

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO

MAGISTERSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM

2011-2013

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Jana Janků

**Psychická zátěž zaměstnanců ve školství – ohrožení syndromem
vyhoření, předcházení syndromu vyhoření**

Praha 2013

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Milan Fleischmann

JAN AMOS UNIVERSITY PRAGUE

MASTER COMBINED STUDIUM

2011-2013

DIPLOMA THESIS

Jana Janků

**Psychological stress of employees in education - risik burnout,
prevent burnout**

Prague 2012

The Diploma Thesis Work Supervisit:

Mgr. Milan Fleischman

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená diplomová práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při své práci čerpala, v práci řádně cituji a uvádím seznam použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne

Jana Janků

Poděkování

Ráda bych poděkovala Mgr. Milanu Fleischmannovi za odborné vedení a cenné rady, které mi byly poskytnuty při vypracování diplomové práce. Dále bych chtěla poděkovat všem, kteří se účastnili dotazníkového šetření.

Anotace

Diplomová práce má charakter teoreticko-empirický. V teoretické části se zabývá vymezením pojmu syndrom vyhoření, jeho příčinami a příznaky. Jsou zde uvedeny možnosti prevence syndromu a také možnosti terapie. Jedna z kapitol je věnována pedagogickým pracovníkům a to zejména zátěžovým situacím a jejich zvládnutím. V praktické části jsou zpracovány dotazníky týkající se ohrožení pedagogů syndromem vyhoření.

Klíčové pojmy

Dotazníkové šetření, pedagogický pracovník, prevence syndromu vyhoření, příčiny syndromu vyhoření, příznaky syndromu vyhoření, stres, syndrom vyhoření, terapie syndromu vyhoření, ZŠ, ZŠ praktická, ZŠ speciální.

Annotation

This Thesis Has A Theoretical-Empirical. The Theoretical Parts Deals With The Definition Of The Concept Of Burnout, Its Causes And Symptoms. There Are Presented The Possibilities And Especially Stressful Situations And Psychohygiene. In The Practical Part Is Processed Questionnaires Regarding Threats To Teachers Burnout.

KEY WORDS

The questionnaire survey, Teaching start preventing, preventing Bucnout, cause of Bucnout, Symptom sof Bucnout, Stress, Bucnout, Bucnout therapy, Elementary Schoul, Primary Schoul, Speciál Schoul, Survey.

Obsah

Key words	6
ÚVOD	8
TEORETICKÁ ČÁST	9
1 SYNDROM VYHOŘENÍ.....	9
2 HISTORIE SYNDROMU VYHOŘENÍ	12
3 PŘÍZNAKY SYNDROMU VYHOŘENÍ	13
4 PŘÍČINY SYNDROMU VYHOŘENÍ.....	15
4.1 Vnější příčiny.....	15
4.2 Vnitřní příčiny.....	17
5 FÁZE SYNDROMU VYHOŘENÍ.....	20
6 PREVENCE SYNDROMU VYHOŘENÍ.....	22
7 TERAPIE SYNDROMU VYHOŘENÍ	27
8 PEDAGOGICKÝ PRACOVNÍK	33
8.1 Osobnost učitele.....	33
8.2 Stres v učitelské profesi	34
8.3 Důsledky syndromu vyhoření v učitelské profesi.....	35
8.4 Zásady duševní hygieny pro učitele.....	36
PRAKTICKÁ ČÁST	38
9 METODIKA VÝZKUMU.....	38
9.1 Metoda výzkumu	38
9.2 Výzkumný vzorek.....	39
9.3 Výzkumné období.....	39
10 VÝZKUM A JEHO VÝSLEDKY.....	40

10.1 Hypotézy	41
10.2 Výsledky dotazníkového šetření	41
10.4 Shrnutí výsledků dotazníkové akce	67
ZÁVĚR	68
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	71
SEZNAM TABULEK A GRAFŮ	73

ÚVOD

„Pokud zapálíme oba konce svíčky, získáme tím více světla. Svíčka však zároveň rychleji vyhoří.“

Myron D. Rush

Tématem magisterské práce je syndrom vyhoření.

V dnešní době se téměř všichni potýkáme se stresem a shonem. Vysoká zátěž v běžném i pracovním životě nás nutí vydávat větší úsilí na vyrovnání se s nimi. Někdo dokáže přejít zátěž bez stresu a nepříjemných pocitů, u někoho jiného tatáž situace může vyvolat stres, pocity zklamání a nezdaru, který může později vyústit až v syndrom vyhoření. S tímto pojmem se setkáváme v poslední době stále častěji.

Pro svou práci jsem zvolila téma syndromu vyhoření v důsledku nadměrné zátěže ve školství. Učitelská profese, je jednou z nejnáročnějších a nejvíce ohrožujících profesí syndromem vyhoření. I já jsem pedagožkou, a protože jsem si vědoma, jak tenká může být hranice mezi nadšením z práce, pracovním nasazením, ideály a totálním vyhořením, rozhodla jsem se o tomto tématu ucelit nejen informace, ale především možnosti, jak syndromu předcházet. Dnešní společnost klade na učitele stále větší a náročnější úkoly. Každý pedagog, který již v této oblasti pracuje, nebo se teprve chystá, by měl být na tento fakt připraven a mít alespoň částečné povědomí o problému syndromu vyhoření.

Práce je rozdělena do 10 kapitol. Osm kapitol je zastoupeno teoretickou částí, kde jsou popsány příčiny, příznaky, fáze a především prevence syndromu vyhoření u pracovníků ve školství. Dvě kapitoly pak zastupuje praktická část. V první z těchto kapitol je popsána metoda sběru dat. V další kapitole jsou výsledky dotazníkového šetření. V podkapitole pak jsou rozebrány jednotlivé hypotézy a jejich vyhodnocení.

Cílem praktické části bylo získat odpovědi respondentů pracujících ve školství a to na ZŠ, ZŠ praktické a ZŠ speciální. Porovnat na jakém typu školy jsou u pedagogů nejvíce zastoupeny příznaky syndromu vyhoření. Dalším záměrem bylo zjistit pohled pedagogů na možnost ohrožení syndromem vyhoření na ostatních typech škol.

TEORETICKÁ ČÁST

1 SYNDROM VYHOŘENÍ

Náročné životní situace se vyskytují v životě každého z nás. Jejich intenzita je různá, jejich množství je u každého jiné. Jiné je i to, jak je každá individualita dokáže zvládnout. Zátěžové a naléhavé situace nazýváme slovem stres. Stres je v podstatě nátlak, který nutí jedince se přizpůsobovat. A to ať je mu to příjemné či nikoli. Stres způsobuje řada tzv. stresorů (parafrázováno z Stock, 2010): „**fyzické stresory** – hluk, přemíra podnětů, hlad, **psychické stresory** - časová tíseň, příliš vysoké či nedostatečné vyčerpání, mnoho změn během krátké doby, **sociální stresory** - konflikty s kolegy v zaměstnání, ztráta blízké osoby apod“.(Tamtéž, 2010, s. 16)

Zátěžové situace sice jsou běžnou součástí každodenního života a patří i k utváření osobnosti člověka, ale pokud jsou silné a opakují se v menším časovém úseku, nemusí být jedinec vždy schopný je zvládnout.

“Pokud dojde k nedostatečné adaptaci, může tento stres vyústit až k úplnému vyčerpání fyzických, psychických i emočních sil. Tento stav se v odborné literatuře i u laické veřejnosti nazývá syndrom vyhoření, nebo též vyhasnutí. Anglickým výrazem pak burn-out. Vyhoření není totéž co stres. Dochází k němu v důsledku chronického stresu. Stresové faktory coby spouštěče tedy hrají při vzniku burnout syndromu zásadní roli. Stres je příčina, vyhoření je důsledek“. (Stock, 2010, s.15)

“Je-li energetická bilance dlouhodobě záporná (nemáme-li zdroje radosti v životě, nejsme dobře zakotveni v těle), dostaneme se do stavu, pro který se ustálil termín syndrom vyhoření.“ (Kopřiva, 1997, s. 101)

Definice syndromu vyhoření je mnoho, ale v podstatě poukazují všechny na tytéž příznaky. Definice podle Murena D. Rushe: *„Stav vyhoření lze definovat jako druh stresu a emocionální únavy, frustrace a vyčerpání, k nimž dochází v důsledku toho, že sled (nebo souhrn) určitých událostí týkajících se vztahu, poslání, životního stylu nebo zaměstnání dotyčného jedince nepřinese očekávané výsledky.“* (Rush, 2004, s. 7)

Angelika Kallwas uvádí ve své knize syndrom vyhoření v práci a osobním životě: Syndrom vyhoření je dnes obecně známý jev. „*Je to stav extrémního vyčerpání, vnitřní distance, silného poklesu výkonnosti a různých psychosomatických obtíží.*“ (Kallwas, 2007, s. 9)

“Slovo vyhoření je něco, jako když dohoří oheň, což znamená náš zdroj energie. Dokud oheň hoří, je člověk v rovnováze. Setkáváme se s ním v pomáhajících profesích, což znamená s lidmi, kteří pracují s lidmi. Syndrom vyhoření je především reakce na nezvládnutý stres. Většinou vzniká u lidí, kteří začnou mít pocit, že je práce jen vysává a nic jim nedává, žádné uspokojení. Jde o vyčerpání energie a pocitu nahromadění starání se o problémy druhých lidí. Je třeba si uvědomit rozdíl mezi stresem a vyhořením. Stres je příčina, vyhoření důsledek.”(Stock, 2010, s. 19)

Nejnámější definici syndromu vyhoření podal Pines: „*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 i tělesně unavený. Má pocity bezmoci a beznaděje, nemá chuť do práce ani radost ze života. Vyhoření většinou není důsledkem izolovaných traumatických zážitků, nýbrž se objevuje jako plíživé psychické vyčerpání.*“ (Pines, In: Hennig, Keller, 1996, s. 17)

Křivohlavý udává další definici podle Maslach a Jacksona: „*Burnout je syndromem emocionálního vyčerpání, depersonalizace a sníženého osobního výkonu. Dochází k němu tam, kde lidé pracují s lidmi, tj. tam, kde se lidé věnují potřebným lidem.*“ (Maslach, Jackson, In: Křivohlavý, 1998, s. 50)

Křivohlavý uvádí také definici podle Pinesové a Aronsona: „*Vyhoření je formálně definováno a subjektivně prožíváno jako stav fyzického, emocionálního a mentálního vyčerpání, které je způsobeno dlouhodobým zabýváním se situacemi, které jsou emocionálně těžké (náročné). Tyto emocionální požadavky jsou nejčastěji způsobeny kombinací dvou věcí: velkým očekáváním a chronickými situačními stresy.*“ (Pinesová, Aronson, In: Křivohlavý, 1998, s. 49)

Poslední zmíněnou definicí je definice Henricha Freudenberg: „*Burnout je konečným stádiem procesu, při němž lidé, kteří se hluboce emocionálně něčím zabývají, ztrácejí*

své původní nadšení (svůj enthusiasmus) a svou motivaci (své vlastní hnací síly).“
(Freudenber, In: Křivohlavý, 1998, s. 49)

Syndrom burnout není považován za nemoc.

2 HISTORIE SYNDROMU VYHOŘENÍ

“Kritici říkají, že fenomén vyčerpání existoval vždy a syndrom vyhasnutí je jen starý obsah v novém hávu. Podle mého názoru jde o novější dobový jev, který se rozmáhá v důsledku změn v pracovní oblasti, globalizace, rozpadu rodinných struktur a demografického rozvoje.” (Stock, 2010, s.15)

Pojem burnout (v původní podobě „burn-out“) poprvé použil psycholo v roce 1974. Prvotní zájem o tuto problematiku spadá tedy do 70. a 80. let minulého století. Dalším obdobím zvýšené aktuálnosti byl počátek 90. let 20. století, a to zejména v postkomunistických zemích.

Co se týká nastoupení problematiky syndromu vyhoření v naší literatuře, zpočátku bylo publikováno velmi málo prací. Postupem času je však téma syndromu vyhoření hojně publikováno v časopisech, v bakalářských a diplomových pracích, na konferencích a různých seminářích.(parafrázováno z Kebza ,Šolcová, 2003)

3 PŘÍZNAKY SYNDROMU VYHOŘENÍ

Příznaky syndromu vyhoření lze spatřovat v těchto rovinách:

- **fyzické vyčerpání** – únava, slabost, nedostatek energie, apatie, vegetativní obtíže (poruchy spánku, zažívací obtíže, bolesti zad, svalové napětí), funkční poruchy (kardiovaskulární potíže), poruchy soustředění a paměti,
- lidé, kteří trpí syndromem vyhoření jsou náchylní k úrazům, onemocněním, mají zvýšené riziko rozvoje závislostí (alkohol, léky, jídlo)
- **psychické vyčerpání (emoční, dušení)**- člověk pociťuje bezmoc, dochází k útlumu aktivity, častý je nástup depresí, objevuje se pocit vlastní bezcennosti a postradatelnosti, sebevražedné myšlenky, zbytky energie používá člověk na ovládání základních úkolů, dochází ke ztrátě sebeovládání (pláč, podrážděnost, vztek), pocity strachu, prázdnoty
- **vyčerpání sociální** – často dochází k omezení kontaktu s okolím, klienty, kolegy, snižuje se míra empatie, jedinec nemá chuť vykonávat svou profesi, narůstají konflikty na pracovišti i v soukromém životě

Podle Christiana Stocka jsou hlavními příznaky syndromu vyhoření:

- **vyčerpání** – jedinec se cítí velice emočně i fyzicky vysílený (viz výše)
- **odcizení** - člověk postižený syndromem vyhoření má ke všemu okolo sebe i k sobě ř lhostejný postoj, dochází ke ztrátě ideálů, zájmu a vizí do budoucna, prvopočáteční pracovní nadšení postupně mizí, postižený člověk nemívá chuť stýkat se s ostatními lidmi
- **pokles výkonnosti** – jedinec na základě vyhoření často ztrácí důvěru v sebe a ve své schopnosti a považuje se za neschopného, neplnohodnotného, vzhledem k fyzické únavě potřebuje k provedení úkolů mnohem více času a energie, pracovní výkonnost tím následkem klesá, doba pro regeneraci organismu je delší, tudíž vyhořelému jedinci nestačí na zotavení víkend, ani dovolená (parafrázováno z Stock, 2010).

Podle Jeklové a Reirmayerové lze syndrom vyhoření popsat: „*Jde o náročný emocionální stav, který bývá doprovázen depresemi, vyčerpáním, tělesnou i duševní únavou.*

Bývá uváděn v souvislosti s určitými druhy povolání, která jsou nejrizikovější- např. zdravotní sestry, učitelé, policisté, ad.

Syndrom vyhoření vzniká u psychicky zdravých lidí, nemá souvislost s psychickou patologií.

Důraz je kladen na změny v chování a psychické příznaky.“(Jeklová, Reitmayerová, 2006, s. 7)

Nejvíce jsou syndromem vyhoření ohroženi lidé, kteří se pouští do všech činností s velkým nadšením, nasazením, ideály. Do všeho investují velké množství energie a času. Často je to na úkor odpočinku a relaxace. Tito lidé pracují zpočátku téměř neustále. Většinou jsou od svých zaměstnavatelů za své výkony velmi chváleni a ceněni. Ale následkem nedostatečné regenerace dojde k přetížení organismu. Varovných signálů je poměrně mnoho. Například odvrácení od kolegů, rodiny, únava, nechuť vykonávat některé činnosti, agrese vůči sobě, kolegům nebo klientům. Postižení bývají zlostní, trpí nechutenstvím, nespavostí a mnohými dalšími problémy.

4 PŘÍČINY SYNDROMU VYHOŘENÍ

Podle Čápa a Mareše vzniká syndrom vyhoření následkem předešlé vleklé zátěže, provázené každodenními problémy (v osobním životě, konflikty s blízkými osobami, vnější příčiny jako hluk, vysoká nebo nízká teplota, prach). (parafrázováno z Čáp, Mareš, 1996)

„Syndrom vyhasnutí je nerovnováha mezi výdejem a příjmem energie, respektive jejím vytvářením. Zjednodušeně by se dalo říct, že se jedná o nepoměr mezi dáváním a braním, takže vyhořelý člověk v podstatě více dával, než následně dostával zpět.“ (Stock, 2010, s. 62)

„Do syndromu vyhoření je vždy zapletena otázka po smyslu vlastní práce. Když se práce daří, je zážitek smysluplnosti práce pomáhajícího silnější, než by byl v mnoha jiných povoláních. Když se nedaří, je zrovna tak silnější i pochybnost.“ (Kopřiva, 1997, s. 101)

Příčin, které se mohou podílet na tomto závažném syndromu je velice mnoho. Obecně lze říci, že jde o vliv prostředí a našich individuálních předpokladů. Můžeme tedy rozdělit příčiny na vnitřní (osobnostní) a vnější (okolí, prostředí).

4.1 Vnější příčiny

Vyhoření je stav, který se může týkat pracovního, ale i osobního života. Pokud jde o pracovní sféru, pak se samozřejmě příčiny budou rekrutovat také z této oblasti. V největší míře jde o vliv náročných pracovních podmínek, soutěživé, nekolegiální prostředí, ale také strach o práci. V posledních době se pracovní svět mění. Výrazně vzrostl důraz na produktivitu, výkonnost, ziskovost. Důsledkem toho je, že méně lidí, má více pracovních povinností. Dochází ke zhušťování pracovní náplně, často za stejnou odměnu. A v neposlední řadě rozvoj moderní technologie vyžaduje po pracovnících větší odborné znalosti a schopnosti.

Podle Ch. Stocka jde především o tyto faktory:

Zvýšená pracovní zátěž

Pracovní podmínky, legislativu apod. jedinec většinou změnit nedokáže. Musí se tedy o to více snažit se s touto zátěží vyrovnávat. Využívat různých technik relaxace, aktivního odpočinku (viz dále). Ulehčit si práci delegováním povinností. Požádat o změnu pracovní náplně, změnit pracovní pozici, popřípadě najít si jinou práci.

Nedostatek samoty

Pokud je někdo v práci příliš kontrolován a nemá dostatek prostoru pro kreativitu (zejména u vedoucích pracovníků) začne mu to brzy vadit. Čím jsou lidé ve své působnosti svobodnější, tím více je jejich práce baví.

Nedostatek uznání

Člověk již od dětství touží po uznání a pochvale. Pokud odměna za vykonanou práci není dostatečná, ať už po finanční nebo lidské stránce, jsou lidé demotivováni. Především pocit, že si jejich úsilí někdo váží, je velmi povzbuzující. Práce by člověku měla umožnit rozvíjet se a zdokonalovat. Pokud tuto příležitost nemá, brzy se může dostavit zklamání.

Špatný kolektiv

Je prokázáno, že v práci trávíme více času než s rodinou a přáteli. Pokud je pracovní prostředí nepříjemné a kolegové nepřátelští či chladní, necítíme se v něm dobře. Pracovní skupině, která se potýká s konflikty, chybí v ní kolegiální a objevuje se závist, neúcta, dusná atmosféra, se navíc výrazně snižuje výkonnost. Nespolečné mezi pracovníky může být vnímáno, jako možné ohrožení a může vyvolat stresovou reakci. (parafrázováno z Stock, 2010)

V pedagogické práci Hening a Keller rozdělují vnější příčiny vzniku syndromu vyhoření na:

- **institucionální** (velký hluk, neadekvátní prostory, ve škole vyšší počet problémových žáků ve třídě, konflikty s agresivními žáky, časová tíseň, nedostatek odpočinku mezi hodinami, narušená komunikace v učitelském sboru)

- **společenské** (nedostatečné společenské uznání učitelského povolání , obviňování pedagogů za chyby ve výchově, které jsou způsobeny v rodinách apod.). (parafrázováno z Henning a Keller, In: Stock, 2010)

4.2 Vnitřní příčiny

Na vznik syndromu vyhoření většinou nemají, jak již bylo zmíněno, vliv jen vnější faktory. Vnější stresory okolo nás prostě jsou a většinou je nedokážeme odstranit. Jde o to, jak se s nimi každý člověk dokáže vypořádat. Spouštěče syndromu vyhoření se tedy skrývají i v charakterových vlastnostech každého člověka.

Christian Stock rozděluje jedince na 2 základní typy

Typ A

Jako typ A je jsou označováni jedinci s vysokými ambicemi, silně vyvinutým smyslem pro povinnosti, jedinci vyznačující se soutěživostí, často netrpělivostí, perfekcionalismem až sklony k agresivitě. Spěch, vznětlivost a podrážděnost jsou jejich typickými znaky. Později tyto symptomy a rozdělení použili psychologové pro označení jedinců závislých na práci, tzv. workholiků. Tito lidé mají s typem A řadu společných a povahových rysů

Lidé s tímto vzorcem chování jsou zpočátku velmi úspěšní, neboť se jim za jejich výkony dostává značné pochvaly. Svou netrpělivostí, někdy i bojovností, však často způsobují konflikty na pracovišti. Tím je jejich okolí vtěsnává do stále větší izolace a proto se začnou utvrzovat v názoru, že si musí vše udělat sami. Pro jedince s chováním typu A je příznačné, že se vědomě vystavují současně několika stresorům. Například více projektů, schůzek, povinností, než je běžné. Lidé typu A nepocítují zpočátku žádné zdravotní potíže nedochází jim, jak se na nich nedostatek regenerace a celková nevyváženost může podepsat.(parafrázováno z Stock, 2010, str. 42-43)

Typ B

Typ B se neprojevuje tak nepřátelským chováním, agresivitou, soutěživostí. Je naopak spíše velmi trpělivý, k lidem přátelský, uvolněný. Dalo by se tedy říci, že by se mohlo jednat o ideální předpoklady účinné ochrany před syndromem vyhoření. Ovšem, trvale nízké vytížení a uvolněný přístup snižuje efektivitu a produktivitu práce. V extrémním

případě – při nízké angažovanosti, iniciativě, motivaci a cílech – může dojít až k permanentní nečinnosti a z dlouhodobého hlediska i k hluboké nespokojenosti jak v zaměstnání, tak v osobním životě, ne však k vyhoření. (parafrázováno tamtéž, 2010, str. 44)

Henning a Keller rozdělují vnitřní příčiny na:

- **individuální psychické příčiny** (nahromadění životní stresorů, negativní myšlení, snaha perfekcionalismus)
- **individuální fyzické příčiny** (nedostatek odolnosti vůči zátěži, nekvalitní způsob života např. nadváha, alkohol, kouření). (parafrázováno z Henning, Keller, 1996)

4.3 Obecné rizikové faktory

„V prohlášení OSHA (Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci) z roku 2007 jsou jako příčiny pracovního stresu uvedené tyto faktory. Nejistota pracovních poměrů spojená s nestabilitou na trhu práce, obavy ze ztráty pracovního místa. Rostoucí náchylnost ke stresu v souvislosti s globalizací, např. nejistota a strach způsobené přesouváním pracovních míst do zahraničí. Úbytek jistot v důsledku nových forem pracovních smluv, např. snížení ochrany výpovědi, krácení dovolené, více přesčasů, práce na zkrácený úvazek a smlouvy na dobu určitou. Dlouhá pracovní doba a rostoucí intenzita práce (nárůst produktivity a následné zhuštění pracovní náplně. Zeštíhlení společností a outsourcing (rušení pracovních míst a oddělení). Rostoucí emocionální náročnost práce (vyžaduje stále vyšší stupeň sociálních/emocionálních kompetencí, v důsledku sociálních změn se práce s klienty stává náročnější, což potvrzují pedagogové či sociální pracovníci). Neslučitelnost zaměstnání a soukromého života.“(Stock, 2010, s.32)

Obecně lze konstatovat, že syndromem vyhoření jsou více ohroženi lidé pracující v tzv. pomáhajících profesích. To jsou především lékaři, zdravotníci, sociální pracovníci, asistenti, dobrovolníci v sociálních službách, poradci ve věcech sociální péče, pedagogové, duchovní, psychologové, psychoterapeuti, psychiatři, zaměstnanci policie, pracovníci ochranných složek státu, pracovníci v nápravných zařízeních, ale také vedoucí pracovníci, a jedinci pracující s lidmi nebo v týmech. Syndrom vyhoření

se tedy objevuje zejména u tzv. angažovaných pomahačů, to jsou jedinci, pro které je mezilidský kontakt každodenní záležitostí a výkon povolání je bez něj nemožný.

Za normu se dnes považujeme maximální pracovní nasazení s minimálním odpočinkem a vysoká míra zodpovědnosti. Vzhledem k tomu, že se životní tempo stále zrychluje a nároky každého z nás stále rostou, je výskyt syndromu vyhoření stále častější.

5 FÁZE SYNDROMU VYHOŘENÍ

Proces, jehož závěrem je vyhoření, trvá většinou delší dobu, někdy i několik let. Není to jev, který se objeví náhodně, osamoceně, je to nějakou dobu trvající proces vyrovnávání se s těžkostmi, zátěží a stresem. Pokud je člověk během této adaptace neúspěšný, začne se dostavovat fáze vyhoření. Mnoho psychologů a odborníků vyčlenilo různý počet fází vývoje burnoutu.

Podle Ch. Stocka probíhá syndrom vyhoření v těchto etapách: *„Idealistické nadšení – stagnace – frustrace – apatie „(Ch. Stock, 2010, s. 23)*

V první fázi je jedinec nadšen z práce, kterou vykonává. Má stanoveny vysoké cíle. Pracuje nad rámec svých povinností. V práci tráví mnoho času. Postupně si však uvědomuje, že přes vysokou aktivitu nedosahuje požadovaného uznání, odměny a začíná být vyčerpaný. V práci sice stále odvádí vysoké výkony, ale vložená energie již nezpůsobuje výkony jako dříve. Výkony začínají stagnovat. Jedinec se postupně dostává do stádia frustrace. Cítí se špatně. Jeho cíle a touhy jsou neuspokojeny. Poslední fází je stádium apatie, kdy se člověk přestává práci věnovat, rezignuje na ni.

Dalším autorem, který vytvořil čtyřfázový model je Christina Maslach (čerpáno z Křivohlavý, 1998, s. 61):

1. Idealistické nadšení a přetěžování
2. Emocionální a fyzické vyčerpání
3. Dehumanizace druhých lidí jako obrany před vyhořením
4. Terminální stadium: stavění se proti všem a proti všemu a objevení se syndromu burnoutu v celé jeho pestrosti („sesypání se“) (parafrázováno z Maslach, In: Křivohlavý, 1998, s. 61)

Dalšími autory, kteří rozfázovali syndrom vyhoření jsou Edelwich a Brodsky (čerpáno z Jeklová, Reitmayerová,)

1. Nadšení – idealismus a očekávání. Práce je vždy na prvním místě v životě jedince.
2. Stagnace – jedinec začíná slevovat ze svých nároků a ideálů. Více se zaměřuje na uspokojování svých potřeb v podobě platu, volného času apod.
3. Apatie – jedinec je dlouhodobě frustrován. Není schopen situaci změnit. Pracuje již jen tak jak je to nutné. Vyhýbá se novým výzvám i pracovním úkolům.
4. Intervence – jde o zásah, důsledkem něhož dojde k přerušení práce, životního rytmu, stylu, přehodnocení situace. (parafrázováno z Edelwich a Brodsky, In: Jeklová, Reitmayerová, 2006, s. 18,19)

A. Laengle uvádí (čerpáno z Jeklová, Reitmayerová,)

1. Nadšení – jedinec se upíná na konkrétní cíle, je nadšený, jeho práce mu připadá smysluplná.
2. Fáze vedlejšího zájmu – jedinec přestává být motivován cílem, ale je motivován prostředky, které za práci získá. Nadšení pohasíná, ale v práci však dále funguje.
3. Fáze popela – jedinci ztrácí úctu a respekt k ostatním lidem, ke klientům i spolupracovníkům. Ztrácí smysl života.(parafrázováno z Laengle, In: Jeklová, Reitmayerová, 2006, s 19)

6 PREVENCE SYNDROMU VYHOŘENÍ

Základním stavebním kamenem rozvoje syndromu vyhoření může být zejména potřeba člověka být užitečný a důležitý pro společnost a svůj život žít cíleně a smysluplně. Prvním krokem jak předcházet vzniku syndromu vyhoření je bezesporu informovanost a znalost tohoto termínu. Každý člověk vstupující do pracovního procesu v jakékoliv oblasti by měl mít povědomí o tomto riziku a být si vědom základních příznaků a rizik vzniku. To by měl být úkol plošné osvěty především v médiích, literatuře, ale i vedoucích pracovníků na pracovištích. Na základě informovanosti je pak dalším krokem uvědomění si problému a ochota jej řešit.

Prevenzi můžeme rozdělit na oblast individuální a prevenci na úrovni prostředí.

Individuální

- je nutné začít u sebe – uvědomovat si vlastní hodnotu, hodnotu života, zdraví, rodinného zázemí,
- velmi důležité je dodržovat obecné zásady duševní a fyzické hygieny (výživa, spánek, odpočinek, relaxace, volný čas),
- zásadní je také umět vyhodnocovat stresové situace, umět se jim vyhnout, předcházet jim, umět odmítnout požadavky jiných, umět říci „ne“, umět si plánovat čas, stanovovat si vlastní životní priority.

Prostředí

- jde o odstraňování skutečností, které podporují vznik syndromu vyhoření. Jak již bylo zmíněno, někdy okolnosti změnit nelze. Ale přesto pokud je člověk v práci nespokojený, měl by jednat s nadřízenými a navrhnout konstruktivní řešení pro změnu pracovních podmínek jako např. odstranění nedostatku personálu, pracovního přetížení, malého finančního ohodnocení, delegování povinností apod.
- důležitá je dále spokojenost s kolegy v pracovním kolektivu, dobrý a vyrovnaný vztah s nadřízenými, spokojenost s pracovním prostředím.

V knize Jara Křivohlavého je uvedeno šestnáctero rad v boji s vyčerpáním, které byly sestaveny Sheilou Cessidy, která byla vedoucí katedry paliativní medicíny a věnovala

se ochraně fyzického a duševního zdraví zdravotnického personálu pracujícího v hospicích.

1. Buď k sobě mírná, vlídná a laskavá.
2. Uvědom si, že tvým úkolem je pomáhat druhým lidem a ne je zcela změnit.
Změnit můžeš jen sebe sama a nikdy ne druhého člověka.
3. Najdi si své útočiště, kam by ses mohla uchýlit do klidu samoty v případě naléhavé potřeby uklidnění.
4. Druhým lidem – svým spolupracovnícím a spolupracovníkům i vedení buď oporou, povzbuzením. Neboj se je pochválit, když si t i jen trochu zasluhují.

5. Uvědom si, že je zcela přirozené tváří v tvář bolesti a utrpení, jehož jsem denně svědky, cítit se zcela bezbrannou a bezmocnou. Připust' si tuto myšlenku. Být pacientům a jejich příbuzným na blízku a pečovat o ně, je někdy důležitější nežli mnohé jiné.
6. Snaž se změnit způsoby, jak to, či ono, děláš. Zkus to, co děláš, dělat pokud možno jinak.
7. Zkus poznat jaký je rozdíl mezi dvěma druhy naříkání, mezi tím, které zhoršuje beztak již těžkou situaci a tím, které bolest a utrpení tiší.
8. Když jdeš domů z práce, soustřeď se na něco pěkného, dobrého, co se ti podařilo vzdor všemu dnes v práci udělat.
9. Snaž se sama sebe neustále povzbuzovat a posilovat. Jak? Např. tím, že nebudeš vykonávat jen ryze technické práce a nic víc, ale že se z vlastní iniciativy někdy pokusíš něco řešit tvořivě, asi tak, jak to dělá výtvarný umělec – např. malíř či architekt.
10. Využívej pravidelně povzbuzujícího vlivu přátelských vztahů v pracovním kolektivu i v jeho vedení jako zdroje sociální opory, jistoty a nadějného směřování života.
11. Ve chvílích přestávek a volna, když přijdeš do styku se svými kolegy a kolegyněmi, vyhýbej se jakémukoliv rozhovoru o úředních věcech a o problémech v zaměstnání. Odpočiň si tím, že budete hovořit o věcech netýkajících se vašeho úředního styku.
12. Plánuj si předem chvíle útěku během týdne. Nedovol, aby ti něco či někdo tuto radost překazil.
13. Nauč se říkat raději „rozhodla jsem se“, nežli „musím“ nebo „mám povinnost“ či „měla bych“. Podobně se nauč říkat raději „nechci“ nežli „nemohu“. Pomáhá to.
14. Nauč se říkat nejen „ano“, ale i „ne“. Když nikdy neřekneš „ne“, jakou hodnotu má pak asi tvé „ano“?
15. Netečnost a rezervovanost ve vztazích k druhým lidem jsou daleko nebezpečnější a nadělají více zla, než připouštění si skutečnosti, že víc, nežli děláš, se již dělat nedá.

16. Raduj se, směj se – často a ráda – a hraj si. (Parafrázováno z Křivohlavý, 1998, s. 72,73)

V téže knize jsou dále uvedeny některé podněty jak neupadnout do distresu a neskončit s psychickým vyhořením.

Humor

Ukazuje se, že lidé, kteří mají vyvinutý smysl pro humor, jsou odolnější vůči syndromu vyhoření. V opačném případě vyhořují rychleji a úplněji, nežli ti, kteří humor bohatě využívají.

Dekomprese

Jde o radu používanou v psychologii, která bere ohled na tlak a stísnění v situaci stresu a distresu. Po prožitku tlaku v práci se doporučuje uvolnění napětí – dekomprese ve chvílích volna. Jde o činnost, při které jedinec zapomene na ostatní trápení.

Osvícený zájem o vlastní zdraví

Jde o to, že je potřeba udržovat své tělo v provozu schopném stavu. A pro to je nutné také něco dělat. Vhodné je moudře hospodařit s energií. Umět ji načerpat pro chvíle, kdy budeme muset vydat větší množství.

Relaxace

Relaxace je uvolnění. Uvolnění může být fyzické – např. když stlačíme ruku v pěst a silně ji držíme po dobu několika sekund a poté jí povolíme. Pocítíme uvolnění. Při fyzické relaxaci je vhodný pohyb. Ať jde o intenzivní cvičení, které vede k uvolnění přebytečné energie a vzteku, tak i cvičení vedoucí k protažení a uvolnění těla. Duševního uvolnění můžeme dosáhnout tehdy, když se dokážeme odpoutat od stresových situací a plně se soustředit na jinou činnost, nebo se nesoustředit na nic. Existuje řada relaxačních technik. Meditace, jóga, autohypnóza, autogenní trénink. Za relaxační techniku však můžeme považovat třeba i práci na zahrádce, která nám dělá dobře, cítíme se při ní hezky a zapomeneme na situace, které nás stresují.

Pracovní porady

Jsou příležitostí ke styku v pracovním kolektivu. Jsou tak možností k úniku z osamění při řešení společných problémů. Pokud jsou porady vhodně vedeny, mohou být dobrým nástrojem v boji proti burnout. (parafrázováno za Křivohlavý, 1996)

7 TERAPIE SYNDROMU VYHOŘENÍ

V životě je obecně potřeba udržovat rovnováhu. Pro rovnováhu je třeba z našeho života odstranit činnosti, které nám zabírají příliš mnoho času, a přitom nám nepřinášejí mnoho výsledků. Je potřeba se zaměřit na několik důležitých činností v oblastech, které jsou zdrojem výsledků a přinášejí nám úspěch, dobrý pocit a uznání. Pokud se naučíme využívat náš čas, pak bude náš život mnohem efektivnější. (parafrázováno z Rush, 2003)

Velmi důležité je stanovení priorit. Uvědomit si, proč konkrétní věc dělám, najít světlé a významné stránky svého povolání. Na svou práci je třeba pohlížet tak, abychom s ní byli spokojeni.

Pokud vyhoření nastane, nebo je patrné, že k němu některý člověk směřuje je potřeba pomoci zvenčí. Úpravou pracovních podmínek – jednoznačné vymezení pracovních úkolů, vymezení kompetencí. Jde hlavně o to, aby pracovník znal svou úlohu, věděl co obnáší jeho pracovní náplň a čím je ohraničená. Možností odpočinout si na pracovišti –plánované přestávky v práci. Dobře fungujícím pracovním týmem – společenství, které vhodně spolupracuje na úkolech, a kde není soupeřivost. Zjednodušením administrativy – ulehčení, které vede ke snížení fádni a nekreativní práce. Supervizí – což je systematická pomoc při řešení profesionálních problémů, která umožní pochopit osobní, zejména emoční podíl člověka na jeho profesním problému. Pravidelná a odborná supervize je jedním z nejlepších preventivních opatření syndromu vyhoření. Oddělení pracovníka od zdroje problému – pokud se objeví podezření na syndrom vyhoření, zaměstnavatel může pracovníka dočasně pověřit jinými úkoly, přemístit jej na jiné pracoviště, nebo jej nechat pracovat v jiném pracovním kolektivu. (parafrázováno z Jeklová, Reitmayerová, 2006, s. 27)

Pokud je jedinec schopen si uvědomit vznik syndromu, je potřeba, aby začal pracovat sám na sobě. Je nutné poznat sám sebe, uvědomit si kdy problém začal vznikat, jaké situace vyvolávající stres syndrom způsobily, jakým způsobem byl jedinec schopný se stresem pracovat doposud. Postižený jedinec se musí zamyslet nad svou životní

spokojeností a to především v oblastech práce a seberealizace, partnerského soužití, rodiny, zdravotního stavu, ekonomické situace, hlavních životních plánů a perspektivy.

V knize umíte si poradit se stresem od autorky Šolcové je uvedeno 7 praktických postupů zvládnání stresu. Tyto jednoduché postupy může do běžného života aplikovat každý člověk a tím předcházet nebo se dokonce vypořádat se syndromem vyhoření.

1. Vytvořit si pořadí důležitosti

Stanovit si priority, to co je pro nás nejdůležitější. Důsledkem toho pomine napětí, které vyplývá ze záležitostí, které nejsou důležité.

2. Vyhnout se stresu

Základem je udělat si představu opakujících se denních starostí a nepříjemností a nalézt způsob jak se jim vyhnout.

3. Naučit se vypnout

Ve volném čase hodně aktivně i pasivně odpočívat. Věnovat čas zálibám, koníčkům, rodině apod.

4. Pohybovat se a cvičit

Pohyb okamžitě snižuje účinky stresu. Pravidelná pohybová aktivita zvyšuje funkčnost oběhové soustavy a tudíž přispívá ke zvládnání psychických tlaků.

5. Pěstovat své vztahy s druhými lidmi, navazovat nová přátelství

Od přátel získáváme podporu a porozumění, ale též zpětnou vazbu, která je důležitá k hodnocení našeho jednání a chování.

6. Dbát na správnou výživu

Harmonie organismu má vliv na naše sebevědomí a na aktivní život. Je vhodné jíst kvalitní potraviny v malém množství.

7. Relaxace

Pravidelná relaxační cvičení vytváří pocit harmonie, pohody a snižuje nepříjemné pocity. (parafrázováno z Šolcová, 1995)

V knize stres a zdraví jsou uvedeny další typy pro zvládnání stresu. „*Provádějte cviky zatěžující svaly na nohou, běhejte na místě, chodte po schodech nebo cvičte na stepperu, dopřejte si rychlé procházky, používejte běhací pás.*“ (Vinay, 2007, s. 132)

Jaro Křivohlavý uvádí ve své knize Jak neztratit nadšení 59 způsobů, jak se bránit stresu, distresu a burnout.

1. Zkuste se naučit rozpoznávat příznaky stresu, abyste včas uměli poznat, že se dostáváte do stresového stavu a mohli ihned něco udělat pro to, aby se situace nezhoršovala.
2. Zjistíte-li, že se dostáváte do psychického napětí (do stresového stavu), zkuste na chvíli přerušit to, co děláte, zavřít oči, hluboce vydechnout, a pak se pomalu nadechnout. Tento způsob dýchání můžete opakovat několikrát po sobě.
3. Zjistíte-li, že se dostáváte do nervového napětí, zkuste na chvíli všeho nechat, zavřít oči a představit si místo, které je vám „oázou klidu“. Může to být například někde v horách, kde jste zažili takovouto chvíli kouzelného ticha a klidu nebo někde, kde jste něco podobného zažili doma v mládí. Může to být představa krajiny u moře, kterou znáte z dovolené nebo na vrcholu hory, kam jste se dostali atp. Odborně se zde hovoří o vizualizaci a imaginaci. Taková vizualizace samovolně uklidňuje.
4. Cítíte-li, že roste ve vašem těle napětí v důsledku nepříznivého působení určitého stresoru, zkuste na chvíli zcela uvolnit paže, nechat je viset bezvládně podél těla a poté sevřít vší silou ruce v pěst. Asi po pěti vteřinách toto pevné sevření naráz uvolněte. Snažte se přitom uvědomit, jak toto uvolnění sevřených pěstí blahodárně působí nejen na svaly rukou, ale na celé tělo, ba i na celou bytost. Opakujte to několikrát. Tento druh relaxačních cvičení můžete zkusit i s jinými svaly.

5. Cítíte-li, že na vás padá určitá tíha a napětí, vstaňte, zajděte k umyvadlu a studenou vodou si nejprve dobře umyjte ruce a poté i obličej. Naberte si vždy plné hrsti studené vody a obličej nejen namočte, ale dlaněmi jej pohladte a přejeďte od čela po bradu. Nakonec otřete obličej ručníkem. Máte-li ručník typu froté s hrubým povrchem, poznáte, že jím to jde lépe. Nevysušte pokožku obličej zcela. Ponechte ji mírně zavlhlou. Nechte ji samovolně doschnout. Osvěží vás to.
6. Cítíte-li určité napětí způsobené určitými stresory, zkuste se na chvíli projít. Zprvu jděte pomalu, ale neloudejte se dlouho. Osvěžující je rychlejší chůze – např. rychlostí tak 6 km v hodině. Při chůzi zkuste zdravotně dýchat, tj. uvést v soulad (koordinovat) dech s rytmem chůze. Jak? Například tak, že na dva dvoukroky (levápravá) nadechujete a na tři dvoukroky provádějte pomalejší výdech.
7. Jste-li z práce nejen unaven, ale cítíte-li, že domů z práce přicházíte v určitém napětí, dejte si nejprve čtvrt hodinku odpočinku a klidu. Ve chvílích pohody se snažte vysvětlit partnerovi, že někdy takovouto chvílku pokoje po práci ze zdravotních důvodů nutně potřebujete. Z důvodů psychického zdraví to každý z nás potřebuje. Požádejte rodinu, aby vás v této čtvrt hodině klidu nikdy nerušila, aby na vás nic nikdo nechtěla s žádnou prosbou, žádostí atp. se na vás neobracel.
8. Velkou pomocí k uklidnění je práce na zahrádce. Nejde jen o užitnou hodnotu zahrádky. Nejde jen o fyzickou- tělesnou práci, které je k udržování zahrádky třeba. Jde i o radost ze sledování toho, jak rostliny rostou, jak se rozvíjejí. Jak se blíží zralosti atp. Nadarmo neříkají Číňané, že ten, kdo si chce obstarat radost na celý život si založí zahrádku.

9. V každé rodině se vyskytují problémy, různé otázky a úkoly. Ty je třeba řešit. Podaří-li se je řešit v nevhodný čas, napětí může snadno stoupnout. Proto je třeba hledat vhodný čas pro řešení rodinných problémů. Není však vhodné řešit je při jídle. Oběd by měl být chvílí radosti a pohody. Daleko vhodnější je řešit problémy na procházce. Zkuste vyjít s partnerem večer na procházku a při procházce parkem, či v přírodě přijít s tím, co je třeba řešit. Půjďte-li vedle sebe a budete-li se držet za ruce, vnese to do vašich rozhovorů uklidnění. To je živnou půdou pro nalezení oboustranně nepřijatelného řešení.
10. Uvolnění napětí pomáhá dopřát si před spaním určitý luxus – např. ve formě poslechu krásné hudby. Na to, co to je krásná hudba mohou být různé názory. Dohodněte se proto v rodině, kdo by si co rád poslechl a rozdělte si čas naslouchání. Nebojte se a oddejte se cele poslechu – třeba se zavřenýma očima. Krásná hudba potěší a pozitivně naladí.
11. Hrajete-li třeba i jen trochu amatérsky na hudební nástroj, využijte toho nejen pro krásu hudby, ale i pro duševní uvolnění.
12. Zpívejte si – zpěv má svou estetickou hodnotu, má ale i příznivý vliv na tonizování naší psychiky. Ten, kdo zpívá nejen relaxuje, ale přeladuje své nitro. Zpíváte-li s radostí a vesele, bude vám to pomoci i při prevenci zvládnání stresu.
13. Zaveďte si hodinu H – hájení. Hodinu před spaním se neřeší žádné problémy. Je lepší se k tomu vrátit až druhý den.
14. Ráno moudřejší večera – klidný start do nového dne, kterého je třeba k nadějnému zvládnutí stresů, před nimiž stojíme, vyžaduje řadu úkonů a opatření. Pokud to jen jde, doporučuje se vstávat ve stejnou hodinu. Doporučuje se snídaně i ranní tělocvik. Dobré je jít do práce alespoň kousek pěšky. Chůze tonizuje.
15. Intenzivní práce vyžaduje odpočinek. O něm lze hovořit v krátkodobé i dlouhodobé perspektivě.
16. Nejjednodušší forma krátkodobé relaxace může mít podobu zdravotního dýchání. Tím je myšlen co nejúplnější výdech a poté pomalý nádech. Další

takovou relaxací může být chůze – pokud jsme předtím seděli. Jinou krátkodobou relaxací může být změna činnosti – z duševní na fyzickou a obráceně.

17. Dobrou relaxací může být hra.
18. Naši předkové pěstovali jeden druh relaxace – šest dní pracovali a sedmý den odpočívali. V neděli se měnil jejich běh života. Místo konkrétních problémů řešili věci abstraktní. Setkávali se s jinými lidmi.
19. Jsou věci důležité a nedůležité. Jsou věci potřebné a nepotřebné. Stejně tak jsou i věci podstatné a nepodstatné. Umění odlišit podstatné od nepodstatného je důležitým uměním života. Samo o sobě to však k životu nestačí. Je k tomu ještě potřebná silná vůle nepodstatným věcem ubírat času a naléhavosti a věcem podstatným času i energie přidávat.
20. K umění života, které bere ohled na prevenci stresu, patří i rozumné nakládání se silami, které máme. Ukazuje se, že déle trvající práce na maximum kapacity vede u každého ke stresu. Proto se doporučuje dlouhodobě pracovat zhruba na úrovni dvou třetin kapacity.
21. Humor a smích patří k nejlepším relaxacím – prostředkům boje proti stresu.
22. Jsou věci, které je možno změnit a věci, které změnit nelze. Poznat, která kam patří je prvním krokem k nadějnému řešení problému. Pak nezbyvá než ty věci, které nelze změnit přijmout a akceptovat je.
23. Snažte se upravit svůj domov tak, aby to bylo místo pěkné na pohled a klidné k odpočinku. V nepořádku a chaosu a ošklivém prostředí si člověk těžko odpočine. (parafrázováno z Křivohlavý, 1998)

8 PEDAGOGICKÝ PRACOVNÍK

„Slovo pedagog nebo učitel je veřejně známý pojem. Definice tohoto výrazu zní: učitel – jeden ze základních činitelů vzdělávacího procesu, profesionálně kvalifikovaný pracovník, spoluzodpovědný za přípravu, řízení, organizaci a výsledky tohoto procesu.“
(Průcha, 2002, s. 21)

Učitelství patří mezi velmi zátěžové profese. Je jedním, které je nevíce ohroženo syndromem vyhoření. Jaro Křivohlavý ve své knize uvádí, že riziko vyhoření se týká všech učitelů a učitelek na všech typech škol. Základních, středních, učňovských. Ve vyšší míře mu prý podléhají speciální pedagožky, zvláště pak ty, které pracují s dětmi s mentálním postižením a s psychiatricky postiženými dětmi. (parafrázováno z Křivohlavý, 1998) Slovo pedagožky je použito z důvodu většího zastoupení žen v pedagogických profesích.

Učitelství sebou přináší velkou míru zodpovědnosti. Společnost klade na učitele velmi vysoké požadavky. Povolání učitele je sice obecně hodnoceno společností jako jedno z nejmávanějších, zároveň se však stále více kritizováno. Samotní pedagogové vnímají svou profesi spíše skepticky. Způsobuje to zejména nízké platové ohodnocení, které připadá učitelům vůči jiným zaměstnáním, u nichž je vyžadováno vysokoškolské vzdělání, příliš malé. Dalším důvodem je často negativní zkušenost s rodiči, kteří přenášejí na učitele velký díl odpovědnosti za výchovu vlastního dítěte, nebo neochota spolupracovat při rozvoji nebo nápravě žáka.

8.1 Osobnost učitele

To jaký má učitel být je předmětem mnoha studií a publikací. Dobrý pedagog by měl být, odpovědný, vynalézavý, kreativní a nadšený z práce, vřelý, přátelský, chápavý atd. Důležitá je emoční stabilita. Kvalitní rodinné zázemí je také velice důležitým elementem především pro zvládnutí stresu a schopnosti věnovat se plně práci. A v neposlední řadě jde o schopnost relaxace a odreagování jak fyzické, tak duševní, která umožňuje učitelům tzv. „upustit ventil“ přepětí.

8.2 Stres v učitelské profesi

Stres působící na učitele se projevuje v oblasti emocionální, fyziologické a behaviorální.

Emoční oblast - učitelé jsou vystaveni velkému emocionálnímu tlaku. Ten je především spojen s problémy ve výchově a vyučování. Úspěšnost práce lze jen těžko hodnotit. Učitelům se dostává jen velmi zřídka ocenění a poděkování od rodičů a žáků. Učitel je často přemožen bezmocí, nervozitou, podrážděností, pocitem méněcennosti a osamocení. Důvodem jsou vysoké nároky na učitelské povolání ze strany dětí, kolegů, rodičů, nadřízených či politického systému státu.

Ačkoliv je učitelská profese považována za fyzicky nenamáhavou, stojí většina pedagogů celý den na nohou a několik hodin téměř souvisle mluví. Často tedy dochází k únavě hlasivek i nosného aparátu. Což může vést k tomu, že učitel po návratu z práce již nemá chuť realizovat nějakou fyzickou i jinou relaxační aktivitu.

Behaviorální oblasti - stres se projevuje především jako vznětlivost, podrážděnost, netrpělivost, zapomnětlivost apod. (parafrázováno z Houdová, 2012)

Učitel má stanoveny hodiny přímé a nepřímé práce. Často do své práce investuje času více, než má stanoveno v pracovní smlouvě a nezbývá mu již čas na důležitý odpočinek a volnočasové aktivity. Po učitelích je také požadováno, aby v předmětech, které vyučují stále získávali nové informace. Aby se dále vzdělávali. Je nutné, aby byli vždy informováni o novinkách. I toto může být jedním z důvodů pedagogova stresu. Pocit, že je potřeba neustále dosahovat profesionální úrovně, na což již nezbývá čas ani energie, je také velice frustrující.

Další oblastí, která může vyvolávat stres u učitelů je nedostatečná vybavenost škol, nedostatek pomůcek pro výuku a nadměrně velký počet žáků ve třídách. Učitelé pak často musí dělat ve výuce kompromisy.

Se syndromem vyhoření se lze velice často setkat u učitelů a učitelek, kteří měli velké ideály jak pomáhat žákům, jak je učit lásce ke vzdělání apod. Po nástupu do zaměstnání však dochází ke střetu s realitou. Frustrující je malý zájem až nezájem žáků o to, co je chtěli naučit. Nízká kázeň žáků a zároveň nedostatek kázeňských prostředků. A v neposlední řadě soupeřivost kolegů, nedobré vztahy na pracovišti, nedorozumění v učitelském sboru.

V knize zvládni svůj stres je povolání učitele uváděno na 7 místě největšího ohrožení syndromem vyhoření. Předchází mu např. dispečer leteckého provozu, podnikatel, pilot, lékař, makléř, matka pečující o malé dítě. (parafrázováno z Melgosa, 1997)

8.3 Důsledky syndromu vyhoření v učitelské profesi

Pokud člověk syndromu vyhoření podlehne, dotkne se to celé osobnosti. Tedy nejen ve sféře pracovní, ale i soukromé. Dotkne se to celého jeho života. Dochází k úbytku fyzické energie. To se projevuje v práci především tím, že již nemá chuť vykonávat jakékoliv aktivity s dětmi mimo budovu školy, chodit na vycházky, odmítá s nimi jezdit na výlety, hrát různé hry apod. Nemá také chuť zpestřovat výuku zábavnější formou. Učivo jen odříká a zadá množství úkolů. Často je k dětem nepříjemný, uráží je apod.

Reakcí na to je, že si žáci doma stěžují. Učitel se tím pádem dostává do konfliktu i s rodiči a nadřízenými. Často se pak učitel ptá sám sebe, jestli má cenu se ještě snažit, když vše co udělá končí neúspěchem. Je to začarovaný kruh.

V soukromém životě učitel zanedbává svou rodinu, nevěnuje se svým koníčkům. Je často v konfliktu se svými nejbližšími, protože nemá o nic zájem.

Pokud si pedagog svůj problém uvědomí ať sám, nebo z náznaků okolí začne většinou uvažovat o změně povolání. Může se jednat jen o změnu školy, ale spíše o úplně jiný obor.

Poraněnou psychiku to však spravit nemusí. Často je nutné vyhledat odbornou pomoc, protože vyhořelý člověk již nemá sílu se svým problémem bojovat sám. Je nutné nalézat znovu smysl života, hledat novou životní náplň a uspokojení. Znovu objevit svou životní vitalitu a radost z práce. Pokud však člověk neučiní první krok, neučiní něco pro sebe, bude se mu zdát vše stále více a více zoufalé a beznadějně.

8.4 Zásady duševní hygieny pro učitele

- **Naučte se říkat NE** – každý má právo odmítnout žádost jiného. Nikdo nemá povinnost dělat práci někoho druhého.
- **Snižte příliš vysoké nároky** – jde o uvědomění si, že všichni máme chyby a že naše práce nemusí být dokonalá.
- **Nepropadejte syndromu pomocníka** – nechat ostatní, aby si udělali své věci sami a aby se snažili si poradit. Učitel je samozřejmě dětem k dispozici, ale neměl by za ně dělat vše. To je vhodné i pro děti, které pak budou více samostatné.
- **Stanovit si priority** - plánovat si čas. Stanovit si podstatné body.
- **Vytvořit plán** – vytvoření co nejefektivnější a nejsnazší cesty ke zvládnutí cílů.
- **Přestávky** - pedagog i žáci potřebují oddech. Často k tomu nestačí jenom přestávka, proto je vhodné i při hodině udělat chvilku na protažení, popovídání apod.

- **Vyjadřovat otevřeně své pocity** – otevřeně s úctou a opatrně sdělovat druhým co se mi nelíbí. Netrápit se negativními pocity.
- **V kritických situacích zachovávat rozvahu** – zůstat v klidu. Pokud to jde, stresovou situaci řešit humorně.
- **Využít nabídek pomoci** – využít nabízené rady nebo pomoci od okolí. Nemusíme vše dělat sami. Delegování svých povinností nebo rozhodnutí.
- **Pečovat o své zdraví** - správná životospráva, zdravá strava a pohyb vedou k lepší psychické kondici.
- **Uplatňovat asertivní chování** – naučit se být asertivní. Být asertivní znamená říci to, co opravdu cítím, ale nikoho neponižovat, nad nikoho se nepovyšovat. Znamená to především umět dobře naslouchat. Být vyrovnaný a komunikovat v klidu.
- **Doplňovat si energii** – věnovat se aktivitám, které máme rádi a naplňují nás a tudíž nám dodávají energii. (parafrázováno z Jeklová, Reitmayerová, 2006, s. 26)

PRAKTICKÁ ČÁST

9 METODIKA VÝZKUMU

9.1 Metoda výzkumu

Za účelem vypracování praktické výzkumné části byl použit kvantitativní výzkum. Jako metoda sběru dat bylo zvoleno dotazování. Technikou sběru dat byl dotazník (příloha A) **Dotazník**

Dotazník je jeden z nepoužívanějších metod kvantitativního sběru dat.

„Jde o způsob písemného kladení otázek a získávání písemných odpovědí.“ (Gavora, 2010)

Výhodou dotazníku je snadnost jeho vyplnění. Časová nenáročnost. To, že si respondent zvolí sám správný okamžik, kdy chce dotazník vyplnit. Klid pro respondenta na volbu odpovědí.

Nevýhodou však je to, že respondenti mohou uvádět nepravdivé informace, které mohou zkreslit výsledek šetření. Další nevýhodou může být menší návratnost. A všeobecná nechuť vyplňovat dotazníky.

Dotazníkové metodě bývá často oprávněně vyčítáno, že nezjišťuje to, jací respondenti skutečně jsou, ale jen to, jak sami sebe vidí, nebo chtějí, aby byli viděni.“ (Chrástka, 2007, s. 163)

Dotazník byl zvolen především z důvodů časových a finančních.

Dotazník tvořilo 22 otázek.

Dotazník byl distribuován osobně a on-line. Osobně byl předán pedagogům prvního stupně ZŠ J. A. Komenského v Blatné, ZŠ Speciální v Blatné a ZŠ Praktické v Blatné. On-line byl dotazník zaslán studentům 2. ročníku magisterského studia Univerzity Jana Amose Komenského v Praze, kteří pracují jako pedagogové na některém typu základní školy.

Respondenti měli dostatek času na vyplnění odpovědí. Mohli tedy své odpovědi dostatečně zvážit. Dotazníky byly anonymní, byly k nim přikládány i obálky, do kterých mohli respondenti své vyplněné dotazníky vložit. Anonymita by měla přinést pravdivé informace od pedagogických pracovníků zúčastněných při tomto šetření.

9.2 Výzkumný vzorek

Výzkumný vzorek tvořili pedagogové na 3 typech základních škol. A to na ZŠ, ZŠ praktické a ZŠ speciální. Osobně bylo předáno 26 dotazníků, jejichž návratnost byla 100%. Vyplnění on-line dotazníků bylo ponecháno na rozhodnutí každého jednotlivce. On-line dotazníků bylo vyplněno 28.

9.3 Výzkumné období

Dotazníkové šetření proběhlo od 15. 11. 2012 do 18. 12. 2012. 15. listopadu 2012 byl dotazník předán pedagogům na Základních školách v Blatné. V tento den byl umístěn i na společný email studentů magisterského studia, oboru učitelství. 29. listopadu byly dotazníky vyzvednuty na zmíněných školách. Do 18. prosince byly doručovány dotazníky rozeslané emailem.

Od 18. 12. 2012 byly dotazníky zpracovávány a vyhodnocovány.

10 VÝZKUM A JEHO VÝSLEDKY

Výsledky kvantitativního výzkumu jsou zpracovány programem Microsoft Excel. Výsledky jsou zobrazeny v tabulkách a grafech.

Pro výzkum byly stanoveny 3 předpoklady.

10.1 Hypotézy

Hypotéza č. 1

Ve skupině pedagogů ZŠ první stupeň je zastoupeno více příznaků syndromu vyhoření než u pedagogů škol speciálních a praktických.

Hypotéza č. 2

Speciální pedagogové na ZŠ speciální si myslí, že jsou ohroženi syndromem vyhoření více než jejich kolegové na ZŠ a ZŠ praktické.

Hypotéza č. 3

Se svým zaměstnáním jsou spíše spokojeni pedagogové na ZŠ speciální, dále na ZŠ praktické a nejméně jsou spokojeni učitelé na ZŠ.

10.2 Výsledky dotazníkového šetření

Tabulka 1: ot. č. 1 – Na jakém typu školy pracujete?

Typ školy	Počet
ZŠ	18
ZŠ Praktická	20
ZŠ Speciální	16

Na dotazníkové šetření odpovědělo nejvíce pedagogů ze Základní školy praktické.

Tabulka 2: Ot. č. 2 - Jak dlouho již na tomto typu školy pracujete?

Počet let	Počet dotázaných
Méně než 5 let	12
5 - 10 let	17
Více jak 10 let	25

Tato otázka byla spíše orientační. Z výsledků vyplynulo, že většina pedagogů pracuje konkrétním typem školy více jak 10 let.

Tabulka 3: Ot. č. 3 - Jste se svým povoláním spokojen/a?

Spokojenost s povoláním	Počet
Jsem spokojen	45
Spíše jsem spokojen	7
Spíše nejsem spokojen	2
Nejsem spokojen	0

Spokojenost s povoláním pedagoga, nebo speciální pedagoga potvrdila opět většina respondentů. Jen 2 dotázaní byli spíše nespokojení.

Tabulka 4: Ot. č. 4 - Zdá se Vám Vaše práce zajímavá?

Je pro vás práce zajímavá	Počet
Velice zajímavá	5
Zajímavá	45
Spíše fádni	3
Nezajímavá	1

Za zajímavou považuje svoji profesi 50 z 54 dotázaných.

Tabulka 5: Ot. č. 5 - Baví Vás Vaše povolání?

Baví Vás Vaše povolání?	Počet
Ano, neustále mi přináší radost	5
Ano, ale občas je náročné	47
Ano, ale poslední dobou se cítím unavený a nespokojený sám se sebou	1
Už spíše ne	1

Ne	0
----	---

Povolání stále baví 52 respondentů, což je opět většina. Pouze 1 odpověděl záporně a jeden respondent neutrálně.

Tabulka 6: Ot. č. 6 - Dokážete najít na své práci pozitiva?

Dokážete najít na své práci pozitiva?	Počet
Ano	15
Spíše ano	38
Ne	1

Pozitiva na své práci nachází 53 dotázaných. 1 z respondentů na své práci pozitiva nevidí.

Tabulka 7: Ot. č. 7 - Jaký je Váš vztah k žákům?

Vztah k žákům	Počet
Velmi pozitivní	8
Pozitivní	41
Neutrální	5
Spíše negativní	0
Negativní	0

Vztah k žákům má pozitivní 49 pedagogů, neutrální 5 a záporný vztah nemá žádný pedagog.

Tabulka 8: Ot. č. 8 - Přemýšlíte někdy nad změnou povolání?

Změna povolání	Počet
Ano, už jsem učinil potřebné kroky	0
Ano, ale nemohu se odhodlat	1

Ne, uvažuji o tom pouze výjimečně	50
Ne, jsem ve své práci spokojen	3

Nad změnou povolání přemýšlí jen jeden respondent, 53 dotázaných nad změnou neuvažuje, nebo jen výjimečně.

Tabulka 9: Ot. č. 9 - Zdá se Vám, že nejste za svou práci dostatečně uznávání?

Nedostatečné uznání	Počet
Ano	30
Ne	24

Z dotazu na dostatečné uznání vyplívá, že kladné i záporné odpovědi jsou poměrně vyrovnané. Nedostatečné uznání pocítuje větší část dotázaných.

Tabulka 10: Odpovědi na otevřenou otázku č. 9

Oblast nespokojenosti	Počet
Finance	27
Pochvala	15
Respekt veřejnosti	5
MŠMT	15
Vztahy na pracovišti	4
Legislativa	7
Dostupnost dalšího vzdělávání	1

Z dotazu na dostatečné uznání vyplívá, že kladné i záporné odpovědi jsou poměrně vyrovnané. Nedostatečné uznání pocítuje větší část dotázaných. A to zejména v oblastech (seřazeno od nejvíce zastoupených) finančních, pochvaly, MŠMT, špatná legislativa, respekt veřejnosti, vztahy na pracovišti a dostupnost dalšího vzdělávání.

Tabulka 11: Ot. č 10 - Vnímáte negativně rozdíl mezi ideálem Vašeho povolání a skutečností?

Rozdíl vnímán	Počet
Ano	12
Ne	42

Rozdíl mezi ideálem a skutečností vnímá menšina dotázaných.

Tabulka 12: Odpovědi na otevřenou otázku č. 10

Oblasti rozdílů	Počet
Finance	6
Problémoví žáci	2
Kolektiv	4

Rozdíl mezi ideálem a skutečností vnímá 12 respondentů. Oproti tomu tento rozdíl nevnímá 42 pedagogů. Z 12 pedagogů, kteří odpověděli kladně jich jako největší rozdíl vnímá finanční stránku povolání, 4 pak pracovní kolektiv a 2 práci s problémovými žáky.

Tabulka 13: Ot. č. 11 - Cítíte, že byste chtěli vykonávat Vaši profesi celý život?

Vykonávat profesi celý život	Počet
Ano	42
Spíše ne	8
Ne	4

Svou profesi by celý život chtělo vykonávat 42 dotázaných, 12 pak spíše ne nebo ne.

Tabulka 14: Ot. č. 12 - Dokážete si představit, jak vypadá aktivita pedagoga na jiném typu školy?

Představa, jak vypadá aktivita pedagoga na jiném typu školy	Počet
Ano	53
Ne	1

Představu pracovní náplně pedagoga na jiném typu školy si dokáží až na jednoho respondenta představit všichni.

Tabulka 15: Ot. č. 13 - Znáte pojem syndrom vyhoření?

Znalost pojmu	Počet
Ano	54
Ne	0

Pojem syndromy vyhření znají všichni dotázaní.

Tabulka 16: Ot. č. 14 - Myslíte si, že vyčerpáním ze své profese můžete být ohrožen i vy?

Možnost ohrožení	Počet
Určitě ano	48
Spíše ne	5
Rozhodně ne	1

Pravděpodobnost a možnost ohrožení syndromem vyhoření připouští 48 z dotázaných. 5 si myslí, že spíše nemůžou být ohroženi. A Jeden dotázaný je přesvědčen, že ohrožený být nemůže.

Tabulka 17: Ot. č. 15 - Na jakém typu školy podle Vás, jsou pedagogové ohroženi syndromem vyhoření nejvíce?

Typ školy s největším ohrožením	Počet
ZŠ speciální	35
ZŠ praktická	14
ZŠ	5

Dotázaní se nejvíce shodli, že syndromem vyhoření jsou ohroženi pedagogové na základní škole speciální, dále pak na základní škole praktické a jen 5 respondentů si myslí, že syndromem vyhoření mohou ohroženi učitelé na ZŠ.

Tabulka 18: Ot. č. 16 - Pociťujete, že se poslední dobou unavíte při běžných činnostech více než dříve?

Větší únava	Počet
Ano často	2
Občas	48
Spíše ne	3
Ne	1

Příznaky syndromu vyhoření, mezi které patří častá unavitelnost potvrdilo 50 dotázaných. 4 respondenti odpověděli spíše záporně. Z této otázky vyplývá, jak velké je zastoupení jednoho z příznaků mezi pedagogy.

Tabulka 19: Ot. č. 17 - Stává se Vám, že se Vám zhoršuje soustředěnost na práci?

Zhoršení soustředěnosti na práci?	Počet
Ano často	2
Občas	8
Spíše ne	39
Ne	5

Zhoršení soustředěnosti na práci se projevuje u 2 respondentů, u 8 pedagogů občas, ale u 44 dotázaných spíše ne, nebo ne.

Tabulka 20: Ot. č. 18 - Cítíte časté napětí, které Vás mezuje?

Napětí, které omezuje	Počet
Ano často	1
Občas	10
Spíše ne	42
Ne	2

Časté napětí pociťuje 11 respondentů, 44 jej spíše nepociťuje.

Tabulka 21: Ot. č. 19 - Cítíte se často vyčerpaný/á a unavený/á?

Vyčerpání, únava	Počet
Ano často	3
Občas	9
Spíše ne	41
Ne	1

Vyčerpání a únavu pociťuje občas a často 11 dotázaných.

Tabulka 22: Ot. č. 20 - Dělá Vám Vaše práce starosti i v době volna?

Starosti i v době volna	Počet
Ano často	3
Občas	20
Spíše ne	25
Ne	6

Práce dělá starosti i v době volna 23 z dotázaných.

Tabulka 23: Ot. č. 21 - Necháte se často rozčítit žáky a neovládnete se (např. zakřičíte)?

Rozčítání a neovládnutí	Počet
Ano často	0
Občas	3
Spíše ne	50
Ne	1

Pedagogů, kteří se nechají rozčítit a neovládají se je menšina. Kladně odpověděli 3.

Tabulka 24: Ot. č. 22 - Nebaví Vás řešit nestandardní situace (např. problémové žáky) a vyhýbáte se jim?

Nechuť řešit nestandardní situace	Počet
Ano často	0
Občas	2
Spíše ne	7
Ne	45

Nechuť řešit nestandardní situace mají jen 2 respondenti a to jen občas.

10.3 Výsledky výzkumných hypotéz

Hypotéza č. 1

Ve skupině pedagogů ZŠ první stupeň je zastoupeno více příznaků syndromu vyhoření než u pedagogů škol speciálních a praktických.

Na tento předpoklad odpovídaly otázky č. 1, 3, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22.

Tabulka 25: Rozvržení respondentů

Škola	Počet
ZŠ	18
ZŠP	20
ZŠS	16

Tabulka 26: Spokojenost s povoláním

Škola	Spokojenost s povoláním			
	Spíše ne	%	Ne	%
ZŠ	1	5	0	0
ZŠP	1	5	0	0
ZŠS	0	0	0	0

Tabulka 27: Pocit únavy

Škola	Pocit únavy často			
	Často	%	Občas	%
ZŠ	1	6	13	72
ZŠP	0	0	20	100
ZŠS	1	6	15	94

Tabulka 28: Zhoršení soustředěnosti

Škola	Zhoršení soustředěnosti			
	Často	%	Občas	%
ZŠ	0	0	1	6
ZŠP	1	5	6	30
ZŠS	0	0	1	6

Tabulka 29: Pocit napětí

Škola	Pocit napětí			
	Často	%	Občas	%
ZŠ	0	0	1	6
ZŠP	0	0	5	25
ZŠS	0	0	4	18

Tabulka 30: Vyčerpání

Škola	Vyčerpání			
	Často	%	Občas	%
ZŠ	0	0	2	11
ZŠP	2	10	5	25
ZŠS	1	6	2	12

Tabulka 31: Starosti

Škola	Starosti			
	Často	%	Občas	%
ZŠ	1	5	9	45
ZŠP	2	10	9	45
ZŠS	0	0	2	12

Tabulka 32: Neovládání se

Škola	Neovládne se			
	Často	%	Občas	%
ZŠ	0	0	2	11
ZŠP	0	0	1	5
ZŠS	0	0	0	0

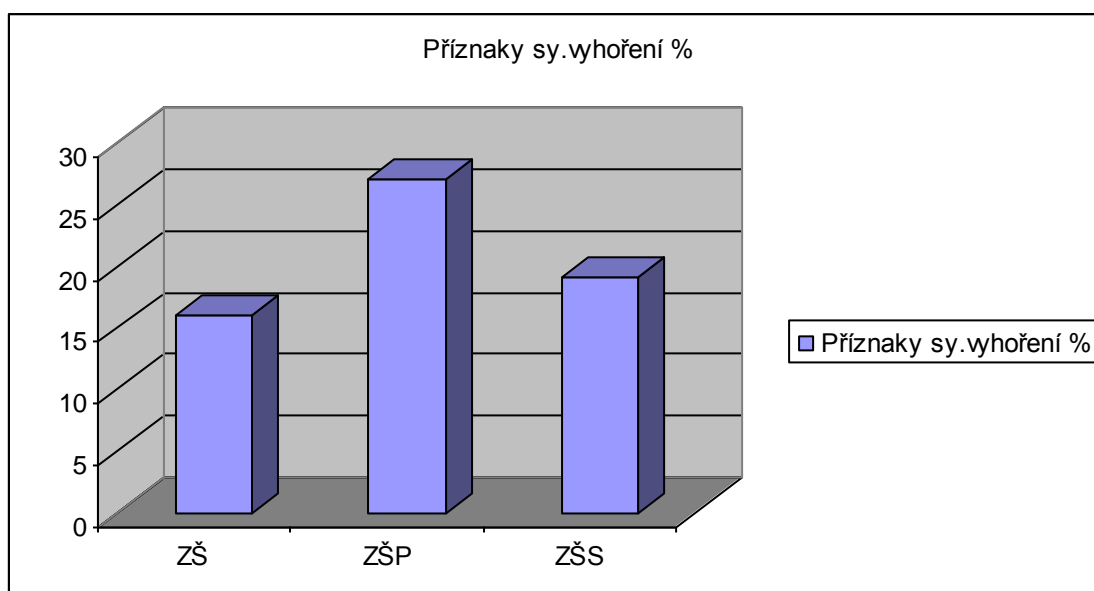
Tabulka 33: Nechuť řešit nestandardní situace

Škola	Nechuť řešit nestandardní situace			
	Často	%	Občas	%
ZŠ	0	0	1	5
ZŠP	0	0	1	5
ZŠS	0	0	0	0

Tabulka 34: Příznaky syndromu vyhoření

Škola	Příznaky sy.vyhoření %
ZŠ	16
ZŠP	27
ZŠS	19

Graf 1: Příznaky syndromu vyhoření



Výsledek šetření: Z dotazníkového šetření bylo zjištěno, že v testované skupině jsou příznaky syndromu vyhoření zastoupeny nejvíce u pedagogů Základní školy praktické. Tudíž se výzkumný předpoklad nepotvrdil.

Hypotéza č. 2

Speciální pedagogové na ZŠ speciální si myslí, že jsou ohroženi syndromem vyhoření více, než jejich kolegové na ZŠ a ZŠ praktické.

Na tento předpoklad odpovídaly otázky č. 1, 13, 14, 15.

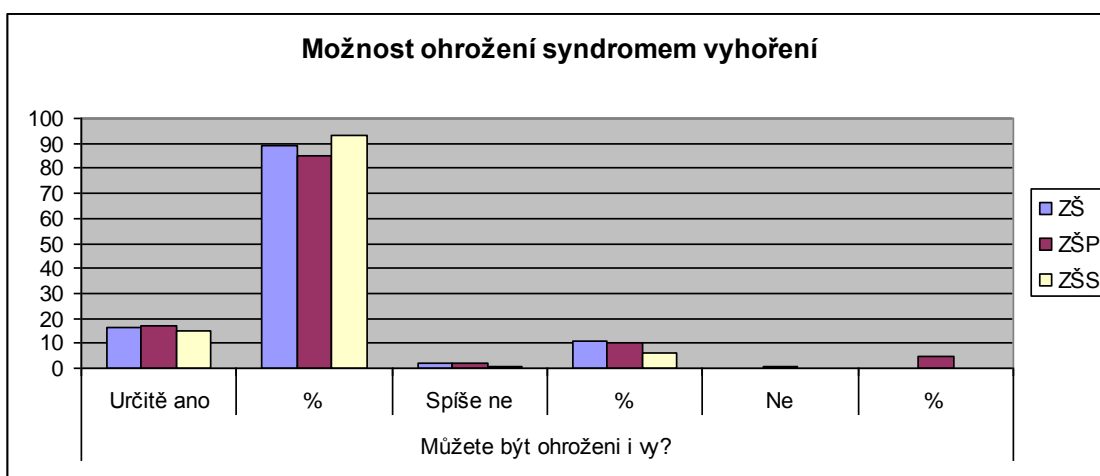
Tabulka 35: Pojem syndrom vyhoření

Škola	Pojem syndrom vyhoření zná	
		%
ZŠ	18	100
ZŠP	20	100
ZŠS	16	100

Tabulka 36: Možnost ohrožení

Škola	Můžete být ohroženi i vy?					
	Určitě ano	%	Spíše ne	%	Ne	%
ZŠ	16	89	2	11	0	0
ZŠP	17	85	2	10	1	5
ZŠS	15	93	1	6	0	0

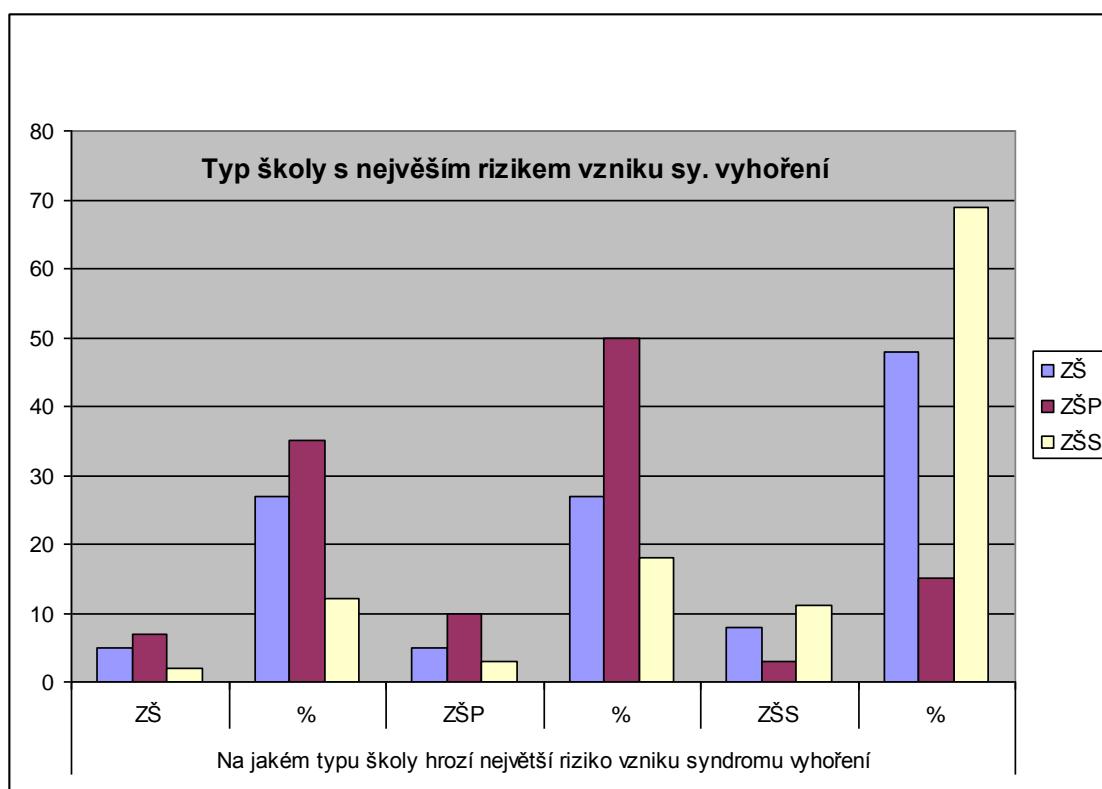
Graf 2: Možnost ohrožení syndromem vyhoření



Tabulka 37: Hrozba největšího rizika syndromu vyhoření

Škola	Na jakém typu školy hrozí největší riziko vzniku syndromu vyhoření					
	ZŠ	%	ZŠP	%	ZŠS	%
ZŠ	5	27	5	27	8	48
ZŠP	7	35	10	50	3	15
ZŠS	2	12	3	18	11	69

Graf 3: Typ školy s největším rizikem vzniku syndromu vyhoření



Výsledek šetření: Z dotazníkového šetření bylo zjištěno, že v testované skupině se cítí nejvíce ohroženi syndromem vyhoření pedagogové na Základní škole speciální. Tudíž se výzkumný předpoklad potvrdil.

Hypotéza č. 3

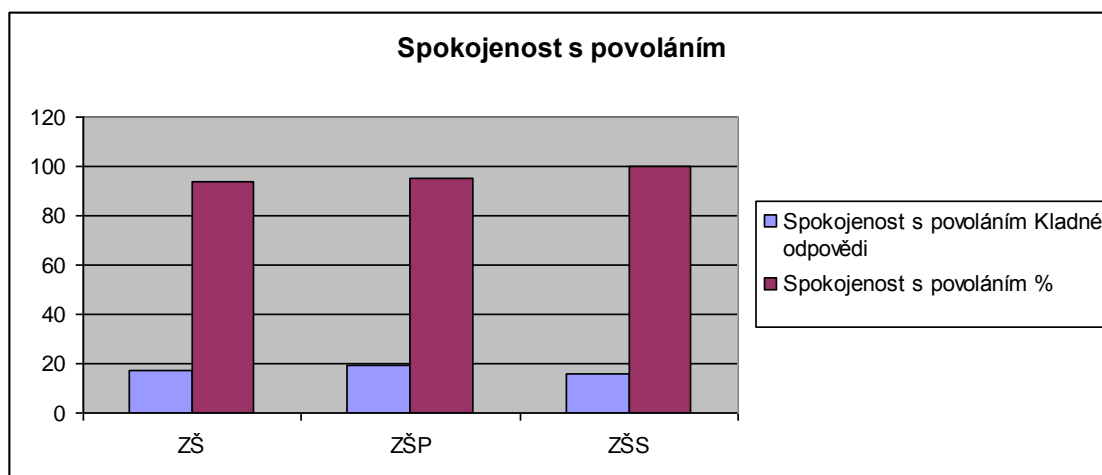
Se svým zaměstnáním jsou spíše spokojeni pedagogové na ZŠ speciální, dále na ZŠ praktické a nejméně jsou spokojeni učitelé na ZŠ.

Na tento předpoklad odpovídaly otázky č. 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11.

Tabulka 38: Spokojenost s povoláním

Škola	Spokojenost s povoláním	
	Kladné odpovědi	%
ZŠ	17	94
ZŠP	19	95
ZŠS	16	100

Graf 4: Spokojenost s povoláním

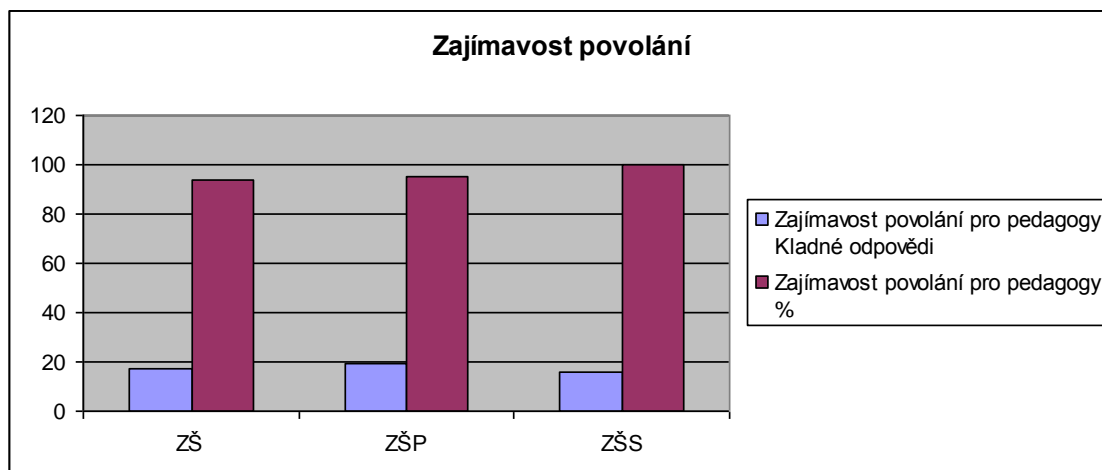


Z vlastního hodnocení respondentů vyplývá, že nejvíce jsou se svým zaměstnáním spokojeni speciální pedagogové na ZŠS.

Tabulka 39:Zajímavost povolání

Škola	Zajímavost povolání pro pedagogy	
	Kladné odpovědi	%
ZŠ	17	94
ZŠP	19	95
ZŠS	16	100

Graf 5: Zajímavost povolání

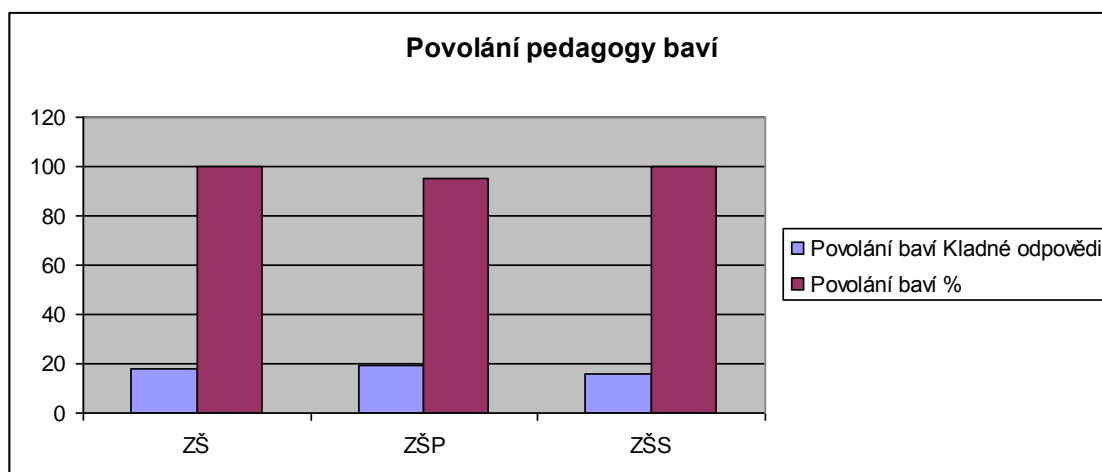


Povolání připadá nejzajímavější pedagogům na ZŠS.

Tabulka 40: Koho povolání stále baví

Škola	Povolání baví	
	Kladné odpovědi	%
ZŠ	18	100
ZŠP	19	95
ZŠS	16	100

Graf 6: Povolání pedagogy baví

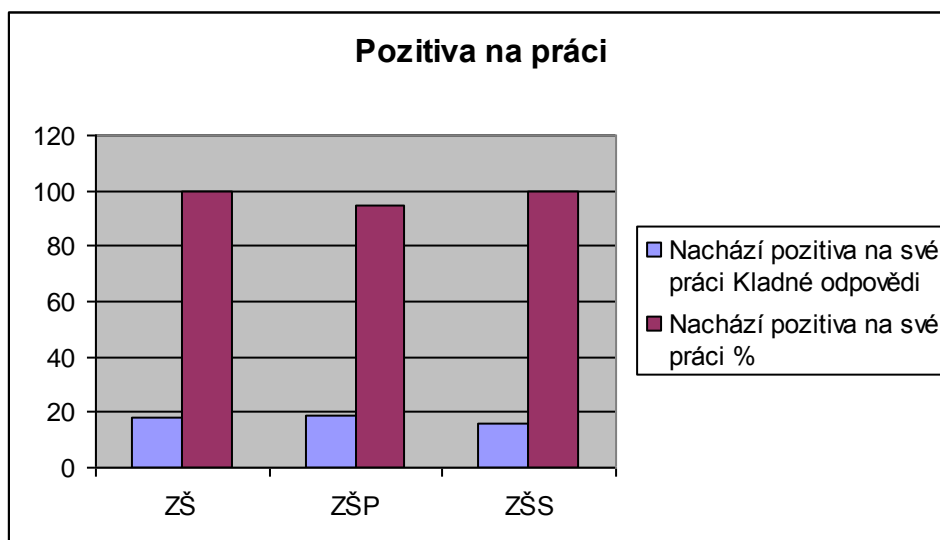


Povolání nejvíce baví pedagogy na ZŠS, poté na ZŠ

Tabulka 41: Pozitiva na práci

Škola	Nachází pozitiva na své práci	
	Kladné odpovědi	%
ZŠ	18	100
ZŠP	19	95
ZŠS	15	95

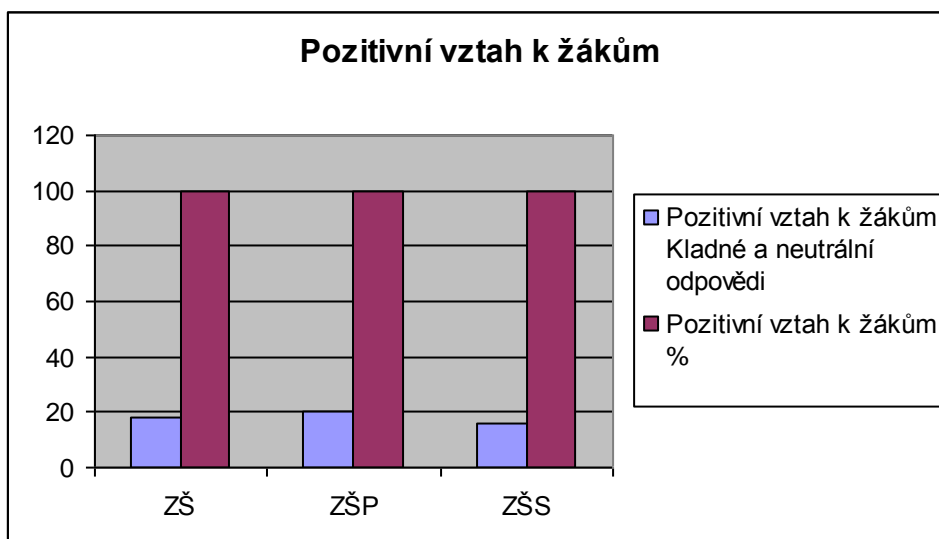
Graf 7: Pozitiva na práci



Tabulka 42: Pozitivní vztah k žákům

Škola	Pozitivní vztah k žákům	
	Kladné a neutrální odpovědi	a %
ZŠ	18	100
ZŠP	20	100
ZŠS	16	100

Graf 8: Pozitivní vztah k žákům

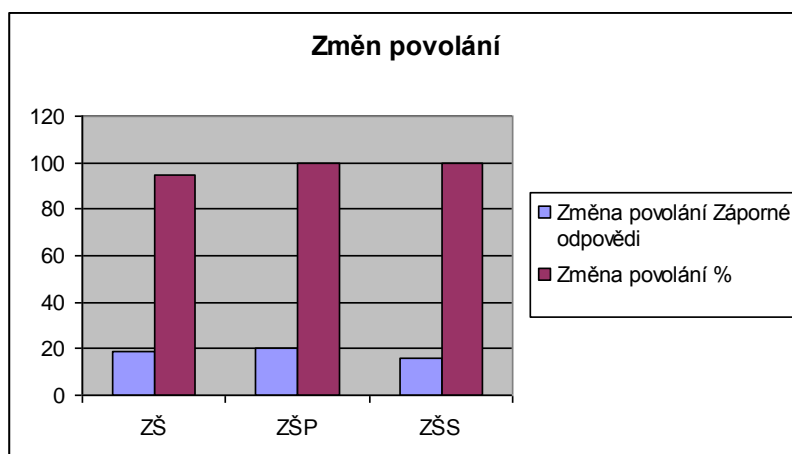


Pozitivní vztah k žákům uvedli všichni pedagogové 100%.

Tabulka 43: Touha po změně povolání

Škola	Změna povolání	
	Záporné odpovědi	%
ZŠ	19	95
ZŠP	20	100
ZŠS	16	100

Graf 9: Změna povolání

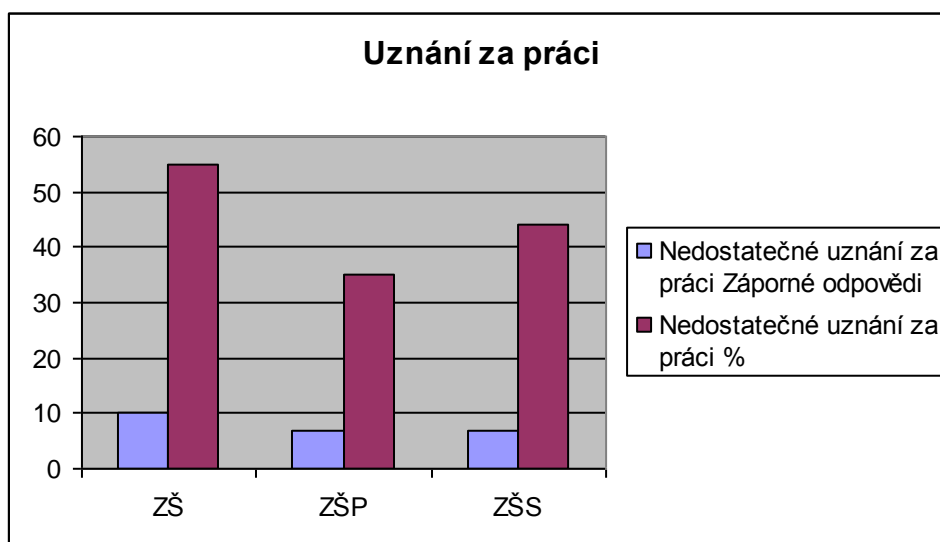


O změně pování uvažují spíše pedagogové na ZŠ.

Tabulka 44: Uznání za práci

Škola	Nedostatečné uznání za práci	
	Záporné odpovědi	%
ZŠ	10	55
ZŠP	7	35
ZŠS	7	44

Graf 10: Uznání za práci

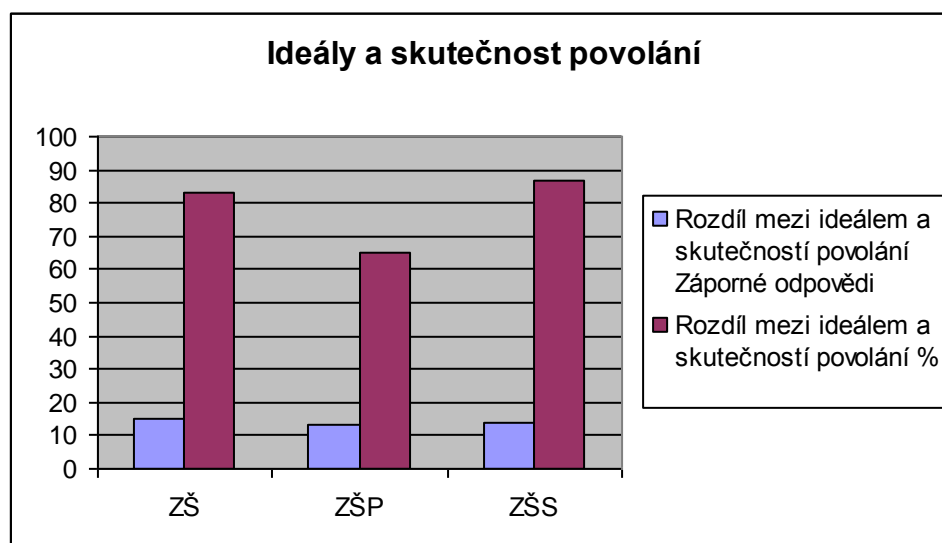


Pocit nejmenšího uznání za práci pociťují pedagogové na základní škole praktické.

Tabulka 45: Rozdíl mezi ideálem a skutečností povolání

Škola	Rozdíl mezi ideálem a skutečností povolání	
	Záporné odpovědi	%
ZŠ	15	83
ZŠP	13	65
ZŠS	14	87

Graf 11: Rozdíl mezi ideály a skutečnost povolání

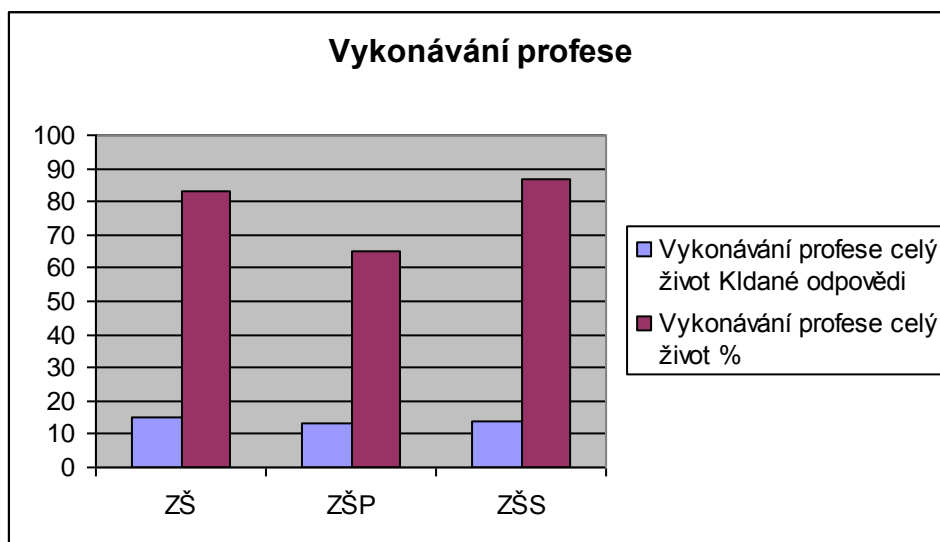


Největší rozdíl mezi ideálem a realitou ve svém povolání vnímají speciální pedagogové na ZŠ praktické.

Tabulka 46: Touha vykonávat profese celý život

Škola	Vykonávání profese celý život	
	Kladné odpovědi	%
ZŠ	15	83
ZŠP	13	65
ZŠS	14	87

Graf 12: Výkon profese celý život

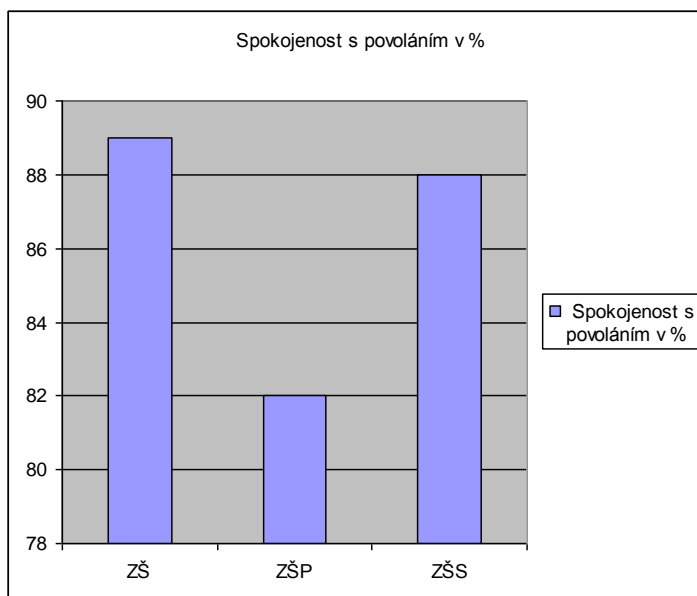


Celý život by chtělo své povolání vykonávat 87 % pedagogů na ZŠ speciální, 83% učitelů na ZŠ a jen 65% učitelů na ZŠ praktické.

Tabulka 47: Spokojenost s povoláním

Škola	Spokojenost s povoláním v %
ZŠ	89
ZŠP	82
ZŠS	88

Graf 13: Spokojenost s povoláním



Z výsledků šetření vyplynulo, že nelze hypotézu č. 3 potvrdit. Nejvíce spokojeni jsou pedagogové na ZŠ, poté speciální pedagogové ZŠ speciální a nejméně jsou se svým povoláním spokojeni učitelé na ZŠ praktické.

10.4 Shrnutí výsledků dotazníkové akce

Na základě výsledků z dotazníkového šetření vyplývá, že hypotéza č. 1 se nepotvrdila. Z odpovědí respondentů se ukázalo, že v testované skupině jsou příznaky syndromu vyhoření zastoupeny nejvíce u pedagogů základní školy praktické. Hypotéza č. 2 se potvrdila. Z dotazníkového šetření bylo zjištěno, že v testované skupině se cítí nejvíce ohroženi syndromem vyhoření pedagogové na základní škole speciální. Hypotéza č. 3 byla vyvrácena, protože nejvíce spokojeni jsou pedagogové na ZŠ, poté speciální pedagogové ZŠ speciální a nejméně jsou se svým povoláním spokojeni učitelé na ZŠ praktické.

Vzhledem k tomu, že byl výzkumný vzorek malého rozsahu, nelze tyto výstupy uplatnit plošně.

ZÁVĚR

Tato práce byla zaměřena na seznámení se s problematikou syndromu vyhoření. V první, teoretické, části je popsán pojem syndrom vyhoření, jeho příčiny, příznaky a důsledky. V jedné z kapitol byl věnován prostor pro stav syndromu vyhoření konkrétně u pedagogických pracovníků

V praktické části bylo zjišťováno kolik procent pedagogů je syndromem vyhoření ohroženo a v jakém rozložení (pedagogové na ZŠ, ZŠ praktické a ZŠ speciální). Zda si vůbec uvědomují možnost vyhoření ve své profesi.

Při psaní této práce a vyhodnocování výsledků jsem byla konfrontována se skutečností, jak velké riziko vzniku syndromu vyhoření sebou práce pedagoga přináší. Jak tenká je hranice mezi nadšením z práce a vyhořením. Jak snadno se člověk může stát obětí syndromu, aniž by nějakou změnu postřehl on sám, nebo jeho okolí.

Práce mi poskytla prostor zamyslet se nad problémy, o kterých člověk teoreticky ví, má pocit, že je zná, a kterými si projde až čtvrtina pracujících.

Syndrom vyhoření byl dříve chápán jen jako doména pomáhajících profesí, dnes je však známo, že jsou jím ohroženi i lidé pracující v jiných povoláních. Je ale stále nejvíce častý u těch, kteří pracují s lidmi a musejí mít velkou míru empatie. Pokud začne nastupovat vyhoření, schopnost vcítění se slábne, což je přirozená obrana proti neustálému citovému vypětí. Všichni známe příklady, kdy učitelka na základní škole nezvládne vyhocenou situaci a uchýlí se k projevům křiku, popřípadě urážky dítěte. Ke vzniku tohoto stavu může přispívat to, že často není vidět cíl práce a snažení. I přesto, že se snaží dělat práci kvalitně a bezchybně a přesvědčení o tom, že je vše uděláno přesně tak, jak je požadováno, často i lépe, je práce vnímána vedením i veřejností jako samozřejmost bez jakéhokoliv ocenění a podpory. Tento fakt spolu s osobnostními rysy člověka a případnými stresujícími událostmi v běžném životě mohou vést pedagoga k tomu, že přestane být kreativní, aktivní a nemá chuť do práce. Věta typu „už nemůžu“ apod. může znamenat sice jen momentální rozpoložení, ale může také signalizovat existující syndrom vyhoření.

Doufám, že tato práce ucelí informace o syndromu vyhoření. Některým možná pomohla, nebo pomůže uvědomit si, že se u něj již některé příznaky vyskytují. Při vzniku syndromu jsme ovlivněni dědičností a vlivy okolí. Genetiku změnit nedokážeme, ale naše myšlení a způsoby chování ovlivnit můžeme. A můžeme sami zapracovat na prevenci, či na léčbě syndromu vyhoření.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*, 2. vyd. Brno, Paido, 2010, ISBN 978-80-7315-185-0.

CHRÁSTKA, M. *Metody pedagogického výzkumu*, Praha, Grada, 2007, ISBN 978-80-247-1369-4.

HENNING, K., C. KELLER, *Antistresový program pro učitele*, Praha, Portál, 1996, ISBN 80-7178-093-6.

JEKLOVÁ, M., E. REITMAYEROVÁ, *Syndrom vyhoření*, Praha, Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006, ISBN 80-86991-74-1.

KALWAS, A. *Syndrom vyhoření v práci i v osobním životě*, Praha, Portál, 2007, ISBN 978-80-7367-299-7.

KEBZA, V., I. ŠOLCOVÁ, *Syndrom vyhoření*. 2. vyd. Praha, Státní zdravotní ústav, 2003, s. 7, ISBN 80-7071-231-7.

KENTON, L. *Desetidenní plán proti stresu*, Olomouc, Votobia, , 1996, ISBN 80-7198-076-5.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*, Praha, Grada, 1998, ISBN 80-7196-551-3.

KOPŘIVA, K. *Lidský vztah jako součást profese*, 5. vyd. Praha, Portál, 1997, ISBN 80-7178-429-X.

RUSH, D. M. *Syndrom vyhoření*, Praha, Návrat domů, 2004, ISBN 80-7255-074-8.

MELGOSA, J. *Zvládni svůj stres*, Praha, Advent-orion, 1997, ISBN 80-7172-240-5

STOCK, CH. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*, Praha, Grada, 2010, ISBN 978-80-247-3553-5.

ŠOLCOVÁ, I. *Umíte si poradit se stresem?*, Praha, NCPZ, 1995.

VINAY, J. *Stres a zdraví*, Praha, Portál, 2007, ISBN 978-80-7367-211-9.

Seznam použitých internetových zdrojů

HOUDOVÁ, P. *Syndrom vyhoření*, Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta, Vedoucí práce Mgr. Renata Jandová, Dostupné z: <<http://theses.cz/id/2a3t1m/>>.

SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

Tabulka 1: ot. č. 1 – Na jakém typu školy pracujete?.....	41
Tabulka 2: Ot. č. 2 - Jak dlouho již na tomto typu školy pracujete?	41
Tabulka 3: Ot. č. 3 - Jste se svým povoláním spokojen/a?	42
Tabulka 4: Ot. č. 4 - Zdá se Vám Vaše práce zajímavá?	42
Tabulka 5: Ot. č. 5 - Baví Vás Vaše povolání?.....	42
Tabulka 6: Ot. č. 6 - Dokážete najít na své práci pozitiva?	43
Tabulka 7: Ot. č. 7 - Jaký je Váš vztah k žákům?.....	43
Tabulka 8: Ot. č. 8 - Přemýšlíte někdy nad změnou povolání?	43
Tabulka 9: Ot. č. 9 - Zdá se Vám, že nejste za svou práci dostatečně uznáváni?.....	44
Tabulka 10: Odpovědi na otevřenou otázku č. 9	44
Tabulka 11: Ot. č. 10 - Vnímáte negativně rozdíl mezi ideálem Vašeho povolání a skutečností?.....	45
Tabulka 12: Odpovědi na otevřenou otázku č. 10	45
Tabulka 13: Ot. č. 11 - Cítíte, že byste chtěli vykonávat Vaši profesi celý život?.....	45
Tabulka 14: Ot. č. 12 - Dokážete si představit, jak vypadá aktivita pedagoga na jiném typu školy?.....	46
Tabulka 15: Ot. č. 13 - Znáte pojem syndrom vyhoření?	46
Tabulka 16: Ot. č. 14 - Myslíte si, že vyčerpáním ze své profese můžete být ohrožen i vy?.....	46
Tabulka 17: Ot. č. 15 - Na jakém typu školy podle Vás, jsou pedagogové ohroženi syndromem vyhoření nejvíce?	47
Tabulka 18: Ot. č. 16 - Pociťujete, že se poslední dobou unavíte při běžných činnostech více než dříve?	47
Tabulka 19: Ot. č. 17 - Stává se Vám, že se Vám zhoršuje soustředěnost na práci?.....	48

Tabulka 20: Ot. č. 18 - Cítíte časté napětí, které Vás mezuje?	48
Tabulka 21: Ot. č. 19 - Cítíte se často vyčerpaný/á a unavený/á?	48
Tabulka 22: Ot. č. 20 - Dělá Vám Vaše práce starosti i v době volna?	49
Tabulka 23: Ot. č. 21 - Necháte se často rozčílit žáky a neovládnete se (např. zakřičíte)?	49
Tabulka 24: Ot. č. 22 - Nebaví Vás řešit nestandardní situace (např. problémové žáky) a vyhýbáte se jim?	49
Tabulka 25: Rozvržení respondentů	50
Tabulka 26: Spokojenost s povoláním.....	50
Tabulka 27: Pocit únavy	50
Tabulka 28: Zhoršení soustředěnosti	51
Tabulka 29: Pocit napětí	51
Tabulka 30: Vyčerpání.....	51
Tabulka 31: Starosti	52
Tabulka 32: Neovládání se	52
Tabulka 33: Nechuť řešit nestandardní situace.....	52
Tabulka 34: Příznaky syndromu vyhoření.....	53
Tabulka 35: Pojem syndrom vyhoření.....	54
Tabulka 36: Možnost ohrožení	55
Tabulka 37: Hrozba největšího rizika syndromu vyhoření.....	56
Tabulka 38: Spokojenost s povoláním.....	57
Tabulka 39: Zajímavost povolání	58
Tabulka 40: Koho povolání stále baví	59
Tabulka 41: Pozitiva na práci	60
Tabulka 42: Pozitivní vztah k žákům	61

Tabulka 43: Touha po změně povolání.....	62
Tabulka 44: Uznání za práci	63
Tabulka 45: Rozdíl mezi ideálem a skutečností povolání	64
Tabulka 46: Touha vykonávat profese celý život.....	65
Tabulka 47: Spokojenost s povoláním.....	65
Graf 1: Příznaky syndromu vyhoření.....	53
Graf 2: Možnost ohrožení syndromem vyhoření	55
Graf 3: Typ školy s největším rizikem vzniku syndromu vyhoření	56
Graf 4: Spokojenost s povoláním.....	57
Graf 5: Zajímavost povolání	58
Graf 6: Povolání pedagogy baví	59
Graf 7: Pozitiva na práci	60
Graf 8: Pozitivní vztah k žákům	61
Graf 9: Změna povolání	62
Graf 10: Uznání za práci	63
Graf 11: Rozdíl mezi ideály a skutečnost povolání	64
Graf 12: Výkon profese celý život.....	65
Graf 13: Spokojenost s povoláním.....	66

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A - Dotazník

I

PŘÍLOHY

Příloha A – dotazník

Dobrý den,

jmenuji se Jana Janků a jsem studentkou posledního ročníku magisterského studia Univerzity J. A. Komenského v Praze.

Prosím Vás o vyplnění dotazníku, který bude využit v mé diplomové práci na téma: Syndrom vyhoření v pedagogické profesi.

Dotazník je zcela anonymní. Dotazníky rozdávám v obálkách, které po vyplnění můžete zalepit a chránit tak své soukromí.

Vhodnou odpověď prosím zakroužkujte.

Úspěšnost šetření závisí výhradně na Vaší otevřenosti – prosím, volte odpovědi, které nejlépe vystihují Váš aktuální stav.

Předem Vám děkuji za odvahu a upřímnost, velmi si toho cením!

1 Na jakém typu školy pracujete

- a) ZŠ
- b) ZŠ praktická
- c) ZŠ speciální

2. Jak dlouho již na tomto typu školy pracujete?

- a) méně než 5 let
- b) 5-10 let
- c) více jak 10 let

3. Jste se svým povoláním spokojen/a?

- a) ano jsem
- b) spíše jsem
- c) spíše nejsem
- d) nejsem

4. Zdá se Vám Vaše práce zajímavá?

- a) velice zajímavá
- b) zajímavá
- c) spíše fádní
- d) nezajímavá

5. Baví Vás Vaše povolání?

- a) ano, neustále, přináší mi radost každý den
- b) ano, ale občas je náročné
- c) ano, ale poslední dobou se cítím unavená/ý a nespokojená/ý sám se sebou
- d) už spíše ne
- e) ne

6. Dokážete najít na své práci pozitiva?

- a) ano
- b) spíše ano
- c) ne

7. Jaký je Váš vztah k žákům?

- a) velmi pozitivní
- b) pozitivní
- c) neutrální
- d) spíše negativní
- e) negativní

8. Přemýšlíte někdy nad změnou povolání?

- a) ano, už jsem učinil/a potřebné kroky
- b) ano, ale nemohu se odhodlat
- c) ne, uvažuji o tom pouze výjimečně (po náročném dni, apod.)
- d) ne, jsem ve své práci spokojen/á

9. Zdá se vám, že nejste za svou práci dostatečně uznáváni?

- a) ano – v jaké oblasti
- b) ne, mám dojem, že se mi dostává dostatečného uznání

10. Vnímáte negativně rozdíl mezi ideálem vašeho povolání a skutečností?

- a) ano – v jaké oblasti.....
- b) ne

11. Cítíte, že byste chtěli vykonávat Vaši profesi celý život?

- a) ano
- b) spíše ne
- c) ne

12. Dokážete si představit jak vypadá aktivita pedagoga na jiném typu školy než na které učíte vy (ZŠ speciální, praktická a běžná)?

- a) ano
- b) ne

13. Znáte pojem syndrom vyhoření, vyčerpání nebo burn-out?

- a) ano
- b) ne

14. Myslíte si že vyčerpáním ze své profese můžete být ohroženi i Vy?

- a) určitě ano
- b) spíše ne
- c) rozhodně ne

15. Na jakém typu školy podle Vás jsou pedagogové ohroženi syndromem vyhoření nejvíce?

- a) ZŠ speciální
- b) ZŠ praktická
- c) ZŠ

16. Pociťujete, že se poslední dobou unavíte při běžných činnostech více než dříve?

- a) ano často
- b) občas
- c) spíše ne
- d) ne

17. Stává se, že se Vám zhoršuje soustředěnost na práci?

- a) ano často
- b) občas
- c) spíše ne
- d) ne

18. Cítíte časté napětí, které Vás omezuje?

- a) ano často
- b) občas
- c) spíše ne
- d) ne

19. Cítíte se často vyčerpaná/ý a unavená/ý?

- a) ano často
- b) občas
- c) spíše ne
- d) ne

20. Dělá Vám Vaše práce starosti i v době volna?

- a) ano často
- b) občas
- c) spíše ne
- d) ne

21. Necháte se často rozčítit žáky a neovládnete se (např. zakřičíte)?

- a) ano často
- b) občas
- c) spíše ne
- d) ne

22. Nebaví Vás řešit nestandardní situace (např. problémové žáky) a vyhýbáte se jim?

- a) ano často
- b) občas
- c) spíše ne
- d) ne

Děkuji za spolupráci.

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Jana Janků Obor: SPPGU

Forma studia: Kombinované

Název práce: Psychická zátěž zaměstnanců ve školství – ohrožení syndromem vyhoření,
předcházení syndromu vyhoření

Rok: 2013

Počet stran textu bez příloh: 1

Celkový počet stran příloh: 5

Počet titulů českých použitých zdrojů: 14

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 0

Počet internetových zdrojů: 1

Počet ostatních zdrojů: 0

Vedoucí práce : Mgr. Milan Fleischmann
