

Syndrom vyhoření u učitelek v mateřské škole

Bakalářská práce

Studijní program: B7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor: Učitelství pro mateřské školy

Autor práce: **Denisa Langová**
Vedoucí práce: Mgr. Lucie Hubertová, Ph.D.
Katedra pedagogiky a psychologie



Zadání bakalářské práce

Syndrom vyhoření u učitelek v mateřské škole

Jméno a příjmení: **Denisa Langová**
Osobní číslo: P16000448
Studijní program: B7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor: Učitelství pro mateřské školy
Zadávající katedra: Katedra primárního vzdělávání
Akademický rok: 2018/2019

Zásady pro vypracování:

Cíl: Cílem teoretické části práce je vymezit pojem syndrom vyhoření a podrobně popsat rizikové i protektivní faktory syndromu vyhoření se zřetelem na specifika profese učitele/učitelky MŠ. Cílem praktické části je demonstrovat na kazuistice učitelky/učitele MŠ konkrétní rizikové i protektivní faktory syndromu vyhoření.

Požadavky: Studium odborné literatury, pravidelné konzultace s vedoucím bakalářské práce

Metody: Kazuistika, rozhovory s učitelkami mateřských škol

Rozsah grafických prací:
Rozsah pracovní zprávy:
Forma zpracování práce:
Jazyk práce:

tištěná/elektronická
Čeština



Seznam odborné literatury:

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Jak neztratit nadšení. Praha: Grada, 1998. Psychologie pro každého. ISBN 80-7169-551-3.
PEŠEK, Roman a Ján PRAŠKO. Syndrom vyhoření: jak se prací a pomáháním druhým nezničit : pohledem kognitivně behaviorální terapie. V Praze: Pasparta, 2016. ISBN 978-80-88163-00-8.
POSCHKAMP, Thomas. Vyhoření. Brno: Edika, 2013. ISBN 978-80-266-0161-6
PRIEB, Mirriam. Jak zvládnout syndrom vyhoření: najděte cestu zpátky k sobě. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5394-2.
STOCK, Christian. Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5.

Vedoucí práce:

Mgr. Lucie Hubertová, Ph.D.
Katedra pedagogiky a psychologie

Datum zadání práce:

1. prosince 2018

Předpokládaný termín odevzdání:

1. prosince 2019

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

L.S.

PhDr. Jana Johnová, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 18. prosince 2018

Prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Jsem si vědoma toho, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má bakalářská práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědoma následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

4. května 2020

Denisa Langová

Poděkování

Děkuji své vedoucí práce Mgr. Lucii Hubertové, Ph.D., za odborné vedení bakalářské práce, za její čas, ochotu a užitečné rady pro tvorbu mé bakalářské práce.

Zároveň děkuji učitelkám mateřských škol za ochotu při vyplňování dotazníků a mé respondentce za otevřenost a vstřícnost při sdělení jejího životního příběhu.

Anotace

V bakalářské práci se zabývám syndromem vyhoření u učitelek mateřských škol, jelikož i tato profese spadá do skupiny, která je syndromem burnout ohrožena. Zaměřuji se na možné příčiny, příznaky, stavy podobné a související se syndromem vyhoření, jednotlivé fáze a především na prevenci. V praktické části podrobně popisuji příběh učitelky mateřské školy, která si syndromem vyhoření prošla.

Klíčová slova

Syndrom vyhoření, učitel/ka mateřské školy, pomáhající profese, stres, fyzické a psychické vyčerpání, prevence

Anotation

In my bachelor's thesis I deal with burnout syndrome at teachers at nursery school, as this profession also belongs to the group that is endangered by the burnout syndrome. I focus on possible causes, symptoms, conditions similar and related to the burnout syndrome, individual phases and especially on prevention. In the practical part I describe in detail the case-study of teacher at nursery school who went through the burnout syndrome.

Keywords

Burnout syndrome, kindergarten teachers, helping profession, stress, physical and mental exhaustion, prevention

Obsah

Úvod	8
1 Učitel/ka mateřské školy.....	9
1.1 Vymezení pojmu „Učitel/ka mateřské školy“	9
1.2 Profesní kompetence	9
1.2.1 Kompetence předmětové.....	10
1.2.2 Kompetence didaktické a psychodidaktické	10
1.2.3 Kompetence pedagogické.....	10
1.2.4 Kompetence diagnostické a intervenční.....	11
1.2.5 Kompetence sociální, psychosociální a komunikativní	11
1.2.6 Kompetence profesně a osobnostně kultivující.....	11
1.3 Klima instituce a vztahy mezi kolegyněmi	12
1.3.1 Komunikace mezi kolegy	12
1.3.2 Zvládání konfliktních situací mezi kolegy	13
2 Syndrom vyhoření.....	14
2.1 Historie	14
2.2 Definice	14
2.3 Pomáhající profese	15
2.4 Rizikové faktory	16
2.4.1 Rozdělení příčin	16
2.4.2 Vnější rizikové faktory	16
2.4.3 Vnitřní rizikové faktory.....	18
2.5 Psychické stavy související se syndromem vyhoření.....	20
2.5.1 Syndrom vyhoření a stres	20
2.5.2 Syndrom vyhoření a únava.....	21
2.5.3 Syndrom vyhoření a deprese	21
2.6 Příznaky (symptomy)	22
2.7 Fáze syndromu vyhoření	23
2.7.1 Idealistické nadšení	23
2.7.2 Stagnace.....	24
2.7.3 Frustrace	24
2.7.4 Apatie	24
2.8 Možnosti prevence syndromu vyhoření	25
2.9 Vnitřní individuální možnosti prevence	26
2.9.1 Smysluplnost	26
2.9.2 Stresory a salutory	26
2.9.3 Relaxace a odpočinek.....	26

2.9.4	Psychohygiena.....	27
2.10	Vnější možnosti prevence	27
2.10.1	Sociální opora.....	27
2.10.2	Supervize	28
2.11	Drobné rady pro prevenci a zvládání	28
2.11.1	Humor.....	28
2.11.2	Dekomprese.....	29
2.11.3	Pracovní porady.....	29
3	Metodika	32
3.1	Cíl praktické části	32
3.2	Metody.....	32
3.2.1	Postup získání respondenta	32
3.2.2	Etické aspekty získání respondentka a vedení rozhovoru	33
3.2.3	Charakteristika respondenta	34
3.3	Kazuistika.....	34
3.3.1	Osobnost a kompetence učitelky	34
3.3.2	Rodina	35
3.3.3	Klima instituce a vztahy mezi kolegyněmi	36
3.3.4	Zátěžové a stresující situace v profesi učitelka MŠ	36
3.3.5	Příčiny	38
3.3.6	Příznaky.....	39
3.3.7	Fáze	40
3.3.8	Regenerace	41
4	Diskuse.....	43
4.1	Osobnost a kompetence.....	43
4.2	Zátěžové a stresující situace a příčiny	43
4.3	Fáze syndromu vyhoření	44
4.4	Regenerace a prevence	44
	Závěr	46
	Seznam použitých zdrojů	47
	Seznam příloh.....	48
	Přílohy.....	49

Úvod

V dnešní době jsou na každého z nás kladeny větší a větší nároky, ať už se to týká pracovního či osobního života. S přibývajícimi nároky se ve větší míře vyskytuje stres, který pohlcuje čím dál více lidí na této planetě. Se stresem úzce souvisí syndrom vyhoření, který bude hlavním předmětem této práce.

Toto téma jsem si vybrala ze dvou prostých důvodů. Dětni se budu ve svém povolání zabývat již celý život, a proto jsem se chtěla zaměřit spíše na učitelku mateřské školy. Zároveň jsem zvolila tuto problematiku proto, že sama mám osobnostní předpoklady, které syndromu vyhoření přímo nahrávají. Navíc již pracuji jako učitelka v mateřské škole a vím, jak tato práce dokáže být náročná, stresující. Proto jsem se rozhodla, že si o tomto problému nastuduji podrobné informace, které mi doufám poslouží jako částečná prevence proti vyhoření.

Syndrom vyhoření neboli burnout syndrom se ve vysoké míře projevuje u pomáhajících profesí. Ty jsou charakteristické tím, že pracovníci jsou v častém a úzkém kontaktu s jinými lidmi. Do této skupiny zařazujeme také učitele mateřských škol, které jsou neustále v kontaktu s dětmi, které potřebují nepřetržitou péči či pomoc. Nejen tento faktor může vést k již zmiňovanému syndromu vyhoření. Mnoho začínajících učitelů bere svou práci spíše jako poslání, nežli povolání. Do svého nového zaměstnání nastupují s vysokým nasazením a očekáváním. Tyto představy se však mohou lišit od reality, která může být zcela jiná. Takové zklamání může být pro některé z nás ohrožující.

Cílem teoretické části je vymezit pojem syndrom vyhoření a podrobně popsat rizikové i protektivní faktory syndromu vyhoření se zřetelem na specifika profese učitele/učitelky mateřské školy. Na závěr teoretické části se také zaměřit na možnosti prevence.

Cílem praktické části je demonstrovat na kazuistice učitelky/učitele mateřské školy konkrétní rizikové i protektivní faktory syndromu vyhoření.

V celé práci budu střídavě používat termíny učitel MŠ a učitelka MŠ, avšak oba tyto termíny mají stejný význam.

1 Učitel/ka mateřské školy

Učitel/ka mateřské školy je povolání, které řadíme mezi pomáhající profese. A právě tyto pomáhající profese mají vyšší riziko syndromu vyhoření. Ráda bych vám tedy nejprve poskytla o této konkrétní profesi pár důležitých faktů, které mají se syndromem vyhoření u učitelů/lek mateřské školy souvislost.

1.1 Vymezení pojmu „Učitel/ka mateřské školy“

Jednotnou definici bychom v literatuře jen těžko hledali. „*Učitel je jeden z hlavních aktérů vzdělávacího procesu, profesně kvalifikovaný pedagogický odborník. Spoluvytváří edukační prostředí, klima třídy, organizuje a koordinuje činnosti žáků, řídí a hodnotí proces učení a jeho výsledky.*“ Průcha, Walterová a Mareš (2009) in Svobodová, Vítečková (2017). Pojem učitel v mateřské škole zahrnuje nejen dovednosti, ale také osobnostní faktory. Dovedností, které by měl učitel mít, je spousta. Ať už je to hra na hudební nástroj, malování a tvoření či pohybové dovednosti. Mimo jiné by však měl splňovat určité profesní kompetence, na které se zaměříme v další kapitole. Dále by měl vědět, jaké jsou přiměřené schopnosti a dovednosti dítěte předškolního věku, jaké má zájmy a potřeby. Velkou roli hraje v této profesi také osobnost pedagoga, kterou se budeme zabývat později. (Svobodová, Vítečková, 2017, s. 13 – 14)

1.2 Profesní kompetence

Slovní spojení profesní kompetence většina učitelek mateřských škol nepoužívá. Možnou příčinou může být i to, že odborníci nemají jednotnou definici pro tento pojem. V RVP PV (Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání) jsou popsány pouze klíčové kompetence, tedy to, co by mělo dítě zvládnout po ukončení předškolního vzdělávání. Avšak o profesních kompetencích, tedy to, čím by měl být vybaven učitel mateřské školy, se v tomto dokumentu již nepíše. V odborné terminologii se o kompetenci píše jako o „*souboru znalostí, dovedností, zkušeností, metod a postojů, které jednotlivec využívá k úspěšnému řešení nejrůznějších úkolů a životních situací, jež mu umožňují osobní rozvoj*“. Podle autorky Vašutové in Svobodová, Vítečková (2017) jsou všechny profesní kompetence schopné rozvoje. Tento rozvoj by měl probíhat již při studiu, ale též pokračuje v pracovním procesu. Stejná autorka rozdělila kompetence na předmětové, didaktické a psychodidaktické, pedagogické, diagnostické

a intervenční, sociální, psychosociální a komunikativní, profesně a osobnostně kultivující. Jednotlivé kompetence si nyní stručně přiblížíme, abychom si ujasnili určité dovednosti, postoje a znalosti, které by měl učitel v mateřské škole ovládat. (Svobodová, Vítečková, 2017, s. 26 – 28)

1.2.1 Kompetence předmětové

Učitel mateřské školy by měl mít takové znalosti v daném oboru, které odpovídají středoškolskému či vysokoškolskému vzdělání. Do této skupiny zařazujeme dovednosti hudební, tělesné, výtvarné, dramatické. Z vědomostí by to měla být znalost mateřského jazyka, matematiky, přírodních věd a kulturní znalosti. Kompetentní pedagog by měl umět tyto dovednosti a vědomosti propojit tak, aby děti vzdělávání bavilo a bylo pro ně zajímavé. V porovnání s mými kolegy jsou moje kompetence v této oblasti zatím na základní úrovni. Prozatím jsou dostačující, avšak širší rozhled mi v budoucnu umožní děti vzdělávat do větší hloubky. Propojenost těchto znalostí, které prozatím mám, mi nečiní problémy. (Svobodová, Vítečková, 2017, s. 28 – 35)

1.2.2 Kompetence didaktické a psychodidaktické

Učitel dokáže využívat různé metody a formy práce, které se odvíjejí od individuálních potřeb dětí. Měl by volit vhodné pomůcky a postupy a umět vzdělávací činnosti vhodně zorganizovat. Zařazovat by se měl i didaktický materiál, který může pocházet z různých alternativních směrů. Jako začínající učitelka se teprve učím, které metody práce jsou vhodné pro práci s dětmi v mateřské škole. Většinou je organizace smysluplná a vyhovující, avšak stává se, že vyzkouším nové postupy, které na poprvé mají určité nedostatky, které je potřeba zdokonalovat v průběhu praxe. (Svobodová, Vítečková, 2017, s. 28 – 35)

1.2.3 Kompetence pedagogické

Učitel má určitý styl práce, kterému rozumí. Dokáže dětem nabízet promyšlené činnosti, ale v potřebné chvíli zvládne také improvizovat. Každá aktivita by měla být provedena s vytyčeným cílem, kterého si je pedagog vědom a který dítě dále rozvíjí. Měl by umět vytvářet pozitivní atmosféru a probouzet v dětech zájem o činnosti. Měl by být pro děti vzorem ve všech oblastech, jelikož každodenním pobytem v mateřské škole si děti osvojují morální hodnoty a rozvíjí svou osobnost. Co se týče improvizace,

setkávám se s ní téměř každý den. Je potřeba přizpůsobit se dané skupině dětí, i tomu, jak oni zrovna přemýšlí. Cíl u každé činnosti je pro mě samozřejmostí. I přesto, že si cíl vytyčím předem, po dokončení činnosti zpětně vidím i mnoho dalších cílů, které daná aktivita skrývala. (Svobodová, Vítečková, 2017, s. 28 – 35)

1.2.4 Kompetence diagnostické a intervenční

V této oblasti je nezbytný individuální přístup, ve kterém pedagog umí každé dítě diagnostikovat a odhalit děti se specifickými potřebami a děti s nadáním. Pro diagnostiku dítěte je nepostradatelné znát přirozený vývoj dětí předškolního věku a díky tomu rozpoznat vývojové odchylky. Je zapotřebí nejen tyto odchylky rozpoznat, ale zvládnout těmto dětem přizpůsobit běžné aktivity – říkáme tomu specifické vzdělávací potřeby. Na individuální přístup je dle mého názoru v mateřských školách příliš málo času, vzhledem k počtu dětí na učitele. Ke každému dítěti přistupuji individuálně, avšak některé děti by potřebovaly individuální péče mnohem více, než jim mohu dát. (Svobodová, Vítečková, 2017, s. 28 – 35)

1.2.5 Kompetence sociální, psychosociální a komunikativní

Mezi tyto kompetence patří především schopnost vytvářet ve třídě pozitivní atmosféru, podporovat sociální vztahy ve skupině a zvládnout komunikovat nejen s dětmi, ale také s rodiči a svými kolegy, kdy komunikace by měla být především efektivní. Děti bychom měli respektovat, podporovat je v samostatnosti a to nejen v samoobsluze, ale také v jejich svobodném rozhodování při určitých činnostech. Komunikace byla před mým nástupem do tohoto povolání jistou obavou, převážně v komunikaci s rodiči. Již za krátkou dobu jsem zjistila, že mi nečiní sebemenší problém. Hlavním pravidlem, které jsem si sama pro sebe vytyčila, je být zcela upřímná a otevřená, i když zpráva není vždy pozitivní. Je potřeba mít občas trpělivost a vysvětlit situaci co nejpřesněji. Také chci odezvu, abych si byla jistá, zda druhá strana pochopila situaci správně. Jen poté může být komunikace efektivní. Samostatnost u dětí je pro mě velice důležitá a snažím se o její maximální rozvoj. (Svobodová, Vítečková, 2017, s. 28 – 35)

1.2.6 Kompetence profesně a osobnostně kultivující

Učitel mateřské školy by se měl řídit určitými etickými zásadami a to nejen v prostředí mateřské školy, ale také mimo něj. Měl by se zamýšlet nad svým jednáním

a průběžně provádět sebereflexi. Měl by se dále vzdělávat a vyhledávat příležitosti k jeho dalšímu osobnostnímu i profesnímu rozvoji. Určité chování i mimo mateřskou školu se od učitelů jistě očekává. Já jsem toho názoru, že by se měl člověk chovat přirozeně. Každý z nás je člověk a většina kolegů co znám, včetně mě, má etické zásady ve své přirozenosti. (Svobodová, Vítečková, 2017, s. 28 – 35)

1.3 Klima instituce a vztahy mezi kolegyněmi

Klima mateřské školy ovlivňuje práci učitelek a dopad to má následně také na vzdělávací činnost dětí. Atmosféra je závislá na vztazích mezi lidmi na pracovišti a na jejich vzájemné spolupráci. Netýká se však pouze pedagogického sboru, ale i dalších účastníků jako jsou ostatní nepedagogičtí pracovníci v mateřské škole, ředitelka, děti, rodiče a prarodiče, zřizovatel a další instituce, které spolupracují s mateřskou školou (pedagogicko-psychologické poradny, logopedická centra). Nejdůležitější jsou však vztahy mezi učitelkami a spolupráce s ředitelkou. Vztahy mají obecně 2 roviny – pozitivní a negativní. Do pozitivních vztahů patří ochota, spolupráce a porozumění. Naopak mezi negativní řadíme konflikty, špatnou informovanost, nedůvěru, nedostatečnou toleranci či odlišné názory. V naší instituci vidím pouze drobné nedostatky, které jsou způsobeny velikostí instituce. Pod naší mateřskou školu spadají další 2 odloučené pracoviště, se kterými musíme spolupracovat. Mateřská škola, ve které jsem zaměstnána, má 2 budovy a celkově 6 tříd. Nejen dle mého názoru se zde setkáváme se špatnou informovaností. Předpokládá se, že si vzájemně předáme určité informace, které se ale k někomu nemusí dostat. Zde nastává problém, který může negativně ovlivnit klima instituce. Jako další problém, který ovlivňuje klima naší instituce je postavení paní ředitelky a její požadavky na učitelky. Požadavky bývají často dosti náročné, až vyčerpávající, hlavně z pohledu časové vytíženosti. Koťátková a Průcha tvrdí, že mezi negativní vztahy patří odlišné názory. Z vlastní praxe si myslím, že nezáleží na tom, jestli se názory shodují, či nikoli. Důležité je, jak to dokáží obě strany přijmout a najít společné řešení dané situace.

1.3.1 Komunikace mezi kolegy

Komunikace mezi kolegy je základem pozitivního vztahu. Měli bychom s nimi mluvit bez předsudků, bez záměru manipulace s nimi, měli bychom projevit zájem o názor své kolegyně a neprosazovat pouze ten svůj. Pro posílení vztahu je dobré najít

si s kolegyní čas také pro přátelskou komunikaci. Naopak bychom se měli vyhnout situacím, kdy v negativním smyslu mluvíme o jiné kolegyni v její nepřítomnosti. Oboustranná komunikace je nezbytná i v oblasti vzdělávací, kdy je zapotřebí spolupracovat při průběžné diagnostice dětí, předávat si určité postřehy v chování dětí, v jejich rozvoji. Je zapotřebí vyslechnout si názory své kolegyně a následně najít společnou cestu, kterou budou obě učitelky dále postupovat. Pokud by k těmto konzultacím a společným dohodám nedocházelo, může to mít negativní dopad na samotný rozvoj dítěte. Také k plánování všech činností a aktivit je potřeba spolupráce mezi učitelkami. Je zapotřebí domluvit se společně o obsahové či organizační stránce a rozdělit si jednotlivé úkoly a povinnosti.

Vzájemná nespoupráce, komunikace a špatné vztahy mezi učitelkami ve třídě mají negativní dopad nejen na vzdělávací a výchovnou činnost dětí, ale také rodiče si postupem času všimnou, že atmosféra ve třídě je napjatá a nefunkční. Může se stát, že začnou pochybovat o tom, zda je takové prostředí pro jejich dítě příznivé. To může mít následně dopad na pověst celé mateřské školy, což se může stát velmi nepříjemnou záležitostí. (Průcha, Kořátková, 2013, s. 69 – 71)

1.3.2 Zvládání konfliktních situací mezi kolegy

Občas se může stát, že na pracovišti nastane situace, kdy atmosféra nebude zcela příznivá. Může se objevit křik, zlost a celá řada dalších negativních emocí ze strany učitelky. Jak tyto situace řešit a jak jim předcházet? Své pocity bychom měli vyjadřovat pravidelně, aby nedocházelo k „nahromadění“ negativních pocitů. Při konfliktní situaci by měl druhý přítomný zachovat klid a zaměřit se především na příčinu samotného konfliktu. Vhodnou cestou může být kladení otázek, které poskytnou zúčastněnému dostatek informací o příčině negativního projevu. Důležité však je aby měl zúčastněný opravdový zájem konflikt vyřešit a snažil se rozčileného kolegu opravdu pochopit. Výsledkem by mělo být hledání řešení, které bude přijatelné pro obě strany. (Svobodová, Vítečková, 2017, s. 139 – 140)

2 Syndrom vyhoření

2.1 Historie

Pojem syndrom vyhoření poprvé použil v 70. letech 20. století Herbert Freudenberger, americký psycholog, vědec a psychoanalytik. Poprvé tento termín popsal roku 1974 v časopise *Journal of Social Issues* v článku s názvem „*Staff burnout*“. Jeho první kniha *Burnout – vysoká cena za úspěch a jak s ním zacházet* se tímto tématem zabývala již podrobněji. V průběhu dalších let se zvyšoval počet vydaných publikací, které se zabývaly touto problematikou. Do poloviny 90. let to bylo zhruba 300 publikací za rok. (Poschkamp, 2013, s. 10)

Avšak Herbert Freudenberger tento jev neobjevil, pouze ho jako první pojmenoval. Stav vyčerpání se vyskytoval již ve starých textech. Jedním z nich je také Bible a její příběh proroka Eliáše. Eliáš utíkal před královnou, která ho chtěla zabít. Utekl do pouště, kde nakonec sám, právě díky vyčerpání, žádá o smrt. Dalším příkladem je pověst o Sysifovi ze starého Řecka. Sysifos byl potrestán a odsouzen k těžkému úkolu. Na vysokou horu měl dovalit obrovský kámen. Vždy, když se blížil k vrcholu, kámen se mu smekl a spadl dolů. Sysifos musel tedy začít znovu. Umíme si jistě představit, jak vyčerpaný musel být nejen po fyzické stránce, ale také po stránce psychické. Počátky vyhoření se objevují ve válečném životě, z badatelských výprav, ale i z civilního života. (Křivohlavý, 1998, s. 45)

Tento stav byl dříve spojován s alkoholismem, ale také s drogovými závislostmi, kdy lidé závislí na alkoholu či drogách, ztratili zcela zájem o vše ostatní. Syndrom vyhoření se považoval za synonymum slova *workoholik*, kdy tento výraz představoval přepracovanost, vyčerpání. (Jeklová, Reitmayerová, 2006, s. 6)

2.2 Definice syndromu vyhoření

Vyhoření jako takové představuje ztrátu energie, zklamání očekávání a ztrátu nadšení. Syndrom vyhoření můžeme obecně shrnout jako stav či proces, kdy je člověk fyzicky, psychicky a emocionálně vyčerpán. (Poschkamp, 2013, s. 10 – 11)

Podle Marty Jeklové a Evy Reitmayerové (2006) mají všechny definice společné znaky a ty jsou:

- negativní emoce (deprese, vyčerpání)
- častá frekvence u „pomáhajících profesí“ = určitých druhů povolání
- změny chování a psychické příznaky
- syndrom vyhoření nesouvisí s psychiatrickými problémy (Jeklová, Reitmayero-
vá, 2006, s. 7)

Jak jsem se již zmínila výše, jednotnou definici syndromu vyhoření bychom jen těžko hledali. Každý popisuje tento stav jiným způsobem. V knize „Jak neztratit nadšení“ od Jara Křivohlavého si můžeme přečíst mnoho výroků k tomuto tématu. A právě tyto výroky ukazují fakt, že každý popisuje burnout syndrom odlišným způsobem. Já jsem vybrala tři z těchto výroků, které mě zaujali v souvislosti k profesi učitel mateřské školy.

Henrich Freudenberger: „Burnout je stav vyplenění všech energetických zdrojů původně velice intenzivně pracujícího člověka (např.: lidí, kteří se snaží druhým lidem v jejich těžkostech pomoci a pak se cítí sami přemoženi jejich problémy).“

Henrich Freudenberger: „Burnout je konečným stadiem procesu, při němž lidé, kteří se hluboce emocionálně něčím zabývají, ztrácejí své původní nadšení (svůj entusiasmus) a svou motivaci (své vlastní hnací síly).“

Carol J. Alexandrová: „Burnout je stavem totálního odcizení (alienation) a to jak práci, tak druhým lidem i sama sobě.“ (Křivohlavý, 1998, s. 47-48)

2.3 Pomáhající profese

Syndrom vyhoření může ohrozit každého z nás, nehledě na povahu povolání. Avšak u některých profesí se příznaky projevují pravidelně a intenzivně. Tyto profese nazýváme profese pomáhající, které se vyznačují tím, že pracovníci jsou v častém a úzkém kontaktu s jinými lidmi, kteří jsou závislí na pomoci druhých. Do skupiny pomáhajících profesí řadíme zdravotníky, pedagogy, sociální pracovníky, psychology nebo také terapeuty. Patří sem tedy i učitelky mateřských škol, které jsou denně v kontaktu nejen s dětmi, které potřebují nepřetržitou péči, pomoc či dohled, ale také s jejich rodiči. Právě každodenní kontakt a vztah s klienty (v případě učitelů v mateřské škole jsou to děti) je charakteristickým rysem pomáhající profese. U učitelů mateřských škol se zaměřujeme na profesionální druh pomáhání, tedy pedagogické doprovázení. Učitel by měl být profesionál, tedy ve svém oboru by měl mít určité vzdělání

a kompetence. Souvislost najdeme i v Řeckém antickém slově Paidagógos, kterým byl nazýván otrok, který pečoval o děti svých pánů.

Dalším důležitým znakem pro tyto profese je osobnost tzv. pomahače a má zásadní vliv na vykonávání jeho práce. Pro učitelku v mateřské škole by to měla být empatie, citlivost, organizační schopnosti, přirozená autorita a mnoho dalších osobnostních charakteristik.

Pro tuto skupinu lidí je typickým znakem altruismus, což je ochota pomáhat druhým osobám bez očekávání určité odměny. Určitým druhem odměny však pro některé může být pocit uspokojení. Za opak altruismu je považován egoismus. Roli pomahače mohou hrát oba přístupy chování – altruismus i egoismus. Rozdíl je v tom, že pokud je pomoc poskytnuta se záměrem respektu, uznání či vděčnosti, není tento čin považován za altruistický. (Poschkamp, 2013, s. 11), (Géringová, 2011, s. 18 – 19)

2.4 Rizikové faktory

Definici syndromu vyhoření jsme si již objasnili, avšak důležitějším faktorem jsou příčiny, tedy co je důvodem těchto zátěžových situací.

2.4.1 Rozdělení příčin

Příčiny pro vznik syndromu vyhoření můžeme rozdělit na dvě skupiny – vnitřní a vnější faktory. K vnějším faktorům můžeme řadit podmínky a organizaci práce na pracovišti, vztahy v osobním životě, kam zahrnujeme nejen rodinu a příbuzenstvo, ale také společnost, která klade na jedince čím dál vyšší nároky. Vnitřní faktory naopak závisí na osobnosti a fyzickém stavu každého jedince. Co přesně spadá z hlediska učitelky v mateřské škole pod tyto jednotlivé pojmy, se podíváme konkrétněji v následujícím textu.

2.4.2 Vnější rizikové faktory

Zaměstnání

- časová náročnost
- nedostatečné finanční ohodnocení
- nedostatek pracovníků
- slabé ocenění ze strany rodičů, kolegů i nadřízených

- neschopnost oddělit práci od osobního života
- noví zaměstnanci nejsou dostatečně zaškoleni, z toho vyplývá horší adaptabilita a pomalejší profesní posun
- vysoký počet dětí, které vyžadují pomoc a péči
- nízké platové ohodnocení
- málo pedagogických pracovníků
- stále více pracovních úkolů – u učitelek mateřských škol převážně dokumentace
- nedostatečné uznání ze strany nadřízeného, rodiny, přátel či širší veřejnosti. (Poschkamp, 2013, s. 25), (Jeklová, Reitmayerová, 2006, s. 15 – 16)

Zvýšená pracovní zátěž

S postupem času se svět práce jednoznačně změnil. Na pracovníky připadá neustále více práce a to se týká i učitelek v mateřské škole. V dnešní době neustále přibývají v pomáhajících profesích nároky na dokumentaci, kdy úřady požadují stále vyšší přísun různých dat a formulářů, než tomu bylo dříve. Pracovníci ze sebe tedy musí vydat mnohem více úsilí a energie, což způsobuje stres, který může vést k syndromu vyhoření.

Špatný kolektiv

Učitelky v mateřské škole tráví mnoho času se svými kolegy a musí s nimi maximálně spolupracovat, aby chod mateřské školy fungoval. Pokud však v pracovním kolektivu převládají problémy jako závist, neúcta, chybí spolupráce a nepanuje v něm pozitivní atmosféra, odrazí se to na výkonnosti pracovníků a u někoho to může vyvolat i stresovou reakci. To však neplatí pouze u kolegů, ale týká se to také zaměstnavatele. Oproti tomu, příjemný, důvěryhodný a spolupracující kolektiv se odráží ve výkonu práce a sociálním rozpoložení celé skupiny. (Stock, 2010, s. 32, 33, 37)

Rodina

- dlouhodobá zátěž v rodině – nemoc, rozvod
- problémy s partnerem
- nedostatečné finanční a majetkové zabezpečení.

Společnost

Dnešní společnost klade vysoké nároky. Lidé jsou čím dál víc soutěživí, někteří jedinci chtějí být natolik úspěšní, že si vytyčují vysoké cíle sami na sebe. Ne vždy jsou však tyto cíle přiměřené jejich možnostem a schopnostem, tudíž nemohou být splněny a následkem toho je zklamání.

2.4.3 Vnitřní rizikové faktory

Osobnost

- příliš velké nadšení pro práci
- soutěživost, snaha vyrovnat se druhým, přílišné oddání se práci
- malá sebedůvěra a s tím spojené negativní sebehodnocení
- nespokojenost s vlastním životem
- neumět si vymezit čas pro sebe a na odpočinek
- neschopnost rozdělit pracovní život od soukromého
- špatný fyzický stav
- nedokázat přijmout pomoc nebo říci „ne“
- přehnaná pečlivost, příliš mnoho požadavků na sebe sama
- neumět si vytyčit přiměřené cíle

Osobnost je jednou z hlavních příčin vyhoření. Učitelky mateřských škol by měly mít společné znaky, které patří do jejich osobnosti. Osobnost člověka je tvořena, mimo jiné, zvnitřněnými postoji, normami a hodnotami, díky kterým se určitým způsobem chováme, myslíme a prožíváme. (Poschkamp, 2013, s. 15 – 18), (Jeklová a Reitmayerová, 2006, s. 17 – 18)

Osobnost a vzorce chování

Každý člověk, ať už kolega, přítel nebo člen rodiny, má jiné osobnostní rysy neboli povahové vlastnosti. My si teď představíme dva typy chování, které jsou náchylné k syndromu vyhoření. (Stock, 2010, s. 42)

S následujícím rozdělením přišli dva lékaři – Meyer Friedman a Bay H. Roseman in Křivohlavý (1998) kteří vynesli na veřejnost svou 30ti letou studii. Zkoumali souvislost mezi chorobami srdce a krevního oběhu a chováním a jednáním

lidí. V následujícím podrobnějším popisu obou typů si tuto studii přiblížíme. (Křivohlavý, 1998, s. 80)

Osobnostní typ A

Typ A bychom mohli přirovnat k lidem, kteří jsou závislí na práci, tzv. workoholiků. Vyznačují se hlavně perfekcionismem, rádi soutěží a jsou netrpěliví. Někdy mívají sklony k agresivitě. Kladou si vysoké cíle a mají smysl pro povinnost. Podle výzkumu dvou kardiologů Friedmanna a Rosenmana je u této skupiny lidí dvakrát vyšší riziko infarktů než u ostatních lidí. Tito lidé zažívají nejprve mnoho úspěchů, jelikož se jim dostává uznání za jejich vykonanou práci. Avšak často se dostávají do konfliktu s ostatními lidmi a tím pádem také do izolace. Následkem toho je pocit, že si vše musí udělat sami.

Workoholici žijí pouze svou prací a neuvědomují si, že kromě práce je důležitý také odpočinek a tím vzniká nerovnováha. Tito lidé dokonce tvrdí, že stres ke svému životu potřebují a jejich pracovní tempo je pro ně vyhovující. Nepřipouštějí si jakékoliv varovné signály, jako jsou poruchy spánku, únava nebo podrážděnost. Avšak po několika letech se jejich energie vyčerpá a poté jsou vysoce ohroženi právě syndromem vyhoření.

Osobnostní typ B

Typ B je pravý opak typu A. Má nižší míru nepřátelského chování, agresivity, není tolik soutěživý. Hlavními rysy jsou trpělivost, klid a uvolněnost. Zdá se, že je to ideální povaha, která je chráněna před syndromem vyhoření. A taky že ano. Ale při extrémním chování typu B hrozí nespokojenost v zaměstnání i osobním životě.

Rovnováha mezi oběma typy

Mezi typem A a typem B by měla být vyváženost a rovnováha. „*To, čeho má typ A na rozdávání, lidem typu B chybí. První nemá ani chvilku klidu, druhý má z jakékoli námahy strach.*“ (Stock, 2010, s. 44) Každý jsme nějaký, máme různé charakteristické rysy, avšak tyto dva typy mohou každému z nás posloužit k zamyšlení nad naším vlastním chováním. (Stock, 2010, s. 42 – 44)

Vyhoření a tělo

Ačkoliv se to nezdá, stres nepůsobí pouze na naše psychické zdraví, ale také na naši fyzickou stránku. Tímto tématem se zabýval kanadský endokrinolog a vědec Hans Selye. Ten byl toho názoru, že tělo produkuje více hormonů, pokud je ve stresu, aby nastolilo tělesnou rovnováhu. Dalšími reakcemi jsou například vyšší krevní tlak, větší množství krvinek nebo změny ostrosti zraku. Tyto stresové reakce neovládáme naší vůlí. Jsou totiž již od pradávna strategií našeho přežití a tím pádem probíhají samovolně. Tato informace o stresových reakcích byla vědecky zkoumána B. Cannonem ve 20. letech 20. století. Reakce připravovaly naše předky na útěk či boj. V dnešní době se však očekává určité chování každého z nás. Nepřichází tedy v úvahu, abychom projevili naši přirozenou reakci. Doporučují se různé sportovní činnosti, které mohou při stresových zátěžích ulevit a pomoci. (Poschkamp, 2013, s. 26 - 30)

2.5 Psychické stavy související se syndromem vyhoření

Syndrom vyhoření je často chybně považován za nemoc. Vědci se shodují na tom, že vyhoření probíhá ve fázích. Syndrom není klasifikován jako samostatná nemoc nebo porucha, ale úzce souvisí s psychickými poruchami, nemocemi a projevy. Jako první jistě každého z nás napadne stres. (Poschkamp, 2013, s. 40 - 41)

2.5.1 Syndrom vyhoření a stres

Stres může zasáhnout každého z nás, avšak syndrom vyhoření se vyskytuje pouze u lidí, kteří jsou pevně ponořeni do své práce, stanovují si velké cíle a mají velká očekávání. Stres se vyskytuje při různých aktivitách, kdežto syndrom vyhoření se objevuje při aktivitách, kdy jedinec přichází do styku s druhými lidmi, tedy když s nimi pracuje. (Křivohlavý, 1998, s. 52)

Stejně jako vyhoření i stres ovlivňuje naše zdraví po stránce fyzické, psychické i sociální. Co se týče tělesných reakcí na stres, není žádné dostatečné vysvětlení o tom, proč lidé reagují na stres různými způsoby i za velice podobných podmínek. Podle „transakčního“ výzkumu jde o to, jak jedinci stresovou situaci vyhodnotí ve vztahu ke své osobě. Stres nemusí být pouze negativní a proto je potřeba položit si otázku, zda je stresor pro jedince výhodný nebo zda je ohrožením. Člověk v dané situaci vyhodnotí, zda jsou jeho schopnosti dostačující pro zvládnutí dané situace. Možnými re-

akcemi na stres může být izolace od ostatních, strach, zlost, náchylnost k nemocem, potíže se soustředěním nebo také vyhoření. (Poschkamp, 2013, s. 42 – 43)

Jak bylo již zmíněno, ne každý z nás vnímá stres pouze negativně. Hans Selye používal pojmy eustres a distres neboli pozitivní a negativní stres. Slabiky „eu“ a „di“ jsou řeckého původu a v překladu znamenají „dobrý“ a „špatný“. Eustres, tedy dobrý stres, se vyznačuje vzrušením, které zažíváme například, když se zamilujeme. Většina z nás však zná stres negativní, tedy distres, o kterém jsem již psala výše. (Priess, 2015, s. 14)

2.5.2 Syndrom vyhoření a únava

V tomto stavu se únava běžně vyskytuje. Únava má většinou spojitost s fyzickou zátěží. Z tohoto druhu únavy se dostaneme odpočinkem či relaxací. U syndromu vyhoření jde o únavu psychickou, která bývá vždy negativní a tíživá. Bývá často spojována s pocitem selhání a odpočinkem bohužel nezmizí. (Křivohlavý, 1998, s. 52)

2.5.3 Syndrom vyhoření a deprese

Deprese se projevuje častou smutnou náladou, nezájmem ale třeba také tělesnými poruchami. Podle WHO (World Health Organisation – Světová zdravotnická organizace) je deprese nejčastější nemoc na celém světě. Má dvě možnosti původu – exogenní (způsobené vnějšími příčinami) a endogenní (způsobené dědičností, organicitou). Tím se zásadně liší od syndromu vyhoření, který nemá ani organický, ani dědičný původ. Podobnost mezi těmito pojmy je hlavně v symptomech. Lidé ztrácí o cokoli zájem, cítí se vyčerpaní, mají sklony izolovat se od ostatních, dochází ke spánkovým poruchám a cítí sami ze sebe selhání. Jak tedy tyto dva pojmy rozlišit? Reaktivní depresi vyvolává určitá bolestivá událost, která přichází zvenčí. U většiny případů se jedná o smrt blízké osoby, rozvod nebo ztráta zaměstnání. Takové deprese jsou vysledovatelné a jsou jasné příčiny i čas kdy deprese nastala. Kdežto syndrom vyhoření je plíživý proces a přetrvává i po několik let. Hlavním rozdílem je však to, že burnout je propojen profesním životem, kdežto deprese nastává i mimo pracovní život. (Poschkamp, 2013, s. 44 – 45), (Křivohlavý, 1998, s. 52)

2.6 Příznaky (symptomy)

Jaro Křivohlavý uvádí ve své knize „Jak neztratit nadšení“ dvě skupiny příznaků:

- Subjektivní příznaky, kam řadí mimořádně silnou únavu, špatné sebehodnocení a nedostatečné sebeocení, neschopnost soustředit se, negativismus (kdy se vše zdá nemožné, špatné), dále do této skupiny zahrnuje také stresové stavy a organické onemocnění.
- Objektivní příznaky vyjadřují především sníženou výkonnost táhnoucí se i několik měsíců, což mohou postřehnout kolegové, ale také rodiče a děti. (Křivohlavý, 1998, s. 51)

Christian Stock (2010) uvádí 3 základní symptomy syndromu vyhoření:

Vyčerpání

Vyčerpání může mít 2 charaktery – emoční a fyzické. Do fyzického vysílení se obecně řadí únava, pod kterou spadá nedostatek energie, svalové napětí (nejčastěji bolesti zad), poruchy spánku, paměti a soustředění, náchylnost k infekčním onemocněním nebo také náchylnost k nehodám. Oproti tomu vyčerpání emočního charakteru zahrnují pocity, které bývají přirovnávány k depresím. Typickými znaky je sklíčenost, bezmoc, pocity strachu, prázdnoty, osamocení, někdy až apatie a ztráta sebeovládání, kdy může dojít k výbuchům vzteku nebo naopak k nekontrolovatelnému pláči.

Odcizení

Pod slovem odcizení si představíme postupně upadající zájem, který byl na počátku až příliš velký. S úpadkem zájmu přichází také odlišný pohled na klienty, v případě učitele na děti, kteří začínají být pro dotyčného spíše na obtíž. Týká se to však nejen dětí, ale také nadřízených, které může dotyčný vnímat jako určité ohrožení. Může se stát, že někdy přerostou tyto potíže až do agresivního a sarkastického chování a s tím spojené nechutenství chodit do práce. Je zřejmé, že s takovým přístupem není možné dále efektivně pokračovat v dané práci. Ovlivnilo by to nejen samotnou práci učitelky, ale hlavně děti a také celý pracovní kolektiv. Avšak tyto problémy nezůstávají pouze na pracovišti. Postiženého jedince tyto stavy provázejí i v osobním životě. Pracovní problémy se přenášejí do domácího prostředí a rodina i přátelé si začínají všimnout

zvláštního chování jako je podrážděnost nebo apatie. V extrémních případech hrozí úplné přerušení sociálních kontaktů ze strany postiženého, který se dobrovolně sám izoluje od ostatních.

Pokles výkonnosti

Nízký výkon souvisí se sebehodnocením jedince, který již nevěří, že jeho schopnosti jsou dostačující pro jeho práci. Většinou však nejde jen o hodnocení sebe sama, ale k poklesu opravdu dochází. Úkoly, které dříve jedinec zvládal bez problémů, jsou nyní pro jedince složitější, jelikož spotřebuje mnohem více energie i času. Organismus se nestíhá dostatečně rychle regenerovat a jedinec se cítí vyčerpaně. Nastává pocit selhání a dotyčný již nemá dostatečnou motivaci pracovat s tak vysokým nasazením. (Stock, 2010, s. 20 – 22)

2.7 Fáze syndromu vyhoření

Vývoj syndromu se ve většině publikací popisuje v jednotlivých fázích. To upevňuje tvrzení, že syndrom vyhoření je dlouhodobý proces. Různí autoři popisují rozdílný počet fází, kdy nejjednodušší popisuje tři fáze a nejpodrobnější se skládá z dvanácti fází. Je však důležité poznamenat, že jedinec se syndromem vyhoření může některé ze stádií přeskočit. (Stock, 2010, s. 23 – 24)

Dvojice autorů Edelwich a Brodsky in Stock (2010) uvádí čtyřfázový model syndromu vyhoření:

2.7.1 Idealistické nadšení

Jak si můžeme odvodit ze samotného názvu, tato fáze se vyznačuje počátečním vysokým nasazením, velkým očekáváním a přemírou pozitivní energie. Tyto nároky kladené na sebe samou však nejsou reálně plnitelné po delší dobu. Často tito jedinci přeceňují své síly a se svou energií nakládají neefektivně. Někdy se stane, že takový člověk se natolik do své práce ponoří, že zapomíná na okolní svět a svůj vlastní život mimo práci. Ne vždy však musí dojít při idealistickém nadšení k syndromu vyhoření. Někteří lidé mohou být do své práce ponoření naplno a může v nich vyvolávat pocit sebeuspokojení a problémy nastat nemusí.

Nadšení do zaměstnání učitel v mateřské škole by nemělo chybět. Nemělo by však vycházet pouze z idealistických představ o této práci, ale mělo by zahrnovat

reálné informace. Myslím, že k tomu mi částečně posloužily praxe, které jsem měla možnost absolvovat při svém studiu na střední i vysoké škole. Samozřejmě mě nemohli připravit na plnou zodpovědnost, která k tomuto povolání patří, avšak určitý reálný pohled odhalili. Při začlenění do plného pracovního procesu v mateřské škole jsem zjistila, že tato práce nezahrnuje pouze výchovně-vzdělávací proces dětí i přesto, že je to hlavní náplň mé práce. Podstatná je také organizace celého dne, vyplňování nejrůznější dokumentace, komunikace s rodiči a vztahy s kolegyněmi. Zjistila jsem, že není vždy v mých silách, aby se práce podařila přesně podle plánu. Zásadní dle mého názoru je být flexibilní a umět své přípravy přizpůsobit potřebám a možnostem jak dětí, tak mě jako učitelky. Je potřeba si klást reálné cíle a mít radost z drobností. Poté se nemusím obávat přebytečného stresu a starostí s ním spojených. Podle mě je to počáteční úspěch k prevenci proti vyhoření či ztráty nadšení. (Stock, 2010, s. 23 – 24)

2.7.2 Stagnace

V této fázi dochází ke ztrátám ideálního pohledu na věc. Jedinec již dostatečně poznal realitu, která se neshoduje s idealistickým pohledem, který zprvu převládal. Přicházejí pocity zklamání a pohled na samotnou práci není už tak zajímavý. V první fázi byla na předních příčkách zájmu kvalita práce a její výsledky. Tyto aspekty se nyní dostávají do pozadí a do popředí se přesouvají, předtím ne příliš podstatné věci, jako je například plat. Ve stádiu stagnace nepociťuje postižený žádné známky onemocnění. (Stock, 2010, s. 23 – 24)

2.7.3 Frustrace

S přibývajícím časem pracovník začíná zjišťovat, že jeho možnosti nejsou tak neomezené. Čím dál více pochybuje o svém poslání. Uvědomuje si, že nemůže vše být tak, jak si představoval. Začíná pochybovat o svých schopnostech a nepociťuje očekávané uznání ze strany nadřízeného či rodiny. Nastává velký rozdíl mezi tím, čeho by chtěl dosáhnout a co je možné převést do reálného světa. Tím nastává pocit zklamání. (Stock, 2010, s. 23 – 24)

2.7.4 Apatie

Práce se mění na neustálý zdroj zklamání a nastává vnitřní rezignace. Jelikož přestává dávat jeho snažení smysl, udělá si k povinnostem nový postoj. Plní pouze to,

co je nutné, vyhýbá se složitějším úkolům a kvalita odvedené práce klesá. Nadšení již zcela upadlo a nic nedává smysl. Vše končí tím, že je člověk zcela vyčerpan, bez energie a bez motivace pro další práci. (Stock, 2010, s. 23 – 24)

2.8 Možnosti prevence syndromu vyhoření

V dnešní době, jsou kladeny neustále vyšší nároky na člověka, ať už v osobním či pracovním životě. Je potřeba se zaměřovat na prevenci všeho druhu. I učitelky mateřských škol se čím dál více setkávají s nárůstem povinností, které mohou vést k burnout syndromu. Proto je dobré vědět, že tento stav může za určitých podmínek postihnout každého z nás. Je dobré vědět, jak tento stav probíhá, kdy k němu můžeme být náchylní a také jak se před ním chránit. Způsoby chování si vytváříme celý život, a pokud po čase zjistíme, že takový přístup není zcela efektivní a přispívá k tomu, že člověk vyhořívá, je na čase něco změnit. To však většinou nebývá zcela jednoduché. Změnit své zvyky a způsoby chování nebude chvilkovou záležitostí.

„Syndrom vyhoření lze charakterizovat mimo jiné jako důsledek nerovnováhy mezi profesním očekáváním a profesní realitou.“ Takto popsali syndrom vyhoření autoři knihy „Učitel a syndrom vyhoření“. Je zřejmé, že tento rozdíl je potřeba vyvážit.

Výzkumy dokazují, že pohyb pozitivně působí na naše duševní zdraví a pomáhá nám zvládat stres. Pohybové aktivity podporují osobní pohodu. Mezi přímé aktivní techniky individuálních zvládacích strategií patří všechny aktivity, které člověk dělá, aby se zbavil zdrojů stresu. V první řadě je důležité uvědomit si samotné zdroje stresu, poté zrealizovat aktivitu, které pomáhá stres zvládat. (Čapek, Šmejkal, Příkazská, 2018)

Christian Stock doporučuje získat si odstup. Dnešní doba nás doslova zahlcuje nejrůznějšími povinnostmi, ať už jsou pracovní či z osobního života. Postižený jedinec je svou prací natolik zaujatý, že ani nemusí vnímat určité chyby. Lidé už mají určité návyky a ani si neuvědomují, že je možné udělat některé věci jinak. Jako první je potřeba si přiznat, že je toho na vás už moc. Není ostuda si přiznat, že nemůžete být pořád jen ti „silní“. (Stock, 2010, s. 59), (Křivohlavý, 1998, s. 69)

2.9 Vnitřní individuální možnosti prevence

2.9.1 Smysluplnost

Z mnoha výzkumů se ukázalo, že se vznikem syndromu vyhoření souvisí smysluplnost života a smysluplnost práce. Tento pocit je klíčem k obecné spokojenosti. Je důležité si uvědomit, že život není jen o přirozených potřebách každého z nás, ale také o motivaci, která dává smysluplnost věcem, které děláme. Motivace nám pomáhá, abychom došli k určitému cíli, ke kterému chceme dojít. Psycholog Aaron Antonovský napsal ve své knize „Odkrývání závoje, zakrývajících tajemství zdraví“ výrok, který stojí za zamyšlení: *„Komponent smysluplnosti se vztahuje k tomu, jak člověk cítí, že jeho život má určitý smysl, že přinejmenším některé problémy, před které ho život staví, stojí za to, aby do nich investoval svou energii, aby se jejich řešení cele oddal, aby je chápal jako výzvy spíše nežli jako břemena, bez nichž by se raději obešel.“* (Křivohlavý, 1998, s. 75)

2.9.2 Stresory a salutory

Stresory jsou zatěžující faktory. Salutor je obraná schopnost, která pomáhá zvládat zátěžové situace. Poměr mezi těmito složkami by měl být vyvážený. Pokud nejsou tyto dva aspekty v rovnováze a dostavuje se více stresorů, dochází ke stresu, který úzce souvisí se syndromem burnout. Abychom znovu tento poměr vyvážili, musíme buď posílit salutory nebo ubrat některé ze stresorů. Pokud máme ubrat některé ze stresorů, znamená to vyřadit ze svého stereotypu některé aktivity. Odpustit si některé povinnosti, přenechat část odpovědnosti na někoho jiného nebo úplně opustit danou aktivitu. Tato možnost může vypadat, jakoby člověk vzdal veškerá snažení, avšak je to lepší možnost, než se setkat s následným možným vyhořením. Nemusíme však pouze ubírat, můžeme také posílit své salutory a to za pomoci prevence jako je relaxace nebo posilování duševního zdraví různými způsoby. (Křivohlavý, 1998, s. 77 – 78)

2.9.3 Relaxace a odpočinek

Dnešní doba je natolik zrychlená, že lidé se dokonce bojí odpočinku, aby nevypadali v očích druhých lidí líně. Tento strach je přímo nezdravý a způsobuje právě vyčerpání. Každá živá bytost potřebuje udržovat své tělo i mysl v chodu. Pokud vynaložíme do jakékoliv aktivity určitou energii, musíme ji nějakým způsobem získat

zase zpět. A k tomu nám slouží právě relaxace. V překladu z latinského jazyka znamená slovo relaxace „uvolnění“. A právě toto uvolnění je základní prevencí pro psychické vyhoření. (Křivohlavý, 1998, s. 113 – 116)

2.9.4 Psychohygienu

Psychohygienu poukazuje na určitý životní styl, který by měl zabránit škodlivým vlivům v narušování duševní rovnováhy každého z nás. Duševní hygiena je určitou prevencí, která má předcházet nejrůznějším psychickým obtížím. Pokud se jedinec s těmito obtížemi již shledal, slouží psychohygienu jako návod, jak situaci dostat zpět pod kontrolu. V jiném slova smyslu můžeme mluvit o chování s určitými pravidly nebo o efektivním způsobu života. Tento způsob života zahrnuje sebekontrolu, sebevýchovu ale také ovlivňování vlastního prostředí. V pomáhajících profesích, kam řadíme i učitele mateřských škol, je duševní hygiena obzvláště důležitá, jelikož narušení duševní rovnováhy má vliv na pracovní výkon jedince. Duševně vyrovnaný člověk svou práci vykonává efektivněji, jelikož se lépe soustředí a také umí ve svém volném čase účinně odpočívat a relaxace je jedním z faktorů, který je považován za prevenci proti syndromu vyhoření. Duševní nerovnováha má vliv nejen na pracovní výkon, ale může vést k vážným psychickým onemocněním, k narušení sociálních vztahů nebo k celkové životní nespokojenosti.

2.10 Vnější možnosti prevence

2.10.1 Sociální opora

O člověku většinou pojednáváme jako o jednotlivci. Člověk však žije ve společnosti, kde nikdy není sám. Je neustále obklopený velkou řadou jiných lidí, kteří mají na jedince vliv. Každý je závislý na někom dalším a proto je potřeba se zaměřit na sociální vztahy mezi jedinci. Společnost druhých lidí, kteří jsou ve vzájemném propojení, vytváří tzv. sociální síť, do které řadíme nejbližší i vzdálenější rodinu, přátele, kolegy. Sociální síť může být v některých situacích určitým druhem pomoci při zvládnání stresu. Autorům Ayaly Pinesové a Elliot Aronsonovi in Křivohlavý (1998) připisujeme větu, která vystihuje tuto kapitolu: *„Ukazuje se, že čím lepší vztahy daný člověk k druhým lidem má, tím má i relativně nižší úroveň psychického vyhoření. Lidé, kteří připisují druhým lidem poměrně vyšší hodnotu nežli věcem, si více váží soci-*

ální opory a vytvářejí kolem sebe podpůrnou sociální síť přátelských vztahů. Čím více se určitému člověku dostává sociální opory, tím méně příznaků syndromu burnout je u něho možno zjistit.“ Být oporou znamená neopustit člověka v těžké situaci, vyslechnout ho a zkusit mu porozumět. (Křivohlavý, 1998, s. 89 – 92)

2.10.2 Supervize

Cílem supervize je hledat řešení problémů, se kterými se jedinci potýkají. Týká se učitelek a jejich kolegyň, důvěry v celé instituci, v konkrétní třídě či v komunikaci s rodiči. Supervize by měla probíhat v bezpečném prostředí. Probíhá formou rozhovoru ať už individuálně či ve skupině. Nedílnou součástí supervize je *„ochota k vzájemné důvěře a ochota o problému mluvit a hledat řešení.“* Supervizi vede supervizor, což je odborník s mnoholetou praxí (minimálně 15 let) v pomáhajících profesích a má psychoterapeutický a supervizní výcvik. Supervizor nesmí být zaměstnancem instituce, ve které působí, aby jeho pohled na danou problematiku nebyl ničím zaujatý. Zároveň je vázán mlčenlivostí. Na počátku supervize by měl být určen důvod setkání. Setkání není pouze jednorázové, mělo by probíhat v pravidelných frekvencích, aby se postupně vytvářela důvěra mezi účastníky a supervizorem. Supervize může být pro učitele mateřských škol formou podpory při zvládnání pracovních obtíží či konfliktů. Učitelům poskytuje nový pohled na danou situaci ze strany odborníka i ostatních účastníků. Navíc je účinnou a ověřenou prevencí před syndromem vyhoření. (*Nevypust' duši, nebojíme se mluvit o duševním zdraví* [online]. [vid 10. 5. 2020]. Dostupné z: <https://nevypustdusi.cz/2019/09/12/supervize-a-intervize-ve-skole/>)

2.11 Drobné rady pro prevenci a zvládnání

2.11.1 Humor

„Smích léčí“. Věta, kterou každý z nás už někdy slyšel. Ukázalo se, že častěji trpí syndromem vyhoření ti, kteří nemají smysl pro humor, nebo ho již ztratili. Učitelky, které dokáží humor používat v praxi, jsou více odolnější díky tomu, že se dokáží podívat na věc z jiné strany.

2.11.2 Dekomprese

„Komprese“ neboli stlačení. Není běžným termínem v psychologii, avšak zde je důležitou součástí. Pokud zažije jedinec v práci nějaký větší tlak či stísnění, je dobré si poté dopřát také dekompresi – uvolnění napětí. Dekomprese může být v jakékoliv podobě. Jedná se o to, aby člověk dělal takovou činnost, při které zapomene na vše ostatní. Příkladem může být malování, hra na hudební nástroj či pouhý poslech hudby, určitý sport nebo třeba zahrádkářství.

2.11.3 Pracovní porady

Pracovní porada je setkání celého pracovního sboru a měla by sloužit k tomu, aby se jednotliví pracovníci necítili osaměle. Porady by měly být dobrou prevencí vůči syndromu vyhoření. Avšak vždy tomu tak není. Porady, které působí jako prevence vyhoření, mají jisté podmínky:

- Účastníci by měli mít volnost při sdělování problémů a také vhodné návrhy na jejich řešení, dále svobodu ve vyjádření vlastních emocí jak pozitivních, tak negativních.
- Mělo by být zakázáno jakkoliv napadat své kolegy – negativně je kritizovat, ponižovat, odsuzovat, posmívat se atd.
- Nabídnout účastníkům vždy více možných řešení a společně vybrat vyhovující řešení.
- Možnost projednat úkoly nejen ze strany vedení, ale i úkoly, které tíží účastníky porady.

(Křivohlavý, 1998, s. 113 – 116)

Jaro Křivohlavý ve své knize „Jak neztratit nadšení“ představuje kapitulu „59 způsobů, jak se bránit stresu, distresu a burnout“. Myslím si, že kapitola je dostatečně obsáhlá na to, aby se zde mohl inspirovat každý, kdo se snaží bojovat se stresem. Já jsem z této kapitoly vybrala některé body, které jsou dle mého názoru aplikovatelné pro učitelky v mateřské škole, ale i pro běžný den každého jedince.

- 1) Pokud cítíte nervové napětí, zkuste se chvíli zastavit, zavřít oči a v hlavě si vytvořit klidné místo, které vás uklidňuje. Pokud si něco takového představu-

jeme, mluvíme o vizualizaci, která má uklidňující účinky. Do této aktivity můžeme zapojit i děti, tudíž je aplikovatelná i během pracovní doby.

- 2) Zkuste zahradničení. Starost o zahrádku bývá velice věrnou terapií. Nejde pouze o fyzickou práci, ale o sledování celkového pokroku, který může být lépe viditelný, než v práci.
- 3) Dejte šanci hudbě. Ať už v podobě zpěvu, poslechu či hraní na hudební nástroj. Hudba ladí naše nitro. Pokud ho naladíte správně, určitě vám se stresem pomůže.
- 4) Problémy, které se týkají domácnosti a rodiny je určitě potřeba řešit a neházet je za hlavu. Avšak řešit je v nesprávný čas může napětí spíše podpořit. Nikdy bychom neměli řešit problémy u jídla. Vhodným okamžikem je například procházka, kdy bude atmosféra více uvolněná a řešení problémů půjde snadněji.
- 5) Nezanedbávejte spánek. O počtu hodin, který bychom měli spánku věnovat nemluvně. Vliv má však také samotné lůžko. Divili byste se, jak záleží na typu matrace či příkrývky a jaký mají vliv různé formy polštářů. Ale zaměřit bychom se měli i na ticho, které zajišťuje nepřerušovaný spánek nebo dostatečné větrání v ložnici.
- 6) Celý váš den začíná ránem. Proto je dobré rána nepodceňovat. Doporučuje se vstávat každý den ve stejnou hodinu, pokud je to možné. Není však vhodné vstávat na poslední chvíli. Dopřejte si čas, udělejte si dobrou snídani, trochu se protáhněte, pokud jezdíte do práce autem. Psychologové tvrdí, že je dobré udělat si na začátku dne harmonogram. Napsat si, které úkoly vás za celý den čekají a připsat si k nim hodnotu naléhavosti. Možná zjistíte, že některé úkoly či plány nejsou zase natolik důležité a můžete je prozatím vyřadit. Tím se můžete částečně vyhnout časové tísní, která je stresující.
- 7) V povolání učitelka MŠ si můžeme udělat krátkodobou relaxaci, kterou může být pouhé zastavení, kdy si protáhneme tělo. S dětmi v MŠ bychom se měli denně protahovat a to působí blahodárně pro naše tělo i mysl. Avšak i během dne se můžeme na chvíli zastavit, narovnat si záda, protáhnout si ruce a nohy a poté se příjemně uvolnit. Skvělé je, že můžeme zapojit i děti, aby se lépe soustředili.
- 8) Dobrým odreagování může být také hra jakéhokoliv typu – sportovní, hudební, divadelní či stolní. Hry obecně pomáhají změnit způsob myšlení a to pomáhá od stresu. V mateřské škole je hra přirozenou činností dětí. Zkuste se na chvíli

oprostit od role učitelky a hrajte si s dětmi jen tak bezmyšlenkovitě. Uděláte radost nejen dětem, ale možná také sobě.

- 9) Neměli bychom zapomínat na to, že v životě nejde pouze o to brát, ale také dávat. Zkuste udělat něco hezkého pro druhé a uvidíte, že to bude „lék pro vaši duši“.
- 10) Každý z nás má nějaké trápení. A ať je to malá drobnost či velké břemeno, každé trápení vede ke stresu. Je dobré se s takovými věcmi někomu svěřit, ale ne vždy to pomůže. Poté je potřeba přestat o tom jenom mluvit, ale také pro to něco udělat.
- 11) Vaše trápení může mít dva charaktery. Někdy je změnit můžeme a někdy to možné není. Pokud určitou věc změnit nemůžete, zkuste ji prostě přijmout – akceptovat ji. Nic jiného vám ani nezbyvá a čím dřív si to uvědomíte, tím dřív vaše trápení odezní.

(Křivohlavý, 1998, s. 117 – 126)

3 Metodika

3.1 Cíl praktické části

Cílem výzkumného šetření je v rámci kazuistiky popsat syndrom vyhoření u učitelky mateřské školy. Ve výzkumu se zaměřím na rizikové faktory, příznaky, fáze procesu a proces regenerace. Všechny získané informace porovnam s poznatky, které jsem zaznamenala v teoretické části této práce.

3.2 Metody

Jako metodu jsem si vybrala kazuistiku neboli případovou studii. Kazuistika je získání informací potřebné k danému případu a jeho následná analýza. Tato metoda umožňuje prozkoumat případ jednotlivce, ale i skupiny lidí do hloubky a tím lépe pochopit situaci. Je však důležité vnímat souvislosti, kterých si běžně nemusíme všimnout. Při případové studii můžeme vyzorovat typické znaky problému, jejich příčiny i doporučit následné řešení problému. Získané informace k danému případu je potřeba diagnostikovat a porovnat s již dosaženými znalostmi. V této bakalářské práci používám deskriptivní (popisnou) kazuistiku. Budu se zabývat případovou studií jednotlivce a pokusím se zachytit co nejvíce podrobných informací, které srovnám s teorií nastudovanou z odborných knih. (*Metodický portál RVP: Metodický portál inspirace a zkušenosti učitelů* [online]. [vid. 9. 5. 2020]. ISSN 1802-4785. Dostupné z: https://wiki.rvp.cz/Knihovna/1.Pedagogick%C3%BD_lexikon/K/Kazuistika), (*Turbo, centrum dalšího vzdělávání* [online]. [vid. 10. 5. 2020]. Dostupné z: <https://turbo.cdv.tul.cz/mod/book/view.php?id=3737&chapterid=5284>)

3.2.1 Postup získání respondenta

Má praktická část začala vytvořením krátkého dotazníku s otevřenými otázkami, který se nachází v příloze č. 1 této bakalářské práce. Následně bylo potřeba najít učitelky mateřských škol, které si prošly syndromem vyhoření a byly by ochotné vyplnit tento dotazník. Jako první byly osloveny kolegyně i nadřazení v mateřské škole, ve které pracuji. Zkoušela jsem se ptát i svých bývalých spolužaček, zda o nějakém takovém případě neví. Zpětné vazby se mi příliš nelíbily, jelikož jsem od nikoho nedostala pozitivní zprávu. Pouze jedna spolužačka měla v práci kolegyni, u které měli podezření

na syndrom vyhoření, avšak prý si sama nechce svou situaci přiznat, natož aby o ní mluvila. Rozhodla jsem se tedy napsat na jednu facebookovou stránku, kam učitelky mateřských škol posílají náměty k činnostem v MŠ, společně se zde radí a pomáhají si. Byl vznesen dotaz na této stránce, zda si někdo prošel syndromem vyhoření a byl by ochotný mi anonymně odpovědět na několik otázek pro mou bakalářskou práci. Celkem dotazník vyplnily 3 učitelky mateřských škol. Jejich odpovědi jsou zahrnuty v přílohách této práce, konkrétně přílohy č. 2, 3 a 4. Na základě těchto dotazníků byla vybrána jedna učitelka, se kterou se mi nejlépe komunikovalo a která vyplnila dotazník nejpodrobněji. Tato učitelka byla oslovena v soukromé zprávě. Obsahem zprávy bylo poděkování za vyplnění dotazníku, dotaz, zda by byla ochotná mi věnovat čas a sdělit mi svůj příběh podrobněji a důvod, proč byla vybrána právě ona. K mému překvapení učitelka souhlasila a tak jsem našla vhodnou respondentku pro mou bakalářskou práci.

3.2.2 Etické aspekty získání respondentky a vedení rozhovoru

Jak byla má respondentka získána, bylo již v této práci zmíněno. Ráda bych vám teď stručně popsala, jak probíhala naše spolupráce. Má respondentka mi poslala soukromou zprávu, že ji mohu poslat můj dotazník k bakalářské práci, který mi následně vyplnila. Uplynul nějaký čas a já jsem si vybrala právě tuto učitelku jako mou respondentku. Byla tedy znovu oslovena přes zprávu na webových stránkách Facebook. Od té doby probíhala veškerá naše komunikace v těchto zprávách. Když souhlasila s tím, že mi poskytne veškeré potřebné informace, ujistila jsem ji, že všechny informace budou sloužit pouze za účelem výzkumného šetření k mé bakalářské práci. Toto ujištění, bylo pro celý průběh zásadní. Bylo slíbeno, že kromě mě, nebude nikdo znát její jméno, město ani okres, které by mohli prozradit její identitu. Celá má praktická část je tudíž anonymní. Právě tato učitelka byla vybrána z toho důvodu, že byla velice otevřená, ochotná, komunikativní a zároveň rychle reagovala na mé zprávy. Nezaznamenala jsem na ní žádné známky studu či uzavřenosti vůči stavu, kterým si prošla. Později jsem se od ní dozvěděla, že kromě její nejbližší rodiny nikdo o jejím stavu neví a ani si to nepřeje. Řekla mi, že je ráda, že může svůj příběh předat někomu, kdo ji nezná, a tudíž pro ni nebyl problém se mnou o své životní situaci hovořit. Měla dobrý pocit z toho, že mi její příběh pomůže s mou bakalářskou prací a ona si zároveň připomene, čím si prošla a čím už si nikdy v životě nechce projít. Domluvili jsme se tedy,

že se sejdeme v jedné malé kavárně, aby mi svůj příběh předala. Setkání jsme měli pouze jedno, jelikož vzdálenost mezi námi nebyla nejmenší. Měla jsem připravené body, které by měla má praktická část obsahovat a které byly kladeny na mou respondentku. Převážně však mluvila sama, já ji jen v průběhu zastavovala a ptala se na věci, které mě zajímaly nebo mi nebyly jasné. V průběhu našeho rozhovoru jsem si dělala poznámky do poznámkového bloku. Sice jsem měla dostatek informací, ale při zpracování údajů jsem ještě pár nejasností měla. Při takové situaci byla respondentka oslovena znovu v soukromé zprávě a velice ochotně mi informace dodala či objasnila. Myslím, že ochotnější respondentku jsem si opravdu nemohla přát.

3.2.3 Charakteristika respondenta

Respondentce je v současné době 46 let a syndromem vyhoření si prošla ve svých 45 letech, tudíž její prožitky jsou poměrně čerstvé. Jako učitelka mateřské školy má již 26 let praxe. Žije v úplné fungující rodině se svým manželem v rodinném domě. Již dospělý syn žije nadále s nimi, dcera se již odstěhovala. Respondentka před syndromem vyhoření vyčnívala svou pozitivní energií a nadšením pro mnoho aktivit.

3.3 Kazuistika

3.3.1 Osobnost a kompetence učitelky

Respondentka sama sebe popsala před vyhořením jako optimistku, stále úsměvavou a veselou. Dokáže se přizpůsobit, rychle reagovat na změny nebo se rozhodnout. Umí si vše dobře naplánovat a často hledá nové způsoby provedení. Tyto kladné vlastnosti jsou pro učitelku mateřské školy výhodou. Přizpůsobivost, optimismus a efektivní plánování jsou dobré vlastnosti, které by měly snižovat riziko stresu. Dále je učitelka velice kreativní, ráda něco neustále tvoří – šije, maluje, píše pohádky pro děti. Ráda také sportuje, dokonce vede hodiny zumbly. Nedokáže být pasivní, neustále musí něco dělat. Svůj volný čas věnovala přípravám do práce, vymýšlela různé akce, šila kostýmy, byla ochotná věnovat i vlastní finance, a pokud bylo potřeba, zapojila do příprav a tvoření celou rodinu. Neustále se ve svém oboru vzdělává za pomoci školení, seminářů, kurzů či literatury.

3.3.2 Rodina

Rodina je jedna z nejdůležitějších věcí na světě téměř pro každého z nás. Významnou roli zastupuje také při syndromu vyhoření. Respondentka popisuje své vztahy s rodinou jako velice kladné, možná až příliš neobvykle. Upozornila mě však, že tento pohled nemá pouze ona, ale i zbytek rodiny a přátelé. Svou nejbližší rodinu popsala jako „pospolitou, sdruženou a bez konfliktů“. Za svou nejbližší rodinu považuje rodiče, babičky, rodinu jejího bratra, manžela a děti. Všichni se mezi sebou navštěvují, slaví narozeniny, pomáhají si, pokud je to potřeba, podnikají společné výlety i dovolené. Dokonce i vztahy s širší rodinou se snaží udržet tím, že se pravidelně 2x do roka schází. Podle učitelky neměla však širší rodina na její stav a léčbu žádný vliv. Proto se dále budu zabývat pouze rodinou pro ni nejbližší.

Manželství považuje za šťastné, má 2 již dospělé děti. Snaží se spolu trávit společný čas v podobě výletů, procházek či wellness pobytů. Po finanční stránce nemají žádné větší problémy. Bylo však období, které dotazovaná popisuje jako „těžkou manželskou krizi“. Tato krize začala zhruba 2 roky před jejím vyhořením a trvala více než půl roku. Příčinou bylo pubertální období u jejich syna, kdy každý z rodičů měl jiný názor na řešení vzniklých konfliktů. Tato situace byla natolik náročná, že si manželé mysleli, že už spolu nadále nevydrží. Z mého pohledu mohla mít tato tíživá životní situace dopad na pozdější syndrom vyhoření. Sama respondentka si tuto možnost uvědomuje a ve své zповědi se o tomto riziku zmínila. Za další náročnou situaci, kterou mi učitelka poskytla, je vztah s jejími dětmi, který je velice vřelý a důvěryhodný. Děti mají ke své matce velmi silnou důvěru a svěřují se jí téměř se vším. Matka, tedy má dotazovaná, má z jejich sdílnosti radost, avšak jisté okolnosti, které trápí její děti, trápí i ji. To mělo dle jejího názoru dopad na její psychiku, protože ví, že nemůže svým dětem nijak pomoci, snad jen svými radami. V období jejího vyhoření měla starosti se svou matkou, která začala mít zdravotní potíže s trávením. Bylo potřeba se o ni více starat a také strach o matku nepřispěl ke zlepšení jejího stavu. Přesto, že podle učitelky jí byl v době vyhoření manžel a její děti největší oporou, z mého pohledu měly popsané náročné situace částečný podíl na vzniku burnout syndromu. Tento fakt potvrzuje také teorie, která se zmiňuje o rodině jako o rizikovém faktoru.

3.3.3 Klima instituce a vztahy mezi kolegyněmi

Mateřská škola, ve které má respondentka pracuje, má dle jejího názoru velmi náročnou ředitelku. Respondentka zastupuje v této instituci nejen pozici učitelky, ale také pozici zástupkyně ředitele. Vztah s ředitelkou má díky této pozici přátelský až důvěrný. Tato okolnost však neznamena, že by měla jakékoliv úlevy, jak si někteří kolegové mohou myslet. Zátěž je v instituci, kde učitelka pracuje, kladena na všechny učitelky stejně. Do pozice zástupkyně ředitele byla dle jejího úsudku vybrána díky jejím organizačním schopnostem. Dotazovaná má dojem, že tato pracovní pozice neměla žádný dopad na její vyhoření, avšak můj pohled na věc se na rozdíl od jejího liší. I přesto, že je na všechny učitelky v dané situaci kladen stejný nápor, určitá zodpovědnost navíc z této pozice vyplývá. Se svými kolegyněmi učitelkami má „nadstandartně“ přátelský vztah, odpovídá na mou otázku z této oblasti. Jezdí na společné výlety, chodí společně cvičit, rády navštěvují plesy, znají navzájem své blízké rodiny. I přesto, že jí kolegyně doslova přemluvily, aby postavení zástupce ředitele přijmala (3 roky zpět už jednou tuto nabídku odmítla) je pro ní postavení nadřazeného těžkou situací. Nadřazená pozice není vůči jejím „přátelským“ kolegyním přirozená ani příjemná. Dle mého názoru je taková pozice stresující. Vztahy s kolegyněmi zastupují významnou roli, která vytváří klima nejen instituce, ale především samotné třídy. Klima instituce vnímá respondentka obecně jako neustále kolísavé.

Zlom v jejím optimistickém názoru nastal po návštěvě inspekční kontroly. Důvodem však nebyla samotná kontrola. Od inspekce dostaly učitelky pochvalu, byla velmi spokojená. Po tomto úspěchu se měl dostavit pocit uspokojení a radosti, který sice nastal, avšak pouze na velice krátkou dobu. Důvodem byl závěr ředitelky, který už byl méně pozitivní. Začala zpochybňovat závěry inspekce a měla dle názoru mé respondentky tendenci ještě více zvýšit nároky a požadavky na učitelky. V tomto okamžiku nastal zlom, kdy učitelka ztratila veškerý zájem. Měla pocit, že ať udělá cokoli, vždy to bude málo nebo špatně. Pocit uspokojení z její práce začal ustupovat.

3.3.4 Zátěžové a stresující situace v profesi učitelka MŠ

Jednou z otázek, které jsem mé respondentce kladla, byla otázka: „Co vám přijde ve vašem povolání nejvíce obtížné nebo stresující?“. Jako první faktor uvedla učitelka mateřské školy vysoký počet dětí ve třídě. Přijde jí nereálné v tomto počtu naplňovat požadavky, které jsou popsány v Rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní

vzdělávání. Většinu dílčích vzdělávacích cílů a klíčových kompetencí, které jsou v tomto dokumentu popsány a učitelky mateřských škol by je měly naplňovat, zahrnují učitelky do hlavní řízené činnosti. V čas této řízené činnosti je však má respondentka jediný přítomný pedagogický pracovník na 25 dětí při plném počtu. Její kolegyně přichází na svou směnu až po této řízené činnosti, tedy na vycházku. To považuje má respondentka za nelogické. Řízená činnost s dětmi, kdy je 1 pedagogický pracovník na 25 dětí, je pro ni velice náročná.

Dalším problémem shledává složení třídy. V mateřské škole kde má respondentka pracuje, jsou třídy heterogenní. Heterogenní třída je věkově smíšená skupina dětí, kdy v předškolním vzdělávání mluvíme o dětech ve věku 2 – 7 let. Je zřejmé, že v dětech dvouletých a sedmiletých jsou nemalé rozdíly. Malé dvouleté děti vyžadují pozornost a potřebují také neustálý dohled kvůli bezpečnosti, kdežto předškolní děti potřebují připravit na vstup do základní školy. Nejen, že je tedy rozdíl edukačním procesem, v péči o děti, v přístupu, ale také v mnoha dalších věcech. Kromě věkových rozdílů zmínila učitelka i integrované děti s podpůrnými prostředky, které nemají asistenta. Takové děti potřebují také specifický přístup, aby byl výchovně-vzdělávací proces efektivní. Vzdělávat a rozvíjet takovou skupinu dětí, kdy je přítomen 1 pedagog je téměř nemožné. Není proto divu, že tyto 2 faktory (vysoký počet dětí ve třídě a jeden pedagog na třídu v době řízené činnosti) popsala má respondentka jako nejvíce zátěžové situace v jejím povolání.

To však nejsou jediné 2 důvody, proč jí přijde její práce náročná. Slovem „zatěžující“ popsala nepedagogickou práci, do které uvedla inventarizaci, starost o majetek a administrativní práce mimo třídní dokumentaci. Dle jejího názoru by na takové práce jako inventarizace či starost o majetek měli být v mateřské škole zaměstnanci, kteří budou tuto práci zastávat. Jako starost o majetek popsala má respondentka navrhování a měření nábytku, který je do mateřských škol nově potřeba, zajišťování stěhování, opravy rozmanité náročnosti, které mají zajistit samy učitelky nebo jejich rodinní příslušníci. Péče není potřeba pouze o interiérový majetek, ale také o okolí mateřské školy, tedy o zahradu. Úklid zahrady připadá v instituci, ve které má respondentka pracuje také na učitelky, stejně jako sázení nových rostlin a likvidaci těch starých. Pokud srovnám tuto situaci s mateřskou školou, ve které pracuji já, takové práce u nás nezastávají učitelky, ale školnice nebo firemní pracovníci.

Kromě třídní dokumentace jako je třídní kniha, portfolia dětí a třídní vzdělávací plány má respondentka i další povinnosti, které jí připadají stresující a zátěžové. Mezi

tyto povinnosti řadí přítomnost praktikantek, kterým musí věnovat pozornost, kontrolovat jim večer jejich přípravy na druhý den, každý den s nimi udělat společné slovní hodnocení a sepsat písemné hodnocení o praxi praktikantky za celou dobu pobytu v mateřské škole. Další administrativou jsou posudky pro pedagogickou poradnu, kdy učitelka sepisuje nejen veškeré údaje o dítěti, ale poradny chtějí také snímky třídy, popis celé třídy, všech pomůcek a také personálu. Všechny tyto dokumenty jsou poměrně obsáhlé a člověk se nad nimi musí zamyslet. Tudiž chápu, že je vyčerpávající všechny tyto dokumenty psát, vyplňovat a k tomu vykonávat efektivně svou práci.

V rámci neustálého vzdělávání posílá ředitelka mateřské školy své zaměstnance na různé semináře a to včetně mé respondentky. Po absolvování semináře chce po učitelce, aby uspořádala miniseminář či ukázkovou hodinu pro své kolegyně a následně ještě sepsat zprávu, hodnocení k původnímu semináři. I toto považuje má respondentka za práci navíc, kterou po nich ředitelka mateřské školy vyžaduje.

3.3.5 Příčiny

Příčiny syndromu vyhoření rozdělujeme podle Jeklové a Reitmayerové (2006) na 2 skupiny – vnitřní a vnější. Nejprve se zaměřím na vnitřní příčiny, které pravděpodobně způsobily již zmíněný syndrom u dotazované učitelky.

Za vnitřní příčiny považuji v jejím případě především příliš velké nadšení pro svou práci a neschopnost vytyčit si cíle, které jsou přiměřené a zvládnutelné. Obě tyto příčiny pochází z osobnostní stránky mé respondentky. Učitelka si tyto příčiny až překvapivě dobře uvědomuje a také připouští. Vzhledem k její povaze s jejím názorem souhlasím. Myslím však, že další vnitřní příčinou by mohl být i nedostatečný čas vymezený pro sebe, čas pro odpočinek. Svůj veškerý volný čas věnovala práci spojené s jejím povoláním – přípravy a tvoření bylo její každodenní náplní po pracovní době i v domácím prostředí. I když učitelce samotné to nemuselo připadat jako práce, ale určitý druh odpočinku, po delší době začne být tento druh „odpočinku“ spíše vyčerpávající. Na efektivní odpočinek jí nezbývalo příliš času a její povahové vlastnosti jí „nedovolovaly“ tento efektivní odpočinek do svého dne zahrnout.

Vnitřní faktory může každý z nás do jisté míry ovlivnit. Nýbrž vnější příčiny už nejsou tak lehce ovlivnitelné, jelikož se nejedná pouze o danou osobu. Má respondentka v tomto ohledu uvedla zhoršování podmínek, jako jsou vysoké počty dětí, malé děti ve třídě ve věku 2 – 3 roky, děti se speciálními vzdělávacími potřebami,

kteřé nemají asistenty, jelikož rodič na doporučení učitelky nechce a nemusí jít s dítětem do speciálně pedagogického centra. Tím pádem dítě zůstane v mateřské škole, nedostane asistenta a vše zůstane tzv. v rukách učitelky. Dále uvedla časté záskoky za své kolegyně, pokud jsou v pracovní neschopnosti, na školení nebo čerpají řádnou dovolenou. Slučování tříd v odpoledních hodinách prý není možné kvůli vysokému počtu dětí. Co mě velice zaskočilo, byl výraz „nesmyslné požadavky ze strany rodičů“. Má otázka zněla co si pod tímto pojmem mám představit? Podle mé respondentky rodiče berou instituci jako „hlídací koutek“ nikoliv jako vzdělávací instituci. Důvod k tomuto názoru zřejmě pochází z požadavků rodičů, hlavně tedy malých 2 – 3 letých dětí. Rodiče prý přinesli učitelce papír s rozpisem, kdy má dítě jíst, kdy a co má pít, v kolik hodin má chodit na toaletu, co vše může a co nemá rádo atd. Má respondentka si myslela, že mi to může připadat vtipné, ale já jsem se vůbec nesměla. Jelikož vím, co práce učitelky v mateřské škole obnáší, spíše jsem byla zaskočená, že rodiče mají takové požadavky. V době, kdy se má respondentka začala cítit vyčerpaně, byl ještě jeden faktor, který jejímu psychickému stavu příliš neprospíval. Byla to rekonstrukce zevnějšku mateřské školy. V těsné blízkosti budovy bylo kolem dokola lešení, byly omezené některé východy, okna byla zalepená, práce dělníků doprovázel nemalý hluk, prach a nečistoty byly téměř všude. Jistě si umíte představit, že v takovém prostředí se pracuje s nemalou těžkostí, obzvlášť pokud máte pracovat s dětmi a neustále s nimi komunikovat. Zřizovatel, tedy město, prý nechtělo mateřskou školu uzavřít. Má respondentka musela snášet negativní ohlasy ze strany rodičů, kteří vodili děti do MŠ. Také mé respondentce a jejím kolegyním se situace nelíbila. Pracovní podmínky byly v dané situaci ještě náročnější, než při běžném provozu, kdy měla má respondentka pocit, že je na ně kladeno příliš mnoho nároků.

3.3.6 Příznaky

Změny chování u mé respondentky začali vnímat nejdříve lidé z jejího okolí, ať už to byla rodina, přátelé či kolegyně. Má respondentka si nechtěla nic z toho přiznat, neustále situaci zlehčovala a podceňovala. Na prosby okolí, že by jejím příznakům měla věnovat pozornost, nebrala zřetel. Nejprve se začaly objevovat bolesti hlavy, nevolnosti a s postupem času závratě. Následovala zapomětливость a také zmatenost. Její psychický, ale také fyzický stav se neustále zhoršoval. Ztratila zájem o jakékoliv aktivity, její kreativita a tvořivost se začala vytrácet a to nejen na pracovišti, ale také v domácím prostře-

dí. Tento pokles pracovního nasazení došel až k absolutní nechuti k dalším činnostem. Její výkonnost se v posledních měsících pracovního procesu snížila podle jejích slov na „nulu“. Tento stav měl dopad také na její náladu, která byla většinu času negativní. Často měla záchvaty pláče, které přibývaly na intenzitě. Začaly se objevovat poruchy spánku, její tělo ani mysl si tedy nemohla naplno odpočinout, spánek nebyl hluboký, neustále se budila. Odlišný přístup se začal projevovat také při kontaktu s lidmi a to převážně v mateřské škole. Začala se vyhýbat nadřízeným, ale také kolegyním. Cítila jejich přítomnost jako obtěžující, nechtěla s nimi mluvit, pokud to nebylo nutné. Po nástupu do pracovní neschopnosti přerušila veškerý sociální kontakt s nadřízenými i kolegyněmi. Tento stav trval několik měsíců.

3.3.7 Fáze

Autoři Edelwich a Brodský in Stock (2010) popisují čtyřfázový model, podle kterého jsem diagnostikovala mnou respondentku. Tento model zahrnuje idealistické nadšení, stagnaci, frustraci a apatii.

Idealistické nadšení

Tato fáze trvala u mé respondentky nejdelší dobu. Již od počátku jejího profesního života pociťovala nadšení, které přetrvávalo po dobu několika let. Měla soustu pozitivní energie, kterou do své práce vkládala. Je pozoruhodné, že takové pracovní nasazení se jí bez sebevětší újmy podařilo udržet po tak dlouhou dobu. Z toho vyplývá, že byla do své práce opravdu „zapálená“. Její snaha v ní vyvolávala pocit sebeuspokojení. To je pro toto stádium typické, jak jsem již popisovala v teoretické části této práce. Avšak tento přístup přináší i určitá očekávání, která se nemusí dostavit. U mé respondentky chybělo uznání ze strany nadřízené, které nakonec její postoj k povolání změnilo.

Frustrace

Najednou začala mít pocit, že nemá na nic dostatek času, nestíhá nic tak jak bych chtěla, pravidelně mívala záchvaty strachu a pláče. Z počátku trvala plačtivost pouze krátkou chvílí a přicházela v rozmezí zhruba 2 týdnů. Postupně se délka a intenzita záchvatů pláče stupňovala. Situace se vyvinula natolik, že nakonec trval pláč několik ho-

din. Respondentka tento stav popisuje jako doslova nezastavitelný. Spouštěčem byla určitá bezmoc. Měla pocit, že nic nestíhá, že nemá dokončenou potřebnou práci, měla strach o zdraví své matky. Hlavní příčinou však byl fakt, že nechtěla jít do práce. Měla pocit, že jí její povolání „vysává“. Při pomýšlení na práci cítila odpor. Jednoho dne se dostavil záchvat pláče odpoledne, po příchodu z práce. Pláč trval celou noc, proto její manžel odvedl respondentku hned ráno k lékaři. Od té doby začala navštěvovat psychologa, který ji oznámil, že má syndrom vyhoření.

Apatie

Respondentka přestala chodit do práce, zůstala v pracovní neschopnosti, která trvala téměř rok. Nezajímalo jí nic v souvislosti s jejím zaměstnáním. Bylo jí jedno, co se v práci děje, nechtěla slyšet nic, co bylo s prací spojené. Dokonce nechtěla ani nikoho z celé mateřské školy vidět. Ani své kolegyně, se kterými měla až neobvykle přátelský vztah. Ty jí prý chtěly několikrát navštívit, avšak učitelka je dlouho odmítala. Tento stav trval několik měsíců. Psycholog jí doporučil, zapomenout na vše, co je spojené s jejím povoláním po dobu půl roku. Její pocitové reakce byly zprvu nejspíš trochu zmatené. Podle popisu mé respondentky se nejprve dostavil pocit zděšení, avšak po malé chvíli cítila úlevu, že do práce nemusí.

3.3.8 Regenerace

Stav učitelky dospěl do tak vážného stavu, že musela přistoupit k pracovní neschopnosti. Tak se stalo v listopadu roku 2018, kdy jí manžel dovedl k lékaři po hodinách neustupujícího pláče, v úplném vyčerpání. Na začátku pracovní neschopnosti podstupovala má respondentka mnohá vyšetření hlavy, neurologické vyšetření, byla také na magnetické rezonanci atd. Všechna vyšetření trvala zhruba 3 měsíce a lékaři vyloučili jakékoliv onemocnění. Jedinou diagnostiku, kterou jí sdělili, byl syndrom vyhoření. Byla předána do rukou psychologa, který jí vše vysvětlil. Ve chvíli, kdy zjistila, že je to „pouze“ vyhoření, bylo jí prý hned mnohem lépe. Pociťovala úlevu, že nemusí mít starost o věci spojené s prací.

Začátky v domácím prostředí jí vyhovovaly, podle jejích slov se doslova jen „poflakovala“. Neměla zájem o vycházení z domu, cítila se dobře v domácím prostředí, kde se nemusela oblékat ani nijak dbát o svůj zevnějšek. V tomto pasivním období se začaly pomalu ztrácet příznaky. Odpor k jejímu zaměstnání však přetrvával ještě

po dobu několika měsíců. Po celou dobu rekonvalescence jí byla největší oporou nejbližší rodina. Hlavní její aktivitou byly rozhovory s rodinnými příslušníky, které pojednávaly o vztazích, o životě, zdravém životním stylu, o přáních a snech. Dle jejích slov jí nejvíce sil dodávala dcera s miminkem, tedy vnukem mé respondentky. Povídání s jejími nejbližšími jí podle jejích slov stačilo ke spokojenosti.

Uplynulo 8 měsíců a má respondentka se zmínila lékařům o jejím návratu do zaměstnání. Chtěla nastoupit již na prázdniny, tedy v červenci, aby si mohla připravit třídní vzdělávací plán na nový školní rok. To se lékařům nezamlouvalo, doporučovali jí, aby zůstala v pracovní neschopnosti až do listopadu roku 2019. Nakonec se domluvili, že pracovní neschopnost ukončí v srpnu a pokud by měla má respondentka pocit, že není na návrat připravená, nastoupí zpět do pracovní neschopnosti. Lékaři na ni také naléhali, aby zvážila pouze zkrácený úvazek, ale tato možnost prý nebyla pro mou respondentku akceptovatelná. I přesto, že si přála ukončit pracovní neschopnost dříve a nastoupit zpět na plný úvazek, měla prý obrovské pochybnosti a strach. Po návratu se cítila, jako po mateřské dovolené, připadalo jí, jakoby svou práci nedělala alespoň 3 roky. Ztratila jistotu a orientaci v běžných činnostech. Něž se znovu vzpamatovala, trvalo to zhruba 2 měsíce. Co jí velmi pomáhalo, byly kolegyně i ředitelka mateřské školy. Dnes se snaží vyrovnávat všechny své aktivity tak, aby jí práce nezahlcovala. Třídí si povinnosti na důležité a méně důležité – ty se jí však znovu hromadí. Tempo se jí příliš nedaří zpomalit, má pocit, že jí bude chybět čas celý život. Tráví více času sama a to jí dodává energii.

4 Diskuse

V praktické části této práce jsem zaznamenala příběh mé respondentky, která si prošla syndromem vyhoření. V této diskusi bych ráda tyto fakta porovнала s poznatky z teoretické části této bakalářské práce

4.1 Osobnost a kompetence

Tyto oblasti mohly být významným problémem, který byl pravděpodobně jedním z příčin syndromu vyhoření. Učitelka měla na sebe zjevně příliš mnoho požadavků, které není možné po delší dobu zvládat. Nedokázala oddělit pracovní život od soukromého a neustále si brala práci do prostředí domova. Přesto, že ji ono povolání velice baví a tvoření a další přípravy, kterým se věnovala doma, byly převážně z její iniciativy, nikdy se doopravdy nedokázala odprostit od své práce. A to bývá jedna z hlavních osobnostních příčin u psychického vyčerpání. Tyto aspekty popisuje Uwe Schaarschmidt a Andreas Fischer in Poschkamp (2013), kdy tuto příčinu nazývají „*velká ochota vydat se/vyčerpat se*“

Má respondentka je podle Meyera Friedmana a Baye H. Rosemana in Stock (2010) osobnostním typem A. Osobnostní typ A je přirovnáván k workoholikům – k lidem, kteří jsou závislí na své práci. Dle mého názoru tento výraz dokonale vystihuje mou respondentku, stejně jako další znaky, které jsou pro typ A charakteristické – vytýčování vysokých cílů, smysl pro povinnost, pracovní vytížení ve svém volném čase nebo neschopnost odpočinku. Tito lidé mají pocit, že stres ke svému životu potřebují a že jejich tempo, které je pro některé z nás nemožné, je pro ně vyhovující. Přesně takové mínění měla také učitelka, o které je tento příběh, před svým vyhořením. Můžeme tedy tvrdit, že se shoduje téměř ve všech bodech, které Friedman a Roseman popisují ve své studii. Jediným bodem, který můžeme u respondentky vyloučit, je sklon k agresivitě, který do této skupiny lidí také vědci zařazují.

4.2 Zátěžové a stresující situace a příčiny

Odpovědi mé respondentky v této kapitole nemusí být příčinami k jejímu syndromu vyhoření, ale fakt, že je vnímá jako obtížné či stresující má s jejím stavem souvislost. Na základě odborného textu od Christiana Stocka (2010) usuzuji, že některé z těchto povinností, které mi připadají nad lidské síly, budou příčinou jejího syndromu

vyhoření. Nereálné cíle, které byly na mou respondentku kladeny ze strany nadřízeného, ale i z její iniciativy byly nepochybně hlavní příčinou vyhoření. Také nedocenění vykonávané práce ze strany nadřízeného, v tomto případě ředitelky mateřské školy, bylo závažovou situací pro mou respondentku. Tento fakt zmiňuje Marta Jeklová a Eva Reitmayerová (2006) jako rizikový faktor.

4.3 Fáze syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření není stav, který by nastal ze dne na den. Je to plíživý proces, který je rozdělen do několika fází. V různých odborných publikacích můžeme najít odlišný počet stádií. Rozmezí se pohybuje od nejjednoduššího modelu tří fází až po velice podrobnou diagnostiku dvanácti fází. Mou respondentku jsem diagnostikovala podle čtyřfázového modelu od Edelwicha a Brodského, který nalezneme v literatuře Christiana Stocka (2010). Fáze idealistického nadšení se podle popisu učitelky shoduje s teorií, kterou autoři popisují. Ve fázi stagnace dotyčný již plně poznal realitu a idealistické nadšení se postupně vytrácí. V této fázi se jedinec již nezaměřuje na kvalitu práce, ale zajímá se o aspekt, které pro něj předtím nebyly natolik důležité – například platové ohodnocení nebo pracovní doba. Toto stádium má respondentka nepociťovala. Christian Stock se ve svém odborném textu zmiňuje o této možnosti, kdy jedinec jednu z fází burnout syndromu přeskočí. Učitelka tedy přeskočila rovnou do stádia frustrace. Prošla si nejen frustrací, ale bohužel dospěla až k úplné apatii.

4.4 Regenerace a prevence

Má respondentka bohužel došla až k úplnému vyhoření, kdy už prevence nebyla zcela na místě. Nejprve se musela zregenerovat a to se jí dle mého názoru celkem podařilo. V době rekonvalescence hodně odpočívala a oporou jí byla její nejbližší rodina. Jaro Křivohlavý (1998) tyto dva aspekty popisuje jako možnosti prevence – sociální opora a relaxace jako prostředek k vyvážení stresorů a salutorů. Po téměř roční neschopnosti se však vrátila do svého zaměstnání a snaží se dodržovat určitá preventivní opatření. Kromě toho, že se snaží trávit více času s rodinou, což je právě ona sociální opora, si snaží rozdělit práci na důležitou a méně důležitou a tím snížit stresory. To však není zcela efektivní, jelikož se jí ty „méně důležité povinnosti“ znovu hromadí a později je bude muset tak či tak udělat. V rámci její regenerace podstupovala individuální psychologickou péči, hodně se zaměřila na odpočinek. Úplně vypustila myšlenky, které

se týkaly jejího zaměstnání a zaměřila se pouze na sebe samou a na svou rodinu. Z etických důvodů jsem se detailní regenerací více nezabývala. Nezbývá tedy jen doufat, že se jí podaří nastavit rovnováhu ve svém životě a tento nepříjemný stav již znovu nebude muset prožívat.

Závěr

Cílem mé bakalářské práce bylo vymezit pojem syndrom vyhoření a podrobně popsat rizikové i protektivní faktory syndromu vyhoření se zřetelem na specifika profese učitele/učitelky MŠ. Tento cíl se mi dle mého názoru podařilo naplnit. Celou práci zaměřuji na učitele v mateřské škole, proto jsem v první kapitole ještě popsala profesi učitele, jeho profesní kompetence a také vztahy na pracovišti, které mají se syndromem vyhoření úzkou souvislost. Za zásadní kapitolu považuji možnosti prevence, kdy jsem se snažila vybrat oblasti, které souvisí s prevencí u učitelek v mateřské škole, ale inspirovat se jimi můžou lidé s nejrůznějšími profesemi.

Cílem praktické části bylo demonstrovat na kazuistice učitelky/učitele MŠ konkrétní rizikové a protektivní faktory syndromu vyhoření. Vzhledem k citlivosti daného tématu bylo těžké najít někoho, kdo by dokázal o této problematice mluvit s dostatečnou otevřeností a byl ochoten mi svůj příběh předat. K mému překvapení jsem našla úžasnou učitelku mateřské školy, která byla natolik sdílná a ochotná, že jsem měla možnost praktickou část popsat mnohem podrobněji, než jsem čekala. Myslím si, že mnohým čtenářům by mohla být příkladem, jak může přepracovanost vypadat. Může být vhodnou motivací k tomu, abychom o sebe pečovali a všímali si příznaků.

Myslím si, že očekávané cíle se mi podařilo naplnit. Teoretická část je dostatečně obsáhlá i pro laickou veřejnost, důležité oblasti jsou srozumitelně popsány v jednotlivých kapitolách. Můj osobní cíl je zcela jistě splněn – dostatečně informovat a studium této problematiky mi doufám bude v budoucích letech určitou prevencí a příběh učitelky motivací k tomu, abych se do fáze vyhoření nikdy nedopracovala.

Seznam použitých zdrojů

ČAPEK, Robert, Irena PŘÍKAZSKÁ a Jiří ŠMEJKAL. *Učitel a syndrom vyhoření*. Praha: Raabe, [2018]. Dobrá škola. ISBN 978-80-7496-392-6.

GÉRINGOVÁ, Jitka. *Pomáhající profese: tvořivé zacházení s odvrácenou stranou*. Praha: Triton, 2011. Psyché (Triton). ISBN 978-80-7387-394-3.

JEKLOVÁ, Marta a Eva REITMAYEROVÁ. *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006. ISBN 80-86991-74-1.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada, 1998. Psychologie pro každého. ISBN 80-7169-551-3.

Metodický portál RVP: Metodický portál inspirace a zkušenosti učitelů [online]. [vid. 9. 5. 2020]. ISSN 1802-4785. Dostupné z: https://wiki.rvp.cz/Knihovna/1.Pedagogick%C3%BD_lexikon/K/Kazuistika

Nevypusť duši, nebojme se mluvit o duševním zdraví [online]. [vid 10. 5. 2020]. Dostupné z: <https://nevypustdusi.cz/2019/09/12/supervize-a-intervize-ve-skole/>

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

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

PRŮCHA, Jan a Soňa KOŤÁTKOVÁ. *Předškolní pedagogika: učebnice pro střední a vyšší odborné školy*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0495-4.

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

SVOBODOVÁ, Eva a Miluše VÍTEČKOVÁ. *Osobnost předškolního pedagoga: sebe-reflexe, sociální kompetence a jejich rozvíjení*. Praha: Portál, 2017. ISBN 978-80-262-1243-0.

Turbo, centrum dalšího vzdělávání [online]. [vid. 10. 5. 2020]. Dostupné z: <https://turbo.cdv.tul.cz/mod/book/view.php?id=3737&chapterid=5284>

Seznam příloh

Příloha A: Dotazník s otevřenými otázkami.....	49
Příloha B: Odpovědi učitelky č. 1.....	50
Příloha C: Odpovědi učitelky č. 2.....	52
Příloha D: Odpovědi učitelky č. 3 a zároveň mé respondentky.....	53
Příloha E: Osnova pro osobní setkání.....	55

Přílohy

Příloha A: Dotazník s otevřenými otázkami

SYNDROM VYHOŽENÍ U UČITELEK MATEŘSKÝCH ŠKOL

- Kolik je vám let?
- Jak dlouho pracujete jako učitelka v mateřské škole?
- Co vám přijde na vašem povolání nejvíce obtížné, stresující?
- Jak byste popsala svou osobnost/charakteristické rysy před syndromem vyhoření?
- Co si myslíte, že bylo příčinou vašeho vyhoření?
- Jaké příznaky se u vás objevovali? Začala jste si příznaků všimnout vy sama nebo spíše vaše okolí?
- Jak byste popsala průběh vaší nemoci?
- Jak jste řešila tento problém? Co jste musela udělat, aby se váš stav zlepšil?
- Jak jste se zapojila zpět do pracovního procesu po „vyléčení“?
- Co byste doporučila ostatním učitelkám v mateřské škole jako prevenci před syndromem vyhoření?

SYNDROM VYHOŽENÍ U UČITELEK MATEŘSKÝCH ŠKOL

Kolik je vám let?

58

Jak dlouho pracujete jako učitelka v mateřské škole?

40, od maturity

Co vám přijde na vašem povolání nejvíce obtížné, stresující?

Nátlaky a postoje rodičů, neustálá pozornost, psychická náročnost, akčnost, stále vymyšlení nových věcí.

Jak byste popsala svou osobnost/charakteristické rysy před syndromem vyhoření?

Akční, veselá, tvořivá

Co si myslíte, že bylo příčinou vašeho vyhoření?

Šikana ze strany ředitelky, která zneužívala své postavení. Neustále mě snižovala před žáky i kolegyněmi, pokud jsem upozornila na nevhodné chování žáků, nazvala mne neschopnou.

Jaké příznaky se u vás objevovaly? Začala jste si příznaků všimnout vy sama nebo spíše vaše okolí?

Příznaků jsem si začala všimnout sama. Nic mne nebavilo, moje tvoření mě nelákalo, nespala jsem, měla jsem záchvaty dušnosti, život mne netěšil. Dovolenu jsem například strávila v pyžamu, ale s hroznými výčitkami, že se flákám.

Jak byste popsala průběh vaší nemoci?

Příznaky se zhoršovaly, nebyla jsem schopná fungovat, dobu v práci jsem jen přetrpěla a doma jen ležela. Celá domácnost, rodina, koníčky, všechno šlo pryč, nebyla jsem schopná něco z toho dělat. Ani uklidit.

Jak jste řešila tento problém? Co jste musela udělat, aby se váš stav zlepšil?

Celou situaci jsem řešila návštěvou psychiatra a návštěvami psychologa, protože mi došlo, že ještě chvíli a zhroutím se definitivně. Měla jsem příklad v kamarádce, která trpěla depresemi a nebyla schopná z postele vylézt ani na záchod, manžel ji všude vodil. Tak jsem si řekla, že dopadnout nechci.

Jak jste se zapojila zpět do pracovního procesu po „vyléčení“?

Nikdy jsem nepřestala chodit do práce, ač jsem na psychiatra tlačila s neschopenkou. Postupně jsem se začala zlepšovat a práce mne začala zase bavit. Toto

období trvalo asi dva nebo tři roky. Od psychiatra jsem byla zalékována („takže problém zcela nezmizel, ale už tolik nevadil“)

Co byste doporučila ostatním učitelkám v mateřské škole jako prevenci před syndromem vyhoření?

Nevím. Neochránila jsem ani sebe, nedokázala jsem to. Přitom jsem si myslela, jak dodržuji psychohygienu, mám koníčky, které mne nabíjejí energií, chodím na procházky, mám zvířata

SYNDROM VYHOŽENÍ U UČITELEK MATEŘSKÝCH ŠKOL

Kolik je vám let?

49

Jak dlouho pracujete jako učitelka v mateřské škole?

20, z toho 7 let ředitelka

Co vám přijde na vašem povolání nejvíce obtížné, stresující?

Pracovala jsem na jednotřídce a nejhroší pro mě byla nezastupitelnost, za vše jsem zodpovídala jen já, vše co se týkalo papírování, jsem znala jen já, přístupy do banky jen já.

Jak byste popsala svou osobnost/charakteristické rysy před syndromem vyhoření?

Chtěla jsem všechno mít perfektní, makala jsem do roztrhání těla, žádný osobní život, všechn čas mi zabrala jen práce.

Co si myslíte, že bylo příčinou vašeho vyhoření?

Přepracování, neuměla jsem odpočívat.

Jaké příznaky se u vás objevovaly?

Začala jsem mít zdravotní problémy, objevilo se mi astma, vysoký krevní tlak, cukrovka.

Jak byste popsala průběh vaší nemoci?

Začala jsem mít problémy zdravotní a každé ráno jsem se budila se strachem, co zase bude, mnohdy zvracení.

Jak jste řešila tento problém? Co jste musela udělat, aby se váš stav zlepšil?

Byla jsem dlouhodobě nemocná, různá vyšetření-všude jen způsobeno stresem a vyčerpáním, doporučena změna zaměstnání.

Jak jste se zapojila zpět do pracovního procesu po „vyléčení“?

Změnila jsem místo.

Co byste doporučila ostatním učitelkám v mateřské škole jako prevenci před syndromem vyhoření?

Odpočívat, relaxovat a hlavně pracovat do výše svého platu.

SYNDROM VYHOŽENÍ U UČITELEK MATEŘSKÝCH ŠKOL

Kolik je vám let?

46 let

Jak dlouho pracujete jako učitelka v mateřské škole?

26 let (zkoušela jsem ve 26 podnikat, ale chyběly mi děti)

Co vám přijde na vašem povolání nejvíce obtížné, stresující?

Naplnňovat požadavky RVP PV při vysokém počtu dětí (25) a překrývání pouze v době vycházky a oběda. Integrované děti s podpůrnými prostředky bez asistenta, mladší děti 3 let bez chůvy. Zatěžování nepedagogickou prací, na kterou nemají mateřské školy zaměstnance (inventarizace, starost o majetek, administrativní práce mimo třídní dokumentace). Dovolená těžce čerpatelná (během školního oku nelze a o prázdninách 14 dnů, zbytek podle počtu dětí o prázdninách, pokud je malo dětí lze čerpat, pokud ne, nelze čerpat – nedá se naplánovat např. s partnerem)

Jak byste popsala svou osobnost/charakteristické rysy před syndromem vyhoření?

Stále veselá, usměvavá, optimistická, aktivní, tvůrčí, kreativní, ochotná věnovat volný čas akcím, připravám, šití kostýmů, neustále se vzdělávající, sportující (cvičitelka zumbly), stále něco tvořící (šití, malování, kreslení, psaní pohádek a příběhů pro děti). Odolná vůči stresu, schopná rychlé reakce a rozhodování, dobrá organizátorka, inovátorka, neustálý hledač nových řešení. Ochotná věnovat i vlastní finance pokud bylo potřeba, zapojit celou rodinu.

Co si myslíte, že bylo příčinou vašeho vyhoření?

Zhoršování podmínek (počty dětí, malé děti ve třídě, pokud rodič nesouhlasí, nemusí podstoupit vyšetření v SPC, my nedostaneme asistenta a dítě zůstane v MŠ). Přibývání administrace a požadavků ze strany vedení – objednávky, nákupy, inventarizace. Nejistý, měnící se úvazek každý rok (podle počtu dětí a organizace směn). Časté suplování za kolegyně (na odpoledne nelze spojovat třídy kvůli vysokým počtů dětí). Častěji se objevují nesmyslné požadavky rodičů, kteří mají MŠ spíše za hlídací koutek, neberou MŠ jako vzdělávací instituci. Potřeba opatrnosti v komunikaci s rodiči (aby si neztěžovali).

Jaké příznaky se u vás objevovaly? Začala jste si příznaků všimnout vy sama nebo spíše vaše okolí?

Bolesť hlavy, závratě, nevolnosti, zapomnětlivost, zmatenost, chaotičnost, ztráta aktivity, kreativity a tvořivosti i mimo práci, nechů k jakékoli práci – i doma, špatný spánek, špatná nálada, plačtivost.

Já jsem si toho všimla samozřejmě až poslední, svůj stav jsem bagatelizovala nechtěla jsem se tomu věnovat, na prosby okolí jsem nebrala zřetel.

Jak byste popsala průběh vaší nemoci?

Akutní záchvat úzkosti (několikahodinový pláč), potom úplná apatie. Vyloučení jiné příčiny stavu, podstoupení velkého množství vyšetření, konzultace s psychologem, klidový režim déle než 10 měsíců.

Jak jste řešila tento problém? Co jste musela udělat, aby se váš stav zlepšil?

Skoro roční pracovní neschopnost - terapie, odpočinek, úplně vynechat mašlenky na práci a věnovala jsem se jen rodině

Jak jste se zapojila zpět do pracovního procesu po „vyléčení“?

Připadala jsem si, jako bych nastoupila po mateřské, ale spíše bez obtíží, opět jsem to já.

Co byste doporučila ostatním učitelkám v mateřské škole jako prevenci před syndromem vyhoření?

Ideální by byla přestávka v práci učitelky alespoň na jeden školní rok, třeba po 15 letech by stačilo (mají zavedeno v Polsku po 7 letech, říká se tomu preventivní zdravotní dovolená), v tu dobu klidně pracovat manuálně.

Alespoň jednou za dva roky by byl vhodný nějaký rekondiční, nebo lázeňský pobyt, jako mají policisté (14 dnů).

Pochopit, že nelze být perfektní ve všech směrech, vždy je třeba rozumně volit co je pro mě důležité.

Umět říct ne, nebo dost – nejen v práci, ale také blízkým a přátelům (občas hlavně sobě).

Vybírat si dovolenou pokud možno v kuse alespoň 4 týdny (ale to je těžké).

Občas vyjet mimo domov (s kamarádkou, manželem, dětma), alespoň na 2 - 3 dny.

Ale vlastně sama nevím, protože ubrat tempo neumím ani teď, nasazení musím mít stále 100% kvůli sobě, aktivit mimo práci mám asi víc než je zdravo, rodinu mám skvělou, umím i odpočívat, tak snad už se mi to nestane.

Příloha E: Osnova pro osobní setkání

RODINNÁ ANAMNÉZA

matka, otec, sourozenci, manžel/přítel, děti – důležité jsou vztahy s nimi, které by mohli mít nebo měli vliv na syndrom vyhoření

KLIMA MŠ

vztahy a spolupráce mezi kolegyněmi, s paní ředitelkou, nepedagogickým personálem, s rodiči, s dětmi

PŘÍČINY VYHOŘENÍ

- a) vnitřní: příliš velké nadšení pro práci, soutěživost, snaha vyrovnat se druhým, malá sebedůvěra a s tím spojené negativní sebehodnocení, neumět si vymezit čas pro sebe a na odpočinek, špatný fyzický stav, nedokázat přijmout pomoc nebo říci „ne“, přehnaná pečlivost, neumět si vytyčit přiměřené cíle
- b) vnější: časová náročnost, nedostatečné finanční ohodnocení, neschopnost oddělit práci od osobního života, vysoký počet dětí, málo pedagogických pracovníků, stále více pracovních úkolů, nedostatečné uznání ze strany nadřízeného, rodiny, přátel či širší veřejnosti

PŘÍZNAKY

- a) emoční i fyzické vyčerpání
- b) odcizení (odlišný vztah k dětem, nadřízeným, kolegyním, rodině - lidé jsou vám spíše na obtíž, agresivní chování vůči těmto osobám, nechutenství stýkat se s lidmi či chodit do práce, přerušování veškerých sociálních kontaktů, izolace)
- c) Pokles výkonnosti

FÁZE

- idealistické nadšení, stagnace, frustrace, apatie

„REGENERACE“

Psala, že byla téměř rok v pracovní neschopnosti – jak se odhodlala zpět do práce? Co dělala po celou dobu pracovní neschopnosti? Jak probíhaly (jak se cítila) první týdny či měsíce? Jak rychle ustupovaly příznaky? Jak poznala, že je čas se vrátit do pracovního procesu a bála se návratu? Nastoupila do stejné mateřské školy?