

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM

2017-2018

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Kamila Vernerová

Psychická zátěž zaměstnanců ve speciálním školství

Praha 2018

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Milan Fleischmann

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

BACHELOR PART TIME STUDIES

2017-2018

BACHELOR THESIS

Kamila Vernerová

Psychical Stress of Special Schools Employees

Prague 2018

The Bachelor Thesis Work Supervisor: Mgr. Milan Fleischmann

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená bakalářská 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 uvádím v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne

Kamila Vernerová

Anotace

Bakalářská práce se dělí na dvě části: teoretickou a praktickou. V teoretické části jsou pomocí odborné literatury popsány pojmy, které se týkají práce, např. syndrom vyhoření (jeho příznaky, léčba, prevence). Dále rozebírá celkovou psychickou zátěž zaměstnanců ve speciálním školství. V praktické části práce jsou vidět výsledky dotazníků na grafech, které potvrdí či vyvrátí hypotézy stanovené v úvodu.

Klíčová slova

Meditace, napětí, psychická zátěž, psychohygiena, relaxace, speciální pedagogika, speciální školy, stres, syndrom vyhoření, úzkost.

Annotation

The Bachelor Thesis is divided into two parts – theoretical and practical. In theoretical part are described main keywords of this thesis with the help of special literature. One of those keywords are for example burnout syndrom (prevention, symptoms and treatment). Also psychical stress of special schools employees is described. In the practical part results from the questionnaire can be seen. The results confirm or disconfirm hypothesis which are named in the introduction of the thesis.

Keywords

Meditation, animosity, psychical stress, psyche-cleaning, relax, special pedagogy, special schools , stress, burnout syndrom, anxiety.

ÚVOD.....	8
TEORETICKÁ ČÁST.....	10
1 VYMEZENÍ POJMŮ	10
1.1 Psychická zátěž.....	10
1.2 Pedagog.....	10
1.3 Speciální školy.....	11
1.4 Stres	11
1.5 Syndrom vyhoření	11
1.6 Relaxace.....	12
1.7 Psychická odolnost	13
2 SPECIÁLNÍ PEDAGOGIKA	14
2.1 Historie	14
2.2 Inkluze a integrace	15
2.3 Situace rodiny	16
2.4 Vzdělávání osob s postižením	16
3 STRES.....	17
3.1 Stresor.....	17
3.2 Signály stresu.....	17
3.3 Fáze stresu	18
3.4 Reakce na stres	18
3.5 Léčba stresu a úzkosti.....	18
4 SYNDROM VYHOŘENÍ.....	20
4.1 Příznaky syndromu vyhoření.....	22
4.2 Modely syndromu vyhoření.....	23
4.3 Prevence syndromu vyhoření	26
5 PSYCHOHYGIENA.....	28
5.1 Tělesná aktivita.....	28
5.2 Příroda.....	30
5.3 Životospráva	30
5.4 Spánek.....	32
5.5 Další aktivity.....	33

6 PSYCHICKÁ ZÁTĚŽ VERSUS PEDAGOG	34
PRAKTICKÁ ČÁST	35
7 VYHODNOCENÍ VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ	35
ZÁVĚR	64
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	66
SEZNAM TABULEK A GRAFŮ.....	68
SEZNAM PŘÍLOH.....	70

ÚVOD

Výskyt psychické zátěže můžeme pozorovat téměř v každém zaměstnání. Ať už jde o kancelářskou práci, kde nás může zatěžovat příliš mnoho složitých procesů či administrativy, nebo např. o určitý typ práce ve službách – např. zákaznická centra, pošta apod. Jisté však je, že práce zaměřená na vztahy s lidmi, kde je naší hlavní náplní např. emocionální kontakt s člověkem, bývá oproti jiným druhům práce psychicky náročnější. Na tomto místě si např. představme lékaře, policisty nebo sociální pracovníce. O to víc může být práce náročná na psychiku, pokud se jedná o emocionální vztahy s dětmi. A právě zde narážíme na problematiku pedagogů ve speciálním školství. Práce pedagoga je sama o sobě psychicky náročná. Pokud navíc budeme mluvit o speciálním školství, kde je pedagog vystaven vztahům s častokrát nezvladatelnými dětmi a občas i rodiči, pravděpodobnost psychické zátěže se zvyšuje. Jak tito lidé bojují se stresem? Vyhledávají pomoc psychologů? A co je vlastně k výkonu této práce motivuje? Právě na tyto otázky se mimo jiné snaží odpovědět dotazník, který je součástí této bakalářské práce.

Psychická zátěž zaměstnanců si získává stále větší pozornost. Málokdo si uvědomuje psychickou náročnost spojenou právě se speciální pedagogikou. Přestože je velkým trendem zdravý životní styl, ne všichni věnují pozornost psychickému zdraví, které je také velice důležité. Kromě zdravé stravy je důležité věnovat čas i relaxaci a osobnímu životu.

Psychické problémy mohou vést k řadě dalších problémů. Jedním z nich je syndrom vyhoření, který je u pedagogů často zmiňovaný, a kterému se taktéž v bakalářské práci věnuji. Co je vlastně syndrom vyhoření, jak ho pedagog rozpozná a jak mu může ideálně předejít? Duševní stav je individuální a každý zvládá náročné situace jiným způsobem. Jinak si s nimi poradí, jinak je přijme, jinak se s nimi vyrovná. Důležitá je hlavně informovanost o psychohygieně a o celkové prevenci duševních onemocnění.

Vzhledem k tomu, že sama v oboru speciální pedagogiky pracuji a na základě vlastní zkušenosti vnímám potřebu rozšíření informovanosti o pracovním stresu a psychické zátěži, jsem si téma Psychická zátěž zaměstnanců vybrala jako téma své bakalářské práce.

Cílem bakalářské práce je definovat psychickou zátěž zaměstnanců ve speciálním školství, zaměřit se na syndrom vyhoření a jeho prevenci. Zároveň je jako součást bakalářské práce proveden i výzkum s pedagogickými pracovníky ze speciálního školství, kde jsou získány odpovědi mimo jiné např. na otázky, zda se pedagog již se syndromem vyhoření setkal, zda ho jeho práce stresuje či zda by např. ocenil odbornou pomoc (psycholog, kouč) přímo na pracovišti.

Výzkumné šetření proběhne formou dotazníků, které budou rozdány mezi pedagogy na speciálních školách. Dotazník se skládá z dvaceti uzavřených otázek a jeho výsledky budou interpretovány pomocí grafů a srovnávacích analýz.

Na základě výsledků tohoto dotazníkového výzkumu bude potvrzeno či vyvráceno několik následujících hypotéz:

- Většina učitelů, kteří pracují ve speciálním školství více jak pět let, má již osobní zkušenost se syndromem vyhoření.
- Učitelé, které stresuje jejich zaměstnání, nezvládají napjaté situace v práci a často projevují negativní reakce k žákům či jejich rodičům.
- Pedagogové, které jejich práce baví, mají zároveň skvělé vztahy na pracovišti se svými kolegy.
- Velká část pedagogů pravidelně relaxuje za pomoci relaxačních praktik (např. jóga, meditace apod.) a tím pádem netrpí v práci bolestmi hlavy ani svalovým napětím.

TEORETICKÁ ČÁST

1 VYMEZENÍ POJMŮ

V první kapitole této bakalářské práce budou vysvětleny základní pojmy, se kterými je možné se v následujícím textu nejčastěji potkat. Jedná se zejména o pojmy psychická zátěž, pedagog, speciální škola, stres, syndrom vyhoření, deprese a psychohygiena.

1.1 Psychická zátěž

Psychickou zátěž můžeme obecně definovat jako proces, kdy se jedinec vyrovnává a zpracovává určité požadavky a situace v životě a v pracovním prostředí. Tyto požadavky jsou poté náročné na určité psychické procesy, jako je vnímání, pozornost, rozhodování nebo třeba paměť. Při takové zátěži dochází samozřejmě i k ovlivňování emoční stability jedince.¹ V souvislosti s psychickou pracovní zátěží můžeme pozorovat několik identifikátorů, které psychickou zátěž v práci mohou vyvolat, řadíme sem např. pracovní tempo, míru odpovědnosti v pracovní roli, časovou náročnost práce, ale i opakující se typ práce, vztahy na pracovišti – jak v rámci pracovního kolektivu, tak vztahy s nadřízeným, apod.

1.2 Pedagog

K vymezení pojmu pedagog bude použita přesná citace ze zákona, a to konkrétně dle zákona č. 379/2015 Sb. Zákon o pedagogických pracovnících – nabytí účinnosti 12. ledna 2016, dle paragrafu 2 - Pedagogický pracovník – „*Pedagogickým pracovníkem je ten, kdo koná přímou vyučovací, přímou výchovnou, přímou speciálně pedagogickou nebo přímou pedagogicko-psychologickou činnost přímým působením na vzdělávaného, kterým uskutečňuje výchovu a vzdělávání na základě zvláštního právního předpisu*) (dále jen „*přímá pedagogická činnost*“); je zaměstnancem právnické osoby, která vykonává činnost školy, nebo zaměstnancem státu, nebo ředitelem školy, není-li

¹ Psychická zátěž, její příčiny a projevy v pracovním prostředí. *Bozpinfo.cz* [online]. Praha: Výzkumný ústav bezpečnosti práce, 2006 [cit. 2018-02-07]. Dostupné z: <http://www.bozpinfo.cz/psychicka-zatez-jeji-priciny-projevy-v-pracovnim-prostredi>

k právnické osobě vykonávající činnost školy v pracovněprávním vztahu nebo není-li zaměstnancem státu. Pedagogickým pracovníkem je též zaměstnanec, který vykonává přímou pedagogickou činnost v zařízeních sociálních služeb.“²

1.3 Speciální školy

Dříve zvláštní školy, dnes již speciální, jsou školská zařízení pro osoby se středně těžkým či těžkým mentálním postižením, s více vadami nebo s autismem. Rozdíl mezi běžnou základní školou a školou speciální je například v obsahu výuky. Výuka se řídí podle rámcově vzdělávacího programu pro základní školy speciální a školním vzdělávacím programem. Upravené jsou například i konečné výstupy z předmětů. V souvislosti s pojmem Speciální škola je nutné zmínit i tzv. Inkluzi, která je v poslední době velmi rezonovaným pojmem. Inkluze má za úkol podpořit vzdělávání osob s postižením, ale i osob nadaných v běžných školách. Více o inkluzi je rozvedeno v kapitole číslo dvě.

1.4 Stres

Stres je frustrující nebo ohrožující situace, na kterou reaguje náš organismus. Je spojen s pocity úzkosti a frustrace. Stres může vyvolat i deprese. Stresové prožívání souvisí s vnitřními faktory. Patří sem vrozená zvýšená citlivost, vlastnosti a postoje, které se naučil člověk během života. Nadměrná úroveň stresu působí velice nepříznivě. Stres působí na každého jinak.³(viz Kapitola Stres)

Rozděluje se na eustres a distres. Eustres působí kladně na člověka, motivuje ho. Opakem je distres, který působí negativně na organismus člověka a jeho zvládnání vyžaduje osobní sílu a schopnost zvládat těžké životní situace. Signály stresu mohou být: třes rukou, zvýšené pocení, nespavost, bolest hlavy, zažívací potíže, aj.⁴

Stres se ukládá v různých oblastech těla. Projevuje se například formou zatvrdlin či napětí. Existují různé cviky na uvolnění všech částí těla (hlava, oči, čelisti, ramena, aj.)⁵

1.5 Syndrom vyhoření

² Novela zákona o pedagogických pracovnících. *Msmi.cz*[online]. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy.[cit. 2018-02-08]. Dostupné z: <http://www.msmi.cz/dokumenty-3/novela-zakona-o-pedagogickych-pracovnicich>.

³ PRAŠKO, J. *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti*. Praha: Grada, 2003. ISBN 978-80-247-0185-1.

⁴ BÁRTOVÁ, Z. *Jak zvládnout stres za katedrou*. Computer Media, 2011. ISBN 978-80-7402-110-7.

⁵ FESSLER, N. *Rychlá relaxace*. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-5073-6.

Syndrom vyhoření je poměrně nově používaný pojem, jehož přesná definice neexistuje. Dalo by se ovšem říci a shrnout, že jde o extrémní emoční a fyzické vyčerpání spojené s distancovaným postojem a sníženým výkonem, jehož důsledek je intenzivní pracovní nasazení pro jiné lidi.⁶

Syndromem vyhoření jsou ohroženi velice často učitelé, zejména na základních a středních školách. Bývají to nejčastěji učitelky, které patřily mezi nejlepší na pedagogických školách (fakultách). Když po té nastoupily do školy a setkaly se s realitou - malým zájmem žáků o to, co je chtěly naučit.⁷

K syndromu vyhoření dochází většinou kolem čtyřicátého roku. Syndrom vyhoření mívá stejné příznaky jako stres. Jejich intenzitu ovlivňuje individuální vnímání dané osoby. Může to být nepravidelné bušení srdce, nadměrné pocení, nervozita, nejistota, nevolnost, strach.⁸

1.6 Relaxace

Jde o stav, ve kterém dochází k uvolnění, a to somatickému i psychickému. Je nutná pro regeneraci. Přirozená relaxace probíhá ve spánku.⁹

Relaxaci lze rozdělit jako aktivní nebo pasivní. Mezi aktivní relaxační metody je řazen tělesný pohyb a často bývají označovány také jako „dynamické“. Naopak metody, při kterých neprobíhá pohyb, jsou označovány jako pasivní.¹⁰

Typů relaxace je velmi mnoho. Ovšem není-li v zaměstnání čas, stačí si pohodlně na chvíli sednout se zavřenýma očima a opakovat hluboký nádech a výdech.¹¹

Dalším krátkým a zároveň uvolňovacím cvičením je například masáž konečků prstů, mačkání ušních boltců nebo chodidel. V nichž se totiž ukrývají body, které se po mačkání uvolňují.

Relaxační chvílky se doporučují provádět několikrát denně v každé volné chvíli.

⁶ POSCHKAMP, T. *Vyhoření: rozpoznání, léčba, prevence*. Brno: Edika, 2013. Rádce pro pedagogy. ISBN 978-80-266-0161-6.

⁷ KRÍVOHLAVÝ, J. *Hořet, ale nevyhořet!* Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2012. ISBN 978-80-7195-573-3.

⁸ PREISS, M. *Jak zvládnout syndrom vyhoření: najděte cestu k sobě*. Praha: Grada 2015. ISBN 978-80-247-5394-2.

⁹ STACHEOVÁ, D. *Relaxační techniky ve sportu*, Praha: GRADA, 2011. ISBN 978-80-247-3646-4.

¹⁰ CUNGI, CH. *Relaxace v každodenním životě*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-948-8.

¹¹ NOVÁK, T. *Sám sobě psychologem 2*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2956-5.

Naučit se odpočívat a relaxovat může být pro mnoho lidí obtížné. Klid je však jedním z nejlepších léků proti stresu.

1.7 Psychická odolnost

Psychická odolnost neboli resilience zahrnuje veškeré síly, které uschopňují člověka ve zvládnání zlých i dobrých časů. Psychicky odolný člověk je ten, kterého nezlomí žádná bouře života a vždy se znovu vzchopí. Většinou, když člověk utrpí osudovou ránu a prožívá zlé časy, se zotavuje u nejbližších lidí. Mezi základní postoje psychicky odolného člověka se řadí: optimismus, schopnost přijímat, zaměřenost na řešení. Zároveň by měl takový člověk pracovat na vztazích, utvářet budoucnost, převzít za sebe odpovědnost a mít svou vlastní regulaci.¹²

Odolnost se v průběhu života vlivem různých událostí mění. Největšími událostmi, které člověka ovlivňují, jsou například ztráta blízké osoby, těžké onemocnění, rozvod, aj.

¹² GRUHL, M. *Psychická odolnost v každodenním životě*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0345-2.

2 SPECIÁLNÍ PEDAGOGIKA

Speciální pedagogika je věda, která se zabývá zákonitostmi rozvoje výchovy a vzdělávání osob se speciálně vzdělávacími potřebami či sociálním znevýhodněním a jejich začleňování do společnosti. Tento pojem poprvé použil v roce 1957 Bohumír Popelář. Je to poměrně mladá věda, která se stále vyvíjí a získává na své síle. Počátky jsou viditelné již se vznikem lidstva. Postupem času se pohled na osoby s postižením měnil.

2.1 Historie

Z historického hlediska se může postoj člověka či společnosti k osobám s určitým postižením rozdělit dle různých přístupů do několika období. První takový přístup či lze říci období, ve kterém tento přístup byl znám, je přístup represivní. Represivní přístup se řadí do doby starověku, kdy byly osoby s postižením zabity či v lepším případě využívány jako otroci pro ty nejtěžší práce. V tomto období se na postižené jedince nebral vůbec žádný ohled a byli bráni spíše jako přítěž společnosti. Možným řešením tedy bylo právě zabití nebo využití jejich síly na práce, pro které se těžko sháněli další pracovníci.

Charitativní přístup můžeme přiřadit k době středověku. S nástupem křesťanství se zájem o osoby s postižením poměrně zvýšil. Bylo na ně nahlíženo s milosrdenstvím a člověk si vykládal jejich zrození jako určité znamení a vůli boha. Vznikaly útluky, které se o tyto jedince staraly a snažily se jim pomoci. Je však nutné podotknout, že si nelze představit stoprocentní změnu ve vnímání lidí s postižením. Samozřejmě se tento charitativní přístup týkal pouze určité části společnosti. Ne všichni jedinci, i přesto, že věřili v boha, byli s postiženými milosrdní.

S dobou novověku přichází humanistický přístup. V tomto období se rozvíjelo mnoho vědních oborů a filozofové a vědci dělali větší a větší pokroky v matematice, chemii a především v medicíně. Ne nadarmo v tomto období žil např. známý Paracelsus a jiní. Co se týká vzdělání, je s dobou novověku spojeno i jméno Jan Ámos Komenský, který je známý především tím, že hlásal všeobecné vzdělání, a to zejména pro všechny jedince bez rozdílu. Už tehdy tedy měl postižený člověk určité „právo“, pokud to tak lze nazývat, na vzdělání. Jaká byla ovšem realita, lze jen těžko soudit.

Další z přístupů je rehabilitační přístup. Ten byl uplatňován ve 20. století, kdy se poprvé zakládaly učební obory pro handicapované jedince. Vznikaly také odborné ústavy

a místa, kde se handicapovaným lidem věnovali či se je snažili vyléčit. V roce 1913 tak např. vznikl známý Jedličkův ústav.

Po 2. světové válce nastupuje tzv. preventivně - integrační přístup. Poválečné období je taktéž spojeno s dalším rozvojem věd, kdy lidé zaznamenávají novou energii a chuť do života po tolika letech, kdy byli zasaženi a ovlivňováni válkou. V tomto období měli lidé např. poprvé možnost určité prevence (vakcíny) před určitými typy chorob. Tedy i tento rozvoj se podílí na zlepšování života lidí s postižením.¹³

V současné době se setkáváme s přístupem inkluzivním. Společnost se v rámci tohoto přístupu snaží o úplné začlenění osob s handicapem do běžné společnosti, resp. jejich nevyčleňování ze společenského kruhu.¹⁴ V souvislosti s tímto tématem můžeme např. zmínit tzv. inkluzi žáků s postižením do běžného vzdělávacího systému atp. Na tomto místě je však nutné zmínit, že na inkluzivní přístup, ostatně pravděpodobně jako na všechny, existuje velké množství názorů a ani odborná veřejnost nemá k inkluzi jasný postoj. Více o inkluzi je podrobněji vysvětleno v následující podkapitole.

2.2 Inkluze a integrace

Opak segregace (vyčleňování) je inkluze a integrace. Pojem integrace má mnoho významů. Ve speciální pedagogice však znamená sjednocování minoritní (lidé s postižením) a majoritní (lidé bez postižení) společnosti neboli začleňování lidí s hendikepem do běžné společnosti. Inkluze je proces, ve kterém se mohou lidé s postižením plně začlenit do běžného života a zúčastnit se všech aktivit jako lidé bez postižení, protože všichni lidé jsou si rovni.¹⁵

S tímto je spojena vyhláška 27/2016 Sb., o vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a žáků nadaných.

¹³ SLOWÍK, J. *Speciální pedagogika*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1733-3.

¹⁴ SLOWÍK, J. *Speciální pedagogika*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1733-3.

¹⁵ SLOWÍK, J. *Speciální pedagogika*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1733-3.

2.3 Situace rodiny

Přestože z historického hlediska se postoj k lidem s postižením velmi zlepšil a vnímáme velkou snahu společnosti o začleňování těchto lidí do běžného života a usnadňování tak jejich denní rutiny, je těžké se smířit s tím, že v blízkém kruhu rodiny či přátel je jedinec s určitým handicapem. Obzvláště velkou zkouškou je tento fakt pro nastávající rodiče. Zjištění, že čekají/mají dítě s postižením, představuje velký šok. Musí tak změnit veškerá očekávání a představy. Rodina prochází krizí, která se týká všech jejích členů. Tato krize bývá rozdělena do třech fází.

První fází je šok a popření. Rodiče často odmítají diagnózu dítěte, nechtějí se s ní smířit. Myslí si, že se stala chyba. Díky vyšetření a zjištění v prenatálním období mají rodiče právo se rozhodnout, zda se dítě narodí nebo ne.

Akceptace a vyrovnání se s problémem je fáze druhá, kdy si rodiče pomalu připouštějí realitu. V této fázi zaznamenáváme nejvyšší procento rozpadů rodin. Velmi důležitá je zde podpora od širšího okolí (rodina, přátelé, apod.).

Fáze třetí je smíření a realismus, kdy rodiče přijali tuto skutečnost, že čekají/mají postižené dítě. Pokud rodina celou situaci úspěšně zvládla, zpravidla bývá velmi posílena její soudržnost. Pravděpodobnost rozpadu takové rodiny se sníží víc než u běžné rodiny, která si touto krizí neprošla.¹⁶

2.4 Vzdělávání osob s postižením

Proces vzdělávání začíná obecně u každého člověka už od narození. Pro rodiče, které mají dítě s postižením, jsou zde například střediska rané péče, která nabízejí odborná poradenství. Obvykle končí s nástupem do předškolního zařízení, což jsou mateřské školy a přípravné třídy. Dále mohou osoby s postižením navštěvovat běžné základní školy, základní speciální školy či základní praktické školy. Záleží na druhu postižení. Jsou zde dále možnosti vyučení i na odborných učilištích.¹⁷ Někteří jedinci mohou studovat gymnázia, střední školy nebo konzervatoře (Konzervatoř Jana Deyla pro zrakově postižené, Praha). Osoby s určitým postižením často bývají velmi nadané.

¹⁶ SLOWÍK, J. *Speciální pedagogika*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1733-3.

¹⁷ SLOWÍK, J. *Speciální pedagogika*. Praha: GRADA, 2007. ISB 978-80-247-1733-3.

3 STRES

V poslední době se stalo slovo stres v našem jazyce velmi používané. Jeho název vznikl z latinského jazyka (*stringere*) a dále z anglického jazyka (*stress*). Významy těchto slov jsou chápány jako utahovat, stahovat – být v tísní. Je to reakce organismu na interní a externí procesy.¹⁸

Stres se dělí na dva typy. Distres působí na organismus negativně a je označován za nejnepříznivější. Eustres působí kladně, je to například radost z dosaženého cíle. V současné době se může stres rozdělovat na další dva typy. Hypostres se dá ještě zvládnout, zatímco hyperstres přesahuje hranice adaptability.¹⁹

3.1 Stresor

Stresor definujeme jako spouštěcí faktor neboli podnět vyvolávající stresovou situaci. Může jím být cokoli z vnějšího i vnitřního prostředí, co klade na organismus určité požadavky a nároky, kterým se musí přizpůsobit nebo na ně určitým způsobem reagovat. Dle Dr. Seyleho se dělí stresory na fyzikální a emocionální. Fyzikální stresory jsou například různé jedy, alkohol, nikotin, ale také přírodní změny, roční období, aj. Mezi emocionální stresory se řadí třeba stavy úzkosti, zármutek, obavy, strach z budoucnosti, nenávisť, mezilidské vztahy. Charley Cungi rozlišuje stresory na akutní a chronické. S akutními stresory se učitelé setkávají velmi často, například při nečekaném chování žáků ve třídě či jejich rodičů. Učitel je v relativní duševní pohodě, protože neočekává změnu chování žáka. Naopak chronické stresory jsou vyvolány opakujícími se situacemi.²⁰

3.2 Signály stresu

Existuje velká řada příznaků. Mezi fyziologické příznaky stresu se řadí například: třes rukou, zvýšené pocení, snížená sexualita, zrychlená a nepravidelná činnost srdce, bolest a svírání za hrudní kostí, migréna, tiky, zvýšené svalové napětí, bolesti žaludku, aj. Emocionální příznaky mohou být: podrážděnost, hádavost, nervozita, pocity úzkosti, zhoršení paměti, deprese, nutkání plakat neboli lítostivost, potíže s rozhodováním, ztráta

¹⁸ BÁRTOVÁ, Z. *Jak zvládnout stres za katedrou*. Computer Media, 2011. ISBN 978-80-7402-110-7.

¹⁹ BÁRTOVÁ, Z. *Jak zvládnout stres za katedrou*. Computer Media, 2011. ISBN 978-80-7402-110-7.

²⁰ BÁRTOVÁ, Z. *Jak zvládnout stres za katedrou*. Computer Media, 2011. ISBN 978-80-7402-110-7.

sebedůvěry. Behaviorálními příznaky může být: nechutenství, přejídání se, nespavost, zhoršení kvality práce, zvýšená nemocnost, labilita v chování, zvýšený sklon ke kouření a pití alkoholu.²¹

3.3 Fáze stresu

Podle Seleyeho má stres tři fáze: poplachová fáze, adaptace, vyčerpání. V poplachové fázi jsou spuštěny reakce nervového systému a organismus se připravuje na odstranění škodlivého podnětu (stresoru). Ve fázi adaptace se snaží organismus na stresor zvyknout. Jestliže je působení stresoru dlouhodobé a intenzivní, dochází k poslední fázi - vyčerpání, kdy je organismus vážně ohrožen a stres se může vyvinout v deprese či jiné závažné psychické onemocnění.²²

3.4 Reakce na stres

Reakce lidí na prožívání stresu jsou stejně jako u příznaků odlišné, ale dají se rozdělit do tří základních projevů. Prvním projevem je přímá agrese, kdy jedinec obrací svou nespokojenost proti okolí. Projevuje se například ve způsobu jednání s kolegy, žáky či rodiči jako ironický a sarkastický způsob řeči, ponižování, vulgarita nebo necitlivost. Jedinec má radost z týrání druhého, a tak zakrývá své vlastní problémy, kterým není schopen čelit. Druhým projevem je skrytá agrese. Jedinec ukrývá svou frustraci v sobě. Nepřiměřeně se obviňuje, může projevit negativní postoj vůči nějaké osobě nebo agresivním ničením předmětů. Třetím a zároveň posledním projevem je únik čili útěk. Je to nevědomá a obranná reakce na psychickou zátěž. Často je tímto únikovým řešením nemoc, která může být projevem potřeby uznání.²³

3.5 Léčba stresu a úzkosti

Základním klíčem k léčbě je psychoterapie. Psychoterapie v kombinaci s farmaky se používá v závažnějších případech, nebo když je samotná psychoterapie nedostačující. Pro dlouhodobou léčbu jsou z léků vhodnější spíše antidepressiva, která pomáhají vytvořit rovnováhu. Jejich efekt není bohužel okamžitý, objevuje se po 3 až 6 týdnech užívání. Jejich výhodou je, že na ně nevzniká tolerance ani závislost, ale mohou mít celou řadu

²¹ STACKEOVÁ, D. *Relaxační techniky ve sportu*, Praha: GRADA, 2011. ISBN 978-80-247-3646-4.

²² STACKEOVÁ, D. *Relaxační techniky ve sportu*, Praha: GRADA, 2011. ISBN 978-80-247-3646-4.

²³ BÁRTOVÁ, Z. *Jak zvládnout stres za katedrou*. Computer Media, 2011. ISBN 978-80-7402-110-7.

nežádoucích vedlejších účinků a léčba je dlouhodobá. Z moderních preparátů se doporučuje například Prozac, Deprex, Portal či Zoloft.

Psychoterapie je srovnatelně účinná s farmakoterapií a po jejím ukončení bývá efekt trvalejší. Její nevýhodou je větší časová náročnost. Intenzivní psychoterapie probíhá 6-12 týdnů, kdy ovšem záleží na frekvenci setkání. Pomáhá porozumět více do hloubky, co se s člověkem trpícím úzkostí děje. Dále pomáhá nalézt události v životě, které s psychikou člověka souvisejí. Trénuje dovednosti, které mohou pomoci k předcházení dalším problémům. Poskytuje prostor, kde se může člověk bezpečně vyjádřit o všem, co ho trápí. Může probíhat i skupinově, kde si člověk uvědomí, že není jediný s problémy. Mezi členy vznikají skupinové vztahy. Členové skupiny prožívají problémy společně, mohou si uvědomit různé formy chování. Jedna skupina je tvořena z 6-12 účastníků různého pohlaví a věku. Jednotlivá sezení trvají zpravidla 1,5 až 2 hodiny, ale někdy i déle. Psychoterapeut je vycvičený průvodce na cestě k uzdravení nemocné duše. Provází všemi psychoterapiemi a pomáhá člověku v boji s vnitřními problémy. Od nemocného člověka je očekáván aktivní přístup a snaha o změnu sebe samého. Psychoterapeut naslouchá a snaží se společně s klientem najít možnosti a řešení.²⁴

²⁴ PRAŠKO, J. *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti*. Praha: Grada, 2003. ISBN 978-80-247-0185-1.

4 SYNDROM VYHOŘENÍ

Syndrom vyhoření je běžně v literatuře také známý jako Burnout Syndrom. Pojem vyhoření v souvislosti s psychickým stavem byl poprvé použit zhruba v 70. letech minulého století. Toto slovo se objevilo ve slovníku klinického psychologa Herberta Freudenbergera a profesorkou psychologie Christinou Maslach. Tito odborníci začali pojem burn-out používat na základě vlastních zkušeností z psychologické činnosti v odborné poradně. Vyhoření se tak stalo často používaným až módním slovem, podobně jako stres.²⁵

Pokud bychom chtěli znát přesnou definici vyhoření, můžeme jej popsat jako „*proces, při němž dochází k vyčerpání fyzických a duševních zdrojů (energií), k vyplenění celého nitra, k utahání se tím, že se člověk nadměrně intenzivně snaží dosáhnout určitých subjektivně stanovených nerealistických očekávání nebo se snaží uspokojit taková nerealistická očekávání, který mu někdo jiný stanoví.*“²⁶ Podobnou definici najdeme i v knize Syndrom vyhoření, kde je vyhoření popsáno jako „stav extrémního vyčerpání, vnitřní distance, silného poklesu výkonnosti a různých psychosomatických obtíží.“²⁷

„*K vyhoření dochází především v profesích, ve kterých se člověk často dostává do emocionálního kontaktu s osobami, které jsou na něm závislé. Tato forma kontaktu a z ní vyplývající vysoká emocionální zátěž jsou charakteristické pro pedagogické profese, a proto lidé zaměstnaní v oborech souvisejících s pedagogickou činností představují rizikovou skupinu pro vznik vyhoření.*“²⁸

Jak bylo zmíněno výše, s pojmem „vyhoření“ se dnes setkáváme velmi často. Mnoho lidí jej používá, aniž by tímto syndromem opravdu trpěli. Nicméně často můžeme slyšet od svých kolegů, že jsou např. dnes úplně vyhořelí, vyhasnutí, apod. Důležité však je zmínit, že k vyhoření nedochází náhle, ale většinou mu předchází dlouhodobá nespokojenost v práci, stres či další psychická zátěž nejen v zaměstnání, ale i v osobním životě.

²⁵ POSCHKAMP, T. *Vyhoření: rozpoznání, léčba, prevence*. Brno: Edika, 2013. Rádce pro pedagogy. ISBN 978-80-266-0161-6.

²⁶ POSCHKAMP, T. *Vyhoření: rozpoznání, léčba, prevence*. Brno: Edika, 2013. Rádce pro pedagogy. ISBN 978-80-266-0161-6.

²⁷ KALLWASS, A. *Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-299-7.

²⁸ POSCHKAMP, T. *Vyhoření: rozpoznání, léčba, prevence*. Brno: Edika, 2013. Rádce pro pedagogy. ISBN 978-80-266-0161-6, str.7.

Mnozí pedagogové mohou vnímat stres a vyhoření jako jeden a ten samý pojem. Nicméně jde o dva různé druhy stavu psychiky. Nyní se tedy zaměříme na vysvětlení pojmu stres a vyhoření a rozdílů mezi těmito dvěma stavy.

Pojem stres pochází z latinského slova „stringere,“ které můžeme přeložit jako sloveso utahovat či stahovat. Stres může být např. podle Hanse Selyeho definován jako „*nespecifická (tj. Nastávající po různých zátěžích stereotypně) fyziologická reakce na jakýkoli nárok na organismus kladený.*“²⁹

Stres, který však může být vnímán negativně, nemusí být pouze zátěží, ale existuje však i kladně působící stres, který je znám jako eustres, tedy stres způsobený radostí či štěstím. Opakem je distres.³⁰ Více o stresu je doloženo v předchozí kapitole.

Syndrom vyhoření je pak se stresem v takovém vztahu, že vyhoření je důsledkem dlouho trvající stresové zátěže. Syndrom vyhoření je způsoben stresem a psychickou zátěží, která je dlouhodobá.³¹

Důležité je také zmínit, že dle oficiálně dostupných zdrojů, není syndrom vyhoření řazen mezi nemoci. Jedná se pouze o diagnózu. S tímto faktem samozřejmě souvisí i fakt, že člověk trpící syndromem vyhoření, nemá žádné úlevy v rámci hrazení případné léčby. To samozřejmě však mluvíme již o extrémních případech.³²

Jak poznat syndrom vyhoření se dozvíme v následující kapitole, kde budou detailně popsány příznaky syndromu vyhoření. Vzhledem k tomu, že v předchozích odstavcích bylo uvedeno, že tzv. vyhoření předchází dlouhodobý neboli chronický stres, je na místě podotknout, že stres nemusí vyvolat jen zaměstnání, na které se zaměřuji v této bakalářské práci, ale tzv. Stresovým faktorem mohou být i události v osobním životě (např. rozvod, dlouho trvající nemoc, které se nemůžeme zbavit a další jevy. Může se však jednat i o nárazové situace, které se však střádají a pokud je jich mnoho, vedou poté k situaci, kdy je člověk právě v dlouhodobém a neustávajícím stresu. Např. můžeme

²⁹ SCHREIBER, V. *Lidský stres*. 2., upr. vyd. Ilustroval Jaroslav PLESL. Praha: Academia, 2000. ISBN 80-200-0240-5.

³⁰ BÁRTOVÁ, Z. *Jak zvládnout stres za katedrou*. Kralice na Hané: Computer Media, 2011. ISBN 978-80-7402-110-7.

³¹ STOCK, Ch. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5.

³² STOCK, Ch. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5.

zmínit drobnou hádku na pracovišti či doma, dopravní situaci, díky které přijedeme pozdě do práce či na jiné místo, promeškání důležité události, apod.

Z výše popsaného bychom mohli soudit, že stresem a následným vyhořením trpí hlavně lidé (zaměstnanci, kteří jsou velmi vytížení doma či v práci vypjatými situacemi či přehnanými nároky sami na sebe nebo od ostatních). Faktem však je, že ve stresu může být i člověk, který naopak není vytížený vůbec. Ve stresu se člověk obecně nachází v situacích, kdy nemá kontrolu nad sebou samým či ostatními. V této situaci může ale být i člověk, který např. nemá práci ani nabitý rozvrh.

Jedno je však jisté, dle mého názoru se stresu nelze vyhnout. Jak bylo uvedeno, stres nám mohou působit dlouhodobější stavy, ale i překážky všedních dní. Domnívám se, že předejít stresu či zmírnit jeho dopady lze hlavně tím, že budeme myslet pozitivně, nebudeme propadat bezmoci a zachováme chladnou hlavu v kritických situacích, které by mohly vést k tomu, že si stresové situace začneme připouštět a upadat tak do dlouhodobé stresové zátěže.

4.1 Příznaky syndromu vyhoření

V předchozí kapitole bylo podrobně vysvětleno, co je syndrom vyhoření. Pojdme se nyní zaměřit, jak poznáme, že člověk, v našem případě zkoumaný učitel, pozná, že tímto syndromem opravdu trpí. Na následujících řádcích budou tedy popsány hlavní příznaky syndromu vyhoření.

Dle slov Christiana Stocka v knize Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout, jsou rozeznávány celkem tři hlavní příznaky syndromu vyhoření, a to vyčerpání, odcizení a pokles výkonnosti. Všechny tři příznaky budou rozebrány detailně.

Vyčerpáním může jednou za čas trpět každý. Může se jednat o vyčerpání fyzické, např. po náročném sportování nebo při manuální práci. Nicméně rozeznáváme také vyčerpání emoční. Mezi znaky emočního vyčerpání patří např. pocit strachu, prázdnoty, sklíčenost i bezmoc. Znaky fyzického vyčerpání jsou samozřejmě snadno rozpoznatelné, je to nedostatek energie, svalové napětí a slabost. Vyčerpání fyzické a emoční je samozřejmě

propojeno a velmi často, pokud člověk trpí fyzickým vyčerpáním, častokrát sklouzne i k tomu emočnímu.³³

Co se týká odcizení, jeho znaky jsou velmi čitelné pro okolí. Člověk, který cítí odcizení, je často lhostejný ke své práci, ale i k blízkým osobám. Odcizení pak v některých případech může vést k pohrdání či nepřiměřenému agresivnímu chování. V rámci syndromu vyhoření jsou typickými znaky odcizení, což je vnímáno jako negativní postoj k sobě, k životu, k práci nízké sebevědomí.³⁴

Posledním příznakem syndromu vyhoření je pokles výkonnosti. Ten není třeba blíže vysvětlovat. Člověk je málo efektivní. Nevěří svým schopnostem a nemá chuť na sobě pracovat. V práci učitele můžeme např. pozorovat nechut' přicházet s novými postupy a nápady, lhostejnost k učení, apod.³⁵

Je evidentní, že všechny výše zmíněné znaky syndromu vyhoření jsou velmi podobné stavu deprese. Jak tedy rozpoznat, zda člověk trpí depresí, nebo že vyhořel? Odpověď na tuto otázku je velmi složitá. Syndrom vyhoření se s depresí prolíná. Někteří autoři se domnívají, že syndrom vyhoření je jednou ze zvláštních forem deprese. Důležité však je, že v obou případech je nezbytné vyhledat odbornou pomoc.³⁶

4.2 Modely syndromu vyhoření

Jak již bylo několikrát zmíněno, syndrom vyhoření je poměrně často používaný a v dnešní době aktuální pojem. I díky tomu vzniklo mnoho teorií a modelů, které se syndromem vyhoření zabývají. Níže jsou uvedeny celkem tři nejznámější modely syndromu vyhoření.

První z modelů je tzv. Freudenbergův model, který zároveň také vznikl jako úplně první. Jedná se o tzv. Profesionální syndrom vyhoření, neboli vyhoření u zaměstnanců. Freudenberg v něm popisuje syndrom vyhoření pomocí celkem několika příznaků. Těmito příznaky jsou např. pocit námahy, únava, snížená imunita, bolesti hlavy, nespavost, emoční labilita,

³³ STOCK, Ch. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5.

³⁴ STOCK, Ch. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5.

³⁵ STOCK, Ch. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5.

³⁶ STOCK, Ch. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5.

rigidní myšlení, apod. V rámci modelu Freudenberg nastavil taktéž fáze vývinu syndromu vyhoření a to pomocí hodin, kdy popisuje celkem dvanáct fází syndromu vyhoření za pomoci hodinových ručiček, a to od prvních příznaků, až po úplné vyhoření, které se značí naprostým vyčerpáním i depresí. Těchto dvanáct kroků je zároveň zařazeno do celkem čtyř oblastí a těmi jsou idealistické nadšení, stagnace, frustrace, apatie. Prvními kroky jsou – potřeba sebeprosazení, vysoké nasazení a zvýšená míra pracovitosti, přehlížení vlastních potřeb, odkládání konfliktů a potřeb. Dále se jedná o revizi hodnot, popření problémů, změny v řeči i úzkostlivost. Posledními kroky jsou poté depersonalizace, vnitřní prázdnota, psychosomatické problémy a deprese a poslední krok je tedy úplné vyhoření. Jednotlivé fáze jsou níže popsány podrobněji:³⁷

- Fáze 1 – potřeba sebeprosazení – projevuje se nutkavou potřebou být vidět, vysokými ambicemi a vysokým pracovním nasazením zaměstnance.
- Fáze 2 – vysoké nasazení – pracovník pracuje více jak na 100%. Má potřebu všechny úkoly dokončovat sám, nechce pomoci.
- Fáze 3 – přehlížení vlastních potřeb – pro zaměstnance je práce všechno, přehlíží svoje sociální potřeby i osobní život. Práce je pro něj vše.
- Fáze 4 – odkládání konfliktů a potřeb – zaměstnanec si nepřipouští problémy v práci ani v osobním životě, začíná zapomínat, odkládat.
- Fáze 5 – revize hodnot – v této fázi se u pracovníka začíná měnit vnímání lidí kolem sebe, práce apod. Začíná revidovat své hodnoty, stává se chladným, emočně labilním.
- Fáze 6 – popření problémů – jedinec si nepřipouští vzniklé problémy, může být až agresivní, je netolerantní a laxní.
- Fáze 7 – úzkostlivost – v této fázi je zaměstnanec velmi netolerantní ke kritice. Kolegové i přátelé a rodina mu začínají být přítěží. Také začíná mít pocit bezmoci.
- Fáze 8 – změny v řeči – touto fází rozumíme stav, kdy zaměstnanec nedokáže přijmout ani obyčejný pracovní úkol. Vše bere jako útok na vlastní osobu. Začíná být apatický, je mu všechno jedno.
- Fáze 9 – depersonalizace – neboli také odosobnění. Pracovník na svůj život začne koukat spíše z dálky. Nevnímá sám sebe a svoji osobnost.

³⁷ PETLÁK, E. a A. BARANOVSKÁ. *Stres v práci učitel' a a syndróm vyhorenia*. Bratislava: Wolters Kluwer s.r.o., 2016. ISBN 978-80 – 8168-450-0.

- Fáze 10 – vnitřní prázdnota – jedinec se v této fázi cítí vyčerpaný, prázdňý. Mohou se u něj objevit úzkostné stavy i záchvaty paniky.
- Fáze 11 – deprese – předposlední fázi charakterizují příznaky sebestenávisti, myšlenky na sebevraždu, nechut' ráno vstát, zoufalství.
- Fáze 12 – burnout – jedinec naprosto vyhoří. Dojde k psychickému, fyzickému zhroucení a naprostému vyčerpání.

Z výše popsaného Freudenbergova syndromu lze usoudit, že právě tento autor považuje syndrom vyhoření jako důsledek a poslední fázi deprese. Tento názor však není obecně zastáván. Existuje mnoho teorií, kdy syndrom vyhoření je např. pouze formou deprese, případně že se syndrom s depresí prolíná. Jak však bylo zmíněno na začátku. Na rozdíl od deprese, která je klasifikována jako nemoc, syndrom vyhoření mezi nemocemi nenalezneme.

Dalším z významných modelů je model Chernissův. Cherniss vnímá syndrom vyhoření jako nerovnováhu mezi investováním sebe samého do práce (svého času, energie apod.) a přínosem práce nebo uspokojením z vykonávaného zaměstnání. Vybočení vnímá autor jako proces, v rámci kterého dochází k postupné negativní změně v přístupu k práci a jejímu vnímání. Cherniss v modelu rozlišuje celkem tři proměnné – pracovní prostředí, osobní proměnná a zdroje stresu.³⁸

Posledním model, který bude v této kapitole zmíněn je model Maslachové. Jedná se zároveň o nejznámější model, který je i velmi často odborníky používáný. Vyhoření je podle Maslachové definováno třemi hlavními stavy, a to – emoční vyčerpání, depersonalizace a snížení osobní výkonnosti. Na základě této teorie vznikl i známý MBI dotazník, neboli Maslach Burnout Inventory, díky kterému může jedinec zjistit, v jaké fázi syndromu vyhoření se nachází, či zda mu vyhoření vůbec nehrozí. Právě dotazník se také zaměřuje na zmiňované tři stavy syndromu vyhoření. V každé z těchto tři oblastí je pak několik otázek. V dotazníku dotazovaný hodnotí na číselné škále sílu svých pocitů a souhlas či nesouhlas s jednotlivými výroky. Výsledkem je poté součet bodů ze všech tří

³⁸ PETLÁK, E. a A. BARANOVSKÁ. *Stres v práci učitel' a a syndróm vyhorenia*. Bratislava: Wolters Kluwer s.r.o., 2016. ISBN 978-80 – 8168-450-0.

oblastí.³⁹ Test je k dispozici volně na internetu a každý, kdo má zájem, si jej může vyzkoušet.

4.3 Prevence syndromu vyhoření

Lépe se brání syndromu vyhoření, když jsou známy jeho faktory. Vhodné je získat odstup a přiznat si své slabiny, a že je toho na člověka moc. Za další by si člověk měl získat nadhled. V některých případech je dobré získat nejen vnitřní odstup, ale i fyzický. Člověk by se neměl přepínat, a tak je dobré si udělat týdenní dovolenou či zažádat o rehabilitační léčebný pobyt.⁴⁰

Zásadní je poznat, co v daném člověku stres způsobuje. Dalším krokem je přehled svých dovedností, zmapování, co je potřebné se naučit pro lepší zvládnání stresové situace. Pomoc může budování vztahů (více si všimnout žáků i jiných lidí, projevit o ně zájem,...). Nezbytné je sladit osobní život s pracovním. Uvažování nad tím, co by se dalo změnit, aby bylo zaměstnání příjemnější. Kreativně myslet, odměňovat se. Problémy z domova by se neměly promítat v práci. Neodlučitelná je pomoc přátel a kolegů.⁴¹

Další možností prevence proti syndromu vyhoření mohou být různé vzdělávací semináře. Větší smysl by však byl v povinné opakující se psychoedukaci, která informuje o příčinách, učí řešení a pomoc.⁴²

„*Vyhoření je „poruchou“ dřičů, ne lenochů!*“⁴³ Tato věta poukazuje na to, že syndromem vyhoření trpí hlavně ti, kteří věnují práci všechn čas a nemají žádný sami pro sebe. Což je chyba. Všichni lidé by si měli každý den vyhradit chvíli pro odpočinek či relaxaci, které jsou významnou částí v psychohygieně (viz Psychohygienu).

Při shrnutí všech preventivních opatření proti syndromu vyhoření je tedy zřejmé, že by člověk měl nejdříve začít sám u sebe a stanovit si vlastní dosažitelné cíle. Uvědomit si své hranice a možnosti, utlumit svá očekávání, navazovat přátelství a hlavně otevřeně

³⁹ PETLÁK, E. a A. BARANOVSKÁ. *Stres v práci učitelů a syndrom vyhoření*. Bratislava: Wolters Kluwer s.r.o., 2016. ISBN 978-80 – 8168-450-0.

⁴⁰ STOCK, Ch. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5.

⁴¹ BÁRTOVÁ, Z. *Jak zvládnout stres za katedrou*. Kralice na Hané: Computer Media, 2011. ISBN 978-80-7402-110-7.

⁴² POSCHKAMP, T. *Vyhoření: rozpoznání, léčba, prevence*. Brno: Edika, 2013. Rádce pro pedagogy. ISBN 978-80-266-0161-6.

⁴³ POSCHKAMP, T. *Vyhoření: rozpoznání, léčba, prevence*. Brno: Edika, 2013. Rádce pro pedagogy. ISBN 978-80-266-0161-6., str 85.

komunikovat s lidmi ve svém okolí. Dále najít si koníčka, čas pro odpočinek a relaxaci. V neposlední řadě také nebát se říci si o pomoc a zároveň to nevnímat jako své selhání.

5 PSYCHOHYGIENA

Pojmy duševní hygiena nebo také mentální hygiena lze použít jako popis pro termín psychohygiena. Psychohygiena se zabývá člověkem a jeho duševní pohodou. Při psychohygieně si jedinec čistí duši před okolními vlivy, stresem a dalšími zátěžemi běžného pracovního i osobního života. Existují různé metody, které zároveň mění náš životní styl a udržují duševní vyrovnanost.

Opakem relaxace a psychické pohody je stres. Stres neboli psychická zátěž způsobuje v člověku napětí.⁴⁴ Více o stresu je uvedeno v kapitole, která je tomuto pojmu speciálně věnovaná.

Pro psychické i fyzické zdraví je důležitý odpočinek, který je přirozený a nezbytně nutný. Při odpočinku se vydává co nejméně energie. Odpočinek chápeme jako relaxaci, při které se znovu doplňuje ztracená energie. Kvalitní spánek také slouží k odpočinku. Relaxace pomáhá k lepším rozumovým i citovým vlastnostem. Nejjednodušší relaxací je ovládnutí dechu. Na rozdíl od jiných funkcí v těle (srdeční tep,...) lze ovládat dýchání. Při pomalém a pravidelném rytmu dýchání dochází ke zklidnění těla i mysli.⁴⁵ Pro správnou duševní hygienu je potřeba se soustředit na určité aktivity, které budou podrobněji rozepsány v níže uvedených podkapitolách. Jedná se o tělesnou aktivitu, kontakt s přírodou, životosprávu, spánek a další aktivity.

5.1 Tělesná aktivita

Fyzické cvičení je důležité jak pro zdraví, tak pro duši. Přispívá k dobré kondici, tlumí pocit úzkosti a zlepšuje kvalitu spánku. Nejméně náročná je například chůze. Chůze zlepšuje kromě jiného například aktivitu mozku. Navíc nevyžaduje žádnou speciální výbavu a také je zde menší pravděpodobnost úrazu než při jiném sportu. Ranní rozcvička je také skvělým rituálem, který dá člověku příjemný start dne. Další tělesnou aktivitu, kterou může člověk vykonávat, a při tom uvolnit duševní napětí, je například plavání, běh, cvičení ve fitness centrech, cyklistika, která bývá spojena s objevováním nových míst (výlety). Tanec bývá častou aktivitou, jelikož je při něm zábava a možnost poznat

⁴⁴ STACKEOVÁ, D. *Relaxační techniky ve sportu*, Praha: GRADA, 2011. ISBN 978-80-247-3646-4.

⁴⁵ CUNGI, Ch. *Relaxace v každodenním životě*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-948-8.

nové lidi. Vhodná hudba navíc napomáhá k lepšímu uvolnění se. Další velmi častou aktivitou zejména u žen je jóga, kdy se pomocí cviků napojují na svou duši.⁴⁶

Cvičení jógy je staré zhruba 2 500 let. Dnes je velmi vyhledávaná za vidinou překonání stresu, únavy či ke snížení deprese. Různé cviky jógy lze také použít ke zmírnění řady obtíží, například bolest hlavy. Hathajóga je druh jógy, který je součástí indického lékařství. Je to soustava cvičení zvyšující odolnost vůči zátěži. Jejím obsahem jsou zejména cviky s výdržemi, dechová cvičení a očištné techniky. Mezi hlavní zásady se řadí nenásilné cvičení (cviky nemají bolet).⁴⁷

Dalším druhem jógy je těhotenská jóga, která je určena nastávajícím maminkám nebo ženám po porodu. Obsahuje speciální cviky, které učí těhotné ženy správně dýchat a tím se připravovat na porod.

Zvláštním typem může být Bikram jóga. Cvičení totiž probíhá v místnosti, kde je okolo 40°C 40 % vlhkosti. Díky tomu se při cvičení spálí více kalorií.

Prokazatelné působení na psychický život má také aerobní cvičení. Trvá nejméně 20 minut, probíhá v přiměřeném tempu a protahuje hlavně svaly dolní poloviny těla. Příkladem je vytrvalostní běh nebo jízda na rotopedu. Působí tak, že uvolňuje endorfiny, které přivádějí mozek do stavu relaxace a klidu. Účinek cvičení je ovlivňován také tím, jestli je cvičení děláno dobrovolně nebo nuceně. Při nuceném cvičení je příznivý účinek výrazně menší.⁴⁸

Tělesnou aktivitu by měl pravidelně vyvíjet každý člověk bez ohledu na věk a pohlaví, přesto nepatří k životnímu stylu většiny české populace. V knize Česká společnost se uvádí, že aspoň třikrát týdně u nás sportuje pouhých 22 % mužů a 11 % žen. Obezitou trpí v České republice každý pátý člověk ve středním věku (45-55 let). S věkem pak váha stoupá. Naopak podváhou trpí hlavně mladé ženy (15-25 let), kterých je na našem území zhruba okolo 5 %.⁴⁹

⁴⁶ MANDŽUKOVÁ, J. *Dotek léčí tělo, úsměv duši!* Praha: Brána, 2014. ISBN 978-80-7243-708-5.

⁴⁷ STACKEOVÁ, D. *Relaxační techniky ve sportu*, Praha: GRADA, 2011. ISBN 978-80-247-3646-4.

⁴⁸ PRAŠKO, J. *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti*. Praha: Grada, 2003. ISBN 978-80-247-0185-1.

⁴⁹ MOŽNÝ, I. *Česká společnost*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-624-1.

5.2 Příroda

V každodenním životě je možné ztratit kontakt s přírodou, a to zejména u lidí ve velkých městech, kteří se za přírodou mohou vydat např. jen přes víkend. Proto se doporučují vycházky do přírody, nebo alespoň parku, kde je přeci jen trochu zeleně. Mezi velký zdroj energie se řadí stromy (bříza, dub). Stačí se ke stromům přitisknout, obejmout je. Ve volné přírodě je lepší vzduch, který zbavuje od bolestí hlavy či únavy. Slunce je spolehlivým zdrojem vitamínu D, který je dobré na kosti, klouby a imunitní systém. Zároveň napomáhá pleti při boji s akné. U vystavování se na slunci platí ovšem také pravidlo: Nic se nemá přehánět. Jelikož nadměrné slunění se může vážně poškodit pokožku a zároveň vyvolat úžeh. Proto je důležitá pokrývka hlavy. Další neméně dobrou aktivitou je například práce na zahradě či kontakt se zvířaty, nejčastěji se psy či kočkami.⁵⁰

Zvířata vyvolávají u člověka silné emoce, podporují psychickou stimulaci a uvolňují komunikaci. Kontakt se zvířetem dokonce snižuje krevní tlak. Existují různé terapie se zvířaty, která nesou název podle druhu zvířete, se kterým terapie probíhá. U nás je velmi rozšířená canisterapie, tedy terapie se psy. Je vhodná pro každý věk a každý typ člověka. Mazlení s pejskem a různá polohování přivádí člověku potěšení. Další rozšířenou terapií u nás je hipoterapie, kdy se k léčení využívají koně. V jiných zemích se také využívají například delfíni, lamy, ale také plazi, ptactvo či jiné druhy zvířat.

5.3 Životospráva

K dobrému duševnímu zdraví neodmyslitelně patří i životospráva. Jídlo a pití dodává energii a současně přináší stavební materiál. Potraviny je třeba pečlivě vybírat. Při přejídání se odčerpává spousta energie díky trávení a zpracovávání nadbytku jídla.⁵¹

V poslední době se staly trendem jídla z netradičních, ale zároveň zdravých surovin. Je dobré naučit se vařit, protože člověk ví, co jí. Luštěniny, zelenina či ovesné vločky se dají pořídit levně a internet je plný zdravých receptů.

Strava se skládá ze tří hlavních živin: bílkoviny, sacharidy a tuky. Nejpodstatnější část jídelníčku tvoří sacharidy, které jsou pohotovým zdrojem energie. Do sacharidů se řadí

⁵⁰ MANDŽUKOVÁ, J. *Dotek léčí tělo, úsměv duši!* Praha: Brána, 2014. ISBN 978-80-7243-708-5.

⁵¹ MANDŽUKOVÁ, J. *Dotek léčí tělo, úsměv duši!* Praha: Brána, 2014. ISBN 978-80-7243-708-5.

rýže, ovoce, pečivo, knedlíky, aj. Bílkoviny jsou velmi důležité pro naše svalstvo. Jsou například v mase, mléčných výrobcích a vejcích. Tuky mají také důležitou funkci. Jejich potřeba je například ke vstřebávání některých vitamínů. Zároveň jsou také zdrojem energie. Ovšem příjem tuků v celé populaci je vyšší, než by měl být. Proto by mělo být jejich množství při konzumaci pod kontrolou. Tuk je v másle, sádle a oleji.⁵²

Dostatečný příjem vody je důležitý pro celý organismus. Lidské tělo je z větší části tvořeno vodou. Rozpouštějí se v ní důležité látky a dochází tak k mnoha důležitým biochemickým pochodům. Je to nejrozšířenější druh nápoje na světě, druhé místo zaujímá čaj. Skvělý je třeba bylinkový či ovocný. Zdrojem některých minerálů jsou vody minerálky, které jsou dostupné v každém obchodě s potravinami.⁵³

Do pitného režimu je dobré zařadit i mléčné výrobky, které obsahují bílkoviny potřebné pro naše tělo. Skvělé pro doplnění vitamínů jsou ovocné stoprocentní džusy, které obsahují i minerály.

Ve správné životosprávě by se člověk měl vyhýbat jedům, jako jsou cigarety, alkohol a drogy, které nepotěší tělo ani peněženku. Místo alkoholu lze pít vodu nebo čaj. Pivo je nejrozšířenější český alkohol, obsahuje sice vitamín B, ale zároveň je velmi kalorické. Hodně kalorií obsahuje i tvrdý alkohol, který nepřináší tělu nic dobrého.⁵⁴

Dobré je vyhýbat se zakouřeným prostorům a místo toho chodit do přírody. Nemělo by se zapomínat na zevnějšek (oblečení, hygiena,..). Dalším bodem v kvalitní životosprávě je věnování pozornosti svému zdraví. Chodit na preventivní prohlídky by mělo být pro každého samozřejmostí, i když občas mohou být nepříjemné. Člověk by se měl vzdělávat, chodit na různé kurzy a doplňovat si vzdělání, což rozšiřuje jeho dovednosti.⁵⁵

⁵² KYNYCHOVÁ, H. *Tajemství životního stylu*. Praha: Propolis, 2006. ISBN 80-903818-0-4.

⁵³ NEŠPOR, K. *Duševní pružnost v každodenním životě*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0778-8.

⁵⁴ KYNYCHOVÁ, H. *Tajemství životního stylu*. Praha: Propolis, 2006. ISBN 80-903818-0-4.

⁵⁵ NEŠPOR, K. *Duševní pružnost v každodenním životě*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0778-8.

5.4 Spánek

Mezi nezbytné předpoklady dobré kondice patří kvalitní spánek. Ten trvá individuálně, většinou 6 až 8 hodin. Ten, kdo spává dlouhodobě méně než 6 hodin, ohrožuje své zdraví.

Před spánkem se doporučuje nepít čaj, kávu nebo jiné nápoje obsahující kofein nebo cukry. Zároveň se také nedoporučuje pít alkohol, který má velký vliv na kvalitu spánku. Přes den by se nemělo spát, nebo jen velmi krátce. Poslední jídlo by se mělo jíst přibližně tři hodiny před spánkem, jelikož jeho trávení zaměstnává tělo, které potřebuje při spánku klid. Před spaním by člověk měl myslet na hezké a příjemné věci a naopak by se měl vyhnout například napínavým a strašidelným filmům.⁵⁶

Nespavostí trpí cca třetina obyvatelstva. S nespavostí se potýká každý třetí člověk. Jde o poruchu usínání, časté probouzení během noci a brzy ráno. Během dne pak člověk, který trpí nespavostí, bývá často unavený a nesoustředěný. Léky na nespavost jsou vysoce návykové, a tak by každý měl nejprve zkusit nenáročné techniky. Při usínání by mělo být každému teplo a příjemně. Jednou z technik proti nespavosti je například zatínání ruce v pěst co nejpevněji, následné uvolnění a roztažení prstů, což se celé několikrát zopakuje. Doporučuje se také mačkání (masírování) posledních článků prstů či hlazení obličeje.⁵⁷

Dyssomnie je porucha spojená s potížemi při usínání nebo udržení spánku. Parasomnie je abnormální chování během spánku. Při somnambulismusu neboli náměsíčnosti člověk bez probuzení vykonává různé automatické činnosti. Zde hrozí nebezpečí úrazu. Tuto poruchu může ovlivnit stres nebo horečka. Dalším problémem, který je velice častý, jsou noční děsy (noční můry). Ty bývají provázeny křikem či pláčem. Bruxismus je skřípění zubů způsobené rytmickými stahy žvýkacích svalů během spánku. Hrozí poškození zubní skloviny či poruchy čelistního kloubu.⁵⁸

Spánek má dohromady 4 stádia. První stádium je doba usínání, kdy je důležité vědomí, které by mělo být napojeno na příjemné předměty. V druhém stádiu vědomí ustupuje a prohlubuje se spánek. Ve třetím stádiu nastává hluboký spánek, kdy dochází

⁵⁶ NEŠPOR, K. *Duševní pružnost v každodenním životě*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0778-8.

⁵⁷ MANDŽUKOVÁ, Jarmila. *Dotek léčí tělo, úsměv duši!*. Praha: Brána, 2014. ISBN 978-80-7243-708-5.

⁵⁸ ŘEZNIČKOVÁ, A. *Postele a ložnice*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-0645-8.

k fyzickému odpočinku. V posledním stádiu je v silné činnosti mozek (proces zapamatování, učení se, zpracovávání informací).⁵⁹

Co však dělat při probuzení v noci? Doporučuje se zůstat ležet se zavřenýma očima a myslet na pozitivní věci. Rozhodně by se měl každý vyhnout koukání na televizi, do počítače nebo mobilu, jelikož obrazovky jsou nepřátelé spánku.⁶⁰

Při ranním probuzení se doporučuje motivovat se a dát si malé předsevzetí pro nadcházející den. Před snídaní je skvělé se protáhnout, aby se rozproudila krev. Hlavní je myslet pozitivně a usmívat se hned od probuzení, zlepší to den danému člověku i jeho okolí.⁶¹

5.5 Další aktivity

Mezi ostatní aktivity, které slouží k psychohygieně, se řadí například čtení, poslech hudby, ruční práce (vyšívání, pletení,..), luštění křížovek. Záleží na typu osobnosti a na vkusu a radosti, kterou mu aktivita přináší. Je důležité, aby si každý jedinec našel takovou aktivitu a činnost, která mu přináší radost, baví ho a odpočine si u ní. Navíc ho také nabije novou pozitivní energií. U každého člověka to může být něco jiného, kdo nemá rád běh v přírodě, může se uvolnit např. pletením apod. Ke každému jedinci je tedy potřeba přistupovat individuálně.

⁵⁹ CUNGI,CH. *Relaxace v každodenním životě*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-948-8.

⁶⁰ NEŠPOR, K. *Duševní pružnost v každodenním životě*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0778-8.

⁶¹ NEŠPOR, K. *Duševní pružnost v každodenním životě*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0778-8.

6 PSYCHICKÁ ZÁTĚŽ VERSUS PEDAGOG

S psychickou zátěží, stresem i syndromem vyhoření bývá velmi často spojována právě profese pedagoga. Není se čemu divit. Málokdo si uvědomuje, jak je tato práce psychicky náročná a jak vysoké nároky jsou na pedagogy denně kladeny. Právě pedagog je v jistém slova smyslu zodpovědný za vzdělání a vývoj budoucích generací. Ovlivňuje jejich názory, sociální postoje a směřování v jejich další kariéře. Právě pedagog mívá mnohdy daleko hlubší vliv na rozhodnutí žáka o budoucím povolání či o celkovém přístupu ke vzdělávání než jeho vlastní rodiče či kdokoli jiný.

Učitelé vkládají do své práce vysoké nasazení. Pro práci učitele je těžké nebrat každodenní práci a setkávání se s žáky osobně a bez emocí. Do práce vkládají emoce i svou osobnost. Práci si také často musí brát domů – oprava písemných prací a testů, příprava na výuku apod. Obecně převládá názor, že učitel by měl jít žákům příkladem. I v osobním životě tedy často bývá učitel pod tlakem a určitým drobnohledem společnosti. Učitel je tedy jakousi životní rolí jedince, který se pro toto povolání rozhodne. Nemůže např. sdílet bez rozmyšlení příspěvky či fotky na sociálních sítích, aniž by to neovlivnilo jeho žáky. Na veškeré veřejné vyjadřování a chování si musí dávat pozor, což je v dnešní internetové době a době sociálních sítí velmi těžké.

Pokud vezmeme v potaz práci speciálních pedagogů, jsou často nároky na toto povolání daleko vyšší. Tito pedagogové jsou ve styku s žáky, kteří jsou častokrát beznadějnými případy, a může se stát, že jejich vzdělávání a péče o ně nikam nevede. O to těžší je poté udržet motivaci těchto zaměstnanců, aby je práce stále bavila a viděli v ní smysl. Když se navíc zamyslíme nad finančním ohodnocením těchto lidí a jejich postavením ve společnosti, kdy profese učitele už není vážena tak jako dříve, je možnost vyhoření či podlehnutí psychické zátěži a vysokému stresu o to vyšší. Pro učitele není jednoduchá nejen komunikace s dětmi, ale zároveň i rodiči, kteří si často nepřipustí stav a úroveň znalostí svého dítěte a z jeho neúspěchu mnohdy viní právě pedagoga.

Jinými slovy, práce učitele byla, je a vždy bude jedním z nejvíc náročných povolání. Lidé, ale i stát by si této profesi měli vážit a učitele podporovat v jejich rozhodnutí vzdělávat budoucí generace. Zajistit jim odbornou péči, pokud je třeba, a zároveň se zamyslet nad ohodnocením této těžké profese.

PRAKTICKÁ ČÁST

7 VYHODNOCENÍ VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

V sedmé kapitole této práce nazvané Vyhodnocení výzkumného šetření jsou shrnuty výsledky dotazníkového průzkumu, který je součástí této bakalářské práce. Všechny poznatky z výzkumného šetření jsou shrnuty právě v této kapitole. Výzkum probíhal formou anonymních dotazníků, které byly rozdány do vybraných speciálních škol v Ústeckém kraji. Průzkumu se zúčastnili pedagogové z prvních i druhých stupňů, kteří na těchto školách pracují. Za předpokladu neúplné vratnosti bylo rozdáno celkem 120 dotazníků, z nichž se navrátilo 102 plně vyplněných. Je třeba znovu podotknout, že dotazník byl zcela anonymní, proto je předpokládána vysoká důvěryhodnost uvedených odpovědí.

Dotazník obsahuje celkem 20 otázek. Každá otázka a analýza jejích výsledků je v této kapitole detailně rozebrána v tabulce i v grafu. U každého grafu je navíc uvedený komentář. Poznatky z dotazníkového šetření jsou navíc shrnuty i v závěru této bakalářské práce, kde je pozornost věnována i hypotézám. Ty byly stanoveny v úvodu bakalářské práce a jsou znovu vyjmenovány i v samotném závěru.

Dotazník se zaměřuje zejména na otázky týkající se psychické zátěže a stresu v každodenní práci učitele či znalosti a osobní zkušenosti syndromu vyhoření. Kladeny jsou otázky i na běžné zdravotní potíže související se stresujícím povoláním jako jsou poruchy spánku, bolesti hlavy, vysoký krevní tlak či svalové napětí. Zajímavé jsou i dotazy, ale hlavně odpovědi na motivaci k vykonávání této práce nebo např. využití odborné pomoci psychologa či kouče na pracovišti. Neméně důležitým dotazem je otázka psychohygieny a prevence syndromu vyhoření. Tato otázka je také jedinou otevřenou otázkou dotazník – čili jaké metody prevence jsou učiteli nejčastěji používány k boji se stresem a psychickou zátěží.

Tabulky a grafy použité v následující části pocházejí z vlastního dotazníkového šetření.

Otázka č. 1

Jste:

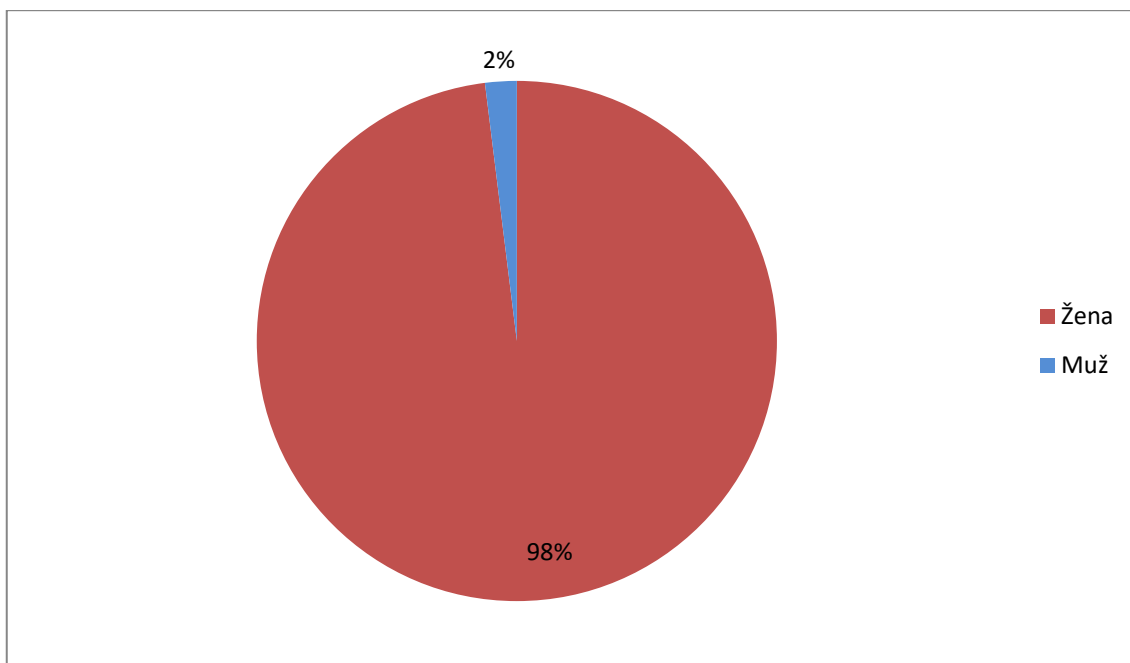
- a) Žena
- b) Muž

Tabulka 1: Počet mužů a žen

Odpověď	Absolutní četnost
Žena	100
Muž	2

Zdroj ⁶²

Graf 1: Počet mužů a žen



Zdroj ⁶³

U první otázky je evidentní, že u dotazovaných pedagogů převládaly ženy. Jejich početní převis nad muži je markantní. Obecně je u profese učitelů časté, že je vykonávají právě ženy. Potvrzují to i statistiky, které jsou dostupné na webových stránkách Ministerstva

⁶² Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

⁶³ Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

školsství, mládeže a tělovýchovy ČR, kde ministerstvo každý rok zveřejňuje tzv. Statistické ročenky školství. Za rok 2017 tak v základním stupni vzdělání učilo celkem 73 405 učitelů, a to na území celé České republiky. Z tohoto čísla bylo celkem 61 478 učitelů ženského pohlaví. Což je téměř 84 %. Nicméně je potřeba vzít v úvahu i stupeň vzdělávání. Zatímco v mateřských a základních školách muže téměř nenajdeme, tak na školách středních je to s počty mužů už lepší. Pokud se podíváme do zmiňovaných statistik, bylo ve školním roce 2016/2017 na středních školách zhruba 60 % vyučujících mužského pohlaví. Možným důvodem k těmto genderovým rozdílům ve školství je např. nedostatečné finanční ohodnocení, kdy pro muže není tato profese příliš lákavá. K zamyšlení je ale určitě i teorie, že žena je v podstatě ke vztahu s dětmi od přírody předurčena. Teorií může být i spousta. Samotné děti by však určitě ocenily vyrovnané zastoupení mužů a žen v učitelském sboru, které by vedlo k větší rozmanitosti výuky i názorové diferenciaci, apod.

Otázka č. 2

Na speciální škole pracujete:

- a) Méně než 5 let
- b) 5-10let
- c) Více než 10 let

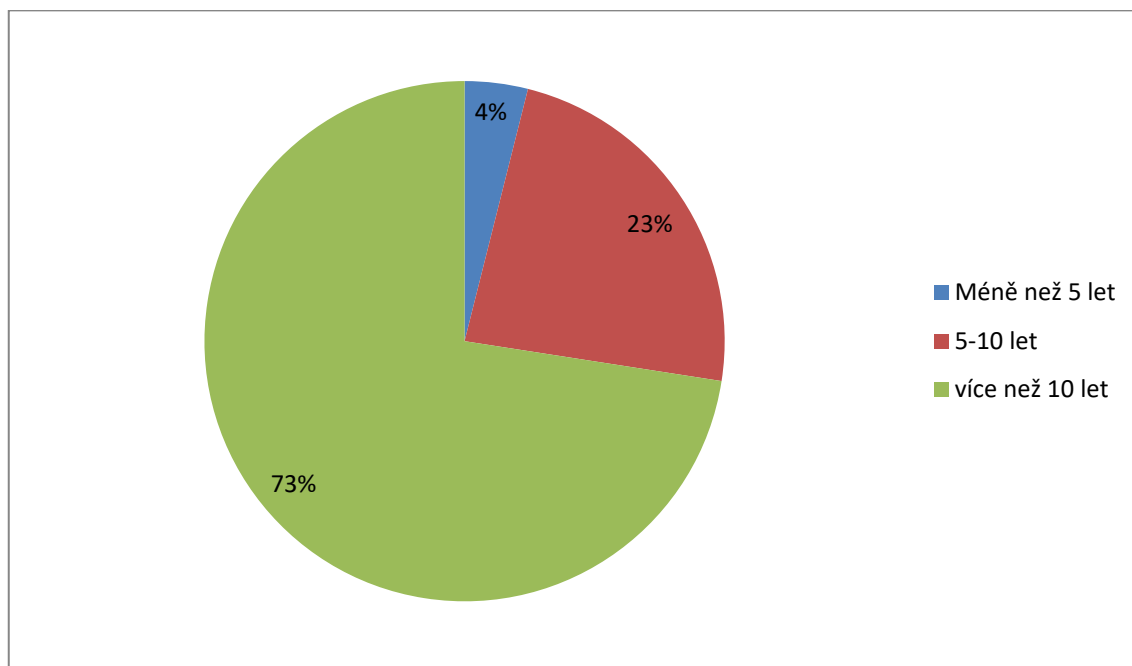
Tabulka 2: Jak dlouho pracují na speciální škole

Odpověď	Absolutní četnost
Méně než 5 let	4
5-10 let	24
Více než 10 let	74

Zdroj ⁶⁴

⁶⁴ Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

Graf 2: Jak dlouho pracují na speciální škole



Zdroj ⁶⁵

U druhé otázky pedagogové odpovídali, jak dlouho pracují na speciální škole. Nejmenší procento odpovědělo, že na škole pracuje méně než 5 let. Nejvíce zaměstnanců je ve speciální škole zaměstnáno více než 10 let. Z uvedených statistik je patrné, že učitelé vykonávají své povolání dlouhodobě a lze také usoudit, že na vybraných školách pracují starší učitelé. Je to z důvodu, že právě na sociálních školách je potřeba služebně starších učitelů, kteří už jsou na práci s problémovými dětmi zvyklí? Neměl by se naopak stát, potažmo Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR snažit do speciálního školství přilákat i mladší pedagogy, aby na školách vládla trochu větší věková diference učitelů? O těchto otázkách je možné dlouze polemizovat. Je však možné předpokládat, že vývoj odpovědí v dalších otázkách bude jistě spojen s faktem, že tak obrovské procento učitelů, kteří jsou zaměstnáni ve speciálním školství více jak deset let, bude mít jistě zkušenosti se zmiňovaným syndromem vyhoření nebo pro ně bude jejich práce stresující. Dále je nutné podotknout, že v ostatních profesích a zejména v dnešní době se mladým lidem obecně doporučuje zaměstnavatele střídat a vyzkoušet co nejvíce kariérních postů. Je možné se dočíst i takových názorů, že u zaměstnavatele by pracovníci neměli zůstat

⁶⁵ Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

více jak pět let, aby jim neklesla motivace a nedošlo právě k zmiňovanému syndromu vyhoření apod.

Otázka č. 3

Setkali jste se s pojmem „syndrom vyhoření“?

a) Ano

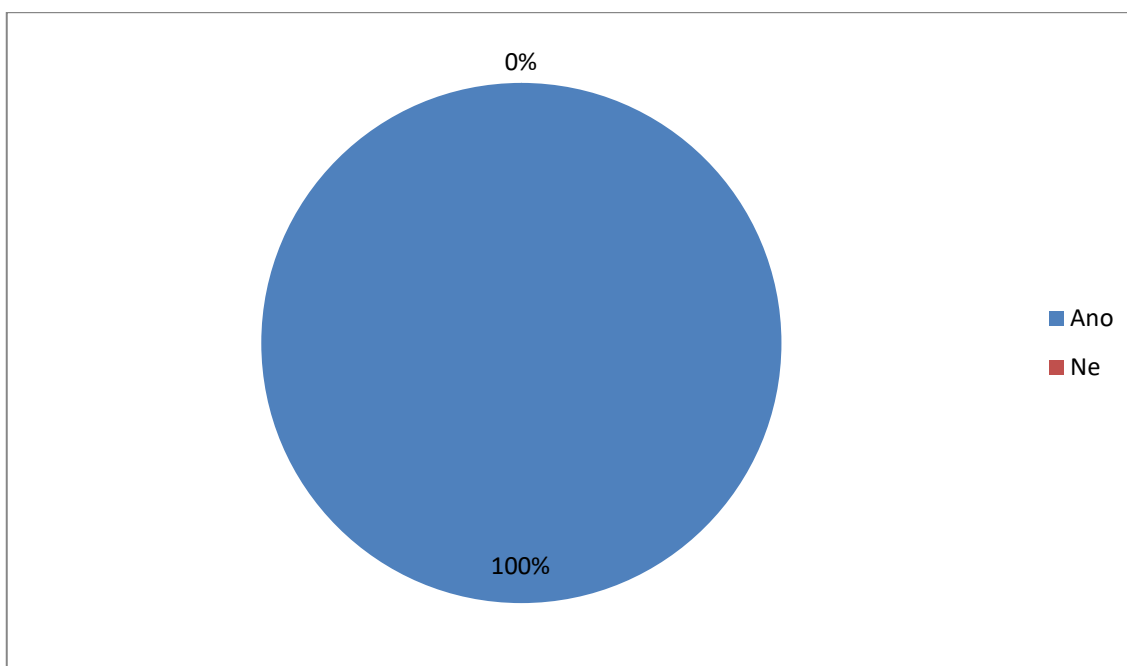
b) Ne

Tabulka 3: Znalost o syndromu vyhoření

Odpověď	Absolutní četnost
Ano	102
Ne	0

Zdroj ⁶⁶

Graf 3: Znalost o syndromu vyhoření



Zdroj ⁶⁷

Odpovědi u této otázky jsou zcela evidentní. Všichni pedagogové se již ve svém životě setkali s pojmem „syndrom vyhoření“. Je dobře, že jsou informováni o tomto pojmu,

⁶⁶ Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

⁶⁷ Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

protože tím mu mohou předcházet. Důležité však také je, zda pojmu opravdu rozumí a dokážou poznat jeho příznaky, tím pádem včas zasáhnout a vyhnout se tak dlouhodobým následkům a nepříjemnostem spojeným s tímto syndromem. Tento fakt je rozebrán v další otázce, kdy dotazník zjišťuje osobní zkušenost s tímto syndromem.

Otázka č. 4

Pokud jste v předchozí otázce odpověděl/a „ano“ – máte se syndromem vyhoření osobní zkušenost?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Nejsem si jistý/á

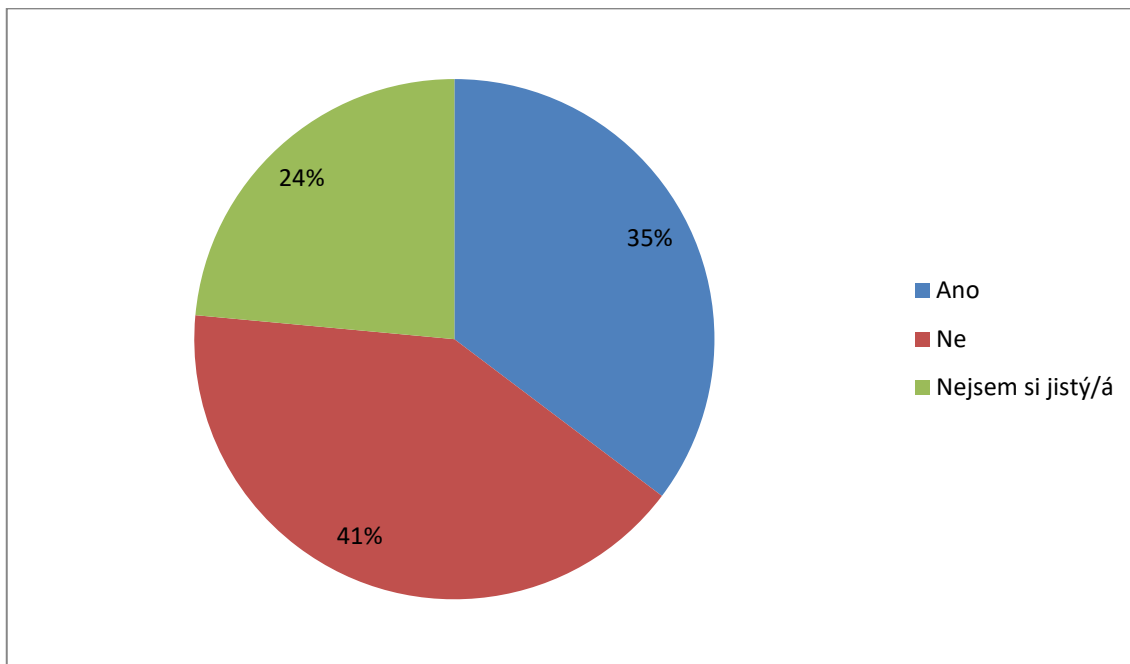
Tabulka 4: Osobní zkušenost se syndromem vyhoření

Odpověď	Absolutní četnost
Ano	36
Ne	42
Nejsem si jistý/á	24

Zdroj ⁶⁸

⁶⁸ Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

Graf 4: Osobní zkušenost se syndromem vyhoření



Zdroj ⁶⁹

Vcelku osobní otázka přinesla velmi zajímavé odpovědi. Nepatrný rozdíl se nachází mezi odpověďmi „ano“ a „ne“. Někteří zaměstnanci si však nejsou jisti, zdali syndrom vyhoření již někdy prožili. Jak bylo zmíněno výše. Všichni pedagogové pojem syndrom vyhoření slyšeli, případně se s ním někde setkali, ale 24 % z nich si bohužel není jisto, zda s ním mají osobní zkušenost. Tento fakt tedy odpovídá tomu, že ne všichni učitelé jsou zcela jistě obeznámeni s příznaky syndromu vyhoření. Celých 35 % má se syndromem vyhoření osobní zkušenost. Ačkoli se toto procento nezdá jako vysoké číslo, dle mého názoru je tento výsledek alarmující. Jak bylo uvedeno v teoretické části bakalářské práce, syndrom vyhoření není náhlý, ale dochází k němu po dlouhodobé psychické zátěži a stresu a je jakýmsi vyvrcholením dlouhodobého nepříznivého stavu psychického zdraví jedince. Někteří autoři jej považují za formu deprese. Toto procento učitelů tedy dlouhodobě prožívalo psychické problémy, až došly k tomu nejhoršímu bodu – naprostému vyhoření. Fakt, že se do této fáze dostala třetina učitelů vyučujících na vybraných školách, je velmi špatný.

⁶⁹ Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

Otázka č. 5

Stresuje Vás Vaše zaměstnání?

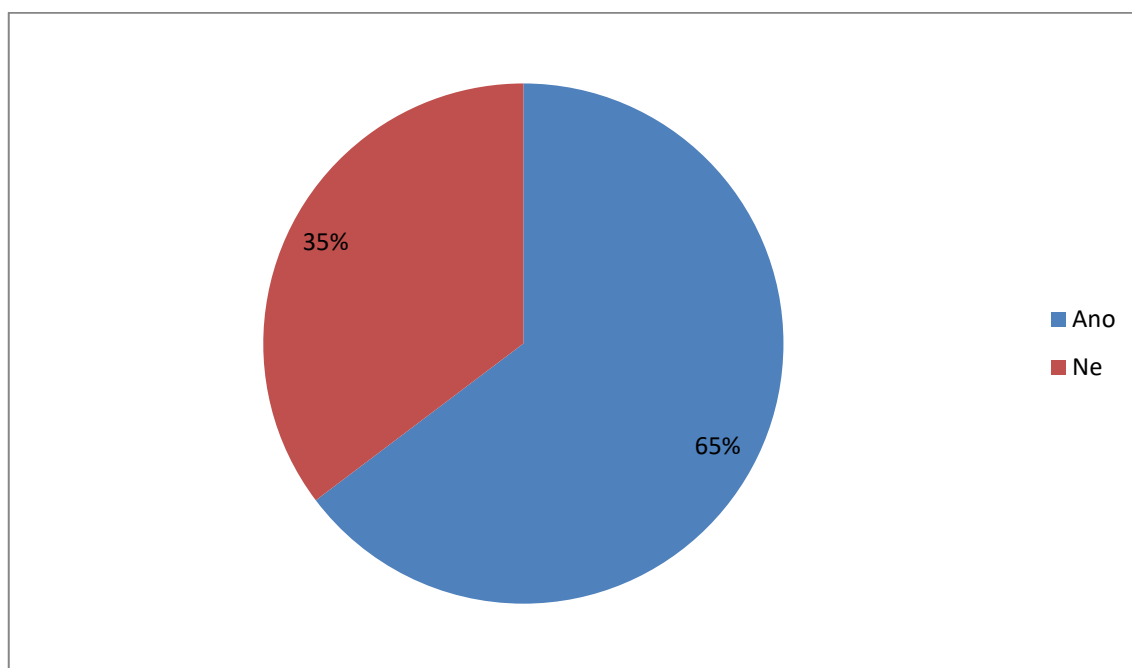
- a) Ano
- b) Ne

Tabulka 5: Prožívání stresu v zaměstnání

Odpověď	Absolutní četnost
Ano	66
Ne	36

Zdroj ⁷⁰

Graf 5: Prožívání stresu v zaměstnání



Zdroj ⁷¹

Odpovědi u této otázky jsou taktéž dle mého názoru alarmující. Více než polovinu pedagogů stresuje jejich zaměstnání. Stres může negativně působit na organismus člověka. Časté stresování může zároveň vyvrcholit v syndrom vyhoření nebo jiné psychické i fyzické potíže. Je jisté, že každý z nás je občas vystaven každodennímu stresu

⁷⁰ Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

⁷¹ Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

– časový pres, osobní problémy, děti apod. Nicméně naše zaměstnání by nás nemělo dlouhodobě stresovat a se stresem bychom měli bojovat a snažit se mu předcházet. Obzvláště v práci pedagoga se stres může negativně projevit ve vztahu k žákům i jejich rodičům. Děti pak mohou být oběťmi nepříznivé nálady učitele, což může vést ke špatnému prospěchu, strachu ze školy apod.

Otázka č. 6

Co Vás při práci nejvíce a nejčastěji stresuje?

- a) Diskuse s těžko zvladatelnými dětmi
- b) Diskuse s rodiči
- c) Diskuse s kolegy ve škole
- d) Pocit bezmoci
- e) Jiné

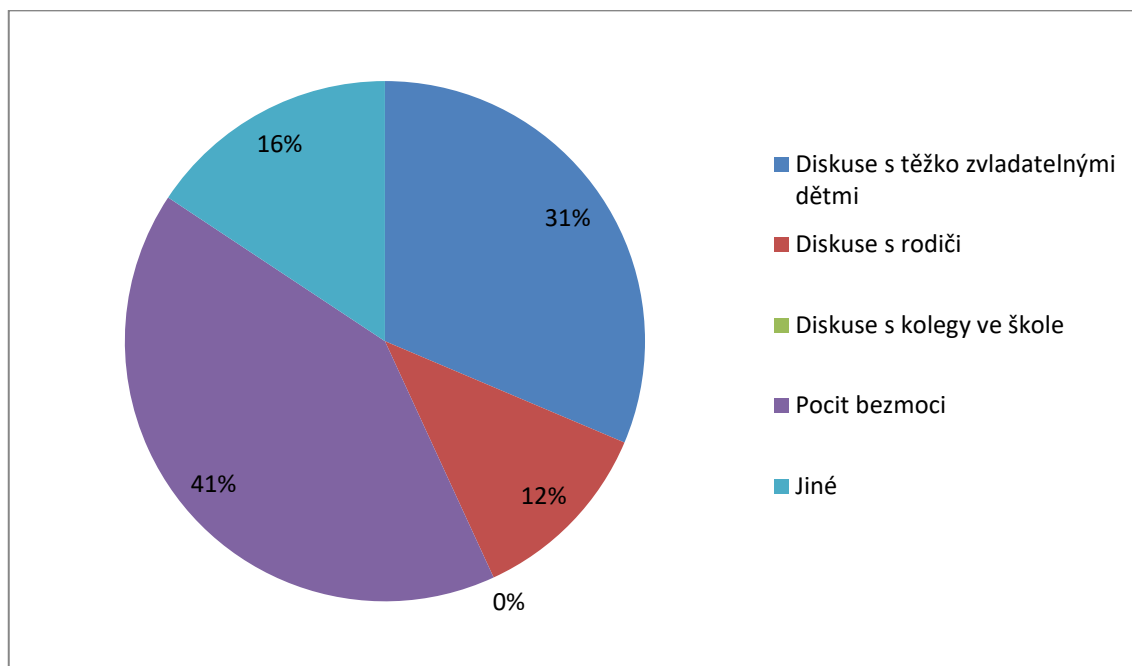
Tabulka 6: Příčina stresu v zaměstnání

Odpověď	Absolutní četnost
Diskuse s těžko zvladatelnými dětmi	32
Diskuse s rodiči	12
Diskuse s kolegy ve škole	0
Pocit bezmoci	42
Jiné	16

Zdroj ⁷²

⁷² Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

Graf 6: Příčina stresu v zaměstnání



Zdroj ⁷³

Více dotazovaných odpovědělo, že je nejvíce na jejich práci stresuje pocit bezmoci. Právě pocit bezmoci je u speciální pedagogiky klíčový. Učitelé mají často pocit, že jejich snaha vzdělávat děti s hendikepem nikam nevede a je zbytečná. Druhým nejčastějším stresem na práci speciálního pedagoga je stresující diskuse s těžko zvladatelnými dětmi. I zde se není čemu divit. Těmto dětem se častokrát velmi těžce vysvětluje základní učivo, ale i společenské chování a návyky, i s tím souvisí již zmiňovaný pocit bezmoci. Naopak diskuse s kolegy ve škole nestresuje nikoho z dotazovaných, což by mohlo svědčit o dobrých pracovních vztazích ve vybraných školách.

Otázka č. 7

Cítíte se po práci často unavený/unavená?

- a) Ano
- b) Ne

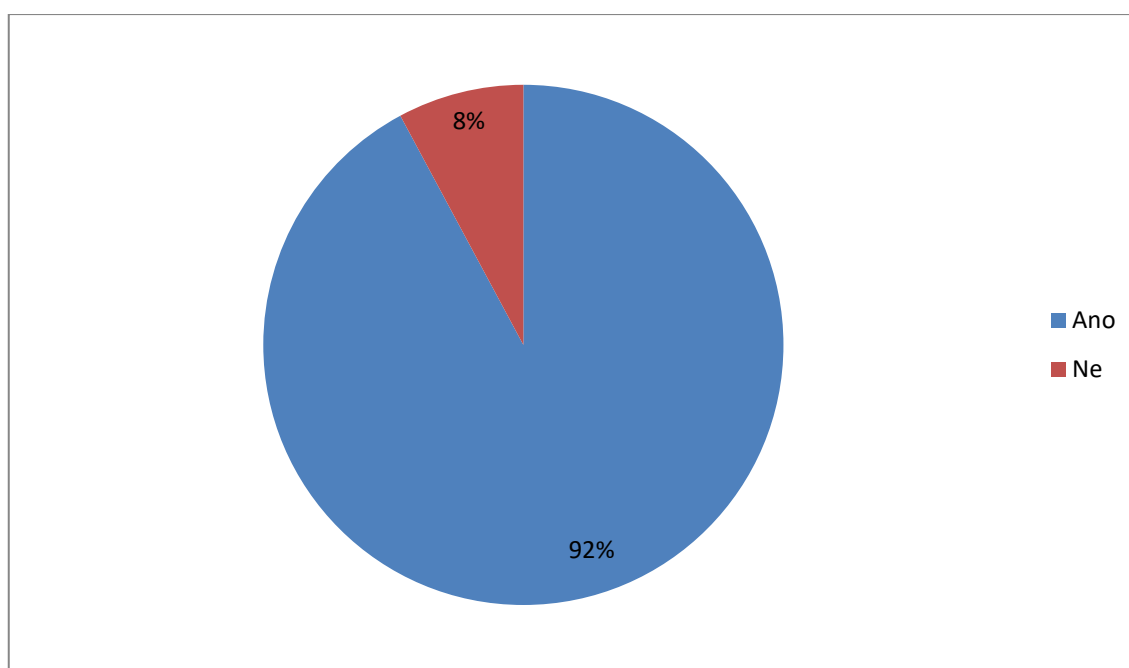
⁷³ Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

Tabulka 7: Pocit unavenosti po práci

Odpověď	Absolutní četnost
Ano	94
Ne	8

Zdroj ⁷⁴

Graf 7: Pocit unavenosti po práci



Zdroj ⁷⁵

V sedmé otázce je vidět, že dle odpovědí se markantní část dotazovaných cítí po práci unavená. Únava je odpověď organismu na psychickou či fyzickou zátěž. Důvodem únavy tedy může být pracovní vytížení, stres, aj. Vzhledem k předchozí otázce je určité důvodem pocit bezmoci i diskuse s dětmi a jejich rodiči, které učitele emočně vyčerpá a není se čemu divit, že bojuje s únavou. Právě zde je nutné se zaměřit na dostatek odpočinku, relaxaci a tzv. psychohygienu.

⁷⁴ Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

⁷⁵ Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

Otázka č. 8

Míváte při práci bolest hlavy či svalové napětí?

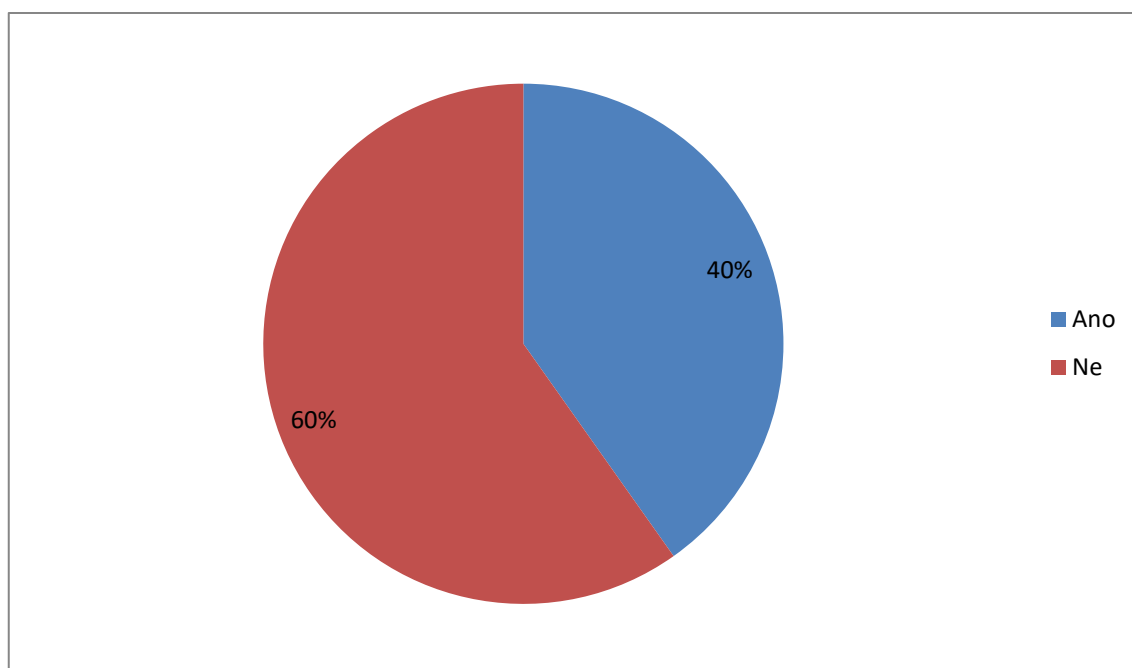
- a) Ano
- b) Ne

Tabulka 8: Bolesti hlavy a svalové napětí při práci

Odpověď	Absolutní četnost
Ano	41
Ne	61

Zdroj ⁷⁶

Graf 8: Bolest hlavy a svalové napětí při práci



Zdroj ⁷⁷

Tato otázka přinesla poměrně dobré a zároveň překvapivé zjištění, a to že větší část pedagogů netrápí během práce bolest hlavy ani svalové napětí. Nicméně v odpovědích není až takový rozdíl. Je nutné brát v potaz, že 40 % pedagogů s těmito fyzickými problémy bojuje, což rozhodně není malé číslo. I tomuto problému se dá předcházet

⁷⁶ Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

⁷⁷ Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

správným odpočinkem a relaxačními aktivitami, zejména sportem či např. meditací, masážemi apod.

Otázka č. 9

Trpíte vysokým krevním tlakem?

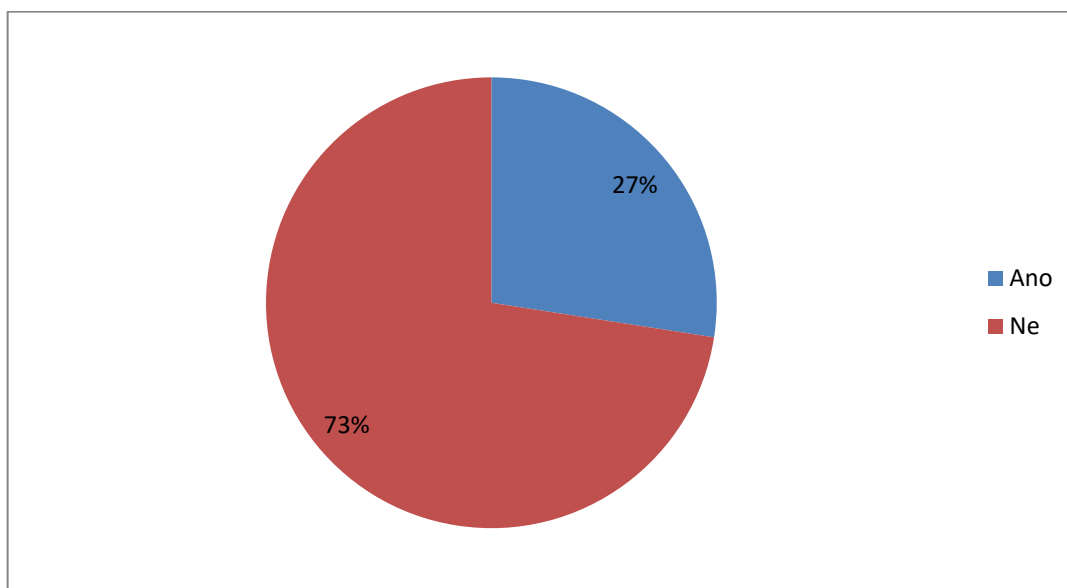
- a) Ano
- b) Ne

Tabulka 9: Počet respondentů s vysokým krevním tlakem

Odpověď	Absolutní četnost
Ano	28
Ne	74

Zdroj ⁷⁸

Graf 9: Počet respondentů s vysokým krevním tlakem



Zdroj ⁷⁹

⁷⁸ Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

⁷⁹ Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

Tato otázka úzce souvisí s předchozími. Jedním z příznaků vysokého krevního tlaku je totiž bolest hlavy či například únava. Větší část dotazovaných však odpověděla, že vysokým krevním tlakem netrpí. Při vysokém krevním tlaku se podávají medikamenty. Ovšem lze mu také předcházet například omezením soli, tuků, alkoholu, aj.

Otázka č. 10

Máte poruchy spánku (časté probouzení během noci, potíže s usínáním, aj.)?

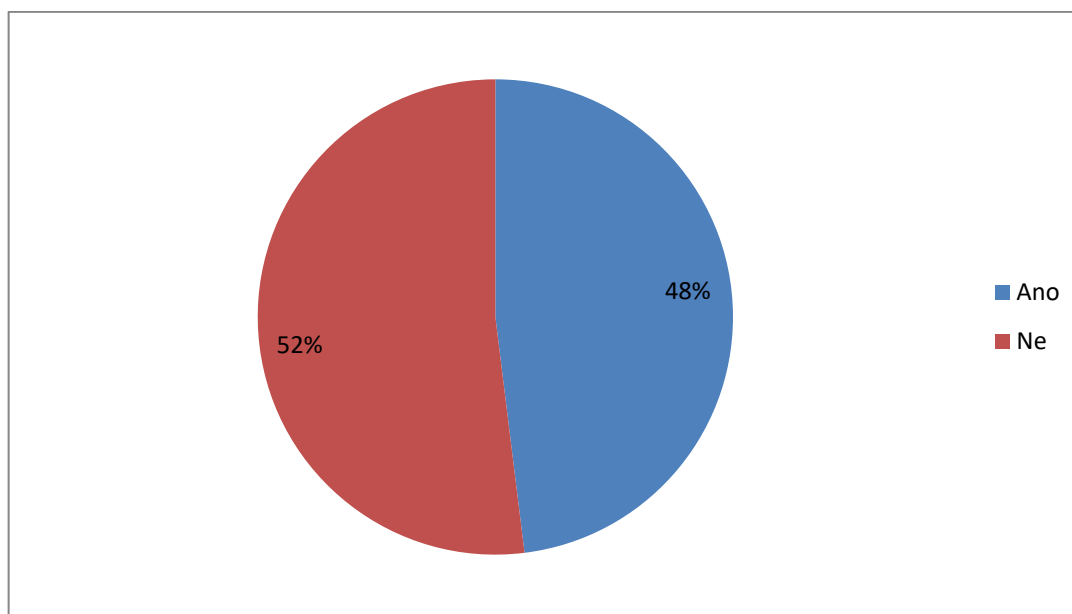
- a) Ano
- b) Ne

Tabulka 10: Počet respondentů s poruchami spánku

Odpověď	Absolutní četnost
Ano	49
Ne	53

Zdroj ⁸⁰

Graf 10: Počet respondentů s poruchami spánku



Zdroj ⁸¹

⁸⁰ Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

⁸¹ Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

Téměř polovina pedagogických zaměstnanců škol trpí poruchami spánku. Poruchy spánku mohou mít různé příčiny. Jednou z příčin je také mnohokrát zmiňovaný stres. Je-li nespavost dlouhodobá, může negativně ovlivňovat kvalitu života. Léky povzbuzující spánek jsou vysoce návykové. Paradoxem a smutným faktem je, že velká část dotazovaných odpověděla v jedné z předchozích otázek, že se po práci cítí unavená. Pokud v tomto stavu zároveň trpí poruchami spánku a tím pádem se mu nedostává dostatečného odpočinku, je pedagog na cestě k hlubšímu stresování a právě syndromu vyhoření. Právě spánek totiž bývá označován jako nejlepší lék na všechny bolesti, psychické i ty fyzické.

Otázka č. 11

Jste kuřák/kuřačka?

- a) Ano
- b) Ne

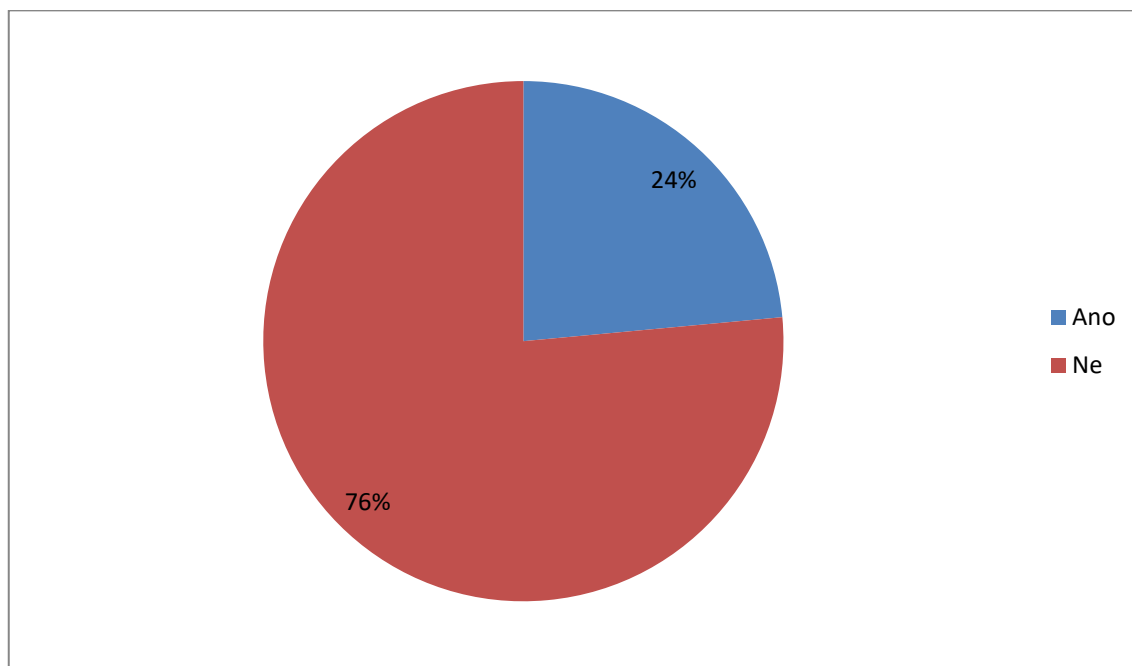
Tabulka 11: Počet kuřáků a nekuřáků

Odpověď	Absolutní četnost
Ano	24
Ne	78

Zdroj ⁸²

⁸² Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

Graf 11: Počet kuřáků a nekuřáků



Zdroj ⁸³

V této otázce je zřejmé, že většina dotázaných pedagogů je nekuřácká. Špatné životní návyky ovlivňují životosprávu. Kouření je příčinou velmi závažných onemocnění. Jsou lidé, kteří při stresu kouří, protože jim cigarety navozují pocit uvolnění. U tohoto vzorku pedagogů to ale evidentně neplatí, což je pozitivní zpráva. Jak bylo totiž zmíněno v šesté kapitole, učitel je žákům příkladem, proto pokud těmito špatnými návyky netrpí, nemůže jimi ovlivňovat ani své žáky a jde příkladem.

Otázka č. 12

Jaké jsou Vaše emoce při probuzení v pracovní dny?

- a) Do práce se těším
- b) Nechci jít do práce.
- c) Jak kdy

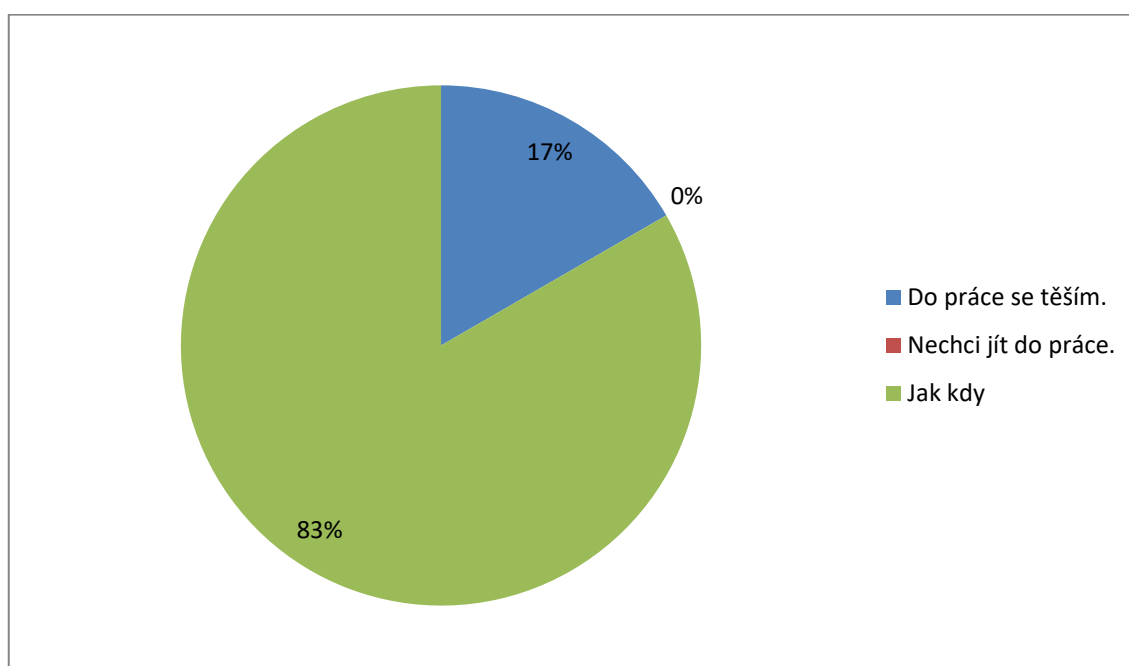
⁸³ Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

Tabulka 12: Pocity po probuzení v pracovní dny

Odpověď	Absolutní četnost
Do práce se těším.	17
Nechci jít do práce.	0
Jak kdy	85

Zdroj ⁸⁴

Graf 12: Pocity po probuzení v pracovní dny



Zdroj ⁸⁵

Jen velmi malá část zaměstnanců se po probuzení těší do své práce. Daleko vyšší procento dotazovaných odpovědělo, že se do práce těší jak kdy. Je smutné, že se tak malé procento do práce těší. Pokud je vzato v úvahu, že v práci trávíme tolik hodin svého života a tak velká část pedagogů se do práce netěší, je otázka, zda by tito lidé měli práci učitele vykonávat. Práce by ideálně měla člověka bavit a být mu koníčkem. Ne vždy tomu tak bohužel je, ale radost z práce by měla určitě přebývat nad špatnými pocity z ní. Je však jisté, že ne každý den je posvácení, a že je v podstatě normální, pokud jsou dny, kdy se

⁸⁴ Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

⁸⁵ Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

nám do práce vyloženě nechce. Pokud však počet těchto dní přebývá nad těmi, kdy se do práce těšíme, měli bychom začít uvažovat o změně, případně začít tuto situaci řešit.

Otázka č. 13

Jaká je Vaše motivace učit děti ve speciální škole?

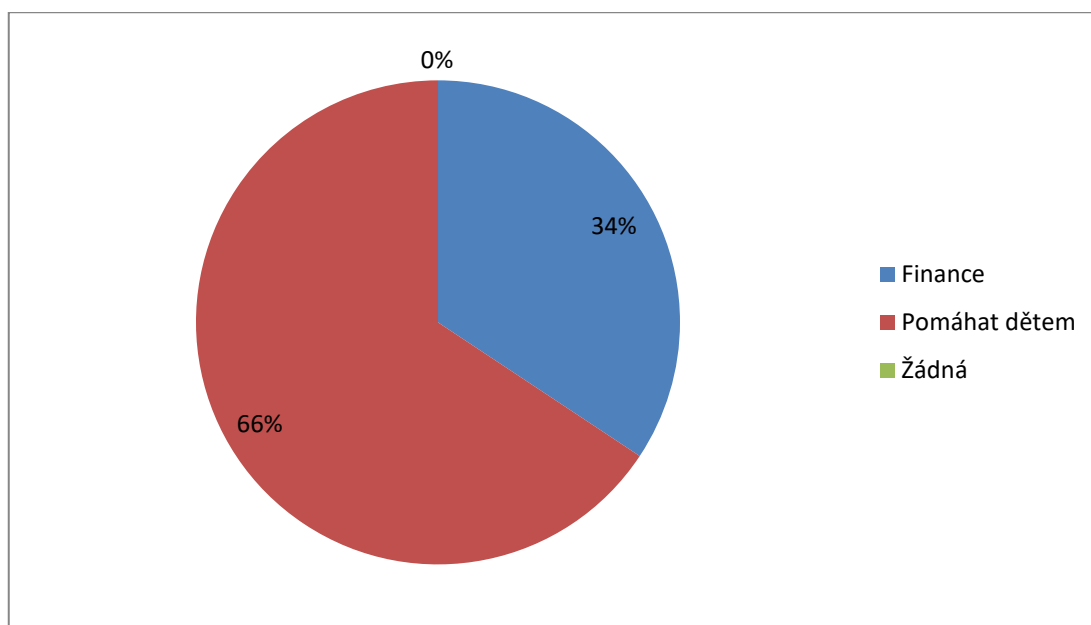
- a) Hlavní motivací jsou pro mě finance.
- b) Ve své práci vidím smysl pomáhat dětem.
- c) Nemám žádnou motivaci chodit do práce.

Tabulka 13: Motivace pro vykonávání tohoto typ zaměstnání

Odpověď	Absolutní četnost
Hlavní motivací jsou pro mě finance.	35
Ve své práci vidím smysl pomáhat dětem.	67
Nemám žádnou motivaci chodit do práce.	0

Zdroj ⁸⁶

Graf 13: Motivace pro vykonávání tohoto typ zaměstnání



Zdroj ⁸⁷

⁸⁶ Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

⁸⁷ Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

Tato otázka má velmi pozitivní výsledky v odpovědích. I přesto, že se dotazovaní pedagogové do práce častokrát netěší a většinu jejich práce stresuje a unavuje, vidí v ní smysl. Na otázku ohledně motivace k učení na speciální škole nejvíce dotazovaných odpovědělo, že je motivuje pomoc dětem, což je velmi pozitivní přístup k práci. Na druhém místě motivací jsou finance. Je zároveň optimistické, že všichni pedagogové mají alespoň nějakou motivaci toto zaměstnání vykonávat. Žádný z nich neodpověděl, že ho k práci nemotivuje nic.

Otázka č. 14

Baví Vás tento typ zaměstnání nebo přemýšlíte o změně?

- a) Baví, nepřemýšlím o změně.
- b) Občas o změně přemýšlím.
- c) Hledám si jiné zaměstnání.

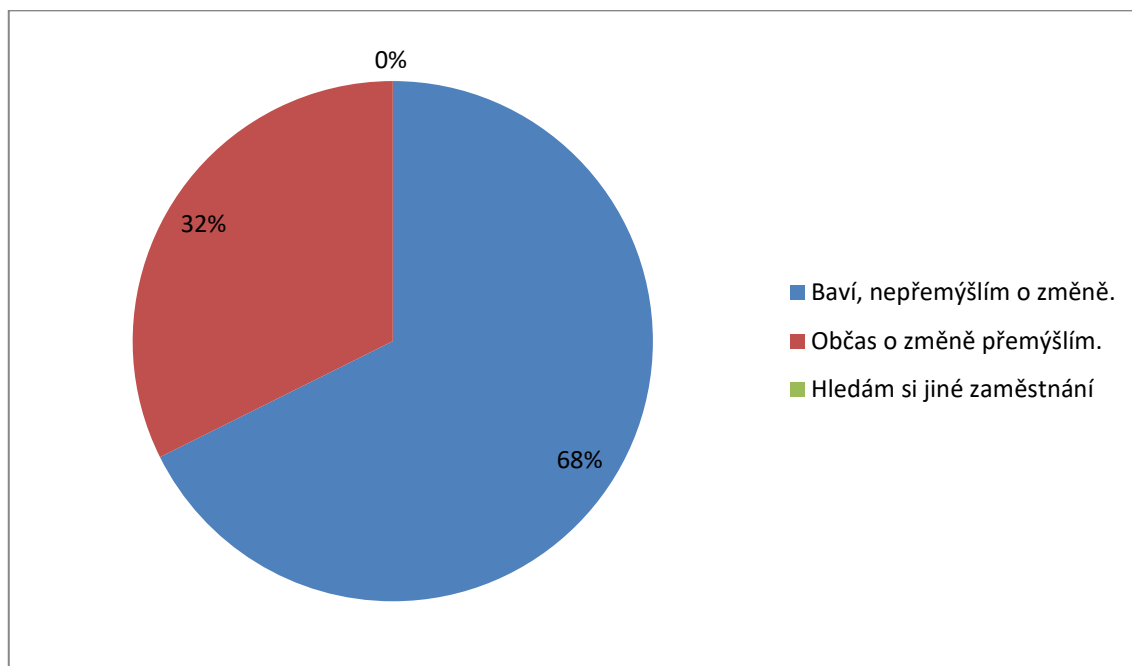
Tabulka 14: Záliba ve vykonávání tohoto typu zaměstnání

Odpověď	Absolutní četnost
Baví, nepřemýšlím o změně.	69
Občas o změně přemýšlím.	33
Hledám si jiné zaměstnání.	0

Zdroj ⁸⁸

⁸⁸ Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

Graf 14: Záliba ve vykonávání tohoto typu zaměstnání



Zdroj ⁸⁹

Otázka číslo 14 sebou přinesla zajímavé odpovědi. Více dotazovaných odpovědělo, že je jejich zaměstnání baví. Ovšem vyskytly se zde i odpovědi, že občas přemýšlí o změně zaměstnání. Opět stejně jako u předchozí otázky, porovnáme tyto odpovědi s odpověďmi předchozími. Vzhledem k tomu, že většinu učitelů práce stresuje, unavuje a jsou ve školství více jak deset let, pořád většinu z nich práce baví a o změně své profese nepřemýšlí. Pozitivní také je, že žádný z učitelů si v současné době nehledá jiné zaměstnání.

⁸⁹ Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

Otázka č. 15

Jak hodnotíte mezilidské vztahy mezi Vámi a kolegy?

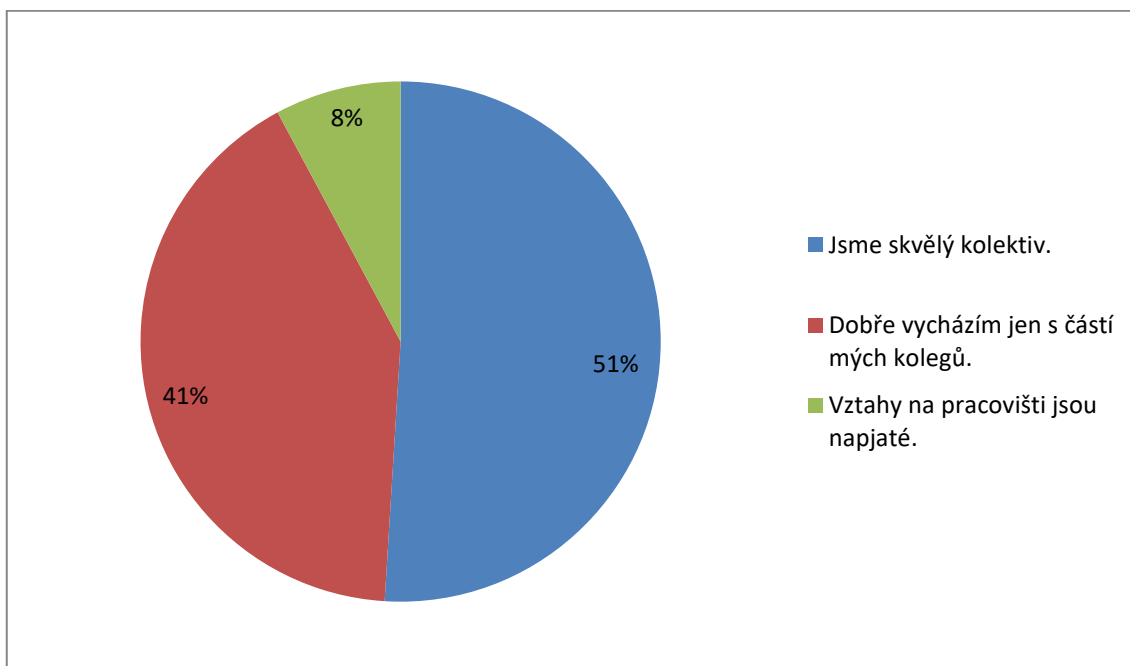
- a) Jsme skvělý kolektiv.
- b) Dobře vycházím jen s částí mých kolegů.
- c) Vztahy na pracovišti jsou napjaté.

Tabulka 15: Vztahy na pracovišti

Odpovědi	Absolutní četnost
Jsme skvělý kolektiv.	52
Dobře vycházím jen s částí mých kolegů.	42
Vztahy na pracovišti jsou napjaté.	8

Zdroj ⁹⁰

Graf 15: Vztahy na pracovišti



Zdroj ⁹¹

⁹⁰ Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

⁹¹ Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

Podle této otázky je zřejmé, že většina vztahů na pracovišti je dobrá. Vztahy na pracovišti významně ovlivňují motivaci k chození do práce. Jsou-li vztahy napjaté, necítí se člověk v práci dobře. Je však zajímavé, že u otázky číslo šest, která se zabývala příčinami stresu ve škole (stresory) nezněla odpověď žádného pedagoga: „diskuse s kolegy.“ I přesto, že tedy určité procento (i když velmi malé) odpovědělo v této otázce, že vztahy na pracovišti jsou napjaté, evidentně tento fakt kolegy v jejich práci nestresuje a pravděpodobně jsou s tím smířeni. Pozitivní také je, že polovina pedagogů považuje pracovní kolektiv za skvělý, tím pádem v něm vidí při tak psychicky náročném povolání podporu a zázemí.

Otázka č. 16

Jak se ve stresové situaci v práci chováte?

- a) Zachovám klid, snažím se myslet pozitivně.
- b) Situaci nezvládnou - projevují negativní emoce k žákům či rodičům.
- c) Ve stresu se v práci necítím.

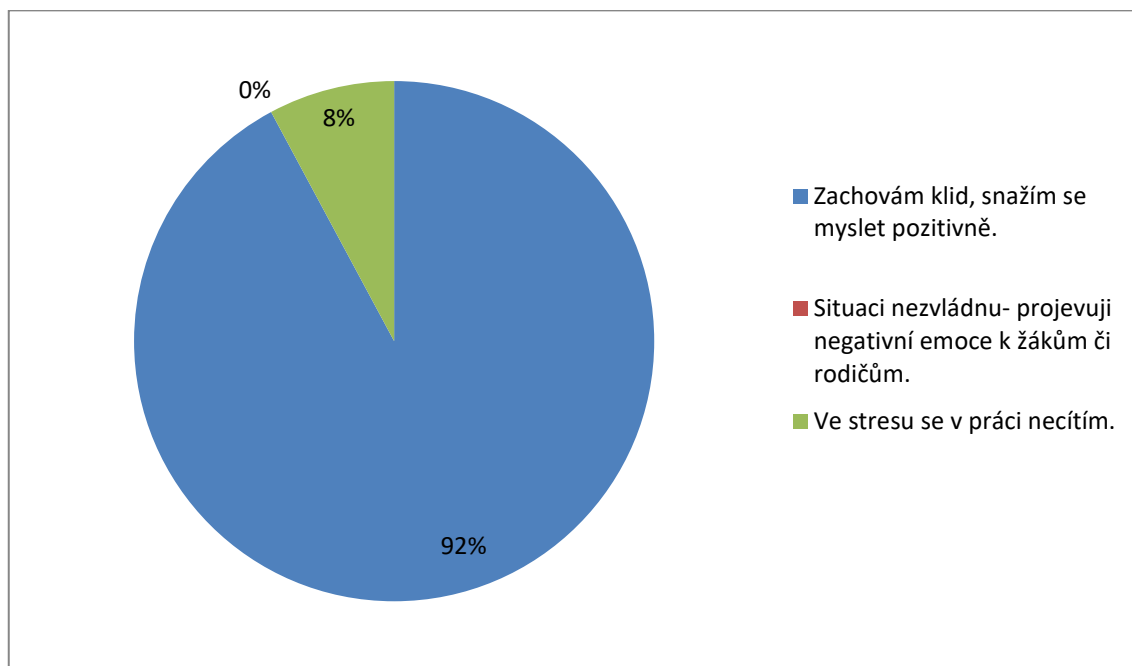
Tabulka 16: Zvládání stresové situace

Odpověď	Absolutní četnost
Zachovám klid, snažím se myslet pozitivně.	94
Situaci nezvládnou- projevují negativní emoce k žákům či rodičům.	0
Ve stresu se v práci necítím.	8

Zdroj ⁹²

⁹² Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

Graf 16: Zvládání stresové situace



Zdroj ⁹³

U šestnácté otázky je vidět, že velká část zaměstnanců zvládá stresové situace tak, že zachovají klid a snaží se myslet pozitivně. Otázka 16 tedy přinesla optimistické výsledky. Nikdo neodpověděl, že situaci nezvládne. Velmi malé procento odpovědělo, že se ve stresu v práci necítí, tím pádem stres v práci neznají. Pokud opět porovnáváme odpovědi v předchozích otázkách, je obdivuhodné, že učitelé i přesto, že se stresem v práci denně bojují a mají další běžné příznaky s ním spojené, zachovávají v těžko zvladatelných situacích klid a ovládnou se. Je však otázka, zda to tak vnímají pouze oni, nebo i žáci. Určitá sebereflexe u těchto typů otázek je potřeba.

⁹³ Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

Otázka č. 17

Bojujete se stresem za použití relaxačních praktik (jóga, meditace, apod.)?

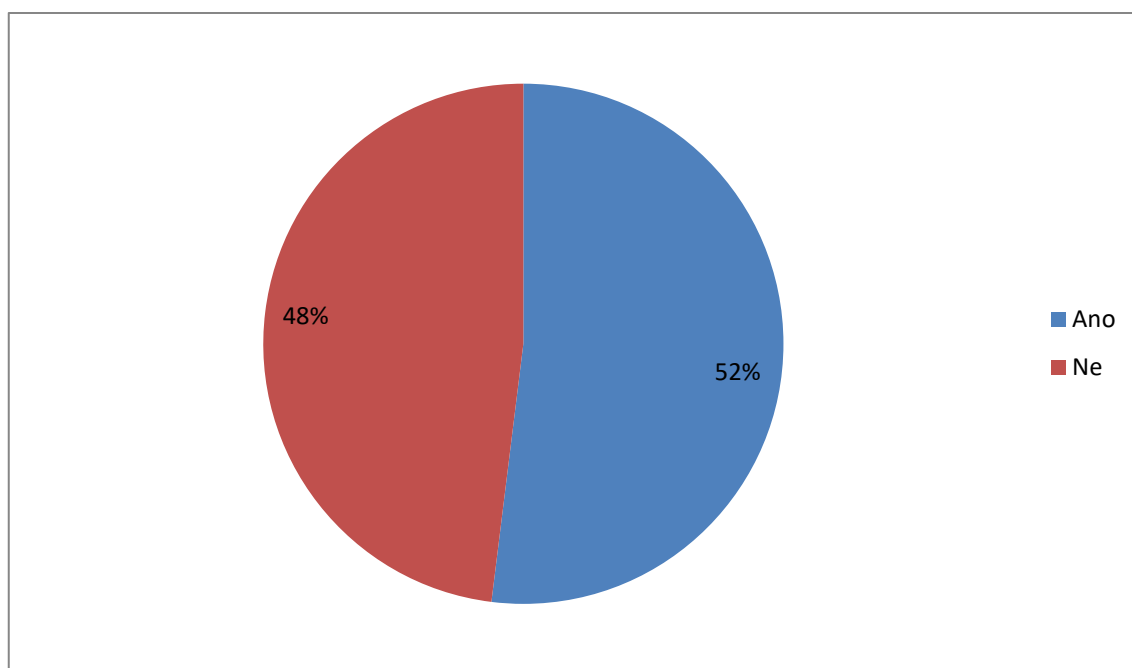
- a) Ano
- b) Ne

Tabulka 17: Věnování času relaxačním praktikám

Odpověď	Absolutní četnost
Ano	53
Ne	49

Zdroj ⁹⁴

Graf 17: Věnování času relaxačním praktikám



Zdroj ⁹⁵

Odpovědi v této otázce jsou velmi vyrovnané. Zhruba polovina pedagogů nebojuje proti stresu žádnými relaxačními prvky, což je velmi špatné. Nicméně polovina pedagogů se proti stresu bojovat snaží. Relaxační praktiky napomáhají k uvolnění, k psychohygieně,

⁹⁴ Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

⁹⁵ Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

aj. Všechno souvisí s duševní vyrovnaností člověka. Relaxační praktikou nemusí být jen moderní jóga, ale i obyčejná procházka se psem nebo chvíle s oblíbenou knihou.

Otázka č. 18

Pokud jste v předchozí otázce odpověděl/a „ano“, prosím sdělte, jaké relaxační praktiky nejčastěji používáte (max. 3)

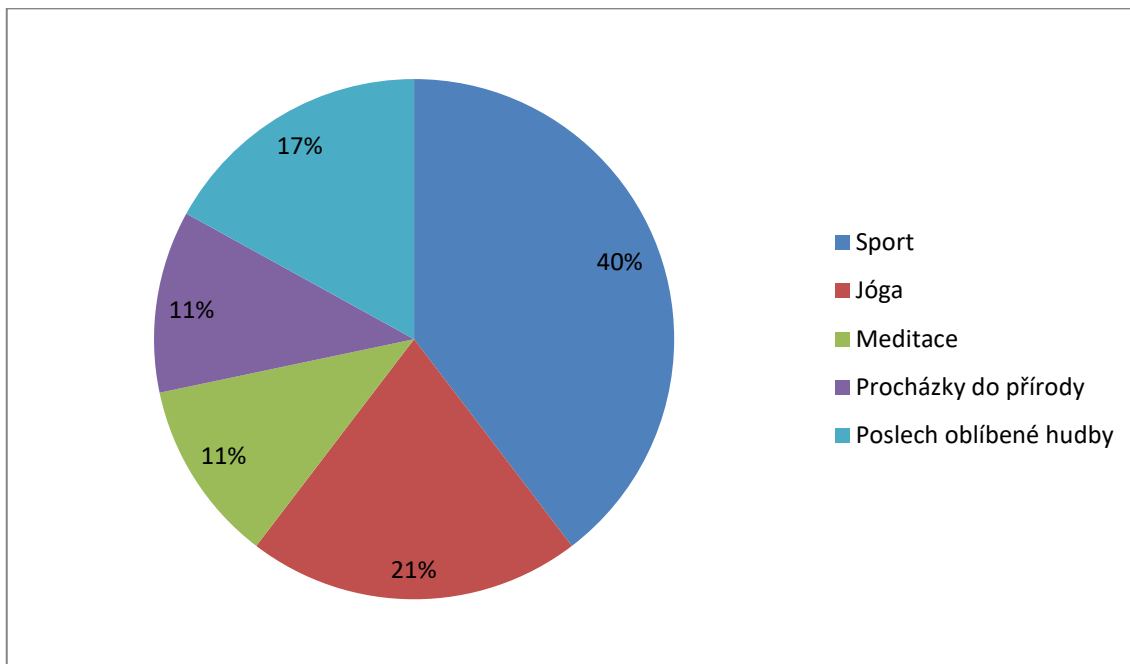
Tabulka 18: Druhy relaxačních praktik

Odpověď	Absolutní četnost
Sport	21
Jóga	11
Meditace	6
Procházky do přírody	6
Poslech oblíbené hudby	9

Zdroj ⁹⁶

⁹⁶ Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

Graf 18: Druhy relaxačních praktik



Zdroj ⁹⁷

Dotazovaní nejčastěji proti stresu volí sport. Je dokázáno, že sport mírní napětí i frustraci. Kromě toho nám také pomáhá po fyzické stránce. Druhou nejoblíbenější aktivitou proti stresu je jóga, která je zejména v dnešní době velmi oblíbená. Výhodou jógy je, že udržuje tělo nejen ve fyzické kondici ale i psychické pohodě. Lekce jógy najdeme skoro v každém městě, případně se dá zvládnout i z pohodlí domova za pomoci internetových kurzů, kterých najdeme spousty. Je nutné také zmínit, že jóga není jen sportem pro ženy, ale i muži postupně začínají v józe nacházet oblibu.

Otázka č. 19

Vyhledal/a jste již v minulosti odbornou pomoc psychologa?

- a) Ano
- b) Ne

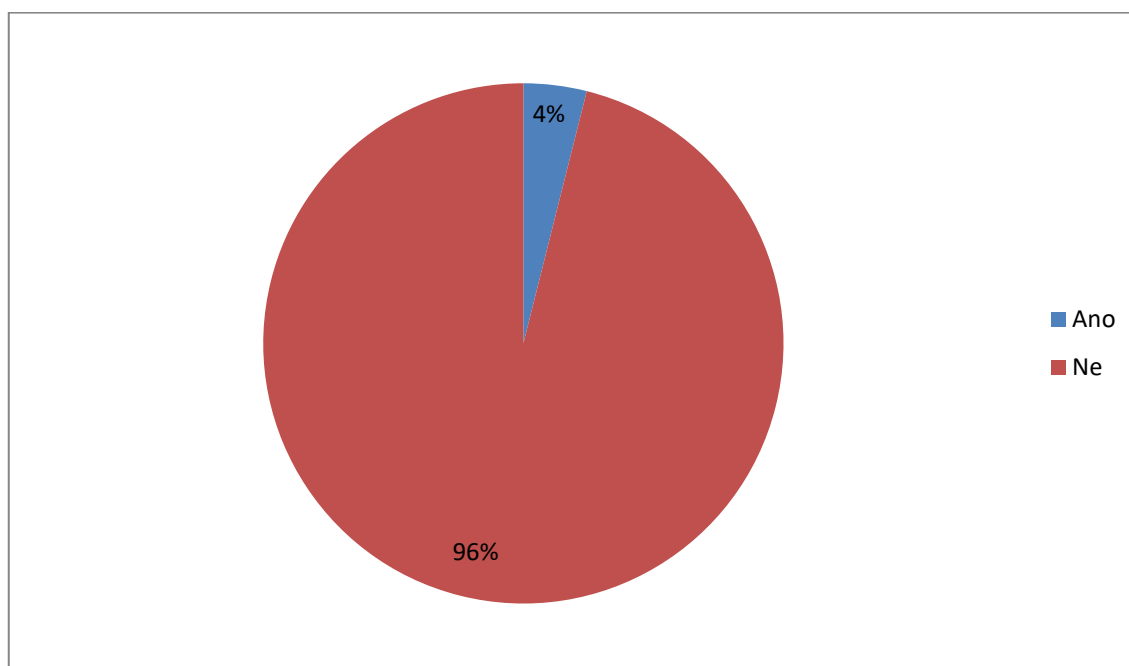
⁹⁷ Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

Tabulka 19: Hledání odborné pomoci psychologa v minulosti

Odpověď	Absolutní četnost
Ano	4
Ne	98

Zdroj ⁹⁸

Graf 19: Hledání odborné pomoci psychologa v minulosti



Zdroj ⁹⁹

Velmi malá část dotázaných pedagogů vyhledala v minulosti odbornou pomoc psychologa, přestože velká část odpověděla u otázky č. 4, že má osobní zkušenost se syndromem vyhoření. Bohužel stále je vyhledání odborné pomoci v dnešní době bráno společností jako osobní selhání. Psycholog přitom dokáže pomoci jedinci ve chvíli, kdy ještě není pozdě a není nutné řešit situaci s psychiatrem, medikacemi apod. Pedagogové by dle mého názoru neměli mít strach navštěvovat psychology či vyhledat pomoc koučů

⁹⁸ Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

⁹⁹ Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

nebo mentorů. Právě tento způsob rozvoje a motivace je v dnešní době hodně moderní a může pomoci zaměstnancům předcházet syndromu vyhoření i depresím.

Otázka č. 20

Ocenila byste na pracovišti odbornou psychologickou pomoc (psychologa/ mentora/ kouče,...), který by Vám byl k dispozici?

- a) Určitě ano
- b) Spíše ano
- c) Určitě ne
- d) Spíše ne

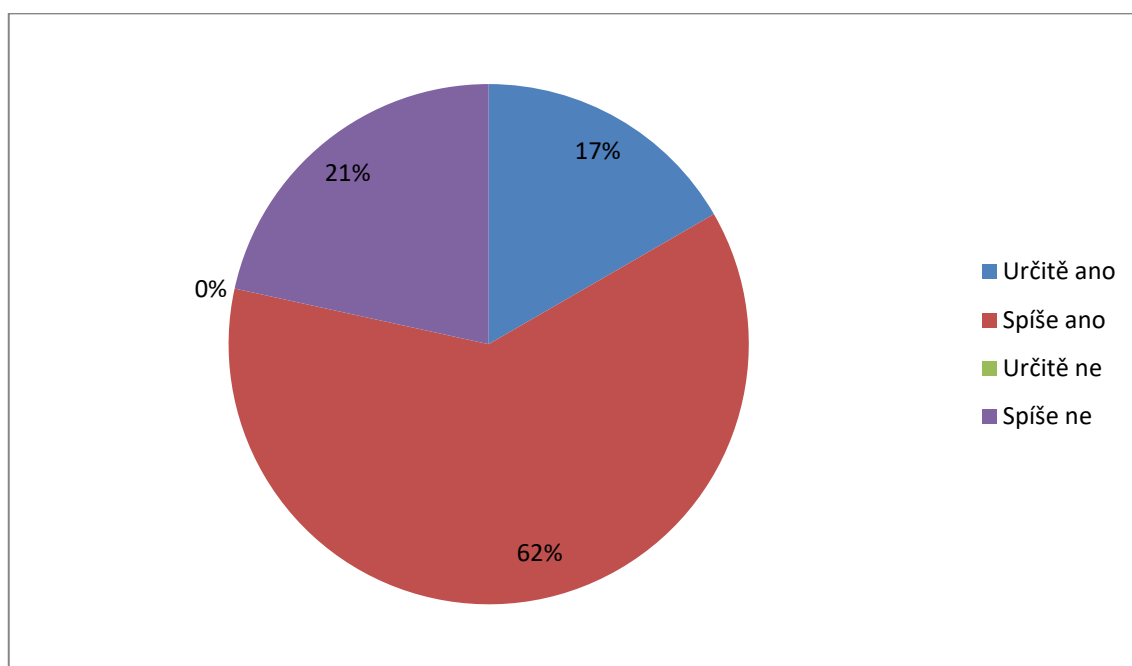
Tabulka 20: Odborná pomoc na pracovišti

Odpověď	Absolutní četnost
Určitě ano	17
Spíše ano	63
Určitě ne	0
Spíše ne	22

Zdroj ¹⁰⁰

¹⁰⁰ Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

Graf 20: Odborná pomoc na pracovišti



Zdroj ¹⁰¹

Většina zaměstnanců by uvítala na pracovišti odbornou psychologickou pomoc, která by jim byla k dispozici. Odborná pomoc na pracovišti by pomohla při zvládnání stresových situací a pedagog by měl možnost ji kontaktovat kdykoliv by se cítil pod psychickou zátěží. Na základě odpovědí v této otázce bych školám doporučila zkusit alespoň krátkodobou přítomnost psychologa na půdě školy. Nemusí se jednat o stálou přítomnost, ale může jít např. o pravidelné úseky – 2x do měsíce, kdy bude pedagogům poskytnuta osobní konzultace. Právě ve speciálním školství je přítomnost odborníka na psychické zdraví učitelů velmi důležitá.

¹⁰¹ Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

ZÁVĚR

Psychická zátěž pedagogů je velmi vysoká. Na rozdíl od jiných profesí je učitel nucen vkládat do své práce emoce i svou osobnost. Nemůže hrát žádnou roli, ale vystupuje sám za sebe. Učitel jde příkladem a jeho povolání mu vymezuje určité společenské postavení, kterému se musí přizpůsobit. Práce učitele je náročná. Práce učitele ve speciálním školství je náročná o to víc. Ve speciálním školství se pedagog často potká s pocitem bezmoci a beznaděje, že dětem nemůže pomoci. Na druhou stranu je učitel tím, kdo vzdělává budoucí generace, kdo posílá do světa šikovné chirurgy, nebojácné novináře nebo i další svědomité učitele. Práce učitele není jednoduchá, ale přináší i mnoho pocitů radosti, hrdosti i úspěchů.

V rámci bakalářské práce byly popsány základní pojmy ve speciální pedagogice. Byl vysvětlen syndrom vyhoření, jeho příznaky i prevence. Dále byl definován pojem stres včetně jeho druhů a fází. V neposlední řadě se práce zabývala i psychohygienou.

V předposlední kapitole práce byly shrnuty poznatky dotazníkového šetření. Dotazník se zabýval právě psychickou zátěží pedagogů na vybraných speciálních školách. Podrobné výsledky a analýzy jsou znázorněny a vysvětleny v sedmé kapitole Grafy a zhodnocení.

Na začátku práce byly stanoveny celkem čtyři hypotézy. Závěrem práce jsou tyto hypotézy potvrzeny či vyvráceny níže:

První hypotéza se týkala spojení délky zaměstnání ve speciálním školství a zkušeností se syndromem vyhoření. Hypotéze zní konkrétně takto: *„Většina učitelů, kteří pracují ve speciálním školství více jak pět let, má již osobní zkušenost se syndromem vyhoření.“* Tato hypotéza se nepotvrdila. Osobní zkušenost se syndromem vyhoření prokázalo pouze 35 % z celkového počtu dotazovaných pedagogů.

Druhá hypotéza, ve které bylo stanoveno, že učitelé, které stresuje jejich zaměstnání, nezvládají napjaté situace v práci a projevují negativní emoce vůči žákům či učitelům, se taktéž nepotvrdila. Tato hypotéza souvisela s otázkami číslo 5 a 16. Přestože u otázky číslo 5 odpověděla většina, že je jejich zaměstnání stresuje, u otázky číslo 16 zároveň nikdo neodpověděl, že by stresové situace v práci nezvládal a projevoval negativní emoce.

U třetí hypotézy, kde bylo zkoumáno spojení u pedagogů, které baví jejich práce, tím pádem mají zároveň dobré vztahy na pracovišti, došlo k potvrzení. Většina dotazovaných odpověděla, že je jejich práce baví a zároveň většina odpověděla, že mají na pracovišti skvělé vztahy. Lze to pozorovat u otázky číslo 14 a 15.

Čtvrtá a zároveň poslední hypotéza zněla takto: „*Velká část pedagogů pravidelně relaxuje za pomoci relaxačních praktik (např. jóga, meditace apod.) a tím pádem netrpí v práci bolestmi hlavy ani svalovým napětím.*“ Tato hypotéza se taktéž potvrdila. Přestože rozdíl mezi učiteli, kteří relaxují a těmi, kteří nerelaxují, nebyl tak velký. Více dotazovaných odpovědělo, že vůbec netrpí při práci bolestmi hlavy či svalovým napětím. Tato hypotéza souvisela s otázkami číslo 8 a 17.

Dotazníkové šetření tedy potvrdilo dvě ze čtyř stanovených hypotéz. Jak bylo zmíněno na začátku této kapitoly i celé práce, povolání učitele je posláním a vzhledem k jeho psychické náročnosti by mělo být řádně finančně i společensky ohodnoceno.

Závěrem bych na základě výsledků z dotazníků doporučila vybraným školám, aby zvážily přítomnost odborné pomoci (např. psychologa) přímo na pracovišti, např. v pravidelných intervalech (nemusí se jednat o stálou přítomnost). Z dotazníkového šetření vyplynulo, že by velká část pedagogů tuto pomoc uvítala. Také bych doporučila učitelům, aby se více věnovali relaxaci a aktivnímu odpočinku po práci, který je jako prevence stresu a syndromu vyhoření nezbytný.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

- BÁRTOVÁ, Z. *Jak zvládnout stres za katedrou*. Kralice na Hané: Computermedia, 2011. ISBN 978-80-7402-110-7.
- FESSLER, N. *Rychlá relaxace*. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-5073-6.
- GRUHL, M. *Psychická odolnost v každodenním životě*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0345-2.
- CHARLY, C. a L. SERGE. *Relaxace v každodenním životě*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-948-8.
- KALLWASS, A. *Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-299-7.
- KYNYCHOVÁ, H. *Tajemství životního stylu*. Praha: Propolis, 2006. ISBN 80-903818-0-4.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Hořet, ale nevyhořet*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2012. ISBN 978-80-7195-573-3.
- MANDŽUKOVÁ, J. *Dotek léčí tělo, úsměv duši!* Praha: Brána, 2014. ISBN 978-80-7243-708-5.
- MOŽNÝ, I. *Česká společnost*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-624-1.
- NEŠPOR, K. *Duševní pružnost v každodenním životě*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0778-8.
- NOVÁK, T. *Sám sobě psychologem 2*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2956-5.
- PEŠEK, R. *Syndrom vyhoření: jak se prací a pomáháním druhým nezničit: pohledem kognitivně behaviorální terapie*. Praha: Pasparta, 2016. ISBN 978-80-88163-00-8
- POSCHKAMP, T. *Vyhoření: rozpoznání, léčba, prevence*. Brno: Edika, 2013. ISBN 978-80-266-0161-6.
- PRAŠKO, J. *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti*. Praha: Grada, 2003. ISBN 978-80-247-0185-1.

PREISS, M. *Jak zvládnout syndrom vyhoření: najděte cestu k sobě*. Praha: Grada 2015. ISBN 978-80-247-5394-2.

ŘEZNÍČKOVÁ, A. *Postele a ložnice*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-0645-8.

SCHREIBER, V. *Lidský stres. 2.*, upr. vyd. Ilustroval Jaroslav PLESL. Praha: Academia, 2000. ISBN 80-200-0240-5.

SLOWÍK, J. *Speciální pedagogika*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1733-3.

STACKEOVÁ, D. *Relaxační techniky ve sportu*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3646-4.

STOCK, CH. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-3553-5.

Seznam použitých zahraničních zdrojů

PETLÁK, E. a A. BARANOVSKÁ. *Stres v práci učitele a syndróm vyhoření*. Walters Kluwer, 2016. ISBN 9788081684500.

Seznam použitých internetových zdrojů

Psychická zátěž, její příčiny a projevy v pracovním prostředí. *Bozpinfo.cz* [online]. Praha: Výzkumný ústav bezpečnosti práce, 2006 [cit. 2018-02-07]. Dostupné z: <http://www.bozpinfo.cz/psychicka-zatez-jeji-priciny-projevy-v-pracovnim-prostredi>.

Novela zákona o pedagogických pracovnících. *Msmt.cz*[online]. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR.[cit. 2018-02-08]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/dokumenty-3/novela-zakona-o-pedagogickych-pracovnicich>.

SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

Seznam Tabulek

Tabulka 1: Počet mužů a žen	36
Tabulka 2: Jak dlouho pracují na speciální škole	37
Tabulka 3: Znalost o syndromu vyhoření	39
Tabulka 4: Osobní zkušenost se syndromem vyhoření	40
Tabulka 5: Prožívání stresu v zaměstnání.....	42
Tabulka 6: Příčina stresu v zaměstnání.....	43
Tabulka 7: Pocit unavenosti po práci.....	45
Tabulka 8: Bolesti hlavy a svalové napětí při práci.....	46
Tabulka 9: Počet respondentů s vysokým krevním tlakem	47
Tabulka 10: Počet respondentů s poruchami spánku.....	48
Tabulka 11: Počet kuřáků a nekuřáků.....	49
Tabulka 12: Pocity po probuzení v pracovní dny	51
Tabulka 13: Motivace pro vykonávání tohoto typ zaměstnání.....	52
Tabulka 14: Záliba ve vykonávání tohoto typu zaměstnání	53
Tabulka 15: Vztahy na pracovišti	55
Tabulka 16: Zvládání stresové situace.....	56
Tabulka 17: Věnování času relaxačním praktikám.....	58
Tabulka 18: Druhy relaxačních praktik	59
Tabulka 19: Hledání odborné pomoci psychologa v minulosti	61
Tabulka 20: Odborná pomoc na pracovišti.....	62

Seznam grafů

Graf 1: Počet mužů a žen	36
Graf 2: Jak dlouho pracují na speciální škole	38
Graf 3: Znalost o syndromu vyhoření.....	39
Graf 4: Osobní zkušenost se syndromem vyhoření	41
Graf 5: Prožívání stresu v zaměstnání	42
Graf 6: Příčina stresu v zaměstnání	44
Graf 7: Pocit unavenosti po práci	45

Graf 8: Bolest hlavy a svalové napětí při práci.....	46
Graf 9: Počet respondentů s vysokým krevním tlakem	47
Graf 10: Počet respondentů s poruchami spánku.....	48
Graf 11: Počet kuřáků a nekuřáků	50
Graf 12: Pocity po probuzení v pracovní dny	51
Graf 13: Motivace pro vykonávání tohoto typ zaměstnání.....	52
Graf 14: Záliba ve vykonávání tohoto typu zaměstnání	54
Graf 15: Vztahy na pracovišti	55
Graf 16: Zvládání stresové situace.....	57
Graf 17: Věnování času relaxačním praktikám	58
Graf 18: Druhy relaxačních praktik	60
Graf 19: Hledání odborné pomoci psychologa v minulosti.....	61
Graf 20: Odborná pomoc na pracovišti.....	63

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A - Dotazník	I
-----------------------------------	----------

Příloha A – Dotazník

- 1.) Jste:
 - a) Žena
 - b) Muž

- 2.) Na speciální škole pracujete:
 - a) Méně než 5 let
 - b) 5-10 let
 - c) Více než 10 let

- 3.) Setkali jste se s pojmem „syndrom vyhoření“?
 - a) Ano
 - b) Ne

- 4.) Pokud jste v předchozí otázce odpověděl/a „ano“ – máte se syndromem vyhoření osobní zkušenost?
 - a) Ano
 - b) Ne
 - c) Nejsem si jistý/jistá.

- 5.) Stresuje Vás Vaše zaměstnání?
 - a) Ano
 - b) Ne

- 6.) Co Vás při práci nejvíce a nejčastěji stresuje?
 - a) Diskuse s těžko zvládnutelnými dětmi
 - b) Diskuse s rodiči
 - c) Diskuse s kolegy ve škole
 - d) Pocit bezmoci
 - e) Jiné

- 7.) Cítíte se po práci často unavená/ý?
 - a) Ano
 - b) Ne

- 8.) Míváte při práci bolest hlavy či svalové napětí?
a) Ano
b) Ne
- 9.) Trpíte vysokým krevním tlakem?
a) Ano
b) Ne
- 10.) Máte poruchy spánku (časté probouzení se během noci, potíže s usínáním, aj.)?
a) Ano
b) Ne
- 11.) Jste kuřák/kuřačka?
a) Ano
b) Ne
- 12.) Jaké jsou Vaše emoce při probouzení v pracovní dny?
a) Do práce se těším.
b) Nechci jít do práce.
c) Jak kdy
- 13.) Jaká je Vaše motivace učit děti ve speciální škole?
a) Hlavní motivací jsou pro mě finance.
b) Ve své práci vidím smysl pomáhat dětem.
c) Nemám žádnou motivaci chodit do práce.
- 14.) Baví Vás tento typ zaměstnání nebo přemýšlíte o změně?
a) Baví, nepřemýšlím o změně.
b) Občas o změně přemýšlím.
c) Hledám si jiné zaměstnání.

- 15.) Jak hodnotíte mezilidské vztahy mezi Vámi a kolegy?
- a) Jsme skvělý kolektiv.
 - b) Dobře vycházím jen s částí mých kolegů.
 - c) Vztahy na pracovišti jsou napjaté.
- 16.) Jak se ve stresové situaci chováte v práci?
- a) Zachovám klid, snažím se myslet pozitivně.
 - b) Situaci nezvládnou - projevují negativní emoce k žákům či rodičům.
 - c) Ve stresu se v práci necítím.
- 17.) Bojujete se stresem za použití relaxačních praktik (jóga, meditace, apod.)?
- a) Ano
 - b) Ne
- 18.) Pokud jste v předchozí otázce odpověděl/a „ano,“ prosím sdělte, jaké relaxační praktiky nejčastěji používáte (max. 3).
- -----
- 19.) Vyhledal/a jste již v minulosti odbornou pomoc psychologa?
- a) Ano
 - b) Ne
- 20.) Ocenila byste na pracovišti odbornou psychologickou pomoc (psychologa/mentora/kouče..), který by Vám byl k dispozici?
- a) Určitě ano
 - b) Spíše ano
 - c) Určitě ne
 - d) Spíše ne

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Kamila Vernerová

Obor: Speciální pedagogika- vychovatelství

Forma studia: Kombinované

Název práce: Psychická zátěž zaměstnanců ve speciálním školství

Rok: 2018

Počet stran textu bez příloh: 58

Celkový počet stran příloh: 3

Počet titulů českých použitých zdrojů: 20

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 1

Počet internetových zdrojů: 2

Vedoucí práce: Mgr. Milan Fleischmann