

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

A

**VYSOKÁ ŠKOLA EKONOMICKÁ V PRAZE
FAKULTA MANAGEMENTU V JINDŘICHOVĚ HRADCI**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2008

Libecajtová Jitka

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

A

**VYSOKÁ ŠKOLA EKONOMICKÁ V PRAZE
FAKULTA MANAGEMENTU V JINDŘICHOVĚ HRADCI**

Syndrom vyhoření u učitelů 2.stupně ZŠ

**Burnout syndrom among teachers of secondary stage
elementary schools**

Autor: Libecajtová Jitka

Vedoucí práce: PhDr. Marta Franclová

Studijní program: Sociální pedagogika, výchovně vzdělávací praxe

Datum odevzdání : 28.3.2008

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem 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 a to v nezkrácené podobě - v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

Datum: 28.3.2008

Jitka Libecajtová

Anotace

Bakalářská práce je zaměřena na problematiku syndromu vyhoření u učitelů 2. stupně základních škol. Teoretická část je věnována historii zkoumání syndromu vyhoření, definici, příčinám vzniku, průběhu, diagnostice, prevenci a léčbě.

V praktické části jsem se pokusila zmapovat výskyt syndromu vyhoření u učitelů na 2. stupni ZŠ . Použila jsem testy míry vyčerpání, inventář projevů syndromu vyhoření.

Anotation

The bachelors labour is focused on the problem burnout syndrom among teachers of sekond stage elementary schools. Teoretical part is devoted to history burnout, definition, etiologies, course, diagnostic, prevention and therapy.

In the practical part I attempted describe of occurence burnout syndrom aminy teachers og sekond stage elementary schools. I used tests the burnout measure, inventory syndrom burnout.

Poděkování

Za cenné rady, náměty a inspiraci

bych chtěl poděkovat

PhDr. Martě Franclové.

Obsah

Úvod	1
1 Historické pojetí	2
2 Definice syndromu vyhoření	3
2.1 <i>Společné znaky definic</i>	5
2.2 <i>Druhy vyhoření</i>	5
3 Obecné příčiny	7
4 Symptomy syndromu vyhoření	9
4.1 <i>Příznaky dle úrovní</i>	9
4.1.1 Psychická úroveň.....	9
4.1.2 Fyzická úroveň.....	10
4.1.3 Sociální úroveň.....	10
4.2 <i>Vnější a vnitřní symptomy</i>	10
4.2.1 Vnější symptomy.....	11
4.2.2 Vnitřní symptomy.....	11
5 Fáze vzniku	12
5.1 <i>Edelwich a Brodsky a jejich fáze</i>	12
5.2 <i>A. Laengle a jeho fáze vzniku</i>	12
5.3 <i>R. Schwab a jeho fáze vzniku</i>	13
5.4 <i>Freudenberger a North a jejich fáze</i>	14
6 Rizikové faktory	17
6.1 <i>Rizikové profesní skupiny</i>	18
6.2 <i>Přispívající faktory</i>	19
6.2.1 Společenské faktory.....	20
6.2.2 Pracovní faktory.....	20
6.2.3 Osobnostní a povahové rysy.....	21
7 Prevence	22

7.1 Individuální možnosti.....	22
7.2 Externí možnosti prevence.....	23
7.3 Pracovní možnosti prevence.....	24
7.4 Supervize jako pomoc.....	25
8 Specifika týkající se pedagogů.....	26
8.1 Příčiny stresu a syndromu u pedagogů.....	27
8.1.1 Společenské příčiny.....	27
8.1.2 Specifické příčiny.....	28
8.1.3 Individuální psychické příčiny.....	28
8.1.4 Individuální fyzické příčiny.....	28
8.1.5 Institucionální příčiny.....	28
8.2 Riziková profesní skupina.....	29
9 Cíl výzkumu.....	30
9.1 Hypotézy.....	30
9.2 Zkoumaný vzorek.....	30
9.3 Metody výzkumu.....	31
9.4 Výsledky výzkumné sondy.....	33
9.5 Celkový výskyt.....	38
9.6 Vyhodnocení hypotéz.....	40
10 Prevence stresu a syndromu vyhoření.....	41
11 Závěr.....	43
12 Seznam použité a citované literatury.....	44
13 Přílohy.....	46

ÚVOD

Psychosociální pracovní zátěž představuje aktuální problém především u profesí zabývajících se lidmi. Téma syndrom vyhoření u učitelů 2.stupně ZŠ jsem si vybrala proto, že právě v souvislosti s učitelskou profesí se často hovoří o její výjimečné fyzické a psychické náročnosti. V málokterém povolání totiž najdeme tolik různých situací a podnětů, na které musí umět člověk bezprostředně reagovat. Profese učitele navíc vyžaduje mnoho činností a způsobilostí, které neupotřebí pouze ve vlastním vyučování. V oblasti mezilidských vztahů vstupuje učitel do interakce s žáky, rodiči, kolegy, nadřízenými orgány, atd. Je tak zejména v sociálně–emocionální oblasti vystaven trvalé zátěži, která se potom může negativně projevit, právě syndromem vyhoření.

Díky této práci jsem měla možnost a povinnost komunikovat s učiteli a blíže se seznámit s jejich problémy a těžkostmi.

Cílem této práce je zjistit, jak syndrom vyhoření postihuje učitele 2.stupně základních školách a jak se snaží mu předcházet.

Typickými adepty na vyhoření jsou ti, kteří pracují s lidmi, jsou pracovití, důslední, ti kteří se obětují pro druhé. Syndrom vyhoření bývá také označován jako „fenomén prvních let v zaměstnání“, kdy po vysokých očekáváních, entuziasmu a „profesní mytologii“ nastává zklamání, frustrace, bezmoc a rezignace. S vyhořením je to podobné jako s propadnutím nějakému škodlivému návyku. Dokud máme věci víceméně pod kontrolou, jenom nejsou tak úplně, jak by měly být, namlouváme si, že jsme v pořádku. A v tu chvíli ještě skutečně patříme do množiny „v pořádku“. Problém je, že jsme v pohybu nesprávným směrem. Máme dvě možnosti: tvářit se jakoby nic a pokračovat ve stylu života jaký vedeme nebo si říct: „pozor ohrožení“ a začít něco měnit.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 Historické pojetí syndromu vyhoření

Burnout je odborný termín, který se objevil v psychologii a psychoterapii v sedmdesátých letech tohoto století. Použil ho poprvé Hendrich Freudenberger. Označil ho a pojmenoval. Termín burnout (vyhoření) byl původně používán pro označení stavu lidí, kteří zcela propadli alkoholu a ztratili o vše ostatní zájem.¹

Později se tento pojem rozšířil i pro oblast drogových závislostí, kde toxikomani ztrácí zájem o cokoli jiného mimo drogu, svět se jim zúží jen na tuto oblast. Postupně pronikal tento pojem i do jiných oblastí, předcházet například pojmu workoholik, který vypovídá o stavu přepracovanosti, kdy se lidé cítí apatičtí, vyčerpaní, nedokáží překonat běžné překážky a začínají se stranit ostatních.²

Již od sedmdesátých let 20. století se psychologové a lékaři zabývají stavy celkového, hlavně pak psychického vyčerpání, jež se projevuje v oblasti poznávacích funkcí, motivace i emocí a jež zasahuje a ovlivňuje postoje, názory, ale i výkonnost a následně pak celé vzorce především profesionálního chování a jednání osob, u nichž došlo k iniciaci proměnných, ovlivňujících vznik a rozvoj tohoto syndromu.³

1 Křivohlavý, J.: *Jak neztratit nadšení*. s.45

2 Jeklová, M., Reithmeyrová, E.: *Syndrom vyhoření*. s.6,7

3 Kebza, V., Šolcová, I.: *Syndrom vyhoření*. s.3

2 Definice syndromu vyhoření

Definice syndromu je celá řada. Poprvé tento pojem použil psycholog H.J. Freudenberger ve své knize *Burnout*, kde syndrom burn-out definoval takto: „Pro burnout je typické vyhasnutí motivace a stimulujících podnětů v situaci, kde péče o jedince a neuspokojivý vztah jsou příčinou, že práce nepřináší očekávané výsledky“.⁴ Pedagogický slovník charakterizuje burn-out effect jako: „vyčerpání fyzických, psychických sil, ztrátu zájmu o práci, erozi profesionálních postojů, které se především projevují u pracovníků tzv. pomáhajících profesí (sociální pracovníci, poradci, pedagogové, zejména speciální)“.⁵

Definice psychologického slovníku zní: „Burnout je ztráta profesního zájmu nebo osobního zaujetí u příslušníka některé z pomáhajících profesí. Nejčastěji je spojen se ztrátou činnosti a poslání. Projevuje se pocitem zklamání, hořkostí při hodnocení minulosti. Postižený ztrácí zájem o svou práci, spokojuje se s každodenním stereotypem, rutinou, nevidí důvod pro další sebevzdělávání a osobní růst. Snaží se pouze přežít, nemá problémy“.⁶

Slovník sociální práce cituje syndrom vyhoření takto: „Burnout je soubor příznaků vyskytujících 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 i zlostí. Pracovní motivace klesá, výkon se zhoršuje, snižuje se sebevědomí. V chování ke klientům je patrný zvětšující se odstup, důraz na pravidla a disciplínu, na formální stránky programů, na racionalitu, někdy se vyskytují i vysloveně odmítavé nebo negativní

4 Jeklová, M., Reithmeyrová, E.: *Syndrom vyhoření*. s.7

5 Průcha, J., Walterová, E., Mareš, J.: *Pedagogický slovník*. s.292

6 Hartl, P., Hartlová, H.: *Psychologický slovník*. s.525

postoje“.⁷

Některé pokusy o definici zdůrazňují především etiologickou stránku syndromu vyhoření, tj. příčiny, které k němu mohou vést. Např. syndrom vyhoření je podle Honzáka (1999) důsledkem nerovnováhy mezi emoční investicí jedince a „zisky“, které se mu navracejí v podobě kladných podnětů, uznání a pocitu úspěšnosti.⁸ Kebza, Šolcová uvádějí, že základní charakteristikou pracovní činnosti, která může vést k vyhoření, není pouze práce s lidmi, ale i trvalý a nekompromisně prosazený požadavek na vysoký, nekolísající výkon, který je pokládán za standard, s malou či žádnou možností úlevy, odchylek, vysazení, se závažnými důsledky v případě chyb a omylů.⁹

Mezi další definice burnout syndromu patří ta, kterou vypracovala dvojice Maslach a Jackson: „Burnout je syndromem emocionálního vyčerpání, depersonalizace a sníženého osobního výkonu. Dochází k němu tam, kde lidé pracují s lidmi, tj. tam, kde se lidé věnují potřebným lidem.“¹⁰ Burnout může vést ke snížení kvality i kvantity práce nebo služby, která je lidem poskytována. Burnout je faktorem, který úzce souvisí s fluktuací a absencí. Souvisí i s nízkou morálkou a s pracovní spokojeností. Burnout souvisí i s fyzickou vyčerpaností, nespavostí, zvýšenou konzumací alkoholu a drog. Psychické vyčerpání souvisí i s manželskými problémy typu ztráty zamilovanosti a uhasínání manželské lásky“.¹⁰

7 Matoušek, O.: *Slovník sociální práce*. s.154

8 Švingalová, D.: *Stres a „vyhoření“ u profesionálů pracujících s lidmi*. s.48

9 Kebza, V., Šolcová, I.: *Syndrom vyhoření*. s.12

10 Krivohlavý, J.: *Jak neztratit nadšení*. s.50,51

2.1 Společné znaky definic syndromu vyhoření

V průběhu téměř 30 let výzkumu tohoto problému se objevila ve světové literatuře řada pojetí a vymezení syndromu vyhoření, jež se často v různých aspektech vzájemně liší.¹¹ Všechny definice však mají několik společných znaků:

- ▶ **přítomnost negativních emocionálních příznaků** jako například deprese, vyčerpání atd.,
- ▶ syndrom vyhoření je nejčastěji **spojován s určitými druhy povolání**, které jsou uváděny jako rizikovější (lékaři, zdravotní sestry, pedagogové, sociální pracovníci atd.),
- ▶ menší efektivita práce není spojována se špatnými pracovními schopnostmi a dovednostmi, ale naopak s **negativními vytvořenými postoji** a z nich vyplívajícího chování,
- ▶ důraz je kladen na **psychické příznaky a na prvky chování** než na provázející tělesné příznaky,
- ▶ syndrom vyhoření se vyskytuje u jinak psychicky zdravých lidí, **nesouvisí nijak s psychickou patologií**.¹²

Z burnoutu se vylučují případy, které jsou spojené s psychiatrickou diagnózou. Nepatří sem ani únava z monotónní práce, neboť ta není spojována s pocity neschopnosti.¹³

2.2 Druhy vyhoření

Ve výzkumu syndromu vyhoření u ohrožených profesí, zvl. u učitelů, zdravotníků a sociálních pracovníků dospěli psychologové k závěru, že lze

¹¹Kebza, V., Šolcová, I.: *Syndrom vyhoření*. s.7

¹²Jeklová, M., Reithmeyrová, E.: *Syndrom vyhoření*. s.7

¹³Křivohlavý, J.: *Jak neztratit nadšení*. s.50

rozlišit několik „verzí“ či obměn, tj. vzájemně se lišících prožitkově-behaviorálních charakteristik syndromu vyhoření. Byl popsán tzv. „**syndrom obnošení**“, charakterizovaný pocitem naprostého vyčerpání u dlouhotrvajícího, stereotypně působícího stresu. Dále obvyklý **burnout syndrom**, vyskytující se při pokračujícím, trvalém stresu a současně působícím úbytku obranných sil, např. se zvyšujícím se věkem, a konečně tzv. „**syndrom podcenění**“, dostavující se v situacích, kdy člověk vykonává delší dobu nestimulující a monotónní práci s nízkou autonomií pracovní činnosti, která je pod úrovní jeho kvalifikace.¹⁴

Nový pojem je popsán z hlediska možností vzniku syndromu vyhoření. Jedná se o „**syndrom pomáhajících**“. Je pojímán jako specifická narcistická porucha. Člověk, který si volí pomáhající profesi, se tím pokouší, většinou nevědomě, řešit své rané trauma odmítnutého dítěte. Narcistický „hlad“ po vděčnosti a po obdivné lásce těch, jímž je pomáháno, je nenasytný. Spolu s identifikací nadjád, jež bývá často přítomna vzhledem k morální náročnosti pomáhajících profesí, znemožňují tyto faktory vytvořit skutečné partnerství, ať už mezi pomáhajícím a tím, kdo pomoc přijímá, nebo mezi pomáhajícím a jeho nejbližšími v osobním životě. Autor uvádí, že tímto syndromem netrpí pouze jednotlivci, ale i celé instituce (zdravotnické, sociální, pedagogické).¹⁵

14 Kebza, V., Šolcová, I.: *Syndrom vyhoření*. s.14,15

15 Schmidbauer, W.: *Psychická úskalí pomáhajících profesí*. s.171

3 Obecné příčiny vzniku syndromu vyhoření

Mezi nejčastější příčiny patří vysoké pracovní nasazení, častý kontakt s lidmi, emocionální zátěž, přehnaná očekávání, vliv pracovních podmínek a organizace práce, neschopnost odmítnout, angažování se v mnoha projektech. Určitá kombinace faktorů, okolností může mít v životě člověka devastující účinek.

Vysoké pracovní nasazení – vysoké tempo se stává zvykem, součástí života a myšlení. Závislost na stresu, na zvýšené hladině adrenalinu začne působit jako motivace. „Uchazeči“ o syndrom vyhoření si nedokáží představit život bez vyčerpání a bez intenzivního pracovního a životního tempa.

Častý kontakt s lidmi a jejich problémy – pravděpodobnými kandidáty na vyhoření jsou lidé, kteří se po dlouhou dobu často stýkají s lidmi a řeší jejich problémy. Patří mezi ně kazatelé, terapeuti, učitelé, lékaři apod. Jsou unaveni jejich problémy. Někteří při tom vydávají víc, než sami přijímají.

Přílišná emocionální zátěž – k psychickému vyčerpání dochází často tam, kde jsou kladeny příliš velké nároky na kladné emocionální vztahy mezi lidmi.

Přehnaná očekávání – aktivní lidé si nebývají vědomi vlastních omezení nebo na ně nemyslí. Vytyčují si nereálné cíle, kterých pak nemohou dosáhnout. Nechápu však proč. Proto pracují ještě usilovněji. Čím tvrději pracují, tím je jejich cíl vzdálenější a to vede k vnitřní nespokojenosti, která může vyústit ve vyhoření.¹⁶

Vliv prostředí, pracovních podmínek a organizace práce – existují napomáhající faktory zrodu burnout : míra svobody a kontroly, nesmyslnost

¹⁶ Heczko, D.: *Už nemohu dál*. s.18,19,20

požadavků, konflikty s autoritou, velký pocit odpovědnosti, dlouhodobé neplnění úkolu, kladení nadměrných požadavků, nedostatky v sociální komunikaci, neexistence skupinových rozhovorů, špatná organizace práce.¹⁷

Neschopnost odmítnout – každý úkol, který je aktivním lidem nabídnut, se jim jeví jako lákavá příležitost. Časem se však ukazuje, že dostát všem závazkům spotřebovává veškerý čas a energii.¹⁸

Angažování se v mnoha projektech – lidé, kteří jsou osobně angažováni v řadě úkolů, pracují současně na více projektech trpí nedostatkem času. Často se přistihnou, že dělají dvě nebo tři věci najednou. Jejich život se soustřeďuje na to, jak využít čas co nejlépe, jak být ještě výkonnější a efektivnější. Nicméně tato činnost a aktivita se jim může vymstít.¹⁹

17 Křivohlavý, J.: *Jak neztratit nadšení*. s.30,31,32

18 Kopřiva, K.: *Lidský vztah jako součást profese*. s.54

19 Heczko, D.: *Už nemohu dál*. s.20

4 Symptomy syndromu vyhoření

Příznaky syndromu vyhoření lze sledovat z různých hledisek. Můžeme je dělit dle úrovně, v nichž se projevují – psychické, fyzické a sociální a nebo na vnitřní, týkající se prožívání člověka a vnější, projevující se v jeho chování.

4.1 Příznaky dle úrovně, v nichž se projevují

Úrovně v nichž se symptomy vyskytují rozdělujeme na psychické, fyzické a sociální.

4.1.1 Psychická úroveň

V první psychické úrovni nacházíme symptomů nejvíce.

- dlouhé a namáhavé úsilí a efektivita tohoto úsilí je v porovnání s vynaloženou námahou nepatrná,
- celkové duševní vyčerpání,
- kognitivní vyčerpání s výrazným poklesem až ztrátou motivace,
- dochází k utlumení spontaneity, kreativity, iniciativy,
- pocity smutku, frustrace, bezvýchodnosti, beznaděje,
- přesvědčení o vlastní bezcennosti,
- projevy negativismu, cynismu a hostility k osobám, jež jsou součástí profesionální práce s lidmi,
- pokles až úplná ztráta zájmu o témata související s profesí,
- intenzivní prožitek nedostatku uznání,
- redukce činnosti na rutinní postupy,²⁰
- únava-smysl hledání vlastní práce.²¹

20 Kebza, V., Šolcová, I.: *Syndrom vyhoření*. s.9,10

21 Kopřiva, K.: *Lidský vztah jako součást profese*. s.101

4.1.2 Fyzická úroveň

Do fyzické úrovně řadíme tělesné symptomy.

- celková únava organismu, apatie, ochablost,
- rychlá unavitelnost dostavující se po krátkých etapách relativního zotavení,
- vegetativní potíže: bolesti u srdce, změny srdeční frekvence, zažívací obtíže, dýchací obtíže,
- bolesti hlavy,
- poruchy krevního tlaku,
- poruchy spánku,
- přetrvávající celková tenze.

4.1.3 Sociální úroveň

Poslední úroveň se projevuje v sociální oblasti.

- útlum sociability, nezájem o hodnocení ze strany druhých osob,
- tendence redukovat kontakt s klienty a kolegy,
- zjevná nechuť k vykonávané profesi a všemu co s ní souvisí,
- nízká empatie,
- postupné narůstání konfliktů vzniklé spíše z nezájmu a lhostejnosti ve vztahu k okolí.²²

4.2. Vnější a vnitřní symptomy syndromu vyhoření

U syndromu vyhoření můžeme pozorovat dva druhy symptomů, vnější a vnitřní.

22 Kebza, V., Šolcová, I.: *Syndrom vyhoření*. s.10

4.2.1 Vnější symptomy

Do vnějších symptomů zahrnujeme objektivní příznaky (viditelné).

- aktivita vzrůstá, ale produktivita zůstává zpočátku stejná,
- podrážděnost,
- fyzická únava,
- neochota riskovat.

4.2.2 Vnitřní symptomy

Vnitřní symptomy se vztahují spíše na subjektivní prožívání.

- ztráta odvahy
- ztráta osobní identity a sebeúcty
- ztráta objektivnosti
- emocionální vyčerpanost
- negativní duševní postoj ²³

23 Rush, S.M.: *Syndrom vyhoření*. s.40

5 Fáze vývoje syndromu vyhoření

Proces jehož vyvrcholením je syndrom vyhoření, většinou trvá několik let. Jde tedy o neustále se vyvíjející jev, který prochází různými fázemi.²⁴

5.1 Edelwich a Brodsky a jejich fáze vzniku syndromu vyhoření

- ▶ Na počátku procesu vzniku syndromu vyhoření je **nadšení**, idealismus a nereálné očekávání. Práce se stává pro jedince nejdůležitější součástí života, neefektivně vydává vlastní energii, dobrovolně se přepracovává.
- ▶ **Stádium stagnace** – jedinec slevuje ze svých očekávání, vnímá více reálné podmínky pro svou práci, pomalu se zaměřuje na uspokojování vlastních potřeb v podobě platu, volného času apod.
- ▶ **Stádium frustrace** – jedinec začíná pochybovat o smyslu své práci, o tom, jestli má vůbec význam pomáhat někomu, objevují se první výraznější fyzické a psychické potíže, potíže ve vztazích.
- ▶ **Apatie** – jedinec je trvale frustrován, neschopen změnit situaci podle svých očekávání, pracuje jen tak, jak je to nezbytně nutné, vyhýbá se novým úkolům.
- ▶ **Stádium intervence** – člověk se snaží přerušit blok zklamání a změnit dosavadní situaci (změnou povolání, dovolená, hledá jiný pohled na své povolání apod.).²⁵

5.2 A. Laengle a jeho fáze vzniku syndromu vyhoření

Současný představitel rakouské školy logoterapie a existenciální

24 Švingalová, D.: *Stres a „vyhoření“ u profesionálů pracujících s lidmi*. s. 49

25 Jeklová, M., Reithmeyrová, E.: *Syndrom vyhoření*. s.18,19

psychoterapie A. Laengle zveřejnil v r. 1997 hlubší pohled na průběh procesu psychického vyhoření. Vidí zde tři fáze, úzce spojené se třemi procesy.

První fázi je situace, kdy se člověk pro něco nadchl, má před sebou určitý cíl. Jeho život je smysluplný. Pracovní činnost je vnímána jako smysluplná, neboť vede k dosažení cíle.

Ve druhé fázi je snaha dosáhnout určitého cíle nahrazena vedlejším produktem. Ten, kdo zprvu pracoval, protože měl před sebou určitý cíl, pracuje nyní proto, že se mu žádoucí staly např. peníze. Přestává být tím, kým chtěl, čeho chtěl dosáhnout, přesto v profesi dále funguje, jeho nadšení začíná pohasínat.

Třetí fázi nazývá Alfried Laengle „životem v popeli“. Naznačuje při tom jeho tři charakteristiky:

- a) Ztráta úcty k hodnotě druhých lidí, věcí a cílů. Tato ztráta vede k „zvěcnění“ sociálního světa u člověka postiženého syndromem burnout, na lidi se dívá jako na věci, na materiál.
- b) Ztráta úcty k vlastnímu životu. Postižený si přestává vážit vlastního těla a ztrácí respekt i k vlastnímu přesvědčení, nadšení a k vlastním snahám. Chová se cynicky nejen k druhým lidem, ale i sám k sobě. Ničeho si neváží. O nic smysluplného mu nejde. Propadá do existencionálního vakuu – bezesmyslného života. Život se stává pouhým „vegetováním“.²⁶

5.3 R. Schwab a jeho fáze vzniku syndromu vyhoření

V koncepci R. Swaba vzniká syndrom vyhoření v procesu interakce mezi jedincem a situačními podmínkami a jeho vývoj má tři fáze:

V první fázi se popisuje nerovnováha mezi požadavky zaměstnání a

26 Křivohlavý, J.: *Jak neztratit nadšení*. s. 61-66

schopnostmi jedince těmto nárokům dostát

Ve druhé fázi se objevuje krátkodobá emocionální odpověď na tuto nerovnováhu – pocity úzkosti, tenze, únavy a vyčerpání.

Třetí fáze se projevuje změnou v postojích a chováním – tendence jednat s klienty neosobně a mechanicky (jedná se o defenzivní chování, psychologický únik ze situace, která se nedá zvládnout aktivním řešením problémů).²⁷

5.4 Freudenberger a North a jejich fáze procesu burnout

Vědci, Freudenberger a North složitěji člení fáze cyklu vyhoření:

V první fázi cítí člověk nutnost osvědčit se kladně v pracovním procesu. Současně klesá ochota uznat vlastní hranice, možnosti a také přiznat nepříznivý obrat.

Ve druhé fázi má člověk pocit, že musí všechno udělat sám, aby se osvědčil (zesílené nasazení).

Ve třetí fázi jedinec zanedbává vlastní potřeby. Touha po klidu, uvolnění a příjemných sociálních kontaktech ustupuje čím dál tím víc do pozadí. Naproti tomu stoupá požívání alkoholu, nikotinu, kávy a prostředků na spaní. Tuto fázi často provází pocit blaha, takže přerušování práce se může zdát těžké.

Ve čtvrté fázi již jedinec potlačuje své potřeby. Vyskytují se chyby jako nedochvilnost, záměna termínů a témat atd.

V páté fázi dochází k přehodnocení hodnot. Priority se přesouvají, sociální kontakty jsou prožívány jako nemístné a zatěžující. Důležité životní cíle klesají.

V šesté fázi zesiluje popírání vznikajících problémů. Potlačení vlastních

27 Krivohlavý, J.: *Jak neztratit nadšení*. s. 64-66

potřeb a konfliktů je přímo obsahem života. Následkem je často uzavření se před okolím, které je znehodnocováno, nastupuje cynismus, agresivní obrana, netrpělivost a netolerance. Bližní jsou vnímáni jako zlí, hloupí, zatěžující. Poprvé se objevuje zřetelná ztráta výkonu a tělesné potíže. Nejpozději v této fázi je nutná profesionální pomoc.

Sedmá fáze se nazývá ústup. Postiženého ovládá dezorientace, beznaděj, mizí angažovanost. Útěk od všeho a hledání útěchy např. v alkoholu či drogách, v nadměrném jídle, v tabletkách na uklidnění, v hromadění peněz, je pro tuto fázi typické. Člověk se cítí omezený a působí dojmem, že funguje automaticky.

V osmé fázi lze pozorovat patologické změny chování. Pozornost a náklonnost okolí jsou interpretovány jako útok, což vede k chorobným (paranoickým) reakcím. Odmítání rad a kritiky jakéhokoli druhu, vede k nejistotě ve společnosti druhých lidí, což vede k sociální izolaci.

V deváté fázi ztrácí jedinec smysl pro vlastní osobnost. Vzniká pocit, jako by člověk nebyl sám sebou. Ztrácí kontakt sám se sebou a s vlastními cíli a hodnotami.

V desáté fázi člověk cítí vnitřní prázdnotu. Je vyčerpaný, zesláblý, bez odvahy. Příležitostně propadá panice. Potřeba smysluplnosti života je zoufale neuspokojována.

Jedenáctá fáze se označuje fází deprese. Zoufalství, vyčerpání, bolestivé vnitřní pocity se střídají s pocitem otupění a myšlenkami na sebevraždu. Během terapeutických rozhovorů je nutná prevence sebevražedného jednání.

Poslední **dvanáctá fáze** je úplné vyhoření. Vyplenění všech zásob energie a zdrojů motivace. Duševní, tělesné a emocionální vyčerpání, sklon k infekcím, onemocnění srdce, žaludku a střev, tvoří komplexní obraz

klasické krize v důsledku změn. Nastupuje pocit naprosté nesmyslnosti všeho – i marnosti dalšího žití. V tomto okamžiku je nutná akutní krizová intervence.²⁸

28 Merg, K., Knödel, T.: *Jak přežít v práci*. s. 54

6 Rizikové faktory

Zvýšené riziko vzniku syndromu vyhoření je popisováno u lidí:

- ▶ kteří mají dlouhodobý intenzivní kontakt s jinými osobami – klienty, pacienti, žáky, zákazníci...,
- ▶ s nedostatečnými sociálními oporami a zázemím,
- ▶ pracujícím původně s vysokým nasazením,
- ▶ původně velmi obětavých, s vysokou mírou empatie,
- ▶ idealistických,
- ▶ málo asertivních,
- ▶ soutěživých,
- ▶ zodpovědných, pečlivých až pedantských, perfekcionistických,
- ▶ neschopných relaxace,
- ▶ zatížených nejvíce mimopracovními náročnými situacemi,
- ▶ žijících pod časovým tlakem,
- ▶ málo sebevědomých, s nízkým sebehodnocením,
- ▶ úzkostných,
- ▶ depresivně laděných,
- ▶ považujících svou profesi za společensky podceňovanou,
- ▶ trpících syndromem pomáhajících.

Snížené riziko vzniku vyhoření je zaznamenáno u lidí:

- ▶ s dobrou sociální oporou jak na pracovišti, tak v osobním životě,
- ▶ dostatečně asertivních,
- ▶ schopných organizovat svůj čas, oddělit pracovní a mimopracovní život,
- ▶ schopných odpočívat,
- ▶ ovlivňujících charakter a pestrost své práce,
- ▶ optimistických a spokojených se svým životem, s pocitem osobní

pohody, pozitivně emočně laděných,

- ▶ s přiměřenou sebedůvěrou a sebehodnocením,
- ▶ s pocitem adekvátního společenského a ekonomického uznání své profese,
- ▶ vrozeně odolných vůči stresu.²⁹

6.1 Rizikové profesní skupiny

Existují skupiny lidí, ve kterých se syndrom vyhoření téměř nevyskytuje. Jsou to zejména manuálně pracující lidé bez odpovědného postavení.³⁰

Na druhé straně jsou ovšem skupiny lidí, kteří patří k tzv. „rizikovým“ :

- ▶ lékaři,
- ▶ zdravotní sestry,
- ▶ další zdravotničtí pracovníci,
- ▶ psychologové a psychoterapeuti,
- ▶ sociální pracovníci,
- ▶ učitelé na všech stupních škol,
- ▶ pracovníci pošt všeho druhu,
- ▶ dispečeři a dispečerky (záchranné služby, dopravy atd.),
- ▶ policisté, především v přímém výkonu služby, kriminalisté,
- ▶ právníci, zvláště advokáti,
- ▶ pracovníci věznic,
- ▶ profesionální funkcionáři (v oblasti státní správy, politici, manažeři),
- ▶ poradci a informátoři,
- ▶ úředníci v bankách a úřadech, orgánech státní správy,
- ▶ příslušníci ozbrojených sil (armáda, letectvo),²⁹

29 Švingalová, D.: *Stres a „vyhoření“ u profesionálů pracujících s lidmi*. s.8,52,54

30 Rush, M.D.: *Syndrom vyhoření*. s.28

- duchovní a řádové sestry,
- někdy se burnout projevuje i u nezaměstnaneckých kategorií, vždy však u osob, jež jsou v jakémkoli kontaktu s druhými lidmi, jsou závislí na jejich hodnocení a mohou být vystaveni působení chronického stresu – např. u výkonných umělců, sportovců, ale také u osob samostatně výdělečně činných (dealeři, prodejci, pojišťovací a reklamní agenti).³¹

6.2 Příspívající faktory ve vzniku syndromu vyhoření

Náleží sem faktory společenské, pracovní, osobnostní a povahové.

6.2.1 Společenské faktory

Soutěživý charakter naší společnosti

Výkonní lidé jsou velmi soutěživí, nespokojují se s průměrným výkonem. Dříči se cítí jako ztroskotanci, pokud se umístí na pouhém druhém místě. V případě vysoce výkonných lidí je soutěživost jedním z důležitých motivujících faktorů. Soutěživost se může stát jedním z podnětů, které je přivedou k vyhoření.

Tlak vyvíjený na ženy v domácnosti, aby nastoupily do práce

Pracující ženy představují jednu z největších skupin lidí, kteří dnes trpí vyhořením. Tyto ženy se často cítí pod tlakem. Musí se postarat o všechny domácí povinnosti bez ohledu na to, jak jsou vytížené. Pokud jsou v rodině děti, pracovní zátěž se tím násobí. Žena často pracuje na plný úvazek a přitom se od ní očekává, že po příchodu domů bude navíc schopnou matkou, kuchařkou, hospodyní a milenkou.

31 Švingalová, D.: *Stres a „vyhoření“ u profesionálů pracujících s lidmi*. s.54

Převratné tempo naší společnosti

Nikdy dříve v dějinách se společnost nevyvíjela tak rychle jako dnes. Naše moderní, zrychlená a neustále se měnící společnost se stala ornou půdou pro stres, který může vést k vyhoření.

Snaha nebýt pozadu za ostatními

Dalším faktorem, který ke stavu naprostého vyčerpání přispívá, je snaha držet krok s lidmi kolem nás. Výkonní jedinci nemají od přirozenosti rádi, když je někdo předstihne. Pociťují nutkání dělat všechno lépe než ostatní.

6.2.2 Pracovní faktory

Šplhání po profesním žebříčku

Cílem výkonných lidí je dostat se na jednu z nejvyšších pozic v práci. V každém podniku existuje jen pár nejvyšších pozic, a proto ne každý vysoce výkonný jedinec svého profesního cíle dosáhne. Tato skutečnost pak jistě uvede do pohybu příčiny možného vyčerpání.

Pocit nedostatečnosti z důvodu chybějících technologických informací

Naše společnost právě zažívá technologickou explozi. Ta je spojená s přílivem nových informací a potřebou neustálého školení a vzdělávání zaměstnanců. Rychlý technologický rozvoj spojený se záplavou informací může u zaměstnanců vyvolat pocit nedostatečnosti. Nutí je to nezůstávat pozadu. To pak vede k jejich vyhoření.

Špatní manažeři a nadřízení

Méně motivovaný vedoucí se může cítit osobou výkonného jedince ohrožen. V důsledku se pak může snažit mít jeho vliv pod kontrolu tím, že

omezí jeho rozhodovací pravomoc nebo množství projektů, na kterých je mu dovoleno pracovat. To může pro výkonné jedince znamenat značnou ztrátu motivace. To vytváří napětí, které nakonec přerůstá v osobní spory.

6.2.3 Osobnostní a povahové rysy jako faktory vzniku syndromu vyhoření

Pevná vůle a odhodlanost

Lidé, kteří se vyznačují pevnou vůlí a odhodlaností, se velmi neradi vzdávají a přiznávají porážku. Ve snaze něčeho dosáhnout často překračují hranice svých fyzických a emocionálních možností.

Sklony k soběstačnosti

Výkonní jedinci si raději udělají všechno sami, než aby trávili čas vysvětlováním druhým, jak se co dělá. Ztrácejí čas tím, že se snaží na věc přijít sami. Ztracený čas pak ale opět nahrazují větším úsilím, aby byla práce hotová.

Častý perfekcionismus

Kladou často na sebe větší požadavky než druzí. Očekávají od sebe větší a lepší výkon, než jaký podávají ostatní.

Značná cílevědomost

Vysoké cíle jedinců nejsou vždy reálné, lidé se často ve snaze o jejich naplnění přepínají. Jejich značná energie a rozhodnost jim obvykle umožní cíle dosáhnout, i když za to platí fyzickým a emocionálním vyčerpáním.³²

32 Rush. M.D.: *Syndrom vyhoření*. s. 32-37

7 Prevence syndromu vyhoření

Významnou úlohu při prevenci syndromu vyhoření může plnit vysokoškolská příprava pracovníků pomáhajících profesí, zejména v psychologii a psychohygieně. Je nutné, aby se těžiště studia přeneslo z oblasti odborně vědecké a didaktické do oblasti psychologické (zejména sociálně psychologického výcviku), která by posílila praktické komunikační dovednosti a vztahové kompetence pomáhajícího pracovníka (jeho dovednosti jednat a komunikovat se žáky, klienty, pacienty, rodiči, kolegy, nadřízenými).³³

Obecně hovoříme v souvislosti s prevencí syndromu vyhoření o individuálních možnostech, týkající se osobnosti ohroženého jedince, externích možnostech – týkající se sociálního prostředí, ve kterém ohrožený jedinec žije a pracovních týkajících se jeho zaměstnání.

7.1 Možnosti prevence v oblasti individuální

Základním předpokladem pro předcházení vyhoření je pocit smysluplnosti vlastního života a práce. Je to jev ryze subjektivní, plně závisí na tom, jak vnímáme smysluplnost vlastního konání především my sami.

Dále existuje úzký vztah mezi stresem a vyhořením. Do nežádoucího stavu typu stresu a distresu se dostáváme, jestliže negativní vlivy, které na nás působí, převyšují naše možnosti a schopnosti tyto negativní vlivy zvládat.³⁴

Důležitým ozdravným prvkem je odpočinek, relaxace a pohyb. Vždy však platí, že odpočinkem rozumíme činnost diametrálně odlišnou od

33 Švingalová, D.: *Stres a „vyhoření“ u profesionálů pracujících s lidmi*. s.57

34 Krivohlavý, J.: *Jak neztratit nadšení*. s. 75

činnosti, kterou vykonáváme v zaměstnání. Relaxací rozumíme cílené uvolnění napětí v organismu, které se v něm nutně tvoří během pracovní činnosti. Při špatné fyzické kondici budeme k procesu vyhoření mnohem náchylnější, protože tělesný stav organismu má na psychický stav významný vliv.³⁵

7.2 Externí možnosti v prevenci

V první řadě je to sociální opora, která je chápána jako podpora lidí v našem bližším i vzdálenějším okolí. Čím lepší vztahy člověk k druhým lidem má, tím více je sníženo riziko vzniku syndromu vyhoření. Sociální opora pomáhá lépe zvládat stres – jak v práci, tak v občanském životě. Funkce sociální opory je však možno přesněji určit:

- ▶ spolupráce – vědomí toho, že člověk není na problémy sám, že může požádat o pomocnou ruku, může spolupracovat na svých úkolech s ostatními,
- ▶ naslouchání – umožňuje sdílet bez hodnocení, rad, je důležitým prvkem vlastního odreagování i osobního růstu,
- ▶ uznání – uznání toho, že něco vykonáváme dobře, že si našich výkonů i nás samotných někdo váží, že můžeme být pro někoho jakýmsi vzorem,
- ▶ podpora, povzbuzení – dodávají podněty k dalšímu růstu, podporují naši práci, dodávají motivaci a smysluplnost,
- ▶ soucítění, empatie – člověk potřebuje druhého člověka ve chvílích, kdy mu není dobře, aby s ním nesl jeho bol a žal,
- ▶ potřeba sociálního zrcadla – ostatní nám poskytují informaci o tom, jak působíme, jakou práci vykonáváme a jak působí na ostatní. Na základě

35 Jeklová, M., Reithmeyrová, E.: *Syndrom vyhoření*. s.23,24

těchto informací můžeme korigovat, podporovat a rozvíjet naše snažení,

- ▶ emocionální vzpruha – potřebujeme druhé lidi, kteří by nám nedovolili propadat se do depresí a citových skleslostí, potřebujeme jejich oporu ve chvílích, kdy nás napadají těžké myšlenky, kdy si myslíme, že je vše marné a že nám nemůže nikdo pomoci,
- ▶ rovnocennost vztahu – v různých oblastech jsme si s ostatními rovnocenní, můžeme se bavit na stejné úrovni, můžeme hodnotit stejné věci, slova těch druhých nedevalvují naše konání.³⁶

7.3 Pracovní možnosti prevence

Aby bylo riziko vzniku syndromu vyhoření minimalizováno, je třeba splnit tyto podmínky:

- ▶ jasnost a srozumitelnost pracovních požadavků a kompetencí – co nejpřesněji ujasnit, co se od koho očekává, co kdo má dělat,
- ▶ realizovatelné pracovní úkoly – jde o realizaci požadavku přiměřenosti nároků požadované práce a kompetence a ohled na možnosti daného pracovníka,
- ▶ uznání – je zapotřebí důsledně dbát na vyjadřování přiměřeného uznání všemi možnými prostředky nejen penězi, ale i slovním vyjadřováním,
- ▶ harmonické pracovní místo – můžeme zde hovořit o vlastním pracovním místě, kde máme soukromí, o působících fyzikálních podmínkách, jakými jsou například dostatek světla, tepla a klidu. Pokud si jedinec vytvoří vlastní osobní prostor, kde se bude cítit uvolněně, bude se mu lépe a efektivněji pracovat. S tím souvisí i například obrázky, doplňková hudba, drobné úpravy zařízení apod.³⁷

36 Křivohlavý, J.: *Jak neztratit nadšení*. s.94

37 Jeklová, M., Reithmeyrová, E.: *Syndrom vyhoření*. s.25

7.4 Supervize jako pomoc

K pravidelné korekci profesionálního chování a zároveň zajišťování prevence v rámci syndromu vyhoření se používá také proces zvaný supervize. Jde o systematickou pomoc (individuální či skupinou) při řešení profesionálních problémů, v neohrožující atmosféře, která dovolí pochopit osobní, zejména emoční podíl člověka na jeho profesním problému. Supervize slouží také jako nástroj pravidelného očištění od zbytků myšlenek i emocí. Odborně prováděná, pravidelná supervize je jedním z nejlepších preventivních opatření proti syndromu vyhoření.

Ve školství je supervizní oblast značně zanedbávána. Omezuje se na výkon odborné praxe při přípravě pedagogů na povolání nebo na počátek jejich profesní kariéry. Absence supervize jako nedílné součásti celoživotního vzdělávání pedagogických pracovníků spolu s dalšími faktory zvyšuje riziko nadměrné zátěže této profese, stejně jako riziko syndromu vyhoření.³⁸

38 Švingalová, D.: *Stres a „vyhoření“ u profesionálů pracujících s lidmi*. s.18

8 Specifika týkající se pedagogů

Učitelská profese je specifická především v těchto aspektech:

1. Učitel vykonává unikátní výchovnou a vzdělávací službu společnosti, neboť připravuje mladou generaci pro budoucnost společnosti. Proto je pod neustálým tlakem očekávání a požadavků společnosti.
2. Učitel má mnohonásobnou klientelu: žáky, jejich rodiče a stát. Každá ze součástí může mít jiná očekávání, jiné požadavky. V průběhu profesního života učitele se klientela proměňuje, vyvíjí a přicházejí nová očekávání a požadavky.
3. Žáci, které učitel vyučuje, patří do nižší věkové kategorie a jako sociální skupina mají nižší společenský status. To se promítá i do společenské prestiže učitelů.
4. Učitel musí disponovat specifickými vlastnostmi a schopnostmi jako je rozhodování, sebereflexe, sebeovládání, zodpovědnost, psychická odolnost vůči stresům, profesní sebevědomí.
5. Učitelská profese je feminizovanou profesí. Ženský element významně vstupuje do pojetí profese a do klimatu třídy a školy.
6. Učitelství má status státního zaměstnance a je považováno za službu.
7. Výkon profese učitele je determinován pracovními podmínkami. Vysoké nároky, které na učitele klade společnost, však nebývají v souladu s podmínkami, jejichž garantem je stát.
8. Školství jako systémový rámec učitelské profese prokazuje setrvačnost ve fungování, což se promítá do dynamiky profese, která kopíruje stav školství.³⁹

39 Vašutová, J.: *Profese učitele v českém vzdělávacím kontextu*. s.42,43

8.1 Příčiny stresu a syndromu vyhoření u pedagogů

Duševně náročná práce, kterou učitelé každodenně vykonávají, vyčerpává lidský organismus mnohem více, než je tomu u jiných profesí. Neustálá pohotovost, soustředění a napětí provázejí každodenní pracovní výkon učitele. Musí vydat značné množství energie pro splnění cílů vyučování, neboť pociťují zodpovědnost za výsledky učení svých žáků. Také usilují o to, aby ve třídě byl pořádek a kázeň a dobré vztahy mezi žáky. Setkávají se s pubertou, s výchovnými problémy, komunikují s rodiči, jsou zodpovědní za bezpečnost. Učitelé však bývají zklamáni, že jejich původní představa o tom, jak pomohou žákům v získání poznatků a dovedností, nemá u žáků pozitivní odezvu. Takový stav se negativně odráží v učitelových postojích k žákům, neschopností diferencovat mezi žáky (všichni jsou špatní). V krajním případě stres a permanentní neúspěch v profesi vedou nejen k demotivaci, ale stávají se způsobem života. Tento jev je označován jako „naučená bezmocnost“.⁴⁰

8.1.1 Společenské příčiny vzniku syndromu vyhoření u pedagogů

Můžeme vysledovat i společenské příčiny, které mohou napomáhat vzniku syndromu vyhoření u učitelů:

- špatné společenské hodnocení, resp. sociální prestiž povolání pedagogů,
- negativní pohled veřejnosti na pedagogické pracovníky,
- veřejnost činí pedagogické pracovníky zodpovědné za chyby ve výchově dětí a mládeže.⁴¹

40 Vašutová, J.: *Být učitelem*. s.22

41 Švingalová, D.: *Stres a „vyhoření“ u profesionálů pracujících s lidmi*. s.64,65

8.1.2 Specifické příčiny

Do specifických příčin je zahrnuto:

- nedostatečná příprava pedagogů na povolání zejména v oblasti sociálně psychologické,
- stres z přechodu na moderní techniku a z jejího používání.⁴²

8.1.3 Individuální psychické příčiny

Další příčiny nacházíme v emocionální rovině:

- perfekcionalismus – snaha splnit veškeré předsevzaté výukové cíle,
- nereálné aspirace – snaha o nereálné výsledky školy,
- nedostatek asertivity – zdravé sebevědomí,
- negativní vztahy mezi lidmi – malá míra vzájemné úcty,
- ztráta smyslu života – ztráta celkové životní spokojenosti,
- nahromadění životních stresorů – přílišná emocionální zátěž.

8.1.4 Individuální fyzické příčiny

Také tělesné příčiny nelze opomenout:

- nedostatek odolnosti vůči zátěži,
- nezdravý způsob života – nadváha, nedostatek pohybu, kouření aj.

8.1.5 Institucionální příčiny

Do systémových příčin lze zařadit:

- nedostatky v řízení škol a školských zařízení,
- organizační nedostatky,
- pracovní klima instituce,
- rychlé změny vzdělávacích projektů,

42 Eger, L.: *Stres, prevence a management stresu*. s.75

- nedostatečné školní prostory,
- vysoká hladina hluku,
- nevhodné, popř. napjaté školní klima,
- časový stres pedagogů,
- feminizace ve školství,
- vysoký počet problémových žáků ve třídě,
- nároky na pedagogy vyplývající z integrace žáků se specifickými vzdělávacími potřebami,
- narušená komunikace a kooperace v učitelském sboru,
- nedostatek vzájemné pomoci a podpory kolegů i vedení školy,
- nedostatečné finanční odměňování,
- vysoké věkové složení pedagogického sboru.⁴³

8.2 Riziková profesní skupina-učitelé

Se syndromem vyhoření se setkáváme velice často u učitelů a zvláště pak u učitelek základních a středních škol. Často se zde jedná o relativně nejlepší učitelky, které vstupovaly do zaměstnání s představou, že budou pomáhat žákům na jejich cestě do světa poznání. Velice často to byly učitelky, které patřily mezi nejlepší na pedagogických školách. Přišly do školy a setkaly se s realitou – malým zájmem až nezájmem žáků na jedné straně a s nedostatkem kázeňských prostředků učitelů na straně druhé, s nedobrymi mezilidskými vztahy v učitelském sboru atp. Když se k tomu ještě přidalo např.: nedorozumění s nejbližšími, kladení nesmyslných překážek ze strany vedení tzv. „házení klacků pod nohy“ atp., objevily se první příznaky psychického vyhoření.⁴⁴

43 Švingalová, D.: *Stres a „vyhoření“ u profesionálů pracujících s lidmi*. s.64,65

44 Křivohlavý, J.: *Jak neztratit nadšení*. s.25

II. PRAKTICKÁ ČÁST

V praktické části jsem se pokusila zjistit některé momenty vzniku a existenci syndromu vyhoření u pedagogů.

9 Cíl výzkumu

Cílem výzkumné sondy je zjistit, jak vnímají učitelé nebezpečí vzniku syndromu vyhoření vzhledem ke svému povolání (dotazník č.1). A dále jsem se pokusila zjistit, které projevy tohoto syndromu se u učitelů druhého stupně základních škol vyskytují (dotazník č.2). Výzkum byl proveden na třech základních školách v krajském městě Kladně.

9.1 Hypotézy

1. Výskyt příznaků vyhoření v prvním roce učitelské profese je větší, než- li u pedagoga , který učí více jak 5 let nebo více jak 10 let.
2. Syndrom vyhoření se projevuje více u žen učitelek než-li u mužů učitelů.
3. Syndrom vyhoření se projevuje u pedagogů, kteří nemají vysokoškolské pedagogické vzdělání.

9.2 Zkoumaný vzorek

Výzkum byl proveden na učitelích 2. stupně třech základních škol s určitým konkrétním zaměřením. První základní škola zaměřená na sport, druhá škola s rozšířenou výukou cizích jazyků a třetí škola spojená s praktickou školou – Základní a Praktická škola.

	První škola (Sportovní)	Druhá škola (Jazyková)	Třetí škola (Praktická)	Celkový počet
Počet učitelů celkem na 2. stupni	17	21	13	51
Počet učitelů-mužů	7	8	3	18
Počet učitelek-žen	10	13	10	33
Počet učitelů se středoškolským vzděláním	7	6	5	18
Počet učitelů s vyšším vzděláním	1	4	3	8
Počet učitelů s vysokoškolským vzděláním	9	11	5	25
Učitelé pracující méně než 5 let	4	5	6	15
Učitelé pracující více jak 5 let	7	5	0	12
Učitelé pracující déle jak 10 let	6	11	7	24

9.3 Metody výzkumu

Pro zjištění skutečností jsem použila dva dotazníky. Standardizovaný dotazník č.1: Jak velké je nebezpečí Vašeho vyhoření v zaměstnání od autorů Ayaly Pinesové a Elliota Aronsona. Dotazník se skládá ze 48 otázek rozdělených do následujících položek: bezmocnost, nedostatečné informace, konflikt, špatná týmová spolupráce, přepracování, nuda, nedostatečná zpětná kontrola, tresty, odcizení, nejasnost, nedocenenost, konflikt hodnot (viz Příloha č.1). Dle součtu bodů se dotazník dělí na nízký stupeň syndromu vyhoření, kdy je doporučeno pokračovat v preventivních opatřeních. U středního stupně burnoutu je již nutné se zamyslet nad danou situací a udělat si plán a věnovat se problémovým oblastem. U vysokého stupně vyhoření je náprava téměř až životně důležitá nejlépe projednaná s odborníkem.

Druhý dotazník č.2 s názvem: Inventář projevů syndromu vyhoření je zaměřený na příznaky syndromu vyhoření (viz. Příloha č.2). Původní inventář vyhoření byl vytvořen Christiane Malachovou a Susan Jacksonovou. Postupně byly vytvořeny specializované varianty. Tošner, Tošnerová uvádějí inventář o 24 položkách, které dotazovaný hodnotí podle frekvence výskytu na pětibodové škále (vždy-často-někdy-zřídka-nikdy). Jednotlivé položky odpovídají čtyřem rovinám. Není to hodnotící test, ale jde o zjištění ve kterých uvedených rovinách se mají učitelé více věnovat své osobnosti.

9.4 Výsledky výzkumné sondy

Dotazník č.1 konaný na Základní škole sportovní u učitelů na 2.stupni.

	Nízký stupeň vyhoření	Střední stupeň vyhoření	Vysoký stupeň vyhoření
Ženy se středoškolským vzděláním		2	2
Ženy s vyšším vzděláním	1		
Ženy s vysokoškolským vzděláním	4	1	
Ženy pracující méně jak 5 let ve školství		2	1
Ženy pracující více jak 5 let ve školství	2		1
Ženy pracující déle jak 10 let ve školství	3	1	
Muži se středoškolským vzděláním	1	2	
Muži s vyšším vzděláním			
Muži s vysokoškolským vzděláním	4		
Muži pracující méně jak 5 let ve školství		1	
Muži pracující déle jak 5 let ve školství	3	1	
Muži pracující déle jak 10 let ve školství	2		

Z tohoto dotazníku vyplívá že, syndromem vyhoření trpí dvě ženy se středoškolským vzděláním, z toho jedna pracuje ve školství méně jak 5 let a druhá více jak 5 let. U učitelů se vysoký stupeň syndromu vyhoření neobjevil, pouze u dvou mužů střední stupeň vyhoření z toho jeden pracuje ve školství méně jak 5 let a druhý více jak 5 let Oba mají středoškolské vzdělání.

Dotazník č.1 provedený na Základní škole s rozšířenou výukou cizích jazyků.

	Nízký stupeň vyhoření	Střední stupeň vyhoření	Vysoký stupeň vyhoření
Ženy se středoškolským vzděláním		3	2
Ženy s vyšším vzděláním	1	1	
Ženy s vysokoškolským vzděláním	4	2	
Ženy pracující méně jak 5 let ve školství		2	1
Ženy pracující více jak 5 let ve školství	1	1	
Ženy pracující déle jak 10 let ve školství	4	3	1
Muži se středoškolským vzděláním	1		
Muži s vyšším vzděláním		1	1
Muži s vysokoškolským vzděláním	3	1	
Muži pracující méně jak 5 let ve školství	1		1
Muži pracující déle jak 5 let ve školství	1	1	
Muži pracující déle jak 10 let ve školství	2	1	

Výsledek na této škole je v porovnání žen obdobný od předešlé školy, pouze se liší, že syndrom postihl ženu pracující více jak 10 let, což nepotvrzuje mou hypotézu. U mužů se vysoký stupeň syndromu vyhoření objevil u jednoho pedagoga pracující ve školství méně jak 5 let s vyšším vzděláním.

Dotazník č.1 realizovaný na Základní a Praktické škole.

	Nízký stupeň vyhoření	Střední stupeň vyhoření	Vysoký stupeň vyhoření
Ženy se středoškolským vzděláním	1	2	2
Ženy s vyšším vzděláním	2		
Ženy s vysokoškolským vzděláním	3		
Ženy pracující méně jak 5 let ve školství	1	2	1
Ženy pracující více jak 5 let ve školství			
Ženy pracující déle jak 10 let ve školství	5		1
Muži se středoškolským vzděláním			
Muži s vyšším vzděláním		1	
Muži s vysokoškolským vzděláním	2		
Muži pracující méně jak 5 let ve školství	1	1	
Muži pracující déle jak 5 let ve školství			
Muži pracující déle jak 10 let ve školství	1		

Výsledkem této školy je, že syndromem vyhoření trpí dvě ženy z toho jedna pracující méně jak 5 let a druhá více jak 10 let. U mužů se vysoký stupeň nepotvrdil, zato je zde zastoupený střední stupeň u muže s vyšším vzděláním pracujícího méně jak 5 let a u učitele s vysokoškolským vzděláním pracujícího déle jak 10 let.

U dotazníku č.2 Inventář projevů syndromu vyhoření jsem se zaměřila na dotazované, u kterých se syndrom vyhoření objevil nebo měli střední stupeň a vysledovala jsem, jakými rovinami by se měli nejvíce zabývat.

Na Základní škole sportovní:

	Rozumová rovina	Emocionální rovina	Tělesná rovina	Sociální rovina
Ženy s vysokým stupněm vyhoření		1		1
Muži se středním stupněm vyhoření	2			

Ženy se syndromem vyhoření by se samozřejmě měli zabývat veškerými rovinami, ale jedna učitelka především sociální a druhá emocionální. Muži učitelé se středním stupněm by se měli více věnovat rozumové rovině.

Na Základní škole s rozšířenou výukou cizích jazyků:

	Rozumová rovina	Emocionální rovina	Tělesná rovina	Sociální rovina
Ženy s vysokým stupněm vyhoření				2
Ženy se středním stupněm vyhoření	2	3		1
Muži se středním stupněm vyhoření		2		
Muž s vysokým stupněm vyhoření				1

Zde je zajímavé že dotazovaní se syndromem vyhoření by se měli zabývat především kromě jiného značně sociální rovinou, která se objevila i v předešlé škole. U středního stupně převládá rovina emocionální.

Na Základní škole a Praktické škole:

	Rozumová rovina	Emocionální rovina	Tělesná rovina	Sociální rovina
Ženy s vysokým stupněm vyhoření			1	1
Ženy se středním stupněm vyhoření		1		1
Muži se středním stupněm vyhoření	1			

Učitelky se syndromem vyhoření jsou především oslabené v sociální rovině a tělesné rovině. U muže se středním stupněm vyhoření převažovala rozumová rovina.

Vyhodnocení dotazníků č. 2 Inventář projevů syndromu vyhoření

Je nutné si zde povšimnout, že u dotazovaných, kteří trpí **vysokým syndromem vyhoření** jsou právě jedinci nejvíce oslabeni v sociální rovině, což odpovídá dle dotazníku na otázky typu:

- Nemám chuť pomáhat problémovým žákům,
- Pokud je to možné vyhýbám se odborným rozhovorům s kolegy,
- Frustrace ze zaměstnání narušuje moje soukromé vztahy,
- Svou práci omezují na mechanické provádění,
- Vyhýbám se účasti na dalším vzdělávání.

9.5 Celkový výskyt

Výskyt syndromu vyhoření se *středním stupněm vyhoření* na třech zkoumaných školách.

	Celkový počet
Ženy se středoškolským v zděláním	7
Ženy s vyšším vzděláním	1
Ženy s vysokoškolským vzděláním	3
Ženy pracující méně jak 5 let	6
Ženy pracující více jak 5 let	1
Ženy pracující více jak 10 let	4
Muži se středoškolským vzděláním	2
Muži s vyšším vzděláním	3
Muži s vysokoškolským vzděláním	1
Muži pracující méně jak 5 let ve školství	1
Muži pracující déle jak 5 let ve školství	3
Muži pracující déle jak 10 let ve školství	1

Domnívám se, že je potřebné vyhodnotit i výsledek syndromu vyhoření se středním stupněm, který vyžaduje nejen prevenci, ale již i určitý návrh řešení a zamyšlení se nad daným problémem. Z dotazovaných 33 žen má 11 učitelek střední stupeň vyhoření, z toho nejvyšší počet je se středoškolským vzděláním a pracujících ve školství méně jak 5 let. Z celkem 18 mužů se

střední stupeň vyhoření zjistil u 6 učitelů nejvíce s vyšším vzděláním a pracujících více jak 5 let.

Výskyt burnout s *vysokým stupněm vyhoření* na třech zkoumaných školách.

	Celkový počet syndromů vyhoření
Ženy se středoškolským v zděláním	6
Ženy s vyšším vzděláním	0
Ženy s vysokoškolským vzděláním	0
Ženy pracující méně jak 5 let	3
Ženy pracující více jak 5 let	1
Ženy pracující více jak 10 let	2
Muži se středoškolským vzděláním	0
Muži s vyšším vzděláním	1
Muži s vysokoškolským vzděláním	0
Muži pracující méně jak 5 let ve školství	1
Muži pracující déle jak 5 let ve školství	0
Muži pracující déle jak 10 let ve školství	0

Z celkového počtu 33 žen má vysoký stupeň vyhoření šest žen se středoškolským vzděláním. Z toho tři pracují méně jak 5 let, jedna více jak 5 let a dvě více jak 10 let. Z celkového počtu 18 mužů postihuje vysoký stupeň vyhoření jednoho muže s vyšším vzděláním pracujícího méně 5 let.

9.6 Vyhodnocení hypotéz

Hypotéza č.1: Výskyt příznaků vyhoření v prvním roce učitelské profese je větší, než- li u pedagoga , který učí více jak 5 let nebo více jak 10 let.

Hypotéza se potvrdila částečně. Zde platí, že jak **vysoký stupeň syndromu vyhoření** tak i **střední stupeň burnoutu** se více objevil u pedagogů učících méně jak 5 let, ale je zde i nezanedbatelné zastoupení u pedagogů se syndromem vyhoření, kteří učí více jak 10 let.

Hypotéza č.2: Syndrom vyhoření se projevuje více u žen učitelek než-li u mužů učitelů.

Tento předpoklad se potvrdil, s tím že **vysoký stupeň syndromu vyhoření** postihuje z celkového počtu žen 18% a z celkového počtu mužů 5%. Rozdíl je u **středního stupně vyhoření**, kdy zastoupení syndromu u žen a u mužů je poměrně na stejné úrovni.

Hypotéza č.3: Syndrom vyhoření se projevuje u učitelů, kteří nemají vysokoškolské pedagogické vzdělání.

Tato hypotéza se potvrdila jednoznačně. **Vysoký stupeň syndromu vyhoření** se objevil pouze u učitelů, kteří mají středoškolské vzdělání nebo vyšší vzdělání. U **středního stupně vyhoření** též převažuje vzdělání nižší než vysokoškolské.

10. Prevence stresu a syndromu vyhoření u pedagogů

Na závěr uvádím praktické rady z publikace: „Antistresový program pro učitele“.

- ▶ snižte příliš vysoké ideály – příliš vysokými nároky se zbytečně vystavujete frustrace,
- ▶ nepropadejte syndromu pomocníka – vyhněte se nadměrné identifikaci s potřebami ostatních lidí, pohybujte se v rozmezí mezi soucítěním a emocionálním odstupem,
- ▶ naučte se říkat Ne – řekněte ne, pokud budete cítit, že je toho na vás nakládáno moc,
- ▶ stanovte si priority – neplýtvajte energií nesčetné aktivity, soustřeďte se na podstatné věci,
- ▶ dobrý plán ušetří polovinu práce – zacházejte se svým časem racionálně a rovnoměrně, snažte se vyhnout odkládání práce a úkolů,
- ▶ dělejte přestávky – nežeňte se z jedné činnosti do druhé, zařazujte mezi nimi krátké, uvolňující přechody (například dechové cvičení),
- ▶ vyjadřujte otevřeně své pocity – pokud se vás cokoli dotkne, dejte to najevo,
- ▶ hledejte emocionální podporu – sdělená bolest, poloviční bolest,
- ▶ hledejte věcnou podporu – všechny problémy nemůžete vyřešit sami, požádejte kolegy o radu,
- ▶ vyvarujte se negativního myšlení – radujte se z toho co umíte a dokážete, nezabředávejte do sebelítosti,
- ▶ předcházejte výukovým problémům – vyučování si dobře připravte, sdělte třídě hned na začátku svá očekávání, na nedodržování pravidel a norem reagujte důsledně, vyhýbejte se výhružkám, dbejte na střídání

aktivizujících forem práce,

- ▶ v kritických okamžicích vyučování zachovejte rozvahu – připravte se duševně na kázeňské konflikty, nenechte se svést k impulzivitě, žákovo chování kritizujte konstruktivně,
- ▶ následní konstruktivní analýza – projděte si ještě jednou kritické situace, analyzujte své chování, navrhněte alternativy řešení, zapojte do rozboru i své kolegy,
- ▶ doplňujte energii – vyrovnávejte pracovní zatížení potřebnou mírou odpočinku, věnujte se činnostem a vztahům, při kterých se cítíte dobře a které vás naplňují, osvojte si relaxační techniky,
- ▶ vyhledávejte věcné výzvy – buďte otevřený novým zkušenostem, neustále se uče a vzdělávejte,
- ▶ využívejte nabídek pomoci – jestliže máte pocit, že v kritických situacích nereagujete dobře, měli byste se snažit změnit své chování v konfliktech,
- ▶ žijte zdravě – dopřávejte si dostatek spánku, zdravě se stravujte, sportujte.⁴⁵

45 Hennig, C., Keller G.: *Antistresový program pro učitele*.s.93-95

11 Závěr

Tento výzkum byl přínosný nejen pro mě, ale i pro školy, na kterých byl výzkum realizován. Z 51 respondentů bylo zjištěno metodou dotazníku celkem 7 syndromů s vysokým stupněm vyhoření a 17 syndromů se středním stupněm vyhoření. Po vyhodnocení výzkumu jsem projednala s jednotlivými řediteli výsledky mé práce, abych je informovala o situaci, ke které jsem dospěla. Výsledek sice není „alarmující“, ale faktem zůstává, že učitel pracuje s dětmi. Dnešní škola už nemá za úkol pouze předávat informace, student si je může snadno sehnat. Neplatí jen to, že učitel má pravdu. Jak vyplynulo z výzkumu, tak syndrom se převážně objevil u učitelů pracujících méně jak 5 let. Mladí učitelé jdou do školy s představou předávat vědomosti, ale později mohou odcházet s pocitem marnosti. Tato práce ukazuje, že by se mělo vedení permanentně starat o své zaměstnance, protože nejde jen o učitele, ale především o budoucnost dětí. Během tvoření bakalářské práce jsem si uvědomila, jak je důležitý vliv učitele na děti. Dítě by se nemělo setkat ve svém procesu socializace s učiteli, kteří se staví ke své práci negativně a při slovech vyučování mají pocit nenávisti nebo pocit frustrace. Situace, kdy vyhoření již nastalo je obtížná pro všechny zúčastněné strany a proto je nejlepší ji předcházet.

12 Seznam použité a citované literatury:

1. Eger, L.: *Stres, prevence a management stresu*. 1.vyd. Plzeň: Západočeská Univerzita, 1997. 125 s. ISBN 80-7082-366-6.
2. Hartl, P. – Hartlová, H.: *Psychologický slovník*. 1.vyd. Praha: Portál, 2000. 774 s. ISBN 80-7178-303-X.
3. Heczko, D.: *Už nemohu dál*. 1.vyd. Třinec: Biblos, 2000. 50 s. ISBN 80-9000240-8-4.
4. Hennig, C. - Keller G.: *Antistresový program pro učitele*. Přel. J. Vrátilová. 1.vyd. Praha: Portál, 1996. 99 s. ISBN 80-7178-093-6.
5. Jeklová, M. - Reithmeyrová, E.: *Syndrom vyhoření*. 2.vyd. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006. 32 s. ISBN 80-86991-74-1.
6. Kebza, V. - Šolcová, I.: *Syndrom vyhoření*. 2.vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003. 23 s. ISBN 80-7178-231-7.
7. Kopřiva, K.: *Lidský vztah jako součást profese*. 5.vyd. Praha: Portál, 2006. 147 s. ISBN 80-7367-181-6
8. Křivohlavý, J.: *Jak neztratit nadšení*. 1.vyd. Praha: Grada, 1998. 131 s. ISBN 80-7169-551-3.
9. Matoušek, O.: *Slovník sociální práce*. 1.vyd. Praha: Portál, 2003. 287 s. ISBN 80-7178-549-0.
10. Merg, K. - Knödel, T.: *Jak přežít v práci*. Přel. E. Vecheta. 1.vyd. Brno: Computer Press, 2007. 145 s. ISBN 978-80-251-1723-1.
11. Průcha, J.- Walterová, E.- Mareš, J.: *Pedagogický slovník*. 3.vyd. Praha: Portál, 2001. 322 s. ISBN 80-7178-579-2.
12. Rush, S.M.: *Syndrom vyhoření*. Přel. M. Čejková. 1.vyd. Praha: Návrát domů, 2003. 129 s. ISBN 80-7255-074-8.

- 13.** Schmidbauer, W.: *Psychická úskalí pomáhajících profesí*. Přel. P. Patočka. 1. vyd. Praha: Portál, 2000. 171 s. ISBN 80-7178-312-9.
- 14.** Švingalová, D.: *Stres a „vyhoření“ u profesionálů pracujících s lidmi*. 1.vyd. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2006. 82 s. ISBN 80-7372-105-8.
- 15.** Vašutová, J.: *Být učitelem*. 1.vyd. Praha: Pedagogická fakulta UK, 2002. 51 s. ISBN 80-7290-077-3.
- 16.** Vašutová, J.: *Profese učitele v českém vzdělávacím kontextu*. 1.vyd. Brno: Paido, 2004. 190 s. ISBN 80-7315-082-4.

13 Přílohy

Příloha č.1: Dotazník č.1 - Jak velké je nebezpečí Vašeho vyhoření v zaměstnání.

Příloha č.2: Dotazník č.2 – Inventář projevů syndromu vyhoření.

Dotazník č.1

Jak velké je nebezpečí Vašeho vyhoření v zaměstnání?

Jste **MUŽ** či **ŽENA** ☐ Zaškrtněte
Zaškrtněte

VĚK :

Vzdělání: STŘEDNÍ ☐ VYŠŠÍ ☐ VYSOKOŠKOLSKÉ ☐

Jak dlouho pracujete ve školství: Méně jak 5 let ☐ Více jak 5 let ☐ Více jak 10 let ☐ Zaškrtněte

[Jak často se v práci dostáváte do níže uvedených situací? Pro každou situaci udělte křížek na úsečku mezi "zřídka"-a "vždy"]

zřídka

vždy

BEZMOCNOST

1 Nemohu vyřešit úkoly, které jsou mi přiděleny	
2 Jsem ve svém zaměstnání jako v pasti, nemám na výběr	
3 Nemám možnost ovlivnit rozhodnutí, která se mě dotýkají	
4 Mohu být propuštěn a nic s tím nemohu dělat	

NEDOSTATEČNÉ INFORMACE

5 Není mi jasný rozsah mé práce a odpovědnosti	
6 Nemám informace, které potřebuji pro odvádění dobré práce	
7 Lidé, s kterými pracuji, moji práci nechápou	
8 Nevidím účel své práce	

KONFLIKT

9 Jsem uprostřed konfliktních zájmů	
10 Musím uspokojit navzájem si odporující požadavky	
11 Nesouhlasím s lidmi v práci	

12 Musím porušovat předpisy, abych mohl dělat svou práci	

ŠPATNÁ TÝMOVÁ PRÁCE

13 Kolegové mi hází klacky pod nohy	
14 Vedení protěžuje ostatní	
15 Politikaření mi brání v práci	
16 Lide spolu soutěží, místo aby spolupracovali	

PŘEPRACOVÁNÍ

17 Moje práce zasahuje do mého osobního života	
18 Mám moc práce a málo času	
19 Musím pracovat ve svém volnu	
20 Příliš mnoho práce mi zabraňuje pracovat kvalitně	

NUDA

21 Nemám, co dělat	
22 Mám vyšší vzdělání, než jaké vyžaduje moje práce	
23 Moje práce na mě neklade žádné velké požadavky	

24 Většinu pracovní doby trávím rutinními úkoly	

NEDOSTATEČNÁ ZPĚTNÁ KONTROLA

25 Nevím, co dělám dobře a co špatně	
26 Nevím, co si mů nadřízení myslí o výsledcích mé práce	
27 Dostávám informace příliš pozdě, než abych se podle nich mohl zařídit	
28 Nevidím výsledky své práce	

TRESTY

29 Můj nadřízený mě kritizuje	
30 Za mou práci je odměňován někdo jiný	
31 Moje práce není oceňována	
32 Jsem obviňován z chyb ostatních	

ODCIZENÍ

33 Jsem izolován od ostatních	
34 Jsem jen malé kolečko ve velké organizaci	

35 Mám málo společného s lidmi, se kterými pracuji	
36 Nerad říkám lidem, kde pracuji a co dělám	

NEJASNOST

37 Pravidla se stále mění	
38 Nevím, co se ode mě očekává	
39 Neexistuje souvislost mezi mými výkony a úspěchem	
40 Nejsou mi jasné priority, na které se mám soustředit	

NEDOCENĚNOST

41 Moje práce mě neuspokojuje	
42 Mám málo skutečných úspěchů	
43 Můj postup není takový, v jaký jsem doufal	
44 Nejsem respektován	

KONFLIKT HODNOT

45 Musím dělat kompromisy	
46 Lidé nesouhlasí s tím, co dělám	
47 Nevěřím své společnosti	
48 Dělán jinou práci, než po jaké jsem toužil	

Označeným bodům lze pak přiřadit hodnoty dle sloupců od 1 (zřídka) do 9 (vždy)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	
---	---	---	---	---	---	---	---	---	--

HODNOCENÍ: 48-168 nízké-podnikněte preventivní opatření

169-312 střední- Udělejte si plán, jak dát do pořádku problémové oblasti

313-432 vysoké – Nápravná akce je životně důležitá

Dotazník č.2 INVENTÁŘ PROJEVŮ SYNDROMU VYHOŘENÍ

Napište ke každé položce číslo odpovídající míře, nakolik se vás jednotlivé výpovědi týkají .		vždy	často	někdy	zřídka	nikdy
		4	3	2	1	0
1	Obtížné se soustředit					
2	Nedokáži se radovat ze své práce					
3	Připadám si fyzicky „vyždímaný/á“					
4	Nemám chuť pomáhat problémovým žákům					
5	Pochybuji o svých profesionálních schopnostech					
6	Jsem sklíčený/á					
7	Jsem náchylný/á k nemocem					
8	Pokud je to možné, vyhýbám se odborným rozhovorům s kolegy					
9	Vyjadřuji se posměšně o rodičích žáků i o žácích					
10	V konfliktních situacích na pracovišti se cítím bezmocný/á					
11	Mám problémy se srdcem, trávením, apod.					
12	Frustrace ze zaměstnání narušuje moje soukromé vztahy					
13	Můj odborný růst a zájem o obor zaostává					
14	Jsem vnitřně neklidný/á a nervózní					
15	Jsem napjatý/á					

16	Svou práci omezují na její mechanické provádění					
17	Přemýšlím o odchodu z oboru					
18	Trpím nedostatkem uznání a ocenění					
19	Trápí mě poruchy spánku					
20	Vyhýbám se účasti na dalším vzdělávání					
21	Hrozí mi ztráta přehledu o dění v oboru					
22	Cítím se ustrašený/á					
23	Trpím bolestmi hlavy					
24	Pokud to jde, vyhýbám se rozhovorům s žáky					
Celkem bodů:						

Dosažené vzdělání Jak dlouho pracujete ve školství ? Jste : Rozumová rovina = (položky: 1+5+9+13+17+21) Emocionální rovina = (2+6+10+14+18+22) Tělesná rovina = (3+7+11+15+19+23) Sociální rovina = (4+8+12+16+20+24)	Střední		Vyšší		Vysokoškolské	
	Méně jak 5 let		Více jak 5		Více jak 10	
	MUŽ		ŽENA			

Toto není hodnotící test ale pouze orientační zjištění, ve kterých složkách osobnosti není u vás vše v pořádku. Vysoké hodnoty celkového součtu bodů ještě nemusí svědčit o vašem syndromu vyhoření. Špitte mohou být podnětem k dalšímu pátrání po vašem životním stylu, resp. po vašich stylech chování a vypořádávání se s problémy. Praktické využití výsledků testu: vysoké hodnoty v některé z uvedených rovin vám napovídají, které složce své osobnosti se více věnovat.

