



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní
a pedagogická



Syndrom vyhoření u volnočasových pedagogů

Bakalářská práce

Studijní program: B7505 – Vychovatelství
Studijní obor: 7505R004 – Pedagogika volného času
Autor práce: **Lenka Vrzáková**
Vedoucí práce: PhDr. Jitka Novotová, Ph.D.



ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Lenka Vrzáková**
Osobní číslo: **P11000972**
Studijní program: **B7505 Vychovatelství**
Studijní obor: **Pedagogika volného času**
Název tématu: **Syndrom vyhoření u volnočasových pedagogů**
Zadávající katedra: **Katedra pedagogiky a psychologie**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Cíl:

- zjistit rizikové faktory vzniku syndromu vyhoření u pedagogů volného času, související zejména s náročností profese a délkou praxe
- zjistit další okolnosti a souvislosti spojené se syndromem vyhoření u této profese

Požadavky:

- rešerše odborné literatury
- návrh možných preventivních opatření

Metody:

- kvantitativní výzkum
- sběr dat formou dotazníků vlastní konstrukce a následná analýza dat

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I. Syndrom vyhoření. Praha 2003. ISBN 80-7071-231-7.
PÁVKOVÁ, J. A KOL. Pedagogika volného času. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-295-5.

MAROON, I. Syndrom vyhoření u sociálních pracovníků. 1. vyd. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0180-9.

KŘIVOHLAVÝ, J. Jak neztratit nadšení. 1. vyd. Praha: Grada, 1998. ISBN 80-7169-551-3.

PRAŠKO, J. Jak se zbavit napětí stresu a úzkosti. 1. vyd. Praha: Grada, 2003. ISBN 80-247-0185-5.

KALVAS, A. Syndrom vyhoření v práci a osobním životě. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-299-7.

ŠVINGALOVÁ, D. Stres a vyhoření u profesionálů pracujících s lidmi. 1. vyd. Liberec: TUL, 2006. ISBN 80-7372-105-8.

SKUTIL, M. A KOL. Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství. Praha: Portál 2011. ISBN 978-80-7367-778-7.

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Jitka Novotová, Ph.D.

Katedra pedagogiky a psychologie

Datum zadání bakalářské práce: **7. dubna 2013**

Termín odevzdání bakalářské práce: **15. dubna 2014**



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.
děkan

L.S.



doc. PhDr. Tomáš Kasper, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 7. dubna 2013

Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum:

Podpis:

Poděkování

Touto formou bych chtěla poděkovat paní PhDr. Jitce Novotové Ph.D. za vedení mé bakalářské práce a cenné rady a připomínky během konzultací. Dále bych chtěla poděkovat všem, kteří mi pomáhali při zpracování mé bakalářské práce.

Anotace

Tato bakalářská práce je věnována „syndromu vyhoření“ u volnočasových pedagogů. Cílem práce je zjistit rizikové faktory vedoucí ke vzniku tohoto jevu, související zejména s náročností této profese a délkou praxe, ale také dalšími okolnostmi. Zdrojová data byla získána dotazníkovým průzkumem. Práce je rozdělena na část teoretickou a část praktickou. Teoretická část je věnována především obecnému pojetí syndromu vyhoření, které je zpracováno na základě analýzy a kritické reflexe odborné literatury. Praktická část je věnována samotné interpretaci získaných dat.

Klíčová slova

Syndrom vyhoření, stres, volnočasový pedagog, BMI dotazník

Annotation

This bachelor thesis deals with a „burnout syndrom“ of leisure time educators. The aim of this thesis is to identify the factors leading just to that phenomenon connected especially with the difficulty of this profession and personal experience gained, etc. The input data were obtained via questionnaire survey. This thesis is divided into theoretical and practical part. The theoretical one is primarily dedicated to general concept of the „burnout syndrom“ using analysis and critical reflection risen from professional literature. The practical one concerns with the particular interpretation of input data.

Keywords

Staff burnout, stress, leisure time educator, BMI questionnaire

Obsah

Seznam použitých zkratk	8
1 Úvod	9
2 Stres	10
2.1 Vymezení pojmu stres	11
2.2 Rozdělení stresu	13
2.3 Prevence a zvládání stresu	14
3 Syndrom vyhoření	17
3.1 Historie syndromu vyhoření	18
3.2 Definice syndromu vyhoření	18
3.3 Příznaky syndromu vyhoření	20
3.4 Fáze vyhoření	21
4 Koho nejčastěji postihuje syndrom vyhoření	23
5 Příčiny vzniku a rizikové faktory syndromu vyhoření	26
6 Prevence a léčba syndromu vyhoření	31
7 Praktická část	34
7.1 Cíle výzkumu	34
7.2 Výzkumné problémy	34
7.3 Tvorba autorského dotazníku a práce s ním	35
7.3.2 Charakteristika respondentů	37
7.4 Vyhodnocení dotazníku	41
8 Shrnutí výsledků výzkumu a diskuze	52
9 Závěr	55
10 Seznam použité literatury	57
11 Seznam zdrojů z internetu	59
12 Seznam grafů	60
13 Seznam příloh	60
13 Přílohy	61

Seznam použitých zkratek

SV	syndrom vyhoření
MBI	Maslach Burnout Inventory – dotazník
apod.	a podobně
atd.	a tak dále
např.	například
tzn.	to znamená
tzv.	tak zvaně

1 Úvod

Pro svoji bakalářskou práci jsem si zvolila téma syndrom vyhoření u pedagogů volného času. Problematika vyhoření se mi jeví jako akutní. Dnešní doba je velice uspěchaná. Dovoluji si říct, že díky hektickému životnímu tempu a vysokým nárokům na všechny z nás, se tento problém může týkat všech. Syndrom vyhoření najdeme u všech profesí. Přičemž u některých více a u jiných méně. Když se rozhlédnu kolem sebe, vidím mnoho mých vrstevníků, jak upřednostňují kariéru před tradiční rodinou. Tím pádem se lehce může stát, že se vyhoření nevědomky sami přiblíží. Dříve, ještě tak před pěti lety jsem netušila, co to syndrom vyhoření je. Dnes tento název slyším všude kolem sebe. Proto jsem se začala více o tuto problematiku zajímat. Mnozí z nás se již s touto problematikou setkali a v dnešní době přibývá i mnoho odborných seminářů a na téma „syndrom vyhoření“.

Tato bakalářská práce je strukturována na část teoretickou a část praktickou. Cílem teoretické části je seznámení se s pojmem syndrom vyhoření, jeho historií, příčinami vzniku, příznaky, rizikovými faktory, prevencí a způsobem léčby. Také se seznámíme s pojmem stres, který může být jedním z hlavních rizikových faktorů syndromu vyhoření. Z teoretické části vychází praktická část, ve které zjistíme, jak moc syndrom vyhoření postihuje pedagogy volného času.

Mým cílem je, zjistit rizikové faktory vzniku syndromu vyhoření u pedagogů volného času, související zejména s náročností profese a délkou praxe a zanalyzovat další okolnosti a souvislosti spojené se syndromem vyhoření u této profese. Tuto profesi jsem si pro svůj výzkum vybrala, protože tento obor studuji a v budoucnu bych v něm chtěla i pracovat.

2 Stres

V následující kapitole si popíšeme stres a v jejích podkapitolách si stres vymezíme. Dále zjistíme, jaké jsou jeho druhy a v poslední podkapitole stresu se také dozvíme, jaké jsou možné prevence stresu. A proč se vlastně zabýváme stresem? Stres je jedna z hlavních rizikových příčin syndromu vyhoření. Pokud na nás působí mnoho stresu a je dlouhodobý, je jen velmi tenká hranice mezi ním a počátkem syndromu vyhoření. Proto se v této části se stresem trochu blíže seznámíme.

Dnešní život je pro každého člověka velmi náročný. Mnoho lidí je v současnosti v práci přetěžováno. Velmi často zaměstnanci nemají ani dostatek času na své pracovní povinnosti. Zaměstnavatelé požadují po svých zaměstnancích stále více práce, lepší a vyšší výkony, práci přes-čas, kterou často ani neproplácí. Proto lidé čím dál více touží po klidnějším životě, po větším odpočinku a možnostech relaxace. Na spoustu lidí, a to platí hlavně u žen, doma ještě čeká starost o domácnost a především péče o děti, jejichž výchova vůbec není jednoduchá a zabere mnoho času.

Typický znak dnešní doby je uspěchanost. Člověk se žene za úspěchem, kariérou a rodinný život odsouvá tzv. na „druhou kolej“. V dnešní době všichni chtějí vydělávat spoustu peněz, být úspěšní, cestovat, zažívat dobrodružství, žít na vysoké úrovni. (Shnack, Shnacková 2006)

Základní lidské potřeby, které máme zakotvené hluboko v nás, pro nás představují motor všeho konání. Je to pozitivní hnací síla, ale i ta může produkovat stres, který pokud přetrvává, může vést k vyhoření. Dříve lidé žili úplně jinak. Prioritou pro ně bylo zajištění obydlí a potravy. Dnes lidé neustále bojují s nedostatkem času. Jejich soukromý a profesní život se dostává do nerovnováhy a má negativní dopad na jejich zdraví.

V dnešní době užíváme mobilní telefony, internet, rychlovlaky a mnoho jiných moderních technologií a ani si neuvědomujeme, že tyto vynálezy zrychlily naše životy a stávají se pro nás stresovými faktory. Málokdo z nás si v dnešní době dokáže naordinovat klid a odpočinek. (Kallwass 2007)

2.1 Vymezení pojmu stres

Tato kapitola pojednává o tom, jak vymezují pojem stres známí autoři a uvedeme si zde i několik definic pojmu stres.

Původně pochází pojem stres z fyziky – z oblasti výzkumu hmoty a vztahuje se k tlaku, jemuž je hmota vystavena. (Švingalová, 2006)

Endokrinolog H. Seley přenesl pojem stres na člověka a vytvořil teorii stresu. Roku 1950 charakterizoval stres jako fyziologickou odpověď organismu, která se projevuje prostřednictvím obecného adaptačního syndromu.

Z definic stresu zjistíme, že někteří autoři vidí stres jako stav organismu a jiní berou stres jako fyziologickou odpověď organismu nebo také soubor reakcí organismu.

Na-příklad definice od Průchy a kolektivu říká, že „stres je stav organismu vznikající vzájemným působením zátěžových vlivů (očekávání jisté události, hrozba, extrémní zatížení po fyzické nebo psychické stránce, duševní trauma, nemoc) a obranných schopností člověka. Výsledkem je vnitřní stav člověka, který je buď přímo něčím ohrožován, nebo takové ohrožení očekává a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná.“ (Průcha a kol., 1998, str. 230)

Hartlovi stres vidí jako fyziologickou odpověď organismu. „Stres je fyziologická odpověď organismu na nadměrnou zátěž neúnikového druhu, která vede ke stresové reakci; liší se od reakce, v níž zátěž může být vyřešena únikovým mechanismem.“ (Hartl, Hartlová, 2010, str. 555)

Autoři Ptáček a Čeledová definují stres jako stav, kdy je organismus vystaven mimořádným podmínkám a označuje soubor obranných reakcí organismu na stresový podnět, které mají zabránit poškození organismu. Stres můžeme také definovat jako soubor fyzických a duševních reakcí na tzv. stresor, což je podnět působící organismu fyzickou nebo psychickou zátěží. (Ptáček, Čeledová a kol., 2011, str. 23)

Od Švingalové se dozvíme, že stres je soubor reakcí organismu na podněty (stresory), které narušují normální funkci organismu. Jedinec je vystaven takovým nárokům (zátěží), o nichž se domnívá, že k jejich zvládnutí nemá dostatečnou adaptační kapacitu. Podstatná je tedy subjektivita emočního a kognitivního zpracování situace,

a to zda člověk subjektivně prožívá a interpretuje situaci či podněty jako zátěžové (stresové). (Švingalová, 2006, str. 9)

Praškovi uvádí definici stresu takto: „Stres je tělesná a duševní reakce na stresor.“ A „Prožívání stresu je varovný signál – varuje před vážnějšími důsledky – pokud na něj nereagujeme změnou životního stylu.“ (Praško, Prašková, 2001, str. 11)

„Stres v žádném případě nemusí být pouze škodlivý; je to zároveň koření života, neboť každé hnutí mysli a každá činnost zapříčiňuje stres. Stejný stres, po kterém jeden člověk onemocní, může znamenat pro druhého životadárné uzdravení!“ (Seley 2008, str. 4)

„Abychom lépe porozuměli celkovému klinickému obrazu, je nutné si ujasnit, co si pod pojmem stres představovat. Stres není zvýšené pracovní vypětí, nedostatek času, pocit frustrace z nedocení, ani nedostatek spánku; to jsou stresory. Stres je fylogeneticky prastará reakce organismu, která má připravit jedince na útok či útěk (poplachová fáze), nebo v případě neúspěšnosti této strategie na přežití v krajně nepříznivých podmínkách (fáze rezistence). Ke zhroucení dochází, když se oba tyto postupy zcela vyčerpají.“ (Psychologie.cz, Syndrom vyhoření, 2012)

V knize Křivohlavého najdeme různé možnosti pohledu na pojem stres, a to z hlediska zaměření na určité charakteristiky:

- stresem se může rozumět celá zátěžová situace;
- podmínka, okolnost či nepříznivý faktor (stresor), která na člověka dopadá;
- odpověď organismu na stresující činitele – tak stres původně chápal Seley a další fyziologové jdoucí v jeho stopách;
- celkový vnitřní stav (fyzický i psychický) člověka sevřeného nepříznivými okolnostmi. (Křivohlavý, 1994, str. 10 – 11)

Měli bychom si objasnit pojem stresor, který se nám ve výše uvedeném textu několikrát opakuje. V psychologickém slovníku Hartlových je popsán stresor následovně: „Stresor je činitel vnějšího prostředí, jehož dopad na organismus vyvolává stresovou reakci; mezi nejvýznamnější stresory patří hlad, podvýživa, uvědomovaná bída, hluk, konflikty a traumatické životní události.“ (Hartl, Hartlová, 2010, str. 556)

Stres a stísněnost jsou jevem, který v dnešní době zdomácněl a stává se hlavním příznakem domácnosti. Lidem je stále důvěrněji znám. Měli bychom si být vědomi, že se s ním můžeme setkat na každém kroku. Stres má negativní vliv na náš zdravotní stav, a to nejen na náš psychický stav, ale i na stav duševní a duchovní. (Křivohlavý 2012, str. 37)

2.2 Rozdělení stresu

Obvykle rozlišujeme dva druhy stresu, kterými jsou distres a eustres. Jak se v následujících definicích autoři zmiňují, eustres je dobrý stres, který na nás působí kladně a pomáhá nám překonat překážky. Naopak distres je špatný stres, který ve větší míře může způsobovat vyhoření.

Eustres je emočně kladně působící stres. Eustres je spojen s příjemným očekáváním a s překonáváním překážek (najdeme ho všude tam, kde máme situaci pod kontrolou). (Praško, Prašková 1996)

„Distres je zvláštní forma stresu. Na rozdíl od stresů je distres vždy vědomý a vede k pozorovatelným změnám. Subjektivně je vnímán jako neschopnost vyrovnat se s kladnými nároky a s pocitem, že subjekt sám nad situací, nebo i nad sebou ztrácí kontrolu. Distres tedy navozuje úzkost, depresi a někdy i beznaděj. Učí člověka vyhýbat se situacím, ve kterých došlo k distresu, případně se vyhýbat i situacím, které se jim v určitém ohledu podobají.“ (Hartl, Hartlová 2010, str. 117)

Distres se objevuje tam, kde lidé přestávají věci zvládat, ztrácejí nadhled a jistotu a cítí se přetížení. Když je člověk dlouhodobě ve stresu, obzvláště tam, kde na něj působí dlouhodobě distres, zvyšuje se riziko vyhoření.

Švingalová (2006, str. 13) rozlišuje stresové situace z těchto hledisek:

- vnější – jsou zapříčiněny působením fyzikálních a chemických stresorů (teplo, chlad, hluk, a další);
- časové – zažívá člověk, když má stihnout mnoho úkolů v krátkém čase;
- ze zodpovědnosti – na mysli máme strach, že selžeme, pocit rizika, důležitost úkolu;

- sociálně psychologické – sem patří komplikované nebo konfliktní sociální situace všeho druhu, stupňované nároky na výkonnost, řešení složitých úkolů, frustrace, sociální nejistota, ohrožení životního standartu, nezaměstnanost, ...
- z vnitřního nesouhlasu – pokud máme plnit úkoly, které nám přijdou jako subjektivně nesmyslné;
- pracovní a profesní – druh stresu, který je vázaný na specifické pracovní a profesní situace;

2.3 Prevence a zvládání stresu

Nikdy nebudeme mít všechny události ve svém životě pod kontrolou. Nemusíme k tomu však přistupovat negativně. Řečeno filozofem Nietzsche: „co nás nezabije, to nás posílí“.

Z článku „Jak úspěšně zvládat stres“ zjistíme, že je důležité mít svých 5P pohromadě. V případě zvládání stresu 5P znamená: prevence, předvídání, příprava, percepce, poučení.

Prevence stojí na prvním místě. Je dobré, mít zmapované možné původce stresu ve svém okolí a vyhýbat se jim nebo je eliminovat. Příkladem může být žena, která každé ráno zmateně běhá po bytě a hledá klíče. Hlavou se jí přitom honí, že opět přijde pozdě do práce. Kdyby si pořídila věšáček na klíče ke dveřím, na který by je vždy pověsila, ušetřila by si ranní stres z chaotického pobíhání a hledání a měla by více času a energie na skutečně důležité úkony, které musí v danou chvíli zvládnout. Význam pro naši duševní pohodu má předvídání možných stresových situací. Situace, o kterých víme, že mohou nastat, nás tolik nezatíží, jako situace které přijdou znenadání. Důležitou součástí zacházení se stresem je percepce – naše subjektivní vnímání situace. Pokud věnujeme velkou pozornost svým strachům a obavám, nabývají na síle a mohou nás stresovat stejně jako skutečné události.

Všichni asi tušíme, že je nereálné odstranit stres z našeho života úplně. Nikdy se nám nepodaří mít všechny události ve svém životě plně pod kontrolou. Nesmíme to však brát negativně. Rozumná míra stresu posílí naši odolnost. Každou stresovou situaci bychom si měli zpětně vyhodnotit a vzít si z ní ponaučení do budoucna. Zjistit, co

k dané situaci vedlo, co nás naučila a co příště bude lepší udělat jinak. Pomůže nám to pro příště se stresu vyvarovat. (Psychologie.cz, Jak úspěšně zvládat stres, 2010).

Podle Praška (2003) je důležité při prevenci stresu dodržovat tyto body:

- „relaxační okénka“ – denní relaxace by se pro člověka měla stát pravidlem a zvykem (stačí pár minut);
- každý den by měl člověk dělat něco, co mu přinese radost a potěšení, chvíle kdy se uvolní (např. jóga);
- stres by měl být pod kontrolou a jedinec by neměl dovolit, aby jeho míra přerostla. K tomu mohou pomoci přátelé nebo odborník;
- správné uspořádání denního programu;
- chovat se asertivně doma i v zaměstnání;
- nebrat si toho příliš mnoho a vyhýbat se nadměrné únavě. Člověk by měl umět rozpoznat své hranice;
- nevyhýbat se něčemu z čeho máme strach, ale snažit se situaci zvládnout a vyřešit;
- je důležité umět se pochválit za úspěchy a nevracet se k neúspěchům z minulosti, ale dívat se dopředu. (Praško, 2003)

Motto:

„Pokud zapálíte oba konce svíčky, získáte tím více světla. Svíčka však zároveň rychleji vyhoří.“ (Rush, 2003, str. 1)

3 Syndrom vyhoření

„Metaforické označení syndromu vyhoření zprostředkovává obraz vyhasnutí vnitřního zdroje energie – ohně života. Dokud oheň hoří, je člověk v rovnováze. Oheň zahřívá dům, tj. našeho ducha, naše tělo, naši duši. Hoří-li příliš silně, vše spálí a dům vyhoří. Hoří-li slabě, jen doutná, dostatečně nás nezahřeje a dům vychladne. Důsledkem obou extrémů je vyhasnutí naší aktivity, zájmu a angažovanosti. Jinak řečeno – člověk se již nepohybuje v rovnováze mezi napětím a uvolněním. Spotřebovává více energie, než je schopen doplnit, a překračuje hranici svých fyzických a psychických možností.“ (Švingalová, 2006, str. 46)

Syndrom vyhoření se objevuje v profesích, které jsou charakterizovány vysokou pracovní náročností, intenzivním kontaktem s lidmi a mnohdy také neadekvátním ohodnocením. (Bartošíková, 2006, str. 20)

Nejčastěji se se syndromem vyhoření setkáváme v profesích, které jsou označovány jako pomáhající – tedy u sociálních pracovníků, pracovníků neziskového sektoru, asistentů, dobrovolníků apod. a dále pak v profesích, kde je bezpodmínečně nutný častý mezilidský kontakt. Sem patří zdravotníci, pedagogové atd. Syndrom vyhoření se projevuje ztrátou energie a idealismu, které vedou ke stagnaci, frustraci a apatii. Abychom se vyhoření mohli vyvarovat, předcházet mu nebo zeslabit jeho účinky, je důležité lépe ho poznat a vědět, co jej způsobuje a jak se mu můžeme bránit. (Jeklová, Reitmayerová, 2006)

„Je-li naše energetická bilance dlouhodobě záporná (nemáme-li zdroje radosti v životě a nejsme-li dobře zakotveni v těle), dostaneme se do stavu, pro který se ustálil termín syndrom vyhoření. K jeho hlavním projevům patří deprese, lhostejnost, cynismus, stažení se z kontaktu, ztráta sebedůvěry, časté nemoci a tělesné potíže. Není to obyčejná únava. Kdo staví dům, může být hrozně unaven, a přesto to není syndrom vyhoření. Matka, která několikrát za noc vstává k dítěti, může být k smrti nevyspalá, ale také netrpí syndromem vyhoření. Není to ani přechodná krize, u které můžeme věřit, že čas momentální depresi vyléčí. Ale není to ani tendence stěžovat si, naříkat a postonávat jako charakterový rys. Do syndromu vyhoření je vždy vpletena otázka o smyslu vlastní práce. Když se práce daří, je zážitek smysluplnosti práce pomáhajícího silnější, než by byl v mnoha jiných povoláních. Když se nedaří, je zrovna tak silnější i pochybnost.“ (Kopřiva, 2006, str. 101)

„Syndrom vyhoření je důsledkem dlouhodobě působícího (chronického) pracovního stresu, který je zvládán maladaptivně. Vyskytuje se zvláště u profesí, obsahujících jako podstatnou složku pracovní náplně „práci s lidmi“, na jejichž hodnocení jsou závislé (nebo je pro ně důležité), a tlak na kvalitu i kvantitu výkonu. Jedná se o závažný medicínský a psychologický problém, který významně ovlivňuje zdraví a kvalitu života osob, u nichž se vyskytuje.“ (Švingalová, 2006, str. 49)

3.1 Historie syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření poprvé pojmenoval americký psychoanalytik Herbert Freudenberger ve své stati, která byla publikována v časopise „Journal of Social Issues“ v roce 1974. Vzápětí se začala zvedat vlna zájmu o tuto problematiku. (Kebza, Šolcová, 1998, str. 6)

Z počátku byl syndrom vyhoření spojován s alkoholiky. Alkoholici ztratili zájem o vše mimo alkoholu. Později se rozšířil syndrom vyhoření i do oblasti drogově závislých, které kromě drogy – nezajímalo nic jiného. Následně tento pojem pronikl i do dalších oblastí. (Jeklová, Reitmayerová, 2006, str. 6)

Z lékařského hlediska syndrom vyhoření též nestojí na okraji zájmu a byl zařazen do Mezinárodní klasifikace nemocí, kde nese kód Z73.0 a nachází se v XXI. kapitole – Faktory ovlivňující zdraví a kontakt se zdravotnickými službami. (MKN-10, 2013)

3.2 Definice syndromu vyhoření

Definice syndromu vyhoření nalezneme mnoho, a proto si zde některé z nich pro ilustraci uvedeme. Každý odborník má trochu jiný pohled na tuhle problematiku. Můžeme však říci, že některé mají společné znaky, jako jsou např. negativní emocionální příznaky, negativní postoje, psychické příznaky, prvky chování atd.

H. Freudenberger popsal syndrom vyhoření poprvé a jeho definice zní: „Burn-out je konečným stádiem procesu, při němž lidé, kteří se hluboce emocionálně něčím zabývají, ztrácejí své původní nadšení a motivaci.“ Freudenberger klade důraz na vyhoření jako na proces a ne jen jako na stav psychického vyhoření.

Velký psychologický slovník 2010 – říká, že syndrom vyhoření je „syndrom, který se projevuje po letech terénní, emočně vyčerpávající práce ztrátou profesionálního zájmu nebo osobního zaujetí a týká se zejména tzv. pomáhajících profesí; spojen se ztrátou činnosti a poslání, s pocity zklamání, hořkosti; ztráta zájmu o práci, nastupuje každodenní stereotyp, rutina, snaha přežít a nemít problémy; obranou proti vyhoření je víra ve smysl poslání, vědomí potřebnosti i toho, že je vždy možný další rozvoj; pomáhá duševní hygiena, relaxace, supervize.“ (Hartl, Hartlová, 2010, str. 575)

V knize Křivohlavého najdeme další zajímavé definice. Jako jsou například definice od H. Freuberga a S. Kashoffa.

Henrich Freuberg: Burnout je stav vyplenění všech energetických zdrojů původně velice intenzivně pracujícího člověka (např. lidí, kteří se snaží druhým lidem v jejich těžkostech pomoci a pak se cítí sami přemoženi vlastními problémy).“

ShirleyKashoff: „Burnout je stav člověka, který se podobá vysychání pramenů či vybíjení baterií. Stejně jako stres ani burnout není mimo nás, ale v nás. Neznáme ho, dokud se v nás nezabydlí. (Křivohlavý, 1998, str. 47-48)

Poslední definici, kterou si zde uvedeme, je definice od Kebzy a Šolcové. Syndrom vyhoření definují jako „stav emocionálního vyčerpání a depersonalizace, či ztráta profesionálního zájmu nebo osobního zaujetí vedoucí k poklesu efektivity práce.“ (Kebza, Šolcová, 1998, str. 7-8)

V praktické části budeme vycházet z definice od Kebzy a Šolcové. Tato definice je pro tuto bakalářskou práci neucelenější a nejvíce vypovídá o výzkumné části.

3.3 Příznaky syndromu vyhoření

Vyhoření je syndrom a syndrom je skupina příznaků. Příznaky syndromu vyhoření se podle Kebzy a Šolcové člení do tří úrovní, v kterých se projevují:

1. Psychické příznaky
2. Fyzické příznaky
3. Příznaky v oblasti sociálních vztahů

Do psychických příznaků patří pocit, že dlouhé a namáhavé úsilí o něco, trvá strašně dlouho a efektivita tohoto snažení je v porovnání s vynaloženou námahou jen nepatrná. Člověk má pocit celkového vyčerpání především duševního, v této oblasti prožívá především vyčerpání emocionální, dále také vyčerpání v oblasti kognitivní spolu s poklesem až ztrátou motivace. Dochází k utlumení celkové aktivity, takto postižený člověk přestává být kreativní, iniciativní. Převažují pocity smutku, frustrace, beznaděje až deprese. Veškeré úsilí je marné a nemá smysl se snažit. Objevují se pocity, že jsme postradatelní až bezcenní. Jsme negativní a cyničtí ve vztahu k osobám, jež jsou součástí profesionální práce s lidmi (pacienti, klienti, zákazníci). Patří sem také pokles až naprostá ztráta zájmu o témata související s profesí, v níž byla profese až dosud vykonávána. Takovýto člověk je často sebelítostný, senzitivní, cítí intenzivní prožitek nedostatku uznání. Svoje činnosti redukuje na rutinní postupy, používá stereotypní fráze a klišé.

K fyzickým příznakům řadíme celkový stav únavy organismu, apatii a ochablost. Člověk je rychleji unavitelný. Do vegetativních obtíží řadíme bolesti u srdce, změny srdeční frekvence, zažívací obtíže, dýchací obtíže a poruchy „lapání po dechu“ – nemožnost se dostatečně nadechnout. Dále sem řadíme bolesti hlavy, poruchy krevního tlaku, poruchy spánku, bolesti ve svalech, přetrvávající celková tenze, zvýšené riziko vzniku závislostí všeho druhu, zásahy do rytmu, frekvence a intenzity tělesné aktivity.

Mezi příznaky v oblasti sociálních vztahů řadíme – celkový útlum sociability, nezájem o hodnocení ze strany druhých osob. Člověk má častou tendenci redukovat kontakt s klienty. Kontakt redukuje i s kolegy a všemi osobami, které mají vztah k profesi. Můžeme pozorovat zjevnou nechuť k vykonávané profesi a všemu, co s ní souvisí (harmonogram práce, zpracování výsledků, dohoda nových, či náhradních

termínů). Nízká empatie, postupné narůstání konfliktů, především v důsledku nezájmu a lhostejnosti ve vztahu k okolí. (Kebza, Šolcová 2003, str. 9 – 10)

Podle Švingalové najdeme rozdělení příznaků do stejných oblastí. Navíc se zde dozvídáme, že syndrom vyhoření zvyšuje riziko vzniku závislostí všeho druhu, na což nás autorka upozorňuje.

3.4 Fáze vyhoření

Odborníci se většinou shodují, že syndrom vyhoření se neobjeví přes noc, ale jde o pomalu nastupující a dlouhodobý proces. Vyhořením může člověk trpět i vícekrát za sebou, pokud nezmění své priority. Odborníci nejčastěji rozdělují vyhoření na pět fází. Herbert Freudenberger rozdělil vyhoření do 12 fází, přičemž rozdíl je pouze v tom, že fáze popisuje detailněji a více je člení.

Stádia vyhoření podle Fredenberga:

stádium 1: nutkání prosadit se

stádium 2: intenzivní nasazení

stádium 3: drobné zanedbávání vlastních potřeb

stádium 4: potlačení konfliktu a potřeb

stádium 5: nová interpretace hodnot

stádium 6: intenzivní popírání vyskytujících se problémů

stádium 7: stažení se

stádium 8: pozorovatelné změny chování

stádium 9: depersonalizace/ztráta citu pro vlastní osobnost

stádium 10: vnitřní prázdnota

stádium 11: deprese

stádium 12: úplné vyčerpání z vyhoření (Poschkamp, 2013, str. 38)

V literatuře najdeme také čtyřfázový model, který pochází od Ch. Maslachové:

1. fáze – nadšení, kde v popředí jsou ideály, zaujetí a dochází k přetěžování se
2. fáze – vyčerpání, jak psychické, tak fyzické
3. fáze – dehumanizované vnímání sociálního okolí, odcizení, obranné postoje
4. fáze – vyčerpání, negativismus, lhostejnost (Maslachová in Bartošíková, 2006, str. 29)

Dále máme pětifázový model, který najdeme například v publikaci Ptáčka a Čeledové:

1. fáze – nadšení – Stádium, ve kterém práce naplňuje, práce se daří, přináší uspokojení, je jednou z nejdůležitějších součástí života.
2. fáze – stagnace – Nadšení uvažuje, práce má svá omezení a přichází zjištění, že ne všechny ideály bude možno naplnit.
3. fáze – frustrace – Přicházejí otázky efektivity a smyslu práce, objevují se překážky a spory.
4. fáze – apatie – Přichází po dlouhodobé frustraci. Práce nepřináší potěšení, stává se nutností pro zajištění obživy.
5. fáze – vyhoření – emocionální vyčerpání, pocit ztráty smyslu, depersonalizace (odosobnění), odcizení. (Ptáček, Čeledová, 2011, str. 29)

Jako poslední si uvedeme členění, které nám nabízí A. Laengle:

1. fáze nadšení – člověk se pro něco zcela nadchl, má konkrétní cíl, jeho konání mu připadá smysluplné, protože usnadňuje cestu k vytyčenému cíli, hlavním tématem je zde smysluplnost;
2. fáze vedlejšího zájmu – z prostředku se začíná stávat cíl. Jedinec už není motivován samotným cílem a jeho dosažením, ale prostředky, které za tuto práci získává. Žádoucím se stal vedlejší produkt. Přestává být tím, kým chtěl, čeho chtěl dosáhnout, přesto v profesi dále funguje, jeho nadšení začíná pohasínat;
3. fáze popela – jedinec ztrácí úctu k ostatním lidem, ke klientům, nerespektuje je, vidí v nich věci, zároveň ztrácí úctu i k sobě samému, k vlastnímu životu, neváží si snažení, vlastních přesvědčení, ztrácí smysl života. (Laengle in Krivohlavý, 1998, str. 65 - 66)

4 Koho nejčastěji postihuje syndrom vyhoření

Nikdo si nemůže být na sto procent jistý, že se ho tato problematika netýká. Je důležité vědět, co to syndrom vyhoření je a jak mu můžeme předcházet, popřípadě co udělat, abychom jím netrpěli. Jak už jsme si popsali, tento syndrom může postihnout každého. U koho se vyskytuje nejčastěji, se dozvíme v následujícím odstavci.

V literatuře popisující syndrom vyhoření najdeme několik profesí, které tento syndrom postihuje nejčastěji. Nejlépe tuto problematiku rozebírají ve své knize Kebza a Šolcová.

Nejčastěji syndromem vyhoření trpí:

- lékaři (především lékaři z onkologie, JIP, LDN, psychiatrie atd.)
- zdravotní sestry
- další zdravotní pracovníci (ošetřovatelky, laborantky...)
- psychologové a psychoterapeuti
- sociální pracovníci a pracovníce všech oborů
- učitelé na všech stupních škol
- pracovníci pošt všeho druhu
- dispečeri a dispečerky
- policisté, především ti, kteří jsou v přímém výkonu služby, kriminalisté a členové motorizovaných hlídek
- právníci, především pak advokáti
- pracovníci věznic (dozorci, strážní, ale i další zaměstnanci)
- profesionální funkcionáři
- poradci a informátoři
- úředníci v bankách a úřadech, orgánech státní správy
- příslušníci ozbrojených sil (letectvo, armáda)

- duchovní a řádové sestry

-také se může projevit u nezaměstnaneckých kategorií, vždy však u osob, které jsou v jakémkoliv kontaktu s druhými lidmi a jsou závislé na jejich hodnocení (umělci, sportovci), ale také u osob samostatně výdělečně činných (prodejci, pojišťovací agenti...) (Kebza, Šolcová, 2003, str. 8)

Další zajímavý popis ohrožených skupin najdeme například v knize Kopřivy. Každé povolání má svoji odbornost, tj. sumu vědomostí a dovedností, které je potřeba si pro dané povolání osvojit. To nám poskytují odborné školy. Máme ale povolání, kde figuruje další prvek, který zde hraje podstatnou roli. Tímto prvkem je lidský vztah mezi pomáhajícím profesionálem a jeho klientem. Klient potřebuje věřit a cítit lidský zájem od svého pracovníka. Nedá se pochybovat o tom, že vztah ke klientovi je v pomáhajících profesích podstatnou složkou povolání. Takovéto dovednosti se však ve škole většinou nenaučíme. (Kopřiva, 2006, str. 14-15)

Tato skupina lidí je podle knih ohrožena nejvíce, ale jak se dozvíme od doktorky Švingalové, závisí na mnoha faktorech, které ovlivní, jak moc jsme náchylní, nebo naopak jak dost jsme imunní.

„Snížené riziko vzniku syndromu 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.“ (Švingalová, 2006, str. 52)

Zvýšené riziko vzniku vyhoření dnes, přináší samotný život:

- neustále rostoucí tempo,
- tlak na výkon (vysoký a kvalitní) člověka,

- oddalování důchodu,
- vyšší nároky na adaptaci na společenské změny (např. změny politického systému),
- rychlý technický rozvoj. (Švingalová, 2006, str. 52)

5 Příčiny vzniku a rizikové faktory syndromu vyhoření

V této kapitole si přiblížíme, jaké mohou být příčiny syndromu vyhoření a rizikové faktory, které ho nejvíce ovlivňují. Z literatury zjistíme, že největší podíl na vyhoření má dnešní uspěchaná doba a především stres.

„Vyhoření si můžeme představit jako ztrátu vůle a motivace.“ (Jeklová, Reitmayerová, 2006)

Na příčinách vyhoření se mohou v určité míře podílet osobnostní dispozice postiženého jedince, nedostatečná sociální opora (nedostatečně fungující systém sociálních vztahů a vazeb), zanedbávání udržení a podpory motivace (např. ze strany jedince, ze strany nadřízeného, ze strany rodinného příslušníka atd.), také různé zátěžové situace, včetně stresu.

Syndrom vyhoření je také označován, jako „fenomén prvních let v zaměstnání“, kdy po velkých nadějích a entuziasmu přichází zklamání, frustrace a rezignace. Jedinec, se cítí bezmocný. Mnoho odborníků vidí jako hlavní příčinu vyhoření podmínky na pracovišti, okruh spolupracovníků a další sociologické faktory. (Jeklová, Reitmayerová, 2006)

Křivohlavý ve své knize píše, že nejčastější příčinou syndromu vyhoření bývá označován dlouhodobý a bezprostřední styk s lidmi, neúspěšné jednání s lidmi, nepřiměřená pracovní doba s velkými požadavky, jež jsou kladeny na pracovníka nebo velice přísné pracovní podmínky. (Křivohlavý, 1998)

Syndrom vyhoření je často cenou, kterou platí lidé za své výrazné úspěchy. Můžeme vysledovat 10 nejběžnějších příčin tohoto stavu:

1. pocit nutkání na místo povolání
(osoba postižená syndromem vyhoření má potřebu stále chodit do práce);
2. neschopnost přibrzdit;
3. snaha udělat všechno sám;
4. přehnaná pozornost k cizím problémům;
5. soustředěnost na detaily;
6. nereálná očekávání;

7. příliš velká rutina;
8. nesprávný pohled na priority v našem životě;
9. špatný tělesný stav;
10. neustálé odmítání ze strany druhých. (Rush, 2003)

Jedna z hlavních příčin vyhoření je každodenní, vysoký a dlouhodobě trvající stres – chronický stres. Akutní stres nevede k vyhoření. Další zásadní prvek ovlivňující syndrom vyhoření je trvalý a nekompromisně prosazovaný požadavek na vysoký, nekolísající výkon. Tento výkon je považován za standard s malou možností odpočinku či vysazení a se závažnými důsledky v případě omylů a chyb. Člověk tak zjistí, že nemůže tyto požadavky splnit. Je přesvědčen, že jeho úsilí je neadekvátní výslednému efektu, který je nízký. Z pohledu na stres je tedy vyhoření charakterizováno jako fáze vyčerpání, tedy poslední fáze stresové odpovědi. (Kebza, Šolcová 2003, s. 9)

Jaké cesty vedou k syndromu vyhoření? V následujícím odstavci si popíšeme tři hlavní cesty, které najdeme popsané v knize Karla Kopřivy.

1. Ztráta ideálů – na počátku cesty je velké nadšení. Nástup po škole do práce, kam se člověk upřímně těší. Ztotožňuje se s novými úkoly, s kolegy, nevadí mu v práci zůstat přesčas. Práce je pro něj zábavou, má smysl. Postupně však přichází potíže. Mnohé z velkých cílů se oddalují, často přestávají být dosažitelné. Člověk ztrácí důvěru ve svoje schopnosti, což jde ruku v ruce se ztrátou smysluplnosti práce samé. Jediné, co pomáhá od negativních myšlenek, je velké zatížení. To ale vede k velkému vyčerpání a nakonec k vyhoření.
2. Workaholismus - je další cesta. Ano čtete správně workaholismus. Slovo složené ze slova work = práce a alkoholismus. Tento název vznikl, protože závislost na práci je stejné povahy, jako závislost na alkoholu. Nejde pouze o to, že člověk hodně pracuje, ale také jde o nutkavou vnitřní potřebu hodně pracovat. Zbavit se workaholismu vyžaduje spolupráci s psychologem.
3. Teror příležitostí – poslední cesta, která se objevuje u hodně aktivních lidí. Některým lidem práce roste pod rukama, ne však proto, že by nepracovali, ale na každý úkol časem navazují úkoly další a byl by hřích nevyužít šanci a tak lákavou příležitost neuchopit. Časem však práce spolýká všechnen čas a energii. Neschopnost slevit, časem dovede pracovníka také k syndromu vyhoření. Nejedná se zde o nutkavost workaholika, spíše o nedostatek řádu v životě

člověka, o horší kontakt s realitou (neschopnost odhadu, co bude stát kolik času) a někdy také o neschopnost odmítnout. (Kopřiva, 2006, str. 101 – 102)

Z předešlých řádků jasně vyplývá, že pouze práce není všechno, co by mělo člověka naplňovat. A to by si měl uvědomit každý člověk. Práci můžeme vykonávat s láskou, nadšením a pocitem uspokojení, avšak neměli bychom překračovat určité hranice. Volný čas je velice důležitý pro každého z nás a práce nám ho nesmí vzít. Kdo zná tyto zásady, má napůl vyhráno, neboť ví, kam až smí zajít.

Rizikové faktory můžeme rozdělit na vnější a vnitřní. Vnější se týkají situace a kontextu, v němž se ohrožený jedinec nachází. Jedná se tedy o podmínky v zaměstnání, v organizaci, na pracovišti, o situaci v osobním životě jedince, jeho rodinu a širší příbuzenský okruh. V neposlední řadě se jedná i o společnost v níž žijeme a podmínky, které na nás každý den klade. Vnitřními faktory jsou různé osobnostní charakteristiky daného jedince, které podporují vznik vyhoření. Také je to stav organismu, především fyzický stav, ale i způsoby chování a reagování v různých situacích, které jedinec používá.

Nyní si jednotlivé oblasti přiblížíme trochu podrobněji, protože z nich budeme vycházet ve výzkumné části.

Vnější rizikové faktory, rozdělujeme podle Rushe do tří částí, kterými jsou zaměstnání, organizace práce a rodina a společnost. Z rozdělení podle Rushe vycházíme ve výzkumné části. (Rush, 2003)

Zaměstnání a organizace práce

- dlouhodobé a opakované jednání s lidmi;
- nedostatek personálu, času, finančních prostředků, odborných zkušeností;
- nedostatek odpočinku v průběhu práce, příliš mnoho pracovních úkolů, které mají být zvládnuty, pracovní přetížení;
- nedostatek ocenění práce ze strany vedení, či klientů;
- příliš náročné pracovní podmínky;
- dlouhodobé trvání nepříznivých podmínek;
- existence náročných soutěživých podmínek na pracovišti;

- příliš náročné pracovní termíny, či pracovní kvalitativní a kvantitativní požadavky;
- snížená možnost tvůrčího rozvoje pracovníků, pracovní rutina;
- odmítání ze strany druhých, klientů i nadřízených;
- snaha o postup na profesním žebříčku;
- špatní manažeři či nadřízení, kteří nedokážou ocenit schopnosti jedince a poskytnout mu adekvátní pracovní vytížení.

Rodina

- přehnaná pozornost k problémům ostatních;
- neutěšené bytové, či finanční podmínky;
- nemoc, či jiná zátěž v rodině, zvláště pak dlouhodobá;
- partnerské problémy a konflikty.

Společnost

- soutěživý charakter naší společnosti – vede soutěživé jedince k tomu, aby si stanovovali stále vyšší a vyšší cíle, které jednoho dne začnou překračovat jejich fyzické, či emoční možnosti;
- falešný obraz úspěchu – společensky uznávaný, úspěšný člověk je ten, kdo dostatečně vydělává peníze, má rodinu, prestižní zaměstnání... teprve toto přinese pocit štěstí;
- tlak vyvíjený na ženy v domácnosti, aby nastoupily do práce – kromě často plného pracovního úvazku v zaměstnání, plní doma ještě funkci hospodyně, matky atd.;
- tempo naší společnosti – zrychlující se tempo přísunu informací, dopravy aj. si činí nemalé nároky na jedince žijícího v této společnosti;
- snaha nebýt pozadu za ostatními – snaha udržet krok s ostatními kolem nás, po výkonové i finanční stránce. (Rush, 1987)

Vnitřní rizikové faktory

Jak jsme si již výše popsali, vnitřní rizikové faktory jsou různé osobnostní charakteristiky daného jedince, které podporují vznik vyhoření. Také je to stav

organismu, především fyzický stav, ale i způsoby chování a reagování v různých situacích, které jedinec používá.

Podle Jeklové a Reitmayerové to je například:

- veliké, ba až přílišné nadšení pro práci;
- vnitřní tendence k soutěživosti, ke srovnání s druhými;
- subjektivní vnímání obtížnosti vlastních životních podmínek;
- špatné vnitřní sebehodnocení;
- silné vnímání neúspěchu;
- špatný fyzický stav;
- nepravidelný denní biorytmus;
- snaha udělat si všechno sám;
- nízká úroveň zdravé asertivity;
- neschopnost říci „ne“;
- nezvládání konfliktů;
- potřeba mít vše pod kontrolou;
- neschopnost aktivního i pasivního odpočinku či relaxace;
- přílišná odpovědnost a pečlivost;
- kladení příliš vysokých nároků na sebe sama;
- neschopnost přibrzdit. (Jeklová, Reitmayerová, 2006)

Vznik vyhoření je u jedince pravděpodobnější, čím více rizikových faktorů u něj najdeme. Společně se znásobuje jejich vliv. Z těchto faktorů budeme vycházet v praktické části, která má za cíl zjistit rizikové faktory vzniku syndromu vyhoření u volnočasových pedagogů.

6 Prevence a léčba syndromu vyhoření

Jak v prevenci, tak v léčbě platí základní zásady: rovnováha mezi prací a odpočinkem, pravidelný režim a zdravý životní styl. Nutná je změna životního stylu, a to především pracovního. Krátkodobé řešení jakým je dovolená, není řešením takovéto situace. Po dovolené se příznaky brzy vrací. Práce by se neměla pro člověka stát hlavním smyslem života. Nemusíme nutně přestat pracovat, důležité je naučit se relaxovat. Musíme si rozčlenit pracovní dobu pauzami a hlavně si musíme najít čas na vlastní koníčky, dbát na dostatečný spánek a vyváženou stravu. (Ptáček, Čeledová, 2011, str. 39 – 40)

Možnosti pomoci můžeme rozdělit na pomoc sama sobě a pomoc zvenčí. Inspirovat se můžeme například v knize Jeklové a Reitmayerové – Syndrom vyhoření, ale také v mnoha dalších najdeme, jak předcházet a jak se bránit syndromu vyhoření.

Pomoc sama sobě – můžeme rozdělit na čtyři části:

1. Abychom mohli začít pomáhat sami sobě, je důležité uvědomit si, že za zážitky, které prožíváme a které v nás vyvolávají druzí, nemohou ti druzí, ale naše vlastní vnímání světa kolem nás. Prožíváme-li zlost, bezmocnost, úzkost, je pouze na nás abychom to změnili.

Další je pocit smysluplnosti vlastního života. Je jen na nás, jak vnímáme smysluplnost vlastního konání. Je důležité uvědomit si, že náš život má smysl. Pokud smysl našeho života nevidíme, je důležité ho co nejdříve najít.

Stres a salutory – stresory rozumíme zátěžové situace a salutory představují možnosti, jak tyto situace řešit. Takže je důležitá rovnováha mezi těmito dvěma pojmy. Rovnováhou těchto pojmů předcházíme vyhoření.

Odpočinek, relaxace a pohyb – tyto tři pojmy jsou důležitými ozdravnými prvky. K vyhoření dochází především u lidí, kteří intenzivně pracují a jsou svou prací zcela pohlceni.

2. Sociální opora v našem okolí je důležitým ozdravným prvkem. Jako sociální oporu chápeme podporu lidí v našem okolí – rodinu, přátelé, spolupracovníky atd. důležitá je zde spolupráce, člověk by měl vědět, že na problémy není sám.

Také sem patří naslouchání, podpora, povzbuzení, uznání, emoční podpora, zpětná vazba a rovnocennost vztahu.

3. Je dobré dbát na to, aby pracovní podmínky v zaměstnání byly jasné a srozumitelné a pro nás přijatelné. Důležité je ujasnit si se zaměstnavatelem pracovní úkoly, hlídání si vlastních hranic. S tím také souvisí dostatečné množství kompetencí, dovedností a znalostí. Abychom se v práci cítili dobře a uvolněně, potřebujeme harmonické pracovní místo, díky němuž pracujeme lépe a pod menším tlakem.

4. Mezi konkrétní praktické opatření, napomáhající potlačení vyhoření, patří:

- naučit se říkat NE
- snížit příliš vysoké nároky na sebe
- vyjadřovat otevřeně svoje pocity
- doplňovat energii
- stanovit si priority
- zajímat se o své zdraví
- plánovat

Pomoc zvenčí - tato pomoc může přijít, když o ni sami požádáme, nebo když si zaměstnavatel všimne, že něco není v pořádku. Rozlišujeme různé druhy této pomoci. Nejjednodušší pro zaměstnance, i když pro organizaci trochu složitější, je úprava pracovních podmínek. Dalším krokem je zajištění konkrétního místa, kde a jak si pracovník může odpočinout. Může to být dovolená, nebo společně strávený odpočinkový čas. Podmínky také zlepšíme dobře fungujícím týmem, který spolu spolupracuje. Můžeme přidat porady nebo jiné zajímavé činnosti. Dále sem patří jakékoliv ulehčení ve smyslu zjednodušení administrativy či složitých pracovních postupů. (Jeklová, Reitmayerová 2006)

V rámci prevence je také důležité dodržovat určité zásady duševní hygieny. Základem je vytvořit si určitý odstup od klientů. K tomu nám mohou posloužit např. následující techniky:

- Sémantické odosobnění, kde klient se stává kauzou, určitou diagnózou.

- Intelektualismus, kdy profesionál hovoří o svých klientech velice racionálně, bez emocí, bez osobního přístupu.
- Izolace, tj. jasné rozlišení profesionálního přístupu ke klientům od přístupu k ostatním lidem. (Kebza, Šolcová 2003)

Základní léčbou syndromu vyhoření je psychoterapie. Důležitý je také nácvik relaxačních metod. Jako podpůrná léčba se také doporučuje farmakoterapie (léčení pomocí léků).

7 Praktická část

7.1 Cíle výzkumu

Hlavní cíl výzkumu – cílem práce je zjistit rizikové faktory vzniku SV u pedagogů volného času, související zejména s náročností profese a délkou praxe, zjistit další okolnosti a souvislosti spojené se SV u této profese.

7.2 Výzkumné problémy

A. Vznik syndromu vyhoření u volnočasových pedagogů:

1. Kolik procent volnočasových pedagogů je zasaženo SV v nejvyšším stádiu alespoň v jednom ze tří stupňů MBI dotazníku (EE, PA, DP)?
2. Které faktory ovlivňují vznik syndromu vyhoření u volnočasových pedagogů?
3. Ovlivňuje vznik syndromu vyhoření u volnočasových pedagogů délka jejich praxe?

B. Prevence syndromu vyhoření u volnočasových pedagogů:

1. Je uplatňována prevence syndromu vyhoření u volnočasových pedagogů na pracovištích?
2. Uplatňují volnočasoví pedagogové prevenci syndromu vyhoření ve svém osobním životě?

7.3 Tvorba autorského dotazníku a práce s ním

Dotazník byl určen volnočasovým pedagogům. Volnočasový pedagog je taková osoba, která pracuje s volným časem dětí, nebo dospělých. Do dotazníku jsme zahrnuli vychovatele v družině, v domově dětí a mládeže, v dětském a diagnostickém domově. Na dotazník odpovědělo pár respondentů i z vězeňské služby, kde pracují na pozici vychovatelů. Cílem dotazníku bylo zjistit rizikové faktory vzniku SV u pedagogů volného času, související zejména s náročností profese a délkou praxe, zjistit další okolnosti a souvislosti spojené se SV u této profese.

Dotazník jsme zvolili z důvodu většího počtu respondentů a možnosti získat širší pohled na tuto problematiku (názor a odpovědi na otázky od více lidí). Dotazník byl poskytnut respondentům přes internetovou stránku - Survio.cz a otevřelo ho celkem 168 lidí, z nichž 104 dotazník dokončilo a odeslalo zpět.

Při tvorbě dotazníku jsme vycházeli především z cílů bakalářské práce a z literatury. Otázky byly formulovány tak, aby byly snadno pochopitelné pro respondenty. Do dotazníku jsme vložili MBI dotazník (Maslach Burnout Inventory). MBI dotazník je nejznámější dotazník ke zjištění syndromu vyhoření. Dotazník nakonec dosáhl celkem 44 otázek a byl dlouhý na 5 a půl stránek. Prvních 6 otázek se ptá na souhrnné informace, jako je pohlaví, věk,... Dalších 22 otázek je MBI dotazník a zbývajících 17 otázek je sestaveno podle rizikových faktorů.

MBI dotazník – autory tohoto dotazníku jsou Christiana Maslachová a Susan E. Jacksonová (1981). Dotazník je standardizovaný a tato výzkumná metoda zjišťuje blíže tři faktory (činitele): složku EE – emocionální vyčerpání, DP – depersonalizace, PA – stupeň osobního uspokojení vedoucí k snížení výkonnosti. Obsahuje 22 otázek, kdy 9 otázek je zaměřených na EE, 5 otázek na DP a 8 zbývajících otázek je zaměřeno na PA. Výzkum MBI dotazníku je zaměřen na zjištění stupně vyhoření ve třech uvedených rovinách. Respondenti uvedli do dotazníku sílu svého pocitu za pomoci hodnotící škály v rozmezí 0-7.

Řazení položek dotazníku MBI dle trojího rozdělení – EE, PA, DP

1	EE	Práce mne citově vysává.
2	EE	Na konci pracovního dne se cítím být na dně sil.
3	EE	Když ráno vstávám a pomyslím na pracovní problémy, cítím se unaven/a.
4	PA	Velmi dobře rozumím pocitům svých klientů.
5	DP	Mám pocit, že někdy s klienty jednám jako s neosobními věcmi.
6	EE	Celodenní práce s lidmi je pro mne skutečně namáhavá.
7	PA	Jsem schopen velmi účinně vyřešit problémy svých klientů.
8	EE	Cítím v "vyhoření", vyčerpání ze své práce.
9	PA	Mám pocit, že lidi při své práci pozitivně ovlivňuji a naladžuji.
10	DP	Od té doby, co vykonávám svou profesi, stal/a jsem se méně citlivý/a k lidem.
11	DP	Mám strach, že výkon mé práce mne činí citově tvrdým.
12	PA	Mám stále hodně energie.
13	EE	Moje práce mi přináší pocity marnosti, neuspokojení.
14	EE	Mám pocit, že plním své úkoly tak usilovně, že mne to vyčerpává.
15	DP	Už mne dnes moc nezajímá, co se děje s mými klienty.
16	EE	Práce s lidmi mi přináší silný stres.
17	PA	Dovedu u svých klientů vyvolat uvolněnou atmosféru.
18	PA	Cítím se svěží a povzbuzený, když pracuji se svými klienty.
19	PA	Za roky své práce jsem udělal/a hodně dobrého.
20	EE	Mám pocit, že jsem na konci svých sil.
21	PA	Citové problémy v práci řeším velmi klidně - vyrovnaně.
22	DP	Cítím, že klienti mi přičítají některé své problémy.

(Židková, 2013)

Vyhodnocení MBI dotazníku spočívá v sečtení všech bodových hodnocení v jednotlivých sub-škálách:

Stupeň emocionálního vyčerpání EE:

Nízký 0 – 16

Mírný 17 – 26

Vysoký 27 a více = vyhoření!

Stupeň depersonalizace DP:

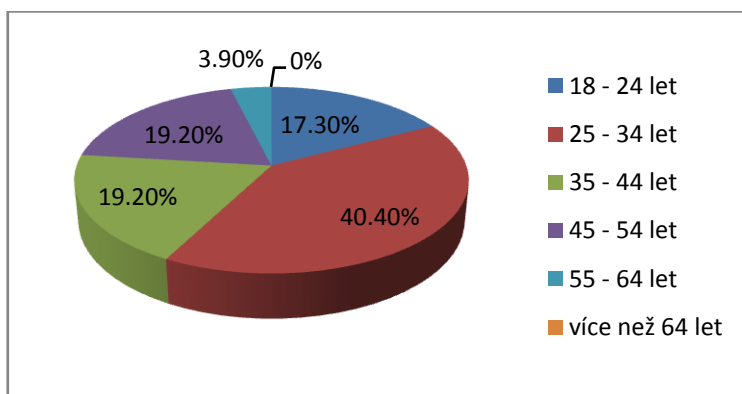
Nízký	0 – 6
Mírný	7 – 12
Vysoký	13 a více = vyhoření!

Stupeň osobního uspokojení PA:

Vysoký	39 a více
Mírný	38 – 32
Nízký	31 – 0 = vyhoření!

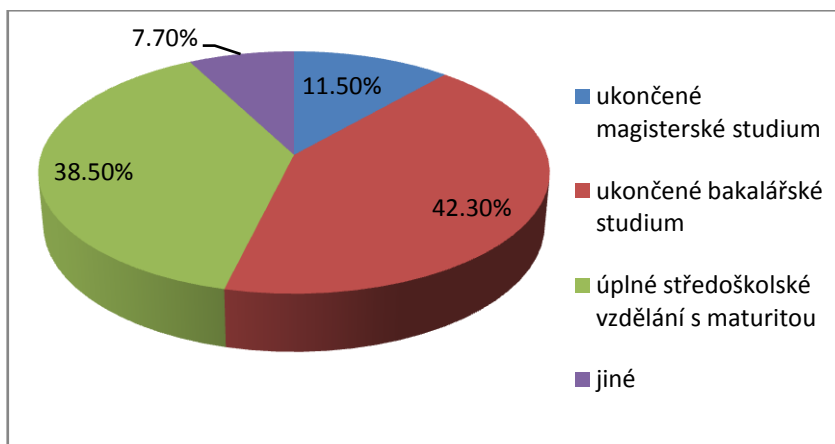
7.3.2 Charakteristika respondentů

Při tvorbě bakalářské práce jsme zjistili, že sehnat dostatek respondentů není vůbec jednoduchá věc. Nejprve jsme se chtěli zaměřit na volnočasové pedagogy, kteří by pracovali ve stejných zařízeních např. vychovatelé v družině, dětském domově, ... To se nám nepovedlo, a tak jsme nakonec dotazník zaměřili na volnočasové pedagogy pracující v různých zařízeních, které se týkají volného času. Záměrem bylo získat co nejvíce respondentů. Respondentů nakonec bylo celkem 104, z nichž bylo 98 žen a 6 mužů. Věk respondentů byl rozmanitý, ale nejvíce bylo respondentů ve věkové skupině 25 – 34 let.



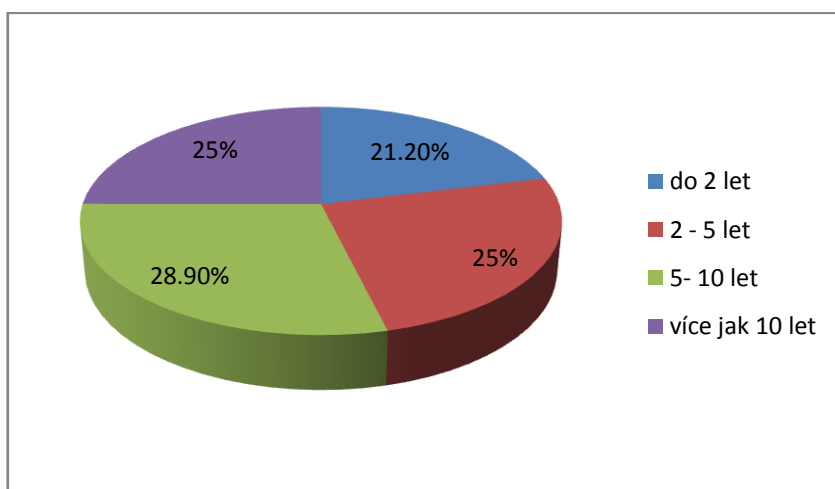
Graf 1: Věk

Z celkem 104 respondentů 12 respondentů dokončilo magisterské studium, 44 respondentů dokončilo bakalářské studium, 40 respondentů dokončilo střední školu s maturitou a zbývajících 8 respondentů zaškrtnulo kolonku jiné a doplnili, že dostudovali vyšší odbornou školu.



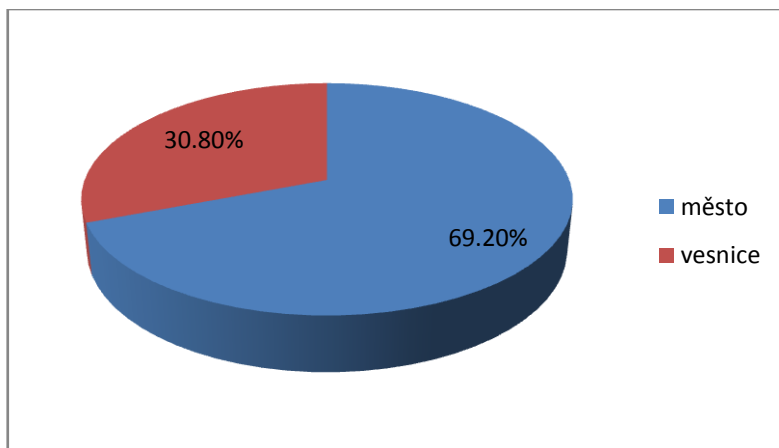
Graf 2: Dosažené vzdělání

Další otázka byla zaměřená na délku praxe. V rozmezí do dvou let mi odpovědělo 22 respondentů. V rozmezí 2 – 5 let mi odpovědělo 26 respondentů. V dalším rozmezí 5 - 10 let mi odpovědělo 30 respondentů a zbývajících 26 respondentů odpovědělo, že v oboru pracují déle jak 10 let.



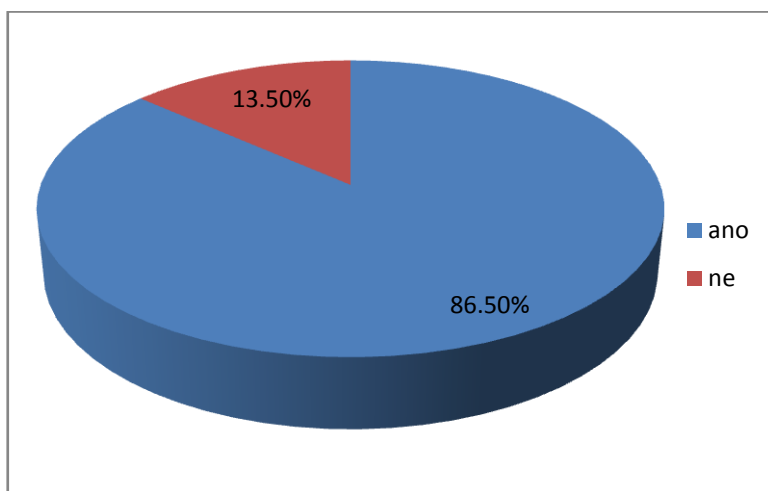
Graf 3: Délka praxe

Jako šestou otázkou a poslední spadající do charakteristiky respondentů jsme zařadili místo kde pracují. Jestli pracují na vesnici, nebo ve městě. Ze 104 respondentů jich 72 pracuje ve městě a 32 na vesnici.



Graf 4: Místo současné činnosti

Z následujícího grafu číslo 5 se dozvíme, kolik respondentů znalo pojem syndrom vyhoření před vyplněním tohoto dotazníku. Ze 104 respondentů znalo syndrom vyhoření 90, což je většina.



Graf 5: Znalost pojmu SV před vyplněním dotazníku

Následující otázka se vztahovala k této otázce a zněla, kde nebo jak respondenti poznali syndrom vyhoření. Na tuto otázku odpovědělo pouze 5 lidí a to následovně:

1. respondentka napsala: „Absolvovala jsem 8 hodinový seminář Syndrom vyhoření v sociálních službách a ve školství. Během Bc. studia (speciální pedagogika) na přednáškách.“
2. respondentka napsala: „Pohybuji se v prostředí, kde se o tomto tématu často mluví... Na odborné úrovni jsem se, se syndromem vyhoření seznámila při VŠ studiu.“
3. respondentka napsala: „Odborné školení v rámci projektu "Společně na jedné lodi" (HERTIN), PhD. Andrea Bernatková.“
4. respondentka napsala: „Na semináři a i v praktickém životě, vyhoření potkalo mou vynikající kolegyni a nakonec musela ze školství odejít.“
5. respondentka napsala: „Během studia, které jsem ukončila v letošním roce tj. 2015 obor sociální pedagogika Univerzita Palackého Olomouc.“

Z výsledku je tedy vidět, že se respondenti domnívají, že znají pojem syndrom vyhoření. Pro zajištění validity výzkumu jsme ještě definici SV uvedli i na začátku dotazníku.

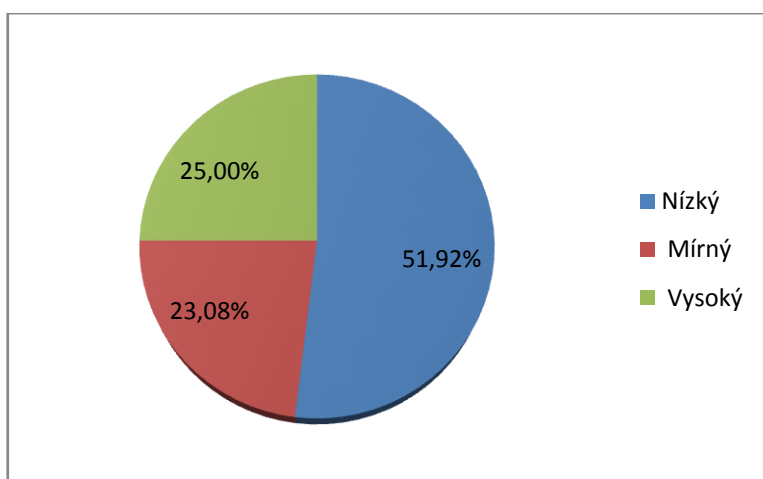
7.4 Vyhodnocení dotazníku

V této kapitole, byla vyhodnocena data, jež jsme získali za pomoci dotazníku. Pro lepší přehlednost bylo vše zaznamenáno do tabulek a grafického znázornění. Data byla tříděna a vyhodnocována v programu Microsoft Excel.

Vyhodnocení výsledku z dotazníku MBI

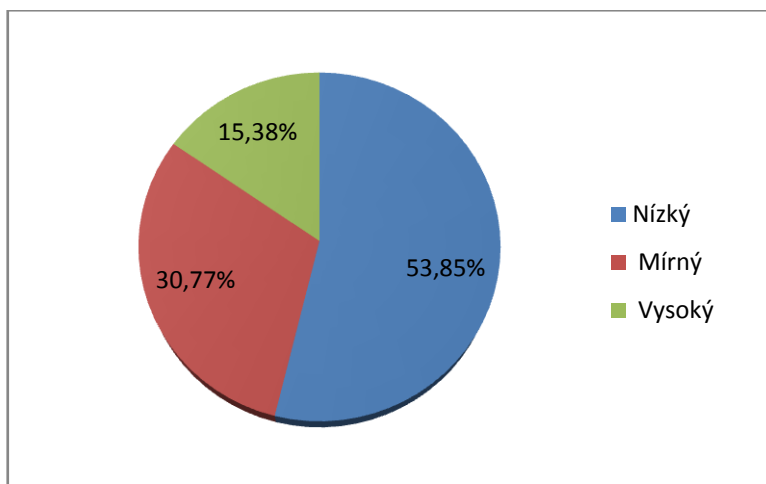
Následující tři grafy vychází z MBI dotazníku.

Z grafu, který zaznamenává stupeň emocionálního vyčerpání, vyplývá, že ze 104 respondentů patří 54 do nízkého stupně EE, 24 respondentů patří do mírného stupně vyčerpání a zbývajících 26 respondentů spadá do vysokého stupně vyčerpání. To znamená, že 26 respondentů je velmi ohroženo syndromem vyhoření ve faktoru emocionálního vyčerpání.



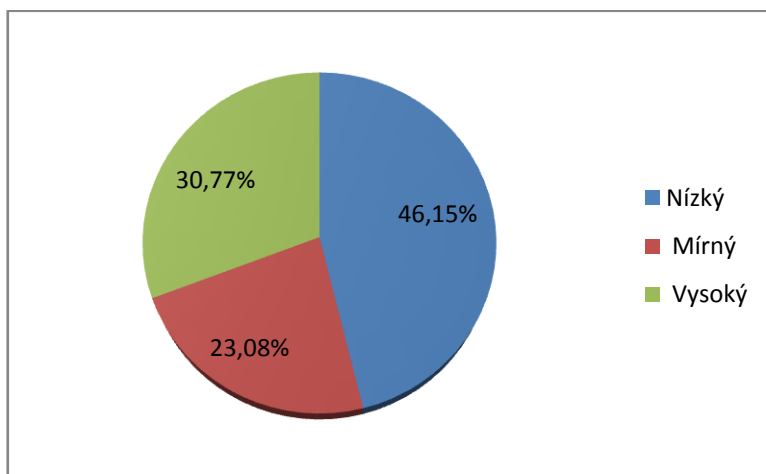
Graf 7: Stupeň emocionálního vyčerpání

Další graf vyhodnocuje stupeň depersonalizace. Ze 104 respondentu 56 spadá do nízkého stupně depersonalizace, 32 respondentů spadá do mírného stupně depersonalizace a zbylých 16 respondentů spadá do vysokého stupně depersonalizace a tím pádem jsou velmi ohroženi syndromem vyhoření.



Graf 8: Stupeň depersonalizace

Poslední graf spadající do MBI dotazníku zaznamenává stupeň osobního uspokojení. Stupeň osobního uspokojení se hodnotí obráceně proti EE a DP. Tzn. čím více bodů respondent získá z otázek vztahujících se k PA, tím lépe a tím je méně ohrožen SV. Graf znázorňuje, že z celkového počtu 104 respondentů jich 32 spadá do vysokého stupně osobního uspokojení. 24 respondentu spadá do mírného stupně osobního uspokojení a zbylých 48 respondentů spadá do nízkého stupně osobního uspokojení a je tedy velmi ohroženo syndromem vyhoření.

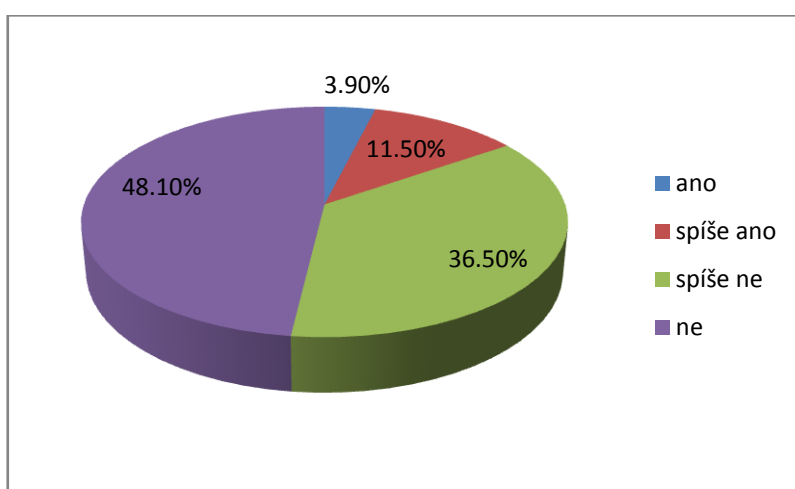


Graf 9: Stupeň osobního uspokojení

Podle MBI dotazníku můžeme hodnotit, že respondenti jsou syndromem vyhoření zasaženi hodně.

Další otázka byla subjektivní, neboť zněla: „Myslíte si, že trpíte syndromem vyhoření?“ Jedinec může jen velice těžko tento jev sám na sobě diagnostikovat. Přesto mě zajímalo, jak respondenti na tuto otázku zareagují.

Ze 104 respondentů si 50 myslí, že syndromem vyhoření netrpí, 38 označilo odpověď „spíše ne“, 12 označilo odpověď „spíše ano“ a pouze 4 respondenti si myslí, že syndromem vyhoření trpí.



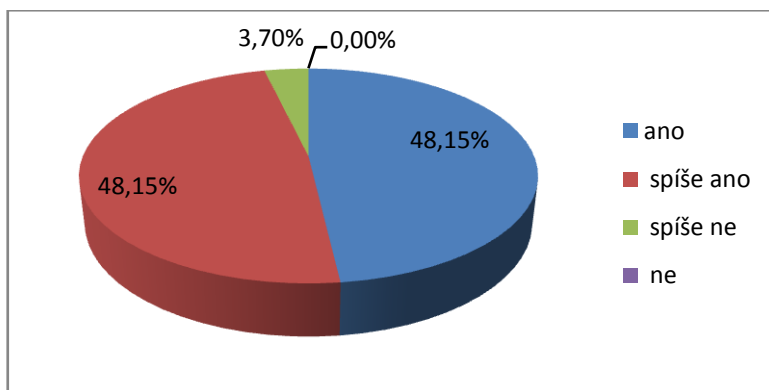
Graf 6: Posouzení SV respondenty na své osobě

Vyhodnocení výsledků rizikových faktorů SV

Dalších 9 grafů znázorňuje vyhodnocení rizikových faktorů.

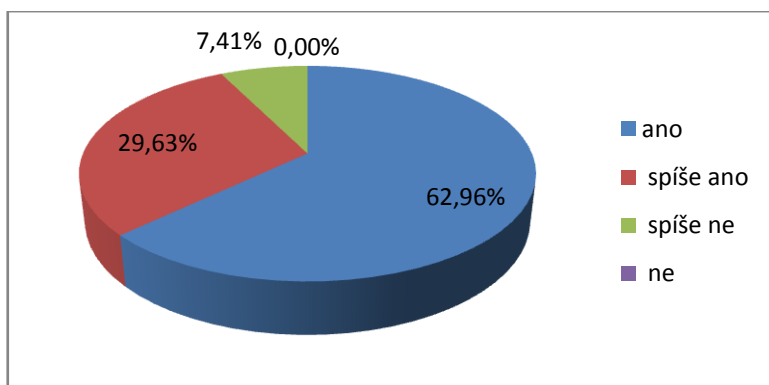
Pro toto vyhodnocení jsme vybrali pouze respondenty, kteří v MBI dotazníku spadali do vysokého stupně alespoň v jedné ze třech částí na které se MBI dělí a jsou to EE, PA, DP. Rizikové faktory jsou seřazeny podle toho, jak moc se ukázalo, že jsou rizikové. Dále tedy pracujeme, už jen s 54 respondenty.

Pracovní neúspěch můžeme považovat za velmi rizikový faktor, v této bakalářské práci se umístil na prvním místě a je tedy nejrizikovější. Jelikož pracovní neúspěch působí na 48%, a na dalších 48% respondentů má vliv ve většině případech. Pouze na 4% respondentů pracovní neúspěch většinou nepůsobí.



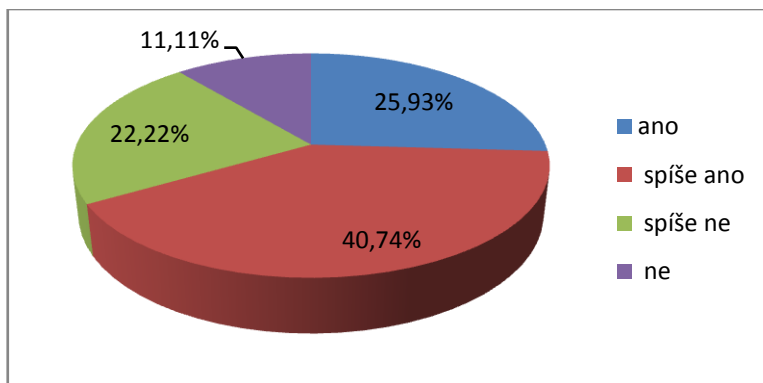
Graf 50: Neúspěch v pracovní činnosti

Další graf ukazuje, jak moc mají respondenti náročnou práci. Zjistili jsme, že práce respondentů je velice náročná a tím pádem i riziková. Náročnost je brána ze subjektivního hlediska respondentů. V této BP je náročnost práce na druhém místě nejrizikovějších faktorů. Pro 63% našich respondentů je práce náročná a pro dalších 30% respondentů je práce náročná ve většině případech.



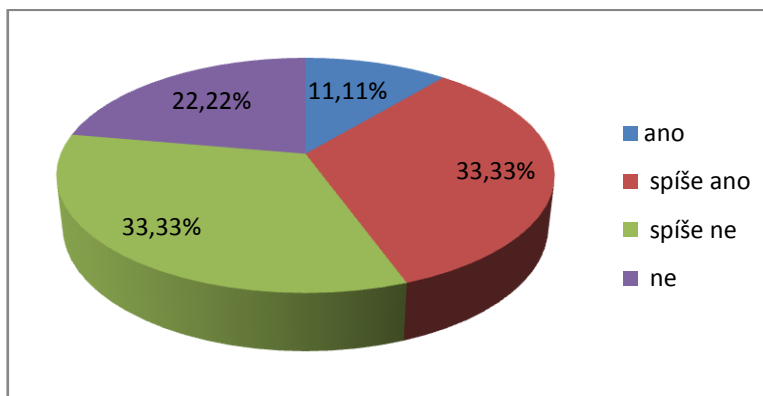
Graf 11: Náročnost práce

Z grafu číslo 12 zjistíme, že třetím nejvíce rizikovým faktorem jsou vysoké nároky, které na sebe lidé kladou. Respondenti na sebe kladou vysoké nároky v 26% a dalších 41% respondentů má na sebe vysoké nároky ve většině případů.



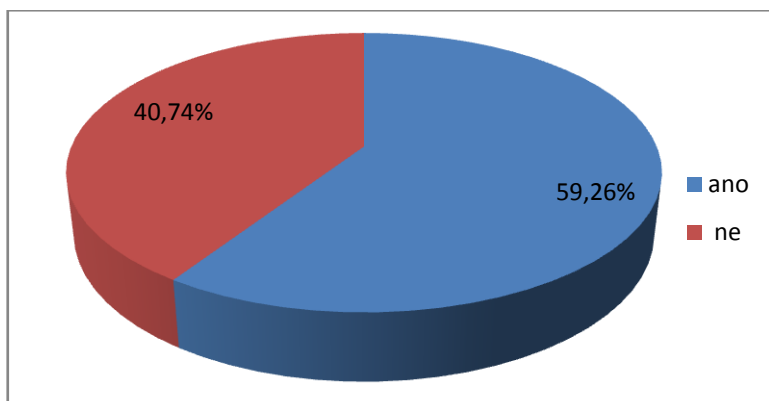
Graf 62: Mají respondenti na sebe příliš vysoké nároky?

Následující graf vyhodnocuje, jak moc jsou respondenti schopni zmírnit své pracovní tempo. V této BP můžeme považovat pracovní tempo za rizikový faktor číslo 4. Celých 33% respondentů své pracovní tempo nedokáže zmírnit ve většině případech a dalších 22% respondentů své pracovní tempo nedokáže zmírnit nikdy.



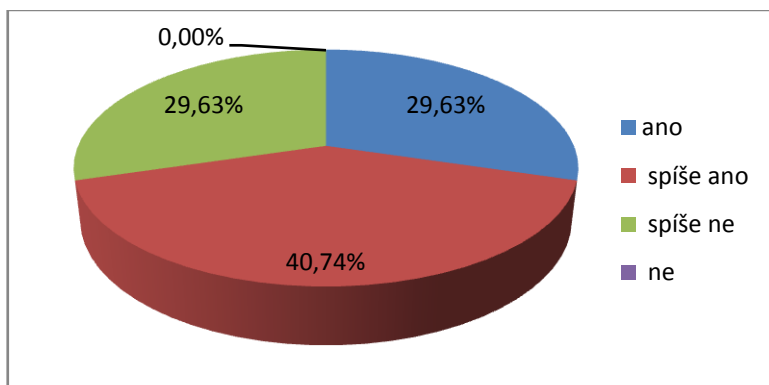
Graf 137: Schopnost zmírnit pracovní tempo

Další graf znázorňuje, zda mají respondenti na zvládnutí svých pracovních povinností dostatek času. V tomto případě je čas není, tak moc rizikovým faktorem 59% respondentů má na své povinnosti dostatek času a 41% respondentů by na zvládnutí svých pracovních povinností potřebovalo více času.



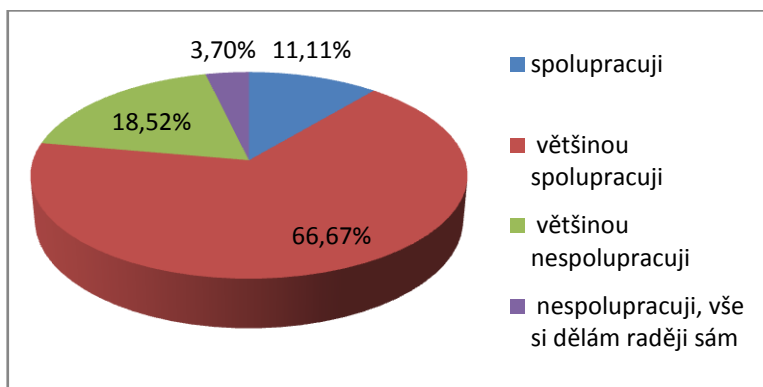
Graf 84: Mají respondenti dostatek času na své pracovní povinnosti?

Graf číslo 15 zaznamenává přiměřenost a příznivost pracovních podmínek respondentů. Pracovní podmínky respondentů můžeme zařadit na 6 místo rizikosti. Celkem pro 30% respondentů jsou pracovní podmínky příznivé a přiměřené. Pro dalších téměř 41% respondentů jsou pracovní podmínky téměř vždy příznivé a přiměřené a pro zbylých 30% jsou pracovní podmínky většinou spíše nepříznivé a nepřiměřené.



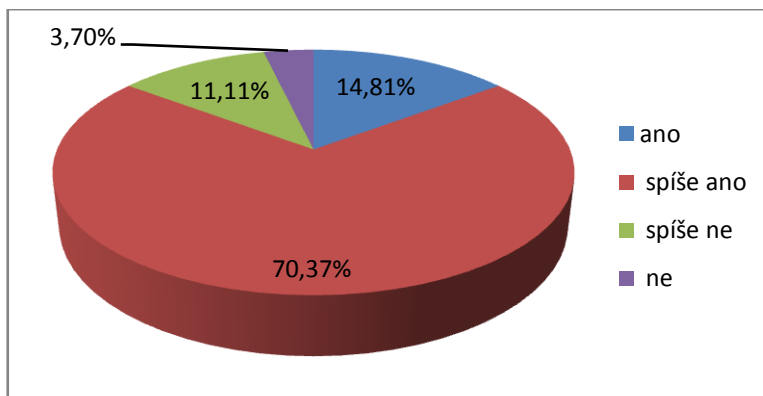
Graf 95: Hodnocení pracovních podmínek

Následující graf znázorňuje jak moc respondentů je ochotno spolupracovat a tím pádem věřit svým kolegům. Spolupráce se u respondentů neprojevila jako velmi riziková, 11% spolupracuje vždy a dalších 67% spolupracuje ve většině případech.



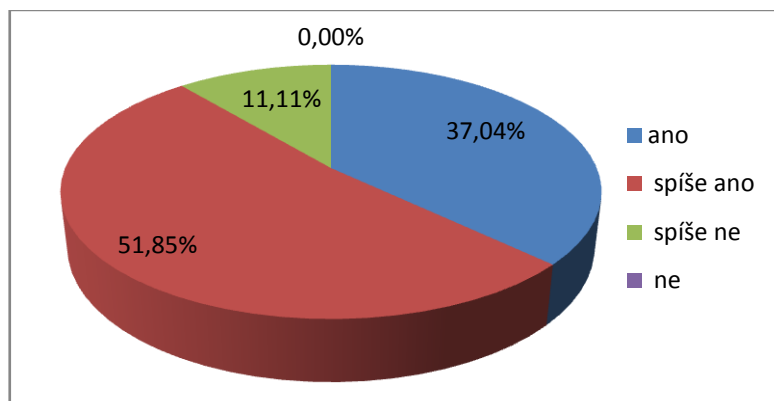
Graf 106: Spolupráce v zaměstnání

Další graf vyhodnocuje, zda respondenti zvládají pracovní konflikty. Pracovní konflikty u této BP nejsou velkým rizikovým faktorem. Z respondentů 15% pracovní konflikty zvládá vždy, dalších 70% respondentů konflikty zvládá ve většině případech, 11% respondentů konflikty moc nezvládá a pouze 4% z nich konflikty nezvládá vůbec.



Graf 117: Zvládání pracovních konfliktů

Graf číslo 18, který patří k rizikovým faktorům a znázorňuje, jak moc respondenty naplňuje jejich práce. Pro tuto BP není rizikovým faktorem, pouze 11% práce spíše nenaplňuje a zbylých 89% respondentů práce naplňuje nebo ve většině případech naplňuje.



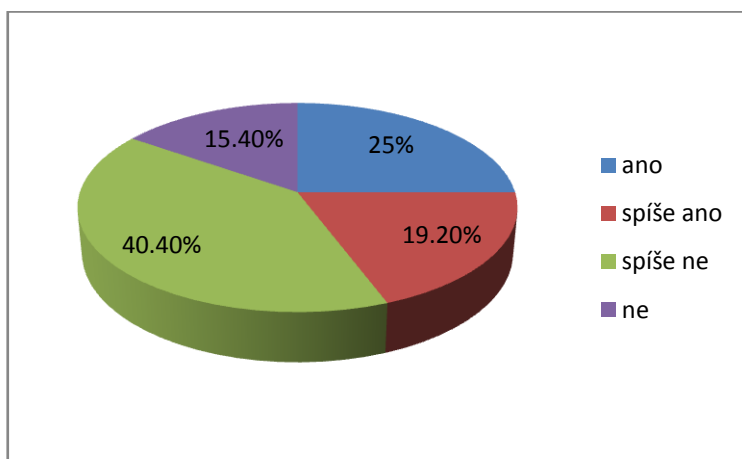
Graf 128: Naplňuje respondenty jejich práce?

Položka zjišťující vliv rodinné/partnerské situace na pracovní proces nebyla ve výzkumu vyhodnocena z důvodu její nejednoznačné formulace.

Vyhodnocení výsledků prevence SV

Do dalšího vyhodnocení bylo zahrnuto všech 104 respondentů. Týkají se přístupu pedagogů volného času k prevenci SV v jejich soukromém životě a na pracovišti. Následující 2 grafy se týkají prevence syndromu vyhoření.

První graf vyhodnocuje, zda respondenti sami nějakým způsobem předcházejí syndromu vyhoření. Z jejich odpovědí vyplývá, že 27 respondentů se snaží předcházet syndromu vyhoření, 21 respondentů označilo odpověď „spíše ano“, 39 označilo odpověď „spíše ne“ a zbývajících 17 respondentů syndromu vyhoření nijak nepředchází.



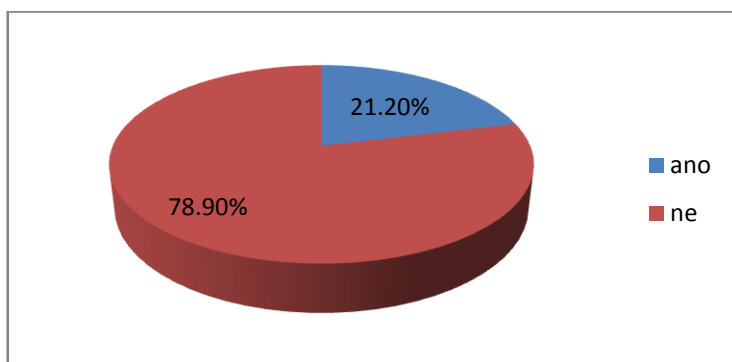
Graf 2013: Předchází respondenti nějak SV?

Respondenti byli v dotazníku požádáni o upřesnění, jakým způsobem SV předchází, pokud odpovědí ano a spíše ano. Způsob, jak předchází SV, popsalo 5 respondentů následovně:

1. respondentka napsala: „Mám pocit dobře vykonané práce, když vidím zpětnou reakci dětí, když k danému tématu nosí z domova obrázky, předměty, knížky, časopisy, nebo když mou práci pochválí rodiče dětí, pak má člověk pocit, že nedělá něco zbytečně.“
2. respondentka napsala: „Mám spoustu zálib a koníčků, pokud mi něco v práci přerůstá přes hlavu, mám vždy někoho, komu se vypovídat. Práce pro mě zdaleka není jediná denní činnost.“

3. respondentka napsala: „Snažím se nenosit si práci domů, dělám si odstup od problémů klientů, využívám volný čas jiným způsobem, abych přišla na úplně jiné myšlenky.“
4. respondentka napsala: „Snažím se nenosit si práci domů, stýkat se s lidmi, kteří nepracují ve školství, chodím na procházky, snažím se číst hezké knížky...“
5. respondentka napsala: „Vlastním sebevyhodnocováním, sdílením svých zážitků a problémů s kolegy z jiných školek, aktivním odpočinkem, vzděláváním.“

A druhý graf patřící k prevenci syndromu vyhoření znázorňuje, jak se snaží SV předcházet zaměstnavatelé u svých zaměstnanců. Z odpovědí respondentů vyplývá, že zaměstnavatelé předcházejí syndromu vyhoření v 22 dvou případech a u zbylých 82 respondentů zaměstnavatelé nic nedělají proti možnému syndromu vyhoření u svých zaměstnanců. Respondenti byli opět v dotazníku požádáni o upřesnění, jakým způsobem SV předchází jejich zaměstnavatel, pokud se mu snaží nějak předcházet. Následují odpovědi pěti respondentů, kteří vyplnili, jak jejich zaměstnavatel předchází SV.



Graf 2114: Předchází zaměstnavatelé nějak SV?

Odpověď prvního respondenta: „Máme školního psychologa, který funguje i pro kantory, máme pedagogického konzultanta, organizujeme setkání mimo školu, vyjíždíme na výlety...“

Odpověď druhého respondenta: „Možnost pohovoru s nadřízeným, otevřené o problému. Intervize a supervize týmu.“

Odpověď třetího respondenta: „Saunu, motivaci ve formě pochvaly od nadřízených, odměny...“

Odpověď čtvrtého respondenta: „na pracovišti je služba psychologické pomoci.“

Odpověď pátého respondenta: „když vidím před sebou ty děti, pro které tam jsem.“

8 Shrnutí výsledků výzkumu a diskuze

Na začátku dotazníku jsme uvedli definici syndromu vyhoření, abychom zajistili porozumění tomuto pojmu respondenty. Respondentů jsme se v dotazníku ptali, jestli znali SV před vyplněním dotazníku. Z výsledků se ukázalo, že většina respondentů tento pojem znalo již před vyplněním dotazníku. Z toho usuzujeme, že pojem je mezi pedagogy volného času známý, což je nezbytný předpoklad pro správné vyplnění dotazníku.

Dále budeme analyzovat výsledky výzkumu podle jednotlivých výzkumných problémů. Výzkumné problémy jsme rozdělili na dvě části s podotázkami. První část výzkumných problémů má tři podotázky.

První otázka zněla: kolik procent volnočasových pedagogů je zasaženo SV v nejvyšším stádiu alespoň v jednom ze tří stupňů MBI dotazníku (EE, PA, DP)? Alespoň v jednom ze tří stupňů syndromu vyhoření podle MBI dotazníku bylo diagnostikováno 56% respondentů. To je 54 respondentů z celkového počtu 104 respondentů, tedy více než polovina respondentů. Když tyto výsledky porovnáme s položkou v dotazníku: „Myslíte si, že trpíte syndromem vyhoření?“, tak zjistíme, že pouze 4% respondentů si myslí, že SV trpí a 11,5% si myslí, že SV spíše trpí. Což je 15,5% oproti 56%, jež nám vyšli z MBI dotazníku. Můžeme tedy tvrdit, že většina respondentů si SV nepřiznává nebo nechce přiznat jeho možnou přítomnost. Tento výsledek ukazuje na úskalí v prevenci syndromu vyhoření, jeho včasné diagnostice a léčbě.

Druhá otázka zněla: „Které faktory ovlivňují vznik syndromu vyhoření u volnočasových pedagogů?“ Ve výzkumné části jsme zjišťovali 9 rizikových faktorů a zjišťovali jsme je pouze u respondentů, kteří nám vyšli v MBI dotazníku jako ohrožení SV, tedy u 54 respondentů. Stejně, jako ve výzkumné části jsme je seřadili od nejrizikovějšího, tak i tady si je tak shrneme. Nejrizikovějším faktorem nám vyšel neúspěch v práci, ten na respondenty působí v 96%. Druhým nejrizikovějším faktorem pro tento výzkum, je náročnost práce. 93% respondentů považuje svoji práci za náročnou. Náročnost práce je vzata ze subjektivního hlediska respondentů. Možná i proto nám vyšla jako druhý nejrizikovější faktor. Třetím nejrizikovějším faktorem jsou vysoké nároky respondentu. Vysoké nároky na sebe má 67% respondentů. Můžeme

o nich říci, že to jsou typy lidí, jež od sebe hodně očekávají, kladou na sebe vysoké požadavky a jsou i hodně závislí na hodnocení okolí. To vypovídá o určitých vlastnostech osobnosti, která má větší tendence k syndromu vyhoření oproti ostatním. Dalším rizikovým faktorem je pracovní tempo. Své pracovní tempo nedokáže zmírnit 55,5% respondentů. První čtyři faktory, jež nám vyšly nejrizikověji, řadíme do vnitřních faktorů. Další rizikové faktory jsou vnějšími faktory. Pátým rizikovým faktorem je dostatek času na pracovní povinnosti. Celých 41% respondentů času dostatek nemá. Rizikový faktor číslo šest se týká příznivosti a přiměřenosti pracovních podmínek. Pro 29,5% respondentů jsou pracovní podmínky nepříznivé a nepřiměřené. Spolupráce v zaměstnání je sedmým rizikovým faktorem a zjistili jsme že 22,5% respondentů s ostatními kolegy nespolupracuje. Osmým rizikovým faktorem je zvládání pracovních konfliktů. Z výzkumu jsme zjistili, že 15% respondentů pracovní konflikty nezvládá. A posledním rizikovým faktorem je naplněnost z práce. Práce nenaplnuje pouze 11% respondentů. Z výsledků můžeme říci, že vnější rizikové faktory respondenty neohrožují tolik jako vnitřní rizikové faktory.

Třetí otázka zněla: „Ovlivňuje vznik vyhoření u volnočasových pedagogů délka jejich praxe?“ Na tuto otázku nemůžeme odpovědět, jelikož nemůžeme posoudit rizikovost délky praxe z důvodu malé škály délky praxe u respondentů.

Druhá část výzkumným problémů má dvě podotázky týkající se prevence syndromu vyhoření. Tyto otázky opět hodnotíme u všech 104 respondentů.

První otázka zněla: „Je uplatňována prevence syndromu vyhoření u volnočasových pedagogů na pracovištích?“ Z výzkumu zjistíme, že prevence na pracovištích není moc uplatňována. Zaměstnavatelé uplatňují prevenci syndromu vyhoření pouze u 21% respondentů. Zaměstnavatelé, by měli dbát na prevenci syndromu vyhoření, už jen z toho důvodu, že když budou zaměstnanci v pořádku, tak budou odvádět daleko lepší práci.

Druhá otázka zněla: „Uplatňují volnočasoví pedagogové prevenci syndromu vyhoření ve svém osobním životě?“ Respondenti na sobě uplatňují prevenci syndromu vyhoření v 48 případech, což je necelá polovina respondentů. Zbylých 56 respondentů prevenci syndromu vyhoření neřeší. Asi mají pocit, že zrovna jich se tato problematika nemůže týkat, což je velký omyl. Když si porovnáme prevenci respondentů a prevenci

od zaměstnavatelů, zjistíme, že zaměstnavatelé prevenci téměř neřeší a mají v prevenci velké rezervy. Samotní respondenti řeší prevenci více, než zaměstnavatelé.

Vzorek respondentů byl malý, a proto nelze výsledky zevšeobecňovat. Pro zvýšení spolehlivosti výzkumu by bylo vhodné použít i další výzkumné metody např. rozhovor. Vzhledem k omezeným možnostem, to v našem výzkumu nebylo možné.

9 Závěr

Tématem bakalářské práce byl syndrom vyhoření u volnočasových pedagogů. Teoretická část BP se věnuje na začátku stresu, který je jedním z hlavních faktorů syndromu vyhoření. Dále se zabývá samotným syndromem vyhoření, jeho historií, příznaky, fázemi, rizikovými faktory a prevencí syndromu vyhoření.

Praktická část vychází z teoretické části a zabývá se výzkumem syndromu vyhoření u volnočasových pedagogů pomocí MBI dotazníku a přidaných otázek vlastní konstrukce, které zkoumají rizikové faktory u respondentů.

Cílem práce bylo zjistit rizikové faktory vzniku syndromu vyhoření u pedagogů volného času, související zejména s náročností profese a délkou praxe, zjistit další okolnosti a souvislosti spojené se syndromem vyhoření u této profese.

Výsledky výzkumu ukázaly, že ze 104 respondentů je 54 zasaženo syndromem vyhoření v MBI dotazníku. V otázkách vlastní konstrukce jsme zkoumali rizikové faktory u respondentů, kteří byli syndromem vyhoření zasaženi v MBI dotazníku. U těchto respondentů jsme zjistili, že nejrizikovějšími faktory jsou: neúspěch v práci, náročnost práce, vysoké nároky a pracovní tempo respondentů. Tyto faktory řadíme do vnitřních rizikových faktorů. Můžeme tedy říci, že náš vzorek respondentů ohrožují více vnitřní rizikové faktory před vnějšími rizikovými faktory.

Důležitá je prevence syndromu vyhoření, a to jak na pracovišti, tak respondenti sami by jí měli vykonávat. Lidé si často možnost ohrožení syndromem vyhoření vůbec nechtějí připustit. To se nám i potvrdilo ve výzkumné části. Z výzkumu také vyplývá, že prevence u respondentů na pracovišti téměř není a samotní respondenti ji také moc nedělají.

Zaměstnavatelé by se měli více věnovat prevenci syndromu vyhoření. Syndrom vyhoření nepropukne u člověka ze dne, na den. Ale také samotní respondenti by měli prevenci SV vykonávat více.

Z toho plyne, že prevence je opravdu důležitá. Každý jedinec by měl prevenci zařadit do každodenního programu. Důležité je naučit se říkat ne, snížit vysoké nároky, které na sebe jedinci mají. Každý by si měl stanovit své priority, zajímat se o své zdraví, doplňovat pravidelně energii, otevřeně vyjadřovat své pocity, nepotlačovat je v sobě. Obecně můžeme říct, že za prevencí se dá považovat vše, při čem je nám dobře, kde si odpočineme a nabere nové síly.

Bakalářská práce mi dala mnoho potřebných a užitečných informací a to nejen v teoretické části, ale i v části praktické. Některé odpovědi v dotazníkovém průzkumu pro mě samotnou byly velmi překvapující. Riziko syndromu vyhoření by se nemělo v žádném případě podceňovat. Na prevenci a případné odstranění již vzniklých příčin vzniku syndromu vyhoření, by měli myslet nejen samotní zaměstnanci, ale i jejich vedoucí a vedoucí těchto vedoucích. Všichni bychom měli být na pozoru před případným vyhořením a dbát na prevenci.

10 Seznam použité literatury

BARTOŠÍKOVÁ, Ivana. *O syndromu vyhoření pro zdravotní sestry*. 1. vyd. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů, 2006, 86 s. ISBN 80-7013-439-9.

HARTL, Pavel, HARTLOVÁ, Helena. *Velký psychologický slovník*. 4. vyd. Praha: Portál, 2010., 800 s. ISBN 978-80-7367-686-5.

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

KALLWASS, Angelika. *Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007, 144 s. ISBN 978-80-7367-299-7.

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

KEBZA, Vladimír, ŠOLCOVÁ, Iva. *Syndrom vyhoření*. 2. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003, 23 s. ISBN 80-7071-231-7.

KOPŘIVA, Karel. *Lidský vztah jako součást profese*. 5. vyd. Praha: Portál, 2006, 152 s. ISBN 80-7367-181-6.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: 1. vyd. Grada Avicenum, 1994, 192 s. ISBN 80-7169-121-6.

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

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*. 1. vyd. Praha: Karmelitánské nakladatelství, 2012, 175 s. ISBN 978-80-7195-573-3.

POSCHKAMP, Thomas. *Vyhoření: rozpoznání, léčba, prevence*. 1. vyd. Brno: Edika, 2013, 104 s. ISBN 978-80-266-0161-6.

PTÁČEK, Radek, ČELEDOVÁ, Libuše a kolektiv. *Stres a syndrom vyhoření u lékařů posudkové služby*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 2011, 118 s. ISBN 978-80-246-1998-9.

PRAŠKO, Ján, PRAŠKOVÁ, Hana. *Asertivitou proti stresu*. 1. vyd. Praha: Grada, 1996, 184 s. ISBN 80-7169-334-0.

PRAŠKO, Jan. *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti*. 1. vyd. Praha: Grada, 2003, 201 s. ISBN 80-247-0185-5.

PRAŠKO, Ján, PRAŠKOVÁ, Hana. *Proti stresu krok za krokem*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2001, 187 s. ISBN 80-247-0068-9

PRŮCHA, Jan, WALTEROVÁ, Eliška, MAREŠ, Jiří. *Pedagogický slovník*. 1. vyd. Praha: Portál, 2008, 322 s. ISBN 978-80-7367-416-8.

RUSH, Myron. *Syndrom vyhoření*. 1. vyd. Praha: Návrat domů, 2003, 130 s. ISBN 80-7255-074-8.

SELEY, Hans. *Život a stres*. 1. vyd. Bratislava: Obzor, 1966, 453 s. ISBN 65-093-66.

SHNACK, Gerd, SHNACKOVÁ, Kirsten. *Antistresové rituály. Jak zůstaneme svěží a uvolnění*. Praha: Eminent, 2006, 135 s. ISBN 80-7281-229-7.

ŠVINGALOVÁ, Dana. *Stres a vyhoření u profesionálů pracujících s lidmi*. 1. vyd. Liberec: TUL, 2006, 82s. ISBN 80-7372-105-8.

11 Seznam zdrojů z internetu

Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů - MKN-10: Faktory ovlivňující zdravotní stav a kontakt se zdravotnickými službami (Z00-Z99) [online]. 2013 [cit. 2015-10-15]. Dostupné z:

<http://www.uzis.cz/cz/mkn/index.html>

Psychologie.cz: Jak úspěšně zvládat stres [online]. 2010 [cit. 2015-10-06]. Dostupné z:

<http://psychologie.cz/jak-uspesne-zvladat-stres/>

Psychologie.cz: Syndrom vyhoření [online]. 2012 [cit. 2015-10-06]. Dostupné z:

<http://psychologie.cz/syndrom-vyhoreni/>

ŽIDKOVÁ, Zdeňka. Maslach Burnout Inventory [online]. 2013 [cit. 2015-10-15].

Dostupné z: <http://www.psvz.cz/zidkova/doc/mbi.rtf>

12 Seznam grafů

Graf 1: Věk.....	37
Graf 2: Dosažené vzdělání	38
Graf 3: Délka praxe.....	38
Graf 4: Místo současné činnosti.....	39
Graf 10: Neúspěch v pracovní činnosti.....	44
Graf 12: Mají respondenti na sebe příliš vysoké nároky?	45
Graf 13: Schopnost zmírnit pracovní tempo	45
Graf 14: Mají respondenti dostatek času na své pracovní povinnosti?	46
Graf 15: Hodnocení pracovních podmínek	46
Graf 16: Spolupráce v zaměstnání	47
Graf 17: Zvládání pracovních konfliktů.....	47
Graf 18: Naplňuje respondenty jejich práce?.....	48
Graf 20: Předchází respondenti nějak SV?	49
Graf 21: Předchází zaměstnavatelé nějak SV?.....	50

13 Seznam příloh

Příloha 1:	Dotazník
------------	----------

13 Přílohy

Dotazník

Dobrý den,

Jmenuji se Vrzáková Lenka a jsem studentkou Technické univerzity v Liberci – obor Pedagogika volného času. Touto cestou Vás prosím o vyplnění následujícího dotazníku, který je součástí mé bakalářské práce. Téma mé bakalářské práce je syndrom vyhoření u volnočasových pracovníků a cílem je pomocí dotazníku zjistit, jak moc jsou volnočasoví pracovníci zasaženi syndromem vyhoření a dalšími okolnostmi tohoto problému.

Pojem syndrom vyhoření vysvětluje Kopřiva (2006, s.101) takto:

„Je-li naše energetická bilance dlouhodobě záporná (nemáme-li zdroje radosti v životě a nejsme-li dobře zakotveni v těle), dostaneme se do stavu, pro který se ustálil termín syndrom vyhoření. K jeho hlavním projevům patří deprese, lhostejnost, cynismus, stažení se z kontaktu, ztráta sebedůvěry, časté nemoci a tělesné potíže. Není to obyčejná únava. Kdo staví dům, může být hrozně unaven, a přesto to není syndrom vyhoření. Matka, která několikrát za noc vstává k dítěti, může být k smrti nevyspalá, ale také netrpí syndromem vyhoření. Není to ani přechodná krize, u které můžeme věřit, že čas momentální depresi vyléčí. Ale není to ani tendence stěžovat si, naříkat a postonávat jako charakterový rys. Do syndromu vyhoření je vždy vpletena otázka po smyslu vlastní práce. Když se práce daří, je zážitek smysluplnosti práce pomáhajícího silnější, než by byl v mnoha jiných povoláních. Když se nedaří, je zrovna tak silnější i pochybnost.“ (Kopřiva, 2006, str. 101)¹

Údaje v dotazníku jsou anonymní.

Děkuji všem, kteří dotazník vyplní.

Identifikační údaje – odpovídající údaje prosím zakroužkujte:

1. Pohlaví:

a. žena

¹ KOPŘIVA, K., Lidský vztah jako součást profese. Praha: Portál, 2006. 143 s., ISBN 80-7367-181-6.

- b. muž

2. Věk:

- a. 18 – 24 let
- b. 25 – 34 let
- c. 35 – 44 let
- d. 45 – 54 let
- e. 55 – 64 let
- f. Více než 64 let

3. Dosažené vzdělání:

- a. ukončené magisterské studium
- b. ukončené bakalářské studium
- c. úplné středoškolské vzdělání s maturitou
- d. jiné - doplňte:

4. Délka praxe v oboru:

- a. do 2 let
- b. 2 – 5 let
- c. 5 – 10 let
- d. 10 – 20 let
- e. Více jak 20 let

5. Místo současné činnosti:

- a. město
- b. vesnice

Dotazník: MBI (Maslach Burnout Inventory)

Tento dotazník sestavily Christine Maslach a Susan E. Jackson. Do češtiny ho převedla Iva Šolcová a nalezneme ho například v knize Krivohlavého.²

V dotazníku doplňte za každé tvrzení číslo ze škály (0-7), která označují podle níže uvedeného návodu sílu pocitů, které obvykle prožíváte.

² KŘIVOHLAVÝ, J., Jak neztratit nadšení. Praha: Grada, 1998. 136 s., ISBN 80-7169-551-3.

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

1. Práce mě citově vysává.
2. Na konci pracovního dne se cítím být na dně sil.
3. Když ráno vstávám a pomyslím na pracovní problémy, cítím se unaven/a.
4. Velmi dobře rozumím pocitům svých klientů.
5. Mám pocit, že někdy s klienty jednám jako s neosobními věcmi.
6. Celodenní práce s lidmi je pro mne skutečně namáhavá.
7. Jsem schopen/na velmi účinně vyřešit problémy svých klientů.
8. Cítím „vyhoření“, vyčerpání ze své práce.
9. Mám pocit, že lidi při své práci pozitivně ovlivňuji a naladuji.
10. Od té doby, co vykonávám svou profesi, stal jsem se méně citlivým k lidem.
11. Mám strach, že výkon mé práce mne činí citově tvrdým.
12. Mám stále hodně energie.
13. Moje práce mi přináší pocity marnosti, neuspokojení.
14. Mám pocit, že plním své úkoly tak usilovně, že mne to vyčerpává.
15. Už mne dnes moc nezajímá, co se děje s mými klienty.
16. Práce s lidmi mi přináší silný stres.
17. Dovedu u svých klientů vyvolat uvolněnou atmosféru.
18. Cítím se svěží a povzbuzený, když pracuji se svými klienty.
19. Za roky své práce jsem byl úspěšný/á a udělal/a hodně dobrého.
20. Mám pocit, že jsem na konci svých sil.
21. Citové problémy v práci řeším velmi klidně – vyrovnaně.
22. Cítím, že klienti mi přičítají některé své problémy.

U následujících otázek prosím zakroužkujte odpovídající údaje.

1. Setkal/a jste se někdy před vyplněním tohoto dotazníku s pojmem „syndrom vyhoření“?

- a. ano
- b. ne

2. V případě kladné odpovědi uveďte prosím kde:

3. Myslíte si, že je Vaše práce náročná?

- a. ano
- b. spíše ano
- c. spíše ne
- d. ne

4. Myslíte si, že trpíte syndromem vyhoření?

- a. Ano
- b. spíše ano
- c. spíše ne
- d. ne

5. Předcházíte nějak sami syndromu vyhoření?

- a. ano
- b. spíše ano
- c. spíše ne
- d. ne

6. Pokud jste v předchozí otázce odpověděli ano, spíše ano, prosím uveďte jak:

7. Máte v práci nějaká opatření proti syndromu vyhoření?

- a. ano
- b. ne

8. V případě kladné odpovědi uveďte jaká:

9. Máte na zvládnutí svých pracovních povinností dostatek času?

- a. ano
- b. ne

10. Jsou Vaše pracovní podmínky přiměřené a příznivé?

- a. ano
- b. spíše ano
- c. spíše ne

d. ne

11. Naplňuje Vás Vaše práce?

- a. ano
- b. spíše ano
- c. spíše ne
- d. ne

12. Působí na Vás případný pracovní neúspěch?

- a. ano
- b. spíše ano
- c. spíše ne
- d. ne

13. Spolupracujete s ostatními spolupracovníky, či si raději vše uděláte sami?

- a. spolupracuji
- b. většinou spolupracuji
- c. většinou nespolečně
- d. nespolečně, vše si dělám raději sám

14. Kladete sám na sebe příliš velké nároky?

- a. ano
- b. spíše ano
- c. spíše ne
- d. ne

15. Zvládáte pracovní konflikty?

- a. ano
- b. spíše ano
- c. spíše ne
- d. ne

16. Jste schopen/a zmírnit své pracovní tempo?

- a. ano
- b. spíše ano
- c. spíše ne
- d. ne

17. Ovlivňuje Vaše rodinná/partnerská situace váš pracovní proces?

- a. ano
- b. spíše ano
- c. spíše ne
- d. ne