

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

MAGISTERSKÉ KOMBINOVANÉ

2011 – 2014

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Šárka Šašková

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

Praha 2014

**Vedoucí diplomové práce:
Mgr. Jana Tomanová, Ph.D.**

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

MASTER COMBINED STUDIES

2012 - 2014

DIPLOMA THESIS

Šárka Šašková

**Mental stress of employees in education system- treat of
burnout, prevent burnout**

Prague 2014

**The diploma thesis work supervisor:
Mgr. Jana Tomanová, Ph.D.**

Prohlášení

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

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne *Jméno autorky*

Poděkování

Na tomto místě bych chtěla velmi poděkovat Mgr. Janě Tomanové, Ph.D., za její doporučení, připomínky a odborné vedení.

Anotace

Se syndromem vyhoření se setkává stále více lidí, ať už jen prostřednictvím různých článků v časopisech, tak i vlivem vlastní zkušenosti nebo prožitku svých blízkých. Jedná se o stav psychického, někdy i celkového vyčerpání organismu.

Syndrom vyhoření vzniká především z dlouhodobé psychické zátěže, která pramení primárně z práce s lidmi. Proto také můžeme říci, že se toto onemocnění týká přednostně pomáhajících profesí, mezi něž patří i povolání pedagoga.

Cílem této práce je zjistit, do jaké míry jsou zaměstnanci ve školství (konkrétně pedagogové 3 různých typů ZŠ – ZŠ běžného typu, ZŠ praktická, ZŠ speciální) ohroženi vznikem syndromu vyhoření a zda znají možnosti prevence vzniku tohoto syndromu a pokud ano, zda těchto možností využívají.

Klíčové pojmy

Pedagog, pomáhající profese, speciální pedagog, stres, syndrom vyhoření, základní vzdělávání, ZŠ běžného typu, ZŠ praktická, ZŠ speciální.

Annotation

More and more people meet the burnout syndrome either through various magazine articles or through their own experience or the experience of their close people. It is the state of psychological and sometimes, of the total vital exhaustion of the organism.

The burnout syndrome arises from long term psychological burden caused mainly by working with people. Therefore, it might be said this disease affects mainly the helping professions including the teacher one.

The aim of this work is to determine to what extent the employees in education sector (specifically three different types of primary teachers – elementary schools of the normal type, practical elementary schools and special elementary schools) are threatened by the emergence of the burnout and whether they know the possibilities of prevention to this syndrome and if so, whether they use these options.

Key words

Basic education, burnout, elementary school, helping professions, pedagogue, practical elementary school, special education teacher, special elementary school, stress.

OBSAH

ÚVOD	8
TEORETICKÁ ČÁST	
1 ZAMĚSTNANCI VE ŠKOLSTVÍ	10
1.1 Pedagogický pracovník	10
1.2 Pedagog versus speciální pedagog	11
1.3 Pedagog jako pomáhající profese	12
2 STRES U POMÁHAJÍCÍCH PROFESÍ.....	14
2.1 Pojem stres	14
2.2 Fáze stresu.....	15
2.3 Stresory	16
2.4 Příznaky stresu	18
2.5 Jak bojovat se stresem.....	19
2.6 Stres u pedagogů	21
3 SYNDROM VYHOŘENÍ.....	23
3.1 Pojem	23
3.2 Vznik a vývoj syndromu vyhoření	24
3.3 Fáze syndromu vyhoření a jeho příznaky	27
3.4 Prevence syndromu vyhoření	28
PRAKTICKÁ ČÁST	
4 CÍL VÝZKUMU A METODIKA	29
4.1 Výzkumné otázky	29
4.2 Výzkumná metoda	30
4.2.1 Kvalitativní výzkum	30
4.2.2 Rozhovor.....	31
4.3 Charakteristika zkoumaného souboru.....	31
4.4 Sběr dat	32
4.5 Analýza dat	33
4.5.1 Základní škola běžného typu	33
4.5.2 Základní škola speciální.....	42
4.5.3 Základní škola praktická.....	52
5 VÝSLEDKY	60
6 DISKUSE	63
ZÁVĚR	65
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	67
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ	71
SEZNAM PŘÍLOH	73

ÚVOD

„Ten, kdo hoří, může vyhořet: Na počátku jedné cesty, která končí syndromem vyhoření, je nadšení.“

Karel

Kopřiva

Dnešní doba je velmi rychlá, uspěchaná, a proto není divu, že do životů všech občas zasáhne stres. Každý již neblahé účinky stresu pocítil, jak se říká „na vlastní kůži“. Stres se promítá jak do psychické stránky člověka, tak i do fyzické. Přináší únavu, vyčerpanost i různé psychosomatické potíže. Stres úzce souvisí i se syndromem vyhoření. Před pár lety možná neznámý termín, v současné hektické době již reálná hrozba pro každého. Jde o stav totálního vyčerpání. Nejde jen o prostou únavu, ale souvisí se smyslem života. Člověk neví, kam dál, jak dál. Ptá se po smyslu.

Protože syndromu vyhoření předchází stres, nabízí práce nejprve pohled na stres, na jeho příčiny, důsledky a na možné stresory. Důležité je umět se stresem účinně bojovat. V teoretické části jsou popsány i některé metody, které mohou člověka účinně zbavit stresu, a tak bojovat i proti vyhoření.

Tato práce se zabývá syndromem vyhoření konkrétně u pedagogických pracovníků. Protože i učitelské povolání patří mezi pomáhající profese, jsou učitelé ohroženi vyhořením. Práce si klade za cíl nastítnit odpovědi na tři výzkumné otázky: 1. Vnímají pedagogičtí pracovníci své povolání jako psychicky náročné a pokud ano, zda mohou být ohroženi vznikem syndromu vyhoření? 2. Znají pedagogičtí pracovníci možnosti prevence vzniku syndromu vyhoření (včetně možnosti supervize)? 3. Jak konkrétně tyto pedagogičtí pracovníci předcházejí vzniku syndromu vyhoření?

Průzkum byl uskutečněn ve dvou školách mezi celkem devíti pedagogy. Jednou ze škol byla běžná základní škola a druhou základní škola speciální a praktická. Smyslem průzkumu bylo nejen získání odpovědí od pedagogů na výzkumné otázky, ale i srovnání či porovnání toho, jak jsou pedagogové různých typů ZŠ ohroženi syndromem vyhoření. Zároveň bylo zajímavé zjistit,

jaké je mínění pedagogů o možné míře ohrožení vyhořením u učitelů jiných typů škol.

Práce je orientovaná i na možnosti prevence syndromu vyhoření, zajímá se o to, jak pedagogové předcházejí stresu, jak se zbavují napětí. Je nastíněna i možnost supervize. Supervize je také popsána v teoretické části. Výzkum mapuje, zda pracovníci pojem supervize znají, zda si ho spojují s prevencí syndromu vyhoření a zda se nějaké supervize účastnili. V tomto ohledu byly odpovědi zajímavé. Oproti sociálním službám, kde je supervize daná zákonem o sociálních službách, není ve školství povinná. A mnoho pedagogů tedy ani neví, co by jim konkrétně supervize mohla přinést.

K získání potřebných informací byl zvolen polostrukturovaný rozhovor. Jedná se tedy o výzkum kvalitativní. Kvalitativní výzkum jde více do hloubky problému, proto je zvolen i menší počet respondentů. V tomto případě tedy devět.

Všechny rozhovory byly se souhlasem respondentů nahrávány, a to hlavně z důvodu následného zpracování dat. Respondenti s nahrávkou souhlasili. Data byla přepsána do záznamového archu a jednotlivé rozhovory a výsledky zpracovány do písemné podoby a doplněny o přehlednější tabulky.

Některé odpovědi respondentů jsou velmi zajímavé a jistě by stálo za úvahu, zda není na místě rozpracovat pravidla výkonu učitelského povolání právě k prevenci syndromu vyhoření, případně legislativně ošetřit změnu povolání pedagogů na nějaký čas. Podobný model již funguje v některých severoevropských zemích a v Izraeli.

TEORETICKÁ ČÁST

1 ZAMĚSTNANCI VE ŠKOLSTVÍ

1.1 Pedagogický pracovník

Zákon č. 563/2004 Sb. O pedagogických pracovnících vymezuje pedagogického pracovníka jako toho, kdo vykonává přímou vyučovací, přímou výchovnou, přímou speciálně pedagogickou nebo přímou pedagogicko-psychologickou činnost přímým působením na vzdělávaného, kterým uskutečňuje výchovu a vzdělávání na základě zvláštního právního předpisu, tj. Zákona č. 472/2011 Sb. (Školský zákon). Dále zákon uvádí, že je zaměstnancem právnické osoby, která vykonává činnost školy, nebo zaměstnancem státu, nebo ředitelem školy, není-li k právnické osobě vykonávající činnost školy v pracovněprávním vztahu nebo není-li zaměstnancem státu. Pedagogickým pracovníkem je též zaměstnanec, který vykonává přímou pedagogickou činnost v zařízeních sociálních služeb.

Přímou pedagogickou činnost vykonává:

- a) učitel,
- b) pedagog v zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků,
- c) vychovatel,
- d) speciální pedagog,
- e) psycholog,
- f) pedagog volného času,
- g) asistent pedagoga,
- h) trenér,
- i) metodik prevence v pedagogicko-psychologické poradně,
- j) vedoucí pedagogický pracovník.

1.2 Pedagog versus speciální pedagog

Průcha (Andragogický slovník, 2012) definuje pedagoga jako učitele na jakémkoliv druhu a stupni škol, včetně vysokoškolských učitelů. Pedagogický pracovník (viz Průchu tamtéž) bývá s pojmem učitel (tedy pedagog) často ztotožňován, což je nepřesné.

Učitel běžné základní školy

Učitel základní školy je pracovník, který učí žáky předepsanou učební látku s cílem vytvářet a rozvíjet u nich žádoucí znalosti, dovednosti, návyky a postoje, přičemž stále kontroluje úroveň znalostí a dovedností žáků (formou písemných prací, ústních zkoušení, řízených diskusí, prováděním praktických činností). Do jeho činností dále patří: motivace žáků k zájmu o učivo, organizace samostatné činnosti žáků, řešení kázeňských přestupků, vedení třídních schůzek a další spolupráce a komunikace s rodiči, spolupráce s výchovným poradcem, třídnictví, vykonávání služeb v rámci provozu školy. Předpokladem pro úspěšný výkon povolání je vysokoškolské vzdělání pedagogického zaměření, autorita, schopnost vysvětlovat, trpělivost. (Průvodce světem povolání)

Speciální pedagog

Průvodce světem povolání přibližuje profesi speciálního pedagoga takto:

- Úkolem speciálního pedagoga je výchova a vzdělávání dětí postižených různými nedostatky - tělesnými, smyslovými, duševními, zdravotními nebo poruchami chování.
- Speciální pedagog může pracovat buď přímo jako učitel těchto dětí, nebo se může uplatnit v poradnách pomáhajícím rodičům těchto dětí, ve zdravotních zařízeních, v rehabilitačních centrech apod. Zároveň se může specializovat na určitou oblast podle druhu postižení. Další činností může být vzdělávání dětí s

vývojovými poruchami učení v matematice, resp. v práci s čísly (tzv. dyskalkulie), ve čtení (dyslexie) a v psaní (dysgrafie).

- Pracuje-li speciální pedagog jako učitel, jsou jeho hlavními činnostmi jednak činnosti obdobné jako u každého učitele, dále pak činnosti vyplývající ze skutečnosti, že výuka je určena dětem určitým způsobem postiženým, tedy především přizpůsobení metod výuky druhu postižení dětí a používání některých speciálních metod pro kompenzaci příslušného postižení.

Stejný zdroj definuje i předpoklady pro výkon tohoto povolání a těmi jsou: absolvování vysokoškolského studijního oboru speciální pedagogika na některé z pedagogických fakult, učitelský talent, autorita, vztah k dětem a mládeži, schopnost slovně formulovat, dobrá paměť, schopnost improvizovat, organizační schopnosti, kultivovaný zjev a vystupování. Zároveň Průvodce světem povolání uvádí i některá specifika, kdy není vhodné vykonávat toto povolání: není příliš vhodné pro občany s těžkými vadami pohybového ústrojí, poruchami pohybové koordinace, poruchami komunikačních schopností, psychickými poruchami.

1.3 Pedagog jako pomáhající profese

Podle Königové (2006) termín pomáhající pracovník nebo také pomáhající profese označuje člověka, jehož pracovní náplní je pomáhání druhým. K těmto profesím, jak uvádí autorka, patří tedy pedagog, sociální pracovník, lékař, psychiatr, trenér apod.

K této definici se připojuje i Kopřiva (1997), když konstatuje, že existuje řada povolání, jejichž posláním je pomoc druhým lidem. K těmto povoláním Kopřiva (1997) řadí lékaře, zdravotní sestry, pedagogy, sociální pracovníky, pečovatelky, psychology.

Kopřiva (1997) se také zabývá rozdílem mezi pomáhající profesí a ostatními povoláními. Rozdíl autor spatřuje především v tom, že v pomáhající profesi hraje velkou roli lidský vztah mezi pomáhajícím profesionálem a jeho klientem. Zajímavé je i to, jak Kopřiva (1997) mluví i o dalších profesích, kde se pracovník setkává s lidmi, např. advokát, u kterého se ovšem předpokládá slušnost a nečeká se od něj osobní vztah.

Mezi pomáhající profese, podle Matějkové a Kelnarové a Blahutkové (2013), patří také práce ve školství, která klade mimořádné nároky na osobnost každého pedagoga.

Kolář (2012) pak konkretizuje profesi učitele jako pomáhající. Povolání pedagog je dle Koláře (2012) unikátní a jedinečnou činností, jejímž cílem je služba jedinci i celé společnosti, která je realizována prostřednictvím vzdělávání a výchovy.

2 STRES U POMÁHAJÍCÍCH PROFESÍ

2.1 Pojem stres

„*Stresem nazýváme v běžné mluvě všechno, co na nás naléhá.*“
(Rheinwaldová, 1995, s. 7)

Pojem stres poprvé charakterizoval v roce 1950 Hans Bruno Selye jako fyziologickou odpověď na poškození nebo ohrožení organismu, která se projevuje prostřednictvím adaptačního syndromu (Slavík 2012, s. 55). Slavík (2012) dále uvádí, že stres vyvolává nadměrnou aktivaci nervového sympatického systému, což vede k poškození imunitního systému, a tím tak ovlivňuje celkové zdraví. Tuto definici potvrzuje i Venglářová (2011, s. 54) která uvádí: „*Stres je automatická reakce organismu na ohrožující podněty různých druhů zátěží.*“ Venglářová (2011) dále uvádí, že tato reakce postupuje po ose – hypotalamus, hypofýza, nadledviny. Podle Matouška (2003) stresem označujeme nespecifickou odpověď organismu na jakoukoli zátěž, která je na něj kladena a je výsledkem vzájemného působení mezi silou působící na člověka a schopností organismu odolat této síle. Autor dále rozebírá jednotlivé fáze adaptačního syndromu, což je projev stresu v symptomech (viz níže).

Nástup stresu Křivohlavý (2010) popisuje jako něco, s čím si nevíme rady, něco se s námi děje, necítíme se úplně dobře, a tak vyhledáme lékaře, který pátrá po onemocnění.

Petrovka (2012) ve svém příspěvku o relaxačních technikách upozorňuje na to, že určitou dávkou stresu člověk ke svému životu potřebuje, protože je to jakýsi stimulant k vyšším nebo lepším výkonům. Petrovka (2012) uvádí, že odborně je tato pozitivní míra napětí nazývána jako eustres, oproti tomu nadměrná zátěž, tzv. distres, je pro naše zdraví naopak škodlivá a může vyvolat onemocnění.

Existuje mnoho příznaků stresu, jak uvádí Křivohlavý (2010), ty zpracovala WHO (Světová zdravotnická organizace) do uceleného seznamu (viz kapitolu příznaky stresu).

2.2 Fáze stresu

Jak Matoušek (2003) uvádí, má tento adaptační syndrom 3 fáze:

- fáze poplachová – je narušené vnitřní prostředí organismu, dochází ke zvýšení sekrece hormonů dřeně nadledvin,
- fáze rezistence – dochází k maximální adaptaci organismu na stres, kdy si organismus na stres zvyká,
- fáze vyčerpání – dochází k ní, pokud je fáze 2 nedostatečná a může dojít až k celkovému selhání adaptační a regulační schopnosti organismu.

Slavík (2012) popisuje fáze stresu podobně, ovšem v jeho podání se jedná o fázi poplachovou neboli alarm reakci, dále obranou a poslední fáze vyčerpání, která může vyústit i smrtí.

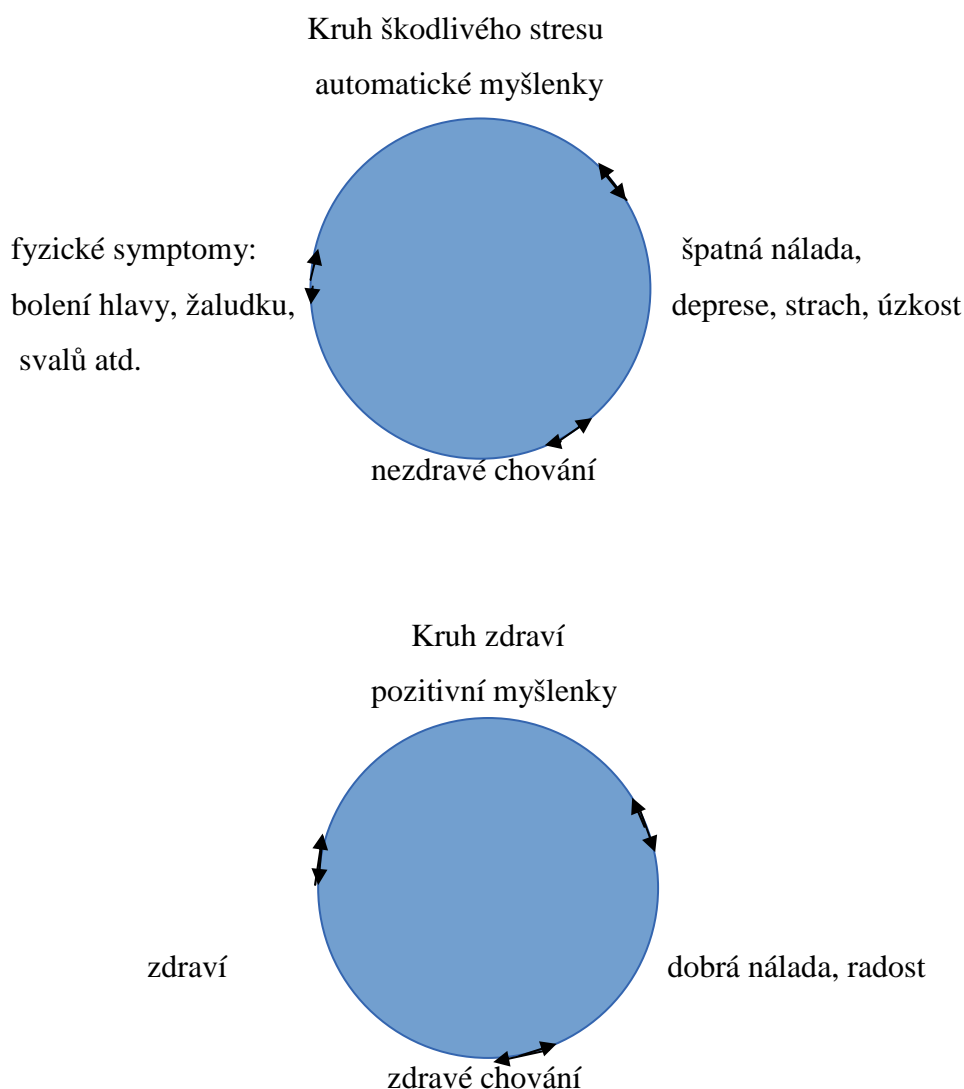
Obdobně jako Matoušek definuje fáze stresu Venglářová (2011), která však ještě uvádí, že stav stresu se objevuje v symptomech tzv. obecného adaptačního syndromu, kterým se organismus snaží vyrovnávat s chronickým působením zátěžové situace.

2.3 Stresory

Podle Rheinwaldové (1995) můžeme stresory rozdělit na:

- Myšlenkové – původcem stresu jsou naše myšlenky a odstranit je můžeme jen my sami, a to přestavbou našeho způsobu myšlení. Distres způsobují myšlenky pokroucené a nerealistické. A protože se myšlenkové pochody a fyzické funkce vzájemně ovlivňují, vzniká kruh stresu a nemoci nebo obráceně zdraví, viz obrázek 1.

Obr. 1: Kruh stresu a kruh zdraví



Zdroj: RHEINWALDOVÁ, E. *Dejte sbohem distresu*. Praha: Scarabeus, 1995. s. 38

- Úkolové – původcem těchto stresorů je náš způsob řešení nejrůznějších úkolů a za tato řešení neseme zodpovědnost.
- Fyzikální – sem zařazuje Rheinwaldová nejrůznější stresory prostředí, ve kterém žijeme, pracujeme, dále pomůcky, se kterými pracujeme, dále podmínky našeho organismu a vlastně vše, co má na náš organismus nějaký vliv.

Na vnější a vnitřní rozděluje stresory Vymětal (2009) a řadí mezi ně tělesné stresory, emocionální stresory, stresory kognitivní, fyzikální, biochemické a komplexní (viz tabulku).

Tab. 1: Vnitřní a vnější stresory

VNITŘNÍ A VNĚJŠÍ STRESORY	
Tělesné stresory	Hlad, žízeň, bolest, námaha...
Emocionální stresory	Obavy, strach, úlek, nejistota, zloba...
Kognitivní stresory	Negativní myšlenky, starosti, postoje, očekávání, fantazie...
Fyzikální stresory	Hluk, oslnění, tma, chlad, horko, vlhkost vzduchu, tlak...
Biochemické stresory	Kofein, nikotin, tablety, alkohol, nedostatek kyslíku...
Komplexní stresory	Konfliktní situace, časový nátlak, dopravní zácpa, pracovní požadavky, změna, odloučení, spor, nemoc, kritika osamělost.

Zdroj: VYMĚTAL, Š. *Krizová komunikace a komunikace rizika*. Praha: Grada, 2009 s. 113

Stresory, které konkrétně u pedagogů vyvolávají stres, se zabývá Slavík (2012) a uvádí, že mezi takové stresory patří:

1. senzorické stresory,
2. psychické stresory,
3. emocionální stresory.

Příčemž Slavík (2012) rozvádí dále tyto faktory takto:

1. Senzorická zátěž je charakterizovaná požadavkem plného až vyostřeného vědomí, dobrou kvalitou zraku a sluchu.
2. Psychickou zátěž představují požadavky na zpracování informací, které souvisejí s pozorností, pamětí, představivostí, myšlením a rozhodováním.
3. Emocionální zátěž představuje emocionální vztahy mezi pedagogem a studenty, přičemž tyto vztahy jsou ovlivněny jak osobností pedagoga, tak studentů. Do této kategorie zátěže patří i vztahy mezi pedagogy navzájem a pedagogy a nadřízenými pracovníky.

Slavík (2012) rozlišuje z kvantitativního hlediska stres na hypo a hyperstres a dále přejímá Seylovo dělení stresu dle kvality na eustres a distres.

2.4 Příznaky stresu

Venglářová (2011) rozděluje příznaky stresu do 3 skupin:

1. Behaviorální příznaky – ty se zpravidla objevují v našem chování a jednání. Můžeme sem zařadit nerozhodnost, změněný denní rytmus, stěžování si (pesimismus), změněný postoj ke stravování (nechutenství nebo naopak nadměrná chuť k jídlu), snížená pozornost, ztráta zájmu o práci a s tím související zhoršená kvalita naší práce.

2. Psychické příznaky – zahrnují změny nálady, podrážděnost, úzkostnost, pocit únavy, sociální staženost (netečnost vůči sociálním vztahům).
3. Fyziologické příznaky – bušení srdce, zvýšené svalové napětí, bolest hlavy, vyrážky, bolest a svíravý pocit za hrudní kostí, bolesti břicha, plynatost, průjmy, nechutenství, nezájem o sex, impotence atd.

Dále Venglářová (2011, s. 61) podává výčet tělesných systémů i s konkrétními onemocněními, která mohou být způsobena právě stresem:

- kardiovaskulární systém – vliv na zrod a vývoj hypertenze, na existenci koronárních chorob;
- gastrointestinální systém – návaly a zvracení, vznik žaludečních vředů, dráždivý syndrom střeva apod.;
- imunitní systém – snížená rezistence k nemocem, zvýšená únavnost a letargie;
- močopohlavní systém – časté nucení na moč, impotence;
- svalový systém – bolesti v zádech, za krkem, v oblasti hrudníku, bolesti hlavy apod.

2.5 Jak bojovat proti stresu

Diehl (1999) upřesňuje, že k poškození zdraví vlivem působení stresu dochází až při jeho dlouhodobém působení. Zároveň Diehl (1999) předkládá možné metody a techniky, kterými lze účinně stresu a jeho neblahým dopadům čelit. Mezi tyto metody autor řadí: pravidelný tělesný pohyb, jednoduchý a zdravý způsob stravování, abstinence od tabáku, alkoholu a kofeinu či drog, dostatek odpočinku, dostatečný pitný režim, pevný životní základ a radostnou mysl.

Petrovka (2012) upozorňuje na fakt, že pokud je účinek stresu dlouhodobý, či je stresu příliš mnoho, dostaví se únava a následně i vyčerpání, které je tělesné, duševní i emocionální. Konečným důsledkem, jak dále

Petrovka (2012) dodává, bývají civilizační choroby. Účinnou zbraní proti stresu mohou být podle Petrovky (2012) různé relaxační techniky, jako např. autogenní trénink, Jacobsonova progresivní relaxace, jógová relaxace, Bensonova relaxační metoda, protistresová dechová cvičení nebo meditace.

Brož (2012) na internetových stránkách Psychologie.cz popisuje také některé z výše uvedených technik, kterými je možno účinně bojovat proti stresu, jedná se např. o progresivní relaxaci, která se hodí studentům před zkouškou nebo sportovcům před výkonem, autogenní trénink má všestranné použití a dýchání poslouží jako první pomoc třeba při panické atace.

Relaxační techniky (Brož, 2012)

- 1) Autogenní trénink – je založen na vnitřním duševním soustředění, a to při maximálním tělesném uvolnění. K tomu je možno dospět cestou autosugesce. Důležité je umění odpoutání se od vnějších vlivů, které působí na člověka a koncentrování se jen na sebe. Účinky: Autogenní trénink pomáhá od nahromaděného stresu a úzkosti.

Autogenní trénink zahrnuje šest kroků: pocit tíže, pocit tepla, regulace srdce, úprava dechu, regulace břišních orgánů, pocit chladu na čele. Více viz přílohu Autogenní trénink.

- 2) Progresivní relaxace (Jacobsonova progresivní relaxace) - jedná se o nácvik, který pomáhá uvědomit si stav mezi napjatým a uvolněným svalstvem. Dochází k postupnému uvolňování a napínání jednotlivých svalových skupin. Důležitý je nácvik napětí a uvolnění ve správném pořadí a rytmu. Více viz přílohu Jacobsonova progresivní relaxace.

Kolář (1997) vyjmenovává základní oblasti, které jsou důležité při prevenci a zvládnání stresu:

- Životní styl – pohyb, výživa, spánek, koníčky, zájmy.
- Mezilidské vztahy – rodinné zázemí, přátelé.
- Přijetí sebe samého.

2.6 Stres u pedagogů

Melgosa (1997) ve svém přehledu zaměstnání s vysokou úrovní stresu uvádí 9 povolání, mezi nimiž je i povolání učitele na základní nebo střední škole.

Matějková, Kelnarová a Blahutková (2013) specifikují, že pro pedagogickou práci je nutná nejen odborná znalost, ale také znalost psychologie a schopnost zaujmout a namotivovat žáky, dále musí pracovat s rodiči. „Rodiče jsou v dnešní době zahlceni prací a nemají mnoho času na svoje děti, přičemž pak rodiče ve snaze dětem toto vynahradit často reagují útočně až agresivně na vedení školy a učitele.“ (Matějková, Kelnarová, Blahutková 2013). Jak dále uvádějí autorky, klade toto mimořádné nároky na pedagoga po stránce psychické, emocionální i fyzické.

Kohoutek (2010) uvádí, že z výsledků některých výzkumů vyplývá, že stresy a frustrace profesního původu jsou u českých učitelů velmi časté. Stejný autor předkládá výzkum Státního zdravotního ústavu z roku 2000, který ukazuje:

- vysokou psychickou pracovní zátěž téměř u 80 % učitelů,
- nadměrný stres u 60 %,
- sníženou odolnost vůči stresu u 25 %,
- nedostatky v životosprávě u 90 % učitelů.

Kohoutek (2010) dále upozorňuje na výzkum Paulíka. Ten studii provedl mezi učiteli, a na základě výsledků sestavil hierarchii čtrnácti stresorů (zátěžových faktorů):

- 1) nízké společenské hodnocení - prestiž,
- 2) neodpovídající plat,
- 3) podřizování se administrativě, se kterou často nesouhlasí,
- 4) nedostatek času pro odpočinek a relaxaci,
- 5) učení ve třídách s velmi rozdílnou úrovní žáků,
- 6) nedostatečná spolupráce s rodiči,
- 7) špatné postoje žáků k práci,
- 8) nedostatek pomůcek a potřeb pro vyučování,

- 9) špatné chování žáků,
- 10) učení ve třídách s velkým počtem žáků,
- 11) práce spojená se shonem a chvatem,
- 12) mnoho žáků nenosí do školy potřebné pomůcky,
- 13) potíže s motivováním žáků,
- 14) nedostatek prostoru pro skupinovou práci.

3 Syndrom vyhoření

3.1 Pojem

Výraz burnout se používal pro popis vyhasnutí trysek u raketových motorů ve čtyřicátých letech minulého století, následně ho medicína převzala pro popis vyčerpání a selhání, ztrátu energie a síly pokračovat dál ve své práci. (Freundenberger, 1974 in Klevetová 2011)

Tento pojem, jak píše Novák (2010), byl poprvé použit v roce 1974 americkým psychoanalytikem Herbertem Freundenbergerem, který definoval syndrom jako „stav vyplenění všech energetických zdrojů, původně velice intenzivně pracujícího člověka“. Novák (2010) píše, že jde o výstižnou metaforu, neboť anglické sloveso „to burn“ znamená hořet a v psychologické rovině představuje zájem, aktivitu, motivaci a vysoké nasazení, ale stejné sloveso ve spojení „burn-out“ značí dohoření, vyhoření, vyhasnutí. Jak uvádí Novák (2010), lidé nemusí být depresivní, možná že jsou jen vyhořelí. Dále Novák popisuje syndrom vyhoření, tedy syndrom burn-out, jako duševní stav, jenž se často objevuje u lidí, kteří pracují v pomáhajících profesích, tedy u lidí pracujících s jinými lidmi.

Klevetová (2011) uvádí, že všechny profese, spočívající na intenzivní pomoci druhým lidem, mohou způsobit vyčerpání. Důvodem podle Klevetové (2011) je to, že pomáhající nezná hranice svých možností a začíná padat pod tíhou úkolů, které si na sebe sám dobrovolně dal a snaží se vyhovět za každou cenu.

Matoušek (2003) rozvíjí tuto myšlenku dále, tedy syndrom vyhoření je soubor typických příznaků, které vznikají u pracovníků v pomáhajících profesích, a to právě v důsledku nezvládnutého dlouhodobého stresu. Matoušek (2003) se dále zmiňuje, že syndrom vyhoření patří nevyhnutelně k tomuto druhu profese a po určité době se prakticky u každého pracovníka objeví některé projevy tohoto syndromu.

„Za syndrom vyhoření můžou velké ideály a špatný zaměstnavatel.“ (Slavík 2012, s. 55). Příčinou vzniku syndromu je dle Slavíka chronický pracovní stres. Upozorňuje, že tzv. akutní stres, který stojí na opačném pólu, ke vzniku vyhoření nevede. Slavík (2012) popisuje stav chronického stresu jako tělesné, emocionální a psychické vyčerpání, kdy příčinou jsou nadměrné psychické a emocionální nároky, které jsou způsobeny vzájemným působením velkých očekávání a chronických situačních stresů. I Slavík (2012) se stejně jako Novák zmiňuje o tom, že syndrom vyhoření se netýká jen pomáhajících profesí, tedy profesí kde se pracuje s lidmi, ale že zahrnuje všechny náročné pracovní činnosti, kde je požadavek vysokého a nekolísajícího výkonu a zároveň malá možnost úlevy a vysoký postih za chyby.

Jednoduchou a pochopitelnou definici syndromu vyhoření předkládá ve své publikaci Kopřiva (1997) – tato definice říká, že pokud je naše energetická bilance dlouhodobě záporná, dostaneme se do stavu, který se nazývá syndrom vyhoření. *„Není to ani přechodná krize, u které můžeme věřit, že čas momentální depresi vyléčí, ale není to ani tendence stěžovat si, naříkat a postonávat jako charakterový rys.“* (Kopřiva, 1997, s. 28). Se syndromem vyhoření souvisí také vnímání smyslu práce, kterou vykonáváme, přičemž u pomáhajících profesí, pokud se v práci daří, je tento smysl určitě hmatatelnější a silnější, ale stejně tak pokud se nedaří, je velmi silné i pochybování o smyslu. (Kopřiva, 1997)

3.2 Vznik a vývoj syndromu vyhoření

Dle Matouška (2003) k rozvoji syndromu vyhoření přispívají pracoviště, kde není věnována pozornost potřebám personálu, kde noví členové nejsou zacvičeni personálem zkušenějším, kde chybí plány osobního rozvoje, kde není supervize, kde se nemůže pracovník nikomu svěřit s obtížemi, na které při práci narazil, kde vládne soupeřivá atmosféra, kde rivalizují

znepřátelené skupiny pracovníků a kde působí silná byrokratická kontrola chování personálu.

Podle Matouška (2003) může syndrom vzniknout poměrně rychle od doby nástupu pracovníků do zaměstnání, u některých osob již za několik týdnů až měsíců. Zároveň uvádí, že tomu předchází období vysokého pracovního nasazení.

Ke vzniku přispívá ztráta ideálů, workoholismus a tzv. teror příležitosti (Kopřiva, 1997).

Kopřiva (1997) definuje tyto 3 cesty, které mohou vést ke vzniku burnout takto:

- Ztráta ideálů – ten kdo hoří, může vyhořet, tzn. na počátku práce je velké nadšení a očekávání, ovšem ne vždy výsledky práce odpovídají vynaloženému úsilí.
- Workoholismus (závislost na práci) – neznamená to jen hodně pracovat, ale jde o nutkavou vnitřní potřebu hodně pracovat, kdy práce představuje jakousi drogu.

Kopřiva (1997, s 102) zde zmiňuje, že alkoholismus i workoholismus lze zjišťovat stejnými otázkami:

„Jste nervózní, máte-li strávit den bez pití (práce)? Narušuje pití (práce) váš rodinný život? Přišel jste kvůli pití (práci o všechny své koníčky)? Musíte pít (pracovat) i o víkendech?“ apod.

- Teror příležitostí – některým lidem práce přibývá, a to ne proto, že by pracovali tak pomalu, ale proto, že se chtějí chopit jakékoli lákavé pracovní příležitosti a nového pracovního úkolu. Pracovník nedokáže slevit a dojde ke vzniku syndromu vyhoření. Nejde o workoholismus, ale o nedostatek řádu, horší kontakt s realitou a neschopnost umět říct ne.

Matoušek (2003) upozorňuje i na fakt, že vyhoření vzniká častěji u lidí, kteří jsou omezeni v kapacitě vstupování do kontaktu s lidmi. Také platí, že

více jsou ohroženi lidé s vyšším vzděláním, protože jejich očekávání ohledně práce je také vyšší (Maroon 1997, in Matoušek, 2003).

Klevetová (2011) uvádí, že existují některé rizikové faktory, které mohou hrát významnou roli při vzniku syndromu vyhoření:

1. Osobnostní faktory: Zvýšené nároky na sebe sama, zvýšená potřeba uznání, snížené sebehodnocení, nedostatek času na plnění pracovních povinností.
2. Organizační: Administrativa, popis práce, nové techniky práce, není smysluplné vedení, nevhodné komunikační styly na pracovišti, nedostatek kompetencí a převzetí zodpovědnosti, nedostatečné finanční ohodnocení.
3. Pracovní zátěž: Fyzický stresor, námaha, uspořádání pracoviště, hluk.
4. Obsah práce: Absence autonomie pracovníků, jejich příliš velké vytížení, práce s lidmi, ženský kolektiv, funkční vztahy (nadřízenost, podřízenost).
5. Osobnostní profil: Zamýšleli jste se někdy nad profesní perspektivou? Očekáváte svůj postup? Máte překážky při zvyšování odbornosti? Máte možnost plně využít svou kvalifikaci? Zabývali jste se otázkami: Jaká je moje role na pracovišti? V jakém sociálním prostředí jsem? Mám důvěru k ostatním, dostávám od nich podporu a pochopení? Jak vnímám přínos mezilidských vztahů na pracovišti?

Mezi rizikové faktory syndromu vyhoření podle Stocka (2010) patří: rizikové faktory v zaměstnání (zvýšená pracovní zátěž, nedostatek samostatnosti a uznání, špatný kolektiv, lobbying a bossing, nespravedlnost v ohodnocování pracovníků, konflikt hodnot); rizikové faktory osobnostní.

3.3 Fáze syndromu vyhoření a jeho příznaky

Syndrom burnout má, jak uvádí Klevetová (2011) několik fází:

1. **Nadšení** - jedinec má své představy, ideály, očekávání, hledá osobní smysl ve své práci.
2. **Stagnace** - nadšení se ztrácí, nastupuje realita všednosti, nedaří se plnit požadavky.
3. **Frustrace** - otázka efektivity vlastní práce, zklamání (nedaří se naplnit ideály, počínající problémy v rodině), objevují se tělesné i psychické obtíže.
4. **Apatie** - člověk si začíná uvědomovat, že situace nelze změnit - v práci (u zvolené profese) setrvává pro výdělek, přesvědčuje se, že to musí vydržet, nemá odvahu opustit své zaměstnání.
5. **Vyčerpání** - projevy tělesné, psychické i sociální.

„Syndrom vyhoření definujeme změnou chování pracovníka.“
(Matoušek, 2003, s. 56)

Projevy vyhoření, jak uvádí Novák (2010, s. 43):

1. deprese a úzkosti,
2. poruchy paměti, zapomínání, obtížné soustředění se na práci,
3. poruchy spánku a zároveň nechuť k rannímu vstávání,
4. únava, vymizení snahy a pokles výkonu,
5. tělesné obtíže (široké spektrum psychosomatických chorob),
6. nespokojenost se sebou i s okolím, neschopnost uvolnit se, tzv. brblání,
7. únikové pokusy z rozlady - alkohol, xta káva pro povzbuzení, které nepřichází, tabák,
8. snížení sebedůvěry a spory související s poruchami v interpersonálních vztazích.

3.4 Prevence syndromu vyhoření

Dle Matouška (2003) je prevencí syndromu vyhoření kvalitní příprava na profesi, přesně definované poslání organizace a metod práce, definice role pracovníka, existující systém zácviku nových pracovníků, možnost využití profesionální poradenství, možnost osobního rozvoje, průběžná supervize atd.

Jak nám předkládá Novák (2010) ve své publikaci, úspěšným modelem v předcházení vzniku syndromu vyhoření, který je využíván v Izraeli a v některých severoevropských zemích, jsou šestileté cykly výuky učitelů. Následující sedmý rok mohou věnovat studiu na vysoké škole, přičemž se nemusí jednat o obor, který sami vyučují, a to vše při zachování jejich stávajícího platu (Novák, 2010).

V našich podmínkách nám může být nápomocné uspořádání si priorit, uvědomění si, proč určité věci dělám a z jakého důvodu. Novák (2010) se zmiňuje i o umění říci ne, čímž v zásadě myslí nepřijímat další úkoly, na něž nám již nezbyvá energie a které nás nadměrně vyčerpají.

Další možnou cestou v prevenci syndromu vyhoření je supervize. Definici supervize předkládá Hawkins, Shoet (2004), jedná se o definici od Loganbilla, který vnímá supervizi jako intenzivní, mezilidsky zaměřený individuální vztah, v němž je úkolem jedné z osob usnadňovat rozvoj terapeutické kompetence druhé osoby.

Marášková (2012) popisuje supervizi jako důležitou oblast profesního růstu, forma podpory, vzdělávání, psychohygieny a prevence vyhoření pracovníků v pomáhajících profesích (tedy i pedagogů). Stejná Autorka charakterizuje supervizi jako činnost, při které prostřednictvím zaměřeného pozorování a cílených otázek uvažujeme nad kvalitou práce s klientem (žákem) a zvyšujeme pracovníkovu schopnost reflexe vlastní práce a sebereflexe.

Principem supervize je, jak uvádí Svobodová (2013), společné hledání a někdy nám supervize může přinést nečekaný vhled do naší práce. Autorka také zdůrazňuje důležitost supervize při profesním růstu, protože pomáhá rozvíjet reflexi a sebereflexi toho, co dělám (jaké používám metody, proč a jaké to má výsledky) a co prožívám.

PRAKTICKÁ ČÁST

4 Cíl výzkumu a metodika

V této části je vymezen cíl práce a metody, které byly použity k získání potřebných dat. Dle stanoveného cíle je vybrán vhodný typ výzkumu, tedy kvantitativní nebo kvalitativní a k tomu příslušná metoda. V tomto případě se jedná o výzkum kvalitativní a použitou metodou sběru dat je rozhovor.

4.1 Cíl výzkumu a výzkumné otázky

Cílem práce bylo zjistit, do jaké míry jsou zaměstnanci ve školství (konkrétně pedagogičtí pracovníci na 1. st. ZŠ) ohroženi vznikem syndromu vyhoření, zda znají možnosti, jak účinně předcházet vzniku tohoto syndromu, a pokud ano, zda těchto možností využívají.

Na základě stanoveného cíle, byly vypracovány tyto výzkumné otázky:

1. Vnímají pedagogičtí pracovníci své povolání jako psychicky náročné a pokud ano, mohou být ohroženi vznikem syndromu vyhoření?
2. Znají pedagogičtí pracovníci možnosti prevence vzniku syndromu vyhoření (včetně možnosti supervize)?
3. Jak konkrétně tito pedagogičtí pracovníci předcházejí vzniku syndromu vyhoření?

4.2 Výzkumná metoda

Při přípravě a plánování výzkumu či průzkumu je zvolena konkrétní metoda, pomocí které jsou získávána potřebná data či informace. V tomto případě byl zvolen kvalitativní výzkum a konkrétní technikou je polostrukturovaný rozhovor.

4.2.1 Kvalitativní výzkum

Cílem práce je zjistit, zda jsou pedagogové ohroženi syndromem vyhoření, jak vnímají své povolání a jak tyto konkrétní pracovníci řeší stres, který s výkonem jejich práce úzce souvisí. Pro tuto práci a její cíl byl proto jako nejvhodnější zvolen kvalitativní výzkum.

Kvalitativní výzkum podle metodologa Creswella (1998, in Hendl 2005) představuje proces hledání porozumění a je založen na různých metodologických tradicích zkoumání daného sociálního nebo lidského problému. Podle Creswella (1998, in Hendl 2005) vytváří výzkumník komplexní obraz, analyzuje texty, zajímá se o názory účastníků výzkumu a samozřejmě uskutečňuje rozhovor v přirozených podmínkách.

Hendl (2005, s. 48) definuje: *„V typickém případě kvalitativní výzkumník vybírá na začátku výzkumu téma a určí základní výzkumné otázky, které může modifikovat nebo doplňovat v průběhu výzkumu, sběru dat a analýzy dat.“*

Velmi srozumitelně popisuje kvalitativní výzkum Walker (2013) když říká: *„Kvalitativní výzkum získává poznatky z toho, co lidé píšou a říkají.“*

Hendl (2005) v metodách získávání potřebných dat kvalitativního výzkumu uvádí, že pokud nás zajímá, co si lidé myslí, co cítí apod., využijeme rozhovor, dotazník nebo např. postojové škály.

„Pokud se při zkoumání dostáváme do styku s konkrétními osobami, je naším hlavním úkolem dozvědět se, jak chápou různé prvky, fenomény, procesy apod. tvořící zkoumanou situaci, jak se k jejich pochopení dopracovali, jak situaci zvládají, proč jednají tak, jak jednají, jak své činnosti organizují atd.“ (Reichel, 2009 s. 66).

4.2.2 Rozhovor

Pro potřeby tohoto výzkumu byl jako výzkumná metoda zvolen rozhovor, konkrétně polostrukturovaný rozhovor. Tato metoda je specifická v tom, že výzkumník dopředu sestaví soubor otázek, přičemž není dáno jejich pořadí. V tomto přístupu je zdůrazňována zejména co nejpřesnější formulace otázek, dále pak způsob vedení rozhovoru a klidné prostředí pro rozhovor.

„Otázky polostrukturovaného rozhovoru jsou nám pomůckami nikoli „pravdami“, které se ověřují.“ (Gulová, Šíp, 2013, s. 108).

Pomocí rozhovoru bylo zjišťováno (viz přílohu D):

- základní údaje o pedagogických pracovnících
- náročnost povolání pedagoga
- ohrožení syndromem vyhoření
- možnosti prevence vzniku syndromu vyhoření
- jak konkrétně pedagogové předcházejí syndromu vyhoření
-

4.3 Charakteristika zkoumaného souboru

Pro účely této práce byly zvoleny tři zkoumané soubory. Jedná se o tři základní školy: ZŠ běžného typu, ZŠ praktická a ZŠ speciální.

Prvním ze souborů je základní škola běžného typu. Základní škola Hrádek u Sušice je příspěvkovou organizací zřizovanou obcí Hrádek. Jde o malotřídní venkovskou školu s 1. stupněm do 5. ročníku. Přičemž jsou zde pouze 4 třídy, vždy dva z ročníků jsou spojeny do jedné třídy (tzv. dvoutřídky). Spojeny jsou vždy nejméně početné ročníky. Současná kapacita školy je 80 žáků a kapacita školní družiny je 30 dětí. Ve škole je vyučováno podle učebního dokumentu Naše škola Hrádek č. j. 7/2007. Hrádek je obcí spádovou, proto do této školy dojíždějí žáci z přilehlých obcí. Pedagogický sbor je tvořen pěti učiteli 1. stupně a jednou vychovatelkou. V pedagogickém sboru působí 5

žen a 1 muž. Všichni pedagogové mají vystudováno učitelství 1. stupně. Pan učitel působí současně i jako metodik prevence sociálně – patologických jevů a je i správcem ICT. Věkový průměr pedagogického sboru je do 40 let. Většinu žáků školy tvoří děti, které bydlí v Hrádku a dále je pak doplňují žáci z přilehlých obcí. Mezi žáky, kteří navštěvují tuto školu, je i několik málo dětí se SPUCH, které jsou integrovány do běžné třídy. Protože jsou třídy většinou s menším počtem žáků, je možné uplatnit vůči žákům se SPUCH individuální přístup.

Druhým zkoumaným souborem byla základní škola praktická. Jde o základní školu, jejíž součástí je nejen ZŠ praktická, ale i speciální. V této škole byly realizovány rozhovory s pedagogy, kteří působí jak ve škole praktické, tak i s pedagogy školy speciální.

V praktické základní škole jsou vzděláváni žáci s lehkým mentálním postižením, dále pak děti zdravotně oslabené a děti ze znevýhodněného sociálního prostředí. V současné době působí ve škole 5 pedagogů a 1 asistent pedagoga.

Třetím zkoumaným souborem byla základní škola speciální, která je také součástí školy ve Strakonících. Tato škola poskytuje vzdělání žákům se středním až těžkým mentálním postižením, kombinovanými vadami a autismem. V této škole pracuje 5 pedagogů, 2 vychovatelé a 7 asistentů pedagoga.

4.4 Sběr dat

Rozhovory byly vedeny s pedagogickými pracovníky ve třech různých typech ZŠ (běžná, praktická, speciální) v období od října 2013 do ledna 2014. Rozhovory byly zaznamenávány do počítače, za použití programu Audacity. Všichni dotazovaní s nahrávkou souhlasili. Na počátku dotazování byl všem zúčastněným vysvětlen záměr a cíl výzkumu a zároveň byli respondenti ujištěni, že zůstanou v anonymitě. V práci nejsou tudíž uvedena pravá jména účastníků, jednotliví účastníci jsou označeni fiktivními jmény. Průměrná doba

trvání rozhovoru je asi 10 minut. Nahrávky jsou přiloženy jako příloha na CD. Během rozhovorů bylo zajištěno dostatečné soukromí.

Dalším krokem při sběru dat bylo jejich přepsání do záznamových archů, které byly k tomuto účelu předem vytvořeny. Přepis byl uskutečněn tzv. doslovnou transkripcí.

V dotazníku byly použity otázky otevřené, polootevřené i uzavřené. Uzavřené otázky nabízejí k odpovědi několik možností, ale je možné zvolit pouze jednu z nich. Dále byly použity uzavřené otázky škálové, kdy respondent vybírá jednu odpověď ze škály možných. Veškeré informace, které byly z realizovaných rozhovorů získány, byly následně zpracovány do případových studií jednotlivých pedagogů.

Pro větší přehlednost jsou informace také zakomponovány do tabulek. V těchto tabulkách jsou uvedeny odpovědi na otázky uzavřené.

4.5 Analýza dat

Získaná data od respondentů byla následně zpracována do případových studií jednotlivých pedagogů. Zároveň byly některé informace zpracovány pro větší přehlednost do tabulek. Na konci byly srovnány výpovědi pracovníků jednotlivých škol.

4.5.1 Základní škola běžného typu

První školou, ve které byly vedeny rozhovory, byla Základní škola Hrádek. Jak již bylo dříve popsáno, jde o malou venkovskou školu s pěti pedagogy.

1) Rozhovor s panem Janem

Identifikační údaje: 39 let, odborná kvalifikace – učitel 1. stupně, ve školství pracuje 15 let, v současném zaměstnání 15 působí let.

Náročnost pedagogického povolání

Pan Jan vnímá své povolání jako spíše náročné, a to především po stránce psychické. Stres na pracovišti pociťuje jen málokdy, výjimečně. Stres u něj vyvolává čas, potřeboval by více času na výuku. Jak sám říká: „*Nikdy nestihnu za vyučovací hodinu udělat to, co jsem si připravil.*“ Další stresová situace, která není tak častá, jsou konflikty s rodiči některých žáků. U škálové otázky, kde 1 znamená nestresující, 2 spíše nestresující, 3 neutrální, 4 spíše stresující a 5 velmi stresující, ohodnotil bodem 1 problémy se zaměstnavatelem a současně problémy v kolektivu a pracovní podmínky. Bodem 2 (spíše nestresující) ohodnotil práci s problémovými žáky a jako neutrální (bod 3) ohodnotil konflikty s rodiči.

Ohrožení syndromem vyhoření

Pan Jan uvádí, že termín syndrom vyhoření zná a domnívá se, že by v budoucnu vznikem syndromu vyhoření mohl být ohrožen. Jako možnou příčinu vzniku vidí nedostatečnou motivaci k výkonu povolání, stereotyp ve své práci. Myslí si, že by pro něj bylo dobré pak na čas změnit zaměstnání a po určité době se vrátit do školství. Na otázku, zda si myslí, že jsou učitelé běžné ZŠ, ZŠ praktické a speciální stejně ohroženi vznikem syndromu vyhoření, odpověděl, že ne. Tedy že míra ohrožení syndromem vyhoření je u pedagogů v těchto typech škol různá. Jako nejméně ohrožené vnímá učitele běžné ZŠ, více ohroženi jsou dle jeho mínění učitelé speciálních škol a nejvyšší míru ohrožení vidí u učitelů praktických škol. Důvodem jsou méně patrné výsledky výuky u žáků.

Možnosti prevence

Jako možnou prevenci by uvítal nějaký program, určité nastavení pravidel práce pro pedagogy. Jako příklad uvádí, že by po 5 letech praxe ve školství měl učitel možnost změny. Jaké konkrétní změny, neví. Jako možnost prevence vzniku syndromu vyhoření by mohla, dle jeho mínění, pomoci i např. supervize. Žádné supervize se dosud neúčastnil, ale princip supervizní práce zná.

Konkrétní metody předcházení vzniku syndromu vyhoření

Stresu se pan Jan zbavuje manuální prací, výlety do přírody, jízdou na kole, sexem. Na otázku zda zná nějaké další techniky, které jsou přímo určené k odbourání stresu, uvádí, že se v minulosti určitě účastnil nějakého semináře s tímto zaměřením, ale na konkrétní věci si již nepamatuje. Ale jistě by člověk měl myslet nejen na ostatní, ale také na sebe. Jak říká: „*Nerozdat se všem, umět říci ne, vybrat si vhodnou formu odpočinku.*“

Při výkonu svého povolání by občas uvítal pomoc odborníka, např. psychologa, poradce, supervizita.

Na otázku, jak by řešil nastupující syndrom vyhoření u sebe samého, odpověděl, že z počátku by si problém nechtěl připustit a pokud ano, pak by jako „správný chlap“ chtěl toto zvládnout sám. „*Nehodí se přece, abych chodil k psychiatrovi nebo k psychologovi.*“ Pravděpodobně by takovou situaci řešil změnou zaměstnání a vyhledával by nejspíš práci fyzickou.

2) Rozhovor s paní Ilonou

Identifikační údaje: 47 let, odborná kvalifikace - učitelka 1. stupně, zároveň ředitelka školy, ve školství pracuje 25 let, v současném zaměstnání je 18 let.

Náročnost pedagogického povolání

Povolání pedagoga hodnotí jako spíše náročné a to pouze po stránce psychické. Stres na pracovišti pociťuje jen výjimečně, občas se nějaká stresová situace objeví. Jako stresové situace uvádí: ohlášené kontroly, nepříjemná jednání s rodiči. Ve škálové otázce bodem 1 (nestresující) hodnotí problémy v kolektivu a pracovní podmínky, bod 2 (spíše nestresující) přiřadila k problémům se zaměstnavatelem. Jako spíše stresující, tedy bodem 4, ohodnotila práci s problémovými žáky a konflikty s některými rodiči.

Ohrožení syndromem vyhoření

S termínem syndrom vyhoření se již setkala. Současně i uvádí, že může být tímto syndromem v budoucnu ohrožena. „*Proč ne, po takové době ve*

školství.“ Jako příčiny vidí: zvyšující se psychickou zátěž, konflikty s některými z rodičů. Domnívá se, že rodiče řeší i nepodstatné záležitosti.

Paní Ilona je přesvědčena, že pedagogové jsou vyhořením ohroženi stejnou měrou, bez ohledu na typ školy, ve které působí. (ZŠ běžná, praktická, speciální).

Možnosti prevence

Jako možnosti prevence vidí dostatek odpočinku, relaxaci, pohodu a klid v rodině – dobré rodinné zázemí. Supervizi jako možnost předcházení vyhoření hodnotí kladně, i když se sama zatím žádné supervize neúčastnila. Ovšem termín supervize a podstatu supervizních setkání zná.

Konkrétní metody předcházení vzniku syndromu vyhoření

Stresu se paní Ilona zbavuje odpočinkem, relaxací, četbou, procházkami a v současné době ji velkou radost přináší i malý vnouček.

Žádné konkrétní metody a techniky, určené přímo k práci se stresem, nezná. Při své práci by někdy uvítala pomoc odborníka (psychologa, supervizora, poradce). Pokud by snad někdy pociťovala nějaké známky vyhoření, řešila by to nejspíš odchodem ze školství.

3) Rozhovor s paní Martou

Identifikační údaje: 42 let, odborná kvalifikace – učitelství 1. stupně-speciální pedagogika, ve školství pracuje 10 let, v současném zaměstnání 7 let.

Náročnost pedagogického povolání

Své povolání hodnotí paní Marta jako spíše náročné, a to převážně po stránce psychické. Na pracovišti stres nepociťuje. Stres u ní vyvolávají nepříjemná jednání s rodiči. Problémy a neshody se zaměstnavatelem hodnotí bodem 1 (nestresující), problémy v kolektivu a pracovní podmínky vnímá jako spíše nestresující (ohodnotila bodem 2), práci s problémovými žáky hodnotí jako neutrální (bod 3) a jako velmi stresující hodnotí konflikty s rodiči (bod 5).

Ohrožení syndromem vyhoření

S termínem syndrom vyhoření se paní Marta již setkala a současně je přesvědčena, že by mohla v budoucnu být tímto syndromem ohrožena. Jako konkrétní příčinu možného vzniku vyhoření uvádí dlouhotrvající, nepříjemné, neřešitelné konflikty s rodiči. Zároveň je přesvědčena, že pedagogové v různých typech základních škol (ZŠ běžná, praktická, speciální) jsou ohroženi vyhořením různou měrou. Pokud by měla seřadit vzestupně pedagogy těchto typů základních škol, tak za nejméně ohrožené uvedla učitele v běžné základní škole, více ohroženi jsou podle paní Marty učitelé ve speciální škole a za nejvíce ohrožené považuje pedagogy praktických škol.

Možnosti prevence

Prevencí vyhoření by mohl být sport, rodinná pohoda, koníčky, být aktivní. Se supervizí se paní Marta setkala. Supervizního setkání se účastnila, ovšem ne ve školství. Hodnotí ji jako nepřínosnou pro své povolání. Není přesvědčena o tom, že by supervize mohla pomoci v prevenci syndromu vyhoření. Konkrétně v případě konfliktů s rodiči by mohla pomoci učitelům v jednání s rodiči, ale konkrétní problém s rodičem by nevyřešila. Pokud by se supervize mohl účastnit i rodič, byl by ochoten se na něčem domluvit, pak možná ano. Ale supervize sama o sobě jako taková ne.

Konkrétní metody předcházení vzniku syndromu vyhoření

Paní Marta se zbavuje stresu sportem a fyzickou prací. Uvádí i další možnosti, které vedou k odstranění stresu, jako např. kulturu, sex, turistiku, dále i jiné odbornější metody jako aromaterapie, arteterapie a muzikoterapie.

Zcela jistě by paní Marta při své práci občas uvítala pomoc psychologa a možná i supervizora.

Pokud jde o poslední otázku, jak by řešila u své osoby počínající syndrom vyhoření, uvedla paní Marta, že si není zcela jistá, zda by si toto dokázala vůbec přiznat. Určitě by nezměnila zaměstnání. Myslí si, že by do svého života zavedla více aktivit. Možná by vyhledala pomoc psychologa a promluvila by si se zaměstnavatelem.

Porovnání výpovědí pedagogů ze Základní školy Hrádek

Náročnost pedagogického povolání

Všichni tři pedagogové v této základní škole vnímají své povolání jako spíše náročné, a to především po psychické stránce.

Co se týká otázky stresu na pracovišti, jeden z pracovníků nepociťuje na pracovišti žádný stres, jeden uvádí, že výjimečně, a další naopak, že pociťuje na pracovišti stres často. Jako důvod uvádějí nepříjemná jednání s rodiči, konflikty s rodiči. Dalším původcem stresu může být např. i ohlášená kontrola. Tento důvod uvedla paní učitelka, která působí v této organizaci zároveň jako ředitelka. Dalším stresorem na pracovišti bývá i boj s časem, nedostatek času. Ve výčtu stresových situací ohodnotili bodem 1 (nestresující) dva ze zúčastněných pedagogů problémy a neshody se zaměstnavatelem. Jeden ohodnotil problémy se zaměstnavatelem bodem 2 (spíše nestresující), v tomto případě je však na místě upozornit, že šlo o zřizovatele školy, neboť takto odpověděla ředitelka školy, jejímž zaměstnavatelem je právě zřizovatel. Co se týká možných konfliktů na pracovišti, konfliktů s kolegy, tak bodem 1 (nestresující) tuto situaci ohodnotili 2 ze tří pedagogů. Jeden ohodnotil bodem 2 (spíše nestresující). Další situací, která byla v rozhovoru nastíněna, byly ztížené pracovní podmínky (např. nedostatek učebních materiálů, učebnic, zastaralé materiály a učební pomůcky apod.), kdy opět dva z pedagogických pracovníků ohodnotili tuto situaci bodem 1 (nestresující), jeden z pracovníků bodem 2 (spíše nestresující). Práci s problémovými žáky ohodnotili pedagogové body 2 (spíše nestresující), 3 (neutrální) a 4 (spíše stresující). Přičemž jeden z respondentů označil tyto situace za někdy velmi vypjaté. Jako nejvíce stresující považují pedagogové nepříjemná a konfliktní jednání s rodiči. Jeden z pracovníků ohodnotil tyto situace za velice stresující (bod 5), další z pracovníků za spíše stresující (bod 4) a třetí z pracovníků považuje tyto situace za neutrální (bod 3) a to z toho důvodu, že k těmto konfliktům nedochází zase až tak často.

Ohrožení syndromem vyhoření

S termínem syndrom vyhoření se setkali všichni pedagogičtí pracovníci této školy. Na otázku, zda si myslí, že by mohli být někdy vznikem syndromu vyhoření ohroženi, odpověděli všichni tři, že ano. Jako příčinu vzniku uvedli zvyšující se psychickou zátěž, zvyšující se počet konfliktních jednání s rodiči, nedostatečnou motivaci pro práci učitele, stereotyp. Zajímavé bylo srovnání možného ohrožení syndromem vyhoření u pedagogů různých typů ZŠ. Jeden z učitelů uvedl, že pedagogové různých typů ZŠ (ZŠ běžná, speciální, praktická) jsou syndromem vyhoření ohroženi stejnou měrou. Zbývající dva učitelé měli dojem, že nejvíce jsou syndromem vyhoření ohroženi pedagogové v praktických školách, na druhém místě pak učitelé ve speciální škole a za nejméně ohrožené označili pedagogy, kteří působí na běžné základní škole.

Možnosti prevence

Výčet možných preventivních opatření (prevence vzniku syndromu vyhoření) byl velmi pestrý. Velmi zajímavá myšlenka jednoho z pedagogů bylo zavedení určitého programu pro učitele, pravidel práce učitele. Např. by učitel po určité době svého působení ve školství změnil zaměstnání a po nějaké době se mohl opět vrátit. Tím by se mohlo účinně předejít vzniku vyhoření. Jako další možnosti prevence učitelé uváděli: sportovní aktivity, rodinné zázemí, koníčky, aktivní život, dostatek odpočinku, relaxace.

S termínem supervize se setkali všichni tři respondenti. Dva z dotazovaných v souvislosti se syndromem vyhoření uvedli, že by supervize mohla být prevencí před vznikem tohoto syndromu. Třetí z dotazovaných uvedla, že si nemyslí, že by supervize mohla být v tomto případě nápomocná. Důvodem je to, že pokud se například jedná o nepříjemná jednání s rodiči, byla by supervize pouze jednostranná. Určitě by se supervize neúčastnili rodiče, a pokud ano, nikdo nezaručí, že by se problém nějak vyřešil. Supervize by mohla pomoci možná učitelům s tím, jak jednat s rodiči. Se supervizí má zkušenost jen jeden z respondentů, a to právě paní učitelka, která ji označila za nepřínosnou.

Konkrétní metody předcházení vzniku syndromu vyhoření

Respondenti uváděli tyto možnosti zbavení se stresu: odpočinek, relaxace, četba, procházky, sport, fyzická práce, výlety a sex. Zároveň se i shodli na tom, že jim tyto aktivity přináší úlevu. Na otázku jaké znají techniky, které jsou přímo určené na odbourání stresu, odpověděli: vhodná forma odpočinku, umět říci „ne“, muzikoterapie, arteterapie, aromaterapie.

Při výkonu své profese by všichni tři respondenti občas uvítali pomoc či radu odborníka např. psychologa, supervizora nebo i právního poradce.

Pokud by se u dotazovaných objevily známky syndromu vyhoření, řešili by to nejprve svépomocí, pak psychologem, promluvou se zaměstnavatelem, v krajním případě odchodem ze školství.

Tab. 2: Náročnost pedagogického povolání (běžná ZŠ)

Pracovník	Jak vnímáte své povolání?				
	velmi náročné	spíše náročné	neutrální	spíše nenáročné	nenáročné
Jan		x			
Ilona		x			
Marta		x			

Zdroj: Vlastní výzkum

Tab. 3: Náročnost povolání pedagoga po fyzické a psychické stránce (běžná ZŠ)

Pracovník	Po jaké stránce vnímáte své povolání jako náročné?		
	fyzické	psychické	fyzické i psychické
Jan		x	
Ilona		x	
Marta		x	

Zdroj: Vlastní výzkum

Tabulka 4: Hodnocení vybraných situací pedagogy z hlediska stresu (běžná ZŠ)

Pracovník	Jak hodnotíte následující situace z hlediska stresu?				
	problémy se zaměstnavatelem	neshody v kolektivu	ztížené pracovní podmínky	práce s problémovými žáky	nepříjemná jednání s rodiči
Jan	1	1	1	2	3
Ilona	2	1	1	4	4
Marta	1	2	2	3	5

Zdroj: vlastní výzkum

Tabulka 5: Odpovědi pedagogů na uzavřené otázky, které se týkají stresu a syndromu vyhoření, s možností odpovědí ano, ne, nevím (běžná ZŠ)

Pracovníci	Uzavřené otázky			
	Pocítujete na pracovišti někdy stres?	Setkal jste se s termínem syndrom vyhoření?	Myslíte si, že byste v budoucnu mohl být ohrožen syndromem vyhoření?	Myslíte si, že míra ohrožení syndromem vyhoření je u všech pedagogů v těchto typech škol stejná? (ZŠ běžná, praktická, speciální)
Jan	ano	ano	ano	ne
Ilona	ano	ano	ano	ano
Marta	ne	ano	ano	ne

Zdroj: vlastní výzkum

Tabulka 6: Odpovědi pedagogů na uzavřené otázky, které se týkají supervize jako prevence syndromu vyhoření, s možností ano, ne, nevím (běžná ZŠ)

Pracovníci	Uzavřené otázky		
	Setkal jste se s termínem supervize?	Myslíte si, že by supervize mohla pomoci v předcházení vzniku syndromu vyhoření?	Účastnil jste se někdy supervize?
Jan	ano	Ano	ne
Ilona	ano	Ano	ne
Marta	ano	Ne	ano

Zdroj: vlastní výzkum

4.5.2 Základní škola speciální

Druhou školou, ve které byly vedeny rozhovory, byla Základní škola speciální a praktická ve Strakonících. V této škole byly rozhovory uskutečněny opět se třemi pedagogy, nejprve s pedagogy, kteří působí ve speciální ZŠ.

1) Rozhovor s paní Danielou

Identifikační údaje: 45 let, odborná kvalifikace – učitelství pro 2. stupeň (ruský jazyk – dějepis), učitelství pro střední školy (český jazyk a literatura), rozšiřující studium speciální pedagogiky pro učitele. Ve školství pracuje 22 let a po celou dobu ve speciální škole ve Strakonících.

Náročnost pedagogického povolání

Paní Daniela hodnotí své povolání jako spíše náročné, a to jak po stránce fyzické tak i psychické. Fyzická náročnost povolání závisí na skladbě dětí ve třídě, např. děti imobilní, které vyžadují přenášení, převážení na vozíku apod. Stres pociťuje paní Daniela na pracovišti jen občas. Důvodem toho bývá

spíše nemoc, nebo nějaká fyzická indispozice, která ji omezuje ve výkonu povolání.

Situace, které jí byly nabídnuty jako možné stresové, ohodnotila bodově takto: problémy se zaměstnavatelem jako nestresující (bod 1), neshody v kolektivu a pracovní podmínky jako spíše nestresující (bod 2), práce s problémovými žáky jako neutrální (bod 3) a konflikty s rodiči jako spíše stresující (bod 4). I když k problémům s rodiči zároveň dodává, že je to individuální.

Dále paní Daniela považuje za velmi stresující to, že v současné době pracuje 3 hodiny v týdnu i ve škole praktické, kde výsledky výuky nejsou adekvátní přípravě učitele na hodinu. Zároveň Daniela dodává, že to nebere jako osobní selhání, spíše je její očekávání větší než skutečnost, což ji deprimuje.

Ohrožení syndromem vyhoření

Termín syndrom vyhoření respondentka zná. Domnívá se, že vznikem syndromu vyhoření v budoucnu být ohrožena nemůže. Má stanovenou hranici, za kterou ví, že se již nedostane. Co se týká míry ohrožení pedagogů na různých typech ZŠ syndromem vyhoření, usuzuje, že není rozdíl mezi pedagogy na běžné ZŠ či na speciální nebo praktické. Uvádí, že více ohroženi jsou učitelé na 2. st. ZŠ.

Možnosti prevence

Paní Daniela je přesvědčená, že riziko vzniku syndromu vyhoření souvisí i s osobností člověka. Člověk by měl být spokojen sám se sebou, se svým životem. Další důležitá věc jsou dle jejího mínění „menší očekávání“. V tomto případě od žáků. „*Pokud učitel očekává spíše méně, může být jen mile překvapen.*“

Další důležitou věcí je odpočinek. Nepřeceňovat důležitost svého povolání ani své osoby.

S termínem Supervize se setkala. Na otázku, zda by i supervize mohla pomoci předcházet vzniku syndromu vyhoření, odpověděla, že neví. Supervize se nikdy neúčastnila.

Konkrétní metody předcházení syndromu vyhoření

Daniela se zbavuje stresu cvičením, procházkami, canisterapií, meditací při svíčkách, prací na zahrádce. Překvapující bylo i její tvrzení, že snížila své nároky na svou rodinu, čímž se zbavila části stresu. Všechny aktivity, které uvedla, jí pomáhají v boji se stresem.

Speciálními technikami zaměřenými na odbourání stresu jsou podle paní Daniely masáže, poslech relaxační hudby, meditace.

Při výkonu svého povolání by zcela jistě občas uvítala pomoc odborníka, zejména pak psychologa nebo odborného pracovníka Speciálně pedagogického centra.

Jestliže by se u paní Daniely objevily příznaky syndromu vyhoření, řešila by to nejprve návštěvou psychologa. Pokud by však její stav vyžadoval užívání léků, pak by toto řešila odchodem ze školství.

2) Rozhovor s paní Terezou

Identifikační údaje: 34 let, odborná kvalifikace – v současné době studuje 4. rok učitelství pro 1. stupeň, ve školství pracuje 2 roky a po celou dobu ve speciální škole ve Strakonících.

Náročnost pedagogického povolání

Respondentka vnímá své povolání jako spíše náročné, a to po stránce psychické. Na pracovišti pocítuje někdy stres. Stres u ní vyvolává situace, kdy se ve třídě sejde více náročných dětí. Pod pojmem „náročný“ má na mysli děti s těžkým stupněm postižení, autisty atd.

Z nabízených možností stresových situací na pracovišti hodnotí jako nestresující (bod 1) neshody a problémy v kolektivu. Spíše nestresující (bod 2) jsou pro paní Terezu neshody s rodiči a problémy se zaměstnavatelem. Neutrální (bod 3) je práce s problémovými žáky a ztížené pracovní podmínky.

Jiné stresové situace na svém pracovišti nepozoruje.

Ohrožení syndromem vyhoření

S pojmem syndrom vyhoření se setkala. Zda by mohla být v budoucnu ohrožena vyhořením, nedokáže zatím posoudit.

Za nejvíce ohrožené syndromem vyhoření považuje pedagogy ve škole praktické. Pedagogové ve škole speciální a běžné jsou podle paní Terezy ohroženi stejnou měrou. Jen ještě dodává, že při vyšším počtu žáku v jedné třídě běžné ZŠ, může být tato situace pro pedagogy velmi náročná, oproti pedagogům ve třídě speciální školy.

Možnosti prevence

Stejně jako paní Daniela, tak i paní Tereza vnímá osobnost pedagoga jako velmi důležitou, a to nejen ve vyučovacím procesu, ale i v předcházení syndromu vyhoření. „*Někdo je labilnější povahy, někdo je odolnější vůči stresu.*“ Samozřejmě člověku mohou pomoci některé techniky jako relaxace, aktivní odpočinek apod.

S termínem supervize se paní Tereza dosud neseťkala, proto ani neví, zda by právě supervize mohla být účinnou prevencí vyhoření.

Konkrétní metody předcházení syndromu vyhoření

Sama paní Tereza se zbavuje stresu aktivním odpočinkem (procházkou, cvičením). Tyto metody ji účinně zbavují stresu. Jiné metody přímo zaměřené na stres nezná.

Při výkonu svého povolání by uvítala občasnou pomoc psychologa nebo lékaře (odborného), právě vzhledem k tomu, že pracuje s dětmi s různými typy postižení a v různých kombinacích.

Pokud by někdy byla ohrožena syndromem vyhoření, určitě by vyhledala pomoc psychologa. Odchod ze školství by pro ni byl až krajním řešením.

3) Rozhovor s panem Radkem

Identifikační údaje: 50 let, odborná kvalifikace – speciální pedagogika vychovatelství (5 let studia), rozdílové studium speciální pedagogiky učitelství. Ve školství pracuje 31 let, celou dobu jako speciální pedagog. V současném zaměstnání pracuje 14 let.

Náročnost pedagogického povolání

Své povolání definuje jako spíše náročné, a to po stránce psychické. I když jeho povolání zahrnuje i fyzickou práci (transport dětí na vozíku, přenášení na toaletu, přebalování apod.), nezatěžuje ho to natolik, aby mohl mluvit o fyzické náročnosti svého povolání. Zároveň ale dodává, že pracoval nějakou dobu v praktické škole, která je součástí celé školy a tuto práci považuje za více psychicky náročnou než je jeho dosavadní práce ve speciální škole.

Na pracovišti někdy pociťuje stres. Ten je u něj vyvolán vyšším počtem žáků, rychlým střídáním činností.

Za nestresující považuje jednání s rodiči, které hodnotí bodem 1. Za spíše nestresující, tedy bodem 2 ohodnotil pracovní podmínky. Bodem 3 (neutrálně) popsal situace, kdy může docházet k neshodám se zaměstnavatelem, s kolegy, či při práci s problémovými žáky.

Za velmi stresové označil období začátku školního roku, pololetí a konce školního roku, které je spojeno se zvýšenou administrativou. Dále je stresován nenadálými situacemi, např. doprovody, přepravy dětí. Za problematický považuje i nedostatečný počet personálu (asistentů pedagoga). Protože pan Radek pracuje s autistickými dětmi, setkává se častěji s agresivitou u dětí. Někdy jsou hodiny dost náročné, právě kvůli výbuchům agrese některých dětí. „*Těžko se nám pak pracuje s ostatními a zároveň nemůžeme veškerou svou pozornost věnovat jednomu agresivnímu dítěti.*“ Jako příklad uvedl případ jednoho chlapce, který musel být kvůli svým výbuchům agrese na čas umístěn do dětské psychiatrické léčebny.

Ohrožení syndromem vyhoření

Pojem syndrom vyhoření pan Radek zná. Zároveň si i myslí, že by mohl být v budoucnu vyhořením ohrožen. Konkrétní příčinou by mohl být pracovní stereotyp, omezené možnosti činností s postiženými dětmi. „*Práce je velmi náročná na tvořivost.*“

Pokud jde o pedagogy různých typů ZŠ (ZŠ běžná, speciální a praktická), pak za nejvíce ohrožené syndromem vyhoření považuje pedagogy ze ZŠ praktické.

Možnosti prevence

Pan Radek si myslí, že prevencí syndromu vyhoření by mohla být různá školení, která bohužel nejsou tak častá. Škola nemá dostatek finančních prostředků na školení zaměstnanců.

S termínem supervize se setkal, ale jen ve smyslu interní supervize, a to spíše ve významu proškolení a zaučení nových pracovníků těmi zkušenějšími. Zda by mohla být prevencí vyhoření, si pan Radek není zcela jistý.

Konkrétní metody předcházení syndromu vyhoření

Pan Radek má mnoho zájmů a koníčků, s jejichž pomocí bojuje se stresem. Pan Radek říká: „*Vždy se na něco těším.*“

Jako účinnou metodu, jak se zbavit stresu, považuje i dobrý kolektiv v práci.

Někdy by při své práci uvítal pomoc psychologa, a to zejména ve vztahu ke své osobě a někdy dalšího odborníka (lékaře, logopeda apod.), a to ve vztahu ke své práci.

Porovnání výpovědí pedagogů speciální školy ve Strakonících

Náročnost pedagogického povolání

Všichni z oslovených pedagogů vnímají své povolání jako spíše náročné. Dva jej považují za náročné hlavně po psychické stránce, jeden pedagog jak po stránce psychické, tak i fyzické.

Stres na pracovišti někdy pociťují všichni tři dotazovaní. Problémy a neshody se zaměstnavatelem hodnotí každý jinak, jeden bodem 1 jako nestresující, další bodem 2 jako spíše nestresující a poslední z dotazovaných bodem 3 jako neutrální. Další situaci – neshody v kolektivu – hodnotí opět jeden z dotazovaných bodem 1, další respondent bodem 2 a poslední bodem 3. Pracovní podmínky hodnotí dva z dotazovaných bodem 2 (spíše nestresující) a jeden pedagog bodem 3 (neutrální). Situaci jakou je práce s problémovými žáky z hlediska stresu, hodnotí všichni tři dotazovaní shodně, a to bodem 3, tedy neutrálně. Dost se rozcházel při hodnocení jednání s rodiči jako stresové situace. Zatímco jeden z nich ohodnotil takovou situaci bodem 1 (nestresující), druhý bodem 2 (spíše nestresující) a třetí z dotazovaných bodem 4 (spíše stresující).

Jednoho z dotazovaných stresuje administrativní zátěž, nedostatek personálu, hlavně asistentů pedagoga. Další z dotazovaných uvedl jako stresovou takovou situaci, kdy musí odučit 3 hodiny týdně v praktické škole. Přičemž stres mu nejvíce přináší vysoké očekávání od žáků.

Ohrožení syndromem vyhoření

Všichni tři pedagogové se setkali s pojmem syndrom vyhoření. Jejich odpovědi se na otázku, zda by mohli být v budoucnu ohroženi syndromem vyhoření, velmi rozcházejí. Zatímco jeden odpověděl, že ano, další z dotazovaných odpověděl, že ne, a poslední nedokázal toto posoudit. Jako možný důvod vyhoření uvedl respondent pracovní stereotyp.

Dva ze tří pedagogů si myslí, že pedagogové různých typů ZŠ nejsou syndromem vyhoření ohroženi stejně. Domnívají se, že nejvíce jsou syndromu vyhoření vystaveni pedagogové praktické školy. Běžnou základní školu a školu

speciální hodnotí víceméně na stejné úrovni, tedy co se do ohrožení pedagogů vyhořením týká. Třetí pedagog si myslí, že pedagogové všech tří typů ZŠ jsou vyhořením ohroženi stejně.

Možnosti prevence

Dva z dotazovaných upozornili na to, že je velmi důležitá samotná osobnost pedagoga. Tedy že někdo je labilnější, náchylnější k vyhoření. Jako další možnosti prevence byly uváděny relaxace, aktivní odpočinek, menší očekávání, menší nároky sám na sebe, možnost různých školení.

S pojmem supervize se setkali dva z dotazovaných, ale nevědí, zda by mohla pomoci v prevenci vyhoření. Respondenti se žádné supervize nikdy neúčastnili. Třetí dotazovaný se s tímto termínem nikdy nesetkal, tudíž nemůže posoudit přínos supervize v této oblasti.

Konkrétní metody předcházení syndromu vyhoření

Respondenti uváděli, že se stresu zbavují aktivním odpočinkem, zájmy, koníčky, procházkami, canisterapií, meditací, cvičením. Dále jeden z dotazovaných uvedl, že je důležitý i dobrý kolektiv v práci.

Jako speciální techniky na odbourání stresu jeden z pedagogů zmínil masáže, poslech relaxační hudby, meditaci.

Při svém povolání by všichni tři občas uvítali pomoc či radu psychologa, jiného odborníka, např. lékaře, logopeda apod.

Pokud by někdy pocítili první příznaky vyhoření, vyhledali by všichni tři pomoc psychologa a v nejkrajnějším případě by odešli ze školství.

Tabulka 7 : Náročnost pedagogického povolání (ZŠ speciální)

Pracovník	Jak vnímáte své povolání?				
	velmi náročné	spíše náročné	neutrální	spíše nenáročné	nenáročné
Daniela		x			
Tereza		x			
Radek		x			

Zdroj: Vlastní výzkum

Tabulka 8: Náročnost povolání pedagoga po fyzické a psychické stránce (ZŠ speciální)

Pracovník	Po jaké stránce vnímáte své povolání jako náročné?		
	fyzické	psychické	fyzické i psychické
Daniela			x
Tereza		x	
Radek		x	

Zdroj: Vlastní výzkum

Tabulka 9: Hodnocení vybraných situací pedagogy z hlediska stresu (ZŠ speciální)

Pracovník	Jak hodnotíte následující situace z hlediska stresu?				
	problémy se zaměstnavatelem	neshody v kolektivu	ztížené pracovní podmínky	práce s problémovými žáky	nepříjemná jednání s rodiči
Daniela	1	2	2	3	4
Tereza	2	1	3	3	2
Radek	3	3	2	3	1

Zdroj: Vlastní výzkum

Tabulka 10: Odpovědi pedagogů na uzavřené otázky, které se týkají stresu a syndromu vyhoření, s možností ano, ne, nevím (ZŠ speciální)

Pracovníci	Uzavřené otázky			
	Pocítujete na pracovišti někdy stres?	Setkal jste se s termínem syndrom vyhoření?	Myslíte si, že byste v budoucnu mohl být ohrožen syndromem vyhoření?	Myslíte si, že míra ohrožení syndromem vyhoření je u všech pedagogů v těchto typech škol stejná? (ZŠ běžná, praktická, speciální)
Daniela	Ano	ano	ne	ano
Tereza	Ano	ano	nevím	ne
Radek	Ano	ano	ano	ne

Zdroj: vlastní výzkum

Tabulka 11: Odpovědi pedagogů na uzavřené otázky, které se týkají supervize, jako prevence syndromu vyhoření, s možností odpovědí ano, ne, nevím (ZŠ speciální)

Pracovníci	Uzavřené otázky		
	Setkal jste se s termínem supervize?	Myslíte si, že by supervize mohla pomoci v předcházení vzniku syndromu vyhoření?	Účastnil jste se někdy supervize?
Daniela	ano	nevím	ne
Tereza	Ne	nevím	ne
Radek	ano	nevím	ne

Zdroj: Vlastní výzkum

4.5.3 Základní škola praktická

Poslední tři rozhovory se uskutečnily ve škole praktické ve Strakonících. Osloveni byli opět tři pedagogové.

1) Rozhovor s paní Andreou

Identifikační údaje: věk 48 let, odborná kvalifikace – speciální pedagogika učitelství, ve školství pracuje 21 let a v současném zaměstnání 16 let.

Náročnost pedagogického povolání

Svoji profesi hodnotí jako spíše náročnou, a to hlavně po stránce psychické. Někdy pocítuje na pracovišti stres. Důvodem toho bývá afektovanost romských žáků.

Problémy nebo neshody se zaměstnavatelem hodnotí z hlediska stresu bodem 2 (spíše nestresující), stejně hodnotí i neshody v kolektivu a pracovní podmínky. Bodem 3 tedy jako neutrální hodnotí konflikty a nepříjemná jednání s rodiči. Jako spíše stresující (bod 4) hodnotí práci s problémovými žáky. Jiné situace, které by u ní vyvolávaly stres, ji nenapadají.

Ohrožení syndromem vyhoření

S termínem syndrom vyhoření se již setkala a domnívá se, že by jí v budoucnu mohla být ohrožena. Jak říká: „*Ohrožení jsme všichni, ale doufám, že mě to nepotká.*“ Příčinou by u ní mohla být jednotvárná práce. V současném zaměstnání však toto nepocítuje. Pracuje s romskými dětmi, které jsou dle jejího mínění velmi temperamentní, a tak je každý den jiný.

Vyhořením jsou ohroženi pedagogové bez rozdílu. Míněno tedy ať již pracují na kterémkoliv typu základní školy (běžná, speciální nebo praktická).

Možnosti prevence

Paní Andrea se domnívá, že jde o individuální věc. Velmi záleží na osobním založení každého jedince. Určitě s prevencí nemůže pomoci někdo druhý, například ředitel. Důležité jsou zájmy, koníčky a rodina.

S pojmem supervize se setkala, ale ne ve spojitosti se syndromem vyhoření. Neví, zda by supervize mohla v této oblasti pomoci.

Konkrétní metody předcházení syndromu vyhoření

Stresu se paní Andrea zbavuje sportem. Jako další techniky, které jsou podle ní určené proti stresu, uvádí relaxační techniky.

Při své práci by občas zcela jistě uvítala pomoc odborníka, konkrétně psychologa, který by poradil, jak jednat s některými dětmi nebo s rodinnými příslušníky.

Zatím nepřemýšlela o tom, jak by u sebe případný syndrom vyhoření řešila.

2) Rozhovor s panem Františkem

Identifikační údaje: věk 58, odborná kvalifikace – učitelství pro 2. stupeň (matematika, základy průmyslové výroby), speciální pedagogika. Ve školství pracuje 34 let, v současném zaměstnání 15 let.

Náročnost pedagogického povolání

Povolání pedagoga ve speciální škole vnímá jako spíše náročné, hlavně po psychické stránce. Na svém pracovišti stres příliš nepocítuje. Říká: „*Já si stres moc nepřipouštím.*“ Situace, které u pana Františka mohou vyvolat stres, jsou chování dětí a jednání s některými z rodičů.

Mezi situace, které ohodnotil bodem 1 (nestresující) patří problémy se zaměstnavatelem, neshody v kolektivu a pracovní podmínky. Dodává, že se zaměstnavatelem problémy nemá, nemůže si v tomto směru na nic ztěžovat. V kolektivu je také spokojen, jde o malý kolektiv, takže žádné problémy zde nejsou. Bodem 3 (neutrální) hodnotí práci s problémovými žáky a konflikty a nepříjemná jednání s rodiči. Ale zároveň upřesňuje, že je to individuální. Jedná se o malý počet žáků a rodičů.

Jako velmi stresující uvádí chování některých žáků. Říká: „*Nejsou vychovaní z domova, jsou to děti ulice.*“

Ohrožení syndromem vyhoření

Pojem syndrom vyhoření pan František zná, již se s ním setkal. Myslí si, že každý jím může být ohrožen.

U Františka by mohlo být příčinou vyhoření to, že žáci nemají zájem o učivo a nechtějí se dále vzdělávat. Pan František nevidí občas smysl své práce.

Zároveň se domnívá, že nejvíce jsou vyhořením ohroženi učitelé na ZŠ praktické. Má zkušenosti s výukou na běžné ZŠ a říká, že tam se mu určitě učilo lépe. Syndrom vyhoření hrozí podle něj stejně jak pedagogům na běžné, tak pedagogům na speciální základní škole.

Možnosti prevence

Důležitá je dle respondenta určitě osobnost pedagoga, jeho labilita či odolnost.

S termínem supervize se zatím neseťkal, tudíž ani nemá představu, zda by mohla pomoci jako prevence vzniku vyhoření.

Konkrétní metody předcházení syndromu vyhoření

Sám respondent řeší stresové situace relaxací, sportem – jízdou na kole. Pasivně se zajímá o různé sporty, rád čte. Snaží se o to, aby své pracovní záležitosti nechával v práci, a „nebral si je domů“. Což se již za léta praxe naučil.

Konkrétní techniky zaměřené na stres nezná.

Při výkonu svého povolání se dostává někdy do situace, kdy by uvítal radu či pomoc odborníka. V současné době spolupracuje se SPC a PPP.

Pokud by snad někdy měl pocit, že pociťuje příznaky syndromu vyhoření, určitě by vyhledal pomoc psychologa.

3) Rozhovor s paní Marií

Identifikační údaje: věk 54 let, odborná kvalifikace speciální pedagog. Ve školství pracuje 36 let a po celou dobu u téhož zaměstnavatele.

Náročnost pedagogického povolání

Své povolání definuje jako velmi náročné, a to převážně po stránce psychické. Fyzickou zátěž pociťovala, jen když pracovala ve speciální škole.

Někdy se na pracovišti stresuje. Zejména v období vysvědčení, které je spojené s velkou administrativou.

Jako nestresující (bodem 1) hodnotí problémy se zaměstnavatelem, neshody v kolektivu a práci s problémovými žáky. Dodává, že se současným zaměstnavatelem problémy nemá. Jako spíše nestresující (bodem 2) hodnotí pracovní podmínky a komunikaci s některými rodiči.

Jako další situace, které u ní mohou na pracovišti vyvolat stres, uvádí respondentka neshody v kolektivu a rozbroje mezi spolupracovníky.

Ohrožení syndromem vyhoření

Pojem syndrom vyhoření respondentka zná. Zároveň má dojem, že něčím podobným prošla v minulosti, kdy byla přeřazena ze školy speciální do části praktické, což považovala za velkou křivdu. Dokonce uvažovala o změně zaměstnání. Nicméně se situace asi po roce ustálila a paní Marie se se vzniklou situací smířila. Protože svým prožitkem získala určitý nadhled a přestala svou práci brát až tak vážně, míní, že by se jí toto už stát nemělo.

Domnívá se, že všichni pedagogové všech tří typů ZŠ jsou syndromem vyhoření ohroženi stejně.

Možnosti prevence

Za velmi důležitou považuje samotnou osobnost pedagoga. Určitě záleží na odolnosti člověka vůči stresu. Ne každý se podle ní hodí na povolání pedagoga.

Klid a pohoda v rodině také výrazně přispívá proti stresu. Dál je paní Marie zastáncem toho, že by člověk neměl svou práci brát až tak vážně. „*To, že děláte práci, která vás baví, je bonus v životě. Ale hlavní je být zdravý, mít dobré rodinné zázemí a přátele, na které se můžete vždycky obrátit.*“

S pojmem supervize se již setkala. Zda by mohla pomoci v předcházení vzniku syndromu vyhoření, paní Marie neví. Nikdy se žádné supervize neúčastnila.

Konkrétní metody předcházení syndromu vyhoření

Paní Marie se stresu zbavuje cvičením a hlavně smyslem pro humor.

Jako techniky zaměřené proti stresu uvádí psychoterapii, pohyb, pomoc psychologa, spánek a zdravou stravu.

Při své práci by občas uvítala pomoc psychologa.

Pokud by pociťovala první příznaky syndromu vyhoření, změnila by zaměstnání.

Porovnání výpovědí pedagogů praktické školy ve Strakonících

Náročnost pedagogického povolání

Všichni oslovení pedagogové základní školy praktické vnímají své povolání jako náročné. Dva z nich definují svou profesi jako spíše náročnou. Jeden dokonce jako velmi náročnou. Všichni se také shodli na tom, že je jejich profese náročná hlavně po stránce psychické. Dva z respondentů pociťují v zaměstnání někdy stres. Jeden uvádí, že jen občas, stres si moc nepřipouští.

Problémy se zaměstnavatelem jako stresovou situací označili 2 z dotazovaných bodem 2 tedy spíše nestresující, a jeden bodem 1 nestresující. Neshody v kolektivu jsou pro jednoho z dotazovaných spíše nestresující (bod 2) a pro další dva nestresující (bod 1). Pracovní podmínky jsou hodnoceny dvěma pedagogy jako spíše nestresující (bod 2) a jeden je hodnotí jako nestresující (bod 1). Problémoví žáci spíše stresují jednoho dotazovaného (4 body), neutrálně je hodnotí také jeden z respondentů (bod 3) a bodem 1 tedy jako nestresující je hodnotí také jeden respondent. Poslední stresová situace – konflikty a nepříjemná jednání s rodiči

ohodnotili dva z respondentů bodem 3 (neutrální) a jeden respondent jako spíše nestresující.

Jako další stresové situace, uváděli tyto pedagogové následující: chování dětí (nevychovanost, děti ulice), nekolegiálnost některých spolupracovníků.

Ohrožení syndromem vyhoření

S termínem syndrom vyhoření se setkali všichni. Jedna z dotazovaných si myslí, že si vyhořením prošla. Ta samá respondentka uvádí, že již ohrožena být nemůže, že získala určité zkušenosti a nadhled nad svou prací. Další dva pedagogové míní, že by jím v budoucnu mohli být ohroženi. Jako konkrétní příčinu vidí nezáměr žáků o vzdělávání.

Dva pedagogové si myslí, že učitelé všech typů ZŠ jsou ohroženi vyhořením stejnou měrou. Jeden z dotazovaných je naopak přesvědčen, že více jsou ohroženi učitelé praktických základních škol.

Možnosti prevence

Jako možnou prevenci před vyhořením pracovníci uváděli důležitost osobnosti učitele, jeho zkušenosti, dále pěstování zálib, koníčků, nenahraditelnost rodinného zázemí a dobrých přátel.

S termínem supervize se dva z pedagogů setkali, jeden tento termín nezná. Zároveň se shodli na tom, že neví, zda by jim mohla pomoci v předcházení syndromu vyhoření. Supervize se nikdy neúčastnili.

Konkrétní metody předcházení syndromu vyhoření

Stresu se zbavují sportem, relaxací, četbou. Jako konkrétní techniky zaměřené přímo na odbourání stresu uváděli: relaxační cvičení, psychoterapii, spánek, zdravou stravu, pomoc psychologa.

Občas by uvítali pomoc psychologa i jiných odborníků.

Pokud by pociťovali nějaké známky vyhoření, obrátili by se na psychologa, nebo by změnili zaměstnání.

Tabulka 12 : Náročnost pedagogického povolání (ZŠ praktická)

Pracovník	Jak vnímáte své povolání?				
	velmi náročné	spíše náročné	neutrální	spíše nenáročné	nenáročné
Andrea		x			
František		x			
Marie	x				

Zdroj: Vlastní výzkum

Tabulka 13: Náročnost povolání pedagoga po fyzické a psychické stránce (ZŠ praktická)

Pracovník	Po jaké stránce vnímáte své povolání jako náročné?		
	fyzické	psychické	fyzické i psychické
Andrea		x	
František		x	
Marie		x	

Zdroj: Vlastní výzkum

Tabulka 14: Hodnocení vybraných situací pedagogy z hlediska stresu (ZŠ praktická)

Pracovník	Jak hodnotíte následující situace z hlediska stresu?				
	problémy se zaměstnavatelem	neshody v kolektivu	ztížené pracovní podmínky	práce s problémovými žáky	nepříjemná jednání s rodiči
Andrea	2	2	2	4	3
František	1	1	1	3	3
Marie	1	1	2	1	2

Zdroj: Vlastní výzkum

Tabulka 15: Odpovědi pedagogů na uzavřené otázky, které se týkají stresu a syndromu vyhoření, s možností ano, ne, nevím (ZŠ praktická)

Pracovníci	Uzavřené otázky			
	Pocítujete na pracovišti někdy stres?	Setkal jste se s termínem syndrom vyhoření?	Myslíte si, že byste v budoucnu mohl být ohrožen syndromem vyhoření?	Myslíte si, že míra ohrožení syndromem vyhoření je u všech pedagogů v těchto typech škol stejná? (ZŠ běžná, praktická, speciální)
Andrea	ano	Ano	ano	ano
František	ano	Ano	ano	ne
Marie	ano	Ano	ne	ano

Zdroj: vlastní výzkum

Tabulka 16: Odpovědi pedagogů na uzavřené otázky, které se týkají supervize, jako prevence syndromu vyhoření, s možností odpovědí ano, ne, nevím (ZŠ praktická)

Pracovníci	Uzavřené otázky		
	Setkal jste se s termínem supervize?	Myslíte si, že by supervize mohla pomoci v předcházení vzniku syndromu vyhoření?	Účastnil jste se někdy supervize?
Andrea	ano	nevím	ne
František	ne	nevím	ne
Marie	ano	nevím	ne

Zdroj: Vlastní výzkum

5 Výsledky

Průzkumu se zúčastnilo celkem 9 pedagogů. Cílem výzkumu bylo zodpovědět 3 výzkumné otázky:

1. Vnímají pedagogičtí pracovníci své povolání jako psychicky náročné a pokud ano, mohou být ohroženi vznikem syndromu vyhoření?
2. Znají pedagogičtí pracovníci možnosti prevence vzniku syndromu vyhoření (včetně možnosti supervize)?
3. Jak konkrétně tyto pedagogičtí pracovníci předcházejí vzniku syndromu vyhoření?

Náročnost povolání pedagoga a ohrožení syndromem vyhoření

Všichni pedagogové, kteří se průzkumu zúčastnili, vnímají své povolání jako náročné (8 z nich jako spíše náročné, 1 jako velmi náročné). Shodli se na tom, že je jejich povolání náročné po stránce psychické. Jen jeden učitel uvedl, že i po stránce fyzické (odpověď paní učitelky školy praktické, kde je nutné někdy děti imobilní přenášet nebo převážet). Stres na pracovišti pociťuje 7 z 9 dotazovaných pedagogů, zbývající dva odpověděli, že ne, nebo že si stres moc nepřipouští. U situací, které u nich vyvolávají stres, pedagogové běžné základní školy bodovali takto: nejvíce stresující jsou pro ně nepříjemná jednání s rodiči (body 3, 4, 5), dále práce s problémovými žáky (body 2, 3, 4) a za nestresující situace považují problémy se zaměstnavatelem, neshody v kolektivu a pracovní podmínky (body 1, 2). Učitelé speciální školy se v bodování příliš neshodli. Se svým bodováním stresujících situací se pohybovali velice často mezi bodem 1 až 3 (nestresující až neutrální). Jen jeden z těchto tří pracovníků uvedl jako spíše stresující (bod 4) nepříjemná jednání s rodiči. Hodnocení stresových situací pedagogy praktické školy bylo obdobné. Jejich bodové hodnocení se rovněž pohybovalo mezi body 1 až 3 (nestresující až neutrální), jen jeden z pedagogů uvedl jako spíše stresující práci s problémovými žáky. Dva pracovníci běžné základní školy hodnotí práci pedagogů na praktické škole jako nejvíce stresující, na druhém místě pak vidí pedagogy základní školy speciální. Dva pedagogové základní školy speciální si

myslí, že pracovníci všech druhů škol jsou syndromem vyhoření ohroženi stejnou měrou. Jeden pracovník speciální školy uvádí, že nejhůře jsou na tom se stresem učitelé v praktické škole. Na druhou stranu sami pedagogové základní školy praktické, se jako nejvíce ohroženi syndromem vyhoření nevidí. Naopak uváděli jako nejvíce ohrožené pedagogy na běžné ZŠ, případně uváděli, že je to stejné, bez rozdílu.

S termínem syndrom vyhoření se setkali všichni z dotazovaných. Šest pedagogů se domnívá, že by mohli být v budoucnu ohroženi syndromem vyhoření. Dva si myslí, že ohroženi být nemohou. A jeden z respondentů nedokáže posoudit. Jako možnou příčinu často označovali jednotvárnost práce, nezájem žáků o učivo, nedostatečnou motivaci a nepříjemná, nic neřešící jednání s rodiči.

Možnosti prevence syndromu vyhoření včetně možnosti supervize

Pedagogové jako prevenci syndromu vyhoření uváděli sport, koníčky a zájmy, dobré rodinné zázemí, přátele, odpočinek, relaxaci apod. Zajímavé byly odpovědi, ve kterých se objevuje samotná osobnost učitele. Pedagogové totiž zdůrazňují, že i ta je nesmírně důležitá, právě při možném ohrožení vyhořením. Další možnosti, které se ve výpovědích pracovníků objevovaly, se týkaly možnosti ovlivnění rizika vzniku syndromu vyhoření ne samotným pedagogem, ale někým nebo něčím z vnějšku (zaměstnavatelem, případně zákonem). Pracovníci měli na mysli různá školení, která by měl zajistit zaměstnavatel, nebo uzákonění pravidel profese pedagoga, což by mohlo být jakousi prevencí vyhoření.

Termín supervize zná 8 z dotazovaných. Jen 2 z dotazovaných si myslí, že by i supervize mohla sloužit jako prevence syndromu vyhoření. Dalších 5 respondentů neví, zda by mohla mít supervize funkci prevence. Pouze jeden respondent si myslí, že by supervize nemohla předcházet syndromu vyhoření, zároveň tento respondent byl i jediný, kdo se supervize někdy účastnil. Ovšem nešlo o supervizi realizovanou ve školství, nýbrž o supervizi v rámci sociálních služeb.

Jak konkrétně pedagogové předcházejí syndromu vyhoření

Oslovení učitelé velmi dobře vědí, jak by měli o sebe pečovat, aby vyhoření účinně předcházeli. Z jejich výpovědí vyplynulo, že většinu preventivních opatření i sami realizují. To znamená, že pěstují zájmy a koníčky, věnují se sportu, mají dobré rodinné zázemí a přátele, využívají i různá relaxační cvičení či meditaci apod. Zároveň jim tyto aktivity přinášejí úlevu a účinně u nich snižují množství nahromaděného stresu. V jejich povolání se někdy vyskytnou situace, při jejichž řešení by uvítali pomoc nějakého odborníka, např. psychologa, lékaře, supervizora nebo i právního poradce.

6. Diskuse

Cílem práce bylo zjistit, do jaké míry jsou zaměstnanci ve školství ohroženi vznikem syndromu vyhoření, zda znají možnosti, jak účinně předcházet vzniku tohoto syndromu, a pokud ano, zda těchto možností využívají. Zkoumaný soubor byl tvořen 9 pedagogy ze tří základních škol (ZŠ běžného typu, ZŠ speciální a ZŠ praktická). Pedagogové byli velmi vstřícní a ochotně zodpověděli všechny otázky polostrukturovaného rozhovoru.

Výzkum ukázal, že všichni tito pracovníci vnímají své povolání jako náročné, a to zvláště po stránce psychické. S tímto se shoduje i Melgosa (1997), když uvádí zaměstnání pedagoga ve svém přehledu zaměstnání s vysokou úrovní stresu. Náročnost pedagogického povolání předkládá i Kohoutek (2010) z výsledků výzkumu Státního zdravotního ústavu. Tento výzkum ukázal vysokou psychickou pracovní zátěž téměř u 80 % učitelů (Kohoutek, 2010).

Většina z respondentů uvedla, že na pracovišti občas pociťuje stres. Výčet stresových situací u pedagogů zahrnoval: problémová jednání s rodiči, ohlášené kontroly, administrativní zátěž, časový pres, vyšší počet žáků než je únosné, chování dětí apod. Nepříjemná jednání s rodiči se objevila v odpovědích respondentů celkem čtyřikrát. O problémech s rodiči hovoří Matějková, Kelnarová a Blahutková (2013) a vysvětlují je takto: *„Rodiče jsou v dnešní době zahlceni prací a nemají mnoho času na svoje děti, přičemž pak rodiče ve snaze dětem toto vynahradit často reagují útočně až agresivně na vedení školy a učitele.“* Paulík, na základě výsledků svého výzkumu, sestavil hierarchii čtrnácti stresorů (Kohoutek, 2010). Některé z nich se objevily v odpovědích respondentů této diplomové práce, např.: podřizování se administrativě, nedostatečná spolupráce s rodiči, špatné postoje žáků k práci, špatné chování žáků.

S termínem syndrom vyhoření se setkali všichni dotazovaní pedagogové. Osm z nich si myslí, že by jím mohli být ohroženi. Dva respondenti si myslí, že si tímto již v minulosti prošli, tudíž znají své limity, za které již nepůjdou. V prevenci vyhoření hraje podle respondentů velkou roli

osobnost pedagoga, zkušenosti, vnitřní spokojenost a vyrovnanost, rodinné zázemí, pěstování zálib a koníčků, aktivní odpočinek, odpočinek, relaxace atd. Důležitost osobnostních charakteristik a srovnání si priorit potvrzuje i Novák (2010). Matoušek (2013) ještě zdůrazňuje kvalitní profesní přípravu na profesi. Dále se Matoušek (2013) obrací v této problematice směrem k zaměstnavateli. Autor poukazuje na to, že i přesně definované metody práce, definice role pracovníka, existující systém zácviu nových pracovníků, možnost využít profesionální poradenství, možnost osobního rozvoje a průběžná supervize jsou v této oblasti velmi důležité. Stejným směrem jde i jiný autor. Novák (2010) upozorňuje na úspěšný model v předcházení vzniku syndromu vyhoření, který je využíván v Izraeli a v některých severoevropských zemích. Jedná se o pravidla výkonu učitelské profese. Tuto možnost prevence zmínil i jeden z respondentů tohoto výzkumu.

Se supervizí, jako možností prevence vyhoření, nemají respondenti zkušenost. Jen jeden z pedagogů uvedl, že se supervize účastnil, ale jednalo se o supervizi v oblasti sociální práce nikoli školství. Pracovníci nevědí, zda by jim supervize mohla být přínosem. V tomto ohledu by bylo možná dobře poskytnout více informací o supervizi pedagogům.

Oslovení pedagogové uvedli mnoho způsobů, jak se zbavují stresu. V tomto výčtu aktivit nechyběl sport, procházky, relaxační cvičení, četba, kultura, meditace atd. V podstatě pedagogové vědí, jak se stresu zbavit a všechny z uvedených aktivit praktikují. Nikdo z nich nevedl konkrétní metodu, která je přímo zaměřená na stres, jako např. autogenní trénink, progresivní relaxaci. Účinnou zbraní proti stresu mohou být podle Petrovky (2012) právě různé relaxační techniky, jako např. autogenní trénink, Jacobsonova progresivní relaxace, jógová relaxace, Bensonova relaxační metoda, protistresová dechová cvičení nebo meditace. Z těchto zjištění vyplynulo, že si pedagogové umějí se stresem poradit. Dobře vědí, jak se odreagovat od stresu, který jim přináší jejich náročné povolání.

Závěr

Cílem práce bylo zjistit, do jaké míry jsou zaměstnanci ve školství (konkrétně pedagogičtí pracovníci na 1. st. ZŠ) ohroženi vznikem syndromu vyhoření, zda znají možnosti, jak účinně předcházet vzniku tohoto syndromu a pokud ano, zda těchto možností využívají. Byly stanoveny 3 výzkumné otázky a celkem bylo osloveno devět pedagogů ze tří různých typů základních škol.

1. Vnímají pedagogičtí pracovníci své povolání jako psychicky náročné a pokud ano, mohou být ohroženi vznikem syndromu vyhoření? Výzkum prokázal, že pedagogové považují své povolání za psychicky náročné, bez rozdílu toho, na které z uvedených škol pracují. Zároveň se i potvrdilo, že mohou být pedagogičtí pracovníci ohroženi syndromem vyhoření. Objevily se zde i odpovědi, ze kterých vyplynulo, že někteří z pracovníků si tímto problémem v minulosti již prošli. Na základě těchto výsledků bylo zjištěno, že profese pedagoga je psychicky náročná, a proto mohou být pedagogové ohroženi syndromem vyhoření.

2. Znají pedagogičtí pracovníci možnosti prevence vzniku syndromu vyhoření (včetně možnosti supervize)? Tato část výzkumu byla zaměřena na syndrom vyhoření, stresové situace, možnosti prevence vyhoření. Zde se pracovníci shodli na tom, že se s termínem syndrom vyhoření již setkali a vědí, co tento pojem znamená. Zároveň uvedli i širokou škálu možností předcházení syndromu vyhoření. Všechny tyto metody korespondují i s tím, co uvádí odborná literatura. Nicméně výzkum ukázal, že s termínem supervize se již setkali, ale pravděpodobně neznají její možnosti v problematice prevence syndromu vyhoření. Jen tři z respondentů si myslí, že by supervize mohla pomáhat v předcházení vyhoření. Ovšem osm z dotazovaných se nikdy žádné supervize neúčastnilo. Jediná pracovnice se supervize účastnila, ovšem v rámci svého zaměstnání v sociálních službách. Z této části výzkumu vyplynulo, že pedagogové nejsou dostatečně informováni o možnostech supervize jako prevence syndromu vyhoření.

3. Jak konkrétně tito pedagogičtí pracovníci předcházejí vzniku syndromu vyhoření? Pedagogové velice dobře vědí, jak se bránit stresu a tím i

odolávat vyhoření. Nejčastěji uváděli, že se stresu zbavují sportem, procházkami, fyzickou prací, pěstováním zálib a koníčků, meditací, relaxací. Za velmi důležité považují v tomto ohledu i stabilní rodinné zázemí, dobré přátele. Zároveň i uvedli, že jim všechny tyto aktivity opravdu přinášejí úlevu. Zajímavé byly i výpovědi, ve kterých pedagogové zdůraznili důležitost samotné osobnosti pedagoga a získaných zkušeností v oboru, které mohou hrát významnou roli při předcházení vzniku syndromu vyhoření.

Cíl práce byl splněn. Práce může být impulzem k dalšímu výzkumu, který by se týkal supervize. Nabízí se otázky, zda ve školách supervize probíhá, a pokud ano, tak v jaké formě. Pokud supervizi některé školy podporují, je pro ně přínosem?

Supervize je povinná v sociálních službách, kde je dána přímo zákonem. Možná stojí za úvahu, zda by něco podobného nemělo probíhat i v rámci školství. Vždyť i pedagog, stejně jako pracovníci v sociálních službách, patří mezi pomáhající profese. Dále se nabízí i možnost vytvoření pravidel pro profesi pedagoga, což by mohlo být velmi účinnou prevencí. Inspirací může být model popsany v teoretické části této práce, který již existuje v některých evropských zemích a v Izraeli.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

DIEHL, H.; LUDINGTONOVÁ, A.; PRIBIŠ, P. *Dynamický život*. 1. vyd. Praha: Advent-Orion, 1999. ISBN 80-7172-312-6.

GULOVÁ, L.; ŠÍP, R. *Výzkumné metody v pedagogické praxi*. 1. vyd. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4368-4.

HAWKINS, P.; SHOET, R. *Supervize v pomáhajících profesích*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-715-9.

HENDL, J. *Kvalitativní výzkum*. 2. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-485-4.

KOLÁŘ, Z.; KOL. *Výkladový slovník z pedagogiky*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3710-2.

KÖNIGOVÁ, M. *Jak myslet kreativně*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1626-7.

KOPŘIVA, K. *Lidský vztah jako součást profese*. 4. vyd. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-181-6.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Sestra a stres*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3149-0.

MATOUŠEK, O.; KOL. *Metody a řízení sociální práce*. 1. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-548-2.

MELGOSA, J. *Zvládni svůj stres*. 1. Vyd. Praha: Advent-Orion, 1997. ISBN 80-71-72-240-5.

NOVÁK, T. *Sám sobě psychologem 2*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2956-5.

PRŮCHA, J.; VETEŠKA, J. *Andragogický slovník*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3960-1.

REICHEL, J. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-3006-6.

RHEINWALDOVÁ, E. *Dejte sbohem distresu*. 1. vyd. Praha: Scarabeus, 1995. ISBN 80-85901-07-2.

SLAVÍK, M.; KOL. *Vysokoškolská pedagogika*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4054-6.

STOCK, CH. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3553-5.

VALENTA, M.; KOL. *Mentální postižení v pedagogickém, psychologickém a sociálně-právním kontextu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3829-1.

VALIŠOVÁ, A.; KASÍKOVÁ, H. *Pedagogika pro učitele*. 2. vyd. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3357-9.

VENGLÁŘOVÁ, M. *Sestry v nouzi – syndrom vyhoření, mobbing, bossing*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3174-2.

VYMĚTAL, Š. *Krizová komunikace a komunikace rizika*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2510-9.

WALKER, I. *Výzkumné metody a statistika*. 1. vyd. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-3920-5.

Seznam použitých internetových zdrojů

BLAHUTKOVÁ, M.; KELNAROVÁ, J.; MATĚJKOVÁ, E. *Syndrom vyhoření u učitelů*. [online]. 2. 1. 2013 [cit. 20. 2. 2014]. Dostupné z: <http://zdravi.e15.cz/clanek/sestra/syndrom-vyhoreni-u-ucitelu-468400>

BROŽ, F. *Jak ovládnout stres*. [online]. 5. 4. 2012 [cit. 10. 2. 2014]. Dostupné z: <http://psychologie.cz/jak-ovladnout-stres/>

KLEVETOVÁ, D. *Supervize jako prevence syndromu vyhoření*. [online]. 10. 10. 2011 [cit. 12. 2. 2014]. Dostupné z: <http://zdravi.e15.cz/clanek/sestra/supervize-jako-prevence-syndromu-vyhoreni-461758>

KOHOUTEK, R. *Stresory učitelů a učitelek základních a středních škol*. [online]. 5. 3. 2010 [cit. 7. 2. 2014]. Dostupné z: <http://rudolfkohoutek.blog.cz/1003/stresory-ucitelu-zakladnich-a-strednich-skol>

MARÁŠKOVÁ, I. *Supervize*. [online]. 2012 [cit. 18. 2. 2014] Dostupné z: <http://www.poradenstvi-vzdelavani.cz/uvod>

MŠMT. *Zákon 472/2012 Sb., Školský zákon*. [online]. 1. 9. 2012 [cit. 20. 2. 2014]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/dokumenty/novela-skolskeho-zakona-vyklady-a-informace>

MŠMT. *Zákon č. 563/ 2004 Sb., O pedagogických pracovnících*. [online]. 1. 9. 2012. [cit. 20. 2. 2014]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/dokumenty/aktualni-zneni-zakona-o-pedagogickych-pracovnicich-k-1-zari>

PETROVKA, P. *Jste ve stresu? Pomohou Vám relaxační techniky*. [online]. 29. 3. 2012 [cit. 10. 2. 2014]. Dostupné z: <http://www.fitcoach.cz/?p=8608>
Průvodce světem povolání. [online]. [cit. 20. 2. 2014]. Dostupné z: <http://www.occupationsguide.cz/cz/povol/povolani.aspx?Par=688.htm>

SVOBODOVÁ, R. *Supervize pro učitele jako cesta k řešení náročných situací*. [online]. 19. 11. 2013. [cit. 7. 2. 2014]. Dostupné z: <http://clanky.rvp.cz/clanek/a/17755/17755/SUPERVIZE-PRO-UCITELE-JAKO-CESTA-K-RESENI-NAROCNYCH-SITUACI.html/>

SEZNAM ZKRATEK

SPC Speciálně pedagogické centrum

PPP Pedagogicko psychologická poradna

SEZNAM OBRÁZKŮ, GRAFŮ A TABULEK

Seznam obrázků

Obrázek 1: Kruh stresu a kruh zdraví	16
--	----

Seznam tabulek

Tabulka 1: Vnitřní s vnější stresory	17
Tabulka 2: Náročnost pedagogického povolání (běžná ZŠ)	40
Tabulka 3: Náročnost povolání pedagoga po fyzické a psychické stránce (běžná ZŠ)	40
Tabulka 4: Hodnocení vybraných situací z hlediska stresu pedagogy (běžná ZŠ)	41
Tabulka 5: Odpovědi pedagogů na uzavřené otázky, které se týkají stresu a syndromu vyhoření s možností odpovědí ano, ne, nevím (běžná ZŠ)	41
Tabulka 6: Odpovědi pedagogů na uzavřené otázky, které se týkají supervize jako prevence syndromu vyhoření, s možností odpovědí ano, ne, nevím (běžná ZŠ)	42
Tabulka 7: Náročnost pedagogického povolání (ZŠ speciální)	50
Tabulka 8: Náročnost povolání pedagoga po fyzické a psychické stránce (ZŠ speciální)	50
Tabulka 9: Hodnocení vybraných situací z hlediska stresu pedagogy (ZŠ speciální)	50
Tabulka 10: Odpovědi pedagogů na uzavřené otázky, které se týkají stresu a syndromu vyhoření s možností odpovědí ano, ne, nevím (ZŠ speciální)	51
Tabulka 11: Odpovědi pedagogů na uzavřené otázky, které se týkají supervize jako prevence syndromu vyhoření, s možností odpovědí ano, ne, nevím (ZŠ speciální)	51
Tabulka 12: Náročnost pedagogického povolání (ZŠ praktická)	58
Tabulka 13: Náročnost povolání pedagoga po fyzické a psychické stránce (ZŠ praktická)	58
Tabulka 14: Hodnocení vybraných situací z hlediska stresu pedagogy (ZŠ praktická)	58

Tabulka 15: Odpovědi pedagogů na uzavřené otázky, které se týkají stresu a syndromu vyhoření s možností odpovědí ano, ne, nevím (ZŠ praktická)	59
Tabulka 16: Odpovědi pedagogů na uzavřené otázky, které se týkají supervize jako prevence syndromu vyhoření, s možností odpovědí ano, ne, nevím (ZŠ praktická).....	59

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A – Test náchylnosti ke stresu.....	I
Příloha B – Relaxační techniky.....	III
Příloha C – Test syndromu vyhoření.....	VI
Příloha D – Otázky rozhovoru.....	VIII
Příloha E – Nahrávky rozhovorů na CD	

PŘÍLOHY

Příloha A – Test náchylnosti ke stresu

URČITĚ ANO = 1

SPÍŠE ANO = 2

SPÍŠE NE = 3

URČITĚ NE = 4

1. Snažím se zařadit do denního režimu co nejvíce pohybu.
2. Cvičím aerobně 20 a více minut nejméně třikrát týdně.
3. Pravidelně spím v noci 7 -- 8 hodin.
4. Jím nejméně jedno teplé jídlo denně.
5. Piji méně než dva šálky kávy denně.
6. Mám přiměřenou tělesnou hmotnost.
7. Těším se dobrému zdraví.
8. Nekouřím.
9. Nepiji alkoholu víc než jednu sklenku denně.
10. Neberu žádné drogy.
11. Mám někoho, koho miluji a kdo mi pomůže překonat případné problémy.
12. Miluji svoji rodinu.
13. Přiměřeně dávám najevo a přijímám náklonnost.
14. Mám blízké osobní vztahy s lidmi, se kterými se cítím bezpečí.
15. Mám blízké lidi, na které se mohu obrátit ve stresových situacích.
16. Mohu otevřeně mluvit o pocitech, emocích a problémech s lidmi, kterým důvěřuji.
17. Ostatní lidé se spoléhají na moji pomoc.
18. Umím udržet pocity zlosti a nepřátelství pod kontrolou.
19. Mám přátele, kteří mají rádi stejné činnosti jako já.
20. Mám čas věnovat se příjemným věcem alespoň jednou týdně.
21. Náboženská víra mě posiluje a obohacuje.
22. Často pomáhám ostatním.
23. Moje zaměstnání (škola) mě uspokojuje.
24. Jsem schopný pracovník.
25. Vcházím dobře se spolupracovníky (spolužáky).
26. Můj plat je přiměřený mým potřebám.

27. Umím dobře hospodařit s časem.
28. Umím říci "ne", když jsem v časové tísní.
29. Denně si najdu čas pro sebe.
30. Umím se vyrovnat se stresem.

Hodnocení:

0 -- 30 bodů	Výborně (vysoká odolnost proti stresu)
31 -- 40 bodů	Dobré (malá zranitelnost stresem)
41 -- 50 bodů	Průměrné (občas zranitelnost stresem)
51 -- 60 bodů	Dostatečné (zranitelnost stresem)
Nad 60 bodů	Špatné (velká zranitelnost stresem)

Více zde: <http://centrumzdravi.webnode.cz/news/test-nachylnosti-ke-stresu/>

Vytvořte si vlastní stránky zdarma: <http://www.webnode.cz>

Příloha B – Relaxační techniky

Autogenní trénink

Autogenní trénink zahrnuje šest kroků, které nacvičujeme postupně, další přidáváme až po zvládnutí předchozích.

1. CVIK: POCIT TÍŽE

Cílem tohoto cviku je vyvolat pocit tíže v končetinách. Nejprve se pohodlně položíme (posadíme), zavřeme oči a pomalu, v duchu 6x opakujeme formuli ***Pravá ruka je těžká*** (leváci začínají levou rukou). Pak následuje autosugesce: ***Jsem naprosto klidný***. Toto můžeme několikrát opakovat. Ve chvíli, kdy se nám podaří nacvičit tíži v jedné ruce, přejdeme k dalším formulím ***Levá ruka je těžká***. Dále: ***Obě ruce jsou těžké***. Potom: ***Obě nohy jsou těžké***. Nakonec: ***Celé tělo je těžké***. Každou slovní formuli přidáváme, pokud se nám podaří nacvičit formule předcházející. Odhaduje se, že první cvik se naučíme v průměru za 14 dní.

2. CVIK: POCIT TEPLA

Cílem tohoto cvičení je uvolnění cév, což umožňuje lepší prokrvení a vyživování vnitřních orgánů. Stejně jako v předchozím případě zavřeme oči a pomalu, v duchu si 6x říkáme formuli ***Pravá ruka je teplá***. Poté přejdeme k formuli: ***Jsem naprosto klidný***. Pokud se nám podaří docílit tepla v jedné ruce, přejdeme k dalším slovním formulím: ***Levá ruka je teplá***. Dále: ***Obě ruce jsou teplé***. Potom: ***Obě nohy jsou teplé***. Nakonec: ***Celé tělo je teplé***.

3. CVIK: REGULACE SRDCE

Toto cvičení napomáhá pocítit klidný tep srdce a v případě nervozity nám umožní si zachovat vyrovnanost. Cvik však občas může způsobit problémy u úzkostných lidí či lidí se srdeční vadou, proto je možné ho vynechat. Formule, kterou si opakujeme: ***Mé dobré srdce tluče klidně a silně***. Později: ***Klidné srdce***.

4. CVIK: ÚPRAVA DECHU

Po navození pocitů tíže a tepla, popř. tepu srdce, přejdeme k formuli ***Můj dech je klidný.*** Tento cvik se využívá rovněž při nácviku meditace a napomáhá k uvolnění těla. Při tomto cvičení se doporučuje svůj dech pouze pozorovat a nesnažit se jej nějak ovlivňovat.

5. CVIK: REGULACE BŘIŠNÍCH ORGÁNŮ

Cílem tohoto cviku je uvolnění břišních orgánů a navození pocitu příjemného tepla v této oblasti. Formulí, kterou si opakujete. ***Do oblasti mého břicha proudí teplo.*** Můžeme si vypomoci představou, že se nám teplo rozlévá od hrudníku dolu a prohřívá celou oblast břicha.

6. CVIK: POCIT CHLADU NA ČELE

Tento cvik má napomoci “uchovat si chladnou hlavu” v situacích vyvolávajících stres. Současně osvěžuje mysl a prohlubuje soustředění. Opakovaná formule zní: ***Čelo je příjemně chladné.*** Lze si vypomoci představou jemného vánku kolem hlavy.

Důležité je správné ukončení relaxace. V průběhu cvičení může dojít i ke spánku, což se považuje za přirozené. Nicméně cvičení se mají zakončit energickými formulami jako: ***Zhluboka se nadechnout, vydechnout, několikrát! Sevřít ruce v pěst, nappnout paže! Otevřít oči!*** Tyto instrukce pomáhají “se probudit” a nezůstávat ve stavu relaxace, který je sice příjemný, ale brání dalšímu soustředění.

Jacobsnova progresivní relaxace

Jacobsonova progresivní relaxace je nácvik, který pomáhá uvědomit si stav mezi napjatými a uvolněnými svaly. Postupně procházíte jednotlivé svalové skupiny, které napínáte a zase uvolňujete. Důležité je nacvičovat napětí a uvolnění ve správném pořadí a rytmu. Napětí by mělo přijít na konci nádechu,

uvolnění s výdechem. Svaly držte napjaté asi 5 vteřin, pak je povolte a uvolněte asi na 10 až 15 vteřin. Uvědomujte si, jaký pocit máte ve svalech, když je uvolníte. Svou pozornost zaměřujte na jednotlivé části svého těla.

- Klidně a pravidelně dýchejte břichem... udělejte sedm nádechů a výdechů a při každém výdechu nechte tělo zvadnout jako hadrového panáka, řekněte si v duchu slovo „Uvolnit“.
- Zvedněte palce na nohách a tlačte vzhůru... uvolněte.
- Zatlačte nohy do podlahy... uvolněte.
- Napněte stehna... uvolněte.
- Zatněte hýždě... uvolněte.
- Zatněte svaly břicha... uvolněte.
- Zhluboka se nadechněte, naplňte zcela plíce, zadržte dech, vydechněte a uvolněte.
- Přitáhněte k sobě lopatky... uvolněte.
- Zvedněte ramena k uším... uvolněte.
- Natáhněte obě paže a zatněte triceps... uvolněte.
- Ohněte lokty a zatněte bicepsy, ruce jsou uvolněné... uvolněte.
- Zatněte obě pěsti tak, abyste cítili napětí v pěsti a předloktí... uvolněte.
- Přitáhněte ramena k uším... uvolněte.
- Zakloňte hlavu, jak nejdál to jde... uvolněte.
- Zatlačte bradu proti hrudi... uvolněte.
- Zatlačte jazyk proti patru, rty jsou u sebe, všimněte si napětí v hrdle... uvolněte.
- Napněte čelisti tím, že sevřete pevně rty... uvolněte.
- Sevřete víčka... uvolněte.
- Nakrčte čelo a zvedněte obočí... uvolněte.
- Klidně a pravidelně dýchejte břichem... udělejte sedm nádechů a výdechů a při každém výdechu nechte tělo zvadnout jako hadrového panáka, řekněte si v duchu slovo „Uvolnit“.

Příloha C – Test Syndromu vyhoření

Za každou kladnou odpověď je jeden bod.

Dotazník klinických projevů syndromu vyhoření - Libigerová (1999)

1. Když si v neděli odpoledne vzpomenu na to, že zítra zase musím do práce, nestojím už za nic.
2. Kdybych měl/a možnost odejít do důchodu (předčasného, invalidního), udělám to hned zítra.
3. Nesnáším už ani spolupracovníky, ty jejich stále stejné řeči jsou k nevydržení.
4. To, jak mne dráždí spolupracovníci, není nic proti tomu, jak mne dokáží vyvést z míry klienti/pacienti a jejich příbuzní.
5. Práce s lidmi mě už ubíjí, vysává mé síly.
6. Za poslední 3 měsíce jsem odmítl/a účast na vzdělávacích kurzech, seminářích, konferencích apod.
7. Svou práci zvládám „levou rukou“, myslím, že mne už nemůže nic překvapit.
8. O své práci se těžko dozvím ještě něco nového.
9. Na konci pracovního dne bývám unaven/a tak, jako bych těžce fyzicky pracoval/a.
10. Mám pocit, že už je jen málo věcí, ze kterých se dokážu opravdu radovat.

HODNOCENÍ

0 – 2 bodů = syndrom vyhoření vám nehrozí

3–5 bodů = potřebujete více pozitivní podpory okolí, ale i více osobních zájmů a činností mimo práci, vedoucích k uvolnění a snížení stresu (sport, koníčky, přátelé) – možné ohrožení syndromem vyhoření

6–8 bodů = pokud změna životního stylu nepomůže (viz Předchozí řádku), uvažujte o změně v zaměstnání (přeřazení na jiný typ práce, jiný časový rytmus, jiné oddělení apod.) – pravděpodobná přítomnost syndromu vyhoření **9–10 bodů** = vyhledejte co nejdříve odbornou pomoc – pravděpodobná přítomnost syndromu vyhoření

Literatura: Libigerová E. Syndrom profesionálního vyhoření. Praktický lékař 1999, 79, s. 186–190.

Příloha D – Otázky rozhovoru

Otázky k rozhovoru s pedagogy – záznamový arch

Identifikační data:

žena muž

Kolik je Vám let?

.....

Jaká je vaše odborná kvalifikace?

.....
.....
.....

Jak dlouho pracujete ve školství?

.....
.....

Jak dlouho pracujete v současném zaměstnání?

.....

1. Jak vnímáte své povolání z hlediska náročnosti?

- velmi náročné
- spíše náročné
- neutrální
- spíše nenáročné
- nenáročné

2. Po jaké stránce náročné?

- fyzické
- psychické
- fyzické i psychické
- Jiné jaké.....

3. Pociťujete na pracovišti někdy stres?

- ano
- ne
- nevím

4. Jaké situace, konkrétně u Vás, vyvolávají stres?

.....
.....
.....

5. Pokud byste měl níže uvedené situace ohodnotit bodovou škálou, kde 5 znamená velice stresující, 4 spíše stresující, 3 neutrální, 2 spíše nestresující a 1 nestresující, jak byste je konkrétně vy dle vašich zkušeností ohodnotil?

Zaměstnavatel (problémy a neshody se zaměstnavatelem	5	4	3	2	1
Kolektiv (problémy a neshody v něm)	5	4	3	2	1
Pracovní podmínky (ztížené pracovní podmínky)	5	4	3	2	1
Žáci (práce s žáky, problémoví žáci)	5	4	3	2	1
Rodiče (konflikty s rodiči)	5	4	3	2	1

6. Napadají Vás ještě nějaké další situace, které u vás při výkonu profese vyvolávají stres?

- ano
 ne
 nevím

Pokud ano jaké to jsou?

.....
.....
.....

7. Setkal jste se někdy s termínem syndrom vyhoření?

- ano
 ne
 nevím

8. Pokud ano, myslíte si, že byste v budoucnu mohl být vznikem tohoto syndromu ohrožen?

- ano
 ne
 nevím

9. Pokud ano, co by mohlo být konkrétně u Vás příčinou jeho vzniku?

.....
.....

10. Myslíte si, že míra ohrožení vznikem syndromu vyhoření je u pedagogů v těchto typech ZŠ stejná? ZŠ běžná, ZŠ praktická, ZŠ speciální)

- ano
- ne
- nevím

11. Pokud si myslíte, že není stejná, můžete školy seřadit vzestupně dle míry ohrožení pedagogů syndromem vyhoření v těchto školách?

.....
.....

12. Co by podle Vás mohlo pomoci předcházet vzniku syndromu vyhoření?

.....
.....
.....

13. Setkal jste se s termínem supervize?

- ano
- ne
- nevím

14. Pokud ano, myslíte si, že by supervize mohla pomoci v předcházení vzniku syndromu vyhoření?

- ano
- ne
- nevím

15. Účastnil jste se někdy supervize?

- ano
- ne

16. Pokud ano byla vám ve vašem povolání přínosem?

.....

17. Jak se zbavujete stresu?

.....
.....
.....

18. Přináší Vám tato aktivita úlevu?

.....

19. Znáte i nějaké další techniky, které mohou účinně zbavit stresu?

.....
.....

20. Dostáváte se při výkonu svého povolání do situací, při jejichž řešení byste uvítal pomoc odborníka, např. psychologa, poradce, supervizora?

ano

ne

nevím

Čí pomoc konkrétně.....

21. Pokud byste si myslel, že pociťujete příznaky syndromu vyhoření, jak byste tuto situaci řešil?

.....
.....
.....

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Šárka Šašková

Obor: Speciální pedagogika učitelství

Forma studia: kombinovaná

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

Rok: 2014

Počet stran textu bez příloh: 59

Celkový počet stran příloh: 11

Počet titulů českých použitých zdrojů: 21

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 0

Počet internetových zdrojů: 9

Počet ostatních zdrojů: 0

Vedoucí práce: Mgr. Jana Tomanová, Ph.D.