

Syndrom vyhoření u vedoucích v dětských dobrovolnických organizacích

Autor: Ing. Kristýna Sobolová

Bakalářská práce, akademický rok: 2018/2019

Vedoucí práce: doc. PhDr. Jitka Lorenzová, Ph. D.

Abstrakt

Cílem práce je zjistit, zda se objevuje syndrom vyhoření u vedoucích dobrovolnických organizací pracujících s dětmi (konkrétně bude zjišťováno u organizace Junák - český skaut, z. s.) a zda jsou s problematikou syndromu vyhoření seznámeni.

Bakalářská práce je teoreticko - empirická, první část obsahuje analýzu současné odborné literatury v oblasti syndromu vyhoření a představení specifík dobrovolnické práce. V druhé části je použita metodologie smíšeného výzkumu - kombinace dotazníku syndromu vyhoření a kvalitativních polostrukturovaných rozhovorů s ohroženými vedoucími.

V rámci teoretické části je popsán pojem jako syndrom vyhoření, jak vzniká, jeho příčiny a důsledky. Zároveň je uvedeno, jak syndromu vyhoření předcházet, základní psychohygienické techniky a představena konkrétní dobrovolnická organizace **Junák – český skaut, z. s.**

V praktické části je proveden výzkum pomocí nestandardizovaného anonymního dotazníku. Kritériem výběru respondentů je jejich vedoucí pozice v neziskových organizacích pracujících s mládeží (převážně organizace Junák – český skaut, z. s.). Následně získané odpovědi jsou vyhodnoceny, je sledována korelace s pohlavím, délkou jejich dobrovolnické činnosti a funkcí v organizaci.

English summary

The aim of the thesis is to find out whether the burnout syndrome occurs in counselors of volunteer organizations working with children (specifically, surveyed in Junák - Czech Scout organization) and whether the counselors are familiar with the burnout syndrome phenomenon.

This bachelor thesis is both theoretical and empirical: the first part contains state-of-the-art literature review in the area of burnout syndrome and a brief introduction to the specifics of volunteer work. The second part uses mixed research methodology - a combination of a burnout syndrome test and qualitative semi-structured interviews with endangered counselors.

The theoretical part describes terms such as burnout syndrome, its genesis, causes and consequences. Moreover, we present how to prevent the burnout syndrome, the basic techniques of psychic hygiene and we provide a description of the Junák - Czech scout volunteer organization.

In the practical part, a research is carried out using a non-standardized anonymous questionnaire. The criterion for the selection of respondents was their leading position in non-profit organizations working with youth (mostly, Junák - Czech Scout organization). Subsequent responses are evaluated, and correlations with gender, length of their volunteer activity and organization functions are found.

Fáze vyhoření



Metodika výzkumu

Pro potřeby této práce si autorka kladla tyto výzkumné otázky:

- 1) Jsou dobrovolní pracovníci pracující v této organizaci ohroženi syndromem vyhoření?
- 2) Jsou v rámci přípravy na výkon funkce seznámeni se syndromem vyhoření a jak mu předcházet?
- 3) Je nějaký vztah mezi vznikem syndromu vyhoření a věkem, délkou členství v Junáku či dosaženým skautským vzděláním?
- 4) Jaká je motivace členů pro práci v Junáku?

Jejich zodpovězení proběhlo pomocí **kvantitativního dotazníku** a jako doplňková metoda byly voleny **kvalitativní polostrukturované rozhovory s ohroženými vedoucími**. Dotazníku se zúčastnilo **367 respondentů** (131 mužů a 236 žen) ve věku 15 - 62 let, kteří jsou aktivní jako dobrovolníci v organizaci Junák. Součástí dotazníku byl převzatý test syndromu vyhoření, pouze upraven pro potřeby dobrovolnické činnosti. Kvalitativní rozhovory byly vedeny se třemi respondenty, kteří si právě procházejí či v minulosti prošli syndromem vyhoření a sloužily k prohloubení pohledu na tuto problematiku.

Výsledky, závěr

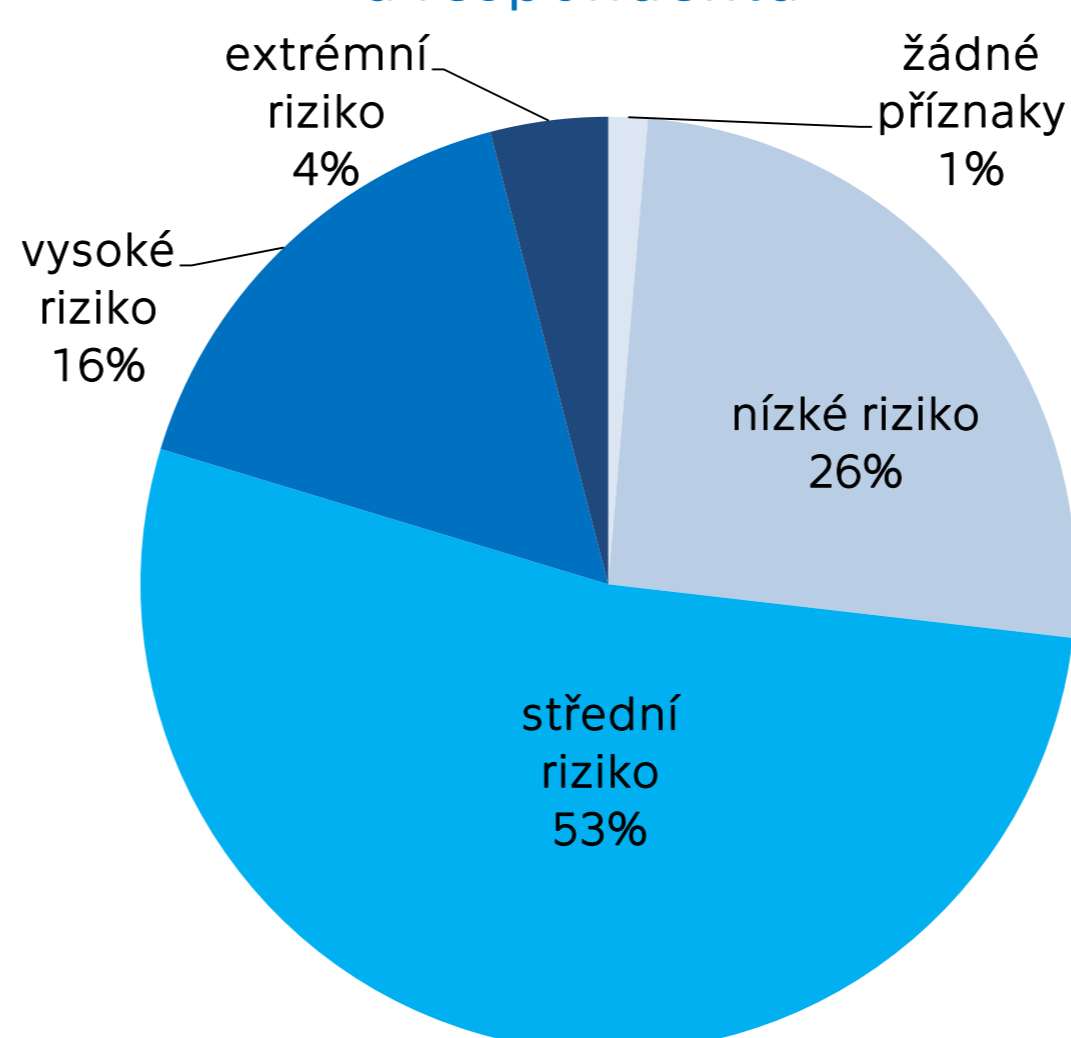
Kvantitativní dotazníky odhalily, že z celkového počtu 367 respondentů aktuálně **syndromem vyhoření trpí necelých 20 % skautských dobrovolníků** (tito respondenti měli v dotazníku více než 50 bodů v rámci testu syndromu vyhoření) – viz graf. Tento výsledek potvrzují i jiné výzkumy týkající se syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků.

Mnoho respondentů **nemá čas na odpočinek** a jiné aktivity, které by chtěli dělat a mají pocit, že jsou prací zavaleni a nemají šanci vše zvládnout. Hodně z nich si připadá **fyzicky či psychicky unavení** a v odděle si nepřipadají docenění. Na druhou stranu mnoho z nich **má kolem sebe někoho, s kým o svých problémech může mluvit**, připadají si stále radostně a neplánují v Junáku skončit.

Navzdory předpokladům **nelze prokázat závislost vzniku syndromu vyhoření a pohlaví, či délky činnosti funkce nebo skautského vzdělání**.

V rámci práce byla navržena některá **opatření pro organizaci**. Mezi ně patří např. **článek do skautského časopisu pro vedoucí, zahrnutí problematiky syndromu vyhoření do skautského vzdělávání či zvýšení podvědomí o nabízených službách – koučing, mentoring a supervize**. Vedoucím doporučuji **odpočívat a myslet i na sebe**. Důležité je mít i jiný než skautský svět, nesnažit se vše dělat dokonale, mít pochopení pro osobní chyby a nemít pocit nenahraditelnosti.

Riziko ohrožení syndromem vyhoření u respondentů



Literatura

- HONZÁK, Radkin. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. Praha: Vyšehrad, 2013. ISBN 978-80-7429-331-3.
 KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada, 1998. Psychologie pro každého. ISBN 80-7169-551-3.
 JEKLOVÁ, Marta a Eva REITMAYEROVÁ. *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006. ISBN 80-86991-74-1.
 TOŠNER, Jiří a Olga SOZANSKÁ. *Dobrovolníci a metodika práce s nimi v organizacích*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-178-6.