

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Teologická fakulta
Katedra praktické teologie

Bakalářská práce

OHROŽENÍ NEZAMĚSTNANÝCH SYNDROMEM BURNOUT

Vedoucí práce: RSDr. Ján Mišovič, CSc.
Autor práce: Mgr. Helena Heger
Studijní obor: Sociální a charitativní práce
Ročník: III.

2011

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že, v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

15. 3. 2011

Velice děkuji panu RSDr. Jánovi Mišovičovi, CSc. za metodické vedení mé bakalářské práce, za jeho odbornou pomoc, cenné rady, připomínky, názory a spolupráci, které si velmi vážím.

Můj srdečný dík patří též panu prof. PhDr. Jaro Křivohlavému, CSc. za vstřícnost, spolupráci a svolení k použití jednotlivých dotazníkových metod.

Děkuji také pracovníkům Úřadu práce ve Svitavách, kteří mi umožnili provést realizaci sociální sondy mezi uchazeči o zaměstnání.

Obsah

Úvod	6
1 Definice pojmů	8
1.1 Pojem „nezaměstnanost“	8
1.1.1 Historický exkurz	8
1.1.2 Definice pojmu	8
1.1.3 Hlavní rysy charakterizující nezaměstnané osoby	10
1.2 Pojem „burnout“	10
1.2.1 Historický exkurz	10
1.2.2 Definice pojmu	11
1.2.3 Charakteristika a vývoj definic syndromu vyhoření	12
2 Nezaměstnanost	15
2.1 Práce jako hodnota	15
2.1.1 Důležitost práce a zaměstnání	15
2.1.2 Práce v historii	16
2.2 Nezaměstnanost jako společenský jev	17
2.2.1 Vztah společnosti k nezaměstnanosti	17
2.2.2 Řešení nezaměstnanosti ze strany společnosti	18
2.3 Individuální zkušenost nezaměstnanosti	18
2.3.1 Stresová situace	18
2.3.2 Životní změna	19
2.3.3 Vliv na fyzické a psychické zdraví	20
2.4 Nezaměstnanost a její důsledky	21
2.4.1 Důsledky pro společnost	21
2.4.2 Důsledky pro jednotlivce	21
3 Syndrom burnout	23
3.1 Situace vzniku syndromu burnout	23
3.1.1 Burnout a stres	24
3.1.2 Burnout a deprese	24
3.2 Hlavní příznaky syndromu vyhoření	24
3.3 Fáze procesu vyhoření	25
3.4 Zvládání a terapie procesu vyhoření	26
3.5 Význam prevence	27
4 Burnout a nezaměstnanost	29
5 Sociologická sonda	31
5.1 Výběr tématu	31
5.2 Cíl, předmět a hypotézy	31
5.2.1 Cíl a předmět sociologické sondy	31
5.2.2 Stanovení hypotéz	31
5.3 Metodika šetření	32

5.4	Vyhodnocení výsledků sociologické sondy	32
5.4.1	Hodnocení míry životní spokojenosti.....	33
5.4.2	Zjištění míry ohrožení syndromem burnout	34
5.4.3	Dotazník odhalující stav celkového vyčerpání.....	35
5.4.4	Míra životní spokojenosti dle sémantického diferenciálu	37
5.4.5	Srovnání dotazníků zabývajících se mírou životní spokojenosti	38
5.4.6	Srovnání dotazníků zabývajících se mírou ohrožení syndromem burnout.....	39
5.4.7	Srovnání získaných hodnot u krátkodobé a dlouhodobé nezaměstnanosti.....	39
5.4.8	Interpretace hodnot BM stavu celkového vyčerpání	40
5.4.9	Vyhodnocení dotazníku nezařazeného do statistického zpracování .	41
5.5	Ověření hypotéz.....	42
5.6	Diskuse	42
5.7	Popis zkoumaného souboru respondentů	43
	Závěr	45
	Seznam použitých zdrojů.....	46
	Přílohy.....	48
	Abstrakt.....	53
	Abstract.....	54

Úvod

Tématem mé bakalářské práce je ohrožení nezaměstnaných syndromem burnout (tj. syndromem vyhoření). Motivací k tomuto výběru byl nejenom zájem o samotný syndrom burnout, jeho možný vznik, diagnostiku, prevenci a léčbu, ale též i jeho současný aktuální význam.

S celkovou změnou společenských a ekonomických poměrů se v osmdesátých letech dvacátého století začal používat termín „vyhoření“ pro označení novodobé nemoci. Je často uváděn v souvislosti s určitými profesemi – tzv. pomáhajícími, u kterých lze většinou velmi konkrétně uvést, proč k vyhoření došlo. Charakteristickým zůstává vztah mezi terapeutem a klientem, byrokratická zátěž a typicky ztěžující okolnosti vztahující se k výkonu toho kterého povolání. Dalším typickým znakem je důraz na výkon, neboli „pracovat až na dno svých možností“.

Je tedy možné říci, že se syndrom vyhoření vztahuje pouze na oblast zaměstnání a pracovního vytížení? Nikoliv. Jedná se o jev, který je poměrně dobře viditelný i např. v mezilidských a v partnerských vztazích. Problém tedy charakterizují prvky, které lze zobecnit jako okolnosti, které vedly lidi k tomu, že se z jejich přístupu vytratilo nadšení, energie i motivace (Křivohlavý 1998).

Život je heterogenní oblastí skládající se z několika částí, které by – nejenom v ideálním případě – měly do sebe zapadat, vzájemně se doplňovat a vytvářet jeden celek. Dojde-li k narušení jedné části, odrazí se to i na stavu ostatních. A právě v situaci, kdy se život začíná negativně měnit a rozpadat, dostává člověk šanci se zastavit a přehodnotit své postoje.

Nelze se domnívat, že by byl někdo vůči syndromu vyhoření imunní. Syndrom se může týkat všech a situaci celkového vyčerpání lze nalézt v mnoha příkladech lidského konání.

V dnešní době se hodně mluví o životě plném stresu. Chronický stres je označován za příčinu mnoha fyzických i psychických onemocnění, např. bolestí hlavy, svalů, páteře, celkové slabosti a únavy, žaludečních vředů atd. Pro další onemocnění vytváří stres dispozice nebo je komplikuje. K maximálnímu výkonu je sice určitá míra napětí nutná, tedy pro existenci je zdravá míra stresu užitečná. V normálním případě je tělo vybaveno k tomu, aby se s nároky vypořádalo a vrátilo zpět do stavu harmonie a vyváženosti. Problém nastává, jestliže míra a nátlak stresu překročí únosnou hranici, jako je tomu při chronickém přetížení, zoufalství, nejistotě či problémům v osobním nebo pracovním životě. Pak dojde k situaci, kdy je k příznakům syndromu vyhoření jen krůček.

Účelem této práce je poodhalit případnou souvislost mezi nezaměstnaností a syndromem vyhoření. Bude se tedy zabývat teorií syndromu burnout a nezaměstnanosti, jejichž možný vzájemný vztah je tématem sociologické sondy provedené v lednu 2011 mezi uchazeči o zaměstnání na Úřadu práce ve Svitavách.

Pro nezaměstnaného je jeho životní situace mnohdy velice náročná. Nezaměstnaný se nachází ve stresové situaci, která – zejména při dlouhodobé nezaměstnanosti – může být téměř chronickou. Z inspirativního rozhovoru s Bc. Emanuelem Korábem z oddělení poradenství na Úřadu práce ve Svitavách, který označil objektivní situaci za velmi „neutěšenou“, bych ráda uvedla některé skutečnosti. Bc. Koráb označil hledání pracovního místa mnohdy za „sisyfovskou činnost“. Na okrese Svitavy, kde byl dříve rozšířen textilní a strojírenský průmysl, došlo v minulých letech téměř k jeho likvidaci. Momentálně v průměru na jedno volné pracovní místo připadá jedenáct uchazečů; ze sedmi tisíc uchazečů je v dlouhodobé nezaměstnanosti více než polovina; do třech měsíců nalézá zaměstnání pouhých 18 % nezaměstnaných a 42 % najde zaměstnání až na 48. pokus. Déle než jeden rok je momentálně v evidenci přes 2 460 uchazečů.

Další zatěžující skutečností je, že většina firem automaticky požaduje od každého zájemce o pracovní místo strukturovaný životopis a minimálně motivační dopis. A firmou slíbená odpověď většinou nepříjde. Když se tato situace několikrát opakuje, tak se z častého počátečního nadšení a naděje může vyvinout problém v podobě syndromu vyhoření.

Za zejména obtížnou je považována situace absolventů škol. Ti velmi záhy ztratí motivaci hledat zaměstnání a jsou – dle slov Bc. Korába – velmi náchylní k vyhoření.

A zde se otevírá prostor odborné intervenci. Je významnější oblast prevence nebo záchranné terapie? Do jaké míry lze se syndromem vyhoření počítat i u skupiny nezaměstnaných? Je zde vůbec nějaký prostor pro psychologickou péči a včasné odhalení potíží?

Cílem bakalářské práce je tedy prezentovat teoretický přístup k oběma problémům a jejich možnou provázanost, na které je postavena hlavní hypotéza sociologické sondy.

1 Definice pojmů

1.1 Pojem „nezaměstnanost“

1.1.1 Historický exkurz

„Nezaměstnanost“ jako jeden z důležitých projevů dnešní doby je pravidelně skloňovaným termínem v médiích i v odborné literatuře. Stojí na předních místech zájmu společenských i ekonomických věd, které se zabývají fenoménem člověka a fenoménem práce.

Obsah, podoba i společenský význam nezaměstnanosti se v průběhu historie měnily. Důležité je poznamenat, že o nezaměstnanosti je možné hovořit tam, kde jsou pracovní vztahy založené na principu zaměstnanosti a za „práci“ je považováno placené zaměstnání. Z toho vyplývá, že se nezaměstnanými mohou stát ti, kteří dobrovolně své zaměstnání opustí, nebo jsou ze svého pracovního místa propuštěni.

Termín „nezaměstnanost“ je spojen s rozvojem tržních hospodářských vztahů zejména po průmyslové revoluci, která znamenala mezník ve vývoji celospolečenského uspořádání. Trh práce získal svou existenciální moc.

Ani za feudálního řádu, ani v otrokářské společnosti, ani v centrálně plánované ekonomice neexistoval problém masové nezaměstnanosti. Ve feudalismu byli nevolníci připoutáni ke svému pánovi a jeho půdě, otroci byli k práci nuceni. V centrálně řízených ekonomikách je kladen důraz na pracovní povinnost, resp. trestný čin příživnictví.

Nezaměstnanost a její sociální důsledky se staly hlavními sociálními problémy na přelomu 19. a 20. století.¹

V současnosti se nezaměstnanost stává celospolečenským, sociálně politickým problémem zejména vzhledem k její délce, protože, čím déle jsou lidé bez zaměstnání, tím problematičtější se pro ně stává možnost práci najít. Dlouhodobá nezaměstnanost má důsledky nejenom pro jednotlivce – jako je snížení životní úrovně, růst napětí v mezilidských vztazích, deprese, ztráta motivace i pocit bezmoci, ale dotýká se i společnosti v nárocích na státní rozpočet a možný nárůst sociálně patologických jevů.²

1.1.2 Definice pojmu

Některé definice termínu „nezaměstnanost“:

Dle slovníku sociální práce:

„Nezaměstnanost je stav, ve kterém člověk schopný práce a ochotný pracovat nemá placené zaměstnání. Obvykle používaným kritériem ochoty pracovat jsou kontakty s úřadem práce, resp. s potenciálními zaměstnavateli.“³ Nezaměstnanost je jevem, který

¹ Srov. MAREŠ, P. *Nezaměstnanost jako sociální problém*, s. 37-38.

² Srov. tamtéž, s. 46-47.

³ MATOUŠEK, O. *Slovník sociální práce*, s. 116.

doprovází změny ve struktuře pracovních příležitostí a postihuje zejména mladé a méně kvalifikované osoby; další znevýhodněnou skupinou jsou starší lidé.

Existuje několik druhů nezaměstnanosti: tzv. přirozená, vyvolávaná svobodnou mobilitou pracovníků na trhu práce (zahrnuje i absolventy škol hledajících zaměstnání); sezónní, která je vyvolávána sníženou poptávkou po pracovních silách v závislosti na střídání ročních období; dlouhodobá – představuje velký sociální problém, protože se značně podílí na vzniku chudoby. Dále se rozlišuje např. nezaměstnanost skrytá, neúplná, frikční a strukturální.⁴

Dle slovníku psychologického:

„Nezaměstnanost je situace, kdy ve společnosti existuje určitá skupina lidí, kteří by mohli pracovat a z větší části by chtěli, ale nemohou, v důsledku nedostatku pracovních příležitostí. Z psychologického hlediska bývá prožívání této situace obtížné, zvláště u déle trvající nezaměstnanosti, kdy dochází k pocitům neužitečnosti, zmaru, ztráty smyslu života a smutku; objevují se příznaky depresí a neuróz, zvýšená konzumace alkoholu a jiných drog, vyšší počet sebevražedných pokusů i dokonaných sebevražd. Zatímco u krátkodobé nezaměstnanosti trvá naděje na získání práce, u dlouhodobé je častá rezignovanost a přizpůsobení se novému stylu života.“⁵

Rozlišujeme nezaměstnanost: cyklickou, tzn. související s průběhem hospodářského cyklu a způsobenou např. odbytovými potížemi a nedostatečnou poptávkou; dočasnou – tzv. individuální a krátkodobou, která se týká osob „mezi dvěma zaměstnáními“; nepravou, což jsou osoby práci nehledající nebo pracující nelegálně v „šedé“ ekonomice; neúplnou, zahrnující pracovníky, kteří jsou nuceni pracovat na snížený úvazek, či není využíváno jejich kvalifikačních schopností; sezónní neboli pravidelnou; skrytou, týkající se neregistrovaných nezaměstnaných, kteří volí jiné řešení situace – jako je mateřství, studium apod. a nezaměstnanost strukturální, vznikající vymizením poptávky po určitém druhu práce, popř. celých odvětví.⁶

Dle Mezinárodní organizace práce:

Mezinárodní organizace práce považuje za nezaměstnanou tu osobu, která je ve věku mezi 15 a 74 lety; není zaměstnána ani nevykonává samostatně výdělečnou činnost (během referenčního týdne); aktivně hledá práci – tj. v posledních čtyřech týdnech učinila kroky k nalezení zaměstnání a je v daném okamžiku připravena k nástupu do práce nebo zahájení samostatné výdělečné činnosti do 14 dnů. Mezi specifické kroky k nalezení zaměstnání náleží: navázání kontaktu s úřadem práce, navázání kontaktu se soukromou agenturou, zasílání žádostí přímo zaměstnavateli, dotazování se, podávání inzerátů a odpovídání na ně, sledování nabídek zaměstnání, účast na pohovorech apod.⁷

⁴ Srov. MATOUŠEK, O. *Slovník sociální práce*, s. 116-117.

⁵ HARTL, P. HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*, s. 357.

⁶ Srov. tamtéž, s. 357.

⁷ Srov. <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=CELEX:32000R1897:CS:HTML>

Stručně je možné shrnout znaky definic:

- Nezaměstnanost je jev, který doprovází tržní ekonomiku – problém představuje zejména nezaměstnanost dlouhodobá, která se podílí na vzniku sociálního problému a tím je chudoba.
- Nezaměstnaný člověk je ten, který je schopný a ochotný pracovat a momentálně nemá placené zaměstnání ani není osobou samostatně výdělečně činnou.
- Kritériem ochoty pracovat je aktivní hledání práce a pravidelný kontakt s úřadem práce.
- Jev nezaměstnanosti je doprovázen řadou negativních symptomů, jako např. příznaky depresí, neuróz, ztrátou smyslu života, sociální izolací, zvýšenou konzumací alkoholu a drog.

1.1.3 Hlavní rysy charakterizující nezaměstnané osoby

Nezaměstnaná osoba je osobou bez zaměstnání vykonávaného na smluvním základě a tedy zároveň bez odměny za něj. Nemá tedy placené zaměstnání, které je třeba odlišit od kategorie práce, která v podobě mimo ekonomického zájmu do problematiky nepatří (např. práce pro radost, v domácnosti, dobrovolnictví).

Nezaměstnaná osoba má přístup na trh práce, jen se v daném okamžiku nemůže přes svoji veškerou snahu prosadit, neodpovídá momentální poptávce.

Nezaměstnaná osoba je schopná práce – umožňuje to její věk, zdravotní stav a osobní situace, chce pracovat a se svou situací se nespokojuje.

Nezaměstnaná osoba požívá statusu nezaměstnaného, který v sobě zahrnuje práva i povinnosti (mezi práva patří: nárok na podporu v nezaměstnanosti, na pomoc při zprostředkování práce, rekvalifikaci, poradenství; mezi povinnosti náleží: nepracovat na černo, aktivně se zapojit do hledání nového zaměstnání a přijmout zprostředkovanou práci – pozn.: existence diskuse na téma přiměřené práce a rozsah práva odmítnout práci nepřiměřenou). Další podmínkou jsou též pravidelné konzultace na úřadu práce v předepsané frekvenci.⁸

1.2 Pojem „burnout“

1.2.1 Historický exkurz

Vymezením pojmu „burnout“ se zabývají odborníci již několik desetiletí. Rozebírají příčiny, projevy a stádia tohoto stavu celkového vyčerpání, které se projevuje v oblastech motivace a emocí a které ovlivňuje postoje, názory i výkonnost.

⁸ Srov. MAREŠ, P. *Nezaměstnanost jako sociální problém*, s. 16-17.

Poprvé byl termín „burnout“ v odborném smyslu slova užit v roce 1974 Hendrichem Freudenbergerem z New Yorku ve stati publikované v časopise „Journal of Social Issues“. Ovšem s jevem jako takovým se setkáváme mnohem dříve. Již např. v Bibli, kde v knize Kazatel 1,2 čteme slova vyjadřující podstatu syndromu vyhoření: „Marnost nad marnost, všechno je marnost“. Dále je to pověst ze starého Řecka o Sysifovi, jehož zbytečné snažení, práce bez dosažitelného cíle a trápení bez konce poskytlo označení marné činnosti používající se dodnes. I beletristické zpracování problému není výjimkou. Thomas Mann popisuje osud rodiny Boddenbrookových, která ztrácí vše včetně cílů, pro které žila; román Grahama Greena „Případ vyhoření“ pojednává o osudu architekta, který pln deziluzí opouští svou práci i život ve společnosti a prchá do africké džungle.

Význam termínu „burnout“ prošel vlastním vývojem. Původně byl používán pro označení stavu lidí, kteří propadli alkoholu a drogám a o vše ostatní ztratili zájem. Jejich život byl zcela v zaujetí jejich závislosti. Posléze byli tímto výrazem označováni i lidé, kteří pro své opojení a závislost na práci (nyní „workoholismus“), nebyli schopni pro nic jiného žít.

Po objevení termínu „burnout“ jako výrazu označujícího celkové vyčerpání všech sil, bylo provedeno velké množství psychologických studií a uveřejněno mnoho odborných knih a pojednání. Je možné říci, že zájem o tento jev v současnosti nemizí, ba naopak, stále vzrůstá.⁹

„(...) syndromem vyhoření trpí velké množství lidí. Každý z nás může být vystaven chronickému stresu a dlouhodobé nadměrné zátěži a nebýt schopen najít cestu ven. (...) Je jedno, jestli jste přetěžováni v zaměstnání, anebo se musíte vyrovnat se složitými rodinnými událostmi. Syndrom vyhoření se nevyhýbá nikomu. Dobrá zpráva ale je, že každý proti němu může něco dělat.“¹⁰

1.2.2 Definice pojmu

Některé definice jevu dle odborných slovníků:

Dle slovníku sociální práce:

„Syndrom vyhoření je soubor příznaků vyskytující se u pracovníků pomáhajících profesí odvozený z dlouhodobé nekompenzované zátěže, kterou přináší práce s lidmi. Je to stav psychického, někdy i celkového vyčerpání doprovázený pocitem beznaděje, obavami, případně zlostí. Pracovní motivace klesá, výkon se zhoršuje, klesá i sebevědomí.“¹¹

Dle pedagogického slovníku:

Burnout – z angl. vyhoření, vypálení; jedná se o vyčerpání fyzických a psychických sil, které je doprovázené ztrátou zájmu o práci a erozí profesionálních postojů projevujících se především u pracovníků tzv. pomáhajících profesí, jako sociálních

⁹ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*, s. 45-47.

¹⁰ STOCK, Ch. *Syndrom vyhoření a jak jen zvládnout*, s. 11.

¹¹ MATOUŠEK, O. *Slovník sociální práce*, s. 246.

pracovníků, lékařů, zdravotních sester, poradců a pedagogů. Značný podíl na vzniku jevu má stres, časová náročnost povolání, administrativní zásahy, které rušivě ovlivňují práci apod.¹²

Dle teologického slovníku:

Burnout představuje tělesné, emocionální a duševní vyčerpání, které je podmíněno především chronickou zátěží. Přístup a chování se z angažovanosti a nadšení změní ve stagnaci, frustraci, pocity znechucení a apatii. Burnout také ovlivňuje míru snášené zátěže a způsobuje negativní pohled na sebe i vztah k bližnímu. Tomuto problému nejsou vzdáleni ani samotní duchovní a rovněž lidé pečující o stav duše.¹³

Dle psychologického slovníku:

Jedná se o stav ztráty profesionálního zájmu a osobního zaujetí u osoby vykonávající některou z pomáhajících profesí. Často je doprovázen pocity zklamání a hořkosti a projevuje se ztrátou činnosti a vědomí poslání. Snižuje se výkonnost a postupně mizí zájem o vykonávání práce, až vymizí i jeho poslední zbytky. Postižený se spokojuje s rutinou a stereotypem, nevidí důvod pro další sebevzdělávání a osobní růst. Snaží se pouze přežít, je velice unavený a emocionálně vyčerpaný. Vývoj syndromu (ve třech stádiích) je plíživý a proto nebezpečný.¹⁴

1.2.3 Charakteristika a vývoj definic syndromu vyhoření

Existuje několik pokusů o definování syndromu vyhoření, kde na jedné straně je syndrom popisován jako stav a na druhé jako proces.

Charakteristickým pro rané definice syndromu je jejich vztah k práci s druhými lidmi. Tyto definice se omezují na tzv. pomáhající profese:

Robert Kahn jej v roce 1978 charakterizuje takto: Burnout je „syndrom neadekvátního postoje ke klientovi a sobě sama, často v souvislosti s nepříjemnými fyzickými a emocionálními symptomy.“¹⁵

Christina Maslach uvádí jiný aspekt: Burnout je „syndrom emocionálního vyčerpání, depersonalizace a snížení osobního výkonu, který může nastat u jedinců, kteří pracují s lidmi. Je to reakce na chronickou emocionální zátěž, kterou představuje zejména práce s potřebnými lidmi.“¹⁶

Proč byl problém nejprve viděn právě u pomáhajících profesí, je možné vysvětlit speciálním a úzkým vztahem mezi klientem a pomáhajícím, kde jsou symptomy vyhoření u pomáhajícího patrné mnohem zřetelněji, než je tomu u jiných profesí.

To, že jev existuje i mimo „pomáhající oblast“ vedlo k zohlednění v dalších definicích nezávislých na povolání.¹⁷

¹² Srov. PRŮCHA, J. WALTEROVÁ, E. MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*, s. 32.

¹³ Srov. *Lexikon für Theologie und Kirche*, s. 813.

¹⁴ Srov. HARTL, P. HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*, s. 586.

¹⁵ BURISCH, M. *Das Burnout-Syndrom*, s. 17.

¹⁶ Tamtéž, s. 17.

¹⁷ Srov. tamtéž, s. 18.

Agnes (Ayala) Pines & Elliot Aronson připomínají: „Burnout je formálně definován a subjektivně prožíván jako stav fyzického, emocionálního a mentálního vyčerpání, které je způsobeno dlouhodobým zabýváním se situacemi, které jsou emocionálně náročné. Tyto emocionální požadavky jsou nejčastěji způsobeny kombinací dvou věcí: velkým očekáváním a chronickými situačními stresy.“¹⁸

Freudenberger & Richelson popisují stav jako: „Stav vysílení nebo frustrace zaviněný životním stylem nebo vztahem, který nenaplnil očekávání.“¹⁹

Tyto definice se zabývají burnout jako konečným stavem. Otázkou zůstává, kde problém začíná a jak se vyvíjí. Toto objasňují definice, které se zabývají syndromem jako procesem:

Cary Cherniss definoval syndrom v roce 1980 jako: „Proces, ve kterém se zpočátku velmi angažovaný pracovník vzdává své práce. Je to následek vysokých nároků a zátěže v zaměstnání.“²⁰

Anebo – „Burnout je výsledek procesu, v němž lidé velice intenzivně zaujati určitým úkolem (ideou) ztrácejí své nadšení“.²¹

Definice od Edelwich & Brodsky též z roku 1980: Burnout je „postupující ztráta idealismu, energie, cílevědomosti a účasti jako výsledek pracovních podmínek.“²²

Edelwich & Richelson zdůrazňují průběh procesu takto: „Burnout je proces, při němž dochází k vyčerpání fyzických a duševních zdrojů (energií), k vyplenění celého nitra, k „utahání se“ tím, že se člověk nadměrně intenzivně snaží dosáhnout určitých subjektivně stanovených nerealistických očekávání, nebo že se snaží uspokojit takovátou nerealistická očekávání, která mu někdo jiný stanoví.“²³

K těmto popisným definicím je jistě důležité připojit i jednu, která se zabývá zejména vnitřním stavem vyhořelého:

Maslach & Leiter (1997) charakterizují syndrom z pohledu na vnitřní svět člověka:

Burnout je „(...) eroze hodnot, důstojnosti, ducha a vůle – eroze lidské duše. Je to utrpení, které se krůček po krůčku rozšiřuje a člověka zasahuje a stahuje čím dál hlouběji.“²⁴

Stručné shrnutí znaků definic:

- Jsou uváděny negativní subjektivní příznaky jako emocionální vyčerpání, velká únava, snížené sebehodnocení a koncentrace, podrážděnost, negativismus, pocity neschopnosti a depersonalizace.
- Objektivní příznak – snížená výkonnost související s negativními pocity a ne s pracovními schopnostmi a dovednostmi.
- Burnout se týká psychicky zdravých lidí.

¹⁸ KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*, s. 49.

¹⁹ BURISCH, M. *Das Burnout-Syndrom*, s. 18.

²⁰ Tamtéž, s. 19.

²¹ KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*, s. 49.

²² BURISCH, M. *Das Burnout-Syndrom*, s. 19.

²³ KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*, s. 49.

²⁴ BURISCH, M. *Das Burnout-Syndrom*, s. 20.

- Důraz je kladen na chování lidí a příznaky syndromu, nikoli na fyzické potíže.²⁵

Pozn.: Podle Mezinárodní klasifikace nemocí WHO je syndrom vyhoření zařazen do doplňkové kategorie diagnóz a není klasifikován jako nemoc.²⁶

²⁵ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*, s. 50-51.

²⁶ Srov. STOCK, CH. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*, s. 14.

2 Nezaměstnanost

2.1 Práce jako hodnota

2.1.1 Důležitost práce a zaměstnání

Význam práce v životě člověka je obrovský. Práce je známkou důstojné existence člověka, dává mu pocit užitečnosti, seberealizace a sebeuplatnění.

Práce představuje nejenom vytváření materiálního prospěchu jako je výroba a vykonávání služeb, znamená i důležitou oblast v lidské psychice. Je jedním z cílů a motivací existence, pro většinu lidí představuje potvrzení smysluplnosti jejich života.

V konkrétních pracovních činnostech, při kterých hraje roli získávání schopností, znalostí a dovedností, se rozvíjí osobní identita člověka. Zvládnutím pracovních úkolů jedinec získává pocit odborné kompetence a uspokojuje potřebu ctižádosti. Pracovním úsilím je odváděna i přebytečná energie, čímž představuje i součást mentální hygieny.²⁷

Člověk se prostřednictvím placené práce v zaměstnání stává členem společnosti s určitým sociálním statutem, navazuje kontakty s ostatními, spolupodílí se na společném díle, spolupracuje v pracovním týmu a hodnotí či srovnává svůj výkon.

Dnešní společnost klade důraz na možnost účastnit se konzumu, tj. uspokojování potřeb spotřebováváním, které je znakem určité ekonomické aktivity a potvrzuje daný status. Práce a spotřeba bývá zařazována mezi nejdůležitější životní cíle.

Jedním ze zdrojů identity člověka jsou jeho pracovní vztahy a začátek a konec ekonomické aktivity představuje základní princip jeho životní dráhy. Práce je pouto, které nás váže k realitě (Freud 1963). Zaměstnání představuje i prostředek vzestupu a tedy i možného sestupu na společenském žebříčku.²⁸

„Zaměstnání hraje v naší kultuře roli centrální instituce, skrze kterou se definujeme. Cíle, status, sociální kontakty, struktura našeho života i jednotlivých dnů jsou primárně odvozovány z našeho zaměstnání. Naše vzdělání je chápáno jako příprava na zaměstnání a náš volný čas jako regenerace pro další práci v zaměstnání. (...) Bez zaměstnání jsou v naší kultuře lidé sráženi do nestrukturované sociální a morální prázdnoty.“²⁹

Význam placené práce lze shrnout do těchto bodů (Giddens 1989):

- Získávání finančních prostředků – mzda nebo plat jsou zdrojem uspokojování potřeb, které jsou i jejich výší určovány.
- Druh a úroveň činnosti – zaměstnání jako základna získávání a zdokonalování schopností a dovedností.
- Různorodost a rozmanitost – představuje kontrast k domácímu prostředí.

²⁷ Srov. BUCHTOVÁ, B. a kol. *Nezaměstnanost: psychologický, ekonomický a sociální problém*, s. 75.

²⁸ Srov. MAREŠ, P. *Nezaměstnanost jako sociální problém*, s. 68.

Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie smysluplnosti existence*, s. 175.

²⁹ MAREŠ, P. *Nezaměstnanost jako sociální problém* s. 68-69.

- Struktura času – přináší smysluplné a organizované uspořádání denních aktivit.
- Sociální kontakty – možnost podílet se na širších aktivitách s ostatními a navazovat vztahy.
- Osobní identita – zaměstnání poskytuje pocit sociální identity a sociálního statusu.³⁰

2.1.2 Práce v historii

Vztah k práci v křesťanské tradici je významný, ale rozporuplný. Na jedné straně je práce důsledkem dědičného hříchu, na straně druhé je možné ji chápat jako příležitost podílet se na božím stvoření. Tomáš Akvinský vnímal společnost jako systém ve stabilní rovnováze, ke které přispívají jednotlivci svou prací. Práce sloužila tehdy k zajištění podmínek pro živobytí a uspokojení nezbytných potřeb. Tím také bylo regulováno její množství. Svatý Benedikt viděl v práci ochranu před zahálkou, ale zdůrazňoval také čas, který měl být vyhrazen duchovní činnosti.

Zaměstnání mělo v té době podobu spíše nepravidelné práce závislé na přírodních podmínkách a organizované z velké části kolem vlastní domácnosti. Závislost na placené práci, která měla obvykle relativně krátké trvání, byla minimální a znamenala jen část výdělku rodiny. Rozšířeno bylo mobilní sezonní zaměstnávání i celých rodin a směna různých činností. Rodina představovala určitou formu „sociálního státu“.

Do 19. století byla spotřeba omezena, její typ byl určen sociálním statutem a zcela odlišný od dnešní konzumní společnosti. Myšlenka stálého růstu příjmu neexistovala a přednost byla dávána volnému času, který byl regulován církevním kalendářem.

Reformace svým přístupem k individualismu změnila středověký pohled z povinnosti práce na ctnost a umožnila rozvoj etiky práce a kapitalismu. Na ekonomický úspěch a úsilí o něj tvrdou prací bylo pohlíženo jako na základní povinnost křesťana. Protestanskou pracovní etikou a jejím vlivem na změnu chápání práce se zabýval Max Weber. Později bylo vnímání práce sekularizováno.

V 19. století došlo k nárůstu významu práce v její ekonomické formě a jejím oddělení od ostatních aktivit, např. oddělení domácnosti od sféry placené práce. Pracovní aktivita nebyla už zaměřena ke konkrétnímu využití, ale určena k vydělávání a byla regulována trhem. Vznikla sociální kategorie dělníka.

V současných průmyslových společnostech je práce distribuována především trhem práce a pracovní úspěch jednotlivce záleží na jeho schopnosti adekvátně se na scéně trhu uplatnit.³¹

³⁰ Srov. MAREŠ, P. *Nezaměstnanost jako sociální problém*, s. 70.

³¹ Srov. tamtéž, s. 69-70.

2.2 Nezaměstnanost jako společenský jev

2.2.1 Vztah společnosti k nezaměstnanosti

Je třeba poznamenat, že existují práce konané pro vlastní potřebu, potěšení či dobročinnost, které je nutné odlišit od zaměstnání, které poskytuje výdělek. Při nezaměstnanosti se tedy nejedná o to „nemít práci“, ale o to „nemít placené zaměstnání“. Nezaměstnanost tedy není protikladem práce jako takové, ale zaměstnanosti.³² „Ne každý, kdo pracuje, je zaměstnaný a na druhé straně také ne každý, kdo nepracuje, je nezaměstnaný.“³³

Problém nezaměstnanosti – především té dlouhodobé – se dotýká celé společnosti. Nemít placené zaměstnání a být závislý na dávkách, které poskytuje nezaměstnanému sociální stát, představuje nejenom ztrátu dosavadního společenského statusu či nemožnost si nástupem do zaměstnání status opatřit, ale též i omezení práv a participaci na životě společnosti.

Nezaměstnanému je přiřknut statut nezaměstnaného, který znamená do jisté míry omezení a znevýhodnění. Aktivně je mu dovoleno pouze hledání zaměstnání, všech ostatních činností, které by mohly být klasifikovány jako zaměstnání, se musí zříci. Nezaměstnaní jsou tak vyloučeni z podílu na prosperitě společnosti a účasti na hlavním proudu společenského života. Cítí se izolovaní a tak nejenom oni, ale i společnost vnímá ztrátu zaměstnání jako určitou „exkomunikaci“.

Nevýhodný sociální status nezaměstnaného má formu stigma. Je znamením rozporu mezi tím, čím jedinec je a tím, čím by měl být. Toto diskreditující stigma vede k tomu, že se řada osob brání přijmout tento status osobní nedostatečnosti a snaží se vyhnout všemu, co by je mohlo jako nezaměstnané identifikovat.

Společnost tedy pohlíží na nezaměstnané negativně. Viní je z neschopnosti, selhání a nechuti pracovat. Očekává změnu a vytváří tlak na to, aby nezaměstnaný vyvinul co největší energii na vyhledávání práce. Rozšířeným názorem je, že má přijmout i méně kvalifikovanou i méně placenou práci.³⁴ „Obraz nezaměstnaných jako osob žijících na úkor tvrdě pracujících daňových poplatníků a doplňujících si nelegálně svůj příjem (sociální podporu či sociální pomoc) prací v neformální ekonomice je pro veřejnost stále svůdný a rozšířený.“³⁵

Postoj zaměstnaných k nezaměstnaným lze shrnout i tímto Cohenovým výrokem: „(...) pro zaměstnanou populaci je snadnější vyhnout se konfrontaci s realitou možné ztráty svého zaměstnání vírou, že nezaměstnanost je samotné nemůže postihnout.“³⁶

³² Srov. MAREŠ, P. *Nezaměstnanost jako sociální problém*, s. 16.

³³ Tamtéž, s. 16.

³⁴ Srov. tamtéž, s. 88-93.

³⁵ Tamtéž, s. 93.

³⁶ Tamtéž, s. 93.

2.2.2 Řešení nezaměstnanosti ze strany společnosti

Fenomén nezaměstnanosti je viděn jako velice tíživý, proto se společnost, zejména její političtí představitelé, shodují v potřebě snížit míru výskytu tohoto jevu. Jakými prostředky se této eliminace dá dosáhnout, je tématem diskusí. Není to však možné bez ekonomického růstu a růstu investic.

Mezi nástroje, kterými společnost ovlivňuje úroveň nezaměstnanosti, patří:

- Ekonomická politika – na straně poptávky po práci tzn. vytváření nových pracovních míst; vytváření prostředí pro investice a stimulační trhu; vytváření podmínek pro vznik nových podniků a vstup cizího kapitálu; vytváření pracovních příležitostí financovaných z veřejných zdrojů; vytváření pracovních příležitostí ve službách sociálního státu i v neziskové sféře ekonomiky.
- Politika trhu práce – na straně nabídky pracovní síly např. přizpůsobování nabídky a poptávky na trhu práce z hlediska jejich struktury zejména rekvalifikací a formami vzdělávacího systému společnosti; zprostředkovávání informací a kontaktů mezi stranami nabídky a poptávky na trhu práce.
- Legislativní regulace – např. úprava konkrétních podmínek na trhu práce – v České republice je problematika zaměstnanosti upravena zákonem č. 435/2004 Sb. o zaměstnanosti, který pojednává blíže o zprostředkování zaměstnání, zaměstnávání osob se zdravotním postižením a osob ze zahraničí, o aktivní politice zaměstnanosti, úřadech práce apod.
- Podpora v nezaměstnanosti – zajišťuje nezaměstnaným existenci na určitém standardu a je úkolem sociálního státu, který je plněn z části na principu pojištění a pomocí daňového systému.³⁷

Společnost se tedy snaží nezaměstnaným pomoci jak při hledání a získání nového zaměstnání (kompetence úřadu práce), tak řeší i problémy, které v návaznosti na nezaměstnanost jedince postihly. Do kategorie této pomoci patří zejména sociální služby, které jsou tu pro nezaměstnaného i jeho sociální okolí, především rodinu.³⁸

2.3 Individuální zkušenost nezaměstnanosti

2.3.1 Stresová situace

Jelikož je zaměstnání jedním z ústředních bodů lidského života, představuje jeho ztráta akutní stresující životní událost.

Stresem nazýváme to, co na nás nějak naléhá. Stres je skutečností života a nikdo se mu nevyhne. Stres zbavuje pocitu vnitřní rovnováhy, vyrovnanosti a vnitřní harmonie.

³⁷ Srov. MAREŠ, P. *Nezaměstnanost jako sociální problém*, s. 113-114.

³⁸ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*, s. 747.

Stres je jakýkoli nátlak, který nás nutí přizpůsobovat se věcem příjemným i nepříjemným. Vše, co na nás a na náš organismus klade určité požadavky a čemu se musíme přizpůsobovat, jsou stresory. Stresory mohou mít různou podobu. Mohou být jimi situace, ve kterých se nacházíme, lidé, se kterými přicházíme do styku, pracovní situace a podmínky, vlastní myšlenky a emoce. I pocity neschopnosti, méněcennosti, osamělosti a úzkosti představují velmi významný stresor.³⁹

Stresory lze rozčlenit do třech základních skupin: stresory fyzické, stresory sociální a stresory psychické. A právě mezi psychické stresory by bylo možné zařadit nedostatečné vytížení v důsledku ztráty zaměstnání.

Aby stresor vyvolal situaci chronického stresu, záleží na intenzitě a délce působení stresových faktorů, na zhodnocení situace a schopnostech situaci zvládnout. Ovšem i člověk, který se dokáže se zátěžovými situacemi vyrovnat dobře, může podlehnout stresu v případě, že se působení stresorů nakumuluje, nebo že působení stresoru trvá dlouho. Vzniká chronický stres, který člověku nedovoluje se dostatečně zotavit.⁴⁰

Období nezaměstnanosti je třeba vidět v celé jeho rozsáhlé problematice a nepodceňovat jeho funkci stresoru, který ovlivňuje osobnost člověka a jeho fungování.

2.3.2 Životní změna

„Naprostá většina lidí nebere práci jen jako nutný životní úděl, s nímž je potřebné se smířit, ale pracuje s jistou samozřejmostí, která přináší radost a uspokojení. Skutečnou hodnotu práce člověk obvykle poznává, až když ji ztratí. (...) Dlouhodobou ztrátou placeného zaměstnání mizí odměna jako hlavní zdroj uspokojování životních potřeb, vzniká osobní i rodinná ekonomická nejistota, ničí se obvyklé časové rozvržení pracovního dne, ztrácí se možnost získávání a udržování pracovních návyků a dovedností. Dlouhodobou nezaměstnaností se vytrácí smysl života, dochází k omezení sociálních kontaktů s přáteli a spolupracovníky, nastává postupný rozklad integrity osobnosti. Vytrácejí se aktivity, které byly pravidelnou součástí denního pracovního rytmu člověka.“⁴¹

Doprovodný jev změněného sociálního statusu a prestiže se promítá do zhoršení finanční situace a snížení životní úrovně. Čím déle tato životní situace trvá, tím je horší a komplikovanější, neboť nedovoluje obvyklou míru uspokojení potřeb a způsobuje zkušenost deprivace. Zejména u mužů je patrný pocit selhání a neschopnosti zabezpečit rodinu. Nemožnost udržet určitou úroveň spotřeby, své místo a vztahy ve společnosti, zapříčiňuje stav bezmoci.

Velkou změnou je i časová struktura a vnímání času obecně. Čas ztrácí svůj význam. Neodděluje jasně jednotlivé části dne a přináší pocit nudy a marnosti.

Neschopnost naplnit svá očekávání a zařadit se jako plnoprávný člen do společnosti, znamená změnu v sociálních kontaktech. Dotyčný se cítí vyřazen, ale často

³⁹ Srov. POWELL, J. *Štěstí začíná uvnitř*, s. 58-60.

⁴⁰ Srov. STOCK, CH. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*, s. 16-18.

⁴¹ BUCHTOVÁ, B. a kol., *Nezaměstnanost: psychologický, ekonomický a sociální problém*, s. 76.

se vyhýbá společenských kontaktům, aby nebyl konfrontován se svou situací. Důsledkem je sociální izolace.⁴²

2.3.3 Vliv na fyzické a psychické zdraví

Společnost očekává od nezaměstnaného, že bude svoji situaci řešit a horlivě hledat pracovní místo, které přijme i za – pro něho – nevýhodných podmínek. Nezaměstnaný člověk je při hledání zaměstnání konfrontován se situacemi, v nichž je odmítán a odkazován na očekávání výsledku. Toto způsobuje řadu negativních zkušeností. V důsledku toho se dostavuje často nezáměr, apatie v souvislosti s budoucností a absence plánů. Člověk ztrácí sebevědomí, sebeúctu a důvěru v sebe sama. Narůstají pocity nedostatečnosti, podřadnosti a předráždění.⁴³

„Ztráta práce, pokles životní úrovně, omezení společenských kontaktů a prostoru pro rozhodování působí i na psychickou kondici a psychické i fyzické zdraví lidí.“⁴⁴ Nezaměstnanost představuje zátěžovou situaci, u některých může dokonce ztráta zaměstnání vyvolat reaktivní poruchu. MKN-10 z roku 1992 uvádí mezi hlavní příznaky reaktivní poruchy změnu emočního prožívání (napětí, strach, obavy, úzkost); pocit neschopnosti řešit svou situaci; změny v chování, které může být agresivní i asociální.

Frankl mluví o neuróze z nezaměstnanosti, kdy „nezaměstnaný prožívá nenaplněnost svého času jako vnitřní nenaplněnost, jako nenaplněnost svého vědomí. Cítí se neužitečným, protože není zaměstnán.“⁴⁵

Ztráta zaměstnání v podobě existenciálního stresu působí na celkový zdravotní stav. Oblast psychiky ovlivňuje vznik řady psychosomatických potíží, mezi něž patří bolesti hlavy, zvýšená únava, poruchy spánku, zažívací potíže a zvýšený krevní tlak. Stres negativně působí i na imunitní a kardiovaskulární systém.

Pocity úzkosti, deprese, poruchy spánku apod. mohou dotyčného přimět k řešení situace nadměrnou konzumací alkoholu, léků nebo drog a kouřením. Nebezpečím je také tíhnutí ke hře na automatech – gamblersství.

Za snahu o únik ze situace a volání o pomoc se považuje i zvýšené riziko sebevražedného jednání.⁴⁶

⁴² Srov. BROŽOVÁ, D. *Společenské souvislosti trhu práce*, s. 106-108.

⁴³ Srov. tamtéž, s. 108-109.

⁴⁴ Tamtéž, s. 108.

⁴⁵ VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*, s. 743.

⁴⁶ Srov. tamtéž, s. 743.

2.4 Nezaměstnanost a její důsledky

2.4.1 Důsledky pro společnost

Nezaměstnanost má za následek ztráty na straně jednotlivce i společnosti. Nejzávažnější společenská ztráta – ztráta makroekonomického produktu – vychází ze skutečnosti, že z důvodu neúplné zaměstnanosti ekonomika přichází o svůj maximální výstup, protože ne všichni lidé se podílejí na výrobě statků a služeb.

Lidský faktor, který je důležitým zdrojem, není plně využíván a zůstává mimo ekonomický proces. To, že nezaměstnaný nedostává mzdu nýbrž sociální dávky, které zdaleka nedosahují výše možné mzdy, ovlivňuje míru spotřeby a účasti na finančním trhu, což zpětně ovlivňuje ekonomiku celého státu.

Podpora v nezaměstnanosti a sociální dávky se pohybují ve výši životního minima a znamenají závislost na péči státu. Čím déle trvá tato závislost, tím větší je determinace způsobu života nezaměstnaných. Problém znamená i tzv. past nezaměstnanosti, ve které uváznou ti, kteří nemají zájem o zaměstnání z důvodu minimálního finančního rozdílu při přechodu ze sociální sítě na trh práce.

Za důležitou zmínku též stojí otázka daní, o které stát v důsledku nezaměstnanosti přichází.

Výdaje státu v přímé souvislosti s nezaměstnaností představují prostředky na vyplácení podpor v nezaměstnanosti i dalších sociálních dávek. S jevem však souvisejí i nepříznivé sociální skutečnosti, jako např. zvýšená kriminalita, zhoršení zdravotního stavu a nestabilita politické situace, z čehož vyplývají další náklady pro stát.⁴⁷

2.4.2 Důsledky pro jednotlivce

Neúčastí na pracovním procesu ztrácí člověk zkušenosti a znalosti, což vede k dequalifikaci a znehodnocení jeho vzdělání. Snížením hodnoty lidského kapitálu ztrácí celá ekonomika i jednotlivý pracovník.

Ocitne-li se jedinec mimo pracovní proces, ztrácí pravidelný rytmus dne a pracovní návyky, což lze označit pojmem „sociální zlenivění“.

Z důvodu nezískávání mzdy či platu nemůže jedinec zhodnocovat svůj lidský kapitál. Trvá-li stav dlouho a je-li doprovázen neúspěchy na trhu práce, je značně oslabována motivace při hledání zaměstnání, může pak dojít k rezignaci a deformaci hodnotové stupnice a akceptaci života na sociálních dávkách.

Další významnou ztrátu, kromě ztrát ekonomických a snížení životní úrovně, představuje ztráta společenského zařazení, společenských vztahů a kontaktů.

⁴⁷ Srov. BROŽOVÁ, D. *Společenské souvislosti trhu práce*, s. 101-105.

Za zdánlivé plus je možné považovat dostatek volného času, který ovšem nezaměstnaní kladně nehodnotí. Tento nechtěný volný čas představuje nedostatečný užitek v porovnání s nutně akceptovanými ztrátami.⁴⁸

Nezaměstnanost restrukturuje životní podmínky a způsobuje každodenní chronický stres, který má dopad na zdraví člověka a celkový pocit pohody a spokojenosti.

Důsledky jsou patrné i v rodinných a partnerských vztazích. Častěji dochází ke krizím, ačkoli rodinné zázemí může být důležitým zdrojem opory.⁴⁹

⁴⁸ Srov. BROŽOVÁ, D. *Společenské souvislosti trhu práce*, s. 104.

⁴⁹ Srov. KEBZA, V. *Psychosociální determinanty zdraví*, s. 203.

3 Syndrom burnout

3.1 Situace vzniku syndromu burnout

Míra stresu je subjektivní záležitostí. Neexistuje objektivní měřítko, které by bylo možné považovat za závazné. Fyzická a duševní konstituce osobnosti se podílí na tom, do jaké míry stresové faktory ovlivňují fungování jedince.

Existují osobnostní struktury, které jsou více náchylné ke vzniku syndromu vyhoření. Jsou jimi např. nutkání k dokonalosti (perfekcionismus), potřeba extrémní výkonnosti, pochybnosti o vlastních schopnostech, narušení pocitu vlastní hodnoty a vydání se všanc situaci.

Jedinci s rizikovými znaky hrozí nevhodné zacházení s tělesnými a duševními rezervami, jež může vyústit až do stavu úplného vyčerpání.

Syndrom vyhoření vychází z různých zdrojů, které se vzájemně doplňují a posilují, je důsledkem vyčerpání rezerv.⁵⁰

Název syndromu je velmi výstižný, neboť anglické sloveso „to burn“ znamená hořet, ve spojení „burn out“ dohořet, vyhořet, vyhasnout. Oheň, v přeneseném významu, představuje vysokou míru motivace, zájmu, aktivity a nasazení, přestává však hořet a vyhasíná, protože chybí zdroj, který by oheň udržoval.⁵¹

Krise jedince byla popsána dokonale existencialisty po první světové válce. Tuto krizi charakterizovali jako vykojení z dosavadního zaběhnutého režimu s pocitem totálního osamění a nutností spoléhat se na vlastní síly. Člověk byl pojímán jako osamělé individuum usilující o uhájení holé existence s pocitem úzkosti, beznaděje, osamocení, bezmoci, zoufalství, ale i s pocitem absurdity, nudy a otrávení.⁵²

Potřeba, resp. její neuspokojení vedoucí nejčastěji k psychickému vyhoření, je povědomí smysluplnosti života – tzv. existenciální potřeba. Lidé, kteří cítí, že jejich život, práce, mezilidské vztahy postrádají smysl a hrouť se, snadno upadají do psychického vyhoření. V této souvislosti lze hovořit o absurditě či nesmyslnosti bytí. Další potřebou, jejíž neuspokojení se odráží na vzniku syndromu, je potřeba společenského uznání a respektu. Nedochází-li ke kladné odezvě a ocenění, pak se zážitky frustrace a zklamání očekávání mohou v člověku hromadit.⁵³

⁵⁰ Srov. KALLWASS, A. *Syndrom vyhoření v práci a osobním životě*, s. 107-109.

⁵¹ Srov. KEBZA, V. *Psychosociální determinanty zdraví*, s. 130-132.

⁵² Srov. tamtéž, s. 131.

⁵³ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*, s. 28-29.

3.1.1 Burnout a stres

Stres – tedy chronický stres, je příčinou a syndrom vyhoření je důsledkem. Jestliže je stresor vnímán jako ohrožení a vyvolá-li pocit nevládnutí či obtíží, je situace vyhodnocena jako zátěžová.

Problematika stresu je velice komplikovaná. K různým formám vnějších stresorů přistupují i vlivy vnitřní závislé na struktuře osobnosti a charakteru. Ale i člověk, který běžně zvládá působení zátěžových situací, může stresu podlehnout. Vše je otázkou existence hranic, jejichž překročením dojde ke spuštění reakce.⁵⁴

„Vyhoření není totéž co stres. Dochází k němu v důsledku chronického stresu. Stresové faktory coby spouštěče tedy hrají při vzniku burnout syndromu zásadní roli.“⁵⁵

3.1.2 Burnout a deprese

Mezi symptomy syndromu vyhoření a deprese existuje podobnost, někdy bývá dokonce vyhoření považováno za formu deprese. Burnout ovšem představuje složitější problém. Projevuje se vyčerpáním a charakteristickým vyhasnutím na několika rovinách, které je třeba odlišit od stavů sklíčenosti, ochablosti a stísněnosti doprovázejících deprese.

Vždy je nutné provést podrobnou anamnézu,⁵⁶ protože i člověk v depresi prožívá řadu nepříjemných pocitů: cítí se smutný, opuštěný, unavený, nešťastný, vyčerpaný a zdá se mu, že mu lidé kolem nerozumějí. U ostatních jen těžko nalézá porozumění a dostává se tak do ještě většího osamění.⁵⁷

„Deprese může být vedlejším příznakem burnout, avšak může se vyskytovat i nezávisle na burnout.“⁵⁸

3.2 Hlavní příznaky syndromu vyhoření

Mezi základní symptomy procesu vyhoření patří vyčerpání, odcizení a pokles výkonnosti.

U projevů emočního, psychického a fyzického vyčerpání lze vysledovat určitou podobnost s depresí. Mezi znaky emočního vyčerpání lze zařadit pocity prázdnoty, apatie, osamocení, beznaděje, bezmoci a strachu; ztrátu odvahy; ztrátu sebeovládání. K projevům fyzické vyčerpanosti patří: poruchy spánku; svalové napětí; bolesti zad; chronická únava; nedostatek energie; slabost; náchylnost k nemocem; funkční poruchy (zažívací, kardiovaskulární).

Jedinec trpící syndromem vyhoření má ke svému okolí lhostejný, odosobněný přístup. Pod pojmem odcizení se skrývá postupná ztráta idealismu, cílevědomosti

⁵⁴ Srov. STOCK, CH. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*, s. 15-18.

⁵⁵ Tamtéž, s. 15.

⁵⁶ Srov. tamtéž, s. 18-19.

⁵⁷ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat depresi*, s. 13.

⁵⁸ KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*, s. 53.

a zájmu; negativní postoj k sobě samému; negativní postoj k životu, k práci, k ostatním; ztráta schopnosti navázat a udržet společenské vztahy; pocit vlastní nedostatečnosti a méněcennosti. Zvláště u sociálních profesí působí tyto příznaky značné potíže, i když výrazně problematické jsou i u ostatních oblastí lidského působení.

Pokles výkonnosti je doprovázen ztrátou důvěry ve vlastní schopnosti; nespokojeností s vlastním výkonem; nerozhodností; ztrátou motivace a pocitem selhání. Zvyšuje se časová náročnost na vykonání určitých úkonů i na regeneraci organismu.⁵⁹

3.3 Fáze procesu vyhoření

Většina autorů popisuje v různých teoriích vývoj procesu ve fázích. Vyhoření není tedy jev krátkodobý, ale dlouhodobý.

Model *Edelwiche & Brodskeho* rozlišuje čtyři fáze: fázi idealistického nadšení; stagnace; frustrace; apatie.

Fáze nadšení je charakteristickou pro téměř všechny vědecké modely. Ideály, motivace a reálné množství energie jsou však v rozporu s nároky kladenými na sebe i své okolí. Stagnaci provází seznámení se s realitou a přehodnocování ideálů. Frustrace vychází z pochybování o smyslu svého snažení a zpochybňování výsledků své práce. Apatie – vnitřní rezignace – nastupuje jako obranná reakce. Počáteční nadšení se zcela vytrácí.⁶⁰

Hans Selye se zaměřil na syndrom jako na obecný soubor příznaků procesu vyrovnávání se s těžkostmi (GAS – General Adaptation Syndrom). Proces člení na tyto tři fáze: v první fázi zasahuje do děje stresor; v druhé fázi organismus mobilizuje své obranné síly a snahu o zvýšenou rezistenci; ve třetí fázi dochází k vyčerpání rezerv, sil a obranných možností.⁶¹

Leiter & Maslach naznačují, jak dochází v průběhu procesu k postupnému objevení těchto složek: emocionálního vyčerpání; depersonalizace; snížení pracovního výkonu. Emocionální vyčerpání je odpovědí na požadavky a nároky okolí. Zvýšená míra vyčerpanosti pak automaticky vede k depersonalizaci a sociální izolaci – jedinec se straní druhých lidí a stahuje se do samoty. Obě fáze ovlivní posléze i třetí faktor, kterým je efektivita pracovní činnosti.

Alfried Laengle (představitel logoterapie a existenciální psychoterapie) publikoval v roce 1997 hlubší pohled na průběh propadu do burnout, který rozčlenil do třech fází. První fází je situace, kdy se člověk pro něco nadchne a má před sebou určitý cíl. Chce se k cíli přiblížit a jeho život tím získává smysl. Činnost je smysluplná, usnadňuje přiblížení se k cíli a je prostředkem k jeho dosažení. Ve druhé fázi se z „prostředku“ stává užitková hodnota. Kdo pracoval proto, že měl před sebou určitý ideál, pracuje nyní kvůli vedlejšímu produktu – např. kvůli penězům. Člověk tedy už nedělá něco

⁵⁹ Srov. STOCK, CH. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*, s. 19-23.

⁶⁰ Srov. tamtéž, s. 23-24.

⁶¹ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*, s. 60.

proto, že v tom vidí smysl svého života a vzdaluje se od svého cíle. Není tím, kým chtěl být a kým by podle svého rozhodnutí chtěl být. Ale „funguje“. Dochází k odcizení, které je předstupněm existenciálního vakua, protože základní motivace není uspokojena. Třetí fáze je „životem v popelu“ charakterizovaným ztrátou úcty k druhým lidem, věcem a cílům a ztrátou úcty k vlastnímu životu, přesvědčení a nadšení. Postižený se chová cynicky, nic pro něho nemá opravdovou hodnotu. Propadá se do existenciálního vakua a nesmyslnosti života, život se mění v pouhé „vegetování“. Tyto prožívané stavy mohou vyústit v existenciální neurózu, tedy v chronickou neschopnost věřit v důležitost, užitečnost a pravdivost lidského bytí.⁶²

3.4 Zvládání a terapie procesu vyhoření

Obecnou zásadou je snažit se vidět problém v časové perspektivě již zvládnutých a překonaných těžkostí. Účinným prostředkem redukce dopadu různých problémů je vyhnout se jejich osobnímu prožívání a vztahování k vlastní osobě. Neúspěch je třeba hodnotit z pohledu snahy a ne jej prožívat jako tragédii.⁶³

Hlavním znakem syndromu je zahlcení problémem a každodenní situací, která připomíná „uvěznění křečka v běhacím kole“. Někdy bývá pro vytvoření odstupů od životní situace a její detailní posouzení nutná porada s odborníkem, s jehož pomocí je možné vytvoření základu pro případnou změnu a stanovení konkrétních cílů.

Jedinec, který má zkušenost se syndromem vyhoření, potřebuje posílit zdroje své energie, aby se jeho energetický příjem a výdej dostal do rovnováhy. Také zmapování situace, získání odstupů a její analýza včetně osobnostních předpokladů, jsou v oblasti terapie nezastupitelné.⁶⁴

Postižení reagují rozdílně a velmi individuálně na zatížení různými stresory. Zátěž, je-li vnímána jako nepřekonatelná a dlouhodobá, rozvíjí svým negativním působením problém vyhoření. Proces lze ovšem zastavit i obrátit. Jedinec musí situaci rozpoznat a být motivován stav zvládnout. Pomocí může být psychoterapeutická péče, která působí pozitivně na psychickou kondici. Jde zejména o posilování psychické odolnosti, aby bylo možné omezit vliv přílišné zátěže stresorů a zvýšit schopnost vypořádat se již s existujícími nároky.

Vzhledem k opětovnému posílení sociálních kompetencí a vztahů k okolí je značný význam přikládán skupinové terapii.

Jelikož se problém dotýká celé osobnosti, tak z hlediska celkové rehabilitace není možné zapomenout i na posilování fyzické kondice, např. pohybovými a vytrvalostními aktivitami. Výraznou stránkou terapie jsou i rozmanité typy relaxačních cvičení

⁶² Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*, s. 63-66.

⁶³ Srov. KEBZA, V. *Psychosociální determinanty zdraví*, s. 149.

⁶⁴ Srov. STOCK, CH. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*, s. 57-69.

a technik, aby tak mohlo dojít k rychlé a účinné regeneraci a návratu sil až k původnímu stavu.⁶⁵

3.5 Význam prevence

Zvládnout zcela situaci vedoucí až k syndromu vyhoření je velmi těžké. Postavit se k tomuto problému čelem a zaměřit se na jeho prevenci, může být v silách každého.

Poznání sebe sama je prvním předpokladem k tomu, aby se mohl člověk bránit působení různých stresorů. Jestliže nepozná své schopnosti a odolnost vůči zátěži, může jen velmi omezeně čelit náporu stresu. K tomu je také třeba vyzorovat, jaké záležitosti a vnější podněty způsobují labilitu. Je i důležité vědět, že řadu svých vlastností jedinec dotváří sám a tak je pozitivně i negativně ovlivňuje.⁶⁶

Mezi hlavní principy života bez nebezpečí vyhoření patří vyrovnanost. Ta znamená umění rozdělit svůj čas mezi pracovní činnost a relaxaci, společenský život a samotu. To představuje zařídit si život tak, aby potřeby byly uspokojovány ve vyrovnané míře, protože dojde-li k překročení míry, následuje porušení rovnováhy.

Dalším z důležitých požadavků je přizpůsobivost. Člověk se může naučit dospělému a moudrému pohledu na skutečnost, aniž by reagoval nepřiměřeným způsobem. Užitečným je i optimistický pohled na realitu a víra, že se vše dá časem změnit k lepšímu. Pak se i nepříjemné životní situace stanou příležitostmi ukázat schopnosti, jak problémy řešit a překonávat.⁶⁷

Ví-li jedinec, jak dochází ke vzniku syndromu vyhoření, může se lépe chránit. Pokud jsou nároky nějaké situace prožívány jako ztráta, lze situaci hodnotit jako stresující. Především při řešení takových situací má rozhodující význam přístup k životu a schopnost potýkat se s obtížemi, které život přináší. Autoři Kebza a Šolcová shrnuli, ve svých populárních pracích zaměřených na problematiku burnout, tyto zásady aktivního přístupu k životu:

- Otevřený zájem o dění a okolí, snaha chápat události a jevy jako smysluplné a zajímavé.
- Chápat změny jako něco obvyklého a běžného a nebát se jich.
- Při střetu se stresující životní událostí nebýt pasivní, ale hledat aktivně způsoby, jak jí čelit a podniknout protiakti.
- Stresujícím situacím není možné se vyhnout, proto je nutné s nimi počítat a tak je i hodnotit.
- Nepřenášet stres do ostatních životních aktivit, umět ho izolovat.

⁶⁵ Srov. PORTA, S. HLATKY, M. *Stress verstehen Burnout besiegen*, s. 131-134.

Srov. PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*, s. 155.

⁶⁶ Srov. KEBZA, V. *Zvládání stresu*, s. 11-12.

⁶⁷ Srov. RHEINWALDOVÁ, E. *Dejte sbohem distresu*, s. 101-104, 137.

- Dbát na kvalitní sociální vztahy. Vyrovnat se s těžkostmi pomáhá jak dobré zázemí a pevné zakotvení ve vztazích, tak i podpora ze strany blízkých a pocit nebýt s problémem sám.
- Vytvořit si harmonické a příznivé prostředí, které poskytne oporu a doplnění vyčerpané energie.
- Zamyslet se nad životním stylem. Aktivní přístup a vědomí odpovědnosti za vlastní zdraví je propojeno se zdravou životosprávou, kde je dbáno na vyrovnané střídání aktivity a klidu (relaxace), nepodceňování kvality spánku a odpočinku a snaha o rovnoměrné rozvržení pracovních aktivit. Důraz je kladen i na pohybovou aktivitu a vyváženou, hodnotnou stravu.⁶⁸

⁶⁸ Srov. KEBZA, V. *Psychosociální determinanty zdraví*, s. 149-150.

4 Burnout a nezaměstnanost

Otázka uspokojení základní existenciální potřeby smysluplnosti bytí je jedním z hlavních faktorů při vzniku i zvládnání burnout. Prožívání smysluplnosti je subjektivní, vztahuje se jak k pocitu smysluplnosti práce, tak i ke smyslu života jako celku. Smysluplnost práce je dílčí součástí celkové životní spokojenosti a jednou ze složek smysluplnosti bytí.⁶⁹ „Kolik nezaměstnaných bojuje o to, aby neztratili víru v to, že život je smysluplný?“⁷⁰

Ztráta pocitu smysluplnosti vlastní existence je obsahem negativního jevu – existenciální neurózy. S pocitem ztráty smyslu života se také potýkají lidé, jejichž snaha o překonání příliš velkých překážek selhala, jestliže okolnosti byly nepříznivé a úsilí marné. Jde o výsledek procesu vyhoření.⁷¹

Syndrom vyhoření byl nejprve diagnostikován u skupiny povolání, které úzce pracují s lidmi a jsou charakterizovány nadměrnými psychickými a emocionálními nároky. Později bylo zjištěno, že se syndrom vyskytuje i v dalších zaměstnaneckých kategoriích, dokonce i u nezaměstnaných.⁷²

V obecném povědomí je jistě stále problém syndromu spojován s pomáhajícími profesemi. Možná je těžké si představit, že by i nezaměstnaní mohli trpět syndromem vyhoření, který se přece vztahuje k velmi zaměstnaným a angažovaným. Nezaměstnaní „nepracují“, proč by tedy měli mít také potíže odkazující na vyhoření.

Avšak – nezaměstnaní řeší spoustu záležitostí a jsou vystaveni stresujícím faktorům, které mohou mít stejný dopad jako u zaměstnaných. Být nezaměstnaným představuje i mimo jiné: stát se neplnohodnotným členem společnosti; ztratit sociální status a sociální kontakty; mít méně finančních prostředků a nutnost strachovat se o budoucnost vykazující existenciální podtext. Značnou zátěž představuje i opakovaná snaha získat zaměstnání, která je často neúspěšná a frustrující.

Problematika nezaměstnanosti v kontextu syndromu burnout nebyla doposud často řešena. Uvést lze studie např. Freudenberger & North 1992; Pines 1996 a Wüstner 2005.

Základní otázkou zůstává, do jaké míry je možné syndrom burnout převést z oblasti práce do oblasti nezaměstnanosti, protože většina definic je z problematiky práce odvozena a často v kontextu práce vykládána.

Definice, které burnout vystihují širokým spektrem negativního prožívání, jako je tělesné, duševní a emocionální vyčerpání (Pines 1993) nebo jako emocionální vyčerpání, depersonalizaci a sníženou výkonnost (Maslach 1982), lze je použít i na oblast nezaměstnanosti. Pokud definice uvádí jako hlavní důvod vyhoření problémy v profesích, které pracují s lidmi a pro lidi (Maslach 1976), zde to možné není, protože nezaměstnaní jsou z pracovního procesu vyloučeni.

⁶⁹ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*, s. 75.

⁷⁰ KŘIVOHLAVÝ, J. *Mít pro co žít*, s. 75.

⁷¹ Srov. tamtéž, s. 54.

⁷² Srov. KEBZA, V. *Psychosociální determinanty zdraví*, s. 135.

Tzn., že např. podle definice Maslach je možné vidět nezaměstnaného trpícího syndromem vyhoření jako osobu, jejíž pocity jsou otupělé, která je distancovaná a lhostejná ke svému okolí a jejíž výkonnost klesá.

Důležité je vidět problém vyhoření i v jeho časové relaci. Je to proces, který se vyvíjí. Na začátku existují cíle, které pro jednotlivce hodně znamenají a pro jejichž dosažení je připraven vydat spoustu energie. Pak ale následuje fáze stagnace, kde investovaná energie nepřináší žádný efekt. K tomu se připojí frustrace, která může přejít až do pocitu zoufalství. V konečném stádiu hrozí apatie a odpor.

Na počátku nezaměstnanosti je těžké hovořit o entuziazmu, ale znaky naděje a idealismu patrné jsou. Být připraven aktivně práci hledat a vložit maximum energie do jejího nalezení, je spojeno s rizikem, že může dojít k úbytku energie a naděje moci se opět zapojit do společnosti.

Existují dvě koncepce počátku syndromu burnout u nezaměstnaných. Počátek je možné vidět nástupem nezaměstnanosti, nebo lze burnout vysledovat již v posledním zaměstnání. Významnou je i otázka, jaké cíle a ideály nebyly dosaženy a přispěly tak rozvoji procesu přes fázi stagnace, frustrace až k apatii.⁷³

Jestliže se v úvahu vezme časové hledisko nezaměstnanosti a jeho dopad na situaci nezaměstnaného, odpovídá tomuto tzv. cyklická teorie (Halliday), která po fázi určitého uvolnění a tzv. svátečních, volných dnů popisuje fázi úzkosti, deprese a ztráty duševní rovnováhy.

Tato cyklická teorie se stala východiskem pro třífázový cyklus (Eisenberg, Lazarsfeld): první fáze je pro člověka bez zaměstnání šokující, ale je také aktivní a optimistickou, s nadějí nalezení nového zaměstnání. Když se však úsilí stane marným, nastává fáze pesimismu a úzkosti – fáze velkého stresu. Po tomto období následuje fáze fatalistická, ve které se hroutí životní postoje a jedinec prochází adaptací zúženého životního prostoru.⁷⁴

Teorie objasňující a pojednávající o nezaměstnanosti, se shodují v psychických nárocích, které s sebou přináší především dlouhodobá situace. Je tedy možné, aby nezaměstnaný trpěl – v důsledku dlouhotrvajícího stresu – syndromem vyhoření? Pokud lze vycházet z toho, že na počátku nezaměstnanosti existuje stav naděje na brzké vyřešení a zlepšení, které lze srovnat s nadšením pracovníka, který se se svým veškerým úsilím a ideály pokouší realizovat své povolání a je ohrožen vyhořením v důsledku neutěšené situace, nezvládnutelných nároků a stresových situací, rovněž tak nezaměstnaný je ve stresové situaci většinou dlouhodobého charakteru a v zajetí pocitu bezvýchodné situace, která může být „poslední kapkou“ či aktivací vzniku syndromu vyhoření.

⁷³ Srov. WÜSTNER, K. *Burnout bei Arbeitslosen*, s. 133-136.

⁷⁴ Srov. MAREŠ, P. *Nezaměstnanost jako sociální problém*, s. 103.

5 Sociologická sonda

5.1 Výběr tématu

V současné době, kdy je kladen velký důraz na pracovní výkon, pracovní zařazení a sociální pozici, se pro mnoho lidí, kteří z jakéhokoli důvodu ztratí své zaměstnání, životní situace nezaměstnaného stává osobním problémem až „tragédií“.

Je možné se domnívat, že čím déle tato situace trvá, tím více působí na dotyčného ztráta společenského uplatnění ve všech oblastech. Dochází k působení dlouhodobého stresu, jakým tato situace bezpochyby je. V následku toho se mohou objevovat poruchy duševní rovnováhy, klesá sebevědomí a naděje na zlepšení a vyřešení situace.

Tato sociologická sonda se pokouší prakticky zjistit, do jaké míry je problém celkového stavu vyhoření u nezaměstnaných aktuální.

Výsledek sondy by mohl vést k přehodnocení situace, ve které je kladen důraz spíše na odborné – případně rekvalifikační – programy, zatímco zájem o celkový pohled na člověka, jeho potřeby a psychologický doprovod, zůstává stranou.

5.2 Cíl, předmět a hypotézy

5.2.1 Cíl a předmět sociologické sondy

Cíl a předmět sociologické sondy, která byla provedena mezi uchazeči o zaměstnání na Úřadu práce ve Svitavách v lednu 2011, by bylo možno charakterizovat takto:

Cílem sociologické sondy je tedy odhalit případnou existenci souvislosti mezi nezaměstnaností a syndromem burnout.

5.2.2 Stanovení hypotéz

Hypotézy, jejichž platnost má sociologická sonda ověřit, vycházejí z předpokladu, že je možné syndrom vyhoření (jako proces tělesného, duševního a emocionálního vyčerpání) diagnostikovat i u nezaměstnaných.

H1 Existuje souvislost mezi syndromem burnout a nezaměstnaností.

H2 Existuje rozdíl v míře ohrožení syndromem burnout mezi krátkodobou a dlouhodobou nezaměstnaností.

H3 Čím vyšší míra ohrožení syndromem burnout, tím nižší míra životní spokojenosti.

5.3 Metodika šetření

Průzkum byl proveden metodou písemnou – dotazníkem, který je sestaven z několika dílčích částí. Tyto se jednotlivě zabývají diagnostikou příznaků, které určují syndrom burnout a další související okolností – životní spokojenosti.

Dotazník obsahuje:

- úvodní dopis určený respondentovi;
- standardizovaný dotazník na zjišťování míry životní spokojenosti (S.W.L.S – The Satisfaction With Life Scale);
- nestandardizovaný dotazník odhalující míru ohrožení syndromem vyhoření;
- standardizovaný dotazník BM (Burnout Measure Ayaly Pines a Elliotta Aronsona);
- metodu sémantického diferenciálu s využitím techniky škálování;
- možnost respondenta volně se k problematice vyjádřit;
- identifikační údaje o respondentovi respektující jeho anonymitu.

Dotazníky byly nejprve vyříděny dle úplnosti odpovědí a pak zpracovány v počítačovém programu Microsoft Office Excel 2007, pro znázornění grafů boxplot byl použit Add in. U dotazníku č. 4 bylo provedeno v případě potřeby ruční měření.

Dotazník byl sestaven za spolupráce s panem prof. Jarem Křivohlavým, který též poskytl svolení k použití jeho jednotlivých částí.

Dotazník je součástí přílohy – viz příloha I.

Výběr vzorku respondentů byl proveden zcela nahodile mezi uchazeči o zaměstnání, kteří v průběhu měsíce ledna 2011 docházeli na Úřad práce ve Svitavách. Tam byli požádáni o vyplnění dotazníku, který na základě dobrovolného rozhodnutí vyplnili.

Jelikož byli respondenti dopředu tázáni, zda s vyplněním dotazníku souhlasí, byla návratnost stoprocentní, tedy všech 100 dotazníků.

Z důvodu neúplnosti odpovědí musely být některé dotazníky vyřazeny. Bylo tedy vyřazeno 16 dotazníků, které nesplňovaly požadavek dostatečného množství odpovědí, do statistického vyhodnocení bylo zařazeno 84 dotazníků.

5.4 Vyhodnocení výsledků sociologické sondy

V rámci výzkumu jsem použila čtyři typy dotazníků, z nichž dotazník č. 1 a dotazník č. 4 byly zaměřeny na zjištění míry životní spokojenosti. Obsahem dotazníků č. 2 a č. 3 bylo téma burnout syndromu s cílem shromáždit data potřebná k vyhodnocení míry, jakou jsou nezaměstnaní syndromem vyhoření ohroženi.

5.4.1 Hodnocení míry životní spokojenosti

První z dotazníků zjišťoval míru životní spokojenosti (S.W.L.S. – The Satisfaction With Life Scale – Ed Dienera 1985).

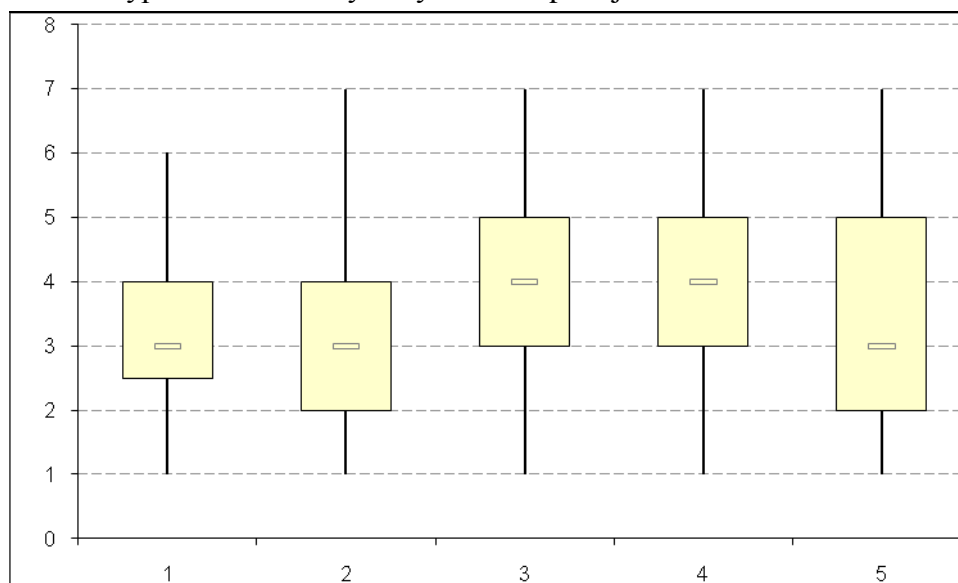
Dotazník se skládá z pěti výroků, které respondent ohodnotí dle svého uvážení sedmi možnými stupni: od jedničky, která vyjadřuje nejvyšší míru nesouhlasu po sedmičku, která znamená nejvyšší míru souhlasu; čtyřka vyjadřuje to, že se respondent nepřiklání ani k souhlasu ani k nesouhlasu.

Počet možných získaných bodů se pohybuje od 5 do 35 a znamená, čím vyšší počet, tím větší spokojenost.

Tab. 1 Hodnocení míry životní spokojenosti (dotazník č. 1)

	1	2	3	4	5	6	7
1. Můj život se v mnoha směrech blíží mému ideálu života.	8	13	23	20	16	4	0
2. Podmínky mého života jsou výtečné.	6	24	13	23	12	4	2
3. Jsem spokojen(a) se svým životem.	3	13	13	21	20	13	1
4. Já jsem doposud dostával(a) od svého života to podstatné.	1	12	16	28	19	6	2
5. Kdybych mohl(a) žít svůj život ještě jednou, nic podstatného bych na něm neměnil(a).	8	18	17	11	15	12	3

Graf 1 Vypočítané hodnoty míry životní spokojenosti



Tabulka a graf znázorňují, že skupina respondentů vykazuje homogenní rozložení v hodnocení míry životní spokojenosti – nejčastěji se hodnota míry životní spokojenosti vyskytuje v rozmezí mezi 2 až 5, medián vykazuje hodnotu 3 a 4.

Výsledek dotazníku, zaměřeného na zhodnocení kladných stránek života z různých hledisek, lze tedy zhodnotit takto: míru životní spokojenosti lze považovat za střední, je však patrná mírná tendence k životní nespokojenosti.

5.4.2 Zjištění míry ohrožení syndromem burnout

Druhý dotazník je složen z tvrzení, která jsou modifikací otázek z dotazníku od prof. Křivohlavého, a která obsahují skutečnosti charakterizující ohrožení syndromem vyhoření.

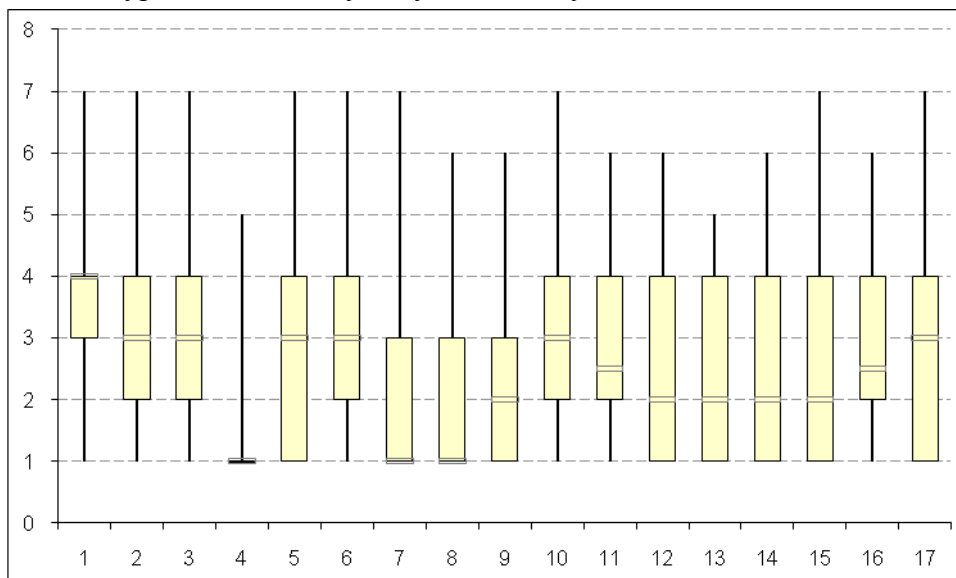
Respondenti zodpovídali těchto 17 tvrzení možnostmi: 1 – nikdy; 2 – jednou za čas; 3 – zřídka kdy; 4 – někdy; 5 – často; 6 – obvykle; 7 – vždy.

Vyhodnocení – čím vyšší získaná celková hodnota, tím je míra ohrožení syndromem vyhoření vyšší.

Tab. 2 Stupeň míry ohrožení syndromem burnout (dotazník č. 2)

	1	2	3	4	5	6	7
1. Snažím se dělat stále víc, ale přitom mám stále méně radosti z vykonávaného.	4	15	13	32	18	1	1
2. Druzí lidé mi stále více „jdou na nervy“, že to nemohu ani vydržet.	6	24	21	20	12	0	1
3. Nejraději bych se z toho, co dělám, „vyl(a)“.	13	19	12	23	10	4	3
4. Abych přežil(a) situaci, „sáhnu“ k alkoholu, práškům na uklidnění či na spaní.	65	10	2	4	2	1	0
5. Spoléhám na účinky čaje, kávy, čokolády apod.	27	11	7	19	16	2	2
6. Někdy mi „povolily nervy“ – rozbřel(a) jsem se, rozkřičel(a) jsem se apod.	16	21	16	20	8	2	1
7. V rozčilení jsem již měl(a) zdravotní potíže – např. bolest na hrudi.	43	16	8	15	0	1	1
8. Prožil(a) jsem citové (emocionální) zhroucení s myšlenkou, že by bylo lepší nebýt.	48	14	10	9	2	1	0
9. Reagoval(a) jsem tak, jak bych v normálním stavu nikdy nereagoval(a).	24	24	19	15	1	1	0
10. Cítím se vyčerpán(a) tak, jako kdybych vydal(a) poslední kapku energie.	12	24	15	25	7	0	1
11. Opustilo mne veškeré nadšení pro to, co dělám.	20	22	13	22	4	3	0
12. Ztratil(a) jsem své ideály a naděje, které mne dříve motivovaly.	28	15	8	24	6	3	0
13. Vyhýbám se svým činnostem a povinnostem – nedělám to, co bych dělat měl(a).	24	25	13	18	4	0	0
14. Je mi zatěžko hovořit s druhými lidmi.	28	16	14	20	4	2	0
15. Ve společnosti se cítím zle.	30	14	12	22	3	1	2
16. Nemám sílu úspěšně řešit každodenní úkoly a problémy.	17	25	14	20	7	1	0
17. Nechci uznat, že mám problémy a potřebuji pomoc.	21	17	17	19	6	3	1

Graf 2 Vypočítané hodnoty míry ohrožení syndromem burnout



Tabulka a graf znázorňují, že skupina respondentů vykazuje homogenní rozložení ve zjištěných hodnotách míry ohrožení syndromem burnout. Převážně se hodnoty pohybují mezi 1 až 4, medián vykazuje tendenci zůstat v dolní části škály. Zajímavé vyhodnocení je u tvrzení č. 4 „Abych přežil(a) situaci, „sáhnu“ k alkoholu, práškům na uklidnění či na spaní.“ – 65 respondentů z celku 84 uvedlo odpověď „nikdy“, což je v grafu naprosto patrné.

Výsledek dotazníku, zaměřeného na zhodnocení míry ohrožení syndromem burnout, vykazuje podprůměrnou tendenci k ohrožení, protože získané hodnoty u 75 % respondentů se pohybují pod hranicí hodnoty 4. Hodnota 4 „někdy“ představuje střed možných klasifikací výroků.

5.4.3 Dotazník odhalující stav celkového vyčerpání

Třetí dotazník v pořadí – dotazník BM (Burnout Measure Ayaly Pines a Elliotta Aronsona) z publikace prof. Křivohlavého „Jak neztratit nadšení“, je zaměřen na všechny tři aspekty celkového vyčerpání, tedy na vyčerpání tělesné, emocionální a duševní.

Dotazník se skládá z 21 tvrzení, které respondenti ohodnotili, dle svého stavu, tímto odstupňováním: 1 – nikdy; 2 – jednou za čas; 3 – zřídka kdy; 4 – někdy; 5 – často; 6 – obvykle; 7 – vždy.

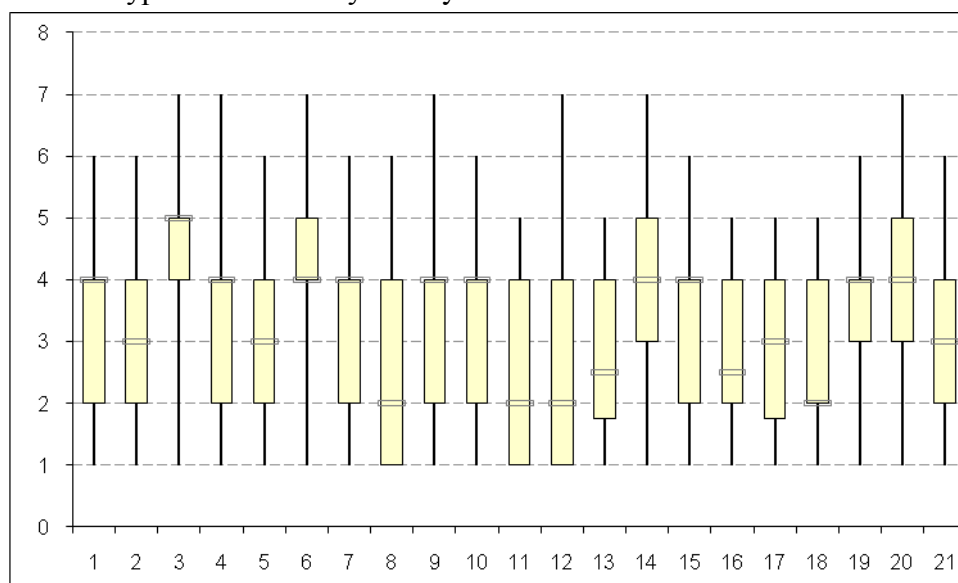
Výsledná hodnota BM byla vypočítána podle matematického vzorce.

Interpretace výsledků BM viz s. 40.

Tab. 3 Hodnocení stavu celkového vyčerpání (dotazník č. 3)

	1	2	3	4	5	6	7
1. Byl(a) jsem unavena.	6	18	9	34	16	1	0
2. Byl(a) jsem v depresi (tísni).	20	20	19	11	13	1	0
3. Prožíval(a) jsem krásný den.	1	10	6	24	33	8	2
4. Byl(a) jsem tělesně vyčerpán(a).	10	15	11	41	6	0	1
5. Byl(a) jsem citově vyčerpán(a).	16	21	17	20	9	1	0
6. Byl(a) jsem šťasten (šťastna).	1	9	8	28	28	4	6
7. Cítil(a) jsem se vyřízen(a) – zničen(a).	9	20	12	29	13	1	0
8. Nemohl(a) jsem se vzchopit a pokračovat dále.	32	16	10	20	5	1	0
9. Byl(a) jsem nešťastný(á).	8	18	14	35	7	1	1
10. Cítil(a) jsem se uhoněn(a) a utahán(a).	3	21	11	34	14	1	0
11. Cítil(a) jsem se jakoby uvězněn(a) v pasti.	27	17	8	23	9	0	0
12. Cítil(a) jsem se jako bych byl(a) nula – bezcenný(á).	32	14	7	17	10	3	1
13. Cítil(a) jsem se utrápen(a).	21	21	12	22	8	0	0
14. Tížily mne starosti.	4	13	9	34	20	2	2
15. Cítil(a) jsem se zklamán(a) a rozčarován(a).	11	15	12	37	8	1	0
16. Byl(a) jsem slab (slabá) a na nejlepší cestě k onemocnění.	19	23	10	24	8	0	0
17. Cítil(a) jsem se beznadějně.	21	19	16	19	9	0	0
18. Cítil(a) jsem se odmítnut(a) a odstrčen(a).	20	23	14	19	8	0	0
19. Cítil(a) jsem se pln(a) optimismu.	3	11	11	40	14	5	0
20. Cítil(a) jsem se pln(a) energie.	2	14	12	25	20	9	2
21. Byl(a) jsem pln(a) úzkosti a obav.	17	15	12	28	9	3	0

Graf 3 Vypočítané hodnoty BM syndromu burnout



Tabulka a graf znázorňují, že skupina respondentů vykazuje celkem homogenní rozložení. Vyjímkou by měla být pozitivně formulovaná tvrzení č. 3, 6, 19 a 20 – mělo

by být zřetelně jasné zrcadlové znázornění, které je patrné u tvrzení č. 3 a 6, avšak tvrzení č. 19 a 20 tuto tendenci téměř nevykazují.

Vyhodnocení negativního tvrzení č. 14 „Tížily mne starosti.“ vybočuje z obvyklé klasifikační řady, neboť 34 respondentů z celku 84 udalo k tvrzení hodnocení „někdy“; 20 respondentů „často“. Tvrzení č. 8, 11 a 12 – z důvodu nízkého bodového ohodnocení – poukazují na možné psychické a emoční rezervy.

Hodnoty u dotazníku, zjišťujícího stav celkového vyhoření u respondentů, se pohybují v rozmezí 1 až 4, medián představuje hodnoty 2, 3 a 4.

Celkový výsledek vykazuje lehce podprůměrný výskyt existence syndromu burnout.

5.4.4 Míra životní spokojenosti dle sémantického diferenciálu

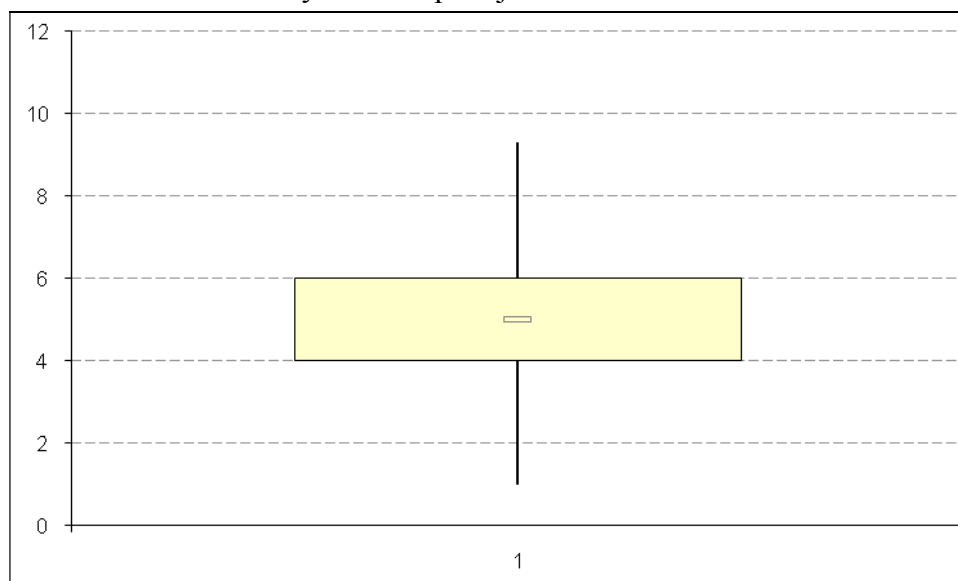
Poslední z dotazníků – metoda sémantického diferenciálu – umožňuje znázornit stav, v jakém se respondent nachází vzhledem ke své životní spokojenosti. Na přímce, vymezené dvěma extrémními tvrzeními, vyznačuje respondent zakreslením bodu stupeň svého souhlasu či nesouhlasu. Je to metoda vizuální.

Délka přímky je 100 mm (100 %) a je rozdělena po 10 mm. Míra kladného tvrzení stoupá směrem zleva doprava. V případě, že respondent ne zvolil přímo vyznačený bod na přímce, bylo provedeno měření.

Tab. 4 Míra životní spokojenosti dle sémantického diferenciálu (dotazník č. 4)

Míra životní spokojenosti	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Počet respondentů	0	3	8	7	14	26	9	6	3	8	0

Graf 4 Znázornění míry životní spokojenosti dle dotazníku č. 4



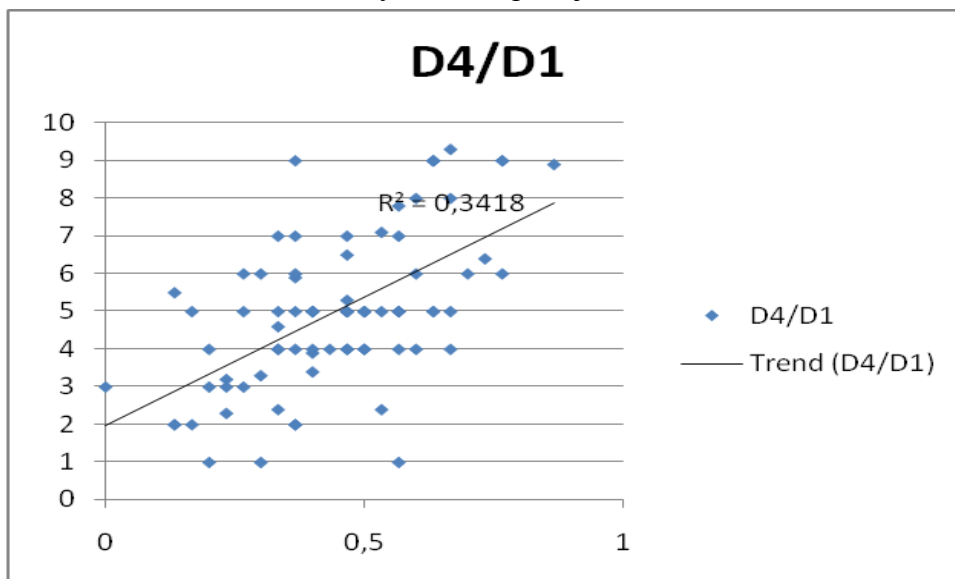
Tabulka a graf znázorňují vyhodnocení míry životní spokojenosti dle metody sémantického diferenciálu. Z celkového počtu 84 respondentů 17 vyznačilo na přímce bod mimo vyznačené možnosti, bylo tedy třeba provést ruční měření. Tyto přesné hodnoty jsou zohledněny v grafu, z důvodu přehlednosti tabulky jsou tyto hodnoty zaokrouhleny.

Z grafu je možné vyčíst, že polovina respondentů zvolila míru své životní spokojenosti mezi hodnotami 4 až 6. Hodnota mediánu je 5, tedy přesně uprostřed hodnotící škály, což ukazuje na průměrnou životní spokojenost.

5.4.5 Srovnání dotazníků zabývajících se mírou životní spokojenosti

U dotazníku č. 1, který se týká hodnocení míry životní spokojenosti, byla ještě vypočítána relativní hodnota absolutní hodnoty – tedy 5 až 35. Pro účely srovnání s dotazníkem č. 4., který znázorňuje též míru životní spokojenosti, bylo užito rovnice lineární funkce (absolutní hodnotě 5 resp. 35 byla přiřazena relativní hodnota 0 resp. 1). Tzn., že relativní hodnota se pohybuje v rozmezí 0–1,0.

Graf 5 Rozložení hodnot míry životní spokojenosti



Osa x znázorňuje hodnoty dotazníku č. 1 a osa y hodnoty dotazníku č. 4.

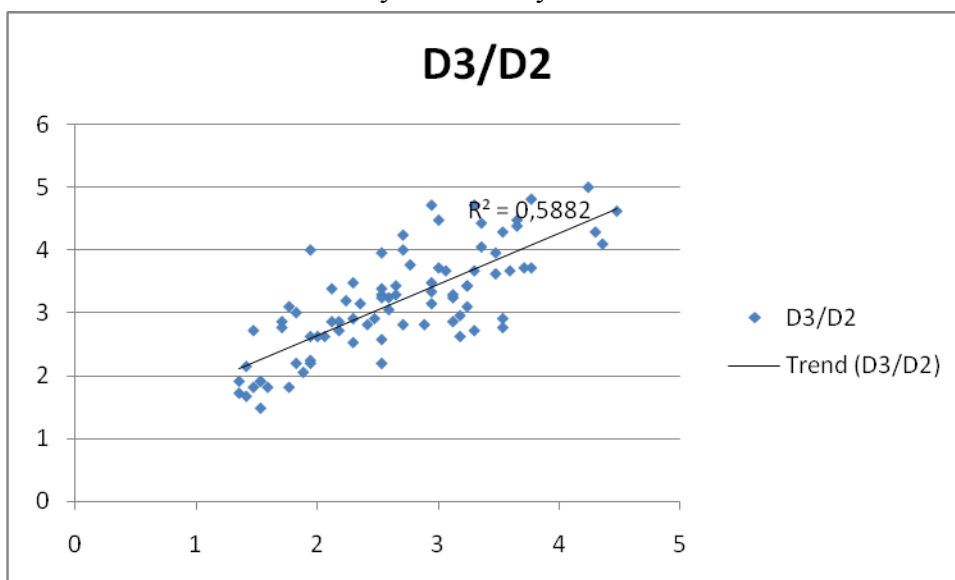
R^2 – koeficient determinace 0,3418 znamená, že pravděpodobnost existence souvislosti hodnocení míry životní spokojenosti u dotazníku č. 1 a dotazníku č. 4 je 34,18 %, což prokazuje existenci určité závislosti. Jde o porovnání výsledků dvou různých metod, kdy dotazník č. 1, který pracuje se slovními vyjádřeními, je srovnáván s výsledky dotazníku č. 4, který staví na vizuálním vnímání.

Neprokázanost vyšší míry souvislosti hodnocení míry životní spokojenosti by bylo možné zdůvodnit růzností použitých metod, nebo obtíží přenést svoji aktuální situaci na hodnotící škálu.

5.4.6 Srovnání dotazníků zabývajících se mírou ohrožení syndromem burnout

Jedná se o srovnání získaných výsledků a jejich souvislosti u dotazníku č. 2 a u dotazníku č. 3, které se zabývají tématem ohrožení a existence syndromu vyhoření.

Graf 6 Rozložení hodnot míry ohrožení syndromem burnout



Osa x znázorňuje hodnoty dotazníku č. 2 a osa y hodnoty dotazníku č. 3.

R^2 – koeficient determinace 0,5882 znamená, že pravděpodobnost existence souvislosti míry ohrožení syndromem burnout u dotazníku č. 2 a dotazníku č. 3 je 58,82 % , což prokazuje existenci významné závislosti.

Je možné konstatovat, že obecné pocity provázející syndrom vyhoření ovlivňují i vnímání každodennosti, tedy že existuje souvislost mezi obecnou a konkrétní situací vyhořelého, o které jednotlivá tvrzení z dotazníků č. 2 a č. 3 vypovídají.

5.4.7 Srovnání získaných hodnot u krátkodobé a dlouhodobé nezaměstnanosti

Jde o srovnání získaných výsledků u jednotlivých šetření krátkodobé a dlouhodobé nezaměstnanosti prostřednictvím aritmetického průměru.

Tab. 5 Aritmetické průměry u jednotlivých šetření

	Krátkodobá nezaměstnanost	Dlouhodobá nezaměstnanost	Rozdíly průměrů	Procentuální vyjádření
Dotazník č. 1 (D1)	0,475	0,431	0,044	9%
Dotazník č. 2 (D2)	2,431	2,752	0,321	12 %
Dotazník č. 3 (D3)	3,019	3,236	0,217	7 %
Dotazník č. 4 (D4)	4,880	5,037	0,157	3 %

Z tabulky je možné vyčíst, že u dotazníku č. 1 je procentuální rozdíl mezi krátkodobou a dlouhodobou nezaměstnaností v oblasti životní spokojenosti

9 procentních bodů, u dotazníku č. 3, který se týká stavu celkového vyhoření, je to 7 procentních bodů. Tyto výsledky ukazují na existenci určitého rozdílu.

U dotazníku č. 2 je rozdíl v hodnotách mezi nezaměstnaností krátkodobou a dlouhodobou dokonce 12 procentních bodů, takže je možné říci – vzhledem k tomuto signifikantnímu procentuálnímu rozdílu – že dlouhodobě nezaměstnaní jsou syndromem vyhoření ohroženější.

Dotazník č. 4 vykazuje rozdíl pouze 3 procentních bodů, tzn. rozdíl nevýznamný.

5.4.8 Interpretace hodnot BM stavu celkového vyčerpání

Výslednou hodnotu BM, která byla vypočítána pomocí matematického vzorce z respondentů udaných hodnocení jednotlivých tvrzení, lze interpretovat takto:

- výsledek „dobrý“, je-li výsledná hodnota BM = 2 a nižší;
- výsledek „uspokojivý“, je-li hodnota BM = 3 a nižší;
- je-li hodnota BM mezi 3,0 a 4,0 – platí tato doporučení: zamyslet se nad vlastním životem, ujasnit si žebříček hodnot a systém životních cílů;
- je-li výsledek BM = 4,0 až 5,0 – pak je možné považovat přítomnost syndromu vyčerpání za prokázanou;
- je-li výsledek BM = 5,0 a vyšší – je třeba jej považovat za havarijní signál a doporučena je okamžitá návštěva klinického psychologa.⁷⁵

Tab. 6 Hodnoty BM

BM	≤ 2	≤ 3	$> 3 - < 4$	$\geq 4 - 5$	≥ 5
Počet respondentů	9	29	30	15	1

Tab. 7 Zkoumané podskupiny ve vztahu k $BM < 4$ a ≥ 4

	< 4		≥ 4	
Počet respondentů	68	81 %	16	19 %
Pohlaví				
Žena	29	74 %	10	26 %
Muž	39	87 %	6	13 %
Věk				
méně než 20	4	100 %	0	0 %
20–29	29	91 %	3	9 %
30–39	10	63 %	6	37 %
40–49	16	73 %	6	27 %
50 a více	9	90 %	1	10 %

⁷⁵ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*, s. 39.

Tab. 7 (pokračování)

	< 4		≥ 4	
Stav				
svobodný(á)	36	86 %	6	14 %
ženatý–vdaná	19	73 %	7	27 %
rozvedený(á)	11	85 %	2	15 %
jiné	2	67 %	1	33 %
Máte děti				
ano	33	77 %	10	23 %
ne	35	85 %	6	15 %
Vzdělání				
základní	13	76 %	4	24 %
vyučen(a)	29	83 %	6	17 %
nižší střední bez maturity	11	100 %	0	0 %
úplné střední s maturitou	13	68 %	6	32 %
vysokoškolské	2	100 %	0	0 %
Doba nezaměstnanosti				
krátkodobá (pod 5 měsíců)	22	88 %	3	12 %
dlouhodobá (nad 5 měsíců)	46	78 %	13	22 %
Bydliště				
vesnice	33	80 %	8	20 %
město do 5 tisíc obyvatel	14	82 %	3	18 %
město nad 5 tisíc obyvatel	21	81 %	5	19 %

Tabulka nabízí přehled o procentuálním zastoupení a počtech respondentů u dvou znaků jednotlivých zkoumaných podskupin ve vztahu k BM < 4 a ≥ 4.

Tyto dvě skupiny byly vybrány z důvodu, že BM menší než 4 sice může vykazovat ohrožení syndromem, ale u skupiny respondentů s BM = 4 nebo více, je považován syndrom burnout za prokázaný.

5.4.9 Vyhodnocení dotazníku nezařazeného do statistického zpracování

U dotazníku, který byl kompletně vyplněn respondentem pouze po část identifikačních údajů a nemohl být z důvodu nedostatečné validity zařazen do statistického zpracování, byly zjištěny velice zajímavé a závažné hodnoty.

Dotazník č. 1 vykazuje absolutní hodnotu 7 (relativní 0,07); u dotazníku č. 4 respondent na přímce vyznačil svoji životní spokojenost na bodu 0.

Aritmetický průměr 3,588 u dotazníku č. 2 je podprůměrnou hodnotou a nevykazuje vysokou míru ohrožení, dotazník č. 3 však s výslednou hodnotou 5,095 ukazuje stav syndromu u respondenta jako havarijní. V této fázi se z respondenta stává pacient, kterému by mělo být doporučeno okamžité vyhledání odborné pomoci.

Zajímavá je zřetelně patrná souvislost mezi syndromem vyhoření a chybějící mírou životní spokojenosti.

5.5 Ověření hypotéz

Hypotéza H1, že „existuje souvislost mezi syndromem burnout a nezaměstnaností“ se potvrdila – 19 % všech respondentů se nachází ve stavu syndromu vyhoření.

Z celkového počtu 84 respondentů je možné charakterizovat situaci – z hlediska prokázání syndromu vyhoření – jako dobrou u 9 respondentů, jako uspokojivý lze charakterizovat stav 29 respondentů, určitá doporučení by mělo vyslechnout a následně provést změny 30 respondentů. Za prokázaný je syndrom burnout možné považovat u 15 respondentů, u kterých by měla být provedena psychologická intervence a jeden z respondentů by měl okamžitě vyhledat odbornou pomoc.

Hypotéza H2, že „existuje rozdíl v míře ohrožení syndromem burnout mezi krátkodobou a dlouhodobou nezaměstnaností“ se potvrdila – u dotazníku č. 2 činí rozdíl v hodnotách mezi nezaměstnaností krátkodobou a dlouhodobou 12 %, u dotazníku č. 3 je rozdíl hodnot 7 %.

Ohrožení syndromem burnout se tedy týká dlouhodobě nezaměstnaných ve vyšší míře.

Hypotéza H3 „čím vyšší míra ohrožení syndromem burnout, tím nižší míra životní spokojenosti“. Z porovnání hodnot u dlouhodobé a krátkodobé nezaměstnanosti vychází viditelný trend, který tuto hypotézu potvrzuje.

Při srovnání hodnot aritmetických průměrů u dotazníku č. 1, resp. dotazníku č. 4 s dotazníkem č. 2, resp. dotazníkem č. 3 se ukazuje nepřímá souvislost. U dlouhodobě nezaměstnaných je tento rozdíl větší.

5.6 Diskuse

Tato bakalářská práce poukazuje na to, že i u skupiny nezaměstnaných představuje syndrom vyhoření důležitý problém.

Zejména výsledky sociologické sondy se nepřímo překrývají s výsledky statistického průzkumu, který v rámci své studie provedla Kerstin Wüstner. Rozdílem zůstává, že Wüstner porovnávala skupinu nezaměstnaných se skupinou zaměstnanců ve veřejné službě,⁷⁶ kdežto sociologická sonda, která je součástí této práce, mapuje situaci v rámci skupiny nezaměstnaných, včetně analýzy podskupin, ovšem z důvodu velikosti skupiny (84 respondentů) je výpovědní hodnota dat omezena.

Vezme-li se v úvahu analýza jednotlivých podskupin, lze dojít k tomuto závěru: ve skupině respondentů je 46 % žen a 54 % mužů. Podle pohlaví se ukazuje jasná převaha podílu žen ve vztahu k syndromu vyhoření a jeho stádiu, které je třeba terapeuticky řešit ($BM \geq 4$) – je postiženo 26 % žen. Nejvíce procentuálně zastoupený ve skupině $BM \geq 4$ je střední věk s 38 %. Procentuálně nejvýznamnější skupina u kategorie stav (jiné – 4 %) se 33 % u hodnoty $BM \geq 4$ je zároveň nejmenší; druhou nejdůležitější kategorii tvoří s 27 % u $BM \geq 4$ ženatí–vdané. Respondenti, kteří děti mají, představují 23 % ve

⁷⁶ Srov. WÜSTNER, K. *Burnout bei Arbeitslosen*, s. 141.

skupině $BM \geq 4$. Skupina respondentů s úplným středním vzděláním s maturitou vykazuje 32 % u $BM \geq 4$ %. Dlouhodobá nezaměstnanost představuje 22 % u $BM \geq 4$. U téměř poloviny respondentů, kteří bydlí na vesnici a ostatní ve městě, jsou hodnoty $BM \geq 4$ velmi vyrovnané.

Ze zjištěných výsledků je možné sestavit přibližnou charakteristiku osoby, která je nejvíce ohrožená vznikem syndromu vyhoření: je jí vdaná žena středního věku s úplným středním vzděláním (maturitou), má děti a je dlouhodobě nezaměstnaná.

Tato charakteristika evokuje několik otázek. Proč je syndromem ohroženo více žen než mužů? Proč ve středním věku a s dětmi? Proč u dlouhodobé nezaměstnanosti?

Odpověď na otázku o délce nezaměstnanosti je snadná. Čím déle nezaměstnanost trvá, tím je horší udržet si naději na získání práce, člověk je frustrován opakujícími se neúspěchy a podléhá psychické zátěži. Též odpověď na otázku týkající se středního věku a dětí, se zdá jasnou. Střední věk je životní fází, kdy mezi hlavní pilíře patří rodina, sociální status, osobní a profesní vývoj, který se více méně automaticky spojuje se zaměstnáním. Lidé v tomto věku mívají též často velké finanční závazky, jejichž splácení je závislé od pravidelného příjmu. V důsledku ztráty zaměstnání dochází k insolventnosti. V případě, že se přidají ještě nějaké jiné komplikace, může se situace dostat k hranici existenciálního strachu.

Velice zajímavou se zdá otázka po vyšší míře ohrožení právě u žen. Je to z důvodu komplikované rodinné situace, řadou sociálních rolí či důsledkem přetížení a starostí? Možné odpovědi na tyto otázky zůstávají v rámci této práce nevyřešené.

Jestliže lze existenci syndromu burnout pozorovat i mimo pomáhající profese a povolání, jež vstupují do úzkého kontaktu s lidmi a jsou charakteristické svými nadměrnými nároky, je třeba tento problém zhodnotit i z jiných úhlů pohledu, např. zhodnocením celkové psychické pohody, celkové životní situace člověka, jeho náchylnosti podléhat stresovým situacím apod.

Jaké všechny sociální faktory se podílejí na rozvoji procesu v rámci nezaměstnanecké kategorie, ponechává bakalářská práce otevřenou a nabízí tak prostor dalšímu bádání.

Otázkou do diskuse také zůstává, jak nejlépe komplexně pojmut definici problému, jestliže je patrné, že syndrom burnout nelze omezit pouze na oblast práce a zaměstnání a popř. lidských vztahů, když se jeho podstata dotýká i nezaměstnaných.

5.7 Popis zkoumaného souboru respondentů

Popis zkoumaného vzorku 84 respondentů lze stručně charakterizovat takto: sociologické sondy se účastnilo 46 % žen a 54 % mužů. Nejvíce procentuálně zastoupenými jsou věkové skupiny 20–29 let (38 %), dále 40–49 let (26 %) a 30–39 let (19 %). Přesně 50 % respondentů je svobodných, 31 % respondentů je ženatých nebo vdaných. 51 % nezaměstnaných dětí má, 49 % je bezdětných. Ve skupině respondentů je zastoupena 42 % úroveň vzdělání vyučen(a), následuje vzdělání úplné střední

s maturitou s 23 % a základní s 20 %. Krátkodobou nezaměstnanost prezentuje 30 % a dlouhodobou 70 % uchazečů o zaměstnání, z nichž 49 % bydlí na vesnici a 51 % ve městě.

Tab. 8 Struktura zkoumaného souboru respondentů

Pohlaví		
žena	39	46 %
muž	45	54 %
Věk		
méně než 20	4	5 %
20–29	32	38 %
30–39	16	19 %
40–49	22	26 %
50 a více	10	12 %
Stav		
svobodný(á)	42	50 %
ženatý–vdaná	26	31 %
rozvedený(á)	13	15 %
jiné	3	4 %
Máte děti		
ano	43	51 %
ne	41	49 %
Vzdělání		
základní	17	20 %
vyučen(a)	35	42 %
nižší střední bez maturity	11	13 %
úplné střední s maturitou	19	23 %
vysokoškolské	2	2 %
Doba nezaměstnanosti		
krátkodobá (pod 5 měsíců)	25	30 %
dlouhodobá (nad 5 měsíců)	59	70 %
Bydliště		
vesnice	41	49 %
město do 5 tisíc obyvatel	17	20 %
město nad 5 tisíc obyvatel	26	31 %

Závěr

Cílem bakalářské práce bylo zjistit, zda se jev, který se prokazatelně vyskytuje u velmi zaměstnaných, osob pracujících s lidmi a u pomáhajících profesí, vyskytuje i u kategorie nezaměstnaných jedinců.

Téma bakalářské práce by se mohlo jevit jako zdánlivě velmi teoretické. Ovšem provedená sociologická sonda odhalila skutečnost, že syndrom burnout je aktuálním jevem i u skupiny s touto sociální charakteristikou. Tzn., že ani uchazeči o zaměstnání nejsou vyloučeni z okruhu osob, u kterých se může syndrom vyhoření vyvinout. Bylo zjištěno, že 19 % všech respondentů se nachází ve stavu syndromu vyhoření. Tento hlavní poznatek potvrzuje cíl a záměr práce a rovněž převádí teoretický problém do roviny praktické.

Bakalářská práce se zabývá významem zaměstnání pro jedince a snaží se vystihnout spojitost mezi problémem burnout a okolnostmi, které s ním souvisí. O možném spojení nezaměstnanosti a syndromu vyhoření je pojednáno zejména v kapitole 4.

Protože postižení syndromem vyhoření – v pokročilém stádiu problému – nejsou schopni prožívat smysluplnost vlastní existence, která je ovšem základní existenciální potřebou, je třeba problém zavčas odhalit a řešit. Otázky uspokojení či neuspokojení smysluplnosti bytí jsou pro existenci člověka zásadní.

Aby bylo možné syndrom vyhoření přijmout a začít léčit, je třeba objektivního posouzení a sebekritického pohledu při přehodnocení a stanovení priorit. Jedinec, který je v zajetí nějaké krize, často potřebuje pomoc. O takové pomoci a péči u uchazečů o zaměstnání by bylo třeba uvažovat. Především při dlouhodobé nezaměstnanosti by se mělo dbát na prevenci především v psychologické oblasti.

Pracovníci úřadů práce, přicházející do přímého kontaktu s uchazeči, by měli být proškoleni tak, aby mohli adekvátně zareagovat a pomoci v rozpoznání nebezpečí, popř. nasměrovat jedince k odborníkovi.

Cílem úřadů práce je zprostředkovat zaměstnání co největšímu počtu uchazečů. Už jenom z tohoto důvodu by bylo třeba zamyslet se nad možnostmi prevence – vzhledem k tomuto komplexnímu jevu rozšířenému i mezi nezaměstnanými – a nad možnostmi včasné diagnózy, aby i jedinec postižený syndromem vyhoření mohl, po případné terapii, najít práci a opětovně se zařadit do pracovního procesu a tedy i do společnosti, jako její plnohodnotný člen.

Závěrem si dovoluji konstatovat, že i přes existenci několika studií i určitých zmínek v literatuře, je stále problematika syndromu burnout u nezaměstnaných nedostatečně objasněna a zmapována.

Seznam použitých zdrojů

Monografie:

BROŽOVÁ, D. *Společenské souvislosti trhu práce*. Praha: Sociologické nakladatelství, 2003. ISBN 80-86429-16-4.

BUCHTOVÁ, B. a kol., *Nezaměstnanost: psychologický, ekonomický a sociální problém*. Praha: Grada Publishing, 2002. ISBN 80-247-9006-8.

BURISCH, M. *Das Burnout-Syndrom: Theorie der inneren Erschöpfung*. 4. aktualis. Aufl. Berlin Heidelberg: Springer-Verlag, 2010. ISBN 978-3-642-12328-3.

KALLWASS, A. *Syndrom vyhoření v práci a osobním životě*. Praha: Portál, 2005. ISBN 978-80-7367-299-7.

KEBZA, V. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2005. ISBN 80-200-1307-5.

KEBZA, V. *Zvládání stresu*. Praha: Státní zdravotní ústav, 1997. ISBN 80-7071-042-X.

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

KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat depresi*. 2. rozšíř. vyd. Praha: Grada Publishing, 2003. ISBN 80-247-0575-3.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Mít pro co žít*. Praha: Návrat domů, 1994. ISBN 80-85495-33-3.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie smysluplnosti existence: Otázky na vrcholu života*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1370-5.

MAREŠ, P. *Nezaměstnanost jako sociální problém*. 3. rozšíř. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství, 2002. ISBN 80-86429-08-3.

PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-2959-6.

PORTA, S.; HLATKY, M. *Stress verstehen – Burnout besiegen: Ständiger Stress, Burnout und retour*. Wien: Verlagshaus der Ärzte, 2009. ISBN 978-3-902552-43-3.

POWELL, J. *Štěstí začíná uvnitř*. Praha: Portál, 1995. ISBN 80-7178-079-0.

RHEINWALDOVÁ, E. *Dejte sbohem distresu*. Praha: Scarabeus, 1995. ISBN 80-85901-07-02.

STOCK, CH. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-3553-5.

VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 4. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-414-4.

Slovníky:

HARTL, P.; HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. 2. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-569-1.

KASPER, W. *Lexikon für Theologie und Kirche*. Freiburg: Verlag Herder, 1994. ISBN 978-3-451-22002-9.

MATOUŠEK, O. *Slovník sociální práce*. 2. přeprac. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-368-0.

PRŮCHA, J.; WALTEROVÁ, E.; MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 1995. ISBN 80-7178-029-4.

Elektronické zdroje:

Nařízení Komise Evropského Společenství č. 1897/2000 ze dne 7. září 2000, kterým se provádí nařízení Rady (ES) č. 577/98 o organizaci výběrového šetření pracovních sil ve Společenství s ohledem na pracovní definici nezaměstnanosti. [online]. Dostupné na <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=CELEX:32000R1897:CS:HTML>. [cit. 19. 2. 2011]. Spravováno Úřadem pro úřední tisky.

Wüstner, K. Burnout bei Arbeitslosen. In *Arbeit*, Heft 2, Jg 14, 2005. [online]. Dostupné na www.zeitschriftarbeit.de/docs/hefte_komplett/heft_%202_2005.pdf. [cit. 25. 2. 2011]. Redaktion „Arbeit“ Sozialforschungsstelle Dortmund.

Přílohy

I. Dotazník

Obsah dotazníku:

- úvodní dopis určený respondentovi;
- dotazník č. 1 – standardizovaný dotazník na zjišťování míry životní spokojenosti (S.W.L.S – The Satisfaction With Life Scale);
- dotazník č. 2 – nestandardizovaný dotazník odhalující míru ohrožení syndromem vyhoření;
- dotazník č. 3 – standardizovaný dotazník BM (Burnout Measure Ayaly Pines a Elliotta Aronsona);
- dotazník č. 4 – metodu sémantického diferenciálu s využitím techniky škálování;
- možnost respondenta volně se k problematice vyjádřit;
- identifikační údaje o respondentovi respektující jeho anonymitu.

Vážená paní, vážený pane!

Držíte v rukou dotazník, o jehož vyplnění Vás velmi prosím, protože je důležitou součástí mé bakalářské práce.

Posláním tohoto dotazníku je shromáždit údaje pro statistický průzkum, který má za cíl zjistit u nezaměstnaných ohrožení syndromem vyhoření neboli syndromem burnout.

Dotazník se skládá z několika částí – každá obsahuje návod, jak při jejím vyplňování postupovat.

Všechny získané informace, statistické zpracování a následné vyhodnocení dotazníku je anonymní.

Za pravdivé vyplnění dotazníku a tím i za Vaši milou spolupráci Vám děkuji.

Helena Heger

Dotazník č. 1

Uveďte, do jaké míry Vy sám (sama) souhlasíte s následujícími pěti výroky:

- | | | |
|------------------------------|---|----------------------------|
| 1 výrazně nesouhlasím | 4 ani nesouhlasím, ani souhlasím | 5 spíše souhlasím |
| 2 nesouhlasím | | 6 souhlasím |
| 3 spíše nesouhlasím | | 7 výrazně souhlasím |

1. Můj život se v mnoha směrech blíží mému ideálu života.
2. Podmínky mého života jsou výtečné.
3. Jsem spokojen(a) se svým životem.
4. Já jsem doposud dostával(a) od svého života to podstatné, co od něho očekávám.
5. Kdybych mohl(a) žít svůj život ještě jednou, nic podstatného bych na něm neměnil(a).

Dotazník č. 2

Zamyslete se nad těmito tvrzeními a označte intenzitu, která se k Vám hodí:

- | | | |
|------------------------|----------------|------------------|
| 1 nikdy | 4 někdy | 5 často |
| 2 jednou za čas | | 6 obvykle |
| 3 zřídka kdy | | 7 vždy |

1. Snažím se dělat stále víc, ale přitom mám stále méně radosti z vykonávaného.
2. Druzí lidé mi stále více „jdou na nervy“, že to nemohu ani vydržet.
3. Nejraději bych se z toho, co dělám, „vyzul(a)“.
4. Abych přežil(a) situaci, „sáhnu“ k alkoholu, práškům na uklidnění či na spaní.
5. Spoléhám na účinky čaje, kávy, čokolády apod.
6. Někdy mi „povolily nervy“ – rozbrečel(a) jsem se, rozkřičel(a) jsem se apod.
7. V rozčilení jsem již měl(a) zdravotní potíže – např. bolest na hrudi.
8. Prožil(a) jsem citové (emocionální) zhroucení s myšlenkou, že by bylo lepší nebýt.
9. Reagoval(a) jsem tak, jak bych v normálním stavu nikdy nereagoval(a).
10. Cítím se vyčerpán(a) tak, jako kdybych vydal(a) poslední kapku energie.
11. Opustilo mne veškeré nadšení pro to, co dělám.
12. Ztratil(a) jsem své ideály a naděje, které mne dříve motivovaly.
13. Vyhýbám se svým činností a povinností – nedělám to, co bych dělat měl(a).
14. Je mi zatěžko hovořit s druhými lidmi.
15. Ve společnosti se cítím špatně.
16. Nemám sílu úspěšně řešit každodenní úkoly a problémy.
17. Nechci uznat, že mám problémy a potřebuji pomoc.

Dotazník č. 3

Jak často máte následující pocity a zkušenosti? Použijte tohoto odstupňování:

- | | | |
|------------------------|----------------|------------------|
| 1 nikdy | 4 někdy | 5 často |
| 2 jednou za čas | | 6 obvykle |
| 3 zřídka kdy | | 7 vždy |

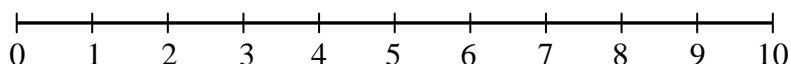
1. Byl(a) jsem unaven(a).
2. Byl(a) jsem v depresi (tísni).
3. Prožíval(a) jsem krásný den.
4. Byl(a) jsem tělesně vyčerpán(a).
5. Byl(a) jsem citově vyčerpán(a).
6. Byl(a) jsem šťasten (šťastna).
7. Cítil(a) jsem se vyřízen(a) – zničen(a).
8. Nemohl(a) jsem se vzchopit a pokračovat dále.
9. Byl(a) jsem nešťastný(á).
10. Cítil(a) jsem se uhoněn(a) a utahán(a).
11. Cítil(a) jsem se jakoby uvězněn(a) v pasti.
12. Cítil(a) jsem se jako bych byl(a) nula – bezcenný(á).
13. Cítil(a) jsem se utrápen(a).
14. Tížily mne starosti.
15. Cítil(a) jsem se zklamán(a) a rozčarován(a).
16. Byl(a) jsem slabá (slabá) a na nejlepší cestě k onemocnění.
17. Cítil(a) jsem se beznadějně.
18. Cítil(a) jsem se odmítnut(a) a odstrčen(a).
19. Cítil(a) jsem se pln(a) optimismu.
20. Cítil(a) jsem se pln(a) energie.
21. Byl(a) jsem pln(a) úzkosti a obav.

Dotazník č. 4

*Vezmete-li v úvahu všechny okolnosti a zamyslíte se nad nimi, označte na přímce bod, kde máte pocit, že se nachází **Vaše životní spokojenost**.*

nejsem vůbec spokojen(a)

jsem velmi spokojen(a)



Abstrakt

HEGER, H. *Ohrožení nezaměstnaných syndromem burnout*. České Budějovice 2011. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra praktické teologie. Vedoucí práce J. Mišovič.

Klíčová slova: práce, zaměstnání, nezaměstnaný, syndrom burnout, syndrom vyhoření, zdraví, životní spokojenost, dlouhodobý stres

Tématem bakalářské práce je ohrožení nezaměstnaných syndromem burnout – syndromem vyhoření.

„Práce“ má v životě člověka nesporný význam, především placené zaměstnání znamená garanci určitého sociálního a ekonomického statusu. Po ztrátě zaměstnání se jedinec ocitá v nelehké situaci, kterou lze charakterizovat změnou životní úrovně, ztrátou sociální důstojnosti či prestiže, sociální izolací. Nezaměstnanost tedy doprovází řada negativních jevů majících vliv na život v celém jeho rozsahu a obsahu.

Chybějící životní náplň, rozbití časové struktury dne, psychický tlak a negativní postoj okolí k jevu jako takovému, lze shrnout do oblasti chronického stresu, jehož působení je patrné na stavu fyzického i psychického zdraví.

Bakalářská práce teoreticky popisuje problematiku nezaměstnanosti a syndromu vyhoření. V rámci zkoumání problému byla provedena sociologická sonda, jejímž cílem bylo zjistit míru životní spokojenosti a míru ohrožení syndromem vyhoření skupiny nezaměstnaných.

Abstract

HEGER, H. *Burnout Syndrome Threat in the Unemployed*. České Budějovice 2011. Bachelor thesis. University of South Bohemia in České Budějovice. Faculty of Theology. Department of Practical Theology. Supervisor: J. Mišovič.

Key words: work, employment, unemployed, burnout syndrome, health, life satisfaction, long-term stress

The topic of the bachelor thesis is a burnout syndrome threat in the unemployed.

„Work“ has a great importance for the life of man; a paid job is, in the first place, a guarantee of a certain social and economic status. Having lost a job, an individual finds himself in a very unpleasant situation that can be characterized by a change in standard of living, loss of social dignity or prestige, and social isolation. Unemployment is therefore accompanied with a number of negative phenomena, influencing life in its full range and capacity.

Lack of workload, destruction of the set time patterns of the day, mental pressure, as well as negative attitude towards the phenomenon itself, can be characterized as chronic stress with a negative influence on both mental and physical health.

The bachelor thesis describes the problem of unemployment and burnout syndrome theoretically. As a part of the problem analysis, a sociological probing has been carried out, with the aim to access the level of satisfaction and burnout syndrome risks within a group of unemployed people.