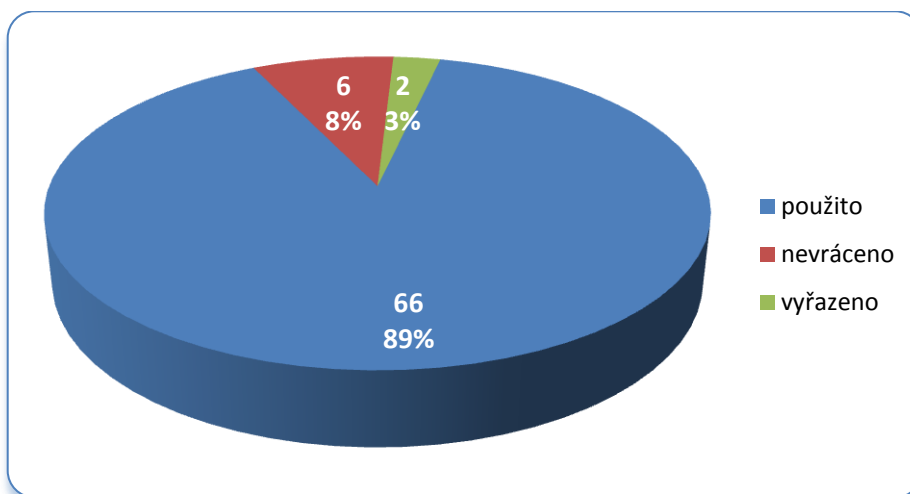
Stupně osobního uspokojení - PA

Vysoký	39 a výše
Mírný	38 – 32
Nízký	31 a méně (vyhoření)

4.3 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkum probíhal na 5 základních školách Jihomoravského kraje v okrese Znojmo v časovém horizontu říjen-prosinec 2012. Osobně jsem se setkala a oslovila 79 učitelů a po vzájemné dohodě mi 74 učitelů přislíbilo dotazník MBI i doplňkový dotazník vyplnit a vrátit nejpozději 31.12.2012. K tomuto datu se vrátilo 68 vyplněných dotazníků, ovšem 2 dotazníky byly vyřazeny z důvodu neúplnosti. **Pro můj výzkum v bakalářské práci tedy bylo použito celkem 66 kompletně vyplněných dotazníků, návratnost použitelných dotazní-**

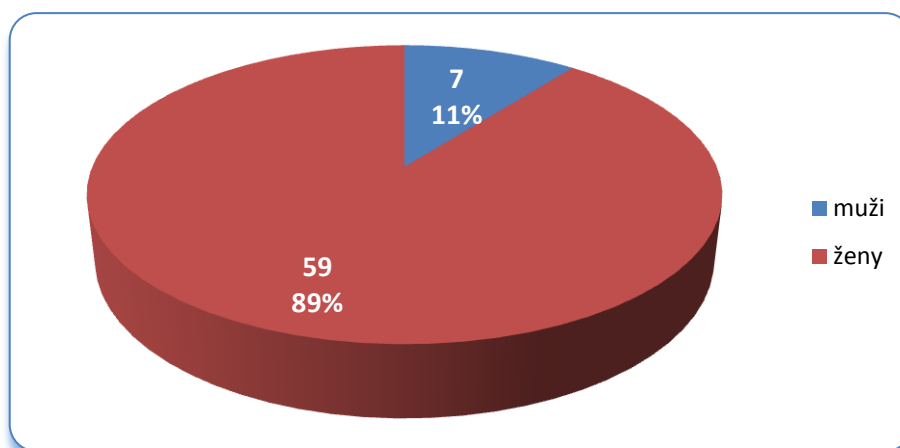
ků je **89,2%**. Tuto vysokou návratnost vyplněných dotazníků si vysvětlují osobním kontaktem každého učitele.



Obr. 1. Grafické znázornění návratnosti dotazníků.

Zastoupení respondentů dle pohlaví

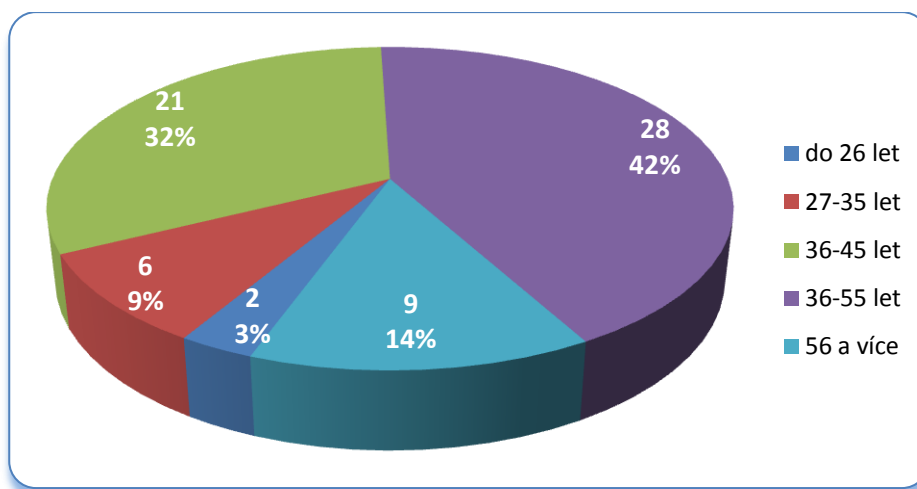
Rozdělení respondentů dle nezávisle proměnné, kterou je pohlaví, bývá v hypotézách užíváno velice často. Protože znám situaci se zaměstnáváním mužů v základním školství na Znojemsku, tak jsem předpokládala, že dotazníky vyplněné muži budou v mém výzkumném vzorku zastoupeny pouze sporadicky a jakákoli hypotéza vytvořená na tuto proměnnou by zřejmě neměla tu správnou vypovídající hodnotu. Proto jsem tuto proměnnou dále ve svém výzkumu nepoužila, ale pro úplnost uvádím získaná data. **Muži** v mém výzkumném vzorku byli zastoupeni pouze **7 respondenty**, což odpovídá **10,6%** a **ženy** jsou zastoupeny **v 59 případech**, to je **89,4%** z celkového počtu 66 správně vyplněných a vrácených dotazníků. Tyto údaje korespondují se současnou situací v základním školství.



Obr. 2. Grafické znázornění zastoupení respondentů dle pohlaví.

Zastoupení respondentů dle věku

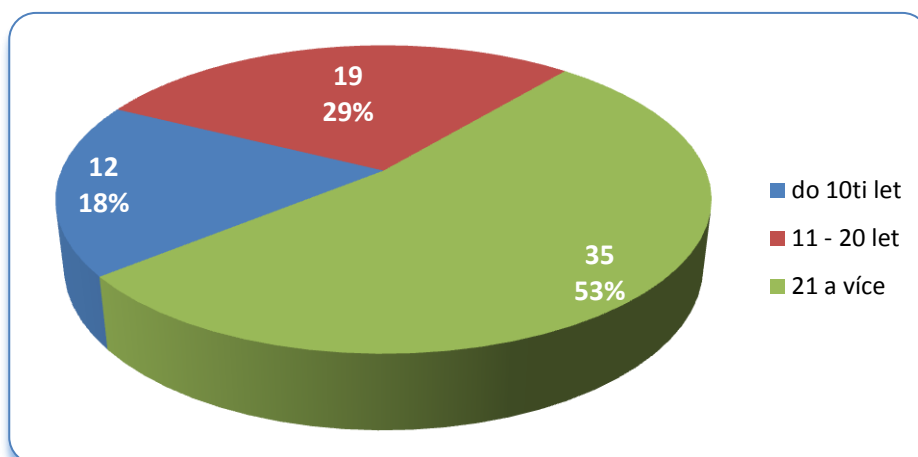
Ve vzorku respondentů bylo rozložení skupin **dle věku** následující: **do 26 let** včetně **2 dotazníky (3%)**, kategorie **27-35 let** včetně **6 dotazníků (9,1%)**, kategorie mladší střední věk **36-45 let** včetně **21 dotazníků (31,8%)**, kategorie starší střední věk **46-55 let** včetně **28 dotazníků (42,4%)** a poslední kategorie **56 a více** **9 dotazníků (13,7%)**.



Obr. 3. Grafické znázornění zastoupení respondentů dle věku

Zastoupení respondentů dle délky vykonávané praxe

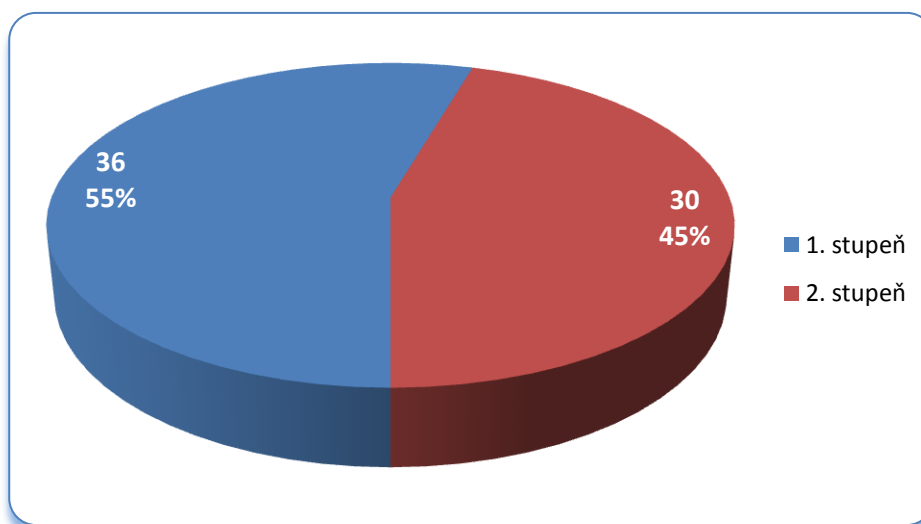
Délku praxe jsem rozčlenila pouze do tří kategorií. Prvním členěním je učitelská **praxe do 10 let**, **12 dotazníků (18,2%)**, praxe **11-20 let**, **19 dotazníků (28,8%)**, poslední kategorií je kategorie s délkou praxe **21 let a více** bylo vyhodnoceno celkem **35 dotazníků (53,0%)**.



Obr. 4. Grafické znázornění zastoupení respondentů dle délky praxe.

Zastoupení respondentů dle stupně základní školy, na kterém učitelé vyučují

Poslední nezávislou proměnnou, kterou budu vyhodnocovat je stupeň základní školy, na kterém učitel nejčastěji vyučuje. I tato proměnná se může podílet na syndromu vyhoření. Tato proměnná byla v dotaznících zastoupena **36 respondenty (54,5%) na prvním stupni a 30 respondenty (45,5%) na stupni druhém.**



Obr. 5. Grafické znázornění zastoupení respondentů dle stupně ZŠ.

5 VÝSLEDKY VÝZKUMU

Tab. 1. Odpovědi všech respondentů.

OTÁZKA		stupnice pocitů							
		0	1	2	3	4	5	6	7
1	Práce mě citově vysává	9	8	12	16	9	8	2	2
2	Na konci pracovního dne se cítím na dně sil	1	2	9	18	16	12	4	4
3	Když ráno vstávám a pomyslím na pracovní problémy, cítím únavu	9	17	19	14	4	1	2	0
4	Velmi dobře rozumím pocitům svých žáků	0	0	4	7	9	17	21	8
5	Mám pocit, že někdy s žáky jedním jako s neosobními věcmi	46	10	7	1	1	1	0	0
6	Celodenní práce s lidmi je pro mne skutečně namáhavá	4	6	15	14	11	9	4	3
7	Jsem schopen/a velmi účinně řešit problémy svých žáků	1	1	4	9	16	17	14	4
8	Cítím "vyhoření", vyčerpání ze své práce	9	11	9	16	8	9	3	1
9	Mám pocit, že žáky při své práci pozitivně ovlivňuji a naladuji	0	2	2	9	10	16	24	3
10	Od doby, co vykonávám tuto profesi, stal/a jsem se méně citlivý/á	38	12	9	3	2	1	0	1
11	Mám strach, že výkon mé práce mne činí citově tvrdým/tvrdou	34	13	10	8	0	0	0	1
12	Mám stále hodně energie	2	5	7	15	13	11	10	3
13	Má práce mi přináší pocity marnosti, nespokojení	10	12	17	7	8	6	3	3
14	Mám pocit, že plním své úkoly tak usilovně, že mne to vyčerpává	3	7	11	8	15	14	5	3
15	Už mne dnes moc nezajímá, co se děje s mými žáky	26	9	8	6	6	6	3	2
16	Práce s lidmi mi přináší silný stres	10	11	21	12	6	3	1	2
17	Dovedu u svých žáků vyvolat uvolněnou atmosféru	0	0	4	4	9	10	26	13
18	Cítím se svěží a povzbuzený/á při práci s žáky	2	1	5	13	13	18	11	3
19	Za dobu své praxe jsem byl/a úspěšný a udělal/a hodně dobrého	1	0	1	6	16	17	20	5
20	Mám pocit, že jsem na konci svých sil	16	7	19	11	6	5	1	1
21	Citové problémy v práci řeším velmi klidně, vyrovnaně	0	5	10	8	18	12	13	0
22	Cítím, že žáci mi přičítají některé své problémy	26	7	14	12	3	1	1	2

Tab. 2. Vyhodnocení míry vyhoření u celého vzorku.

Vyhodnocení míry vyhoření v e skupině všech 66 respondentů (100%)			
	respondentů	průměrná hodnota	hodnocení
Emocionální vyčerpání	66	25,1	stupeň mírný
Osobní uspokojení	66	36,1	stupeň mírný
Depersonalizace	66	6,0	stupeň nízký

Vyhodnocení této skupiny jako celku vypadá příznivě, žádný ze zkoumaných faktorů nepřekročil hranici pro vysoký stupeň míry vyhoření. Ovšem při bližším pohledu je zřejmé, že se v této skupině nachází jedinci, kteří hranice míry vyhoření dosáhli přinejmenším v emočním vyčerpání, neboť průměrná hodnota celého vzorku u emocionálního vyčerpání

má již hodnotu hraničící se syndromem vyhoření. Faktor osobního uspokojení má střední hodnotu mírného stupně vyhoření, nejlépe dopadlo vyhodnocení depersonalizace, které je na hranici nízkého a mírného vyhoření.

Nyní přistoupíme k vyhodnocování daných hypotéz dle určených proměnných.

Hypotéza č. 1:

Faktor osobního uspokojení (PA) se na syndromu vyhoření u učitelů základních škol podílí největší měrou.

Tab. 3. Míra vyhoření dle faktoru EE, PA, DP.

Porovnávání míry vyhoření ve skupině dle jednotlivých faktorů.				
Zkoumaný faktor		EE	PA	DP
Získaná průměrná hodnota		25,1	36,1	6
Vyhodnocený stupeň- zařazení		mírný	mírný	nízký
Počet dotazovaných		66 (100%)	66 (100%)	66 (100%)
Stupeň dle normy MBI	nízký	0-16	31-0	0-6
	mírný	17-26	38-32	7-12
	vysoký	27 a výš	39 a výš	13 a výš

U osobního uspokojení korespondují se syndromem vyhoření hodnoty nízké, u depersonalizace a emocionálního vyčerpání korespondují s vyhořením hodnoty vysoké.

Budeme vyhodnocovat všechny odpovědi, vzájemně porovnáme všechny tři faktory (EE, PA, DP) se zaměřením na proměnnou, kterou je faktor osobního uspokojení (PA). Dle získaných a vyhodnocených dat je zřejmé, že **stupeň osobního uspokojení v tomto zkoumaném vzorku není faktorem, který má největší podíl na míře syndromu vyhoření**. Porovnáním získaných průměrných hodnot ze vzorku můžeme určit, že nikoli faktor osobního uspokojení, ale stupeň emocionálního vyčerpání, který se nebezpečně přiblížil k hranici vyhoření, se podílí ve zkoumaném souboru na syndromu vyhoření největší měrou.

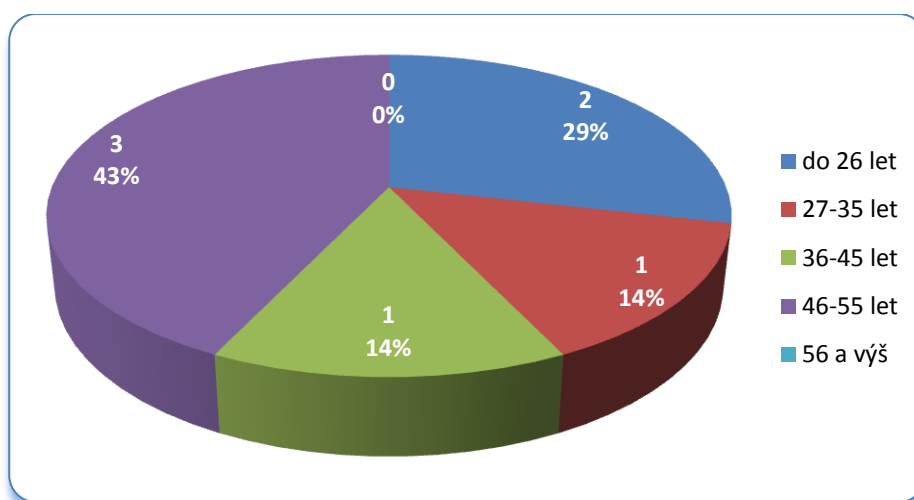
Hypotéza byla falzifikována.

Hypotéza č. 2:

S rostoucím věkem učitelů bude mít faktor depersonalizace vzestupnou tendenci.

Tab. 4. Věk ve vztahu k DP.

Porovnávání věkových skupin učitelů v souvislosti s depersonalizací jako proměnnou.					
Respondenti	do 26 let	27-35 let	36-45 let	46-55 let	56 a výš
Počet respondentů/%	2/3%	6/9,1%	21/31,8%	28/42,4%	9/13,6%
Průměrné hodnoty u DP	13	7,5	4,6	6,6	5,2
Stupeň DP – nízký	0	3	16	16	6
Stupeň DP – mírný	0	2	5	9	3
Stupeň DP – vysoký	2	1	1	3	0



Obr. 6. Grafické znázornění depersonalizace se stupněm vysoká dle věkových skupin a celkového počtu respondentů.

Ve zkoumaném vzorku je 6 osob, u kterých je stupeň depersonalizace určen jako vysoký. Je pro mě překvapivé, že vysokou mírou depersonalizace jsou zasaženi oba respondenti právě v nejnižší věkové kategorii. Mohu jen spekulovat, že příčinou může být kolektiv, ve kterém pracují. Respondenti do něj nemuseli zapadnout a nyní mají pocit odcizení, nebo jen se nevyplnily jejich určité osobní představy o zařazení a práci v kolektivu. K hodnocení hypotézy je nutno uvést, že právě vzorek respondentů v nejvyšší věkové kategorii 56 let a výš nevykázal ani jediný výsledek s vysokým stupněm DP.

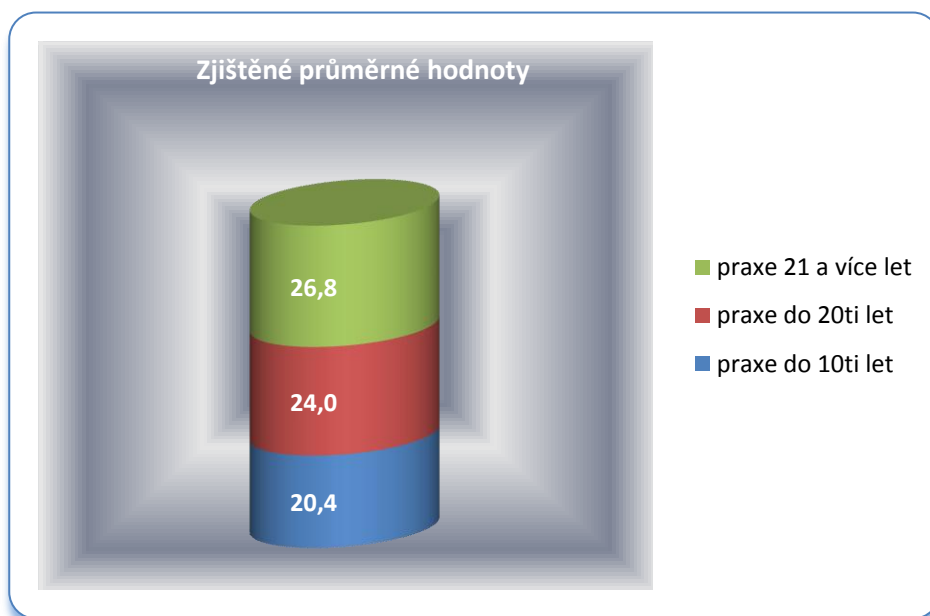
Hypotéza byla falzifikována.

Hypotéza č. 3:

Délka praxe učitele ovlivňuje intenzitu emocionálního vyčerpání (EE), čím je praxe kratší, tím menší bude míra emocionálního vyčerpání.

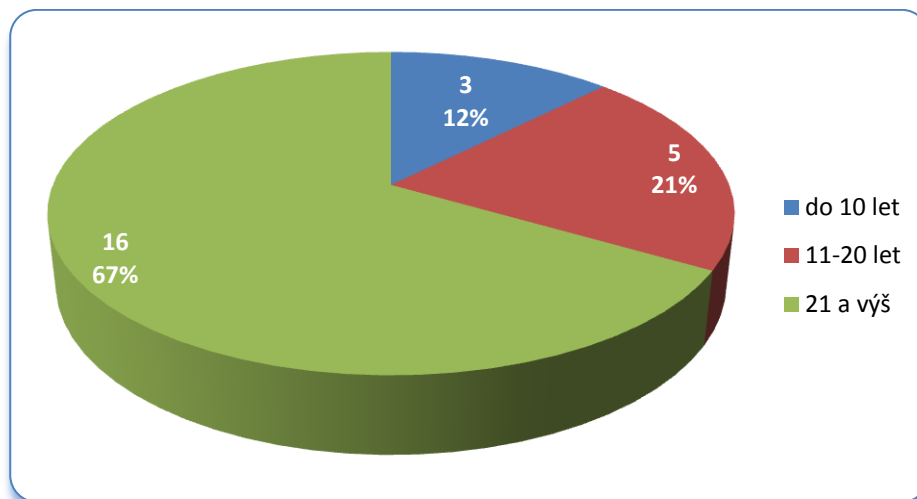
Tab. 5. Délka praxe ve vztahu k EE.

Porovnání délky praxe v návaznosti na intenzitu emocionálního vyčerpání.				
Respondenti s praxí	do 10 let	11-20 let	21 a výš	celkem
Počet respondentů/%	12/18,2%	19/28,8%	35/53,0%	66/100%
Průměrné hodnoty u EE	20,4	24,0	26,8	
Stupeň EE – nízký	4	4	6	
Stupeň EE – mírný	5	10	13	
Stupeň EE – vysoký	3	5	16	



Obr. 7. Grafické srovnání průměrných hodnot u emocionálního vyčerpání.

Z výše uvedené tabulky je evidentní, že délka praxe opravdu ovlivňuje emoční vyčerpání. Můžeme vidět, že **nejmenší počet respondentů s emočním vyčerpáním je v kategorii s praxí do 10 let** a naopak extrémně vysoká míra emočního vyčerpání u učitelů základních škol se projevila v kategorii s nejdelší vykonávanou praxí (21 let a výše).



Obr. 8. Grafické znázornění emocionálního vyčerpání se stupněm zarazení vysoké přihlédnutím k délce praxe.

Hypotéza byla verifikována.

Hypotéza č. 4:

Učitelé vyučující na 1. stupni základní školy pociťují vyšší míru emocionálního vyčerpání než učitelé na 2. stupni základní školy.

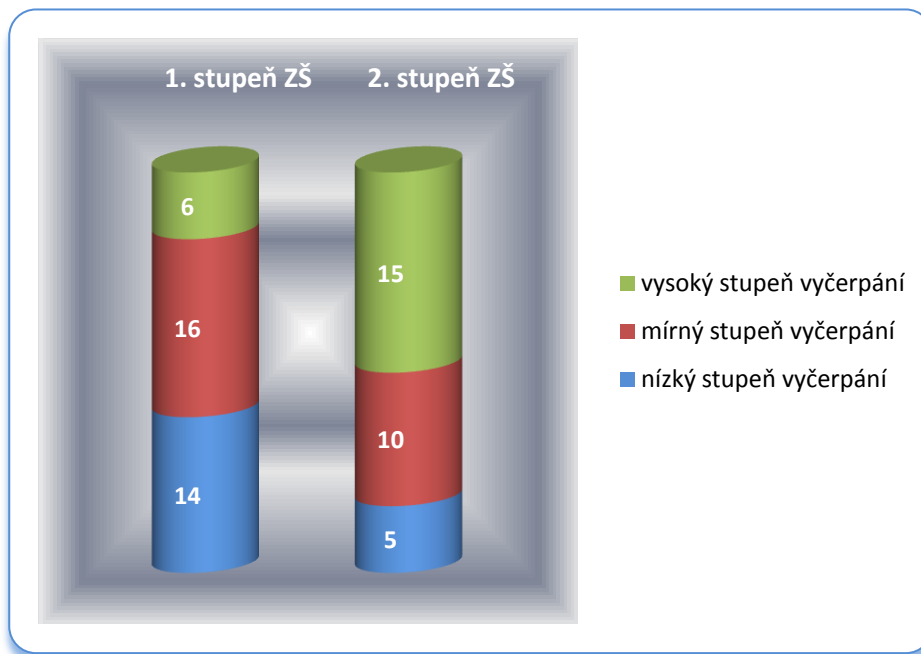
Tab. 6. Stupeň ZŠ v souvislosti s mírou EE.

Porovnání míry vyčerpání mezi učiteli 1. a 2. stupně ZŠ		
Respondenti	1. stupeň ZŠ	2. stupeň ZŠ
Počet respondentů/%	36/54,5%	30/45,5%
Průměrné hodnoty u EE	23,2	26,9
Stupeň EE – nízký	14/38,8%	5/16,6%
Stupeň EE – mírný	16/44,5%	10/33,4%
Stupeň EE – vysoký	6/16,7%	15/50,0%

Všech 66 respondentů se rozdělilo do dvou skupin, skupina učitelů na 1. stupni čítala celkem 36 respondentů (54,5%) a skupina učitelů 2. stupně 30 respondentů (45,5%).

Už při pohledu na zjištěnou průměrnou hodnotu míry emocionálního vyčerpání je zřejmý rozdíl v neprospěch učitelů druhého stupně a to především u třetí, nejvyšší úrovně stupně emocionálního vyčerpání. Učitelé prvního stupně drží průměrnou hodnotu na

úrovni MÍRNÁ-STŘED, skupina na druhém stupni se vypočteným průměrem již posunula na hranici úroveň VYSOKÁ-VYHOŘENÍ.



Obr. 9. Grafické znázornění emočního vyčerpání dle výuky na 1. či 2. stupni ZŠ.

Jak ukazuje i grafické znázornění, průměrné zjištěné hodnotě emocionálního vyčerpání odpovídají i rozdíly v počtech respondentů, přerozdělených do tří hladin EE. **Nízkého stupně** vyčerpání na **prvním stupni ZŠ** dosáhlo celkem **14 učitelů**, což činí **38,8%** ze zkoumaného vzorku. Oproti tomu ve **druhé skupině nízké úrovně** dosáhlo pouze **5 učitelů**, to je **16,6%**. Přesně obráceně vyšel poměr mezi oběma skupinami u **vysoké hladiny** emočního vyčerpání. **První stupeň ZŠ 6 učitelů**, **16,7%** a učitelé **na druhém stupni ZŠ 15**, což je **50% zkoumaného vzorku**.

Pro úplnost uvádím ke srovnání i zbývající složky syndromu vyhoření ve vztahu k proměnné:

Tab. 7. Míra DP a PA ve vztahu k učitelům na 1. a 2. stupni ZŠ.

Míra depersonalizace a osobní spokojenosti učitelů 1. a 2. stupně ZŠ		
Respondenti	1. stupeň ZŠ	2. stupeň ZŠ
Počet respondentů/%	36/54,5%	30/45,5%
Průměrné hodnoty u DP	6,2	5,8
Průměrné hodnoty u PA	36,9	35,1

Přestože učitelé prvního stupně se všem svým žákům věnují po celou dobu, znají své žáky lépe a se třídou pracují neustále, vyšší míra emocionálního vyčerpání se projevila u druhé skupiny. Důvodem vyšší míry emocionálního vyčerpání u učitelů vyučujících na druhém stupni ZŠ může být fakt, že tato skupina musí být již zaměřena odborněji a musí znát vyučující předměty více do hloubky. Dalším důvodem může být i okolnost, že tito učitelé pracují již se staršími žáky a jsou nuceni častěji řešit přestupky proti kázni, ať už se jedná o kouření, šikanu, záškoláctví a jiné. Každá tato vypjatá situace sebou přináší další stresové situace, kterým jsou tito učitelé denně vystaveni. Hypotéza se neztotožnila s výsledky výzkumu.

Hypotéza byla falzifikována.

5.1 Diskuse

Výzkumné šetření bylo zaměřeno na výskyt syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků na základních školách. Šetření probíhalo na 5 vesnických školách v okrese Znojmo. Výzkumný vzorek obsahuje odpovědi 66 respondentů, kteří reagovali na různá tvrzení v dotazníku MBI. **Výzkum byl především zaměřený na faktory, které mohou mít vliv nebo být přímo příčinou syndromu vyhoření.** U vzniku syndromu vyhoření může hrát roli celá řada proměnných, na které by se měl brát zřetel. **Na celý jev se musí pohlížet ve všech souvislostech a komplexně.** Je nutno zdůraznit, že výsledky výzkumu se vztahují pouze k malému počtu osob, proto je míra jejich zobecnění na populaci velmi omezená (tab. č. 1).

Členění výzkumného vzorku dle dosaženého věku bylo pro mě překvapivé. Pouze 2 učitelé do 26 let, 6 učitelů do 35 let, 21 do 45 let, 28 do 55 let a zbývajících 9 učitelů se zařadilo do věkové kategorie 56 let a více (obr. č. 3). Už z tohoto poměru rozložení můžeme zjistit, že mladých, začínajících učitelů je v základním školství zoufale málo. Nevím, zdali je tento fakt zapříčiněn nezájmem o práci s žáky v základním školství, nebo to má širší souvislost s podmínkami, které nyní ve školství všeobecně panují. Noví, mladí absolventi se budou základním školám vyhýbat, pokud se obecně ve společnosti nezlepší pracovní podmínky učitelů, ale také náhled na potřebnost a prestiž této profese především v základním školství. Pokud nedojde k nápravě, může se v brzké budoucnosti stát, že právě v základním školství budou vyučovat lidé bez patřičného vzdělání, ať už odborného či pedagogického.

Obrázek č. 2 také ukazuje na slabé místo našeho školství a to nepřehlédnutelný nepoměr mužů a žen. V mém vzorku respondentů bylo pouze 7 mužů (10,6%) a 59 žen (89,4%). Také tento výsledek koresponduje se současnou situací v základním školství. Společnost by měla na tuto situaci urychleně reagovat, neboť je jasné, že právě mužský vzor nám evidentně v základním školství schází.

Ze šetření také vyplynulo, že učitelé ZŠ v souvislosti s délkou praxe, nejsou žádní začátečníci bez zkušeností. Pouze 12 odpovídajících je zařazeno do kategorie s délkou praxe do 10 let (18,2%), střední délku praxe 11-20 let uvádí 19 učitelů (28,8%). Zbýlých 35 odpovědí (53%) se zařadilo do kategorie s délkou praxe 21 let a více, což činí nadpoloviční většinu všech odpovědí (obr. č. 4). Zde, dle mého názoru, je velká deviza základního školství, neboť právě učitelé s dlouholetými zkušenostmi a praxí mají větší možnosti a předpoklady uspět při výuce v dnešní náročné době.

Rozdělení učitelů dle stupně ZŠ, na kterém vyučují je vcelku vyrovnaný. 36 učitelů (54,5%) na prvním stupni a 30 učitelů (45,5%) na stupni druhém. Musím ale podotknout, že mnoho učitelů vyučuje na obou stupních, pouze svou odpověď přiklonili ke stupni ZŠ, na kterém mají větší pracovní úvazek (obr. č. 5).

Vyhodnocení celého zkoumaného vzorku ve vztahu k míře syndromu vyhoření je možno hodnotit jako uspokojivý, skupina jako celek nepřekonal ani u jednoho faktoru vyhoření kritickou hranici míry vysokého stupně. Ale i zde je nutná obezřetnost, neboť při hlubším pohledu a rozboru jednotlivých faktorů vyhoření (DP, EE, PA) vyplývá na povrch skutečnost, že také v tomto vzorku respondentů jsou jedinci, kteří dosáhli na míru vyhoření nejméně v jednom z těchto ukazatelů. Především o tom vypovídá celková průměrná hodnota u emocionálního vyčerpání (25,1) a ta je již na samé hranici s mírou vyhoření vysoká (tab. č. 2)

Celý výzkumný vzorek byl dále vyhodnocován dle různých proměnných, kde byly stanoveny 4 hypotézy.

První hypotéza, že faktor osobního uspokojení (PA) se na syndromu vyhoření u učitelů základních škol podílí největší měrou, se nepotvrdila a hypotéza byla vyvrácena. Z tabulky č. 3 je evidentní, že porovnáním celého zkoumaného vzorku 66 respondentů je osobní spokojenost na úrovni 36,1, což odpovídá stále úrovni mírný. Oproti tomu emoční vyčerpání již dosáhlo na hranici se stupněm vysoký (25,1). Viz tabulky č. 2 a 3. Tady do-

chážíme k závěru, že právě zkušenosti pedagogové nemívají problém právě s faktorem osobního uspokojení ze své práce.

Druhá hypotéza předpokládala, že s rostoucím věkem učitelů bude mít faktor depersonalizace (DP) vzestupnou tendenci. Ani tato hypotéza se nepotvrdila, neboť právě vzorek respondentů v kategorii 56 let a výše, nevykázal ani jediný výsledek s vysokým stupněm míry depersonalizace. Největší míra depersonalizace se vyskytuje u respondentů ve věkové skupině do 46-55 let, ovšem daleko zajímavější je zjištění, že právě oba respondenti v kategorii do 26 let, čili začátečníci, byli vyhodnoceni a zařazeni v souvislosti s depersonalizací ke stupni vysoký. Zde mohu pouze spekulovat, co může být příčinou, zdali jejich nenaplněné osobní představy o školské práci, či málo vstřícný kolektiv, nebo jejich osobnostní profil (tab. č. 4, obr. č. 7).

Třetí hypotéza vychází z předpokladu, že délka praxe učitele ovlivňuje intenzitu emocionálního vyčerpání (EE), čím je praxe kratší, tím menší bude míra emocionálního vyčerpání. Tento předpoklad se plně potvrdil a hypotéza byla verifikována. Tabulka č. 5 zkoumá emoční vyčerpání a dělí se do tří kategorií dle délky praxe. Nejvyšší míry EE dosáhla skupina s nejdélší praxí, 21 let a výše. Z celkového počtu 35 učitelů hranice vysoké míry EE dosáhlo 16 učitelů (53%), u délky praxe 11-20 let z 19 učitelů tuto hranici dovršilo 5 učitelů (28,8%) a nejméně případů EE s vysokou mírou bylo ve skupině do 10 let praxe, z 12 respondentů jsou pouze 3 vyhořelí (18,2%). Totéž je možno vidět při srovnání průměrné hodnoty emočního vyčerpání u stupně vysoký, u praxe do 10 let je průměrná hodnota 20,4, u praxe 11-20 let vyšla průměrná hodnota 24,0 a u délky praxe 21 let a výše byla tato průměrná hodnota vypočtena již na 26,8 (obr. č. 7). U této hypotézy musíme vzít do úvahy, že učitelé s nejkratší praxí ještě neztratili elán a nadšení a jejich práce ještě není postižena rutinou.

Poslední hypotéza pracuje s tvrzením, že vyučující na 1. stupni základní školy pocítují vyšší míru emocionálního vyčerpání než učitelé na 2. stupni základní školy. Ani tato hypotéza se neztotožnila s výzkumem a byla falzifikována.

Výzkum porovnával celkovou míru emocionálního vyhoření u učitelů v souvislosti se stupněm základní školy, na kterém vyučují. Pohledem do tabulky č. 6, která ukazuje průměrnou hodnotu EE u obou skupin, zjistíme, že průměrná hodnota EE u učitelů vyučujících na nižším stupni ZŠ je 23,2, u učitelů působících na druhém stupni je to již 26,9. Již z průměrných hodnot je viditelné, že skupina vyučující na druhém stupni ZŠ má míru EE

podstatně vyšší. O tom vypovídá také rozložení počtu respondentů ve všech stupních emocionálního vyčerpání (obr. č. 9). První stupeň ZŠ: nízký stupeň EE 14, mírný 16, vysoký stupeň 6 učitelů. U skupiny vyučujících na druhém stupni se učitelé rozdělili takto: nízký stupeň EE 5, mírný 10, vysoký stupeň EE 15 učitelů. Velice alarmující je skutečnost, že právě vysokým stupněm EE je postižena plná polovina učitelů (50%) vyučujících na druhém stupni a právě ukazatel emocionálního vyčerpání je základním ukazatelem pro přítomnost vyhoření.

U výzkumného šetření nutno vzít do úvahy, že výsledky se opírají pouze o malý výzkumný vzorek a výzkum byl prováděn na menších vesnických školách. Tato skutečnost nemusí, ale může zkreslit daný výsledek oproti školám s větším počtem žáků, nebo školám ve městech.

Kriticky musím říct, že slabinou výzkumu je časová náročnost. Výzkum nespočívá pouze v přípravě materiálů, ale především pak v osobním kontaktu s vedením škol a následně se všemi respondenty. Také s návratnosti dotazníků jsem se dostala do časové tísně. Dalším slabým místem byla vlastní nechuť učitelů se do výzkumu vůbec zapojit. Často se vymlouvali na přílišné časové vytížení, jedni argumentovali, že problém vyhoření se jich zásadně nemůže týkat a jiní, že už jsou stejně vyhořelí, tak nač to ještě zjišťovat. Přesvědčit obě tyto skupiny mě stálo značné úsilí. Neméně časově náročné je také ruční zpracování a následné vyhodnocování.

Předpokládám, že tato získaná výsledná data poslouží pro další srovnání u prací s podobným zaměřením. Ovšem nejlepším využitím získaných dat v praxi by bylo vrácení získaných výsledků na vedení škol, aby oni sami přímo na školách mohli s daty pracovat, ať už v rámci prevence před vyhořením, nebo jako intervence a pomoci jednotlivým učitelům, kterých se již vyhoření týká. To by však předpokládalo hlubší spolupráci s vedením škol, které by muselo přesvědčit své pedagogy, aby tato šetření nebyla anonymní. Pak by z těchto výsledků měly prospěch nejen školy v rámci celku, ale i jednotlivci.

ZÁVĚR

Tato bakalářská práce je zaměřena na problematiku syndromu vyhoření v souvislosti s povoláním učitelů základních škol. Teoretická část je zpracována z dostupné literatury a je rozdělena do tří kapitol.

První kapitola je věnována syndromu vyhoření, který můžeme definovat jako ztrátu motivace, energie, ideálů a cílů. Je stavem devastujícího vyčerpání člověka zapříčiněného dlouhodobým stresem. Syndrom vyhoření musíme chápat nikoli jako stav, ale proces, který probíhá dlouhodobě, také existují metody, kterými se dá míra vyhoření měřit.

Druhá kapitola je věnována osobnosti učitele, který je základním prvkem každého systému vzdělávání. Žádná metodika, moderní technické pomůcky, sebelepší učebnice nemohou nahradit charisma učitelovy osobnosti, jeho nadšení a zapálení pro věc. Často je učitel, jaksi automaticky, stavěn do role jako vzor pro ostatní, jeho profesionalita, schopnosti, cíle, smysl pro povinnost a zodpovědnost sebou nese stále rostoucí zátěž na psychickou i fyzickou kondici a tedy vysoké nároky na celkový zdravotní stav. I proto je výkon učitelského povolání považován za velmi rizikový právě v souvislosti se syndromem vyhoření. Učitelé stále častěji „pocítují „marnost a bezmoc“, a to i při pozitivním vztahu k povolání“.³⁴ Aby se učitel stal profesionálem, musí vynaložit při realizaci současných změn velké úsilí, které bohužel bývá často nedoceněno. Dle mého názoru bude nutná v koncepci školství dlouhodobější vize bez neustálých změn v metodice. Také je v zájmu nás všech, aby společnost přehodnotila náhled na učitelské povolání, především v oblasti porozumění a morální podpory, ale i ve finančním ohodnocení.

Závěr teoretické části je věnován prevenci a léčebným metodám syndromu vyhoření. Syndrom vyhoření si nevybírá určitý typ člověka nebo profesí. Dokáže ohrozit všechny bez ohledu na vzdělání, věkovou kategorii, profesní zaměření či inteligenci. Právě tady vidím možnosti, kdy sociální pedagogika může být nápomocna v tom, že bude informovat pracovníky o prevenci předcházení syndromu vyhoření, o možnostech léčení, ve vzdělávání a výchově vedoucích pracovníků všech úrovní se zaměřením na celkovou pracovní atmosféru a umění vést kolektiv.

Praktická část je zaměřena na výzkum míry syndromu vyhoření u učitelů základních škol, rozložení míry vyhoření dle jednotlivých složek v závislosti na různých proměnných.

³⁴ Cit. Novotná, M. Jak mě hodnotí. In Řehulka, E., Řehulková, O. (ed.) Učitelé a zdraví 2. Brno: Pavel Křepele, 1999, 155 s.

Výzkum probíhal pomocí dotazníků, které jsem osobně rozdala jednotlivým respondentům 5-ti základních škol v okrese Znojmo. Následné zpracování a vyhodnocování dat bylo velice časově náročné, ale získané informace byly pro mě překvapením. Doufám, že tato práce bude přínosem pro další adepty, pro které je tato problematika zajímavá nebo pro ty, kterých se může bezprostředně týkat.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- BARTŮŇKOVÁ, S. *Stres a jeho mechanismy*. 1. vyd. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2010, 137 s. ISBN 978-80-246-1874-6.
- FREUDENBERGER, H. *The Staff Burn-out Syndrom*. In: *Journal of Social Issues* (30)1, Oxford: John Wiley & Sons, Inc., 1974, s. 159–165, ISSN: 1540-4560. Také dostupné z: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x/abstract>. DOI: 10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x.
- HAVLÍK, R., KOŤA, J. *Sociologie výchovy a školy*. 1. vyd. Praha: Portál, 2002, 184 s. ISBN 80-7178-635-7.
- HENNIG, C., KELLER, G. *Antistresový program pro učitele*. 1. vyd. Praha: Portál, 1996, 96 s. ISBN 80-7178-093-6.
- CHERNISS, CARY. *Professional Burnout in Human Service Organisations*. In: Křivohlavý, J. (ed.) *Jak neztratit nadšení*. 1. Vyd. Praha: Grada, 1998, 136 s. ISBN 80-7169-551-3.
- JŮVA, V. *Základy pedagogiky: pro doplňující pedagogické studium*. Brno: Paido, 2001, 118 s. ISBN 80-8593-195-8.
- KALLWAS, A. *Syndrom vyhoření v práci a osobním životě*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007, 144 s. ISBN 978-80-7367-299-7.
- KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I. *Syndrom vyhoření*. 2., rozšířené a doplněné vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003, ISBN 80-7071-231-7.
- KOHOUTEK, R. *Psychologie zdraví pro pedagogy*. Brno: Cerm akademické nakladatelství, 1998, ISBN 80-7204-097-9.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*. 1. vyd. Praha: Grada, 1998, 136 s. ISBN 80-7169-551-3.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. 1. vyd. Praha: Grada vicenum, 1994, ISBN 80-7169-121-6.
- MASLACH, C., JACKSON, S. *Burnout im Health Professions: A Social Psychological Analysis* In: Sanders G. S., Suls, J 251. 348 s. ISBN: 0-8058-0554-0. Také dostupné z: <http://www.google.cz/books?hl=cs&lr=&id=f2QcSGKvMesC&oi=fnd&pg=PA227&ots>

=ofsp8lYZrq&sig=hX-jxs3goElGB0nvb-
_LLEV1eOU&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

MÍČEK, L., ZEMAN, V. *Učitel a stres*. In: Řehulka, E., Řehulková, O. (eds.) *Učitelé a zdraví 2*. Brno: Pavel Křepela, 1999, str. 124. 246 s. ISBN 80-902653-2-4.

MINIRTH, F., MEIER, P. a kol. *Jak překonat vyhoření*. 1. vyd. Praha: Návrat domů, 2011, ISBN 978-80-7255-252-8.

OLEJNÍČEK, A. *Výcvik asertivního jednání*. Brno: Institut mezioborových studií, 2003, 66 s. [učební text].

PAULÍK, K. *Pracovní spokojenost a subjektivní zdraví učitelů*. In: Řehulka, E., Řehulková, O. (eds.) *Učitelé a zdraví 2*. Brno: Pavel Křepela, 1999, str. 101. 246 s. ISBN 80-902653-2-4.

PAULÍK, K. *Pracovní zátěž vysokoškolských učitelů*. 1. Vyd. Ostrava: Repronis, 1995, 123 s. ISBN 80-7042-423-0.

PINES, A., ARONSON, E., KAFRY, D. *Burnout: From Tedium to Personal Growth*. New York: Free Press, 1981, 229 s.,

POTTEROVÁ, B. A. *Jak se bránit pracovnímu vyčerpání*. Olomouc: Votobia, 1997, 259 s. ISBN 80-7198-211-3.

ŘEHULKA, E., ŘEHULKOVÁ, O. (eds.) *Učitelé a zdraví 1*. Brno: Pavel Křepela, 1998, ISBN 80-902653-0-8.

ŘEHULKA, E., ŘEHULKOVÁ, O. (eds.) *Učitelé a zdraví 2*. Brno: Pavel Křepela, 1999, ISBN 80-902653-2-4.

STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, 112 s. ISBN 978-80-247-3553-5

ATLASNEMOCÍ.CZ. *léčba syndromu vyhoření*. Dostupné z: <http://www.atlasnemoci.cz/syndrom-vyhoreni/lecba-syndromu-vyhoreni/> [cit. 23-03-2013]

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

DP	Depersonalizace - Odosobnění
PA	Personal accomplishment - Osobní uspokojení
EE	Emotional exhaustion - Emocionální vyčerpání
MBI	Maslach Burnout Inventory
BM	Burnout Measure
WHO	World Health Organization – Světová zdravotnická organizace
LDN	Léčebna dlouhodobě nemocných
USA	United States of America – Spojené státy americké

SEZNAM OBRÁZKŮ

<i>Obr. 1. Grafické znázornění návratnosti dotazníků.....</i>	41
<i>Obr. 2. Grafické znázornění zastoupení respondentů dle pohlaví.....</i>	41
<i>Obr. 3. Grafické znázornění zastoupení respondentů dle věku</i>	42
<i>Obr. 4. Grafické znázornění zastoupení respondentů dle délky praxe.</i>	42
<i>Obr. 5. Grafické znázornění zastoupení respondentů dle stupně ZŠ.....</i>	43
<i>Obr. 6. Grafické znázornění depersonalizace se stupněm vysoká dle věkových skupin a celkového počtu respondentů.</i>	46
<i>Obr. 7. Grafické srovnání průměrných hodnot u emocionálního vyčerpání.</i>	47
<i>Obr. 8. Grafické znázornění emočního vyčerpání se stupněm zařazení vysoké s přihlédnutím k délce praxe.</i>	48
<i>Obr. 9. Grafické znázornění emočního vyčerpání dle výuky na 1. či 2. stupni ZŠ.</i>	49

SEZNAM TABULEK

<i>Tab. 1. Odpovědi všech respondentů.</i>	44
<i>Tab. 2. Vyhodnocení míry vyhoření u celého vzorku.</i>	44
<i>Tab. 3. Míra vyhoření dle faktorů EE, PA, DP.</i>	45
<i>Tab. 4. Věk ve vztahu k DP.</i>	46
<i>Tab. 5. Délka praxe ve vztahu k EE.</i>	47
<i>Tab. 6. Stupeň ZŠ v souvislosti s mírou EE.</i>	48
<i>Tab. 7. Míra DP a PA ve vztahu k učitelům na 1. a 2. stupni ZŠ.</i>	49

SEZNAM PŘÍLOH

1. Báseň Vyhoření
2. Dotazník MBI
3. Doplnkový dotazník k syndromu vyhoření

PŘÍLOHA Č. 1.

BÁSEŇ „VYHOŘENÍ“

Dagmar Greitemeyerová (1993)

Vyhoření

Vyhasl – oheň.

Myslím na dům,

který vyhořel.

Zbyly jen prázdné místnosti.

Kdo ten oheň rozdmýchal?

Kdo jej nestihl uhasit?

Cožpak se oheň, jenž měl

vyhřát místnosti,

obrátil proti domu

a spálil jej?

Vyhoření je následek...

Jsem vyhaslá, protože...

jsem dala všechno ostatním

a pro mne nezůstalo nic.

Protože jsem překročila

všechny svoje hranice.

Vydala jsem se sama ze sebe,

rozplynula se v naplnění

ostatních.

Je to dar,

že tohle dokážu,

a obrátil se proti mně.

Zašla jsem příliš daleko,

přehnala jsem to.

Proč to vlastně dělám?
Myslím si, že méně by nebylo dost?
Řídím se heslem: Dávám, tedy jsem?
Heslem: Já nesmím brát?
Já nesmím říkat „ne“?
Co mi brání se o sebe postarat?
Jsem jen bezmocný pomocník?

Práce je jako netvor,
který všechno uchvátí a pozře.

Já jsem netvor.
Spotřebuji, spálím všechnu energii.
Nemám žádné čerpací stanice,
kde bych získala novou energii.

Ve spánku si dopřeji odpočinek,
když mě však zachvátí nespavost,
je i on ten tam.
Práce mě pak pronásleduje i v noci.
Utkvělé myšlenky mě mají ve své moci!

Musím to zvrátit.
Musím to vzít do svých rukou.
Musím jinak rozdělit svůj čas.
Musím více hospodařit se svými silami.

PŘÍLOHA Č. 2.

DOTAZNÍK MBI

Prosím o doplnění do vyznačených políček u každého tvrzení číslo, které označuje dle uvedeného klíče sílu Vašich pocitů, které obvykle prožíváte.

Síla pocitů

Vůbec 0 1 2 3 4 5 6 7 Velmi silně

OTÁZKA		Síla pocitu
1	Práce mě citově vysává	
2	Na konci pracovního dne se cítím na dně sil	
3	Když ráno vstávám a pomyslím na pracovní problémy, cítím únavu	
4	Velmi dobře rozumím pocitům svých žáků	
5	Mám pocit, že někdy s žáky jednám jako s neosobními věcmi	
6	Celodenní práce s lidmi je pro mne skutečně namáhavá	
7	Jsem schopen/a velmi účinně řešit problémy svých žáků	
8	Cítím "vyhoření", vyčerpání ze své práce	
9	Mám pocit, že žáky při své práci pozitivně ovlivňuji a nalaďuji	
10	Od doby, co vykonávám tuto profesi, stal/a jsem se méně citlivý/á	
11	Mám strach, že výkon mé práce mne činí citově tvrdým/tvrdou	
12	Mám stále hodně energie	
13	Má práce mi přináší pocity marnosti, neuspokojení	
14	Mám pocit, že plním své úkoly tak usilovně, že mne to vyčerpává	
15	Už mne dnes moc nezajímá, co se děje s mými žáky	
16	Práce s lidmi mi přináší silný stres	
17	Dovedu u svých žáků vyvolat uvolněnou atmosféru	
18	Cítím se svěží a povzbuzený/á při práci s žáky	
19	Za dobu své praxe jsem byl/a úspěšný a udělal/a hodně dobrého	
20	Mám pocit, že jsem na konci svých sil	
21	Citové problémy v práci řeším velmi klidně, vyrovnaně	
22	Cítím, že žáci mi přičítají některé své problémy	

PŘÍLOHA Č. 3.

DOPLŇKOVÝ DOTAZNÍK K SYNDROMU VYHOŘENÍ

V doplňkovém dotazníku označte jen údaj, který koresponduje s Vaší osobou.

1. Jsem:

- a) Muž
- b) Žena

2. Věková kategorie, do které patřím:

- a) do 26 let včetně
- b) 27 – 35 let včetně
- c) 36 – 45 let včetně
- d) 46 – 55 let včetně
- e) 56 a více

3. Profesi pedagoga vykonávám:

- a) do 10 let včetně
- b) 11-20 let včetně
- c) 21 let a více

4. Vyučuji na:

- a) 1. stupni ZŠ
- b) 2. Stupni ZŠ