

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA PSYCHOLOGIE

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Syndrom vyhoření učitelek MŠ

Autor: Bc. Michaela KOPECKÁ

Vedoucí práce: Doc. PhDr. Jana MIŇHOVÁ , CSc.

Akademický rok 2013/2014

Prohlášení o autorství

Předkládám tímto k posouzení a obhajobě bakalářskou/diplomovou práci, zpracovanou na závěr studia na Fakultě pedagogické Západočeské univerzity v Plzni.

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou/diplomovou práci vypracovala samostatně, s použitím odborné literatury a pramenů, uvedených v seznamu, který je součástí této bakalářské/diplomové práce.

V Plzni dne:

.....

podpis autora

Poděkování

Děkuji tímto Doc. PhDr. Janě Miňhové, CSc. Za její odbornou pomoc a podporu při zpracovávání bakalářské práce.

Obsah

1	Úvod.....	6
2	Teoretická část.....	7
2.1	Charakteristika syndromu vyhoření	7
2.2	Symptomy syndromu vyhoření	9
2.3	Příčiny syndromu vyhoření.....	12
2.4	Prevence syndromu vyhoření.....	20
2.5	Struktura a vývoj lidského sebepojetí	26
2.6	Riziková zaměstnání	28
2.6.1	Pracovní zátěž v pedagogické profesi	29
3	Praktická část.....	32
3.1	České výzkumy	32
3.2	Zahraniční výzkumy.....	40
3.3	Vlastní výzkum	46
3.3.1	Formulace cíle práce a výzkumných otázek	46
3.3.2	Charakteristika výzkumného vzorku.....	46
3.3.3	Charakteristika sledovaných mateřských škol	46
3.3.4	Metoda výzkumu.....	47
3.3.5	Výsledky výzkumu	48
3.4	Interpretace výsledků	52
4	Závěr.....	55
5	Resumé / Summary.....	56
6	Seznam použité literatury.....	57

1 Úvod

Tato bakalářská práce je zaměřena na syndrom vyhoření učitelek mateřských škol. Tématika syndromu vyhoření mi přijde velmi zajímavá, protože dnešní uspěchaná doba přeje rozvoji tohoto zákeřného syndromu a já bych se mu ve svém budoucím profesním životě ráda vyvarovala. Zaměření na učitelky mateřských škol jsem si vybrala, protože jejich práci obdivuji a přemýšlím o dalším studiu v tomto směru.

Práce je rozdělena do dvou hlavních částí, a to teoretické a praktické.

Teoretická část, jejímž cílem je poskytnout ucelený přehled nejdůležitějších poznatků o syndromu vyhoření, je členěna do šesti kapitol. První z nich obsahuje charakteristiku syndromu vyhoření z hlediska různých autorů. Druhá kapitola popisuje jednotlivé symptomy této poruchy. Třetí kapitola se věnuje etiologii syndromu vyhoření a čtvrtá kapitola je věnována jeho prevenci. Poslední kapitoly teoretické části popisují strukturu a vývoj lidského sebepojetí, které je důležitým faktorem syndromu vyhoření a popisem profesí s vyšším rizikem vzniku tohoto syndromu.

Praktická část bakalářské práce je rozdělena na dvě kapitoly. První z nich obsahuje přehledovou studii provedených výzkumů českých i zahraničních autorů. Druhá kapitola obsahuje vlastní výzkum. Cílem našeho výzkumu bylo zjistit míru syndromu vyhoření u učitelek tří mateřských škol v Plzni a vliv jejich sebehodnocení na výskyt tohoto syndromu. Ze základního cíle práce vyplývají tři výzkumné otázky. Chtěli jsme zjistit, jak velký počet respondentů trpí syndromem vyhoření, dále jaký je vztah mezi syndromem vyhoření a sebehodnocením respondentů a které efektivní formy prevence proti syndromu vyhoření se u našich respondentů projevují.

2 Teoretická část

2.1 Charakteristika syndromu vyhoření

Termín „vyhoření“ je překladem anglického slova „burn out“. Tento výraz obrazně vystihuje situaci, kdy v kamnech dohořívá poslední polínko a dohasínají i jeho poslední jiskřičky. Tento termín se objevil v psychologii před více než čtyřiceti lety, kdy jej použil ve své práci H. Freudenberg, který byl nadšen románem Grahama Greena „A Burn out Case“ („Případ vyhoření“), který popisuje život nadějného architekta, jenž v důsledku velkého nepochopení a nadlidských překážek, ukončil svoji kariéru a vzdal se veškerých svých nadějných plánů.

Jev „vyhoření“ je psychology často zkoumán, rozebírán a popisován. Za posledních pár let existuje dokonce několik tisíc studií a článků věnujících se tomuto problému.¹

Definice H. Freudenbergera² zní: *„Vyhoření je konečným stadiem procesu, při němž lidé, kteří se hluboce emocionálně něčím zabývají, ztrácejí své původní nadšení a svou motivaci.“*

Carry Cherniss³ vyjádřil svůj názor takto: *„Vyhoření je situací totálního vyčerpání sil. Je to stav člověka, který ztratil naději, že se ještě může změnit, stav člověka, který ztratil veškeré iluze.“*

Pinesová a Aronson⁴ definují jev vyhoření tímto způsobem: *„Vyhoření je formálně definováno a subjektivně prožíváno jako stav fyzického, emocionálního a mentálního vyčerpání, způsobeného dlouhodobým pobýváním v situacích, které jsou emocionálně mimořádně náročné.“*

¹ FREUDENBERG, H. In KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*, Praha : Portál, 2002, s. 113. ISBN 978-80-7367-568-4.

² FREUDEBERG, H. In KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*, Praha : Portál, 2002, s. 116. ISBN 978-80-7367-568-4.

³ CHERNISS, C. In KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*, Praha : Portál, 2002, s. 116. ISBN 978-80-7367-568-4.

⁴ ARONSON, E, PINESOVÁ, A. In KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*, Praha : Portál, 2002, s. 116. ISBN 978-80-7367-568-4.

Kalwass⁵ ve své knize píše o syndromu vyhoření toto: „*Je to stav extrémního vyčerpání, vnitřní distance, silného poklesu výkonnosti a různých psychosomatických obtíží.*“

Potschkampova⁶ definice zní: „*Vyhoření je proces extrémního emočního vyčerpání se současným cynickým, distancovaným postojem a sníženým výkonem jako následkem chronické emoční a mezilidské zátěže při intenzivním nasazením pro jiné lidi.*“

Ačkoliv syndrom vyhoření trápí lidi nejrůznějšími obtížemi, není oficiálně uznán za nemoc. V mezinárodní klasifikaci nemocí je uveden v kategorii doplňkových diagnóz. O syndromu vyhoření se tedy často mluví jako o stavu naprostého vyčerpání nebo jako o procesu, který k němu vede.⁷

Odborné publikace se shodují v tom, že proces vyhoření začíná mimořádně vysokým a dlouhotrvajícím stresem, který způsobuje nervozitu, iritabilitu a únavu. Proces vyhoření je dovršen v okamžiku, kdy se pracovník psychicky úplně odpoutá od své práce, hluboce klesne jeho angažovanost a stane se cynickým, rigidním a apatickým. Křivohlavý⁸ upozorňuje na nutnost si uvědomit, že syndrom vyhoření nepostihuje všechny lidi stejně. Ovlivňují jej jednak osobnostní charakteristiky člověka, jednak druh vykonávané činnosti.

Definic syndromu vyhoření je celá řada, ale všechny mají následující znaky:

- přítomnost negativních emocionálních stavů (deprese, úzkosti, vyčerpání, pocit méněcennosti a zbytečnosti, apod.)
- syndrom vyhoření je nejčastěji spojován s určitými druhy povolání, které jsou uváděny jako psychicky náročné (např. učitelé, zdravotníci, pečovatelé, sociální pracovníci)

⁵ KALLWASS, A. *Syndrom vyhoření v práci a osobním životě*, Praha : Portál, 2007, s. 9. ISBN 978-80-7367-299-7.

⁶ POTSCHKAMP, T. *Vyhoření: Rozpoznání, léčba, prevence*, Brno : Edika, 2013, s. 11. ISBN 978-80-266-0161-6.

⁷ STOCK, Ch. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, s. 14-15. ISBN 978-80-247-3553-5.

⁸ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009, s. 116. ISBN 9788073675684.

- menší efektivita práce není spojována se špatnými pracovními schopnostmi a dovednostmi, ale s negativními postoji k práci a z nich vyplývajícím chováním
- důraz je kladen spíše na psychické příznaky a na prvky chování než na provázející tělesné příznaky
- syndrom vyhoření se vyskytuje u jinak psychicky zdravých lidí, nesouvisí přímo s psychickou patologií

2.2 Symptomy syndromu vyhoření

Stock⁹ uvádí tři základní symptomy syndromu vyhoření, a to vyčerpání, odcizení a pokles výkonnosti.

Vyčerpání může být dvojitý, a to fyzické a emoční.

Fyzické vyčerpání a únavu zná zcela určitě každý z nás. Nejčastěji pociťujeme nedostatek energie, slabost, bolesti zad, svalové napětí, chronickou únavu, poruchy paměti, soustředění a spánku, kardiovaskulární a zažívací potíže apod. Všechno dohromady může vést ke snížení přirozené imunity a tím pádem k větší náchylnosti k infekčním chorobám. Pocity vyčerpanosti zvyšují také riziko nehod.

Emoční vyčerpání je spojováno především s pocity, které můžeme nalézt i u depresí. Někteří američtí autoři nazývají emoční vyčerpání výrazem „tedium“, čili znechucení. Toto „znechucení“ provází obvykle pocity sklíčenosti, beznaděje a bezmoci, pocity totální apatie, prázdnoty a strachu. Lidé trpící emočním vyčerpáním také ztrácejí odvalu, sebevědomí a sebekontrolu. Nezřídka se pak stává, že propukají v nekontrolovatelné záchvaty pláče nebo vzteku.

Pocitem **odcizení** trpí většina lidí postižených syndromem vyhoření. Ke svému okolí jsou lhostejní nebo dokonce odosobnění až otažití. Počáteční nadšení z pracovní činnosti opadá a na jeho místo nastupují cynismus, sarkasmus, agrese a nelibost k práci i ke kolegům a klientům, což způsobuje hlavně v sociální sféře velké problémy. Starší literatura uvádí, že syndrom vyhoření se týká především těchto profesí. Dnes se již ví, že syndromem vyhoření mohou trpět také zaměstnanci jiných

⁹ STOCK, Ch. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, s. 19-23. ISBN 978-80-247-3553-5.

oblastí. Odcizení se projevuje nejen v pracovní sféře, ale i v soukromém životě. Lidé trpící syndromem vyhoření nemají zájem se stýkat ani se svými přáteli a známými. Sociální vztahy nejsou schopni nejen udržovat, ale také navazovat nové. V extrémních případech může odcizení vést až k zpretrhání veškerých sociálních vazeb a totální izolaci od lidí. Dalšími projevy odcizení jsou negativní postoj k sobě samému a k životu, což vede ke ztrátě sebeúcty a pocitům méněcennosti a vlastní nedostatečnosti.

Díky emocím souvisejícím s odcizením, dochází k **poklesu výkonnosti** pracovníka. Pocity méněcennosti a nedostatečnosti jsou sice pouze subjektivní a jeho okolí je zpočátku nevnímá, ale tento fakt bohužel nezabrání skutečnosti, že postižený syndromem vyhoření je o své neschopnosti plně přesvědčen a také jeho výkon jde proto opravdu dolů. Na úkolech, které dříve bez problému zvládal za jeden den, nyní musí pracovat déle. Svižné a správné rozhodování mu činí velké obtíže. Víkend či týdenní dovolená mu už nestačí na regeneraci. Jeho energie stále ubývá a efektivita klesá. Nemocný ztrácí motivaci, nadšení i pocit spokojenosti s vlastním výkonem. Často se dostavuje silný pocit selhání.

Maroon¹⁰ píše, že příznaky odcizení měly původně sloužit jako ochrana pracovníka před frustrací a zklamáním ze situace, se kterou si nedovede poradit. Pracovník si vytvoří k této pro něj nezvladatelné situaci, kolegům i klientům jakýsi odstup, který ho má chránit. Ten ale postupem času přeleze i na jeho blízké a soukromý život celkově. Postižený tak může získat odstup od celého svého života.

Kallwas¹¹ dělí příznaky syndromu vyhoření podle oblastí života, ve kterých se vyskytují, a to na příznaky v oblasti soukromého života, příznaky v oblasti pracovního života a příznaky duševní oblasti.

Symptomy související s vyhořením **v pracovní oblasti** jsou stejné, jako jsou uvedené výše. Autorka dodává mimo jmenované ještě pocity silné úzkosti a paniky.

¹⁰ MAROON, I. *Syndrom vyhoření u sociálních pracovníků: teorie, praxe, kazuistiky*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2012, s. 30-32. ISBN 9788026201809.

¹¹ KALLWASS, A. *Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007, s. 13-123. ISBN 978-807-3672-997.

Syndrom vyhoření **v osobním životě** člověka postihuje často ženy „bojující na více frontách“. Jsou to matky, které se snaží perfektně starat o rodinu a domácnost a stejně tak dobře budovat profesní kariéru. Symptomy jsou opět velmi podobné těm předešlým. Navíc autorka uvádí velký smutek, který vyhořelý prožívají a zároveň silnou přetvářku, když se tento smutek snaží skrývat před ostatními.

Mezi symptomy syndromu vyhoření **v duševní oblasti** řadí autorka frustraci, deprivaci a depresivní nálady. Může se objevovat existenciální smutek a rezignovaná letargie kvůli každé maličkosti, která se postiženému ideálně nezdaří.

Křivohlavý¹² dělí příznaky syndromu vyhoření na subjektivní a objektivní příznaky.

K **subjektivním symptomům** podle něj patří mimořádně velká únava a velmi snížené sebevědomí, které vyplývá z pocitů snížené profesionální kompetence. Dále sem patří špatná soustřednost, přehnaný negativismus a sebekritičnost. Vyhořelý člověk nemá sílu se pro cokoliv rozhodnout, proti něčemu se postavit nebo se do něčeho pustit. Má pocit, že selhal, že je k ničemu, že nemá žádnou hodnotu, že je přítěží. I sebemenší a sebelehčí činnost považuje za nesmírně těžkou, až nadlidskou. Ztratil všechny své iluze, plány a naděje. Žije v neustálém napětí a úzkosti, a to i když nevykonává žádnou činnost.

Objektivní příznaky zahrnují po řadu měsíců velmi sníženou celkovou výkonnost. Tento fakt je dobře rozpoznatelný pro kolegy i členy rodiny nebo příjemce služeb.

Shrme-li výše uvedené symptomy syndromu vyhoření, dospíváme k závěru, že syndromu vyhoření jsou následující:

- Snížení produktivity práce, ale zvýšení aktivity jedince (bere si práci domů, pracuje přesčas)
- Ztráta odvahy, strach z riskantních situací
- Fyzická únava
- Přecitlivělost a podrážděnost
- Ztráta vnitřní energie
- Nespolehlivost

¹² KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009, s. 114-115. ISBN 97-880-736-756-84.

- Neobjektivnost
- Neschopnost řešit každodenní problémy
- Emocionální vyčerpání
- Popudlivost
- Nedůvěra
- Negativistický až cynický postoj k vlastní práci a ke klientům¹³

2.3 Příčiny syndromu vyhoření

Grün¹⁴ ve své publikaci jmenuje pět hlavních příčin syndromu vyhoření. Je to perfekcionismus, řízení ostatními, přetvářka, přecházení únavy a špatně vybudovaný systém.

Perfekcionista usiluje o naprosto dokonalé výsledky své práce. Neustále po sobě práci kontroluje a snaží se jí odvádět více než stoprocentně. Dává si záležet i na úplných maličkostech a zbytečných detailech. Toto počínání jej samozřejmě vysiluje a ubírá mu mnoho energie, které je potřeba jinde. Touha po dokonalosti není sama o sobě špatná. Dnešní člověk ji ale podle Grüna chápe spíše jako bezchybnost. Zoufale se snaží nedopustit jediné chybičky, za kterou by ho mohl někdo kárat nebo trestat. Grün to nazývá „právním perfekcionismem“, kdy se lidé obávají napadnutelnosti své práce nebo dokonce žaloby, a proto jí po sobě donekonečna kontrolují a snaží se jí mít co nejdokonalejší. Je to tedy spíše snaha ohromit jiné nebo se před nimi alespoň neshodit, než vlastní touha po dobře odvedené práci. Toto počínání v člověku vytváří silný vnitřní tlak, který v něm narůstá již od dětství, kdy mu rodiče opakovali, že se musí snažit být lepší, rychlejší a úspěšnější. Perfekcionista má tak zakořeněný pocit, že vždycky může být lepší, a že musí svoji práci před okolím nějakým způsobem obhajovat. Tato myšlenka mu pak nedovolí se do práce přímo ponořit, vychutnat si ji a dělat ji s radostí. Neustále na něj působí jeho vnitřní tlak. Když se pak k němu přidá tlak z venku, například v podobě více úkolů najednou, dojde právě k vyhoření.

¹³ MIŇHOVÁ, J. *Syndrom vyhoření u pedagogů*. (získáno z osobního archivu autorky)

¹⁴ GRÜN, A. *Vyhoření: jak rozprout vlastní energii*. Vyd. 1. Praha: Portál. 2014, s. 32-41. ISBN 978-802-620-587-6.

Ve stavu vyhoření se může člověk také ocitnout, nechává-li se příliš **ovlivňovat druhými lidmi**, jejich názory a požadavky. Každý člověk je jedinečný a měl by se za takového sám považovat. Pokud je k sobě příliš kritický a nespokojený sám se sebou, nechává se snadno ovlivňovat ostatními a snaží se jim přizpůsobit, čímž potlačuje vlastní osobitost, přetvařuje se, a to ho vyčerpává a ubíjí. Každý z okolí od nás něco očekává. Bohužel se očekávání mnohdy neslučují. Nadřizený očekává a požaduje něco jiného než kolegové a úplně něco jiného většinou očekává naše rodina. Dochází pak ke střetu zájmů a člověk snažící se vyhovět všem, se zbytečně přepíná a oslabuje. Fakt, že všechna očekávání většinou nedokáže splnit, v něm probouzí pocity viny, které rovněž ubírají energii a tímto se roztáčí kolotoč vyhoření.

O síly nás připravuje také **přetvářka**, neboli „stavění fasád“ jak toto počínání Grün nazývá. Skrývání a maskování vlastní osobnosti je velmi náročné a souvisí s předchozími příčinami. Tak moc se snažíme na lidi kolem sebe působit dobrým dojmem a tak moc na své masce lpíme, až se nedokážeme naplno věnovat práci. Stydíme se za své „pravé já“ a často pak svou práci a své úspěchy znevažujeme řečmi o štěstí a náhodě.

K vyhoření přispívá také **neschopnost odpočívat**. Lidé, kteří neumí relaxovat a z jakéhokoliv důvodu přepínají pravidelné své síly, jsou ohroženější než ti, kteří po vykonané práci vypnou a věnují se svým zájmům a koníčkům.

Za poslední z příčin syndromu vyhoření Grün označuje **chyby v systémech**. Pod toto označení zahrnuje např. mobbing, bossing, nedoceněnou práci, nejisté pracovní místo, nejasnou pracovní úlohu a špatnou kulturu firemního vedení vůbec. Autor zmiňuje také jako rizikovou neschopnost vypořádávat se s křivdami a zklamáním. I člověk, který pracuje s chutí, ztrácí motivaci, setkává-li se neustále s neoprávněnou kritikou a nevděkem. Toto je často případ sociálních pracovníků pracujících s postiženými lidmi, kteří většinou nedokáží projevit vděk, anebo u nich nejsou vidět výsledky péče.

Stock¹⁵ dělí příčiny syndromu vyhoření na pracovní a osobnostní.

¹⁵ STOCK, Ch. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, s. 32-44. ISBN 978-80-247-3553-5.

Mezi **pracovní příčiny** syndromu vyhoření řadí zvýšenou pracovní zátěž, trvalé působení rušivých vlivů, nedostatek samostatnosti a neustálá kontrola, bezohlednost kolegů a nespravedlnost nadřízených a nesoulad mezi hodnotovým systémem pracovníka a firmy.

Zvýšená pracovní zátěž je důsledkem změny světa práce v posledních desítkách let. Produktivita práce roste, takže čím dál menší počet lidí vykonává stále více pracovních povinností. Moderní technologie přináší neustále nové typy pracovních činností a také úsporná personální opatření vedou ke zhušťování pracovní náplně. Pracovní zátěž také zvyšuje vyplňování mnohdy zbytečných formulářů a lejster, které nejrůznější úřady od pracovníků požadují. Toto vše zvyšuje pracovní stres a ve chvíli kdy člověk překročí svoji hranici, dochází k vyčerpání, což je jednak důsledkem syndromu vyhoření, jednak jeho zesilovačem.

Působení rušivých vlivů je pro každého pracovníka nepříjemné. Není neobvyklé, že se pracovník musí věnovat hned několika úkolům najednou a k tomu být ještě dosažitelný pro kolegy, připojený k internetu a nepřetržitě dostupný na mobilním telefonu. V dnešní zrychlené společnosti je soustředění se pouze na jednu činnost takřka nemožné. Také nové technologie se musí člověk učit za pochodu a v co nejkratším možném čase. Všechny tyto vlivy pak patří mezi rizikové faktory syndromu vyhoření.

Přílišná kontrola, nedostatek samostatnosti v práci a nemožnost ovlivnění pracovního prostředí jsou další stresory vedoucí k syndromu vyhoření. Mnoho výzkumů z oblasti psychologie práce a organizace ukazuje, že pracovník, který má v práci určitou volnost, vykonává práci s větším nadšením, než pracovník, který podléhá neustálé kontrole. Takový pracovník ztrácí vůli pracovat a stává se obvykle apatickým, což se podepisuje nejen na pracovním životě, nýbrž i na tom soukromém.

Další možnou příčinou je nedostatek uznání. Autor zde nemyslí pouze uznání v podobě finanční odměny, ale i uznání v podobě pochvaly ze strany nadřízených nebo kolegů. Odvádí-li pracovník svoji práci dobře, ale slov chvály se mu nedostává, přichází zklamání, a právě to, je možným spouštěčem pracovního vyhoření.

Silné stresové reakce může vyvolat i špatný pracovní kolektiv, ve kterém bohužel většina lidí tráví více času než v rodinném kruhu nebo mezi přáteli. Právě z tohoto

důvodu je důležité, aby byl kolektiv zdravý a funkční. V kolektivu plném odměřeného chování, intrik, pomluv a závisti, se logicky nebudeme cítit příjemně, nebude se nám do práce chtít docházet a opět to povede ke zvýšenému stresu a obavám.

Další z možností psychické zátěže a stresu je nespravedlnost a protekce na pracovišti. Je-li jeden z pracovníků neoprávněně nadhodnocován nadřízeným, ztrácí ostatní pracovníci motivaci a prohlubuje se jejich cynismus a nechuť k práci. Někdo tuto nespravedlivou situaci může dokonce považovat za ponížení své osoby. A máme tu další možnou příčinu syndromu vyhoření.

Poslední ze skupiny příčin syndromu vyhoření spojených s pracovním prostředím je konflikt hodnot. Každá firma má svá kréda neboli firemní hodnoty. Stejně tak se každý pracovník řídí svým pomyslným žebříčkem hodnot. Nejsou-li hodnoty firmy a jednotlivce ve shodě, jedná pracovník proti svému přesvědčení, čímž může vzniknout jakási inkongruence, kvůli které se pracovník trápí. Svůj vnitřní konflikt se samozřejmě snaží nějak vyřešit, čímž se zbytečně vyčerpává.

Osobnostní předpoklady pro syndrom vyhoření jsou přibližně stejně důležité jako ty vnější, pracovní. Autor ve své publikaci popisuje několik typů rizikového chování vedoucích k syndromu vyhoření.

Typ chování A se vyznačuje soutěživostí, netrpělivostí, perfekcionismem, sklony k agresivitě, vznětlivostí a podrážděností. Tito jedinci mají silně vyvinutý smysl pro povinnost a obrovské ambice. Tento typ chování lze ztotožnit s workoholiky. Lidé jednající podle tohoto vzorce jsou v práci zpočátku úspěšní. Později ale začnou u svých kolegů narážet kvůli své hádavosti a konfliktnosti. Z těchto důvodů se dostávají do stále větší izolace a utvrzují se v chybném názoru, že si všechno musí zařídit sami a nakládají si tak na svá bedra více břemen, než jsou schopni dlouhodobě unést. Lidé typu A si navíc nepřipouští žádné varovné signály. Nevšímají si fyzické ani psychické únavy. Realizují se svou prací a neohlížejí se na nic a nikoho jiného. Často je zastaví až úplné vyčerpání a kolaps.

Typ chování B je pravým opakem k typu A. Tito jedinci se vyznačují trpělivostí, klidem a uvolněností. Chování typu B sice většinou nevede přímo k vyhoření, ale díky své nízké angažovanosti, motivaci a iniciativě, může dojít až k soustavné nečinnosti a nespokojenosti jak v zaměstnání, tak v soukromém životě.

Nejlepší varianta chování je samozřejmě jakási rovnováha mezi typem A a B. Tento typ nazývá Pospíšil¹⁶ typ X. Ve své publikaci popisuje výsledky zajímavého lékařského výzkumu, kdy lékaři sledovali pacienty v rozmezí věku 38-66 let s infarktem myokardu. Touto chorobou bylo postiženo 40% lidí s chováním typu A, 18% lidí typu X a 5% lidí typu B.

Stock¹⁷ uvádí ještě jiné typologie lidského chování. Čerpá ze souborů testů AVEM, které použila univerzita v Potsdami. Testy rozlišují následující čtyři typy osobností.

Typ G představuje ideální typ chování. Je pracovitý a vytrvalý, pracovní nasazení však zbytečně nepřehání. Dokáže si od zaměstnání udržet určitý odstup, což mu umožňuje regenerovat. Pro svůj důraz na kolegiální a dobré vztahy na pracovišti bývá v kolektivu oblíben a v zaměstnání bývá velmi úspěšný. Tomuto typu chování by se měl každý z pracovníků snažit přiblížit.

Typ A se nejvíce blíží výše popsanému typu A. Je to člověk, který vykazuje nadprůměrné pracovní úsilí a částečně ztratil schopnost regenerace, takže mu hrozí opotřebení. Také kolektivem nebývá dobře přijat, protože se projevuje agresivně a konfliktně.

Typ B nemá naopak s výše popsaným typem B nic společného. Lidé s tímto typem jsou na pokraji svých sil. Pracují stále ještě usilovně, ale z důvodu vyčerpání už neefektivně. Postupně u nich dochází k rezignaci a vyhoření.

Typ S se bojí pracovního opotřebení, a tak nepracuje nad rámec svých povinností. Není iniciativní a aktivní. Vyznačuje se méně intenzivním pracovním nasazením.

Tento výzkum byl proveden na skupině učitelů. Ukázalo se, že dvě třetiny učitelů pracují s vysokým nebo dokonce s velmi vysokým nasazením. Z toho polovina dokonce na pokraji vyhoření. Poslední třetina se shodovala s typem S, tedy se spíše šetří. Z výzkumu tedy vyplývá, že učitelská profese je velmi náchylná k vyhoření.

¹⁶ POSPÍŠIL, M. *Manažerština, aneb, Jak být efektivním manažerem a řešitelem stresů*. Vyd. 1. Plzeň: vlastním nákladem, 2011, s. 246. ISBN 978-809-035-294-0.

¹⁷ STOCK, Ch. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, s. 15-45. ISBN 978-80-247-3553-5.

Dalším zásadním spouštěčem vyhořívání je chronický stres, ke kterému dochází nejčastěji v důsledku dlouhodobé vyčerpání a nerovnováhy mezi fázemi zátěže a odpočinku. Mezi další spouštěče chronického stresu patří celá řada stresorů. Autor ve své publikaci popisuje stresory fyzické, psychické a sociální. **Fyzické stresory** zahrnují například hluk, hlad, přemíra podnětů, chlad v místnosti, špatné osvětlení, nevyhovující posezení. Do skupiny **psychických stresorů** lze zařadit časovou tíseň, příliš vysoké nebo naopak příliš malé pracovní vyčerpání, složitost úkolů a mnoho změn v krátkém časovém intervalu. **Sociální stresory** pak obsahují konflikty s kolegy na pracovišti, nesoulad mezi osobními a firemními hodnotami nebo odcizení blízké osoby či její úplnou ztrátu. Reakce na stresující podněty jsou velmi individuální. Zda-li tyto stresory při společném působení dokáží spustit u člověka chronický stres, záleží do značné míry na jeho zhodnocení situace, jeho schopnostech tuto situaci zvládnout a intenzitě a délce působnosti stresorů.

Shrme-li názory různých autorů na etiologii syndromu vyhoření je evidentní, že burn-out je spojován především se stavem psychického a fyzického vyčerpání následujícího po dlouhodobém stresu v důsledku působení stresových situací.

Čáp¹⁸ rozeznává tři typy stresových situací:

- Situace charakterizované nadbytkem podnětů a úkolů, např. termínovaná práce.
- Situace charakterizované nedostatkem podnětů, např. odchod do důchodu, dlouhodobá hospitalizace apod.
- Situace charakterizované působením škodlivých vlivů, jako jsou špatné interpersonální vztahy na pracovišti, v rodině apod.

Nás samozřejmě zajímají především ty stresory, které mají souvislost s vykonáváním profese člověka a specifické stresory učitelské profese. Miňhová¹⁹ uvádí následující pracovní stresory:

- Strach a jistota v zaměstnání
- Termínový tlak
- Nudná práce

¹⁸ ČÁP, J., DYTRICH, Z. *Konflikt, frustrace, stres a utváření osobnosti*. Praha: SPN, 1967, s. 41-42.

¹⁹ MIŇHOVÁ, J. *Syndrom vyhoření u pedagogů*. (získáno z osobního archivu autorky)

- Konflikty na pracovišti
- Konkurence mezi kolegy
- Několikanásobná práce (plnění několika úkolů současně)
- Povýšení
- Nutnost činit rozhodnutí
- Mobbing
- Souvislost mezi volnostmi rozhodování při práci a mírou náročnosti práce (Jsou-li oba faktory vysoké, rostou osobní kompetence pracovníka. Jsou-li oba faktory nízké, stává se pracovník neupokojeným a pasivním.

Průcha²⁰ uvádí specifické stresory učitelské profese:

- Několikahodinový kontakt s velkou skupinou dětí
- Emocionální únava
- Konflikt rolí jako důsledek pozičního pluralismu
- Vnitřní konflikt mezi emoční a racionální složkou postoje
- Časový stres
- Nedisciplinovanost žáků
- Rostoucí agresivita žáků a jejich rodičů
- Nedocnění učitelské profese

Podle Mičáka²¹ lze systém pracovní zátěže a stresu s ním spojeného rozdělit na jednotlivé součásti:

- Objektivní faktory pracovního prostředí (stresory)
- Procesy vnímání pracovní zátěže pracovníkem
- Aktuální reakce pracovníka na vnímanou pracovní zátěž
- Dlouhodobé důsledky pracovní zátěže u jedince
- Další modifikující faktory, které mají vliv na průběh pracovní zátěže

Miňhová²² popisuje několik cest vedoucích k syndromu vyhoření:

²⁰ PRŮCHA, J. *Učitel: současné poznatky o profesi*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2002, s. 63-75. ISBN 80-717-862-17.

²¹ MLČÁK, Z. *Potenciální zdroje stresu v sociální práci a jejich zvládnutí*, In.: Sociální práce, 3/2005, s. 124-138.

²² MIŇHOVÁ, J. *Syndrom vyhoření u pedagogů*. (získáno z osobního archivu autorky)

- Ztráta ideálů: Na počátku je nadšení, upřímné těšení se do práce, ztotožnění se s novými úkoly, kolegy, prostředím apod. Postupně však začínají narůstat potíže a dochází ke střetu ideálu s realitou.
- Workoholismus: Závislost na práci, kdy jedinec trpí nutkavou vnitřní potřebou hodně pracovat, což od něj vyžaduje stále více času a energie.
- Teror příležitostí: Každý nový úkol je brán jako zajímavý a lákavý, jako příležitost, které by bylo škoda nevyužít. Později se ukáže, že splnit všechny rozpracované úkoly, spotřebává člověku veškerý čas a energii.
- Neschopnost říci „NE“: Člověk nedokáže odmítnout další úkoly.
- Neschopnost delegovat práci: Pracovník je přesvědčen o vlastní dokonalosti. Nikdo z kolegů není podle něj schopen vykonat práci stejně dobře jako on.
- Dávání příliš velké emocionální podpory: Přílišné angažování se do problémů žáků nebo jejich rodičů, klientů aj. po delší časový interval.
- Vysoké nároky na vlastní osobu: Patří sem hlavně nekritická ambicióznost a snaha dosáhnout příliš mnoha cílů v určitém časovém úseku.

Jak je již uvedeno výše, lze rizikové faktory vzniku vyhoření rozdělit na vnější a vnitřní. Miňhová²³ dělí faktory následovně:

Vnější faktory:

- Profese se specifickými stresory
- Kontext situace, v níž se jedinec nachází
- Nedostatek zázemí v osobním životě (nedostatečná sociální opora, nedostatečné bytové nebo finanční podmínky, dlouhodobá nemoc v rodině, partnerské problémy a konflikty)

Vnitřní faktory:

- Osobnostní charakteristiky člověka (přehnané nadšení z práce, tendence k soutěživosti, nepřiměřené sebehodnocení, přecitlivělost při neúspěchu)
- Zdravotní stav člověka
- Způsoby regenerace v životních situacích (neschopnost aktivního i pasivního odpočinku, neschopnost zpomalit tempo)

²³ MIŇHOVÁ, J. *Syndrom vyhoření u pedagogů*. (získáno z osobního archivu autorky)

2.4 Prevence syndromu vyhoření

Křivohlavý²⁴ hovoří o dvou cestách, jak syndromu vyhoření předcházet. První z nich je zaměřená přímo na člověka, který je syndromem vyhoření ohrožen, tzv. interní postupy. Druhá cesta je cestou externích postupů, tedy cesta zaměřená na změnu vnějších podmínek, které by eventuálně mohly vzniku syndromu vyhoření napomoci.

Výzkumy ukázaly, že k syndromu vyhoření dochází především tam, kde je člověk zaměřen pouze na jeden, příliš úzce definovaný cíl. Křivohlavý takovýto cíl nazývá terčem. Terčem může být jakákoliv myšlenka, úkol, hodnota, ale i osoba, hnutí nebo politická strana apod. **Interní postupy** se pak zabývají tím, jak má člověk ovlivnit své myšlení a chování, aby u něj k vyhoření nedošlo. Autor uvádí výzkum provedený Davidem McClellandem, který zkoumal charakteristiku lidí, kteří byli mimořádně výkonní a úspěšní. Zjistil, že tito lidé riskují přiměřeně situaci, tedy nijak zvlášť divoce či nebezpečně, ale také nikoliv příliš mírně či úzkostlivě. Kromě cílů svého snažení si stanovují také nástroje, které by jim v dosahování cíle mohly pomoci. Kladou velký důraz na zpětnou vazbu svého snažení a výbornou informovanost o výsledcích své činnosti. Svoji práci mají také dobře naplánovanou a rozfázovanou na dílčí, krátkodobé úkoly, které jim pak dobře zapadají do celku a dlouhodobých plánů. Nejzajímavější byl ale fakt, že tito lidé mají zvláštní vnímání úspěchu. Nepovažují totiž úspěch za cíl, ale za vedlejší produkt své činnosti. Vidí život a své zaměstnání v širším úhlu pohledu, nepovažují úspěch za nejvyšší smysl života. Tento typ motivace je mnohem zdravější a dělá pracovníky odolnějšími vůči vyhoření.

Za jeden z nejdůležitějších faktorů **externích přístupů** je považována sociální opora. Neméně důležité a přínosné jsou také zkušenosti lidí, kteří syndromem vyhořením trpí nebo trpěli či lidí, kteří s vyhořelými pracovali. Autor dává ve své publikaci za příklad poznatky a rady dlouholeté vedoucí pracovnice hospicu:

1. Buďte k sobě mírní, vlídní a laskaví. Hodně se smějte, hrajte si a radujte se ze života.
2. Uvědomte si, že druhým můžete pouze pomoci, nikoliv je změnit. Změnit můžete jen sami sebe.

²⁴ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009, s. 117-119. ISBN 978-807-367-568-4.

3. Najděte si svůj koutek, do kterého se můžete v případě akutní potřeby uklidnění uchýlit.
4. Snažte si být druhým lidem oporou a povzbuzením. Nebojte se je pochválit, pokud si to alespoň trochu zaslужují.
5. Pokuste se obměňovat způsoby své práce, aby se nestávala jednotvárnou.
6. Po cestě domů ze zaměstnání vzpomínejte na něco příjemného, co vás během dne potkalo nebo se vám podařilo udělat.
7. Povzbuzujte přátelské vztahy v pracovním kolektivu a využívejte sociální opory kolegů.
8. Ve chvílích volna se s kolegy nebavte o práci a problémech v ní. Odpočiňte si od nich pomocí komunikace o běžných věcech.
9. Naplánujte si během týdne tzv. chvíle útěku a nedovolte, aby vám tuto radost někdo narušoval.
10. Říkejte raději „Rozhodl jsem se“ než „Musím“ nebo „Měl bych“. Stejně tak říkejte spíše „Nechci“ než „Nemohu“ a naučte se říkat „Ne“.

Pro účely práce jsou některé rady spojeny nebo vynechány.

Stock²⁵ píše, že pokud známe příčiny syndromu vyhoření, můžeme se mu dobře bránit a ubránit. Všechna protiopatření, která autor doporučuje, vychází totiž právě z výše uvedených příčin.

²⁵ STOCK, Ch. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, s. 57-59. ISBN 978-80-247-3553-5.

Tabulka 2.1: Možné příčiny syndromu vyhoření a jejich protipatření

Vysoká pracovní zátěž	Zvyšovat schopnost nést zátěž pomocí kondičního cvičení a zdravého životního stylu. Zmírnit zátěž pomocí rozhovoru s nadřízenými a upravením náplně práce, či pracovní doby. Změnit pracovní pozici nebo dát výpověď.
Nedostatek samostatnosti	Pohovořit o problému s nadřízenými. Změnit pracovní pozici nebo dát výpověď.
Nedostatek uznání	Pohovořit o problému s nadřízenými. Změnit pracovní pozici nebo dát výpověď.
Špatný kolektiv	Pohovořit o problému s kolegy a iniciovat pozitivní změny. Navrhnout nad pracovním kolektivem supervizi.
Nespravedlnost	Pohovořit o problému s nadřízenými. Změnit pracovní pozici nebo dát výpověď.
Konflikt hodnot	Změnit pracovní pozici nebo dát výpověď.

U všech preventivních opatření je nutné počítat s překážkami.

Dále Stock²⁶ píše, že je nutné, aby lidé, kteří se nebezpečně přibližují vyhoření, získali od svých problémů patřičný odstup. Tito lidé totiž pracují podobně, jako křečkové běhají ve svých kolech. Jsou do práce natolik zabraní, že nevnímají její nedostatky a chyby. Tak moc lpějí na svých návycích a zvyklostech, a ani v nejmenším je nenapadne, dělat věci jiným způsobem. Prvním krokem je tedy uvědomit si, že nám daná situace už přerůstá přes hlavu a je potřeba to začít řešit – získat od tíživé situace odstup. Autor rozděluje odstup na psychický a fyzický. Na získání psychického odstupu uvádí ve své publikaci několik cvičení a úkolů, např. studovat sám sebe jako marťana, pozorovat sebe sama a svůj život z velké dálky, třeba z horkovzdušného balónu nebo vyslechnout názor na svoji situaci od blízkého přítele a nechat si od něj poradit jak se zachovat. Fyzický odstup lze podle autora získat nejlépe minimálně týdně cestou mimo domov, kde si člověk udělá čas sám na sebe, nebude před svými problémy utíkat a bude se intenzivně soustředit na jejich řešení. Jde vlastně o vytvoření jakési strategie, jakým způsobem se bude ohrožený syndromu vyhoření bránit.

Druhým krokem je analýza stresorů, které nás vyčerpávají. Zamyslet se nad nimi a zjistit, které můžeme ovlivnit, a které nikoliv. Poté si je všechny vypsát na papír a sestavit si tak jakousi mapu stresorů, díky které budeme mít o „žroutech“ energie dokonalý přehled a budou se nám lépe zmírňovat a odstraňovat.

Účinnou prevencí proti vyhoření je také kombinace relaxačních metod a sportu. Autor z relaxačních technik zmiňuje např. hypnózu, meditaci nebo jógu. Důsledky těchto cvičení mají blahodárný vliv na organismus, což je pro lidi pod velkým tlakem obzvláště přínosné. Vlivem relaxačních technik se obnovuje duševní rovnováha a svěžest, snižuje se svalové napětí, a krevní tlak, rozšiřují se cévy atd. Kondiční cvičení a sport zase vedou díky vyplavování hormonů štěstí, endorfinu a serotoninu, ke zlepšení nálady a úbytku depresivních a úzkostných stavů. Dále zvyšují schopnost koncentrace, sebevědomí a celkově pozitivní pocity ze svého těla a sebe sama.

²⁶ STOCK, Ch. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, s. 65-93. ISBN 978-80-247-3553-5.

Podle Poschkampa²⁷ je účinným ochranným faktorem před vyhořením také sociální podpora, která je získávána z jakési „sociální sítě“ lidí žijících kolem nás. Jsou to naši partneři, nejbližší příbuzní, přátelé a kolegové na pracovišti. Pomoc ze zmíněného okruhu lidí můžeme dostat v podobě užitečných rad, duševní a morální podpory. Čím je naše sociální síť pevnější, tím více se může naše potenciální zátěž snížit. Sociální podpora může zachytit zátěž nebo její následky a tím zpomalit nástup vyhoření, úplně mu zabránit nebo urychlit zotavení po něm.

Jeklová a Reitmayrová²⁸ dodávají, že díky rozdílnosti prožívání různých stresorů u různých lidí, je také třeba rozdílných obranných strategií. Každý člověk by si měl najít právě tu svou, která mu bude zabírat, a to pomocí poznání své vlastní osobnosti. Autorky také doporučují zamyslet se nad svou životní spokojeností v následujících oblastech: práce a seberealizace, partnerské soužití, rodina, zdravotní stav, ekonomická situace a hlavní životní plány.

Grün²⁹ hovoří v kapitolách o prevenci syndromu vyhoření o teorii Aarona Antonovského, konkrétně o salutogenezi. Salutogeneze hledá prameny (salutory), ze kterých může člověk čerpat energii tak, aby pro něj jeho psychická zranění nepředstavovala zátěž, ale naopak možnost růstu a sebezdokonalení. Podle Grüna jsou jedním z těchto salutorů osobní rituály, které si člověk vytvoří, aby si udržel či obnovil svůj duševní klid a pohodu. Rituály nám totiž pomohou se alespoň na chvíli vymanit z hektického kolotoče denních povinností a úkolů. Uprostřed všeho denního spěchu navozují pocit klidu a osvobozují nás od nátlaku, který neustále pociťujeme. Rituály jsou pouze naší osobní chvílkou klidu, kdy si můžeme vydechnout a od všech nepříjemností se oprostít. Takovým rituálem může být jakákoliv činnost, která člověku působí potěšení, na kterou se dokáže dokonale soustředit, a kterou si umí naplno užít. Pro někoho je to relaxace u dobré knihy, pro jiného procházka se psem. Rituály musí člověka bavit, musí být nenásilné, ale zároveň se musí pravidelně opakovat.

²⁷ POSCHKAMP, T. *Vyhoření: Rozpoznání, léčba, prevence*, Brno: Edika, 2013, s. 67. ISBN 978-80-266-0161-6.

²⁸ JEKLOVÁ, M. REITMAYEROVÁ, E. *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006, s. 29. ISBN 80-86991-74-1.

²⁹ GRÜN, A. *Vyhoření: jak rozproudit vlastní energii*. Vyd. 1. Praha: Portál. 2014, s. 121-135. ISBN 978-802-620-587-6.

Musí se nám dostat dostatečně pod kůži, abychom se vyhnuli dennímu rozhodování, zda máme danou činnost vykonat, či nikoliv. Teprve takové rituály mají tu opravdovou léčivou a povzbuzující sílu.

O salutogenezi jako primární prevenci syndromu vyhoření hovoří také Poschkamp³⁰. Salutogenezi chápe jako disciplínu zabývající se otázkou, proč zůstávají někteří lidé zdraví a v duševní pohodě, navzdory dlouhodobým nepříznivým podmínkám a náročným životním situacím. Za tuto skutečnost odpovídá nejspíše jakýsi smysl pro koherenci, který dokáže člověku pomoci zaktivovat vlastní zdroje. Smysl pro koherenci se skládá ze tří částí, a to ze srozumitelnosti, zvládnutelnosti a smysluplnosti. Nic se neděje nahodile nebo chaoticky. Každá událost se odehrává z nějakého důvodu, vše má své racionální a srozumitelné vysvětlení. Tento fakt musí mít na paměti každý, kdo chce na vzniklé nepříjemné situace dobře reagovat a vyvozovat pro své činy správné závěry. Pojem „zvládnutelnost“ znamená důvěru v sebe sama a ve své zdroje energie. Jsme-li přesvědčení, že těžkou situaci opravdu zvládneme a máme na ní dostatek sil, často se tomu tak stane. Zvládnutelnost můžeme chápat také jako víru v podporu ostatních, jako sociální oporu a příznivé podmínky, které nám náš boj usnadní. Nejdůležitější složkou smyslu pro koherenci je přesvědčení, že je náš život smysluplný, že existuje důvod, proč tady jsme, a že má cenu překonávat všechny překážky a problémy.³¹ Autor o smyslu pro koherenci píše přesně toto *„Má-li člověk velký smysl pro koherenci, je přesvědčen o tom, že události, které se člověku v životě přihodily, nejsou nahodilé, nýbrž mají příčinu a následek, dají se zvládnout a vyplatí se je překonat.“*³² Tato slova jsou jistě velkou motivací pro pracovníky ohrožené vyhořením, kteří už ztratili vůli se svojí těžkou situací efektivně bojovat.

³⁰ POSCHKAMP, T. *Vyhoření: Rozpoznání, léčba, prevence*, Brno: Edika, 2013, s. 77. ISBN 978-80-266-0161-6.

³¹ POSCHKAMP, T. *Vyhoření: Rozpoznání, léčba, prevence*, Brno: Edika, 2013, s. 76-78. ISBN 978-80-266-0161-6.

³² POSCHKAMP, T. *Vyhoření: Rozpoznání, léčba, prevence*, Brno: Edika, 2013, s. 77. ISBN 978-80-266-0161-6.

Základní obranou před syndromem vyhoření je především dodržování obecných předpokladů duševní rovnováhy člověka, z nichž Miňhová³³ uvádí následující:

- Bohatý rejstřík pozitivních hodnot:

Jedinec s chudým hodnotovým systémem je velmi zranitelný. Při ohrožení jeho systému může dojít až k tzv. existenciální frustraci, tj. ztrátě smyslu života.

- Soulad životních rolí člověka s jeho osobnostním vybavením:

Člověk by měl plnit pouze takové role, které odpovídají jeho osobnostním vlastnostem. Rozpor mezi osobnostní výbavou a profesní rolí může být zdrojem neurotizace. Např. introvert může mít problémy v takových profesích, v nichž musí často jednat s lidmi, submisivní jedinec zase v řídicí funkci.

- Převažující pocit životní spokojenosti:

Z hlediska duševní hygieny je třeba zdůraznit sílu pozitivní myšlenky. Naopak je nutno si uvědomit, že při negativních emocích ubližujeme nejen svému sociálnímu okolí, ale především sobě samému.

- Adekvátní sebepojetí:

Přiměřené sebepojetí a sebehodnocení je základem adekvátního vztahu člověka k okolí a k sobě samému. Důležitým mentálně hygienickým aspektem je důvěra jedince ve své vlastní schopnosti a jeho sebeúcta. Sebepojetí člověka se utváří od prenatálního období vlivem sugescí, které dítěti dáváme a kterými programujeme jeho podvědomí. V průběhu individuálního života se sebepojetí člověka utváří působením četných sociálních vlivů.

2.5 Struktura a vývoj lidského sebepojetí

Sebepojetí můžeme rozdělit do několika složek, a to na reálné „já“, ideální „já“, obranné „já“ a citový vztah k „já“.

Reálné „já“: Reálné „já“ je pravdivá představa člověka o sobě samém, o všech svých kladech i záporech. Tato složka sebehodnocení člověka se vytváří na základě sociální interakce a je vytvářena postupně.

³³ MIŇHOVÁ, J. *Syndrom vyhoření u pedagogů.* (získáno z osobního archivu autorky)

Ideální „já“: Ideální „já“ je představa člověka o tom, jaký by chtěl být. U většiny případů bývá mezi složkou reálného a ideálního „já“ nějaký rozdíl, protože mnoho lidí se nepovažuje za dokonalé a chtějí na sobě alespoň drobnost vylepšit. Výrazný rozdíl mezi reálným a ideálním „já“ vede k pocitům méněcennosti, k nedostatku sebeúcty a nízkému sebevědomí.

Obranné „já“: Složka obranného „já“ pomáhá člověku snášet těžké životní situace. Výsledkem působení obranného „já“ může být například víra těžce nemocných lidí v uzdravení.

Citový vztah k „já“: Tato složka zahrnuje sympatie a úctu k vlastní osobě. Neznamena to však přehnanou sebelásku či narcismus. Jde o úctu k vlastnímu životu, která nás chrání před činy, kterými by se náš život znehodnotil. Je známo, že delikventi mívají zpravidla tuto složku sebehodnocení značně narušenou.

Sebeuvědomění nevzniká náhle, nýbrž v postupně v průběhu života působením sociálních interakcí a vlivů. Pro účely práce jsou zde uvedeny pouze některé ze stupňů vývoje lidského sebepojetí:

Dospělost: Sebeuvědomění dospělého člověka vzniká na základě úspěšnosti v zaměstnání a v rodině (úspěšné plnění manželské a rodičovské role), což souvisí s uspokojováním sociálně-psychologických potřeb, jako je potřeba uznání, potřeba lásky, potřeba péče o někoho atd.

Zralý věk: Sebepojetí zralého člověka je závislé především na tom, zdali je stále pro své okolí a blízké osoby užitečný a důležitý.

Stáří: Sebeuvědomění starého člověka je ovlivněno životní moudrostí člověka, klidem, smířením a úvahami o smyslu života. Pro staré lidi je obecně důležité to, co po nich zůstane.³⁴

³⁴ HOLEČEK, V., MIŇHOVÁ, J., PRUNNER, P. *Psychologie pro právníky*. 2. rozš. vyd. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2007, s. 206-208. ISBN 978-80-7380-065-9.

2.6 Riziková zaměstnání

Mnoho odborných publikací se shoduje, že nejvíce rizikovou skupinou povolání náchylných k syndromu vyhoření jsou pomáhající profese, pro které je charakteristický především úzký mezilidský kontakt a z něho vyplývající vysoká emoční zátěž. Syndrom vyhoření se samozřejmě neváže pouze na tzv. pomahače. Může se vyskytnout v jakékoliv jiné profesi. Nicméně v pomáhajících profesích se symptomy syndromu vyhoření objevují častěji a mnohdy jsou také intenzivnější.

Poschkamp³⁵ uvádí, že pomahači jsou osoby, které pracují s lidmi a ve vztahu k nim, jsou právě oni těmi, kteří „dávají“. Přebírají za své klienty či svěřence odpovědnost. Jejich povolání není jenom zaměstnání, je to jejich poslání. V tomto smyslu slova jsou vlastně pomahači mimo zdravotních sester, lékařů, učitelů, vychovatelů a sociálních pracovníků také ženy nebo muži v domácnosti, matky samoživitelky nebo otcové samoživitelé a rodiče vůbec.

Jednou z příčin náchylnosti pomáhajících profesí k syndromu vyhoření je také fakt, že mnoho mezilidských funkcí jako je přátelství, sousedská vzájemnost, rodina nebo církve přešlo na instituce, jako jsou školy, poradenské služby, pečovatelské domy, hospici apod. Význam profesionálních pomáhajících profesí velmi vzrostl, ale peněžních i lidských zdrojů v této oblasti je bohužel nedostatek. Napjatá finanční situace ve většině států vede k masivním úsporám v sociální oblasti a tím také k přetěžování stávajících zaměstnanců v pomáhajících profesích a v důsledku toho k poklesu kvality péče o klienty.

Důvody větší náchylnosti k syndromu vyhoření u pomáhajících profesí ve své publikaci vysvětluje také Honzák³⁶. Autor píše, že za „nošení si práce domů“ a přílišné přemýšlení a pitvání se v cizích problémech a osudech může u pomahačů silná empatie, kdy tento člověk nesdílí pouze příběh klienta, ale i jeho emoce. Honzák tento stav popisuje jako jakési naladění na stejnou vlnu.

³⁵ POSCHKAMP, T. *Vyhoření: Rozpoznání, léčba, prevence*, Brno: Edika, 2013, s. 11-12. ISBN 978-80-266-0161-6.

³⁶ HONZÁK, R. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. Vyd. 1. Praha: Vyšehrad, 2013, s. 55. ISBN 978-807-429-331-3.

2.6.1 Pracovní zátěž v pedagogické profesi

Pedagogické profese vykazují všechny znaky pomáhajících profesí, a navíc je pro ně bohužel typické nedocení ve společnosti. Pedagogům se bohužel nedostává ani uznání ani dostačujícího finančního ohodnocení. Navíc se od nich očekávají jak odborné znalosti, tak osobní zájem o fyzické i psychické problémy svých žáků, mnohdy i jejich rodičů. Přidá-li se ke zmíněným problémům ještě nedostatek zdrojů, jako je personální obsazení, nedostatek vybavení a nedostačující možnosti dalšího vzdělávání a kariérního postupu, stává se pro ně vyhoření obrovským rizikem.

Poschkamp³⁷ udává, že úlohou mateřských škol není pouze hlídání a opatrování předškolních dětí. Jejich úkoly jsou mnohem vyšší, protože mimo rodinu jsou prvním stupněm vzdělávacího kurikula. Pracovní náplň učitelek mateřských škol obsahuje tyto činnosti:

- rozvoj řeči předškolních dětí
- sociálně a zdravotně preventivní práce s dětmi a rodiči
- příprava dětí na vstup do školy
- výchova předškolních dětí
- spolupráce s úřady, sociální péčí apod.
- nepřetržité další vzdělávání

Autor doplňuje, že výše zmíněné činnosti představují pouze ty hlavní oblasti pracovní náplně. V praxi jsou učitelky zahrnovány mnoho dalšími úkoly a jsou na ně kladeny vyšší a vyšší nároky ohledně jejich odborných kompetencí a vzdělání. Na jejich duševní pohodě a zdraví se může promítnout také mnoho dalších břemen jako je nadměrný hluk ve třídách, nevhodné držení těla a v důsledku nedostatečného obsazení personálu také velký počet dětí na učitelku. Dalším problémem ve všech předškolních zařízeních je permanentní střídání zainteresovaných osob, kdy si učitelky musejí zvykat často na nové děti a jejich rodiče. Výše zmíněné podmínky pak komplikují poskytování potřebné péče a podpory dětem a na učitelky je tím vyvíjen tlak. Autor píše, že učitelky mateřských škol drží více při sobě a poskytují si vzájemně sociální oporu, takže bojují proti syndromu vyhoření společně. Toto

³⁷ POSCHKAMP, T. *Vyhoření: Rozpoznání, léčba, prevence*, Brno: Edika, 2013, s. 71-74. ISBN 978-80-266-0161-6.

bohužel často nefunguje na základních či středních školách, kde se učitelé navzájem tolik nepodporují a každý bojuje na vlastní pěst, což je samozřejmě těžší.

Další druhy zátěže uvádí ve své publikaci Průcha³⁸. Učitelé sice ve většině nepopisují svou práci jak přehnaně fyzicky náročnou, nicméně v důsledku dlouhého postávání a popocházení po třídě, mívají bolesti nohou a zad. Specifickým zdravotním problémem učitelů je hlasová únava, kdy učitelé zatěžují své hlasivky nadměrným užíváním svého hlasu při výkladu látky, křičení na žáky při nekázní ve třídě a nedostatečnou hlasovou hygienou celkově. Ještě mnohem více ohrožuje zdraví učitelů zátěž psychická. Autor ji ve své knize dělí do třech složek. **Senzorická zátěž** je v pedagogické činnosti celkem vysoká, protože učitelé pracují většinou při plném a vyostřeném vědomí a kvůli opatrování svých svěřenců musí být neustále ve střehu, čímž výrazně namáhají zrakové i sluchové orgány. **Mentální zátěž** v pedagogické profesi není překvapivě tolik způsobena odbornou specializací či obsahem učiva, ale problémy, které se vyskytují při práci s žáky, řízením třídy, poznávání osobností dětí a jejich rodičů apod. **Emocionální zátěž** bývá u pedagogů tou nejtěžší zátěží. Emocionální zátěž je tvořena „afektivní odezvou veškeré pedagogické práce“, čímž autor popisuje fakt, že je učitel často zaangažován do řešení sociálních vztahů, jež při jeho práci vznikají. Příkladem může být potlačování sympatií či antipatií ke konkrétnímu žákovi nebo jeho rodičům.

Jako další příčinu vzniku pracovní zátěže u učitelů zmiňuje autor konfliktnost rolí učitele. Na jednu stranu se po učiteli chce, aby byl svým žákům přítelem, druhým rodičem a vrbou, které se může svěřit i s těmi nejintimnějšími problémy. Na stranu druhou musí učitel děti umravňovat, okřikovat, vychovávat a kárat za přestupky. Tato pracovní náplň pedagoga není ani přesně stanovena a přesně stanovena nejsou ani kritéria hodnocení žáků. Mnoho učitelů si pak není jisto svoji pozicí a nevědí, zdali svoji práci vykonávají správně. Mnohdy chybí i zpětná vazba od kolegů a nadřízených. Tyto faktory pak mohou spustit u pedagoga pocity úzkosti, marnosti, napětí a nejistoty, která vede k opatrnosti a neustálému ujišťování a kontrolování

³⁸ PRŮCHA, J. *Učitel: současné poznatky o profesi*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2002, s. 67-70. ISBN 80-717-862-17.

sebe sama, což brání v plném využívání pedagogových schopností, znalostí a dovedností.

3 Praktická část

3.1 České výzkumy

Název výzkumu: Syndrom vyhoření u učitelů logopedických tříd v mateřských školách

Autor: Hana Fišarová³⁹

Místo: Česká republika – Brněnsko, 2009.

Cíl: Hlavním cílem práce bylo analyzovat výskyt syndromu vyhoření u učitelů, resp. učitelek, logopedických tříd mateřských škol, příp. učitelek mateřských škol logopedických. Jako dílčí cíle práce byly zvoleny analýzy možností vzniku syndromu vyhoření vzhledem k délce praxe, počtu dětí ve třídě a vzhledem k vlivu místa působení.

Výzkumný vzorek: Jako cílová skupina výzkumu byly zvoleny učitelky mateřských škol, ve kterých je zřízena logopedická třída, tj. třída pro děti s vadami řeči, příp. učitelky mateřských škol logopedických v Jihomoravském a Olomouckém kraji. Průměrným respondentem dotazníku byla učitelka mateřské školy s vysokoškolským vzděláním, s praxí do 5 let, případně s délkou praxe 26 – 35 let, která působí jako řadový pracovník. Všechny věkové kategorie, kromě kategorie nad 56 let, byly zastoupeny přibližně ve stejné míře. Dotazník vyplnilo celkem 58 respondentů – žen.

Metoda: Pro ověření hypotéz byla použita metoda kvantitativní, technika dotazníku. Byl použit standardizovaný dotazník pro výzkum syndromu vyhoření Maslach Burnout Inventory (MBI). Tento dotazník obsahuje 22 škálových otázek s možností výběru na osmibodové škále 0 – 7, kde respondenti hodnotí sílu pocitů jednotlivých faktorů. Nula odpovídá pocitu „vůbec“ a sedm pocitu „velmi silně“. Dotazník má tři dimenze, dvě negativně laděné, a to emocionální vyčerpání a depersonalizace a jednu pozitivní, tj. osobní uspokojení z práce.

³⁹ FIŠAROVÁ, H. *Syndrom vyhoření u učitelů logopedických tříd v mateřských školách: diplomová práce*. Brno : Masarykova univerzita, Fakulta pedagogická, 2009. 66 l., 2 l. příl. Vedoucí diplomové práce Helena Vaňurová.

Výsledky výzkumu: V dotazníku MBI byl analyzován stupeň syndromu vyhoření ve dvou pozitivních a jedné negativní dimenzi. Ve všech třech oblastech bylo zjištěno, že téměř polovina respondentů nemá problémy se syndromem vyhoření. Nízký stupeň emocionálního vyčerpání vykazuje 41 % respondentů, u faktoru depersonalizace je to dokonce 51 % respondentů. Vysoký stupeň uspokojení v práci bylo určeno u 48 % respondentů.

Název výzkumu: Syndrom vyhoření u pedagogů předškolního vzdělávání

Autor: Veronika Stuchlíková⁴⁰

Místo: Česká republika – Zlínsko, 2011.

Cíl: Cílem výzkumu je získání potřebných informací k posouzení, zda se dotazovaní respondenti – pedagogové předškolního vzdělávání – cítí být ohroženi syndromem vyhoření.

Výzkumný vzorek: Pro výzkum bylo osloveno 80 učitelek mateřských škol na Zlínsku. Všechny dotázané byly ženy. Dotazníku bylo vyplněno a použito 53. 21% dotázaných pracovalo v oboru 0 – 5 let, 7,5% dotázaných 6 – 10 let, 4% dotázaných 11 – 15 let, 7,5% 16 – 20 let a 60% dotázaných pracovalo v oboru více než 21 let. 83% respondentek mělo středoškolské vzdělání, vyššího odborného vzdělání dosáhlo 11% respondentek a vysokoškolského titulu pouze 6% z dotázaných učitelek.

Metoda: V tomto výzkumu byla použita kvantitativní výzkumná metoda dotazníku, která umožňuje oslovit větší počet respondentů a zaručuje jim naprostou anonymitu, kterou většina z nich oceňuje. Výhodou zvolené metody je také získání informací od vysokého počtu respondentů za poměrně krátkou dobu. Použitý dotazník obsahuje 20 otázek zaměřených na problematiku syndromu vyhoření. Úvodní otázky zjišťují demografické údaje respondentů. Otázky zkoumají individuální informovanost a povědomí respondentů o problematice syndromu vyhoření. Druhá část dotazníku je zaměřena na otázky zabývající se psychickou náročností zvoleného povolání, povědomí o prevenci syndromu vyhoření a způsoby trávení volného času u oslovených pedagogů.

Výsledky výzkumu: Výsledkem výzkumného šetření je zjištění, že se pedagogové v mateřských školách na Zlínsku cítí být ohroženi syndromem vyhoření. Téměř 100% dotazovaných pedagogů považuje své povolání za psychicky náročné, což riziko

⁴⁰ STUHLÍKOVÁ, V. *Syndrom vyhoření u pedagogů předškolního vzdělávání: Bakalářská práce*. Zlín : Univerzita Tomáše Baťi, Fakulta humanitních studií, 2011, 64 l., 6 l. příl. Vedoucí práce Soňa Vávrová.

syndromu vyhoření samozřejmě zvyšuje. Zjištění, že si pedagogové toto riziko uvědomují, je velmi pozitivní, protože mohou učinit efektivní preventivní opatření, např. aktivní trávení volného času, relaxace, pěstování koníčků, dodržování správné životosprávy a duševní hygieny.

Název: Školní klima v současných mateřských školách

Autor: Jana Kropáčková⁴¹

Místo: Česká republika – Mladá Boleslav, 2003.

Cíl: Cílem výzkumu je zjistit odpovědi na otázky týkajících se transformačních a inovativních změn a psychosociální atmosféry v mateřských školách v okolí Mladé Boleslavi.

Výzkumný vzorek: Výzkumu se zúčastnilo 8 ředitelek mateřských škol v okolí Mladé Boleslavi. Všechny respondentky byly ve věku 45 – 55 let, mely středoškolské pedagogické vzdělání a ve svém oboru pracovaly více než 15 let. Ve vzorku byly zastoupeny různé typy mateřských škol, a sice mateřská škola s právní subjektivitou, soukromá mateřská škola, malotřídní vesnická mateřská škola a vícetřídní městská mateřská škola na sídlišti.

Metoda: Základní technikou realizovaného šetření byl rozhovor a jeho následná analýza. Jednalo se o polostrukturovaný rozhovor, určený ředitelkám mateřských škol, který sledoval postoj k transformačním změnám, postoj k Rámcovému programu předškolního vzdělávání, fáze rozpracovanosti školního programu, spokojenost pedagogických zaměstnanců a atmosféru na pracovišti.

Výsledky výzkumu: Postoje všech ředitelek k transformačním změnám byly pesimistické. Většina ředitelek mateřských škol považovala Rámcový vzdělávací program za přítěž. Všechny ředitelky měly školní program rozpracovaný a jedna z nich jej měla hotový kompletně. U pedagogického personálu všech dotázaných mateřských škol převažovala částečná nespokojenost pedagogického personálu, převážně z důvodů časové náročnosti a nedostatečného finančního ohodnocení.

⁴¹ CHRÁSKA, M. a kol. *Klima současné české školy: Sborník příspěvků z 11 konference ČPdS*. Konvoj : Brno, 2003, s. 111-116. ISBN 80-7203-064-5.

Název: Syndrom vyhoření v učitelské profesi

Autor: Lenka Stibůrková⁴²

Místo: Česká republika – Moravskoslezský kraj, 2007.

Cíl: Cílem výzkumu je získat informace k problematice zátěže učitelů, jejich zdraví, stresu a pracovního vyhoření. Hlavním cílem výzkumu je porovnávání rozdílů mezi zkoumanými osobami pracujícími ve všech instancích školství od mateřských školek, základních škol neúplných, základních škol úplných, středních odborných učilišť, gymnázií až po školy vysoké. Byli také osloveni pracovníci v pedagogicko-psychologické poradně a stacionáři.

Výzkumný vzorek: K uskutečnění dotazníkového šetření bylo osloveno 80 respondentů tj. pedagogických pracovníků, kteří působí na území Moravskoslezského kraje. Dotazníkové šetření se uskutečnilo na 7 pracovištích v Bohumíně a Ostravě. Oslovení respondenti působili na mateřské škole (10%), neúplné základní škole (13%), úplné základní škole (17%), středním odborném učilišti (21%), gymnáziu (10%), vysoké škole (7%), pedagogicko-psychologické poradně (10%) a stacionáři (12%) jako učitelé, pedagogičtí asistenti, vychovatelé, speciální pedagogové a profesori. Vyplněných dotazníků se vrátilo celkem 60, z toho 50 jich bylo vyplněno ženami a 10 muži.

Metoda: Ve výzkumu byly využity 3 typy dotazníků: WCQ, MBI a dotazník patřící autorovi C.D. Spielbergovi a kol. První dotazník WCQ obsahoval 65 otázek a respondenti v něm vyjadřovali své reakce na těžké, nepříjemné a stresující životní situace. Druhý dotazník zjišťující míru vyhoření dotázaných, jejich vztah k práci, k sobě samému i jejich psychické rozpoložení, obsahoval 25 otázek. Poslední dotazník se zabýval sebehodnocením respondentů a obsahoval 40 otázek.

Výsledky výzkumu: Výsledky výzkumu ukázaly, že ženy jsou k syndromu vyhoření náchylnější mnohem více než muži. Méně náchylní k vyhoření jsou lidé s vyšším pedagogickým vzděláním. Vyšší riziko syndromu vyhoření hrozí pedagogům, kteří pracují na nižších stupních vzdělávání (stacionáře a MŠ). Syndrom vyhoření se

⁴² STIBŮRKOVÁ, V. *Syndrom vyhoření v učitelské profesi: Diplomová práce*. Brno : Masarykova univerzita, Fakulta pedagogická, 2007, 118 l., 0 l. příl. Vedoucí práce Pavel Mühlpachr.

ukázal být jakýmsi „tichým nepřítelem“, který se nenápadně plíží a je patrný až v konečné fázi zhroucení a vyhoření. Je proto důležité dbát na prevenci tohoto syndromu, která je méně náročná než řešení jeho následků.

Název výzkumu: Syndrom psychického vyhoření u učitelů

Autor: Zdeňka Shorná⁴³

Místo: Česká republika – Brno, 2009

Cíl: Cílem výzkumu bylo zjistit případný rozdíl mezi mírou ohrožení syndromem vyhoření u učitelů pracujících na různých typech škol, vliv pohlaví učitele na náchylnost k syndromu vyhoření a informovanost učitelů o syndromu vyhoření a jeho prevenci.

Výzkumný vzorek: K výzkumu byli osloveni učitelé z mateřské školy, ze základní školy, ze střední školy a z odborného učiliště. Zúčastnilo se celkem 6 učitelů, z toho 4 ženy a 2 muži. Všichni dotázaní měli praxi v oboru delší než 16 let. Věková hranice se pohybovala od 44 do 57 let.

Metoda: Ve výzkumu byl použit polostandardizovaný rozhovor, který byl nahráván na diktafon a poté analyzován.

Výsledky výzkumu: Z výzkumu vyplynulo, že zkoumaní učitelé mají o syndromu vyhoření pouze obecné a velmi povrchní informace. Většina dotázaných se shodla, že pohlaví učitele nemá takový vliv na propuknutí syndromu vyhoření jako jeho osobnost. Většina respondentů se také shodla, že náchylnější k vyhoření jsou učitelé pracující v mateřských školách, protože práce s malými dětmi je díky polopatismu a intenzivnější péči emočně i fyzicky náročnější než práce se školáky. Všichni respondenti uvedli jako svoji individuální prevenci proti vyhoření sport (nejčastěji plavání), manuální práci (práce na zahrádce), relaxaci (sauna) a setkávání se s přáteli. Zaměstnavatelé respondentů nedělají proti syndromu vyhoření svých zaměstnanců žádná speciální opatření. Podle respondentů podporují zaměstnavatelé pouze přátelské vztahy na pracovišti pomocí různých podnikových večírků či oslav.

⁴³ SHORNÁ, Z. *Syndrom psychického vyhoření u učitelů: Bakalářská práce*. Brno : Univerzita Tomáše Bati, Fakulta humanitních studií, 2009, 52 l., 13 l. příl. Vedoucí práce Ivana Poledňová.

3.2 Zahraniční výzkumy

Název výzkumu: Snížení vyhoření učitelů: Socio-kontextuální přístup/ Reducing teacher burnout: A socio-contextual approach

Autoři: Janne Pietarinen, Kirsi Pyhältö, Tiina Soini, Katariina Salmela-Aro⁴⁴

Místo: Finsko, červen 2012 - květen 2013

Cíl: Cílem této studie bylo prozkoumat vzájemný vztah mezi proaktivními strategiemi učitelů a vnímáním pracovního prostředí učitelů a vlivy těchto faktorů na vznik syndromu vyhoření.

Vzorek: Bylo osloveno 2310 finských učitelů, z toho 81% žen a 19% mužů. Vzorek obsahoval 38% učitelů věkem pod 40 let, 30% učitelů ve věku od 40 do 49let a 32% učitelů starších více než 50 let. 35% z oslovených učitelů pracovalo na základních školách, 32% na školách odborných a 33% ve speciálních školách. Všichni respondenti měli ukončené magisterské vzdělání a byli v různých fázích své kariéry. Školy, ve kterých účastníci výzkumu pracují, jsou různé velikosti a různého stupně vzdělávání. Tato kritéria byla zvolena proto, aby se zamezilo zkreslení výsledků výzkumu.

Metoda: Autoři použili ve svém výzkumu metodu vzorkování pravděpodobnosti (N1/4 6000). Celková četnost odpovědí byla 39%. Dotazník, který autoři učitelům předkládali, byl členěn do třech částí, přičemž první byla zaměřena na otázky ohledně osobních aktivních strategií každého učitele (7 položek), druhá část se věnovala syndromu vyhoření (9 položek) a poslední zjišťování důležitosti příjemného pracovního prostředí (6 položek). Všechny položky byly vyhodnoceny na sedmibodové Likertově stupnici v rozsahu od 1 (zcela souhlasím) do 7 (zcela nesouhlasím).

Výsledky výzkumu: Byla potvrzena hypotéza, že aktivní strategie každého učitele mají kladný vliv na předcházení syndromu vyhoření. Model ukázal, že schopnost

⁴⁴ PYHÄLTÖ, K., SALMELA-ARO K., SOINI T., PIETARINEN J. *Reducing teacher burnout: A socio-contextual approach*. Original Research Article Teaching and Teacher Education. October 2013, Volum 35, s. 62-72.

úspěšně využívat veškeré sociální zdroje zmírňuje všechny příznaky syndromu vyhoření (vyčerpání, cynismus, a narušení vztahu mezi učitelem a jeho žáky). Tyto poznatky podporují také dřívější studie, které tvrdí, že schopnost využívat copingových strategií je účinnou prevencí emocionálního vyčerpání. Dále se ukázalo, že individuální obranné strategie nejsou při zvládnání cynismu tolik efektivní jako pozitivní změny pracovního prostředí. Jinými slovy, k potlačení příznaků vyhoření je nutné si osvojit a využívat individuální obranné strategie a zároveň se soustředit na rozvoj příjemného pracovního prostředí.

Název výzkumu: Syndrom vyhoření u učitelů: Empirická studie v Denizli v Turecku/
Burnout syndrom of Teachers: An Empirical Study in Denizli in Turkey

Autoři: Esin BARUTÇU, Celalettin SERİNKAN⁴⁵

Místo: Turecko, 2013

Cíl: Hlavním cílem této studie je stanovení úrovně syndromu vyhoření u učitelů, kteří pracují v provinční oblasti Denizli v Turecku a poskytnout rady těmto učitelům, jak se syndromu vyhoření efektivně bránit.

Výzkumný vzorek: Výzkumu se zúčastnilo 167 učitelů z oblasti Denizli v Turecku. Z toho pracovalo 34% na základních školách, 44% na středních školách a 22% na vysokých školách. 14% respondentů je ve vedení škol. 67% z oslovených učitelů byly ženy. 31% dotázaných bylo věkem v rozmezí od 26 do 35 let, 41% od 36 do 46 let a 23% nad 46 let.

Metoda: V této studii byla použita metoda vzorkování pravděpodobnosti a dotazník Maslach Burnout Inventory. Tento dotazník má 3 rozměry, 2 negativní (emocionální vyčerpání a depersonalizace) a 1 pozitivní (osobní uspokojení z práce). Emocionální vyhoření se skládá z 9 položek, depersonalizace z 5 a osobní uspokojení z práce taktéž z 5 položek. Všech 167 učitelů na otázky odpovědělo.

Výsledky výzkumu: Výsledky výzkumu ukázaly, že učitelé v okolí místa Denizli jsou zasaženi syndromem vyhoření pouze na nízké úrovni. Nejodolnější proti vyhoření jsou podle výzkumu učitelé středních škol. Náchylnější k syndromu vyhoření jsou více muži než ženy a učitelé mladšího věku. Největším rizikovým faktorem syndromu vyhoření je nedostatečné finanční ohodnocení učitelů. Se základními pravidly prevence proti vyhoření jsou učitelé seznámeni a snaží se jimi řídit. Je ale nutné soustředit se více na zpříjemnění pracovního prostředí a začleňování mladých kolegů do pracovního kolektivu. Dále je třeba se snažit o zlepšení ekonomických podmínek.

⁴⁵ BARUTÇU, E., SERİNKAN C. *Burnout syndrom of Teachers: An Empirical Study in Denizli in Turkey*. Procedia: Social and Behavioral Sciences. 10. October 2013, volum 89, s. 318-322.

Název výzkumu: Vyšetření faktorů pracovního prostředí pedagogů pracujících s dětmi raného věku v Řecku/ Examination of work environment factors relating to early childhood educators in Greece

Autor: Konstantina Rentzou⁴⁶

Místo: Řecko, 2012

Cíl: Tato studie sleduje dva cíle. Zaprvé se autor snaží zjistit, zdali učitelky v mateřských školách trpí syndromem vyhoření a v případě, že ano, chce studie prozkoumat rizikové faktory, které syndrom vyhoření způsobují. Autor se chce podrobněji zaměřit na pracovní prostředí a demografické umístění mateřských škol jako na faktory ovlivňující vznik syndromu vyhoření.

Výzkumný vzorek: Výzkumu se zúčastnilo 108 učitelek či vychovatelek mateřských škol ve městě Eraklion na ostrově Kréta. Z tohoto počtu bylo konkrétně 57% učitelek a 43% vychovatelek. Věkové rozmezí zúčastněných se pohybovalo od 20 do 56 let. Délka praxe se velmi různí, od 0 let do 32 let strávených v oboru.

Metoda: K výzkumu byly použity dva testy. První z nich je Maslach Burnout Inventory Educators Survy. MBI - ES měří stejné 3 faktory jako originální MBI test s tím, že ES je více zaměřen na „students“ tedy na žáky. Jako druhý použil autor test s názvem Environment Rating Scale Self-assessment Readiness Checklist, z kterého byly využity pouze škály pro rodiče a ošetřovatele.

Výsledky výzkumu: Výsledky výzkumu ukázaly, že učitelky ze zkoumaného vzorku jsou vysoce emočně vyčerpané a mají silné pocity osobní nedostatečnosti. Naopak pocity spojené s depersonalizací jsou u nich méně výrazné. Výzkum ukázal, že největšími spouštěči syndromu vyhoření jsou pro zkoumané učitelky nevyhovující pracovní prostředí a podmínky a v druhé řadě hned demografické umístění jejich pracoviště.

⁴⁶ RENTZOU, K. *Examination of Work Environment Factors Relating to Burnout Syndrome of Early Childhood Educators in Greece*. Child Care in Practice. 2012, vol. 18, issue 2. DOI: 10.1080/13575279.2012.657609.

Název výzkumu: Účinky sebedůvěry na depersonalizaci a copingové strategie u učitelů mateřských škol: Příklad Hong Kong/ The effects of being spurned and self-esteem on depersonalization and coping preferences in kindergarten teachers: the case of Hong Kong

Autoři: Wai Hing Cheuk, Kwok Sai Wong, Sidney Rosen⁴⁷

Místo: Čína, 2009 – 2010

Cíl: Hlavním cílem výzkumu bylo prozkoumat, zda má pocit opovržení od okolí učitelů vliv na jejich depersonalizaci a sebevědomí. Dále se snaží popsat copingové strategie učitelů a prevenci proti depersonalizaci.

Výzkumný vzorek: Výzkumu se účastnilo 231 učitelek mateřských škol v Hong Kongu. Jejich průměrný věk byl 26,54 a jejich průměrná praxe v oboru byla 5,14 let. Platně vyplněných dotazníků se vrátilo 207.

Metoda: K výzkumu byly využity tři různé dotazníky, které byly respondentům předkládány v různých obdobích. První z dotazníků byl zaměřen na míru sebevědomí učitelek (10 otázek). Druhý dotazník byl vyplňován o pět měsíců déle než ten první a zkoumal negativní vlivy v zaměstnání (11 otázek) a copingové strategie učitelů (7 otázek). Třetí dotazník byl podán respondentům pět měsíců po druhém dotazníku a zkoumal míru decentralizace (5 otázek) a pocity z vykonávané práce (12 otázek).

Výsledky výzkumu: Výzkum ukázal, že čím více cítili respondenti ze stran svých známých opovržení kvůli své učitelské profesi, tím větší pocit depersonalizace prožívali. Autoři výzkumu své výsledky porovnali s výsledky staršího výzkumu na stejné téma a zjistili, že jejich skupina učitelek byla pocitem opovržení poznamenána podstatně méně než předchozí zkoumaná skupina. Zajímavé je také zjištění, že častěji pociťují depersonalizaci učitelky s vyšším sebevědomím.

⁴⁷ HING CHEUK, W., SAI WONG K., ROSEN S. *The effects of being spurned and self-esteem on depersonalization and coping preferences in kindergarten teachers: the case of Hong Kong*. 2010.

Název výzkumu: Syndrom vyhoření, pracovní podmínky a zdraví: realita mezi učiteli veřejných škol v Brazílii /Burnout syndrome, working conditions, and health: a reality among public school teachers in Brazil

Autoři: Ângela Maria C. Santana, Dione De Marchi, Luiz C. G. Junior, Yassana M. Girondoli, Andrés Chiappeta⁴⁸

Místo: Brazílie, 2012

Cíl: Cílem tohoto výzkumu bylo ohodnotit výskyt syndromu vyhoření mezi 100 učiteli 6 mateřských škol ve spojitosti s pracovními podmínkami na jihovýchodě Brazílie.

Výzkumný vzorek: Výzkum byl proveden v 6 státních školách v Brazílii a oslovených respondentů bylo celkem 100. Z toho bylo 65% žen a 35% mužů. Věk zkoumaných žen se pohyboval od 22 do 64 let, průměrný věk byl tedy 40,4 let. Věk zkoumaných mužů se pohyboval od 21 do 61 let a jejich věkový průměr byl 35,8 let. 50% dotázaných má za sebou praxi v oboru menší než 10 let a více než 50% respondentů odpracuje týdně méně než 18 hodin.

Metoda: Byl použit socio-demografický dotazník, testy na měření nevhodných pracovních fyzikálních podmínek a testy, které měřily intenzitu bolestivosti různých částí těla učitelů.

Výsledky výzkumu: Výzkum ukázal, že mezi nejčastější následky práce zkoumaných učitelů patřil chrapot, který si vyžadoval až několikadenní léčení. Příčiny lze hledat na úrovni pracovního prostředí, kde se objevily nedostatek osvětlení, nadměrná vlhkost a teplota. Jako další uváděli učitelé bolest horních končetin. Výzkumníci dále vypočítali, že učitelky v mateřské škole denně ujdou až 1,5 km se zátěží přes 4 kg, zejména nošením, či nadnášením dětí. S emocionální vyčerpaností souvisí také nadměrný hluk a vysoký počet odučených hodin. Autoři výzkumu navrhují jako prevenci před syndromem vyhoření zvýšení peněžního ohodnocení, snížení počtu žáků v jednotlivých třídách a jako stěžejní faktor v prevenci uvádějí zlepšení pracovního prostředí ve školách, na němž by se měli podílet samotní učitelé.

⁴⁸ SANTANA, C., ANGELA, M., DE MARCHI D., et al *Nutrition and Health Department*. FEDERAL UNIVERSITY OF VIÇOSA. 2012. 36570-000.

3.3 Vlastní výzkum

3.3.1 Formulace cíle práce a výzkumných otázek

Cílem výzkumu bylo zjistit míru syndromu vyhoření u učitelek tří mateřských škol v Plzni a vliv jejich sebehodnocení na výskyt tohoto syndromu. Ze základního cíle práce vyplývají následující výzkumné otázky:

- 1) Jak velký počet respondentů trpí syndromem vyhoření?
- 2) Jaký je vztah mezi syndromem vyhoření a sebehodnocením respondentů?
- 3) Které efektivní formy prevence proti syndromu vyhoření se projevily u našich respondentů?

3.3.2 Charakteristika výzkumného vzorku

V našem výzkumu byly osloveny tři mateřské školy v Plzni. Zkoumaný vzorek tvořilo celkem 38 učitelek, z toho 15 učitelek z 51. MŠ, 13 učitelek z 57. MŠ a 10 učitelek z 89. MŠ. 29 respondentek má ukončené středoškolské pedagogické vzdělání a 9 respondentek vzdělání vysokoškolské (podrobněji 4 učitelky z 51 MŠ, 2 učitelky z 57. MŠ a 3 učitelky z 89. MŠ).

3.3.3 Charakteristika sledovaných mateřských škol

51. mateřská škola v Plzni

51. mateřská škola v Částkově ulici v Plzni je umístěna v západní části městského obvodu Plzeň-Slovaný. Zařízení je čtyřtřídní, s kapacitou 90 dětí a s jednou třídou speciální pro děti s více vadami. Třídy jsou pojmenovány podle zvířátek z pohádky „O krtkovi“ od Zdeňka Milera (myšky, zajíčci, ježci a krtci). V základní škole na Jiráskovo náměstí je umístěna jedna třída odloučeného pracoviště této mateřské školy (třída žabiček). Do tříd myšek a zajíčku docházejí děti ve věku od 3 do 5 let, do třídy ježků chodí předškoláci ve věku 5 až 7 let. Třída krtků je třídou speciální a dochází do ní děti s více vadami ve věku od 3 do 7 let. Třída žabiček je smíšená pro děti od 3 do 7 let. Budova školy v Částkově ulici je jednopatrová, se suterénem, kde je umístěna školní jídelna. Prostorná zahrada se vzrostlou vegetací, třemi pískovišti, průlezkami a dalším sportovním zařízením skýtá dobré zázemí pro děti. Celková

kapacita školy je 118 dětí. Výchovu a vzdělávání zajišťuje 10 učitelek, vždy dvě na třídu, pouze ve speciální třídě jsou navíc ještě dvě učitelky a asistentky.

57. mateřská škola v Plzni

Tato škola je umístěna v klidném prostředí v Plzni Lobzích, v ulici Nad Dalmatinkou 1. Mateřská škola je šestitřídní a ve třídách jsou zastoupeny všechny věkové kategorie dětí od tří do šesti let. Školka má celkem čtyři budovy. V prvních dvou jsou umístěny běžné třídy (žabičky, koťátka, berušky a ptáčci), v druhé budově jsou dvě třídy pro děti se speciálními vzdělávacími potřebami (štěňátka a motýlci), v poslední budově se nachází ředitelna a školní kuchyně. Všechny budovy mají bezbariérový přístup. Ke škole patří prostorná zahrada s pěti pískovišti a různým dřevěným příslušenstvím (domečky, vláček, houpačky a prolézačky). Kapacita školy je 140 dětí. Ve škole je zaměstnáno 12 učitelek a 3 asistentky.

89. mateřská škola v Plzni

89. mateřská škola se nachází vedle městského parku a zároveň v blízkosti řeky v ulici Habrová 8, Plzeň – Východní předměstí. Komplex MŠ zahrnuje tři pavilony, z nichž jeden v sobě skrývá také hospodářské zázemí. Do jednotlivých tříd jsou děti rozdělovány podle věku. V současné době je ve škole pět tříd. Čtyři třídy jsou větší, s kapacitou 28 dětí (motýlci, čmeláci, včelky a berušky), a poslední třída je koncipována pro menší počet dětí (světlušky). Výhodou školy je rozsáhlá zahrada s různými přírodními zákoutími a zajímavými herními prvky. Kapacita školy je 125 dětí. Ve škole je zaměstnáno 10 učitelek.

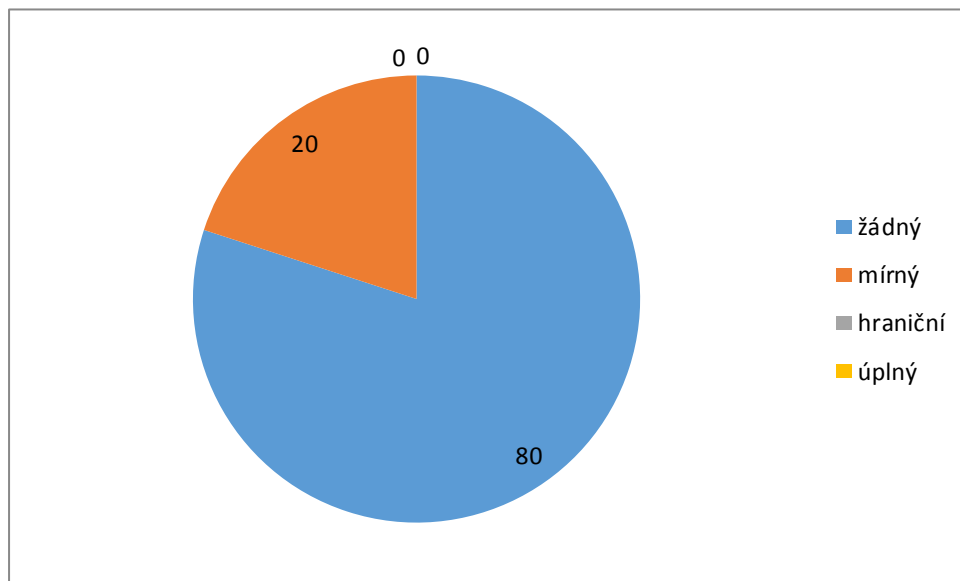
3.3.4 Metoda výzkumu

K výzkumu byly použity 2 dotazníky. První zjišťoval míru rizika syndromu vyhoření u dotázaných učitelek, druhý jejich sebehodnocení. Tento dotazník je složen z 10 otázek. Počet kladných odpovědí se sčítal a poté byly použity tyto vyhodnocovací škály: 0-2 žádné riziko syndromu vyhoření, 3-5 mírné riziko syndromu vyhoření, 6-8 hraniční riziko syndromu vyhoření a 9-10 existující syndrom vyhoření.

Dotazník na sebehodnocení zjišťuje rozpor mezi reálným a ideálním „já“, tedy míru sebedůvěry a sebevědomí člověka.

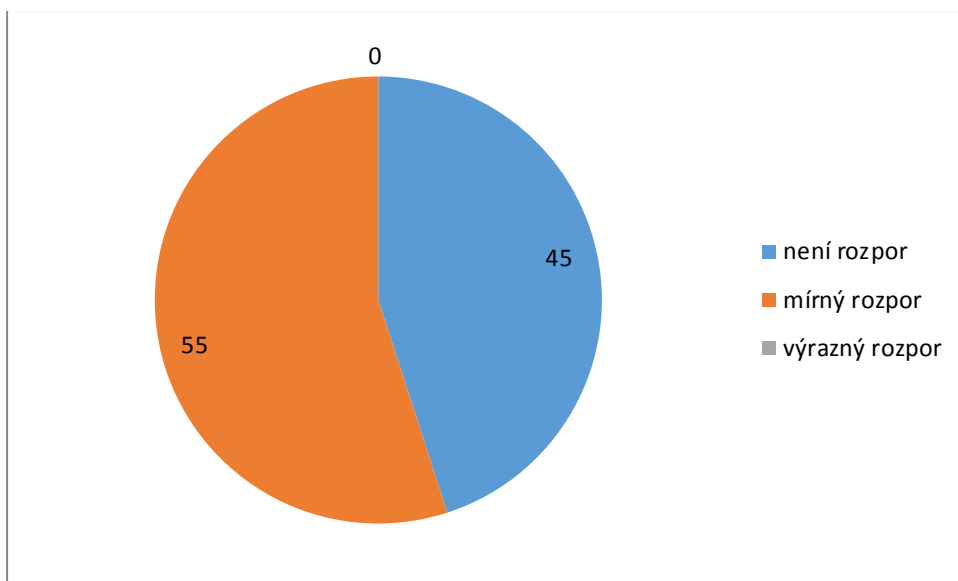
3.3.5 Výsledky výzkumu

Následující grafy znázorňují syndrom vyhoření a sebepojetí u zkoumaných učitelek.



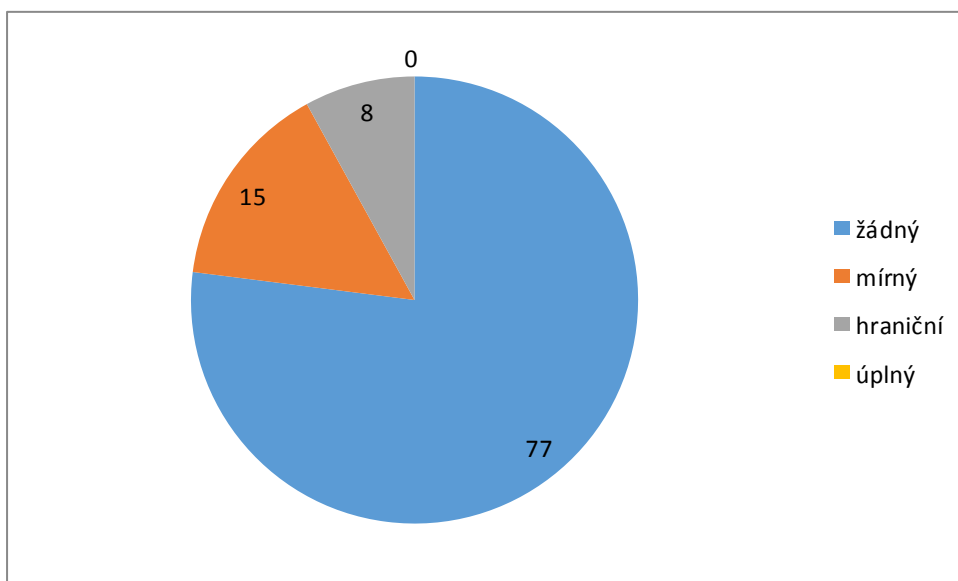
Graf 3.1: Syndrom vyhoření u učitelek 51. MŠ

Z grafu vyplývá, že 80% učitelek z 51. MŠ v Plzni je, co se týče syndromu vyhoření ve výborném stavu a syndrom vyhoření jim nehrozí. Zbýlých 20% dotázaných učitelek se nachází v mírném pásmu syndromu vyhoření, což pro ně znamená, že by měly trochu zpomalit své pracovní tempo a naučit se efektivněji odpočívat. Žádná z učitelek nevykazuje příznaky hraničního nebo úplného vyhoření.



Graf 3.2: Sebehodnocení u učitelek 51. MŠ

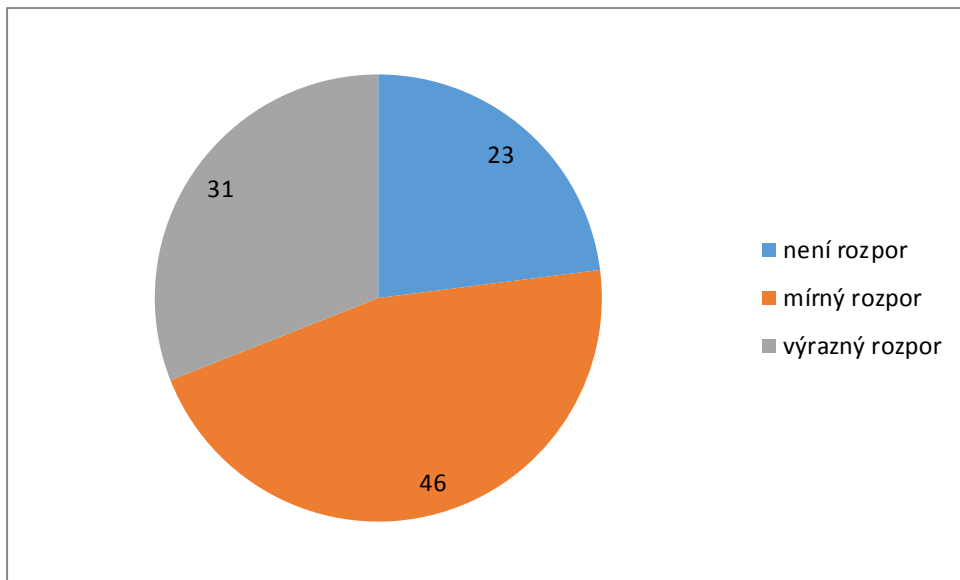
U 55 % respondentek z 51. MŠ dochází k mírnému rozporu mezi reálným „já“ a ideálním „já“. U zbylých 45% nedochází k žádnému rozporu mezi reálným a ideálním „já“. U žádné z respondentek nedochází k výraznému rozporu mezi reálným a ideálním „já“.



Graf 3.3: Syndrom vyhoření u učitelek 57. MŠ

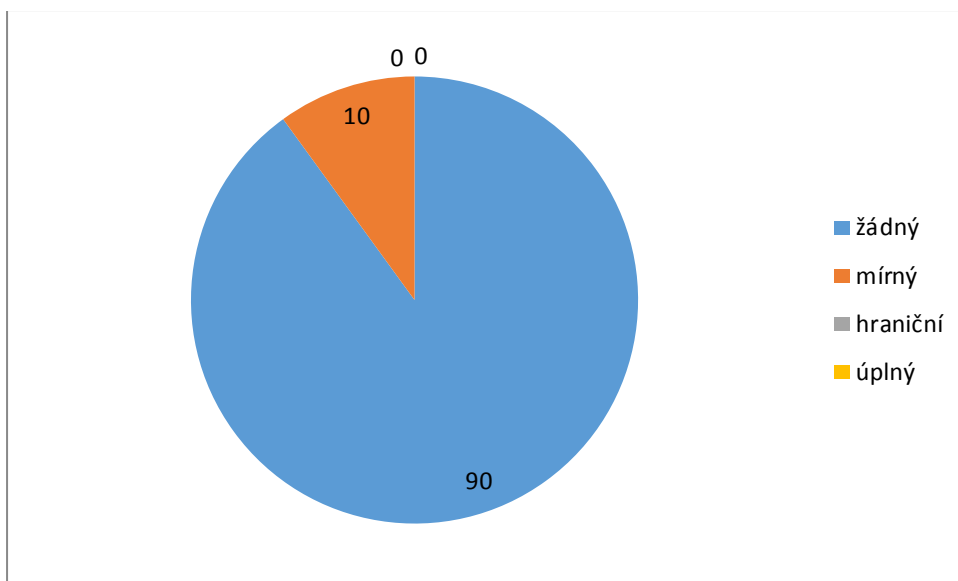
Z grafu vyplývá, že 77% učitelek z 57. MŠ v Plzni je ve výborném stavu a syndrom vyhoření je nyní bezprostředně neohrožuje. V mírném pásmu syndromu vyhoření se ocitá 15% dotázaných učitelek, 8% respondentek se nachází ve středním pásmu,

tedy na hranici syndromu vyhoření. Žádná z respondentek se neocitá ve stavu úplného vyhoření. Výsledky této školy jsou poněkud horší než u ostatních sledovaných mateřských škol. Mohlo by to být způsobeno faktem, že v této škole se nacházejí dvě speciální třídy, zatímco ve zbylých školách mají pouze po jedné speciální třídě.



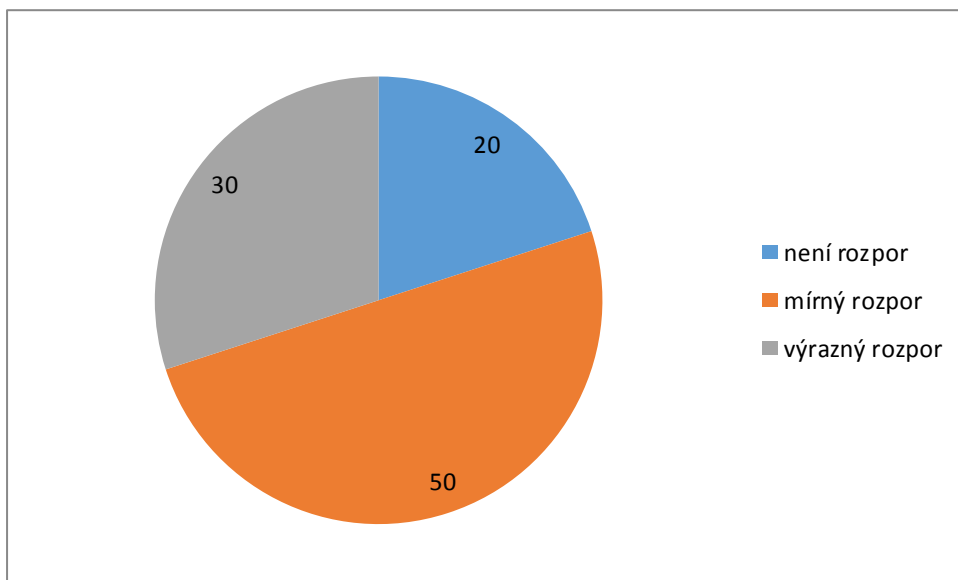
Graf 3.4: Sebehodnocení u učitelek 57. MŠ

Z grafu je patrné, že u 46% oslovených učitelek dochází k mírnému rozporu mezi reálným a ideálním „já“. K výraznému rozporu dochází u 33% respondentek a u 23% respondentek k žádnému rozporu nedochází.

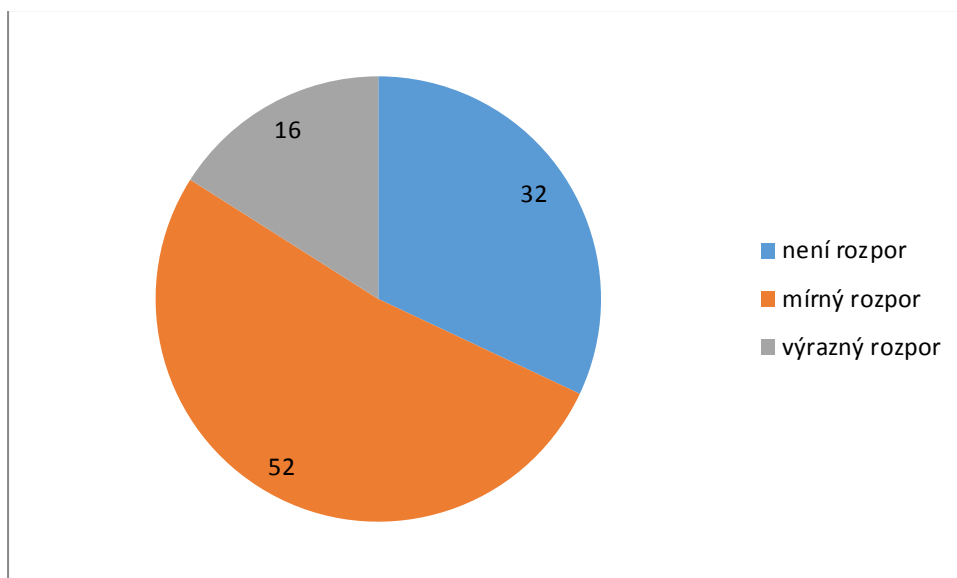


Graf 3.5: Syndrom vyhoření u učitelek 89. MŠ

Z uvedeného grafu je patrné, že celých 90% dotázaných učitelek z 89. MŠ v Plzni dosáhlo v testu vynikajících výsledků. Učitelky jsou ve výborném stavu a syndrom vyhoření jim absolutně nehrozí. 10% učitelek se nachází v mírném pásmu syndromu vyhoření, což znamená, že riziko syndromu vyhoření u nich je sice velmi nízké, ale je přítomné. V hraničním pásmu a pásmu úplného vyhoření se nenachází ani jedna z oslovených učitelek.



Graf 3.6: Sebehodnocení u učitelek 89. MŠ



Graf 3.7: Sebehodnocení obecně

Z grafu je zřejmé, že 50% dotázaných učitelek se nachází v pásmu mírného rozporu mezi reálným a ideálním „já“, 30% učitelek se ocitá v pásmu výrazného rozporu mezi ideálním a reálným „já“. U zbylých 20% dotázaných neexistuje žádný rozpor mezi ideálním a reálným „já“.

Na základě výpočtu korelací mezi syndromem vyhoření a sebepojetím sledovaných učitelek byl v našem výzkumu prokázán statisticky signifikantní rozdíl mezi syndromem vyhoření a sebepojetím.

3.4 Interpretace výsledků

Na základě dotazníkového šetření, pozorování a cíleného rozhovoru a jeho analýzy jsme získali odpovědi na základní výzkumné otázky.

Na první výzkumnou otázku: **„Jak velký počet respondentů trpí syndromem vyhoření?“** odpovídáme následujícím způsobem. Výsledky testu zaměřeného na syndrom vyhoření jsou ve srovnání se závěry uváděnými v odborné literatuře u našich respondentů mnohem příznivější. Z celkového počtu 38 dotázaných učitelek jich pouze 7 učitelek (tj. 17,5%) trpí syndromem vyhoření.

Náš průzkum ukázal, že ačkoliv je práce učitelky v mateřské škole velmi psychicky i fyzicky náročná, dokážou učitelky tuto zvýšenou zátěž dobře kompenzovat. Na základě rozhovoru jsme zjistili, že všechny dotázané učitelky vykonávají své

zaměstnání s láskou a nadšením a berou je spíše jako poslání a formu seberealizace.

Na druhou výzkumnou otázku: „**Jaký je vztah mezi sebehodnocením a syndromem vyhoření respondentů?**“ odpovídáme na základě statistického vyhodnocení takto: Mezi sebepojetím a syndromem vyhoření byl zjištěn statisticky signifikantní vztah.

U učitelek, u nichž je riziko syndromu vyhoření velmi nízko nebo žádné byl zjištěn minimální rozpor mezi reálným a ideálním „já“. V souladu s výsledky jiných výzkumů (viz. Kapitola „Přehledová studie“) se potvrdil náš předpoklad, že respondenty s adekvátním sebepojetím projevující se sebedůvěrou a sebeúctou mají malé riziko syndromu vyhoření.

Jedinci, kteří mají adekvátní sebepojetí, dokážou být zdravě asertivní, znají hranici svých možností a prožívají v pracovní činnosti pocit seberealizace. Naopak respondenty s výrazným rozporem mezi reálným a ideálním „já“, které si nevěří a podceňují se, inklinují k syndromu vyhoření. Nízké sebepojetí se projevilo především u učitelek středního a staršího věku. Tato skutečnost může souviset s jejich výchovou, při které nebyly vedeny k adekvátnímu sebevědomí a asertivnímu přiznání svých kvalit. Na rozdíl od současné mladé generace tyto respondenty byly v dětství vedeny spíše k pokoře, skromnosti a malé sebedůvěře podle hesla: „*Panenko, sedávej v koutě, najdou tě*“.

V odpovědi na 3. otázku: „**Které efektivní formy prevence proti syndromu vyhoření se projevily u našich respondentů?**“ jsme vycházeli z teoretické části práce včetně přehledové studie. Na základě analýzy teoretických poznatků či provedených výzkumů jsme zjistili, že v našem výzkumu byly rizikové faktory syndromu vyhoření sníženy na minimum. Zaměřili jsme se především na faktory vyplývající z pracovního prostředí. Na základě rozhovoru s učitelkami a ředitelkami zkoumaného souboru jsme zjistili, že vedení se snaží formou pravidelného proškolení svých zaměstnankyň eliminovat nedostatek odborných vědomostí a dovedností potřebných pro pocit erudovaného a profesně fundovaného přístupu k plnění pracovních povinností. Dále jsme zjistili, že vedení se snaží eliminovat časový stres u zkoumaných učitelek na minimum formou pravidelných porad, které mají za

cíl nejen informovat podřízené o bezprostředních pracovních úkolech a termínech jejich plnění včas a s adekvátním časovým rozsahem. Vedení ve sledovaných mateřských školách se také snaží formou neformálních schůzek rozvíjet pozitivní mezilidské vztahy a to jak mezi učitelkami, tak mezi dětmi a jejich rodiči. Velmi důležitým faktorem snižujícím riziko syndromu vyhoření je pozitivní zpětná vazba, které se sledovaným učitelkám dostává jak ze strany vedení, tak ze strany klientů, tj. dětí a jejich rodičů. Dále jsme zjistili, že učitelky sledovaného souboru jsou zapojovány do různých projektů Plzeňského kraje, což podporuje jejich tvůrčí rozvoj. Podrobným rozhovorem s ředitelkami všech tří mateřských škol jsme si ověřili, že dbají u svých podřízených na dodržování zásad duševní hygieny a prostřednictvím zvaných odborníků (lékařů, psychologů). Pořádají na sledovaných mateřských školách pravidelné besedy zaměřené na problematiku zdravého životního stylu.

U učitelek, u kterých se objevil mírný sklon k vyhoření, byly podrobnou explorační zjištěny problémy v rodinném zázemí, v jednom případě nepravidelný denní biorytmus v důsledku péče o nemocného člena rodiny.

Seznam použitých grafů

Graf 3.1: Syndrom vyhoření u učitelek 51. MŠ	48
Graf 3.2: Sebehodnocení u učitelek 51. MŠ	49
Graf 3.3: Syndrom vyhoření u učitelek 57. MŠ	49
Graf 3.4: Sebehodnocení u učitelek 57. MŠ	50
Graf 3.5: Syndrom vyhoření u učitelek 89. MŠ	51
Graf 3.6: Sebehodnocení u učitelek 89. MŠ	51
Graf 3.7: Sebehodnocení obecně	52

4 Závěr

V teoretické části práce jsem shrnula všechny dostupné informace o syndromu vyhoření od našich a zahraničních autorů. Věnuji se zde jeho charakteristice, popisu projevů a příčin, také jeho terapii a rizikovým zaměstnáním. Protože je práce zaměřena na syndrom vyhoření u učitelek mateřských škol, je v teoretické části také rozpracována podkapitola o pracovní zátěži pedagogických profesí.

Praktická část je rozdělena do dvou částí.

První z nich v rámci přehledové studie obsahuje výsledky cizích výzkumů na sledované téma, a to pěti českých a pěti zahraničních autorů.

Praktická část práce se opírá jednak o názory našich autorů na tuto problematiku, jednak o přehledové studie. Cílem vlastního výzkumu bylo zjistit míru syndromu vyhoření u učitelek tří mateřských škol v Plzni a vliv jejich sebehodnocení na výskyt tohoto syndromu. K výzkumu byly použity 2 dotazníky. První zjišťoval míru rizika syndromu vyhoření u dotázaných učitelek, druhý jejich sebehodnocení. Dotazníkové šetření bylo doplněno klinickými metodami, tj. pozorování v přirozených podmínkách a rozhovorem s učitelkami a ředitelkami zkoumaných MŠ. Výsledky našeho šetření jsou v porovnání s fakty v odborné literatuře a v podobných výzkumech příznivější. Z celkového počtu 38 učitelek, je pouze 7 učitelek ohroženo syndromem vyhoření. Mezi sebepojetím respondentek a rizikem syndromu vyhoření byl zjištěn statisticky signifikantní vztah. Naše hypotéza, že učitelky s nižší mírou sebehodnocení, budou náchylnější ke vzniku syndromu vyhoření, se tedy potvrdila. Šetření ukázalo, že výsledky jsou pozitivní především díky efektivní prevenci, kterou respondentkám zajišťuje jejich vedení pomocí pravidelných porad, častého proškolení, poskytování pozitivní zpětné vazby a pěstováním neformálních mezilidských vztahů, a to nejen mezi učitelkami, ale i mezi rodiči dětí. Ředitelky všech zkoumaných škol dbají také u svých zaměstnankyň na dodržování zásad duševní hygieny a prostřednictvím zvaných odborníků (lékařů, psychologů) rozšiřují jejich obzor v oblasti zdravého životního stylu, který je základní obranou proti syndromu vyhoření a také zárukou zdravého vývoje svěřených dětí.

5 Resumé / Summary

Tématem této bakalářské práce je syndrom vyhoření u učitelek mateřských škol. Práce je rozdělena do dvou hlavních částí, teoretické a praktické. Teoretická část je členěna do šesti kapitol, které obsahují charakteristiku syndromu vyhoření, jeho projevy a příčiny, popis rizikových zaměstnání a pracovní zátěž pedagogických profesí. Praktická část obsahuje přehledovou studii na podobné téma a vlastní výzkum, jehož cílem bylo zjistit míru syndromu vyhoření u učitelek tří mateřských škol v Plzni a vliv jejich sebehodnocení na výskyt tohoto syndromu. Výsledky našeho šetření jsou v porovnání s fakty v odborné literatuře a v podobných výzkumech příznivější, a to hlavně z důvodu efektivní prevence, kterou respondentkám zajišťuje jejich vedení.

The subject of this bachelary work is burnout syndrome of kindergarden teachers. The work is divided into two main parts, theoretical and research part. Theoretical part is divided into six chapters, which contains burnout syndrome characteristics, symptoms and causes, description of jobs highly affected by burnout syndrome and workload of teaching profesion. Research part contains burnout syndrome research compendium and my own research. The aim of the research was to find out, how much are kindergarden teachers from three Pilsen kindergardens affected by burnout syndrome and find out the influence of their self-assessment to level of this syndrome. Results of our research was more positive in compare with results of other researches, mainly because of efective prevention, which is provided to respondents from their leadership.

6 Seznam použité literatury

1. BARUTÇU, E. SERINKAN, C. *Burnout syndrom of Teachers: An Empirical Study in Denizli in Turkey*. Procedia: Social and Behavioral Sciences. 10. October 2013, volum 89, s. 318-322.
2. ČÁP, J., DYTRICH, Z. *Konflikt, frustrace, stres a utváření osobnosti*. Praha: SPN, 1967.
3. FIŠAROVÁ, H. *Syndrom vyhoření u učitelů logopedických tříd v mateřských školách: diplomová práce*. Brno : Masarykova univerzita, Fakulta pedagogická, 2009. 66 l., 2 l. příl. Vedoucí diplomové práce Helena Vaďurová.
4. GRÜN, A. *Vyhoření: jak rozprout vlastní energii*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2014, 163 s. Poradce pro praxi. ISBN 978-802-6205-876.
5. HING CHEUK, W., SAI WONG, K., ROSEN, S. *The effects of being spurned and self-esteem on depersonalization and coping preferences in kindergarten teachers: the case of Hong Kong*. 2010.
6. HOLEČEK, V., MIŇHOVÁ, J., PRUNNER, P. *Psychologie pro právníky*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2007, 351 s. ISBN 978-807-3800-659.
7. HONZÁK, R. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. Vyd. 1. Praha: Vyšehrad, 2006, 229 s. ISBN 978-807-4293-313.
8. CHRÁSKA, M. a kol. *Klima současné české školy: Sborník příspěvků z 11 konference ČPdS*. Konvoj : Brno, 2003, s. 111-116. ISBN 80-7203-064-5.
9. JEKLOVÁ, M., REITMAYEROVÁ, E. *Syndrom vyhoření: Současné poznatky o profesi*. Vyd. 1. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006, 154 s. ISBN 80-869-9174-1.
10. KALLWASS, A. *Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007, 139 s. ISBN 978-807-3672-997.
11. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 279 s. ISBN 978-807-3675-684.

12. MAROON, I. *Syndrom vyhoření u sociálních pracovníků: teorie, praxe, kazuistiky*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2012, 151 s. Poradce pro praxi. ISBN 978-802-6201-809.
13. MIŇHOVÁ, J. *Syndrom vyhoření u pedagogů*. (získáno z osobních archivů autorky)
14. MLČÁK, Z. *Potenciální zdroje stresu v sociální práci a jejich zvládnutí*, In.: *Sociální práce*, 3/2005, s. 124-138.
15. POSCHKAMP, T. *Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě: rozpoznání, léčba, prevence*. 1. vyd. Brno: Edika, 2013, 104 s. ISBN 978-80-266-0161-6.
16. POSPÍŠIL, M. *Manažerstina, aneb, Jak být efektivním manažerem a řešitelem stresů*. Vyd. 1. Plzeň: vlastním nákladem, 388 s. ISBN 978-809-0352-940.
17. PRŮCHA, J. *Učitel: současné poznatky o profesi*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2002, s. 67-70. ISBN 80-717-862-17.
18. PYHÄLTÖ, K., SALMELA-ARO, K., SOINI, T., PIETARINEN, J., *Reducing teacher burnout: A socio-contextual approach. Original Research Article Teaching and Teacher Education*. October 2013, Volum 35, s. 62-72.
19. RENTZOU, K. *Examination of Work Environment Factors Relating to Burnout Syndrome of Early Childhood Educators in Greece. Child Care in Practice*. 2012, vol. 18, issue 2. DOI: 10.1080/13575279.2012.657609.
20. SANTANA, C. ANGELA, M., DE MARCHI, D., et al. *Nutrition and Health Department FEDERAL UNIVERSITY OF VIÇOSA*. 2012. 36570-000.
21. SHORNÁ, Z. *Syndrom psychického vyhoření u učitelů: Bakalářská práce*. Brno : Univerzita Tomáše Bati, Fakulta humanitních studií, 2009, 52 l., 13 l. příl. Vedoucí práce Ivana Poledňová.
22. STIBŮRKOVÁ, V. *Syndrom vyhoření v učitelské profesi: Diplomová práce*. Brno : Masarykova univerzita, Fakulta pedagogická, 2007, 118 l., 0 l. příl. Vedoucí práce Pavel Mühlpachr.
23. STOCK, Ch. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout: rozpoznání, léčba, prevence*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, 103 s. ISBN 978-80-247-3553-5.
24. STUHLÍKOVÁ, V. *Syndrom vyhoření u pedagogů předškolního vzdělávání: Bakalářská práce*. Zlín : Univerzita Tomáše Bati, Fakulta humanitních studií, 2011, 64 l., 6 l. příl. Vedoucí práce Soňa Vávrová.

