

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

MAGISTERSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM

2012–2014

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Jitka Štanglerová Mikulecká

Syndrom vyhoření u pedagogů v MŠ

Praha 2014

)

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Zbyněk Němec

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

MASTER COMBINED (PART TIME)

2012–2014

DIPLOMA THESIS

Jitka Štanglerová Mikulecká

Burn out syndrome of Nursery school Teachers

Prague 2014

The Diploma Thesis Work Supervisor: Mgr. Zbyněk Němec

Prohlášení

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

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 31. 1. 2014

Jitka Štanglerová Mikulecká

Poděkování

Chtěla bych poděkovat panu Mgr. Zbyňku Němcovi za jeho čas a doporučení při vedení diplomové práce.

Anotace

Práce se zabývá syndromem vyhoření u pedagogů v mateřských školách. Jejich příčinami, příznaky a prevencí syndromu vyhoření. Náchyllost pedagogů ke stresu a syndromu vyhoření je zkoumána kvantitativně, dotazníkovým šetřením.

Klíčové pojmy

Diplomové práce, dotazníkové šetření, mateřská škola běžná, mateřská škola speciální, pedagog, prevence, stres, syndrom vyhoření

Annotation

The diploma thesis deals with the burn out syndrome of nursery school teachers. The diploma thesis presents etiology, symptoms and prevention of burn out syndrome. Predisposition to burn out syndrome of pedagogues is researched by qualitative questionnaire survey.

Key words

Burn out syndrome, diploma thesis, nursery school, pedagogue, prevention, questionnaire survey, special nursery school, stress

OBSAH

ÚVOD.....	8
TEORETICKÁ ČÁST	10
1 SYNDROM VYHOŘENÍ.....	10
1.1 Historie a charakteristika syndromu vyhoření.....	10
1.2 Příčiny syndromu vyhoření	11
1.3 Pedagogové v mateřských školách a stres	14
1.4 Příznaky syndromu vyhoření	18
1.5 Stadia syndromu vyhoření	19
1.6 Diferenciální diagnostika.....	20
1.7 Prevence u pedagogických pracovníků a léčba	21
2 PREVENCE STRESU A JEHO ZVLÁDÁNÍ.....	23
2.1 Životospráva, životní styl.....	23
2.2 Sociální opora.....	25
2.3 Aktivní pohyb	26
3 RELAXACE.....	27
3.1 Autogenní trénink.....	27
3.2 Sportovní aktivity.....	28
3.3 Jóga.....	28
4 PREVENCE SYNDROMU VYHOŘENÍ PODLE MUDR. RADKINA HONZÁKA	30
4.1 Smích a humor	30
4.2 Notýsek 3 + 3	31
4.3 Osobnostní odolnost a její trénink.....	31
PRAKTICKÁ ČÁST	33
5 FORMULACE VÝZKUMNÉHO PROBLÉMU	33
5.1 Výzkumné cíle	33
5.2 Metodologie výzkumného šetření	34
5.3 Formulace a zdůvodnění hypotéz	37
6 POPIS MATEŘSKÝCH ŠKOL ZAPOJENÝCH DO VÝZKUMU	39
7 VYHODNOCENÍ VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....	41
8 OVĚŘENÍ HYPOTÉZ.....	59
ZÁVĚR.....	63

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	64
SEZNAM GRAFŮ a TABULEK.....	68
SEZNAM PŘÍLOH.....	69

ÚVOD

„Satan svolal celosvětový kongres démonů a vzal si úvodní slovo: ‚Musíme něco vymyslet. Lidé mají chrámy a kostely, modlí se, čtou moudré knihy a hledají svoji pravdivou a smysluplnou cestu. Naše věc se zdá být ztracena!’

‚Co máme dělat? Jak to zastavíme?’ volali démoni.

‚To nedokážeme, ale připravíme lidi o čas,’ navrhl satan.

‚Rozleťte se po světě a zařídte, aby byli všichni neustále zaneprázdnění nesmyslnými prkotinami. Aby utráceli a půjčovali si peníze, trávili kvůli tomu v práci víc a víc času a přemýšleli o tom ve dne v noci. Zabraňte jim být se svými partnery, věnovat se dětem. Jejich rodiny se rozpadnou a jejich domovy přestanou být laskavým útočištěm. Lákejte je, aby měli pořád puštěné rádio, televizi nebo počítač. Dohlédněte, aby měli u ruky vždycky množství časopisů a novin. Dvacet čtyři hodin denně na ně útočte zbytečnými a hloupými zprávami. Ukazujte jim štíhlé modelky a svalnaté modely, aby začali věřit, že tohle je krása, a znechutili si své protějšky. Postarejte se, aby byli každý večer tak unavení, aby se nemohli milovat. Vedťe je k tomu, aby i při odpočinku byli vyřízení, aby se z cest a rekreací vraceli vyčerpaní. Braňte jim chodit do přírody, vymýšlejte pro ně spoustu možností ‘aktivního’ odpočinku v zábavních parcích, multikinech a hledištích stadionů. Hlavně je ale stále a bez oddechu zaměstnávejte! To jim naprosto zabráni slyšet hlas moudrosti, který je tichý a nevťiravý.“ (Honzák, 2013, s. 54)

V našich životech se necháváme připravovat o čas. Honíme se za dokonalostí, čteme nesmyslné zprávy. Zapomínáme při tom na naše rodiny, domovy, na to, co je nejdůležitější. Stále se díváme na hodinky, na mobily, zda nás někde někdo nepotřebuje. Celá naše společnost je pod ničujícím tlakem na výkonnost, je plná napětí, nervozity a stresu. Společnost je plná manažerů, obchodníků, konzultantů, vrcholových sportovců, politiků, podnikatelů. Obyčejný člověk a jeho cena se v něm ztrácí. Mezilidské vztahy jsou na bodu mrazu, ve velkých společnostech dochází k mobbingu, na základních školách k šikaně. Největším fenoménem dnešní doby je stres. Toto slovo skloňují žáci základních škol a už i jejich babičky. Lidé zapomínají na sebe a honí se za dokonalostí. A přestože dokonalost neexistuje, vyvolává nenaplněná

touha po dokonalosti stres. Ten má ale také mnoho dalších následků. Jedním z nich je syndrom vyhoření, který je tématem této diplomové práce. Byl zvolen proto, že je to nejen problém v pomáhajících profesích, ale celé společnosti. Postupně prostupuje celou společnost, lékaře, pedagogy, policisty, právníky, manažery, zdravotní sestry, umělce, živnostníky. Má určité příčiny a projevy, na štěstí i prevenci.

V diplomové práci je přiblížena problematika syndromu vyhoření. Uvedeny jsou teoretické poznatky příčin a příznaků, hlavně pak možná prevence syndromu vyhoření. Pro praktickou část byl zvolen okruh pedagogů v mateřských školách. Výzkumem je zmapována náchylnost pedagogů k syndromu vyhoření, zmapovány jsou stresové faktory, působící na pedagogy mateřských škol. Srovnáním výstupů z dotazníků bude analyzována náchylnost pedagogů k syndromu vyhoření v mateřských školách běžných a mateřských školách speciálních. Doplnující otázkou budou zjištěna preventivní opatření pedagogů proti stresu a syndromu vyhoření. Z tohoto výzkumu bude vycházet i doporučení pro praxi v mateřských školách.

Výstup diplomové práce by měl sloužit studentům pedagogických oborů, pedagogickým pracovníkům, rodičům a lidem, kteří o problematiku syndromu vyhoření mají zájem. Jedná se totiž o jev, který zasahuje celou společnost. Jeho fáze apatie může značně ovlivnit život jedince i jeho celé rodiny. Důležité je proto být o syndromu vyhoření informován a preventivními opatřeními mu nedat šanci, aby nás zasáhl.

TEORETICKÁ ČÁST

1 SYNDROM VYHOŘENÍ

1.1 Historie a charakteristika syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření poprvé charakterizoval Herbert Freudenberger, právě on je autorem termínu syndrom vyhoření. Byl psychologem, který v době Abrahama Maslowa získal doktorát na Univerzitě v New Yorku a psychoanalytický výcvik absolvoval v Národní psychologické psychoanalytické společnosti též v New Yorku. Intenzivně se věnoval své klinické praxi na Manhattanu, založil bezplatnou polikliniku pro mladistvé narkomany, bezdomovce a problémové jedince v Harlemu. Byl velice výkonným lékařem. V klinické praxi a vědecké práci získal vynikající pověst a byl vyznamenán prestižními cenami. Jeho pracovní den začínal v osm hodin ráno v jeho ordinaci, kde pracoval, do šesté hodiny odpolední. Poté se přesunul na kliniku toxikomanů, kde pracoval do jedenácti v noci, a do jedné hodiny ranní se zabýval výcvikem dobrovolníků, kteří pracovali na klinice. Kolem druhé hodiny zamířil domů. S takovým pocitem odpovědnosti pracoval 6 dní v týdnu. Přemáhal pocit únavy, tlačil na výkon, měl pocit, že toho chce zvládat ještě více. Přes varování manželky a kolegů nedbal varovných signálů svého těla, až mu jednou tělo vypovědělo službu, zůstal paralyzovaný týden v posteli s komplexním tělesným i psychickým vyčerpáním. Po vlastní psychoanalýze, kdy na magnetofonových nahrávkách svého lamentování odhalil spoustu negativních pocitů, se začal léčit. Přehodnotil svůj přístup k práci. Syndrom vyhoření ho však pohltil znovu, a to po badatelské stránce. Všiml si, že se jedná o problematiku postihující více lidí, převážně těch, kteří pracují v pomáhajících profesích. Těch, kteří ve svém povolání investují čas, energii a část své vlastní osobnosti k pomoci druhým. To vše se odehrálo v druhé polovině 20. století. (Honzák, 2013)

Pedagogický slovník definuje syndrom vyhoření takto: *„Vyčerpání fyzických a psychických sil, ztráta zájmu o práci, eroze profesionálních postojů, které se především projevují u pracovníků tzv. pomáhajících profesí (sociální pracovníci, poradci, učitelé, zdravotní sestry). Značný podíl na tomto jevu mají stres, časová*

náročnost povolání, administrativní zásahy, které rušivě ovlivňují práci apod.“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2009, s. 30)

Kopřiva (1997) charakterizuje syndrom vyhoření jako dlouhodobě zápornou bilanci energických zdrojů. Obecně člověk, který energii vydává, musí mít také možnost ji doplnit, „dobýt se“. Pokud se mu vyrovnání pozitivní energie se zápornou energií nedostává, může nastat syndrom vyhoření.

Výstižné označení syndromu vyhoření je v angličtině, sloveso „to burn“, které znamená hořet. Spojení „burn out“ znamená v angličtině dohořet, vyhořet, vyhasnout. Velký zájem, motivace, aktivita tak symbolizují silně hořící oheň v člověku. U člověka postiženého syndromem vyhoření pak tento symbolický oheň vyhasíná, dohořívá, ztrácí se motivace, zájem, nastupuje nechuť k profesi, ztráta ideálů, apatie, deprese.

Syndrom vyhoření je v současné době i velmi aktuální medicínský problém. Kromě psychiky totiž stavy syndromu vyhoření ovlivňují fyzickou aktivitu a tím kvalitu života člověka. Od původního tvrzení, že syndrom vyhoření je záležitostí osob, kteří se ve svém profesionálním životě věnují výhradně pomáhajícím profesím případně jakékoli práci s lidmi, je nyní opouštěno. K vyhoření člověka vede převážně chronický stres, který může být příčinou nejen zaměstnáním v pomáhající profesi, ale v zaměstnanecké i nezaměstnanecké kategorii. Syndrom vyhoření se nyní týká nejen pedagogů, policistů, lékařů, sociálních pracovníků, ale i vysoce postavených manažerů, sportovců, umělců a živnostníků různého typu. (Kebza, Šolcová, 2003)

1.2 Příčiny syndromu vyhoření

Příčin syndromu vyhoření je mnoho. Jedná se spíše o kumulaci více příčin a jejich vzájemného propojení, které může dohnat člověka až k apatii, depresi, beznaději, bezmoci, vyhoření. Mezi nejčastější příčiny patří stres, který se v práci pedagoga objevuje v osobní a profesní rovině. Další příčinou je náchylnost osobnosti samotné k syndromu vyhoření, kde častěji podléhají lidé s vysokou empatií, obětavostí, idealismem, perfekcionisté, lidé tvrdí sami na sebe, lidé s entuziasmem. Nemalým dílem k tomuto syndromu přispívá také společnost, současný konzumní život a tlak na výkon. Podle Kopřivy (1997) je příčinou k syndromu vyhoření ztráta ideálů v zaměstnání, workoholismus a teror příležitostí.

Stres

Příčinou mnoha psychických i fyzických zátěží je stres. Stresem rozumíme druh psychofyzické reakce na zátěž (stresory). Určitě každý z nás zažil situaci, kdy byl ve stresu. Srdce začne rychleji bít, někomu se začnou třást ruce, zvyšuje se činnost potních žláz. Právě při styku se stresory se zvyšuje hladina hormonů v nadledvinkách a ty pak burcují k pohotovosti mozek. Mozek vyvolá produkci adrenalinu a noradrenalinu a tělo začne ovládat sympatický nervový systém. Srdce i plíce začnou pracovat intenzivněji. Stoupá krevní tlak a játra vyplavují do krve cukr. Tělo je pak fyzicky připraveno k boji nebo útěku a nastupují psychické reakce, jako je strach, hněv a agrese. (Hennig, Keller, 1996)

Při přípravě těla k boji nebo útěku tělo vyřazuje z provozu imunitní reakce, trávení a funkce endokrinních žláz. Pokud tato situace v životě člověka nastává často a nedochází k vhodnému vypořádání s psychickou a tělesnou zátěží, mění se stres v chronický. Tento proces pak může nastartovat další procesy, převážně negativní, mezi nimiž je i syndrom vyhoření.

Stres je v dnešní době velký fenomén. Skloňuje se ve všech pádech. Do stresu se „můžeme dostat“, když běžíme se zpožděním na vlak, zvýšenými nároky našich šéfů, přispívají k tomu vysoké nároky pracovních pozic, nezaměstnanost, konzum. Bohužel v našich životech nastává také akutní stres v podobě smrti blízké osoby, zranění nebo vážné nemoci nebo rozvodu. Tento stres označujeme jako distres, tedy negativně prožívaný stres. Eustres je pak stres spojený s pozitivním prožíváním, může jím být svatba, narození dítěte či odchodu do důchodu.

„Stresory moderní doby mají chronický charakter oproti epizodickým stresorům minulosti. Současný člověk se musí adaptovat na velké množství životních změn, a to v stupňujícím se tempu, zvyšují se nároky na výkonnost, odborné schopnosti, rozhodování, zodpovědnost, na práci v časovém tlaku.“ (Drotárová, Drotárová, 2006, s. 17)

Osobnost jedince

Lidé na stres reagují různě. *„Osobnost může ovlivnit způsob, jakým lidé reagují ve stresogenních situačních podmínkách. Osobnost může ovlivňovat zdraví a psychické procesy, mechanismy, které nesouvisejí se stresem navozeným z vnějšího prostředí.“* (Kebza, Šolcová, 2003, s. 4) Každý z nás má jisté genetické předpoklady k vypořádání se se stresem. Každý z nás však může ovlivnit psychickou stabilitu svým životním stylem a prevencí.

Hennig, Keller (1996) uvádí, že z psychologického pohledu rozlišujeme osobnosti jedince s re-aktivním nebo pro-aktivním životním postojem. Právě pedagogové jsou řazeni do skupiny lidí s pro-aktivním přístupem. Jedná se tak o osobnosti, které aktivně utvářejí svůj život, přejímají zodpovědnost sami za sebe, angažovaně přistupují k problémům a chápou je jako výzvu k dalším schopnostem, a výchovou a vzděláváním dětí, žáků a studentů se orientují spíše na budoucnost než na minulost. Osobnost pedagogů je trvale vystavená dalším tlakům v jejich profesní dráze.

Společnost

Výskyt syndromu vyhoření ve společnosti jako celku narůstá. Společnost je převážně orientovaná na výkon, spotřebu a konzum. Na jedince je tak neustále kladen vyšší tlak, zvýšené životní tempo. Příčinou jsou rostoucí nároky na osobnost jedince, na jeho sociální, ekonomickou a emoční stabilitu. (Kebza, Šolcová, 2003) Tato honba za dokonalostí každého jedince společně s usilováním o blahobyt a štěstí v podobě materiálu má obrovský vliv na budoucí generace. Mladí rodiče od dětí jsou často zatíženi hypotékami a různými splátkami. Snaží se pak svým finančním závazkům dostát, často i ženy na mateřských dovolených pracují, aby se životní úroveň z důvodu nástupu na mateřskou dovolenou nesnížila. Oba rodiče tak často odchází za prací, pracují přesčasy, aby si udrželi svá pracovní místa, a na jejich děti nezbývá moc času. Často děti vychovávají prarodiče, někdy placené chůvy, někdy i dívky bez řádné znalosti českého jazyka. Rodiče se pak dětem snaží vynahradit čas, který s nimi netráví, formou hmotných statků, nákupem hraček, návštěvou fast foodů, kin a hračkáren. Děti jsou pak vychovávány spíše médii než vlastními rodiči.

Příčiny syndromu vyhoření dle Kopřivy

Příčiny, cesty, které k syndromu vyhoření vedou, jsou podle Kopřivy (1997) tři.

První je **ztráta ideálů**. Jedná se o nadšení, se kterým člověk vstupuje do své profese. Má jisté ideály, vysoká očekávání, těší se na práci s dětmi, klienty, těší se na pracovní prostředí i kolegy. Zprvu má snahu a chuť řešit problémy, proaktivně k nim přistupuje, vyhledává řešení, ale časem zjišťuje, že některé problémy i přes jeho velkou snahu nelze vyřešit, dotáhnout do konce. V pedagogických profesích naráží na legislativu, institucionální pravidla, příčinou také může být nadřazený nebo kolegové, kteří nemají rádi změny, ale naráží také na negativní hodnocení a odmítání ze stran rodičů. Takový člověk i přes velkou snahu protlačit nějakou změnu, fungování

k lepšímu, nemá šanci uspět. Ztrácí sebedůvěru, ztrácí důvěru k práci samé. Na konci může být i ztráta smyslu vytouženého, vybraného a studovaného povolání. (Kopřiva, 1997)

Další příčinou, jak může člověk vyhořet, uvádí Kopřiva **workoholismus**.

Jedná se o závislostní chování na práci, pracovní činnosti. Workoholismus přirovnává k alkoholismu, k jakékoli závislosti, kdy člověk dané závislosti propadá, věnuje se jí ve volném čase, ztrácí koníčky, přátelé, známé i rodinu. (Kopřiva, 1997)

Třetí příčinou je **teror příležitostí**. Kopřiva (1997) charakterizuje teror příležitostí jako neschopnost odmítnout dané úkoly. Aktivním a schopným lidem přibývají další a další úkoly, kompetence a zodpovědnosti. Úkoly nenarůstají však proto, že by byl pomalý a úkoly nezvládal řešit, ale proto, že v nových výzvách vidí svou realizaci a uspokojení. Takový člověk sáhne po jakékoli výzvě, možná i proto, že to nikdo jiný neudělá lépe, možná proto, že se cítí být nepostradatelným. Nové příležitosti ho lákají, nechce je odmítat, ale postupně jim propadá, tráví nad nimi více a více času, až je přehlcn, a tím je i více náchylný k syndromu vyhoření, až vyhoří úplně.

1.3 Pedagogové v mateřských školách a stres

Učitel si musí poradit nejen se vzrůstající agresivitou dětí, ale i s dalšími úkoly a povinnostmi, jež se vztahují k učitelské profesi. Není proto divu, že je povolání učitele řazeno k velmi náročným a vytíženým profesím. Učitelská profese klade na učitele značné nároky a požadavky, které jsou velmi vysoké. Jiné požadavky mají žáci, jiné rodiče, kolegové, vedení, veřejnost. Pokud chce učitel vyhovět všem nárokům, zajisté se dostane do stresu. Zátěž je tak způsobena nejen vysokým počtem různých požadavků, ale hlavně konflikty mezi očekáváním jednotlivých skupin. (Hennig, Keller, 1996)

Žáci očekávají od pedagoga emocionální blízkost, podporu, srozumitelné předávání informací a učiva, chválu, uznání, radu a spravedlivé jednání.

Rodiče požadují ochranu dětí před nebezpečím, předávání vědomostí a znalostí svým potomkům, empatii, terapii, spolupráci.

Kolegové od pedagoga chtějí, aby byl kamarádský, měl vždy dobrou náladu, svěřoval se se svými problémy, naslouchal jejich problémům a podpořil je v konfliktních situacích.

Vedení školy očekává od pedagoga dodržování rámcových vzdělávacích programů, dosažení výchovných a vzdělávacích cílů, objektivní posuzování výkonu žáků, integraci žáků se speciálními vzdělávacími potřebami, bezkonfliktní vedení třídy, příkladné chování, společenskou a profesionální angažovanost, loajalitu.

Veřejnost očekává, že učitel připraví děti na další dráhu ve vzdělávání a tedy i na trh práce, že je bude motivovat k výkonům a úspěchům, naučí děti využívat klady a potlačovat zápory, zabrání vzniku disproporcí a bude podněcovat vývoj osobnosti dítěte. (Hennig, Keller, 1996)

Učitel není učitelem jen ve škole, ale i doma a kdekoli jinde. Učiteli nekončí pracovní doba s posledním zvoněním, i doma se musí připravovat a dále se vzdělávat. Jednou ze schopností učitele by mělo být zvládání stresových situací, ve kterých se v průběhu své praxe často ocitá. Dlouhodobé působení stresu může vést až k somatickým i psychickým potížím. Zvládání stresu ovlivňuje vrozená odolnost organismu, vliv výchovy, základní životní postoje ke skutečnosti a problémům, také způsob života (nevhodný životní styl, jako je nadměrné pití kávy či alkoholu, užívání různých léků, nedostatečný odpočinek).

„Stres související s výkonem učitelské profese, jehož hlavními zdroji jsou podle empirických výzkumů:

- *žáci se špatnými postoji k práci a vyrušující,*
- *rychlé změny vzdělávacích projektů a organizace školy,*
- *špatné pracovní podmínky, včetně osobních vyhlídek na zlepšení postavení v práci,*
- *časový tlak,*
- *konflikty s kolegy a pocit, že společnost nedoceňuje práci učitele.“* (Průcha, Walterová, Mareš, 2009, s. 288)

Takto charakterizuje stres učitelů pedagogický slovník. Mezi další faktory, které na učitele v mateřských školách působí, patří dále rodiče, zřizovatel nebo vedení školy, nedostatek míst v mateřských školách a finanční ohodnocení učitelů.

Učitel, který je vystavován dlouhodobému profesnímu stresu, ztrácí uspokojení z práce a motivaci, snižuje se jeho kvalita a výkon předávaných znalostí, práce s dítětem se dostává do pozadí.

Děti v mateřských školách mají často uvolněnou morálku, mnohdy z rodin nemají základy slušného chování, nepoděkují, nepoprosí, nepozdraví. Roste počet

hyperaktivních dětí, ale možná se jedná jen o výmluvu, možná se zkrátka jedná o děti nevychované. Děti už v předškolním vzdělávání mají menší zájem o práci s pedagogem a o řízenou činnost. Při dětských hrách jsou často agresivní, ubližují druhým, neumí komunikovat s vrstevníky, neumí naslouchat. Mnohdy se jejich komunikace pohybuje na úrovni příkazů a rozkazů. Zhoršuje se zdravotní stav dětí a také jejich fyzická aktivita. (Mánert, Žilková, 2013 [online]) Často mají různé alergie, různá fyzická omezení. V mateřských školách má většina dětí také narušenou komunikační schopnost, výjimkou ale není epilepsie, psychické neurózy.

V současné době obecně narůstá počet dětí a žáků se speciálními vzdělávacími potřebami. Roste počet zájemců o MŠ pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami, často se kumulují poruchy psychopedické a somatopedické s poruchou ADHD. Obecně je těžké s nimi navázat vztah a spolupracovat s nimi.

Současní **rodiče** jsou ve své výchově často liberální až benevolentní. Při pohledu do šaten dětí v mateřských školách je jasné, proč děti nezdraví, nepoděkují. Nedělají to totiž ani mnozí rodiče. Dítě pak jen kopíruje nevhodný vzorec chování. Zhoršuje se spolupráce rodičů a školy, rodiče mají nekritický přístup k vlastním dětem, jsou neobjektivní vůči učitelům. Málokdy mají jasnou představu o práci pedagoga v mateřské škole. Agresivita rodičů vůči pedagogům narůstá, často vyhrožují učitelům stížnostmi, soudy. Rodiče kladou nadměrné požadavky na pedagogy, často se jedná o zbytečnosti, které nemají s výchovně-vzdělávacím procesem opodstatnění. Ke stresorům pedagogů v jejich profesní činnosti také patří neshody v rodinách, neúplnost rodin, rozvody rodičů, které způsobují nejednotnost ve výchově dětí. Děti jsou občas brány jako rukojmí ve vztazích mezi rodiči a i takové věci se pak odráží v práci pedagogů. Přestože výchovnou a vzdělávací funkci v předškolním věku má plnit i nadále rodina, často rodiče spoléhají na předškolní vzdělávání, na pedagogy, kteří jejich děti vychovávají.

Mezi faktory, které způsobují stresovou zátěž pedagogům nebo ředitelům mateřských škol patří také **vysoké nároky zřizovatelů, Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy**. Občas se jedná o požadavky, které vytvářejí konflikty mezi jednotlivými subjekty. Vyrůstají nároky na administrativní práci učitelů, zpřísňuje se legislativa na provoz mateřských škol, která se týká vzdělávání pedagogů, hygienického zabezpečení školy. Byrokracie pak způsobuje časový tlak na učitele, kteří by se žákům rádi věnovali, ale namísto toho jsou zahlceni administrativou.

V současné době je **nedostatek míst** v mateřských školách pro předškolní vzdělávání pro děti od 3 let. V devadesátých letech minulého století byla spousta

mateřských škol uzavřena z důvodu snížení porodnosti a nedostatečného naplnění kapacity mateřských škol. Zhruba od roku 2007, kdy děti silných ročníků dorostly do předškolního věku, dochází k nedostatečným kapacitám mateřských škol, státní jesle byly zrušeny úplně. Předškolní vzdělávání dětí je tak zajištěno spíše až dětem od 4 let. Rodiče nemají kam umístit dítě, aby mohli nastoupit do práce, mnohdy s nimi zůstávají doma další rok, někteří čerpají půl roku sociální dávky v podobě podpory v nezaměstnanosti, jiní jsou bez finanční podpory. Mnoho rodin se tak dostává do existenčních problémů a tím mohou v rodinách narůstat psychopatologické jevy, které pak ovlivňují děti, jejich chování, socializaci, základní hodnoty. (Matoušková, 2013 [online])

Pracovní prostředí může být pro pedagogy také stresorem, se kterým se musí denně vypořádávat. Zhoršené materiální podmínky způsobené nedostatkem financí, zastaralé budovy pouze s nejdůležitějšími rekonstrukcemi, zastaralé pomůcky nebo jejich nedostatek. Mnozí pedagogové nemají k dispozici kopírky, aby např. pro řízenou grafomotorickou činnost nakopírovali dětem materiály. Často dochází k žádosti o sponzorské dary směrem k rodičům o zabezpečení pomůcek. Seznam na začátku školního roku na hmotné zabezpečení dětí v mateřských školkách se zvětšuje. Přibývají žádosti o donášení hygienických pomůcek např. tekutých mýdel, papírových kapesníků. Mnohdy žádosti o drobnosti vyvolávají u pedagogů negativní pocity směrem k rodičům, když jim musí o takové věci říkat. Mezi špatné prostředí můžeme považovat také mateřskou školu blízko hlavní silnice, kde je hluk, stará netěsnící okna, špatné osvětlení. Pro pedagoga může být stresující i to, že nemá k dispozici třeba ani vlastní koutek, kde by si v klidu mohl sníst svačinu či oběd. Právě stravování pedagogů za běhu všedního dne je neuspokojivé. Pedagogové učí děti stolovat, učí je užívat příbory, učí je při jídle nemluvit. Sami však nemají vyhraněný prostor, kde by se oni sami mohli kulturně stravovat, v nějaké krátké pauze, bez toho, aby při svém jídle neokřikovali děti, nekrájeli jim stravu aj.

Kolegové nám mohou naši pracovní činnost nejen zpříjemnit, ale bohužel i znepříjemnit. Často se setkáváme s různým vzděláváním pedagogů na jednom pracovišti. Pedagogové starších ročníků mají většinou vystudované střední pedagogické školy, umí pracovat s dětmi, jsou výborně připraveni do praxe. Mladší ročníky jsou často již vysokoškolsky vzdělaní v bakalářském nebo magisterském programu. Úroveň jejich teoretických znalostí je jistě vyšší, ale k získání praxe potřebují nějakou dobu na to, aby se naučili práci s dětmi, interakci s nimi aj. Pro

pedagogy pak může mít rozdílné vzdělání, délka jejich praxe, nespolupráce pedagogů, konflikty mezi pedagogy apod. nepříznivý dopad na jejich profesi.

1.4 Příznaky syndromu vyhoření

Příznaky syndromu vyhoření se mohou objevovat v různých úrovních. Odborná literatura nejčastěji mapuje syndrom vyhoření na psychické úrovni, fyzické úrovni a na úrovni sociálních vztahů. (Kebza, Šolcová, 2003)

Psychická rovina

Co se týče psychické úrovně, jedná se hlavně o pocit, že úsilí, které je věnováno pracovní činnosti, překonávání překážek a nedocenění trvá již dlouho a v porovnání se snahou, která je vyvinutá, je neefektivní. Celkově se člověk cítí duševně vyčerpan, ztrácí dobrý postoj k sobě samému. V pracovní činnosti pedagogů se může jejich postoj projevovat negativně, a to jak k dětem/žákům, tak k jejich rodičům. Dochází k negativnímu hodnocení školy jako zaměstnavatele, vytrácí se zájem o profesní témata. V kognitivní úrovni se jedná o potíže se soustředěním, s únavou, poklesem motivace.

Člověk zasažený syndromem vyhoření se dostává do depresivního ladění, zažívá frustrace a pocity smutku, pedagog ztrácí své cíle, je v bezvýchodné situaci, v beznaději. Prožívá marnost vynaloženého úsilí a nízkou smysluplnost pedagogické činnosti. Bohužel právě u pedagogů dochází k celkovému útlumu aktivity, kreativity, iniciativy, což je právě u pedagogů důležitým předpokladem pro výkon jejich povolání. Jejich činnost se pak redukuje na rutinní postupy, užívají stejné stereotypní fráze.

Pedagogové v určitých fázích syndromu vyhoření expresivním popisem vyjadřují ztrátu zájmu o svou činnost slovy „mám toho až po krk“, „jsem úplně na dně“, „jsem vymačkaný jako citrón“, „jsem k smrti unaven“. (Kebza, Šolcová, 2003)

Tělesná rovina

V tělesné rovině se syndrom vyhoření projevuje celkovou únavou organismu, apatií a ochablostí. Rychle se unaví i přesto, že často střídají činnosti. Tyto činnosti je však nenaplnují. Dochází ke zvýšené náchylnosti k nemocem, napětí ve svazech, k bolesti hlavy. Mezi vegetativní obtíže je uváděna bolest u srdce, arytmie, zažívací obtíže, dýchací potíže. Dochází k poruchám krevního tlaku a poruchám spánku. Právě pak nevyspalý pedagog, který se snaží vychovávat a vzdělávat 25 dětí ve třídě, je

z důvodu jeho možné vznětlivosti časovaná bomba. Mezi fyzické obtíže pak můžeme zařadit i změnu tělesné aktivity, včetně přibývání hmotnosti, ale hlavně náchylnosti a vzniku závislostí všeho druhu. Závislosti na alkoholu, nikotinu, drogách, lécích. (Kebza, Šolcová, 2003)

Sociální rovina

Na úrovni sociálních vztahů se syndrom vyhoření projevuje jako celkový útlum sociability, nezájmem o hodnocení osobnosti a pracovní činnosti ze strany druhých. Častým projevem je redukce kontaktů s rodiči, kolegy, se všemi osobami mající vztah k profesi. Neradi si povídají o práci ve volném čase. Neradi hodnotí děti, neradi se o nich baví. Přestože na začátku projevovali pedagogové vysokou empatii k dětem i rodičům, empatie klesá. Jedná se o děti vyžadující speciální vzdělávací potřeby, dětem z problémových rodin, podporu kolegů. Většinou právě s kolegy a rodiči narůstají konflikty, které nemají příčinu v jejich vyhledávání, ale spíše v důsledku ztráty zájmu, lhostejnosti a apatie k okolí. (Kebza, Šolcová, 2003)

1.5 Stadia syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření není stav, který by se u člověka objevil ze dne na den. Jedná se o stav, který vzniká v důsledku řady okolností, je to stav, který se permanentně vyvíjí. Literatura uvádí několik přístupů ke stanovení počtu fází vzniku a utváření syndromu vyhoření. Nejznámější je čtyřfázový model.

1. *„Nadšení: Učitel má vysoké ideály a velmi se angažuje pro školu a žáky.*
2. *Stagnace: Ideály se nedaří realizovat, mění se jejich zaměření; požadavky žáků, rodičů a vedení školy začínají učitele pomalu obtěžovat.*
3. *Frustrace: Učitel vnímá žáky negativně, na kázeňské problémy častěji reaguje donucovacími prostředky. Škola pro něj představuje velké zklamání.*
4. *Apatie: Mezi učitelem a žáky vládne nepřátelství. Učitel dělá jen to nejnutnější, vyhýbá se odborným rozhovorům a jakýmkoli aktivitám.*
5. *Syndrom vyhoření: Je dosaženo stadia úplného vyčerpání.“* (Hennig, Keller, 1996, s. 25)

V poslední fázi, stavu syndromu vyhoření, dochází k úplnému profesnímu vyčerpání a ke ztrátě zájmu o toto povolání. Ztráta zájmu se projevuje odosobněním, depersonalizací, ztrátou lidskosti, cynismem. Mnozí pedagogové posměšně hovoří o svých žácích a rodičích, může se stát, že je zesměšňují nejen před pedagogy. Stává se, že takovým pedagogem je negativně hodnocena celá instituce mateřské školy i ostatní kolegové.

1.6 Diferenciální diagnostika

Syndrom vyhoření se projevuje skupinou specifických symptomů. Kebza a Šolcová (2003) uvádí ve své literatuře, že syndrom vyhoření se vztahuje výlučně k povolání. Oproti tomu Křivohlavý (1998) a Kallwas (2007) uvádí, že vyhořet lze i v soukromé rovině, v manželství, při práci v domácnosti, dokonce i lidé bez zaměstnání mohou vyhořet.

V české výzkumné a klinické praxi není syndrom vyhoření klasifikován jako choroba z povolání. Podle MNK, mezinárodní klasifikace nemocí, 10. revize z roku 1992 by mohl být právě syndrom vyhoření uveden v diagnózách Z 73 – „Problémy spojené s obtížemi při vedení života“, kategorii Z 73-0 „Vyhasnutí (vyhoření)“. (Kebza, Šolcová, 2003)

Syndrom vyhoření má řadu shodných nebo podobných symptomů jako deprese. Jedná se o smutné nálady, pocity bezmocnosti, ztrátu energie a motivace. Kebza, Šolcová (2003) uvádí, že příznaky depresí se však týkají životních aktivit člověka, příznaky vyhoření se výlučně vztahují k povolání. Pokud člověk přeladí myšlenky na nepracovní oblast, většinou se tento rozdíl projeví. Deprese samotná může být příznakem syndromu vyhoření. Tento klinický obraz však psychologové umí odlišit. Odlišnost pacientů s depresemi a syndromem vyhoření je i v poruchách spánku. Pacienti s depresemi se budí v průběhu spánku, kdežto pacienti s depresivním laděním spojeným se syndromem vyhoření obtížně usínají. Pacienti s depresemi mají také často tendenci k sebeobviňování, pacienti se syndromem vyhoření často obviňují okolí.

Mezi další podobné příznaky syndromu vyhoření můžeme zmínit alexithymii. Jedná se o příznaky oploštělosti emocionality, otupením sociálních vztahů, netečnosti, redukce aktivity a kreativity. Alexithymie se však často vyskytuje u pacientů s psychosomatickými chorobami. Jedná se tak o nedostatek slov k vyjádření emocí, které osoby s alexithymií nedokážou popsat. U pacientů se syndromem vyhoření se

jedná o redukci emocí, mají však dostatečnou slovní zásobu k tomu, aby své pocity dokázali vyjádřit nebo popsat. (Kebza, Šolcová, 2003)

Další podobné příznaky syndromu vyhoření můžeme najít u syndromu chronické únavy. Podobají se především ve výskytu únavy, snížené schopnosti soustředění, poruchy kognitivních funkcí. Oproti syndromu vyhoření je u syndromu chronické únavy požadováno, aby se jednalo o únavu, která trvá déle než 6 měsíců a způsobuje 50% snížení předcházející aktivity. (Kebza, Šolcová, 2003)

Pro zjištění a identifikaci syndromu vyhoření jsou sestaveny dotazníkové metody šetření, založené na posuzovacích škálách. Jedná se tak o standardizovaný dotazník „Maslach Burnout Inventory“, sestavený Christinou Maslachovou, pokračovatelkou výzkumné dráhy syndromu vyhoření (viz příloha A).

1.7 Prevence u pedagogických pracovníků a léčba

Prevence syndromu vyhoření je jistě jednodušší než jeho léčba. Prevencí pedagogických pracovníků může být rozhovor s vedoucím pracovníkem, vedením mateřské školy nebo s blízkým kolegou, který může pomoci se supervizí. Náchylnost k syndromu vyhoření může odhalit již zmiňovaný dotazník, který zmapuje míru vyhoření. Na základě výsledků a rozpoznání, kterou z rovin stres zasahuje nejvíce, můžeme hledat příčiny a postupně se je naučit odstranit.

Samostudium, kurzy, online vzdělávání

Učitelé se mohou o syndromu vyhoření dozvědět více samostudiem nebo e-learningem. Studovat mohou z dostupné literatury nebo v odborných člancích na internetu. Kurzy nabízí vzdělávací a poradenské agentury. E-learningové kurzy nabízejí formu samostudia s možností online konzultací s lektorem.

Narodní ústav pro vzdělávání nabízí každoročně několik odborných seminářů, ve kterých se mohou pedagogové dozvědět o prevenci syndromu vyhoření, minimalizování stresu, vyrovnání se se stresem. NÚV také nabízí online semináře na téma Syndrom vyhoření a psychohygienu nebo také online setkání na téma Stres a jak mu předcházet. Kurzy jsou pod odborným vedením lektorů. Výhodou těchto online seminářů je, že jsou dostupné jako video na webových stránkách Národního ústavu pro vzdělávání. Možnost vzdělávat se v této problematice má téměř každý. (NÚV, 2013 [online])

Vedení mateřské školy může umožnit pedagogům účast na školeních, které se týkají prevence syndromu vyhoření a psychických hranic učitelů. Většinou jsou tato školení jednodenní, jsou organizovány oblastně, mohou se tam tedy setkat pedagogové i z jiných blízkých mateřských škol. Semináře jsou nabízeny vzdělávacími agenturami, tato školení jsou akreditovaná. Jednodenní kurzy se pohybují do 1 000 Kč. Učí pedagogy využít současné poznatky z psychologie se zaměřením na postavení učitele v psychicky náročném prostředí výchovně vzdělávacího procesu, dále je učí, jak chránit osobnost učitele před vnějšími i vnitřními psychickými riziky či vědomě zahájit preventivní opatření syndromu vyhoření, včasné rozpoznání raných příznaků a jejich nápravu (viz příloha B).

Koučing

Zajímavou prevencí syndromu vyhoření je projekt Vzdělávacího ústavu pedagogického v podobě koučování. Projekt Kurikulum G začal v létě 2009, kdy školení kouči nabízí učitelům gymnázií pravidelné online konzultace. Tyto konzultace probíhají pravidelně, vždy jednou týdně po dobu 90 minut a k setkávání kouče a pedagoga slouží komunikační kanál na počítači.

Koučování je rozšířený způsob, jak zvyšovat profesní výkony a motivaci na pracovišti a řešit problémy. Tento způsob se běžně používá v manažerských profesích. VUP Praha jej zařadil do svého portfolia z důvodu získání nových pracovních návyků u pedagogů, nabízí konzultace v oblastech efektivního řešení problémů, práce s časem a tím zlepšuje výkonnost a zároveň i pracovní uspokojení pedagogických pracovníků. Projekt zatím nebyl rozšířen do předškolního vzdělávání, ale vzhledem k jeho úspěšnosti a získání velké důvěry pedagogických pracovníků a slibných výsledků se bude třeba tímto směrem do budoucna rozšiřovat. (Šulcová, 2013, [online])

Léčba syndromu vyhoření nespočívá v pilulkách, které předepíše lékař. Spočívá v uspořádání života, v time managementu, pro pomáhající profese určitý odstup od klientů, ponechání pracovních záležitostí na pracovišti. Nejlepší výsledky v léčbě syndromu vyhoření jsou uskutečňovány formou psychoterapie. Psychoterapeutickou léčbu doporučí ošetřující lékař. Záleží na psychoterapeutovi a jeho klientovi, jakou formu psychoterapie zvolí. Může to být forma gestalt terapie, transakční analýzy, logoterapie nebo jiných psychoterapeutických směrů.

2 PREVENCE STRESU A JEHO ZVLÁDÁNÍ

Stres, zejména chronický stres, má závažné tělesné i psychické důsledky na naše zdraví. Je původem chronických onemocnění, zažívacích problémů, bolestí hlavy, napětí svalů, bolestí kloubů a je také jedním z důvodů nespavosti. Spousta lidí řeší stresové situace konzumací sladkého, nadměrným přejídáním nebo naopak odmítáním jídla, cigaretou, alkoholem, léky, někdy i omamnými látkami, drogami, virtuálním světem v podobě počítačových her, chatů a časem stráveným na sociálních sítích. Mladé ženy často tráví spoustu času nákupy a honbou za módními výstřelky. Tato „léčba“ však většinou není úspěšná. Člověk se do svých problémů zamotá naopak víc a poté k chronickému stresu přibude ještě závislost na lécích nebo podpůrných prostředcích.

V dnešní době se musíme učit vypořádávat se se stresem tak, aby energetická bilance byla stále v rovnováze. Abychom ze sebe dokázali nahromaděný stres setřást a měli možnost se energeticky dobýt. Každý z nás je jiný a potřebuje něco jiného. Někdo dává přednost pasivnímu odpočinku v podobě spánku nebo ležení u televize, jiný si jde zacvičit, někdo rád pracuje na zahrádce, chodí do přírody. Někdo se o to více věnuje rodině, jiný sám sobě. Každý svou realizaci může najít v něčem jiném. Může to být domácí zvíře, kultura, kamarád, přítel, blízký člověk, kterému se můžeme svěřit, někdo upřednostní domácí práce.

Důležité je najít to, co pomůže zrovna nám. Co nás ze stresu dostane. Po čem nám je dobře a vědomě zařadit tuto aktivitu do svého života. V této kapitole je uvedeno několik možností, jak stres zvládat. Protože zdraví je pro nás nejdůležitější, na prvním místě je uvedena životospráva jako kombinace stravy, odpočinku a spánku. Dále je zmíněna důležitost aktivního pohybu a sociální opory. A protože formy relaxace slouží k psychickému i fyzickému uvolnění, je přiblížen nácvik autogenního tréninku a zmínka o józe.

2.1 Životospráva, životní styl

Životní styl má největší vliv na zdraví, je stěžejní determinantou zdraví. Je charakterizován souhrou dobrovolného chování a životní situace. Zdraví nejvíce poškozuje kouření, alkohol, drogy, nesprávná výživa, málo pohybu, nadměrná psychická zátěž, rizikové sexuální chování. Pozitivní působení životního stylu se

uplatňuje jen v komplexním dodržování správných zásad. Životaspráva současného člověka je vyznačována převážně sedavým stylem života, zhoršením mezilidských vztahů, výskytem civilizačních chorob (kardiovaskulárními chorobami, nádorovými onemocněními, obezitou, cukrovkou). (Machová, Kubátová, 2009)

Strava

V dnešní době máme téměř neomezené možnosti při výběru potravy i potravin. Na trhu koupíme čerstvě upečené pečivo, čerstvé ovoce, zeleninu a to i mimo sezónu, maso z různých chovů, nepřeberné množství mléčných výrobků, pochutin, koření z celého světa. Pryč je doba, kdy naše babičky a dědečkové měli maso jednou týdně, jedli vlastnoručně vypěstovanou zeleninu hnojenou trusem domácích zvířat, na poli měli dostatečný pohyb a k pití měli místo nasycených slazených minerálek čistou vodu nebo meltu.

Právě přijímaná strava a stravovací návyky nám mohou pomoci jako prevence proti oslabení a vyčerpání organismu. Při stravování bychom měli myslet nejen na složení stravy, ale také na prostředí, ve kterém se stravujeme, pravidelnost našeho stravování, klid při jídle.

Náš organismus potřebuje energii k zajištění činností a stavební látky k výstavbě tkání a orgánů. Obojí získává potravou. Správná výživa musí být vyvážená po stránce kvalitativní i kvantitativní. Kvantitativně by měl příjem energie odpovídat vývoji, kvalitativně pak by měla být strava vyvážená a rozmanitá.

Mezi základní složky výživy patří bílkoviny, tuky, sacharidy/cukry. Doporučený denní poměr živin je: cukry 55 %, tuky 30 %, bílkoviny 15 %. Pozornost bychom měli věnovat pestré, plnohodnotné stravě a dostatečnému příjmu tekutin. Stravovací návyky můžeme zlepšit, pokud v našem jídelníčku zvýšíme příjem celozrnných potravin, rybího masa, ovoce a zeleniny, vlákniny a tekutin.

Při jídle bychom se měli vyvarovat nadměrné konzumaci cukrů, nasycených tuků, soli, kofeinu a alkoholu. Omezit bychom měli také konzumaci průmyslové stravy, která obsahuje emulgátory, dochucovadla, dobarvovací látky a konzervanty. Vyvarovat bychom se měli příliš rychlému jedení, které jíme hltavě, stravu dostatečně nežvýkáme, omezit bychom měli také stravování na ulicích za chůze. Měli bychom omezit přejídání, a konzumaci látek, které poškozují náš metabolismus. Jídlu bychom se měli věnovat, v klidu si sednout k prostřenému stolu, nikoli u jídla číst nebo sledovat televizi. Při přijímání tekutin bychom měli omezit příjem slazených minerálek, limonád a džusů a přednost dát vodě nebo neslazeným čajům. (Machová, Kubátová, 2009)

Odpočinek a spánek

Odpočinek je jedním z předpokladů vyváženého životního stylu. Organismu slouží k regeneraci sil. Potřeba odpočinku je velice individuální. Závisí vždy na věku člověka, na jeho psychické zátěži, na emočních zážitcích a fyzické námaze. Člověk může odpočívat aktivně nebo pasivně. Aktivním odpočinkem rozumíme aktivaci tělesných či psychických funkcí. Pod aktivním odpočinkem si můžeme představit aktivní pohyb, sportovní aktivity nebo rekreační sport, ale i práci na zahrádce, procházky v přírodě, čtení knihy, hraní stolních her. Pasivním odpočinkem je spánek. Potřeba spánku je také individuální a závisí na fyzické a psychické námaze člověka. Psychickou námahu ovlivňuje například práce v hlučném prostředí, ve zhoršeném osvětlení, sedavé zaměstnání, zvýšené požadavky na koncentraci aj. Pokud člověk dostatečně odpočívá, má z aktivního odpočinku potěšení a i jeho spánek je kvalitní, vyrovnává tak energické hodnoty v těle a odbourává tak následky stresových faktorů. (Machová, Kubátová, 2009)

2.2 Sociální opora

Sociální opora je definována jako existence nebo blízkost osob, které k nám mají vztah, které o nás mají starost, cení si nás a mají nás rády. Pozitivní sociální vazby ulehčují přežití, adaptaci na nepříznivé prostředí a mají vliv na udržení celkového zdraví. *„Dostatečná sociální opora uspokojuje důležité sociální potřeby člověka, jako jsou potřeba bezpečí, lásky, přátelského vztahu i obyčejného sociálního kontaktu a komunikace s jinými lidmi, potřeba spolupráce, sociálního uznání, respektu a další.“* (Drotárová, Drotárová, 2003, s. 63)

Pojem sociální opora je autory zabývajícími se vyrovnávání se stresem spojován také s oporou instrumentální, informační a emocionální. V prevenci proti stresu a syndromu vyhoření hraje emocionální opora pedagogů velkou roli. Emocionální oporou nám může být rodina, manžel, děti nebo naši rodiče. Mohou to být i lidé nám blízcí, přítel, kamarád, kamarádka. Někdo, s kým můžeme profesní starosti sdílet. Vypovídat se. Právě dobré rodinné zázemí a pocity pochopení ze strany rodiny jsou pro regulaci stresu důležité. *„Jestliže se člověk nachází v hlubokém stresu, je příležitost regulovat jeho city mezilidským kontaktem zdraví velmi prospěšná, její nepřítomnost pak patogenní.“* (Badura in Hennig, Keller, 1996, s. 59)

2.3 Aktivní pohyb

Pohyb má v životě člověka obrovský význam. Je nezbytným a nejpřirozenějším předpokladem k udržování normálních funkcí organismu. Pohyb nám udržuje a zvyšuje tělesnou zdatnost, zpevňuje kosti, zlepšuje prokrvení kůže, snižuje cholesterol a je prevencí civilizačních chorob. Pohyb nám neumožňuje pouze přesun z bodu A do bodu B, ale umožňuje nám také vyjadřovat naše pocity, nálady. Je součástí komunikace, pomocí zaujatého postoje, mimiky obličeje, gestikulace a pohybu očí upevňuje naše neverbální postoje. Dokáže o nás prozradit mnoho. (Machová, Kubátová, 2009)

Pohyb přispívá k duševnímu zdraví, zvyšuje pocit pohody, odolnost vůči stresu a pomáhá k lepšímu okysličování mozku. Při sportu, tanci nebo relaxačních pohybových cvičeních dochází v mozku k vyplavování dopaminu. Jedná se o nervový přenašeč, který napomáhá k přenosu euforických pocitů. V mozku dopamin aktivuje oblasti, které vyvolávají pocit radosti, štěstí, dobré nálady, pohody. Pravidelný pohyb nám pomůže s odbouráním fyzického napětí podmíněného stresem, posiluje činnost srdce a oběhového systému, upevňuje pocit pohody a vyrovnanosti, zvyšuje odolnost organismu proti zátěži, prohlubuje dýchání. (Hennig, Keller, 1996)

Pro odbourání akutního stresu je doporučováno rychlé vybití ve formě běhání sprintů či silových sportů, jako je tenis, squash, horolezectví. Pro odbourání chronického stresu jsou doporučovány vytrvalostní sporty. Autorky Drotárová, Drotárová (2003) doporučují nácvik Pěti Tibeťanů, posilování či kalanetiku, autoři Hennig a Keller (1996) doporučují rychlou chůzi, vytrvalostní běh, plavání, cyklistiku, běh na lyžích.

Ať si již vybereme jakýkoli sport, bude jistě užitečný jako forma prevence v boji proti stresu a následnému syndromu vyhoření. Každému bude vyhovovat něco jiného, někdo bude pravidelně chodit na procházky se psem, jiný se zapíše do tenisového klubu, někdo bude posilovat. Důležité je, aby byl člověk fyzicky aktivní, a radostí z pohybu podporoval a upevňoval svou životní pohodu.

„Na pohyb tedy nelze pohlížet pouze jako na prostředek ovlivňující fyzické zdraví a kondici, ale je třeba si uvědomit také jeho další hodnoty. Kromě účinků socializačních a komunikačních jsou to účinky psychoregenerační, psychoregulační a psychorelaxační, které příznivě působí na duševní stav jedince, neboť jsou prevencí stresu, negativních emocí a dalších nežádoucích jevů. Cíleně prováděný aktivní pohyb by se proto měl stát nezbytnou součástí životního stylu dnešního člověka, jako denního režimu.“ (Machová, Kubátová, 2009, s. 58)

3 RELAXACE

Relaxace je stav, kdy u jedince dochází k psychickému i fyzickému uvolnění. Pomáhá nám zregenerovat organismus, nabrat síly a získat odstup případně nadhled na aktuální problémy. Relaxací máme na mysli zpravidla činnosti, které jsou člověku příjemné a baví ho. Relaxace zbavuje stresu, únavy a pomáhá obnovit rovnováhu a pohodu organismu a tím předcházet zdravotním rizikům.

Podle vybrané relaxační techniky můžeme uvolnit některé části těla, svalové skupiny či celé tělo. Mezi relaxační techniky patří procházky přírodou, sportovní aktivity, řízená imaginace, masáže, jóga, dýchací techniky nebo autogenní trénink. Osvojení relaxačních technik nevyžaduje žádné speciální pomůcky. Důležitým předpokladem je pozitivní přístup ke zvolené relaxační metodě.

3.1 Autogenní trénink

Autogenní trénink je jednou z nejúspěšnější a nejrozšířenější relaxační metodou ve střední Evropě. Jeho provádění umožňuje rychlé obnovení sil, zbavuje napětí a neklidu, pomáhá zvládat a odbourávat následky stresu. Autogenní trénink se uplatňuje i v oblasti sebezdokonalování. Cvičení může provádět člověk sám, podle vybraného návodu, za pomoci cvičitele nebo třeba pomoci elektronické nahrávky. Metoda je založena na vnitřním duševním soustředění, které pomáhá pomocí myšlenek a představ, ovlivňovat také tělesné uvolnění.

Tato relaxační metoda by měla být prováděna v klidné místnosti, člověk by měl být pohodlně oblečený a na tuto metodu naladěný. Relaxovat můžeme vsedě nebo vleže. Záleží na našich možnostech, časovém prostoru. Cvičení může trvat jen pár minut, pokud potřebujeme rychlou relaxaci, ale může mu být věnováno také 10–15 minut, pokud člověk udrží koncentraci a nechá nežádoucí myšlenky volně plynout. Věkově není toto cvičení nijak omezeno. Člověk musí samozřejmě přihlídnout ke svému zdravotnímu stavu. Právě psychické, somatické a vegetativní uvolnění může přinést zlepšení funkcí celého těla. Cvičení může být zaměřeno na rychlé obnovení sil, může však být užito také k získání vytoužených vlastností – sebedůvěry, odvahy, trpělivosti. Na počátku cvičení by si měl člověk uvědomit, proč vlastně dané cvičení provádí a co by mu mělo poskytnout, zda jde o rychlé uvolnění, odreagování se, nebo naopak o dlouhodobé vypořádání se s trémou či sníženým sebevědomím.

Při nácviku nás může provádět náš vnitřní hlas nebo nahrávka. Při poslouchání nahrávky nás hlas, podbarvený příjemnou relaxační hudbou, vyzve postupně k uvolnění končetin, zklidnění dechu, vnímání tepu srdce, navození pocitu tepla v břišní dutině a pocitu chladu na čele. S hlasem nám postupně ztěžkne pravá a levá ruka, pravá a levá noha, poté do těchto ztěžklých končetin imaginárně pouštíme teplo. Při představách tíhy a tepla v našich končetinách se většinou zklidní dech, nemyslíme na běžné starosti, soustředíme se na končetiny. Postupně nám teplo vstupuje také do břišní dutiny, vnímáme srdeční tep, který je také klidný a pravidelný. Cvičení uzavírá sugesce příjemně protepleného těla a chladného čela. Cvičení je prováděno se zavřenýma očima. Má stanovený postup a pro konec cvičení by mělo být užito jasné zadání, jak se vrátit zpět do reality.

„Navozený autogenní stav představuje klidový stav hlubokého uvolnění s prožitkem uvolněného těla jako těžké a teplé hmoty, nad kterou se vznáší lehká, příjemně chladná, svěží mysl, je to stav intenzivního odpočinku.“ (Drotárová, Drotárová, 2003, s. 141)

3.2 Sportovní aktivity

Nabídka sportovních aktivit je velice bohatá. Můžeme sportovat buď sami, např. běhat, plavat, jezdit na kole, posilovat, nebo sportovat pod vedením zkušených lektorů ve sportovních centrech. V nabídkách sportovních center najdeme nepřeberné množství aktivit a záleží jen na nás, kterým směrem půjdeme. Zda zvolíme jógu, aerobik nebo si hlavu vyčistíme na spinningovém kole či si zatančíme zumbu. Cvičením se v těle vyvolává sekrece antistresových hormonů. Při cvičení se vyplavují endorfiny, které jsou považovány za vnitřní opiáty, tělu tlumí bolest a navozují příjemné pocity a celkové zlepšení nálady.

3.3 Jóga

Jóga pochází z Indie, zhruba z prvního tisíciletí před naším letopočtem. Vychází z holistického pohledu na svět. Ten chápe lidský organismus jako celek, který se snaží o propojení tří stránek. Stránky tělesné, duševní a duchovní. Jedná se tedy o propojení těla, mysli a duše. Právě proto není jóga jenom cvičením. Více než cvičení se jedná o životní cestu, určitou formu náboženství, které prostupuje a sjednocuje celou osobnost. V současné době je v naší kultuře jóga považována za prostředek

k dosažení nejen zdraví tělesného, ale také psychického, užívá se zvláště v případech psychosomatických poruch, způsobených stresem.

Podle přístupů jógy je příčinou každé nemoci znečištění organismu. K tomuto znečištění dochází na tělesné úrovni například nevhodnou potravou, nadměrnou konzumací kávy, alkoholu, ale také potravin, které jsou dobarvované případně jinak chemicky konzervované a upravované. K psychickému znečištění dochází pak na psychické úrovni negativními myšlenkami nebo nevhodnými postoji. Toto znečištění pak zabraňuje průchodnosti drah v těle, kterých jóga uvádí asi 72 tisíc. Cvičení a cesta jógy spočívá v obnovení průchodnosti těchto drah. Tyto dráhy můžeme zprůchodnit tělesným cvičením asán, regulací dýchání, úpravou životosprávy a dalších technik pročišťování, mezi které patří otužování nebo užívání zvukových vibrací. Uvedené aktivity nám pomohou zvýšit zdatnost, odolnost organismu a jeho stability. (Drotárová, Drotárová, 2003)

„Cvičením jógy člověk získává více energie, rozšiřuje své schopnosti a je důležitou otázkou, jak je budeme využívat.“ (Drotárová, Drotárová, 2003, s. 87)

4 PREVENCE SYNDROMU VYHOŘENÍ PODLE MUDR. RADKINA HONZÁKA

4.1 Smích a humor

„Smích a úsměv jsou dveře a brány, jimiž se dá do člověka propašovat mnoho dobrého.“ (Morgenstern in Ptáček, 2002, s. 165)

Smích je jedním z nejvzácnějších darů člověka, vedle lásky. Můžeme se smát, můžeme se usmívat, můžeme brečet smíchy. Každého z nás rozesměje něco jiného. Ale každému z nás je po smíchu dobře. Je totiž prokázáno, že lidé, kteří se dokážou společně smát, mají menší tendence se vzájemně napadat. Smích rozjasňuje chvíle v přítomnosti, umožňuje nám něco prožívat, brání negativním pocitům.

Smích odstraňuje symptomy stresu, brzdí výdej stresových hormonů a naopak vede k produkci opioidů, které usnadňují sociální kontakt, posilují pečovatelské tendence, usnadňují schopnost odpouštění jak druhým tak sobě. Smích také posiluje ochotu učení a zlepšuje průběh a rychlost učení, upevňuje paměťovou stopu, podporuje kreativitu, posiluje sebekázeň, boří bariéry, napomáhá soudržnosti, zlepšuje mezilidskou komunikaci. (Honzák, 2013)

„Smích je sport duše.“ (Šalda in Ptáček, 2002, s. 165)

„V tělesné schránce představuje srdečný smích velmi intenzivní aerobní cvičení, srdeční aktivita po minutě smíchu odpovídá aktivitě po deseti minutách ostré jízdy na rotopedu. Hurónský smích otřásající naší bránicí tak, že se nám třese břicho, prokyslíčí výborně celý organismus. Při něm se totiž třesou i ostatní svaly, které tak vlastně „cvičí“. Za hlasitých chechtavých zvuků he-he-he, hi-hi-hi, ale ještě více ha-ha-ha nebo ho-ho-ho stoupá výdej energie o 10–20 %, takže během deseti minut hurónského smíchu spálíme navíc až 40 Kcal, což je 160 Kj.“ (Honzák, 2013, s. 163)

Určitě se nejde smát na povel. Jde spíš o to, aby člověk patřil do skupiny lidí, ve které mu je dobře, umí se s nimi zasmát nejen vtipným situacím, vtipům, ale třeba i sám sobě. Smích má léčivou moc.

4.2 Notýsek 3 + 3

Jedním z přístupů, jak syndrom vyhoření překonat nebo se mu preventivně vyhnout, je metoda notýsku 3 + 3. Užívá se v psychoterapii v ordinaci u MUDr. Honzáka, který jej předává pacientům, majícím pocit málo radosti ze života. Přichází o momenty v životě „tady a teď“. Často jsou to lidé, kteří ztratili schopnost vidět v životě krásu všedních dnů, zapomínají na krásu úsměvu, přehlíží rosu v trávě. MUDr. Honzák jim v ordinaci věnuje notýsek, na jehož obalu jsou dvě trojky. Do toho notýsku mají pacienti zaznamenávat každý den tři hezké věci, které se jim přihodily laskavostí osudu a tři hezké věci, které pro své potěšení udělal klient, pacient sám. Je totiž přesvědčen o tom, že lidé, kteří neumí udělat radost sami sobě, mohou těžko pracovat pro lidi, kteří pomoc potřebují a předávat jim nejen péči, kterou daný člověk potřebuje, ale také jistou radost ze života. Zkrátka je potřeba, aby bilance pozitivních a negativních vlivů na člověka byla vyrovnaná. Aby měl člověk potěšení sám v sobě. Jen tak bude moci další radost předávat. Pomocí notýsku pak může člověk rekapitulovat své zážitky, prožitky a své odměny.

4.3 Osobnostní odolnost a její trénink

Každý člověk jinak reaguje na stres, na tlak okolních lidí, na tlak společnosti. Lidská odolnost nám může být dobrou prevencí proti syndromu vyhoření, proti dopadu stresových faktorů na naši osobnost. Tato odolnost každého z nás může být dána geneticky, můžeme ji ale také získat tréninkem vlastní osobnosti. Náchylnost k syndromu vyhoření je nižší u lidí, kteří jsou schopni pružně reagovat na příchozí situace a řešit problémy. Vědí totiž, že život přináší určité nároky, berou život jako výzvu a vědí, že je potřeba být otevřený, flexibilní a ochotný ke změnám. K takovým vlastnostem nás vede dnešní společnost. My se s tím můžeme smířit, můžeme se před těmito požadavky uzavřít, ale můžeme vlastní odolnost také pěstovat a trénovat.

- ✓ *„Budujte si pozitivní přesvědčení o svých schopnostech, zbavte se komplexů méněcennosti.*
- ✓ *Najděte smysl svého života a hledejte jej především ve vztazích, nikoliv v materiálních hodnotách.*

- ✓ *Vytvořte si solidní síť mezilidských vztahů. Uvědomte si, že je to zcela přirozené, protože člověk byl stvořen do smečky. Vytvořte si svou smečku, v níž se budete cítit dobře.*
- ✓ *Osvojte si změny. Obměňujte občas své zaběhané a téměř ritualizované postupy. Jednak trénujete mozek, v něm se narodí víc neuronů, jednak pro vás nečekaná změna bude menší zátěží.*
- ✓ *Naučte se optimistickému pohledu. Není nutné být u toho křečovitý, je jen potřeba občas pohlédnout na věci z lepší stránky, a pokud ji nemají, umět ji najít. A pamatujte, že optimismus posiluje imunitu.*
- ✓ *Naučte se o sebe pečovat přinejmenším tak, jak jste ochotni starat se o svého psa nebo kočku, o své děti, o své blízké. Věnujte přiměřenou pozornost svým skutečným potřebám. Najděte si čas na to, co vás baví. Vymýšlejte si potěšení a plňte si je.*
- ✓ *Trénujte své schopnosti řešit problémy, luštěte záhady, pěstujte fantazii, vymýšlejte si příběhy, stavte si myšlenkové paradoxy. Naučte se odpovídat na otázku, proč je to právě naopak, než to právě tak vidíte. Vraťte se do dětství, čarujte!“ (Honzák, 2013, s. 184)*

PRAKTICKÁ ČÁST

5 FORMULACE VÝZKUMNÉHO PROBLÉMU

Ve společnosti působení stresu bezesporu narůstá. Důsledkem chronického stresu může být syndrom vyhoření. Syndrom vyhoření byl výzkumně zkoumán převážně u lékařů, zdravotních sester a dobrovolníků v pomáhajících profesích, kteří se starají o osoby závislé na návykových látkách, na alkoholu a omamných látkách. Výzkumná šetření u lékařů a zdravotních sester, pracujících například na onkologických nebo nefrologických odděleních, byla velice znepokojující. Šetřením byla zjištěna velká fluktuace lékařů a častá změna pracovního zařazení zdravotních sester, mnohdy docházelo k odchodu ze zdravotnického zařízení a rekvalifikace a uplatnění se v jiné profesi.

Literatura a odborné články často píší o působení syndromu vyhoření v manažerských profesích, v pomáhajících profesích ve zdravotnických a rehabilitačních zařízeních. Informací k výzkumům náchylnosti k syndromu vyhoření v pedagogických profesích není mnoho. Je třeba položit si otázku, do jaké míry jsou právě pedagogičtí pracovníci v mateřských školách ohroženi syndromem vyhoření. Zda nárůst stresu z důvodu liberální výchovy dětí či nárůstu administrativních požadavků nebo změny ve vedení mateřské školy ovlivňují setrvávání ve stávající profesi. Jaké jsou klady záporů pedagogického povolání? Jak se vyrovnat s působením stresových faktorů a jak předcházet syndromu vyhoření?

5.1 Výzkumné cíle

Cílem diplomové práce je analyzovat současný stav vědeckého poznání v oblasti syndromu vyhoření. V teoretické části práce je cílem poznání etiologie, symptomatologie, léčby a prevence syndromu vyhoření z dostupné literatury. V empirické části je primárním cílem zjištění náchylnosti k syndromu vyhoření u pedagogů v mateřských školách.

Hlavními cíli práce jsou:

- Analyzovat náchyllost pedagogů k syndromu vyhoření v běžných mateřských školách.
- Analyzovat náchyllost pedagogů k syndromu vyhoření ve speciálních mateřských školách.

Díličími cíli práce jsou:

- Zjistit náchyllost pedagogů k syndromu vyhoření v jednotlivých rovinách (kognitivní, citové, tělesné a sociální).
- Zjistit preventivní opatření pedagogů v mateřských školách předcházející syndromu vyhoření.
- Zjistit největší stresový faktor u pedagogů v běžných mateřských školách.
- Zjistit největší stresový faktor u pedagogů ve speciálních mateřských školách.
- Zjistit náchyllost pedagogů k syndromu vyhoření podle dosaženého vzdělání.
- Zjistit náchyllost pedagogů k syndromu vyhoření podle odpracovaných let v pedagogické profesi.

5.2 Metodologie výzkumného šetření

Pro účely diplomové práce byla využita metoda kvalitativní i metoda kvantitativní. V teoretické části byl proveden kvalitativní výzkum zpracovaný monografickou procedurou za použití analýzy dokumentů. Využita byla zejména práce Vladimíra Kebzy (2003), Ivy Šolcové (2003), Claudia Henniga (1996), Gustava Kellera (1996) a Radkina Honzáka (2013).

Empirická část je rozdělena do několika výzkumných oblastí. V první části se jedná o kvalitativní výzkum prostředí. Obsahuje popis oblasti běžných mateřských škol a mateřských škol speciálních, počet žáků ve třídách, počet pedagogů ve třídách, včetně legislativní úpravy požadavků na profesi pedagogických pracovníků.

Druhá část výzkumného šetření je zpracována statistickou metodou a má charakter kvantitativního šetření. Dominantní technikou je dotazník sestavený ze tří částí. První část obsahuje otázky zjišťující druh mateřské školy, ve které respondent působí, vzdělání a délku praxe, druhá část dotazníku je tvořena standardizovaným dotazníkem podle Henniga a Kellera (1996) určeným pro zjištění náchyllosti k syndromu vyhoření v pedagogické profesi. Třetí část je věnována stresovým

faktorům působící na pedagogy v mateřských školách a také na vědomou prevenci syndromu vyhoření.

Matematické a statistické výpočty byly zpracovány v programu Microsoft Excel. Pro ověření hypotéz byly vypočteny procentuální hodnoty a průměry.

Analytická jednotka: pedagogický pracovník v mateřské škole

Výběrový soubor: mateřské školy Praha, mateřská škola Klášterec nad Orlicí, mateřské školy Sokolov, mateřské školy Louny, mateřské školy Nymburk, mateřská škola Choceň

Druh výběru: záměrný, dostupný výběr

Dotazníkové šetření

Základní technikou pro sběr dat byl dotazník. Metoda byla vybrána z několika důvodů. Dotazník je jednou z nejefektivnějších způsobů sběru dat s minimálními náklady a je to nejrychlejší cesta k získání hromadných informací.

Výběr zkoumaného vzorku obyvatel byl realizován prostřednictvím dostupného výběru. Dotazníky byly šířeny v papírové podobě, ale také elektronicky pomocí dalších osob, kolegů. V úvodu dotazníku je kladen důraz na anonymitu respondenta. U písemných dotazníků byl na konci uveden způsob vyhodnocení náchylnosti k syndromu vyhoření. Respondent měl tak možnost své odpovědi vyhodnotit a podle bodového skóre zjistit, v jakém pásmu stresu se nachází, jaká z rovin je zasáhnuta nejvíce, jaká nejméně.

Celkem bylo rozdáno 50 papírových dotazníků (návratnost 29), elektronickou formou bylo vyplněno 38 dotazníků, návratnost se zde však nedá vyhodnotit z důvodu dalšího šíření elektronickou formou, předáváním dalšími osobami spolupracujícími s oslovenými spolupracujícími kolegy, respondenty.

Struktura dotazníku a způsob jeho vyhodnocení

Použitý dotazník je sestaven z tří částí. V první části jsou otázky týkající se práce v druhu mateřské školy, získaného vzdělání a počtu let v pedagogické profesi. Nejdůležitější část dotazníku tvoří dotazník, který byl sestaven pro pedagogické pracovníky a mapuje náchylnost syndromu vyhoření (viz příloha C). Dotazník obsahuje 24 otázek. Odpovědi je možné zvolit ve slovním škálovém hodnocení: vždy – často – někdy – zřídka – nikdy. K těmto tvrzením je vždy přiřazena bodová hodnota: vždy – 4 body, často – 3 body, někdy – 2 body, zřídka – 1 bod, nikdy – 0 bodů.

Dotazník nám také umožňuje zjistit nejen náchylnost k syndromu vyhoření, ale také to, v jakých rovinách je respondent nejméně či nejvíce náchylný k syndromu vyhoření. Jedná se tak o rovinu kognitivní, citovou, tělesnou a sociální. Součtem hodnot v jednotlivých rovinách získáme hodnotu, která označuje celkovou míru náchylnosti ke stresu a k syndromu vyhoření. Maximální hodnota v každé z rovin je 24, celková maximální hodnota 96 bodů.

Pro lepší přehlednost vyhodnocených otázek bylo zvoleno rozdělení do 4 kategorií:

- **Mírná náchylnost k syndromu/mírná zátěž** - 0–24 bodů – respondent užívá vhodná preventivní opatření, která předchází syndromu vyhoření a balance pozitivních a negativních stresorů je vyvážená.
- **Střední náchylnost k syndromu vyhoření/střední zátěž** – 25–48 bodů – respondent by měl začít využívat vhodná opatření, aby působení stresových faktorů omezil.
- **Velká náchylnost k syndromu vyhoření/velká zátěž** – 49–72 bodů – respondent v tomto bodovém skóre již nechce vykonávat činnost pedagogického pracovníka a uvažuje o změně zaměstnání. Práce na vyrovnaní se se stresovými faktory je zcela nutná. Pokud není respondent schopen se se stresovými faktory vyrovnat sám, měl by požádat o pomoc odborníka, ošetřujícího lékaře nebo psychologa.
- **Ohrožující náchylnost k syndromu vyhoření/ohrožující zátěž** – 72–96 bodů – respondent je v ohrožení života. Je celkově vyčerpán, odborná pomoc je nutná.

Třetí část dotazníku obsahuje otevřené otázky, které zjišťují největší stresory pedagoga v mateřské škole, důvod k vyhodnocení největšího stresoru a poslední otázkou je vědomě užívaná technika prevence syndromu vyhoření.

První a třetí část dotazníku byla vytvořena za účelem tohoto výzkumu, druhá část je standardizovaný dotazník pro zjištění náchylnosti k syndromu vyhoření pro pedagogy. Autorem jsou Hennig a Keller (1996).

5.3 Formulace a zdůvodnění hypotéz

Na základě získaných teoretických poznatků, zejména provedením analýzy odborných knih v teoretické části, a na základě pozorování v mateřských školách byly formulovány následující hypotézy:

H1: U pedagogů v běžných mateřských školách je náchylnost k syndromu vyhoření větší než u pedagogů ve speciálních mateřských školách.

Zdůvodnění: Na základě legislativy by měli ve speciálních mateřských školách působit speciálně vzdělaní pedagogové s vysokoškolským vzděláním nebo absolventi vyšších odborných škol. Studenti speciální pedagogiky jsou během studia se syndromem vyhoření seznamováni v předmětu Speciální pedagogika, prevence je zdůrazňovaná v předmětech Autoregulační metody, Psychohygiena pedagogických pracovníků, Psychoterapie aj. Předpokladem tedy je, že speciální pedagogové jsou lépe informováni o projevech a prevenci syndromu vyhoření než středoškolští absolventi, nejčastěji pracující v běžných mateřských školách.

H2: U pedagogů v mateřských školách je větší náchylnost k syndromu vyhoření v kognitivní a sociální rovině než v citové a tělesné rovině.

Zdůvodnění: Pozorováním bylo zaznamenáno, že pedagogové mateřských škol mají z důvodu vysokého počtu dětí problémy s koncentrací, obtížně se soustředí na vysvětlování řízené činnosti, často prezentovanou myšlenku nedokončí a odbíhají od tématu. V sociální rovině je v takovém počtu dětí ve třídách problematické navázat kamarádský vztah a k dětem a rodičům přistupovat individuálně.

H3: Pro pedagogy v běžných mateřských školách jsou největším stresovým faktorem děti/žáci, menším stresovým faktorem kolegové.

Zdůvodnění: Na základě pozorování byl zjištěn vysoký počet dětí ve třídách běžných mateřských škol. Maximální obsazení bylo 25 dětí ve třídě na dva pedagogy, kteří se střídají na ranní a odpolední směnu. Pro pedagoga je v tak velkém počtu žáků náročné pracovat, věnovat se dětem individuálně. Na základě výzkumu Asociace předškolní výchovy jsou některé tříleté děti k nástupu do MŠ nezralé. Často neumí jíst lžící, neumí

si sami obléknout bundu nebo boty, nemají hygienické návyky k tomu, aby si po toaletě omyly ruce. Problém u učitelů nastává, když má pomoci více než 20 dětem s jídlem, oblékáním 20 párů bot, kontrolou hygienických návyků. Při takovém počtu dětí ve třídách je tedy předpokladem, že budou větším stresovým faktorem děti/žáci, než kolegové v zaměstnání, kteří mají podobné problémy a mohou se vzájemně podporovat.

H4: Pro pedagogy speciálních mateřských škol jsou největším stresovým faktorem děti/žáci, menším stresovým faktorem pracovní prostředí.

Zdůvodnění: Děti ve speciálních mateřských školách mají speciální vzdělávací potřeby. Jedná se o děti, které jsou oproti normě v některé oblasti handicapované. Pedagogové pak musí vynaložit mnohem větší úsilí k tomu, aby si děti osvojily základní pravidla předškolního vzdělávání, často vyžadují fyzickou podporu učitelů. Učitel musí vynaložit větší úsilí než je při vzdělávání dětí bez handicapu, navíc toto úsilí většinou neodpovídá výsledkům dětí v činnostech. Učitelé pak mohou prožívat nedostatečné uspokojení ze své práce.

H5. U pedagogů s vysokoškolským pedagogickým vzděláním je náchylnost k syndromu vyhoření menší než u pedagogů se středoškolským vzděláním nebo bez pedagogického vzdělání.

Vysokoškolští pedagogové mají rozsáhlejší znalosti z psychologie, vývojové psychologie, pedagogiky a didaktiky a také jsou vzdělávání v oblasti psychohygieny učitelů. Náchylnost k syndromu vyhoření by měla být tedy nižší než u pedagogů se středoškolským vzděláním, které je zaměřeno převážně na praktickou činnost s dětmi.

6 POPIS MATEŘSKÝCH ŠKOL ZAPOJENÝCH DO VÝZKUMU

Běžné i speciální mateřské školy měly podobná zázemí, týkající se budov, hygienických podmínek, pedagogů. Třídy byly děleny většinou na část, kde s dětmi byla prováděna řízená nebo spontánní činnost, na část se stoly a židlemi, kde mohly tvořit nebo svačit a obědovat, a na část, která byla vyhrazena pro řízenou činnost (rozcvičky, zpívání u klavíru, besídky aj.), tato část se většinou v době odpoledního klidu měnila v dětskou ložnici. Stejná byla i hygienická zařízení – umyvadla a toalety upravené pro předškolní děti byly menší než toalety pro běžné užívání dospělých. Šatny sloužily pro odkládání věcí, ale také pro sdělování informací rodičům různou formou. Byly to nástěnky, bílé tabule, barevné kostky, kde byly umísťovány letáky, informace o třídních schůzkách, informace o rozvoji dítěte nebo vlastní výtvary a výrobky dětí. Každá mateřská škola měla zahradu. Zahrady byly vybaveny podle finančních možností mateřské školy. Některé měly nové skluzavky, domečky pro děti, prolézačky, pískoviště, některé zahrady byly pouze zatravněné a bylo na nich pískoviště a lavička.

Většina zkoumaných mateřských škol měla vlastní kuchyň. V případě, že využívali dovozu jídla z jiné jídelny nebo vývařovny, byla v takové škole zřízena přípravná jídla, odkud byla strava rozvážena do jednotlivých tříd.

Ve zkoumaných běžných mateřských školách bylo přijato do tříd 25 dětí. Většinou však tento plný počet není každodenně naplněn z důvodu nemocnosti dětí nebo jiné náplně s rodiči. V mateřské škole logopedické byl počet dětí upraven na 11 dětí ve třídě. V mateřské škole speciální, která nabízela předškolní vzdělávání pro děti s řečovými vadami, se sluchovým či zrakovým postižením, kombinací vad nebo pro děti s poruchou autistického spektra, byl počet upraven na 14 dětí ve třídě.

V běžných mateřských školách nebyla při analýze zjištěna přítomnost asistentů pedagogů. Běžné mateřské školy však neměly v integraci žádného s žáků se speciálně vzdělávacími potřebami. V každé třídě působily 2 učitelky, střídající se na ranní a odpolední směnu. Ve třídách u tříletých dětí často působily ještě pomocné pracovnice. Pomáhaly dětem převážně při oblékání při odchodu na zahradu. V mateřské škole speciální byly k dispozici také dvě učitelky, na ranní a odpolední směnu. Mateřská škola speciální měla na jednu třídu dvě učitelky a podle druhu postižení dětí také asistenta pedagoga nebo zdravotní sestru.

Vzdělání pedagogů

Vzdělání pedagogů v mateřských školách je upraveno zákonem č. 563/2004 Sb. v platném znění.

Dle tohoto zákona je stanoven rozdíl v podmínkách pedagogických pracovníků v mateřských školách běžných a speciálních. V běžných mateřských školách mohou působit středoškolsky vzdělaní pedagogové, pedagogové s vyšším odborným vzděláním i s vysokoškolským vzděláním, v mateřských školách speciálních pouze pedagogové s vyšším pedagogickým vzděláním nebo vysokoškolsky vzdělaní pedagogové. Hlavní rozdíl je spatřován v tom, že k práci s žáky se speciálně vzdělávacími potřebami je potřeba odborné kvalifikace, znalosti v potřebných oborech – somatopedii (pro tělesně postižené), psychopedii (pro mentálně postižené), surdopedii (pro sluchově postižené), tyflopeditii (pro zrakově postižené), logopedii (pro postižení v oblasti řeči).

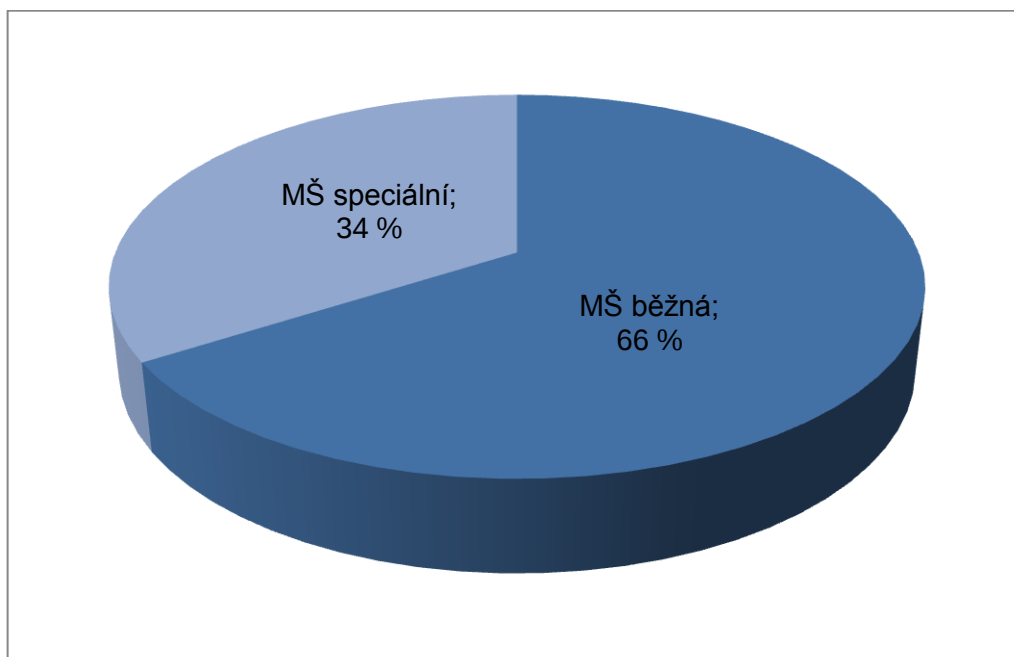
7 VYHODNOCENÍ VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

V této části se bude práce věnovat charakteristice výběrového souboru a interpretaci výsledků otázek dotazníku.

Otázka č. 1

Respondenti byli požádáni, aby v otázce číslo 1 vybrali druh mateřské školy, ve které pracují. Otázka byla koncipována formou výběru ze dvou mateřských škol – MŠ běžné a MŠ speciální. Výsledkem této otázky je rozdělení dotazovaných podle druhu mateřské školy. Celkový počet respondentů, kteří se zúčastnili výzkumného šetření, vyplnili a odevzdali správně dotazník, byl 67 osob. Z tohoto počtu bylo 44 (66 %) pedagogů v mateřských školách běžných, 23 (34 %) pedagogů v mateřských školách speciálních. Výsledek je znázorněn v grafu č. 1.

Graf 1: Rozdělení respondentů dle druhu mateřské školy



Zdroj: autorka práce, 2013 (vlastní šetření)

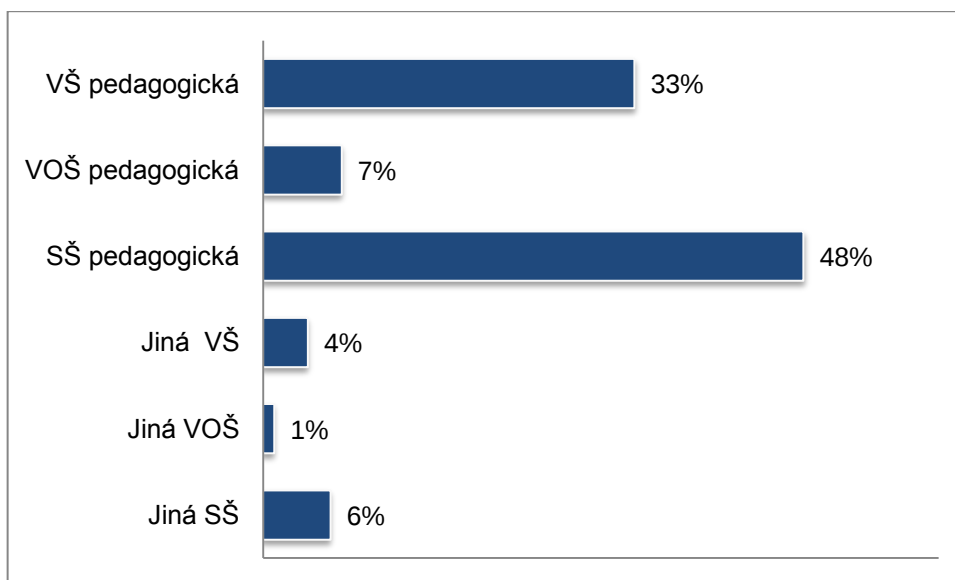
Otázka č. 2

Dotazovaní byli požádáni, aby uvedli dosažené vzdělání. Tato otázka byla formou výběru z možností. V nabídce byly následující možnosti:

- ☐ VŠ v pedagogickém oboru
- ☐ VŠ jiná
- ☐ VOŠ v pedagogickém oboru
- ☐ VOŠ jiná
- ☐ SŠ v pedagogickém oboru
- ☐ SŠ jiná.

Dosažené vzdělání respondentů je zobrazeno v grafu č. 2. Největší podíl z celkového počtu respondentů má skupina, která dosáhla středoškolského vzdělání v pedagogickém oboru (48 %). Druhou největší skupinu tvoří respondenti, kteří dosáhli vysokoškolského vzdělání v pedagogickém oboru (33 %). Pokud bychom sloučili kategorie všech středoškolsky vzdělaných, dosáhli bychom 56 % respondentů, tedy více než polovinu. Pokud bychom sloučili vysokoškolsky vzdělané pedagogy, dosáhli bychom 37 % respondentů. Podle této kategorie můžeme tvrdit, že jsou středoškolsky vzdělaní pedagogové v největším zastoupení ve výběrovém šetření.

Graf 2: Rozdělení respondentů dle dosaženého vzdělání

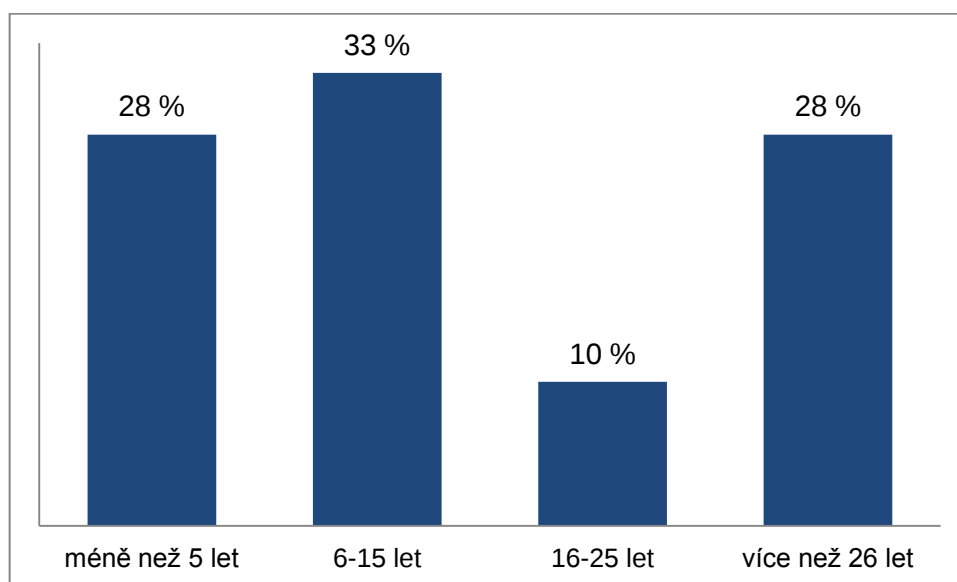


Zdroj: autorka práce, 2013 (vlastní šetření)

Otázka č. 3

V otázce č. 3 byli respondenti požádáni, aby uvedli délku praxe v mateřské škole. Tato otázka byla otevřená, bez výběru. Vyhodnocení délky praxe bylo rozděleno do 4 skupin, je uvedeno v grafu č. 3. Největší skupinu tvoří respondenti s délkou praxe 6–15 let, celkem 33 % (22 osob), druhá skupina, méně než 5 let, a třetí skupina, více než 26 let, mají shodná procenta, 28 % (19 osob). Výsledek ve třetí skupině je překvapující. 28 % (19 osob) pedagogů je v praxi více než 26 let. Čtvrtou skupinou s délkou praxe 16–25 let má zastoupení 10 % (7 osob). Minimální uvedenou délkou praxe je 1 rok, maximální uvedenou délkou praxe je 36 let.

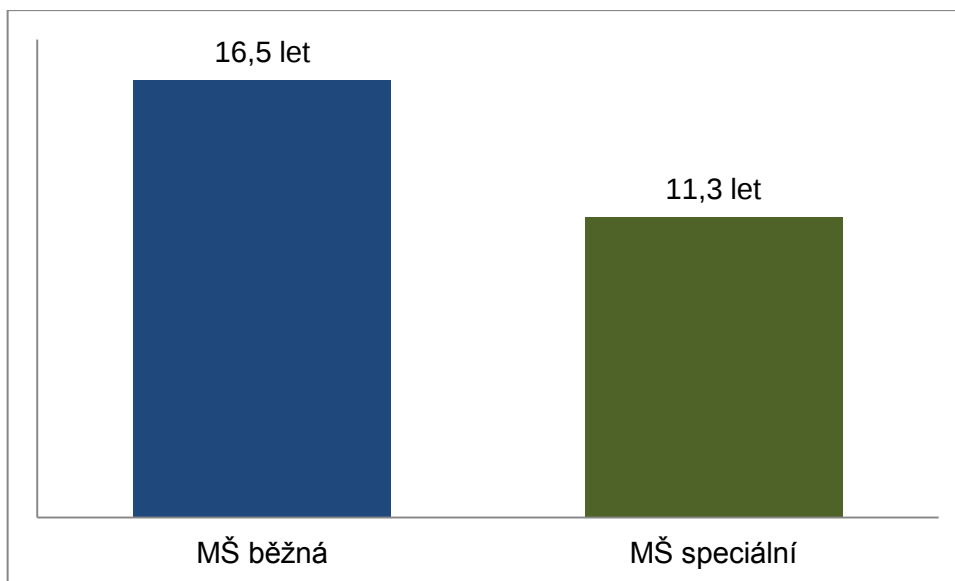
Graf 3: Délka praxe respondentů



Zdroj: autorka práce 2013, (vlastní šetření)

Průměrná délka praxe v mateřských školách je znázorněna v grafu č. 4. Průměrná délka praxe v běžných mateřských školách je 16,5 let, průměrná délka praxe ve speciálních mateřských školách je 11,3 let.

Graf 4: Průměrná délka praxe v MŠ



Zdroj: autorka práce 2013, (vlastní šetření)

Otázka č. 4

V této části byli respondenti požádáni, aby podle individuálních projevů vyhodnotili otázky v dotazníku podle Henniga, Kellera (1996). Dotazník obsahuje 24 otázek a zjišťuje individuální stresové zátěže a tím i náchyllost k syndromu vyhoření. Otázky jsou koncipovány škálově, podle odpovědi byly bodovány následovně:

Vždy – často – někdy – zřídka – nikdy
4 body – 3 body – 2 body – 1 bod – 0 bodů

Součtem počtu bodů zjistíme náchyllost k syndromu vyhoření. Maximální bodová hodnota je 96 bodů. Podoblastmi jsou 4 různé roviny: kognitivní, tělesná, citová a sociální, kde může respondent získat až 24 bodů.

Minimální počet bodů získaných v dotazníku je 0, maximální počet 96 bodů.

Pro lepší přehlednost vyhodnocených otázek autorka zvolila rozdělení do 4 kategorií:

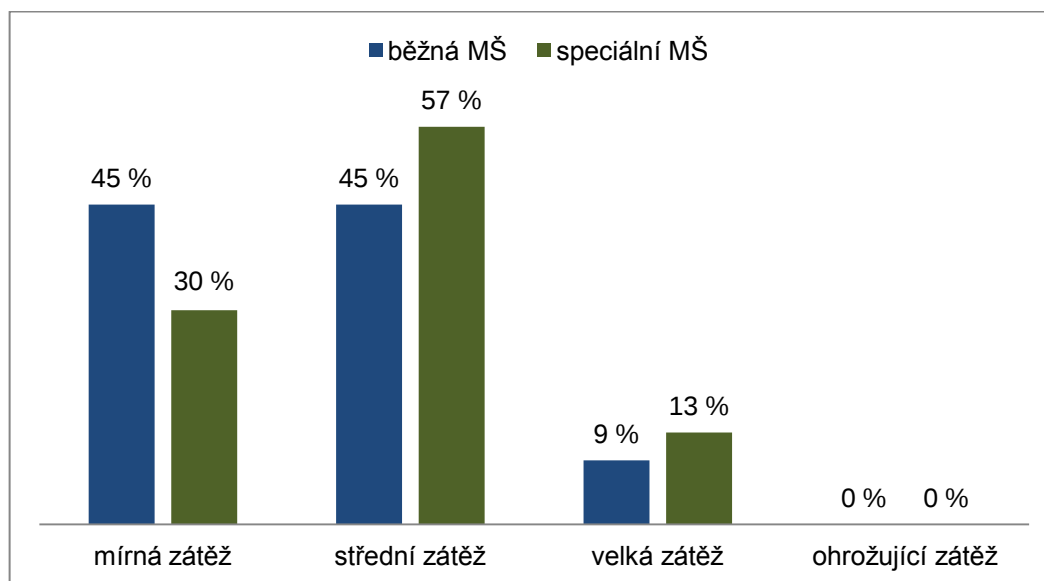
- **Mírná náchylnost/zátěž** - 0–24 bodů – respondent užívá vhodná preventivní opatření, která předchází syndromu vyhoření a bilance pozitivních a negativních stresorů je vyvážená.
- **Střední náchylnost/zátěž** – 25–48 bodů – respondent by měl začít využívat vhodná opatření, aby působení stresových faktorů omezil.
- **Velká náchylnost/zátěž** – 49–72 bodů – respondent v tomto bodovém skóre již nechce vykonávat činnost pedagogického pracovníka a uvažuje o změně zaměstnání. Práce na vyrovnaní se se stresovými faktory je zcela nutná. Pokud není respondent schopen se se stresovými faktory vyrovnat sám, měl by požádat o pomoc odborníka, ošetřujícího lékaře nebo psychologa.
- **Ohrožující náchylnost/zátěž** – 72–96 bodů – respondent je v ohrožení života. Je celkově vyčerpán, odborná pomoc je nutná.

Náchylnost k syndromu vyhoření podle druhu mateřské školy

Graf č. 5 vystihuje, v jakém procentuálním poměru je počet pedagogů zastoupen v jednotlivých skupinách stresových zátěží a tím vystihuje také náchylnost pedagogů k syndromu vyhoření. Ve skupině mírné zátěže je 45 % pedagogů běžných mateřských škol a 30 % pedagogů speciálních mateřských škol. Ve skupině střední zátěže je 45 % pedagogů běžných mateřských škol, 57 % pedagogů speciálních mateřských škol. Ve skupině velké zátěže je 9 % pedagogů běžných mateřských škol, 13 % pedagogů speciálních mateřských škol. Ve skupině ohrožující zátěže je 0 % pedagogů.

Znepokojující je skupina pedagogů ve speciálních mateřských školách, která dosáhla 57 %, tedy více než poloviny, v kategorii střední stresové zátěže. Zde je nutné pracovat se stresovými faktory a preventivními opatřeními, která zmenší vliv stresových faktorů. Jedinci v kategorii velké zátěže, tedy jedinci ve skupině 49–72 bodů, by měli již vyhledat odbornou pomoc.

Graf 5: Stresová zátěž dle druhu MŠ



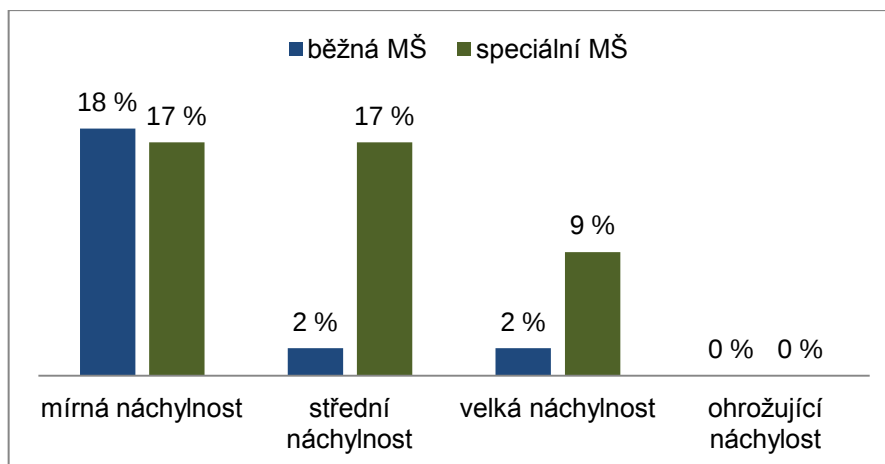
Zdroj: autorka práce 2013, (vlastní šetření)

Náchylnost k syndromu vyhoření podle délky praxe v MŠ

Graf č. 6 vyjadřuje náchylnost k syndromu vyhoření u pedagogů v praxi kratší než 5 let v běžné i speciální mateřské škole. V kategorii běžné mateřské školy je v kategorii mírné náchylnosti k syndromu vyhoření 18 % pedagogů, ve střední náchylnosti pouze 2 % pedagogů a skupina velká náchylnost k syndromu vyhoření je zastoupena 2 % pedagogů. U speciální mateřské školy je v kategorii mírné náchylnosti k syndromu vyhoření 17 % pedagogů, ve střední náchylnosti také 17 % pedagogů a 9 % pedagogů je v kategorii velké náchylnosti. V ohrožující náchylnosti k syndromu vyhoření není žádný pedagog z mateřských škol.

Lze tedy konstatovat, že pedagogové v běžné mateřské škole s délkou praxe méně než 5 let jsou ohroženi syndromem vyhoření méně než pedagogové speciálních mateřských škol. Doporučením by bylo u pedagogů speciálních mateřských škol prozkoumat největší stresové faktory, aby byla nalezena příčina náchylnosti k syndromu vyhoření.

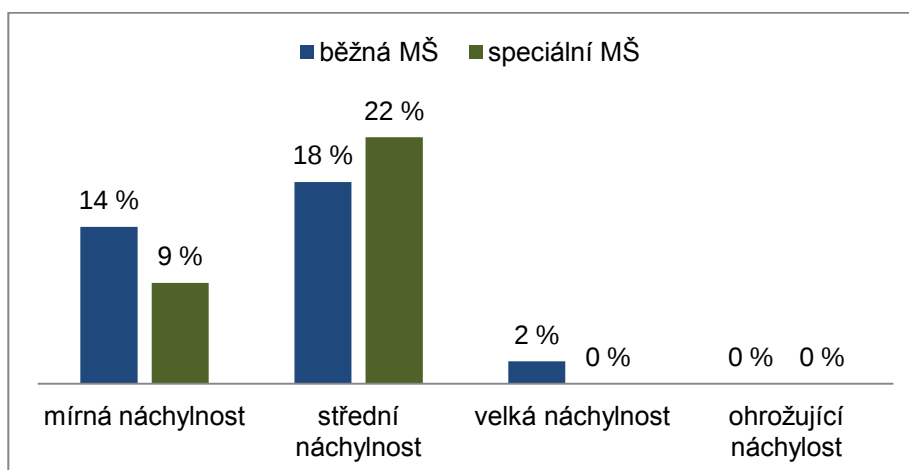
Graf 6: Náchylnost k syndromu vyhoření u respondentů s délkou praxe méně než 5 let



Zdroj: autorka práce 2013, (vlastní šetření)

Graf č. 7 vyjadřuje náchylnost k syndromu vyhoření u pedagogů mateřských škol s délkou praxí od 6 do 15 let včetně. V této kategorii dosáhla největšího procentuálního skóre střední náchylnost k syndromu vyhoření, a to u 18 % pedagogů v běžné mateřské škole a u 22 % pedagogů ve speciální mateřské škole. V kategorii velké náchylnosti jsou 2 % pedagogů běžné mateřské školy. Lze tedy konstatovat, že u pedagogů v délce praxe od 6 do 15 let je náchylnost k syndromu vyhoření na úrovni zahájení preventivních opatření tak, aby stresová zátěž byla zmírněna a negativní vlivy byly eliminovány.

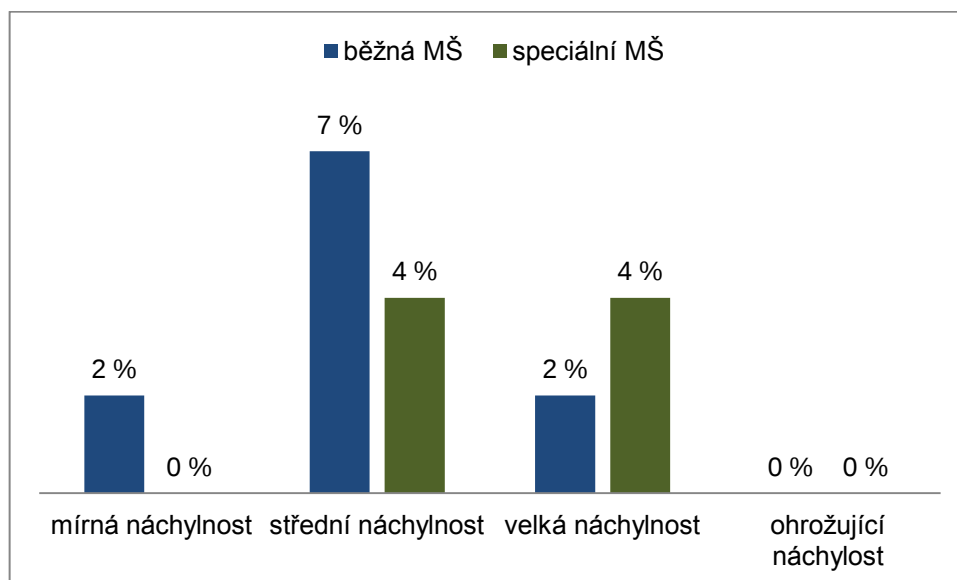
Graf 7: Náchylnost k syndromu vyhoření u respondentů s délkou praxe 6–15 let



Zdroj: autorka práce 2013, (vlastní šetření)

Graf č. 8 vyjadřuje náchylnost k syndromu vyhoření u pedagogů mateřských škol s délkou praxe 16 až 25 let včetně. V kategorii střední náchylnosti vidíme drobný rozdíl u pedagogů v běžných mateřských školách u 7 % pedagogů a u pedagogů ve speciálních mateřských školách u 4 % pedagogů. Nárůst oproti jiným skupinám délky praxe lze vidět u kategorie velké náchylnosti, kde je výskyt u 2 % pedagogů v běžných mateřských školách a u 4 % pedagogů ve speciálních mateřských školách. Doporučením by bylo pracovat s pedagogy ohroženými velkou náchylností k syndromu vyhoření, nalézt příčiny, stresory a následně pracovat na jejich odstranění, případně zmírnění vlivu v profesním životě.

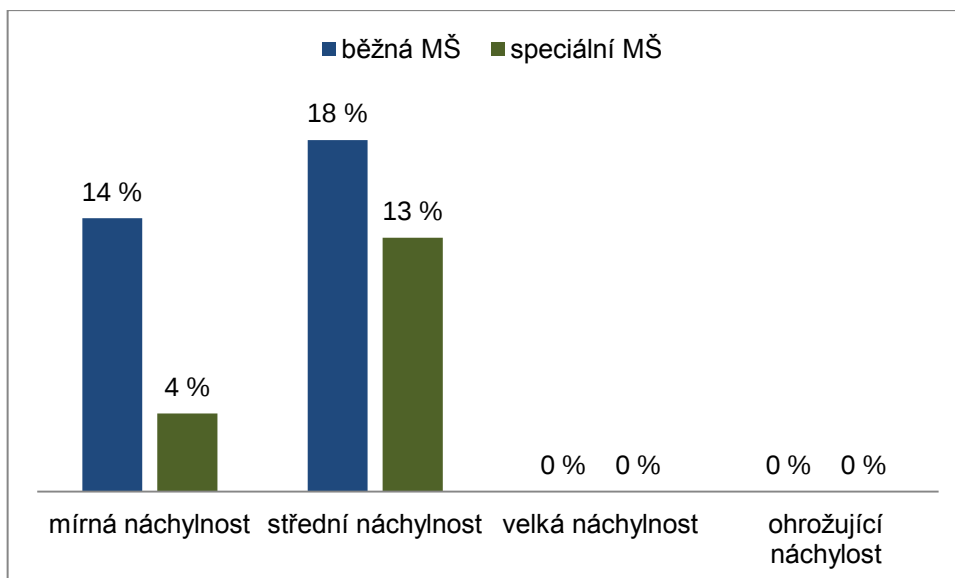
Graf 8: Náchylnost k syndromu vyhoření u respondentů s délkou praxe 16–25 let



Zdroj: autorka práce 2013, (vlastní šetření)

Graf č. 9 vystihuje náchylnost k syndromu vyhoření u pedagogů s délkou praxe více než 26 let. V mírné náchylnosti k syndromu vyhoření je v běžné mateřské škole 14 % pedagogů, ve speciální mateřské škole 4 % pedagogů. Ve střední kategorii je 18 % pedagogů běžné MŠ a 13 % pedagogů speciální MŠ.

Graf 9: Náchylnost k syndromu vyhoření u respondentů s délkou praxe více jak 26 let



Zdroj: autorka práce 2013, (vlastní šetření)

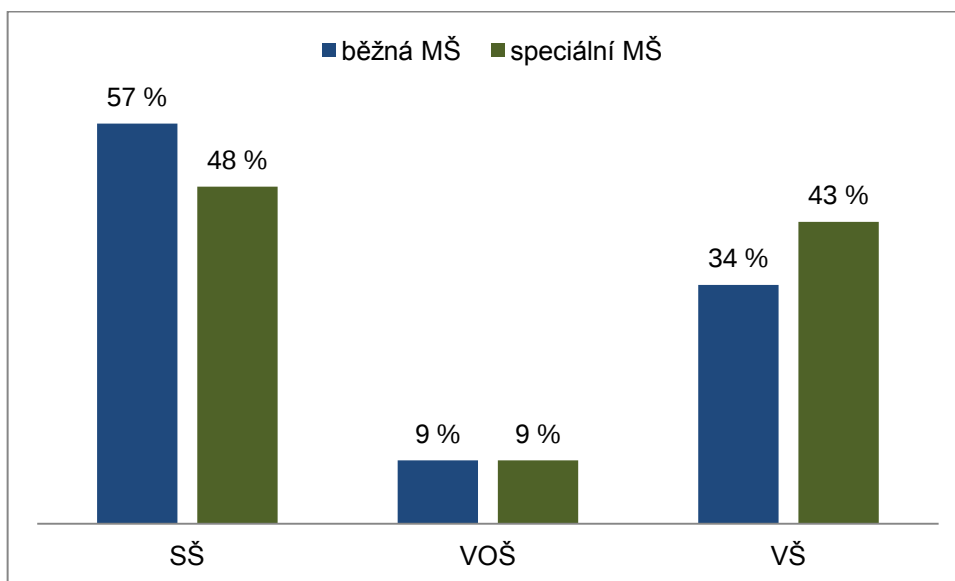
Ve srovnání s ostatními kategoriemi podle délky praxe je patrné, že žádný z pedagogů není ve velké či ohrožující náchylnosti k syndromu vyhoření.

Podle výzkumného šetření můžeme tvrdit, že ve střední stresové zátěži je nejvíce pedagogů s délkou praxe 6 až 15 let, celkem 40 %. Ve velké stresové zátěži je nejpočetnější skupina pedagogů s délkou praxe méně než 5 let, celkem 11 %. K syndromu vyhoření mají nejbližší pedagogové speciálních mateřských škol s délkou praxe kratší než 5 let, s dosaženým počtem 9 %.

Rozdělení pedagogů podle dosaženého vzdělání v mateřských školách

V grafu č. 10 je uvedeno rozdělení na dosažené vzdělání podle druhu mateřské školy. V běžné mateřské škole je 57 % pedagogů se středoškolským vzděláním, 9 % s vyšším odborným vzděláním a 34 % s vysokoškolským vzděláním. Ve speciální mateřské škole je 48 % pedagogů se středoškolským vzděláním, 9 % pedagogů s vyšším odborným vzděláním a 43 % pedagogů s vysokoškolským vzděláním. Je tedy patrné, že u obou druhů mateřských škol převládají respondenti se středoškolským vzděláním.

Graf 10: Dosažené vzdělání pedagogů dle druhu MŠ



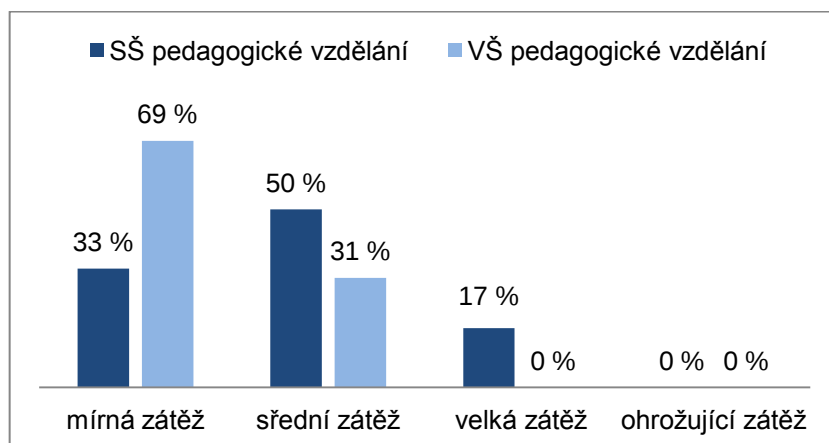
Zdroj: autorka práce 2013, (vlastní šetření)

Náchylnost k syndromu vyhoření podle dosaženého vzdělání

Graf č. 11 znázorňuje náchylnost k syndromu vyhoření podle dosaženého vzdělání. Kategorie byly zúženy pouze na dvě, na pedagogy vystudované ve vysokoškolském pedagogickém oboru a ve středoškolském pedagogickém oboru. V kategorii pedagogů se středoškolským pedagogickým vzděláním je v mírné zátěži 33 % pedagogů, ve střední zátěži 50 % pedagogů a ve velké zátěži 17 % pedagogů běžných mateřských škol. U pedagogů ve vysokoškolském vzdělání v pedagogickém oboru je mírná zátěž zaznamenána u 69 %, střední zátěž u 31 % pedagogů. Žádný z vysokoškolsky vzdělaných pedagogů není uveden ve velké stresové zátěži. Z grafu je patrné, že největší část pedagogů je v kategorii mírné zátěže, 69 % vysokoškolsky studovaných pedagogů.

Druhou největší skupinu, 50 %, tvoří pedagogové se středním vzděláním pedagogického oboru. Na grafu můžeme vidět, že v běžné mateřské škole se se stresory lépe vypořádávají vysokoškolsky studovaní pedagogové.

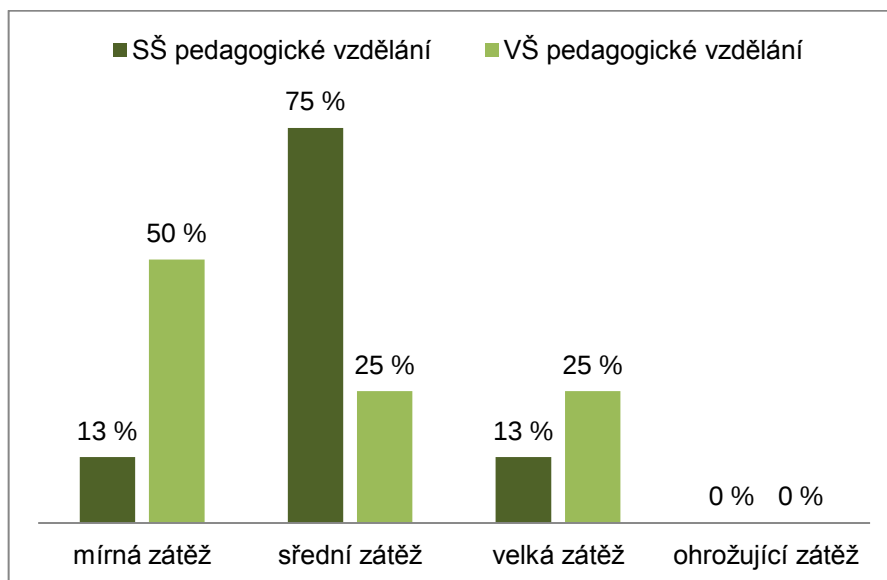
Graf 11: Stresová zátěž v běžné MŠ podle dosaženého vzdělání pedagogů



Zdroj: autorka práce 2013, (vlastní šetření)

V grafu č. 12 je uvedena stresová zátěž ve speciální mateřské škole. V této kategorii jsou středoškolské pedagogové zastoupeni mírnou zátěží 13 %, střední zátěží 75 % a velkou zátěží 13 % pedagogů. U vysokoškolských pedagogů je největší skupina, tedy 50 %, v mírné stresové zátěži, 25 % pedagogů ve střední zátěži a 25 % pedagogů ve velké zátěži. Nejvíce ohroženou skupinou jsou tedy vysokoškolsky studovaní pedagogové ve speciální mateřské škole.

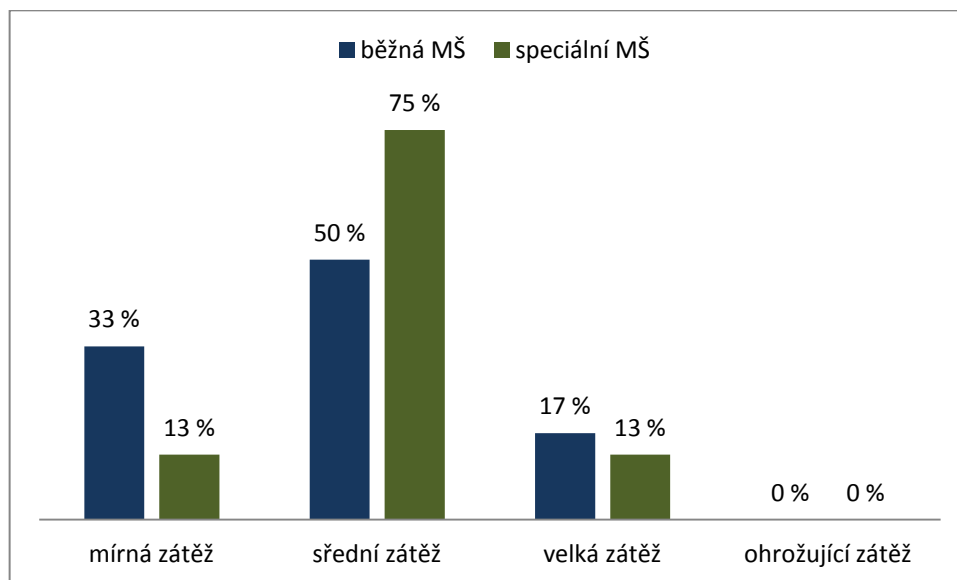
Graf 12: Stresová zátěž v MŠ speciální podle dosaženého vzdělání pedagogů



Zdroj: autorka práce 2013, (vlastní šetření)

Z grafu č. 13 vyplývá tvrzení, že středoškolsky vzdělaní pedagogové jsou více ohroženi syndromem vyhoření v běžné mateřské škole (17 %).

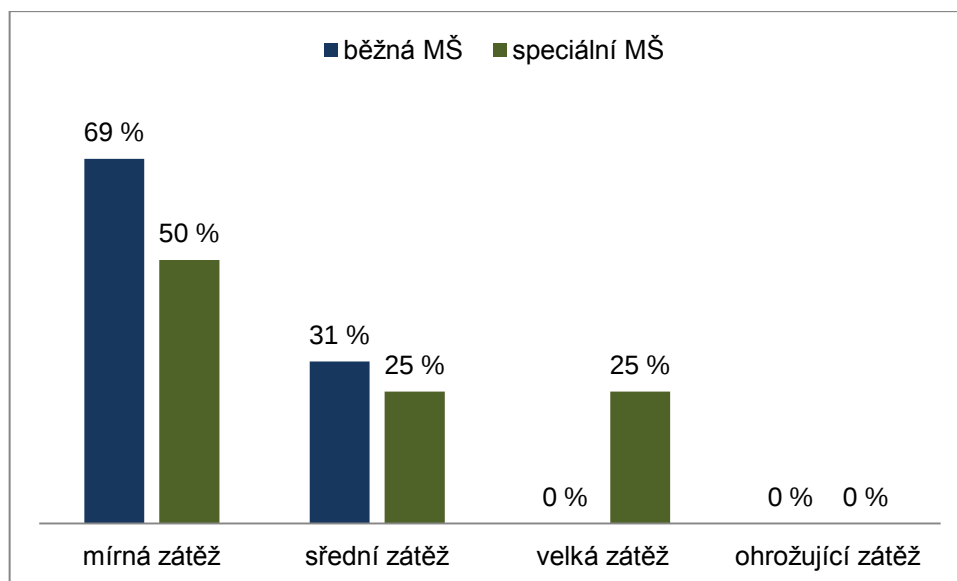
Graf 13: Stresová zátěž u SŠ vzdělaných pedagogů, rozdělení dle druhu MŠ



Zdroj: autorka práce 2013, (vlastní šetření)

Z grafu č. 14 vyplývá tvrzení, že vysokoškolsky vzdělaní pedagogové jsou více ohroženi syndromem vyhoření ve speciální mateřské škole (25 %).

Graf 14: Stresová zátěž u VŠ vzdělaných pedagogů, rozdělení dle druhu MŠ



Zdroj: autorka práce 2013, (vlastní šetření)

Z grafu č. 13 a 14 vyplývá tvrzení, že u středoškolských pedagogů je kategorie velké zátěže častější (30 %) než u pedagogů s vysokoškolským vzděláním (25 %) v té samé kategorii, jsou proto náchylnější k syndromu vyhoření.

Náchylnost k syndromu vyhoření podle dílčích rovin

Dotazníkové šetření podle Hennig, Keller (1996) nabízí dělení náchylnosti k syndromu vyhoření dle dílčích rovin. Jednalo se o vyhodnocení v rovině kognitivní, citové, tělesné a sociální viz graf č. 15. Podle zpracovaných dat nejsou procentuální rozdíly značné. Největšího skóre dosáhla citová rovina v běžné mateřské škole (30 %), tělesná rovina je vyrovnaná (29 % v obou mateřských školách), kognitivní rovina je též stejná (25 % v obou mateřských školách), rovina sociální je nejnižší v běžné mateřské škole (16%) a ve speciální mateřské škole (18%).

V citové rovině, která v odpovědích respondentů dosáhla nejvyšších výsledků, byly v dotazníku nejvíce bodově hodnoceny otázky číslo 2, 6, 10, 14, 18 a 22.

Jednalo se o tyto otázky či tvrzení:

Nedokážu se radovat ze své práce.

Jsem sklíčená/ý.

V konfliktních situacích v MŠ se cítím bezmocná/ý.

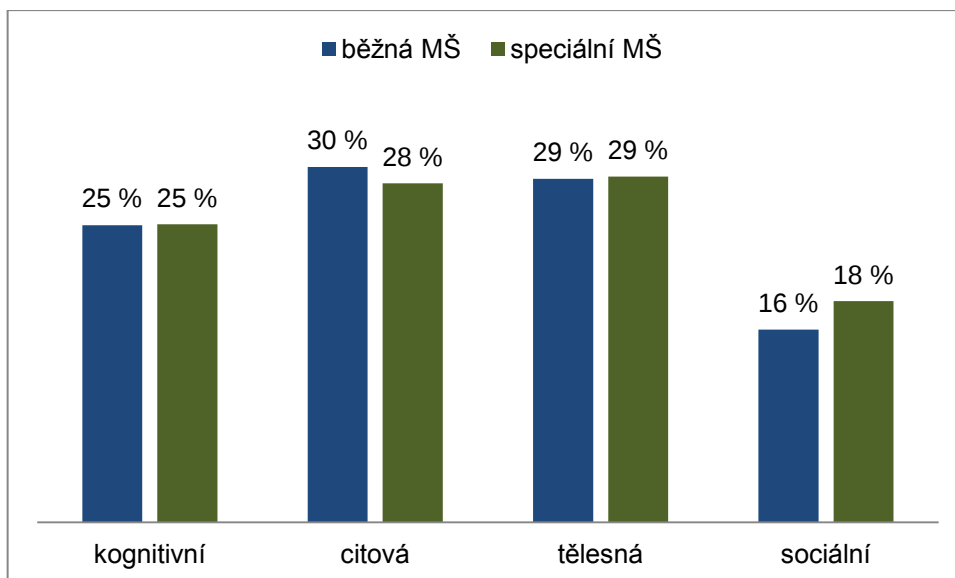
Jsem vnitřně neklidná/ý a nervózní.

Trpím nedostatkem uznání a ocenění.

Cítím se ustrašená/ý.

Jedná se o rovinu, ve které může dojít vedením MŠ, správným leadershipem, ke zlepšení. Z odpovědí vyplývá, že pedagogové se často cítí bezmocní v konfliktech v MŠ a nejsou dostatečně oceněni a chybí jim uznání nejen od vedení, ale pravděpodobně i od rodičů dětí a společností.

Graf 15: Jednotlivé roviny náchylnosti k syndromu vyhoření, rozdělení dle druhu MŠ

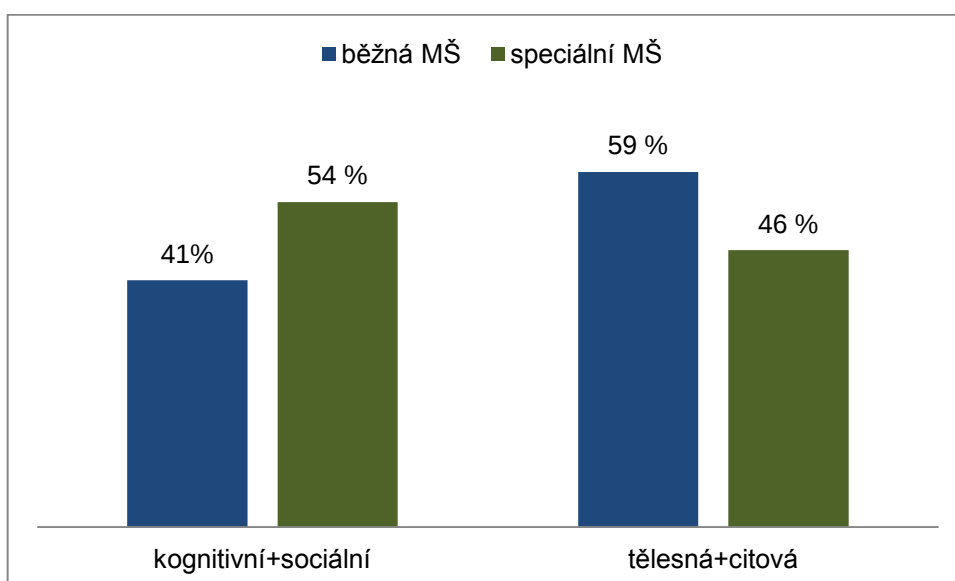


Zdroj: autorka práce 2013, (vlastní šetření)

Graf č. 16 vyjadřuje dělení na součet kognitivní a sociální roviny a tělesné a citové roviny v jednotlivých mateřských školách.

Součet kognitivní a sociální roviny je v běžné mateřské škole 41 % a ve speciální mateřské škole 54 %. Součet tělesné a citové roviny je v běžné mateřské škole 59 % a ve speciální mateřské škole 46 %.

Graf 16: Součet kognitivní a sociální roviny, součet tělesné a citové roviny, rozdělení dle druhu MŠ



Zdroj: autorka práce 2013, (vlastní šetření)

Otázka č. 5

Otázka č. 5 z dotazníkového šetření byla zaměřena na zjištění největších stresových faktorů v povolání pedagogů v mateřských školách. Nabízené faktory byly následující: děti/žáci, rodiče, kolegové, pracovní prostředí, vedení MŠ, mzda pedagoga. Respondenti měli dané stresory seřadit od největšího po nejmenší s tím, že 1 je největší stresová zátěž, 6 je nejmenší stresová zátěž.

V dotazníkovém šetření nebyla otázka u všech respondentů zcela pochopena, objevovaly se odpovědi se stejným ohodnocením pro různé nabízené stresory. Z tohoto důvodu bylo u této odpovědi zpracováno 31 odpovědí (ze 44 zpracovaných dotazníků) v běžné mateřské škole a 16 odpovědí (z 23 odevzdaných dotazníků) ve speciální mateřské škole.

Tabulka 1: Rozdělení stresorů v běžné MŠ

běžná MŠ	1	2	3	4	5	6
Děti	13 %	13 %	3 %	10 %	26 %	35 %
Rodiče	35 %	13 %	6 %	13 %	23 %	10 %
Kolegové	10 %	6 %	39 %	23 %	13 %	10 %
Pracovní prostředí	3 %	10 %	32 %	29 %	23 %	3 %
Vedení	19 %	26 %	10 %	16 %	6 %	23 %
Mzda pedagoga	19 %	32 %	13 %	10 %	10 %	16 %

Zdroj: autorka práce 2013, (vlastní šetření)

Z výzkumného šetření vyplývá, že mezi největší stresory v běžné mateřské škole patří „rodiče“ (48 %) a „mzda pedagoga“ (51 %), mezi nejmenší stresový faktor „děti“ (61 %). Faktory „vedení MŠ“, „pracovní prostředí“ a „kolegové“ jsou ve středových hodnotách tabulky.

Tabulka 2: Rozdělení stresorů ve speciální MŠ

speciální MŠ	1	2	3	4	5	6
Děti	6 %	13 %	0 %	19 %	0 %	63 %
Rodiče	19 %	13 %	13 %	0 %	56 %	0 %
Kolegové	19 %	31 %	19 %	13 %	0 %	19 %
pracovní prostředí	19 %	6 %	31 %	31 %	6 %	6 %
Vedení	38 %	6 %	31 %	6 %	13 %	6 %
mzda pedagoga	0 %	31 %	6 %	31 %	25 %	6 %

Zdroj: autorka práce 2013, (vlastní šetření)

V tabulce č. 2 jsou vyjádřeny procentuální hodnoty stresových faktorů. Ve speciální mateřské škole jsou největším stresovým faktorem „kolegové“ (50 %) a „vedení MŠ“ (44 %). Nejmenším stresovým faktorem jsou „děti“ (63 %) a „rodiče“ (56 %). Faktory „pracovní prostředí“, „mzda pedagoga“ jsou ve středových hodnotách tabulky.

Otázka č. 6

Respondenti byli v dotazníkovém šetření požádáni, aby uvedli, z jakého důvodu vybrali daný stresový faktor jako největší. V dotazníkovém šetření se jednalo o otázku otevřenou, navazující na otázku č. 5. V případě běžné mateřské školy se jednalo o největší faktor „rodiče“ z následujících důvodů:

- Nemají jasnou představu o práci pedagoga v mateřské škole,
- Nedokážou ocenit náročnost profese pedagoga v mateřské škole,
- Nespolupracují tak, jak by si pedagogové představovali, nesdělují potřebné informace pedagogům,
- Nejsou objektivní ke svým dětem, mají na ně neúměrně malé nároky týkající se sebeobsluhy.

Ve speciální mateřské škole byly největším stresovým faktorem zaznamenání „kolegové“ a „vedení MŠ“ z důvodů:

- Nejednotnost k pedagogům v MŠ,
- Nerovný přístup k pedagogům,
- Nedostatečné ohodnocení práce pedagogů,
- Odlišné výchovné styly pedagogů v MŠ,
- Pomluvy, faleš, soutěživost.

Otázka č. 7

V dotazníkovém šetření v otázce č. 7 byli respondenti požádáni, aby uvedli jiné stresory, se kterými se v profesním životě setkávají. V otázce č. 5 byly uvedeny následující faktory: děti/žáci, rodiče, kolegové, pracovní prostředí, vedení MŠ, mzda pedagoga.

Mezi další stresory v práci pedagogů mateřských škol byly nejčastěji uvedeny následující:

- Stereotypy u dětí ve speciálních MŠ,
- Vysoká administrativa,
- Časté změny v legislativě a politický chaos projevující se v legislativě,
- Nejednotnost pedagogů v pedagogické činnosti,
- Obavy o bezpečnost dětí,
- Bezohlednost lidí (při vycházkách s dětmi např. projíždějící důchodci po chodníku),
- Velké množství akcí v MŠ.

Otázka č. 8

Otázka č. 8 v dotazníkovém šetření byla zaměřena na preventivní opatření proti syndromu vyhoření. Pedagogové MŠ byli požádáni, aby napsali, jaké metody vědomě aplikují proti syndromu vyhoření v jejich osobním životě. Jednalo se o otázku otevřenou.

Mnozí pedagogové si uvědomují náročnost svého povolání a také rizika syndromu vyhoření. Podle odpovědí v dotaznících je jasné, že tato preventivní opatření zahrnují hlavně do svých osobních životů. Jedná se tak převážně o využití volného času na relaxaci, kulturu, sport, koníček nebo zálibu, sociální zázemí, vzdělávání, pozitivní přístup a také naučit se nechat práci v práci.

Z grafu č. 17 vyplývá, že 45 % pedagogů mateřských škol se aktivně věnuje nějakému koníčku, zálibě. V této kategorii jsou zahrnuty následující odpovědi respondentů: práce na zahradě, ruční práce, vaření, péče o domácího mazlíčka, nejčastěji psa, amatérské herectví, výlety za poznáním.

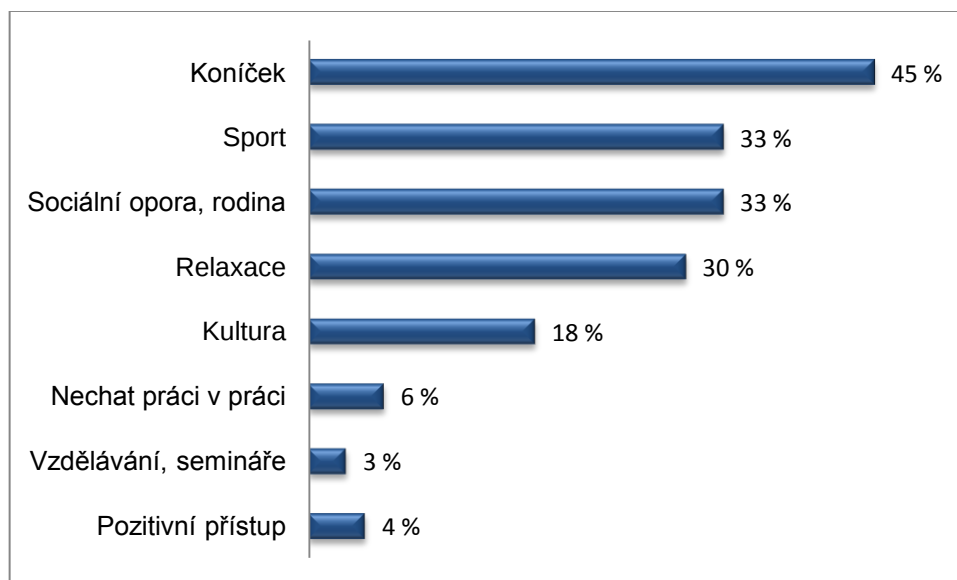
Sportovními aktivitami se zabývá 33 % respondentů. Nejčastější odpovědi respondentů je jízda na kole a plavání, někteří respondenti odpověděli pouze kategorií „sport“ bez udání bližších specifikací.

Sociální opora a rodina pomáhá 33 % respondentů. Často se jednalo o odpovědi: setkání s přáteli, stabilní rodinné zázemí, rodina, posezení u kávy s mimopracovní tematikou.

Relaxace užívá 30 % respondentů. Nejčastěji se jedná o procházky přírodou, četbu knih, jógu, dechová cvičení, vědomou relaxaci. O kulturu a kulturní dění se zajímá 18 % respondentů. Jedná se tak o návštěvy divadla, kina, výstav, uměleckých děl. Někteří pedagogové se naučili nechat své profesní problémy v práci. Nezabývat se s nimi již v osobním životě, ve svém volném čase. Jedná se o 6 % respondentů. 3 % dotazovaných odpověděli, že je jejich vědomou aktivitou vzdělávání, studium VŠ nebo semináře o komunikačních dovednostech. Jeden respondent uvedl, že se vědomě vzdělává hlavně z toho důvodu, aby mohl změnit práci. Pozitivním přístupem se zabývají 4 % dotazovaných. Sami uvedli, že se snaží hledat pozitiva, radosti ze života a obklopují se pozitivními lidmi.

Někteří respondenti uvedli více odpovědí, z tohoto důvodu jsou procentuální hodnoty v jednotlivých kategoriích přepočítány vždy v jednotlivé kategorii (koníček, sport aj.) k celkovému počtu pedagogů (67 osob).

Graf 17: Preventivní opatření respondentů proti syndromu vyhoření



Zdroj: autorka práce 2013, (vlastní šetření)

8 OVĚŘENÍ HYPOTÉZ

H1: U pedagogů v běžných mateřských školách je náchylnost k syndromu vyhoření větší než u pedagogů ve speciálních mateřských školách.

Závěr šetření:

Na základě zjištěných výsledků průzkumného šetření bylo zjištěno, že pedagogové běžných mateřských škol jsou k syndromu vyhoření náchylní méně, než pedagogové speciálních mateřských škol.

Z grafu č. 5 vyplývá, že 45 % pedagogů běžných mateřských škol jsou ve střední kategorii stresové zátěže, v té samé kategorii je 57 % pedagogů speciálních mateřských škol. Pedagogů ze speciálních škol je tedy o 12 % více.

V kategorii s velkou zátěží stresových faktorů je 9 % pedagogů běžných MŠ a 13 % pedagogů speciální MŠ. Procentuální rozdíl 4 % je ve prospěch běžných mateřských škol.

Pedagogové speciálních mateřských škol jsou ohroženi více syndromem vyhoření než pedagogové běžných mateřských škol.

Verdikt: Hypotéza H1 nebyla potvrzena.

H2: U pedagogů v mateřských školách je větší náchylnost k syndromu vyhoření v kognitivní a sociální rovině než v citové a tělesné rovině.

Závěr šetření:

Na základě dotazníkového šetření bylo zjištěno, že pedagogové v mateřských školách jsou méně náchylní k syndromu vyhoření v kognitivní a sociální rovině oproti citové a tělesné rovině. Hypotéza je platná pouze pro speciální mateřskou školu, kde v kognitivní a sociální rovině bylo dosaženo 54 %, tedy větší náchylnosti k syndromu vyhoření než v citové a tělesné rovině 46 %.

Verdikt: Hypotéza H2 nebyla potvrzena.

H3: Pro pedagogy v běžných mateřských školách jsou největším stresovým faktorem děti/žáci, menším stresovým faktorem kolegové.

Závěr šetření:

Z dotazníkového šetření vyplývá, že „děti/žáci“ jsou nejmenším stresovým faktorem v běžné mateřské škole. Jako nejmenší stresový faktor „6“ je uvedlo 35 % dotazovaných respondentů a 25 % respondentů ve stupnicové hodnotě „5“. Kolegové zůstávají na středně stresových faktorech. Součet procent stupnicové hodnoty „3“ a „4“ je 62 %. Z výzkumného šetření vyplývá, že „děti/žáci“ jsou menším stresovým faktorem než „kolegové“. Pedagogové mateřských škol běžných si pravděpodobně zvolili svoji profesní dráhu kvůli dětem, které vzdělávají a vychovávají, proto nejsou zátěžovým stresovým faktorem.

Verdikt: Hypotéza H3 nebyla potvrzena.

H4: Pro pedagogy speciálních mateřských škol jsou největším stresovým faktorem děti/žáci, menším stresovým faktorem pracovní prostředí.

Závěr šetření:

Z dotazníkového šetření vyplývá, že „děti/žáci“ ve speciálních mateřských školách jsou nejmenším stresovým faktorem. Jako nejmenší stresový faktor se stupnicovou hodnotou „6“ je označilo 63 % respondentů. Stresový faktor „pracovní prostředí“ byl vyhodnocen ve středových hodnotách, tedy jako středně zátěžový faktor se stupnicovou hodnotou „3“ a „4“, což je celkem 62 %.

V dotazníku na otázku/tvrzení „Nemám chuť pomáhat problémovým dětem.“ Odpovědělo „NIKDY“, tedy nulovou hodnotou 25 respondentů, tedy více než třetina. Předpokladem je opět volba profesní dráhy kvůli dětem. U speciálních pedagogů tak jejich zájem o děti se speciálními vzdělávacími potřebami je součástí jejich povolání, nikoli závažným stresovým faktorem.

Verdikt: Hypotéza H4 nebyla potvrzena.

H5. U pedagogů s vysokoškolským pedagogickým vzděláním je náchylnost k syndromu vyhoření menší než u pedagogů se středoškolským vzděláním nebo bez pedagogického vzdělání.

Závěr šetření:

Z dotazníkového šetření vyplývá, že k syndromu vyhoření jsou méně náchylní vysokoškolsky studovaní pedagogové v pedagogickém oboru (25 %) než pedagogové studovaní ve středoškolském pedagogickém oboru (30 %).

Verdikt: Hypotéza H5 byla potvrzena.

Shrnutí a doporučení pro praxi

Cílem výzkumu bylo zjistit náchylnost pedagogů v běžných a speciálních mateřských školách k syndromu vyhoření. Ke zjištění náchylnosti k syndromu vyhoření bylo použito dotazníkového šetření. Dotazník měl kromě otázek na vzdělání, praxi, preventivní opatření proti syndromu vyhoření a stresory v profesi pedagogů také standardizovaný dotazník, který slouží ke zjištění náchylnosti k syndromu vyhoření u pedagogů.

- Bylo zjištěno, že pedagogové speciálních mateřských škol jsou více náchylní k syndromu vyhoření, přestože jsou ve třídách nižší počty dětí a na práci s dětmi se speciálními vzdělávacími potřebami je potřeba vyššího odborného vzdělání anebo vysokoškolského vzdělání v oboru speciální pedagogiky.
- Při zaměření se na vzdělání pedagogů v mateřských školách bylo zjištěno, že vysokoškolsky vzdělaní pedagogové jsou méně náchylní k syndromu vyhoření než jejich kolegové se středoškolským pedagogickým vzděláním.
- Bylo zjištěno, že nejvíce ohroženou skupinou k syndromu vyhoření jsou pedagogové s délkou praxe kratší než 5 let.
- Podle dělení dle stresových faktorů, které působí v pracovním životě pedagogů, bylo zjištěno, že největším faktorem nejsou podle předpokladů děti, ale jsou to rodiče (v běžné MŠ) a kolegové a vedení MŠ (ve speciální MŠ).

Výzkumným šetřením bylo zjištěno, že největším stresovým faktorem pro pedagogy v běžných mateřských školách jsou rodiče. Pedagogové uvádějí, že rodiče mají často nekritický přístup ke svým dětem, odpouštějí jim základní nedostatky v sebeobsluze, často dělají věci za ně. Pomáhají jim oblékat, uklízet věci do skříněk,

uklízají po nich hračky. Přestože děti jsou vedené v mateřských školách k tomu, aby byly samostatné, doma je pak přístup rodičů odlišný. Je třeba informovat rodiče, jaké dovednosti by mělo při příchodu do předškolního vzdělání mít a jaká budou výchovná a vzdělávací opatření pedagogů, aby dítě dosáhlo požadované dovednosti. Důležité je také informovat rodiče, jaké znalosti a dovednosti by měly děti mít podle jejich dosaženého věku. Na dítě ve věku 3–4 let jsou jiné požadavky než na dítě ve věku 5–6 let (viz příloha D). Mezi základní požadavky patří zvládnutí sebeobsluhy (hygieny, oblékání, stolování), určitého stupně hrubé a jemné motoriky a kresby. Rodiče mohou tyto informace obdržet na třídních schůzkách nebo formou letáku na nástěnkách jednotlivých tříd. Učitelé by mohli rodičům nabídnout konzultace v době, kdy se již nemusí plně věnovat dětem a vyhradit si např. jednu hodinu za 14 dní k podrobným konzultacím, hodnocení dětí, k plánu jejich osobního rozvoje.

Z odpovědí v dotaznících také vyplývá, že rodiče často nemají představu o tom, co povolání učitele obnáší. V dnešní době je velice moderní zprostředkovávat zážitky. Učitelé by tak mohli nabídnout rodičům, aby byli přítomni jako asistent pedagoga na celý den. Rodiče by tak mohli získat lepší představu o náročnosti této profese.

U speciálních mateřských škol byli největším stresorem kolegové a vedení mateřských škol. U kolegů se jednalo hlavně o odpovědi, že nemají jednotný pedagogický přístup, dochází v kolektivu k pomluvám nebo soutěživosti. U hodnocení vedení mateřských škol se často jednalo o odpovědi, že není jednotný přístup k pedagogům, někteří jsou zvýhodňováni, jiní naopak. V této otázce by se mohlo uplatnit sociometrické měření. Jak jsou pedagogové oblíbeni v dané skupině, proč jsou někteří oblíbeni méně a jiní více. Mnohdy by stačilo roztřídit učitelé v jednotlivých třídách podle toho, jak by si osobnostně lépe rozuměli, aby si vyhovovali. Aby užívali jednotný pedagogický přístup, vyzkoušeli nové možnosti. Mnohdy je těžké, zvláště u pedagogů s dlouholetou praxí, že se každý den potkávají se stejným kolegou, kvůli čemuž může docházet k ponorkové nemoci, ke ztrátě respektu i pomluvám. Vedení mateřských škol může nabídnout zaměstnancům kurzy na zlepšení komunikace či kurzy asertivity.

V případě, že je stresorem vedení mateřské školy, a tato nespokojenost se projevuje u více pedagogů, měli by požádat zřizovatele o prověření ředitele/ředitelky, jeho schopností na vedení pracovníků a pedagogických předpokladů.

ZÁVĚR

V teoretické části diplomové práce byly shrnuty základní informace o syndromu vyhoření. Podkladem byla odborná literatura z rukou lékařů, psychologů a pedagogů. První kapitola se týká historie a charakteristiky syndromu vyhoření, příčin, příznaků, stresových faktorů v práci pedagogů, stádií syndromu vyhoření, diferenciální diagnostiky a léčby syndromu vyhoření. Druhá kapitola nastiňuje základní prvky zvládání stresu, a to formou životosprávy, aktivního pohybu a sociální opory. Třetí kapitola je zaměřena na relaxaci. Dále jsou zde uvedeny informace proč a jak pomáhá autogenní trénink, sportovní aktivity a jóga. Ve čtvrté kapitole jsou představena tři opatření proti syndromu vyhoření formou notýsku 3+3, smíchu a humoru a tréninkem osobní odolnosti. Tato kapitola je zpracována podle literatury R. Honzáka (2013).

Cílem praktické části bylo zjistit náchylnost pedagogů v běžných mateřských školách a ve speciálních mateřských školách. Na základě tohoto cíle byly stanoveny hypotézy, které byly ověřeny dotazníkovým šetřením. Potvrzena byla pouze jedna hypotéza z pěti. Bylo zjištěno, že velkou stresovou zátěží je ohroženo 6 pedagogů z celkového množství 67 pedagogů. Ostatní pedagogové se pohybují v hranici mírné nebo střední náchylnosti k syndromu vyhoření. Dílčím cílem bylo zjistit, jaký vliv na syndrom vyhoření má vzdělání a délka praxe v běžných a speciálních mateřských školách. Mezi další dílčí cíle patřilo určení největších stresových faktorů v profesním životě pedagogů běžných a speciálních mateřských škol. Na základě zjištění největších stresových faktorů bylo navrženo opatření pro praxi.

Přestože je syndromem vyhoření ohrožen zaměstnanec i vedoucí pracovník téměř v každé profesi, syndromu vyhoření pedagogů v mateřských školách se nevěnuje žádná odborná literatura. Výzkumy k syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků byly prováděny převážně až na základních a středních školách. Proto by tato práce mohla sloužit k dalším šetřením v mateřských školách. Protože práce nastiňuje i preventivní opatření, může být vhodná nejen pro studující pedagogy, ale i pro pedagogy mateřských škol v praxi.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

BEDNÁŘOVÁ, J., ŠMARDOVÁ, E.: *Diagnostika dítěte předškolního věku: co by dítě mělo umět ve věku od 3 do 6 let*. Brno: Computer Press, 2007. ISBN 978-802-5118-290.

DROTÁROVÁ E., DROTÁROVÁ, L.: *Relaxační metody*. Praha: EPOCH, 2003. ISBN 80-86328-12-0.

GAVORA, P.: *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. ISBN 80-85931-79-6.

HELUS, Z.: *Sociální psychologie pro pedagogy*. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN: 978-80-247-1168-3.

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

HARTL, P., HARTLOVÁ, H.: *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X.

HAVLÍNOVÁ, M.: *Program podpory zdraví ve škole: rukověť projektu Zdravá škola*. Praha: Portál, 2006, 311 s. ISBN 80-736-7059-3.

HAWKINS, P., SHONET, R.: *Supervize v pomáhajících profesích*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-715-9.

HILTON, J.: *Jak překonat stres doma, v práci, na cestách*. Praha: Svojtka & Co., 2006. ISBN 978-80-256-0092-4.

HENNIG, C., KELLER, G.: *Antistresový program pro učitele*. Praha: Portál, 1996. ISBN 80-7178-093-6.

HONZÁK, R.: *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. Praha: Vyšehrad, 2013. ISBN 978-80-7429-331-3.

HONZÁK, R., NOVOTNÁ V.: *Jak se dobře cítit mezi lidmi*. Praha: Grada Publishing, 1999. ISBN: 80-7169-772-9.

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

KAZDOVÁ, V.: *Výchova řeči dětí v mateřské škole*. Jihlava: Montanex, 2009. ISBN: 978-80-7225-308-1.

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

KOPŘIVA, K.: *Lidský vztah jako součást profese*. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-150-9.

KŘIVOHLAVÝ, J.: *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada Publishing, 1998. ISBN 80-7169-551-3.

KŘIVOHLAVÝ, J.: *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Publishing, 1994. ISBN 80-7169-121-6.

KŘIVOHLAVÝ, J.: *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2.

MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D.: *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8.

MYRON, D. R.: *Syndrom vyhoření*. Praha: Návrat domů, 2003. ISBN 80-7255-074-8.

PEALE, N. V.: *Síla pozitivního myšlení*. Pragma, 1996. ISBN 80-7176-017-X.

PEALE, N. V.: *Síla pozitivního žití*. Praha: Pragma, 1996. ISBN 80-7205-059-1.

PIPEKOVÁ, J. et al.: *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. Brno: Paido, 2006. ISBN: 978-80-7315-198-0.

PRÁŠILOVÁ M.: *Vybrané kapitoly ze školského managementu pro pedagogické pracovníky*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2006. ISBN 80-244-1415-5.

PRAŠKO, J.: *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti*. Praha: Grada Publishing, 2003. ISBN 80-247-0185-5.

PRUCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J.: *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 2990. ISBN 978-80-7367-647-6

PTÁČEK, M.: *Moudrá moudra*. Praha: Albatros, 2002. ISBN 80-00-01113-1.

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

SKUTIL, M. et al.: *Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství*. Praha: Portál, 2011. ISBN: 978-80-7367-778-7.

VÁGNEROVÁ, M.: *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-414-4.

Seznam použitých zahraničních zdrojů

KRIVOHLAVÝ, J.: *Horieť, ale nevyhorieť*. Bratislava: Karmelitánske nakladateľstvo, 2012. ISBN 978-80-8135-003-0.

VRETTOS, Adrienne Maria. *Burnout*. 1st ed. S. I.: Margaret Mcelderry Bks. ISBN 978-141-6994-701.

Seznam použitých internetových zdrojů

MÁNERT, O., ŽILKOVÁ, V.: *Fyzička dnešních dětí je tragická. Rodiče by je předběhli, hlásí studie*. [online]. [cit. 2013-11-27]. Dostupné z: http://zpravy.idnes.cz/pruzkum-kondice-deti-05c-/zahranicni.aspx?c=A131120_080938_zahranicni_ert

MATOUŠKOVÁ, L.: *Stanovisko k problematice nedostatku míst v mateřských školách*. In: [online]. [cit. 2013-11-27]. Dostupné z: <http://www.ceskaskola.cz/2013/05/stanovisko-k-nedostatku-mist-v-skolkach.html>

Národní ústav pro vzdělávání: *Vzdělávací akce 2013*. In: [online]. [cit. 2013-11-28]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/ramps/planovane-akce?highlightWords=syndrom+vyho%C5%99en%C3%AD>

ŠULCOVÁ, L.: *Koučování pomůže školám*. [online]. [cit. 2013-11-28]. Dostupné z: http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/Noviny-VUP_2_9.pdf

Aktuální znění zákona o pedagogických pracovnících k 1. září 2012: Zákon č. 563/2004 Sb. o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů. In: [online]. [cit. 2013-11-27]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/dokumenty/aktualni-zneni-zakona-o-pedagogickych-pracovnicich-k-1-zari>

CAREY, Tanith. *The burnt-out generation: Desperate to hold it together, they push themselves to the limit at work AND at home until they explode under the strain*. In: [online]. [cit. 2013-11-27]. Dostupné z: <http://www.dailymail.co.uk/femail/article-2014503/The-burnt-generation-They-push-limit-work-AND-home.html>

SEZNAM GRAFŮ A TABULEK

Seznam grafů

Graf 1: Rozdělení respondentů dle druhu mateřské školy	41
Graf 2: Rozdělení respondentů dle dosaženého vzdělání.....	42
Graf 3: Délka praxe respondentů	43
Graf 4: Průměrná délka praxe v MŠ	44
Graf 5: Stresová zátěž dle druhu MŠ	46
Graf 6: Náchylnost k syndromu vyhoření u respondentů s délkou praxe méně než 5 let	47
Graf 7: Náchylnost k syndromu vyhoření u respondentů s délkou praxe 6–15 let	47
Graf 8: Náchylnost k syndromu vyhoření u respondentů s délkou praxe 16–25 let	48
Graf 9: Náchylnost k syndromu vyhoření u respondentů s délkou praxe více jak 26 let.....	49
Graf 10: Dosažené vzdělání pedagogů dle druhu MŠ	50
Graf 11: Stresová zátěž v běžné MŠ podle dosaženého vzdělání pedagogů	51
Graf 12: Stresová zátěž v MŠ speciální podle dosaženého vzdělání pedagogů	51
Graf 13: Stresová zátěž u SŠ vzdělaných pedagogů, rozdělení dle druhu MŠ	52
Graf 14: Stresová zátěž u VŠ vzdělaných pedagogů, rozdělení dle druhu MŠ	52
Graf 15: Jednotlivé roviny náchylnosti k syndromu vyhoření, rozdělení dle druhu MŠ	54
Graf 16: Součet kognitivní a sociální roviny, součet tělesné a citové roviny, rozdělení dle druhu MŠ	54
Graf 17: Preventivní opatření respondentů proti syndromu vyhoření.....	58

Seznam tabulek

Tabulka 1: Rozdělení stresorů v běžné MŠ	55
Tabulka 2: Rozdělení stresorů ve speciální MŠ	56

SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA A – Maslach burnout dotazník.....	I
PŘÍLOHA B – Dotazník k DP	III
PŘÍLOHA C – Hranice psychickým možností učitelů a problém syndromu vyhoření.....	VI
PŘÍLOHA D – Požadavky na dítě podle věku v činnostech sebeobsluhy a motoriky	VII

PŘÍLOHY

Příloha A – Maslach burnout dotazník

V tomto dotazníku doplňte do vyznačených políček u každého tvrzení čísla, označující podle níže uvedeného klíče sílu pocitů, které obvykle prožíváte.

Síla pocitů: Vůbec 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 Velmi silně

1.	Práce mne citově vysává.	
2.	Na konci pracovního dne se cítím být na dně sil.	
3.	Když ráno vstává a pomyslím na pracovní problémy, cítím se unaven/a.	
4.	Velmi dobře rozumím pocitům svých klientů/pacientů.	
5.	Mám pocit, že někdy s klienty/pacienty jednám jako s neosobními věcmi.	
6.	Celodenní práce s lidmi je pro mne skutečně namáhavá.	
7.	Jsem schopen velmi účinně vyřešit problémy svých klientů/pacientů.	
8.	Cítím „vyhoření“, vyčerpání ze své práce.	
9.	Mám pocit, že mě lidi při své práci pozitivně ovlivňují a nalaďují.	
10.	Od té doby, co vykonávám svou profesi, stal jsem se méně citlivým k lidem.	
11.	Mám strach, že výkon mé práce mne činí citově tvrdým.	
12.	Mám stále hodně energie.	
13.	Moje práce mi přináší pocity marnosti, neuspokojení.	
14.	Mám pocit, že plním své úkoly tak usilovně, že mne to vyčerpává.	
15.	Už mne dnes moc nezajímá, co se děje s mými klienty/pacienty.	
16.	Práce s lidmi mi přináší silný stres.	
17.	Dovedu u svých klientů/pacientů vyvolat uvolněnou atmosféru.	
18.	Když pracuji se svými klienty/pacienty, cítím se svěží a povzbuzený.	
19.	Za roky své práce jsem byl úspěšný a udělal/a hodně dobrého.	
20.	Mám pocit, že jsem na konci svých sil.	
21.	Citové problémy v práci řeším velmi klidně – vyrovnaně.	
22.	Cítím, že klienti/pacienti mi přičítají některé své problémy.	

Jednotlivé syndromové okruhy jsou označeny následovně:

EE – emoční exhausce, vyčerpání

PE – tělesné vyčerpání

DP – depersonalizace – ztráta zájmu, cynismu

PA – osobní uspokojení z práce; je vlastně opakem burnout

1.	EE+PE	Práce mne citově vysává.
2.	EE+PE	Na konci pracovního dne se cítím být na dně sil.
3.	EE+PE	Když ráno vstává a pomyslím na pracovní problémy, cítím se unaven/a.
6.	EE	Celodenní práce s lidmi je pro mne skutečně namáhavá.
8.	EE	Cítím „vyhoření“, vyčerpání ze své práce.

13.	EE	Moje práce mi přináší pocity marnosti, neuspokojení.
14.	EE+PE	Mám pocit, že plním své úkoly tak usilovně, že mne to vyčerpává.
16.	EE	Práce s lidmi mi přináší silný stres.
20.	EE	Mám pocit, že jsem na konci svých sil.
5.	DP	Mám pocit, že někdy s klienty/pacienty jedním jako s neosobními věcmi.
10.	DP	Od té doby, co vykonávám svou profesi, stal jsem se méně citlivý k lidem.
11.	DP	Mám strach, že výkon mé práce mne činí citově tvrdým.
15.	DP	Už mne dnes moc nezajímá, co se děje s mými klienty/pacienty.
22.	DP	Cítím, že klienti/pacienti mi přičítají některé své problémy.
4.	PA	Velmi dobře rozumím pocitům svých klientů/pacientů.
7.	PA	Jsem schopen velmi účinně vyřešit problémy svých klientů/pacientů.
9.	PA	Mám pocit, že lidi při své práci pozitivně ovlivňuji a nalaďuji.
12.	PA	Mám stále hodně energie.
17.	PA	Dovedu u svých klientů/pacientů vyvolat uvolněnou atmosféru.
18.	PA	Když pracuji se svými klienty/pacienty, cítím se svěží a povzbuzený.
19.	PA	Za roky své práce jsem byl úspěšný a udělal/a hodně dobrého.
21.	PA	Citové problémy v práci řeším velmi klidně – vyrovnaně.

Na každou položku dotazníku je možné odpovídat na Likertově škále od nuly do sedmi, přičemž nula představuje odpověď „nikdy“, zatímco sedmička odpověď „stále“ nebo „velmi silně“.

Na škále EE+PE je hodnoceno vyčerpání jako mírné při dosažení 17 – 26 bodů a vyhoření při dosažení 27 bodů a více. Na škále DP jsou analogicky uváděny hodnoty 7 – 12 jako mírný stupeň a 13 a více jako vyhoření, zatímco u škály PA je jako vyhoření hodnoceno dosažení méně než 31 bodů a za mírný stupeň poškození rozmezí 38 až 32 bodů.

Zdroj: Maslach, C. – Jackson, S. E., Maslach Burnout Inventory Manual. Consulting Psychologists Press, Palo Alto, CA, 1986 in Honzak, 2013, s. 38 – 40

Příloha B – Dotazník k DP

Vážené paní učitelky,

jsem studentkou závěrečného ročníku magisterského studia Speciální pedagogiky na Univerzitě Jana Amose Komenského v Praze. V tomto ročníku píši diplomovou práci na téma „Syndrom vyhoření u pedagogů v mateřských školách“.

Dovoluji si Vás požádat o vyplnění dotazníku, jehož součástí je standardizovaný dotazník (Hennig, Keller), který bude mapovat míru náchylnosti ke stresu a syndromu vyhoření. Ve druhé části dotazníku prosím ohodnoťte působení stresových faktorů ve vašem povolání a uveďte také prosím metody, které používáte proti syndromu vyhoření ve Vašem osobním životě.

Budete-li mít zájem o vyhodnocení dotazníku, který zjišťuje náchylnost ke stresu a syndromu vyhoření, použijte návod uvedený na konci tohoto dotazníku. Toto vyhodnocení je dobrovolné a záleží jen na Vás, zda jej využijete.

Šetření je zcela anonymní a slouží pouze jako podklad pro moji práci. Vámi sdělené informace nebudou zneužity.

Děkuji Vám za spolupráci a přeji Vám hodně profesních úspěchů.

Jitka Štanglerová Mikulecká

=====

Doplňte prosím informace o Vaší osobě, Vaši odpověď prosím označte křížkem nebo kroužkem.

1. Vyberte prosím druh mateřské školy, ve které pracujete:

- ☐ MŠ běžná ☐ MŠ speciální

2. Vyberte prosím Vaše dosažené vzdělání:

- ☐ Středoškolské v pedagogickém oboru ☐ Jiné středoškolské
☐ VOŠ v pedagogickém oboru ☐ Jiné VOŠ
☐ Vysokoškolské v pedagogickém oboru
☐ Jiné vysokoškolské
☐ Jiné vzdělání, než je výše uvedené.

Doplňte prosím jaké

3. Uveďte prosím délku Vaší praxe v mateřské škole:

4. Zhodnoťte, prosím, nynější míru případných obtíží a problémů, které se u Vás objevují. Svě odpovědi prosím označte křížkem nebo kroužkem.

Dotazník: HENNIG, C., KELLER, G.: *Antistresový program pro učitele*. Praha: Portál, 1995.
ISBN 80-7178-093-6.:

	Otázka	vždy	často	někdy	zřídka	nikdy
1.	Obtížně se soustředuji.	4	3	2	1	0
2.	Nedokážu se radovat ze své práce.	4	3	2	1	0
3.	Připadám si fyzicky „vyždímaná/ý“.	4	3	2	1	0
4.	Nemám chuť pomáhat problémovým dětem.	4	3	2	1	0
5.	Pochybuji o svých profesionálních schopnostech.	4	3	2	1	0
6.	Jsem sklíčená/ý.	4	3	2	1	0
7.	Jsem náchylná/ý k nemocem.	4	3	2	1	0
8.	Pokud je to možné, vyhýbám se odborným rozhovorům s kolegy.	4	3	2	1	0
9.	Vyjadřuji se posměšně o rodičích dětí i dětech.	4	3	2	1	0
10.	V konfliktních situacích ve MŠ se cítím bezmocná/ý.	4	3	2	1	0

11.	Mám problémy se srdcem, dýcháním, trávením apod.	4	3	2	1	0
12.	Frustrace ze školní práce narušuje moje soukromé vztahy.	4	3	2	1	0
13.	Můj odborný růst a zájem o obor zaostává.	4	3	2	1	0
14.	Jsem vnitřně neklidná/ý, a nervózní.	4	3	2	1	0
15.	Jsem napjatá/ý.	4	3	2	1	0
16.	Práci s dětmi omezují na pouhé zprostředkování poznatků.	4	3	2	1	0
17.	Přemýšlím o odchodu z učitelského povolání.	4	3	2	1	0
18.	Trpím nedostatkem uznání a ocenění.	4	3	2	1	0
19.	Trápí mě poruchy spánku.	4	3	2	1	0
20.	Vyhýbám se účasti na dalším vzdělávání.	4	3	2	1	0
21.	Hrozí mi nebezpečí, že ztratím přehled o dění v oboru.	4	3	2	1	0
22.	Cítím se ustrašená/ý.	4	3	2	1	0
23.	Trpím bolestmi hlavy.	4	3	2	1	0
24.	Pokud je to možné, vyhýbám se osobním rozhovorům s dětmi a rodiči.	4	3	2	1	0

☐ máte-li zájem o vyhodnocení tohoto standardizovaného dotazníku, návod k jeho vyhodnocení najdete níže.

5. Seřadte prosím nabízené faktory podle toho, jakou stresovou zátěž u Vás vyvolávají. 1. znamená největší zátěž, 6. znamená nejmenší zátěž:

- ☐ Děti/žáci ☐ Rodiče ☐ Kolegové
☐ Pracovní prostředí ☐ Vedení MŠ ☐ Mzda pedagoga

1. (nejvíce stresující)
2.
3.
4.
5.
6. (nejméně stresující).....

6. Stručně prosím charakterizujte důvody, Vámi zvoleného nejvíce stresujícího faktoru (proč a jak Vás stresuje):

7. V případě, že se ve svém profesním životě setkáváte ještě s jinými faktory, které považujete za stresující, uveďte prosím, které to jsou:

8. Uveďte prosím, jaké metody vědomě aplikujete proti syndromu vyhoření ve vašem osobním životě:

=====

**Vyhodnocení dotazníku HENNIG, C., KELLER, G.: *Antistresový program pro učitele*.
Praha: Portál, 1995. ISBN 80-7178-093-6.**

Do následujících řádků запиšte vedle čísel jednotlivých výpovědí počet bodů, které jste získali, a sečtěte je pro každou rovinu zvlášť:

Kognitivní rovina:

Č. 1 + č. 5 + č. 9 + č. 13 + č. 17 + č. 21 =

Citová rovina:

Č. 2 + č. 6 + č. 10 + č. 14 + č. 18 + č. 22 =

Tělesná rovina:

Č. 3 + č. 7 + č. 11 + č. 15 + č. 19 + č. 23 =

Sociální rovina:

Č. 4 + č. 8 + č. 12 + č. 16 + č. 20 + č. 24 =

Součtem hodnot všech čtyř rovin získáte číslo označující celkovou míru Vaší náchylnosti ke stresu a syndromu vyhoření.

Kognitivní rovina + citová rovina + tělesná rovina + sociální rovina =

Z dosažených hodnot můžete vyčíst svůj individuální stresový profil. Maximální hodnota bodů jedné roviny je 24, minimální 0.

Na základě celkového součtu můžete zjistit míru Vaší náchylnosti ke stresu a vyhoření.

Maximální hodnota je 96, minimální 0.

PŘÍLOHA C – Hranice psychickým možností učitelů a problém syndromu vyhoření

07130135/MO	Hranice psychických možností učitelů a problém syndromu vyhoření	18. 10. 2013 10/24 600 Kč
Oblast kurzu:	Psychologie	
Číslo akreditace:	MSMT 6200/2012-25-122	
Anotace kurzu:	Prožitkový seminář zahrnující inovaci základních pedagogických znalostí. Současné poznatky z psychologie se zaměřením na postavení učitele v psychicky náročném prostředí výchovně vzdělávacího procesu. Jak chránit osobnost učitele před vnějšími i vnitřními psychickými riziky. Prevence syndromu vyhoření, včasné rozpoznání raných příznaků, náprava. Psychické příznaky, tělesné příznaky, sociální vztahy. Osobní a osobnostní krize. Sebereflexe.	
Kurz je určen:	Pedagogickým pracovníkům všech typů a stupňů škol, školských zařízení.	
Typ kurzu:	Jednodenní	
Garant:	Mgr. Andrejsová Alena	
Místo konání:	Most, Pionýrů 2806, Pedagogické centrum	
Termíny:	18. 10. 2013(09:00–14:00)	
Lektoři:	PhDr. Svoboda Jan (<i>Psycholog, odborný asistent na Ostravské univerzitě, člen výzkumného týmu problematiky dětí a mládeže v ČR, člen Vědecké rady metody Asociačně barvová diagnostika, akreditovaný lektor pro ČR a SR, publikační činnost.</i>)	
Přihlášeno 10 účastníků. Do minimálního počtu účastníků schází 5 zájemců. Dodatečné přihlášky zasílejte obratem.		

PŘÍLOHA D – Požadavky na dítě podle věku v činnostech sebeobsluhy a motoriky

Co má umět 3–4leté dítě

SEBEOBSLUHA:

Hygiena

- Aktivně hlásí potřebu, po použití WC si umyje ruce
- Opláchne si ruce a utře se
- Při spaní je suché (vydrží nebo se probudí v případě potřeby)

Oblékání

- Rozepne si zip
- Stáhne a natáhne si kalhoty
- Stáhne a natáhne si tričko, svetr
- Rukama si zuje boty
- Zapne si boty na suchý zip

Stolování

- Správně drží lžičku
- Jí samo z vlastního talíře
- Pije z hrníčku, skleničky
- Chystá si předměty ke stolování
- Učí se napichovat vidličkou

Co má umět 4–5leté dítě

SEBEOBSLUHA

Hygiena

- Správně používá toaletní papír
- Na upozornění se vysmrká a samostatně používá kapesník

Oblékání

- Rozepne si knoflíky
- Samostatně se obléká a svléká
- Samostatně se obuje a vyzuje
- Snaží se ukládat věci na správné místo

Stolování

- Jí samostatně a čistě lžičkou i vidličkou
- Nalívá si pití ze zásobníku
- Během celého jídla sedí u stolu
- S dopomocí dokáže prostřít

MOTORIKA

Hrubá

- Chůze po schodech – střídá nohy
- Překročí nízkou překážku

Jemná

- Manipulace s drobnými předměty (navlékání korálků, zasouvání kolíčků do otvorů)

Kresba

- Pojmenování čáranice
- Hlavonožec
- Svislá čára, vodorovná čára, kruh

MOTORIKA

Hrubá

- Přejde po čáře
- Stojí na špičkách s otevřenýma očima
- Poskoky na jedné noze
- Chůze po mírně zvýšené ploše

Jemná

- Stříhá
- Otevírá dlaně postupně po jednom prstu
- Poznává hmatem zvířátka

Kresba

- Postava má hlavu, trup, končetiny
- Spirála, vlnovka, šikmá čára

Co má umět 5–6leté dítě

SEBEOBSLUHA

Hygiena

- Hygienu udržuje samostatně
- Poznává, kdy je třeba si umýt špinavé ruce, pusu

Oblékání

- Samostatně se obleče
- Zapíná a rozepíná knoflíky
- Zapíná zip
- Obrací oděv, když je naruby
- Pojmenuje jednotlivé druhy oblečení a zvolí si vhodné oblečení a obuv

Stolování

- Samostatně prostře a sklídí ze stolu
- Používá příbor
- Nalije si nápoj ze džbánu
- Samostatně si nalije polévku

MOTORIKA

Hrubá

- Přejde přes kladinu
- Přeskočí snožmo nízkou překážku

Jemná

- Rozliší různé povrchy, materiály
- Poznává hmatem geometrické tvary

Kresba

- Postava má všechny detaily
- Kreslí na různé náměty
- Kreslí horní dolní smyčky, zuby, horní dolní oblouk s vratným tahem
- Překreslí obrázek podle předlohy
- Správný tlak tužky na podložku
- Plynulost tahů

Zdroj: BEDNÁŘOVÁ, J., ŠMARDOVÁ, E.: *Diagnostika dítěte předškolního věku: co by dítě mělo umět ve věku od 3 do 6 let*. Brno: Computer Press, 2007. ISBN 978-802-5118-290.

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Jitka Štanglerová Mikulecká

Obor: SPPGO

Forma studia: kombinovaná

Název práce: Syndrom vyhoření u pedagogů v MŠ

Rok: 2014

Počet stran textu bez příloh: 63

Celkový počet stran příloh: 7

Počet titulů českých použitých zdrojů: 31

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 2

Počet internetových zdrojů: 6

Počet ostatních zdrojů: 0

Vedoucí práce: Mgr. Zbyněk Němec