

Masarykův ústav vyšších studií
Institut pedagogických a psychologických studií

Syndrom vyhoření inspektorů ve státní správě *Burnout Syndrome of Inspectors in State Administration*

Autor práce: Jana Košťáková

Vedoucí práce: PhDr. Lenka Emrová, Ph.D.

Akademický rok: 2023/2024

Studijní program: Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku

„Přidáte-li člověku na cestě k vyhoření ještě další práci, je to stejné, jako kdybyste alkoholikovi podali lahev.“ (Prieß, 2015, s. 155)
„Vyhoření je poruchou dřičů, ne lenochů!“ (Poschamp, 2013, s. 85)

ABSTRAKT

Tato práce je zaměřena na analýzu syndromu vyhoření v konkrétní společnosti u konkrétní pozice. Záměrem zkoumání bylo zjistit jaké pracovní stresory na inspektory působí, kdo je náchylnější ke vzniklému stresu, zda se mohou u kolegů objevit známky syndromu vyhoření a jak jim předejít. Pro dosažení cíle byly použity kvantitativní šetření prostřednictvím dvou dotazníků – standardizovaný MBI dotazník a vlastní dotazník. Výsledky byly popsány statisticky v absolutních a relativních četnostech. Vyhodnocením obou dotazníků byla zjištěna velmi vysoká míra vyhoření. Mezi nejvíce působící pracovní stresory vyšly administrativa, nedostatečné finanční ohodnocení, přetěžování a nepřiměřená pracovní zátěž oproti ostatním kolegům. V závěru práce byla navržena opatření k eliminaci těchto pracovních stresorů, což by mohlo snížit míru vyhoření na pracovišti.

ENGLISH SUMMARY

The purpose of the work is to find out what work stressors affect inspectors at the Czech Trade Inspection, who is more susceptible to the resulting stress, whether signs of burnout syndrome can appear in colleagues and how to prevent them?

METODIKA

Kvantitativní průzkum probíhal anonymně během měsíce ledna 2024. K průzkumu byly osobně rozdány dva dotazníky k sobě připíchnuty. Dotazníky byly rozdány 36 respondentům. Sběrná schránka určená po vyplnění byla umístěna na sekretariátu inspektorátu Středočeském a Hl. město Prahu, aby byly splněny podmínky anonymity. Vyplněné dotazníky vrátilo všech 36 respondentů. Žádný z dotazníků nemusel být vyřazen kvůli špatnému vyplnění. Metody analýzy dat jsou popsány statisticky v absolutních a relativních četnostech.

VÝSLEDKY

Míra syndromu vyhoření

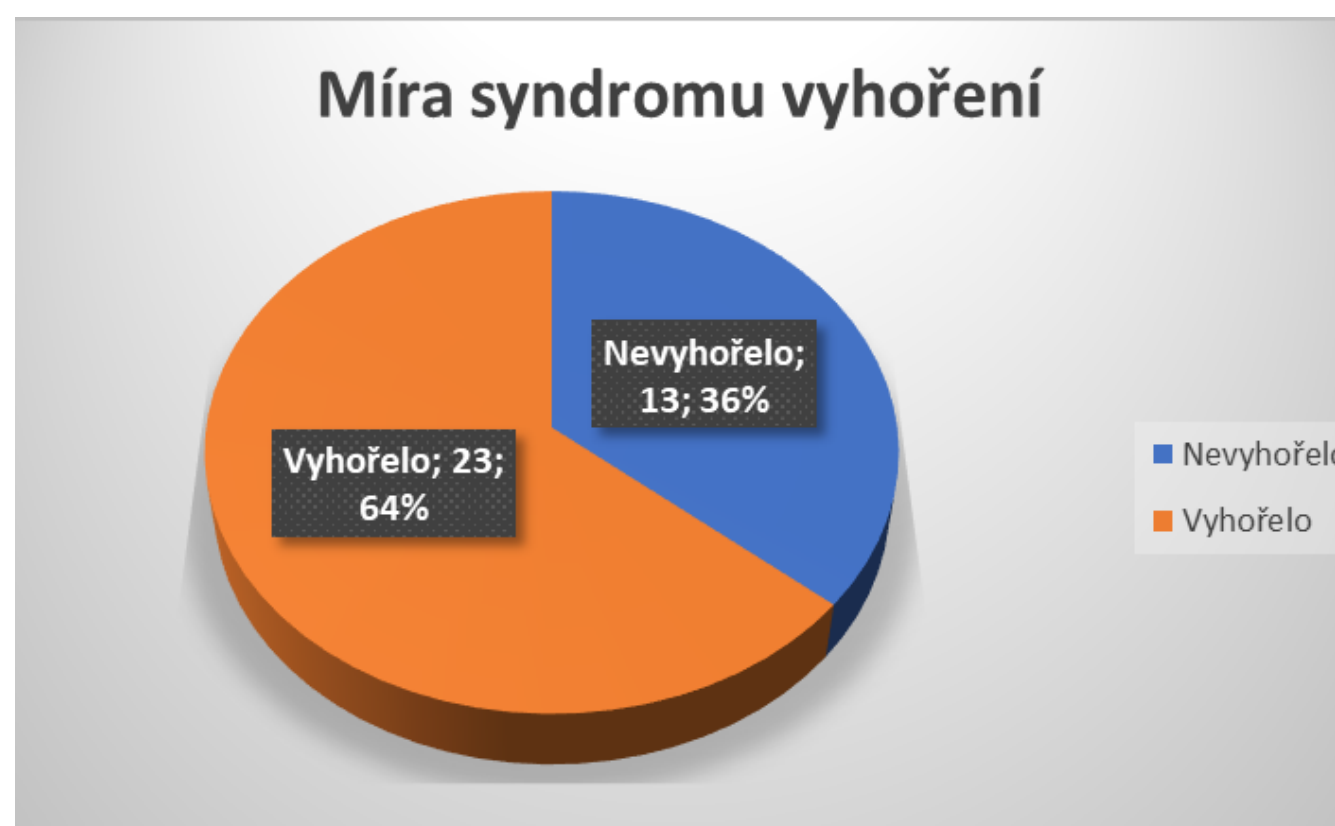
Z průzkumu vyplynulo, že z celkového počtu 36 respondentů je 23 vyhořelých. Jedná se o vysoké procento (64 %) vyhoření. Vyhoření převládá v oblasti emoční, tedy se symptomy vyčerpání, vyprahlosti a nedostatku energie a dále v oblasti pracovního uspokojení, kdy práce inspektory neuspokojuje, což může mít za následek snížený pracovní výkon.

Pracovní stresory

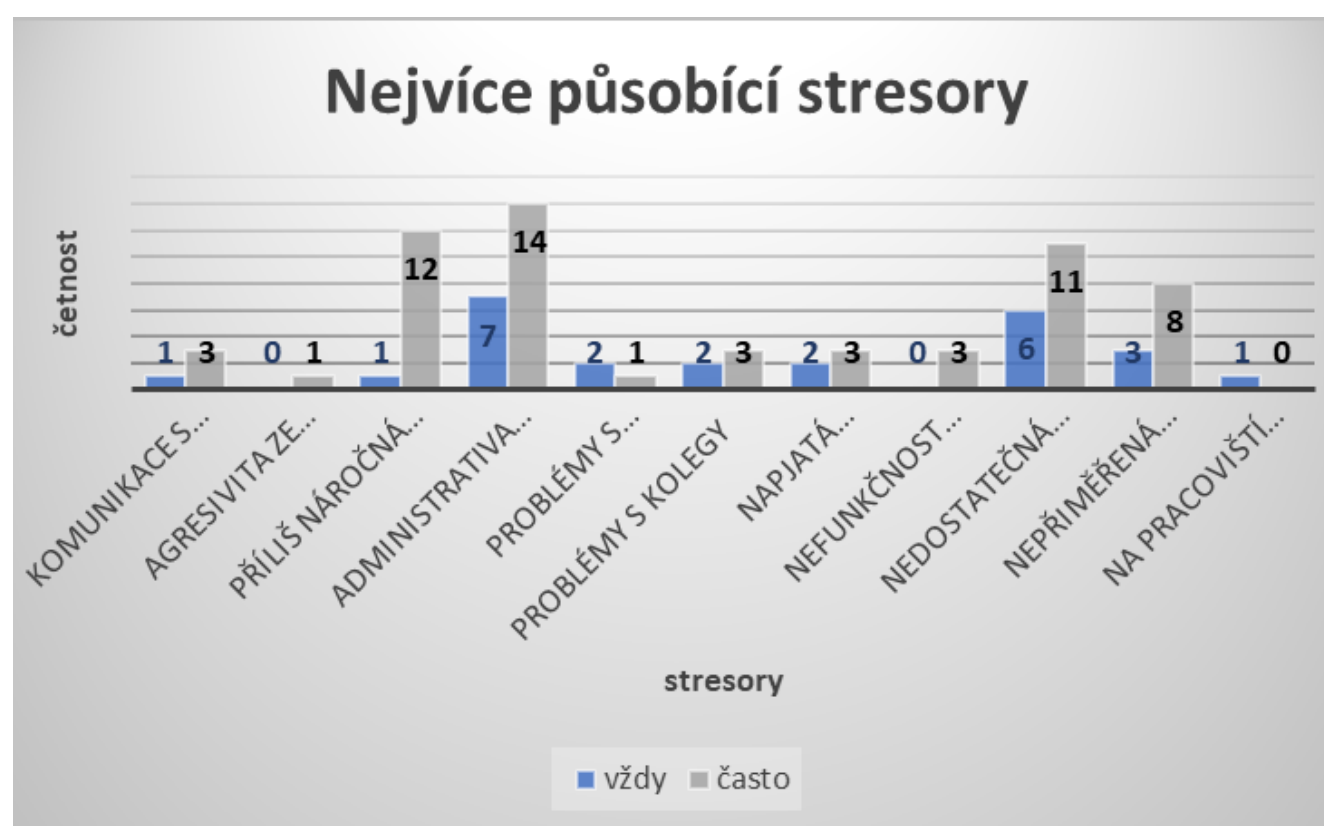
Z průzkumu vyplynulo, že respondenti nebyli spokojeni s rozdělením práce, kdy často uvedli nepřiměřenou pracovní zátěž oproti ostatním kolegům a s tím i spojené nedostatečné finanční ohodnocení. Tyto stresory působící na respondenty dlouhodobě, způsobují frustrace, které mohou vést ke stresu, vyčerpání a ke zhoršení psychické pohody, což se průzkumem potvrdilo vysokou mírou vyhoření, převážně v oblasti emocionální.

Závažné životní situace (ZŽS)

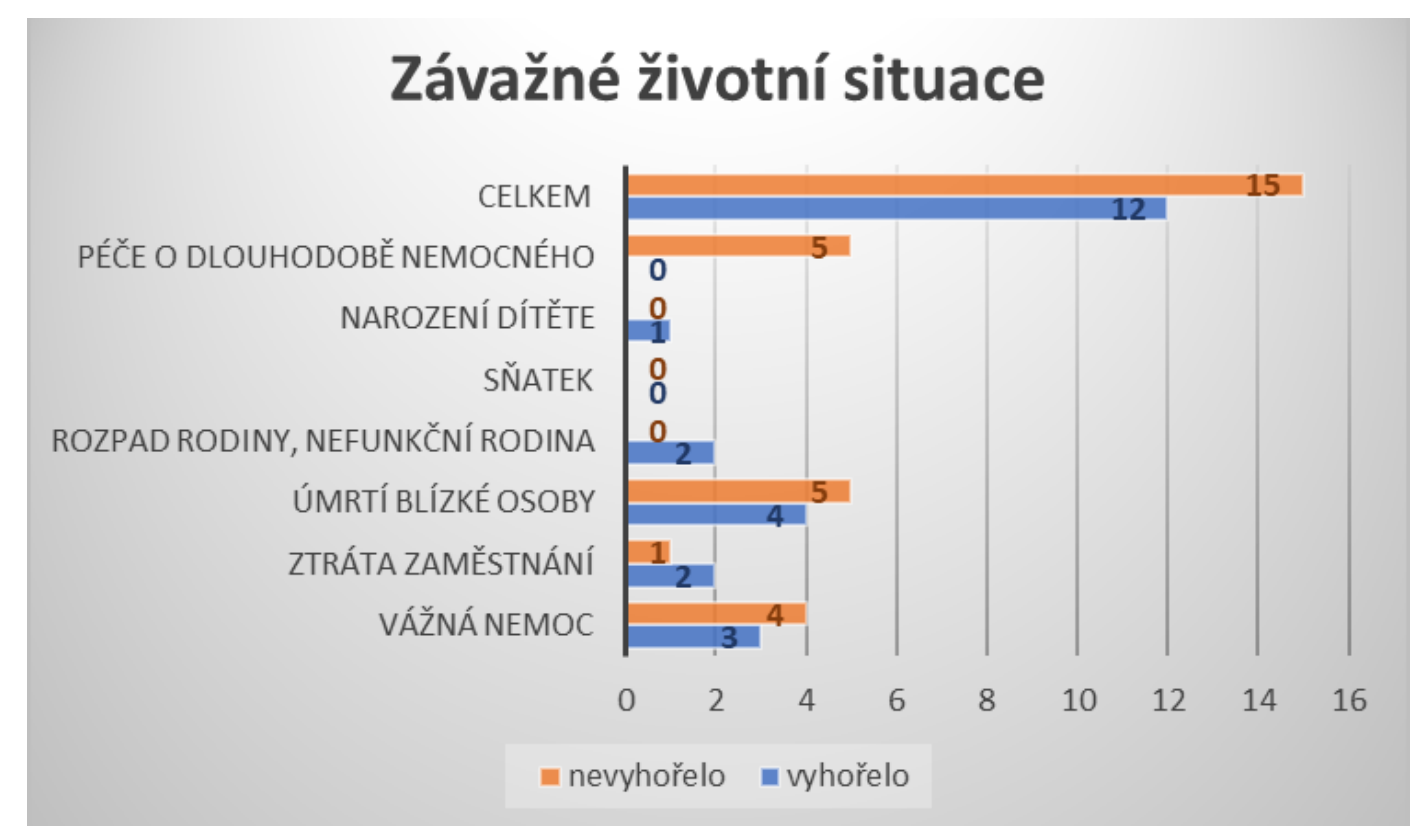
Z průzkumu vyplynula zajímavá skutečnost, že respondenti, co vykazovali známky vyhoření, ve většině případech nezaškrtli žádnou z variant ZŽS a ti, co nevykazují známky vyhoření, ve většině případech zaškrtli, že se v poslední době setkali se závažnými životními situacemi. Zda ovlivní životní situace míru vyhoření by muselo být zjišťováno dalším výzkumem statistické významnosti mezi proměnnými závažnými životními situacemi a mírou vyhoření.



Graf č.1 Míra syndromu vyhoření



Graf č.2 Nejvíce působící stresory



Graf č.3 Závažné životní situace

NÁVRH ŘEŠENÍ

Návrhy řešení ke snížení míry syndromu vyhoření je, co nejvíce eliminovat příčiny, které vyhořování způsobují:

- Odlehčení administrativy v kancelářích.
- Uznání a ocenění hodnot zaměstnanců.
- Práce rozdělována spravedlivě i podle platových tříd a osobního ohodnocení.
- Přijmout nové lidi, za zaměstnance, kteří u organizace již nejsou zaměstnáni.
- Nepřetěžovat zaměstnance.

- Snažit se o udržení dobrých vztahů na pracovišti.
- Podporovat spolupráci.
- Povzbuzovat a motivovat zaměstnance.
- Jednat s respektem a úctou.

LITERATURA

- KALLWASS, Angelika. Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-299-7.
- KEBZA, Vladimír a ŠOLCOVÁ, Iva. Syndrom vyhoření: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu). 2.,rozš. a dopl. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003. ISBN 80-7071-231-7.
- KOLÁŘ, Pavel. Posilování stresem: cesta k odolnosti. Universum. Praha: Euromedia Group, 2021. ISBN 978-80-242-7465-2.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Jak neztratit nadšení. Praha: Grada, 1998. ISBN 8071695513.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Jak zvládat stres. Praha: Grada Publishing, 1994. ISBN 80-7169-121-6.
- POSCHKAMP, Thomas. Vyhoření: rozpoznání, léčba, prevence. Rádce pro pedagogy. Brno: Edika, 2013. ISBN 978-80-266-0161-6.