

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM

2011 – 2014

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Markéta Vejsadová

Syndrom vyhoření u pedagogů v předškolním vzdělávání

Praha 2014

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Zuzana Hadj Moussová

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

BACHELOR FULL-TIME STUDIES

2011 - 2014

BACHELOR THESIS

Markéta Vejsadová

The burnout syndrome among teachers in pre-school education

Prague 2014

The Bachelor Thesis Work Supervisor: PhDr. Zuzana Hadj Moussová

Prohlášení

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

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 10. 9. 2014

Vejsadová Markéta

Poděkování

Chtěla bych poděkovat za vedení bakalářské práce a odbornou pomoc při jejím zpracování paní PhDr. Zuzaně Hadj Moussové a dále všem respondentům, kteří se zúčastnili na dotazníkovém šetření.

Anotace

Tato bakalářská práce se zabývá syndromem vyhoření u pedagogů v předškolním zařízení. Je zde popsán pojem burnout (syndrom vyhoření), jeho projevy, stádia a profese ohrožené syndromem vyhoření. Pozornost je věnována syndromu u pedagogů, stresorům, které na ně působí, ale i ochraně a obranným mechanismům.

Praktická část je formou dotazníkového šetření, zaměřuje se, do jaké míry jsou zasaženy centrální psychofyzické funkce stresem a celková náchylnost ke stresu a syndromu vyhoření u oslovených pedagogů v předškolním zařízení.

Klíčové pojmy

Burnout

Frustrace

Obranné mechanismy

Pedagog

Předškolní pedagog

Profese

Stres

Syndrom vyhoření

Stádia – Fáze syndromu vyhoření

Relaxace

Vyčerpání

Annotation

This bachelor thesis deals with the burnout phenomenon among teachers in preschool facilities. It examines the concept of burnout (a state of vital exhaustion), its symptoms and phases, and professions likely to be imperilled by it. The main focus of the thesis is on burning out among teachers, the stress factors that teachers are exposed to, and also the related protection and defence mechanisms. The practical part in the form of a questionnaire survey focuses on two topics: the extent to which educators are affected by the central function of psychophysical stress and the overall susceptibility to stress and burnout among polled teachers in pre-schools.

Key words

Burnout

defence mechanisms

exhaustion

frustration

pedagogue

preschool teacher

profession

stress

the burnout syndrome (state of vital exhaustion)

Stages - phases of the burnout

relaxation

OBSAH

ÚVOD	8
TEORETICKÁ ČÁST	
1. Syndrom vyhoření	9
1.1 Vymezení pojmu burnout (syndrom vyhoření)	10
1.2 Profese ohrožené vznikem syndromu vyhoření a rizikové faktory.....	11
1.3 Jak se syndrom projevuje a jak probíhá	13
1.4 Stádia – fáze syndromu vyhoření	15
2. Osobnost pedagoga	17
2.1 Syndrom vyhoření u pedagogů	19
2.2 Stresory	21
2.3 Obranné mechanismy.....	25
PRAKTICKÁ ČÁST	
3. Syndrom vyhoření v praxi u pedagogů v předškolním vzdělávání	31
3.1 Stanovení cíle výzkumu a metodických postupů	31
3.2 Volba a popis výzkumného vzorku	34
3.3 Analýza výsledků	36
3.4 Komplexní zhodnocení výsledků	45
Závěr výzkumného šetření	48
Seznam použité literatury	49
Seznam grafů a tabulek	50
Seznam příloh	51

ÚVOD

Je syndrom vyhoření, neboli burnout syndrom, nemocí dnešní doby? Máme se smířit s tím, že vyhoření je cena, kterou platíme za náš individualistický životní styl? Je to daň za neustálé „ještě výš, rychleji a dál“? Anebo lidé trpí stresem od pradávna a my si stěžujeme jen proto, že jsme zhýčkaní blahobytem?

Dr. Christian Stock

Syndrom vyhoření je velkou problematikou v řadě povolání. Týká se nejen profesí v sociální sféře, ale všech těch, jejichž součástí je přímý denní kontakt s lidmi, protože oni nejčastěji dávají do své práce kromě profesionálních dovedností i své srdce. V prvních etapách výzkumu syndromu vyhoření nebyli pedagogové zahrnuti do rizikových skupin tohoto syndromu, a však s postupem času získával tento syndrom jasnou podobu i v tomto povolání.

Povolání pedagoga není snadné a jsou na ně kladeny vysoké požadavky. Neustálá pozornost, příprava a morální stabilita pedagoga. Jedná se velmi zodpovědnou práci s lidmi, dětmi. Je to profese zatížená rizikem rozvíjení osobních vztahů s „klienty“ dětmi a vykonávané především takovým typem lidí, kterým osudy ostatních nejsou lhostejné.

Začátek práce je věnován problematice syndromu vyhoření, jeho projevy, příznaky, fáze. Čtenář je zde seznámen se základními definicemi, termíny v oblasti syndromu vyhoření. Dále jsem se zaměřila na osobnost pedagoga jako takového, a na samotný syndrom vyhoření u pedagogů, ale také na velmi důležité obranné mechanismy.

Následuje výzkumné šetření provedené v mateřských školách.

„Bez práce celý život ztrouchniví, ale když je práce bezduchá, život se dusí a umírá“.

Albert Camus

1. SYNDROM VYHOŘENÍ

Burnout je odborný termín, který se objevil v psychologii a psychoterapii v sedmdesátých letech tohoto století. Použil ho poprvé Herbert Freudenberger. Psychologové a lékaři se zabývali stavu celkového psychického vyčerpání, jež se projevují v oblasti poznávacích funkcích, motivace i emocí a jež zasahuje a ovlivňuje postoje, názory, ale i výkonnost a následně celé vzorce především profesionálního chování a jednání osob, u nichž došlo k iniciaci proměnných ovlivňujících vznik a rozvoj tohoto syndromu. Tyto stavy se označují jako syndrom vyhoření, vypálení, též vyhaslosti, či vyčerpání („burnout syndrome“). Jde svým způsobem o výstižnou metaforu: anglické sloveso „to burn“ znamená hořet, ve spojení „burn out“ pak vyhořet, dohořet, vyhasnout. Původní silně hořící oheň, symbolizující v psychické rovině vysokou motivaci, zájem, aktivitu a nasazení, přechází u člověka stíženého příznaky syndromu vyhoření do dohořívání a vyhaslosti. (Kebza, Šolcová, 1998)

Pro mnoho lidí je práce otročinou a jejich zaměstnání bolestnou prázdnotou. Bezduchá práce ničí nadšení tak dlouho, až udusí motivaci. Schopnosti a znalosti zůstávají nedotčené, ale chuť dodávat výkony - vnitřní náboj - klesá. Lidé, kteří pokládají své zaměstnání za posilující, jsou plni nadšení svou prací. Ani je nenapadne dělat si podobné starosti. I když tito lidé mohou prožívat velký stres, jejich motivace k práci je silná. Naopak vyhoření patří k motivačním problémům, kdy nadšení umírá a práce se stává bezduchou dřinou. (Potterová, B. 1997)

Stres učitelů souvisí s výkonem učitelské profese. Hlavními zdroji jsou podle empirických výzkumů žáci se špatnými postoji k práci a vyrušující, rychlé změny vzdělávacích projektů a organizace školy, špatné pracovní podmínky, včetně osobních vyhlídek na zlepšení postavení v práci, časový tlak, konflikty s kolegy a pocit, že společnost nedoceňuje práci učitele. Je-li učitel pod vlivem stresu, snižuje to kvalitu jeho výkonu tím, že ztrácí uspokojení z práce a motivaci, a zhoršují se jeho vztahy s žáky ve třídě. (Pedagogický slovník, 2003)

1.1 Vymezení pojmu burnout

Vyčerpání fyzických, psychických sil, ztráta zájmu v práci, eroze profesních postojů, které se především projevují u pracovníků tzv. pomáhajících profesí (sociální pracovníci, poradci, pedagogové, zejména speciální). Značný podíl na tomto jevu mají stres, časová náročnost povolání, administrativní zásahy, které rušivě ovlivňují práci apod. (Pedagogický slovník, 2003) Burnout je formálně definován a subjektivně používán jako stav tělesného, citového a duševního vyčerpání působenou dlouhodobým pobýváním v situacích, které jsou emocionálně mimořádně náročná. Tato emocionální náročnost je nejčastěji způsobena spojením velkého očekávání s chronickými situačními stresy. (Křivohlavý 1998)

Pojem "burnout" byl uveden do literatury H. Freudenbergerem v jeho stati, publikované v časopise "Journal of Social Issues" v roce 1974, a to v podstatě v rozmezí současného pojetí. Hlavní vlna zájmu o tuto problematiku se začala zvedat vzápětí na přelomu 70 a 80 let. Na základě některých rozsáhlejších přehledových studií, jejichž autory jsou např. M.Lieter, D.Klieber, D. Enzmann a další, lze jen zhruba odhadovat, že v současné době je k dispozici více než pět tisíc anglicky psaných publikací k tomuto tématu.

„Burnout“ syndrom jako relativně nový fenomén objevuje především v zemích, procházejících v přelomu 80. a 90. let 20. století rozsáhlými transformačními změnami. Současně je však zkoumán v souvislosti s výskytem finančních a ekonomických krizí.

V průběhu téměř 30 let výzkumu tohoto problému se objevila na světové literatuře řada pojetí a vymezení syndromu vyhoření. Většina pojetí se shoduje v následných bodech:

- Jde především o psychický stav, prožitek vyčerpání.
- Vyskytuje se zvláště u profesí, obsahujících jako podstatnou složku pracovní náplně "práce s lidmi".
- Vytváří je celá řada symptomů především v oblasti psychické, částečně však v oblasti fyzické a sociální.
- Klíčovou složkou syndromu je zřejmě emoční exhibice, kognitivní vyčerpání a "opotřebení" a často i celková únava.
- Všechny hlavní složky tohoto syndromu resultují z chronického stresu.

„Vyhoření je nemocí duše, protože potlačuje vůli. Postupně je motivace, tato záhadná síla, která nás žene kupředu poškozena, v horších případech zničena“ (Potterová, B. 1997, s. 11).

Burn-out ve zkratce

Chronický pocit únavy, vyčerpání, vysílení, pocit tělesné nemohoucnosti

Zlost na jedince, kteří něco požadují a vyžadují

Nemístně sebekritické postoje za to, že nemohu požadavkům vyhovět

Cynismus, negativismus, předrážděnost

Pocit, že mě vše obtěžuje

Nepřiměřené emoční výbuchy kvůli nepodstatným věcem

Časté bolesti hlavy a trávicí obtíže

Úbytek, nebo naopak přibývání na váze

Nespavost a deprese

Pocit nedostatku vzduchu a zkráceného dechu

Podezíravost

Pocity beznaděje

Zvýšená tendence riskovat

1.2 Profese ohrožené syndromem vyhoření

Burnout postihuje lidi, kteří vstupují do zaměstnání s velkou mírou nadšení. Jsou velice motivováni. Očekávají, že jim jejich práce dá smysl jejich života. Je to nebezpečné zvláště tam, kde ti, kteří danou práci konají, ji považují spíše za povolání nežli za zaměstnání. Delší dobu zde byla představa, že určující charakteristiku pracovní činnosti, která vede ke vzniku syndromu vyhoření je práce s lidmi. Nyní se spíše zdá, že je nezbytné tuto charakteristiku doplnit o nekompromisní požadavek na vysoký výkon, který zcela vylučuje jakékoliv chyby či přeneseně "lidskost" (Kebza, V., Šolcová, I. 2003).

„Vyhoření vzniká jako ztráta motivace způsobená pocitem bezmocnosti. Síla, schopnost ovlivňovat věci kolem a něco dokázat, je nezbytná pro dobrou pohodu a trvalou motivaci“ (Potterová, B. 1997, s.10).

Konkrétně se poukazuje na to, kteří pracovníci nejčastěji podléhají těžkým organizačním podmínkám. Jsou to:

- Lidé, kterým osobně jde o to, aby jejich práce byla dobrá a úspěšná.
- Lidé příliš oddaní tomu, co dělají.

- Lidé svou prací nadšení.
- Lidé plné energie, kterou do své práce investují.
- Lidé pracují příliš usilovně.
- Lidé příliš své práci oddaní.
- Lidé, kteří se dobrovolně vzdávají mnohého, aby mohli dobře dělat to, co dělají.
- Lidé, kteří se trápí otázkami, „Co dělám špatně?“, „Co bych měl zlepšit?“
- Lidé s minimálními zájmy mimo zájmy ryze pracovní. "
- Lidé, kteří se domnívají, že jsou ve svém pracovišti nepostradatelní.
- Lidé, kteří nemají ani tušení, že by v jejich případě mohlo dojít k vyhoření.

Tito lidé upadají do stavu vyhoření, když se jim dlouhodobě práce nedaří, když „nemohou z místa“, když nedosahují toho, co si oni sami předsevzali, když se nedostávají tam, kam se dostat chtěli. (Křivohlavý, 1998)

Některá povolání ohrožená vznikem syndromu vyhoření jsou například taková, která vyžadují neustálé časové napětí. Jasným příkladem je práce novinářů, která vyžaduje velkou pozornost, mezi ně patří i dispečeri.

Další vliv na vznik syndromu má také pracovní postavení a role – stává se tedy, že za riziková jsou považována též povolání úředníků nebo pracovníků v jaderných elektrárnách, právě pro jejich nepopulárnost (Potterová, B. 1997).

Stres učitelů související s výkonem učitelské profese, jehož hlavními zdroji jsou podle empirických výzkumů: žáci se špatnými postoji k práci a vyrušující, rychlé změny vzdělávacích projektů a organizace školy, špatný časový tlak, konflikt s kolegy a pocit, že společnost nedoceňuje práci učitele. Je-li učitel pod vlivem stresu, snižuje to kvalitu jeho výkonu tím, že ztrácí uspokojení z práce a motivaci, a zhoršují se jeho vztahy s žáky ve třídě. Podle výzkumu značná část učitelů prožívá stres často (Pedagogický slovník, 1995). Ve školství se burnout vyskytuje v mimořádně vysoké míře. Týká se učitelů a učitelek všech stupňů, i když se zdá, že základních a středních škol, se týká v míře podstatě vyšší. Ve vyšší míře mu podléhají učitelky speciální pedagogiky, zvláště pak ty, kteří pracují s žáky se speciálními potřebami. Mimořádně náročné z tohoto hlediska je učitelství odborného školství (Křivohlavý, J. 1998).

Nezbytné je ovšem zmínit i to, jakou problematiku sebou nese i nezaměstnanost, nebo zaměstnaných jen na částečný úvazek. Nezaměstnanost je nepříznivý sociální status, který se neprojevuje pouze ve změně materiálního zajištění, ale také v psychice jedince. (Stock, Ch. 2010).

V padesátých letech 20. století byl vymezen model chování charakteristický pro pacienty s poruchou srdeční a dle Friedman, M., Rosenman, R. H. 1974. Ti rozdělili lidi podle typu chování do dvou skupin typ A a B. Jedinci typu chování A jednají s mimořádnou energičností, chovají se soutěživě a soupeřivě. Vše chtějí mít hotové hned a výkonově, pociťují neustále nedostatek času, chtějí být nejlepší. Jsou velice pilní a zůstávají v práci přesčas. Práci si berou domů, když nestíhají. Chtějí podávat co nejlepší výkony. V jednání lidí jsou velmi asertivní. Mají vždy vysoké cíle a jdou za nimi tvrdě a bezohledně. Potlačují jakékoliv příznaky syndromu vyhoření.

„Jen když něco dokážu, mám nějakou cenu a budu milován. Jen tak je moje existence oprávněná.“ Tito lidé jsou pracovně velmi úspěšní, dostává se jim uznání jejich okolí (Hennig, C., Keller, G. 1996).

„Skutečně, on byl nepostradatelný! Všude kde se něco dělo pro blaho obce, by činný, byl tady. Slavnost a bály, dostihy i udílení cen, hostiny i zkouška hasičské stříkačky - bez něho to prostě nešlo, bez něho se nic neudálo, ani chvíli neměl volno. Ani včera, když ho pohřbívali, u toho nemohl chybět.“

Wilhelm Busch

Jedinci s chováním typu B mají též velké pracovní úsilí, ale pracují v klidu. Úspěch za každou cenu však není cílem. Dovedou výkonně pracovat i odpočívat bez pocitu viny. Spektrum jejich zájmů je podstatně širší. Úspěch v zaměstnání není to jediné, oč jim v životě jde. Za své zásluhy nemusí být tak často oceňováni. Není tedy třeba dodávat, že syndromu vyhoření častěji ukazuje u typu A, než u typu B

1.3 Jak se syndrom projevuje a jak probíhá

Burnout je provázen celým souborem příznaků. Patří mezi ně tělesné zhroucení, pocity bezmoci a beznaděje, ztráty iluzí, negativních postojů k práci, k lidem v zaměstnání i k životu jako celku. Ve své extrémní podobě burnout představuje hraniční bod. Dostane-li se

člověk za něj, jeho schopnosti zvládat požadavky, které prostředí na ně klade, jsou podstatně sníženy (Křivohlavý, J. 1998, 10 s.).

Syndrom vyhoření vznikne snadněji u osob, které mají vrozenou omezenou kapacitu vstupovat do kontaktu s lidmi.

Typickými projevy syndromu například jsou neangažované vztahy, vyhýbání se intenzivnímu kontaktu s lidmi, lpění na standardních a zavedených postupech. Práci je věnováno jen nutné minimum energie. Je kladen důraz na pracovní pozici, služební postupy, na mzdu a jiné výhody plynoucí ze zaměstnání. Jedinec je v časté pracovní neschopnosti, žádá o neplacené volno. (Matoušek, O. 2003)

„Syndrom vyhoření lze popsat jako duševní stav objevující se u lidí, kteří pracují s jinými lidmi a jejichž profese je na mezilidské komunikaci závislá. Tento stav ohlašuje celá řada příznaků: člověk se cítí celkově špatně, je emocionálně, duševně i tělesně unavený. Má pocit bezmoci a beznaděje, nemá chuť do práce ani radost ze života“ (Tošner, J., Tošnerová, T. 2002, sec. cit. Jeklová, M., Reitmayerová, E. 2006, s. 13).

Příznaky syndromu vyhoření lze rozdělit na příznaky fyzické (tělesné), příznaky psychické a příznaky sociální (Kebza, V., Šolcová, I. 2003).

Vyhoření si málokdy všimne samotný postižený, problémy většinou zaznamená jeho okolí. Signálem může být i to jak partner či partnerka mluví o svém zaměstnání.

Abychom lépe porozuměli celkovému klinickému obrazu, je nutné si ujasnit, co si pod pojmem STRES představovat. Stres není zvýšené pracovní vypětí, nedostatek času, pocit frustrace z nedocení, ani nedostatek spánku; to jsou STRESORY. Řada stresorů nemusí být významná pro jedince, kteří jim nepřikládají váhu (nedělá mi vrásky skutečnost, že můj návrh nebyl přijat, bez emocionální reakce přijímám skutečnost, že se mi dnes nedaří plnit to, co jsme měla v plánu). Jsou však stresory v oblasti životních ztrát a pocitu ponížení, které mají téměř univerzální působnost. Stres je fylogeneticky podmíněná reakce organismu, která připravuje jedince na útok či útěk (poplachová fáze), nebo v případě neúspěšnosti této strategie na přežití v krajně nepříznivých podmínkách (fáze rezistence). Ke zhroucení dochází, když se oba tyto postupy zcela vyčerpají.

Na úrovni fyzické dochází k celkovému vyčerpání organismu, ochablosti až apatie. Projevuje se chronická únava, které přetrvává i po vydatném spánku a odpočinku. V souvislosti na to se projevuje také velice rychlá unavitelnost organismu. Jedinec trpí vegetativními obtížemi, jako jsou bolesti u srdce, změny srdeční frekvence, krevního tlaku, dýchací obtíže a komplexní zažívací obtíže.

V psychické oblasti převažuje pocit, že úsilí nepřináší adekvátní výsledky. Člověk, který propadá stavu psychického vyhoření, prožívá celou řadu negativních, citových vztahů a těžkých myšlenek. Projevuje se pocit duševního vyčerpání. Nemá valné mínění sám o sobě a v tom co dělá. K vyhoření dochází často tam, kde jsou kladeny, příliš velké nároky na kladné emocionální vztahy mezi lidmi.

V sociálních vztazích dochází ke ztrátě úcty k hodnotě druhých lidí věcí a cílů, zřejmá nechuť k jakékoli komunikaci a spolupráci se svým okolím, výkon daného povolání s nechuť a s nezájmem, v důsledku rozčilení vzniká konfliktů na pracovišti. Necitlivé a necitelné chování, disrespekt (neúcta a nevážnost k druhým lidem), cynismus, ironie, sarkasmus. Vyšší absence může řešit vzniklý odpor k práci.

1.4 Stádia - fáze syndromu vyhoření

Jak již bylo zmíněno, stresem a jeho dlouhodobým působením vzniká syndrom vyhoření. Tento proces, syndrom, doslova žije svým vlastním životem. Většina autorů popisuje syndrom vyhoření ve fázích, vytváření je tedy vnímáno, jako dlouhodobý proces. Jedinec může fázemi procházet postupně, do určité míry je možné je přeskocit. Citová vyprahlost a začínající zdravotní obtíže mají za vinu pokles pracovní výkonnosti. (Potterová, B. 1997).

Syndrom vyhoření nikoho jen tak nepřepadne, dalo by se říct, že je to stádium závažného a pozvolného, několik měsíců až let trvajících procesu, výsledek dlouhodobého stresu, špatně zvolených anebo chybějících copingových mechanismů neboli postupů při zvládnutí stresu. Už nemohu dál, přesně tato věta nejvíce vystihuje člověka se syndromem vyhoření. Jsou to ti, kteří jsou prací vyčerpáni, ztrácejí energii a nemají z ničeho radost.

První fáze syndromu vyhoření bývá často nenápadná, málokoho napadne, kam až může vést. Nejvíce jsou ohroženi jedinci, kteří se do všeho pouští po hlavě, s nadšením a velkými ideály. Je jasně patrné vysoké pracovní nasazení, nadšení z nového povolání a vysoká očekávání. Práce se stává nejdůležitější složkou života. Investují mnoho energie, většinou na úkor všeho ostatního.

Ve fázi druhé se začíná být zřejmé uvědomění, vystřízlivění. Počáteční nadšení upadá, dotyčný už se trochu zorientoval ve své profesi, zjistil omezení a že ne všechny ideály

se naplní, tak jak si představoval. Rovněž se začíná poohlížet i po jiných, než pracovních věcech, bere v potaz osobní potřeby a koníčky. Tato fáze je ideální pro zastavení syndromu vyhoření.

Třetí fáze syndromu se nazývá frustrace. Frustrace z neuznání odvedené práce, nízké mzdové ohodnocení, opakované selhání s nespolupracujícími kolegy či klienty. Neustálý boj s technickými či byrokratickými překážkami. U jedince se projevují první pochybnosti o naplnění života, svého poslání, povolání. Nevnímá žádné pozitivní výsledky vlastní práce, a uvažuje o tom, zda má smysl překonávat každodenní pracovní obtíže a těžkosti povolání. Mohou se vyskytnout spory s nadřízenými a začínají projevovat první psychické a fyzické obtíže.

Fáze čtvrtá, je fází apatie a vyčerpání. Přichází po dlouhodobější frustraci, když na těžké, zátěžové situace nemá dotýčný vliv. Jedinec se záměrně vyhýbá svým kolegům a vykonává jen nezbytné pracovní úkony, odmítají jakékoli novinky. Někteří jedinci se potýkají s tzv. HH syndromem, což je anglicky helplessness a hopelessness, a znamená to prožívání pocitu bezmocnosti a beznaděje z přetížení (zejména v práci s lidmi). Dochází k narušení kreativity, iniciativy a absence ochoty ke spolupráci. Apatie se stává o to větší u jedinců, kteří nemají možnost změny povolání, a vnímá ho jako zdroj obživy.

Pátou fází je fáze samotné vyhoření. Je to poslední období emocionálního vyčerpání, depersonalizace (pocit ztráty sebe). Dochází ke zlomu v uvažování, pocit ztráty smyslu a vůbec všech možných projevů. Jedinec mění povolání, nebo odjede na delší dovolenou. Jednotlivé fáze přecházejí do dalších tak hladce, že jedinec si to, co se dělo, uvědomí teprve ve chvíli, když už je po všem.

2. OSOBNOST PEDAGOGA

Pojetí učitelství nelze zužovat na oblast profesních znalostí, ale zahrnuje také složku dovedností, praktických zkušeností a postojů. Zjednodušeně řečeno, učitel by měl ovládat strategii vyučování a výchovy na teoretické i praktické úrovni s ohledem na sociální a psychologické aspekty, které vzdělávání a výchova žáků přináší.

Osobnost učitele je nejmocnější nástroj ovlivňování žáků. Je působivější než zvolené pedagogické metody, prostředky a techniky směřující záměrně k výchovným účinkům. Osobnost učitele a jeho vyučovací styl jsou nejmocnější nástroje ovlivňování žáků.

Naplňování koncepce učitele jako reflektujícího praktika se podle D. Schona (1987) a I. Stuchlíkové (2006) děje nejen vědomě (explicitně) ale i nevědomě (implicitně).

Východiskem utváření osobnosti učitele pro vlastní pojetí výuky je jeho implicitní teorie a strategie vzdělávání žáků, která je jádrem učitelovy osobnosti. Při utváření profesní identity budoucích učitelů hrají významnou roli právě implicitní procesy. Utváření profesní identity probíhá postupně. Předpokladem jejího naplnění je poznávání sama sebe a identifikace, porovnání se s tím, kým chci být (Stuchlíková 2006)

Hledání profesní identity učitele je dlouhodobým procesem, nekončí absolvováním studia učitelství, ale zasahuje do vlastní učitelství. Ke změnám v profesní identitě dochází na základě vnitřní nespokojenosti s vlastním pojetím výuky a učitel se odhodlá obvykle ke změně, pokud se setkává s jinou alternativou, která je z jeho pohledu přínosná.

Z teorie psychologie osobnosti je známo, že při posuzování předpokladů jedince k úspěšnému výkonu profese je nutné mít na zřeteli nároky spjaté s jejím výkonem a osobnostními předpoklady, které kvalitu výkonu profese determinují (Dytrtová, Krhutová, 2009).

Vliv osobnosti učitele nenahradí žádná učebnice, ani mravní poučování, ani soustava trestů a povzbuzování. Osobní příklad učitele a vliv jeho osobnosti jsou nenahraditelné. Vystupování a působení učitele, má velmi často dalekosáhlý, dlouhodobý dopad na vývoj osobnosti, chování jeho žáků a studentů.

Vztah žáků (studentů) s učitelem má do určité míry, *symbiotický ráz*.

Velké škody ve vývoji osobnosti žáků a studentů zavinují učitelé, kteří nejsou zcela duševně zdraví (neurotici, osoby s poruchou chování či osobnosti atp.).

Je ovšem nutno vzít v úvahu, že i mezi žáky a studenty je poměrně vysoké procento problémových jedinců s poruchami chování, kteří způsobují velký stres učitelům.

Vzhledem k velké náročnosti učitelského povolání na duševní zdraví by bylo třeba uvažovat i o zdravotnicko-psychologických aspektech při *výběru* učitelů, kteří jsou zvláštním druhem subjektů řízení zdokonalující práci řízeného objektu.

V dnešní době se rozvíjí nauka o osobnosti učitele, tzv. *pedeutologie*. Při studiu osobnosti učitele se uplatňují zejména dva přístupy: normativní a analytický.

Normativní přístup je ten, jehož cílem je určit, jaký má být učitel, jaké má a jaké nemá mít vlastnosti, jestliže má mít ve výchovně-vzdělávací práci úspěch. Jde např. o vlastnosti ve složce pedagogicko-psychologické a odborné. Někdy hovoříme o dvojí kvalitaci učitele: odborné a pedagogicko-psychologické.

Žáci a studenti oceňují zejména učitele sociálního a filantropického typu, kteří trpělivě vytvářejí pozitivní klima a psychosociální atmosféru, pohodu na škole i v jednotlivých třídách a mají smysl pro dialog, humor a mají dobrou, optimistickou základní životní náladu.

Analytický přístup k osobnosti učitele je ten, jehož cílem je určit, jaké mají konkrétní pedagogové skutečné, reálné osobnostní vlastnosti. Při uplatňování tohoto přístupu se používá induktivní metoda. Osobnost, tedy i osobnost učitele, má vždy vlastnosti obecné, typologické a individuální.

Pedeutologie je věda o osobnosti učitele. Uplatňuje se při zkoumání osobnosti učitele na dva přístupy - normativní a analytický. Normativní přístup má za cíl určit jaký má být učitel, jestli má být ve své profesi úspěšný. Dále je spojen s deduktivní metodou, kterou se určuje ideální vzor učitele, jemuž by se měl učitel profesně přiblížit. Zato analytický přístup má za cíl zjistit, jací konkrétní učitelé jsou a jaké mají reálné vlastnosti. Využívá se zde metoda indukce, kterými může být analýza výpovědi žáků o učitelích, sebereflexe učitelů apod.

Nejsnazším způsobem poznání osobnosti se jeví sledování osobnosti v akčním prostředí, v reálných interakčních souvislostech kde se mohou vlastnosti osobnosti nejlépe projevit. Pro osobnost učitele jsou významné tyto komponenty, které je možné odhalit u učitelů v akčním prostředí jako je mateřská škola či základní či střední škola.

- Psychická odolnost - vhléd do podstaty a povahy problémových situací, odpovídající inteligenční úroveň, kreativita, operativní myšlení.

- Adaptabilita a adjustabilita - schopnost alternativního řešení situací, psychická flexibilita
- Schopnost si osvojovat nové poznatky - učit se, schopnost účinně regulovat své vnitřní a vnější aktivity.
- Sociální empatie a komunikativnost (Dytrtová, Krhutová, 2009)

Podle V. Spilkové (2001) je nutné překonat pojetí učitelské profese jako řemeslné činnosti a posunout k modelu široké profesionality postavené na pojetí osobnosti učitele jako odborníka ve výchově, který je odpovědný za lidství budoucího člověka. Učitel by se měl nejen zajímat o to, co učí, ale jak učí a zejména koho učí, je nově deklarovanou doménou učitele v poslední době.

Opakovaně by měl být kladen důraz na pedagogický optimismus, jehož hlavním propagátorem byl J.A.Komenský. Hovoří se o pozitivním přijetí vzdělávaného vzdělavatelem, což je chápáno jako empatické přijetí jedince s rozmanitostí jeho projevů v jeho autentické svébytnosti.

Na základě poznatků z pedagogické psychologie je známo, že osobnost učitele je význačným motivujícím činitelem a hybným faktorem výchovně vzdělávacího procesu. Profesionální osobnost učitele je výsledkem jeho vlastní snahy stát se učitelem, zároveň je ale formována během přípravy na učitelskou profesi i v průběhu získávání pedagogických zkušeností. (Dytrtová, Krhutová, 2009)

2.1 Syndrom vyhoření u pedagogů

Odolnost učitele vůči zátěži a stresu – učitelská profese patří mezi ty, jejichž vykonavatelé jsou vystaveni zvýšené zátěži. Stres učitelů je častým výzkumným tématem. A nejde jen o dopady stresu na jejich zdraví, celkovou kondici, vztah k povolání. Učitel, který není vůči zátěži odolný, který stresu podléhá se stává činitelem nepříznivého psychosociálního klimatu ve třídě a přenáší své potíže na žáky.

Věnujme pozornost nejčastějším uváděným stresorům, postihujícím učitele. V průběhu běžné vyučující hodiny musí učitel sledovat děje různé úrovně: např. logiku na jedné straně, reakce a chování žáků na straně druhé. Jinými slovy musí se orientovat na práci

s učivem, ale současně také musí řešit problémy s kázní a vyrušováním, které jim mnohdy vůbec nedovolují efektivně realizovat zamýšlený vzdělávací postup. Musí dodržovat časový plán, ale tempo postupu žáků vpřed je individuální a některým žákům je zapotřebí se věnovat delší dobu. Učitel je vystaven posuzování rodičů i žáků samých. Ve třídě je vystaven nezbytnosti se rozhodovat v proudu událostí, aniž má možnost od dění jaksi poodstoupit, věci si promyslet: při tom mají učiněná rozhodnutí mnohdy dalekosáhlý vliv. (Z. Helus, 2007)

Ve významné publikaci UNESCO můžeme číst, že „po učitelích se žádá mnoho, někdy dokonce příliš mnoho, požaduje se po nich, aby napravovali nedostatky jiných institucí... Ať již mají učitelé pravdu či nikoli, cítí se osamoceni, a to nejen proto, že jejich činnost je individuálního charakteru, ale také z důvodu očekávání, která jsou vzdělávání přisuzována, a dále z důvodu nespravedlivé kritiky, která je proti nim namířena. (Viz Učení je skryté bohatství, 1997, s.10) (Helus Z., 2007)

Výzkumy v oblasti specifických zátěží učitelů přichází s pojmy jako „vyhasnutí“, „odpadnutí“, či „přetížení“. Tím je myšleno, že vlivem stále intenzivnějšího působení negativních činitelů má stále více učitelů, pocit extrémního přetížení, které nelze unést a které je činí nemocnými z vyčerpání. Pocity často přerůstají v deprimující dojem, že to co konají a oč se snaží, nemá smysl. Neměli bychom zapomínat, že přetížený a vyhaslý učitel je nejen nešťastný, ale také nebezpečný pro své žáky.

Čelit stresu je náročný úkol, který vyžaduje specifické zdatnosti, na jejich rozvinutí je třeba pamatovat v rámci učitelské přípravy i celoživotního vzdělávání učitelů. Současně je ale potřeba budovat systém sociální podpory pro učitele jakožto stresem a vyhořením ohroženou profesi. Tento systém by měl zahrnovat poradenské služby, výcvikové programy, strategii vytváření příslušných kompetencí. (Helus, Z. 2007)

Jsou státy kde si náročnost učitelské práce velmi dobře uvědomují a za určitý počet let za katedrou dostává kantor čas na doplnění vzdělávání. Rok vysadí a může se věnovat odlišné činnosti. Toto řešení je výraznou prevencí syndromu vyhoření. Bohužel toto naše školství pedagogům neposkytuje. A když už neexistuje systém prevence vyhoření, když už vysoké školy neučí budoucí pedagogy odpočívat, vypouštět páru, je na každém z nich, jak očistí svou duši a své tělo o prázdninách od celoroční zátěže.

Se syndromem vyhoření se setkáváme především u učitelek základních a středních škol. Často jde o nejlepší učitelky, které měly jasné představy a ideály, jak budou pomáhat dětem

v jejich cestě životem, cestě k poznání. Pak přišly do škol a prozřely, setkaly se s praxí a s realitou.

2.2 Stresory

Co vede k psychickému vyhoření? Zde jsou výsledky psychologů, kteří se profesionálně zabývají studiem psychického vyčerpání - vyhoření. Tato studie vyznačuje, kdy se syndrom nejčastěji vyskytuje, co k němu vede a co tento stav zhoršuje.

- Dlouhodobý bezprostřední, osobní styk s lidmi, jako je u učitelů, lékařů, sociálních pracovníků.
- Dlouhodobé neúspěšné jednání s lidmi.
- Dlouhou dobu trvající pracovní přetížení, kladení mimořádných požadavků na pracovníka.
- Příliš strohý pracovní režim, příliš přísná pravidla jednání.
- Přetěžování tj. situace kde je příliš velké množství úkolů, studentů, dětí, klientů, v poměru ke kapacitě pracovníků, učitelů.

Je tomu tak, tam kde není dostatek prostředků, personálu, času, ocenění za vykonanou práci, kde není respekt, lidé neustále dávají více, než přijímají, atd. tam nejčastěji dochází k syndromu vyhoření. (Křivohlavý, 1998)

Stres je jevem, který v současné době tak zdomácněl, že se stává hlavním příznakem současnosti. Jsme si vědomi toho, že se s ním můžeme setkávat na každém kroku. Víme přitom, že má negativní vliv na náš zdravotní stav a to nejen na náš psychický stav, ale i na náš duševní a duchovní stav.

V prohlášení agentury OSHA (Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci) z roku 2007 jsou jako příčiny pracovního stresu uvedeny tyto faktory:

- nejistota pracovního poměru spojená s nestabilitou na trhu práce, obavy ze ztráty pracovního místa.
- rostoucí náchylnost ke stresu v souvislosti s globalizací
- úbytek jistot v důsledku nových forem pracovních smluv

- dlouhá pracovní doba a rostoucí intenzita práce (nárůst produktivity, následně „zhuštění“ pracovní náplně)
- rostoucí emocionální náročnost práce
- neslučitelnost zaměstnání a soukromého života

Někdo by mohl říct „Tak to prostě je, s tím se nedá nic dělat. Všichni těmto faktorům podléháme.“ Lidé, kteří trpí syndromem vyhoření nebo jím jsou ohroženi, by ale k těmto problémům měli přistupovat konstruktivně. (Ch. Stock, s.32, 2010)

Osobnostní rysy každého jedince hrají důležitou roli při překonávání různých obtíží a překážek a při vyrovnávání se s nimi. Tyto situace, pokud se nejedná o zátěže extrémně vysoké, mohou na jedince působit pozitivně, v jistém smyslu ho posilují, podněcují jeho aktivitu a rozvoj. Jestliže se ale míra subjektivní zátěže zvyšuje natolik, že se s ní člověk nedokáže vyrovnat, může působit jako zdroj psychických potíží. Individuální míru odolnosti jedince vůči zátěži označujeme termínem frustrační tolerance. Z hlediska vzniku i možných následků rozlišujeme čtyři základní druhy zátěží (Vágnerová, 2004):

Frustrace – neuspokojení našich potřeb a očekávání

Děláme-li něco, pak máme určité představy o tom, jaké to bude, až práci dokončíme. A nemáme na mysli je finanční očekávání ale i obecné očekávání, společenské uznání, ocenění naší práce a námahy druhými lidmi. Dostane-li se nám kladného ocenění, můžeme hovořit o uspokojení. Nedostane-li se nám kladného ocenění, hovoříme o frustraci. Frustraci potřeb je zapotřebí brát individuálně. U každého člověka vzniká velice pestrá paleta potřeb.

Psychologové rozeznávají psychické a fyzické potřeby. S ohledem na výskyt syndromu burnout nejde jen o seznámení se s paletou potřeb, je o hierarchii či žebříček potřeb. Hlubší studie ukazují, naznačují, že tou potřebou, která nejčastěji vede k psychickému vyhoření, je potřeba vědomí smysluplnosti života. Ještě je jedna potřeba, která pokud není uspokojena, dochází k psychickému vyhoření. Je jí potřeba společenského uznání – respektu. Každý z nás potřebuje zažít to, že ho druzí lidé považují za „někoho“, že to, co dělá kladně hodnotí, že si ho váží, mají k němu respekt, atd. Každý z nás potřebuje kladnou odezvu druhých lidí. Lidí psychicky nejbližších, na kterých mu nejvíce záleží. (Křivohlavý, 1998)

Negativní vztahy mezi lidmi

Popisně je možno vyjádřit to, co se myslí špatnými vztahy mezi lidmi, příkladem existence nedorozumění, sporů, rozporů, konfliktů, apd. Je možno hovořit o hádkách, urážkách, slovním i brachiálním (tělesným) napadením jednoho člověka druhým, o přehnané asertivitě a agresivitě. Hlubší pohled do takové společenské atmosféry, ukazuje malou míru

vzájemné úcty (respektu), malou míru evalvace (kladného hodnocení jedněch druhými), nadměrnost projevů devalvace (ponižování, urážení, snižování kladné hodnoty druhých lidí), nedostatek vzájemné důvěry. Často jde o nadměrné nezdravé projevy touhy po moci a nadvlády. O špatných vztazích mezi lidmi je tam, kde sliby mají malou uvěřitelnost, kde nejsou stanoveny a dodržovány nejzákladnější etické normy. (Křivohlavý, 1998)

Přílišná emocionální zátěž

K psychickému vyhoření dochází často tam, kde jsou kladeny příliš velké nároky na kladné emocionální vztahy mezi lidmi.

Vliv prostředí, pracovních podmínek a organizace práce

Nejsou to jen zcela určité profese a v nich činnosti, při nichž dochází k obecnému styku člověka s člověkem. Jsou to i specifické faktory, které napomáhají zrodu burnout.

- Míra svobody a kontroly – člověku není dobře, když nemá vůbec žádnou svobodu (volnost) v rozhodování. Není mu však ani tehdy dobře, když má svobody tolik, že neví co s ní. Podobně tomu je i s kontrolou. Není nám dobře, když příliš přísná a častá kontrola mluví do toho, co děláme. O svobodu jde často tam, kde hovoříme o podmínkách tvořivého řešení úkolů (kreativně). O kontrolu jde i tam kde máme na mysli i zpětnou vazbu (feedback).
- Nesmyslnost požadavků - mezi nejvýraznější podmínky, které ovlivňují zrod psychického vyčerpání, patří nesmyslnost toho, co je nám nařízeno dělat.
- Autorita
- Odpovědnost - k psychickému vyhoření patří i nadměrná míra odpovědnosti.
- Neplnění úkolů - dlouhodobé neplnění úkolů je dalším zatěžujícím faktorem. Trvá-li toto neplnění úkolů delší dobu, krystalizují podmínky pro zrod psychického vyhoření. (Křivohlavý, 1998)

Nezdravý způsob života (nadváha, nedostatek pohybu, nadměrná konzumace alkoholu, kouření)

Nezdravý způsob života se kromě výše uvedených psychických příčin vyznačuje také určitými fyzickými faktory. Ty mohou být jak příčinou, tak i důsledkem zátěžových situací. Kouření, nadměrné užívání alkoholu a léků lze použít jako zdánlivou strategii ke zvládnutí stresu. Výsledek je však zcela opačný - již existující stres se stupňuje a narůstá. Kouření,

alkohol a léky mohou fungovat i jako příčina vzniku stresu. Člověk s jakýmkoliv druhem závislosti poškozuje své tělo i psychiku, a nemůže proto přiměřeně zvládat stresové situace. Totéž platí pro nadváhu a nedostatek pohybu. Základní teze pro učitele by mohla znít: Se svým nejdůležitějším pracovním nástrojem - rukama, hlavou - nezacházím dostatečně pečlivě.

Institucionální příčiny

Stres a syndrom vyhoření jsou nejen důsledky individuálních a mezilidských problémů, nýbrž vyplývají také z nedostatků v řešení a struktuře společenských organizací a institucí.

Negativní vliv školního zařízení lze již vystopovat z jeho charakteristiky jako pracoviště:

- Nedostatečné prostory
- Špatné osvětlení
- Vysoká hladina hluku
- Špatné vnitřní klima

Všechny tyto fyzikální stresory na učitele denně působí a snižuje jejich práh citlivosti pro stresové podněty. Obrovská zátěž pramení rovněž z časového faktoru. Skutečné týdenní pracovní doba se pohybuje u většiny učitelů kolem 51 hodin, tedy vysoko nad limitem. Zátěžová však není jen délka pracovní doby, ale také struktura a organizace vyučujícího dne. Vznik stresu je v současné době ovlivněn i podstatně vyšším počtem problémových žáků ve třídách. Zdrojem je rovněž narušená komunikace a kooperace u učitelském kolektivu. Chybí podpora a vzájemná pomoc kolegů, výchovné a vyučující problémy se otevřeně nediskutují. Dalším stresorem pro učitele je nedostatečná důvěra a podpora od svého vedení. Motivaci k výkonům a spokojenosti učitelů v zaměstnání jistě neposiluje ani fakt, že možnosti profesionálního postupu jsou relativně nepatrné a že angažovanost jednotlivce je velmi špatně finančně odměňována.

Společenské příčiny

Největší následky pro mateřské a základní školy mají změny v rodinách a v psychickém a fyzickém vývoji populace dětí a mládeže. Dnešní rodina již nepředstavuje základní skupinu, v níž děti vyrůstají. Rodina se změnila v labilní životní formu, která se během dětství a dospívání dítěte stále častěji rozpadá a mění svou podobu. Mezi hlavní projevy tohoto

negativního jevu patří nedostatek náklonnosti, nahrazování zájmu a péče materiálními hodnotami, nezáměr o kulturní dění, slabá orientace na skutečné životní hodnoty, nedostatečná sociální výchova, atd. Všechny tyto rušivé faktory zvyšují u dětí pravděpodobný výskyt vývojových poruch a poruch učení a chování, a zatěžují tak práci učitelů ve školkách a školách. Další nevýhodou pro učitele je i skutečnost, že téměř neexistuje výchovný konsensus mezi jednotlivými společenskými skupinami. Učitelům připadne obtížná a nevděčná úloha zformulovat svérázně vychované nebo zcela nevychované děti v osobnosti schopné života v kolektivu. Učitel se tak stává posledním integrujícím prvkem v rozdělené společnosti.

Nakonec připomeneme ještě jeden společenský jev, který učitele deptá a tím je špatné společenské hodnocení učitelského povolání. Aniž by veřejnost pronikla do obtíží pedagogické práce, tíhne k negativnímu pohledu na učitele. Na jejich postavení vidí jen klady (status, pravomoci, dlouhou dovolenou) a činí je zodpovědnými za chyby ve výchově dětí a mládeže. (Hennig, Keller, 1996)

2.3 Obranné mechanismy

Pokud víme, jaké faktory hrají roli při vzniku syndromu vyhoření, můžeme se lépe chránit. Hlavní příčinou stresu a syndromu bývá neschopnost relaxovat, odpočívat. Na základě chronického předráždění a nadměrných požadavků dominuje v řízení organismu sympatikus, aktivizační část vegetativního nervového systému. Důsledkem je podrážděnost, nervozita, neklid, vyčerpání, poruchy koncentrace a zvýšená náchylnost nemocem. (Hennig, Keller, 1996) Člověk, který se dlouhodobě snaží dosáhnout něčeho, co zcela přesahuje jeho síly na sebe, klade přehnané nároky a zvyšuje tím riziko vzniku syndromu vyhoření. Proto je nezbytné se vrátit nohama zpátky na zem a zklidnit se. Existuje proto termín „zpomalení“. Cílem je dosažení uvolnění a klidu. (Stock, 2010)

Pravidelným uplatňováním relaxačních technik a cvičení je možné stresu předcházet a udržovat organismus v rovnováze mezi napětím a uvolněním. Uvolnění znamená přepnutí vzrušení do zotavujících procesů. Prostřednictvím relaxačních cvičení se lze naučit regulovat rovnovážný vztah a koncentraci. Relaxace potřebuje bezpodmínečně profesionální přístup. Uvolnění organismu lze dosáhnout i pravidelným zařazením přestávek, krátkých cvičení, joggingu, poslech hudby. (Hennig, Keller, 1996)

V zásadě existuje šest typů relaxace:

- Autogenní trénink podle Schultze
- Uvolnění svalů podle Jacobsona
- Asijské techniky jako je jóga, tai chi, čchi-kung
- (auto)hypnóza
- (nenáboženská) meditace, tzv. bdělé snění
- biofeedback neboli biologická zpětná vazba

Tato bohatá škála různých přístupů k relaxaci vám může z počátku připadat matoucí, obzvláště východní techniky, pro nás Evropany mohou budít nedůvěru. Také pojem „hypnóza“ v nás vyvolává smíšené pocity. Všechny tyto metody jsou však důkladně vědecky ověřené a jednoznačně přínosné. Pravidelné cvičení má blahodárny vliv na naše zdraví. (Stock, 2010)

Účinky pravidelné relaxace:

- Afektivní indiference, což není nic jiného než klid a vyrovnanost
- Duševní svěžest
- Zvýšení prahu vnímání
- Snížení svalového tonusu
- Snížení reflexní činnosti
- Rozšíření cév (a následný pocit tepla)
- Snížení tepové frekvence
- Snížení krevního tlaku
- Snížení dechové frekvence
- Snížení potřeby kyslíku
- Změna aktivity mozkových vln (EEG)

Meditativní relaxace

Slovo „meditace“ pochází z latiny a znamená vlastně „přemýšlení“. Jeho význam bychom mohli rozšířit na objevování vlastního já, hledání vlastní podstaty. Pomocí meditace si člověk může navodit podobné pocity uvolnění jako při progresivním uvolnění svalů nebo

autogenního tréninku. Dostat se do stavu meditace vyžaduje intenzivní soustředění. Jako prostředky můžeme použít:

- Pozorování obrázků
- Pozorování přírody
- Tiché opakování určitého slova
- Příběhy
- Básně
- Aforismy
- Poslech hudby
- Určité polohy těla
- Dechové cvičení

Dostatek spánku

Ačkoliv mají lidé rozdílnou potřebu spánku, doba 6-8 hodin se obecně považuje za dostačující pro většinu dospělé populace. Dostatečné množství spánku a jeho hloubka je nezbytným předpokladem k načerpání nových fyzických a psychických sil člověka. Jestliže pravidelně spíme příliš krátce a mělce, dostane se do pohybu neblahý kolotoč únavy a podrážděnosti a s tím i snížená odolnost organismu vůči stresu. Zvýšený stres je ovšem také jedním z hlavních faktorů poruch spánku. Poruchy spánku můžeme rozdělit na:

- poruch usínání
- poruchy průběhu spánku
- příliš brzké probuzení
- nedostatečnou hloubku spánku

Poruchy spánku patří ke klasickým důsledkům stresu. Ve spánku opadá kontrola vědomí, které může potlačovat stresové a zátěžové situace prožité během dne. Mnozí lidé, které sužuje stres, se dopouštějí chyby a snaží se odstranit poruchu spánku pomocí léků na spaní a na uklidnění. Toto léčení má krátkou fázi zdánlivého zlepšení a projeví je rychlou závislostí na lécích. (Henning, Keller, 1996)

Kondiční cvičení - pohyb

Výsledky nejrůznějších zkoumání depresivních stavů potvrdily, že pravidelný pohyb přispívá ke zlepšení nálady. To je dáno působením endorfinů „hormonu štěstí“, které tělo vylučuje při zvýšené námaze. Pravidelný pohyb pozitivně ovlivňuje průměrnou délku života, snižuje riziko rakoviny, posiluje oběhový systém a je dobrou prevencí onemocnění pohybové a opěrné soustavy. Jeho prostřednictvím se zvyšuje naše výdrž a zlepšuje se nám nálada. To má zásadní význam pro syndrom vyhoření.

Účinky pravidelného vytrvalostního cvičení:

- snížení pocitu napětí a stresových stavů
- úbytek úzkostných a depresivních stavů
- zvýšení schopnosti koncentrace
- změna ve vnímání zdravotních potíží způsobena pozitivním přístupem k vlastnímu tělu
- posílení sebevědomí ve smyslu „něco jsem dokázal“
- pozitivní pocit ze sebe i svého těla - zvýšená pohyblivost, obratnost a schopnost rychleji reagovat.
- posílení imunitního systému

U sportu a kondičního cvičení je nejdůležitější to, že vám pomohou přijít na jiné myšlenky a znovu vás postaví na nohy. (Stock, 2010)

Zvyšování pracovní kvalifikace

K účinným metodám zvládnání stresu patří také kritická analýza profesionální dovednosti a jejich korekce. Při hledání příčin a zdrojů stresových situací učitel obvykle narazí na tři oblasti:

- Plánování práce
- Řízení vyučování
- Motivace k učení

Mnoho učitelů se přiznává, že se dostávají do stresu, protože se nikdy nenaučili správně rozdělovat a plánovat čas. Jiní neumí úsporně hospodařit se svými silami a stěží dokážou

zmobilizovat dostatek energie pro podstatné věci. Často se objevují kompetenční obtíže, které souvisí s řízením vyučování. Učitel si často uvědomuje, že výchovné metody a komunikační dovednosti, které používá, mu nestačí. Neméně závažné jsou i nedostatky a chyby učitelů ve výukových metodách. Nedaří se jim motivovat žáky k učení. Učitelé také často vedou vyučování, aniž by brali v úvahu osobnost žáků, nevěnují jim pozornost. Pro rozšiřování pracovních kompetencí doporučujeme určitou strategii organizace práce.

Všeobecně

- Zapsat cíle a úkoly do přehledného diáře.
- Plánovat čas tak, aby byly povinnosti rozděleny pokud možno rovnoměrně.
- Globální cíle rozdělit na dílčí a ty postupně realizovat, atd.

Individuálně

- V návaznost na učební plán podchytit ve struktuře cílů a obsahu učiva.
- Dobře se připravit na vyučování.
- Včas připravit didakticko-metodické pomůcky a materiály, atd.

Stručné shrnutí nejdůležitějších protistresových typů.

DOPORUČENÍ

- Snižte příliš vysoké ideály: kdo na sebe a ne druhé klade příliš vysoké nároky, neustále se vystavuje nebezpečí frustrace.
- Nepropadejte syndromu pomocníka: vyhněte se nadměrné identifikaci s potřebami ostatních lidí. Nesnažte se být zodpovědní za všechny a za všechno.
- Naučte se říkat ne: Nenechte se přetěžovat! Řekněte ne, pokud cítíte, že je toho na vs nakládáno moc. Myslete taky na sebe.
- Stanovte si priority: nemusíte být všude a vždy. Nevyplývejte svou energii na nesčetné aktivity.
- Dobrý plán ušetří polovinu práce: Zacházejte se svým časem racionálně, rozdělte si práci rovnoměrně, cestu k cíli si rozdělte na etapy, které budete schopni zvládnout.
- Dělejte přestávky: Uvědomte si, že vaše zásoba energie je omezená, nežeňte se z jedné činnosti do druhé.

- Vyjadřujte otevřeně své pocity: Pokud se vás něco dotkne, dejte to najevo. Udělejte to tak, abyste necitlivě nezasáhli druhou osobu.
- Hledejte emocionální podporu: Sdělená bolest, poloviční bolest. Najděte si „vrbu“ a důvěrníka, kterému můžete vylíčit své problémy.
- Hledejte věcnou podporu: Všechny problémy nemůžete vyřešit sami, není nutné si lámat se vším hlavu.
- Vyvarujte se negativního myšlení: Jakmile zabřednete do hloubání a sebelítosti, řekněte si „stop“. „Položte si otázku co je na mě dobrého?“ Radujte se z toho, co umíte a dokážete.
- Předcházejte výukovým problémům: Vyučování si dobře připravte. Sdělte třídě hned na začátku svá očekávání. Na nedodržování norem a pravidel reagujte důsledně. Dbejte na střídání aktivizujících forem práce.
- V kritických okamžicích vyučování zachovejte rozvahu: Připravte se duševně na kázeňské konflikty.
- Následná konstruktivní analýza: Analyzujte svoje chování a navrhněte alternativy řešení.
- Doplněte energii: Vyrovnávejte pracovní zatížení potřebou mírou odpočinku. Věnujte se činnostem, při kterých se cítíte dobře.
- Využívejte nabídek pomoci: Jestliže máte pocit, že v kritických situacích nereagujete dobře, měli byste změnit své chování.
- Žijte zdravě: Berte vážně varovné signály svého těla, zmírněte pracovní nasazení, dopřejte si dostatek spánku. (Hennig, Keller, 1996)

Účinnějšími jsou samozřejmě speciálně zaměřené programy, ve kterých se jedinec naučí základní relaxační metody, dostane se mu odborného doporučení, jak má upravit výživu, životosprávu, pohybový režim. Osvojení si základních postupů a strategií hodnocení stresogenních situací a zvládání stresu, stejně jako úprava denního režimu a celkového životního stylu se jeví jako nezbytný předpoklad úspěšné prevence syndromu vyhoření. (Kebza, Šolcová, 1998)

PRAKTICKÁ ČÁST

3. SYNDROM VYHOŘENÍ V PRAXI U PEDAGOGŮ V PŘEDŠKOLNÍM VZDĚLÁVÁNÍ

Ze současného stavu poznatků o syndromu vyhoření a z vývoje situace v našem školství se jeví věnovat nástrojům prevence. Je samozřejmé, že ne každý učitel při své práci musí nutně skončit se syndromem vyhoření. Přesto si však dovoluji tvrdit, že současná situace ve školství vede zákonitě k tomu, že se vysoké procento učitelů v nějaké míře s příznaky vyhoření již potýká. Oblast školství klade stále větší požadavky na profesní kompetence, odbornost i sociální a manažerské dovednosti učitelů. Požaduje stále více speciálních dovedností a metod při přístupu ke studentům i při spolupráci s rodiči a institucemi.

3.1 Stanovení cíle výzkumu a metodických postupů

Cílem této práce bylo zjistit míru zatížení u pedagogů v předškolním zařízení a jejich reakce na zátěž, respektive na míru vyhoření.

Symbolický cíl: Chci svou prací upozornit pedagožky a jejich nadřízené na hrozbu syndromu vyhoření v oblasti předškolního zařízení. Pedagogové, kteří denně zajišťují potřeby pro své děti a jejich rodiny, by měli dbát také na uspokojování svých vlastních potřeb, což zároveň slouží i jako prevence syndromu vyhoření.

Všimla jsem si, že se v poslední době objevila celá řada seminářů či kurzů, které se otázkou syndromu vyhoření v různých oblastech zabývají. Je tedy vidět, že se tato problematika začíná otevírat. Zatím však proniká do některých zařízení jen velmi pozvolna.

Aplikační cíl: Ráda bych svou prací poukázala na toto nebezpečí a podnítila osoby z praxe, se kterými spolupracuji k tomu, aby nad touto problematikou uvažovali, a stejně tak i ostatní budoucí pedagogové.

Získané poznatky bych chtěla uplatnit ve svém pracovním kolektivu. Zároveň bych na individuální úrovni mohla díky své informovanosti odhalit a pomoci kolegovi, u něhož by se tento syndrom začal projevovat.

Použité metody, technika sběru dat

U většiny jedinců postižených syndromem vyhoření jsou zasaženy psychofyzické funkce, avšak často v různém stupni. Jako výzkumnou metodu jsem se rozhodla použít dotazník podle Bartha (Hennig, Keller, 1996), kde vypadá obecný obraz jeho symptomů ve své mnohotvárnosti zhruba takto:

Duševní rovina (poznávací a rozumová) :

- ztráta nadšení, schopnosti pracovního nasazení
- zodpovědnosti, nechuť a lhostejnost k práci
- negativní postoj k sobě, k práci, k instituci, ke společnosti, k životu
- potíže se soustředěním, zapomínáním
- ztráta zájmu o profesní témata
- negativní postoj k žákům a rodičům

Citová rovina (emocionální):

- sklíčenost
- pocity bezmoci
- popudlivost
- agresivity
- pocit nedostatku uznání
- nervozita
- sebelítost

Tělesná rovina:

- poruchy spánku a chuti k jídlu
- náchylnost k nemocem
- vegetativní obtíže (srdce, dýchání, zažívání)
- bolesti hlavy
- svalové napětí, vyčerpanost
- poruchy spánku
- vysoký krevní tlak

Sociální rovina:

- úbytek výchovné angažovanosti

- úbytek snahy pomáhat problémovým žáků
- omezení kontaktu s rodiči a žáky
- omezení kontaktu s kolegy v osobním volnu
- přibývání konfliktů v oblasti soukromí
- nedostatečná příprava na vyučování

Počet učitelů postižených vysokým stupněm vyhoření se podle diagnostických statistik pohybuje mezi 15-20%. Barth (1992) v první rozsáhlé studii o syndromu uvádí 16%. Problémy postihují především učitele ze škol s vysokým počtem problémových žáků a služebně i věkově starší pedagogy. Jak už bylo zmíněno, stres a syndrom vyhoření se projevují u různých jednotlivců odlišně.

Hlavní technikou, která byla pro účely výzkumu použita, byl dotazník. Ve všech dotaznících byly přesně formulovány otázky. Skládá se z dvaceti čtyř výpovědí – výroků, které se týkají kognitivních, emocionálních, tělesných a sociálních účinků stresu a syndromu vyhoření. Do vyznačených políček u každého tvrzení čísla, označující podle níže uvedeného klíče sílu pocitů, které obvykle prožíváte.

Síla pocitů: Vůbec - 0, zřídka - 1, někdy - 2, často - 3, vždy - 4.

Cílem dotazníku bylo zjistit, do jaké míry jsou zasaženy centrální psychofyzické funkce stresem. Dotazník se kterým jsem pracovala je uveden jako příloha č. I

Při vyplňování dotazníků bylo respondentům vysvětleno, že žádná odpověď není ani správná ani špatná, ale že je velmi důležité, aby jejich odpovědi byly upřímné a opravdu co nejvíce vystihovaly jejich psychické rozpoložení, pocity, případně tvrzení, se kterým se nejvíce ztotožňují.

Výzkum byl prováděn v období od září 2013 do ledna 2014. Při rozdávání dotazníků a oslovování respondentů jsem postupovala dvojitým způsobem. V prvním případě jsem hovořila s každým dotázaným zvlášť, vysvětlila jsem mu účel výzkumu a způsob vyplňování dotazníku. Ve druhém případě jsem dotazníky předala vybrané osobě z daného pracoviště (většinou vedoucí pracovník) a rovněž mu vysvětlila účel výzkumu a způsob vyplňování dotazníku. V tomto případě jsme si i domluvili, v jakém časovém horizontu mají být dotazníky vyplněny.

Reakce na dotazníky byly velmi různorodé. Někteří si dotazník vzali velmi ochotně a v krátkém čase ho vyplnili. Jiní si dotazník vůbec nevzali s odkazem na nedostatek času nebo náročnost otázek. Mnoho oslovených respondentů reagovalo na problematiku syndromu

vyhoření se zájmem, projeví i zájem o vyhodnocení dotazníku, aby věděli „jak na tom jsou“. Setkala jsem se i s poznámkami, že oni, případně i jejich kolegové již „vyhořeli“ jsou.

3.2 Volba a popis výzkumného vzorku

Zvolila jsem kvantitativní výzkumnou strategii, protože je mým záměrem získat nejen předem stanovené údaje ve vztahu k teorii o prevenci syndromu vyhoření, ale zároveň bych se ráda od učitelek z praxe dozvěděla o jejich konkrétních aktivitách k jeho odvrácení.

Pro svůj výzkum jsem si vybrala dvě předškolní zařízení. Jimi jsou:

Nezisková Mateřská škola Josefínka a Vendelínek o.p.s. - je od 1. 9. 2012 zapsaná do Rejstříku škol a školských zařízení MŠMT. Škola spolupracuje s pedagogicko – psychologickou poradnou, psychologem, logopedem, mensou a dalšími odborníky zabývající se předškolní výchovou. Prostory školy jsou plně zkolaudovány a vyhovují evropským normám pro předškolní vzdělávání. Škola má zajištěnou spolupráci a kontroly z hygienické stanice, hasičů a BOZP.

Jsou českou mateřskou školou s výukou angličtiny. Jsou školou rodinného typu a snaží se, aby atmosféra nebyla tolik odlišná od domácího prostředí a děti se v nové životní fázi, kdy nastává odloučení od rodiny, cítily šťastně a spokojeně. I z tohoto důvodu ve školce děti oslovují učitelky „teto“ nebo používají křestní jménem. Ve škole pracuje jen kvalifikovaný pedagogický personál.

Respektují a zaměřují se na individuální potřeby rodičů a dětí a záleží jim na jejich maximální spokojenost.

Vzdělávání a rozvoj dětí je zajištěn Školním vzdělávacím programem, jenž vychází z rámcového programu pro předškolní vzdělávání „Letem malým dětským světem s Josefínkou a Vendelínkem“, který je speciálně vytvořen pro potřeby školy. Do programu školky je zahrnuto používání moderních metod vzdělávání pro předškolní věk. Školka využívá při výuce pomůcky Montessori pedagogiky a metod výuky MENSY – centra pro nadané děti.

Mateřská škola Josefínka a Vendelínek o.p.s. je členem ekologické sítě Mrkvička a členem projektu Celé Česko čte dětem. Dále se každý rok zapojujeme do preventivních programů medvídek Brumla – policie ČR, zubní lékař, zdravá výživa, atd.

Základní škola a Mateřská škola Psáry - První písemná zmínka o škole v Dolních Jirčanech (dnes součást obce Psáry), pochází ze starých farních dokumentů a potvrzuje existenci školy již od roku 1693. Byla školou pro psárské, jirčanské a jesenické děti. To že škola zůstala zachována do dnešních dnů, je výsledek práce představitelů obce, zákonných zástupců žáků, ale i zaměstnanců. Mateřská škola v objektu Pražská 155 byla postavena v roce 1978, provoz byl zahájen v měsíci prosinci. Škola byla původně dvoutřídní vzhledem k dispozicím objektu. Mateřská škola se nachází v obci Psáry v okrese Praha-západ, kraj Středočeský, leží jihovýchodně od Prahy mezi Jesenicí a Jílovým u Prahy. Jsou to dvě spojené obce – Psáry a Dolní Jirčany. Má 5 tříd, kde je dohromady 140 dětí. V každé třídě je 28 dětí. Třídy jsou rozděleny do dvou budov na :

1. AM Ptáčata - třída pro děti 3-4 roky
2. AM Sluníčka - třída pro děti 4-5 let
2. BM Broučci - třída pro děti 4-5 let
3. AM Motýlkové - třída předškoláků
3. BM Kyticky -třída předškoláků

Třídy jsou velké, světlé, prostorné, slunné, vzdušné, dobře větratelné, přiměřeně vytápěné a vždy pečlivě uklizené. Ve třídách jsou výklenky, kde mají děti hrací kouty, které mají v oblibě. Každý hrací kout je vybaven různým materiálem pro tvořivou hru. Dále děti mají dostatek hraček, knih, nářadí i náčiní, didaktický materiál a společenské hry.

Škola má velkou zahradu, na které jsou altán s tabulí, skluzavka a dvě pískoviště. Zahrada je dostatečně členitá a skrývá tajemná místa. Předškoláci a 1třídy jsou v nové budově, mladší děti jsou v původní starší budově školky. Škola má velkou zahradu, na které jsou altán s tabulí, skluzavka a dvě pískoviště. Zahrada je dostatečně členitá a skrývá tajemná místa.

Ve školce je 9 učitelek, 1 zástupce ředitele, 1 metodik. 5 učitelek má odpovídající vzdělání podle MŠMT. Další učitelé si doplňují odborné vzdělání. Tato školka má jedinečné rozdělení učitelských kompetencí. Každá třída má učitelku a třídní učitelku, která zodpovídá za školní vzdělávací plán, třídní vzdělávací plán a veškerou dokumentaci třídy, vede nebo dohlíží na dopolední program. Dále je ve školce k dispozici využití nadstandardních služeb školního psychologa, speciálního pedagoga a klinického logopeda. Tito specializovaní pracovníci jsou tu proto, aby pomáhali dětem zvládat nároky základního vzdělávání, zažívat radost z pokroku a aby se ve škole cítily dobře.

3.3 Analýza výsledků

Po předchozí domluvě jsem osobně rozdala dotazník mezi učitele v obou mateřských školách. Hovořila jsem s vedoucími pracovníky (ředitelkami mateřských škol). Výzkum je zaujal a byly mu nakloněny od samého začátku. Především je zajímal výsledek. Seznámila jsem je s principy výzkumu a podala instrukce k vyplňování s tím, že mi bylo přislíbeno zajištění jejich administrace. Vyplněné dotazníky jsem získala zpět v plném počtu.

Celkový počet dotazovaných, které jsem získala pro svůj výzkum, činil 14 učitelů v předškolním vzdělávání. Na základě rozdílného zvládnutí a vyrovnávání se stresem, byly do výzkumu zahrnuty pouze ženy a to zdravé, které byly v plné pracovní způsobilosti.

V první etapě interpretace získaných výsledků jsou uvedeny výsledky Mateřské školy Josefinky a Vendelínek o. p. s. Jsou uvedeny v očíslované tabulce a grafech. V druhé etapě jsou získané výsledky z Mateřské školy Psáry i ty jsou uvedeny v tabulce a v grafech.

V tabulkách jsou bodově znázorněné odpovědi jednotlivých respondentů, jejich součet stanovuje individuální stresový profil, který ukazuje jejich míru náchylnosti ke stresu a syndrom vyhoření pro danou rovinu. Průměrná hodnota jednotlivých odpovědí zobrazuje bodový průměr dané otázky za všechny dotazované pedagožky.

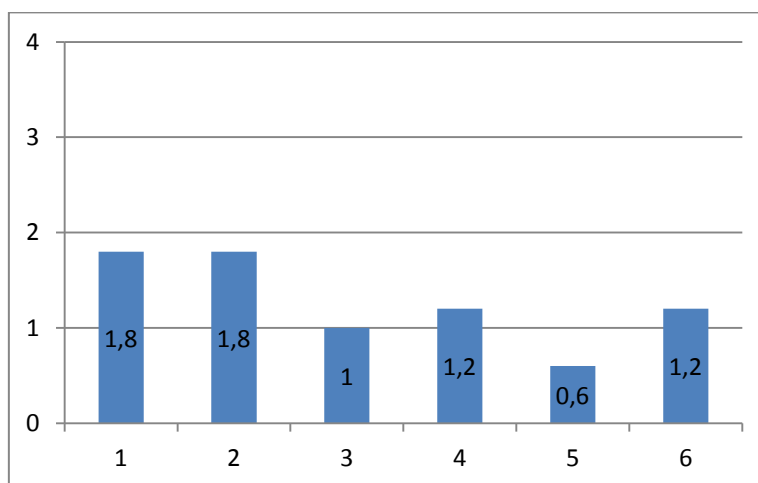
Graf zobrazuje výslednou hodnotu jednotlivých rovin pro každou školku. Čím nižší hodnota bodového výsledku tím nižší náchylnost ke stresu a vyhoření.

V následujících tabulkách jsou uvedeny výsledky obodovaného průzkumu. Pro každou otázku je uvedena odpověď jednotlivých dotazovaných a průměrná hodnota získaná ze všech těchto odpovědí. Tato průměrná hodnota vypovídá o výsledku napříč všemi dotazovanými. (hodnocení na škále od 0 - nikdy do 4 - vždy).

Tabulka č.1 - Kognitivní rovina učitelů z Mateřské školy Josefínka a Vendelínek, o.p.s.

Kognitivní rovina	1. učitel	2. učitel	3. učitel	4. učitel	5. učitel	Průměr
Obtížně se soustřeďuji.	1	3	2	2	1	1,8
Pochybuji o svých profesionálních schopnostech.	1	1	3	3	1	1,8
Vyjadřuji se posměšně o rodičích žáků i o žácích.	1	0	1	2	1	1
Můj odborný růst a zájem o obor zaostává.	2	0	1	3	0	1,2
Přemýšlím o odchodu z učitelského povolání.	1	0	1	1	0	0,6
Hrozí mi nebezpečí, že ztratím přehled o dění v oboru.	1	0	2	3	0	1,2
Individuální stresový profil	7	4	10	14	3	7,6

Podle výsledku šetření v této rovině se učitelky v této mateřské škole obtížně soustřeďují na výuku a pochybují o svých profesionálních schopnostech, průměr těchto dvou otázek je 1,8. Nicméně učitelé v podstatě nepřemýšlí o odchodu z učitelské profese, průměr této otázky vyšel pouze 0,6. Tyto hodnoty jsou uvedeny v níže přehledném grafu. Individuální stresový profil vyšel nejhůře u učitele č. 4, po sečtení všech otázek v kognitivní rovině vyšlo číslo 14 z maximální hodnoty 24.

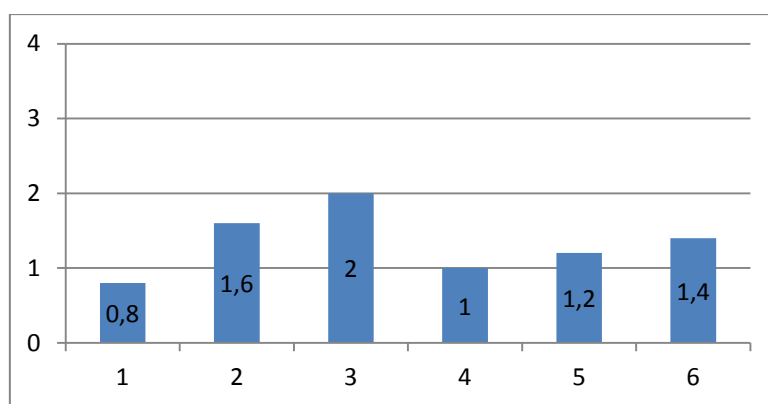


Graf č. 1 Průměrné výsledky otázek v kognitivní rovině

Tabulka č. 2 - Citová rovina učitelů z Mateřské školy Josefinka a Vendelínek o.p.s.

Citová rovina	1. učitel	2. učitel	3. učitel	4. učitel	5. učitel	Průměr
Nedokážu se radovat ze své práce.	1	1	1	1	0	0,8
Jsem sklíčený(á).	1	1	2	2	2	1,6
V konfliktních situacích ve školce se cítím bezmocný(á).	2	1	3	3	1	2
Jsem vnitřně neklidný (a) a nervózní.	1	0	2	2	0	1
Trpím nedostatkem uznání a ocenění.	1	0	2	2	1	1,2
Cítím se ustrašený(á).	1	1	2	2	1	1,4
Individuální stresový profil	7	4	12	12	5	8

Podle výsledků šetření v této rovině se učitelky někdy cítí ve své profesi sklíčení a bezmocní v řešení konfliktních situacích. V níže uvedeném grafu vidíme přehledné výsledky u jednotlivých otázek všech učitelek. Vysoký průměr vyšel u otázky číslo 3 a to 2. Nicméně se dokážou radovat ze své práce, průměr této otázky je 0,8, což je velmi důležité pro jejich profesi. Individuální stresový profil vyšel nejhůře u učitele č. 3 a č. 4. Po sečtení všech otázek v citové rovině vyšly čísla 12 u obou učitelů z maximální hodnoty 24.

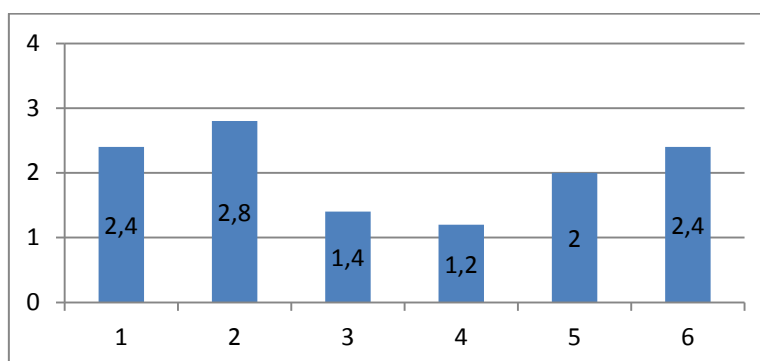


Graf č. 2 Průměrné výsledky otázek v citové rovině

Tabulka č.3 - Tělesná rovina učitelů Mateřské školy Josefinka a Vendelínek o.p.s.

Tělesná rovina	1. učitel	2. učitel	3. učitel	4. učitel	5. učitel	Průměr
Připadám si fyzicky“ vyždímaný (a)“.	1	3	3	1	4	2,4
Jsem náchylný(á) k nemocem.	3	2	4	3	2	2,8
Mám problém se srdcem, dýcháním, trávením apod.	2	0	2	3	0	1,4
Jsem napjatý(á).	1	1	1	1	2	1,2
Trápí mě poruchy spánku.	2	0	3	2	3	2
Trpím bolestmi hlavy.	3	1	3	3	2	2,4
Individuální stresový profil	12	7	16	13	13	12,2

Podle výsledků šetření v této rovině se učitelky necítí moc dobře, připadají si fyzicky vyždímaní a často jsou náchylní k nemocem, navíc trpí bolestmi hlavy. Jak je vidět z níže uvedeného grafu, nejhůře je na tom otázka číslo 2. její průměr činí vysokých 2,8. Ale i otázky 1 a 6 mají vyšší průměrné hodnoty 2,4. Nejnižší hodnoty má otázka 4 a to 1,2. Individuální stresový profil vyšel nejhůře u učitelky č. 3 po sečtení všech otázek v tělesné rovině nám vyšlo číslo 16 z maximální hodnoty 24.

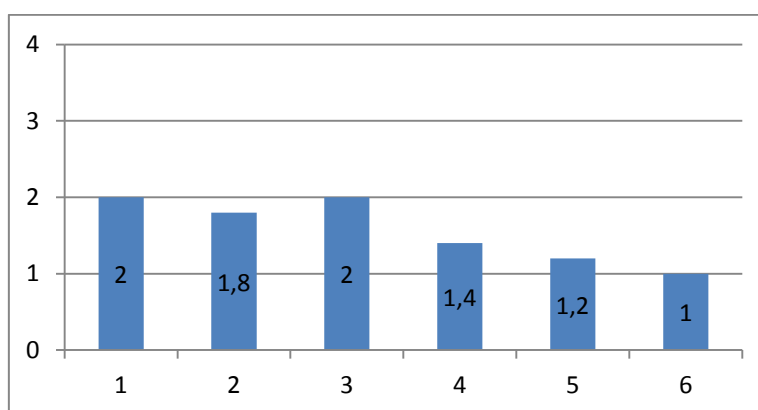


Graf č.3 Průměrné výsledky otázek v tělesné rovině

Tabulka č.4 - Sociální rovina učitelů v Mateřské škole Josefínka a Vendelínek o.p.s.

Sociální rovina	1. učitel	2. učitel	3. učitel	4. učitel	5. učitel	Průměr
Nemám chuť pomáhat problémovým žákům.	1	2	2	3	2	2
Pokud je to možné, vyhýbám se odborným rozhovorům s kolegy.	1	2	1	4	1	1,8
Frustrace ze školní práce narušuje moje soukromé vztahy.	3	0	4	3	0	2
Vyučování omezují na pouhé zprostředkování učiva.	1	1	3	2	0	1,4
Vyhýbám se účasti na dalším vzdělávání.	1	0	1	4	0	1,2
Pokud je to možné, vyhýbám se rozhovorům s žáky.	1	0	1	3	0	1
Individuální stresový profil	8	5	12	19	3	9,4

Podle výsledků šetření v této rovině se někdy učitelky potýkají se sociálním problémem a to je nechuť pomáhat problémovým žákům, což je v dnešní době aktuální téma, jelikož problémových dětí přibývá už v předškolním věku. Dále se podle výsledků někdy potýkají z frustrací ze školní práce, které jim narušuje jejich soukromé vztahy. Individuální stresový profil vyšel nejhůře u učitele č. 4. Po sečtení všech otázek v sociální rovině vyšlo číslo 19 z maximální hodnoty 24. V níže uvedeném grafu vidíme přehledné poměrné hodnoty všech otázek. Vyšší hodnoty má otázka číslo 1 a 3 jejich průměr činí 2.

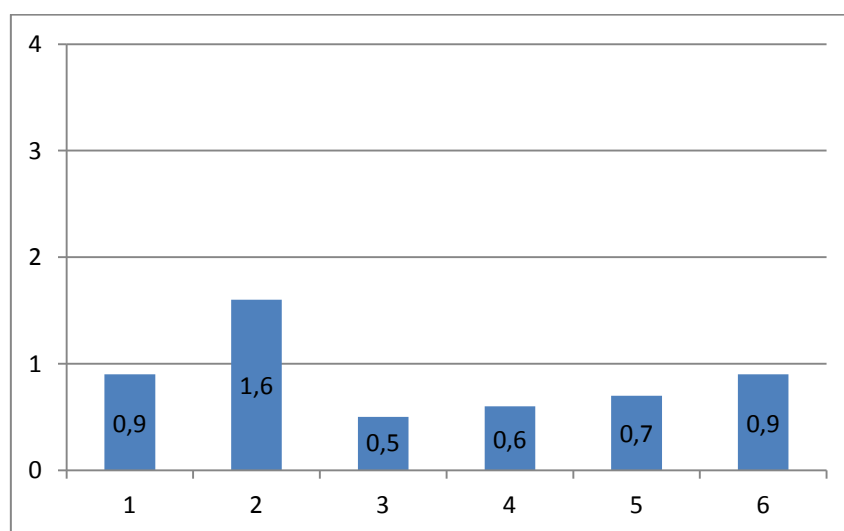


Graf č. 4 Průměrné výsledky otázek v sociální rovině

Tabulka č. 5 - Kognitivní rovina učitelů v Mateřské škole Psáry

Kognitivní rovina	1. učitel	2. učitel	3. učitel	4. učitel	5. učitel	6. učitel	7. učitel	8. učitel	9. učitel	10. učitel	Průměr
Obtížně se soustřeďuji.	0	1	1	1	1	0	0	2	1	2	0,9
Pochybuji o svých profesionálních schopnostech.	2	0	1	4	1	1	1	3	1	2	1,6
Vyjadřuji se posměšně o rodičích žáků i o žácích.	0	0	0	0	2	0	0	1	1	1	0,5
Můj odborný růst a zájem o obor zaostává.	0	1	1	1	0	0	0	0	2	1	0,6
Přemýšlím od odchodu z učitelského povolání.	0	0	4	0	0	0	0	1	1	1	0,7
Hrozí mi nebezpečí, že ztratím přehled o dění v oboru.	0	0	2	1	0	0	1	2	2	1	0,9
Individuální stresový profil	2	2	9	7	4	1	2	9	8	8	5,6

Podle výsledku šetření v této rovině se učitelky nepotýkají s většími problémy. Někdy zapochybují o svých profesionálních schopnostech. Individuální stresový profil vyšel nejhůře u učitelek č. 3 a č. 8, po sečtení všech otázek v kognitivní rovině vyšlo číslo 9 z maximální hodnoty 24. Jak je vidět v následné grafu učitelky mají vyšší průměrnou hodnotu 1,6 u otázky č. 2. Jinak jsou hodnoty velmi nízké.

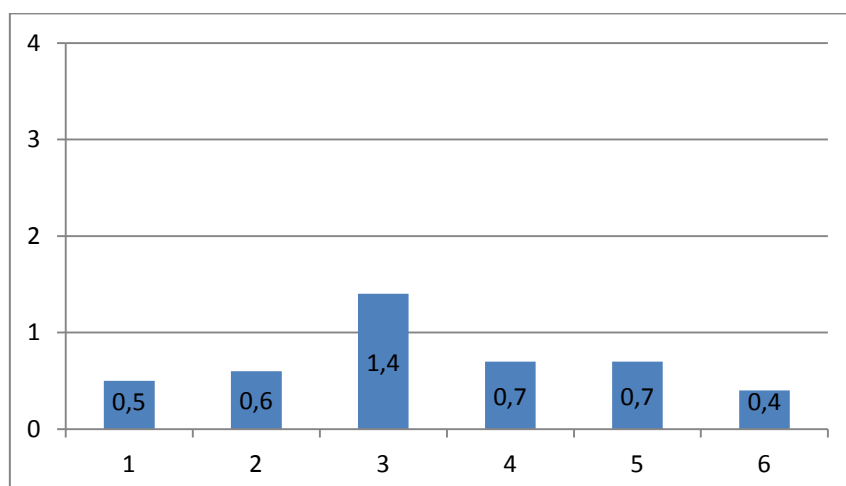


Graf č. 5 Průměrné výsledky otázek v kognitivní rovině

Tabulka č. 6 - Citová rovina u učitelů v Mateřské škole Psáry

Citová rovina	1. učitel	2. učitel	3. učitel	4. učitel	5. učitel	6. učitel	7. učitel	8. učitel	9. učitel	8. učitel	průměr
Nedokážu se radovat ze své práce.	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0,5
Jsem sklíčený(á).	0	0	2	0	0	0	0	2	1	1	0,6
V konfliktních situacích ve školce se cítím bezmocný(á).	3	1	1	0	1	1	1	2	3	1	1,4
Jsem vnitřně neklidný(a) a nervozní.	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0,7
Trpím nedostatkem uznání a ocenění.	1	0	0	0	0	2	0	2	1	1	0,7
Cítím se ustrašený(á).	0	0	0	1	0	0	0	1	0	2	0,4
Individuální stresový profil	5	2	3	3	3	3	1	9	7	7	4

Podle výsledku šetření v této rovině se učitelky jen zřídka potýkají s nějakými problémy. Jen někdy se cítí ve školce bezmocní při řešení problémů. Individuální stresový profil vyšel nejhůře u učitelky č. 8, po sečtení všech otázek citové roviny vyšlo číslo 9 z maximální hodnoty 24. Následující graf znázorňuje, nízké hodnoty u všech otázek. Nejvyšší průměrná hodnota byla u otázky č. 3, nejnižší hodnota vyšla u otázky č. 6.

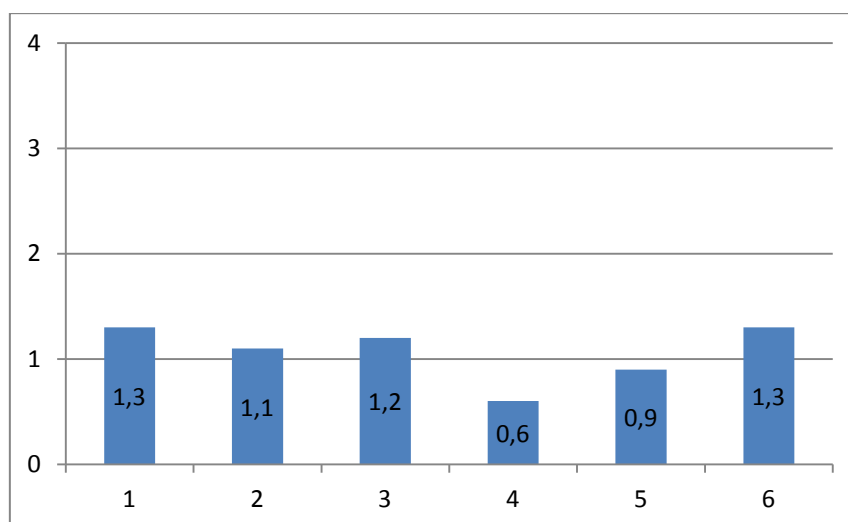


Graf č. 6 Průměrné výsledky otázek v citové rovině

Tabulka č.7 - Tělesná rovina u učitelů v MATEŘSKÉ ŠKOLE PSÁRY

Tělesná rovina	1. učitel	2. učitel	3. učitel	4. učitel	5. učitel	6. učitel	7. učitel	8. učitel	9. učitel	10. učitel	Průměr
Připadám si fyzicky "vyždímaný(a)".	1	0	3	4	1	0	0	2	1	1	1,3
Jsem náchylný(á) k nemocem.	4	1	1	1	0	0	0	1	2	1	1,1
Mám problém se srdcem, dýcháním, trávením apod.	3	0	2	2	0	3	0	0	0	2	1,2
Jsem napjatý(á).	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0,6
Trápí mě poruchy spánku.	4	0	2	1	0	0	0	0	0	2	0,9
Trpím bolestmi hlavy.	4	1	3	1	1	1	0	0	1	1	1,3
Individuální stresový profil	16	3	12	10	2	4	0	4	5	8	8,6

Podle výsledku šetření v této rovině se učitelky jen zřídka cítí tělesně špatně. Občas se cítí fyzicky vyždímaní a trpí bolestmi hlavy. Jinak bych řekla, že jsou v dobré tělesné kondici a nemají s touto rovinou velké problémy. Individuální stresový profil vyšel nejhůře u učitelky č. 1, po sečtení všech otázek v tělesné rovině vyšlo číslo 16 z maximální hodnoty 24. Graf ukazuje, že skoro všechny otázky ukazují podobné průměrné otázky. Otázky 1 a 6 měly hodnotu 1,3, nejnižší hodnota vyšla u otázky č. 4.

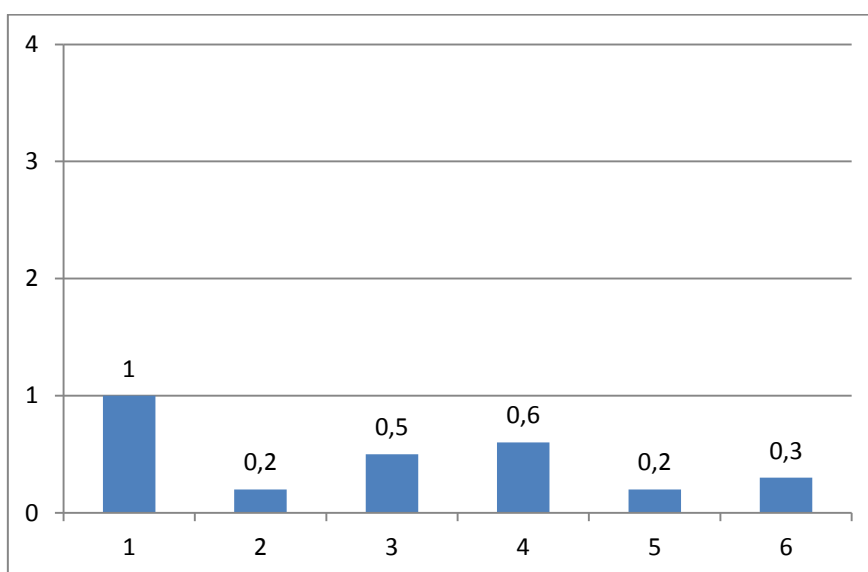


Graf č.7. Průměrné výsledky otázek v tělesné rovině

Tabulka č. 8 - Sociální rovina u učitelů v Mateřské škole Psáry

Sociální rovina	1. učitel	2. učitel	3. učitel	4. učitel	5. učitel	6. učitel	7. učitel	8. učitel	9. učitel	10. učitel	průměr
Nemám chuť pomáhat problémovým žákům.	0	3	0	3	0	0	0	1	2	1	1
Pokud je to možné, vyhýbám se odborným rozhovorům s kolegy.	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0,2
Frustrace ze školní práce narušuje moje soukromé vztahy.	0	0	0	2	0	0	0	1	1	1	0,5
Vyučování omezují na pouhé zprostředkování učiva.	0	0	0	0	1	0	1	2	1	1	0,6
Vyhýbám se účasti na dalším vzdělávání.	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0,2
Pokud je to možné, vyhýbám se rozhovorům s žáky.	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0,3
Individuální stresový profil	0	3	1	5	1	0	1	5	6	6	2

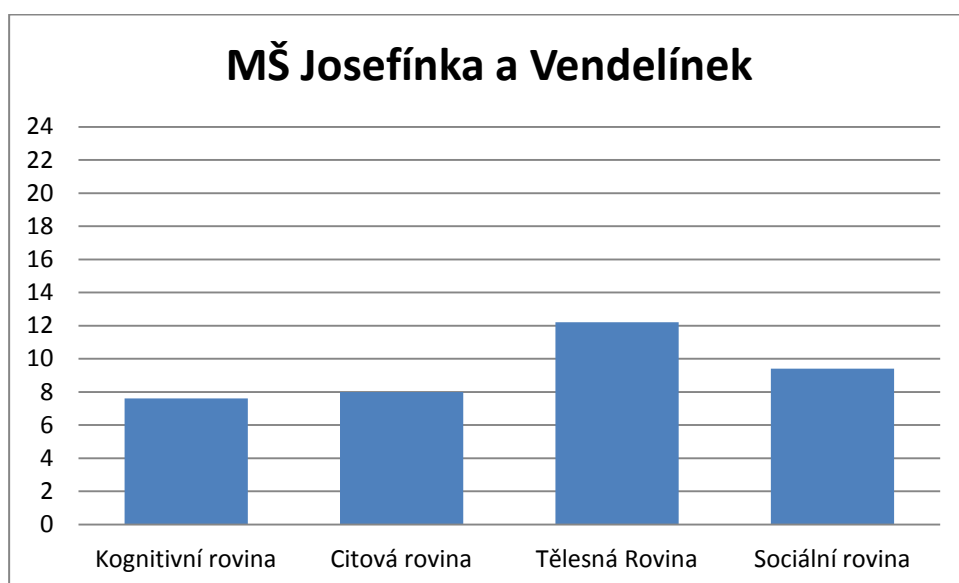
Podle výsledku šetření v této rovině učitelky dopadly nejlépe ze všech 4 rovin. Nemají žádné výrazné sociální problémy s žáky, rodiči či kolegy. Jen zřídka nemají chuť pomáhat problémovým žákům. Individuální stresový profil vyšel nejhůře u učitelek č. 9 a č. 10 po sečtení všech otázek v sociální rovině vyšlo číslo 6 z maximální hodnoty 24. V následujícím grafu je vidět jak dobře se učitelky cítí, nejvyšší hodnota byla u otázky 1. a nejnižší hodnoty měli otázky 2 a 5 a to pouhých 0,2.



Graf č. 8 Průměrné výsledky otázek v sociální rovině

3.4 Komplexní zhodnocení výsledků

Při vypočítávání jednotlivých rovin (kognitivní, citová, tělesná, sociální) bylo postupováno formou průměru, tzn. číselná ohodnocení každého výroku, byla sečtena zvlášť pro kognitivní, citovou, tělesnou, sociální rovinu. Maximální počet dosažených bodů je 24 v každé rovině. Zde jsem pro srovnání vložila do grafů výsledky mateřských škol. Jsou zde snadno porovnatelné jednotlivé roviny.



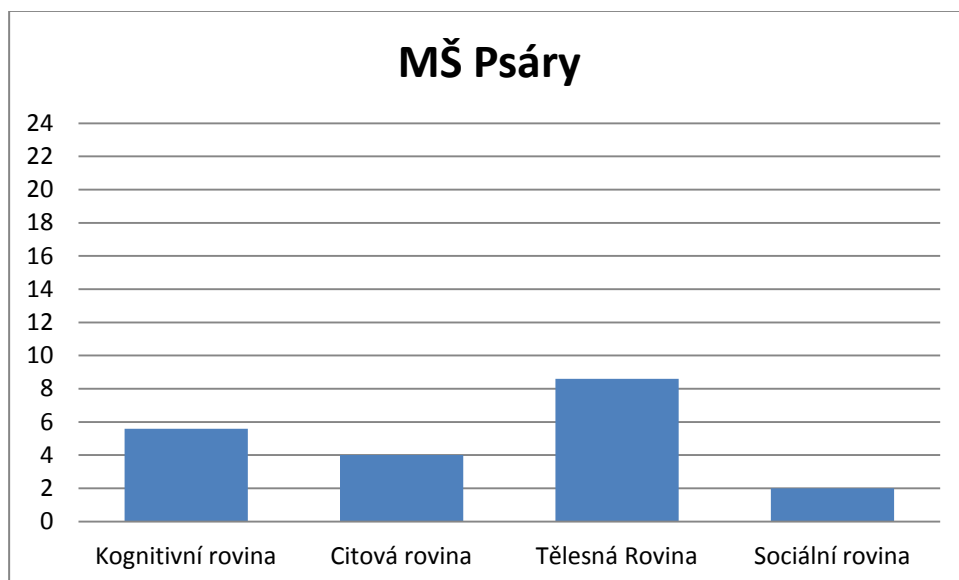
Kognitivní rovina – 7,6

Citová rovina – 8

Tělesná rovina – 12,2

Sociální rovina – 9,4

Po sečtení průměrů u jednotlivých otázek nám vyšly hodnoty, které poukazují na jednotlivé oblasti rovin. Učitelky mateřská školy Josefínka a Vendelínek, o.p.s. se potýkají se stresem a syndromem vyhoření a to především v tělesné rovině. Udávají zde vysokou náchylnost k nemocem, jsou fyzicky vyčerpané, trápí je bolesti hlavy i poruchy spánku. V sociální rovině mají frustraci z celkové pomoci problémovým žákům a uvádějí špatné sociální vztahy mezi kolegy i problémy ve svém soukromí. V kognitivní a citové rovině jsou podobné hodnoty. Zde bychom poukázali většinou na problémy se zvládnutím profesionálních schopností a s tím spojené konfliktní situace, s kterými si neví rady.



Kognitivní rovina – 5,6

Citová rovina – 4

Tělesná rovina – 8,6

Sociální rovina – 2

I zde jsme postupovali stejným způsobem a i zde nám vyšly zajímavé hodnoty. Učitelky z Mateřské školy Psáry se také potýkají se stresem převážně v tělesné rovině. Cítí se tělesně vyždímané za svého povolání, trpí občasnou bolestí hlavy a některé z nich mají problém s trávením. V kognitivní rovině nemají větší problémy, občas zapochybují o svých profesionálních schopnostech. V citové rovině uvádějí bezmocnost v konfliktních situacích. A sociální rovina má velmi nízkou hodnotu a dalo by se říct, že nemají žádné větší problémy.

Z výsledku dotazníkového šetření vyplývá, že učitelky z Mateřské školy Josefinka a Vendelínek, o.p.s. jsou náchylnější ke stresu a syndromu vyhoření více než učitelky Mateřské školy Psáry. Tělesná rovina má vysoké hodnoty o obou zkoumaných objektů. Zde se shodují ve stejných bodech, jako je fyzické vyčerpání, či bolesti hlavy. Pak se už jejich hodnoty velmi rozcházejí. V sociální rovině je to až o 7,4 bodů. Učitelky z Mateřské školy Josefinka a Vendelínek, o.p.s. mají problémy hlavně v komunikaci s kolegy a v podpoře problémových dětí. Přičemž dobré vztahy mezi pracovníky jsou často nejdůležitějším faktorem pracovní

spokojenosti. V kognitivní rovině jsou podobné hodnoty. Zde bychom poukázali většinou na problémy se zvládnutím profesionálních schopností, které uvádí obě školy. V citové rovině se opět rozcházejí a to o 4 body. Nicméně mají všichni stejný problém a tím je, že se cítí bezmocní v konfliktních situacích a cítí se ustrašený.

Pro učitelky z obou zařízení doporučuji jakoukoli relaxaci např. sport, procházky, meditace, jóga, nebo třeba jen jiná forma práce. Dále doporučuji nemít vysoké nároky na sebe, kolegy i děti. Pro ředitelky škol doporučuji zařídit pro své kolegy pravidelné supervize a týmové porady.

Závěr

V úvodu bakalářské práce jsem si dala za úkol zjistit míru vyhoření u učitelek vybraných mateřských škol. Záměrně říkám „vybraných“, jelikož jsou to školy, se kterými spolupracuji a vím, že se velmi často potýkaly s výměnou personálu, právě kvůli syndromu vyhoření, stresu a neprofesionálnímu přístupu.

Neméně důležitým faktorem byl i skutečnost, že vedoucí pracovníci, v tomto případě ředitelky škol, byly mým výzkumem nadšeny a kvitovaly ho od samého začátku. Byl pro ně velkým přínosem k uvědomění si určitých problémů, se kterými se personálně potýkaly již delší dobu. Tímto výzkumem jsem zjistila především zatížení všech učitelek v tělesné rovině. A velké rozdíly v sociální rovině. Výsledky, které byly zjištěny ze zatížení zaměstnanců, se dají popsat jako průměrné, nevykazují nijak závažné hodnoty.

Teoretickou část jsem rozdělila na dvě kapitoly. V první jsem se zaměřila na problematiku syndromu vyhoření, jeho příznaku a fáze a profese ohrožené vyhořením. V druhé kapitole jsem se zaměřila na osobnost pedagoga, na samotný syndrom vyhoření u pedagogů, stresory a frustrace, ale také neméně důležité obranné mechanismy proti stresu a vyhoření.

Potvrdil se vyšší výskyt syndromu vyhoření v tělesné rovině nebo jeho příznaků. Ráda bych znovu zmínila důležitost ovládání a používání různých mechanismů ke zvládnutí zátěžových situací zmiňovaných v kapitole 2. Tyto techniky mohou sloužit jako pomocný prostředek v terapii a také jako účinná prevence vzniku a rozvoje syndromu vyhoření.

Práce na teoretické části byla velmi zajímavá, poučná, obohacující o mnohé poznatky. Čerpala jsem z literatury našich a zahraničních autorů. Z výzkumné části bylo pro mne nejtěžší zvolit ten správný dotazník na dané problematiku a jeho následné vyhodnocení. Jejich zpracování a vyhodnocení získaných dat bylo velmi zajímavé. Výzkumné šetření provázené v mateřských školách přinesl zajímavé a podnětné poznatky a postřehy pro mě, respondenty a pro ředitelky, které projevíly zájem o tuto problematiku a zejména o zpětnou vazbu.

POUŽITÁ LITERATURA

- FONTANA, D. *Psychologie ve školní praxi*. Příručka pro učitele. Brno: Portál, 2003. ISBN 80-7178-626-8.
- ČÁP, J., MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*. 2. vyd. Praha: Portál, 2001 – 2007. ISBN 978-0-7367-273-7.
- HENNIG, C., KELLER, G. *Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání*. Praha: Portál, 1996. ISBN 80-7178-093-6.
- KŘIVOHLAVÝ J. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum, 1994. ISBN 80-7169-121-6
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada, 1998. ISBN 80-7169-551-3
- KEBZA V., ŠOLCOVÁ I. *Syndrom vyhoření. (Informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*. Praha: SZÚ, 2003. ISBN 80-7071-231-7.
- NÝVLTOVÁ, V. *Psychopatologie pro speciální pedagogy*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2008. ISBN 978-80-86723-48-8.
- POTTEROVÁ B. *Jak se bránit pracovnímu vyčerpání*. Olomouc: Votobia, 1997. ISBN 80-7198-211-3.
- PRŮCHA, J. *Moderní pedagogika. 4. akt. a dopl. vyd.* Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-503-5.
- SVOBODOVÁ, J., ŠMAHELOVÁ, B. *Kapitoly z obecné pedagogiky*. Brno: MSD, 2007. ISBN 978-80-86633-81-7.
- STOCK CH. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3553-5.
- VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*, Praha, Portál, 2004, ISBN 80-7178-802-3
- DYTRTOVÁ, R., KRHUTOVÁ, M. *Učitel*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2863-6

SEZNAM GRAFŮ A TABULEK

Tabulka č. 1 - Kognitivní rovina učitelů z Mateřské školy Josefínka a Vendelínek, o.p.s.	36
Graf č. 1 Průměrné výsledky otázek v kognitivní rovině.....	36
Tabulka č. 2 - Citová rovina učitelů z Mateřské školy Josefínka a Vendelínek o.p.s.....	37
Graf č. 2 Průměrné výsledky otázek v citové rovině	37
Tabulka č. 3 - Tělesná rovina učitelů Mateřské školy Josefínka a Vendelínek o.p.s.....	38
Graf č. 3 Průměrné výsledky otázek v tělesné rovině.....	38
Tabulka č. 4 - Sociální rovina učitelů v Mateřské škole Josefínka a Vendelínek o.p.s.....	39
Graf č. 4 Průměrné výsledky otázek v sociální rovině.....	39
Tabulka č. 5 - Kognitivní rovina učitelů v Mateřské škole Psáry.....	40
Graf č. 5 Průměrné výsledky otázek v kognitivní rovině.....	40
Tabulka č. 6 – Citová rovina učitelů v Mateřské škole Psáry.....	41
Graf č. 6 Průměrné výsledky otázek v citové rovině.....	41
Tabulka č. 7- Tělesná rovina učitelů v Mateřské škole Psáry.....	42
Graf č. 7 Průměrné výsledky otázek v tělesné rovině.....	42
Tabulka č. 8- Sociální rovina učitelů v Mateřské škole Psáry.....	43
Graf č. 8 Průměrné výsledky otázek v sociální rovině.....	43

Přílohy

Předložený dotazník je součástí výzkumu v rámci bakalářské práce, řešené při studiu na Univerzitě Jana Amose Komenského, obor speciální pedagogika-vychovatelství.

Příloha A:

DOTAZNÍK ZAMĚŘENÝ NA SYNDROM VYHOŘENÍ U PEDAGOGŮ V PŘEDŠKOLNÍM VZDĚLÁVÁNÍ.						
		SÍLA POCITŮ				
		vždy 4	často 3	někdy 2	zřídka 1	nikdy 0
1	Obtížně se soustřeďuji					
2	Nedokážu se radovat ze své práce					
3	Připadám si fyzicky "vyždímaná (ý)"					
4	Nemám chuť pomáhat problémovým žákům					
5	Pochybuji o svých profesionálních schopnostech					
6	Jsem sklíčený(á)					
7	Jsem náchylný(á) k nemocem					
8	Pokud je to možné, vyhýbám se odborným rozhovorům s kolegy					
9	Vyjadřuji se posměšně o rodičích žáků i o žácích					
10	V konfliktních situacích ve školce se cítím bezmocný(á)					
11	Mám problém se srdcem, dýcháním, trávením apod.					
12	Frustrace ze školní práce narušuje moje soukromé vztahy					
13	Můj odborný růst a zájem o obor zaostává					
14	Jsem vnitřně neklidný(á) a nervózní					
15	Jsem napjatý(á)					
16	Vyučování omezují na pouhé zprostředkování učiva					
17	Přemýšlím o odchodu z učitelského povolání					
18	Trpím nedostatkem uznání a ocenění					
19	Trápí mě poruchy spánku					
20	Vyhýbám se účasti na dalším vzdělávání					
21	Hrozí mi nebezpečí, že ztratím přehled o dění v oboru					
22	Cítím se ustrašený(á)					
23	Trpím bolestmi hlavy					
24	Pokud je to možné, vyhýbám se rozhovorům se žáky					

Markéta Vejsadová

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Markéta Vejsadová

Obor: Speciální pedagogika-vychovatelství

Forma studia: kombinovaná

Název práce: Syndrom vyhoření u pedagogů v předškolním vzdělávání

Rok: 2014

Počet stran bez příloh: 50

Celkový počet stran příloh: 1

Počet titulů české literatury a pramenů: 13

Počet titulů zahraniční literatury a pramenů: 0

Počet internetových zdrojů: 0

Vedoucí práce: PhDr. Zuzana Hadj Moussová