

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Syndrom vyhoření u učitelů a policistů

Burnout Syndrome Among Teachers and Police Officers

STUDIJNÍ PROGRAM

Specializace v pedagogice

STUDIJNÍ OBOR

Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku

VEDOUCÍ PRÁCE

Doc. PhDr. Dana Dobrovská CSc.



ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

I. OSOBNÍ A STUDIJNÍ ÚDAJE

Příjmení:	Lelek	Jméno:	Jaromír	Osobní číslo:	478783
Fakulta/ústav:	Masarykův ústav vyšších studií (MÚVS)				
Zadávací katedra/ústav:	Oddělení pedagogických a psychologických studií				
Studijní program:	(B7507) Specializace v pedagogice				
Studijní obor:	(7507R056) Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku				

II. ÚDAJE K BAKALÁŘSKÉ PRÁCI

Název bakalářské práce:	Syndrom vyhoření u učitelů a policistů		
Název bakalářské práce anglicky:	Burnout Syndrome Among Teachers and Police Officers.		
Pokyny pro vypracování:	<p>Cílem bakalářské práce bude analýza problému syndromu vyhoření u dvou pomáhajících profesí - učitelů a policistů. Práce má teoreticko-empirický charakter. V teoretické části bude analyzován pojem vyhoření, popsána jeho charakteristika, vznik a průběh stavu, možnosti diagnostiky, terapie a prevence, s oporou o současnou odbornou literaturu. V empirické části bude provedena výzkumná sonda ve skupině zástupců obou profesí, za použití dotazníku MBI. Výzkumná data budou vyhodnocena a na jejich základě budou vypracována doporučení, jež by u daných profesí vedla k lepší prevenci tohoto nežádoucího stavu.</p>		
Seznam doporučené literatury:	<p>HAGEMANN, Wolfgang. Syndrom vyhoření u učitelů: příčiny, pomoc, terapie. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, 2012. ISBN 978-80-7414-364-9., HONZÁK, Radkin. Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření. 3. vyd. Praha: Vyšehrad, 2018. ISBN 978-80-7601-004-8., KEBZA, Vladimír a Iva ŠOLCOVÁ. Syndrom vyhoření. 2., rozš. a dopl. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003. ISBN 80-7071-231-7., LEITER, Michael, BAKKER, Arnold and Christine MASLACH. Burnout at Work: A psychological perspective. London: Psychology Press, 2014. ISBN 978-1-84872-229-3., PTÁČEK, Radek, RABOCH, Jiří a Vladimír KEBZA. Burnout syndrom jako mezioborový jev Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-5114-6.</p>		
Jméno a pracoviště vedoucí(ho) bakalářské práce:	doc. PhDr. Dana Dobrovská CSc.		
Jméno a pracoviště konzultanta(ky) bakalářské práce:			
Datum zadání bakalářské práce:	30.11.2019	Termín odevzdání bakalářské práce:	30.04.2020
Platnost zadání bakalářské práce:	23.09.2021		
Podpis vedoucí(ho) práce	Podpis vedoucí(ho) ústavu/katedry	Podpis děkana(ky)	

III. PŘEVZETÍ ZADÁNÍ

<u>31.1.2020</u>	
Datum převzetí zadání	Podpis studenta(ky)

LELEK, Jaromír. *Syndrom vyhoření u učitelů a policistů*. Praha: ČVUT 2020. Bakalářská práce. České vysoké učení technické v Praze, Masarykův ústav vyšších studií.



**MASARYKŮV ÚSTAV
VYŠŠÍCH STUDIÍ
ČVUT V PRAZE**

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svou bakalářskou práci vypracoval samostatně pod odborným vedením doc. PhDr. Dany Dobrovské, CSc. Dále prohlašuji, že jsem všechny použité zdroje správně a úplně citoval a uvádím je v příloženém seznamu použité literatury.

Nemám závažný důvod proti zpřístupnění této závěrečné práce v souladu se zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) v platném znění.

V Praze dne: Klikněte nebo klepněte sem Podpis:
a zadejte datum.

Poděkování

Tímto bych rád poděkoval paní doc. PhDr. Daně Dobrovské, CSc. za vedení a poskytnutou odbornou pomoc při zpracovávání této práce. Také děkuji své rodině, především manželce Veronice, za podporu během studia. Mé velké díky patří také respondentům, kteří na výzkumu ochotně spolupracovali.

Abstrakt

Cílem bakalářské práce je popsat specifika syndromu vyhoření u učitelů středních škol a policistů a prostřednictvím empirického šetření zjistit, do jaké míry se vyskytuje u dvou vzorků těchto profesí. V teoretické části je charakterizován syndrom a jeho projevy a jeho potenciální výskyt u učitelů středních odborných škol a policistů. V praktické části je popsán provedený kvantitativní výzkum, jehož cílem bylo analyzovat míru výskytu syndromu vyhoření u učitelů středního odborného učiliště a policistů. Dílčím cílem výzkumu bylo zjistit, jaké faktory považují učitelé středního odborného učiliště a policisté za nejvíce rizikové pro vznik a rozvoj syndromu vyhoření a jak přistupují k jeho prevenci. Metodami výzkumu byl dotazník vlastní konstrukce a dotazník MBI, výzkumný soubor tvořilo 56 učitelů a 46 policistů. Byly potvrzeny všechny formulované hypotézy, statisticky ověřované testem chí-kvadrát: bylo zjištěno, že je syndrom vyhoření více zastoupen u učitelů, jeho výskyt u obou profesí narůstá s délkou praxe, duševní hygiena snižuje riziko syndromu vyhoření. Respondenti vykazují nedostatky v dodržování pravidel duševní hygieny, jako prevence syndromu vyhoření. Za hlavní příčiny rozvoje syndromu vyhoření považují obě skupiny shodně pracovní prostředí.

Klíčová slova: duševní hygiena, policisté, učitelé, syndrom vyhoření, prevence.

Abstract

The Bachelor thesis deals with the concept of burnout syndrome. The aim of the thesis is to describe the specifics of burnout syndrome within the groups of secondary school teachers and police officers. The theoretical part describes the symptoms of the syndrome and their manifestations and occurrence as published in recent publications and research studies. The practical part suggests results the quantitative research, the aim of which was to analyse the incidence of burnout syndrome among secondary vocational school teachers and police officers. Partial aim of the research was to find out what factors consider secondary vocational school teachers and police officers to be most at risk for the onset and development of burnout and how they approach it. The research methods consisted of a self-designed questionnaire and an MBI questionnaire; the research sample consisted of 56 teachers and 46 police officers. All formulated hypotheses verified by chi-square test were confirmed: burnout was more frequent in the group of teachers, its occurrence in both samples increased with the length of practice, mental hygiene seems to reduce the risk of burnout. Respondents show deficiencies in mental hygiene as prevention of burnout. Both groups consider the working environment to be the main causes of burnout.

Key words: burnout syndrome, teachers, police officers, prevention, mental hygiene.

Obsah

Úvod.....	5
1 CHARAKTERISTIKA SYNDROMU VYHOŘENÍ.....	7
1.1 Základní vymezení syndromu vyhoření.....	7
1.2 Jevy blízké syndromu vyhoření.....	9
1.3 Diagnostika syndromu vyhoření.....	11
2 PRŮBĚH A ZVLÁDÁNÍ SYNDROMU VYHOŘENÍ	13
2.1 Fáze syndromu vyhoření.....	13
2.2 Prevence syndromu vyhoření.....	15
2.3 Možnosti řešení syndromu vyhoření.....	17
3 SYNDROM VYHOŘENÍ U UČITELŮ A POLICISTŮ	19
3.1 Charakteristika profese učitele	19
3.2 Charakteristika profese policisty	21
3.3 Zastoupení syndromu vyhoření u učitelů a policistů.....	22
3.4 Shrnutí teoretické části	25
4 POPIS VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ	27
4.1 Cíl výzkumu, výzkumné otázky a hypotézy	27
4.2 Metodika výzkumu	28
4.3 Charakteristika výzkumného souboru	30
5 VÝSLEDKY VÝZKUMU	33
5.1 Dotazník vlastní konstrukce	33
5.2 Dotazník MBI.....	43
5.3 Verifikace hypotéz.....	44
6 DISKUSE.....	49
Závěr	55
Seznam použité literatury	57
Seznam obrázků a grafů.....	61
Seznam tabulek	62
Přílohy	63

Úvod

K syndromu vyhoření existuje v současnosti mnoho tuzemských i zahraničních publikací, byly vytvořeny nástroje k jejich měření, které byly standardizovány a poměrně často využívány v dílčích i rozsáhlejších studiích. Většina odborné i laické veřejnosti tak více či méně ví, o jaký jev se jedná, jaké jsou jeho projevy, jaké riziko představuje, existují návody, jak se mu bránit. Přesto přibývá jedinců, jimž je syndrom vyhoření diagnostikován, jeho výskyt je popisován napříč různými profesemi a není již jen doménou pomáhajících profesí. Jevu je přiznávána i nutnost adekvátní léčby.

Předkládaná bakalářská práce se zabývá výskytem syndromu vyhoření u dvou profesí (učitelů a policistů), s cílem přispět ke zjištění konkrétních příčin, jež mohou stav startovat, a možnostem prevence, jež mohou výskyt redukovat.

V teoretické části bakalářské práce je představen v prvních třech kapitolách přehled nejdůležitějších poznatků o daném jevu, jeho vzniku, průběhu, projevech, příčinách, následcích a možnostech intervence, zejména vhodných copingových strategií. V dalších kapitolách je popsán výzkum, jehož cílem bylo analyzovat míru výskytu syndromu vyhoření u učitelů středního odborného učiliště a policistů. Dílčím cílem výzkumu bylo zjistit, jaké faktory považují učitelé středního odborného učiliště a policisté za nejvíce rizikové pro vznik a rozvoj syndromu a jaké jsou jejich názory na jeho prevenci. Výzkumu se zúčastnilo 56 učitelů středních škol a 46 policistů, kterým byl administrován dotazník vlastní konstrukce a dotazník MBI. Byly formulovány čtyři hypotézy, k jejichž ověření byl zvolen chí-kvadrát test.

Výsledky jsou v diskusi vztaženy k výzkumným otázkám a komparovány s teoretickými východisky. Hlavní výsledky jsou shrnuty v závěru práce. Součástí práce je i doporučení pro praxi.

TEORETICKÁ ČÁST

1 CHARAKTERISTIKA SYNDROMU VYHOŘENÍ

1.1 Základní vymezení syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření je fenoménem, který je zkoumán po mnoho let, přesto však dosud nebyla formulována jednotná, všeobecně přijímaná definice toho, co to syndrom vyhoření je.

Ptáček (2011, str. 47) uvádí, že je syndrom vyhoření nebo též burnout syndrom nejčastěji definován jako „*stav emocionálního vyčerpání a depersonalizace, či ztráta profesionálního zájmu nebo osobního zaujetí vedoucí k poklesu efektivity práce.*“

Tuto definici lze zcela jistě považovat za vhodnou a výstižnou, nicméně jsou v ní užívány pojmy, které nemusí být známé (např. depersonalizace) a které již odrážejí dosavadní stav poznání v této problematice. Jak bude dále v textu popsáno, emocionální vyčerpání či depersonalizace jsou pojímány jako projevy syndromu vyhoření a jsou spojeny s nejčastěji užívaným nástrojem k měření syndromu vyhoření, kterým je dotazník MBI.

Z tohoto hlediska tak lze považovat za vhodnější vymezení syndromu vyhoření Peškem a Praškem (2016, str. 17), dle kterých se jedná „*především o psychický stav charakterizovaný vyčerpáním a snížením pracovní výkonnosti v důsledku dlouhodobého a intenzivního stresu.*“

Kebza a Šolcová (2003, str. 7) uvádějí, že od počátku výzkumu syndromu vyhoření bylo podáno mnoho různých definic tohoto fenoménu. K aspektům, které jsou jim společné, patří podle autorů zdůraznění, že se jedná o stav psychický, který je nejčastěji popisován jako prožitek vyčerpání. Jeho výskyt je spojen především s profesemi, pro které je charakteristická práce s lidmi. Syndrom vyhoření se projevuje různými symptomy, které existují v rovině fyzické, psychické i sociální. Za klíčové prvky syndromu vyhoření jsou považovány emoční a kognitivní vyčerpání a celková únava. V etiologii se nachází chronický stres.

Co se týče spojení syndromu vyhoření s oblastí, v níž jedinec vstupuje do úzkého kontaktu s druhými lidmi, původně bylo předpokládáno, že se syndrom vyhoření pojí s pomáhajícími profesemi, mezi které patří např. zdravotnické profese, pracovníci v sociálních službách apod. Později se ukázalo, že k nejrizikovějším skupinám patří

kromě pomáhajících profesí také manažerů. V současné době je syndrom vyhoření spojován zejména se specifiky pracovního prostředí, ale též specifiky osob, které syndromu vyhoření podléhají. Jako problematICKá se jeví z tohoto hlediska monotónnost práce, vysoké nároky kladené na pracovníky, nutnost podávat stabilně vysoký a kvalitní výkon, ale též přístup k pracovníkům, ve smyslu nedostatečného odměňování a oceňování, zajištění vhodných pracovních podmínek, nezdravé vztahy na pracovišti. Na straně 52 textu kolektivu autorů editora Pizama ..."mnohdy do té míry, že jedinec zanedbává soukromou sféru svého života" (Pizam, 2010, str. 52).

Podle Švamberk Šauerové (2018, str. 39-40) lze identifikovat velké množství těchto příčin, přičemž je lze rozdělit do tří oblastí: první je zastoupena osobnostními charakteristikami jedince: lidé, kteří jsou ve vyšší míře ohroženi syndromem vyhoření, mívají nízké sebevědomí, kladou sami na sebe vysoké nároky, mají též vysokou míru empatie a vysokou míru nerozhodnosti. Druhá oblast je spojena s faktory v pracovním prostředí. Kromě výše uvedeného zmiňuje autorka např. časový tlak, nedodržování termínů, přísné vedení, příliš mnoho volnosti. Poslední je oblast sociální, vyjádřená mezilidskými vztahy na pracovišti, konflikty na pracovišti, nedostatečným uznáním, včetně uznání společenského, nízkým finančním ohodnocením, nedostatečným materiálním vybavením pracoviště atd.

Fenomén burnout syndromu je spojen se jménem Herberta J. Freudenbergera, který tento termín užil v roce 1974. Freudenberger vystudoval psychologii, absolvoval psychoanalytický výcvik, věnoval se výzkumu i klinické praxi. Byl velmi angažovaný, pracoval od osmi hodin ráno do dvou hodin ráno, šest dní v týdnu, přičemž kromě své praxe prováděl výcvik mladých kolegů a působil také na klinice pro drogově závislé a osoby bez přístřeší, kterou založil. Na reakce okolí (ženy, kolegů), že je vyčerpaný, nevypadá dobře apod., nereagoval. Čím více pociťoval únavu, tím více se snažil podávat maximální výkon. Večer před plánovanou dovolenou, k níž byl svým nejbližším okolím přemluven, padl únavou a zůstal na lůžku zcela psychicky i fyzicky vyčerpaný po dobu jednoho týdne. Po zlepšení stavu nahrál na magnetofon svoji výpověď jako období absolvování terapeutického sezení. Samotného jej velmi zaskočilo, jak negativní ve svém proslavu je. Pokračoval tedy touto autoanalýzou, zároveň se učil bránit se vůči vyčerpání, přehodnotil vztah k práci. Později zjistil, že daný stav zažilo více lidí. Po zbytek života se tak věnoval tématu syndromu vyhoření, definoval tento jev a podnítil tak zájem vědecké a odborné veřejnosti o toto téma. Za pozornost stojí, že po celý svůj život, a to i tři dny přes svojí smrt, pracoval denně 12-15 hodin, šest dní v týdnu (Honzák, 2018, str. 18-20).

Syndrom vyhoření začal tedy být zkoumán systematicky od 70. let minulého století. Bylo rozpoznáno, že se jedná o závažný zdravotní problém, který nelze označit pouze za projev stresu (Pizam, 2010, str. 52). Nicméně trvalo více než 40 let, než se stal syndrom vyhoření oficiální diagnózou. Jak uvádí Borysenko (2019), v roce 2019 zařadila Světová zdravotnická organizace syndrom vyhoření mezi oficiální diagnózy, a to v rámci Mezinárodní klasifikace nemocí MKN-11. Zde je vymezeno, že syndrom vyhoření vzniká na základě chronického pracovního stresu, charakterizují jej pocity úbytku energie či vyčerpání, zvýšení duševního odstupů od pracovní činnosti, včetně např. projevů cynismu nebo negativismu. Dále se jedná o omezenou pracovní výkonnost. Jak autor dále uvádí, jen v USA pociťuje syndrom vyhoření často 23 % zaměstnanců, dalších 44 % velmi často. Náklady na léčbu syndromu vyhoření představují v USA každým rokem 125-190 miliard dolarů a je odhadováno, že na léčbu syndromu vyhoření je vynakládáno 8 % všech výdajů na zdravotní péči.

1.2 Jevy blízké syndromu vyhoření

Již z předchozího textu je zřejmé, že se syndrom vyhoření blíží fenoménu stresu, nicméně nejedná se o stejné jevy. Křivohlavý (2012, str. 69) vysvětluje, že stres podobně jako burnout syndrom patří mezi negativní emocionální zážitky. Projevy stresu a syndromu vyhoření si jsou v mnohém podobné. Nicméně syndrom vyhoření se může vyskytnout pouze u osob, které jsou intenzivně zaujaty svojí prací, mají vysoké cíle, vysoká očekávání, vysokou výkonovou motivaci. Pokud tyto charakteristiky jedinci chybí, zcela jistě může zažívat stres, nikoliv však syndrom vyhoření. Dalším rozdílem jsou okolnosti vzniku těchto jevů. Stres se pojí s různými činnostmi, ovšem pro syndrom vyhoření je zapotřebí, aby se jednalo o aktivity, které obsahují práci s lidmi. Stres může často nabýt podobu vyhoření, nemusí však tomu tak být. V návaznosti na výše uvedené vymezení syndromu vyhoření v MKN-11 lze doplnit, že nutnou podmínkou je spojení syndromu vyhoření s pracovním prostředím, zatímco tedy stres může vznikat a být prožíván i v soukromí, v rodině apod.

Kebza a Šolcová (2003, str. 11) podávají rozlišení syndromu vyhoření od deprese. Ke shodným projevům patří smutná nálada, pocity zmaru, ztráta motivace a energie, pocity bezcennosti apod. Zatímco deprese postihuje všechny významné životní oblasti, syndrom vyhoření se vztahuje pouze k rovině pracovní a velmi často lidé, kteří se ocitají v některé z prvních fází syndromu vyhoření, nezažívají pocity spojené s burnout syndromem např. v rodinném prostředí. Nicméně deprese se objevuje jako jeden z důsledků či projevů syndromu vyhoření. Jak autoři dodávají, je velmi důležité

vhodně provést diferenciální diagnostiku, a to zejména z důvodu rizika suicidia v případě deprese, především tedy silné deprese, která byla v minulosti označována jako endogenní.

Syndrom vyhoření může být zaměněn s únavou. Únava je však krátkodobějšího rázu a po vhodném odpočinku mizí, zatímco syndrom vyhoření i po odpočinku přetrvává. Únava je navíc velkou měrou spojena s fyzickou rovinou, kdežto syndrom vyhoření se vztahuje primárně k oblasti psychiky (Knoblauch a Wöltje, 2006, str. 37-38). Kebza a Šolcová (2003, str. 12) uvádějí, že blízko k sobě mají syndrom vyhoření a chronický únavový syndrom. Ten je však explicitně vymezen, kdy je mimo jiné nutností, aby únava trvala déle než 6 měsíců a produktivita práce byla snížena minimálně na polovinu. Navíc se u chronického únavového syndromu objevují specifické fyzické symptomy, jako zvýšená teplota, bolest v krku, bolesti kosterního svalstva apod.

K dalším blízkým jevům řadí Křivohlavý (2012, str. 71-72) odcizení, pesimismus a existenciální neurózu. Odcizení je též negativním emocionálním zážitkem. Je spojeno se ztrátou sociálních norem, které mají vliv na hodnoty jedince. Odcizení k syndromu vyhoření patří, ovšem dostavuje se až v jeho konečné fázi, tedy mnohdy nemusí být ani jedinci, u kterých je syndrom vyhoření přítomen, prožíváno. Lidé, u kterých se syndrom vyhoření objeví, byli zpočátku nadšeni ze své práce. Odcizení však s tímto nadšením nebývá spojeno, naopak dostavuje se u jedinců, kteří příliš nezažívali radost či uspokojení ze své práce. Co se týče pesimismu, rozdíl se týká míry aktivity. Jedinec se syndromem vyhoření byl na počátku velmi aktivní, pesimismu aktivita nepředchází. Pasivita je pro jedince se syndromem vyhoření charakteristická, neboť se burnout syndrom dostavuje poté, co dotyčný do určité míry rezignuje na pracovní úsilí či boj s nevhodnými pracovními podmínky, přechází do pasivity. Existenciální neuróza se vyznačuje ztrátou smyslu života. I v tomto případě, podobně jako u odcizení, se existenciální neuróza u syndromu vyhoření objevuje, avšak až v jeho závěrečné fázi.

Kebza a Šolcová (2003, str. 12) oddělují syndrom vyhoření od alexithymie, tj. neschopnosti vyjádřit slovně prožívané emoce. Společnými znaky je oploštělá emocionalita, otupělost v sociálních vztazích, celková netečnost apod. Dle autorů se však alexithymie vyskytuje zejména u jedinců s psychosomatickými chorobami, burnout syndrom navíc chybí základní projev alexithymie, tj. absence slovního vyjádření emočních prožitků.

1.3 Diagnostika syndromu vyhoření

Teprve zcela aktuální zavedení syndromu vyhoření mezi oficiální nemoci umožňuje zdravotníkům přesně určit, zda se u jedince syndrom vyhoření vyskytuje. To je pochopitelně důležité pro možnost nastavení a dostupnosti léčby. Nicméně k diagnostice syndromu vyhoření byly vypracovány diagnostické nástroje, které jsou již mnoho let užívány a které dokáží syndrom vyhoření dobře určit. Většinou se jedná o standardizované dotazníky.

Je však zapotřebí doplnit, že před pojetím syndromu vyhoření jako oficiální diagnózy bylo možné v předchozí verzi MKN-10 zařadit syndrom vyhoření mezi tzv. Problémy spojené s obtížemi při vedení života, jehož jednu z kategorií představovalo vyhasnutí (vyhoření), a to pod kódem Z73 (Pelcák a Tomeček, 2011, str. 88).

Nejnámějším nástrojem k měření syndromu vyhoření je dotazník MBI (Maslach Burnout Inventory), jehož autorkami jsou Christine Maslach a Susan E. Jackson. Dotazník byl vytvořen v roce 1981 a od té doby byl různě modifikován, tedy vznikly např. jeho kratší verze, verze určené pro konkrétní profese, jako např. pro učitele. Dotazník vznikl na základě faktorové analýzy položek, které byly shromážděny v souvislosti s výzkumem syndromu vyhoření. Dotazník tvoří 27 položek, konkrétně tedy jednoduchých výroků, s nimiž jedinec souhlasí či nesouhlasí pomocí vyjádření určité hodnoty na stupnici 1-7. Pomocí odpovědí na tyto položky lze určit míru vyhoření, ale i jeho specifika, neboť v MBI je syndrom vyhoření definován třemi složkami, kterými jsou emocionální vyčerpání, depersonalizace a snížení osobní výkonnosti. Bylo vysledováno, že co se týče projevů syndromu vyhoření v těchto oblastech, nejprve se vyskytuje emocionální vyčerpání, teprve poté depersonalizace, přičemž výkonnost se v důsledku projevů v těchto oblastech též dostavuje (Švamberk Šauerová, 2018, str. 62).

Dalším častým nástrojem užívaným k diagnostice syndromu vyhoření je Dotazník psychického vyhoření Burnout Measure od Ayla M. Pines a Elliot Aronson. Dotazník obsahuje 21 položek a sleduje tři aspekty celkového vyčerpání, kterými jsou pocity tělesného vyčerpání (únava, celková slabost, pocity ztráty sil), pocity citového vyčerpání (tíseň až deprese, beznaděj) a pocity duševního vyčerpání (bezcennost, ztráta smyslu) (Křivohlavý, 2012, str. 51-52).

Primárně na učitele se zaměřuje dotazník Heidelberger Burnout Test (BOT). Jedná se o německý diagnostický nástroj, který tvoří popis 20 oblastí z pracovní roviny učitelů (jedná se např. o pedagogické plány, vztahy s kolegy apod.) a též z osobního života. Každá oblast se vyznačuje pěti stanovisky, kdy se respondent má přiklonit k

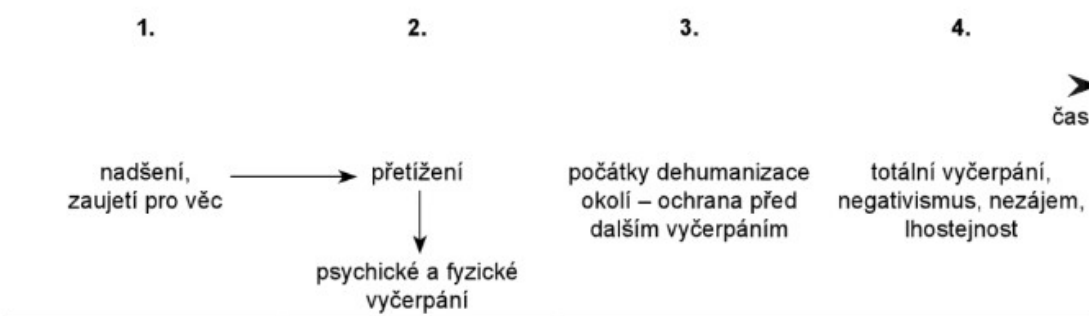
jednomu z nich. Výsledkem je určení stádia syndromu vyhoření, v němž se jedinec nachází a kterými jsou idealismus, realismus, stagnace, frustrace, apatie, která zastupuje syndrom vyhoření (Švamberk Šauerová, 2018, str. 63).

K dalším diagnostickým nástrojům řadí Švamberk Šauerová (2018, str. 63-65) např. SMBM (Shirom-Melamed Burnout Measure), který sleduje dva faktory, a to fyzickou únavu a dále kognitivní a emoční otupělost. Dotazník tak tvoří tři škály sledující fyzickou únavu, emoční vyčerpání a kognitivní otupělost. Položek je 17 a opět je užívána sedmibodová škála. Za pozornost stojí, že SMBM dokáže odlišit syndrom vyhoření od stresu. Autorka představuje také český nástroj k měření burnout syndromu, jehož autory jsou Tamara Tošnerová a Jiří Tošner a který se jmenuje Inventář projevů syndromu vyhoření. Dotazník obsahuje 24 výroků, škála je pětibodová. Jak zdůrazňuje autorka, jedná se pouze o orientační test. Dotazník je vždy vhodné doplnit dalšími metodami, k nimž se řadí zejména rozhovor a pozorování.

2 PRŮBĚH A ZVLÁDÁNÍ SYNDROMU VYHOŘENÍ

2.1 Fáze syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření nevzniká náhle, ale rozvíjí se postupně. Rozlišuje se několik fází syndromu vyhoření, přičemž jejich vymezení nebývá zcela jednotné. Obrázek 1 zachycuje jedno z nejčastějších dělení syndromu vyhoření do jeho dílčích fází.



Obrázek 1 Fáze syndromu vyhoření

Zdroj: Raudenská a Javůrková (2011, str. 146)

Na obrázku 1 si lze povšimnout, že syndromu vyhoření předchází nadšení pro práci, které ovšem v případě rozvoje syndromu vyhoření přechází v psychické i fyzické vyčerpání. Ochranou se stává dehumanizace okolí, ovšem pakliže ani tato obrana nepomáhá a jedinec nezmění nic ve svém přístupu k práci či ve svém životním stylu, dochází k totálnímu vyčerpání, které značí závěrečnou fázi syndromu vyhoření.

Jak vysvětluje Křivohlavý (1998, str. 63-64), v celém tomto procesu je pak možné identifikovat nástup a rozvoj jevů, které charakterizují syndrom vyhoření a které popsala Ch. Maslach. Tyto jevy vyjadřují dopad syndromu vyhoření na jedince, způsob je zvládnání daného stavu a jsou jimi emocionální vyčerpání (EE), depersonalizace (DP) a snížení pracovního výkonu (PA). Depersonalizace je na obrázku 1 vyjádřena dehumanizací. Dle téhož zdroje se jako první vynořuje emocionální vyčerpání, což je hlavní faktor syndromu vyhoření. Emocionální vyčerpání je odpovědí organismu na vysoké nároky, které jsou na jedince kladeny. Tím se stává jedinec ve vyšší míře vyčerpaným, což vede k depersonalizaci. Jedná se o způsob obrany, kdy se jedinec snaží zvládnout situaci tím, že se snaží odpoutat od druhých, distancuje se od nich, přičemž toto distancování je velkou měrou především osobní, vnitřní. Stále platí, že se syndrom vyhoření

objevuje u pomáhajících profesí. I když se pracovník může ve větší míře soustředit spíše na administrativní úkoly, jeho tendencí bude eliminovat kontakt s klientem na co nejmenší míru, nelze zcela přestat plnit pracovní úkoly, tedy vstupovat do intenzivního kontaktu s druhým – klientem, pacientem. Proto je tento distanc zejména osobní, kdy druhý člověk (klient) přestává být pracovníkem považován za lidskou bytost. Snižuje se respekt vůči druhému, empatie, zájem o druhého. Pracovník se vlastní aktivitou dostává do sociální izolace. Oba tyto jevy, tedy emocionální vyčerpání a depersonalizace, se následně spojují, ovlivňují výkonnost, čímž se dostavuje poslední faktor, a to snížená efektivita práce. Tento stav je ovlivněn tím, že ve svém prožívání přestává pracovník vnímat ve svém pracovním počínání smysl. Kromě toho však navíc přítomné emocionální vyčerpání neumožňuje maximální, nebo i jen běžný pracovní výkon.

Často je syndrom vyhoření popisován jako sled 5 fází. Pešák a Praško (2016, str. 19-20) přibližují, že těmito fázemi jsou idealistické nadšení, stagnace, frustrace, apatie a poslední je již syndrom vyhoření. Idealistické nadšení znamená až nekritické a příliš silně emočně nabitě zaujetí pro vlastní práci. Tu si jedinec spojuje s možností seberealizace. Jedinec je přesvědčen, že on je tím, kdo dokáže velmi dobře plnit zadané úkoly (podávat maximální výkon, pomoci klientovi), dotýčný se cítí potřebný, schopný. Nicméně původní představy se nenaplnují, což je dáno velkou měrou nerealistickými očekáváními. Nastává nutná konfrontace původních očekávání s realitou. Hlavním zaměřením pracovníka je tak podat jen nejnutnější výkon, nevkládat příliš úsilí do práce. Často již dochází k tomu, že se jedinec vyhýbává náročným úkolům, klientům, preferuje jiné aktivity (kontakt s pracovníky, vzdělávání, provádění administrativní činnosti). Jak autoři dodávají, zde je ideální okamžik pro sebereflexi, zhodnocení vlastního postoje k práci, změně životního stylu. Pokud se tak nestane, rozvíjí se apatie jako obranná reakce. Celkově se tato obrana týká vlastních negativních emocí a je totožná s depersonalizací. Může docházet k devalvací klientů, zákazníků, obecně k vyhýbání i jen debatám o práci, především však k vyhýbání se klientům, zákazníkům. V této fázi se již objevují i významné psychosomatické projevy (poruchy spánku, bolesti hlavy, únava, kožní onemocnění), docházet může k vyššímu užívání psychotropních látek nebo vyšší absenci v zaměstnání. Závěrečnou fází syndromu vyhoření doprovázejí deprese. Jedinec může zaměstnání opustit, přejít na jinou pracovní pozici.

Jak již bylo uváděno, členění syndromu vyhoření do dílčích fází může být více. Honzák (2018, str. 28-35) přibližuje dělení Freudenbergera, které obsahuje 12 fází. Na počátku je nutková snaha po sebezprosažení. V důsledku toho začíná jedinec pracovat

více a usilovněji (cítí se být nenahraditelný, vše se snaží zvládnout sám, volí velmi náročné úkoly). Nastává přehlížení potřeb druhých, což se netýká pouze pracovní oblasti, ale i rodiny, nejbližších. Následuje přesunutí konfliktu, což vysvětluje autor jako prvotní uvědomění si toho, že něco není v pořádku. Jedinec však není schopen identifikovat příčiny problému, Vnitřní krize evokuje pocit ohrožení, objevují se první tělesné obtíže jako příznaky prožívaného stresu. Další, pátou fází označuje autor jako revizi a posunutí hodnot. V ní dochází k izolaci od ostatních, zároveň jedinec ještě více popírá své potřeby, i když ty jsou stále více zřejmé prostřednictvím objevujících se symptomů burnout syndromu. V novém systému hodnot dominuje práce, nastává emoční otupění. Dále se jedná o popírání vznikajících problémů, což je fází depersonalizace. Sociální kontakty představují pro jedince velkou zátěž. Reakcí bývá sarkasmus, ale i agresivita. Za příčinu problémů je označován nedostatek času, i když problémem je přístup jedince k dané situaci, a právě jeho změna je jediným možným řešením. Dochází ke stažení se ze sociálního světa, úlevu přinášejí návykové látky. Objevují se pocity beznaděje a ztráta smyslu. Osmá fáze je označena jako zcela jasně patrné změny chování: ty jsou však zřejmé okolí, nikoliv postiženému. Další fází je plně rozvinutá depersonalizace, život se pro jedince stává pouze mechanickým přežíváním. Následuje vnitřní prázdnota, deprese, poslední fáze je již plně propuknutí syndromu vyhoření, tedy celkový tělesný, psychický kolaps. Přítomny mohou být sebevražedné myšlenky.

2.2 Prevence syndromu vyhoření

Základní prevencí syndromu vyhoření je podle Švamberk Šauerové (2018, str. 57, 66) dodržování zásad duševní hygieny. Duševní hygienu vymezuje autorka jako soubor zásad a technik, které umožňují eliminaci následků prožívaného stresu, umožňují také připravit se na náročné životní situace, zvyšovat odolnost vůči nim, případně těmto situacím vhodně předcházet. V širším pojetí se jedná o vědní obor, patřící do psychologie.

Štětina a kol. (2014, str. 366-367) shrnují, že na úrovni jednotlivce se preventivní techniky pojí s copingovými strategiemi, jak zvládat stres. Jedná se zejména o zdravý životní styl, tedy přiměřenou fyzickou aktivitu, zdravou výživu, dostatek odpočinku, věnování se zájmům, koníčkům. Dále je důležité mít dostatečně rozvinutou vhodnou sociální síť, a to nejen v rámci rodiny, ale v různých sociálních skupinách. Ve vztahu k práci je zapotřebí zaujmout zdravý postoj, tedy mít realistická očekávání, osvojit si techniky time managementu, tj. vhodného hospodaření s časem, zvyšovat své profesní dovednosti. Na úrovni organizace je nutná dostatečná péče o zaměstnance, což dle autorů

obnáší již úvodní fázi, kdy jsou na dané pracovní pozice voleni zaměstnanci. Je vhodné zohledňovat osobní dispozice, schopnost zvládat zátěž. Pracovní role by měly být jasně vymezené, je zapotřebí posilovat dobré psychosociální klima na pracovišti, poskytovat pracovníkům potřebnou pomoc, podporu, vhodně je motivovat a odměňovat. Důležité jsou i pracovní podmínky a podmínky pro profesní růst, tedy mít definovaný kariérní řád. V případě pomáhajících profesí jsou velmi cenné či spíše nutností supervize.

Křivohlavý (1998, str. 72-73) doporučuje pro změnu na sobě samém soubor zásad, které formulovala S. Cassidy, profesorka katedry paliativní medicíny, tedy druhu medicíny, která se soustředí na péči o pacienty v terminálním stádiu nemoci. Tyto zásady lze ovšem doporučit zcela jistě všem pracovníkům, tedy i těm, kteří nepůsobí v paliativní medicíně či obecně v pomáhajících profesích. Člověk by měl být k sobě vlídný, měl by si uvědomit, že v pracovní rovině je jeho úkolem plnění povinností, nikoliv změna klientů, zákazníků apod. Je zapotřebí mít útočiště, kam se lze v případě potřeby uchýlit, cenné je pomáhat kolegům, nutností je připustit si, že ne všechno člověk dokáže zvládnout, či že není ani nutné všechno zvládat. Vždy je žádoucí zkoušet nové způsoby řešení situací, v případě potřeby hledat účinnou formu pomoci. Se zakončením pracovního dne je vhodné těšit se na to, co člověka čeká v osobním životě, lze se zaměřovat na různá pozitiva, vyhledávat je. K zásadám patří mít dostatek času na oblíbené volnočasové aktivity, přátele, osvojení si time managementu, a to i v osobním životě, ve smyslu stanovování si i drobnějších cílů. Za velmi důležitou zásadu lze považovat doporučení naučit se říkat „ne“ a zcela jistě je jednou z nejvýznamnějších zásad užívání humoru.

Lze doplnit také velmi jednoduché a účinné doporučení Bartošíkové (2006, str. 42), která uvádí, že by se měl člověk naučit bilancovat, vyhodnocovat svoji situaci, hledat rovnováhu mezi zisky a výdaji.

Prieß (2015, str. 163-164) doplňuje, že je pro člověka žijícího v moderních vyspělých státech charakteristické, že žije nikoliv tak, jak by si přál, ale tak, jak si myslí, že by měl žít. Dnešnímu modernímu člověku chybí vnitřní dialog. Na jeho úkor pak narůstá egocentričnost. Podle autorky je zapotřebí hledat svoji identitu, uvědomit si své potřeby a začít je naplňovat, nikoliv se snažit žít rozumově, bez hranic, snažit se dosáhnout nemožného. Nastává vyčerpání, které nemůže být zastaveno, pokud se člověk nezačne zaměřovat na své Já, jeho posilování a nezačne žít tak, jak je pro něj vhodné a žádoucí. Bez vnitřního dialogu, tedy poznání sebe sama, tohoto nelze dosáhnout a tato cesta je také zároveň podle autorky nejlepší prevencí proti syndromu vyhoření.

2.3 Možnosti řešení syndromu vyhoření

Schopler a Mesibov (2003, str. 315) uvádějí, že zvládání syndromu vyhoření se odvíjí od fáze, ve které se jedinec nachází. Každá úroveň syndromu vyhoření vyžaduje odlišný typ intervence. Ve fázi idealistického nadšení je zapotřebí změnit postoj k práci, tedy zejména zaujmout realistický postoj vůči práci, vlastním možnostem, snížit úroveň aspirací. Proti stagnaci je vhodné bojovat akcí, tedy rozvíjením vztahů na pracovišti, vyhledáváním sociální opory v okolí, rozšiřováním vzdělávání, s cílem posílit profesní schopnosti a dovednosti. Frustraci lze změnit zaměřením se na aktivity, v nichž lze spatřovat smysl. Apatie je podle autorů fází, v níž je nejtěžší realizovat potřebnou změnu. Důležité je zapojení se do čehokoliv, co může změnit negativní pohled na danou situaci. V této fázi je vhodné využít odbornou pomoc, např. psychoterapii.

Terapeutické metody vycházejí z psychoterapeutických zásad. Základem je, aby postižený porozuměl tomu, že jeho situace není v pořádku, zároveň aby si uvědomil, že jediná možnost, jak danou situaci změnit, je zásadní proměna v myšlení i chování dotčeného. V terapii je pracováno na posílení kladného vztahu k sobě samému, změně životního stylu, změně myšlení, změně chování. Jedinec si může osvojit nové techniky předcházení a zvládání stresu, přičemž klíčové je naučit se rozpoznat, jaké potřeby dotčený má, jakým způsobem je saturuje a v případě jejich nevhodnosti lze volit vhodnější řešení. Nicméně nezbytná je podpora a pomoc zvenčí, a to jak v pracovním, tak i v rodinném prostředí (Švamberk Šauerová, 2018, str. 57).

Pomoci si však může člověk i sám, ovšem tato pomoc musí být průběžná, kdy se tak prolíná prevence se zvládáním burnout syndromu. Užitečné je osvojení si relaxačních technik, jakou je např. Schultzův autogenní trénink. Zapotřebí je zohledňování mechanismu dekomprese, tj. po napětí by mělo nastat uvolnění (Křivohlavý, 1998, str. 113-114).

Často se lze v odborné literatuře setkat s popisem vhodných copingových strategií (tj. strategií zaměřených na zvládání zátěže) v souvislosti se zvládáním syndromu vyhoření. Obecně jsou rozlišovány dva hlavní směry těchto strategií, a to strategie zaměřené na problém a strategie zaměřené na emoce. Je-li situace vyhodnocena jako řešitelná, většinou se jedinec orientuje na její zvládnutí. V opačném případě dochází k zaměření na emoce, které jsou v souvislosti s danou situací aktualizovány. Vhodnými strategiemi jsou racionální analýza situace, nalezení jiného, pozitivního významu situace, zastavení nežádoucích myšlenek, a naopak produkce myšlenek konstruktivních. Důležité je také přijmout danou situaci, reálně ji vyhodnocovat a přijímat omezení, která se s ní pojí. Co se týče strategií zaměřených na emoce, zde je důležité snažit se

ovlivnit vlastní emoční prožívání, tedy umět rozpoznat emoce, které jedinec zažívá, uvědomit si, s čím se pojí, následně je vhodně zpracovat, vyjádřit. Možností je popovídání si s přítelem, ale i vybití napětí např. formou sportu. Dalším způsobem je distancování se od negativních emocí, nikoliv však tím, že je člověk vytěsňuje. Tyto strategie, k nimž patří např. užívání návykových látek, obecně únik od situace, daný problém neřeší, naopak jej zhoršují. Z dílčích strategií se jedná o vnímavost vůči vlastním potřebám, využívání dostupných informací, schopnost orientovat se v přítomné situaci, otevřenost vůči neobvyklým postupům, ale též příklon k víře, naději, hledání smyslu i v utrpení (Kunhartová, Potměšil a Potměšilová, 2018, str. 27-28).

3 SYNDROM VYHOŘENÍ U UČITELŮ A POLICISTŮ

3.1 Charakteristika profese učitele

Dytrtová (2015, str. 36-37) uvádí, že učitel v rámci svého působení naplňuje mnoho rolí. Nejen že je poskytovatelem poznatků, zkušeností, ale také se stává poradcem, podporovatelem, projektantem, tvůrcem, diagnostikem, hodnotitelem, manažerem, socializačním a kultivačním vzorem. Primárně je učitel jedním z nejdůležitějších činitelů vzdělávacího procesu. Od učitele je očekáváno, že bude morálně bezúhonný, bude dobře zvládat komunikaci, bude odolný vůči zátěži. Měl by být také vybaven schopností sebereflexe a dostatečně vysokou emoční inteligencí. To, jaké jsou osobnostní kvality učitele, značnou měrou podle autorky určuje, jak kvalitní bude realizovaný výchovně-vzdělávací proces.

Učitel je pedagogickým pracovníkem. Dle § 3 zákona č. 563/2004 Sb., je zapotřebí, aby byl učitel plně způsobilý k právním úkolům, měl odbornou kvalifikaci pro přímou pedagogickou činnost, byl bezúhonný, zdravotně způsobilý a musí také prokázat znalost českého jazyka. Požadavky na vzdělávání učitele jsou též vymezeny v tomto zákoně, liší se dle stupně vzdělávání, na kterém učitel působí. Dle § 8 zákona č. 563/2004 Sb., je tak např. požadováno, aby učitel působící na druhém stupni základní školy získal vysokoškolské vzdělání v akreditovaném magisterském programu, primárně se jedná o oblast pedagogických věd, případně studijní obor, který odpovídá charakteru vyučovaného předmětu.

Holeček (2014, str. 13-16) uvádí, že učitelská profese je velmi náročná, neboť učitel působí na žáky celou svojí osobností. K základním úkolům učitele patří vzdělávat a vychovávat. K těmto úkolům však učitelé mohou přistupovat různě. Existují typologie učitelů, kdy jedna z nich dělí učitele do dvou skupin: na paidotropy a logotropy. Logotrop je učitel, který je zaměřen především na obsah svého předmětu. Takový učitel věnuje hodně času výuce, pečlivě se na ni připravuje, snaží se žákům předat ze svého oboru maximum poznatků. Oproti tomu paidotrop se soustředí spíše na žáky, významnější je tak pro něj oproti logotropovi výchova než vzdělávání. Každý z těchto typů učitele však může vyhořet, neboť je klíčové, jak ke své práci přistupuje. Jak však autor zdůrazňuje, dobrým učitelem není pedagog, který překračuje hranice svých možností a nesoustředí se i na své potřeby. Důležité však je též, aby ve své práci vnímal smysl.

Učitelská profese toto nabízí, neboť učitel v rámci svého působení uspokojuje mnoho svých potřeb. Jedná se např. o potřeby poznání, potřebu seberealizace, s jejíž uspokojením úzce souvisí i spokojenost učitele. Jak autor zdůrazňuje, vliv však mají i vnější faktory. Učitelé nebývají často za své působení oceňováni rodiči žáků či širší veřejností. Z tohoto hlediska je pak důležité, aby se učitelům dostávalo značné podpory ze strany vedení školy. Učitel by měl být dostatečně oceňován, a to nikoliv pouze finančně, ale např. formou pochvaly, vyjádřením uznání. Tím také dochází u učitele k naplnění jeho potřeby sebeúcty.

Spokojenost učitele s jeho rolí se odvíjí také od toho, jak sebejistě se ve své roli cítí. Podle Gillermové, Krejčové a kol. (2011, str. 53-55) je důležité, aby učitel zvládal na dobré úrovni všechny dovednosti, které se k učitelské profesi váží. Jedná se o dovednost spojenou s plánováním a přípravou, kdy je na učiteli, aby uměl dobře zvolit, jaký bude obsah a cíl vyučovacích hodin, jaké postupy k dosažení těchto cílů zvolí. Realizace výuky vyžaduje dobře rozvinuté komunikační dovednosti. Řízení výuky vyžaduje schopnost učitele naslouchat, být empatický, podávat a přijímat zpětnou vazbu. Na významu nabývají i sociální dovednosti učitele, k nimž patří např. dovednost řešit problémy, kooperovat. Kromě toho se jedná o profesní dovednosti. Tyto dovednosti se týkají toho, jak učitel dokáže pojmout výuku, předávat potřebné poznatky žákům. Učitel musí být také schopen spravedlivě a adekvátně hodnotit školní výkon žáků. Autorky doplňují, že učitelé v praxi většinou nezažívají větší obtíže při vedení výuky, ve smyslu předávání poznatků žákům. Bývá však pro ně obtížné rozvíjet sociální klima ve třídě, s čímž je spojeno zvládnutí agresivních projevů žáků, prevence šikany apod.

Gillernová, Kebza, Rymeš a kol. (2011, str. 144-148) přibližují, jak se proměnila učitelská profese a jaké nároky jsou dnes na učitele kladeny. Již není dostačující, aby učitel pouze předával žákům poznatky z daného oboru. Mnohem významnější je, aby uměl pracovat s informacemi a dokázal vést žáky k tomu, aby se naučili vhodně s informacemi pracovat a též je vyhledávat. Mechanická výuka se rozvíjí směrem k výchově, kdy je základem, aby učitel uměl pracovat se svým Já. Teprve na základě této rozvinuté dovednosti následně dokáže vhodně působit na žáky. Učitelská profese klade značné nároky na kognitivní schopnosti učitele - např. na pozornost. Učitel musí průběžně rozdělovat svoji pozornost mezi jednotlivce a celek, všimnout si všech žáků, uspokojovat jejich potřeby, kdy je důležité vhodně pracovat i se žáky se speciálními vzdělávacími potřebami, kteří potřebují speciální péči a přístup. Zároveň musí učitel registrovat psychický a fyzický stav u žáků – např. únavu, souběžně s tím monitorovat atmosféru ve třídě a dle vyhodnocení těchto i jiných prvků následně modifikovat styl

výuky i přístup k žákům. Učitel se také musí potýkat s tím, že lze jen obtížně určit jeho úspěšnost v rámci pedagogického působení. Ta je sledována dlouhodobě a většinou ani není možné určit, zda je dobrý výsledek u žáků spojen s působením učitele či dalšími faktory. Prestiž učitelské profese je sice v žebříčcích hodnocení různých profesí poměrně vysoká, sami učitelé ji však takto nevnímají. Mnohdy se ani necítí bezpečně ve své roli, chybí jim potřebné zázemí, musí se potýkat s řadou sociálně-patologických jevů, které ve školním prostředí existují. Navíc je silně akcentována etická rovina: učitel je reprezentantem učitelské profese, jeho chování je monitorováno veřejností, a to i mimo školní prostředí. K dalším faktorům, které představují zátěž v profesi učitele, patří skutečnost, že po většinu svého profesního působení jedná sám – v hodině vyučuje bez opory kolegy, s čímž tedy souvisí i vysoká odpovědnost učitele. Bývá také náročné najít způsob, jak být pro žáky autoritou, zároveň k nim zaujímat partnerský přístup, což je často očekáváno s ohledem na demokratizaci společnosti.

Všechny tyto faktory, ale i další, tak vedou k tomu, že učitelé zažívají ve své profesi značnou zátěž, mnohdy ji tedy záhy opouštějí, nebo se u nich vyvíjí syndrom vyhoření. Existují pochopitelně i učitelé, kteří dokážou naplňovat optimálně požadavky spojené s učitelskou rolí, zároveň dbát na vlastní psychickou pohodu a osobní rozvoj. Problematice syndromu vyhoření u učitelů je věnována pozornost v kapitole 3.3.

3.2 Charakteristika profese policisty

Policistou může být dle § 13 zákona č. 361/2003 Sb., osoba, která je starší 18 let, je bezúhonná, splňuje požadavky kladené na vzdělání, které se dle jednotlivých pozic mění. Dále se musí jednat o osobu plně svéprávnou a jedinec musí být také k výkonu služebního poměru způsobilý zdravotně, osobnostně i fyzicky. Jeho úkolem je dle § 45 téhož zákona dodržovat služební kázeň, zdržet se jednání, které by vedlo ke střetu zájmů, zachovávat mlčenlivost, prohlubovat svoji odbornost, chovat se tak, aby neohrožoval dobrou pověst bezpečnostního sboru.

Čírtková (2000, str. 129-130) se zabývá zátěží v profesi policisty a uvádí, že se vžil termín policejní stres, který se vztahuje k situacím, které hodnotí většina policistů jako zátěžové. Psychická zátěž se týká zejména vyšetřování násilné trestné činnosti, kdy stresogenně působí zejména „extrémní mrtvoly“ (znetvořené, ve stádiu rozkladu), smrt dítěte, tragické okolnosti případu a případy náhlého úmrtí dítěte v rodině. Policisté často prožívají soucit s oběťmi, ovšem jejich možnosti pomoci jim jsou omezené a dané povinnostmi, právy a úkoly, které se s danou pracovní pozicí pojí. Velmi stresující je i použití zbraně. I v tomto případě se užívá speciální termín, a to „post-shooting

trauma". V důsledku zkušenosti použití zbraně zažívá policista zvýšenou citlivost vůči bezpečí, obavy z budoucích událostí, strach ze selhání, mohou se objevit problémy s normami, služebními předpisy, nadřizenými. Tyto situace mohou vést i k problémům v rodině, s blízkými, zvyšují riziko užívání až nadužívání návykových látek, vedou k problémům v sexuální oblasti, způsobují podrážděnost a zvyšují riziko sebevražedných myšlenek.

Jedinák (2016, str. 90) vysvětluje, že práce policisty je velmi náročná. Zátěž může snížit vhodné vzdělání policisty, přičemž toto vzdělání by mělo korespondovat s konkrétním výkonem služby. Policista velkou část svého profesního působení vykonává standardní, rutinní postupy, ovšem poté také zažívá situace značně nestandardní, náročné na jeho odolnost, které nelze zvládnout rutinními postupy. Jedná se situace velmi zatěžující, pro které by měl mít policista rozvinuté speciální strategie, jak je zvládat. Zároveň však musí policista dodržovat při jejich řešení etický kodex.

Jednou z nejdůležitějších dovedností, která by neměla policistovi chybět, je dovednost komunikace. Na tu je kladen velký důraz, neboť policista přichází každý den do styku s osobami, které jsou rozrušené, samy zažívají stres. Vhodný způsob komunikace umožňuje situaci dobře zvládnout. Policisté by tak měli v tomto ohledu absolvovat speciální vzdělávání, průběžně se trénovat v umění komunikace, a to komunikace verbální i neverbální. V případě silného prožitku či dokonce traumatu mohou policisté využívat odbornou pomoc, kterou zajišťují policejní psychologové, existují také týmy posttraumatické krizové péče (Velikovská, 2016, str. 134, 144).

3.3 Zastoupení syndromu vyhoření u učitelů a policistů

Dle Zormanové (2014, str. 47-48) doprovází učitelskou profesi syndrom vyhoření, ovšem odlišně v různých fázích profesní dráhy učitelů. Tu lze rozčlenit do pěti etap: volba učitelské profese, profesní start (učitel je v roli učitele začátečníka), profesní adaptace, profesní stabilizace (jedná se o učitele experta) a poslední fáze je fází profesního vyhasínání, vyhoření. Syndrom vyhoření často zažívají učitelé v roli začátečníka, vlivem šoku z reality, což je dáno značným rozporem mezi původními, nerealistickými očekáváním učitele a skutečnou pedagogickou praxí. Spojení závěrečné fáze se syndromem vyhoření je dáno dlouhodobě působící profesní zátěží. Učitel, který vyhoří, ztrácí o svoji práci zájem, vykonává ji rutinně, bez nadšení, práce jej vyčerpává. Učitel ztrácí zájem o žáky, vlastní profesní rozvoj. Učitelské povolání označuje autorka za stresové zaměstnání: učitelé si musí udržet kázeň ve třídě, často pracují i ve svém

volném čase, musí sledovat změny legislativní i změny v profesi, průběžně se vzdělávat, zároveň na ně působí neúspěchy jejich žáků. K hlavním zdrojům zátěže, vedoucích k syndromu vyhoření, patří podle autorky zejména následující: špatné postoje žáků ke školní práci, nezájem o učení, kázeňské problémy, špatné pracovní podmínky, včetně nízkého finančního ohodnocení, stres spojený se zaváděním nových technologií do výuky, práce v nepřetržitém časovém tlaku, zodpovědnost za bezpečnost a zdraví druhých osob, nutnost neustále se koncentrovat na dění ve třídě, učení ve třídách s rozdílnou úrovní žáků, nedostatečnou spolupráci s rodiči žáků a nízký zájem rodičů o výuku žáků.

Důvodů, proč jsou učitelé ohroženi syndromem vyhoření, je ovšem pochopitelně více. Škoda a Doulík (2016, str. 97) zmiňují absenci zpětné vazby, zejména tedy ocenění. Toho se učitelům ze strany žáků či jejich rodičů dostává minimálně. Mnohem více podpory mají např. od kolegů. Pugnerová (2019, str. 246) uvádí délku praxe učitelů, kdy s narůstající délkou praxe vzrůstá riziko syndromu vyhoření, a dále spokojenost v zaměstnání, která vede ke snížení rizika syndromu vyhoření. Stránská a Poledňová (2005, str. 284) považují za hlavní příčiny burnout syndromu u učitelů nízký plat, nízkou společenskou prestiž tohoto povolání, která je ještě více snižována médií, a dále vysokou byrokracií ve školství.

Stock (2010, str. 44-45) konstatuje, že učitele ovšem nelze vnímat jako homogenní skupinu a z hlediska syndromu vyhoření jsou tímto jevem více ohroženy pouze některé skupiny učitelů. Autor přibližuje dělení učitelů dle využití testu AVEM, s jehož pomocí lze určit čtyři typy učitelů: typ G (vysoké, ale nikoliv přehnané pracovní nasazení, ochota nést zátěž, schopnost udržet si odstup, schopnost regenerace, důraz na kolegiální. Jedná o ideál učitele), typ A (perfekcionista – nadprůměrné nasazení, nízká schopnost regenerace, individualista, který tak nemá podporu ze svého sociálního okolí), typ B (písmeno B značí burnout. Značné pracovní nasazení je doprovázeno velkým fyzickým a psychickým vyčerpáním) a typ S (menší pracovní nasazení). Dle autora bylo v německém výzkumu z roku 2004 prokázáno, že 63 % učitelů patří k typům A, B nebo G, přičemž celkem 35 % sledované učitelé profese přináleželo k typu B. Jak autor shrnuje, většina učitelů vykazuje vysoké pracovní nasazení, což následně zapříčiňuje i vysoký výskyt syndromu vyhoření v pedagogické profesi.

Zmínit lze také výzkumy mapující zastoupení syndromu vyhoření u učitelů. Škoda a Doulík (2016, str. 99) provedli výzkum na vzorku 384 učitelů základních škol. Syndrom vyhoření byl zjištěn u téměř třetiny všech respondentů. Pugnerová (2019, str.

246) sledovala rozdíly v zastoupení syndromu vyhoření u učitelů základních a středních škol. Bylo zjištěno, že emocionálním vyčerpáním trpěli častěji učitelé základních škol a dále že emocionální vyčerpání narůstá s délkou praxe. Urbanovská a Kusák (2009, str. 115-119) ve svém výzkumu na vzorku 106 učitelů základních a středních škol ověřili platnost udávaných poznatků, tedy např. že je syndrom vyhoření v menší míře zastoupen u učitelů, u nichž je vyšší pocit zdatnosti a pohody, ve vyšším riziku burnout syndromu se ocitají učitelé mající osobnost typu A, míra stresu na pracovišti zvyšuje riziko syndromu vyhoření u učitelů. Za překvapivý považují autoři výsledek týkající se vlivu délky praxe na riziko syndromu vyhoření: pouze u mužů bylo zjištěno, že s délkou praxe syndrom vyhoření narůstá, ovšem u žen byl zjištěn opačný trend, což autoři vysvětlují vyšší adaptabilitou žen.

Co se týče policistů, příčiny stresu jsou u nich v některých ohledech odlišné. Stack a Kelley (1999, str. 95-97) zmiňují zejména práci na směny, která je náročná, a navíc může zhoršovat kvalitu blízkých vztahů a obecně možnost rozšiřovat svoji sociální síť. Problémem je i přístup veřejnosti, která nezřídka může k policii zaujímat negativní postoj. Navíc samotný kontakt s veřejností je psychicky vyčerpávající, mnohdy ani nemají policisté vhodné podmínky k práci (materiální vybavení apod.). Policisté neustále čelí riziku ohrožení života, jejich práce nemusí být vnímána jako smysluplná, neboť jsou závislí i na dalších subjektech působících v oblasti kriminality a práva.

Výzkumů mapujících zastoupení syndromu vyhoření u policistů je méně, než je tomu v případě učitelů. V českém prostředí se tímto tématem zabývaly Ralbovská a Ralbovská (2016, str. 25-28), které ovšem zkoumaly syndrom vyhoření u příslušníků Integrovaného záchranného systému. Výzkumný soubor tak tvořili zdravotníci, hasiči a policisté. Bylo opět obdobně jako u učitelů prokázáno, že s délkou praxe narůstá syndrom vyhoření. U policistů zvyšovalo riziko syndromu vyhoření přesvědčení, že musí být odolní a vše zvládnout sami, nicméně v případě potřeby dokážou policisté využít pomoc blízkých jako formu psychické opory. Jako největší stresory byla označována komunikace s veřejností a dále psychicky náročná práce. Problematikou využívání rodiny jako opory policistů se zabývali ve svém výzkumu také Griffin a Sun (2018, str. 366-367), kteří zjistili, že vyšší riziko burnout syndromu je přítomno u policistů s nižší odolností a dále policistů, kterým se nedostává opory ze strany nejbližších. Dále bylo prokázáno vyšší zastoupení syndromu vyhoření u hlídkujících policistů oproti policistům, kteří působí v terénu menší měrou.

Lze tedy konstatovat, že podobně jako u učitelů stres přináležející k dané profesi má vliv na vznik a rozvoj syndromu vyhoření u policistů. Důležité je však i to, jak

jedinec přistupuje ke zvládnání pracovní zátěže a jaké jsou jeho osobnostní rysy, kdy k významným patří odolnost vůči zátěži.

3.4 Shrnutí teoretické části

Z přehledu odborné literatury vyplývá, že se problému věnuje hodně odborníků (psychologů, psychiatrů, specialistů na pomáhající profese). Třebaže se jednotlivé teoretické přístupy mohou lišit mírou akcentace jednotlivých aspektů syndromu vyhoření, všichni se shodují minimálně na zdůraznění rizikovosti jevu a obtížemi při jeho zvládnání. Většina autorů také upozorňuje na psychosomatické dopady syndromu vyhoření.

Profese učitelů a policistů patří k již zmíněným pomáhajícím profesím, tedy riziko ohrožení syndromu vyhoření je u nich dáno již jen skutečností, že se dostávají do intenzivního kontaktu s druhými lidmi, přičemž jejich pracovní odpovědnost je vysoká. Zároveň však každá z těchto profesí čelí specifickým stresorům. Některé, jako např. nevhodné pracovní podmínky, časová tíseň či nedostatečné finanční ohodnocení, jsou oběma profesím společné. Odlišnost lze spatřovat v práci na směny u policistů, vystavení silným, traumatickým zážitkům. U učitelů lze uvažovat o problematickém respektování jejich autority ze strany žáků či jejich rodičů, zvládnání kázeňských obtíží, kdy učitel musí spoléhat pouze na své profesní a sociální dovednosti. U příslušníků obou profesí je tak zapotřebí vysoká míra odolnosti vůči zátěži, nezbytností je dodržování zásad duševní hygieny.

K nejvýznamnějším publikacím, z nichž bylo čerpáno, lze přiřadit práce českých autorů, konkrétně J. Křivohlavého a R. Honzáka. Oba autoři dokážou velmi dobře přiblížit komplexnost syndromu vyhoření, komparovat dosavadní poznatky z různých autorů, zároveň dokáží detailně vykreslit sílu syndromu vyhoření, který se rozvíjí postupně, aby negativně zasáhl profesní i osobní život jedince. Za cenné lze považovat přiblížení osobní historie H. J. Freudembergera R. Honzákem. Objevitel burnout syndromu musel nejprve sám syndrom vyhoření zažít, aby se rozhodl tomuto tématu následně celoživotně profesně věnovat. Jak však bylo uváděno, sám Freudemberger nedokázal slevit z vysokých pracovních nároků na sebe sama, a příliš se mu tak nepodařilo eliminovat rizika syndromu vyhoření. I tato skutečnost dokládá, o jak závažný a obtížně zvladatelný fenomén se jedná.

PRAKTICKÁ ČÁST

4 POPIS VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

4.1 Cíl výzkumu, výzkumné otázky a hypotézy

Cílem výzkumu bylo analyzovat míru výskytu syndromu vyhoření u učitelů středního odborného učiliště a policistů. Dílčím cílem výzkumu bylo zjistit, jaké faktory považují učitelé středního odborného učiliště a policisté za nejvíce rizikové pro vznik a rozvoj syndromu vyhoření a jak přistupují k jeho prevenci.

Stanoveny byly také následující výzkumné otázky (VO):

VO1: Jak se liší učitelé středních odborných škol a policisté v zastoupení syndromu vyhoření?

VO2: V čem spatřují učitelé středních odborných škol a policisté riziko syndromu vyhoření?

VO3: Jak je realizována prevence syndromu vyhoření ze strany učitelů středních odborných škol a policistů?

Dále byly formulovány tyto hypotézy (H)

H1: Syndrom vyhoření se vyskytuje častěji u učitelů středních odborných škol než u policistů.

H2: Učitelé s vyšší délkou pedagogické praxe častěji vykazují vyšší míru syndromu vyhoření než učitelé s kratší délkou pedagogické praxe.

H3: Policisté s vyšší délkou praxe častěji vykazují vyšší míru syndromu vyhoření než policisté s kratší délkou praxe.

H4: Respondenti, kteří věnují dostatek pozornosti duševní hygieně, vykazují syndrom vyhoření méně často než respondenti, kteří nevěnují duševní hygieně dostatek pozornosti.

4.2 Metodika výzkumu

Výzkum byl koncipován jako kvantitativní. Reichel (2009, str. 40-41) vysvětluje, že v tomto typu výzkumu pracuje badatel s numerickými daty, užívány jsou statistické metody, a to i k ověření hypotéz. Je možné získat data od většího souboru respondentů, u kterých však lze na rozdíl od výzkumu kvalitativního zkoumat pouze vybrané aspekty sledovaného jevu.

Metodou výzkumu byl dotazník, jehož podoba je uvedena v oddílu příloh (příloha č. 1, 2). Dotazník byl vytvořen ve dvou verzích: pro učitele i pro policisty, nicméně oba dotazníky se lišily pouze některými formulacemi, kdy např. namísto žák v případě dotazníku pro učitele byl užit termín občan. V úvodu dotazníku byly uvedeny identifikační otázky, které umožnily popsat výzkumný soubor a byly též užity pro ověření stanovených hypotéz. Většina otázek byla uzavřených, případně polouzavřených, dotazník obsahuje i položky otevřené a položky, na které respondenti odpovídali s využitím pětistupňové škály. Část dotazníku byla vlastní konstrukce, druhou část představuje standardizovaný dotazník MBI, který je nejčastěji užívaným dotazníkem při zkoumání syndromu vyhoření.

Před vlastní administrací dotazníku byl proveden předvýzkum. Disman (2011, s. 122) uvádí, že je vždy vhodné předvýzkum provést, neboť tímto způsobem lze ověřit nástroj, který má být ve výzkumu užit, tedy v tomto případě sestrojený dotazník. Předvýzkumu se zúčastnili dva učitelé a dva policisté z okruhu blízkých osob autora práce. Na základě jejich zpětné vazby byly opraveny formulace některých otázek tak, aby byly pro respondenty více srozumitelné, otázka č. 12 byla převedena na otázku otevřenou.

Výzkum probíhal v období 1. 12. 2019 do 10. 1. 2020, a to v Pardubickém kraji. Zvolen byl příležitostný výběr. Bylo využito kontaktů autora práce na osoby působící u Policie České republiky (dále jako PČR). Výzkum v případě policistů probíhal na vybraném oddělení v Pardubickém kraji. S ohledem na zajištění etiky výzkumu není toto oddělení přesně identifikováno. Lze však doplnit, že se jedná o oddělení s působností na území s počtem obyvatel vyšším než 20 000.

V případě učitelů středních škol byla náhodně ze seznamu všech středních škol v Pardubickém kraji vylosována jedna ze škol, přičemž původní seznam středních škol byl vytvořen s využitím Rejstříku škol, které spravuje Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. Jednalo se o střední školu technického zaměření.

Autor práce oslovil ředitele školy telefonicky. Po získání souhlasu s účastí ve výzkumu byl smluven termín předání dotazníků. Jejich distribuce ve škole byla zajištěna

přímo ředitelem školy. Byl smluven termín vyzvednutí dotazníků. Dotazníky byly opatřeny instrukcí k jejich vyplnění a ke každému dotazníku byla přiložena obálka, čímž byla zajištěna anonymita respondentů. Dotazníky odevzdávali učitelé do přichystané, uzamčené schránky, která byla umístěna ve sborovně. Policisté taktéž odevzdávali vyplněné dotazníky v zalepených obálkách, a to u svého nadřízeného, opět do přichystané uzamčené schránky. Popis výzkumného souboru je podán v kapitole 4.3.

K analýze dat byla zvolena popisná statistika, kdy byla u každé otázky určována absolutní a relativní četnost odpovědí, v případě otázek škálových byl zjišťován průměr a směrodatná odchylka. Otázky otevřené byly analyzovány pomocí metody vytváření trsů. Miovský (2006, str. 221) uvádí, že v tomto případě badatel seskupuje části výroků do skupin (trsů), a to dle různých kritérií. Zvoleno bylo kritérium tematické. Dle obdobného významu tak byly části výroků shlukovány do trsů, následně byl opět určen počet odpovědí v každém z trsu.

Dotazník MBI, který tvořil druhou část dotazníkového šetření, byl vyhodnocen dle standardizovaného postupu. Škoda a Doulík (2016, s. 84-87) vysvětlují, že dotazník tvoří 22 položek. K položkám je přiřazena osmibodová škála, s rozmezím hodnot 0-7. Respondenti vyjadřují zvolením konkrétní hodnoty, jak silné pocity v dané oblasti zažívají. Každá z položek přináší do jedné z klíčových oblastí syndromu vyhoření. Jedná se o emocionální vyčerpání (EE), depersonalizaci (DP) a osobní uspokojení (PA). Do oblasti emocionálního vyčerpání patří položky 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16 a 20, do oblasti depersonalizace položky 5, 10, 11, 15 a 22 a do oblasti osobního uspokojení položky č. 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19 a 21). Zjišťováno je skóre pro každou z oblastí.

Stanovena jsou kritéria pro určení míry vyhoření v každé z oblastí. V případě EE značí hodnoty 0-16 nízký stupeň vyhoření, hodnoty 17-26 mírný stupeň syndromu vyhoření, při dosažení hodnoty 27 a více se již jedná o vysoký stupeň vyhoření. U depersonalizace svědčí hodnoty 0-6 pro nízký stupeň vyhoření, hodnoty 7-12 pro střední stupeň a hodnota 13 a více znamená vysoký stupeň vyhoření v této oblasti. V případě osobního uspokojení naopak platí, že čím nižší skóre, tím vyšší míra syndromu vyhoření. Hodnota 39 a více značí vysokou míru osobního uspokojení, hodnota 38-32 střední míru osobního uspokojení a dosažení hodnoty 31 a méně svědčí pro vyhoření v této oblasti (Venglářová a kol., 2011, s. 44).

K verifikaci hypotéz byl zvolen chí-kvadrát test. Dle Chrásky (2016, str. 65-66) je nejprve nutné formulovat nulovou a alternativní hypotézu. Alternativní hypotéza vyjadřuje předpoklad, že mezi zkoumanými jevy existuje statisticky významný rozdíl, nulová hypotéza vyjadřuje předpoklad, že mezi zkoumanými jevy statisticky významný

rozdíl není. O přijetí nebo zamítnutí hypotéz je rozhodováno na základě výpočtu testového kritéria χ , které podle autora se počítá jako

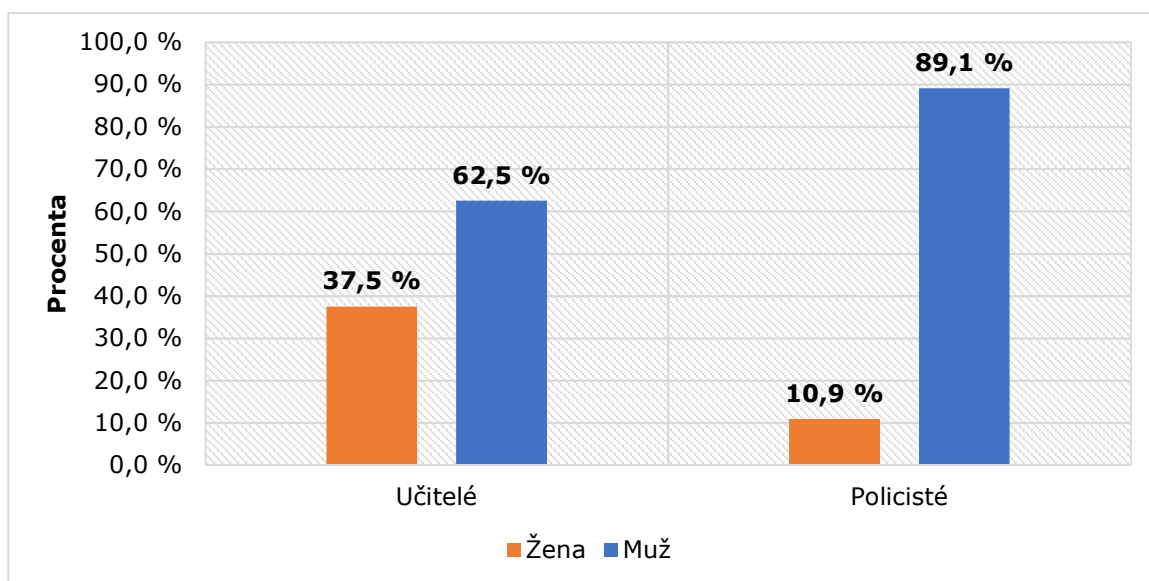
$$\chi^2 = \sum \frac{(P - O)^2}{O}$$

kde: χ – testové kritérium, P – pozorovaná četnost, O – očekávaná četnost a Σ – součet dílčích výsledků pro každé pole čtyřpolní tabulky.

4.3 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor tvořilo celkem 102 respondentů. V případě učitelů bylo rozdáno 72 dotazníků, zcela vyplněných jich bylo vráceno 56, tj. návratnost dotazníků v souboru učitelů činila 77,8 %. V případě policistů byla návratnost dotazníků stoprocentní – rozdáno bylo 46 dotazníků, všechny tyto dotazníky byly odevzdány zpět, a to kompletně vyplněné.

Identifikační otázky umístěné na začátku dotazníku umožnily popsat výzkumný soubor. Rozložení výzkumného souboru z hlediska pohlaví zachycuje graf 1.



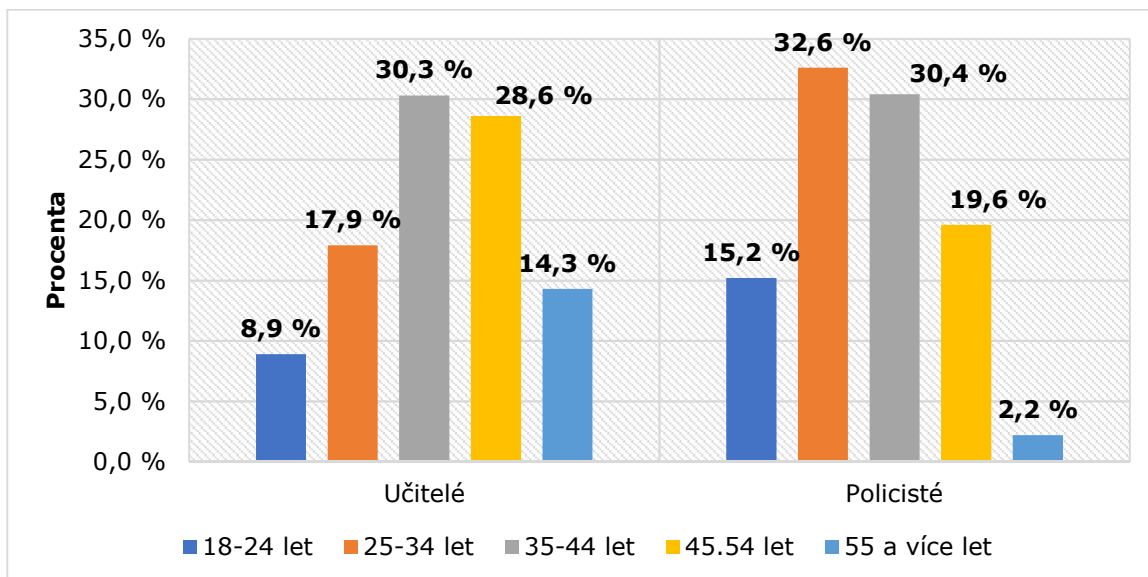
Graf 1 Pohlaví respondentů

Zdroj: autor práce

V grafu 1 si lze povšimnout, že v obou skupinách převažovali muži, nicméně mezi učiteli byly ženy zastoupeny ve větší míře. V souboru učitelů se jednalo o 21 (37,5 %) žen, v souboru policistů se jednalo o 5 (10,9 %) žen.

Graf 2 charakterizuje výzkumný soubor z hlediska věku respondentů. Z grafu 2 vyplývá, že v každém souboru byli zastoupeni respondenti všech dotazovaných věko-

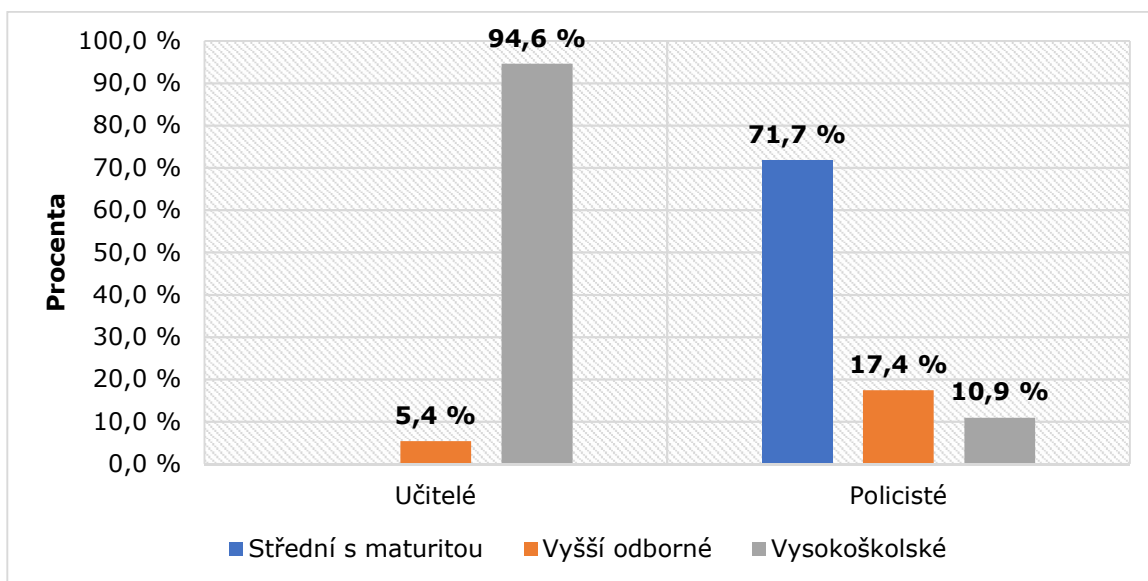
vých kategorií, ovšem rozložení těchto skupin respondentů z hlediska věku shodné nebylo. V souboru učitelů byli nejvíce zastoupeni respondenti ve věku 35-44 let (jednalo se o 17 (30,3 %) učitelů), v případě policistů tvořili nejpočetněji zastoupenou skupinu respondentů policisté ve věku 25-34 let - 15 (32,6 % policistů). Výraznější rozdíl se týkal osob ve věku 55 a více let, kterých bylo v souboru učitelů 8 (14,3 %), v souboru policistů pouze 1 (2,2 %).



Graf 2 Věk respondentů

Zdroj: autor práce

Graf 3 přibližuje rozložení výzkumného souboru z hlediska nejvyššího dosaženého vzdělávání.

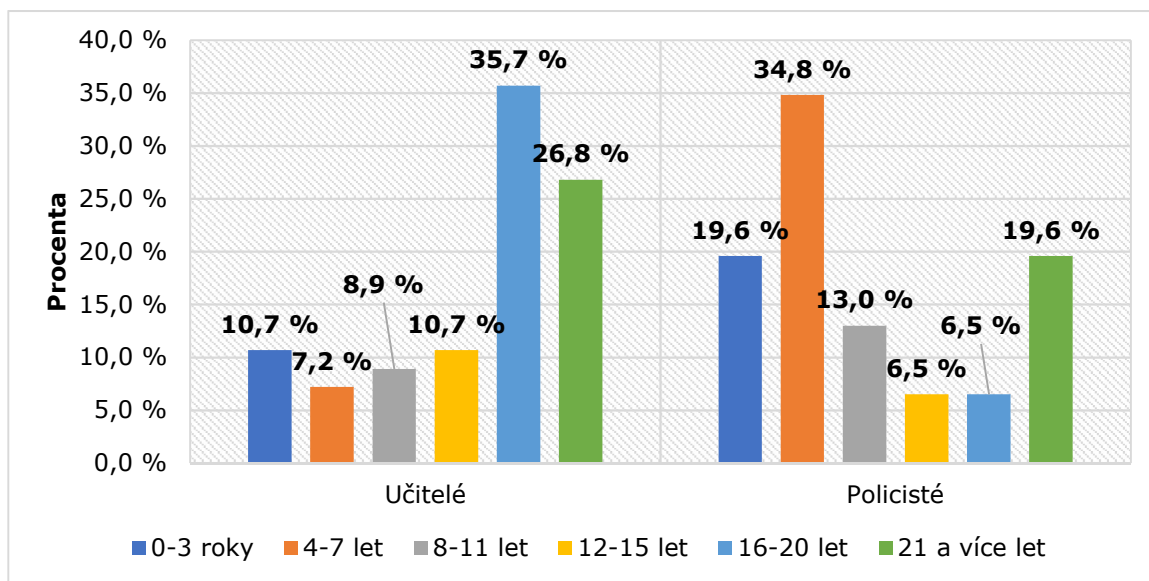


Graf 3 Vzdělání respondentů

Zdroj: autor práce

Graf 3 dokládá, že v souboru učitelů nebyli zastoupeni žádní respondenti, jejichž nejvyšší dosažené vzdělání je střední s maturitou. Mezi policisty se jednalo o 33 (71,7 %) respondentů s tímto vzděláním, přičemž se jednalo o nejčastěji uváděnou odpověď. Mezi učiteli bylo nejvíce respondentů s vysokoškolským vzděláním (53 (94,6 %) učitelů), pouze 5 (10,9 %) policistů uvedlo, že je jejich nejvyšší dosažené vzdělání vysokoškolské.

Poslední identifikační otázkou byla zjišťována délka praxe respondentů. Odpovědi zachycuje graf 4.



Graf 4 Délka praxe respondentů

Zdroj: autor práce

Také v tomto případě se odpovědi respondentů obou skupin lišily. Mezi učiteli byli nejvíce zastoupeni respondenti s délkou praxe 16-20 let, kdy se jednalo o 20 (35,7 %) učitelů (policisté s touto délkou praxe byli 3 (6,5 %), zatímco policisté nejčastěji odpovídali, že délka jejich praxe činí 4-7 let, což uvedlo 16 (34,8 %) policistů, ale jen 4 (7,2 %) učitelé.

5 VÝSLEDKY VÝZKUMU

Kapitola prezentuje zjištěné výsledky, které jsou rozděleny na část dotazníkového šetření, výsledky dotazníku MBI a verifikaci hypotéz.

5.1 Dotazník vlastní konstrukce

5. Zkuste prosím definovat, popsat, co je to syndrom vyhoření:

Tato otázka byla otevřená. Získaná data byla zpracována s využitím metody vytváření trsů. Přehled trsů, včetně počtu odpovědí u každého souboru respondentů, podává tabulka 1.

Tabulka 1 Vymezení syndromu vyhoření respondenty

Odpovědi	Učitelé		Policisté	
	N	%	N	%
Emoční vyčerpání	20	35,7 %	2	4,3 %
Důsledek dlouhodobého stresu	11	19,6 %	4	7,1 %
Negativní emoční prožívání	6	10,7 %	2	4,3 %
Psychické a fyzické vyčerpání	5	8,9 %	10	21,7 %
Ztráta pracovního nasazení	4	7,1 %	9	19,6 %
Ztráta zájmu o práci	12	21,4 %	3	6,5 %
Zhoršení pracovního výkonu	6	10,7 %	8	14,3 %
Ztráta ideálů, nadšení	18	32,1 %	12	26,1 %
Negativní sebehodnocení	2	3,6 %	3	6,5 %
Zhoršení zdraví	13	23,2 %	6	13,0 %
Důsledek vysoké motivace	3	5,4 %	6	13,0 %
Důsledek vysokých pracovních požadavků	2	3,6 %	2	4,3 %
Jiné	0	0,0 %	3	6,5 %
Nevím	0	0,0 %	3	6,5 %

Zdroj: autor práce

Jak je z tabulky 1 patrné, respondenti z obou skupin uváděli často odpovědi, které bylo možné přiřadit k více trsům. V tabulce 1 si lze také povšimnout, že se obě skupiny respondentů ve svých odpovědích rozcházely.

Zatímco učitelé nejčastěji vymezovali syndrom vyhoření jako stav emočního vyčerpání (35,7 % učitelů) a dále prostřednictvím ztráty ideálů, nadšení pro práci (32,1 % učitelů), policisté nejčastěji definovali syndrom vyhoření jako ztrátu ideálů, nadšení (26,1 % policistů), druhou nejčastější odpovědí bylo vyčerpání, a to fyzické i psychické (21,7 % respondentů).

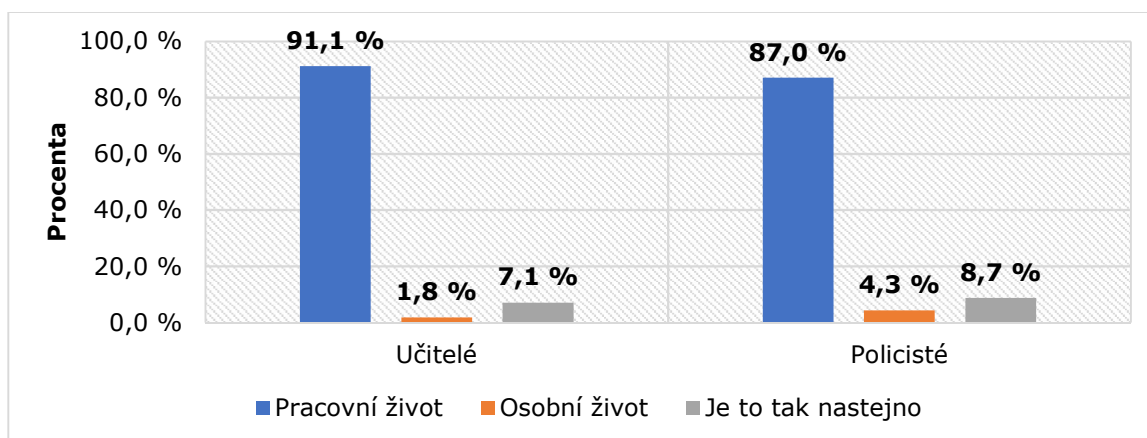
Učitelé také často definovali syndrom vyhoření jako důsledek dlouhodobého stresu či popisovali projevy syndromu vyhoření – zejména zhoršení zdraví a ztrátu zájmu o práci. Policisté zmiňovali ztrátu pracovního nasazení, zhoršení pracovního výkonu, pokud byla uváděna příčina, často byla uváděna vysoká motivace.

Policisté také na rozdíl od učitelů uvedli odpovědi, které byly zařazeny do trsu jiné (3 odpovědi). Všechny tyto odpovědi vyjadřovaly „naštvaní z práce“ – jednalo se např. o odpověď: „Když vás štve vedení, když vás štve vaše práce a nejste schopni s tím nic udělat.“ či „To znamená, že už vás práce fakt štve.“. Třetí odpověď byla následující: „Znechucení z práce, způsobené šikanou ze strany nadřízených a starších kolegů.“ Dále 3 policisté neznali odpověď.

Patrné bylo odlišné ladění obou skupin respondentů: učitelé zmiňovali spíše lhostejnost k práci, rezignaci, zatímco policisté již zmiňované naštvaní, nechuť k práci, fyzické vyčerpání, kdežto učitelé zdůrazňovali vyčerpání emoční.

Odpovědi týkající se zhoršení zdraví obsahovaly fyzické symptomy, jako např. únavu, poruchy spánku, častěji symptomy psychické, tedy zejména deprese, úzkost.

6. V jaké oblasti spatřujete největší zátěž, s ohledem na syndrom vyhoření?



Graf 5 Oblast nejvíce zatížená syndromem vyhoření

Zdroj: autor práce

Na tuto otázku byly respondenty získány téměř shodné odpovědi. Nejčastěji učitelé i policisté zmiňovali, že pociťují v důsledku syndromu vyhoření největší zátěž v oblasti pracovní, což uvedlo 51 (91,1 %) učitelů a 40 (87 %) policistů. Zátěž v pracovním i osobním životě stejnou měrou uvedli vždy 4 respondenti z každé skupiny.

7. V tabulce prosím u každého faktoru zaškrtněte, jak zatěžující danou oblast vnímáte, s ohledem na riziko vzniku a rozvoje syndromu vyhoření (hodnota 1 = nejmenší zátěž, hodnota 5 = největší zátěž). Do volných řádků můžete uvést vlastní faktory, které Vám v tabulce chybí, též u nich prosím uveďte, jak zatěžující je vnímáte.

Respondenti měli posuzovat zátěž ve vybraných oblastech, a to na škále s hodnotami 1-5. Určován byl průměr a směrodatná odchylka. Vlastní odpověď neuvedl žádný z respondentů. Přehled zjištěných odpovědí podává tabulka 2.

Tabulka 2 Hodnocení oblastí zátěže

Oblasti	Učitelé		Policisté	
	r	σ	r	σ
Nízká prestiž profese	3,6	0,96	2,9	1,06
Nízké finanční ohodnocení	3,7	0,65	3,5	0,72
Velká míra administrativy	3,3	0,83	4,8	0,51
Velké množství práce	3,2	0,71	3,7	0,71
Fyzická náročnost práce	1,7	0,56	2,5	0,91
Psychická náročnost práce	4,6	0,60	4,8	0,42
Přístup nadřízených	3,4	0,82	3,9	0,89
Přístup kolegů	3,3	0,69	2,3	0,93
Jednání s občany/žáky	3,8	0,69	3,6	0,71
Orientace v legislativních změnách	2,8	0,64	3,5	0,91
Omezené možnosti kariérního postupu	2,9	1,02	3,2	0,76

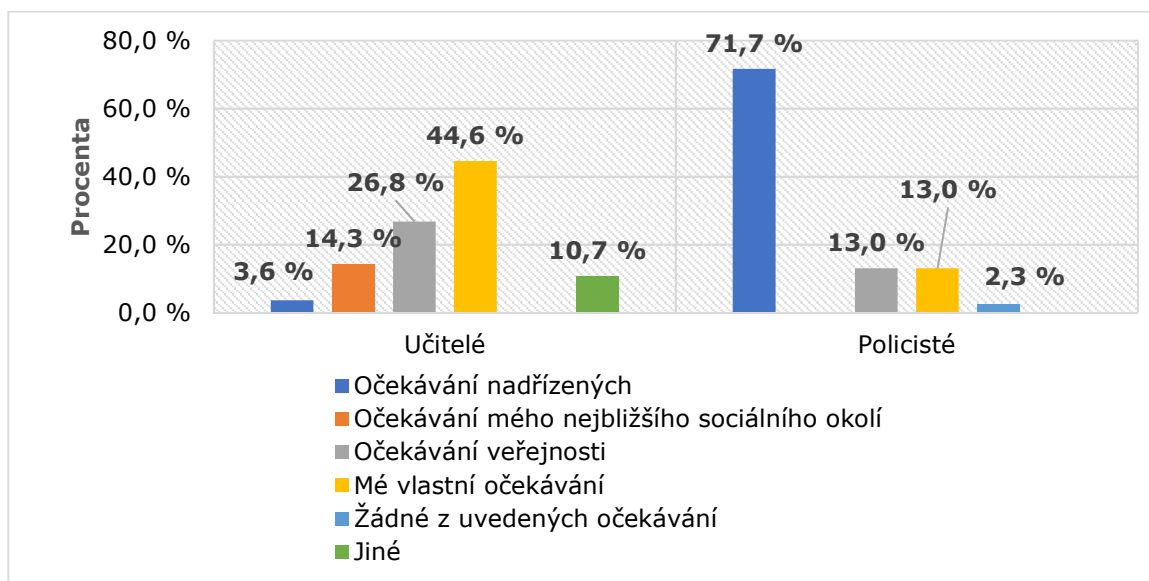
Zdroj: autor práce

V tabulce 2 si lze povšimnout, že učitelé i policisté pociťují největší zátěž shodně v psychické náročnosti práce, nicméně u učitelů byl větší rozptyl v odpovědích. Největší zátěž vyjadřovala hodnota 5, u učitelů byla psychická náročnost práce vyjádřena průměrem 4,6, u policistů se jednalo o hodnotu 4,8. Druhou největší zátěž představuje pro učitele jednání s žáky ($r=3,8$), pro policisty velká míra administrativy ($r=4,8$).

Naopak za nejméně zatěžující považují učitelé fyzickou náročnost práce ($r=1,7$), což překvapivě uváděli i policisté, ovšem s vyšší průměrnou hodnotou ($r=2,5$), nicméně učitelé nejčastěji zmiňovali jako nejméně zatěžující přístup kolegů ($r=2,3$), který byl u učitelů hodnocen jako více zatěžující ($r=3,3$).

8. Co považujete za nejvíce zatěžující, se zřetelem ke vzniku a rozvoji syndromu vyhoření?

Odovědi podává graf 6. Učitelé volili více možností než policisté – na rozdíl od policistů zmiňovali také očekávání ze strany blízkého sociálního okolí (8 - 14,3 %) učitelů) a vlastní odpověď (6 respondentů), policisté uváděli navíc, že nepovažují za nejvíce zatěžující žádné z uvedených očekávání, týkají se jejich pracovního výkonu. Policisté nejčastěji zmiňovali očekávání ze strany nadřízených (33 - 71,7 %) policistů).



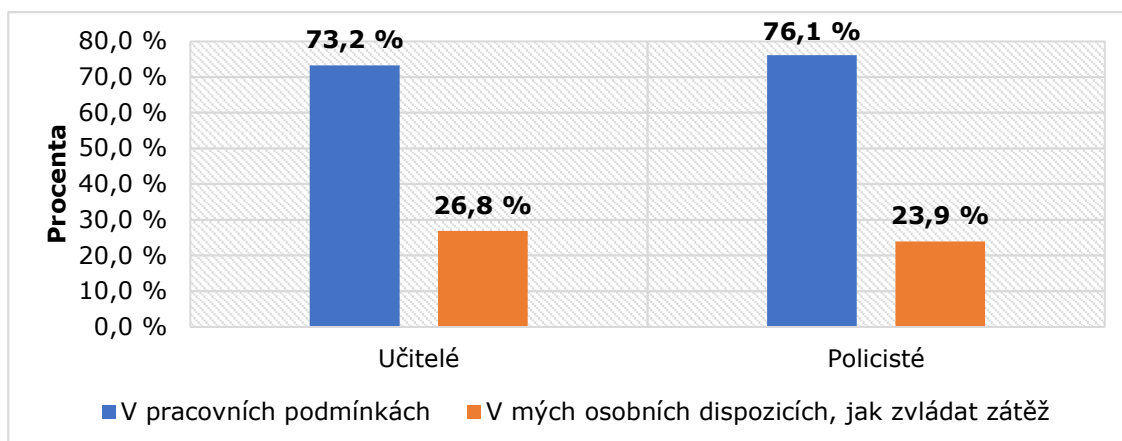
Graf 6 Nejvíce zatěžující očekávání ohledně výkonu respondentů

Zdroj: autor práce

Učitelé uváděli jako nejvíce zatěžující vlastní očekávání (25 - 44,6 %) učitelů). Z vlastních odpovědí zaznívalo obdobně vlastní očekávání, ve smyslu stanovování si vysokých cílů, jeden z učitelů uvedl: „*snaha být nejlepším učitelem*“. Zmiňovány byly také narušené osobní vztahy, pedantství, vysoká odpovědnost a vysoké nároky vedení, které jsou často v rozporu s tím, jak je zapotřebí vztahovat se k žákům.

9. V čem spatřujete hlavní obtíže při zvládnání pracovní zátěže?

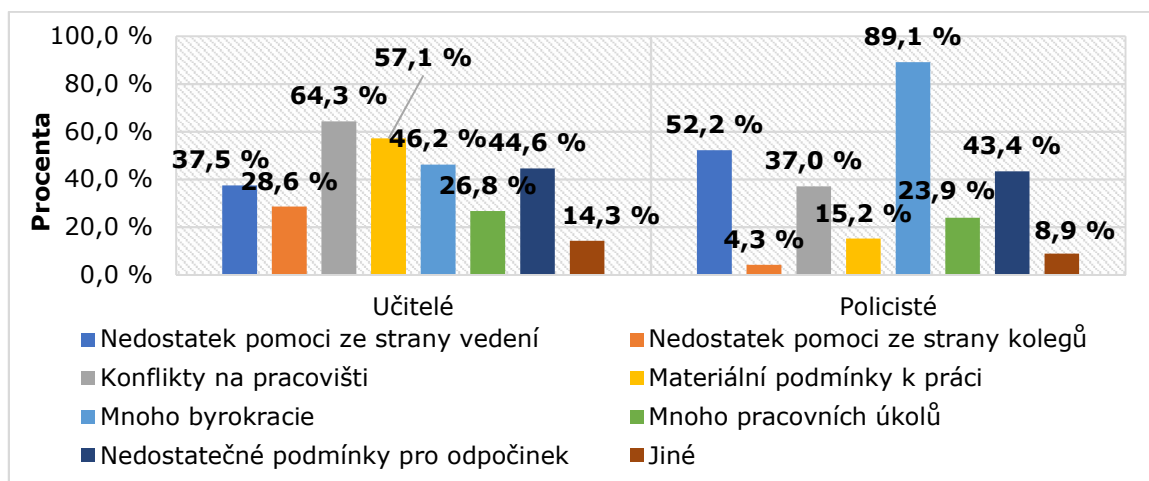
Výsledky prezentuje graf 7, z něž je patrné, že se odpovědi učitelů a policistů téměř nelišily. Obě skupiny respondentů přisuzují hlavní obtíže při zvládnání pracovní zátěže vnějším faktorům, tedy pracovním podmínkám, což uvedlo 41 (73,2 %) učitelů a 35 (76,1 %) policistů. Nedostatečně rozvinuté vlastní dispozice a dovednosti, spojené se zvládnáním zátěže, vnímá jako větší problém než faktory vnější celkem 15 (26,8 %) učitelů a 11 (23,9 %) policistů.



Graf 7 Určení příčiny zátěže

Zdroj: autor práce

10. Jaké faktory považujete za nejvíce ztěžující Vaše zvládnání pracovní zátěže? Můžete uvést více možností:



Graf 8 Faktory ztěžující zvládnání zátěže

Zdroj: autor práce

Z grafu 8 je patrné, že se respondenti obou skupin ve svých odpovědích rozcházel. Policisté považují za nejvíce ztěžující faktor zvládnání zátěže mnoho byrokracie –

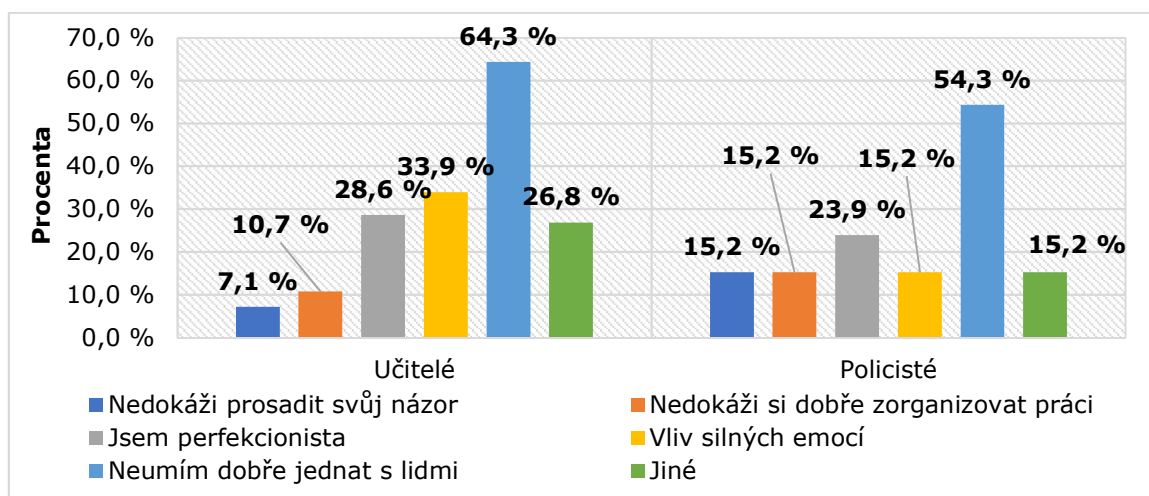
41 odpovědí, tj. - 89,1 %, tutéž odpověď uvedlo jen 25 učitelů - 46,2 %. Učitelé nejčastěji zmiňovali konflikty na pracovišti, ve 36 případech (64,3 %), tuto odpověď uvedlo ale jen 17 (37 %) policistů.

Policisté častěji uváděli nedostatek podpory a pomoci ze strany vedení, učitelé uváděli častěji nedostatek podpory a pomoci ze strany kolegů, nevhodné materiální podmínky k práci, mnoho pracovních úkolů a též častěji volili vlastní odpověď.

V případě vlastní odpovědi uváděli učitelé nejčastěji nevhodné chování žáků (agresivita, vulgarity, nevhodný přístup ke vzdělávání), ale též problémy plynoucí ze vztahu s kolegy, dané mezigeneračním rozdílem, na sebe kladené vysoké nároky a osobní problémy.

Policisté uváděli nedostatek ocenění, důraz na výkon (kvantitu, nikoliv kvalitu), náročné situace, jako např. „smrt při dopravních nehodách, a to zejména smrt malých dětí.“ a také „posměch přátel“.

11. Jaké faktory považujete za nejvíce ztěžující Vaše zvládnání pracovní zátěže? Můžete uvést více možností:



Graf 9 Osobní faktory ztěžující zvládnání zátěže

Zdroj: autor práce

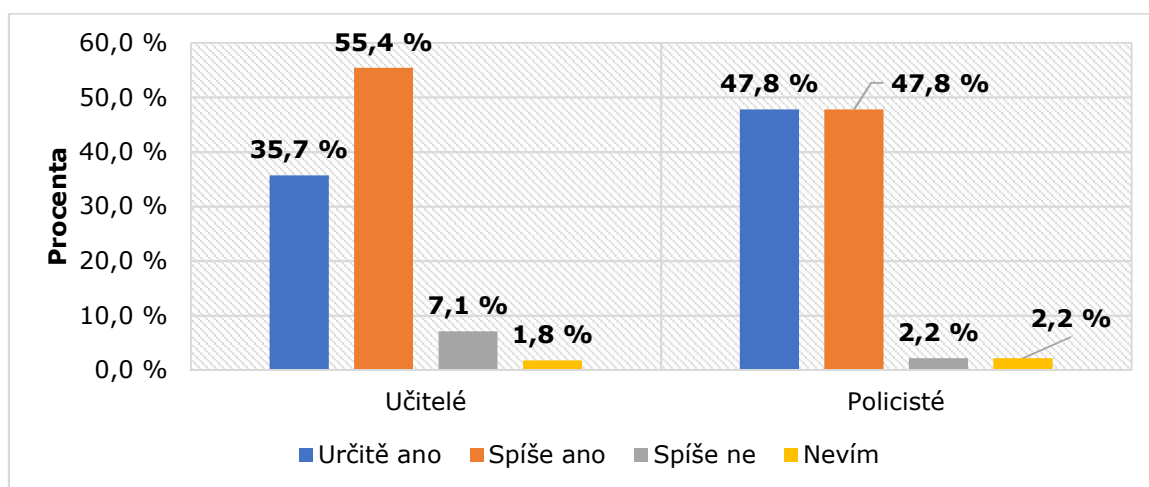
V tomto případě se výroky respondentů výrazněji nelišily. Obě skupiny respondentů zmiňovaly nejčastěji, že neumí dobře jednat s lidmi, což uvedlo 36 učitelů (64,3 %) a 25 policistů (54,3 %). Učitelé častěji zmiňovali vliv silných, negativních emocí, které mají negativní dopad na jejich pracovní výkon. Tuto odpověď zvolilo 19 učitelů (33,9 %), ale jen 7 policistů (15,2 %).

Celkem 15 učitelů a 7 policistů zvolilo vlastní odpověď. Učitelé uváděli přetížení jako důsledek chování žáků (vulgarity, agrese, nepřipravenost na výuku, neochota učit

se, vysoké množství žáků a též šikana vůči učitelům) a učitelé též zmiňovali obtížné zvládnání zátěže vlivem chování rodičů, kteří nechtějí spolupracovat, bývají arogantní.

Policisté zdůrazňovali chování vedení, které nedokáže podřízené ocenit. Uváděno bylo též velmi nepříjemné a náročné hodnocení práce policisty: „Čárkový systém, podle kterého je člověk posuzován hodnocen a odměňován.“ Dále se jednalo o nízký respekt ze strany veřejnosti, aroganci veřejnosti, špatné finanční ohodnocení a vystavení stresujícím událostem.

12. Považujete psychohygienu a zdravý životní styl za významný faktor prevence vzniku syndromu vyhoření?

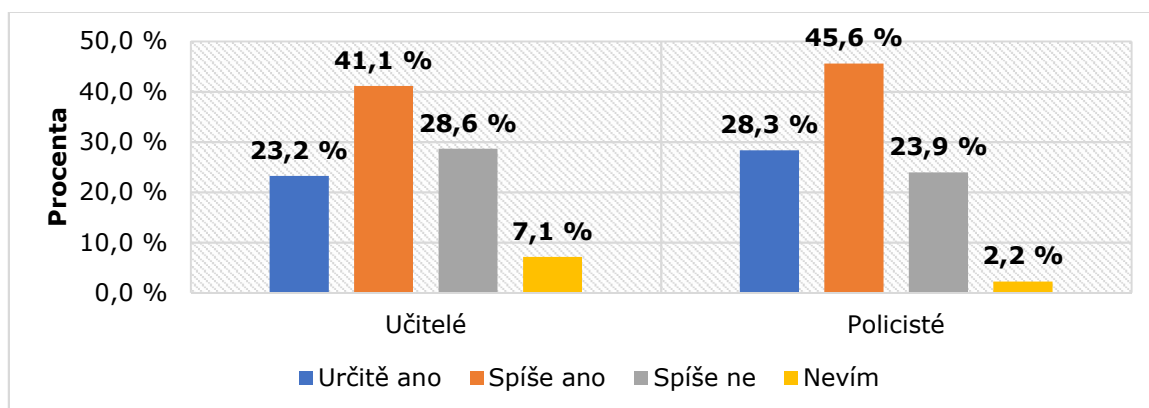


Graf 10 Psychohygienu a zdravého životního stylu jako prevence vyhoření

Zdroj: autor práce

Většina respondentů z obou skupin považuje psychohygienu a zdravý životní styl za významný faktor prevence syndromu vyhoření, opačného názoru byli jen 4 (7,1 %) učitelé a 1 (2,2 %) policista. Na otázku nedokázal odpovědět jeden učitel a jeden policista.

13. Věnujete dostatek pozornosti duševní hygieně?



Graf 11 Věnování dostatku pozornosti duševní hygieně

Zdroj: autor práce

Z grafu 11 je zřejmé, že se odpovědi respondentů téměř shodovaly, většina respondentů z obou skupin uváděla, že věnuje dostatek pozornosti duševní hygieně. Zápornou odpověď podalo 16 učitelů (28,6 %) a 11 policistů (23,9 %), další 4 učitelé a 1 policista zvolili odpověď „nevím“.

14. Co děláte pro to, abyste nevyhořel/a?

Tato otázka byla otevřená. Přehled vytvořených trsů podává tabulka 3, v níž si lze povšimnout, že učitelé nejčastěji pracují sami na sobě a volí vhodné chování, kdy v každém z těchto trsů bylo 11 odpovědí, které tak uvedlo 19,6 % učitelů. Do trsu „volím vhodné chování“ byly řazeny odpovědi, týkající se osvojování si technik zvládání stresu, asertivity apod., u policistů se jednalo spíše o odpovědi vyjadřující, že policista plní jen zadané úkoly, nedělá nic navíc.

Tabulka 3 Prevence syndromu vyhoření ze strany respondentů

Odpovědi	Učitelé		Policisté	
	N	%	N	%
Sportuji	4	7,1 %	14	30,4 %
Vzdělávám se	7	12,5 %	3	6,5 %
Dbám o svoji pohodu	8	14,3 %	10	21,7 %
Jsem optimista	5	8,9 %	1	2,2 %
Umím odpočívat	7	12,5 %	9	19,6 %
Vyznám zdravý životní styl	9	16,1 %	1	2,2 %
Pracuji na sobě	11	19,6 %	0	0,0 %
Vyhořel/a jsem	2	3,6 %	2	4,3 %
Volím vhodné chování	11	19,6 %	7	15,2 %
Nic	7	12,5 %	7	15,2 %

Zdroj: autor práce

Policisté nejčastěji uváděli, že sportují, což zmínilo 14 (30,4 %) policistů. Tyto odpovědi uváděli policisté mnohem častěji než učitelé, u kterých se jednalo pouze o 4 respondenty (celkem 7,1 % respondentů).

Do trsu "dbám o svoji pohodu" byly řazeny odpovědi, týkající se věnování se rodině, přátelům, koníčkům, jednalo se o druhou nejčastěji uváděnou odpověď u policistů (10 odpovědí, 21,7 % policistů). Policisté naopak méně uváděli, že pracují na sobě, což se týkalo např. osvojování si vhodných technik zvládnání stresu, asertivního jednání, umění říkat „ne“, apod. Vždy 2 respondenti z každého souboru uvedli, že již vyhořeli, většina zároveň dodávala, že vyhledali odbornou pomoc.

Za pozornost stojí, že dva učitelé odpovídali, že teprve začínají svoji pedagogickou praxi, tudíž nedělají nic v rámci prevence, což ovšem nelze hodnotit kladně a více je tomuto tématu věnována pozornost v diskusi a doporučení.

Z rozdílů, které jsou patrné v tabulce 3, lze zmínit častější vzdělávání u učitelů, učitelé také častěji uváděli, že jsou optimisty, tudíž nejsou dle jejich názoru ohroženi syndromem vyhoření. Učitelé také častěji odpovídali, že vyznávají zdravý životní styl (jednalo se zejména o zdravé stravování), policisté častěji uváděli, že umí odpočívat.

15. V tabulce prosím opět na stupnici 1-5 označte, jak velkou pozornost věnujete následujícím oblastem (1 = nejméně pozornosti, 5 = nejvíce pozornosti). Do volných řádků můžete uvést další oblasti, které Vám v tabulce chybí a vztahují se k dodržování hygieny, opět u nich prosím označte, jak velkou pozornost jim věnujete.

Tabulka 4 Pozornost věnovaná faktorům prevence syndromu vyhoření

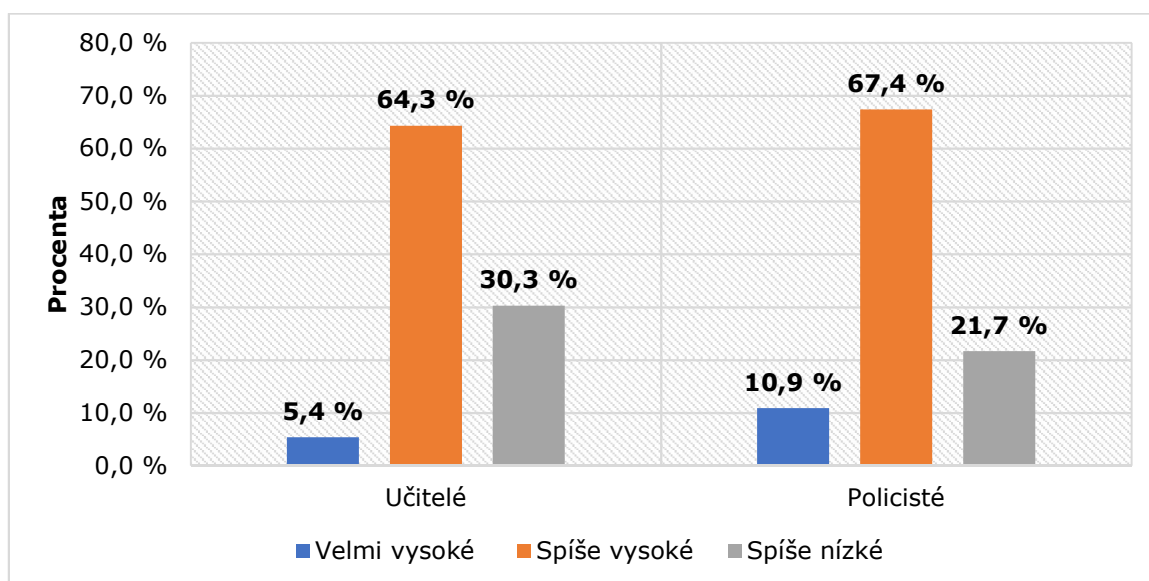
Oblasti	Učitelé		Policisté	
	r	σ	r	σ
Dostatek spánku	3	0,79	2,7	0,88
Zdravá strava	3,3	1,21	3,5	1,05
Dostatek odpočinku	3,3	0,98	3,2	0,74
Věnování se svým koníčkům, zájmům	3	1,06	3,3	1,07
Věnování se rodině, přátelům	3,9	0,93	4,2	0,97
Dostatek fyzické aktivity	2,9	1,24	3,7	1,12
Probírání problémů, těžkých situací s někým jiným	2,5	1,03	2	0,98

Zdroj: autor práce

Odovědi byly opět vyhodnocení pomocí průměru a směrodatné odchylky. Lze si povšimnout, že mezi odpověďmi v rámci každého faktoru byl značný rozptyl. Obě skupiny respondentů věnují nejvíce pozornosti věnování se rodině a přátelům, kdy u policistů byly častěji voleny nejvyšší hodnoty. Obě skupiny respondentů také nejméně často volí jako formu prevence syndromu vyhoření probírání problémů a těžkých situací s někým druhým (blízkým, odborníkem). Policisté věnují více pozornosti fyzickým aktivitám, méně pozornosti oproti učitelům však věnují spánku.

16. Jaké je podle Vás riziko syndromu vyhoření v profesi učitele/policisty?

Odovědi na tuto otázku prezentuje graf 12.



Graf 12 Hodnocení rizika syndromu vyhoření

Zdroj: autor práce

Z grafu 12 je patrné, že se odpovědi obou respondentů příliš nelišily, většina respondentů vnímá riziko syndromu vyhoření ve své profesi jako vysoké. Zápornou odpověď, a to volbou varianty „spíše nízké“ (variantu „velmi vysoké“ nezvolil žádný z respondentů) uvedlo 17 (30,3 %) učitelů a 10 (21,7 %) policistů.

5.2 Dotazník MBI

Dotazník MBI byl vyhodnocen dle přesně daného určeného postupu, který je popsán v kapitole 4.2. Výsledkem je určení míry vyhoření v dílčích oblastech dotazníku. Výsledky prezentuje tabulka 5.

V tabulce 5 si lze povšimnout, že s výjimkou oblasti emocionálního vyčerpání je syndrom vyhoření častěji zastoupen v souboru učitelů. V případě emocionálního vyčerpání byl zjištěn vysoký skóre v dané oblasti, který tedy již svědčí pro syndrom vyhoření, u 3 (6,5 %) policisté, vysoký skóre v téže oblasti byl zjištěn u 3 (5,4 %) učitelů. Výsledky jsou tedy relativně shodné, byť vyšší u policistů, ovšem mírný syndrom vyhoření v této oblasti je již častěji zastoupen u učitelů (14 (25 %) učitelů) než u policistů (5 (10,9 %) policistů).

Tabulka 5. Míry syndromu vyhoření v dílčích oblastech

Stupně vyhoření	Učitelé		Policisté	
	r	%	r	%
Emocionální vyčerpání				
Nízký	39	69,6 %	38	82,6 %
Mírný	14	25,0 %	5	10,9 %
Vysoký	3	5,4 %	3	6,5 %
Depersonalizace				
Nízký	27	48,2 %	27	58,7 %
Mírný	24	42,9 %	17	37,0 %
Vysoký	5	8,9 %	2	4,3 %
Osobní uspokojení				
Nízký	12	21,4 %	25	54,3 %
Mírný	23	41,1 %	13	28,3 %
Vysoký	21	37,5 %	8	17,4 %

Zdroj: autor práce

V dalších dvou oblastech však byl již syndrom vyhoření zastoupen častěji u učitelů, a to přibližně jednou tolik, než tomu bylo u policistů.

V tabulce 5 lze zjistit, že v případě depersonalizace byl zjištěn vysoký skóre, tj. přítomnost syndromu vyhoření, u 5 (8,9 %) učitelů a u 2 (4,3 %) policistů, mírný skóre, kdy tedy již nelze syndrom vyhoření podceňovat, byl zjištěn u 24 (42,9 %) učitelů a 17 (37 %) policistů.

V obou souborech byla zjištěna největší míra syndromu vyhoření v oblasti osobního uspokojení, v níž vykazuje syndrom vyhoření 21 (37,5 %) učitelů, tj. více než

třetina ze zkoumaného vzorku, u policistů se jedná o 8 (17,4 %) osob, tj. necelou pětinu z celého vzorku.

Větší zastoupení syndromu vyhoření bylo zjištěno u učitelů i v případě mírného stupně syndromu vyhoření: jednalo se o 23 (41,1 %) učitelů a 13 (28,3 %) policistů. Z tabulky 5 tak vyplývá, že přibližně jen pětina učitelů netrpí minimálně mírným stupněm syndromu vyhoření, u policistů se jedná o více než polovinu zkoumaných osob.

Nutno doplnit, že u některých respondentů byl zjištěn vysoký skóre ve více než jedné oblasti, což tedy tabulka 5 nezachycuje. Přehled zastoupení syndromu vyhoření dle jeho výskytu v jednotlivých oblastech podává tabulka 6.

Tabulka 6. Syndrom vyhoření dle jeho zastoupení ve sledovaných oblastech

Stupně vyhoření	Učitelé		Policisté	
	r	%	r	%
Tři oblasti	2	3,6 %	2	4,3 %
Dvě oblasti	4	7,1 %	1	2,2 %
Jedna oblast	15	26,8 %	5	10,9 %
Žádná oblast	35	62,5 %	38	82,6 %

Zdroj: autor práce

Tabulka 6 dokládá, že syndrom vyhoření byl zastoupen ve všech třech oblastech vždy u 2 respondentů z každé skupiny respondentů. V případě dvou oblastí byla tato míra syndromu vyhoření zjištěna u 4 (7,1 %) učitelů a (2,2 %) policisty, jedna oblast byla zastoupena u 15 (26,8 %) učitelů a 5 (10,9 %) policistů, tedy opět mnohem častěji u učitelů.

Dále bylo zkoumáno, jak syndrom vyhoření souvisí s vybranými faktory. Výsledky vztahující se k verifikaci hypotéz jsou prezentovány dále v textu.

5.3 Verifikace hypotéz

První hypotéza H1 zněla: Syndrom vyhoření se vyskytuje častěji u učitelů středních odborných škol než u policistů.

V tomto případě byl porovnáván výskyt syndromu vyhoření v obou skupinách respondentů, kdy za přítomnost syndromu vyhoření bylo považováno dosažené skóre pro vysokou míru syndromu vyhoření alespoň v jedné ze tří sledovaných oblastí. Jak je z tabulky 6 zřejmé, v případě učitelů se jednalo o 23 osob, v případě policistů o 8 osob.

Zjištěné výsledky (pozorované a očekávané četnosti odpovědí) podává tabulka 7.

Tabulka 7. Ověření hypotézy H1

Respon- denti	Ano	Ne	Celkem
	Skutečná (očekávaná) četnost	Skutečná (očekávaná) četnost	
Učitelé	21 (15,92)	35 (40,08)	56
Policisté	8 (13,08)	38 (32,92)	46
Celkem	29	73	102

Zdroj: autor práce

Vypočítaná hodnota testového kritéria $\chi^2 = 5,022$. Kritická hodnota testového kritéria chí-kvadrátu pro hladinu významnosti 0,05 a 1 stupeň volnosti $\chi^2_{0,05}(1) = 3,841$.

Vypočítaná hodnota testového kritéria 5,022 je větší než kritická hodnota. Z tohoto důvodu **byla přijata alternativní hypotéza** a zamítnuta byla hypotéza nulová (tj. byl zjištěn statisticky významný rozdíl mezi zkoumanými proměnnými).

Na základě ověření hypotézy č. 1 lze tvrdit, že se syndrom vyhoření se vyskytuje častěji u učitelů středních odborných škol než u policistů.

Druhá hypotéza H2 byla ve znění: Učitelé s vyšší délkou pedagogické praxe častěji vykazují vyšší míru syndromu vyhoření než učitelé s kratší délkou pedagogické praxe.

Pro možnost užití chí-kvadrátu platí, že v každém poli tabulky musí být hodnota ≥ 5 . Původním záměrem bylo považovat za výskyt syndromu vyhoření výskyt vysokého skóre alespoň v jedné z oblastí, nicméně při volbě nízké délky pedagogické praxe 0-3 roky bylo zjištěno, že žádný z učitelů s takto dlouhou délkou praxe nevykazuje syndrom vyhoření ani v jedné ze tří oblastí. Při zvolení délky praxe 0-7 let byl v tomto souboru zastoupen pouze 1 učitel s vysokou mírou syndromu vyhoření alespoň v jedné oblasti. Aby byl tedy výpočet možný, byla zvolena jako délka praxe 0-7 let, ovšem za syndrom vyhoření byl považován i výskyt střední hodnoty v některé ze sledovaných oblastí, čímž tedy byla splněna podmínka minimální hodnoty 5 v každém z polí tabulky. Tuto modifikaci lze považovat za vhodnou: i střední míra syndromu vyhoření je již závažným stavem, kdy by učitel (policista apod.) měl zvážit řešení dané situace, neboť v opačném případě je vysoké riziko plného vyhoření.

Výsledky získané touto úpravou jsou podány v tabulce 8.

Tabulka 8. Ověření hypotézy H2

Délka praxe	Ano	Ne	Celkem
	Skutečná (očekávaná) četnost	Skutečná (očekávaná) četnost	
0-7 let	5 (7,86)	5 (2,14)	10
8 a více let	39 (36,14)	7 (9,86)	46
Celkem	44	12	56

Zdroj: autor práce

Vypočítaná hodnota testového kritéria $\chi^2 = 5,919$. Kritická hodnota testového kritéria chí-kvadrátu pro hladinu významnosti 0,05 a 1 stupeň volnosti $\chi^2_{0,05}(1) = 3,841$.

Vypočítaná hodnota testového kritéria 5,919 je větší než kritická hodnota. Z tohoto důvodu **byla přijata alternativní hypotéza** a zamítnuta byla hypotéza nulová (tj. byl zjištěn statisticky významný rozdíl mezi zkoumanými proměnnými).

Na základě ověření hypotézy č. 2 lze tvrdit, že učitelé s vyšší délkou pedagogické praxe častěji vykazují vyšší míru syndromu vyhoření než učitelé s kratší délkou pedagogické praxe.

Třetí hypotéza se též zaměřila na délku praxe jako faktor, který může ovlivňovat výskyt syndromu vyhoření, ovšem zkoumán byl soubor policistů. Hypotéza H3 byla ve znění: Policisté s vyšší délkou praxe častěji vykazují vyšší míru syndromu vyhoření než policisté s kratší délkou praxe.

Také u policistů bylo přistoupeno k ověřování hypotézy dle výše popsaného postupu, tj. za delší délku praxe bylo považováno rozpětí 0-7 let, za delší délku praxe 8 a více let. Stejným způsobem bylo považováno za výskyt syndromu vyhoření dosažení středního, resp. mírného vyhoření či vysokého vyhoření. Přehled zjištěných výsledků podává tabulka 9.

Tabulka 9. Ověření hypotézy H3

Délka praxe	Ano	Ne	Celkem
	Skutečná (očekávaná) četnost	Skutečná (očekávaná) četnost	
0-7 let	10 (13,59)	15 (11,41)	25
8 a více let	15 (11,41)	6 (9,59)	21
Celkem	25	21	46

Zdroj: autor práce

Vypočítaná hodnota testového kritéria $\chi^2 = 4,551$. Kritická hodnota testového kritéria chí-kvadrátu pro hladinu významnosti 0,05 a 1 stupeň volnosti $\chi^2_{0,05}(1) = 3,841$.

Vypočítaná hodnota testového kritéria 4,551 je větší než kritická hodnota. Z tohoto důvodu **byla přijata alternativní hypotéza** a zamítnuta byla hypotéza nulová (tj. byl zjištěn statisticky významný rozdíl mezi zkoumanými proměnnými).

Na základě ověření hypotézy č. 3 lze tvrdit, že policisté s vyšší délkou praxe častěji vykazují vyšší míru syndromu vyhoření než policisté s kratší délkou praxe.

Poslední hypotéza H4 zněla: Respondenti, kteří věnují dostatek pozornosti duševní hygieně, vykazují syndrom vyhoření méně často než respondenti, kteří nevěnují duševní hygieně dostatek pozornosti.

K hypotéze se vztahovala v dotazníku otázka č. 13, kdy měli respondenti uvést, zda věnují dostatek pozornosti duševní hygieně. Voleno bylo mezi možnostmi: určitě ano, spíše ano, spíše ne, určitě ne, nevím. Jak je patrné z grafu 11 v kapitole 5.1, možnost „určitě ne“ nebyla zvolena žádným z respondentů. Opět bylo nutné odpovědi vzhledem k nižšímu počtu respondentů sloučit. Odpověď „nevím“ tedy byla považována za zápornou odpověď, neboť pokud jedinec je přesvědčen o tom, že duševní hygieně dostatek pozornost věnuje, nemusí volit neurčitou odpověď.

V tomto případě však již byly počty vyšší, tedy za přítomnost syndromu vyhoření bylo považováno pouze dosažení vysoké míry syndromu vyhoření alespoň v jedné ze sledovaných oblastí.

Porovnávány byly odpovědi pro celý výzkumný soubor. Výsledek prezentuje tabulka 10.

Tabulka 10. Ověření hypotézy H4

Věnování se duševní hygieně	Ano	Ne	Celkem
	Skutečná (očekávaná) četnost	Skutečná (očekávaná) četnost	
Ano	14 (19,9)	56 (50,1)	70
Ne	15 (9,1)	17 (22,9)	32
Celkem	29	73	102

Zdroj: autor práce

Vypočítaná hodnota testového kritéria $\chi^2 = 7,789$. Kritická hodnota testového kritéria chí-kvadrátu pro hladinu významnosti 0,05 a 1 stupeň volnosti $\chi^2_{0,05}(1) = 3,841$.

Vypočítaná hodnota testového kritéria 7,789 je větší než kritická hodnota. Z tohoto důvodu **byla přijata alternativní hypotéza** a zamítnuta byla hypotéza nulová (tj. byl zjištěn statisticky významný rozdíl mezi zkoumanými proměnnými).

Na základě ověření hypotézy č. 4 lze tvrdit, že respondenti, kteří věnují dostatek pozornosti duševní hygieně, vykazují syndrom vyhoření méně často než respondenti, kteří nevěnují duševní hygieně dostatek pozornosti.

V tomto případě však stojí za pozornost, že při ověření téže možné kauzality (vliv věnování se duševní hygieně na výskyt syndromu vyhoření) u učitelů hypotéza nebyla potvrzena, jak dokládá tabulka 11. Za přítomnost syndromu vyhoření bylo opět považováno dosažení vysoké míry syndromu vyhoření minimálně v jedné ze tří daných oblastí, odpověď „nevím“ na otázku 13 byla též považována za negativní odpověď.

Tabulka 11. Ověření hypotézy H4 pouze pro učitele

Věnování se duševní hygieně	Ano	Ne	Celkem
	Skutečná (očekávaná) četnost	Skutečná (očekávaná) četnost	
Ano	12 (13,5)	24 (22,5)	36
Ne	9 (7,5)	11 (12,5)	20
Celkem	21	35	56

Zdroj: autor práce

Vypočítaná hodnota testového kritéria $\chi^2 = 0,747$. Kritická hodnota testového kritéria chí-kvadrátu pro hladinu významnosti 0,05 a 1 stupeň volnosti $\chi^2_{0,05}(1) = 3,841$.

Vypočítaná hodnota testového kritéria 0,747 je menší než kritická hodnota. Z tohoto důvodu **byla přijata nulová hypotéza** a zamítnuta byla hypotéza alternativní (tj. nebyl zjištěn statisticky významný rozdíl mezi zkoumanými proměnnými).

Na základě ověření hypotézy č. 4 pro soubor učitelů lze tvrdit, že učitelé, kteří věnují dostatek pozornosti duševní hygieně, vykazují syndrom vyhoření stejně často jako učitelé, kteří nevěnují duševní hygieně dostatek pozornosti.

Pro soubor policistů nebylo možné tento výpočet provést kvůli nízkým hodnotám v tabulce (menších než 5), a to ani při modifikaci užití výše (tj. pojetí syndromu vyhoření jako jeho výskytu i v mírné formě v některé ze sledovaných oblastí).

Zjištěné výsledky jsou shrnuty a interpretovány v další kapitole.

6 DISKUSE

Ve výše popsaném výzkumu byla věnována pozornost výskytu syndromu vyhoření u učitelů a policistů, byl sledován i jejich přístup k prevenci syndromu vyhoření, zejména v souvislosti s duševní hygienou.

První výzkumná otázka zněla: **Jak se liší učitelé středních odborných škol a policisté v zastoupení syndromu vyhoření?**

Pokud se zaměříme nejprve na verifikaci hypotéz, lze shrnout, že se syndrom vyhoření častěji vyskytuje u učitelů, jak u učitelů, tak i u policistů však platí, že s narůstající délkou praxe se výskyt syndromu vyhoření zvyšuje. Pro policisty i učitele platí, že věnování pozornosti duševní hygieně jako formy prevence syndromu vyhoření přispívá k menšímu zastoupení syndromu vyhoření, nicméně z dostupných dat vyplynulo, že tomu tak není v případě učitelů.

Zjištění, že policisté čelí menšímu riziku syndromu vyhoření oproti učitelům, není nové, tento rozdíl byl prokázán četnými výzkumy, z nichž lze zmínit např. výzkum Harta, Wearinga a Headeyho (1995, str. 150), kteří porovnávali policisty a učitele v míře prožívaného stresu a dospěli ke zjištění, že policisté čelí mnohem méně stresu než učitelé. Autoři nabízejí jako možné vysvětlení vyšší odolnost policistů ještě předtím, než si toto povolání zvolí, tudíž se u nich jako osobností více odolných či připravených na zátěž projevuje stres menší měrou.

Z otázek položených v rámci dotazníku vlastní konstrukce, zejména tedy otevřených otázek, vyplynulo, že oba soubory mají tendenci prožívat syndrom vyhoření odlišně: učitelé reflektovali lhostejnost k práci, rezignaci, což bylo i doloženo daty z

dotazníku MBI, jehož výsledky prokázaly jako nejčastější formu vyhoření osobní uspokojení (více než třetina učitelů), policisté byli v tomto ohledu více steničtí, vyjadřovali nechuť k práci, fyzické vyčerpání, naštvaní.

U těchto výsledků je vhodné se pozastavit. Z výzkumu Padyab, Backteman-Erlanson a Brulin (2016, str.235) vyplynulo, že muži mají tendenci volit odlišný přístup k zátěži a zvládání syndromu vyhoření než ženy: v případě prožívané zátěže s ní do určité míry bojují – rozhodují se změnit na sobě určité aspekty či změnit situaci (ve vlastním výzkumu několik policistů uvádělo, že raději opustí profesi, neboť zátěž je velká, nelze bojovat s nevhodným vedením apod.), pracují na sobě, aby se stali lepšími, odolnějšími silnějšími. K obdobným výsledkům dospěli He, Archbold a Zao (2002, str. 699), kteří mimo jiné sledovali rozdíly ve zvládání zátěže mezi mužskými a ženskými příslušníky policie a detekovali odlišné copingové strategie: ženy mají tendenci prosit o pomoc Boha, aby jim dal sílu, našli řešení, případně se obrací na své blízké pro získání sociální opory, teprve poté, resp. méně často volí aktivní strategie, zaměřené na odstranění problému, což však preferují muži.

Pochopitelně mezi učiteli a policisty existují různé rozdíly: učitelská profese se vyznačuje vysokou feminizací, zatímco u policistů převládají muži. Rozdíly zjištěné v námi provedeném výzkumu tak mohou odrážet vliv genderu, ale též odlišné pracovní prostředí, odlišnou zátěž, tedy nelze tvrdit, že by zjištěné změny (vyšší míra zastoupení syndromu vyhoření u učitelů, neprokázaný kladný vliv duševní hygieny na snížení rizika syndromu vyhoření – i když stejný výpočet nebylo možné provést u mužů, tím, že pro celý soubor byl zjištěn výsledek, že duševní hygiena pomáhá proti syndromu vyhoření, lze předpokládat, že u policistů tato příznivá kauzalita existuje) byly dány pouze genderem. Učitelé i policisté čelí odlišné zátěži, jak bude popsáno dále v textu. Může se také jednat o odlišný typ osobností – učitelství je spojeno zejména s výchovou, policisté pomáhají veřejnosti, ale též se věnují represí, tedy i toto odlišné zaměření osobnosti může mít vliv na rozdílné zastoupení syndromu vyhoření u obou profesí.

Je tedy zřejmé, že daná oblast vyžaduje další bádání v této oblasti, ovšem i tyto výsledky jsou cenné, a to zejména pro formulování doporučení zaměřené na prevenci syndromu vyhoření, které je podáno v závěru kapitoly.

Druhá výzkumná otázka zněla: **V čem spatřují učitelé středních odborných škol a policisté riziko syndromu vyhoření?**

Již z nastíněných informací je zřejmé, že obě skupiny respondentů mohou vnímat jako rizikové pro vznik a rozvoj syndromu vyhoření odlišné faktory. Shoda obou skupin respondentů panovala v tom, že nejvíce zatěžující je pro ně pracovní prostředí,

v souvislosti s komparací s další nabídnutou oblastí, kterou byla rovina osobní. Nicméně v pracovní rovině již respondenti z obou skupin identifikovali odlišné příčiny zátěže: u učitelů se jednalo o psychickou náročnost práce a jednání se žáky, v případě policistů byla též zmiňována psychická náročnost práce, ale stejnou měrou byla zmiňována i administrativní zátěž.

Zde se lze opět pozastavit u výsledků výzkumu Harta, Wearinga a Headeyho (1995, str. 150), kteří též zjistili, že pro policisty je mnohem více zatěžující (stresující, ve smyslu faktoru přispívajícího k syndromu vyhoření) administrativa než zvládání konkrétních situací, které jsou často fyzicky i psychicky náročné – policisté z našeho výzkumu zmiňovali např. dopravní nehody, zejména je-li u nich zranění či úmrtí dítěte. Dle autorů však dochází v rámci těchto situací ke kompenzaci – policisté v rámci prováděných akcí zažívají úspěch, uspokojení, když dopadnou zločince, podaří se jim objasnit určitý případ, někomu přímo pomohou, zatímco u provádění administrativních úkolů k žádné takové odměně (satisfakce) nedochází.

Při bližším zkoumání, které se zaměřilo na fenomén očekávání, již byly výsledky odlišné: pro učitele je nejvíce zatěžující jejich vlastní očekávání, zatímco pro policisty očekávání nadřízených. Policisté se také mnohem častěji než učitelé zabývali ve svých odpovědích na otevřené otázky, které tedy méně ovlivňují respondenty v odpovědích a umožňují hlouběji porozumět zkoumanému problému, tím, že jsou nespokojeni se způsobem vedení, kdy není oceňována jejich snaha, pracovní výkon, celkově tedy způsob výkonu jejich práce, ale vedení se více zaměřuje na splnění dílčích kritérií, jako je množství vybraných pokut.

Švamberk Šauerová (2018, str. 39) zmiňuje jako jednu z příčin syndromu vyhoření právě nedostatek ocenění, často ve spojitosti s konflikty na pracovišti, absencí neúcty, nízkým finančním ohodnocením, nízkým technickým a materiálním vybavením pracoviště, nedostatečným společenským uznáním.

Všechny tyto aspekty zcela jistě nalézáme u příslušníků PČR, kteří se potýkají z nemalé části veřejnosti s despektem, odporem vůči jejich práci (viz např. známé heslo ACAB z anglického *All Cops Are Bastards*, přeloženo jako Všichni policisté jsou parchanti – i tento velmi hanlivý výraz je nahrazován ještě hanlivějšími a toto heslo, resp. dle Paškové (2017) anti-policejní akronym, je celosvětově známé, lidé jej nosí na tričkách, nechávají si jej vytetovat, zejména některé sociální skupiny a subkultury, např. vězeňské, fotbalové, skinheadské). Je také obecně známé, že se policisté potýkají s nedostatečným materiálním vybavením, které jim nedodává pocit jistoty při jejich práci, ale ani ocenění (zejména společenské) za jejich práci, jsou také nedostatečně finančně

ohodnocení (zatímco např. učitelům se v současné době výrazně zvyšují mzdy). Lze tak předpokládat, že alespoň ze strany přímých nadřízených by se mělo dostávat policistům opory a ocenění, což se tedy dle velké části respondentů neděje a je též příčinou jak syndromu vyhoření, tak i odchodů z řad PČR. Lze tak uvažovat o specifických každé ze zkoumaných profesí, která svými atributy, značně danými společensky, přispívá k riziku syndromu vyhoření.

Z výsledků vztahujících se k druhé výzkumné otázce tedy vyplynulo, že nejvíce zatěžující je pro obě skupiny respondentů pracovní oblast, v rámci ní však existují jiné faktory – u učitelů zejména jednání se žáky (dále nízká prestiž profese, nízké finanční ohodnocení), u policistů také velká míra administrativy a dále přístup nadřízených, velké množství práce, teprve poté jednání s občany a nízké finanční ohodnocení.

Třetí výzkumnou otázkou bylo zkoumáno, **jak je realizována prevence syndromu vyhoření ze strany učitelů středních odborných škol a policistů.**

Obě skupiny respondentů zmiňovaly, že je pro ně nejobtížnější změnit to, co změnit nemohou, tedy pracovní podmínky. Aby bylo možné pracovní zátěž zvládnout, měla by dle policistů být snížena byrokratická zátěž, měla by se zlepšit pomoc vedení a policistům by se mělo dostávat více prostoru pro odpočinek. Učitelům brání v lepším zvládnání zátěže zejména konflikty na pracovišti, materiální podmínky k práci a též nedostatek prostoru pro odpočinek.

Obě skupiny respondentů se téměř nelišily v míře shody na tom, že je důležitá z hlediska prevence syndromu vyhoření duševní hygiena, většina respondentů z obou skupin soudí, že jí věnují dostatek pozornosti. Ovšem způsob, jakým se brání syndromu vyhoření, je u obou skupin jiný – učitelé se snaží vhodně jednat v určitých situacích, pracují na sobě, ve smyslu vzdělávání, osvojování si asertivního chování, schopnosti říkat Ne, zatímco policisté se mnohem více věnují odpočinku a sportu. Obě skupiny respondentů kladou velký důraz na věnování se rodině a přátelům.

Bylo jen výjimečně zmiňováno, že je vyhledávána odborná pomoc. V tomto ohledu jsou však dle Giblina (2017, str. 224) policisté ve značné nevýhodě. Mnohdy se obávají vyhledat odbornou pomoc (např. psychologa, psychiatra, nechat si předepsat psychofarmaka), neboť tato skutečnost může mít velmi negativní dopad na hodnocení jejich práceschopnosti a může být i důvodem propuštění ze služby.

Lze se také pozastavit u konstatování dvou učitelů, že se dosud nezaměřují na prevenci syndromu vyhoření, neboť teprve začínají toto povolání vykonávat. Tento přístup nelze považovat za vhodný. Neexistuje shoda v tom, kdo je ohrožený syndromem vyhoření více, zda učitelé začínající (k čemuž se kloní např. Švamberk Šauerová (2018,

str. 53), dle které nejvíce opouštějí profesi učitelé v prvních třech letech vstupu do praxe) nebo učitelé s delší praxí (Průcha (2017, str. 229) uvádí, že u učitelů s praxí do 10 let je menší zastoupení učitelů neurotických než v případě učitelů s delší délkou praxí). V našem výzkumu byl v rámci hypotéz H2 a H3 prokázán negativní vliv délky praxe na syndrom vyhoření (s narůstající délkou praxe se tedy zvyšuje riziko syndromu vyhoření). Zcela jistě tedy není vhodné daný jev podceňovat, a to ani, nebo právě v začátku vstupu do profese učitelů.

V návaznosti na zjištěné výsledky lze formulovat několik dílčích doporučení.

Doporučení pro učitele:

- nepodceňovat náročnost profese ani v jejích začátcích: učitelé by měli být seznámeni s riziky syndromu vyhoření a již od počátku svého působení v roli učitele by měli věnovat náležitou pozornost prevenci syndromu vyhoření;
- věnovat více pozornosti i fyzickým aktivitám v rámci prevence syndromu vyhoření. Je vhodné, aby prevence byla vyvážená, ve smyslu fyzického i psychického odpočinku, kdy tedy fyzický odpočinek přináší libé pocity a celkovou regeneraci organismu;
- požadovat po vedení školy zavedení opatření vedoucích ke snížení rizika syndromu vyhoření: může se jednat o aktivity podporující kvalitní vztahy na pracovišti (teambuilding), odbornou pomoc (koučink, supervize), ale též úpravu prostředí (relaxační koutek);
- posilovat profesní dovednosti, jak zvládat zátěž danou jednáním s žáky. Učitel by měl být schopen udržet si ve třídě kázeň, být pro žáky autoritou. Není-li tomu tak, je zapotřebí na tomto více pracovat. Lze se inspirovat u kolegů, hledat příčinu nízké autority či obtížnosti při jednání se žáky, jejich rodiči, např. i cestou psychoterapie.

Doporučení pro policisty:

- usilovat o změnu pracovních podmínek: pokud se policisté na jednom pracovišti potýkají s nespokojeností se způsobem chování či hodnocení ze strany vedení, lze jednat společně, zvážit vstup do odborů, možností je i utvoření svépomocné skupiny, v níž si její členové budou dodávat patřičnou oporu;
- více dbát na profesní růst. Oproti učitelům se policisté mnohem méně věnují celoživotnímu učení, což může být též prevencí syndromu vyhoření, možností kariérního postupu, kdy pak dané pracovní místo může jedinci více vyhovovat, lze se také vzdělávat v technikách zvládnání stresu a konstruktivní kritiky, kterou

policisté potřebují jak v jednání s veřejností, tak i patrně v jednání s nadřízenými;

- vyhledání odborné pomoci zavčas, i přes riziko stigmatizace či propuštění – lze využít např. policejní psychology, psychology působící v režimu mimo úhradu pojišťovny, kdy se tak nemusí policista bát vyzrazení, jednat se může o koučink apod.

Zcela zásadní by měla být pro obě profese znalost syndromu vyhoření, včetně toho, jak se jí bránit. Nutné je dodržování zásad psychohygieny – respondenti nevěnují dostatečnou pozornost spánku, zdravé stravě, získávání sociální opory ze svého okolí, nedostatečně odpočívají. Je zřejmé, že jen stěží mohou ovlivnit faktory vnější, tedy existující v pracovním prostředí. Mohou však ovlivnit své prožívání, své fungování v profesi, a to právě s využitím duševní hygieny.

Závěr

V předložené bakalářské práci byla věnována pozornost problematice syndromu vyhoření, se zřetelem k jeho zastoupení v profesi učitelů a policistů.

V rámci teoretických východisek byly přiblíženy hlavní pojmy a témata. Detailně byl popsán fenomén syndromu vyhoření, možnosti jeho prevence a zvládání. Pojednáno bylo též o specifických syndromu vyhoření u obou těchto profesí, přičemž z učitelské profese se jednalo o učitele středních odborných škol.

Na teoretická východiska bylo navázáno vlastním výzkumem, jehož cílem bylo analyzovat míru výskytu syndromu vyhoření u učitelů středního odborného učiliště a policistů. Dílčím cílem výzkumu bylo zjistit, jaké faktory považují učitelé středního odborného učiliště a policisté za nejvíce rizikové pro vznik a rozvoj syndromu vyhoření a jak přistupují k jeho prevenci.

Výzkum byl koncipován jako kvantitativní. Výzkumný soubor tvořilo 56 učitelů středních odborných škol a 46 policistů. Těmto respondentům byl administrován dotazník vlastní konstrukce, doplněný o standardizovaný dotazník MBI, který je nejčastěji užívaným dotazníkem při měření syndromu vyhoření.

V rámci verifikace hypotéz bylo zjištěno, že se syndrom vyhoření vyskytuje častěji u učitelů než u policistů. U obou profesí jeho výskyt narůstá s délkou praxe. Pokud jedinec (policista, učitel) věnuje pozornost duševní hygieny, snižuje se riziko syndromu vyhoření, resp. jeho výskyt.

Z výzkumu dále vyplynulo, že pro obě skupiny respondentů představuje největší zátěž pracovní prostředí. Práce je pro obě profese psychicky náročná, učitelé dále vyzdvihovali obtížné jednání se žáky, policisté množství administrativní práce. Učitelům ztěžují jejich zvládání syndromu vyhoření vlastní očekávání, u policistů se jedná o vysoká očekávání nadřízených.

Obě skupiny sice věnují dle subjektivního hodnocení dostatek pozornosti duševní hygieně, nicméně zjištěny byly nedostatky v jejich dodržování, jakými je nedostatek spánku, zdravé stravování, vhodný fyzický pohyb či získávání sociální opory.

Obě skupiny respondentů se liší copingovými strategiemi, jak zvládat pracovní zátěž: učitelé dávají přednost profesnímu růstu, policisté se zaměřují na fyzické aktivity. Pro obě skupiny je velmi důležité a cenné rodinné zázemí, přátelé, kdy tedy obě skupiny usilují o rovnováhu mezi pracovním a osobním životem.

V návaznosti na zjištěné výsledky byla formulována doporučení pro obě profese. Je zapotřebí zdůraznit, že výzkum nebyl proveden na reprezentativním vzorku,

nelze tedy tyto výsledky generalizovat. Přesto lze i s ohledem na shodu zjištěných výsledků s poznatky z jiných studií považovat prezentované výsledky za cenné a mimo jiné mohou být podnětem pro další výzkumná bádání. Bylo by vhodné zaměřit se zejména na určení příčin, proč je syndrom vyhoření více zastoupen u učitelů středních odborných škol. Odhalení těchto příčin tak může být způsobem, jak následně realizovat vhodnou prevenci syndromu vyhoření.

Práce může být přínosem jak pro laickou veřejnost, tak i příslušníky obou profesí. Je nutné poukázat na význam duševní hygieny, která je stále v praxi podceňována. Její vhodné dodržování je považováno za nejúčinnější způsob prevence syndromu vyhoření. Tato prevence může být i obou profesí částečně odlišně koncipována – učitelům lze doporučit více pohybových aktivit, policistům sebevzdělávání a větší pozornost věnovanou profesními u osobnímu růstu.

Seznam použité literatury

1. Bartošíková, Ivana. *O syndromu vyhoření pro zdravotní sestry*. Brno: Národní centrum ošetřovatelství a nelékařských zdravotnických oborů, 2006. ISBN 80-7013-439-9.
2. Borysenko, Karlyn. *Lepší vyhořet než doutnat? Syndrom vyhoření je nová oficiální diagnóza*. [online] 3. 6. 2019 [cit. 2019-11-22]. Dostupné z: [HYPERLINK "https://www.forbes.cz/lepsi-vyhoret-nez-doutnat-syndrom-vyhoreni-je-nova-oficialni-diagnoza/"](https://www.forbes.cz/lepsi-vyhoret-nez-doutnat-syndrom-vyhoreni-je-nova-oficialni-diagnoza/) <https://www.forbes.cz/lepsi-vyhoret-nez-doutnat-syndrom-vyhoreni-je-nova-oficialni-diagnoza/>
3. Čírtková, Ludmila. *Policejní psychologie*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-475-3.
4. Disman, Miroslav. *Jak se vyrábí sociologická znalost: příručka pro uživatele*. 4., nezměn. vyd. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1966-8.
5. Dyrtrtová, Radmila. *Učitel - příprava na profesi*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2863-6.
6. Giblin, Matthew W. *Leadership and Management in Police Organizations*. Thousand Oaks: Sage, 2017. ISBN 978-1-48335-317-3.
7. Gillernová, Ilona, Kebza, Vladimír, Rymeš, Milan a kol. *Psychologické aspekty změn v české společnosti: člověk na přelomu tisíciletí*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-2798-1.
8. Gillernová, Ilona, Krejčová, Lenka a kol. *Sociální dovednosti ve škole*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3472-9.
9. Griffin, Jennifer D. and Ivan Y. Sun. Do Work-family Conflict and Resiliency Mediate Police Stress and Burnout: A Study of State Police Officers. *American Journal of Criminal Justice*, 2018, vol. 43, issue 2, pp. 354-370. ISSN 1066-2316.
10. Hart, Peter M., Wearing, Alexander J. and Bruce Headey. Police stress and well-being: Integrating personality, coping and daily work experience. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 1995, Issue 68, pp. 133-156. ISSN 0963-1798.
11. He, Ni, Archbold, Carol and J. H. Zhao. Gender and Police Stress: The convergent and divergent impact of work environment, work-family conflict, and stress coping mechanism of female and male police officers. *Policing. An International Journal of Police Strategies and Management*, 2002, Vol. 25, Issue 4, pp. 687-708. ISSN 1363-951X.

12. Holeček, Václav. *Psychologie v učitelské profesi*. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-3704-1.
13. Honzák, Radkin. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. 3. vyd. Praha: Vyšehrad, 2018. ISBN 978-80-7601-004-8.
14. Chráska, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5326-3.
15. JEDINÁK, Petr. *Hodnocení pracovního výkonu II: hodnocení, vzdělávání a rozvoj zaměstnanců ve státních organizacích: koncepce řízení výkonu služby příslušníků Policie České republiky: výzkumy k dané problematice*. Praha: Policejní akademie České republiky v Praze, 2016. ISBN 978-80-7251-459-5.
16. Kebza, Vladimír a Iva Šolcová. *Syndrom vyhoření*. 2., rozš. a dopl. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003. ISBN 80-7071-231-7.
17. Knoblauch, Jörg a Holger Wöltje. *Time management: jak lépe plánovat a řídit svůj čas*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1440-X.
18. Křivohlavý, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada, 1998. ISBN 80-7169-551-3.
19. Křivohlavý, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*. 2., přeprac. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2012. ISBN 978-80-7195-573-3.
20. Kunhartová, Monika, Potměšil, Miloň a Petra Potměšilová. *Náročné otcovství: být otcem dítěte s postižením*. Praha: Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3600-9.
21. Miovský, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1362-4.
22. Padyab, Mojgan, Backteman-Erlanson, Susann and Christine Brulin. Burnout, Coping, Stress of Conscience and Psychosocial Work Environment among Patrolling Police Officers. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 2016, Vol. 31, Issue 4, pp. 229-237. ISSN 0882-0793.
23. Pašková, Miroslava. *Obchod s humusem: Kupte si triko ACAB nebo s portrétem Heydricha. Kdyby šlo jen o shop hooligans, ale Naše vojsko?!* [online] 11. 4. 2017 [cit. 2020-02-05]. Dostupné z: [HYPERLINK "http://www.ozbrojeneslozky.cz/clanek/obchod-s-humusem-kupte-si-triko-acab-nebo-s-portretem-heydricha-kdyby-slo-jen-o-shop-hooligans-ale-nase-vojsko"](http://www.ozbrojeneslozky.cz/clanek/obchod-s-humusem-kupte-si-triko-acab-nebo-s-portretem-heydricha-kdyby-slo-jen-o-shop-hooligans-ale-nase-vojsko)

24. Pelcák, Stanislav a Alexander Tomeček. Syndrom vyhoření - psychické důsledky výkonu práce expedienta. *Praktické lékárenství*, 2011, roč. 7, č. 2, str. 87-90. ISSN 1801-2434.
25. Pešek, Roman a Ján Praško. *Syndrom vyhoření - jak se prací a pomáháním druhým nezničit: pohledem kognitivně behaviorální terapie*. Praha: Pasparta, 2016. ISBN 978-80-88163-00-8.
26. Pizam, Abraham (ed.). *International Encyclopedia of Hospitality Management*. 2nd ed. Oxford: Elsevier, 2010. ISBN 978-1-85617-714-6.
27. Prieß, Mirriam. *Jak zvládnout syndrom vyhoření: najděte cestu zpátky k sobě*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5394-2.
28. Průcha, Jan. *Moderní pedagogika*. 6., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Portál, 2017. ISBN 978-80-262-1228-7.
29. Ptáček, Radek. Burnout syndrom jako důsledek komunikačního přetížení lékařů a zdravotníků. In Ptáček, Radek, Bartůněk, Petr a kol. *Etika a komunikace v medicíně*. Praha: Grada, 2011, str. 481-486. ISBN 978-80-247-3976-2.
30. Pugnerová, Michaela. *Psychologie: pro studenty pedagogických oborů*. Praha: Grada, 2019. ISBN 978-80-271-0532-8.
31. Ralbovská, Denisa a Rebeka Ralbovská. Účinky syndromu vyhoření na pracovníky integrovaného záchranného systému. *Urgentní medicína*, 2016, roč. 19, č. 2, s. 22-26. ISSN 1212-1924.
32. Raudenská, Jaroslava a Alena Javůrková. *Lékařská psychologie ve zdravotnictví*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-2223-8.
33. Reichel, Jiří. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-3006-6.
34. Schopler, Eric and Gary B. Mesibov. *The Effect of Autism on the Family*. 2nd ed. New York: Springer, 2003. ISBN 978-1-4899-2295-3.
35. Stack, Steven and Thomas Kelley. Police Suicide. In Kenney, Dennis Jay and Robert P. McNamara (eds.). *Police and Policing: Contemporary Issues*. 2nd ed. Westport: Praeger, 1999, pp. 94-107. ISBN 0-275-95498-6.
36. Stock, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3553-5.

37. Stránská, Zdenka a Iva Poledňová. Prediktory syndromu vyhoření u učitelů. *Pedagogický výzkum: Reflexe společenských potřeb a očekávání? Sborník z XIII. konference ČAPV pořádané Katedrou pedagogiky s celoškolskou působností Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci a Českou asociací pedagogického výzkumu ve dnech 13. až 14. září 2005 na PdF UP v Olomouci*, 2005, s. 283-285. ISBN 80-244-1079-6.
38. Škoda, Jiří a Pavel Doulík. *Výzkum příčin a projevů syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem, 2016. ISBN 978-80-7414-992-4.
39. Štětina, Jiří a kol. *Zdravotnictví a integrovaný záchranný systém při hromadných neštěstích a katastrofách*. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-4578-7.
40. Švamberk Šauerová, Markéta. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Praha: Grada, 2018. ISBN 978-80-271-0470-3.
41. Urbanovská, Eva a Pavel Kusák. Syndrom vyhoření učitelů ve vztahu k vybraným determinantám. *E-Pedagogium*, 2009, roč. 9, č. 4, s. 108-121. ISSN 1213-7758.
42. Velikovská, Martina. *Psychologie obětí trestných činů*. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-4849-8.
43. Venglářová, Martina a kol. *Sestry v nouzi: syndrom vyhoření, mobbing, bossing*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3174-2.
44. Zákon č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů.
45. Zákon č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů.
46. Zormanová, Lucie. *Obecná didaktika: pro studium a praxi*. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-4590-0.

Seznam obrázků a grafů

Obrázek 1 Fáze syndromu vyhoření.....	13
Graf 1 Pohlaví respondentů.....	30
Graf 2 Věk respondentů	31
Graf 3 Vzdělání respondentů	31
Graf 4 Délka praxe respondentů.....	32
Graf 5 Oblast nejvíce zatížená syndromem vyhoření	34
Graf 6 Nejvíce zatěžující očekávání ohledně výkonu respondentů	36
Graf 7 Určení příčiny zátěže.....	37
Graf 8 Faktory ztěžující zvládnání zátěže	37
Graf 9 Osobní faktory ztěžující zvládnání zátěže	38
Graf 10 Psychohygiena a zdravého životního stylu jako prevence vyhoření	39
Graf 11 Věnování dostatku pozornosti duševní hygieně	40
Graf 12 Hodnocení rizika syndromu vyhoření	42

Seznam tabulek

Tabulka 1 Vymezení syndromu vyhoření respondenty	33
Tabulka 2 Hodnocení oblastí zátěže	35
Tabulka 3 Prevence syndromu vyhoření ze strany respondentů	40
Tabulka 4 Pozornost věnovaná faktorům prevence syndromu vyhoření.....	41
Tabulka 5. Míry syndromu vyhoření v dílčích oblastech.....	43
Tabulka 6. Syndrom vyhoření dle jeho zastoupení ve sledovaných oblastech	44
Tabulka 7. Ověření hypotézy H1.....	45
Tabulka 8. Ověření hypotézy H2.....	46
Tabulka 9. Ověření hypotézy H3.....	47
Tabulka 10. Ověření hypotézy H4	48
Tabulka 11. Ověření hypotézy H4 pouze pro učitele	48

Přílohy

Příloha č. 1: Dotazník pro učitele

Příloha č. 2: Dotazník pro policisty

Příloha č. 1: Dotazník pro učitele

DOTAZNÍK PRO UČITELE

Dobrý den,

jmenuji se Jaromír Lelek a jsem studentem Masarykova ústavu vyšších studií v Praze.

Žádám Vás touto cestou o vyplnění dotazníku zaměřeného na syndrom vyhoření ve Vaší profesi. Vaše anonymita bude zachována, získaná data budou užitá pouze pro účely závěrečné práce.

Instrukce k vyplnění dotazníku: není-li uvedeno jinak, prosím zvolte vždy jen jednu odpověď. V případě otevřených otázek prosím napište, co Vás k tématu napadá.

Velmi děkuji za Váš čas a ochotu pomoci mi tímto způsobem.

1. Vaše pohlaví:
 - a) žena
 - b) muž

2. Váš věk:
 - a) 18-24 let
 - b) 25-34 let
 - c) 35-44 let
 - d) 45-54 let
 - e) 55 a více let

3. Vaše nejvyšší dosažené vzdělání:
 - a) střední bez maturity
 - b) střední s maturitou
 - c) vyšší odborné
 - d) vysokoškolské

4. Délka praxe v oboru:
 - a) 0-3 roky
 - b) 4-7 let
 - c) 8-11 let
 - d) 12-15 let
 - e) 16-20 let
 - f) 21 a více let

5. Zkuste prosím definovat, popsat, co je to syndrom vyhoření:

.....
.....
.....
.....

6. V jaké oblasti spatřujete největší zátěž, s ohledem na syndrom vyhoření?

- a) v pracovním životě
- b) v osobním životě
- c) je to tak nastejno

7. V tabulce prosím u každého faktoru zaškrtněte, jak zatěžující danou oblast vnímáte, s ohledem na riziko vzniku a rozvoje syndromu vyhoření (hodnota 1 = nejmenší zátěž, hodnota 5 = největší zátěž). Do volných řádků můžete uvést vlastní faktory, které Vám v tabulce chybí, též u nich prosím uveďte, jak zatěžující je vnímáte.

Faktory	1	2	3	4	5
nízká prestiž profese					
nízké finanční ohodnocení					
velká míra administrativy					
velké množství práce					
fyzická náročnost práce					
psychická náročnost práce					
přístup nadřízených					
přístup kolegů					
jednání s občany/žáky					
orientace v legislativních změnách					
omezené možnosti kariérního postupu					

8. Co považujete za nejvíce zatěžující, se zřetelem ke vzniku a rozvoji syndromu vyhoření?

- a) očekávání nadřízených, týkající se mého pracovního výkonu
- b) očekávání kolegů, týkající se mého pracovního výkonu
- c) očekávání mého nejbližšího sociálního okolí, týkající se mého pracovního výkonu
- d) očekávání veřejnosti, týkající se mého pracovního výkonu
- e) mé vlastní očekávání, týkající se mého pracovního výkonu
- f) žádné z uvedených očekávání nepovažuji za zatěžující

g) jiné (uvedte prosím).....

9. V čem spatřujete hlavní obtíže při zvládnání pracovní zátěže?

a) v pracovních podmínkách

b) v mých osobních dispozicích a dovednostech, jak zvládat zátěž

10. Jaké faktory považujete za nejvíce ztěžující Vaše zvládnání pracovní zátěže?

Můžete uvést více možností:

a) nedostatek pomoci a podpory ze strany vedení

b) nedostatek pomoci a podpory ze strany kolegů

c) konflikty na pracovišti

d) materiální podmínky k práci

e) příliš mnoho nařízení a byrokracie, brání pracovat tak, jak by bylo žádoucí

f) příliš mnoho pracovních úkolů

g) nedostatečné podmínky pro potřebný minimální odpočinek v práci

h) jiné (uvedte prosím).....

11. Jaké faktory považujete za nejvíce ztěžující Vaše zvládnání pracovní zátěže?

Můžete uvést více možností:

a) nedokáži prosadit svůj názor, způsob řešení problému

b) nedokáži si dobře organizovat práci

c) nepoužívám vhodné postupy, strategie, jak zvládat stres, zátěž, problémy

d) jsem perfekcionista, tím si přidělávám práci

e) silné emoce či náročné situace mají negativní dopad na můj pracovní výkon

f) neumím dobře jednat s lidmi

g) jiné (uvedte prosím).....

12. Považujete psychohygienu a zdravý životní styl za významný faktor prevence vzniku syndromu vyhoření?

a) určitě ano

b) spíše ano

c) spíše ne

d) určitě ne

e) nevím

13. Věnujete dostatek pozornosti duševní hygieně?

a) určitě ano

- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) určitě ne
- e) nevím

14. Co děláte pro to, abyste nevyhořel/a?

.....

.....

.....

15. V tabulce prosím opět na stupnici 1-5 označte, jak velkou pozornost věnujete následujícím oblastem (1 = nejméně pozornosti, 5 = nejvíce pozornosti). Do volných řádků můžete uvést další oblasti, které Vám v tabulce chybí a vztahují se k dodržování hygieny, opět u nich prosím označte, jak velkou pozornost jim věnujete.

Oblasti	1	2	3	4	5
dostatek spánku					
zdravá strava					
dostatek odpočinku					
věnování se svým koníčkům, zájmům					
věnování se rodině, přátelům					
dostatek fyzické aktivity					
probírání problémů, těžkých situací s někým jiným					
přístup kolegů					
jednání s občany/žáky					
orientace v legislativních změnách					
omezené možnosti kariérního postupu					

16. Jaké je podle Vás riziko syndromu vyhoření v profesi učitele?

- a) velmi vysoké
- b) spíše vysoké
- c) spíše nízké
- d) velmi nízké

V závěru Vás prosím o vyplnění dotazníku MBI, který je nejužívanějším dotazníkem pro zjišťování míry syndromu vyhoření.

DOTAZNÍK MBI

U každé položky prosím vyznačte, jak silné pocity v dané oblasti zažíváte, jak na Vás určitý jev působí, a to na stupnici 0-7, kde 0 znamená „Vůbec“ a 7 „Velmi silně“.

Otázka		0	1	2	3	4	5	6	7
1	Práce mne 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 žáků.								
5	Mám pocit, že někdy s žáky jednám jako s neosobními věcmi								
6	Celodenní práce s lidmi je pro mne skutečně namáhavá								
7	Jsem schopen velmi účinně vyřešit problémy svých žáků.								
8	Cítím "vyhoření", vyčerpání ze své práce								
9	Mám pocit, že lidi při své práci pozitivně ovlivňují a naladují								
10	Od té doby, co vykonávám svoji profesi, stal/a jsem se méně citlivým/ou 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, nespokojení								
14	Mám pocit, že plním své úkoly tak usilovně, že mne to vyčerpává								
15	Už mne dnes moc nezajímá, co se děje s mými žáky.								
16	Práce s lidmi mi přináší silný stres.								
17	Dovedu u svých žáků vyvolat uvolněnou atmosféru								
18	Cítím se svěží a povzbuzený, když pracuji se svými žáky								
19	Za roky své práce jsem byl/a 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 žáci mi přičítají některé své problémy								

Ještě jednou děkuji za Vaši pomoc!

Příloha č. 2: Dotazník pro policisty

DOTAZNÍK PRO POLICISTY

Dobrý den,

jmenuji se Jaromír Lelek a jsem studentem Masarykova ústavu vyšších studií v Praze.

Žádám Vás touto cestou o vyplnění dotazníku zaměřeného na syndrom vyhoření ve Vaší profesi. Vaše anonymita bude zachována, získaná data budou užita pouze pro účely závěrečné práce.

Instrukce k vyplnění dotazníku: není-li uvedeno jinak, prosím zvolte vždy jen jednu odpověď. V případě otevřených otázek prosím napište, co Vás k tématu napadá.

Velmi děkuji za Váš čas a ochotu pomoci mi tímto způsobem.

1. Vaše pohlaví:
 - c) žena
 - d) muž

2. Váš věk:
 - f) 18-24 let
 - g) 25-34 let
 - h) 35-44 let
 - i) 45-54 let
 - j) 55 a více let

3. Vaše nejvyšší dosažené vzdělání:
 - e) střední bez maturity
 - f) střední s maturitou
 - g) vyšší odborné
 - h) vysokoškolské

4. Délka praxe v oboru:
 - g) 0-3 roky
 - h) 4-7 let
 - i) 8-11 let
 - j) 12-15 let
 - k) 16-20 let
 - l) 21 a více let

5. Zkuste prosím definovat, popsat, co je to syndrom vyhoření:

.....
.....
.....
.....

6. V jaké oblasti spatřujete největší zátěž, s ohledem na syndrom vyhoření?

d) v pracovním životě

e) v osobním životě

f) je to tak nastejno

7. V tabulce prosím u každého faktoru zaškrtněte, jak zatěžující danou oblast vnímáte, s ohledem na riziko vzniku a rozvoje syndromu vyhoření (hodnota 1 = nejmenší zátěž, hodnota 5 = největší zátěž). Do volných řádků můžete uvést vlastní faktory, které Vám v tabulce chybí, též u nich prosím uveďte, jak zatěžující je vnímáte.

Faktory	1	2	3	4	5
nízká prestiž profese					
nízké finanční ohodnocení					
velká míra administrativy					
velké množství práce					
fyzická náročnost práce					
psychická náročnost práce					
přístup nadřízených					
přístup kolegů					
jednání s občany/žáky					
orientace v legislativních změnách					
omezené možnosti kariérního postupu					

8. Co považujete za nejvíce zatěžující, se zřetelem ke vzniku a rozvoji syndromu vyhoření?

h) očekávání nadřízených, týkající se mého pracovního výkonu

i) očekávání kolegů, týkající se mého pracovního výkonu

j) očekávání mého nejbližšího sociálního okolí, týkající se mého pracovního výkonu

k) očekávání veřejnosti, týkající se mého pracovního výkonu

l) mé vlastní očekávání, týkající se mého pracovního výkonu

m) žádné z uvedených očekávání nepovažuji za zatěžující

n) jiné (uvedte prosím).....

9. V čem spatřujete hlavní obtíže při zvládnání pracovní zátěže?

c) v pracovních podmínkách

d) v mých osobních dispozicích a dovednostech, jak zvládat zátěž

10. Jaké faktory považujete za nejvíce ztěžující Vaše zvládnání pracovní zátěže?

Můžete uvést více možností:

i) nedostatek pomoci a podpory ze strany vedení

j) nedostatek pomoci a podpory ze strany kolegů

k) konflikty na pracovišti

l) materiální podmínky k práci

m) příliš mnoho nařízení a byrokracie, brání pracovat tak, jak by bylo žádoucí

n) příliš mnoho pracovních úkolů

o) nedostatečné podmínky pro potřebný minimální odpočinek v práci

p) jiné (uvedte prosím).....

11. Jaké faktory považujete za nejvíce ztěžující Vaše zvládnání pracovní zátěže?

Můžete uvést více možností:

h) nedokáži prosadit svůj názor, způsob řešení problému

i) nedokáži si dobře organizovat práci

j) nepoužívám vhodné postupy, strategie, jak zvládat stres, zátěž, problémy

k) jsem perfekcionista, tím si přidělávám práci

l) silné emoce či náročné situace mají negativní dopad na můj pracovní výkon

m) neumím dobře jednat s lidmi

n) jiné (uvedte prosím).....

12. Považujete psychohygienu a zdravý životní styl za významný faktor prevence vzniku syndromu vyhoření?

f) určitě ano

g) spíše ano

h) spíše ne

i) určitě ne

j) nevím

13. Věnujete dostatek pozornosti duševní hygieně?

- f) určitě ano
- g) spíše ano
- h) spíše ne
- i) určitě ne
- j) nevím

14. Co děláte pro to, abyste nevyhořel/a?

.....

.....

.....

15. V tabulce prosím opět na stupnici 1-5 označte, jak velkou pozornost věnujete následujícím oblastem (1 = nejméně pozornosti, 5 = nejvíce pozornosti). Do volných řádků můžete uvést další oblasti, které Vám v tabulce chybí a vztahují se k dodržování hygieny, opět u nich prosím označte, jak velkou pozornost jim věnujete.

Oblasti	1	2	3	4	5
dostatek spánku					
zdravá strava					
dostatek odpočinku					
věnování se svým koníčkům, zájmům					
věnování se rodině, přátelům					
dostatek fyzické aktivity					
probírání problémů, těžkých situací s někým jiným					
přístup kolegů					
jednání s občany/žáky					
orientace v legislativních změnách					
omezené možnosti kariérního postupu					

16. Jaké je podle Vás riziko syndromu vyhoření v profesi policisty?

- e) velmi vysoké
- f) spíše vysoké
- g) spíše nízké
- h) velmi nízké

V závěru Vás prosím o vyplnění dotazníku MBI, který je nejužívanějším dotazníkem pro zjišťování míry syndromu vyhoření. Dotazník je určen

zejména pro učitele či pracovníky ve firmách. Výraz klient v dotazníku tedy zastupuje ve vašem případě občany, s nimiž jednáte při výkonu Vaší práce. Pokud nejednáte s občany, jste např. ve vedoucí pozici a máte na starosti pouze vedení pracovníků, kontrolu jejich práce, potřebnou administrativu apod., za výraz klient si prosím doplňte „podřízený“ nebo „kolega“, tedy osoby, s nimiž nejčastěji jednáte při výkonu Vaší práce, s nimiž jste povinen/povinna primárně jednat při výkonu Vaší práce.

DOTAZNÍK MBI

U každé položky prosím vyznačte, jak silné pocity v dané oblasti zažíváte, jak na Vás určitý jev působí, a to na stupnici 0-7, kde 0 znamená „Vůbec“ a 7 „Velmi silně“.

Otázka		0	1	2	3	4	5	6	7
1	Práce mne 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 velmi účinně vyřešit problémy svých klientů.								
8	Cítím "vyhoření", vyčerpání ze své práce								
9	Mám pocit, že lidi při své práci pozitivně ovlivňují a naladují								
10	Od té doby, co vykonávám svoji profesi, stal/a jsem se méně citlivým/ou 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, nespokojení								
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/a 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 přiřítají některé své problémy								

Ještě jednou děkuji za Vaši pomoc!

