

**UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA**

**BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM**

2016–2020

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Miriama Rajčan Tirpáková**

**Syndrom vyhoření u speciálních pedagogů v Reedukačním  
zařízení v Bačkově – SR**

Praha 2020

Vedoucí bakalářské práce:  
PaedDr. Jarmila Klugerová, Ph.D.

**JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE**

**BACHELOR PART-TIME STUDIES**

2016–2020

**BACHELOR THESIS**

**Miriama Rajčan Tirpáková**

**Syndrom vyhoření u speciálních pedagogů v Reedukačním  
zařízení v Bačkově – SR**

Prague 2020

The Bachelor Thesis Work Supervisor:

PaedDr. Jarmila Klugerová, Ph.D.

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým prvotním autorským dílem, které jsem vytvořila samostatně. Všechnu literaturu a další prameny, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použité literatury a zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 17. 2. 2020

.....

Miriama Rajčan Tirpáková

## **Poděkování**

Chtěla bych poděkovat PaedDr. Jarmile Klugerové, Ph.D. za cenné rady, odbornou pomoc a poskytování informací potřebných k vypracování mé bakalářské práce.

## **Anotace**

Stres a s ním související syndrom vyhoření je v dnešní společnosti stále častějším jevem. Speciální pedagogové patří mezi pracovníky, kteří jsou vystaveni zvýšené úrovni stresu. Tato práce se pokouší vysvětlit, proč speciální pedagogika působí tolik stresu a na názorném příkladu ukáže, že syndrom vyhoření skutečně je problém, kterým by se měli, zejména odpovědné státní instituce více věnovat.

Práce se věnuje definici přístupu k měření, měření a vyhodnocení syndromu vyhoření v Reedukačním zařízení v Bačkově, které se nachází na východě Slovenska. Práce je také zaměřena na jednotlivé aspekty práce speciálního pedagoga, a to hlavně jeho osobnost, specifika práce, kvalitu života a stres.

## **Klíčová slova**

Stres, vyhoření, speciální pedagog, osobnost speciálního pedagoga.

## **Annotation**

Stress and a burnout syndrome is a common problem in modern society. Special teachers belong between employees, which are facing higher level of stress. This thesis is focused on explanation of this problem and shows a real example, that burnout syndrome is a real problem, competent government offices should pay more attention.

The thesis defines a way of stress level measurement and measures a stress level in Special school in Bačkov, which is located in Eastern Slovakia. The thesis is also focused on several aspects of special teachers work, mainly his personality, quality of live and stress.

## **Keywords**

Stress, burnout syndrome, special teacher, special teacher personality

# OBSAH

<b>ÚVOD.....</b>	<b>8</b>
<b>1 OSOBNOST SPECIÁLNÍHO PEDAGOGA .....</b>	<b>10</b>
1.1 DEFINICE SPECIÁLNÍHO PEDAGOGA .....	13
1.2 TYPOLOGIE PEDAGOGA.....	15
1.3 NÁROKY NA PEDAGOGICKOU PROFESI .....	19
<b>2 SPECIFIKA PRÁCE SPECIÁLNÍCH PEDAGOGŮ.....</b>	<b>20</b>
<b>3 STRES .....</b>	<b>22</b>
3.1 STRES VE SPECIÁLNÍM ŠKOLSTVÍ .....	22
3.2 JAK PŘEDCHÁZET STRESU .....	23
<b>4 SYNDROM VYHOŘENÍ .....</b>	<b>25</b>
4.1 PŘÍZNAKY SYNDROMU VYHOŘENÍ .....	26
4.2 PREVENCE SYNDROMU VYHOŘENÍ .....	29
<b>5 SYNDROM VYHOŘENÍ U SPECIÁLNÍCH PEDAGOGŮ V REEDUKAČNÍM ZAŘÍZENÍ V BAČKOVĚ .....</b>	<b>31</b>
5.1 REEDUKAČNÍ CENTRUM BAČKOV .....	31
5.2 DOTAZNÍK MASLACH BURNOUT INVENTORY .....	35
5.3 VÝSLEDKY MĚŘENÍ.....	38
<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>41</b>
<b>SEZNAM LITERATURY .....</b>	<b>43</b>
<b>SEZNAM TABULEK.....</b>	<b>51</b>

# ÚVOD

Stres a s ním související syndrom vyhoření je v dnešní společnosti stále častějším jevem. Speciální pedagogové patří mezi pracovníky, kteří jsou vystaveni zvýšené úrovni stresu. Je to způsobené odpovědností za děti, tlakem ze strany rodičů a vedení školy, ale také množstvím administrativy.

Tato práce se pokouší vysvětlit, proč speciální pedagogika působí tolik stresu a na názorném příkladu ukáže, že syndrom vyhoření skutečně je problém, kterým by se měli, zejména odpovědné státní instituce více věnovat.

Předmětem bakalářské práce je definice syndromu vyhoření, stresu, popsání přístupu k měření, měření a vyhodnocení syndromu vyhoření v Reedukačním zařízení v Bačkově, které se nachází na východě Slovenska. Práce je také zaměřena na jednotlivé aspekty práce speciálního pedagoga, a to hlavně jeho osobnost, specifika práce a stres.

Práce se dělí na teoretickou a praktickou část. Teoretická část je tvořena kapitoly jedna až čtyři, praktická část je tvořena kapitolou pět.

V první kapitole se práce zabývá především tématy, která vedou k porozumění:

- osobnosti speciálního pedagoga,
- jeho každodenních problémů,
- typologie speciálního pedagoga.

V druhé kapitole teoretické části se práce blíže specifikuje náplň práce speciálních pedagogů.

Třetí kapitola se věnuje stresu obecně a také stresu ve speciálním školství. Kapitola obsahuje také způsoby a techniky, jak stres lépe zvládat.

Čtvrtá kapitola popisuje příznaky a prevenci syndromu vyhoření.



Poslední, pátá kapitola prakticky poukazuje na syndrom vyhoření ve speciálním pedagogickém zařízení v Bačkově.

# 1 OSOBNOST SPECIÁLNÍHO PEDAGOGA

Podle dostupné literatury existuje mnoho definicí osobnosti a osobnosti speciálního pedagoga. Tato kapitola zpracovává některé z nich, aby vykreslila co nejpřesnější obraz osobnosti speciálního pedagoga.

Podle Hartla (2000) má slovo osobnost původ v latinském slovu persona. Původně se jednalo o označení masky, které se postupně změnilo na dnešní význam osoby.

Podle Hartla je slovo osobnost chápáno z psychologického hlediska jako samostatný celek. Jedná se o sadu vrozených a získaných dispozic, které zaručují, že jeden člověk se podobá ostatním lidem, ale také se od nich liší a je v něčem unikátní. Podle jejich prací se osobnost se vyvíjí po dobu celého života a je možné v ní najít mnoho vnitřních konfliktů, životních zkušeností, nebo protikladů.

Učitel je podle Průchu často nazýván pedagogem. Pedagoga můžeme definovat jako jednoho z činitelů výchovně-vzdělávacího procesu. Podle Krause a Vacka je pedagog pověřen, aby řídil a organizoval proces výchovy a vzdělávání na profesionální úrovni s cílem působit na ostatní (děti, mládež, dospělí) a dosáhnout žádoucí cíle, přičemž žádoucí cíle není považováno pouze zprostředkování vědomostí, ale ve značné míře se podílí na výchově a rozvoji osobnosti svých žáků. Kantorová ve své práci píše, že pedagog pečuje mimo jiné o morální, tělesný, rozumový, a citový rozvoj.

Čáp a Mareš ve své publikaci píšou, že psychologie osobnosti, se zabývá problematikou osobnosti člověka. Do osobnosti člověka zahrnují mnoho komponentů, např. motivaci, schopnosti, tvořivost, temperament, charakter aj. Podle jejich názoru přírodní zákony nastavily existenci člověka tak, aby každý člověk byl jiný, unikátní, speciální. „*Osobnost je jedinečná, vysoce individuální*“.

Vališová, Kasíková a kol. (2007) apelují na to, že i když se požadavky na kvalifikaci učitele stále a právem zvyšují, mnohé z kriticky důležitých vlastností se budoucí učitelé ve škole nenaučí. Absolvování odborného studia je tedy pro dobrého učitele podmínkou nutnou, ne však postačující

Vágnerová (1997) pojmenovává speciálního pedagoga jako jednotný celek, který je stabilní, ale i typizovaný ve svých charakterových rysech. Zdůrazňuje *“vzájemnou provázanost, interakci psychických i somatických projevů, spolupráci dědičných dispozic a vlivů vnějšího (především sociálního) prostředí.“* Vrozený základ osobnosti se dá podle Vágnerové rozdělit do dvou skupin:

- Temperament, emoce a pudy
- Dispozice k rozvoji schopností, inteligence

Tento základ osobnosti pak určuje rozvoj dalších procesů a vlastností osobnosti.

Švarcová (2003) vyzdvihuje *“trpělivost, schopnost vcítit se do myšlenkových pochodů žáka a vysokou míru empatie.“* Hadj-Moussová (2002) dodává: *„Empatie je vrozenou dispozicí, kterou lze rozvíjet.“*

Dle výše vyjmenovaných autorů by neměl v osobnosti speciálního pedagoga chybět optimismus.

Říčan a Krejčířová (1997) ve své publikaci píšou o osobních kvalitách, které jsou potřebné u pomáhajících profesí, ale není možné získat je vzděláním. Je možné se k nim dopracovat sebevýchovou. *„Nezbytná míra duševní vyrovnanosti, vzhled do vlastních motivů, zejména do motivů k činnosti v rámci své profese, schopnost introspekce, empatická citlivost k druhým lidem a sociální inteligence. Jedinec pracující s lidmi neměl být ani extrémním introvertem, ani extrovertem, i v mnoha dalších osobnostních vlastnostech bývají extrémy spíše na škodu.“*

Podle Hadj-Moussové, v publikaci *Úvod do speciálního poradenství* (2002), se speciální pedagog musí umět přizpůsobit svým žákům, aby mohlo dojít k naplnění jejich specifických potřeb. *„Znamená to pružnost a schopnost adaptace, nemělo by to však znamenat předstírání porozumění. Neodmyslitelnou součástí osobnosti speciálního pedagoga ve všech jeho sociálních rolích je také vnitřní pevnost, která je nezbytným předpokladem skutečné důvěry ze strany klienta“.*

Hadj-Moussová v té samé publikaci uvádí, že speciální pedagog se může setkávat s lidmi, kteří mají vážné zdravotní problémy, a proto je edukační, diagnostické i poradenské působení velmi náročné. „*Osobnost speciálního pedagoga by tedy měla být stabilní a vyvážená, jedinec v této profesi by měl být odolný a schopen udržet si dostatečný odstup. Odolnost vůči emocionální zátěži je nezbytná, aby poradce byl vůbec schopen svůj úkol dokončit. Odstup je nutný i proto, že poradce často vstupuje do středu konfliktu mezi rodiči, mezi rodiči a dítětem, mezi rodinou a školou atd.*“.

Hadj-Moussová také apeluje na to, že závažným požadavkem na osobnost speciálního pedagoga je schopnost zvládat své vlastní problémy a nepřenášet je na žáky. „*Vlastní nedokonalost, pokud si je jí jedinec vědom, zvyšuje jeho citlivost pro to, co prožívá člověk, jemuž má pomoci*“.

## 1.1 Definice speciálního pedagoga

V různých publikacích existuje několik definic práce speciálního pedagoga, jeho působnosti a odpovědnosti. Tato kapitola se snaží ukázat ty nejužitečnější z nich.

Podle zákona č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících, pedagog „*získává odbornou kvalifikaci vysokoškolským vzděláním získaným studiem v akreditovaném magisterském studijním programu v oblasti pedagogických věd zaměřené na speciální pedagogiku.*“

Speciální pedagog je podle Votavy erudovaný odborník, který musel přejít studiem na vysoké škole, obor speciální pedagogika, který se zaměřuje na vzdělávání osob, které trpí různými druhy postižení.

Učitel, který získá potřebné vzdělání pro práci speciálního pedagoga se podle Průchy a Walterové může uplatnit i jako vědecký pracovník v příslušném oboru.

Podle Průchy (2002) je problémem speciální pedagogiky v České republice, že speciální pedagog zde prochází stejnou vysokoškolskou přípravou bez ohledu na to, jestli se bude věnovat diagnostice, poradenství, nebo samotnému učení. V některých státech se zaměření na konkrétní činnost v oboru speciální pedagogika určuje už počas vysokoškolského studia a jsou tomu přizpůsobené i studijní plány.

V posledních letech se podle Vítkové často mění přístup k výchově a vzdělávání klientů se speciálními vzdělávacími potřebami. Tím pádem se mění i úloha a postavení učitelů. Mnoho škol zřizuje funkci speciálních pedagoga, který mimo jiné pomáhá s přípravou ostatních učitelů na speciální požadavky kladené na vzdělávání některých žáků. V práci se dále uvádí, že se v současné době se zvyšuje význam pedagogicko psychologických a speciálně pedagogických poradenských služeb, a proto jsou kladeny specifické požadavky na vzdělání odborných poradenských pracovníků.

V publikaci od Votavy (2003) se uvádí, že speciální pedagogové působí celé škále zařízení. Jsou to ku příkladu základní školy, mateřské školy, zdravotnické zařízení, nebo různé neziskové organizace pečující o vzdělávání postižených žáků.

Votava definuje také pojem pedagogické rehabilitace. Pedagogická rehabilitace odpovídá pedagogickému působení a vzdělávání osob se zdravotním postižením. Za tuto oblast odborně zodpovídají speciální pedagogové.

*“Hlavním cílem je dosáhnout u osob se zdravotním postižením co nejvyšší stupeň vzdělání a kvalifikace, samozřejmě, při respektování jejich individuálních potřeb a nutností. Součástí pedagogické rehabilitace je i podpora samostatnosti a aktivní zapojení jedinců se zdravotním postižením do obvyklých aktivit společenského života“.*

## 1.2 Typologie pedagoga

Tato kapitola popisuje několik dělení pedagogů, nebo osobnosti podle jejich typu.

Podle Urbánka (2009) se problematikou typologie osobnosti pedagoga zabývá pedagogická disciplína pedeutologie. Práci učitele je možné sledovat ze dvou různých pohledů:

- Vnitřní pohled, ke kterému patří:
  - Počet žáků ve třídě a jejich kvalita
  - Kvalifikovanost učitelského sboru
  - Vztahy k veřejnosti a k rodičům
  - Celková úroveň školy (vybavení, finanční zajištění)
  
- Vnější pohled, ke kterému patří:
  - Prestižnost povolání
  - Legislativa a pravomoci učitele
  - Pedagogův plat
  - Možnost kariérního růstu

Podle Dytrové a Kruhové (2009), existuje několik rozdělení (typologií) učitele, které se snaží popsat co nejlepší model, co nejlepší osobnost učitele. Žádný z pedagogů se nedá připsat pouze k jednomu typu, proto se tyto modely zaměřují na hlavní charakteristiky osoby, které se často týkají mnoha oblastí, například vztahu učitele k žákům, jeho názorů, stylu učení a podobně. Snaha o zařazení a popsání typu osobnosti má dlouhou tradici.

## Hippokratova typologie temperamentu

Asi nejznámější typologie lidí pochází od starořeckého lékaře Hippokrata. Rozdělil lidi do čtyř skupin. Skupiny ve své publikaci Lexikon psychologie popisuje Nekonečný (1995):

- 1) **Sangvinik** – Často označovaný za takzvaný vůdčí typ. Je pohotový a dokáže dělit pozornost. Jedná se o extrovertní a výřeční osoby, které oplývají optimismem. Mnohdy si nedokáže udržet potřebný odstup.
- 2) **Cholerik** – Vznětlivá povaha. Velmi aktivní, pedantní a přísná osoba která málokdy mění svoje názory. Žáky většinou dokáže nadchnout, ale také bývá nevyrovnaný, což někdy snižuje jeho autoritu.
- 3) **Flegmatik** – Flegmatik je klidná a rozvážná osobnost, která si dokáže držet nadhled. Problémem může být lhostejnost a s tím související problémy s motivací žáků ke studiu.
- 4) **Melancholik** – Introvertní a citlivá povaha. Často je unaven a žáky často hodnotí podle nejednotné metodiky. Chybí mu ráznost, která je při vzdělávání důležitá.



## Typologie W. O. Döringa

W. O. Döring rozlišuje podle Kohoutka šest typů učitelů:

- 1) **Náboženský** – Jedná se o spolehlivého učitele. Nebývá oblíbený, protože bývá nudný a monotónní. W. O. Döring rozlišuje náboženského učitele na dvě varianty:
  - pietistický – učitel více citově založený,
  - ortodoxní – učitel více intelektuálně založený.
- 2) **Estetický** – Jedná se o empatického učitele, který cítí vnitřní naplnění ve formování svých žáků. Rozlišujeme dva podtypy:
  - aktivně tvůrčí – učitel nerespektuje osobitost žáka,
  - pasivně receptivní – učitel dokáže rozlišit různé osobnosti žáků a je tedy schopen formovat je k odlišnému zaměření.
- 3) **Sociální** – Jedná se o učitele se silným sociálním cítěním. Podle Döringa se jedná o ideálního učitele, který je trpělivý a mezi žáky oblíbený, nedostává se mu však mnoho respektu.
- 4) **Teoretický** – Jedná se o učitele, který je opravdovým odborníkem, není však nejvhodnější pro výučbu žáků. Dělí se na dva podtypy:
  - tvůrčí – snaží se, aby se žáci sami podíleli na získávání poznatků,
  - pasivně receptivní – je schopen pouze mechanického výkladu probírané látky.
- 5) **Ekonomický** – Jedná se o učitele, který se snaží prakticky připravit žáky na běžný život. Jeho motivací je naučit žáky dosáhnout co nejlepší výkony za co nejmenší úsilí.
- 6) **Politický** – Jedná se o mocenský typ učitele, který bývá nespravedlivý.

## **Typologie E. Luka**

E. Luka, podle Langové (1992), rozlišuje učitele podle toho, jestli reagují bezprostředně, bez rozmyslu, nebo jestli se nad svými odpověďmi zamýšlejí. Podle tvořivosti učitele dělí na:

- Reproductivní – Typ učitele, který monotónně zprostředkovává informace pro žáky,
- Produktivní – Typ učitele, který zpracovává a přetváří informace pro potřeby vzdělávání svých žáků.

### 1.3 Nároky na pedagogickou profesi

Speciální pedagog musí být na svou práci dostatečně kvalifikován. Tato kapitola popisuje nejen samotnou definici slova kvalifikace, ale také druhy kvalifikace, které jsou pro činnost speciálního pedagoga potřebné.

Kvalifikace je „*souhrn požadovaných předpokladů pro vykonávání určitého povolání nebo pro sjednaný druh pracovní činnosti, a to s předepsaným stupněm složitosti, přesnosti a namáhavosti práce a ve vyžadované kvalitě*“ (Průcha, 2002).

Pedagogická kvalifikace je podle Průchy tvořena dvěma zdroji:

- formální vzdělání,
- praktické zkušenosti.

Do kvalifikace speciálního pedagoga by podle Průchy měla patřit i pedagogická způsobilost. Pod pojmem pedagogické způsobilosti spadají dovednosti z oblasti pedagogiky, didaktiky a psychologie.

Pro úspěšný výkon pedagogické profese jsou podle Grecmanové (2002) nutné čtyři složky kvalifikace:

- Všeobecné vzdělání,
- filozofický rozhled,
- vědecký rozhled,
- kulturní rozhled.

## 2 SPECIFIKA PRÁCE SPECIÁLNÍCH PEDAGOGŮ

Tato kapitola popisuje specifika práce, které jsou spojené s prací speciálního pedagoga.

Podle zákona č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících jsou speciální pedagogové považováni za pedagogické pracovníky, kteří vykonávají přímou výchovnou činnost a musí splňovat tyto požadavky:

- plná způsobilost k právním úkonům,
- odborná kvalifikace pro přímou pedagogickou činnost, kterou vykonává,
- bezúhonnost,
- zdravotní způsobilost,
- prokázaná znalost českého jazyka.

### **Činnost školního speciálního pedagoga:**

Speciální pedagog se snaží dosáhnout co nejlepšího rozvoje všech poškozených funkcí a socializaci poškozeného dítěte. Pracuje také na tvorbě co nejlepších vztahů mezi poškozeným dítětem s ostatními žáky.

Mezi pracovní povinnosti speciálního pedagoga patří také účast na přednáškách, nebo seminářích, kde získává nové poznatky a zjišťuje nové trendy v oblasti speciální pedagogiky.

Podle Kruhové (2009), jsou pro speciálního pedagoga důležité tyto vlastnosti:

- Schopnost improvizace
- Iniciativa
- Kreativita a smysl pro humor
- Cit pro odhadnutí schopností různých dětí v závislosti od jejich věku

- Schopnost účinného jednání

## 3 STRES

Tato kapitola popisuje původ slova stres, jeho význam, a hlavně význam ve spojitosti s prací speciálního pedagoga.

Slovo stress pochází z anglického slova „*stress*“ které původně označovalo napětí materiálu. Postupem času se podle Křivohlavého tento výraz dostal do slovní zásoby lékařů, biologů, psychologů a v důsledku osvěty ho začala používat i laická veřejnost.

*„Stresem se obvykle rozumí vnitřní stav člověka, který je buď přímo něčím ohrožován, nebo takové ohrožení očekává a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná“* (Křivohlavý, 1994).

Jedním z nejčastějších negativních faktorů, které patří do profese speciálních pedagogů je podle Bártové (2019) právně stres. Původní definice stresu, jejímž autorem je německo-maďarsko-kanadský fyziolog Hans Selye, zakladatel nauky o stresu, zní: *„Stres je nespécifická (tj. nastávající po různých zátěžích stereotypně) fyziologická reakce na jakýkoliv nárok na organismus kladený“* (Schreiber, 2002).

### Dělení stresu

Stres dělíme podle Křivohlavého (2004) na 4 typy:

- **Hyperstres** – hranice, kdy hladina stresu již překračuje schopnost přizpůsobit se a vyrovnat se se stresem,
- **Hypostres** – hranice, kdy stres, ještě nedosáhl obvyklých možností přizpůsobit se a vyrovnat se se stresem,
- **Distres** – stres negativní (obavy, vztek, úzkost apod.),
- **Eustres** – pozitivně působící stres. Třeba očekávání něčeho pozitivního.

### 3.1 Stres ve speciálním školství

Tato kapitola popisuje význam a výskyt stresu v oblastech speciální pedagogiky.

Podle mnohých výzkumů (Pavlík 2004), se učitelé ve své práci cítí být přetěžována, a proto se dostává do stresu.

Podle Pavlíka (2004) se v odborné literatuře setkáváme s pojmem učitelský stres. Příčina tohoto stresu je většinou množstvím nároků, které přesahují možnosti učitele.

Společnost klade na učitele vysoké nároky. Očekává se, že učitelé budou vychovávat a vzdělávat žáky, že jim budou oporou i v situacích netýkajících se přímo výuky, že je budou chránit a pomáhat jim. Učitel bývá do své práce často osobně zainteresován (ve smyslu vytváření vztahu se žáky, znalosti jejich osobních problémů i problémů jejich rodin apod.). V českém školství schází systematická péče o psychické zdraví učitelů. V kombinaci s důrazem na profesionalitu a nízkým oceněním se stává, že učitel snáze podléhá stresu, který může vést až k syndromu vyhoření (Mají na to, online, cit. 2019-04-10).

Speciální pedagogové se kromě samotné práce s žáky musí věnovat i množství administrativy, která výrazným dílem přispívá k množství stresu, kterému učitelé čelí.

Velké množství stresu může často přejít až do takzvaného syndromu vyhoření.

### 3.2 Jak předcházet stresu

Tato kapitola popisuje několik technik, které dle dostupné literatury dokáží předcházet stresu, nebo zmírnit jeho následky.

Podle (Mají na to, online, cit. 2019-04-10) existují tyto techniky předcházení stresu:

- **„Tichá hodinka“:** Hennig a Keller (1996) doporučují tichou hodinku. Učitel tichou hodinku využívá k načerpání nové energie.
- **Účelné plánování:** Proti stresu pomáhá naplánování denních aktivit. Při plánování je možné zvážit, že které aktivity jsou opravdu potřebné a které nikoliv.
- **Rozložení problému:** Při řešení složitějších problémů je potřebné stanovit si menší kroky, které vedou k překonání problému.

- **Ukončení práce:** Proti stresu pomáhá také rituál, při ukončení práce. Může to být ku příkladu převléknutí se z pracovního oblečení do volnočasového.
- **Ukončení akutního stresu a shonu:** Při pocitu akutního stresu pomáhá změna činnosti. Zejména bývají nápomocné různé dechové nebo meditační cvičení.
- **Dechové cvičení:** Pokud učitel cítí zvýšenou úroveň stresu, je vhodné vyhledat návody na různé dechové cvičení.
- **Zvyšování kvalifikace:** Účast na školeních, kurzech či seminářích může pomoci k lepšímu zvládnutí stresu. Nemusí se jednat pouze o školení proti stresu, ale klidně i kurzy nebo semináře k speciální pedagogice.
- **Sdílení problému:** Proti stresu pomáhá, pokud má učitel možnost pravidelného sdílení svých zkušeností.



## 4 SYNDROM VYHOŘENÍ

Tato kapitola opisuje některé definice syndromu vyhoření. Snaží se také ukázat na spojitost syndromu vyhoření a dlouho trvajícího stresu.

Syndrom vyhoření je podle Světové zdravotnické organizace syndrom, který vzniká na základě chronického stresu souvisejícího s prací. Mezi jeho symptomy patří pocit ztráty energie nebo vyčerpání, negativní pocity, pocit narůstající vzdálenosti od pracovních povinností, nebo snížená efektivita vykonávání pracovních povinností.

Syndrom vyhoření může podle světové zdravotnické organizace způsobovat stav, který si vyžaduje lékařskou péči, ale není zařazen mezi nemoci.

Syndrom vyhoření byl poprvé popsán Herbertem Freudenbergem v roce 1974 v jeho publikaci „Staff burnout“. V této publikaci opisoval stav některých zaměstnanců kliniky, zaměřující se na léčbu drogově závislých lidí. Mezi nejčastější znaky podle Freudenberga patřila únava způsobená velkým množstvím úkolů, psychické symptomy jako bolesti hlavy, nebo problémy se spaním, nebo uzavřenost.

Termíny stres a syndrom vyhoření se ve společnosti často zaměňují, a jsou rozdíly mezi nimi vysvětlené v následující tabulce.

Tabulka 1 Stres – vyhoření

<b>Stres</b>	<b>Vyhoření</b>
Charakterizuje se nadměrou angažovaností, přehnanými emocemi. Člověk může působit, že neustále nestíhá, ztrácí životní energii, trpí úzkostí a je zde riziko předčasného úmrtí. Hlavní poškození je fyzického rázu. Stres může předčasně zabít	Vyhoření se charakterizuje neangažovaností až apatií, otupělostí emocí a pocity bezmocnosti. Velmi častá je i ztráta motivace, nebo naděje na zlepšení. Postupně vede až k depresím. Poškození je hlavně emoční.

Zdroj: Panczáková, online, cit. online, cit. 2019-03-05 (upraveno)

Podle Matouška (2003) syndrom vyhoření ohrožuje hlavně lidi, kteří pracují v pomáhajících profesích, mezi které patří i speciální pedagog. Tyto profese kladou na pracovníky velké nároky, zejména na jejich empatii, inteligenci a fyzickou odolnost.

Emoční zátěž je neúměrně větší než u jiných profesí, zejména pokud se nedostává pozitivní zpětní vazby ze strany klientů.

#### 4.1 Příznaky syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření představuje průběžný proces, který lze podle společnosti Calmer rozdělit do pěti typických fází:

- **Fáze nadšení** – Z počátku, když pracovník nastoupí do nové práce, často, projevuje nadšení nad novými úkoly. Práci považuje za naplňující a je ochoten vykonávat mnoho úkolů nad rámec svých povinností. Může upozadit své koníčky a jiné aktivity. Mezi příznaky této fáze můžou patřit:
  - Oddanost pro novou práci,
  - Chtivost ukázat se v dobrém světle,
  - Vysoká produktivita,
  - Kreativita,
  - Celková spokojenost s prací,
  - Pracovník snadno přijímá odpovědnost za zříčené úkoly,
  - Optimismus.
  
- **Fáze stagnace a prvotního stresu** – V této fázi pracovník začne pociťovat, že jsou dny, které jsou mnohem náročnější než ostatní. Prvotní optimizmus pomalu

opadáva. Můžou se objevit první náznaky podrážděnosti. Mezi příznaky této fáze mohou patřit:

- Podrážděnost,
  - Problémy se spánkem
  - Náznaky nespokojenosti z prací
  - Nedostatek sociálních interakcí
  - Snížená produktivita
  - Nechutenství
  - Bolesti hlavy
  - Neochota činit rozhodnutí
  - Neschopnost soustředit se
- **Fáze chronického stresu** – Pracovník začíná pociťovat, že jeho práce nemá smysl. Tyto pocity jsou nejčastěji založeny na špatných zkušenostech po interakcích s klienty, nebo nadřízenými. Pracovník se pravidelně cítí ve stresu. Mezi příznaky této fáze mohou patřit:
    - Hněv, až agresivní chování
    - Apatie
    - Pocity paniky
    - Nekončící únava
    - Cynické nálady
    - Opakované nesplnění pracovních povinností
    - Ztráta svých koníčků

- Meškání do práce
- **Fáze vyhoření** – Pracovník se dostává do kritické fáze. Pro pracovníka už není možné normální pokračování ve své práci. Odborníci při této fázi doporučují vyhledat odbornou pomoc. Mezi příznaky této fáze můžou patřit:
  - Změny chování
  - Chronické bolesti hlavy
  - Bolesti břicha
  - Odmítání osobních potřeb
  - Touha odejít z práce, nebo se odstěhovat od přátel/rodiny
  - Pocity prázdnoty
  - Ztráta sebevědomí
  - Sociální izolace
  - Přílišné navázání se na problémy spojené s prací
  - Touha odejít se společnosti někam na samotu
- **Fáze navyknutého vyhoření** – Pracovník se dostává do finální fáze syndromu vyhoření. Pracovník je sžit s mentálními a fyzickými problémy, které mají původ v syndromu vyhoření. Mezi časté příznaky patří:
  - Syndrom vyhoření
  - Chronická špatná nálada a negativismus
  - Deprese
  - Chronická fyzická únava

## 4.2 Prevence syndromu vyhoření

Tato kapitola popisuje několik způsobů prevence syndromu vyhoření.

Podle Křivohlavého (2002), existuje mnoho způsobů prevence syndromu vyhoření. Ty nejvíce citované jsou popsány níže:

- **Zdravý životní styl** – dostatek pohybu, zdravé stravy, dostatek spánku, vlastní záliby a pestrý společenský život pomáhají předcházet stresu a tím pádem i syndromu vyhoření.
- **Mezilidské vztahy** – cílem je vytvořit si takzvanou sociální podpůrnou síť. Jedná se o okruh blízkých lidí, kteří umí naslouchat povzbudit nebo pomoci v těžkých časech.
- **Přijetí sebe samého** – podle Trobischa (2019) je důležité uvědomit si, že mám nějaké vlastnosti, schopnosti a existují hranice toho, čeho jsem schopen a čeho nikoliv.
- **Duševní hygiena** – Míček, ve své práci (1984) popisuje několik technik duševní hygieny, které mají pomáhat k udržení psychické a fyzické rovnováhy a napomáhají tak k prevenci syndromu vyhoření.
- **Organizace práce a racionální využívání času** – plánování svého času je podle dobrá prevence před stresem a tím pádem i před syndromem vyhoření.
- **Relaxace** – podle Míčka (1984) se jedná o odstranění napětí. Ve své práci popisuje několik technik, jak je pomocí relaxace možné regulovat množství stresu a dosáhnout vnitřního klidu.
- **Asertivita** – Asertivita obsahuje několik technik, které vedou k dosažení vlastních cílů v komunikaci s lidmi kolem sebe. Naučení umění asertivity podle Staffordka (2019) pomáhá k snížení hladiny stresu a tím pádem slouží i jako prevence syndromu vyhoření.

- **Absolvování odborného kurzu** – V dnešní době existuje mnoho společností, které poskytují odborné kurzy (relaxační, komunikační, kurzy asertivity, „time management“ – neboli plánování vlastního času, psychologie, sociální práce atp.), kde své klienty vedou k lepšímu zvládnání stresu a k předcházení syndromu vyhoření.

## **5 SYNDROM VYHOŘENÍ U SPECIÁLNÍCH PEDAGOGŮ V REEDUKAČNÍM ZAŘÍZENÍ V BAČKOVĚ**

### **5.1 Reedukační centrum Bačkov**

Zařízení poskytuje výchovu a vzdělávání sociálně a mravně narušených dětí, u kterých byly zjištěny takové závažné nedostatky v sociální přizpůsobivosti, v osobnostních vlastnostech a charakterovém vývinu, že jejich výchovu nelze zvládnout v jiných zařízeních. Do zařízení jsou k nám umísťovány děti s mentálním postižením. V současné době tvoří naše zařízení 98 % romské populace. Jedná se o koedukované zařízení.

Reedukační dětské domovy podle vyhlášky MŠ SSR č. 119/1980 Sb., o výkonu ústavní výchovy a ochranné výchovy, jsou určeny pro těžce vychovatelnou mládež. Pod pojmem těžce vychovatelná mládež se rozumí mládež s poruchami chování, tento pojem zahrnuje široké spektrum maladaptivních forem chování. V odborné literatuře se setkáváme kromě pojmu těžká vychovatelnost, maladaptivní formy chování a poruchy chování i s jinými pojmy, například mravní narušenost, disociabilita apod.

Podle zákona o rodině, pokud je výchova dítěte vážně ohrožena nebo vážně narušena, např. morálně, je soudem nařízena ústavní nebo ochranná výchova.

Práce v reedukačním centru je zaměřena na výchovu a vzdělávání MP dětí s více vadami. Výchovně vzdělávací proces má své zvláštnosti v obsahu, metodách a formách podle druhu a stupně postižení. Proto celá výchovně vzdělávací práce výchovných zaměstnanců musí být postavena na plánování dosažení cíle výchovy a vzdělávání.

Cílem výchovy postižených dětí je dosáhnout co nejvyššího stupně nejvšestrannějšího rozvoje osobnosti, tj. socializace postiženého. Stálým a dlouhodobým cílem všech pedagogických pracovníků našeho zařízení je: formovat myšlení, citění a jednání, mravní a intelektuální profil žáků. Cílem vzdělávání MP dětí je připravit je pro život tak, aby se staly platnými občany naší společnosti.

Reedukační centrum zajišťuje reedukaci sociálně, mravně a emocionálně narušených chlapců a dívek ve věku od 11 let až do ukončení povinné školní docházky.

Prostředí reedukačního centra působí stimulačně a akceleračně na psychický vývin dětí, a to především svým výchovně vzdělávacím programem, využíváním speciálně pedagogických postupů ve výchově, psychoterapeutickými činnostmi a rozvojem zájmové sféry s cílem získání návyků a žádoucího vyplnění volného času. Nejdůležitějším faktorem v reedukačním procesu se však stávají výchovní pracovníci se svým citlivým, akceptujícím přístupem k dětem, k jejich každodenním problémům a starostem. Kapacita zařízení je 48 dětí, jedná se o koedukované zařízení.

Převýchovnými problémy se zabývají pedagogické rady, metodická sdružení, pracovní porady, psycholog, sociální a zdravotní pracovníce, ale zároveň i všichni zaměstnanci domova, kteří přímo či nepřímo ovlivňují chod zařízení.

V zařízení pracuje 12 vychovatelů a 5 pomocných vychovatelů. Žáci jsou zařazeni do 6 výchovných skupin, z toho jsou 2 dívčí a 4 chlapecké, maximální počet žáků ve skupině je 8. Organizační složkou reedukačního centra je i SZŠ, kde vyučuje 9 učitelů a asistentka učitele. Vyučovací proces probíhá v 5 třídách.

## **Výchova**

Každá výchovná skupina má přiděleny dva skupinové vychovatele, své pokoje a patro. Činnost během celého odpoledne až po příchod pomocných vychovatelů (nočních vychovatelů) na pracoviště je plně organizovaná. Začíná se ihned po ukončení vyučování obědem a končí zhodnocením aktivity a chování ve večerní činnosti. Ta kromě hodnocení obsahuje i různé jiné složky: zdravotní výchova, rodinná výchova, etická výchova, prosociální výchova, výchova lidských práv, terapeutická činnost – muzikoterapie, terapie hrou apod., individuální zájmová činnost, diskusní klub.

Důležitou částí dne je rekreační činnost, kde se děti během pobytu venku odreagují od dopoledního vyučování, věnují se pohybu, sportu a svým zájmům. Jednou z nejdůležitějších činností během odpoledne je zájmová činnost. Ta probíhá podle předem vypracovaného ročního plánu, a to v těchto složkách: pracovní výchova, environmentální výchova, tělesná výchova, estetická výchova, rodinná výchova.



Celoroční plán výchovné činnosti je rozpracován do týdenních plánů. Po hlavní výchovné činnosti následuje odpočinek u svačiny a následně nato děti odcházejí do školních prostor, kde se uskutečňuje příprava na vyučování, a to podle pokynů vyučujícího a podle rozvrhu hodin na následující den.

I víkendové dny jsou organizované od rána, a to od sebeobslužných činností až po večerní hodnocení dětí. Během víkendů se provádí kroužková činnost. O podrobnostech výchovné činnosti se můžeme dozvědět v plánu výchovné a převýchovné činnosti.

### **Vzdělávání**

Součástí zařízení je speciální základní škola. V ní se zajišťuje vzdělávání dětí umístěných v zařízení. Cílem speciální základní školy je zaměření vyučování na maximální možný rozvoj mentálně postižených žáků po stránce psychické a fyzické, na kompenzaci jejich nedostatků s cílem optimálně je připravit na praktický život. Dalším důležitým cílem je rozvíjení mentálně postižených po stránce rozumové, smyslové, emocionální a volní.

Vzdělávání se uskutečňuje podle platných učebních osnov pro speciální základní školu pro žáky s mentálním postižením schválených Ministerstvem školství Slovenské republiky dne 22. května 2006 pod číslem CD – 2006–477/17104–2: 095 s účinností od 1. září 2006 a v tomto školním roce 2018/2019 v pátém ročníku podle školního vzdělávacího programu pro žáky s mentálním postižením – ISCED 1.

Vzdělávání zajišťuje kolektiv kvalifikovaných pracovníků, kteří jsou vystudovaní v příslušném oboru. V současnosti se vyučuje v pěti ročnících. Ve třídě se nacházejí i žáci, kteří jsou vzděláváni podle varianty B. Pro tyto žáky jsou vypracovány individuální vzdělávací programy. Neodmyslitelnou součástí pedagogického sboru je i asistent učitele, který je nápomocný při pomoci vzdělávání žáků, kteří jsou vzděláváni podle varianty B.

Třídy jsou prostorné, esteticky vyzdobené pracemi žáků, tři třídy jsou vybaveny interaktivními tabulemi, jež jsou velmi nápomocné při vzdělávání a dokáží motivovat i žáky, kteří nejeví zájem o edukaci. Chodbu tvoří vitríny, kde jsou také práce žáků. Zajímavostí je i nástěnka, která je rozdělena na kladné a záporné chování a edukační

výsledky žáků během týdne a na základě rozhodnutí třídního učitele, který vybere jednoho vzorného žáka a jednoho, který během týdne neplnil své požadavky, ať už ve vzdělávání, nebo v chování.

Hlavní reedukační cíle jsou zaměřené na maximální rozvoj osobnosti dětí s přihlédnutím k jejich optimálním, potenciálním možnostem, daných povahou a stupněm postižení. Výsledek má být co nejvyšší stupeň socializace, resocializace – co možná nejširší a nejúspěšnější pracovní a společenské uplatnění a subjektivní uspokojení. Připravit je pro život tak, aby se staly platnými občany naší společnosti. Speciální výchovou a převýchovou se snažíme umožnit dětem, aby pracovali na své dosažené úrovni a aby postupovaly tak daleko, a tak rychle, jak jim to jejich možnosti dovolí. Výchovná péče je zaměřena na celou osobnost. V první řadě upřednostňujeme ty činnosti, v nichž převládá pohyb, protože pohybem se redukuje nadbytečná energie a hyperaktivita, což je pro naše děti charakteristické. V každé činnosti se zaměřujeme na rozvoj morálně-volních vlastností. Cílem je vychovávat děti, umožnit jim seberealizaci, naučit je ctít práci vlastní i jiných, vzbudit důvěru v člověka, věřit v sebe i jiné a umět se vypořádat s konflikty.

### **Konkrétní cíle**

Konkrétní cíl má jednoznačně definovat stav, kterého má být dosaženo v té které činnosti:

- **kognitivní (poznávací) – vzdělávací cíle** – zahrnující oblast znalosti, intelektuálních dovedností, poznávacích schopností,
- **afektivní (postojové) – výchovné cíle** – zahrnující citovou oblast, oblast postojů, hodnotové orientace a sociálně-komunikační dovednosti,
- **psychomotorické – výcvikové cíle** – zahrnující oblast motorických dovedností a návyků za účasti psychických procesů.

Hlavním nástrojem v oblasti výchovy či převýchovy dětí umístěných v reedukačním centru je režim dne. Poskytuje stabilitu, organizaci dne, pravidelnost, plnění povinností. Je to první úkol pro děti, který musí zvládnout, často přicházejí z prostředí, které

nevyžaduje žádné plnění povinností, respektive žádnému se nepřizpůsobily. Režim dne zařízení tohoto typu učí děti přizpůsobit se normám s předpokladem, že získaná schopnost se bude přenášet do přirozeného prostředí. Učí děti to, že úspěšně ve společnosti může existovat člověk, který dodržuje pravidla systému a plní si v něm svou roli. Režim také děti učí, že chovat se určeným způsobem se vyplatí, protože jisté chování přináší výhody, a naopak jiné chování zase odepření výhod.

## 5.2 Dotazník Maslach Burnout Inventory

Pro vyhodnocení úrovně vyhoření byl použit dotazník Maslach Burnout Inventory. Jedná se o nejznámější dotazník ke sledování syndromu vyhoření u exponovaných profesí. Má tři faktory. Dva jsou negativně laděné – emocionální vyčerpání a depersonalizace. Jeden je laděn pozitivně – osobní uspokojení z práce. Pocity se v originále hodnotí jednak na stupnici častosti výskytu, jednak na stupnici intenzity (síly) a vyhodnocuje se celkové skóre pro jednotlivé faktory. Dotazník se zaměřuje jak na sílu, tak na četnost pocitů, avšak v tomto výzkumu jsme se zaměřili pouze na sílu pocitů.

Jako základ české verze dotazníku byl použit dotazník od Švamberg Šauerové z publikace *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele* (2018). Dotazník byl upraven pro potřeby vyhodnocení syndromu vyhoření u speciálních pedagogů.

Od autorů: Švamberg Šauerová Markéta

### Zaměření dotazníku

Dotazník měří úroveň tří jevů:

- EE = Emocionální vyčerpání
  - Otázky 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20.
- DP = Depersonalizace – 5 otázek
  - Otázky 5, 10, 11, 15, 22.
- PA = Osobní uspokojení – 8 otázek
  - Otázky 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21.

## Dotazníkové otázky

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

20 Mám pocit, že jsem na konci svých sil

21 Citové problémy v práci řeším velmi klidně – vyrovnaně

22 Cítím, že klienti/žáci mi přičítají některé své problémy

### Možná škála odpovědí

Síla pocitů:

Vůbec

0 1 2 3 4 5 6

Velmi silně

### Vyhodnocení dotazníku

Syndrom vyhoření je složitým psychologickým procesem, proto jsou sub-škály kombinovány tak, aby postihly více oblastí, a neměří se celkové skóre. Z důvodu, že pocity vyhoření jsou vnímány jako kontinuální proces, jednotlivé části dotazníku měří na každé škále úroveň vyhoření ve třech stupních – vysoký, mírný, nízký. Pro část emocionální vyhoření a depersonalizaci se vysoké hodnoty spájejí s vysokým stupněm vyhoření, naopak u části osobního uspokojení se spojují s vyhořením nízké hodnoty. Vyhodnocení spočívá v matematické součtu všech hodnocení za jednotlivé sub-škály.

### Stupeň emocionálního vyčerpání EE:

- Nízký 0–16
- Mírný 17–26
- Vysoký 27 a více = vyhoření!

### Stupeň depersonalizace DP:

- Nízký 0–6
- Mírný 7–12
- Vysoký 13 a více = vyhoření!

### Stupeň osobního uspokojení PA:

- Vysoký 39 a více
- Mírný 38–32
- Nízký 31–0 = vyhoření!

### 5.3 Výsledky měření

Výsledky měření pro jednotlivé kategorie jsou následující:

#### Stupeň emocionálního vyčerpání EE:

- Nízký – 3 pracovníci
- Mírný – 5 pracovníků
- Vysoký – 1 pracovník



#### Stupeň depersonalizace DP:

- Nízký – 2
- Mírný – 6
- Vysoký – 1



### Stupeň osobního uspokojení PA:

- Vysoký – 2
- Mírný – 5
- Nízký – 2



Počet pracovníků, kteří podle dotazníku alespoň v jedné kategorii jeví příznaky vyhoření, byl 2.

Většina pracovníků nejeví příznaky vyhoření, nicméně alespoň jeden vyhořený pracovník je v každé kategorii. Nejčastěji se pracovníci cítí v stupni osobního uspokojení. Celkový počet vyhořelých pracovníků je podle dotazníku 2 z celkového počtu 9.

Vedení zařízení v Bačkově bylo na základě těchto měření doporučeno zlepšit pracovní podmínky zejména v oblasti osobního uspokojení. Jako možnosti byly vedení nabídnuty:

- Motivační školení,
- Konzultace s psychologem,
- Sport,
- Zlepšení komunikace s pedagogickými pracovníky.

Většina pracovníků po dobu výzkumu projevovala spokojenost se svou prací. Oceňovali hlavně pocit uspokojení z toho, že dělají něco smyslné, ale také finanční jistoty plynoucí z práce pro státní vzdělávací zařízení. Fluktuace pracovníků je poměrně nízká, mnozí zaměstnanci se svěřili, že práci plánují vykonávat až do důchodu. Mezi negativa pracovníci řadili hlavně fyzickou a psychickou náročnost povolání

a s ní související stres, množství byrokracie a „papírování“ a občasné problémy v kolektivu pracovníků.



## ZÁVĚR

Práce byla zaměřena na syndrom vyhoření speciálních pedagogů a na rizika související se stresem. Speciální pedagogové jsou odborníci, kteří získali vysokoškolský diplom v oboru speciální pedagogika. Jsou to lidi, pro které jsou typické vlastnosti jako laskavost, empatie, trpělivost, vyrovnanost, důslednost a dodržování přesnosti. Takový pedagog musí často pružně reagovat na potřeby svého klienta. Proto patří speciální pedagogové mezi rizikové povolání v spojitosti s množstvím stresu a syndromem vyhoření.

Stres je důsledkem nároční práce a přetěžování, které je důsledkem množství administrativních úkolů. Syndrom vyhoření vzniká jako důsledek chronického pracovního stresu. V současné době učitel nejen učí, ale také vychovává a musí se vypořádat s nezájmem žáků o výuku.

V praktické části je popsán výzkum, který je zaměřený na syndrom vyhoření. Výzkum byl proveden v Reedukačním zařízení v Bačkově, které se nachází na Východním Slovensku.

Většina pracovníků Reedukačního centra v Bačkově byla se svou prací spokojena. Fluktuace pracovníků je poměrně nízká a mnozí tuto práci považují za své poslání a plánují ji provádět až do důchodu. Většina pracovníků se také vyjádřila, že někdy, nebo téměř pořád pocítují stres. Jako důvody uvedli hlavně množství administrativy, tlaku ze stran rodičů a vedení školy a také odpovědnost za děti.

Na vyhodnocení úrovně vyhoření byl použit Maslach Burnout Inventory dotazník, upravený pro učitelské povolání. Dotazník měřil stupeň emocionálního vyčerpání, depersonalizace, a osobní uspokojení. Výsledky výzkumu ukázaly, že dva z dvanácti pracovníků byli alespoň podle jedné z kategorie vyhoření.

Tato práce ukázala, že společnost by se měla snažit snížit zátěž, nebo poskytnout větší podporu speciálním pedagogům a pedagogům obecně.

Výsledky ukázaly vhodnost dalšího, rozsáhlejšího výzkumu zaměřeného na důvody vyhoření speciálních pedagogů a následnou implementaci kroků k nápravě tohoto nežádoucího stavu.

## SEZNAM LITERATURY

### Seznam použitých českých zdrojů

BLAHUŠOVÁ, Eva, 2005. *Wellness: Fitness*. Praha: Karolinum. 235 s. ISBN 80-246-0891-X.

BUCHWALDOVÁ, Petra, 2013. *Stres ve škole a jak ho zvládnout*. Brno: Edika. Rádce pro pedagogy. 104 s. ISBN 978-80-266-0159-3.

ČÁP, Jan a Jiří MAREŠ, 2007. *Psychologie pro učitele*. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-273-7.

DYTRTOVÁ, Radmila a Marie KRHUTOVÁ, 2009. *Učitel: příprava na profesi*. Praha: Grada. 128 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2863-6.

FÍŠER, Jan, 1965. *Typologie osobnosti učitele*. Praha: Ústav učitelského vzdělání na Univerzitě Karlově. 22 s.

GRECMANOVÁ, Helena, Eva URBANOVSKÁ a Drahomíra HOLOUŠOVÁ, 2002. *Obecná pedagogika*. Olomouc: Hanex. Edukace (Hanex). 231 s. ISBN 80-85783-20-7.

GRZEGORZEWSKA, Maria, 2006. *Stres w zawodzie nauczyciela*. Krakow: Jagelonská univerzita.

HADJ-MOUSSOVÁ, Zuzana, 2002. *Úvod do speciálního poradenství*. Liberec: Technická univerzita v Liberci. 77 s. Studijní texty pro distanční studium. ISBN 80-7083-659-8.

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ, 2000. *Psychologický slovník*. Praha: Portál. 774 s. ISBN 80-717-8303-X.

HARTL, Pavel, 2004. *Stručný psychologický slovník*. Praha: Portál. 311 s. ISBN 80-717-8803-1.

HAVRDOVÁ, Zuzana a kol., 2008. *Praktická supervize: průvodce supervizí pro začínající supervizory, manažery a příjemce supervize*. Praha: Galén. 213 s. ISBN 978-80-7262-532-1.

HENNIG, Claudius a Gustav KELLER, 1996. *Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání*. Praha: Portál. Pedagogická praxe. ISBN 80-7178-093-6.

JŮVA, Vladimír a kol., 2001. *Základy pedagogiky pro doplňující pedagogické studium*. Brno: Paido – edice pedagogické literatury. 118 s. ISBN 80-859-3195-8.

KANTOROVÁ, Jana a kol., 2008. *Vybrané kapitoly z obecné pedagogiky I*. Olomouc: Hanex. 246 s. ISBN 978-80-7409-024-0.

KOLÁŘ, Zdeněk, 2012. *Výkladový slovník z pedagogiky: 583 vybraných hesel*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3710-2.

KOPŘIVA, Karel, 2006. *Lidský vztah jako součást profese: [psychoterapeutické kapitoly pro sociální, pedagogické a zdravotnické profese]*. 5. vyd. Praha: Portál. 147 s. ISBN 80-7367-181-6.

KRATOCHVÍLOVÁ, Emília, 2004. *Pedagogika voľného času: výchova v čase mimo vyučovania v pedagogickej teórii a v praxi*. Bratislava: Vydavateľstvo UK. ISBN 8022319309.

KRAUS, Blahoslav a Věra POLÁČKOVÁ, 2001. *Člověk – prostředí – výchova: k otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido. 199 s. ISBN 80-7315-004-2.

KRAUS, Blahoslav, 1992. *K základním otázkám pedagogiky*. Hradec Králové: Gaudeamus. 75 s. ISBN 80-704-1600-9.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 1994. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada. Pro vaše zdraví. 190 s. ISBN 80-7169-121-6.

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

KUBÍČE, Jiří a Zdeňka KUBÍČOVÁ, 1997. *Máme mnoho společného*. Praha: Tech-market. 40 s. ISBN 80-86114-08-2.

KYRIACOU, Chris, 2004. *Klíčové dovednosti učitele: cesty k lepšímu vyučování*. 2. vyd. Přeložil Dominik DVOŘÁK, přeložil Milan KOLDINSKÝ. Praha: Portál. Pedagogická praxe. ISBN 80-7178-965-8.

LANGOVÁ, Marta a kol., 1992. *Učitel v pedagogických situacích: kapitoly ze sociální pedagogické psychologie*. Praha: Univerzita Karlova. 96 s. ISBN 80-7066-613-7.

LECHTA, Viktor, ed., 2010. *Základy inkluzivní pedagogiky: dítě s postižením, narušením a ohrožením ve škole*. Praha: Portál. 440 s. ISBN 978-80-7367-679-7.

MAROON, Istifan, 2012. *Syndrom vyhoření u sociálních pracovníků: teorie, praxe, kazuistiky*. Praha: Portál. ISBN 978-80-2620-180-9.

MATOUŠEK, Oldřich, 2005. *Sociální práce v praxi: specifika různých cílových skupin a práce s nimi*. Praha: Portál. ISBN 80-7367-002-X.

MÍČEK, Libor a Vladimír ZEMAN, 1997. *Učitel a stres*. 2. rozš. vyd. Opava: Vade mecum. 195 s. Věda do kapsy. ISBN 80-86041-25-5.

NAKONEČNÝ, Milan, 2000. *Lidské emoce*. Praha: Academia. 335 s. ISBN 80-200-0763-6.

NAKONEČNÝ, Milan, 2004. *Psychologie téměř pro každého*. Praha: Academia.

PAULÍK, Karel, 2004. *Kapitoly ze sociální práce*. Ostrava: Ostravská univerzita. 100 s. ISBN 80-7042-682-9.

PODLAHOVÁ, Libuše a kol., 2007a. *Učitel sekundární školy 1: studijní opora*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 109 s. ISBN 978-80-244-1828-5.

PODLAHOVÁ, Libuše a kol., 2007b. *Učitel sekundární školy 2: studijní opora*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 136 s. ISBN 978-80-244-1829-2.

- POSCHKAMP, Thomas, 2013. *Vyhoření: rozpoznání, léčba, prevence*. Brno: Edika. 104 s. Rádce pro pedagogy. ISBN 978-80-266-0161-6.
- PRŮCHA, Jan, 2002. *Učitel: současné poznatky o profesi*. Praha: Portál. 160 s. Pedagogická praxe. ISBN 80-7178-621-7.
- PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ, 2009. *Pedagogický slovník*. 6., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál. 395 s. ISBN 978-807-3676-476.
- PRŮCHA, Jan, Jiří MAREŠ a Eliška WALTEROVÁ, 2003. *Pedagogický slovník*. 4. aktualiz. vyd. Praha: Portál. 322 s. ISBN 80-717-8772-8.
- PŘINOSILOVÁ, Dagmar, 1997. *Vybrané okruhy speciálně pedagogické diagnostiky a její využití v praxi speciální pedagogiky*. Brno: Masarykova univerzita. 88 s. ISBN 80-210-1595-0.
- RHEINWALDOVÁ, Eva, 1995. *Dejte sbohem distresu*. Ilustroval Alice VEGROVÁ. Praha: Scarabeus. 211 s. ISBN 80-85901-07-2.
- RUSH, Myron D, 2003. *Syndrom vyhoření*. Praha: Návrat domů. Moudrost do kapsy. ISBN 80-7255-074-8.
- ŘEHULKA, Evžen a Oliva ŘEHULKOVÁ, 2006. Kategorie kvality života v psychologii zdraví. In Řehulka, Evžen a kol. *Škola a zdraví 21*. Brno: Paido, s. 579–590.
- ŘEHULKA, Evžen a Oliva ŘEHULKOVÁ, ed., 1998. *Učitelé a zdraví*. Brno: Nakladatelství-P. Křepela. 54 s. ISBN 80-902653-0-8.
- ŘÍČAN, Pavel a Dana KREJČÍŘOVÁ, 1997. *Dětská klinická psychologie*. Vyd. 3., přeprac. a dopl. Praha: Grada. 456 s. ISBN 80-7169-512-2.
- SCHREIBER, Vratislav, 2000. *Lidský stres*. 2., upr. vyd. Ilustroval Jaroslav PLESL. Praha: Academia. ISBN 80-200-0240-5.
- SILLAMY, Norbert, 2001. *Psychologický slovník*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 246 s. ISBN 80-244-0249-1.

SROKOVÁ, Eva a Dagmar VAVROŠOVÁ, 2004. *Speciálně pedagogická diagnostika ve školní praxi*. Ostrava-Mariánské Hory: Montanex. 49 s. ISBN 80-7225-143-0.

STOCK, Christian, 2010. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Překlad Petr Babka. Praha: Grada. 103 s. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5.

ŠERÁK, Michal, 2009. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál. 208 s. ISBN 978-80-7367-551-6.

ŠIMEK, Dušan, 2006. *Vzdělávání dospělých jako akční pole andragogiky: Studijní text pro kurz Vzdělávání lektorů celoživotního učení v andragogice*. Olomouc: UP. 24 s.

ŠTĚTOVSKÁ, Iva, 2012. Profesní zátěž, sociální opora a psychohygienu učitele. In: GILLERNOVÁ, I., KREJČOVÁ, L., HORÁKOVÁ HOSKOVCOVÁ, S., ŠÍROVÁ, E. aj. *Sociální dovednosti ve škole*. Praha: Grada. 111 s. ISBN 978-80-247-3472-9.

ŠVARCOVÁ-SLABINOVÁ, Iva, 2003. *Mentální retardace: vzdělávání, výchova, sociální péče*. Vyd. 2., přeprac. Praha: Portál. Speciální pedagogika (Portál). ISBN 80-7178-821-X.

ŠVINGALOVÁ, Dana, 1999. *Stres v učitelství profesí*. Liberec: Technická univerzita. ISBN 80-7083-382-3

ŠVINGALOVÁ, Dana, 2006. *Stres a "vyhoření" u profesionálů pracujících s lidmi*. Liberec: Technická univerzita v Liberci. 82 s. ISBN 80-7372-105-8.

URBÁNEK, Petr, 2005. *Vybrané problémy učitelství profesí: aktuální analýza*. Liberec: Technická univerzita v Liberci. 229 s. ISBN 80-7083-942-2.

VÁGNEROVÁ, Marie, 1997. *Úvod do psychologie*. Praha: Karolinum. 204 s. ISBN 80-7184-421-7.

VALENTA, Milan a Oldřich MÜLLER, 2003. *Psychopedie: [teoretické základy a metodika]*. Praha: Parta. 438 s. ISBN 80-7320-039-2.

VALÍŠOVÁ, Alena a Hana KASÍKOVÁ, 2007. *Pedagogika pro učitele*. Praha: Grada. 404 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1734-0.

VAŠUTOVÁ, Jaroslava, 2004. *Profese učitele v českém vzdělávacím kontextu*. Brno: Paido. 190 s. ISBN 80-7315-082-4.

VÍTKOVÁ, Marie, ed., 2003. *Otázky speciálně pedagogického poradenství: základy, teorie, praxe: učební text k projektu "Integrované poradenství pro znevýhodněné osoby na trhu práce v kontextu národní a evropské spolupráce"*. Brno: MSD. 240 s. ISBN 80-86633-08-X.

VORLÍČEK, Chrudoš, 2000. *Úvod do pedagogiky*. Jinočany: H & H. 175 s. ISBN 80-86022-79-X.

VOTAVA, Jiří, 2003. *Ucelená rehabilitace osob se zdravotním postižením*. Praha: Karolinum. 204 s. ISBN 80-246-0708-5.

Švamberk Šauerová Markéta, *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele* (2018)

### **Seznam použitých zahraničních zdrojů**

BRYCE, P. Cyralene, 2001. *Insights into the Concept of Stress*. Washington, D.C.: Regional Office of the World Health Organization. Dostupné také z: <http://www.paho.org/english/ped/stressin.pdf>

### **Seznam použitých internetových zdrojů**

Základní škola a mateřská škola Třinec, 2016. *Náplň činnosti školního speciálního pedagoga* [online]. [cit. 2019-04-10]. Dostupné z: [http://www.7zstrinec.cz/userfiles/102/file/napln\\_cinnosti\\_skolního\\_specialního\\_pedagoga\\_2016.pdf](http://www.7zstrinec.cz/userfiles/102/file/napln_cinnosti_skolního_specialního_pedagoga_2016.pdf)

BÁRTOVÁ, Jana. *Umíme se bránit stresu?* 2009. [online]. [cit. 2019-04-10]. Dostupné z: <http://www.ucitelske-listy.cz/2009/11/jana-bartova-umime-se-branit-stresu.html>

Mají na to, 2010. *Psychohygienu* [online]. [cit. 2019-04-10]. Dostupné z: <http://majinato.cz/22-psychohygienu.php>



Spektrum zdraví, 2013. *Víte, jak zvládat stres a předcházet mu?* [online]. [cit. 2019-03-05]. Dostupné z: <http://www.spektrumzdravi.cz/vite-jak-zvladat-stres-a-predchazet-mu>

PANCZÁKOVÁ, Zuzana, 2010. *Nezaměňujte stres za vyhoření* [online]. [cit. 2019-03-05]. Dostupné z: <http://ekonom.ihned.cz/c1-42783260-nezamenujte-stres-za-vyhoreni>

Idnes, 2017. *Vyhořet může každý. Nejnáchylnější jsou lékaři, manažeři i učitelé* [online]. [cit. 2019-03-05]. Dostupné z: [https://www.idnes.cz/onadnes/zdravi/syndrom-vyhoreni-priznaky-burnout-burn-out.A171221\\_145611\\_zdravi\\_pet](https://www.idnes.cz/onadnes/zdravi/syndrom-vyhoreni-priznaky-burnout-burn-out.A171221_145611_zdravi_pet)

Nemoci Vitalion, 2012. *Syndrom vyhoření* [online]. [cit. 2019-03-05]. Dostupné z: <https://nemoci.vitalion.cz/syndrom-vyhoreni/>

TROBISCH, Walter, 2013. *Nikdo nemiluje sám sebe* [online]. [cit. 2019-03-05]. Dostupné z: <http://www.vira.cz/Texty/Knihovna/Nikdo-nemiluje-sam-sebe.html>

Stafordka, 2009. *Asestivita* [online]. [cit. 2019-03-15]. Dostupné z: <http://www.stafordka.wz.cz/ostatni-asetivita.php>

Infoweb, 2009. MBI: Maslach Burnout Inventory [online]. [cit. 2019-03-15]. Dostupné z: <http://www.inflow.cz/mbi-maslach-burnout-inventory>

KOHOUTEK, Rudolf. *Základy pedagogické psychologie*. Brno: CERM, 1996. 184 s. ISBN 80-85867-94-X.

Nakonečný, Milan: *Lexikon psychologie*, Vodňák, Praha 1995

"Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases". WHO. 28 May 2019. Retrieved 2019-06-01.

Freudenberger, H.J. (1974). "Staff burnout". *Journal of Social Issues*. 30: strany 159–165.

Calmer [online] [cit. 2020-02-15] Dostupné z <https://www.thisiscalmer.com/blog/5-stages-of-burnout>

## **Odborné časopisy**

Prevence sociálně nežádoucích jevů, 2004. *Ústav psychologického poradenství a diagnostiky*, roč. 3, č. 1, s. 30. ISSN 1214-6609.

### **Legislativa**

Zákon č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů

## **SEZNAM TABULEK**

Tabulka 1 Stres – vyhoření .....	25
----------------------------------	----

## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Jméno autora:** Miriama Rajčan Tirpáková

**Obor:** Speciální pedagogika – vychovatelství

**Forma studia:** kombinované

**Název práce:** Syndrom vyhoření u speciálních pedagogů v Reedukačním zařízení v Bačkově – SR

**Rok:** 2020

**Počet stran textu bez příloh:** 42

**Celkový počet stran příloh:** 10

**Počet titulů české literatury a pramenů:** 62

**Počet titulů zahraniční literatury a pramenů:** 1

**Počet internetových zdrojů:** 15

**Vedoucí práce:** PaedDr. Jarmila Klugerová, Ph.D.