



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Oddělení celoživotního vzdělávání

Závěrečná práce

Název práce

Syndrom vyhoření a psychohygienu pedagogických
pracovníků

Vypracovala: Mgr. Lenka Zúbková

Vedoucí práce: PhDr. Eva Roučová, PhD.

České Budějovice 2015

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji závěrečnou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své závěrečné práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Anotace

Tématem závěrečné práce je syndrom vyhoření a psychohygienu u pedagogických pracovníků. Cílem práce je analýza tohoto onemocnění, první část práce se věnuje definici syndromu vyhoření jakožto civilizační choroby dnešní společnosti. Následuje rozbor příčin, příznaků a fází vývoje syndromu. Práce v neposlední řadě rozebírá také jednotlivé možnosti léčby a vyléčení syndromu, včetně prevence jak mu předcházet, vyvarovat se ho nebo se s ním vyrovnat. Navazuje část věnující se charakteristice a vývoji pedagogické profese, jež obsahuje kapitoly rozebírající syndrom vyhasnutí právě u této profesní skupiny. Tato část závěrečné práce se zabývá příčinami náchylnosti pedagogů k tomuto onemocnění a zátěži pedagogů při výkonu profese.

Praktická část bude zaměřena na případovou studii k syndromu vyhoření, kde budou zodpovězeny otázky týkající se syndromu vyhoření a možnostech vzdělávání v této oblasti.

Klíčová slova

učitelé ZŠ

léčba a prevence

pedagogická praxe

stres

syndrom vyhoření

Abstract

Main topic of this thesis is burnout syndrome occurring by teachers and psychohygiene. The aim is to analyse this syndrome. The first part focuses on burnout syndrome as civilization disease of modern society. The thesis deals with treatment possibilities of this disease, including prevention. Next part is about the evolution of pedagogical profession. It consists of chapters describing burnout syndrome occurring by teachers. This part of the thesis discusses rootcauses of teachers inclination towards this disease and burdens of teaching.

Practical part is focused on burnout syndrome case study. Particular questions about burnout syndrome and education possibilities in this field are answered there.

Key words

primary school teachers

burnout

pedagogy

stress

therapy and prevention

Poděkování:

Ráda bych tímto poděkovala všem, kteří se podíleli na mojí závěrečné práci a umožnili mi její zpracování. Zvláštní poděkování patří vedoucí mé práce PhDr. Evě Roučové, PhD., za odborné konzultace a laskavou podporu při přípravě a zpracování mé závěrečné práce.

Obsah

| | |
|---|----|
| Prohlášení | 2 |
| Anotace | 3 |
| Klíčová slova | 3 |
| Abstract | 4 |
| Key words | 4 |
| Úvod | 8 |
| 1 Teoretická část | 9 |
| 1.1 Historie syndromu vyhoření | 9 |
| 1.2 Definice syndromu vyhoření | 9 |
| 1.3 Smysl života a syndrom vyhoření | 11 |
| 1.4 Příčiny syndromu vyhoření | 13 |
| 1.5 Pracovní vytížení pedagogů | 14 |
| 1.6 Fáze syndromu vyhoření | 15 |
| 2 Psychohygiena pedagogických pracovníků | 18 |
| 2.1 Zásady duševní hygieny pro profesionály pracující s lidmi | 18 |
| 2.2 Strategie psychohygieny | 19 |
| 2.3 Obecné zásady aktivního přístupu k zvládnání stresu | 22 |
| 2.4 Prevence z pohledu zaměstnavatele | 25 |
| 3 Praktická část | 27 |
| 3.1 Cíl šetření | 27 |
| 3.2 Charakteristika souboru | 27 |
| 3.3 Metody šetření | 27 |
| 3.4 Výsledky šetření | 28 |
| 4 Závěr | 35 |
| 5 Seznam použitých zdrojů | 39 |
| 6 Seznam tabulek a grafů | 41 |
| 7 Seznam příloh | 42 |

Motto:

„Dej každému dni příležitost, aby se stal nejkrásnějším dnem tvého života.“

Mark Twain

Úvod

„Syndrom vyhoření“, jinak také „burnout“, je v dnešní době poměrně známý jev. Můžeme se s ním setkat všude tam, kde dochází k dlouhodobě se opakujícímu kontaktu lidí, s řešením různých osobních, zdravotních, profesních i jiných problémů. Ve většině případů se syndrom vyhoření váže na pracovní výkon. Postiženi bývají především lidé, jejichž práce je založena na kontaktu a komunikaci s druhými lidmi.

Tempo, s jakým se vyvíjí současná společnost, jaký tlak je vyvíjen na životní styl, psychickou i fyzickou stránku každého z nás je tak velké, že je stále více lidí vystaveno nadměrnému stresu, který je škodlivý pro jejich tělo i duši. Deprese je fenoménem a strašákem dnešní doby. Mnoho z nás nezvládá tlak vyplývající z každodenních povinností, což znepokojivým tempem ničí naše zdraví.

Tato závěrečná práce se zaměřuje na pedagogické pracovníky, kteří jsou typickými představiteli jedinců, jejichž náplní práce je každodenní kontakt a komunikace s druhými lidmi.

Teoretická část práce bude věnována původu, historii a definici syndromu vyhoření z hlediska jeho příčin, příznaků, diagnózy a možností léčby a předcházení jeho vzniku, psychohygieně.

Následně bude charakterizována pedagogická profese z hlediska jejích nároků na psychiku a osobnost člověka.

Praktická část práce bude zaměřena na případovou studii k syndromu vyhoření. Ta v podobě dotazníků popíše, zdali respondenti znají pojem syndrom vyhoření. Respondenti budou dále odpovídat na otázky, zdali se s problémem vyhoření setkali u sebe nebo svých kolegů, jestli měli možnost absolvovat nebo již absolvovali vzdělávání k prevenci syndromu vyhoření. V dotazníku se objeví i otázky zjišťující, jaké stresory považují respondenti ve své práci za největší a jestli mají dostatek času věnovat se svým zálibám.

1 Teoretická část

1.1 Historie syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření, neboli také vyhasnutí či vyprahlost, v lidské společnosti existuje pravděpodobně stejně dlouho jako lidstvo a lidská práce sama. Poprvé popsal a definoval syndrom vyhoření v letech 1974 americký psychoanalytik Herbert J. Freudenberger v článku „Staff burnout“ v časopise *Journal of Social Issues*.

U psychologů tím podnítil nebývalý zájem o toto téma. Výsledkem tohoto zájmu bylo poměrně detailní popsání celého jevu včetně jeho vývoje, příčin a následků.

Později se tato problematika stala významnou součástí výzkumu vlivu stresu na lidskou psychiku. V počátku byl spojován pojem syndrom vyhoření se stavem alkoholiků, později se jeho vnímání přesunulo na narkomany, kteří se pod vlivem drog dostali na samé dno existence. Postupem času se začal syndrom vyhoření spojovat s lidmi, kteří nebyli schopni žít pro nic jiného než svou práci, tedy s dnešní podobou workoholismu. (Křivohlavý, J. 1998)

1.2 Definice syndromu vyhoření

Syndromem vyhoření se zabývá mnoho autorů, především v anglicky mluvících zemích. Nicméně i v české odborné literatuře se této problematice věnuje také několik badatelů.

H. J. Freudenberger definuje syndrom vyhoření takto:

„Burnout je stav vyplenění všech energetických zdrojů původně velice

intenzivně pracujícího člověka (např. lidí, kteří se snaží druhým lidem v jejich těžkostech pomoci a pak se cítí sami přemoženi jejich problémy). Burnout je konečným stadiem procesu, při němž lidé, kteří se hluboce emocionálně něčím zabývají, ztrácejí své původní nadšení (svůj entusiasmus) a svou motivaci (své vlastní hnací síly).“ (Křivohlavý, J. 1998, s. 49)

K. Kopřiva termín syndrom vyhoření definuje následovně:

„Je-li naše energetická bilance dlouhodobě záporná (nemáme-li zdroje radosti v životě a nejsme-li dobře zakotveni v těle), dostaneme se do stavu, pro který se ustálil termín syndrom vyhoření. K hlavním projevům patří deprese, lhostejnost, cynismus, stažení se z kontaktu, ztráta sebedůvěry, časté potíže. Není to obyčejná únava... Není to ani přechodná krize, u které můžeme věřit, že čas momentální depresi vyléčí. Ale není to ani tendence stěžovat si, naříkat a postonávat jako charakterový rys. Do syndromu vyhoření je vždy vpletena otázka po smyslu vlastní práce. Když se práce daří, je zážitek smysluplnosti práce pomáhajícího silnější, než by byl v mnoha jiných povoláních. Když se nedaří, je zrovna tak silnější i pochybnost.“ (Mallotová, K. 2000, s. 14)

Nejnámější definice syndromu vyhoření pochází od A. Pinesové, kterou ve své publikaci uvádí C. Hennig a G. Keller:

„Syndrom vyhoření lze popsat jako duševní stav objevující se často u lidí, kteří pracují s jinými lidmi. Tento stav ohlašuje celá řada symptomů: člověk se cítí celkově špatně, je emocionálně, duševně a tělesně unavený. Má pocity bezmocnosti a beznaděje, nemá chuť do práce ani radost ze života. Vyhoření není důsledkem izolovaných traumatických zážitků, nýbrž se objevuje jako plíživé psychické vyčerpání.“ (Hennig, C., Keller, G. 1996, s. 17)
Carol J. Alexanderová uvádí:

“Burnout je stavem totálního odcizení a to jak k práci, tak k druhým lidem i sama sobě.” (Křivohlavý, J. 2008, s. 9)

V. Kebza, I. Šolcová uvádějí:

„Burnout syndrom bývá charakterizován jako prolongovaná reakce na chronické interpersonální stresory v zaměstnání, nebo jako situačně stresová reakce, nebo též jako poslední fáze stresové odpovědi, tedy vyčerpání,“ (Kebza, V., Šolcová, I. 2003, s. 9)

Syndrom vyhoření je tedy stav celkového extrémního vyčerpání v důsledku dlouhodobého pobývání v emocionálně obtížných situacích, spojených se selháváním osobních mechanismů pro zvládnání stresu.

1.3 Smysl života a syndrom vyhoření

Pro osoby, které trpí syndromem vyhoření je všechno kolem nich stresující. Je ale třeba podotknout, že stres není to stejné co syndrom vyhoření. Syndrom vyhoření je možným vyústěním stresu, když se k němu přidají další vnitřní či vnější okolnosti. Existuje stres, který je nám prospěšný a stres, který nás zatěžuje. Soustavný tlak na kvalitu a množství vykonané práce a požadavky každodenního života, to jsou hlavní příčiny zátěžových situací. Každý z nás se občas potýká s fenoménem stresu. Když ale začne stres být příliš velký, tělo se začne bránit. Varovné signály našeho těla bychom neměli brát na lehkou váhu. Za reakce svého těla bychom měli být vděční, protože nás tím nutí, abychom se lépe začali starat o sebe sama a snížili množství práce. Přitom se vždy pohybujeme na tenkém ledě. Máme čelit výzvě, kterou pro nás představují očekávání od života. To nás posiluje a udržuje při životě

a posiluje naše vědomí, ale zároveň nás to oslabuje a přepíná. Potřebujeme použít jemného citu, abychom dobře určili, kdy napětí slouží jako něco, co nás posiluje a kdy je naopak životu nebezpečné. Je třeba si dopřát klid a odpočinek nejen v okamžicích, kdy naše tělo pociťuje napětí, ale také jen tak, čas od času.

Syndrom vyhoření, jak už bylo řečeno, je něco jiného než stres. Stres nám může přivodit nemoc, pokud nebudeme s napětím správně zacházet a nenalezneme správné hranice. Budeme-li si ale všimnout příčin stresu, bude práce s ním mnohem jednodušší. Když se napětí vytrácí a my pociťujeme už jen únavu, je syndrom vyhoření již projevem nemoci. Postupně ztrácíme naději, že si ještě budeme schopni sami pomoci. (Grün, A. 2014, s. 23-29)

Rituál

„Pokud máš pocit, že shon a stres rozhodují o tvém všedním dni, vědomě se proti tomu zkus postavit. Pokus se svůj život vědomě zpomalit a osvojit si pomalé tempo, které ti vyhovuje.

Každý den si vyhledej kratší cestu, po níž budeš vědomě pomalu kráčet. Může to být cesta do schodů, k poštovní schránce či do zahrady. Může to být také cesta, po níž tak jako tak každý den jdeš. Anebo to může být cesta, kterou si pro potřeby rituálu vědomě vytvoříš tím, že si obejdeš kolečko na své zahradě. Zkus jít jednou velmi pomalu, jen co noha nohu mine, a vnímat vánek, jenž se dotýká tvých rukou. Měl bys při tom být sám, bez diváků. Zatímco extrémně pomalu kráčíš, začínáš chápat, co znamená být pohlcen okamžikem, dělat kroky, jít, prožívat svět. Jsi zcela zaměstnán svou chůzí. Nemusíš podat žádný výkon, nemusíš se soustředit. Uvidíš, že tě extrémně pomalá chůze vnitřně zpomalí a že přijdeš do kontaktu se svým srdcem.

Když to budeš vykonávat každý den, pocítíš v sobě změnu. Pomalou cestu pak můžeš spojit buď s určitým časem – ráno, večer, během návratu domů z práce, anebo s určitým místem – s chodbou tvého bytu, se schodištěm, s cestou k poštovní schránce. Každý den tak pocítíš jisté zpomalení svého

života. To ti dodá novou sílu i v práci, při níž to pak může jít rychle.“ (Grün, A. 2014, s. 29-30)

1.4 Příčiny syndromu vyhoření

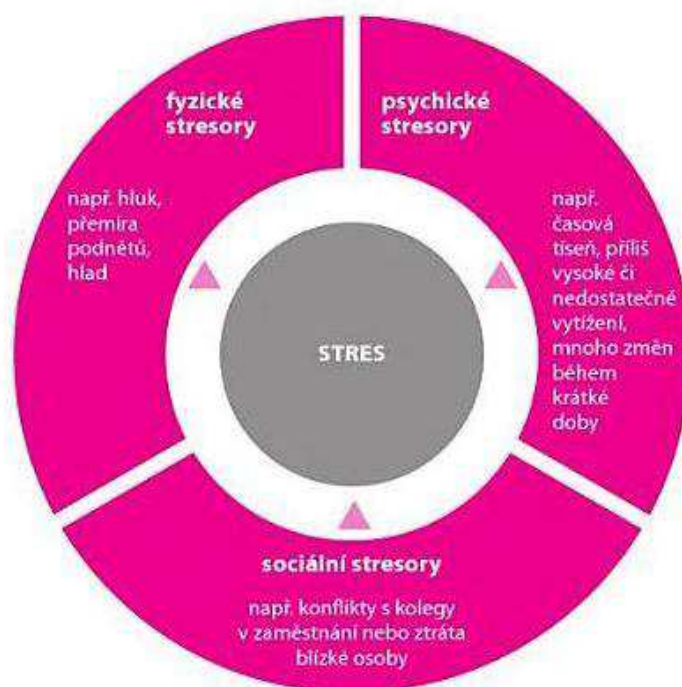
V této části práce zaměříme pozornost na hlavní příčiny vzniku syndromu vyhoření – dlouhodobý stres a frustraci.

Podle Křivohlavého můžeme stres definovat jako „vztah mezi dvěma silami, které působí protikladně. Na jedné straně této dvojice protikladných sil je soubor nás zatěžujících faktorů, tzv. stresorů. Ty na nás působí negativně. Na druhé straně je soubor tzv. salutorů, tj. našich obranných schopností zvládat těžkosti.“ (Křivohlavý, J. 1998, s. 27) Stresory i salutory mají pro každého člověka individuální význam. Důležité je, aby byly tyto dvě síly vzájemně v harmonii. Pokud tomu tak není, jedinec se dostává do stresu, jehož dlouhodobé působení může přerůst v syndrom vyhoření.

Mezi těmito jevy je zásadní rozdíl. „Vyhoření není totéž co stres. Dochází k němu v důsledku chronického stresu. Tělesné symptomy se tedy dají vysvětlit pomocí závěrů vyplývajících z klasického zkoumání stresu – stres je příčina, vyhoření pak důsledek, přičemž se tyto dva pojmy často zaměňují. Syndrom vyhoření bývá způsoben výhradně chronickým stresem a dlouhodobou disbalancí mezi zátěží a fází klidu, tedy mezi aktivitou a odpočinkem. Rovnováha mezi těmito dvěma póly bývá v případě burnout syndromu zpravidla narušena.“ (Stock, Ch. 2010, s. 15)

Grafické znázornění vývoje chronického stresu je zachyceno na Grafu 1:

Graf 1: Zdroje chronického stresu



Zdroj: Stock, Ch. 2010, str. 16

1.5 Pracovní vyčerpání pedagogů

Pracovní zátěž u pedagogů je různá. Oproti obecnému myšlení jsou učitelé při vykonávání své práce vystaveni velkému množství zdravotních rizik.

Učitelé jmenují následující zátěže:

1. nedostatečná podpora ze strany kolegů
2. vysoký počet přímé pedagogické činnosti v rámci týdne
3. problémy s disciplínou a chováním žáků
4. chybějící výukové prostředky
5. špatný obraz učitele ve společnosti
6. nedostatečná pedagogická kvalifikace

7. všudypřítomný obtěžující hluk
8. přebujelá administrativa
9. chybějící možnost kariérního postupu
10. sociální roztržitost tříd (Poschkamp, T. 2013, s. 70)

„Ukazuje se, že učitelské povolání vytváří množství specifické zátěže, kterou se jiné pomáhající profese nevyznačují nebo se v nich objevuje jen v malé míře. Problémy s disciplínou žáků, vysoký počet skutečně odpracovaných hodin (včetně přípravy a vyhodnocení) a nedostatečné finanční prostředky jsou častým problémem této profesní sociální skupiny. V rámci profesních sociálních skupin vyčnívá nedostatečná kolegalita, špatný image a nedostačující pedagogické vzdělání učitelů.

Proto je nepochopitelné, proč preventivní nástroje jako kolegiální poradenství a stresový management, nejsou závaznou součástí vzdělání a praktické práce ve škole. Zmíněné nástroje jsou v jiných sociálních profesních skupinách už dlouhá léta pevně ukotveny.” (Poschkamp, T. 2013, s. 71)

Z výše uvedeného textu vyplývá, že učitelská profese je extrémně zatížena psychickou náročností.

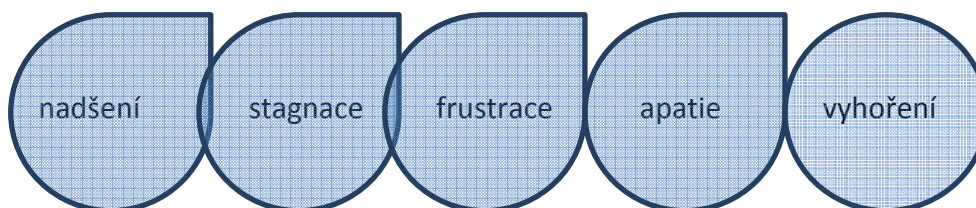
1.6 Fáze syndromu vyhoření

V této kapitole se zaměříme na jednotlivé fáze syndromu vyhoření. Jeho projevy jsou pro každého jedince specifické.

U syndromu vyhoření jde o dlouhodobý proces, při kterém se u člověka objevují jednotlivé příznaky, které zasahují do více oblastí jeho života. Burnout se rozvíjí ve fázích, které mají různou délku a intenzitu. Tento proces může trvat od měsíců až po roky. Během tohoto procesu dochází ke změnám jak v psychickém, tak i ve fyzickém stavu.

U syndromu vyhoření se na rozdíl od stresu jedná o plynulý, postupný a dlouhodobý proces, v němž můžeme rozpoznat několik fází:

Graf 2: Fáze syndromu vyhoření



1. Fáze nadšení – člověk přistupuje k práci energicky a s velkým nadšením a nasazením. Pro svou práci je ochoten obětovat osobní život, rodinu, záliby. Jeho práce ho zcela naplňuje a uspokojuje. Většinu času tráví v práci a aktivitami s ní spojenými. Práce je nejdůležitější složkou jeho života, která ho zcela naplňuje. Ke své práci přistupuje s vysokými a často nereálnými představami. Učitel má vysoké nároky a velmi se angažuje pro školu a žáky.
2. Fáze stagnace – v této fázi počáteční nadšení vyprchává a člověk zjišťuje, že vše není tak ideální, jak si představoval a dochází k prvnímu zklamání. Náraz na realitu ho nutí slevit ze svých očekávání. V této fázi se objevuje potřeba vykonávat volnočasové aktivity, vyhledává společnost, zajímá se o sebe. Nastupuje únava.
Konkrétně u učitelů se např. člověk setkává s nevděkem žáků, rodičů, je zklamaný. Požadavky žáků, rodičů, kolegů i nadřízených ho začínají obtěžovat, protože neodpovídají jeho představám. Nedaří se mu

realizovat ideály.

3. Fáze frustrace – tato fáze nastává v době, kdy jedinec začne pochybovat o smyslu své práce. Má špatné zkušenosti se spoluprací s klientem, v případě učitelů žákem, rodičem nebo nadřízenými. Dochází k celkovému zklamání ze své profese a vším, co s ní souvisí. Svou práci vykonává automaticky, se sebezapřením a povrchně. Objevují se emocionální a fyzické obtíže. Učitel vnímá své žáky negativně, přecitlivěle reaguje na kázeňské přestupky. Přestává spolupracovat s rodiči, kolegy či vedením školy. Jeho práce je pro něj zklamání.
4. Fáze apatie – přichází po delším období frustrace. Člověk vykonává jen nejnnutnější povinnosti, do zaměstnání chodí jen pro peníze na obživu. Může se uchýlovat do ústraní, přítomnost ostatních lidí ho dráždí. Převládá únava a ztráta zájmu, zklamání a vyčerpanost. Z žáků se stávají nepřátelé. Učitel vykonává jen tu nejnnutnější práci.
5. Fáze vyhoření – poslední stadium. V tomto okamžiku je dosaženo naprostého vyčerpání jak tělesného, tak emocionálního. Člověk zcela ztrácí smysl pro svou práci, stává se cynikem, lhostejným. V této fázi je potřeba využít odborné pomoci, např. psychologa či psychoterapeuta.

Mají na to.[online].[cit. 1.11.2015]. Dostupné na:

<http://www.majinato.cz/22-psychohygienu.php>

Ukazuje se, že vyhoření je završením dlouhodobého procesu, který se podle statistik rozděluje do několika jednotlivých etap.

2 Psychohygienu pedagogických pracovníků

2.1 Zásady duševní hygieny pro profesionály pracující s lidmi

„U těchto profesí je důležité vytvořit si jistý odstup od klientů. Podle Maslachové si k tomu profesionálové pomáhají různými technikami, např.:

- sémantickým odosobněním, kdy se klient stává kauzou, určitou diagnózou, pacoušem apod.,
- intelektualismem, kdy profesionál hovoří o klientovi vysoce racionálně, bez emocí, bez osobního přístupu,
- izolací, jasným rozlišením profesionálního přístupu ke klientům od přístupu k ostatním lidem.

Protože je vysoce důležité nepotlačovat své pocity, ale mluvit o nich, vyjadřovat je, je potřeba vytvořit vhodné prostředí (může to být porada, při které jsou probírány obtížnější případy pracoviště, Bálintovské skupiny apod.). Lze však také zajít za kolegou a probrat s ním své pocity.

U psychoterapeutů je vhodným protějškem supervizor.

V rámci pracovního dne lze zařadit přestávky a využít je k regeneraci sil tělesným cvičením, procházce, relaxací či meditací.

Důsledně oddělovat pracovní život od osobního”. (Kebza, V., Šolcová, I. 2003, s. 20)

Na profesi učitele jsou společnostmi kladeny velmi vysoké nároky a očekávání. Společnost očekává, že učitelé budou dobře vzdělávat a vychovávat své žáky, budou jim oporou i v situacích, které se netýkají výuky, že je budou chránit a pomáhat jim v nesnázích. S prací učitele se kromě odborných a praktických

znalostí pojí i jeho vlastnosti. Učitel bývá do své práce mnohdy osobně angažován ve smyslu vytváření vztahu se žáky, znalostí jejich problémů i problémů jejich rodin. Proto udržení psychické pohody, zdraví a výkonnosti nejen v zaměstnání, ale i ve svém osobním životě může být pro učitele nedohledným cílem.

V českém školství téměř chybí jakákoli systematická péče o psychiku učitelů. Každodenní péče o tělesnou hygienu je dnes samozřejmostí, péče o hygienu duševní nikoli. U učitelů, kteří jsou ve svém profesním životě stresem velmi ohroženi, by měla být psychohygienu na denním pořádku. Disciplína zvaná psychohygienu učitelům nabízí soubor pravidel a činností sloužících k udržení, prohloubení a znovuzískání duševní pohody.

Mají na to.[online].[cit. 1.11.2015]. Dostupné na:

<http://www.majinato.cz/22-psychohygienu.php>

2.2 Strategie psychohygieny

V této kapitole práce se budeme podrobněji zabývat jednotlivými strategiemi psychohygieny podle několika autorů.

„Jak již bylo zmíněno, je důležité se péči o vlastní psychické zdraví věnovat preventivně. Každý si musí najít optimální formu relaxace dle svého osobnostního založení, neboť některé formy odpočinku vyvolávající u jedněch pocity štěstí a úplného odreagování mohou u jiných působit jako stresory. Například pro někoho může být ideální psychickou očistou ranní běhání, jinému jen představa této aktivity nahání husí kůže a nejlépe si odpočine při poslechu vážné hudby, což by naopak neuspokojovalo běžce. Důležité je si na tuto aktivitu najít dostatek času i během všedních dnů. Obecně v pomáhajících profesích, kde je člověk v neustálém kontaktu s lidmi a často čelí nečekaným, mnohdy až krizovým situacím, je vhodné osvojení

rychlé metody navozující zklidnění. Nabízíme vám několik drobných rad, které lze aplikovat nejen při pocitu aktuálního stresu, ale i preventivně.

„Tichá hodinka“: Hennig, C. a Keller, G. (1996) doporučují do svého denního režimu zavést „každodenní tichou hodinku“, kterou učitel využije k načerpání nové pozitivní energie. Během této „tiché hodinky“ lze vyzkoušet různé metody napomáhající k obnovení energie, např. meditaci, relaxaci, jógu, aktivní pohyb, věnování se koníčkům atd. Z těchto aktivit si vyberte tu, která je pro vás ideální, a ve „své hodině“ se jí pravidelně věnujte.

Účelné plánování: Učitel ve škole často naráží na problém s časovým tlakem a nedostává se mu času na relaxaci a odpočinek. Proto je třeba věnovat se podrobnému plánování aktivit, které jej další týden čekají. Do plánu by měl učitel zahrnout jak přípravu aktivit, jež uplatní přímo ve vyučování, tak rozvržení činností, které jej čekají ve volných hodinách a po vyučování. U vytížených učitelů je důležité zvážit, které činnosti jsou skutečně nutné a které je možné vynechat (např. nepřibírat zodpovědnost za další aktivity, konzultacím s rodiči i dětmi se věnovat pouze ve vypsáných konzultačních hodinách, rodičům žáků nedávat své osobní telefonní číslo, přípravu na vyučování a opravy sešitů řešit v pracovní době ve škole apod.).

Rozložení problému: Pokud řešíte složitější problém či krizovou situaci, vytyčte si dílčí postupné kroky, které povedou k cíli (vyřešení situace), a do svého plánu zanepte, kdy který krok podniknete.

Ukončení práce: Vytvořte si rituál pro ukončení práce a odchod domů. Někomu může pomoci převléknutí do jiného oblečení nebo poslech oblíbené hudby při cestě autobusem. Pokud vás něco napadá k dalšímu dni, zapište si to do plánu a věnujte se tomu další den v práci.

Stop akutnímu stresu a shonu: Pokud učitel cítí, že je v akutním stresu, je vhodné změnit činnost. Ideální je provést přitom dechové cvičení (postačí klidné hluboké dýchání a počítání do deseti), hýbat se, pokud je to možné, být chvíli o samotě. Někdy naopak ve stresové situaci pomůže sdílení

problému s druhým člověkem, který není v dané situaci zainteresován.

Dechové cvičení: Jde o jednoduchou techniku, kterou může učitel k nastolení klidu kdykoli ve volné chvíli použít: pohodlně se položte nebo posadte, ignorujte co nejvíce okolních podnětů a rušivých myšlenek a plně se soustřeďte na pozorování svého dýchání. Pomalu a zhluboka se nadechněte nosem, nádech směřujte do břicha a přitom v duchu počítejte do pěti. Množství nadechnutého vzduchu musí být příjemné a přirozené. Pak zadržte dech na tři – v duchu počítejte „jedna – dva – tři“. Pak opět nosem klidně vydechněte, opět za doprovodu počítání do pěti. Následuje zase zadržení dechu na tři doby. Lze přidat formulku „jsem úplně klidný/á“ a postupně se soustředit na uvolňování jednotlivých svalových skupin – obličej (zejména čelo bývá při stresu napnuté), rukou, nohou...

„Všech pět pohromadě“: Tato technika popisovaná v knize Umění žít šťastně (Frýba, M. 2003) napomáhá k zakotvení „tady a teď“ a zabere vám asi tři minuty. Posadte se pohodlně na židli, zavřete oči. Zafilte svou pozornost k palcům u nohou a vnímejte, jak se chodidla dotýkají podlahy, hýždě sedáku, záda opěradla, ruce jedna druhé a rty navzájem. Uvědomte si, jakou chuť máte v ústech a co slyšíte. Zhluboka se nadechněte a přesvědčte se, že cítíte. Na chvíli pootevřete oči a ujistěte se, kde jste a co kolem sebe vidíte. Nyní máte všech pět smyslů pohromadě. Ještě okamžik vydržte sedět a hluboce dýchejte, soustřeďte se na klid ve své mysli.

Zvyšování kvalifikace: Požadavky na učitele se postupem času mění a zároveň dlouhodobě stresovaný učitel může nabýt dojmu nedostatečnosti vlastní kvalifikace, proto účast na školeních, kurzech či seminářích napomůže nejen k získání nových poznatků a vědomostí v oblasti vzdělávání, ale také ke zvýšení sebevědomí a jistoty, k čemuž přispěje také setkávání s kolegy z jiných škol potýkajícími se se stejnými typy problémů.

Sdílení problému: Velmi přínosné je, pokud má škola možnost pro učitele zavést pravidelnou supervizi vedenou externím odborníkem nebo alespoň pravidelné kazuistické semináře či tematické diskuzní skupiny, kde mohou

učitelé sdílet své pozitivní i negativní zkušenosti. Pokud se učitel často setkává s dětmi ze sociálně znevýhodněného prostředí (škola je v blízkosti sociálně vyloučené lokality), nabízí se možnost spolupráce s organizací poskytující služby dětem nebo celým rodinám se sociálním znevýhodněním. Lze mj. využít možnost bezplatného doučování, ale i společných konzultací o vzdělávání dítěte, podpory při komunikaci s rodinou apod.

Stresové stavy u učitele je nutné nezlehčovat, ale naopak se věnovat nápravě. Přetížená psychika může vysílat signály projevující se i fyzicky: vyčerpáním, ztrátou sil. Další síly ubírá překonávání pocitů frustrace, nechuti nebo apatie. Stres také může ovlivňovat kvalitu práce učitele, snižovat jeho pracovní motivaci a nasazení, zhoršovat vztahy se žáky i s kolegy.”

Mají na to. [online]. [cit. 1.11.2015]. Dostupné na:

<http://www.majinato.cz/22-psychohygiena.php>

2.3 Obecné zásady aktivního přístupu k zvládnání stresu

Následující část práce se zabývá obecnými zásadami zvládnání stresu podle Kebzy a Šolcové.

Lze říci, že pokud je nějaká situace prožívána jako ztrátová (např. času nebo energie) spíše než přínosná, je tato situace pravděpodobně hodnocena jako stresující. Důležité je vidět problémy ve vzájemném poměru jednotlivých složek a v časové perspektivě. Dobrým prostředkem zmenšení stresogenního dopadu problémů je vyhnout se jejich osobnímu prožívání – vztahování k vlastní osobě. Neúspěch je třeba hodnotit z hlediska snahy – pokud jsme přesvědčeni, že jsme se snažili ze všech sil, není potřeba neúspěch prožívat jako drama. Náš aktivní přístup k životu a naše schopnost bojovat vlastními

silami se všemi obtížemi, se kterými se v životě setkáváme, hraje důležitou roli při řešení životních situací. (Kebza, V., Šolcová, I. 2003, s. 20)

„Aktivní přístup k životu v sobě zahrnuje následující zásady:

- 1) Otevřenost tomu, co se kolem nás děje, zájem o okolí a snaha chápat veškeré události a jevy v okolí jako zajímavé a smysluplné.
- 2) Nebát se změn. Chápat a přijímat je jako něco naprosto běžného, přirozeného a obvyklého a považovat je za příležitost k tomu, ukázat, co dovedu.
- 3) Při setkání se stresujícími životními událostmi nebýt pasivní, ale aktivně hledat způsoby a kroky jak životní situaci čelit – odhodlat se k podniknutí rozhodné protiakce.
- 4) Počítat se stresujícími situacemi. Je třeba si uvědomit, že stresujícím situacím se v dnešním světě nevyhneme a při jejich hodnocení je potřeba z tohoto vědomí vycházet. Zejména v postavení, ve kterém jsou napjaté situace každodenním chlebem.
- 5) Umět izolovat stres od ostatních životních aktivit – patří sem např. umění uzavřít své pracovní starosti za dveřmi kanceláře, stejně jako schopnost nepřinášet s sebou do zaměstnání své partnerské nebo rodinné starosti.
- 6) Dbát na dobré a hojné vztahy s ostatními lidmi. Dobré sociální zázemí a pevné zakotvení ve vztazích s druhými lidmi nám velmi pomáhá při zvládnutí stresu. Pocit podpory ze strany ostatních, pocit přináležení k někomu, možnost probrat s někým blízkým své problémy – to vše pomáhá lépe se vyrovnávat s životními těžkostmi.
- 7) Vytvořit si kolem sebe příznivé prostředí – zaměřit se na zdroje stresu, u jejichž vzniku je člověk sám – najít si uspokojující práci, aktivně, vstřícně a s rozvahou řešit průběžné problémy s životním partnerem a dětmi. Harmonický rodinný život poskytuje nezbytnou oporu nutnou k doplnění rezerv vyčerpaných vysokými nároky ze strany pracovního prostředí.

8) Osvojit si zdravý životní styl. Aktivní přístup k životu a aktivní odpovědnost za své zdraví jsou spojeny s dodržováním správné životosprávy, dostatkem spánku, dostatkem pohybové aktivity a s vyloučením škodlivých návyků (kouření, alkohol či jiné závislosti).“ (Kebza, V., Šolcová, I. 2003, s. 20)

„Vhodnější a účinnější jsou samozřejmě speciálně zaměřené programy, ve kterých se jedinec s těmito zásadami nejen seznámí, ale naučí se základní relaxační metody, dostane se mu odborného doporučení, jak má upravit výživu, životosprávu, pohybový režim, má možnost docházet v rámci takto organizovaných programů na cvičení apod. Osvojení si základních postupů a strategií hodnocení stresogenních situací a zvládnání stresu, stejně jako úprava životosprávy, denního režimu a celkového životního stylu se jeví jako nezbytný předpoklad úspěšné prevence syndromu vyhoření“. (Kebza, V., Šolcová, I. 2003, s. 20)

„Jsou lidé, kteří se bojí chvíli si odpočinout, z obavy, aby si druzí lidé nemysleli, že jsou líní. Vedle této nezdravé a falešné představy existuje i jiná. Lepší. Ta hovoří o tom, že je třeba udržovat sebe podobně jako třeba auto – v provozuschopném stavu. A proto, aby tomu tak bylo, je třeba něco udělat. Je třeba shromažďovat energii, abychom měli co vydávat ve chvílích kdy toho bude zapotřebí. Moudře hospodařit s dlouhodobou perspektivou, nejen v krátkodobé perspektivě pořád jen dělat a dělat a nakonec se dostat do stavu totálního psychického vyčerpání.“ (Křivohlavý, J. 1988, s. 114)

Z výše uvedeného vyplývá, jak důležité je umění říci NE, věnovat se sobě sama, svým potřebám, naslouchat svému tělu, udržovat sociální kontakty a mít dostatek pohybových aktivit.

2.4 Prevence z pohledu zaměstnavatele

V této kapitole práce se budeme zabývat možnými způsoby prevence proti syndromu vyhoření ze strany zaměstnavatele, jehož přístup k tomuto problému je velmi důležitou oblastí. Každý zaměstnavatel by se měl zajímat o potřeby svých zaměstnanců a předcházet tak problémům, které mohou vzniknout.

„Prevence je soubor opatření zaměřených na předcházení nežádoucím jevům, zejména onemocnění, nežádoucím jevům, sociálně patologickým jevům.“ (Průcha, J., Walterová, E., Mareš, J. 2009, s. 178).

Prevence dle Matouška: „Ve vztahu k sociální práci znamená soubor opatření, jimiž se předchází sociálnímu selhání, a to zejména těm typům, které ohrožují základní hodnoty společnosti (kriminalita, rasismus, xenofobie atd.).“ (Matoušek, O. 2003, s. 154).

Obecně můžeme pojem prevence charakterizovat jako soubor opatření mající za cíl předcházet jevu, který je obecně považován za negativní a nežádoucí.

Prevence může spočívat ve zlepšování podmínek práce pedagogů například v podobě:

1. uspokojivě a spravedlivě zaměstnance ohodnotit a to nejen finančně
2. snížit počty žáků ve třídách
3. nepožadovat po zaměstnanci takové množství práce, které je nad jeho možnosti
4. umožnit zaměstnanci otevřeně mluvit o problémech
5. podporovat další vzdělávání pedagogů
6. aktivně se zajímat o pedagogické pracovníky, aktivně napomáhat řešení problémů
7. poskytnout pomoc školního psychologa

8. zavést efektivní a adekvátní systém pochval a ocenění a jasný kariérní řád

9. stmelovat kolektiv formou společných mimopracovních aktivit

10. zavést supervize

„Cílem supervize je zlepšení pracovní situace, pracovní atmosféry, organizace práce a kompetencí odpovídajících specifickým úkolům. Je orientována na podporu kvality práce i vzájemné spolupráce a na učení spojené s praxí.“ (Bartošíková, I. 2006, s. 21)

3 Praktická část

3.1 *Cíl šetření*

V praktické části své závěrečné práce se zaměřujeme na pohledy pedagogů na problematiku syndromu vyhoření.

Cílem praktické části bylo:

Charakterizovat pohled současných pedagogů na problematiku syndromu vyhoření.

3.2 *Charakteristika souboru*

Dotazníkového šetření se zúčastnilo 18 respondentů ve věkovém rozmezí 26 – 63 let, z toho byli tři muži a patnáct žen. Všichni respondenti byli zaměstnanci Základní školy Černošice. Respondenti byli osloveni dotazníkem. Rozdáno bylo 20 dotazníků. Návratnost byla 18 dotazníků.

3.3 *Metody šetření*

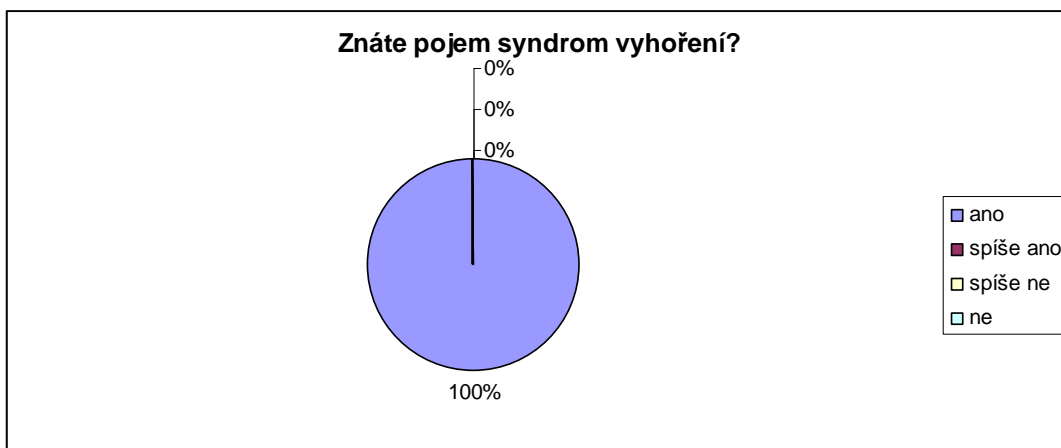
Pro praktickou část závěrečné práce byla zvolena metoda dotazníku, protože se jedná o nejfrekventovanější metodu zjišťování údajů. Dotazník je určen pro hromadné získávání údajů a je považován za ekonomický výzkumný nástroj. V dotazníku byl použit uzavřený typ otázek, který nabízí hotové, alternativní odpovědi. Dotazník byl zcela anonymní. Základem dotazníku bylo 7 položek. Otázky zjišťovaly především postoje pedagogů

k problematice syndromu vyhoření a psychohygieny. Použity byly otázky polytomické, kdy si respondent vybírá odpovědi z více variant.

3.4 Výsledky šetření

Otázka číslo 1/ Znáte pojem syndrom vyhoření?

| | počet respondentů | respondenti v % |
|------------------|-------------------|-----------------|
| ANO | 18 | 100% |
| SPÍŠE ANO | 0 | 0% |
| SPÍŠE NE | 0 | 0% |
| NE | 0 | 0% |
| CELKEM | 18 | 100% |

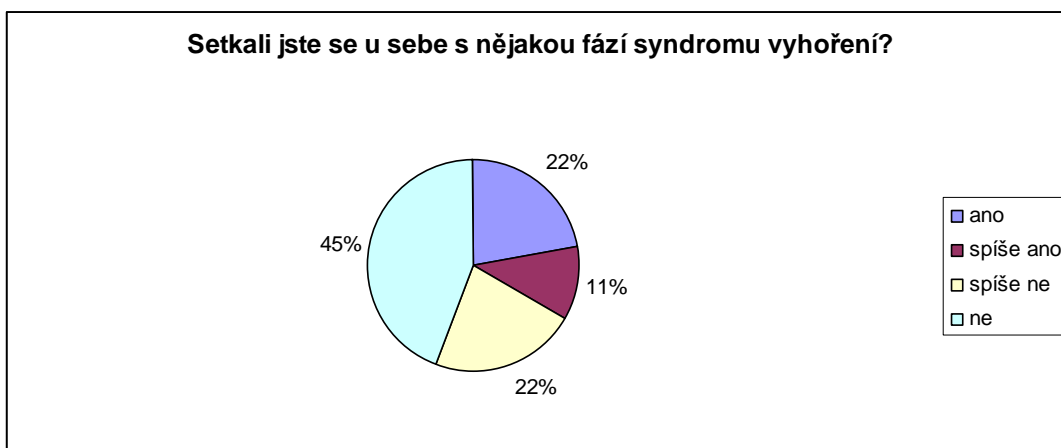


Na otázku: Znáte pojem syndrom vyhoření? Odpovědělo 18 respondentů ANO, což představuje 100% dotázaných.

Z uvedeného vyplývá, že všichni respondenti pojem syndrom vyhoření znají.

Otázka číslo 2/ Setkali jste se u sebe s nějakou fází syndromu vyhoření?

| | počet respondentů | respondenti v % |
|------------------|-------------------|-----------------|
| ANO | 4 | 22% |
| SPÍŠE ANO | 2 | 11% |
| SPÍŠE NE | 4 | 22% |
| NE | 8 | 45% |
| CELKEM | 18 | 100% |

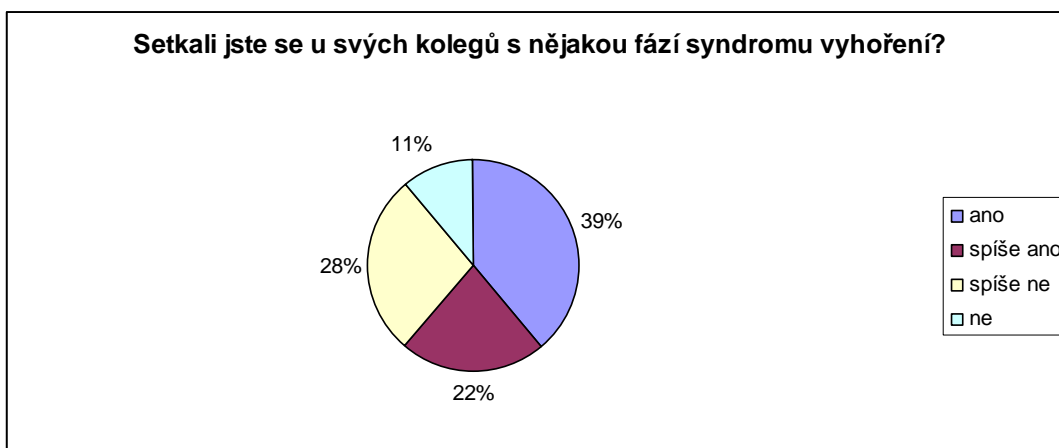


Na otázku: Setkali jste se u sebe s nějakou fází syndromu vyhoření? Odpověděli 4 respondenti ANO, což představuje 22% dotázaných, 2 respondenti odpověděli SPÍŠE ANO, což představuje 11% dotázaných, 4 respondenti odpověděli SPÍŠE NE, což představuje 22% dotázaných a 8 respondentů odpovědělo NE, což představuje 45% dotázaných respondentů.

Z uvedeného vyplývá, že skoro polovina dotázaných se u sebe nesešla s žádnou fází syndromu vyhoření. Naproti tomu zhruba čtvrtina dotázaných u sebe některou fází syndromu vyhoření zpozorovala.

Otázka číslo 3/ Setkali jste se u svých kolegů s nějakou fází syndromu vyhoření?

| | počet respondentů | respondenti v % |
|------------------|-------------------|-----------------|
| ANO | 7 | 39% |
| SPÍŠE ANO | 4 | 22% |
| SPÍŠE NE | 5 | 28% |
| NE | 2 | 11% |
| CELKEM | 18 | 100% |



Na otázku: Setkali jste se u svých kolegů s nějakou fází syndromu vyhoření? Odpovědělo 7 respondentů ANO, což představuje 39% dotázaných, 4 respondenti odpověděli SPÍŠE ANO, což představuje 22% dotázaných, 5 respondentů odpovědělo SPÍŠE NE, což představuje 28% dotázaných, 2 respondenti odpověděli NE, což představuje 11% dotázaných.

Z uvedeného vyplývá, že více než jedna třetina dotázaných zpozorovala u svých kolegů nějakou fází syndromu vyhoření.

Otázka číslo 4/ Měli jste někdy možnost absolvovat vzdělávání k prevenci syndromu vyhoření?

| | počet respondentů | respondenti v % |
|------------------|-------------------|-----------------|
| ANO | 6 | 33% |
| SPÍŠE ANO | 1 | 6% |
| SPÍŠE NE | 2 | 11% |
| NE | 9 | 50% |
| CELKEM | 18 | 100% |

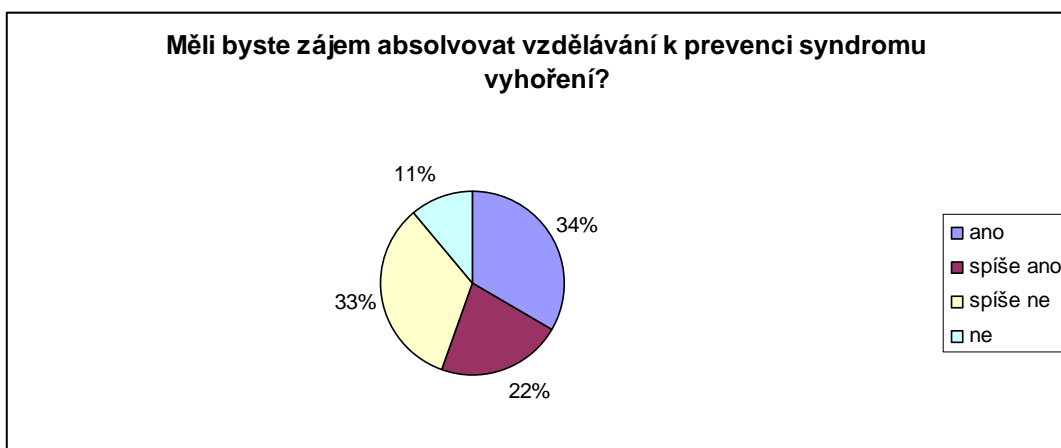


Na otázku: Měli jste někdy možnost absolvovat vzdělávání k prevenci syndromu vyhoření? Odpovědělo 6 respondentů ANO, což představuje 33% dotázaných, 1 respondent odpověděl SPÍŠE ANO, což představuje 6% dotázaných, 2 respondenti odpověděli SPÍŠE NE, což je 11% dotázaných a 9 respondentů na otázku odpovědělo NE, což představuje 50% dotázaných.

Z šetření vyplývá, že polovina dotázaných nikdy neměla možnost absolvovat vzdělávání k prevenci syndromu vyhoření a pouze jedna třetina dotázaných tuto možnost někdy měla.

Otázka číslo 5/ Měli byste zájem absolvovat vzdělávání k prevenci syndromu vyhoření?

| | počet respondentů | respondenti v % |
|------------------|-------------------|-----------------|
| ANO | 6 | 34% |
| SPÍŠE ANO | 4 | 22% |
| SPÍŠE NE | 6 | 33% |
| NE | 2 | 11% |
| CELKEM | 18 | 100% |

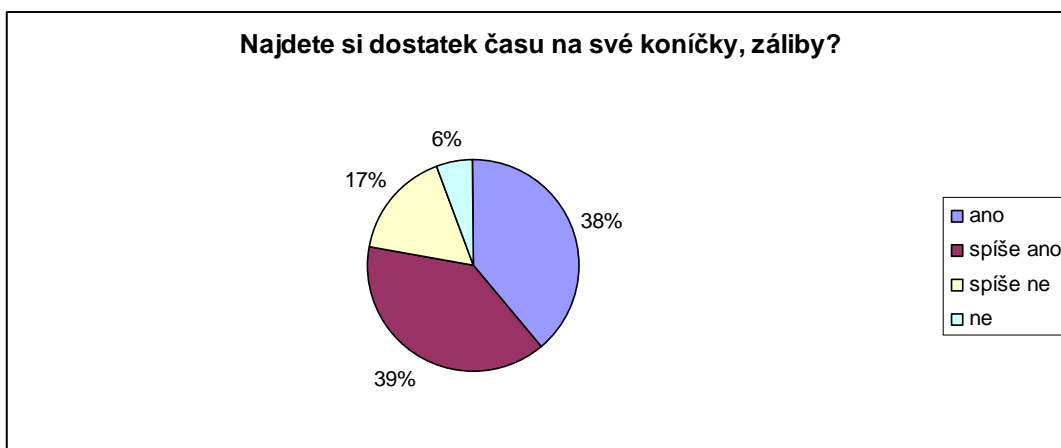


Na otázku: Měli byste zájem absolvovat vzdělávání k prevenci syndromu vyhoření? Odpovědělo 6 respondentů ANO, což představuje 34% dotázaných, 4 respondenti odpověděli SPÍŠE ANO, což představuje 22% dotázaných, 6 respondentů odpovědělo SPÍŠE NE, což je 33% dotázaných a 2 respondenti na otázku odpověděli NE, což představuje 11% dotázaných.

Z šetření vyplývá, že jedna třetina dotázaných by uvítala možnost absolvovat vzdělávání k prevenci syndromu vyhoření, stejně tak jedna třetina o toto vzdělávání zájem nemá.

Otázka číslo 6/ Najdete si dostatek času na své koníčky, záliby?

| | počet respondentů | respondenti v % |
|------------------|-------------------|-----------------|
| ANO | 7 | 38% |
| SPÍŠE ANO | 7 | 39% |
| SPÍŠE NE | 3 | 17% |
| NE | 1 | 6% |
| CELKEM | 18 | 100% |



Na otázku: Najdete si dostatek času na své koníčky, záliby? Odpovědělo 7 respondentů ANO, což představuje 38% dotázaných, 7 respondentů odpovědělo SPÍŠE ANO, což představuje 39% dotázaných, 3 respondenti odpověděli SPÍŠE NE, což je 17% dotázaných a 1 respondent na otázku odpověděl NE, což představuje 6% dotázaných.

Z šetření vyplývá, že čtrnáct dotázaných z osmnácti si najde dostatek času pro své záliby, tři respondenti spíše čas nemají a jeden respondent si čas na své záliby nenajde vůbec.

Otázka číslo 7/ Jaké stresory považujete ve své práci za největší?

| Jaké stresory považujete ve své práci za největší? | | | | |
|--|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| a) interpersonální vztahy s rodiči žáků | 8 | 3 | 5 | 2 |
| b) interpersonální vztahy s žáky | 6 | 0 | 9 | 3 |
| c) způsob vedení školy | 6 | 2 | 1 | 9 |
| d) Českou školní inspekci | 1 | 6 | 5 | 6 |
| e) vedení ze strany MŠMT | 0 | 4 | 7 | 7 |
| f) interpersonální vztahy s kolegy ve škole | 5 | 2 | 7 | 4 |

Z šetření vyplývá, že pedagogové považují interpersonální vztahy s rodiči za nejvíce stresující faktor své práce. Dalšími významnými stresory se ukázaly být interpersonální vztahy se žáky a způsob vedení školy. Naopak nejméně pedagogy stresuje Česká školní inspekce a vedení ze strany MŠMT.

4 Závěr

V této práci jsme se věnovali problematice stresu a syndromu vyhoření u pedagogů. Teoretickou část jsme zpracovali na základě publikací od českých i zahraničních autorů. Celá tato problematika byla zasazena do prostředí pedagogické praxe, jakožto jedné z profesí, která je k výskytu tohoto syndromu nej náchylnější.

Teoretická část práce byla věnována analýzám původu, historii a definici syndromu vyhoření z hlediska jeho příčin, příznaků, diagnózy a možností léčby a předcházení jeho vzniku a také zásadám duševní hygieny, strategiím psychohygieny a obecným zásadám aktivního přístupu k zvládnutí stresu. Byla charakterizována pedagogická profese z hlediska jejích nároků na psychiku a osobnost člověka. V neposlední řadě jsme se zaměřili také na prevenci z pohledu zaměstnavatele.

Praktická část práce byla zacílena na případovou studii k syndromu vyhoření, která v podobě dotazníků popsala, zdali respondenti znají pojem syndrom vyhoření, zdali se s tímto problémem setkali u sebe, nebo svých kolegů, jestli měli možnost absolvovat, nebo již absolvovali vzdělávání k prevenci syndromu vyhoření, jaké stresory považují ve své práci za největší a v neposlední řadě také to, jestli mají dostatek času se věnovat svým zálibám.

Jedním z hlavních cílů šetření bylo charakterizovat pohled současných pedagogů na problematiku syndromu vyhoření.

Na základě dotazníkového šetření je možno uvést tyto výsledky:

V teoretické části práce je nastíněna situace dnešních pedagogů a důvody výskytu syndromu vyhoření. Na základě toho jsme očekávali, že stav rizika syndromu vyhoření pro nás bude znepokojivý, ale výsledky šetření ukázaly, že situace tak znepokojivá není.

Pojem syndrom vyhoření je v pedagogické profesi známý. Většina dotázaných u sebe žádný z příznaků syndromu vyhoření nezpozorovala, ale u svých kolegů se s nějakou fází syndromu vyhoření setkala. Alarmující je fakt, že polovina dotázaných nikdy neměla možnost absolvovat vzdělávání k prevenci syndromu vyhoření, přestože by o toto vzdělávání měli zájem. Znepokojivé je též zjištění, že pedagogové považují interpersonální vztahy s rodiči za nejvíce stresující faktor své práce. Naopak dobrým zjištěním je, že naprostá většina dotázaných pedagogů si najde dostatek času na své koníčky a záliby.

Nutno zdůraznit, že tato případová studie by byla objektivnější, kdyby se jí zúčastnilo více pedagogů.

V českém školství bohužel neexistuje žádná odborná pomoc ve formě personálního poradenství a není příliš podporováno další vzdělávání a profesní růst pedagogických pracovníků. Prakticky není vyvíjena žádná aktivita v péči o jejich zdraví a psychickou pohodu. Dobrou formou pomoci by dle našeho názoru bylo využití služeb školních psychologů, kteří by ve své péči mohli mít jak žáky, tak i pedagogy.

Psaní závěrečné práce byl proces, který nás nejen obohatil o nové zkušenosti, ale přinesl i množství nových zkušeností a poznatků jak v rovině teoretické, tak i praktické. Za největší přínos považujeme chuť ke změně, kterou u nás i vedení školy psaní závěrečné práce vyvolalo. Práce otevřela mezi učiteli diskusi na téma syndrom vyhoření a jistě pomůže k rozvoji jejich profesionálních kompetencí.

Z rozhovorů s pedagogy vyplynulo, že především mladí, nezkušení učitelé se v prvních rocích své učitelské praxe, kdy jsou kladeny základy jejich pedagogických zkušeností, potýkají s mnoha těžkostmi, které vyplývají z každodenní konfrontace mezi vysokoškolskou přípravou a praxí ve škole. Začínající učitelé jsou často odbytí slovy: „jsi mladý, zdravý, nemáš rodinu, to zvládneš..." a je jim nabídnuta jen minimální pomoc. Nezřídka se poté rozhodnou v práci ve školství nepokračovat.

V naší škole si mladý kolega v prvním roce své učitelské kariéry doslova sáhl na dno svých fyzických i psychických sil a školní rok končil se slovy: „na fakultě nám říkali, že to bude těžké, ale že to bude těžké tolik, jsem si nepředstavoval.“ Rozhodl se proto ukončit svou krátkou učitelskou kariéru a ve školství již nepracovat. Efektivní a soustavnou podporou a pomocí převážně formou rozhovorů a rozborů každodenních situací se našemu skvělému kolektivu podařilo kolegu přesvědčit a dnes je z něj sebevědomý a dětmi oblíbený učitel s úsměvem na tváři.

Dobrou praxí by také ze strany zaměstnavatele mohlo být organizování teambuildingů s širokou nabídkou aktivit, které jsou použitelné nejen pro práci s dětmi, ale zaměřují se i na posílení vztahů v učitelském sboru a rozvoj individuální i týmové spolupráce. Dobrý kolektiv spokojených učitelů považujeme za největší prevenci syndromu vyhoření. Domníváme se, že pro úspěšné fungování týmové spolupráce na školách by měly být teambuildingové programy zařazeny do programu vzdělávání pedagogů častěji.

V tomto i dalších školních rocích se vedení Základní školy Černošice více zaměří na osobnost učitelů, jejich profesní růst, bude jim nabídnuto vzdělávání k prevenci syndromu vyhoření a rozpoznání jeho příznaků. Získání informací o možnostech prevence a strategiích předcházení syndromu vyhoření napomůže pedagogům lépe zvládat pracovní povinnosti.

Tato závěrečná práce je určena především pedagogům a to jak současným, tak těm budoucím, kteří se s touto problematikou mohou při své práci setkat. Existuje však mnoho jiných profesí, kde riziko vzniku syndromu vyhoření hrozí také.

Závěrem je třeba říci, že vzhledem ke změnám v povaze dnešní rozvinuté a spotřebně orientované společnosti, tempo, s jakým se vyvíjí současná společnost, jaký tlak je vyvíjen na neomylný a vysoký pracovní výkon, na životní styl, nejsou rostoucí nároky na pedagogy, kteří nahrazují mnohé další role – role rodičů,

vzdělavatelů, vychovatelů a mnoho dalších, dostatečně oceněné jak po stránce finanční, tak po stránce lidské a společenské. Péče o učitele, je podmínkou úspěšné školy.

5 Seznam použitých zdrojů

Literatura:

1. BÁRTOVÁ, Z. *Jak zvládnout stres za katedrou*. Computer Media, 2011. ISBN 978-80-7402-110-7.
2. BARTOŠÍKOVÁ, I. *O syndromu vyhoření pro zdravotní sestry*. Brno: Národní centrum pro ošetřovatelství a nelékařských zdravotnických oborů, 2006. ISBN 80-7013-439-9.
3. BUCHWALD, P. *Stres ve škole a jak ho zvládnout*. Brno: Edika, 2013. ISBN 978-80-266-0159-3.
4. COVEY, S. *7 návyků skutečně efektivních lidí*, Praha: Management Press, 2014. ISBN 978-80-7261-282-6.
5. GRÜN, A. *Vyhoření Jak rozprout vlastní energii*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0587-6.
6. FRÝBA, M. *Umění žít šťastně: Buddhova Abhidhamma v praxi meditace a zvládání života*. Vyd. 1. Praha: Argo, 2003, 278 s. ISBN 80-7203-484-7.
7. HENNIG, C., KELLER, G. *Antistresový program pro učitele*. Praha: Portál, 1996. ISBN 80-7178-093-6.
8. HOLEČEK, V. *Psychologie v učitelské praxi*. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-3704-1.
9. KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I. *Syndrom vyhoření*. 2. rozšířené vydání. Praha: Geoprint, Státní zdravotní ústav, 2003. ISBN 80-7071-231-7.
10. KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada, 1998. ISBN 80-7169-551-3.
11. KYRIACOU, CH. *Klíčové dovednosti učitele*. Praha: Portál, 1996, ISBN 80-7178-965-8.
12. MALLOTOVÁ, K. *Burn-out neboli syndrom vyhoření*. Praha : Psychologie dnes. roč. 6., č. 2, r. 2000. ISSN 1211-5886.

13. MATOUŠEK, O. *Slovník sociální práce*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-549-0.
14. POSCHKAMP, T. *Vyhoření*. Brno: Edika, 2013. ISBN 978-80-266-0161-6.
15. PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-647-6.
16. SKUTIL, M. *Základy pedagogicko – psychologického výzkumu pro studenty učitelství*. Praha: Portál. 2011. ISBN 978-80-7367-778-7.
17. STOCK, CH. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3553-5.

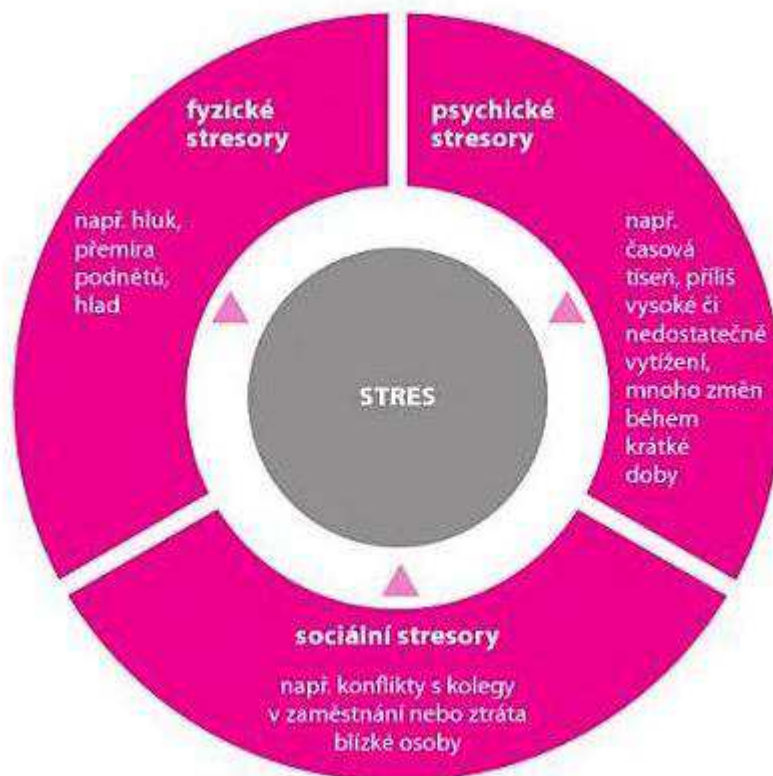
Elektronické zdroje

1. *Psychohygiena pedagogického pracovníka*. [online].[cit. 1.11.2015]. Dostupné na: <http://osobnostnirozvojpedagoga.cz/moduly/m2/index.html>
2. *Syndrom vyhoření*. [online].[cit. 1.11.2015]. Dostupné na: <http://ccvpardubice.cz/downloads>
3. *Mají na to*. [online].[cit. 1.11.2015]. Dostupné na: <http://www.majinato.cz/22-psychohygiena.php>

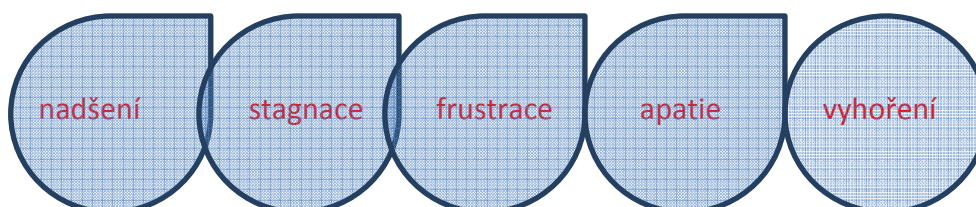
6 Seznam tabulek a grafů

Seznam grafů

Graf 1: Zdroje chronického stresu



Graf 2: Fáze syndromu vyhoření



7 Seznam příloh

Příloha A – dotazník

Dotazník – Syndrom vyhoření u pedagogických pracovníků

Instrukce: Na každou uvedenou otázku zakroužkujte odpověď dle bodové stupnice **1 - 2 - 3 - 4**, přičemž **1 = zcela souhlasí** a **4 = stoprocentně nesouhlasí**.

Věk:

Pohlaví:

1/ Znáte pojem syndrom vyhoření?

- 1/ ano
- 2/ spíše ano
- 3/ spíše ne
- 4/ ne

2/ Setkali jste se u sebe s nějakou fází syndromu vyhoření?

- 1/ ano
- 2/ spíše ano
- 3/ spíše ne
- 4/ ne

3/ Setkali jste se u svých kolegů s nějakou fází syndromu vyhoření?

- 1/ ano
- 2/ spíše ano
- 3/ spíše ne
- 4/ ne

4/ Měli jste někdy možnost absolvovat vzdělávání k prevenci syndromu

vyhoření?

- 1/ ano
- 2/ spíše ano
- 3/ spíše ne
- 4/ ne

5/ Měli byste zájem absolvovat vzdělávání k prevenci syndromu vyhoření?

- 1/ ano
- 2/ spíše ano
- 3/ spíše ne
- 4/ ne

6/ Najdete si dostatek času na své koníčky, záliby?

- 1/ ano
- 2/ spíše ano
- 3/ spíše ne
- 4/ ne

7) Jaké stresory považujete ve své práci za největší?

- a) interpersonální vztahy s rodiči žáků.....1.....2.....3.....4
- b) interpersonální vztahy s žáky.....1.....2.....3.....4
- c) způsob vedení školy.....1.....2.....3.....4
- d) Českou školní inspekci.....1.....2.....3.....4
- e) vedení ze strany MŠMT.....1.....2.....3.....4
- f) interpersonální vztahy s kolegy ve škole.....1.....2.....3.....4
- g) jiné,

napište.....
.....

Děkujeme Vám za spolupráci