

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ

Katedra psychologie

PREVENCE SYNDROMU VYHOŘENÍ U UČITELŮ

Diplomová práce

Bc. Anežka Loukotová

Učitelství pro ZŠ: výchova ke zdraví- biologie (2012-2014)

Vedoucí práce: PhDr. Božena Jiřincová

Plzeň, červen 2014

Prohlašuji, že jsem předloženou závěrečnou práci vypracovala samostatně s použitím zdrojů informací a literárních pramenů, které uvádím v příloženém seznamu literatury.

V Plzni dne 25. června 2014

.....
Vlastnoruční podpis

Tímto bych ráda poděkovala vedoucí mé diplomové práce PhDr. Boženě Jiřincové za odborné vedení, věnovaný čas a ochotu při poskytování cenných rad.

Obsah

Úvod	8
1 Syndrom vyhoření	10
1.1 Definice a vymezení	10
1.2 Souvislost stresu a syndromu vyhoření	13
1.3 Příznaky syndromu vyhoření.....	14
1.4 Příčiny vzniku syndromu vyhoření	17
1.5 Profese ohrožené syndromem vyhoření	19
1.6 Typy lidí, u kterých se příznaky objevují	21
1.7 Fáze procesu syndromu vyhoření.....	22
1.8 Diagnostika syndromu vyhoření	26
2 Prevence syndromu vyhoření	29
2.1 Interní individuální možnosti prevence	30
2.1.1 Smysluplnost bytí.....	30
2.1.2 Ideální poměr stresorů a salutorů	30
2.1.3 Posilování vhodných osobnostních charakteristik	31
2.2 Externí vlivy v prevenci a zvládání	32
2.2.1 Sociální opora	32
2.2.2 Úprava pracovních podmínek	33
2.2.3 Správná životospráva	35

Výživa	35
Relaxace	36
Pohybová aktivita	37
2.3 Protektivní faktory	39
3 Možnosti pomoci	41
3.1 Pomoc sama sobě	41
3.2 Pomoc zvenčí	42
3.3 Supervize	42
4 Učitelská profese a syndrom vyhoření	44
4.1 Pojem učitel	44
4.2 Učitelská profese	45
4.3 Dovednosti učitele	46
4.4 Požadavky na osobnost učitele	47
4.5 Motivace k učitelské profesi	49
4.5.1 Motivační faktor	49
4.5.2 Opatření zvyšující motivaci učitelů ke svému povolání	50
4.5.3 Demotivační faktory	51
4.6 Stresory učitelské profese	51
4.7 Učitel a syndrom vyhoření	53
4.8 Vztah vyhořelého učitele k žákům	54
5 Prevence a náprava v učitelské profesi	56
5.1 Prevence v pracovní oblasti	57

5.1.1	Plánování práce	58
5.1.2	Řízení vyučování	59
5.1.3	Motivace k učení.....	59
5.1.4	Zlepšení komunikace a spolupráce v pedagogickém sboru.....	60
5.2	Prevence v soukromých vztazích a životních postojích.....	60
5.3	Organizování času	61
5.4	Hlavní zásady prevence.....	62
5.5	Duševní hygiena.....	63
6	Projekt výzkumné části	66
6.1	Cíl výzkumného šetření.....	66
6.2	Stanovení výzkumného problému	66
6.3	Charakteristika výzkumného souboru	67
6.4	Metodika výzkumné metody	70
6.5	Sběr a zpracování dat	71
6.6	Prezentace a interpretace výsledků.....	71
6.7	Diskuze k výsledkům výzkumného šetření	86
	Závěr.....	92
	Resumé.....	94
	Seznam literatury	96
	Seznam obrázků.....	99
	Přílohy	101

Úvod

Tato diplomová práce se bude zabývat problematikou syndromu vyhoření, která souvisí s náročným povoláním učitele. Jeden z důvodů, proč jsem si dané téma vybrala, je takový, že bych o svoji budoucí profesi chtěla vědět co nejvíce informací a hlavně bych se chtěla již od začátku své kariéry chránit před následky, které toto povolání přináší. Podle mého názoru je připravenost k tomuto povolání nezbytná, protože dnešní společnost klade na osobnost učitele velmi vysoké nároky, se kterými se každý nedokáže vypořádat. I přes veškeré klady, které se k učitelství vztahují, jsem si vědoma toho, že je to náročné a zodpovědné povolání vyžadující mnoho úsilí. Proto si myslím, že by každý budoucí učitel měl mít povědomí o tomto problému a vyvarovat se nejen ztrátě zájmu o zaměstnání, ale hlavně psychickému i fyzickému stresu, který může přerůst až v syndrom vyhoření. Přetěžování v učitelské profesi je nevyhnutelné, a proto si myslím, že dozvědět se co nejvíce informací o prevenci syndromu vyhoření je nezbytné a vidím v tom přínos mé diplomové práce pro ostatní studenty, kteří se rozhodli věnovat se tomuto náročnému, ale zároveň krásnému povolání. Je třeba, aby každý, kdo se rozhodne pro tuto profesi, věděl nejen co pojem syndrom vyhoření znamená, ale aby dokázal rozpoznat jeho projevy a příznaky, znal fáze syndromu vyhoření a dostatečně se věnoval prevenci tohoto jevu. Každý začínající učitel by měl mít na paměti, že i jeho může syndrom vyhoření postihnout, zvláště jde-li do svých učitelských začátků plný zájmu a nadšení.

Záměrem této práce je zviditelnit rizika, která jsou spjata se syndromem vyhoření a naopak uvést správnou prevenci před tímto jevem. Cílem praktické části je odpovědět na předem definované výzkumné otázky, které se týkají informovanosti učitelů ZŠ o syndromu vyhoření a jejich vztahu ke své profesi. Dalším cílem je zjistit, zda se u učitelů na ZŠ objevují projevy syndromu vyhoření a jestli se učitelé chrání před vznikem tohoto jevu.

Práce se dělí na část teoretickou, kde jsou vysvětleny potřebné pojmy související s prevencí syndromem vyhoření, a část praktickou zkoumající tento problém v praxi na ZŠ.

V teoretické části jsem se zaměřila na pojem syndrom vyhoření, jeho příčiny a příznaky, dále popíši fáze syndromu vyhoření a jeho diagnostiku. Další část práce je věnována problematice syndromu vyhoření a její pomoci, na kterou navazují další kapitoly

věnované učitelské profesi a syndromu vyhoření. V návaznosti na uvedená fakta se závěrečná kapitola teoretické části bude zabývat prevencí a nápravou v učitelské profesi.

Druhá část práce vychází z dotazníkového šetření probíhajícího na základních školách. Vytvořené dotazníky se týkaly především projevů syndromu vyhoření u učitelů na ZŠ a jeho prevencí. Poskytnuté informace jsou zpracovány a následně vyhodnoceny.

1 Syndrom vyhoření

1.1 Definice a vymezení

Syndrom vyhoření je aktuální problém, se kterým se v dnešní uspěchané době mnoho lidí potýká. Lidé pracují hodně a často, a tak je nezbytné, aby byli informováni o tomto fenoménu, který se ve společnosti stále více rozrůstá. Syndrom vyhoření je velice úzce spojen se stresem, který každého obklopuje ze všech stran. Na společnost je kladena čím dál tím větší míra stresu, a to nejen v soukromém životě, ale hlavně v profesním. Mnoho lidí považuje termín syndrom vyhoření jen za jakýsi reklamní trik a nevztahují k němu proto žádnou pozornost. Ale co přesně se vlastně pod tímto termínem rozumí?

Syndrom vyhoření byl přeložen z anglického termínu burnout, což v češtině doslova znamená „vyhořet“ či „vyhoření“ a překládá se jako fyzické, emocionální a mentální vyčerpání. Tento termín poprvé pojmenoval v 70. letech 20. století americký psychoanalytik Herbert Freudenberger, který se inspiroval beletristickou knihou „*Případ vyhoření*“ spisovatele Grahama Greena. Nejen z této knihy je patrné, že se s tímto negativním jevem setkávali lidé už od nepaměti, avšak Freudenberger se stal prvním, kdo dokázal tento jev pojmenovat. Jeho dávná definice zněla takto: „*burnout je stav vyplenění všech energetických zdrojů původně velice intenzivně pracujícího člověka (např. lidí, kteří se snaží druhým lidem v jejich těžkostech pomoci a pak se cítí sami přemoženi jejich problémy)*.“ (Křivohlavý, 1998, s. 47) Po dlouhodobém zkoumání dospěl Freudenberger k další definici, že „*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 hnací síly)*.“ (Křivohlavý, 1998, s. 49)

Po objevení termínu burnout se ukázalo, že se ve společnosti nachází mnoho lidí zasažených tímto jevem. Později se rozšířilo mnoho psychologických studií o syndromu vyhoření a velká řada psychologů se pokusila definovat dosud neznámý jev. Například C. Cherniss vysvětluje syndrom vyhoření jako „*výsledek procesu, v němž lidé velice intenzivně zaujati určitým úkolem (ideou) ztrácejí své nadšení*.“ (Křivohlavý, 1998, s. 49)

Protože definicí k tomuto tématu je opravdu mnoho, snažila jsem se vybrat ty, které syndrom vyhoření charakterizují nejlépe. Maslach a Jackson tvrdí, že „*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.“ (Křivohlavý, 1998, s. 50) Podle této autorské dvojice burnout v profesní sféře úzce souvisí s fluktuací a absencí v práci, s nízkou morálkou a pracovní nespokojeností. V soukromé oblasti je burnout spojován s fyzickou a psychickou vyčerpaností, nespavostí či zvýšenou konzumací alkoholu a drog.

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

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

I další autoři se snažili o upřesnění a ujasnění předchozích definic. Definice autorské dvojice A. Pines a E. Aronson zní takto: *„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 věcí: velkým očekáváním a chronickými situačními stresy.“* (Křivohlavý, 1998, s. 49) Pines a Aronson studovali syndrom vyhoření velmi podrobně a pokusili se o podrobnější analýzu jednotlivých druhů vyčerpání. Emocionálnímu vyčerpání přikládali pocity beznaděje a bezmoci, fyzické vyčerpání popsali neustupující únavou i slabostí a výrazným snížením energie u člověka. Jako znaky mentálního vyčerpání uvádějí negativní postoj sama k sobě, práci i k životu. Tito psychologové se zabývali nejen definicí tohoto jevu, ale vytvořili i diagnostiku, o které bude tato práce pojednávat v dalších kapitolách.

V. Kebza a I. Šolcová pojednávají o syndromu vyhoření jako o stavech psychického vyčerpání, které se vyznačují v oblastech kognice, motivace i emocí a mají vliv na postoje a názory člověka. Během těchto stavů je ovlivněna i jeho výkonnost a následně i celé vzorce chování a jednání osob. V dnešní medicíně se tento jev považuje za akutní problém,

protože zasahuje nejen do psychiky člověka, ale má zásadní vliv i na kvalitu života. Problém syndromu vyhoření shrnuli tak, že se jedná o psychický stav neboli prožitek vyčerpání, který se vyskytuje u profesí s pravidelným kontaktem s lidmi s řadou symptomů psychických, fyzických i sociálních. Všechny složky syndromu vyhoření vycházejí z chronického stresu, z toho klíčovou složkou je emoční exhausce neboli kognitivní vyčerpání doprovázené celkovou únavou organismu. Syndrom vyhoření přichází jako reakce na stres vznikající v práci. (Kebza, Šolcová, 1998, s. 6-8)

Burnout syndrom je zařazen do doplňkové kategorie diagnóz podle ICD – Mezinárodní klasifikace nemocí Světové zdravotnické organizace. Tento jev se tedy neřadí přímo mezi nemoci, avšak nachází se v jejich seznamu podobná diagnóza zvaná neurastenie, která má stejné příznaky. Syndrom vyhoření se zatím nenazývá nemocí, ale podle Ch. Stocka se jedná o nový dobový jev, který doposud jen nebyl definován v žádné diagnostické příručce. (Stock, 2010, s. 13-29) „Z toho plyne, že lidé trpící syndromem jsou znevýhodněni v podpoře zdravotních pojišťoven, protože ty obvykle náklady na léčbu neléčí. Proto se často používá diagnóza stresu, i když vyhoření není totéž jako stres.“ (Bártová, 2011, s. 54)

Z výše uvedených definic lze vyčíst, že mají mnoho společných znaků. Zaprvé se jedná o negativní emocionální příznaky, které tento fenomén charakterizují. Dále jsou v definicích upřednostňovány spíše psychické než fyzické symptomy. Dalším společným bodem spojující všechny definice je určitá souvislost s výkonem povolání, ve kterém je snižena efektivita práce, a to z důvodu negativních postojů člověka. Důležitá společná charakteristika je vidět v tom, že se nejedná o psychopaty a psychicky narušené osoby, ale příznaky se vyskytují u naprosto zdravých a normálně smýšlejících lidí. (Křivohlavý, 1998, s. 50-51) Po shrnutí všech předešlých definic je jisté, že za syndrom vyhoření se považuje naprosté vyčerpání sil, které je spojeno s reakcí na práci a zapříčiní pocit beznaděje či emoční vyprahlost.

Jeklová uvedla výčet několika společných znaků, které se objevují ve všech definicích:

- „přítomnost negativních emocionálních příznaků jako například deprese, vyhoření atd.,
- syndrom vyhoření je nejčastěji spojován s určitými druhy povolání, které jsou uváděny jako rizikovější, například zdravotníci.,

- *menší efektivita práce není spojována se špatnými pracovními schopnostmi a dovednostmi, ale naopak s negativními vytvořenými postoji a z nich vyplývajícího chování,*
- *důraz je kladen na psychické příznaky a na prvky chování než na provázející tělesné příznaky,*
- *syndrom vyhoření se vyskytuje u jinak psychicky zdravých lidí, nesouvisí nijak s psychickou patologií.“ (Jeklová, 2006, s. 7)*

1.2 Souvislost stresu a syndromu vyhoření

U lidí, kteří se setkali se syndromem vyhoření, bylo sledováno, co konkrétně vedlo ke vzniku tohoto stavu a co ho zhoršovalo. Hlavním činitelem ztráty nadšení u člověka jsou zcela jistě zátěžové situace. Jejich působení na člověka má podstatný vliv na vznik a vývoj syndromu vyhoření. Právě zátěžové situace jsou jednou z jeho hlavních příčin. Na vznik syndromu vyhoření mají velký podíl tím, že narušují psychickou rovnováhu, která vede ke změně chování, prožívání a jednání člověka. Mezi zátěžové situace patří stres, frustrace, konflikt, trauma, krize a deprese. (Jeklová, 2006, s. 8-12)

Stres je označován za druh psychofyzické reakce na vnější a vnitřní zátěž. Z fyziologického hlediska se při stresu zvyšuje produkce stresových hormonů adrenalinu a noradrenalinu, které se tvoří v nadledvinkách a podněcují mozek k pohotovosti. Pomocí stresových hormonů začne tělo řídit sympatický nervový systém, což se v lidském těle projeví na všech orgánech. Dochází totiž k mobilizaci organismu, který se připravuje na útěk nebo útok. K těmto změnám se přidávají ještě psychické reakce jako je strach, hněv nebo agrese. Jestliže se člověk se stresem nedokáže vypořádat, dojde ke zhroucení přizpůsobovacího systému a lidský organismus se začne dostávat do stavu vyčerpání. U lidí, kteří setrvávají v chronickém stresu, dochází k vysoké sociálně-emocionální zátěži, která se může vystupňovat až v syndrom vyhoření. (Hennig, 1996, s. 15-20) *„Jak již bylo uvedeno, je syndrom vyhoření důsledkem dlouhodobě působícího stresu a nevhodného vypořádávání se s psychickou i tělesnou zátěží.“* (Hennig, 1996, s. 17)

Stres je jev, který se v současnosti stal obvyklým a stále více rozšířeným. Společnost by se ho měla snažit co nejvíce minimalizovat, protože má negativní vliv na zdravotní stránku člověka. J. Křivohlavý popisuje, jak má vypadat žádoucí stav v našem životě. Vyrovnaná životní situace nastane tehdy, když *„to, co na nás působí negativně, je*

vyrovnáno souborem našich schopností a možností negativní vlivy úspěšně zvládnout (vyrovnávat se s nimi).“ (Křivohlavý, 1998, s. 27) Stres je označován jako vztah mezi dvěma protikladnými silami, které jsou pro subjektivně definovány. Jedna protikladná strana je nazývána jako soubor zatěžujících stresorů, které na nás negativně působí. Na druhé straně proti nim stojí soubor tzv. salutorů, což jsou naše obranné schopnosti zvládat těžkosti. Jsou-li tyto síly vyrovnány nebo převažují salutory, náš psychický stav bude v pořádku. Vážná situace vzniká, budou-li stresory o poznání vyšší než souhrnná síla salutorů. Právě v tomto okamžiku dochází ke stresu. Ukazuje se, že právě pobyt v dlouhotrvajícím stresu je jedním z faktorů nebezpečí vzniku psychického vyhoření. (Křivohlavý, 1998, s. 27-55)

Syndrom vyhoření velmi úzce souvisí se stresem, který mu pokaždé předchází. Stres lze považovat za reakci na určité setkání s okolím a za stav nadměrného zatížení či ohrožení. Míra vyrovnávání se se stresem pracuje na principu zkušenosti, která ovlivňuje budoucí podobnou situaci. U syndromu vyhoření se nejvíce jedná o pracovní stres podmiňující náročné kompetence, které jsou při učitelské profesi třeba. V dnešní době je mnoho lidí vystaveno chronickému stresu, který je počátkem syndromu vyhoření. Tento handicap může v životě potkat každého člověka, který se nedokáže vyhnout dlouhodobé psychické zátěži. Tito lidé přestávají zvládat nelehké situace v každodenním životě a také pracovní aktivitu. Začne u nich převažovat strach, únava, snížená výkonnost a celkové vyčerpání. Je těžké rozlišit, kdy se jedná o stres a kdy o samotný syndrom vyhoření. Hlavně v počáteční fázi se těžko rozeznává. Ch. Stock tvrdí, že syndrom vyhoření vzniká dopadem chronického stresu, který působí na člověka. Syndrom nelze považovat za synonymum stresu, avšak jeho role je velmi důležitá právě při vzniku burnout. (Stock, 2010, s. 13-28)

1.3 Příznaky syndromu vyhoření

Podle J. Křivohlavého se příznaky syndromu vyhoření dělí do dvou skupin, na subjektivní a objektivní. Mezi subjektivní příznaky řadí mimořádně velkou únavu, snížené sebehodnocení, špatnou koncentraci pozornosti, snadné podráždění a negativismus. Za objektivní příznaky považuje dlouhodobě sníženou výkonnost, kterou lze zjistit spolupracovníky nebo jiným sociálním okolím. U člověka trpícího syndromem vyhoření se vyskytuje mnoho negativních citových stavů a myšlenek, které člověka devastují a ubíjí. Člověk se cítí tělesně a emocionálně vyčerpán, je duševně na dně, je stále unaven a cítí se

jako by byl zcela bezcenným předmětem. Příznaky syndromu vyhoření se projevují i ve vztahu k ostatním lidem. Chování k ostatním je bez citové účasti, emocionálně chladné či dokonce lhostejné. U takového člověka mizí empatie, a právě naopak ho druzí lidé obtěžují. Nezajímá ho však ani to, co si o něm lidé myslí a jak je jimi hodnocen. (Křivohlavý, 1998, s. 15-19)

Další dělení příznaků popisuje M. D. Rush, který dělí symptomy na vnitřní a vnější. Do vnějších symptomů řadí podrážděnost, fyzickou únavu a neochotu riskovat. Vnitřní symptomy popisuje ztrátou odvahy, objektivity, osobní identity a sebeúcty, emocionální vyčerpaností a negativním duševním postojem. (Rush, 2003, s. 39-47)

Ch. Stock uvádí tři hlavní příznaky syndromu vyhoření- vyčerpání, odcizení a pokles výkonnosti, o nichž bude ještě pojednáno v praktické části této práce. Během vyčerpání se postižený cítí emočně i fyzicky zcela vysílený. Mezi znaky emočního vyčerpání se řadí sklíčenost, bezmoc, beznaděj, ztráta sebeovládání, pocity strachu, pocity prázdnoty, apatie a ztráta odvahy a osamocení. Fyzické vyčerpání se projevuje například nedostatkem energie, slabostí, chronickou únavou, svalovým napětím, bolestmi zad, větší náchylností k infekčním onemocněním. Dále se jedná o poruchy spánku, funkční poruchy nebo poruchy paměti a soustředění. Dalším hlavním příznakem je odcizení, které se vyznačuje lhostejným postojem k práci a okolí. *„Pod pojmem odcizení rozumíme postupnou ztrátu idealismu, cílevědomosti a zájmu. Počáteční pracovní nadšení pomalu slábne a na jeho místo nastupuje cynismus.“* (Stock, 2010, s. 20) U postiženého se nejedná jen o problémy v pracovní sféře, ale dotýká se i jeho soukromého života. Při burnout syndromu se odcizení projevuje těmito znaky: negativním postojem k sobě samému, k životu, negativním vztahem k práci a k ostatním, ztrátou schopnosti navázat a udržet společenské vztahy, ztrátou sebeúcty či pocitem vlastní nedostatečnosti a méněcennosti. Třetí důležitý příznak připisuje Stock poklesu výkonnosti, který je charakterizován například nižší produktivitou, nespokojeností s vlastním výkonem, ztrátou nadšení nebo nerozhodností. Postižený může také pociťovat pocit selhání a vysokou ztrátu motivace. *„Postižený nyní k provedení úkonů, jež dříve bez problémů zvládal, potřebuje mnohonásobně více času i energie. Postupně se prodlužuje doba nutná k regeneraci organismu- to znamená, že dovolená nebo prodloužený víkend nestačí k tomu, aby si odpočinul a nabral nové síly.“* (Stock, 2010, s. 22)

V. Kebza a I. Šolcová rozdělují příznaky syndromu vyhoření do třech oblastí: psychické, fyzické a sociální. V psychické úrovni dominuje pocit, že odváděné úsilí trvá delší dobu a efektivita tohoto snažení je ve srovnání s vynaloženou námahou mizivá. Člověk má pocit celkového duševního vyčerpání, které je doprovázeno poklesem nebo ztrátou motivace. Mimo poklesu motivace dochází také k utlumení celkové aktivity organismu, což se projevuje především ve snížení spontaneity, kreativity a iniciativy. U člověka převažují stavy deprese, frustrace, smutku a beznaděje a objevuje se také přesvědčení o bezsmyslnosti života. Dále jsou příznaky na psychické úrovni charakterizovány projevy cynismu a hostility k druhým, sebelítostí a intenzivním prožitkem nedostatku uznání. V rámci fyzické oblasti si člověk připadá ochablý a apatický. Objevují se zde vegetativní potíže jako například bolesti u srdce, změny srdeční frekvence nebo zažívací či dýchací obtíže. Dále u člověka dochází k dalším poruchám týkající se krevního tlaku a nervové aktivity. Jedním z hlavních znaků je také rychlá unavitelnost člověka dostavující se velmi často. Na druhé straně se u člověka projevují poruchy spánku a bdělosti. Z hlediska sociálních vztahů dochází k celkovému útlumu sociability a naprostému nezájmu hodnocení ze strany druhých osob. U člověka postupně začne docházet k redukci kontaktu s lidmi a nechuti k vykonávané práci. V okolí začnou narůstat četné konflikty způsobené nízkou empatií nemocných jedinců. (Kebza, Šolcová, 1998, s. 9-11)

M. Jeklová uvádí základní projevy syndromu vyhoření:

- *tělesné vyčerpání,*
- *emocionální vyčerpání,*
- *únava,*
- *popudlivost,*
- *nedůvěřivost,*
- *depresivita,*
- *negativní a cynický postoj k vlastní práci a ke klientům (pacientům, občanům, žákům atd.)* (Jeklová, 2006, s. 13)

Jeklová dodává, že tyto projevy samy o sobě neznamenají přítomnost vyhoření. Syndrom vyhoření je také nazýván jako „fenomén prvních let v zaměstnání“, který se projevuje zklamáním, frustrací a rezignací po předešlém vysokém očekávání a entuziasmu. U všech tzv. pomáhajících profesí je pravděpodobné, že alespoň jeden z výše uvedených typických projevů postupem času vyjde najevo. Ovšem záleží na každém člověku, zda se s danou situací vyrovná nebo podlehe syndromu vyhoření. (Jeklová, 2006, s. 13-17)

1.4 Příčiny vzniku syndromu vyhoření

Podle M. D. Rushe patří mezi nejběžnější příčiny vyhoření tyto:

- *pocit nutkání namísto povolání*
- *neschopnost přibrzdit*
- *snaha udělat všechno sám*
- *přehnaná pozornost cizím problémům*
- *soustředěnost na detaily*
- *nereálná očekávání*
- *příliš velká rutina*
- *špatný tělesný stav*
- *neustálé odmítání ze strany druhých* (Rush, 2003, s. 18)

Ch. Stock rozdělil příčiny syndromu vyhoření do dvou základních oblastí na rizikové faktory v zaměstnání a rizikové faktory osobnostní. Nejčastější příčiny vzniku se uvádějí v pracovní sféře, kde se vyskytují náročné podmínky a soutěživé prostředí. Jedná se hlavně o zvýšenou pracovní zátěž, která se s moderní dobou zvyšuje a zaměstnavatelé vyžadují vyšší nároky na své zaměstnance. Další příčinou z pracovní oblasti je trvalé působení rušivých vlivů působící na člověka, nedostatek samostatnosti a neustálá kontrola. „Pracovník je jednak svazován rigidními pravidly a dohledem nadřízeného, jednak trpí určitým typem ztráty kontroly či moci.“ (Stock, 2010, s. 35) Jestliže pracovník nedostává dostatečnou odměnu nebo hodnocení, jeho práce přestává mít smysl a člověk ztrácí motivaci. Proto nedostatek uznání a nespravedlivé hodnocení výsledků také ovlivňuje vznik syndromu vyhoření. To, co má velký podíl na rozvoji syndromu vyhoření, je

pracovní kolektiv, protože s kolegy se tráví spousta času. Tým, kde se vyskytuje bezohlednost kolegů a nespravedlnost nařízených, bude nejen nevykonný, ale zároveň se stane zárodkem pro vznik syndromu vyhoření u pracovníků. Nespravedlnost může být také zdrojem psychické zátěže, který následně vede k syndromu vyhoření. Při nesouladu mezi hodnotovým systémem pracovníka a firmy hrozí nebezpečí vyhoření.

Druhá skupina je nazývána jako osobnostní. Je zřejmé, že syndrom vyhoření ovlivňují nejen vnější vlivy, ale důležitou roli při jeho vzniku hraje i osobnost jedince a jeho charakteristické vzorce chování. Ch. Stock uvádí hlavní osobnostní typy, které může syndrom vyhoření postihnout. Dělí je na skupiny jedinců s typem chování A a B. Jedinci s typem chování A se vyznačují vysokými ambicemi a velmi vyvinutým smyslem pro povinnost. Dále se k jejich povahám připisuje netrpělivost, soutěživost a perfekcionismus. Typické pro člověka s typem chování A je také spěch, vznětlivost a objevují se u něj sklony k agresivitě. Tito lidé mají několik společných znaků s workoholiky. Lidé typu A jsou přesvědčení o tom, že všechny úkoly zvládnou bez problémů, z čehož vychází nerovnováha mezi vypětím a uvolněním. Další rys charakterizující jedince typu A je nepocit'ování zdravotních komplikací. Tito lidé se snaží překonávat všechny problémy a varovné signály, jako je únava, poruchy spánku či potíže spojené s poruchami funkcí tělesných orgánů. *„Následkem celkového přetížení, zhuštění pracovní náplně, perfekcionismu, nadměrného vypětí a nedostatku odraagování nakonec lidé typu A onemocní.“* (Stock, 2010, s. 43) Jedinci s vzorcem chování typu B jsou pravým opakem lidí s typem chování A. Jedná se o člověka, který je považován za relativně trpělivého, klidného a uvolněného. Právě tento uvolněný přístup a trvalejší nižší vytížení způsobuje snížení efektivity a produktivity práce. Přesto může u tohoto člověka dojít k dlouhodobé nečinnosti a nespokojenosti, jak v pracovní či osobní sféře. Zlatým středem je tedy povahová rovnováha mezi typem A a B.

Dále Ch. Stock uvádí typologii, která je zaměřená na osobnost v souvislosti s pracovní zátěží. Je to soubor testů AVEM, který rozděluje čtyři typy osobnosti: TYP G, A, B, S. Musím podotknout, že toto dělení se velmi často používá u pedagogické profese. Poprvé bylo použito ve vědeckém výzkumu, které na freiburských školách v roce 2004 realizovalo psychosomatické oddělení univerzitní kliniky ve Freiburgu.

Typ G (Gesundheit = zdraví) je charakteristický vysokým pracovním nasazením a udržením odstupu od práce. To znamená, že takový člověk je velmi zapálen do své

pracovní pozice, ovšem toto zapálení není přehnané a dovede si zachovat schopnost regenerace, což je pro jeho psychiku velmi nezbytné. Tento typ dosahuje v zaměstnání největších úspěchů a je považován v rámci této typologie za ideál.

Typ A (Anstrengung = námaha, úsilí) se vyznačuje perfekcionismem, nadprůměrným pracovním nasazením a částečnou ztrátou schopnosti regenerace. Tito lidé jsou většinou solitéři a nemívají tak podporu ze strany kolegů a známých.

Typ B (Burnout = vyhoření) vykazuje stálý pracovní zápal, avšak po čase přestává být efektivní a to z důvodu začínající rezignace a fyzického či psychického vyčerpání.

Typ S (Schonung = šetření se) vykonává svou práci relativně dobře, ale jeho pracovní nasazení je méně intenzivní, dokonce až negativně orientované, což pro jedincův profesní život není vhodné.

Z výše uvedených typů vyplývá, že pedagogům by příslušel typ G. Práce s dětmi není lehká záležitost, ale přesto musí být prováděna s důsledností a obrovským pracovním nasazením. Každý člověk by si však měl nechat odstup od profesní sféry a ve svém soukromí si dopřát jistou dávku regenerace a relaxace. (Stock, 2010, s. 31-55)

Rizikové faktory, které vedou ke vzniku syndromu vyhoření, se dělí na vnitřní a vnější. Za vnitřní faktory se považují různé osobnostní charakteristiky člověka, které ho vedou ke vzniku vyhoření. Dále se mezi vnitřní faktory řadí celkový stav organismu, způsoby chování a reagování v různých situacích. Naopak za vnější faktory se označují situace, ve kterých se ohrožený jedinec vyskytuje. Tyto faktory se týkají například podmínek v zaměstnání, různých situací v osobním životě jedince, rodiny, společnosti a podmínek, ve kterých žijeme. (Jeklová, 2006, s. 15-17)

1.5 Profese ohrožené syndromem vyhoření

Výskyt syndromu vyhoření je široký. Mezi zaměstnání, kde se syndrom často nachází, patří zdravotnictví, ve kterém byl syndrom poprvé diagnostikován. Jednalo se o práci zdravotních sester v hospicích, na onkologických odděleních a oddělení intenzivní péče. Následně bylo prokázáno, že syndromem vyčerpání trpí i pracovnice v jiných lékařských odvětvích, jako např. psychiatrie či neurologie. Další velmi často zasaženou oblastí, je školství. Syndrom vyhoření se týká učitelů různých stupňů v mimořádně vysoké míře. Nejvíce je syndrom vyhoření diagnostikován u učitelek na základních a středních

školách, které vstupovaly do vybraného zaměstnání s nadšením vzdělat mládež. Jejich zklamání přišlo s nízkým nebo dokonce úplným nezájmem žáků o vzdělání, ke kterému se přidaly špatné vlivy prostředí a začínaly vznikat první příznaky psychického vyhoření. Mezi další ohrožené profese se uvádí například oblast administrativy a sociálních služeb. (Křivohlavý, 1998, s. 19-26)

Burnout syndrom je popsán jako „stav emocionálního vyčerpání zapříčiněný nadměrnými psychickými a emocionálními nároky, popsány ponejprve u některých zaměstnaneckých kategorií pracujících s jinými lidmi (zvláště u lékařů, zdravotních sester, učitelů, policistů.)“ (Kebza, Šolcová, 1998, s. 8) Později byly k těmto profesím přiřazeny další zaměstnanecké kategorie jako například advokáti, sociální pracovníci nebo pojišťovací agenti. V. Kebza a I. Šolcová uvádějí přehled profesí, u kterých se nejčastěji vyskytuje riziko vzniku a rozvoje syndromu vyhoření:

- lékaři
- zdravotní sestry a další zdravotní pracovníci jako ošetřovatelky, laborantky nebo technici
- psychologové a psychoterapeuti
- sociální pracovníci a pracovníci ve všech oborech
- učitelé na všech stupních škol
- pracovníci pošt, nejvíce však pracovníci u přepážek a poštovní doručovatelé
- dispečeri a dispečerky (záchranné služby, dopravy)
- policisté a kriminalisté
- právníci a advokáti
- pracovníci věznic
- profesionální funkcionáři, politici, manažeři
- poradci a informátoři
- úředníci v bankách, úřadech a orgánech státní správy

- příslušníci ozbrojených sil (armáda, letectvo)
- duchovní a řádové sestry

Z důvodu rostoucích nároků na ekonomické, sociální i emoční zdroje člověka a také zvýšeného životního tempa v dnešní době, se výskyt syndromu vyhoření stále rozšiřuje. Dříve se předpokládalo, že se syndrom vyhoření vyskytuje pouze u zaměstnání, kde se pracuje s lidmi. Tato domněnka se však musí doplnit dodatkem, že kromě kontaktu s lidmi jsou základní charakteristikou ještě nekompromisně prosazované požadavky na vysoký výkon. Jestliže jedinec nezvládne těmto nepřiměřeným požadavkům dostát a jeho vynaložení úsilí je neadekvátní výsledku, začíná se rozvíjet syndrom vyhoření. Lidé pracující v těchto profesích by se měli zvláště starat o prevenci před syndromem vyhoření. (Kebza, Šolcová, 2003, s. 8-9)

Všechny tyto výše zmíněné profese jsou nejvíce postiženy syndromem vyhoření a lidé je vykonávající mívají často cynický přístup ke svému zaměstnání a také nepřátelský vztah k lidem, kterým mají sloužit nebo s nimi pracují. Z tohoto důvodu jsou všechny tyto rizikové skupiny opatřeny vysokým nebezpečím vyhoření. Tyto profese vyžadují stálou pozornost a časové napětí, a tak nikdo z nich není vůči pracovnímu vyhoření imunní. (Potter, 1993, s. 11-35)

1.6 Typy lidí, u kterých se příznaky objevují

J. Křivohlavý se snažil nastínit typy lidí, u kterých se s největší pravděpodobností vyskytují příznaky syndromu vyhoření:

- *člověk, který byl nejprve velice nadšen tím, co dělal, avšak časem u něho toto vnitřní zanícení ochablo*
- *člověk, který na sebe během života neustále klade vysoké požadavky*
- *člověk, který pracuje nad úroveň své kapacity, kompetence, schopností, dovedností atp.*
- *člověk původně nejvýkonnější a nejproduktivnější*
- *člověk původně nejodpovědnější a nejpečlivější*
- *perfekcionista, který se snažil dělat všechno nejpřesněji a nejlépe*
- *workoholik*

- člověk, který neúspěch prožívá jako osobní porážku
- člověk, který si nedokáže dopřát odpočinek a relaxaci
- člověk žijící v dlouhotrvajících mezilidských konfliktech
- člověk s nízkou úrovní zdravé asertivity
- člověk, který více dává, nežli přijímá
- lidé s fobickými charakteristikami osobnosti
- lidé s obsesivní a kompulzivní osobností
- lidé, kterým jde příliš o peníze nebo o moc
- lidé posedlí soupeřením
- lidé s nadměrnou akumulací obtížných životních podmínek
- lidé s příznakem uspěchanosti, kteří žijí v neustálém časovém stresu
- lidé s vnitřním zdrojem usměrnění, kde podněty toho, co dělají, vycházejí spíše od druhých lidí nežli od nich samých
- lidé, kteří pociťují neustálé ohrožení kladného sebehodnocení (Křivohlavý, 1998, s. 15-16)

Syndrom vyhoření může potkat kohokoliv, nejvíce je však typický pro výkonné lidi, kteří chtějí být úspěšní. Postihuje nejproduktivnější osoby, u nichž dochází ke ztrátě na rovině osobní, ale často také na rovině celých podniků nebo organizací. Tento syndrom není závislý na určitém věku jedince, může se objevit v kterémkoliv věku a není vázán ani na společenské nebo finanční postavení. Většina vyhořelých lidí v minulosti netrpěla žádnými duševními poruchami, přesto všichni z nich prožívají emocionální a duševní bolest. (Rush, 2003, s. 18-30)

1.7 Fáze procesu syndromu vyhoření

Modelů, které popisují průběh syndromu vyhoření, je mnoho. V literatuře se nachází modely vícefázové, z nichž nejčlenitější je model se dvanácti fázemi. Nejčastěji se

v literatuře můžeme setkat s modely od Laengleho, Maslachové nebo autorské dvojice Edelwiche a Brodského.

Syndrom vyhoření je dlouhodobý proces, který nestagnuje, ale postupně se vyvíjí. Tento jev není osamocený, ale je do určité míry konečnou fází procesu, který byl *Hansem Selyem* nazván jako *General Adaptation Syndrom*. GAS byl definován jako obecný soubor příznaků procesu vyrovnávání se s těžkostmi a má tři fáze. V první z nich působí na jedince stresory, ve druhé fázi dochází k mobilizaci organismu a k jeho zvýšené obranyschopnosti. V konečné fázi, kam je zařazen právě průběh syndrom vyhoření, jsou vyčerpány rezervy lidských sil a všech obranných možností. Také burnout je jev dynamický, a proto má svůj zrod, průběh a vyvrcholení. Členění průběhu procesu je různé, za nejjednodušší model se považuje čtyřfázový model Christiny Maslach, který je znázorněný na níže uvedené přímce.



Z přímky je patrné, že průběh syndromu vyhoření je rozdělen na určité oddíly, které plynou v čase. V prvním stádiu u člověka dochází k idealistickému nadšení a dlouhodobému přetěžování, po němž přichází po určité době emocionální a fyzické vyčerpání. Doba mezi přechody jednotlivých fází je velmi individuální a záleží na frustrační toleranci konkrétního jedince. Po tomto psychickém i fyzickém přetížení dochází k určité obraně před vyhořením a to formou dehumanizací druhých lidí, která slouží člověku jako ochrana před naprostým vyčerpáním projevující se ve čtvrté fázi současně s pocity negativismu, nezájmu a lhostejnosti. Poslední stadium se nazývá terminální, kde se objevuje definitivní syndrom vyhoření projevující se odporem proti všem a všemu.

Alfried Laengle, rakouský psychoterapeut, se hlouběji zaměřil na průběh procesu psychického vyhořování a v roce 1997 ho nastínil veřejnosti. Jedná se o třífázový model, který je úzce spojen se třemi procesy. První fázi popisuje jako situaci, kdy se pracovník pro něco nadchne, má vytyčený svůj jasný cíl, ke kterému směřuje, a jeho činnost se tak stává smysluplnou. V tu chvíli, kdy se z prostředku stává cíl, neboli- užitková hodnota, se nachází pracovník v druhé fázi syndromu vyhoření. Počáteční nadšení z práce prudce klesá a je nahrazeno utilitárním zájmem, který má stránku pekuniární, neboli peněžní. „*Ten, kdo*

zprvu pracoval, protože měl před sebou určitý ideál (cíl a cílovou motivaci), pracuje nyní proto, že se mu žádoucím stal vedlejší produkt – např. peníze, které za práci dostává. Tragédie je v tom, že tento člověk pozvolna přestává dělat to, co dělá, z toho důvodu, že v tom vidí smysl svého života, ale proto, že mu to „něco“ přináší – i když toto „něco“ se neustále vzdaluje od prvotního cíle.“ (Křivohlavý, 1998, str. 64) Primární existenciální motivace se pomalu vytrácí a jedinec se dostává do konečné fáze. Třetí fáze je charakterizována těmito znaky:

- ztrátou úcty k hodnotě druhých lidí, věcí a cílů doplněná necitelným chováním, cynismem, ironií či sarkasmem
- ztrátou úcty k vlastnímu životu, k vlastnímu přesvědčení a snahám
- člověk si ničeho neváží, nic pro něj nemá opravdovou hodnotu

Nejdříve tedy dojde k „zvěcnění“ sociálního prostředí, a to tak, že si nedokáže vážít druhých lidí. Tato neúcta však přejde k sobě samému a postupně ztrácí respekt nejen k ostatní, ale i sám k sobě. Nakonec člověk upadá do tzv. „existenciálního vakua“, kdy jeho život přestane mít nadobro smysl. (Křivohlavý, 1998, s. 57-64)

Dalším příkladem vývoje syndromu vyhoření je fázový model dle autorské dvojice Edelwiche a Brodského, kteří popisují syndrom vyhoření v následujících fázích: idealistické nadšení, stagnace, frustrace a apatie. První fází, kterou se syndrom vyhoření projeví, je *Idealistické nadšení*. Jedinec na počátku této fáze pracuje s nadprůměrným nadšením a velkými ideály, které však nekorespondují s reálnými nároky kladenými na jeho osobnost. Jeho energie, kterou vkládá do své práce, je nadprůměrná a neefektivní, a časem se tak dostane do druhé fáze, která se nazývá *Stagnace*. V této fázi již počáteční nadšení upadá a jedinec začíná přehodnocovat své prvotní plány a ideály. Nadále svou práci vykonává, byť už není tak nadšen jako na počátku. Jeho pracovní nadšení se začíná promítat i do rodinného života, protože se zcela nechal zahltit prací. Přestože syndrom vyhoření u jedince pokročil, stále ještě nemusí být v této fázi znatelný. Průkazné známky tohoto onemocnění přicházejí až ve třetí fázi, která je pojmenována jako *Frustrace*. Jak už je vidno z názvu fáze, jedinec začíná pociťovat neuspokojení ze své vykonané práce, pochybuje o jejím smyslu a své snažení pokládá za zbytečné. Jeho zklamání je stále stupňováno, jelikož se začíná projevovat rozdíl mezi tím, co by chtěl udělat, a tím, co lze reálně provést. Následuje poslední fáze *Apatie*, která plynule navazuje na fázi Frustrace.

Přepřacovaný jedinec se snaží bránit a v důsledku toho se dostává do další fáze, která je charakteristická vnitřní rezignací a nastupuje jako obranná reakce na frustraci, kterou dlouhodobě prožíval. Jeho práce se zjednoduší pouze na nutnost a nadšení zcela vymizí. Tyto charakteristiky jsou většinou doprovázeny pocity rezignace a zoufalství a syndrom vyhoření propuká naplno.(Stock, 2010, s. 23-29)

Inkubační doba syndromu vyhoření je závislá na mnoha osobnostních faktorech a vnějších okolnostech. Jeho rozvoj je pozvolný a má svůj vývojový cyklus, který má 12 kritických fází. H. Freudenberger a G. North popsali tento cyklus těmito fázemi:

1. Nutkavá snaha po sebeprosazení
2. Člověk začíná pracovat více a tvrději
3. Přehlížení potřeb druhých
4. Přesunutí konfliktu
5. Revize a posunutí hodnot
6. Popírání vznikajících problémů
7. Stažení
8. Zcela jasně patrné změny chování
9. Depersonalizace
10. Vnitřní prázdnota
11. Deprese
12. Syndrom vyhoření

Tyto fáze se nemusí objevit vždy všechny a striktně za sebou podle výše zmíněné charakteristiky. (Honzák, 2013, s. 29-32)

Syndrom burnout je proces, který se v průběhu své existence rozvíjí a nejde tedy o neměnný stav. Proto je na místě zabývat se jeho vývojem. Jak jsem již zmínila, snah o popsání těchto fází bylo mnoho. Po shrnutí předchozích informací lze vydedukovat, že se jedná o stav, který na začátku projde počáteční fází nadšení pro věc, ale postupem časem

toto zapálení vyhasne a přichází fáze prvních frustrací a zklamání. Dále se syndrom vyhoření začne postupně dostávat do fáze absolutní apatie vůči všemu. Ve všech případech je poslední stádium zakončeno fází úplného vyčerpání, které je často provázeno cynismem, odosobnění a ztrátou lidskosti. (Kebza, Šolcová, 2003, s. 13-14)

1.8 Diagnostika syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření se určuje zcela obvykle jako u jiných nemocí podle symptomů, které se u daného pacienta objevují. Lékař tedy diagnostikuje syndrom vyhoření podle uceleného obrazu příznaků stavu psychického vyčerpání. Syndrom vyhoření je možné poznávat na svém vlastním stavu nebo sledováním změn u druhých lidí. (Křivohlavý, 1998, s. 33-42) Identifikace syndromu vyhoření se zakládá nejen na pozorování symptomů, ale také na speciálních psychologických metodách zkonstruovaných právě k diagnostice tohoto jevu. Nejvíce jsou k rozpoznání syndromu používány dotazníkové metody založené na posuzovacích škálách. Mezi nejznámější měřítka syndromu vyhoření patří například „*Maslach Burnout Inventory*“ autorů Ch. Maslachové a S. Jacksonové nebo „*Burnout Measure*“ A. Pinesové, E. Aronsona a D. Kafryho. (Kebza, Šolcová, 2003, s. 17) Změřit něco tak relativního jako je syndrom vyhoření je velmi těžké. Každý člověk je velmi individuální bytost, a proto je práce psychologa v tomto směru obtížná. Metod, jak měřit závažnost syndromu vyhoření, je vytvořeno mnoho. Záleží na každém, jaká mu bude vyhovovat nebo k jaké se přikloní. V následující kapitole budou popsány ty nejznámější metody, které byly dosud vydány.

Dotazník MBI- Metoda Maslach Burnout Inventory

Za nejčastěji používanou metodu je považována metoda zvaná Maslach Burnout Inventory, kterou vydala autorská dvojice Ch. Maslach a S. E. Jackson v roce 1981. Přesto, že byla tato metodika několikrát upravena, byla zachována její podstata, která tkví ve zjišťování tří níže uvedených faktorů. Je to emocionální vyčerpání (emotional exhaustion- EE), ztráta úcty k druhým lidem neboli depersonalizace (DP) a snížení výkonnosti člověka (personal accomplishment- PA). Emocionálním vyčerpáním se rozumí celková ztráta chuti k životu, absence motivace a tudíž nedostatek vyvinutých sil k jakékoliv činnosti. Depersonalizace se objevuje hlavně u lidí, kteří lpí na kladném hodnocení od druhých osob a mají vysokou potřebu reciprocity. Jestliže se jim nedostává vytoužené odezvy, začne u nich převládat cynický až nesnášenlivý postoj k lidem. Při depersonalizaci se ztrácí respekt a úcta k lidem, kteří přestanou být viděni jako lidské osobnosti. S jedinci, kteří si naopak

nedokážou cenit sami sebe a mají nízké sebehodnocení, se setkáváme u poslední zkoumané složky. Snížený pracovní výkon je důsledkem nedostatku energie ke zvládnání životních situací u lidí s nízkým sebeceněním. Dotazník obsahuje 22 otázek, z toho 9 otázek je zaměřeno na EE, protože se mu přikládá váha nejsměrodatnějšího ukazatele, 5 otázek se týká DP a 8 otázek je spojeno s PA. Vyhodnocení se tvoří pomocí odpovědní škály, kde má vyplňující na výběr ze sedmi stupňů u každé otázky. (Křivohlavý, 1998, s. 33-42)

Dotazník Burnout Measure

Toto měřítko syndromu vyhoření A. Pines a E. Aronsona se dívá na celkové vyčerpání pomocí tří různých aspektů - na pocity fyzického, emocionálního a psychického vyčerpání. Pocity fyzického vyčerpání jsou charakterizovány jako to, co člověk dokáže pocítit na svém těle. Jedná se například o pocity únavy, oslabení či celkové slabosti nebo ztrátu fyzických sil. Do emocionálních pocitů lze zahrnovat všechno, co je spojeno s city, jako například deprese nebo beznadějí. Duševní vyčerpání se dá popsat pocity naprosté bezcennosti, ztráty lidské hodnoty a iluzí nebo pocity marnosti vlastní existence ve světě. Dotazník BM se vyznačuje dobrou vnitřní konzistencí a reliabilitou po uplynutí nějaké doby a také má vysokou míru shody mezi výsledky, kdy se člověk měří sám nebo je měřen někým jiným. Některé jiné psychologické vyšetření jsou svými výsledky velmi úzce spjatý s dotazníkem BM. Jedná se o pracovní spokojenost a o samotnou spokojenost jedince v životě. Čím vyšší byla výsledná hodnota BM, tím více byl člověk nespokojený nejen se sebou samým, ale i s okolním světem. Hodnota BM se dotýká i fluktuace a odchodem ze zaměstnání. Velkou roli při diagnostice hrají i zdravotní problémy a konzumace alkoholu. Z výsledků bylo dokázáno, že čím vyšší byla hodnota BM, tím více se u jedince objevovaly známky fyzických obtíží nebo zvýšené požívání alkoholu. Interpretace výsledků pomocí samoobslužného šetření je jednoduchý. Celkový výsledek se může považovat za „dobrý“, je-li výsledná hodnota BM nižší než 2 a „dostatečný“, je-li jeho hodnota do 3. Závažnější případ nastává, když BM překročí tuto hranici. Výsledek BM, který byl vyhodnocen mezi hodnoty 3-4, je hraniční a naznačuje, že by se měl člověk zamyslet nad sebou a svou spokojeností v životě, a také se doporučuje ujasnit si svůj žebříček životních hodnot. Přítomnost syndromu vyhoření se vyskytuje tehdy, dosáhne-li výsledná hodnota BM= 4-5. V takovém případě je zcela nezbytné, aby se takto ohrožený člověk obrátil na psychoterapeuta a začat svůj vzniklý problém řešit. Za zcela naléhavou je považována taková situace, kdy výsledek přesáhne BM hodnotu 5. V tomto případně se člověk musí okamžitě obrátit na odbornou pomoc a ihned začít s léčením. Aby byly

výsledky správné, musí se brát v potaz předpoklad upřímného postoje vyplňujícího a jeho plynulý průběh. (Křivohlavý, 1998, s. 33-42)

Sémantický diferenciál

Diagnostika za pomoci tzv. sémantického diferenciálu spočívá v odlišení odstínů ve významu slov. U této techniky se pracuje s bipolárními adjektivy, které jsou na obou stranách extrémní. Odpověď se vždy uvádí do škály křížkem podle toho, s čím se daný jedinec ztotožňuje. Pro vyplňujícího jsou hraničními body stupnice již uvedené extrémy. Například: K druhým lidem se chovám nepřátelsky – přátelsky. (Křivohlavý, 1998, s. 33-42)

2 Prevence syndromu vyhoření

V první kapitole byl popsán syndrom vyhoření jako fenomén dnešní moderní doby, jeho příznaky, projevy, fáze a diagnostika. Cílem této kapitoly bude zdůraznit, jak lze syndromu vyhoření předcházet a jak zvládat situace, když se objeví jeho příznaky.

Člověk musí disponovat účinnými strategiemi zvládnání a dostatečně vyvinutým vědomím souvztažnosti, aby se zvýšila jeho odolnost a díky tomu se před vyhořením mohl lépe chránit. Tato kapitola bude pojednávat o různých technikách, kterými se člověk může bránit před syndromem vyhoření a zabránit tak jeho vzniku. Na začátku kapitoly uvádím pojmy, které jsou nezbytné pro prevenci syndromu vyhoření. Pojem resilience vysvětluje Ch. Stock jako odolnost či nezdolnost člověka. Lidé s vysokou dávkou resilience si i přes svůj neúspěch dokážou rozvíjet a zachovat si duševní rovnováhu. Problémy řeší s jistou ofenzívou, ale na druhou stranu zbytečně nevyhledávají rizika. Když se objeví nějaká krizová situace, jsou schopni v ní obstát. Jestliže však v něčem zcela neobstojí, dokážou si přiznat svou porážku a vzít si z ní ponaučení. K tomu, aby přistupovali k řešení těchto situací pozitivně, jim pomáhá vědomí souvztažnosti. (Stock, 2010, s. 57-92) „*Vyrovnaná osobnost, stejně jako silné vědomí souvztažnosti a vysoká resilience, jsou nejúčinnější ochranou před vznikem syndromu vyhoření. Kvalitní strategie zvládnání je možné rozvíjet i dodatečně.*“ (Stock, 2010, s. 55) Tyto konkrétní schopnosti zvyšující odolnost jedince popisovaly pojem resilience. Dalším důležitým pojmem, který souvisí se schopností vyrovnávat se, je pojem coping. „*Coping je souhrn všech způsobů chování, které člověk uplatňuje při zvládnání mimořádně obtížných životních situací. To znamená, že nesprávné strategie zvládnání mohou být jedním z rizikových faktorů pro vznik syndromu vyhoření.*“ (Stock, 2010, s. 53-54)

Syndrom vyhoření byl prozkoumán mnoha odborníky a bylo zveřejněno více jak 5000 článků o této problematice. Díky těmto studiím vznikla nejen teorie vzniku burnout, ale i vliv mnoho faktorů na přítomnost tohoto jevu. Během zkoumání tohoto jevu se vypracovala i řada návrhů pro usměrnění jeho prevence. Současný stav celkové koncepce prevence a terapie vyhoření je zaměřen na dvě oblasti. Jedná se o oblast individuální, týkající se jednotlivých lidí, kteří jsou oběti syndromu vyhoření, a oblast, která je definována jako soubor negativních vlivů prostředí, v němž výše zmínění lidé žijí či pracují. První oblast je tedy zaměřená na možnosti prevence a terapie, které jsou v každém

člověku individuálně, zatímco druhá oblast je zaměřená na vliv okolností, životní podmínky a pracovní prostředí. (Křivohlavý, 1998, s. 69-106)

2.1 Interní individuální možnosti prevence

Do interních individuálních možností prevence patří smysluplnost žití, ideální poměr stresorů a salutorů a vhodné osobnostní charakteristiky.

2.1.1 Smysluplnost bytí

Jedním z hlavních faktorů při zvládnání jevu burnout, je otázka uspokojení či neuspokojení základní existenciální potřeby- smysluplnosti bytí. Prožívání smysluplnosti existence je jevem subjektivním a vztahuje se nejen k pocitu smysluplnosti práce, ale hlavně k pocitu smysluplnosti života jako celku. Důležitou složkou smysluplnosti bytí je celková životní spokojenost, která hraje nezbytnou roli v prevenci syndromu vyhoření. Fenomén smysluplnosti byl prozkoumán badateli, jako je například Viktor Emil Frankl. Tento rakouský psychiatr upozornil v souvislosti s touto problematikou na fakt, že v psychologii se musí brát v potaz nejen přirozené potřeby člověka a jeho hnací síly, ale i motivační síla smysluplnosti toho, co děláme či co si přejeme. Nejen V. E. Frankl se zabýval otázkami smysluplnosti lidského života. Aaron Antonovský tvrdí, že „*smysluplnost je centrálním faktorem zvládnání životních těžkostí*“ (Unraveling the Mystery of Health, 1987, s. 21, in Křivohlavý, 1998) a dodává, že „*komponent smysluplnosti v pojetí coping se vztahuje k tomu, jak člověk cítí, že jeho život má určitý smysl, že přinejmenším některé problémy, před které ho život staví, stojí za to, aby do nich investoval svou energii, aby se jejich řešení cele oddal, aby je chápal jako výzvy spíše nežli jako břemena, bez nichž by se raději obešel.*“ (Unraveling the Mystery of Health, 1987, s. 22, in Křivohlavý, 1998) Všechny úvahy o smysluplnosti žití se shodují v tom, že smysluplnost velmi úzce souvisí se zvládnáním obtíží, stresů, depresí a s tím spojeným syndromem vyhoření. Z hlediska jeho prevence se problematikou smysluplnosti hluboce zabývá nejen psychologie, ale i etika a náboženství. (Křivohlavý, 1998, s. 75-77)

2.1.2 Ideální poměr stresorů a salutorů

V prevenci syndromu vyhoření je důležité, aby se dostal do ideálního stavu poměr stresorů a salutorů. Jestliže stresory, jakožto faktory zatěžující člověka, převažují nad možnostmi salutorů, tzn. danou situaci řešit, dochází k nevyrovnané životní situaci a člověk

se dostává do stresu. „*Do nežádoucího stavu typu stresu a distresu se dostáváme, jestliže negativní vlivy, které na nás působí, převyšují naše možnosti a schopnosti tyto negativní vlivy zvládat.*“ (Křivohlavý, 1998, s. 78) Jak tedy může člověk předcházet tomu, aby se do takové situace nedostal? Jediným řešením je vyrovnat poměr stresorů a salutorů do harmonického a vyváženého poměru. V rámci prevence před syndromem vyhoření by se měl člověk snažit ubrat na straně stresorů nebo naopak přidat na straně salutorů. (Křivohlavý, 1998, s. 77-79) Jestliže člověk přetrvává v dlouhotrvající aktivaci, nakonec vyčerpá své zdroje a přejde z posledního stádia stresu do vyčerpání. Tento stav nastane v okamžiku, když není snižována chronicky vysoká aktivace, protože lidský organismus ji nemůže snášet dlouhodobě. Lze však ovlivnit alespoň toleranční úroveň stresu tím, že člověk dokáže kontrolovat to, co se mu přihodí. B. A. Potter popisuje tuto toleranci následovně:

- *mít kontrolu*
- *mít výběr*
- *mít zábavu*
- *cítit potěšení*
- *znát význam* (Potter, 1993, s. 117)

Díky těmto situacím dokáže člověk snášet vyšší aktivaci. Naopak případy, ve kterých se objevuje pasivita, bezmocnost a bolest, aktivační toleranci snižují. Klíčem ke zvládnutí stresu je účinné vnitřní pozorování. „*Pozorováním svých vnitřních reakcí zjistíte, co právě prožíváte, jak jste napjatí a co potřebujete.*“ (Potter, 1993, s. 119) Jedinec se v rámci prevence musí naučit pozornosti ke svému vlastnímu monitoru a zvládat stresové situace, čímž vzroste jeho osobní síla, která způsobí lepší sebeovládání a zvládání složitějších situací. Z toho vznikne u člověka odvaha řešit náročnější úkoly a přitom jednat s větší sebedůvěrou.

2.1.3 Posilování vhodných osobnostních charakteristik

Každý člověk je individuální bytost s odlišnými charakteristikami. Ti, kteří se snaží posilovat charakteristiky umožňující lépe vzdorovat stresu, snižují nebezpečí vzniku syndromu vyhoření. Tyto osobnostní charakteristiky nezdolnosti jsou velkou pomocí a prevencí před úplným psychickým zhroucením. Různí lidé se k těžkostem staví odlišně, a

tak i u syndromu vyhoření jsou vidět jasné rozdíly mezi lidmi. Jak již bylo popsáno výše, vznikly různé psychologické studie, které rozdělují skupiny lidí podle jejich osobnostních charakteristik. Tyto teorie jsou důležité v boji proti syndromu vyhoření. Každý člověk by měl posilovat takové osobnostní charakteristiky, které mají větší odolnost proti syndromu vyhoření.

V rámci prevence a psychoterapie syndromu vyhoření je vhodné zaměřit nejen na výše zmíněné interní možnosti prevence, ale i na prostředí, ve kterém člověk žije a vede člověka do psychického vyhoření. (Křivohlavý, 1998, s. 77-78)

2.2 Externí vlivy v prevenci a zvládnání

Externí vlivy hrají důležitou roli nejen v příčinách burnout, ale hlavně v prevenci před jeho vznikem. Patří mezi ně sociální opora, úprava pracovních podmínek a správná životospráva.

2.2.1 Sociální opora

První faktor, který je mimořádně důležitý při prevenci stresu, psychického vyhoření a zvládnání těchto negativních jevů, je sociální opora. Každý člověk vyrůstá v určité skupině lidí, která ho výrazným způsobem ovlivňuje. Toto společenství blízkých a navzájem na sebe působících lidí tvoří tzv. sociální síť, která slouží jako podstatná pomoc při syndromu vyhoření. Sociální síť je charakteristická tvorbou dobrých vzájemných vztahů, sociální komunikací a interakcí, podpůrnými rolemi a účastí na skupinovém životě i osobními příspěvky jednotlivce. „*Ukazuje se, že čím lepší vztahy daný člověk k druhým lidem má, tím má i relativně nižší úroveň psychického vyhoření. Lidé, kteří připisují druhým lidem poměrně vyšší hodnotu nežli věcem, si více váží sociální opory a vytvářejí kolem sebe podpůrnou sociální síť přátelských vztahů. Čím více se určitému člověku dostává sociální opory, tím méně příznaků syndromu burnout je u něho možno zjistit.*“ (Křivohlavý, 1998, s. 90)

Sociální oporu lze vymezit jako mezilidské vztahy a spoje člověka ve skupině, které trvají delší dobu a jsou spolehlivé a zároveň mu poskytují citovou podporu a pomoc. Jestliže má tedy člověk ve své životě nějaké těžkosti, stres či krizi, sociální opora mu podá potřebnou pomoc k překonání. Prostřednictvím sociální opory člověk zvládne zmobilizovat své psychické i fyzické síly a řešit těžké životní situace. Sociální opora v průběhu celého života vykazuje ochranný a záchranný charakter dobré sociální sítě, a proto velmi úzce

souvisí s prevencí syndromu vyhoření. Je dokázáno, že sociální opora dokáže u jedinců zlepšovat jeho fyzický, emocionální a mentální stav, který je v odborné literatuře nazvaný jako tzv. „well-being“, v překladu „dobrý život“. Autorská dvojice A. Pines a E. Aronson provedla výzkum vlivu sociální opory na lidi blížící se psychickému vyhoření. Během své studie zjišťovali u respondentů stupeň rozvinutí psychického vyhoření a také jejich náhled na sociální oporu v jejich vlastním životě. Z výsledků vyplynulo, že ti respondenti, kteří popsali svoji sociální oporu jako silnou, měli nejméně příznaků týkajících se syndromu vyhoření. Dále z rozboru výsledků dokázali, že hodnocení stupně potřeby sociální opory vždy přesahovalo míru její dosažitelnosti. Funkce sociální opory je tedy chránit lidi před propadnutím do syndromu vyhoření a také lépe zvládat každodenní stres. (Křivohlavý, 1998, s. 89-100)

To, že podpora okolí funguje jako prevence při syndromu vyhoření, dokládá i B. A. Potterová. *„Společenská podpora nás ochraňuje před stresem a vyhořením. Snese větší dávku stresu, když nás okolí podporuje.“* (Potterová, 1993, s. 137) Lidé s pevnějšími citovými a společenskými pouty mají lepší duševní zdraví. Dobré vztahy v zaměstnání a v rodině tedy přispívají k překonávání překážek v době krize a zároveň posilují sebedůvěru a sebevědomí. Sociální okolí pomůže překonávat složité situace tím, že vyslechne problémy a zároveň podá zpětnou vazbu. Proto je v prevenci syndromu vyhoření sociální opora velmi důležitým činitelem. (Potterová, 1993, s. 70-120) Důležitým faktorem, který se týká prevence syndromu vyhoření, je i sociální okolí. Pevné zázemí a citová podpora je nedílnou součástí života, a ač si to mnoho lidí neuvědomuje, velmi pozitivně působí na zdraví člověka. Sociální opora působí nejen na psychiku člověka, ale promítá se i v jeho fyzickém zdraví. *„Lze tedy říct, že kvalitní sociální vazby mohou chránit před chronickým stresem, a tím snižovat nebezpečí vzniku syndromu vyhoření.“* (Stock, 2010, s. 85)

2.2.2 Úprava pracovních podmínek

Rozdíly v podléhání syndromu vyhoření jsou zjišťovány nejen mezi lidmi, ale zkoumají se také podmínky, ve kterých pracují. Lidé, kteří nastupují do zaměstnání, by měli mít podvědomí o problematice burnout a měli by se snažit jeho nežádoucím stavům předcházet. Pro pracujícího člověka je také důležité seznámení se s možnostmi, které podnik má pro zlepšování pracovních podmínek s ohledem na prevenci syndromu vyhoření. Jak bylo zmíněno výše, v pracovním procesu je důležité podporovat a rozvíjet strukturu sociální opory a komunikaci na pracovišti. Nezbytnou součástí prevence je

evalvační jednání, dobré mezilidské vztahy a efektivní organizace práce. Aby k syndromu vyhoření nedocházelo, je zapotřebí upravit pracovní podmínky a také pracoviště. Mezi úpravu pracovních podmínek patří oproštění se od administrativní a byrokratické přítěže, uvolnění centra napětí odpočinkem a zjednodušení zbytečně složitých pracovních postupů. K prevenci psychického vyčerpání pomáhá také obohacení jednotvárné práce a posílení kooperace v kolektivu. Za účinnou prevenci syndromu vyhoření se považuje již zmíněná úprava pracoviště, do které spadá v první řadě privátnost prostředí a individuální úprava pracoviště společně s dalšími faktory jako jsou hluk, osvětlení, tepelná pohoda či klid. J. Křivohlavý uvádí šest podstatných bodů, které se týkají organizace práce. Jedná se o ujasnění povinností jednotlivých lidí a stanovení pracovních úkolů s ohledem na možnosti realizace. Čím přesnější se tyto činnosti stanoví, tím méně bude docházet k syndromu vyhoření. Jako třetí bod uvádí důslednou zpětnou vazbu, která napomáhá průběžné kontrole při práci. Neméně důležitá je flexibilita, která zvyšuje nejen pracovní nadšení, ale i motivaci k další práci. Flexibilita by se měla projevit při rozmisťování lidí, respektování specifických potřeb lidí i v pracovních postupech. Do příznivých faktorů spokojenosti zapadá i kompletizace a v neposlední řadě jakékoliv uznání, které je pro pracovníka velice důležité jako ochrana před jevem burnout. Všechny výše zmíněná témata by měly tlumit negativní projevy a naopak rozvíjet pozitivní projevy v rámci prevence syndromu vyhoření. (Křivohlavý, 1998, s.106-112)

Ve většině zaměstnání si může zaměstnanec upravit alespoň způsob, jakým ho vykonává. Proto je v rámci prevence syndromu vyhoření důležité, zaměřit se na pracovní změny, které mají příznivý dopad. Úprava podmínek v zaměstnání je individuální proces, který si každý jedinec může nastavit sám. B. A. Potterová uvádí několik taktik, které předcházejí syndromu vyhoření:

- analyzujte si, jak vaše každodenní činnosti zapadají do cílů organizace
- stanovte si cíle
- odměňujte se
- zvládejte své úkoly
- plánujte si svůj čas
- určete si priority

- rozvrhněte si svoje činnosti
- zvyšte rozmanitost práce
- stanovte si svoje hranice

Důležitými faktory jsou podle Potterové také volnočasové aktivity, které povzbuzují tvořivost a nadšení, a tak přispívají společně s komunikací jako ochrana před syndromem vyhoření. (Potterová, 1993, s. 92-150)

2.2.3 Správná životospráva

Je dokázáno, že člověk, který je v dobré psychické i fyzické kondici, jedná ve stresových situacích lépe a je schopen se lépe ovládat. Změna životního postoje a způsobu života je důležitou součástí prevence před syndromem. Správná životospráva obsahuje tyto hlavní složky: výživu, relaxaci, pohyb a spánek. (Hennig, Keller, 1996, s. 39-87)

Míček a Zeman uvádějí základní pravidla, jak si zlepšit svoji životosprávu. Tento výčet zazněl poprvé na mezioborové konferenci Způsob života a zdraví, která se pořádala ve Znojmě v roce 1988.

1. Pravidelně cvičit, mít dostatek zdravého pohybu.
2. Nepřejídat se, udržovat přiměřenou váhu.
3. Pravidelně snídat.
4. Zbavit se kouření.
5. Vyvarovat se alkoholu a dalších drog.
6. Mít dostatečný spánek a odpočinek.
7. Dodržovat pravidelný denní režim a denní rytmus. (Míček a Zeman, 1997, s. 102)

Výživa

Co škodí našemu zdraví v oblasti výživy? Za první zásadní problém, se kterým se lidé potýkají, je označován alkohol. Nadměrné požívání alkoholu úzce souvisí se syndromem vyhoření, respektive je jedním z jeho hlavních spouštěčů. Díky požívání alkoholu člověk hůře zvládá stresové situace, do kterých se dostane, a rychleji tak propadá

vyhoření. Stejný problém prožívají i osoby trpící obezitou. Nejenže mají tito lidé v důsledku nesprávné výživy problémy se svým fyzickým zdravím, velkou měrou se nadváha projeví i při zvládání stresu. To souvisí se ztrátou pružnosti a pohyblivosti a také s menší odolností vůči zátěži. Chceme-li se chránit před stresem a syndromem vyhoření, je vhodné se stravovat racionální a plnohodnotnou výživou, na kterou si člověk musí udělat dostatek času a vychutnat si ji. (Hennig, Keller, 1996, s. 78-81)

Relaxace

Pojem relaxace znamená v překladu uvolnění, a proto je zřejmé, že bude souviset s uvolňováním napětí při prevenci syndromu vyhoření. Relaxací se rozumí stav, který je protikladem k napětí, stresu nebo jakékoliv vysoké aktivace organismu. „*Biologické procesy, které se objevují během relaxace, umožňují tělu, aby se opravilo, aby si odpočalo a aby se připravilo na optimální fungování.*“ (Potter, 1993, s. 106) Díky cvičení a tréninku se může relaxovat naučit každý a používat ji k prevenci před syndromem vyhoření. Základním prvkem relaxace je správné dýchání. Pomalé, klidné a hluboké dýchání patří mezi nejnadnější a nejrychlejší způsoby prevence a okamžitě snižuje aktivační úroveň. Správné dýchání podporuje relaxaci, tělo si odpočine a načerpá tak nové síly. Proces relaxace má dále důležitou část, a to je přímé uvolnění svalů. Účinný nástroj pro zvládnutí stresu je užití představivosti, protože naše tělo reaguje při představách stejně jako v realitě. Proto jsou příjemné představy klíčem ke snižování stresu. Stejný efekt budou mít i jednoduché změny v prostředí, které regulují stres, a člověk tak podává optimální výkony a zároveň si udržuje své zdraví. Další prvek, který se používá během relaxace, je hudba ovládající naše srdce. Člověk na ní reaguje nejen fyzicky, ale i emočně a zcela ovlivňuje nálady. Mezi velmi staré metody, které se používaly a stále používají k relaxaci, jsou koupele způsobující uvolňování napětí. Další regulačním prostředkem, který uvádí Potterová, je jídlo, které také stimuluje svou chutí organismus člověka. Je dokázáno, že člověka výrazně ovlivňuje i úroveň hladu. (Potter, 1993, s. 106-121)

Člověk nedokáže pracovat jako stroj, a tak je pro každého důležité, aby věnoval svůj čas nejen práci a povinnostem, ale také relaxaci a odpočinku. Aby nedošlo k vyčerpání organismu nebo dokonce až k syndromu vyhoření, je vhodné dosahovat uvolnění a klidu. K tomu dopomáhají četné relaxační metody, které člověku zajistí vnitřní klid a zdravé sebevědomí a zároveň chrání před vznikem burnout. Ch. Stock uvádí následující relaxační techniky:

- Autogenní trénink podle Schultz
- Uvolnění svalů podle Jacobsona
- Asijské techniky- jóga, Tai chi, Čchi-kung
- (auto)hypnóza
- (nenáboženská) meditace, tzv. bdělé snění
- Biofeedback = biologická zpětná vazba

Existuje mnoho vědecky prověřených relaxačních metod, které jsou pro člověka velmi přínosné. Jestliže se člověk bude těmito metodami pravidelně zabývat, budou mít blahodárný vliv na jeho zdraví. Při prevenci syndromu vyhoření by se měly zcela jistě relaxační metody využívat. Všechna relaxační cvičení se musí provádět pravidelně a také dlouhodobě. Čím více času se technikám člověk věnuje, tím vyšší bude jejich ozdravný efekt. *„Cílem všech relaxačních postupů je snížení aktivity sympatiku a aktivizace parasimpatiku, jeho protipólu v rámci vegetativního nerovnovážného systému.“* (Stock, 2010, s. 71) Účinky pravidelné relaxace jsou viditelné a vědecky prokazatelné. Během relaxačních technik dochází k aktivní indifferenci, která se projevuje klidem a vyrovnaností. Tato duševní svěžest působí blahodárně na zdraví člověka, například snížením tepové a dechové frekvence, krevního tlaku, svalového napětí a reflexní činnosti. Prokázáno je také zvýšené vnímání a měrný elektrický odpor kůže, rozšíření cév či pravidelnost dechových cyklů. Během relaxace dochází ke snížení spotřeby kyslíku a aktivní změně mozkových vln. (Stock, 2010, s. 69-75)

Pohybová aktivita

Přiměřená pohybová aktivita je definována jako: *„všestranný pohyb, který nepřetěžuje zvláště jednotlivé systémy organismu, který zapojuje současně nebo postupně do aktivity veškeré základní funkce.“* (Provazník, 1985, s. 118) Její pozitiva jsou následující:

- kompenzuje jednostrannou tělesnou zátěž statického charakteru a mentální zátěž
- stimuluje morfologický i funkční vývoj organismu

- zvyšuje schopnost organismu k pohotovému reakci na tělesnou a tepelnou zátěž
- vytváří návyky pro správnou životosprávu (Provazník, 1985, s. 118-128)

Pravidelná sportovní aktivita přispívá nejen k lepší fyzické kondici, ale také ke kondici psychické. Je dokázáno, že pravidelný pohyb zlepšuje náladu a odbourává depresi. Příčinou je látka endorfin, přezdívaná hormonem štěstí. Tento hormon je vylučován při zvýšené svalové zátěži a řídí činnost mozku. Při depresi lidskému tělu chybí serotonin, který se během sportu také vytváří a má pro člověka velký význam. Sport má tak několik blahodárných účinků na lidské zdraví, je to například posílení oběhového systému či prevence onemocnění pohybové a opěrné soustavy. Aktivní pohyb má vliv také na průměrnou délku života a snížení rizika vzniku rakoviny. Pro syndrom vyhoření má tedy kondiční cvičení zásadní význam, neboť syndrom je doprovázen nepříjemnými pocity podobné depresi. Pravidelná sportovní aktivita snižuje pocity napětí a stresových stavů, zvyšuje schopnost koncentrace a ubývají při ní úzkostné a depresivní stavy. Člověk si cvičením posiluje své sebevědomí a pozitivní pocit ze sebe i svého těla, čímž také přispívá nejen k psychickému, ale i fyzickému zdraví. (Stock, 2010, s. 73-75)

Pravidelný tělesný pohyb by se měl vyskytovat v každém programu, který se snaží redukovat stres a syndrom vyhoření. Jaké má tedy pohyb ozdravné účinky na lidský organismus? Jak bylo řečeno dříve, při pohybu dochází k redukci váhy, se kterým souvisí pokles cholesterolu a regulace krevního tlaku. Pravidelný pohyb také posiluje činnost oběhového systému, posiluje imunitní systém a prohlubuje dýchání. Díky aktivnímu pohybu však dochází i k psychickým změnám. Cvičení odbourává city, blokády a fyzické napětí, které je zapříčiněné stresem a zároveň zvyšuje pocit pohody, vyrovnanosti a odolnosti organismu proti zátěži. Nejvhodnějšími sporty pro prevenci syndromu vyhoření jsou vytrvalostní, které jsou charakteristické stejnoměrným a rytmickým pohybem. Jedná se například o chůzi, jogging, jízdu na kole, plavání nebo běh na lyžích. Výběr sportu je individuální záležitostí a záleží na tělesné i psychické stavbě jedince a podmínkách, ve kterých žije. (Hennig, Keller, 1996, s. 81-87)

Do prevence před syndromem vyhoření patří i dostatečný a kvalitní spánek, který je nezbytným předpokladem k nabrání nových fyzických i psychických sil člověka. U člověka trpícího nedostatkem spánku se objevuje podrážděnost a únava, které úzce souvisí se sníženou odolností organismu vůči stresu. (Hennig, Keller, 1996) „*Zdravý spánek, tj.*

spánek přiměřeně hluboký, přiměřeně dlouhý a osvěžující obvykle doprovází dobrý stav tělesného i duševního zdraví.“ (Zeman, Míček, 1997, s. 131)

2.3 Protektivní faktory

V. Kebza a I. Šolcová shrnují protektivní faktory, které chrání člověka před syndromem vyhoření. Řadí mezi ně:

- dostatečnou asertivitu
- schopnost a dovednost relaxovat
- vhodný time-management umožňující nedostat se pod časový tlak
- pracovní autonomii, pestrost a proměnlivost práce
- odolnost neboli resilienci
- pocit dostatku vlastních schopností zvládat situace
- ego-kompetence
- víru ve vlastní schopnosti a sebeuplatnění
- percipovanou kontrolu
- interní lokalizaci kontroly
- dispoziční optimismus
- sociální oporu
- pocit adekvátního společenského a ekonomického uznání a hodnocení
- pocit osobní svobody, tzv. well being (Kebza, Šolcová, 2003, s. 16)

Člověk, který se chce chránit před syndromem vyhoření a jeho rozvojem, musí provést celkovou inventuru profesního i soukromého života. Důležitým krokem je minimalizace individuálních stresových faktorů, které jsou základem pro změny v osobním postoji k životu a také pro přehodnocení priorit. *„Účinnou ochranu proti vyhoření zajišťuje vyvážený program doplněný relaxačním cvičením a dostatkem pohybu, funkční sít'*

sociálních vztahů a také pravidelný odpočinek spojený s regenerací a prožitky spokojenosti při oblíbených volnočasových aktivitách.“ (Stock, 2010, s. 93)

Na závěr uvádím shrnutí deseti nejdůležitějších opatření, které slouží jako prevence před stresem a vyhořením:

1. Snižte příliš vysoké ideály.
2. Naučte se říkat NE.
3. Stanovte si priority.
4. Dobrý plán ušetří polovinu práce.
5. Dělejte přestávky.
6. Vyjadřujte otevřeně své pocity.
7. Hledejte emocionální a věcnou podporu.
8. Vyvarujte se negativního myšlení.
9. Doplnujte energii.
10. Žijte zdravě! (Hennig a Keller, 1996, s. 93):

3 Možnosti pomoci

Pomoc jedinci, který trpí syndromem vyhoření, je možná za určitých podmínek. Zprv musí člověk sám vědět, že jeho psychický stav není v pořádku a mít dostatek informací o tom, co syndrom vyhoření znamená. Jestliže je člověk se svým stavem ztotožněn, musí o pomoc stát a chtít se léčit dobrovolně. Bez osobní motivace a přiznání si faktu, že trpí vážnou psychickou poruchou, by byla jakákoliv pomoc zbytečná. Další podmínkou je, aby měl jedinec podporu nejen v soukromém životě, ale i v profesní sféře a byl mu dopřán dostatečný prostor pro ozdravný proces. Možnosti pomoci syndromu vyhoření se dělí na pomoc samu sobě a na pomoc zvenčí. (Jeklová, 2006, s. 23-29)

3.1 Pomoc sama sobě

Během syndromu vyhoření se postiženému mění vnímání okolního světa a jedinec by si měl uvědomit, že záleží pouze na něm, aby to změnil. Tato podmínka je podkladem toho, aby mohl člověk začít účinně pomáhat sám sobě. Při zvládnutí vyhoření je dalším základním podnětem pocit smysluplnosti života a práce. Zážitek smysluplnosti je považován za základní složku bytí, a proto je hlavním nástrojem k celkové životní spokojenosti. Jak bylo zmíněno výše, stres patří mezi hlavní spouštěče syndromu vyhoření, proto by se člověk měl zabývat minimalizací stresu. Velkou pomocí je odpočinek, relaxace a pohyb, který by si měl každý dopřát jako ochranu před vznikem a vývojem syndromu. Právě nedostatek odpočinku a relaxace jsou klíčové prvky při jeho rozvoji. Na psychiku člověka má však vliv i tělesná aktivita, která blahodárně působí na jeho organismus. Další důležitý prvek, který pomáhá překonávat těžkosti spojené s vyhořením, je sociální opora. V neposlední řadě by se měl člověk snažit o jasné, srozumitelné a přijatelné pracovní podmínky v zaměstnání. M. Jeklová uvádí konkrétní praktická jednoduchá opatření podporující potlačení syndromu vyhoření, která lze snadno použít u každého člověka. Jedná se o:

- snížení příliš vysokých nároků
- schopnost říci NE
- předcházení komunikačním problémům
- otevřené vyjadřování svých pocitů

- hledání věcné opory a doplňování energie
- vyhledávání konkrétních ohraničených výzev
- plánování a stanovení si priorit
- vyvarování se negativního myšlení
- hledání emocionální podpory (Jeklová, 2006, s. 26)

3.2 Pomoc zvenčí

Jestliže si člověk trpící syndromem vyhoření nemůže pomoci sám, přichází na řadu druhý typ pomoci, pomoc zvenčí. Mezi ní se řadí úprava pracovních podmínek, která zahrnuje jednoznačné definování pracovních úkolů a kompetencí. K tomu jsou zapotřebí dostatečné znalosti a dovednosti, které souvisí s výkonem svěřených úkolů a nepřetěžování pracovníků. Podmínky zvenčí lze dále vylepšit dopřáním odpočinkového času zaměstnanců v podobě přestávek či dovolené. Mezi konkrétní opatření patří i fungující pracovní tým, obohacení práce či porad a zjednodušení složitých pracovních postupů. Tyto kroky zabraňují monotónnosti či nekreativní práci a předcházejí tak syndromu vyhoření. (Jeklová, 2006, s. 23-29)

3.3 Supervize

Supervizí se nazývá proces, při němž dochází k systematické pomoci při řešení profesionálních problémů. Dalším úkolem supervize je osobnostní a profesionální rozvoj osobnosti a zároveň slouží k zajištění prevence syndromu vyhoření. *„Nejefektivnějším řešením se proto stále jeví snaha o řešení této osobní krize pomocí přehodnocení svého stavu, s využitím odborné pomoci ve formě supervize nebo psychologa a pomoci restrukturalizace (alespoň dočasné) pracovního místa.“* (Jeklová, 2006, s. 29)

Důležitým prvkem v boji proti syndromu vyhoření je poznání sama sebe a zamyšlení se nad celkovou úrovní životní spokojenosti, do které spadá práce a seberealizace, partnerské a rodinné soužití, zdravotní stav jedince, jeho ekonomická situace a v neposlední řadě hlavní životní plány a perspektivy. Jestliže si nedokáže pomoci člověk sám ani mu pomoc nestačí od okolí, tak jediným způsobem, jak zachránit svoje duševní zdraví, je změna zaměstnání. O této možnosti mnoho obětí syndromu vyhoření uvažuje s touhou a se strachem, protože jejich rozhodování je ztíženo omezeným rozhledem a

odmítají různé alternativy, které jim připadají všechny skličující. Těmto lidem se musí vštípit myšlenka, že každá zvolená alternativa, zahrnuje nějaké ztráty a ty často přicházejí před zisky. (Potterová, 1993, s 95-169)

Boj se syndromem vyhoření není jednoduchý, přesto jeho oběti nerady žádají druhé o pomoc. Ve většině případů si však jedinec nezvládne pomoci sám a je odkázán svěřit se odborníkovi. Délka rekonvalescence je u každého jinak dlouhá, většinou však trvá několik měsíců a déle. Pacient se dokáže vyléčit, ale musí být i po léčbě opatrný, aby se nevrátil ke starým návykům, které vedly k syndromu vyhoření, protože je velké riziko návratu. Člověk tedy musí po celý život dodržovat principy, které udržují jeho rovnováhu v životě. (Rush, 2003,s.58-67)

4 Učitelská profese a syndrom vyhoření

4.1 Pojem učitel

Vymezení pojmu učitel je každému zřejmý. V běžném jazyce by se dal popsat jako osoba, která vyučuje ve škole či jiném školském zařízení. Pro objasnění učitelské profese je zapotřebí uvést odborné zpřesňující definice. „*Učitel je hlavním zprostředkovatelem systematicky upravených a srovnaných poznatků z nejrůznějších oborů vědních ve škole a zároveň vedle otce a matky třetím hlavním činitelem při vychovávání.*“ (Stručný slovník pedagogický, díl V., 1909, s. 1912, in Průcha, 2002) Učitel je tedy profesionálně kvalifikovaný pracovník, který je zodpovědný nejen za přípravu, řízení a organizaci vyučování, ale i za výchovný proces dětí. Učitel je považován za základního činitele vzdělávacího procesu. Mezinárodně uznávaná definice vymezuje učitele jako „*osoby, jejichž profesní aktivita zahrnuje předávání poznatků, postojů a dovedností, které jsou specifikovány ve formálních kurikulárních programech pro žáky a studenty zapsané do vzdělávacích institucí. Kategorie učitel zahrnuje pouze pracovníky, kteří přímo provádějí vyučování žáků.*“ (Education at a Glance: OECD Indicators, 2001, s. 309-400, in Průcha, 2002) Poslední uvedená definice je postavena na třech principech- aktivitě, profesionalitě a vzdělávacím programu. (Průcha, 2002, s.17-32)

Průcha, Walterová, Mareš definují učitele jako jednoho ze „*...základních činitelů vzdělávacího procesu, profesionálně kvalifikovaného pedagogického pracovníka, spoluodpovědného za přípravu, řízení, organizaci a výsledky tohoto procesu.*“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2003. s. 11) Učitel je v dnešním pojetí chápán jako hlavní postava v interakci mezi žákem a učitelem, který pomáhá vytvářet edukační prostředí, klima třídy, organizuje a koordinuje činnosti žáků a také hodnotí samotný proces učení. (Průcha, Walterová, Mareš, 2003, s. 10-33)

Učitel je jeden ze základních činitelů vzdělávacího procesu, který zastává mnoho rolí. Vašutová připisuje učitelům tyto role:

- Poskytovatel poznatků a zkušeností
- Poradce a podporovatel
- Projektant a tvůrce

- Diagnostik a klinik
- Reflektivní hodnotitel
- Třídní a školní manažer
- Socializační a kultivační vzor (Vašutová, 2004, s. 68-71)

K těmto rolím potřebuje učitel oplývat žádoucími osobnostními charakteristikami jako je morální bezúhonnost, schopnost komunikace, odolnost vůči zátěži, emocionální inteligence a schopnost sebereflexe. Dále je učitelova osobnost charakterizována zvýšenou sociální komunikativností, sociální citlivostí a citovou stabilitou. „*Osobnostní kvality učitele jsou základním předpokladem pro atmosféru ve třídě a realizaci výchovně-vzdělávacího procesu.*“ (Dytrtová, Krhutová, 2009, s. 37)

4.2 Učitelská profese

Profese je sociologická kategorie, která má vliv na sociální status člověka. V anglosaské terminologii znamená „profession“ nějaké zaměstnání, ve kterém převažuje náročná duševní činnost spojená se společenským uznáním. Učitelská profese vyžaduje vysokou úroveň znalostí, která je podmíněna studiem na vysoké škole podle zákona 563/2004 Sb. o pedagogických pracovnících. Požadavek kvality a kvantity vědomostí pro výkon této profese je spojen s hierarchizací profese vyplývající z její struktury. (Vašutová, 2007, s. 8-27)

Profese učitele se od ostatních profesí odlišuje v těchto charakteristikách:

- stárnutí učitelských sborů
- dlouhodobě neuspokojivá kvalifikovanost sborů a výuky
- neklesající vysoký stupeň feminizace školství
- celková neatraktivnost profese
- obtížně diagnostikovatelná kvalita práce učitelů
- málo sledovaný profesní rozvoj učitelů (Walterová, 2002a, s. 221-222)

Stejně jako v jiných profesích existují u učitelů vývojové etapy a typické životní dráhy. Kariéra budoucích učitele začíná vždy volbou učitelské profese, ke které se vztahuje

motivace ke studiu učitelství. Po úspěšném absolvování přichází profesní start začínajícího učitele. Během jejich životní dráhy se dostanou nejprve do fáze profesní adaptace, následuje profesní stabilita zkušeného učitele a poslední fází je profesní vyhasínání, které velmi úzce souvisí s vyhořením. (Průcha, 2002, s. 17-31)

Učitelské povolání je považováno za náročnou a zodpovědnou profesi, která klade na učitele zvýšené nároky. Snaha o plnění všech výchovně vzdělávacích úkolů zapříčiní, že se učitel dostává často do zátěžových situací, které ovlivňují jeho psychiku a jejich dlouhodobé působení ohrožuje jeho zdraví. Proto je důležité, zjišťovat příčiny, které psychickou zátěž způsobují a následně jim předcházet. (Langová, Kodým, 1987, s. 7-35)

4.3 Dovednosti učitele

Aby bylo vyučování efektivní, musí učitel disponovat kvalitními pedagogickými dovednostmi, jejichž základy si osvojují již studenti na pedagogických fakultách. Nicméně i ve školské praxi je jejich rozvíjení stále důležité, aby se stalo učitelovo působení ve škole úspěšné. Důležitou úlohu v rozvíjení dovedností učitele má sebereflexe, která je většinou opomíjená. Ch. Kyriacou definuje sebereflexi jako „*uvědomování si, popis, analýza a hodnocení vlastních zkušeností z řešených pedagogických situací a problémů, v nichž se dovednosti uplatňují.*“ (Kyriacou, 2012, s. 9) K úspěšné sebereflexi je zapotřebí zpětná vazba o svém pedagogickém výkonu, který je učitelovi přinášen ve formě videozáznamu z hodin, názorů žáků na výuku a hodnocení ostatních kolegů, kteří byli na hospitaci jeho hodin. Na základě takto získaných informací učitel získává prostor pro uvědomění si jeho pedagogické situace, zjištění příčin svého chování, a tím může ovlivnit řešení dalších podobných situací, které budou vznikat během jeho působení. Sebereflexe umožňuje učitelovi rozvoj jeho dosavadních dovedností. (Kyriacou, 2012, s. 13-24)

Pedagogické dovednosti se dělí na rozhodovací a výkonové. Rozhodovací dovednosti zahrnují všechny myšlenkové procesy, způsoby přemýšlení a rozhodování o výuce. Na druhé straně stojí dovednosti výkonové, které jsou charakteristické veškerými aktivitami projevující se navenek. Jedná se vlastně o praktické provádění rozhodovacích dovedností. K tomu, aby byl vyučovací proces úspěšný, je třeba rozvíjet obě výše zmíněné pedagogické dovednosti.

Základní pedagogické dovednosti jsou rozděleny do sedmi skupin, které spolu vzájemně souvisí a navzájem se ovlivňují. Jedná se o plánování a přípravu, realizaci

vyučovací jednotky, řízení vyučovací jednotky, klima třídy, kázeň, hodnocení prospěchu žáků a reflexe vlastní práce a evaluace. V plánování a přípravě učitele se objevují dovednosti podílející se na výběru výukových cílů vyučovací hodiny a dovednosti volit prostředky pro dosažení těchto cílů. Během řízení vyučovací hodiny jsou zapotřebí takové dovednosti k řízení a organizaci, aby neklesla pozornost žáků a zůstala aktivní jejich účast na výuce. Klima třídy je ovlivněno dovednostmi potřebnými k vytvoření a udržení kladných postojů a zvyšování motivace žáků k výuce. Do skupiny kázně jsou zahrnuty takové dovednosti, které jsou nezbytné k udržení pořádku a k řešení nežádoucího chování žáků. Při hodnocení prospěchu žáků je zapotřebí, aby učitel měl dovednosti k formativnímu i sumativnímu hodnocení výsledků žáků. Důležitou součástí základních pedagogických dovedností je poslední skupina reflexe vlastní práce a evaluace zahrnující dovednosti potřebné pro hodnocení vlastní pedagogické práce. (Kyriacou, 2012, s. 13-24)

4.4 Požadavky na osobnost učitele

Dnešní společnost klade na učitele náročné požadavky, a přesto jsou učitelé za svou práci terčem kritiky. Rozsáhlé požadavky na učitele jsou vyjádřeny jako tzv. profesní standardy, ke kterým by měla vést příprava na pedagogických fakultách vysokých škol. Představy společnosti o tom, jak by měla profese učitele vypadat, shrnuje C. Hennig a G. Keller:

- učitel by měl být oblíben a uznáván co největším počtem osob v okolí (vedení školy, kolegové, žáci, rodiče žáků)
- člověk je dobrým učitelem jen tehdy, když nedělá chyby
- je katastrofální, když se věci nedějí podle ideálních předpokladů
- je stále obtížnější vychovávat a učit děti a mládež
- jedině učitel je sám zodpovědný za blaho žáků a musí se pro ně obětovat (Hennig, Keller, 1996, s. 41)

Učitelé jsou vystaveni vysokým nárokům ze všech stran. Požadavky a očekávání jsou na něj nesené od žáků, rodičů, kolegů, vedení školy i společnosti. Žáci od něj nejčastěji vyžadují srozumitelný výklad učiva, chválu a uznání, zábavu, pomoc a rady při učení a v neposlední řadě spravedlivost. Rodiče zase od učitele očekávají zprostředkování vědomostí a znalostí, které bude účinné a efektivní, co největší trvalý pokrok v učení,

poskytnutí rady a ochrany, empatii a vzájemnou spolupráci. Požadavky od ostatních kolegů jsou následující: mít vždy dobrou náladu, aktivně naslouchat problémům, svěřovat se se svými starostmi a poskytnout podporu v konfliktních situacích. Vysoké požadavky přicházejí i od vedení školského zařízení. To očekává od svého zaměstnance dosažení všech výchovných a výukových cílů, objektivní hodnocení, bezkonfliktní management třídy a udržení její disciplíny, společenskou a profesionální angažovanost, integraci problémových žáků do vyučování a mnoho dalších. Podle veřejnosti má učitel za úkol připravit všechny žáky na trh práce, poskytnout jim motivaci k výkonům, naučit je používat pouze klady a tlumit zápory, působit na vývoj osobnosti žáka a bránit vzniku disproporcí. Výše uvedená charakteristika požadavků na učitele je velmi vysoká a přeceňovaná, proto není divu, že chce-li učitel všem těmto požadavkům vyhovět, zákonitě se dostane do stresu. (Hennig, Keller, 1996, s. 39-48)

Z. Kalhous a F. Horák uvedli požadavky na profesi učitele a vyjádřili ho v tzv. „učitelském desateru“:

1. umět komunikovat se žáky
2. dokázat adekvátně hodnotit výkon žáka
3. správně provádět individuální ústní zkoušení
4. znát metodiku povzbuzování a trestání a umět ji aplikovat
5. umět se pohotově rozhodovat v různých situacích
6. znát a umět uplatnit metody vysvětlování a přesvědčování ve výchově žáků
7. znát základní metody a umět je adekvátně použít
8. mít jasnou vlastní koncepci výchovy a vzdělávání
9. znát druhy výchovných obtíží a způsoby jejich řešení
10. chápat význam kooperace rodiny a školy v současných podmínkách (Dytrtová, 2009, s. 40)

4.5 Motivace k učitelské profesi

Zájem o studium učitelství je v ČR stále vysoký, avšak stále převládá vysoká převaha žen, jejichž podíl se pohybuje kolem 70% a výše. Pohoršující okolností je, že značnou část studentů tvoří jedinci, kteří se v budoucnu nevidí v roli učitele. Touha stát se učitelem přichází většinou brzy a vede studenty na studium pedagogické fakulty. Při výběru tohoto povolání se jedná o tzv. poslání a životní misi. Učitel prokazuje společnosti službu, která jí přináší blaho a rozvoj a je orientovaná na péči o budoucnost mladé generace. (Průcha, 2002, s. 24-32)

4.5.1 Motivační faktor

M. Míková se zajímala, proč si volí studenti oboru učitelství učitelskou profesi. Článek byl sepsán podle amerického výzkumu, který se týkal vyspělých a rozvojových zemí. Z tohoto výzkumu vyplynuly následující náměty na důvody, které je vedou k učitelské profesi:

- *potřeba přispívat ke změnám pro studenty i pro společnost,*
- *učitelé jako vzor studentů,*
- *interaktivní vztah učitel-student jako nástroj pro neustálý oboustranný růst,*
- *přání sdílet osobní znalosti a odborné znalosti,*
- *vytvoření pozitivního výukového prostředí.* (Míková, 2007, s. 70)

Dále bylo z výzkumu zjištěno, že většina dotazovaných studentů si vybírá učitelskou profesi s cílem dosažení pozitivního rozdílu v životě dětí. Další častým důvodem studenti uváděli svůj kladný vztah k dětem a možnost vyjádřit pomocí učitelství své kreativní schopnosti. Někteří studenti pocítují učitelskou profesi za silnou odpovědnost a myslí si, že je vysoce respektována. Zajímavým zjištěním bylo, že polovina respondentů uvedla, že k tomuto povolání byla ovlivněna svým bývalým učitelem nebo učiteli byli jejich rodiče.

Rozsáhlý výzkum odpověděl i na problematiku pozitivních a negativních zkušeností, které měly vliv na výběr učitelské profese. Mezi nejčastější pozitivní odpovědi byly uvedeny následující skupiny:

- *vzájemná součinnost mezi pedagogy a studenty učitelství,*
- *zpětná vazba od studentů pro učitele,*
- *učitelství jako obor,*

- *úspěch,*
- *vzájemná interakce se studenty* (Míková, 2007, s. 71)

Za negativní odpovědi studenti nejvíce označili následující:

- *chování studentů,*
- *ovládání chování studentů,*
- *profesionální chování mimo třídy,*
- *očekávání a přístup rodičů a komunit* (Míková, 2007, s.71)

O problematiku motivačních faktorů se zajímala i společnost Factum Invenio, s. r. o, která zjišťovala důvody, proč si lidé volí právě učitelskou profesi. Tento rozsáhlý výzkum byl proveden po celé České republice. Rozhodnutí pro učitelskou profesi nejvíce zajistil zájem o práci s dětmi, která hraje u učitelů důležitou roli. Bez tohoto činitele by učitelé nebyli schopni u svého povolání dlouhodobě setrvat. Vnitřním motivačním činitelem je radost z odvedené práce a z pocitu, že dětem byly předány zkušenosti a učitel jim byl u toho nápomocen. Dalším důvodem, který vede budoucí učitele ke své profesi, je možnost uplatňovat vlastní tvořivost během vyučování. Významným prvkem je mladé prostředí, ve kterém se učitelé vyskytují. Tento faktor jim umožňuje setrvávat duševně mladými. Z výzkumu vyplynulo, že dalšími důležitými faktory jsou potřeba vychovávat, dostatek volného času a neustálé sebevzdělávání během života. (Factum Invenio, MŠMT, 2009, s. 16-35)

4.5.2 Opatření zvyšující motivaci učitelů ke svému povolání

Jestliže nebudou učitelé dostatečně motivováni, naskytuje se otázka, jestli existují nějaká opatření zvyšující pracovní motivaci učitelů. Motivací by mohly být pravidelné porady vedení, ke kterým by měli učitelé přístup a důležitá rozhodnutí by mohli komentovat, protože podílení se na zásadních rozhodnutích, je pro člověka silným motivačním prvkem. Zvýšit motivaci u učitelů by zcela jistě pomohly finanční odměny učitelů, které by zároveň sloužily jako pochvaly a vyjádření za dobře vykonanou práci. Dobře zdůvodněná odměna povzbudí poctivě pracujícího učitele a jeho chuť do práce se opět zvýší. Za nejdůležitější motivační prvek je však pro učitele uspokojení z práce a také příjemné pracovní prostředí, které se vytvoří neformálním setkáváním učitelů nebo sportovními, kulturními i společenskými akcemi. (Factum Invenio, MŠMT, 2009, s. 44-50)

4.5.3 Demotivační faktory

Hlavním demotivačním faktorem je nízká společenská prestiž učitelské profese. Za další odrazující aspekt je považováno nevhodné chování žáků a jejich nezáměr o učení, což lze však zlepšovat nebo dokonce zamezit vhodnou motivací žáků. K demotivaci patří i chybějící kariérní postup, méně viditelné výsledky práce a v neposlední řadě omezenou kontrolu a zvýšenou hrozbu syndromu vyhoření. Výzkum podle společnosti Factum Invenio uvedl, že nejvýznamnějším důvodem, který učitele odrazuje od tohoto povolání, je psychická a fyzická náročnost povolání. Mezi další demotivační důvody patří žáci, kteří nemají zájem o výuku a během vyučování nerespektují osobnost učitele. V neposlední řadě má vliv na odrazení od učitelství nízké platové ohodnocení a zanedbatelné rozdíly ve finančním ohodnocení za vykonanou dobrou nebo špatnou práci. Důležitým faktorem je pro učitele i nízká společenská prestiž a nechuť jednat s rodiči, kteří nerespektují učitele. (Factum Invenio, MŠMT, 2009, s. 16-24)

4.6 Stresory učitelské profese

Učitel během své kariéry provádí mimořádně namáhavou práci na psychiku a může mít neblahý vliv na jeho zdravotní stav. Faktorů, které vedou učitele ke stresu, je mnoho. Patří mezi ně: chování žáků, počet různých tříd, v nichž vyučuje během týdne, vztahy s jinými učiteli a s vedením škol, byrokratické překážky školské administrativy, nepochopení ze strany rodičů nebo nátlak médií a veřejnosti. Jako velmi silný stresor působící na české učitele je chování žáků vůči učitelům, které se s moderní dobou stává čím dál tím více volnější. V dnešní době jsou žáci více nepozorní, neukáznění a vzrostlo i drzé a neurvalé chování. Nedostatečný řád ve škole reprezentuje nejvýznamnější stresový faktor dnešního učitelství. Dále mezi stresory učitelské profese patří konfliktnost role a nejistota role učitelů. Konfliktnost role vzniká tím, že jsou na učitele kladeny antitetické požadavky. Od učitele se předpokládá, aby byl jeho přístup k žákům přátelský, laskavý a pozitivní, ale zároveň se od něj vyžaduje tvrdý přístup, trestání a zajišťování kázně žáků. *„Konfliktnost role vede k pracovní nespokojenosti, k pocitům napětí, úzkosti, marnosti a má i své fyziologické projevy (zvýšení krevního tlaku aj.).“* (Průcha, 2002, s. 70) Nejistota či nejasnost role je dána mírou přesnosti, s jakou je definován předmět práce nebo toho, co se od učitele očekává. Učitelská profese je založena na subjektivitě, avšak na učitele je kladen požadavek objektivního hodnocení i přesto, že nejsou k dispozici žádná přesná kritéria. Díky tomu vzrůstá u učitele pracovní nejistota. *„Nejistota role vyvolává rovněž*

růst napětí, pocity marnosti, ohrožení kariéry a současně vede k opatrnosti, nadměrnému zajišťování se aj. V důsledku toho pracovník (učitel) nevyužívá plně svých schopností, znalostí a dovedností.“ (Průcha, 2002, s. 70) Stresory u učitelé profese se nacházejí i mezi učiteli. Učitelé nemají mnoho času na rozhovory s kolegy ohledně obtížných situací ve třídě nebo ohledně problémových žáků. Dalším problémem jsou konflikty, které nejsou řešeny, a tímto potlačením vznikají znovu. Učitelé necítí podporu, vstřícnost a otevřenost za strany svých kolegů a kolegyně, což vede k negativní atmosféře v pedagogickém sboru. (Hennig, Keller, 1996, s. 21-37)

Ch. Kyriacou nazývá stav, kdy se učitelé cítí rozzlobení, deprivovaní, nervózní a zklamaní, jako „učitelský stres“, jehož zdroje rozděluje do několika oblastí:

- žáci se špatnými postoji nebo motivací a nedisciplinovanost žáků ve třídě
- časté změny vzdělávacích projektů a organizace školy
- špatné pracovní podmínky
- časový tlak
- konflikty s kolegy
- pocit, že společnost nedoceňuje práci učitele (Kyriacou, 2012, s. 155)

L. Míček a V. Zeman uvádějí hlavní zdroje stresovanosti v povolání učitele a dělí je na tři skupiny: nedostatek času, stresory související s žactvem a rodiči žáků a vztahy v kolektivu a nadřízeným. U učitelů je nejčastějším důvodem k rozvoji stresových situací nedostatek času a příliš mnoho povinností, z čehož vzniká přepracovanost. V učitelé profesi dále existují stresory, které souvisejí s žáky a jejich rodiči. To, co velmi ztěžuje práci učitele, je velké množství žáků ve třídě znemožňující individuální přístup k nim. Tím se zhorší kontakt pedagogů se žáky a také zamezí poznání jejich osobních vlastností a schopností. Další stresor učitelů vychází z nezájmu žáků o učení, který je vyvolán nepostačující motivací, abstraktním způsobem výuky nebo nedostatečným intelektem žáků. Na tento problém navazuje další stresor, který je podmíněn kázeňskými problémy ve škole a obtíže při zvládnání třídního kolektivu. Mezi stresory učitelů spadají i problémy s rodiči žáků, kteří mají nezájem o své děti nebo naopak příliš velký zájem, který pramení ve snaze rodičů ovlivňovat učitele. Do stresorů týkající se vztahů v kolektivu a k nadřazeným řadí Míček a Zeman dusnou atmosféru v kolektivu, šikanu na pracovišti, problémy mužských a

ženských sborů a riziko izolace a ostrakismu. Velkým stresorem v této skupině je osobnost ředitele, která velmi často působí negativně na celý učitelský sbor. (Míček a Zeman, 1997, s. 57-96)

Z uvedených stresorů je patrné, že učitelská profese je v dnešní době alarmujícím způsobem ohrožena a náchylná k syndromu vyhoření. Vnější podmínky školské praxe nejsou pro učitele příznivé, a proto je zapotřebí, aby se učitelé preventivně před stresem chránili, nepovažovali stres jen jako negativní jev práce, ale snažili se díky němu pochopit sebe sama, své chování a jednání a naučit se je rozvíjet při změně negativního stresu na pozitivní. K tomu je zapotřebí identifikovat stres a s ním spojené stresory, které ovlivňují člověka. (Bártová, 2011, s. 20-47)

4.7 Učitel a syndrom vyhoření

Jak již bylo zmíněno výše, učitelská profese je velmi náročná, neboť učitel musí vynaložit značné množství energie, aby splnil cíle vyučování, srovnal pořádek a kázeň ve třídě a uchoval dobré vztahy mezi žáky. Pedagogické úsilí přináší však mnoho pozitivního v podobě učitelova uspokojení a obohacení, ale na druhou stranu je pracovní výkon učitele každý den provázen neustálou pohotovostí, soustředěním a napětím. I přes počáteční nadšení z toho, že budou žákům pomáhat nabírat vědomosti a dovednosti, může od žáků přijít negativní odezva. Zvláště v dnešní době mají žáci negativní vztah k učení a ke škole, který vyjadřují špatným chováním. Učitelovo iluze a úsilí je zmařeno, když nemůže dosáhnout požadavků od společnosti a rodičů žáků, kteří učitele často obviňují ze školních neúspěchů svých dětí. *„Zklamání a náročné školní situace přinášejí učitelům stres, který může u jednotlivců dosáhnout takových rozměrů a forem, které vyvolávají tzv. vyhoření.“* (Vašutová, 2007, s. 26)

Každodenní práce učitele vyčerpává jeho organismu víc než je tomu u jiných profesí, proto se učitelské povolání se uvádí v definicích mezi nejvíce ohrožené syndromem vyhoření. Dokonce lékařská klasifikace nemocí z povolání i psychologie práce řadí učitelství jako profesi zvláště zatíženou stresem. I u učitelů prochází syndrom vyhoření fázemi, které jsem uvedla v první kapitole. C. Hennig a G. Keller uvedli fáze syndromu vyhoření v učitelské profesi. V první fázi nadšení má učitel vysoké ideály a projevuje se jeho snaha angažovat se pro žáky i školu. Když se ideálů nedaří dosáhnout, přichází fáze stagnace, kdy požadavky od okolí, žáků, rodičů a vedení školy začínají učitele trápit a obtěžovat. Následuje třetí fáze, frustrace, která je charakteristická

negativním postojem učitele k žákům. Učitel v této fázi začíná řešit problémy donucovacími prostředky. Škola už pro učitele nepředstavuje potěšení, ale velké zklamání. V další fázi, která se nazývá apatie, je vztah mezi učitelem a žáky založen na nepřátelství. Výkon učitele se minimalizuje na nejnужnější a postupně se začíná vyhýbat všem aktivitám, až dojde k poslední fázi samotného syndromu vyhoření. Jak vyplynulo z výše uvedených faktů, problémů a s nimi spojených stresorů v učitelské profesi stále přibývá, a tak lze předpokládat, že v budoucnu bude učitelů postižených syndromem vyhoření stále více. Proto je třeba u učitelů dbát na zvýšenou prevenci před syndromem vyhoření, kterou se bude zabývat následující kapitola. (Hennig, Keller, 1996, s. 15-19)

Značná psychická zátěž popsána v předchozí kapitole má v učitelově profesi přímé důsledky. Psychické, fyzické i časové tlaky se nahromadí a svoji intenzitou vznikne učitelský stres. Důsledkem tohoto stresu v učitelství a v kontextu se způsobem učitelovy reakce na stres, začne klesat uspokojení z práce či dokonce nastane apatie, sníží se profesionální ambice učitele a vznikne pocit úplného fyzického i psychického vyčerpání. Zásadním problémem v učitelství nevzniká v samotné existenci syndromu vyhoření, ale v neschopnosti mu čelit a systémově a hlavně včasné se proti němu bránit. I přesto, že je učitel denně vystavován vysokému riziku syndromu vyhoření, stále neexistuje systémově organizovaná preventivní síť, která by zajišťovala odbornou pomoc pedagogickým pracovníkům ve školním prostředí. „*Tyto naznačené souvislosti jen prohlubují a podtrhují celkově nepříznivý stav v této oblasti. Přitom pouze pozitivní změny a systémové řešení všech těchto uvedených problémů mohou být v souvislosti se zátěží v učitelské práci, stresem a se syndromem vyhoření klíčem k perspektivnímu a zásadnímu řešení problematiky burnout.*“ (Urbánek, 2005, s. 134)

4.8 Vztah vyhořelého učitele k žákům

Osobnost učitele má velký vliv na duševní rovnováhu svých žáků, na kterých může špatný psychický stav učitelů zanechat výrazné následky. U dětí platí, že čím je mladší, tím více je negativně ovlivněno. U žáků základních škol se nevyrovnaná osobnost učitele projeví při jeho dlouhodobějším působení. Duševní rovnováha žáků je velmi ovlivněna duševním zdravím učitelů, které není v dnešní době příliš příznivé. Na žácích se vystresovaný učitel projeví nejen v psychické vyrovnanosti, ale působí i na dětskou sebedůvěru a sebevědomí. „*Dítě má tendenci vycítit nedůvěru učitele k sobě samému, jeho podceňování, a to se promítne i do jeho vlastního jednání.*“ (Míček, Zeman, 1997, s. 13)

Vyhořelý učitel snižuje také kvalitu vztahů s žáky ve třídě. *„Efektivní vyučování je velmi závislé na dobrém ovzduší třídy, a zejména na dobrých vztazích mezi učitelem a žáky. Pokud jste ve stresu, vaše podpora a povzbuzování žáků, které přispívají k dobrému klimatu třídy, postupně vymizí.“* (Kyriacou, 2012, s. 156) Na problémy učitel reaguje podrážděně až nepřátelsky. Učitel, který prožívá intenzivní stres, se chová nepřírozně, křečovitě a strnule. Začne vypouštět ze svého zájmu žáky, byť je to hlavní zdroj jeho povolání. Pro vyhořelého učitele převládá zájem pouze o vlastní stresovou situaci, žáků si přestává všimnout a jeho vztah k žákovi se stává negativním. *„Dá se předpokládat, že negativní vliv stresujících mezilidských vztahů se projeví ještě výrazněji v těch povoláních, která mají své těžiště v duševní práci a v působení na lidi. Učitel, který se cítí stresován, nutně odvádí podstatně horší pracovní výkon než jeho nestresovaný kolega.“* (Miček, Zeman, 1997, s. 54)

Tento jev se negativně projevuje v učitelových postojích k žákům a v neschopnosti odlišovat žáky, kdy má pocit, že všichni jsou špatní. Jeho negativita se přesouvá i na vztah k vlastní práci a ke kolegům ve škole. Dochází u nich k nárůstu pocitu nedostatečného uznání a neodpovídajícího ohodnocení. *„Příznivé i nepříznivé vlivy se odrážejí v chování i prožívání žáků a odezvy těchto vlivů se pohotově fixují a mnohé z nich se projevují v pozdějších ontogenetických obdobích.“* (Langová, Kodým, 2003, s. 36) V následující kapitole bude nastíněna prevence před tímto negativním jevem u učitelů.

5 Prevence a náprava v učitelské profesi

V každé profesi se vyskytují stresory, které jsou zátěží pro psychickou i fyzickou zátěž člověka. Jak se lze s touto zátěží mohou vypořádat učitelé? Každý učitel by měl vlastnit psychickou dispozici, která je označována termínem odolnost, v cizím jazyce hardiness. V souvislosti charakteru a intenzity stresu u učitelů, je považována tato schopnost za velmi důležitou. Touto schopností se rozumí ztotožnění se se sebou samým, se svou vlastní existencí, s tím, co člověk dělá a hlavně v tom nachází smysl. Odolnost má v člověku vzbudit přesvědčení, že má vliv na události ve svém životě a že jakékoliv změny či životní události nejsou hrozbou, ale právě výzvou pro jeho osobnostní rozvoj. Proto má učitel s vysokou mírou odolnosti menší riziko vzniku syndromu vyhoření a dalších zdravotních poruch. Většina vlastností dobrého učitele je vrozená a přípravné vzdělání dokáže jen minimálně ovlivnit osobnost učitele. Proto by se měli učitelé preventivně vybírat a při přijímacím řízení o studium učitelství by uchazečům měly být tyto dispozice diagnostikovány. (Průcha, 2002, s. 63-75)

C. Hennig a G. Keller zveřejnili řadu preventivních metod a návodů, jak si může učitel ve své profesi pomoci. Za naprostý základ prevence syndromu vyhoření u učitelů považují následující:

- změnu myšlenkových a pocitových vzorců vyvolávající stres
- zvládnutí negativních citových stavů
- sebejisté vyrovnávání se s nároky druhých
- zvyšování profesní kvalifikace
- zlepšení profesního podpůrného systému i zázemí v soukromí
- osvojení si pozitivních životních postojů a strategií
- podporu zdraví (Hennig, Keller, 1996, s. 39-87)

Strategie pro překonávání stresu a syndromu vyhoření v učitelské se podle Henniga a Kellera dělí na čtyři základní životní oblasti: pracovní oblast, prevence v rámci soukromých vztahů, životních postojů a zdraví. Pro všechny tyto oblasti popsali tři základní východiska prevence:

- 1. Snížit počet stresových situací během pracovního dne.
- 2. Zmírnit emoční vzrušení, které se dostavuje se stresem.
- 3. Změnit způsob zacházení se stresovými situacemi, které nemohu ovlivnit (například změnou postoje, užíváním relaxačních cvičení atd.). (Hennig, Keller, 1996, s. 39)

5.1 Prevence v pracovní oblasti

Hlavní zásadou v pracovní oblasti je změna myšlenkových a pocitových vzorců, které vyvolávají stres. Do iracionálních myšlenkových vzorců spadají například různá zjednodušení, ukvapená zobecnění, chybné předpoklady, dogmatická přesvědčení či nesprávné závěry. Právě v učitelské profesi hrají podobné myšlenkové procesy významnou roli v jeho psychice. Díky tomu se u něj začínají objevovat pocity hněvu, zklamání a rozmrzelosti zaměstnání a následně dochází k negativní sebedevalvaci osobnosti učitele. Z požadavků, které jsou kladeny na osobnost učitele a které jsou vštěpovány již od dětství nejen rodinou, ale i širším sociálním okolím, vyplývá, že osobnost učitele by musela být naprosto bezchybná a dokonalá. Čím více si tyto ideální představy učitel zafixuje, tím škodlivější jsou pro jeho vlastní myšlení, cítění a jednání. Pro odbourání stresu je důležité identifikovat správné vnitřní stresory, rozebrat jednotlivé myšlenky a přezkoumat její správnost. Učitelovo cílem je nalézt racionálnější způsob myšlení, změnit myšlení a postoje a následně je uplatnit během svého pracovního dne. (Hennig, Keller, 1996, s. 39-48)

Další metoda, která se uplatňuje v praxi učitele, je přerušení negativních pocitových stavů během vyučování. „*Základní myšlenkou této metody je inkompatibilita (neslučitelnost) klidného dechu, uvolněného těla a příjemných vnitřních obrazů na straně jedné a typických stresových reakcí na straně druhé.*“ (Hennig, Keller, 1996, s. 43) Jestliže se člověk dostane stresového stavu, který nemůže ovlivnit, jeho ochrana bude spočívat v přechodu do negativního citového stavu a to z toho důvodu, že předstírání lhostejnosti a klidu více škodí psychickému zdraví. Přerušením těchto negativních stavů jedná člověk chladnokrevněji a působí tak jako prevence před syndromem vyhoření.

V předchozí kapitole byly shrnuty požadavky a nároky očekávající se od učitelské profesi, které byly nepřiměřeně vysoké. Pro prevenci před syndromem vyhoření platí, že se učitel musí ujistit, která tyto požadavky ho deprimují nejvíce a později se s těmito nároky

sebejistě vyrovnávat. Na nátlak těchto přehnaných požadavků se dá reagovat tím, že dá učitel sebejistě najevo, do jaké míry je pracovně vytížen, a tím se brání přiměřenné zátěži ve svém povolání (Hennig, Keller, 1996, s- 48)

Dále je v prevenci důležité, aby si učitel zvyšoval svoji pracovní kvalifikaci. „*K účinným metodám zvládnání stresu patří také kritická analýza profesionálních dovedností a jejich korekce. Při hledání příčin a zdrojů stresových situací učitel obvykle narazí na tři oblasti. Jsou to:*

- *plánování práce*
- *řízení vyučování*
- *motivace k učení.*“ (Hennig, Keller, 1996, s. 48)

U učitelů je stěžejní, aby si správně rozdělovali a plánovali svůj čas při práci, úsporně hospodařili se svými silami kvůli mobilizaci energie k důležitým činnostem. Plánování výuky je stěžejním bodem v prevenci před syndromem vyhoření. Jedinec si musí zvyšovat zásobu výchovných metod a komunikativních dovedností. Zvýšit by měl také motivaci žáků k učení, která je velmi důležitá v prevenci před vznikem burnout. Správnou motivací totiž pedagogové získají pozitivní odezvu od žáků a zabrání tak vzniku frustrací z práce. Toho mohou dosáhnout i změnami ve formách nebo obsahu vyučování, věnováním větší pozornosti osobnosti žáka či snížením jednotvárného výkladu. (Hennig, Keller, 1996, s. 39-48)

5.1.1 Plánování práce

Organizace práce je v učitelské profesi velmi důležitá, protože díky ní bude vyučování efektivní. Klíčovým principem je dobrá příprava na vyučování, ve kterém by měl učitel zachytit těžiště učiva. Velkou výstrahou je pro učitelské povolání perfekcionalismus, díky němuž často vzniká syndrom vyhoření. Učitel by měl během svých příprav nachystat všechny didakticko - metodické pomůcky a materiály. Vyučování by mělo mít přesný začátek a konec a nemělo by se do něj zařazovat příliš velké množství nového učiva. Učitel by si měl nechat časovou rezervu pro opakování, prohlubování učiva a dialog s žáky. Při plánování práce je rozhodující i naplánování písemných prací a včasné informování žáků o nich. Jejich opravování je vhodné si rozložit a dělat jej průběžně. Po

celou dobu by měl učitel pravidelně provádět sebekritickou analýzu vlastní pracovní metody a podle potřeby je měnit. (Hennig, Keller, 1996, s. 39-93)

5.1.2 Řízení vyučování

Každý učitel musí na začátku školního roku vymezit žákům jasná pravidla a hranice, se kterými se budou potýkat po celý rok. Následně je vhodné žákům vysvětlit, proč jsou tyto normy nutné. Učitel musí své hranice pro žáky naplánovat tak, aby nebyly omezující, ale ani moc benevolentní. Po jejich vymezení by měl být učitel důsledný k jejich překročení, ale zároveň zvolit takové postihy, které korelují s nežádoucím chováním žáka. Tresty by žáka neměly zraňovat a ponižovat ho. Pro plynulost vyučování dále platí, že během průběhu vyučování učitel upevňuje svým pohledem celou třídu a snaží se měnit stanovisko. Nastane-li ve třídě neklid, učitel by měl ztlumit hlas a navázat kontakt s těmi, kteří neklid zapříčiňují. Další zásadou pro správně řízené vyučování je začlenění problémových žáků do výuky. Dále je podstatné, aby veškeré zadání bylo jasné, srozumitelné a zřetelné. V neposlední řadě musí být jednotlivým žákům i třídě jako celku vyřčena pochvala za dodržování kázně a měl by jim být dán prostor pro své starosti, pocity i přání. (Hennig, Keller, 1996, s. 39-93)

5.1.3 Motivace k učení

Významnou zásadou v prevenci před syndromem vyhoření je motivace k učení, kterou musí učitel žákům neustále poskytovat. Každý učitel by měl projevovat během svého působení uznání, úsilí a hlavně pokroky žáků. Hodnocení by mělo být individuální a brát ohledy na slabší žáky. Kritika má být učitelem předávána konstruktivní formou. Motivaci by měl učitel promýšlet již při prvních přípravách, aby co nejvíce vzbudil zvědavost žáků k probírané látce. Další bod, který musí učitel zvážit, je stupeň obtížnosti výuky, aby nedošlo k přecenění nebo naopak nedocenení schopností žáků. Při osvojování učiva by mělo docházet k následujícím bodům:

- realizace by měla probíhat pomocí různých učebních stylů
- důležité části učiva pravidelně a v menších dávkách opakovat
- k lepšímu ukotvení obtížně zapamatovatelných informací používat mnemotechnické pomůcky, paměťové techniky a myšlenkové mapy

- během práce s učenými texty procvičovat aktivní čtení pomocí podtrhávání, výpisků nebo skicování
- správné řešení úkolů stimulovat pomocí různých myšlenkových strategií

K motivaci žáků se docílí i pravidelným střídáním obsahem a formou výuky, respektem žákovi aktivity a zachování rovnováhy mezi napětím a uvolněním. Toho učitel dospěje například zařazováním aktivní činnosti žáků nebo relaxačními a pohybovými cvičeními. (Hennig, Keller, 1996, s. 39-93)

5.1.4 Zlepšení komunikace a spolupráce v pedagogickém sboru

V prevenci před syndromem vyhoření je vhodné zlepšit komunikaci a spolupráci v pedagogickém sboru, k čemuž je nutná spolupráce celého kolektivu. Ke zlepšení komunikace a součinnosti učitelů se řadí opatření k účinnějšímu uspořádání pedagogických rad ve škole, vytvoření burzy návrhů a nápadů pro výuku nebo vzájemné hospitace učitelů v hodinách. Mezi návrhy pro zlepšení komunikace učitelů patří pedagogické rozhovory nebo případová diskusní skupina učitelů. *„Diskusní skupinou nazýváme kolektiv osmi až dvanácti učitelů, kteří se pravidelně setkávají pod vedením vedoucího skupiny nebo inspektora. Cílem schůzek je poskytovat si vzájemnou pomoc při zvládnutí každodenních pracovních problémů.“* (Hennig, Keller, 1996, s. 55)

Další opatření se týká komunikativnějšího uspořádání sborovny a kabinetů s cílem zlepšení proudění informací. Učitelé by se měli účastnit interního vzdělávání kolegů jednotlivými učiteli a měli by si vypracovat určitá pravidla, jak nakládat s konflikty. Příklady těchto opatření by měly vést k vytvoření lepší atmosféry v pedagogických sborech a redukovat tak stres, který se vyskytuje ve školském zařízení. (Hennig, Keller, 1996, s. 52-62)

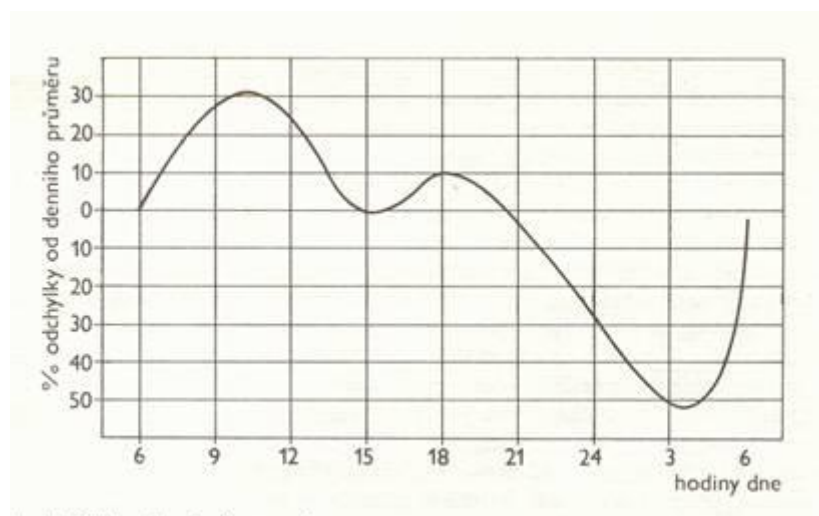
5.2 Prevence v soukromých vztazích a životních postojích

Vliv soukromých vztahů na stres a syndrom vyhoření je nezanedbatelný a hraje v této problematice zásadní roli. Aktivizací spokojeného partnerského vztahu dochází k prevenci syndromu vyhoření. V prevenci před syndromem vyhoření má velký vliv

životní postoj učitele. Pozitivní myšlení a pocity člověka lze použít v boji proti stresu, protože takto smýšlející jedinci jsou psychicky i fyzicky odolnější. Učitel by se měl ve svém povolání orientovat hlavně na budoucnost. Z minulosti by se měl všimnout krizí, které již sám dokázal překonat a považovat je jako pohnutky ke zdolávání dalších problémů. (Hennig, Keller, 1996, s. 62-64)

5.3 Organizování času

Efektivní hospodaření s časem je jedním ze zásadních principů prevence. U učitelů je jedním ze stresorů nacházející se na jejich pracovišti časová tíseň. Jak se proti nedostatku času bránit? V první řadě je nutné si stanovit priority a důležitost úkolů, které se nashromáždí. Dále je v učitelské praxi žádoucí sestavit si plán pracovního dne, kde si učitel zaznamená úkoly, termíny, činnosti, odhadnutou délku trvání aktivit a také oddechový čas. Učitelé jsou uvázáni na pevný časový rozvrh vyučovacích hodin, takže se určení pravidel plánování budou týkat doby mimo vyučování. Každý z učitelů by si měl dopřát čas na dobítí pozitivní energie a obnovení sil. Může k tomu použít různé postupy, jako například meditaci, relaxaci, aktivní pohyb nebo jakýkoliv jiný zájem konaný ve svém volném čase. Důležitá zásada, která je nutná brát v potaz ohledně organizování času, je osobní denní rytmus. „*Biorytmus lidského organismu způsobuje, že připravenost člověka k výkonům během dne více nebo méně kolísá. Tento fakt souvisí s tím, že fyziologická kapacita organismu není libovolně využitelná, nýbrž opakovaně potřebuje fázi regenerace a klidu. Křivka denní výkonnosti má obvykle dvě výkonnostní maxima a dvě minima.*“ (Hennig, Keller, 1996, s. 71)



Obrázek 1: Výkonnostní křivka

Z grafu vyplývá, že výkonnostní maximum nastává kolem 10 hodiny dopoledne a poté klesá k výkonnostnímu minimu, které začíná kolem 12 hodiny a pokračuje do 15 hodin. V tuto dobu se u člověka dostavuje únava. Druhé výkonnostní maximum přichází v odpoledních hodinách kolem 18 hodiny, kdy je organismus připraven k dobrým duševním výkonům. Poté nabírá výkonnostní křivka sestupné tendence až do druhého výkonnostního minima kolem 3 hodiny. Následuje postupný vzestup lidského organismu k výkonům.

Učitelská profese funguje podle organizace školního života a je tedy nereálné, aby si učitel mohl zařídit vyučování podle své individuální výkonnostní křivky. Svoji produktivitu práce může maximálně ovlivnit tím, že zharmonizuje svůj osobnostní denní rytmus se svým denním plánem. U organizace času u učitelů jsou nejdůležitější přestávky, během kterých pedagog načerpá síly a energii k dalším výkonům. Přestávky učitelů slouží k obnově rovnováhy mezi napětím a uvolněním organismu, kterého může učitel dosáhnout například krátkým relaxačním nebo pohybovým cvičením. (Hennig, Keller, 1996, s. 74-78)

5.4 Hlavní zásady prevence

L. Míček a V. Zeman formulovali hlavní zásady, jejichž dodržováním by se v učitelské profesi docílilo určité míry spokojenosti a snížila se stresovanost učitelů, a tak i jejich následné vyhoření. Jsou to následující formule:

- *Plná možnost uplatnění osobnostních předpokladů a rozvinutí osobního stylu v práci.* Učitel by měl být tvůrčí osobností, která se bude neustále vzdělávat a zdokonalovat se svým oboru, a také zdokonalovat svojí vlastní osobnost, protože přímo působí na psychiku dětí.
- *Uplatnění vlastního rozhodování, široký prostor pro samostatnou práci.* Po učitelích se dnes požaduje iniciativní přístup k řešení problémů.
- *Zmírnění intenzity psychických nároků.* Učitelské povolání patří mezi nejvíce obtížné povolání, co se týče psychické náročnosti. Učitelům by mělo být umožněno sebevzdělávání a dostatek času na jeho regeneraci. Učitelovy úvazky by měly vznikat vzájemnou dohodou, aby práva a povinnosti všech členů pedagogického sboru byly rovnoměrně rozděleny.

- *Sociální práva.* Učitelé mají nárok na svá práva na pracovištích, ale také na stížnosti a hájení svých zájmů a požadavků.
- *Sociální kontakty.* Sociální kontakty především s kolegy na pracovišti by měly být učitelem bohatě využívány z důvodu vzájemné informovanosti o konkrétních problémech.
- *Společenské uznání učitelovy práce.*
- *Dlouhodobý dopad učitelovy práce- zpětná vazba.*
- *Ovlivnění rodinného života.*
- *Pohroužení do práce, stav plynutí.* Pohroužení je považován za nenásilný stav, který je protikladem nudného přežvykování a trápení projevující se mimořádnou koncentrovaností na to, co právě člověk dělá.
- Pohroužení do studia a učení. (Míček, Zeman, 1997, s. 139-145)

5.5 Duševní hygiena

Každý učitel by měl v rámci své prevence před syndromem vyhoření pečovat hlavně o svou mysl a podporovat v ní pozitivní stavy jako je uvolněnost, radostnost, koncentrovanost, produktivnost, přátelské vztahy k druhým a péče o ně. Nejdůležitější součástí obrany je vlastní psychika. Učitel musí neustále pečovat o svoji duševní rovnováhu. Psychické stavy, které přispívají k duševní rovnováze, jsou třeba upevňovat a rozvíjet. Mezi pozitivní stavy mysli patří přeladění, což je hluboké uvolnění a uklidnění, harmonie se sebou samým a také s tím, co je hluboko v nás. Dále se do takových stavů řadí umění uvolnit své napětí, radostnost zahrnující schopnost objevovat krásu v životě a těšení se z jeho drobných příjemností. Je důležité naučit se optimismu, koncentrovanosti, laskavosti a obětavosti. Důležitým prvkem je rozvíjení emoční inteligence, která zahrnuje znalost vlastních emocí, zvládání emocí a vzteku, schopnost sama sebe motivovat, empatie a poznání druhých. Duševní pohoda učitelů je ovlivněna také rodinným zázemím a citovými vztahy, které jsou potřeba. (Míček, Zeman, 1997, s. 165-193) „*Cesta k duševní rovnováze je prvořadým životním úkolem, který nikdy nekončí, stále pokračuje; po dosažení cíle jedné etapy se vždy na životním horizontu objevují cíle etapy následující. Jde o neustávající sebezdokonalování a právě v tom je cesta ke štěstí.*“ (Míček, Zeman, 1997, s. 190)

Učitel by měl dát o svoji **duševní hygienu** tím, že:

- aktivně vytváří, zabezpečuje a uspořádává svoje životní sociální jistoty a hodnoty jako první podmínku svého zdraví
- předchází škodlivým následkům výkonu povolání a zvláště profesionální zátěže na svém organismu a osobnosti jako druhé podmínce svého zdraví
- reguluje svůj režim práce, odpočinku, jídla a spánku, s příznaky poruch v důsledku nezdravého režimu se okamžitě snaží vypořádat
- aktivně usiluje o dobré vztahy s žáky a s kolegy v učitelském sboru
- pěstuje tělesný pohyb v nějaké formě a to i tehdy, kdyby se mu to nelíbilo
- pěstuje aktivně svoje záliby, zájmy a kulturní zážitky
- učí se sám se sebou vyrovnávat, nenechat věci dojít tak daleko, aby byl unavený, podrážděný, depresivní nebo apatický
- záměrně si navozuje dobrou náladu, radostné rozpoložení, humorný pohled na přicházející i očekávané události, je přístupný vtipu
- dbá o dobrou funkci svých smyslových orgánů, chrupu a pohybového ústrojí, jakož i celkově o své fyzické zdraví
- naučí se rozlišovat poruchy svých vegetativních funkcí jako příznak neuropsychického a emocionálního stresu od příznaků somatického onemocnění a chápe je primárně jako ohrožení duševního a fyzického zdraví (Provazník, 1985, s. 112-113)

Aby učitelé předcházeli stresům a posilovali psychickou odolnost a profesní zdatnost musí dodržovat následující zásady. J. Vašutová uvádí, že k prevenci učitel přispívá, jestliže:

- má zdravé sebevědomí a je asertivní
- je hrdý na svoji profesi a umí argumentovat její společenskou důležitost
- má zájmy a koníčky realizované mimo školní vyučování
- má dobré zázemí v rodině a životním partnerovi

- má oporu v učitelském sboru
- účastní se podpůrných antistresových programů
- účastní se programů dalšího vzdělávání pro zdokonalení se v profesi (Vašutová, 2007, s. 26)

I přes všechny negativní aspekty, které byly uvedeny v této práci, je učitelství krásné povolání, které může přinášet celoživotní radost a uspokojení, jestliže se bude učitel před negativními vlivy dostatečně chránit a předcházet jim. Satisfakcí pro správného učitele jsou vzpomínky žáků, které jsou nezapomenutelné.

6 Projekt výzkumné části

Praktická část této diplomové práce se bude zabývat syndromem vyhoření u učitelů a bude zpracována pomocí výzkumného šetření. Podle P. Gavory lze výzkum charakterizovat jako „*systematický způsob řešení problémů, kterým se rozšiřují hranice vědomostí lidstva. Výzkumem se potvrzují či vyvracejí dosavadní poznatky, anebo se získávají nové poznatky.*“ (Gavora, 2010, s. 13) Definici vědeckého výzkumu vymezil i M. Chráska jako „*záměrnou a systematickou činnost, při které se empirickými metodami zkoumají (ověřují, vertifikují, testují) hypotézy o vztazích mezi pedagogickými jevy.*“ (Chráska, 2007, s. 12) Během mého výzkumu bude zmapován problém prevence syndromu vyhoření v učitelské profesi a bude se snažit zjistit, jestli se u učitelů na ZŠ objevují projevy tohoto jevu. Pro svoji praktickou část jsem si zvolila techniku dotazníku, která spadá do kvantitativního výzkumu. Kapitola je rozdělena na podkapitoly, které jsou seřazeny podle jednotlivých etap výzkumného šetření. Nejprve jsou definovány cíle výzkumného šetření, po kterých následuje stanovení výzkumného problému spolu s několika výzkumnými otázkami. Poté je charakterizován zkoumaný soubor, použitá výzkumná metoda a způsob sběru a zpracování výsledných dat. Na konci výzkumného šetření proběhne vyvození závěrů a jejich prezentace a případná diskuze.

6.1 Cíl výzkumného šetření

Záměrem výzkumu je pokusit se získané poznatky z teoretické části srovnat s praxí na základních školách. Hlavním cílem výzkumného šetření bylo zjistit odpovědi na předem položený výzkumný problém a s ním související výzkumné otázky. Praktická část bude zaměřena především na syndrom vyhoření a jeho projevy vyskytující se u učitelů. Zároveň se bude snažit zjistit, zdali se učitelé na základních školách snaží předcházet syndromu vyhoření. Základem mého výzkumného šetření je tedy zjistit výskyt projevů a příznaků výše zmíněného jevu u učitelů a zdali se před ním snaží chránit.

6.2 Stanovení výzkumného problému

Základem každého výzkumného šetření je určit výzkumný problém, ze kterého vyplývají ostatní body výzkumu. P. Gavora dělí výzkumné problémy na deskriptivní, relační a kauzální. Já jsem si pro svůj výzkum vybrala typ deskriptivní, který popisuje a zjišťuje situaci, stav nebo výskyt specifického jevu. (Gavora, 2010, s. 50-60)

Má práce je zaměřena na problematiku syndromu vyhoření, která je v učitelské profesi velmi rozšířená, avšak nedostatečně řešená. Proto je důležité, aby učitelé měli dobrou informovanost o tomto jevu a hlavně se zabývali jeho prevencí v pracovní i soukromé sféře. Znění mého výzkumného problému je následující:

Syndrom vyhoření u učitelů na základních školách

Pro lepší vyhodnocení dotazníkové metody jsem formulovala následující výzkumné otázky:

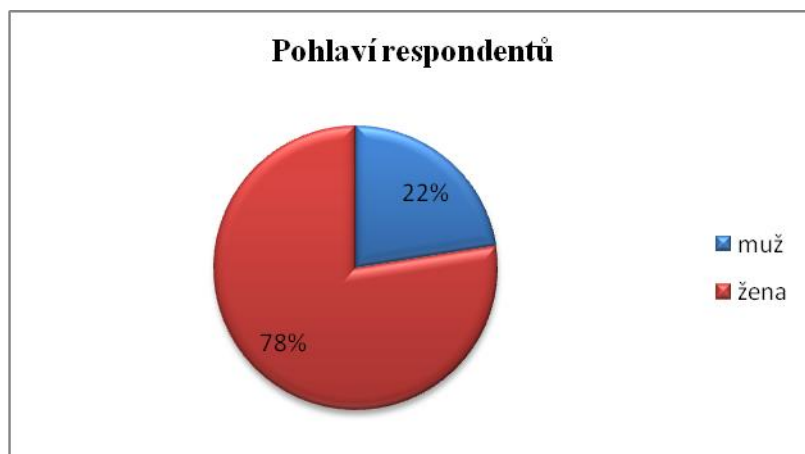
- 1) Jaká je informovanost učitelů ZŠ o syndromu vyhoření?
- 2) Jaký vztah mají učitelé ke své profesi?
- 3) Jaké projevy syndromu vyhoření se objevují u učitelů na ZŠ?
- 4) Jak se učitelé chrání před syndromem vyhoření?

6.3 Charakteristika výzkumného souboru

Podle P. Gavory je třeba rozdělovat základní a výběrový soubor. Základní soubor tvoří všechny osoby nebo jevy, kterých se výzkumný problém týká. V mém případě jsou to všichni učitelé základních škol v Plzni. Výběrový soubor vyplývá ze základního souboru a reprezentuje ho. S těmito vybranými subjekty pracuje výzkumné šetření. Mým výběrovým souborem je skupina vybraných učitelů vytvořená prostým náhodným výběrem na základních školách v Plzni. (Gavora, 2010, s. 73-84)

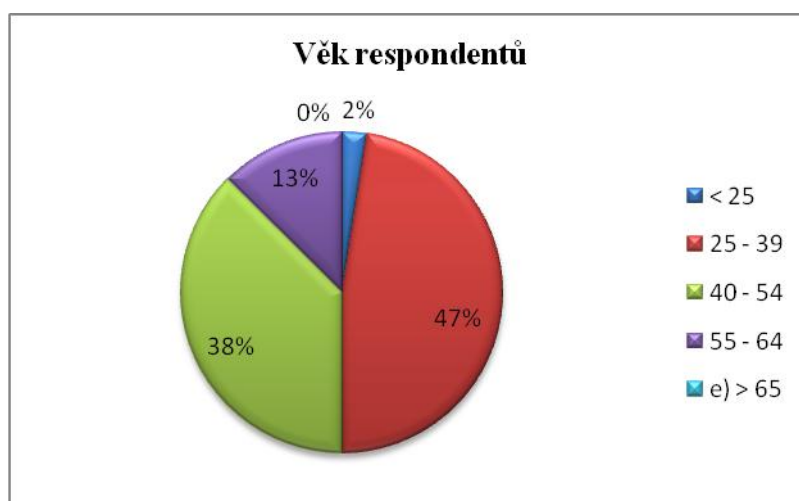
Výzkumný soubor se skládal ze 100 respondentů obou pohlaví, avšak jeho návratnost nebyla stoprocentní. Konečný vzorek se skládal z 80 respondentů, návratnost dotazníků byla tedy 80 %.

Úvodní část dotazníku zahrnovala pět položek, které se týkaly respondentových identifikačních údajů. Pro lepší názornost jsou rozebrány v následujících grafech.



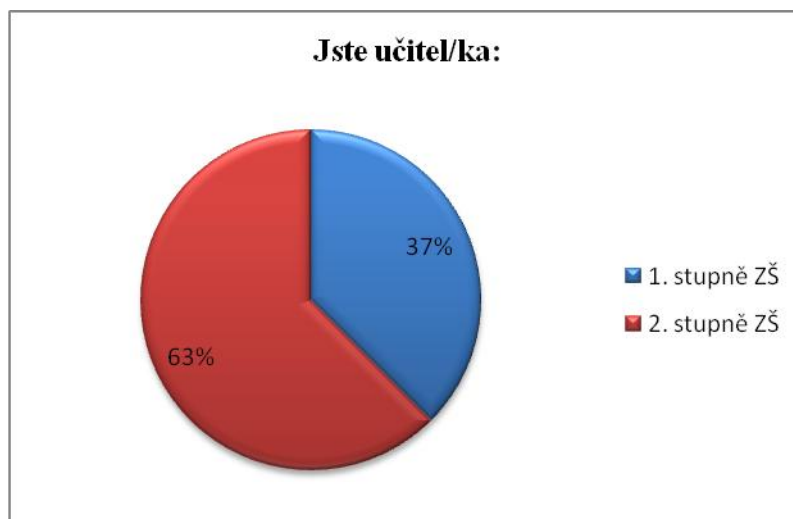
Obrázek 2: Zastoupení pedagogů podle pohlaví

Z obrázku č. 2 vyplývá, že v současném školství viditelně převažuje ženské pohlaví, zatímco mužů na základních školách vyučuje jen minimum. Výzkumu se účastnilo 62 žen, což činí 78% a mužů odpovídalo 18, tedy 22%.



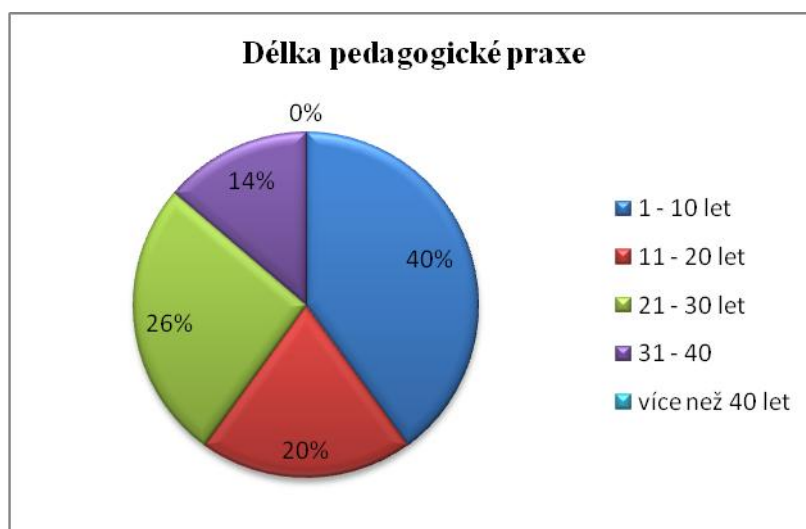
Obrázek 3: Zastoupení pedagogů podle věku

Z obrázku č. 3 můžeme vyčíst, že ve výzkumu byla nejvíce početná skupina ve věkovém rozmezí 25-39 let, která byla zastoupena téměř polovinou respondentů (47%). Druhou nejvíce zastoupenou skupinou jsou pedagogové středního věku, tzn. v rozmezí 40-54 let, kteří se výzkumu účastnili v 38%. Mladí učitelé pod 25 let byli zastoupeni 2 respondenty, což odpovídá 2%. U kategorie učitelů v důchodovém věku nebyl zaznamenán žádný respondent. Je třeba podotknout, že věk učitelů byl ovlivněn elektronickým rozesláním dotazníků, protože s touto novodobou technikou mají větší zkušenosti mladší pedagogové.



Obrázek 4: Zastoupení pedagogů podle stupně, na kterém vyučují

V zastoupení pedagogů podle stupně, na kterém vyučují, převažovali učitelé a učitelky 2. stupně, jejichž počet byl 50, což činí 63% ze všech respondentů. Pedagogů 1. stupně odpovídalo zbývajících 30, tedy 37%.



Obrázek 5: Zastoupení pedagogů podle délky praxe

Otázka délky pedagogické praxe je v problematice syndromu vyhoření zásadní, protože se zvyšující délkou praxe je vyšší riziko vzniku syndromu vyhoření. Nejvíce respondentů (40%) odpovědělo, že jejich praxe je prozatím krátká, tedy 1-10 let. Dále je z grafu zřejmé, že 26% respondentů má délku pedagogické praxe dlouhodobou, tedy 21-30 let a 20% z celkového počtu respondentů se v učitelství pohybuje 11-20 let. U 14% byla zaznamenána praxe v rozmezí od 31-40 let. Pedagogickou praxi přes 40 let nemá žádný z dotazovaných. V porovnání s grafem zjišťující věk respondentů vyplývá, že každý učitel nemusí mít stejnou praxi jako jiný stejně starý pedagog.

Z hlediska vzdělání má naprostá většina ukončené vysokoškolské studium anebo si vzdělávání dodělávají již jako pracující.



Obrázek 6: Zastoupení pedagogů podle zakončeného vysokoškolského vzdělání

Z obrázku č. 6 je zřetelné, že naprostá většina (89%) dotazovaných má vystudované vysokoškolské magisterské vzdělání, 9% z respondentů má ukončené bakalářské vzdělání a 2% dotazovaných nyní studuje vysokou školu. Je pozitivní, že žádný z dotazovaných učitelů nebyl bez vysokoškolského vzdělání, a můžeme tedy říci, že na základních školách je zaručena odbornost učitelů.

6.4 Metodika výzkumné metody

Pro získání údajů jsem zvolila dotazník, který se řadí k výzkumným metodám kvantitativně orientovaného výzkumu. Gavora definuje dotazník jako „*způsob písemného kladení otázek a získávání písemných odpovědí.*“ (Gavora, 2010, s. 121)

Hlavní výzkumnou metodou je anonymní dotazník, který je složen z 28 položek, jež byly sestaveny na základě mých teoretických poznatků. Snažila jsem se o variabilitu typů otázek, a to z důvodu zvýšení pozornosti u respondentů. Dotazník je strukturován do pěti okruhů, které jsou konkretizované položkami. Vstupní část se věnuje osobnostním charakteristikám jedince, jako je jejich pohlaví, věk, vzdělání a délka jejich pedagogické praxe. Tyto otázky byly položeny formou uzavřených otázek, kdy měli respondenti za úkol vyznačit jednu vhodnou odpověď. Ve druhé části jsem se snažila zjistit znalosti respondentů o syndromu vyhoření. Třetí část dotazníku je zaměřena na úvodní otázky, které se týkají vztahu ke své profesi. Ve druhé a třetí části jsou otázky zadávány

prostřednictvím uzavřených a polouzavřených otázek. Čtvrtý oddíl se zabývá projevy syndromu vyhoření u učitelů a v poslední části dotazníku jsem se dotazovala na otázky týkající se prevence před tímto jevem. U položek týkající se projevů syndromu vyhoření byla respondentům nabídnuta hodnotící škála, která umožňovala zjišťovat intenzitu daného tvrzení. Otázky vztahující se na prevenci syndromu vyhoření nabízí respondentovi dvě volby: ano/ne. Jedná se tedy o otázky dichotomické.

6.5 Sběr a zpracování dat

Pomocí dotazníkového šetření bylo nashromážděno 80 vyplněných dotazníků, které byly rozeslány v elektronické podobě. Výsledky z dotazníků byly zpracovány do tabulek a agregované údaje byly následně zaneseny do grafů. Grafické znázornění naměřených dat bylo vytvářeno pomocí aplikace Microsoft Excel a bylo použito k následující interpretaci údajů společně se slovním výkladem.

6.6 Prezentace a interpretace výsledků

V následující kapitole jsou rozebrány výsledky, které byly zjištěny pomocí dotazníkového šetření. V podkapitolách jsou interpretovány odpovědi na jednotlivé výzkumné otázky. Je nutné upozornit na fakt, že výsledky mohou být zavádějící, protože jsou subjektivním názorem respondentů. Všechny otázky byly pro respondenty povinné.

Výzkumná otázka č. 1: Jaká je informovanost učitelů ZŠ o syndromu vyhoření?

První výzkumná otázka, která se týká informovanosti učitelů o syndromu vyhoření, byla vyhodnocena na základě otázek č. 6-11 v dotazníku. U otázek č. 6-9 je nutné podotknout, že se do odpovědí může značnou měrou promítnout subjektivita dotazovaného.

Otázka č. 6: Znáte pojem syndrom vyhoření?

S pojmem „syndrom vyhoření“ se ve svém životě setkal každý z respondentů. 99% učitelů odpovědělo, že znají tento pojem, jen jeden si nebyl jistý. Tudíž každý z dotazovaných učitelů měl alespoň podvědomí o tomto jevu.



Obrázek 7: Grafické shrnutí otázky č. 6

Otázka č. 7: Dokážete si představit nějaké projevy, kterými se vyznačuje vyhořelý člověk?

Počet respondentů, kteří si dokázali představit projevy syndromu vyhoření, je vyjádřeno 94%. Naprostá většina je informována o tom, jak se syndrom vyhoření projevuje a jak se člověk se syndromem vyhoření cítí. Pouze 6% si není jisto, jak se člověk postižený tímto syndromem projevuje a nikdo z nich neodpověděl na tuto otázku záporně.



Obrázek 8: Grafické shrnutí otázky č. 7

Otázka č. 8: Myslíte si, že se nějaké příznaky syndromu vyhoření objevují u vás?

Z níže uvedeného grafu je patrné, že si 56% dotazovaných myslí, že se u nich syndrom vyhoření nevyskytuje. 23% z celkového počtu uvedlo, že na sobě nějaké projevy pocítují.

Podobné procento (21%) bylo zjištěno i u učitelů, kteří si nejsou jisti, zda se u nich projevy syndromu vyhoření vyskytují.



Obrázek 9: Grafické shrnutí otázky č. 8

Otázka č. 9: Všiml/a jste si nějakých příznaků syndromu vyhoření u vašich kolegů/kolegyň v práci?

Zajímavé zjištění přinesla otázka č. 9, ze které plyne, že 62% učitelů si všimlo u svých kolegů některých příznaků syndromu vyhoření a 23% to nedokázalo posoudit. Pouze 15% odpovědělo, že si u svých kolegů žádných příznaků nevšimlo.

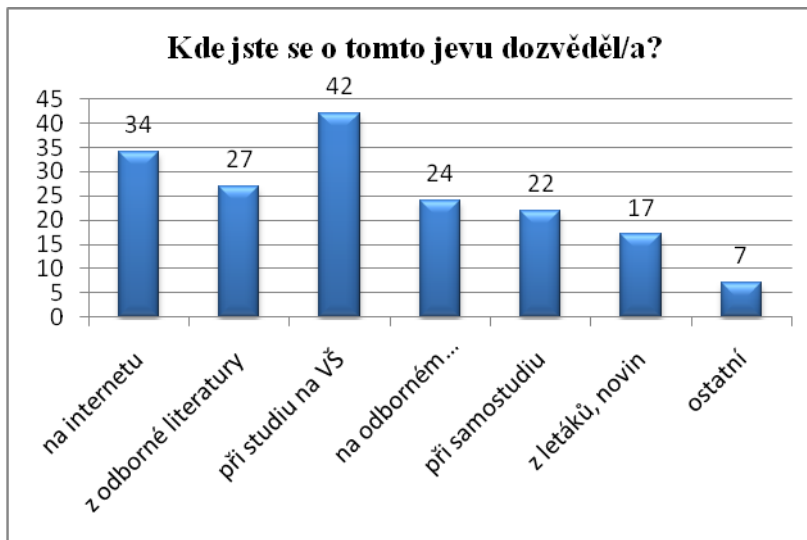


Obrázek 10: Grafické shrnutí otázky č. 9

Otázka č. 10: Kde jste se o tomto jevu dozvěděl/a?

Místa, kde se učitelé o syndromu vyhoření dozvěděli, se u jedinců lišily. Největším zdrojem informací o tomto jevu se pro respondenty stala vysoká škola, kterou

navštěvovali. Tuto odpověď označilo 24% respondentů. O něco méně respondentů (20%) odpovědělo, že se s informacemi setkala na internetu. Následující odpovědi byly uvedeny podobným počtem respondentů: odborná literatura (16%), školení či seminář učitelů (14%), samostudium (13%), letáky či noviny (10%) a ostatní (4%).



Obrázek 11: Grafické shrnutí otázky č. 10

Otázka č. 11: Myslíte si, že syndrom vyhoření souvisí se stresem, který člověk zažívá v práci?

92% si myslí, že syndrom vyhoření má souvislost se stresem, který na člověka působí v práci, a zbývající procenta respondentů mají opačné tvrzení nebo si nejsou s odpovědí jisti.



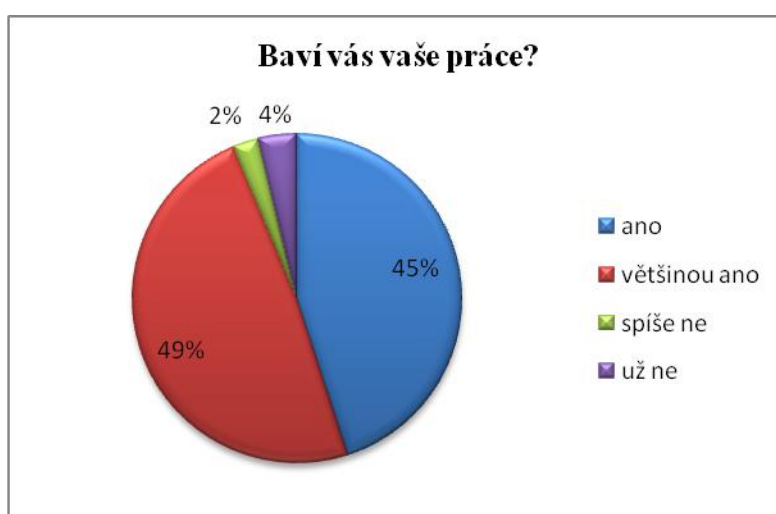
Obrázek 12: Grafické shrnutí otázky č. 11

Výzkumná otázka č. 2: Jaký vztah mají učitelé ke své profesi?

Na vztah učitelů ke své profesi se v dotazníku zaměřují otázky č. 12-17. Následující rozebrané otázky se vztahují na přístup učitele k jeho práci.

Otázka č. 12: Baví vás vaše práce?

První otázka se zajímala o to, zda učitele jejich povolání baví. Odpovědi na tuto otázku byly ve většině případů kladné. Naprostá většina dotazovaných odpověděla, že je jejich práce většinou (49%) nebo pořád baví (48%). Jen minimum dotazovaných (4%) odpovědělo, že je jejich práce už přestala bavit. 3% z respondentů uvedla, že je jejich profese spíše nebaví.



Obrázek 13: Grafické shrnutí otázky č. 12

Otázka č. 13: Jste spokojeni s vaším zaměstnáním?

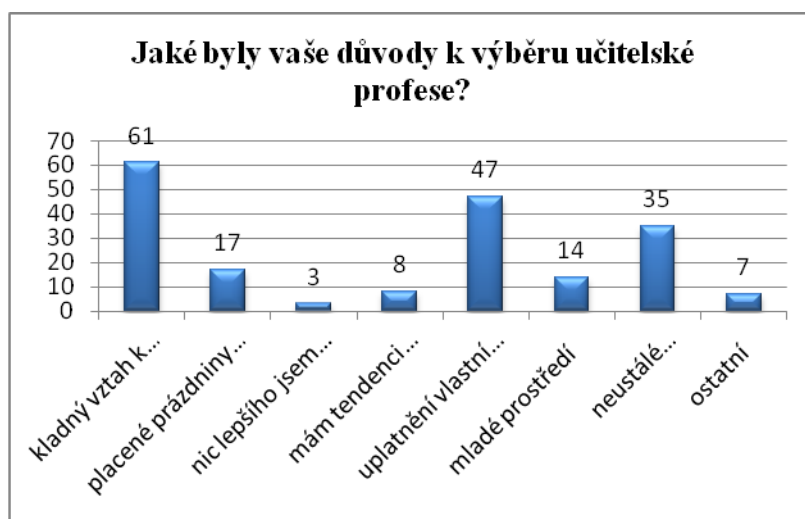
Tato otázka se zabývala spokojeností v práci. V návaznosti na předchozí otázku není překvapením, že 48% dotazovaných učitelů jsou ve své profesi většinou spokojeni a 45% odpovědělo na tento dotaz přímé ano. Opět jen minimální počet respondentů vyjádřil ve svých odpovědích nespokojenost se svým povoláním.



Obrázek 14: Grafické shrnutí otázky č. 13

Otázka č. 14: Jaké byly vaše důvody k výběru učitelké profese?

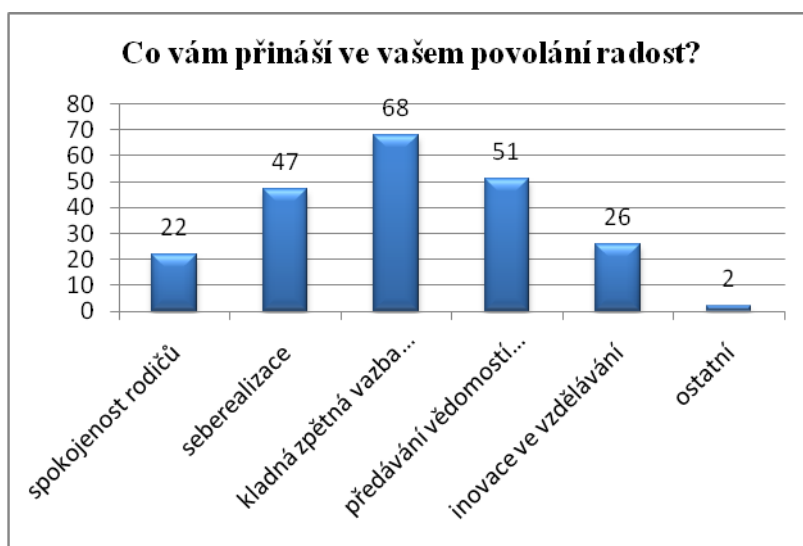
Nejčastější důvody, které uváděli učitelé k volbě své profese, byly kladný vztah k dětem (34%) a uplatnění vlastní tvořivosti (24%). I přes možnost kombinování odpovědí, je z výsledků zřejmé, že si většina pedagogů volí učitelství kvůli tomu, že mají rádi práci s dětmi. Dalším důvodem, u kterého byl zaznamenán větší počet odpovědí, bylo neustálé sebevzdělávání, které bylo vyjádřeno 18%. Další důvody k výběru profese uvádím sestupně podle počtu odpovědí: placené prázdniny a krátká pracovní doba (9%), mladé prostředí (7%), tendence někoho poučovat (4%) a ostatní nezveřejněné důvody (4%). Odpověď, že respondent nemohl najít žádnou lepší práci, zazněla jen u tří z nich (2%).



Obrázek 15: Grafické shrnutí otázky č. 14

Otázka č. 15: Co vám přináší ve vašem povolání radost?

Na otázku, co přináší v učitelském povolání respondentům radost, bylo nejvíce odpovědí zaznamenáno u kladné zpětné vazby, kterou dostávají od žáků. Tato odpověď byla uvedena u 68 učitelů, což činí 31%. Velký počet učitelů označil radost ze svého povolání z toho, že předávají zkušenosti dalším generacím. Tuto variantu zaškrtno 24% dotazovaných. 22% respondentů uvádí jako důvod své radosti seberealizaci a 12% inovaci ve vzdělávání. 10% dotazovaných se vyjádřilo, že jim přináší radost, když jsou spokojeni rodiče jejich žáků. Jen 2 respondenti uvedli za svůj důvod k radosti položku jiné. První z nich uvedl viditelný pokrok u pomalejších žáků a druhý uvedl za svou největší radost z povolání úsměvy na tvářích svých žáků.



Obrázek 16: Grafické shrnutí otázky č. 15

Otázka č. 16: Co považujete ve vašem zaměstnání za nejvíce stresující?

Největším stresorem se stala neukázněnost žáků, která byla označena u 25% všech dotázaných. Jako další stresující faktory uvedlo 17% respondentů časovou tíseň a 16% považuje za největší stresor nadměrný hluk ve škole. U 14% se vyskytovala odpověď velké zodpovědnosti a 11% označilo za svůj značný stresor vysoké nároky ze strany rodičů. Nejméně odpovědí (7%) bylo zaznamenáno u stresorů, které týkaly vztahů s kolegy a vedením školy a podobný počet respondentů považuje za největší stresor obavu ze ztráty zaměstnání.



Obrázek 17: Grafické shrnutí otázky č. 16

Otázka č. 17: Přemýšlíte o změně svého zaměstnání?

Na otázku, zda učitelé přemýšlí o změně svého zaměstnání, odpovědělo 48%, že nikoliv a 41% spíše ne. O změně svého zaměstnání přemýšlí pouze minimum dotazovaných. Tyto odpovědi korespondují s otázkami spokojenosti uvedené výše.



Obrázek 18: Grafické shrnutí otázky č. 17

Výzkumná otázka č. 3: Jaké projevy syndromu vyhoření se objevují u učitelů na ZŠ?

K výzkumné otázce č. 3 týkající se výskytu různých projevů u osobnosti učitele, náleží otázka č. 18, která se skládala ze škálovaných otázek poskytující odstupňované hodnocení jednotlivých pocitů či výroků. Respondenti měli odpovědět, jak často se u nich uvedené příznaky projevují pomocí škály znázorňující intenzitu konkrétního výroku. K jednotlivým položkám měli přiřadit, zda se u nich potíže vyskytují občas, často, velmi

často, stále nebo se nevyskytují nikdy. Tato otázka obsahuje 25 tvrzení, které je pomyslně rozděleno do tří oblastí podle tří hlavních příznaků syndromu vyhoření podle Ch. Stocka- vyčerpání, odcizení a pokles výkonnosti. Hodnocení této výzkumné otázky probíhalo na základě sečtených bodů u všech tvrzení, ze kterého u každého jedince bylo možné odhalit případnou hrozbu syndromu vyhoření. Body byly u každé položky přiřazeny následujícím způsobem:

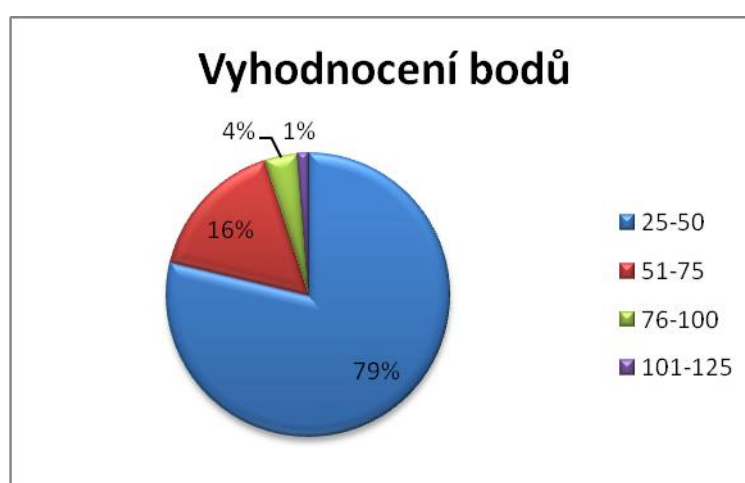
Intenzita výroku	Body
nikdy	1
občas	2
často	3
velmi často	4
stále	5

Hodnocení u každého respondenta jsem vypočítala na základě níže uvedené tabulky. Jestliže vyšel výsledek od 25 do 50 bodů, člověk nepocití uje příznaky syndromu vyhoření. V případě, že výsledek udával body od 51-75 bodů, u člověka se občas objevily projevy syndromu vyhoření a jedinec by se měl raději zaměřit na prevenci před syndromem vyhoření. Body v rozmezí od 76-100 naznačují, že jedinec je možným kandidátem na syndrom vyhoření a měl by zpomalit pracovní tempo. Člověka, kterému vyšlo bodové hodnocení od 101 bodů výše, můžeme považovat za vyhořelého. Níže zmíněným hodnocením jsem se inspirovala u B. A. Potter. Na základě dosažené hodnoty byl jedinec zařazen do následujících skupin hodnocení:

Počet bodů	Hodnocení
25-50	Nemáte patrně se syndromem vyhoření závažnější problémy.
51-75	Trocha prevence proti syndromu vyhoření by neuškodila.
76-100	Jste kandidátem (kandidátkou) na syndrom vyhoření.

101-125	Jste pravděpodobně vyhořelý/á!
----------------	--------------------------------

Po sečtení bodů za odpovědi u jednotlivých otázek od všech dotazovaných, vyšla průměrná hodnota 43, 0875. Nejnižší výsledek získali 4 respondenti s nejnižší možnou hodnotou 25 bodů. Naproti tomu nejvyšší počet bodů (109) dosáhla učitelka prvního stupně s věkovým rozmezím mezi 40-54 let a s pedagogickou praxí 21-30 let. Souhrnně vyhodnocené výsledky jsou zpracované v následujícím grafu. Všechny odpovědi jsou uvedeny v příloze č. 2.



Obrázek 19: Grafické shrnutí otázky č. 18

Z výše uvedeného grafu vyplývá, že 79% respondentů by prozatím nemělo mít v práci i ve svém osobním životě problémy se syndromem vyhoření. I přesto se však v učitelství objevují určité příznaky syndromu vyhoření. Zvýšeného počtu bodů, který se pohyboval v rozmezí od 51-75, dosáhlo 16% respondentů. Naproti tomu bylo z výsledků zjištěno, že 3 respondenti, tedy 4% dotazovaných, jsou ohroženi syndromem vyhoření a jeden z respondentů dosáhl vysoké hranice, u které se předpokládá výskyt tohoto jevu.

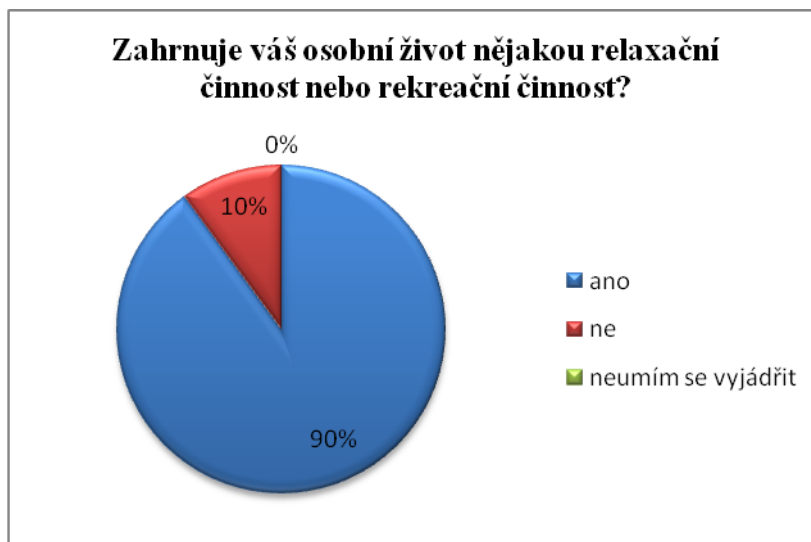
Tento dotazník je pouze jednou diagnostickou pomůckou, která naznačuje, zda se u jedince vyskytují projevy syndromu vyhoření. Exaktní diagnózu lze však určit pouze na základě odborného vyšetření kvalifikovaných psychologem či psychiatrem.

Výzkumná otázka č. 4: Jak se učitelé chrání před syndromem vyhoření?

Zda-li se učitelé chrání před syndromem vyhoření se zabývala poslední výzkumná otázka, ke které se ve výzkumu vztahují otázky č. 19-28.

Otázka č. 19: Zahrnuje váš osobní život nějakou relaxační činnost nebo rekreační činnost?

Vyhodnocení otázky č. 19 ukazuje, zda se učitelé snaží do svého osobního života zahrnovat nějakou rekreační nebo relaxační činnost. Plných 90% se nějaké takové činnosti věnuje a pouze 10% respondentů odpovědělo, že nikoliv.



Obrázek 20: Grafické shrnutí otázky č. 19

Otázka č. 20: Najdete si ve svém osobním volnu čas na své kamarády nebo blízké osoby?

Naprostá většina respondentů (94%) si ve svém volném čase najde prostor na své kamarády a blízké. Jen 4% z nich odpovědělo, že ne a 2% si nebyli v odpovědi jistí a zadali tedy možnost, že se neumí vyjádřit. Výsledný efekt této otázky naznačuje, že většina lidí potřebuje mít ve svém okolí někoho, kdo ho vyslechne a podpoří ho.



Obrázek 21: Grafické shrnutí otázky č. 20

Otázka č. 21: Staráte se o své psychické a fyzické zdraví (jíte zdravě, cvičíte, chodíte na pravidelné lékařské prohlídky,...)?

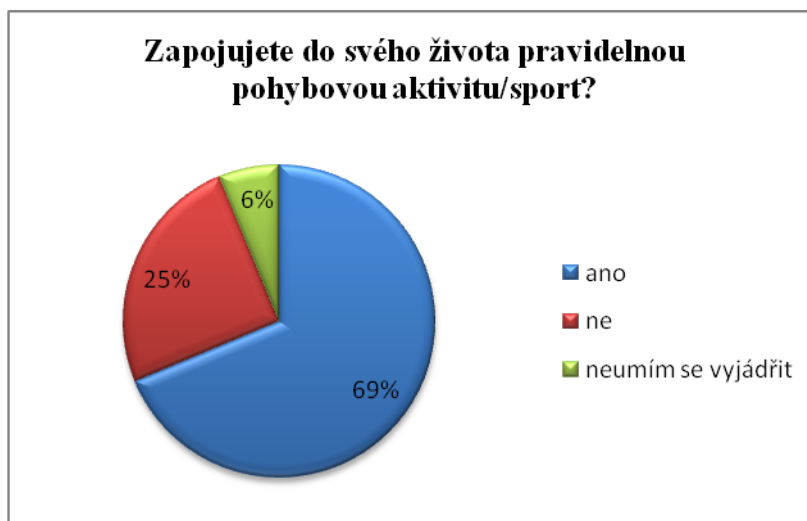
Šetřením bylo zjištěno, že 87% respondentů dbá o své psychické a fyzické zdraví, 9% nikoliv a 4% se neumělo k odpovědi vyjádřit.



Obrázek 22: Grafické shrnutí otázky č. 21

Otázka č. 22: Zapojujete do svého života pravidelnou pohybovou aktivitu/sport?

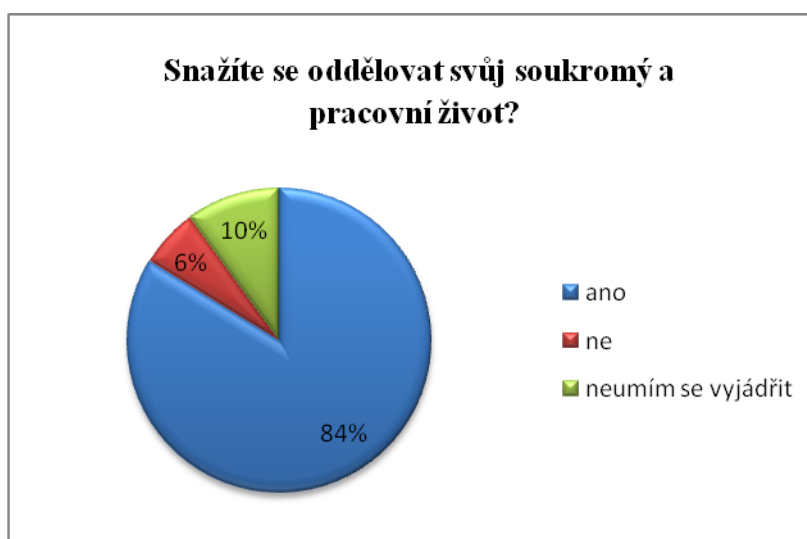
Vyhodnocené výsledky prokazují, že 69% respondentů zapojuje do svého života pravidelnou pohybovou aktivitu, zatímco u 25% z nich k ní nedochází. Zbylé procento se nedokázalo k otázce vyjádřit.



Obrázek 23: Grafické shrnutí otázky č. 22

Otázka č. 23: Snažíte se oddělovat svůj soukromý a pracovní život?

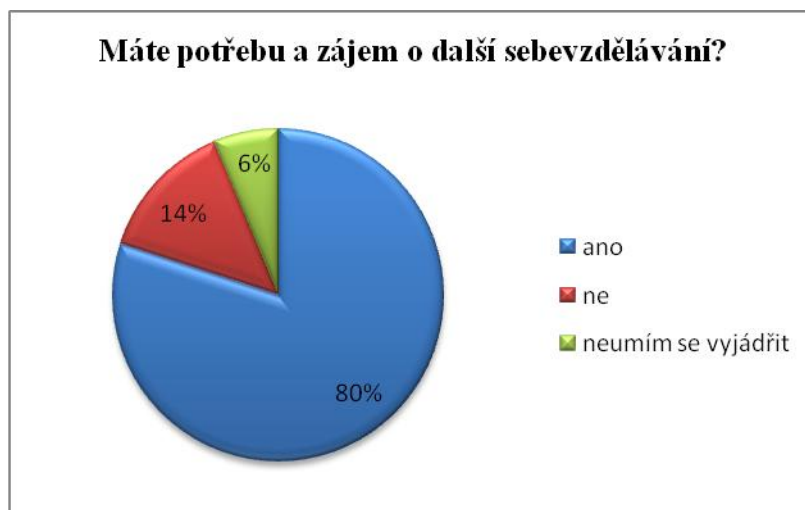
Z celkového počtu respondentů se 84% snaží oddělovat svůj soukromý život od pracovních záležitostí, 6% odpovědělo, že oddělovat tyto dvě sekce neumí a zbývající počet respondentů se nedokázal vyjádřit.



Obrázek 24: Grafické shrnutí otázky č. 23

Otázka č. 24: Máte potřebu a zájem o další sebevzdělávání?

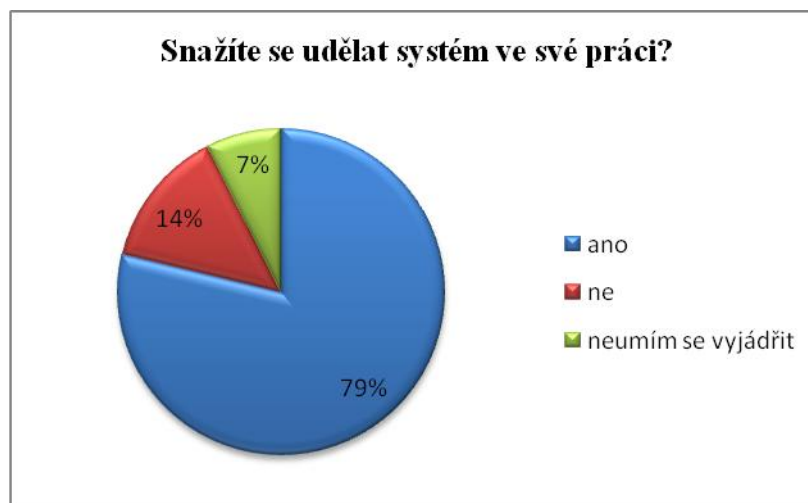
Potřebu a zájem o další sebevzdělávání má 80% z celého výzkumného souboru a pouhých 14% o další sebevzdělání ve svém životě neusiluje. Zbylé procento, tzn. 6%, se nedokázalo k odpovědi vyjádřit.



Obrázek 25: Grafické shrnutí otázky č. 24

Otázka č. 25: Snažíte se udělat si systém ve své práci (například rozvrhnutím činností, stanovením svých hranic, určením priorit, dodržováním pravidelného denního režimu a další.)?

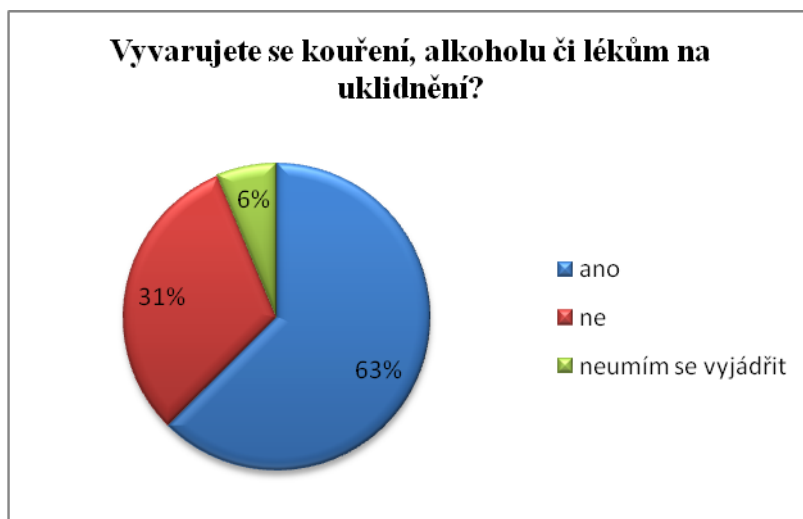
Zjištěná data prokázala, že 79% zúčastněných učitelů se snaží ve své práci udělat systém a pořádek, naproti tomu 14% nikoliv. Zbývajících 7% si nebylo svou odpovědí jisto.



Obrázek 26: Grafické shrnutí otázky č. 25

Otázka č. 26: Vyvarujete se kouření, alkoholu či lékům na uklidnění?

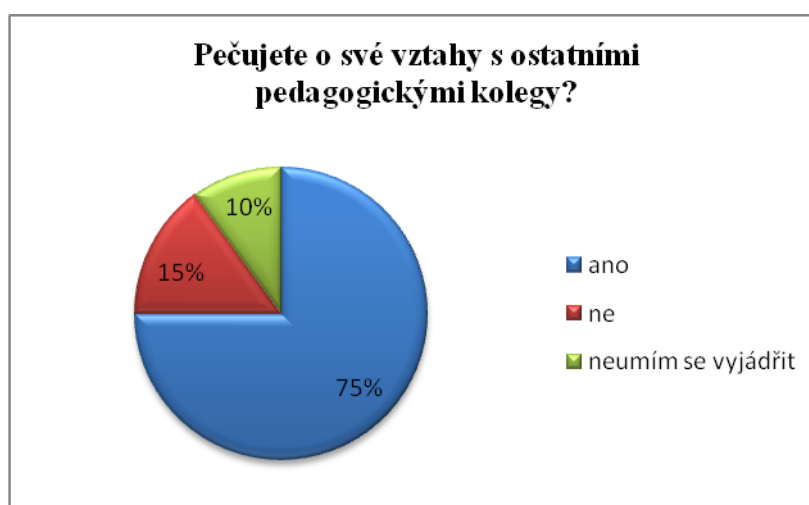
Z vyhodnocení jasně vyplývá, že nadpoloviční většina, tj. 63%, se snaží vyvarovat negativním aspektům jako je kouření, alkohol či léky na uklidnění. 31% se výše zmíněným aspektům nevyhýbá a 6% z nich na tuto otázku nedokázalo odpovědět.



Obrázek 27: Grafické shrnutí otázky č. 26

Otázka č. 27: Pečujete o své vztahy s ostatními pedagogickými kolegy v učitelském sboru?

Na tuto otázku odpovědělo 75% dotazovaných, že se snaží udržovat se svými kolegy dobré vztahy, 15% se vyjádřilo, že ne a 10% neumělo definovat odpověď.



Obrázek 28: Grafické shrnutí otázky č. 27

Otázka č. 28: Aktivně usilujete o dobrý vztah k žákům?

Téměř většina respondentů uvedla možnost kladnou, tedy že si během svého působení ve škole snaží utvářet dobrý vztah ke svým žákům. Tak tomu bylo u 89% z nich. Negativní odezva se objevila u 6% z nich a 5% odpovědělo neurčitě.



Obrázek 29: Grafické shrnutí otázky č. 28

6.7 Diskuze k výsledkům výzkumného šetření

Tato kapitola navazuje na vlastní výsledky výzkumného šetření a jsou zde rozebrány všechny výzkumné otázky.

Diskuze k výsledkům výzkumné otázky č. 1:

Jaká je informovanost učitelů ZŠ o syndromu vyhoření?

První výzkumná otázka měla za cíl zjistit, jaká je informovanost učitelů ZŠ o syndromu vyhoření. Zjištěné výsledky dokazují, že se s tímto pojmem setkal každý z respondentů. Jen jeden z nich si nebyl jistý, zda ví, co přesně tento jev znamená. Z toho vyplývá, že každý z dotazovaných učitelů má alespoň podvědomí o tomto jevu. S těmito fakty souvisí otázka č. 10, která zjišťovala informace ohledně místa, kde se o syndromu vyhoření dozvěděli. Přesto, že se odpovědi respondentů odlišovaly, nejčastějším zdrojem se stala vysoká škola. Tento výsledek je pozitivní, protože každý, kdo se chce věnovat této náročné profesi, by měl vědět o hrozbě syndromu vyhoření, zvláště jedná-li se o pomáhající profesi. Studium by mělo být pro budoucí učitele nejen zdrojem nastudovaných vědomostí, ale měli by se zde dozvídat i informace týkající se jejich osobnosti a rizik, které je ohrožují. Není překvapením, že dalším nejčastěji uváděným zdrojem se stal internet, který je v dnešní době velmi frekventovaný a mnoha lidem usnadňuje práci. Podle mého názoru je zarážející, že jen minimum učitelů se se syndromem vyhoření setkalo na odborných seminářích v rámci svého zaměstnání. Dnešní doba umožňuje nesčetně mnoho kurzů a seminářů na toto téma, které je zvláště v učitelské profesi rizikové. Podle mého názoru by bylo vhodné, aby učitelé v rámci prevence před

tímto jevem navštěvovali odborné semináře vedené zkušenými psychology či terapeuty. Protože je profese učitele stále zařazována mezi nejvíce ohrožené profese tímto jevem, vedení školy by mělo zařadit semináře či školení na téma syndrom vyhoření, kde by měli učitelé možnost se o tomto fenoménu dozvědět více, a zároveň se tím chránili před jeho vznikem. Takto odborně vedené semináře by měly být přínosem a měly by pomoci redukovat psychickou zátěž učitelů, její zdroje a příčiny související se syndromem vyhoření. Účastníkům by semináře poskytly informace o jejich silných a slabých stránkách a byly by jim podány rady ohledně duševní hygieny či dalších preventivních opatření. Jelikož se v učitelské profesi objevuje mnoho výrazných stresorů vedoucí k syndromu vyhoření, jak bylo popsáno v teoretické části, bylo by třeba naučit se minimalizovat tento „učitelský stres“ prostřednictvím odborně vedených seminářů, které by se pravidelně konaly. Učitelé by si tak současně harmonicky rozvíjeli svoji osobnost. Téměř každý z dotazovaných učitelů si je jistý, že syndrom vyhoření souvisí se stresem, který na člověka v práci působí.

Dále se v souvislosti s informovaností učitelů o syndromu vyhoření, otázky zaměřily na to, zda učitelé pociťují nějaké příznaky na sobě a na svých spolupracovnících. Ze zjištěných výsledků je překvapující, že pouze polovina respondentů je přesvědčena, že se u nich neprojevují žádné příznaky syndromu, téměř čtvrtina si myslí, že na sobě některé příznaky pociťuje, avšak podobný počet respondentů si u této odpovědi nebyl jistý. Z toho vyplývá možnost, že respondenti nemusejí mít dostatečné informace o tom, jak se syndrom vyhoření projevuje. Za alarmujícím zjištěním lze považovat vysoké procento, které vyšlo u otázky č. 9, jež zjišťovala, zda si učitelé všimli nějakých příznaků u svých kolegů. Z této otázky vyplynulo, že nadpoloviční většina učitelů zaznamenala na svých spolupracovnících známky syndromu vyhoření. Opět téměř čtvrtina učitelů nedokázala posoudit skutečnost a pouze minimum učitelů uvedlo, že si žádných příznaků u svých kolegů nevšimlo. Je tedy patrné, že si učitelé všimají u svých kolegů negativních změn v jejich pracovním životě.

Otázky na informovanost o této problematice jsou však pouze orientační, pro zjištění podrobnějších znalostí by byl zapotřebí didaktický test, který by přesněji odhalil vědomosti o tomto jevu.

Diskuze k výsledkům výzkumné otázky č. 2:

Jaký vztah mají učitelé ke své profesi?

Odpověď na tuto výzkumnou otázku lze považovat za pozitivní. I přes veškeré negativní aspekty a stresory, které ohrožují učitelskou profesi, vykonávají pedagogové svoji práci rádi a jsou se svým zaměstnáním spokojeni. Naprostá většina z nich uvedla, že je stále nebo po většinu času jejich práce baví a jen minimum z nich odpovědělo, že je jejich práce už přestala naplňovat. Velmi úzce s tímto faktem souvisí otázka spokojenosti v jejich působení na školách. V návaznosti na předchozí otázku není překvapením, že většina dotazovaných je se svou profesí spokojena, byť skoro polovina z nich odpověděla, že „většinou ano“. To může souviset se stresory pedagogické profese, o kterých bude pojednáno níže. Opět jen minimální počet respondentů označil ve svých odpovědích nespokojenost se svým zaměstnáním.

Se vztahem učitelů ke své profesi souvisí i důvody, proč si vybrali právě toto zaměstnání. Nejčastějším důvodem, který vedl učitele k výběru svého povolání, byl kladný vztah k dětem. Tento aspekt je velmi důležitý, protože žádný způsob výchovy nemůže být úspěšný, jestliže nedochází k budování kladného vztahu mezi učitelem a žáky. Kladný vztah k žákům nejen působí na celý výchovně vzdělávací proces a ovlivňuje jeho výsledky, ale hraje roli i při formování postoje žáka k učení. Kvalita učitelových vztahů k žákům se výrazným způsobem odrazí i na psychice učitele. Absence kladného vztahu k dětem by mohla zapříčinit ztrátu motivace k učení a následně vznik syndromu vyhoření. Je tedy zásadní, aby každý učitel měl kladný vztah ke svým žákům, protože bez toho činitele by učitelé nebyli schopni u svého povolání dlouhodobě setrvat. Podle mého názoru je důležité, aby každý, kdo se chce věnovat tomuto povolání, uvedl tento důvod k volbě učitelství jako jeden z hlavních. Výsledky výzkumného šetření toto tvrzení ověřuje i v následující otázce, která se zaměřila na radost z povolání. Nejvyšší počet odpovědí na otázku, co přináší v učitelství respondentům radost, byl uveden u kladné zpětné vazby od dětí a z toho, že mohou učitelé předávat své zkušenosti dalším generacím. Z těchto výsledků je patrné, že učitelům na svých žácích záleží a berou je jako hlavní pohnutku svého povolání. Tento fakt potvrzují i dvě odpovědi, které uvedli respondenti do položky „jiné“. Jeden z nich uvedl jako svůj důvod k radosti ze svého povolání pokrok u pomalejších žáků a druhý respondent charakterizoval svoji největší radost z úsměvu na tvářích svých žáků. Vztah učitelů ke své

profesi, který vyplývá z výzkumného šetření, lze považovat za kladný, i přes určité stresory, které se v učitelském povolání nacházejí.

Největším stresorem se stala neukázněnost žáků, která se stále více rozrůstá. Častou odpovědí, která se objevovala u učitelů, je časový tlak. Nedostatek času je pro učitele stresujícím hlavně v přípravách, které působení na školách obnáší. Podobný počet respondentů považuje za největší stresor nadměrný hluk ve škole a velkou zodpovědnost, která je s učitelským povoláním úzce spojena. Pozitivní zjištění z výzkumného šetření je fakt, že i přes výše zmíněné stresory v učitelské profesi, o změně svého povolání uvažuje jen minimum dotazovaných učitelů. Tyto odpovědi korespondují s otázkami spokojenosti uvedené výše, protože naprostá většina učitelů základních škol je se svým zaměstnáním spokojena a o jeho změně prozatím nepřemýšlí.

Diskuze k výsledkům výzkumné otázky č. 3:

Jaké projevy syndromu vyhoření se objevují u učitelů na ZŠ?

Z výzkumu vyplývá, že situace u učitelů dotazovaných na základních školách není nikterak alarmující. U učitelů se projevy syndromu vyhoření objevují relativně málo a jen v některých případech výsledek testu převyšoval rizikovou mez.

Ch. Stock charakterizoval tři hlavní příznaky, kterými je syndrom vyhoření charakteristický. První oblastí je vyčerpání, které se projevuje po fyzické i emoční stránce. Respondenti byli v této oblasti dotazováni na následující pocity emočního vyčerpání: sklíčenost, bezmoc, ztráta sebeovládání, výbuchy vzteku, strach, prázdnota, apatie a osamocení. V rámci fyzického vyčerpání byly dotazy zaměřeny na poruchy paměti a soustředění, pocity svalového napětí a bolesti zad, nedostatek energie a chronickou únavu. Druhým hlavním příznakem je odcizení, na které byli respondenti tázáni intenzitou těchto příznaků: negativní postoj ke svému životu, negativní vztah k práci a k ostatním, ztráta sebeúcty, ztráta schopnosti navázat a udržet společenské vztahy, pocit méněcennosti a vlastní nedostatečnosti. Třetím důležitým příznakem je pokles výkonnosti, který byl měřen na těchto výrocích: nespokojenost s vlastním výkonem, ztráta motivace k práci, vlastní selhání v práci, nerozhodnost, nižší produktivita v práci, vysoká spotřeba času a energie a ztráta počátečního nadšení z práce.

Z analýzy výsledků výzkumného šetření plyne, že se projevy syndromu vyhoření ze všech tří oblastí vyskytují, avšak v rámci zkoumaného souboru nebylo naměřeno, že by byl

jejich počet signifikantní. Přesto se však v učitelské profesi objevují určité příznaky syndromu vyhoření a je tedy nutné dbát na prevenci před tímto nežádoucím jevem.

Diskuze k výsledkům výzkumné otázky č. 4:

Jak se učitelé chrání před syndromem vyhoření?

Co se týče prevence syndromu vyhoření u učitelů, můžeme shrnout výsledky výzkumného šetření velice pozitivně. Naprostá většina učitelů se věnuje nějaké rekreační či relaxační činnosti. Jen naprosté minimum z nich odpovědělo, že žádnou takovou činnost ve svém volném čase neprovozuje. Je to pravděpodobně dáno vysokým pracovním vytížením této skupiny respondentů a nedostatkem volného času. Z teoretické části je zřejmé, že právě rekreace a relaxace je pro udržování dobrého duševního stavu nezbytná a díky těmto činnostem se člověk chrání před stresem a následným vyhořením. O něco méně respondentů se věnuje pravidelné pohybové aktivitě, která také výrazným způsobem ovlivňuje lidskou psychiku. Myslím si, že je toto nižší procento způsobené pasivním způsobem života, který se v poslední době rozmáhá čím dál tím více. Zapojením pravidelného sportu do svého volného času se velkou mírou redukuje stres, čímž se snižuje i riziko vzniku syndromu vyhoření.

Dalším zásadním bodem v prevenci před syndromem vyhoření je dostatečná sociální opora. I zde naprostá většina respondentů odpověděla kladně. Díky sociální opoře a udržování soukromých vztahů mají učitelé možnost se někomu svěřit se svými nepříjemnými pocity, problémy či pracovními starostmi, ale i s úspěchy a radostmi, které ho provázejí. Výsledek z výzkumného šetření dokazuje, že většina učitelů má ve svém okolí někoho, kdo ho vyslechne a podpoří.

Dále se výzkum zajímal o to, zda se učitelé snaží dbát o své psychické i fyzické zdraví. Na tuto otázku odpověděla naprostá většina kladně, avšak tento výsledek zcela nekorresponduje s tím, že pouze nadpoloviční většina z respondentů se snaží vyvarovat alkoholu, kouření či lékům na uklidnění. Po analýze výsledků bylo dále zjištěno, že naprostá většina se věnuje i následujícím zásadám prevence vyhoření, a to oddělování soukromého a pracovního života a snaha se dál během svého působení sebevzdělávat. Co se týče pracovní oblasti prevence vyhoření, i zde byly zjištěny pozitivní výsledky. Většina dotazovaných učitelů si snaží udělat ve své práci systém a dodržuje ho. Velmi důležité jsou v prevenci před syndromem vyhoření vztahy na pracovišti. Z výsledků je patrné, že v

pedagogickém sboru převládají dobré vztahy a téměř každý z dotazovaných učitelů aktivně usiluje o vytvoření dobrých vztahů i k svým žákům. Z uvedených poznatků lze shrnout, že se většina respondentů, ať už vědomě či nevědomě, alespoň částečně chrání před syndromem vyhoření.

Závěr

Tato práce si kladla za cíl zmapovat problematiku syndromu vyhoření a vytyčit hlavní zásady prevence v učitelském povolání. Myslím si, že se mi v obecné rovině podařilo nastínit základní principy prevence syndromu vyhoření v učitelské profesi. Přínosem mé práce je nejen pro mě, ale i pro ostatní budoucí či současné kolegy, umět zhodnotit míru vlastního vyčerpání, porozumět symptomům vyhoření a rozlišit průvodní faktory, které samotnému syndromu vyhoření předcházejí, ale hlavně naučit se preventivně bránit před tímto negativním jevem a zároveň se tak udržet v dobré fyzické i psychické kondici a předcházet tak případným potížím, které v souvislosti se syndromem vyhoření mohou nastat. Nebylo by tedy od věci, kdyby se pořádaly pravidelné semináře pro učitele ohledně tohoto tématu, kde by se nejen otevřeně komunikovalo o tomto problému, ale zároveň by se během nich podávaly různé rady a doporučení preventivních nebo naopak nápravných opatření.

Z teoretické části práce vyplývá, že syndrom vyhoření je stále velmi rozšířeným jevem, který se nejvíce vyskytuje u tzv. „pomáhajících profesí“, do nichž zapadá i profese učitele. Na tuto profesi jsou od společnosti kladeny velmi vysoké požadavky, které někdy nejsou schopni učitelé ustát. Společně s dalšími stresory má tato skutečnost značný vliv na psychiku učitelů, a proto je nezbytné dodržovat alespoň základní pravidla prevence uvedena ve výše zmíněné teoretické části práce. Problematika syndromu vyhoření rozebraná v teoretické části byla východiskem pro část praktickou, která probíhala za použití dotazníkové metody u učitelů na základních školách. Tyto otázky byly vyhodnoceny na základě dotazníkového šetření, jehož výsledky byly prezentovány pomocí grafů a následně interpretovány slovní charakteristikou s důrazem na vzájemné vazby mezi otázkami.

Problematika syndromu vyhoření, kterou jsem zpracovávala v mé diplomové práci, mi přinesla spoustu nových a hlavně přínosných informací. Současná společnost a prostředí vykazují vysokou míru stresu. Bohužel je tomu tak i v zaměstnání, zvláště pak v učitelství, které bude mým budoucím povoláním. Proto je nezbytné, aby každý, kdo se rozhodne dělat takto náročné povolání, věděl o syndromu vyhoření co nejvíce informací, ale hlavně, aby se před ním od samého počátku chránil. Zpracováním této diplomové práce jsem získala nejen mnoho nových informací a poznatků, ale zároveň cennou osobní zkušenost, kterou s

jistotou využiji v budoucí praxi. Tato diplomová práce může posloužit jako zdroj informací i ostatním pedagogům a široké veřejnosti.

Resumé

Diplomová práce sumarizuje problematiku syndromu vyhoření a snaží se popsat základní pojmy týkající se tohoto tématu. Konkrétně je práce zaměřena na prevenci syndromu vyhoření u učitelů. Celek práce je rozdělen na část teoretickou a praktickou. První kapitola teoretické části popisuje problematiku syndromu vyhoření- přesné definice, příznaky, příčiny, a ohrožené profese. Kromě toho jsou charakterizovány jeho fáze a v neposlední řadě také diagnostika tohoto jevu. V druhé kapitole se práce zaměřuje na prevenci syndromu vyhoření a třetí kapitola obsahuje informace ohledně pomoci při výskytu tohoto jevu. Ve čtvrté kapitole, která se zabývá učitelskou profesí, jsou objasněny dovednosti učitele, požadavky na osobnost učitele, motivace k učitelské profesi a stresory, které na učitele působí. V návaznosti na předešlé kapitoly, pak závěrečná kapitola teoretické části poukazuje na prevenci a nápravu v učitelské profesi. Praktická část je zpracována pomocí dotazníkového šetření, na jehož základě je zjišťována informovanost učitelů o syndromu vyhoření a také je zjišťován vztah učitelů ke své profesi, dále se snaží odhalit, zda se u nich vyskytují projevy syndromu vyhoření a jestli se před ním učitelé chrání. Projekt výzkumné části je rozdělen do určitých fází, které začínají vymezením cíle výzkumného šetření, poté následuje stanovení výzkumného problému a charakteristika výzkumného souboru a metody. V závěru jsou prezentovány výsledky pomocí slovního vyjádření a grafického zpracování, na které navazuje diskuze k výzkumnému šetření.

Resume

Thesis summarizes the the issues of burnout and tries to describe the basic terms related to this topic. Particularly is the thesis focused on the prevention of burnout among teachers. The thesis is divided into theoretical and practical part. The first chapter of the theoretical part describes the problems of burnout - definition, symptoms, causes, and endangered professions. In addition are characterized phases of this syndrome and diagnosis of this phenomenon. In the second chapter is the thesis focused on the prevention of the burnout and the third chapter includes information about help in the situation when this syndrom appears. In the fourth chapter, which describes the teaching profession, are clarified skills of teachers, requirements of the teacher's personality, motivation for the teaching profession and stressors, that affect teachers. In connection to previous chapters,

the final chapter of the theoretical part highlights the prevention and correction of the teaching profession. The practical part is done with help of questionnaire survey. On the basis of this survey was found out the awareness of the teachers about the burnout, relationship of the teachers to their profession and the survey also attempts to reveal if teachers suffer from the symptoms of the burnout and if they protect from the symptoms. The project of the research part is divided into certain phases that begin by defining of the objective of the research, followed by the determination of the research problem and characteristics of the research file and methods. In conclusion are presented the results using verbal expression and graphic design, which is followed by discussion of the results.

Seznam literatury

BÁRTOVÁ Zdenka, *Jak zvládnout stres za katedrou*. 1. vyd. Prostějov: Computer Media, 2011. ISBN 978-80-7402-110-7

ČELEDOVÁ, Libuše, ČEVELA, Rostislav. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2010. 128 s. ISBN 978-80 247-3213-8

DYTRTOVÁ, Radmila, KRHUTOVÁ, Marie. *Učitel: příprava na profesi*. Praha: Grada Publishing, 2009. 128 s. ISBN 978-80-247-2863-6

FREUDENERGER, Herbert J., NORTH, Gail. *Women's Burnout: How to Spot It, How to Reverse It, and How to Prevent It*. New York: Doubleday, 1985.

GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2. vyd. Brno: Paido, 2010. ISBN 978-80-7315-185-0

HENNIG, Claudius., KELLER, Gustav. *Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonávání stresu z povolání*. Praha: Portál, 1996. 96 s. ISBN 80-7178-093-6.

HONZÁK, Radkin. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. Praha: Vyšehrad, 2013. 240 s. ISBN 978-80-7429-331-3.

CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada Publishing, 2007. 272 s. ISBN 978-80-247-1369-4.

JEKLOVÁ, Marta., REITMAYEROVÁ, Eva. *Syndrom vyhoření*. Praha: AGAMA, 2006. 32 s. ISBN 80-86991-74-1.

KALHOUS, Zdeněk, HORÁK, František. *K aktuálním problémům začínajících učitelů*. Pedagogika XL VI, 1996, č. 3, s. 245-255. ISBN 3330-3815.

KEZBA, Vladimír., ŠOLCOVÁ, Iva. *Syndrom vyhoření- funkční duševní porucha*. 1. vyd. Praha: Státní zdravotnický ústav, 1998. 22 s. ISBN 80-7071-099-3

KEBZA, Vladimír., ŠOLCOVÁ, Iva. *Syndrom vyhoření*. 2.vyd. Praha: Státní zdravotnický ústav, 2003. ISBN 80-7071-231-7.

KOŤA, Jaroslav. *Profesionalizace učitelského povolání*. In Učitelství z pohledu sociálních věd. Praha: PedF UK, 1998. ISBN 80-86039-72-2

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

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. 3.vyd. Praha: Portál, 2009. 279 s. ISBN 978-80-7367-568-4.

KYRIACOU, Chris. *Klíčové dovednosti učitele: cesty k lepšímu vyučování*. 4. vyd. Praha: Portál, 2012. 168 s. ISBN 978-80-262-0052-9

LANGOVÁ, Marta., KODÝM, Miloslav. *Psychologie činnosti a osobnosti učitele*. 1. vyd. Praha: Academia, 1987. 140 s. ISBN 21-042-87

MÍČEK, Libor., ZEMAN, Vladimír. *Učitel a stres*. 2. vyd. Opava: Vade Mecum, 1997. 194 s. ISBN 80-86041-25-5

MIKŠÍK, Oldřich. *Psychologická charakteristika osobnosti*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1304-8

PAŘÍZEK, Vlastimil. *Učitel a jeho povolání*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988. 128 s. ISBN 14-563-88

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

PROVAZNÍK, Kamil. *Hygiena školní práce*. Praha: Avicenum, zdravotnické nakladatelství, 1985. 168 s. ISBN 08-068-85

PRŮCHA, Jiří., WALTEROVÁ, Eliška., MAREŠ Jan. *Pedagogický slovník*. 3. vyd. Praha: Portál, 2001. 328 s. ISBN 80-7178-579-2

PRŮCHA, Jiří., WALTEROVÁ, Eliška., MAREŠ Jan. *Pedagogický slovník*. 4. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-579-2

PRŮCHA, Jan. *Učitel: současné poznatky o profesi*. 1. vyd. Praha: Portál, 2002. 160 s. ISBN 80-7178-621-7.

RUSH, Myron. D. *Syndrom vyhoření*. 1. vyd. Praha: Návrat domů, 2003. 129 s. ISBN 80-7255-074-8.

TOŠNER, Jiří.; TOŠNEROVÁ, Tamara. *Burn - Out syndrom. Syndrom vyhoření*. Pracovní sešit pro účastníky kurzů. Praha: Hestia, 2002. 16 s.

SCHMIDBAUER, Wolfgang. *Psychická úskalí pomáhajících profesí*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-312-9.

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

URBÁNEK, Petr. *Vybrané problémy učitelské profese. Aktuální analýza*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2005. 229 s. ISBN 80-7083-942-2

VAŠUTOVÁ, Jaroslava. *Být učitelem: co by měl učitel vědět o své profesi*. 2. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2007. ISBN 978-80-7290-325-2.

VAŠUTOVÁ, Jaroslava. *Profese učitele v českém vzdělávacím kontextu*. Brno: Paido, 2004. ISBN 80-7315-082-4.

Internetové zdroje:

MATĚJKOVÁ, Eva.; KELNAROVÁ, Jarmila.; BLAHUTKOVÁ, Marie. Syndrom vyhoření u učitelů. [online]. [2013-01-02]. [cit. 2013-02-28]. Dostupné z: <http://zdravi.e15.cz/clanek/sestra/syndrom-vyhoreni-u-ucitelu-468400>

Motivace pedagogů [online]. [cit. 2012-02-02]. Dostupné na WWW: <<http://www.tydenik-skolstvi.cz/archiv-cisel/2010/16/motivace-pedagogu-znaji-reditele-skol-sve-podrizene/>>

Články:

DISKUSE – Míková, Marie.: *Proč si volí studenti oboru Učitelství učitelkou profesi: srovnání vyspělých a rozvojových zemí*. Český finanční a účetní časopis, 2007, roč. 2, č. 1, s. 70-73

FACTUM INVENIO, s. r. o. *Analýza předpokladů a vzdělávacích potřeb pedagogických pracovníků pro zkvalitňování jejich práce*. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR, 7. Května 2009

MALLOTOVÁ, Kateřina. Burn-out neboli syndrom vyhoření, in *Psychologie dnes*, 2. číslo 2003.

Seznam obrázků

Obrázek 1: Výkonnostní křivka.....	61
Obrázek 2: Zastoupení pedagogů podle pohlaví	68
Obrázek 3: Zastoupení pedagogů podle věku.....	68
Obrázek 4: Zastoupení pedagogů podle stupně, na kterém vyučují	69
Obrázek 5: Zastoupení pedagogů podle délky praxe.....	69
Obrázek 6: Zastoupení pedagogů podle zakončeného vysokoškolského vzdělání	70
Obrázek 7: Grafické shrnutí otázky č. 6	72
Obrázek 8: Grafické shrnutí otázky č. 7	72
Obrázek 9: Grafické shrnutí otázky č. 8	73
Obrázek 10: Grafické shrnutí otázky č. 9	73
Obrázek 11: Grafické shrnutí otázky č. 10	74
Obrázek 12: Grafické shrnutí otázky č. 11	74
Obrázek 13: Grafické shrnutí otázky č. 12.....	75
Obrázek 14: Grafické shrnutí otázky č. 13	76
Obrázek 15: Grafické shrnutí otázky č. 14.....	76
Obrázek 16: Grafické shrnutí otázky č. 15	77
Obrázek 17: Grafické shrnutí otázky č. 16	78
Obrázek 18: Grafické shrnutí otázky č. 17	78
Obrázek 19: Grafické shrnutí otázky č. 18	80
Obrázek 20: Grafické shrnutí otázky č. 19	81
Obrázek 21: Grafické shrnutí otázky č. 20	82

Obrázek 22: Grafické shrnutí otázky č. 21	82
Obrázek 23: Grafické shrnutí otázky č. 22	83
Obrázek 24: Grafické shrnutí otázky č. 23	83
Obrázek 25: Grafické shrnutí otázky č. 24	84
Obrázek 26: Grafické shrnutí otázky č. 25	84
Obrázek 27: Grafické shrnutí otázky č. 26	85
Obrázek 28: Grafické shrnutí otázky č. 27	85
Obrázek 29: Grafické shrnutí otázky č. 28	86

Přílohy

Příloha č. 1- Dotazník

Dobrý den,

jmenuji se Anežka Loukotová a jsem studentkou Fakulty pedagogické na Západočeské univerzitě v Plzni. V současné době se zabývám ve své diplomové práci tématem Prevence syndromu vyhoření u učitelů, a proto se na Vás obracím s prosbou o pomoc získat informace k mému výzkumnému šetření. Dotazník je zcela anonymní a výsledná data budou sloužit pouze pro moji diplomovou práci. Pro otevření dotazníku zkopírujte níže uvedený odkaz (CTRL C -> CTRL V) do svého internetového prohlížeče. Předem moc děkuji za vstřícný přístup a vynaložený čas, který věnujete elektronickému vyplnění.

Anežka Loukotová

Osobnostní charakteristiky:

1) Pohlaví:

- a) muž
- b) žena

2) Věk:

- a) < 25
- b) 25 – 39
- c) 40 – 54
- d) 55 – 64
- e) > 65

3) Jste učitel/ka:

- a) 1. stupně ZŠ

b) 2. stupně ZŠ

4) Délka pedagogické praxe:

a) 1– 10 let

b) 11– 20 let

c) 21– 30 let

d) 31– 40 let

e) více než 40 let

5) Máte ukončené vysokoškolské vzdělání?

a) ano, bakalářské

b) ano, magisterské

c) ne, ale v současné době ho studuji

d) ne, nemám vysokoškolské vzdělání

Zjištění znalosti o SV:

6) Znáte odborný pojem syndrom vyhoření?

a) ano

b) ne

c) nejsem si jistý(á)

7) Dokážete si představit nějaké projevy, kterými se vyznačuje vyhořelý člověk?

a) ano

b) ne

c) nejsem si jistý(á)

8) Myslíte si, že se nějaké příznaky syndromu vyhoření objevují u vás?

a) ano

- b) ne
- c) nejsem si jistý(á)

9) Všiml/a jste si nějakých příznaků syndromu vyhoření u svých kolegů/kolegyň?

- a) ano
- b) ne)
- c) nejsem si jistý(á)

10) Kde jste se o tomto jevu dozvěděl/a?

- a) na internetu
- b) z odborné literatury
- c) při studiu na VŠ
- d) odborné školení/seminář učitelů
- e) při samostatném studiu
- f) v letáčích, novinách
- g) jiné:.....

11) Myslíte si, že syndrom vyhoření souvisí se stresem, který člověk zažívá v práci?

- a) ano
- b) ne
- c) nejsem si jistý(á)

Otázky na osobu učitele:

12) Baví vás vaše práce?

- a) ano
- b) většinou ano
- c) spíše ne

d) už ne

13) Jste spokojeni s vaším zaměstnáním?

a) ano

b) většinou ano

c) spíše ne

d) už ne

14) Jaké byly vaše důvody k výběru učitelské profese? (můžete vybrat více možností)

a) kladný vztah k dětem

b) placené prázdniny a krátká pracovní doba

c) nic lepšího jsem nenašel/nenašla

d) mám tendenci někoho poučovat

e) uplatnění vlastní tvořivosti během pracovní doby

f) mladé prostředí

g) neustále sebevzdělávání během života

h) jiné:

15) Co vám přináší ve vašem povolání radost? (můžete vybrat více možností)

α) spokojenost rodičů

β) seberealizace

χ) kladná zpětná vazba od dětí

δ) předávání vědomostí dalším generacím

ε) inovace ve vzdělávání

φ) jiné:

16) Co považujete ve vašem zaměstnání za nejvíce stresující? (můžete vybrat více možností)

- a) časová tíseň
- b) neukázněnost žáků
- c) velká zodpovědnost
- d) nadměrný hluk
- e) nadměrné nároky ze strany rodičů
- f) vztahy s kolegy a vedením školy
- g) obava ze ztráty zaměstnání
- h) jiné:

17) Přemýšlím o změně svého povolání:

- a) ano
- b) většinou ano
- c) spíše ne
- d) ne

Projevy:

18) Jak často se objevují při vaší práci tyto pocity a výroky?

Uved'te u každé položky na následující škále, do jaké míry se Vás jednotlivé výpovědi týkají.

Otázka	nikdy	občas	často	velmi často	stále
Pocítujete sklíčenost?					
Cítíte se bezmocný/á?					
Ztrácíte sebeovládání?					
Objevují se u vás výbuchy vzteku?					
Máte pocit strachu?					
Zažíváte pocity prázdnoty?					
Jste apatický/á?					
Cítíte se osamocený/á?					
Máte poruchy paměti a soustředění?					
Pocítujete svalové napětí a bolesti zad?					
Máte nedostatek energie a chronickou únavu?					
Máte negativní postoj k sobě samému, ke svému životu?					
Pocítujete negativní vztah k práci?					
Pocítujete negativní vztah k ostatním?					
Ztratil/a jste během svého zaměstnání sebeúctu?					
Nejste schopni navázat a udržet společenské vztahy?					
Cítíte se méněcenní?					
Máte pocit vlastní nedostatečnosti?					
Jste nespokojeni s vlastním výkonem?					
Ztratil/a jste motivaci?					
Pocítujete na sobě selhání v práci?					
Jste nerozhodní?					
Snížila se vaše produktivita v práci?					
Přijde Vám, že spotřebujete k vaší práci vysokou spotřebu času a energie?					
Ztratil/a jste počáteční nadšení z práce?					

Prevence:

19) Zahrnuje váš osobní život nějakou relaxační činnost nebo rekreační činnost?

- a) ano
- b) ne
- c) neumím se vyjádřit

20) Najdete si ve svém osobním volnu čas na své kamarády nebo blízké osoby?

- a) ano
- b) ne
- c) neumím se vyjádřit

21) Staráte se o své psychické a fyzické zdraví (jíte zdravě, cvičíte, chodíte na pravidelné lékařské prohlídky,...)?

- a) ano
- b) ne
- c) neumím se vyjádřit

22) Zapojujete do svého života pravidelnou pohybovou aktivitu/sport?

- a) ano
- b) ne
- c) neumím se vyjádřit

23) Snažíte se oddělovat svůj soukromý a pracovní život?

- a) ano
- b) ne
- c) neumím se vyjádřit

24) Máte potřebu a zájem o další sebevzdělávání?

- a) ano
- b) ne
- c) neumím se vyjádřit

25) Snažíte se udělat si systém ve své práci (například rozvrhnutím činností, stanovením svých hranic, určením priorit, dodržováním pravidelného denního režimu a další.)?

- a) ano
- b) ne
- c) neumím se vyjádřit

26) Vyvarujete se kouření, alkoholu či lékům na uklidnění?

- a) ano
- b) ne
- c) neumím se vyjádřit

27) Pečujete o své vztahy s ostatními pedagogickými kolegy v učitelském sboru?

- a) ano
- b) ne

c) neumím se vyjádřit

28) Aktivně usilujete o dobrý vztah k žákům?

a) ano

b) ne

c) neumím se vyjádřit

Děkuji Vám za čas, který jste věnovali k vyplnění dotazníku.

Příloha č. 2-Výsledky otázky č. 18 v dotazníku

Respondent	Výsledek	Respondent	Výsledek
č. 1	42	č. 21	38
č. 2	31	č. 22	47
č. 3	76	č. 23	45
č. 4	45	č. 24	52
č. 5	46	č. 25	30
č. 6	33	č. 26	50
č. 7	46	č. 27	40
č. 8	37	č. 28	25
č. 9	25	č. 29	38
č. 10	38	č. 30	31
č. 11	29	č. 31	109
č. 12	50	č. 32	25
č. 13	39	č. 33	41
č. 14	45	č. 34	29

č. 15	41	č. 35	41
č. 16	86	č. 36	43
č. 17	53	č. 37	37
č. 18	36	č. 38	52
č. 19	28	č. 39	73
č. 20	35	č. 40	49

Respondent	Výsledek	Respondent	Výsledek
č. 41	42	č. 61	50
č. 42	27	č. 62	52
č. 43	25	č. 63	66
č. 44	26	č. 64	35
č. 45	51	č. 65	37
č. 46	46	č. 66	85
č. 47	36	č. 67	28
č. 48	37	č. 68	34
č. 49	44	č. 69	52
č. 50	34	č. 70	36
č. 51	60	č. 71	58
č. 52	30	č. 72	32
č. 53	35	č. 73	43
č. 54	62	č. 74	41

č. 55	39	č. 75	29
č. 56	36	č. 76	35
č. 57	41	č. 77	39
č. 58	61	č. 78	58
č. 59	50	č. 79	65
č. 60	26	č. 80	38