

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

Pedagogická fakulta

Syndrom vyhoření u učitelky mateřské školy

Bakalářská práce

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

Vedoucí bakalářské práce: Franclová Marta, PhDr.
Autor: Markéta Růmanová
akademický rok : 2009/2010

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

České Budějovice 15. 3. 2010

.....

Poděkování:

Děkuji PhDr. Martě Franclové za odborné vedení a cenné rady, které mi při zpracování poskytla.

Anotace:

Má bakalářská práce je teoreticko-výzkumná a zabývá se syndromem vyhoření u pedagogů, konkrétně pak u učitelek v mateřské škole. Konkrétně jsem se pak zaměřila především na určení a zjištění podmínek, kdy k syndromu dochází a zda se mu dá účinně předejít.

V teoretické části je popsán syndrom vyhoření – přesná definice, jeho příznaky, diagnostické metody. Kromě toho je zde definována i profese pedagoga. Jeho podmínky při práci a rizikové faktory. V závěrečné části se pak poukazuje na prevenci a ukázkou některých používaných dotazníků k tomuto syndromu.

Ve výzkumné, neboli praktické části je popisována metodika výzkumného šetření a dále jsou prezentovány výsledky pomocí grafů a slovního vyjádření. Při sběru dat byla použita metoda kvantitativního výzkumu s použitím vlastního dotazníku.

V závěru této práce jsou rozebrány předem stanovené cíle a výzkumné záměry. Srovnáváme tedy, zda jsou teoretické poznatky totožné s praktickým životem.

Cílem bylo seznámit se s danou problematikou, vypracovat teoretickou část s vědeckými poznatky o tomto syndromu, definovat povolání učitele a zjistit míru vyhoření mezi učitelkami mateřských škol. Především najít situace nebo příznaky, které tomu předchází.

Anglicky:

Abstract

The thesis is theoretically-research and teacher, burn-in syndrome specifically then for female teachers in nursery school. Specifically, I will focus primarily on identifying and detecting conditions, where the syndrome occurs and whether it can be effectively prevented. In the theory section describes Burnout-exact definition, its symptoms, diagnostic methods. In addition, defined and professions for. Its conditions and risk factors. The final part is then points out prevention and sample some of the questionnaire for this syndrome. In the research, or the practical part is discussed methodology research investigation, and presented the results of the use of charts and combines observations. When collecting data was used a method of quantitative research using custom questionnaire. At the conclusion of this work are dismembered predetermined goals and research projects. One might therefore whether theoretical knowledge and practical life. The goal was to get familiar with the issues, develop a theory of scientific knowledge about this syndrome, define a profession, teachers and scale burn-in between učitelkami parent schools. First find the situation or symptoms that precedes it.

Klíčová slova:

deprese, diagnostika, motivace, pedagog, profese, relaxace, stres, supervize, syndrom vyhoření

Bibliografický záznam:

RÖMANOVÁ, Markéta. *Syndrom vyhoření u učitelky mateřské škol: bakalářská práce*, České Budějovice: Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra pedagogiky a psychologie, 2010. 68 str. Vedoucí bakalářské práce PhDr. Franclová Marta.

Obsah

1 Úvod	8
2 Cíl práce a výzkumné závěry	9
3 Teoretická část	10
3.1. Pojetí a definice syndromu vyhoření	10
3.1.1 Historie pojmu	10
3.1.2 Definice syndromu vyhoření	12
3.1.2.1 Stres a syndrom vyhoření... ..	13
3.2. Příčiny a rizikové faktory syndromu vyhoření.....	15
3.2. 1 Vnější faktory	15
3.2.2 Vnitřní faktory	16
3.3 Příznaky syndromu vyhoření	17
3.3.1 Psychické příznaky	17
3.3.2 Emocionální rovina	18
3.3.3 Tělesné příznaky.....	18
3.3.4 Příznaky v rovině sociální	19
3.4 Fáze syndromu vyhoření	21
3.5 Přehled profesí s rizikem vzniku syndromu vyhoření	22
3.5.1 Pedagog – učitelka mateřské školy.... ..	23
3.6 Léčba a prevence syndromu vyhoření	27
3.6.1 Pracovní podmínky	27
3.6. 2 Snaha změnit životní postoj – pozitivní myšlení	29
3.6. 3 Zásady duševní hygieny pro profesionály pracující s lidmi	30
3.6.4 Postoje k zátěžovým situacím	31
3.6.5 Metody relaxace.....	32
3.7 Souhrn teoretické části.....	36
4 Praktická část.....	37
4.1 Cíl praktické části.....	37
4.2 Metoda výzkumu.....	37
4.2.1 Popis vzorku.....	38
4.2.2 Zpracování výsledků	38

4.2.3	Popis výsledků	39
4.2.4	Vyhodnocení získaných poznatků.....	47
5	Resumé.....	49
6	Použitá literatura	52
7	Přílohy	55

1 Úvod

„ Pokud zapálíte oba konce svíčky, získáte tím více světla. Svíčka však zároveň rychleji vyhoří.“

(Myron D. Rush)

Tento citát jsem na začátek dala zcela záměrně, protože přesně popisuje podstatu této bakalářské práce. Mám v úmyslu se zabývat syndromem vyhoření nebo také „burnout syndrome“. Tento psychický stav je totiž v dnešní společnosti velmi aktuální. A to je jeden z hlavních důvodů, proč se o něj zajímám. V současnosti nás obklopuje stres, spěch a soutěživost. Jak v životě osobním, tak profesním. A tento tlak může vyústit v syndrom vyhoření, který se stále rozšiřuje i do řad profesně mladší populace. Což není žádným překvapením. V zaměstnání se na jedince hrne stále více a více požadavků. Což je přirozenou reakcí na stále větší soutěživost. Musíme tedy tyto podmínky naplňovat, protože jinak se může kdykoli objevit někdo perspektivnější a flexibilnější. Kromě toho jde velkým tempem kupředu i věda a výzkum. Takže je den ode dne stále více nových poznatků. Musíme se tedy celoživotně vzdělávat a mít všeobecný přehled. Právě jako studentka předškolního vzdělávání na svých praxích spatřuji mnoho pedagogů, kteří svou profesi dělají již řadu let. A v současnosti se syndromem vyhoření vypořádávají. Právě učitelská profese je jedním z velmi ohrožených zaměstnání. Protože existují podmínky, kdy je vyžadováno, aby každý den byl jiný. Abychom poskytovali nové a nové nápady, hry a zajímavosti. K tomu přičteme psychickou náročnost, kdy musíme být každou minutu ve střehu, především kvůli bezpečí malých svěřenců. Je tedy jasné, že tohle bez řádné prevence syndromu vyhoření, relaxace a podobně (viz kapitola Jak předejít syndromu vyhoření) nelze věčně. Takže jak proti tomu bojovat? Vysoké školy opouští mladí lidé s odbornými znalostmi, energií a nabídkou nápadů, ale jak zajistit, aby tato píle a chuť vydržely co nejdéle? Jak vydržet v práci a přitom se naplno věnovat i osobnímu životu? To mě zajímá a to je zájem mé práce. V mé bakalářské práci se pokusím zjistit, jestli jsou nějaké zákonitosti, které v profesi přijdou a ohrožují nás právě tímto syndromem.

Praktickou částí, ve které jsem vytvořila vlastní dotazník, jsem udělala sondu mezi současné učitelky mateřské školy. Ukážu, jak se s tímto problémem vypořádávají právě v současné době, kdy probíhají změny v přístupech k výchově a požadavkům na samotné pedagogy. Budou mě zajímat jejich praktické pohledy. A budu se snažit z nich vyvodit nějaký závěr.

2CÍL PRÁCE A VÝZKUMNÉ ZÁMĚRY

Bakalářská práce se zabývá problematikou syndromu vyhoření u osob, které svůj život zasvětili pomáhajícím profesím. Konkrétně pak pedagogů. Zaměřila jsem se na to, jak se dá omezit riziko vzniku a zda se mu nelze úplně vyhnout. Současně s tím jsem se zajímala i o specifika učitelské profese a jejich návaznost na syndrom vyhoření. V neposlední řadě mě zajímá pohled současných učitelek v mateřské škole na stres v zaměstnání a psychické vytížení.

Cílem výzkumu je zjistit:

1. do jaké míry jsou syndromem vyhoření ohroženy učitelky mateřské školy a jaké rizikové faktory jsou se syndromem vyhoření spojeny.
2. zda se dá určit nevyhnutelné podmínky, které v této profesi k vyhoření vedou. Jestli ano, jak se jim mohou učitelky v mateřských školách bránit nebo nejlépe se jim úplně vyhnout.

Výzkumné záměry:

1. Domnívám se, že učitelky, které uvedou, že jsou nespokojeny s prostředím a podmínkami práce, budou více ve stresu.
2. Myslím si, že syndromem budou méně postihnuty učitelky, které tráví různorodě svůj volný čas.
3. Předpokládám, že syndromem vyhoření se bude více týkat učitelek, které nastoupily do mateřské školy s velkým nadšením.
4. Podle mého názoru učitelky, které uvedou, že je práce baví, těší se do ní, budou v menším ohrožení syndromem vyhoření.
5. Domnívám se, že pocit ohrožení syndromem budou mít spíše učitelky, které svou práci vykonávají už přes patnáct let.

3 TEORETICKÁ ČÁST

3.1 Pojetí a definice syndromu vyhoření

3.1.1 Historie pojmu

Poprvé r. 1974 tento termín použil H. J. Freudenberger v USA v jeho stati publikované v časopise „Journal of Social Issues“. ⁽¹⁾ Byl spojován se stavem alkoholiků, když už ztrácejí zájem o okolní svět a středem jejich života se stává alkohol. Později byl tento pojem přenesen i na drogové závislosti, a dokonce byl spojován i s workoholismem, který je typický přepracovaností, apatií a vyčerpáním. ⁽²⁾ Teoretické zázemí syndromu vyhoření můžeme nalézt ve dvou oblastech výzkumu:

- a) v linii filozoficko psychologické – existencionálně orientované
- b) psychologicko medicínské – především studium stresu a jeho důsledků

Existencialismus byl pro mnoho psychiatrů a psychologů velmi inspirativní. Především se zabývali otázkou prožitků u osamocенého člověka. Tato krize byla popsána po první světové válce a za příčinu byl považován pocit totálního osamocení a nutností spoléhat se sám na sebe. Za ústřední pojem existencionálního přístupu je považována úzkost. Je uvedena jako hlavní hybná síla prožívání reality, díky které si uvědomujeme své postavení v okolním světě. Největší zájem o tuto problematiku nastal na přelomu 70. – 80. let. Bylo publikováno mnoho literatury a odborných textů, ale i přesto zůstává nadále aktuálním tématem. Nyní se tento pojem objevuje především v zemích, které od 80. – 90. let 20. století prochází rozsáhlými transformačními změnami. ⁽³⁾ V české literatuře je této problematice prozatím věnováno málo, i přesto, že se počet knih a textů v odborné literatuře každým rokem zvyšuje. Doposud byl syndrom vyhoření zmiňován spíše jako součást publikací autorů, kteří se zabývali především psychologií zdraví, psychoterapií a psychosomatikou.

Kebza se Šolcovou (1998) vypočítávají, že na základě některých rozsáhlejších přehledových studií, jejichž autory jsou např. M. Leiter, D. Kleiber, D. Enzmann, lze odhadovat, že v současné době je k dispozici již více než pět tisíc anglicky psaných publikací

k tomuto tématu. Mezi nejčastěji citované zahraniční autory v této oblasti se řadí Ch. Maslach, Ch. Kyriacou, H. Freudenberger, A. Pines, B. Farber, C. Cherniss, R. T. Golombiewski, J. Esteve, J. Edelwich, A. Brodsky, R. L. Iwanicki, E. F. Schwab aj. V české odborné literatuře je syndrom vyhoření nejčastěji uváděn v kontextu problematiky osobnosti lékaře, poradenského pracovníka a psychoterapeuta (Fialová, Schneiderová, 1998). Verifikaci výsledků zahraničních výzkumů dokládají empirické studie řady českých autorů, např. Ďurič, 1969; Dobrovolská, 1986; Langová, Kodým, 1987; Pařízek, 1988; Fabera, 1988; Vašina, 1982, 1997; Míček, Zeman 1992; Vašina et al., 1996; Paulík 1994, 1997 a další (Mlčák, 1998). V devadesátých letech se koncept vyhoření rozšířil i na ta povolání, která nebyla bezprostředně spjata se sociálními službami a vzděláváním - duchovenstvo, IT technologie, armáda, vedoucí pracovníci firem (Maslach, 2001). Současné pojetí syndrom vyhoření obrazně přirovnává k silně hořícímu ohni, který živí velká motivace a elán. Postupem času dochází k dohořívání až uhasnutí ohně, protože jej nemá co vydržovat. (Snopková, 2007) Syndrom vyhoření lze tedy definovat jako určitý druh stresu, emocionální únavy a frustrace z důsledku očekávaného pozitivního výsledku, který se nedostaví nebo ho není dosaženo.

3.1.2. Definice syndromu vyhoření

Carly Cherniss roku 1980 uvádí: „ Vyhoření je situací totálního (úplného) vyčerpání sil. Je pocitem člověka, který došel k závěru, že již nemůže dál. Je to stav člověka, který ztratil veškeré iluze.“ Definice vyhoření dle tohoto autora zní: „ Vyhoření je výsledek procesu, v němž lidé velice intenzivně zaujatí určitým úkolem (ideou) ztrácejí své nadšení.“ (C.Cherniss,1980) Autor dále poukazuje na to, že tento stav je výsledkem dlouhodobého působení napětí čili stresu. K dovršení procesu vyhoření dojde tehdy, pokud se pracovník k problému staví jen obranně a jeho angažovanost hluboce klesá. Roku 1988 dvojice autorek Ayala Pinesová a Elliot Aronson říkají: „Vyhoření je formálně definováno a subjektivně prožíváno jako stav fyzického, emocionálního a mentálního vyčerpání, způsobeného dlouhým pobýváním v situacích, které jsou emocionálně mimořádně náročné.“ ⁽⁴⁾ Tyto autorky také vymezily jednotlivé druhy vyčerpání, které dělají na fyzické, emocionální a mentální.

Zde jsme si uvedli několik příkladů, jak se pojem definoval v minulosti, tedy v počátcích jeho vzniku. Nyní si ale uvedeme novější pojetí, kdy v knize Burn out syndrom autoři J.

Tošner a T. Tošnerová uvádí: „ 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 pocity bezmoci a beznaděje, nemá chuť do práce ani radost ze života.“ V literatuře lze nalézt ještě mnoho různých pojetí a definic tohoto termínu: ⁽²⁾

Většina pojetí se shoduje v následujících bodech:

1. Jde především o psychický stav, prožitek vyčerpání.
2. Vyskytuje se zvláště u profesí obsahující jako podstatnou složku pracovní náplně “práci s lidmi“ či alespoň pravidelný kontakt s lidmi a závislost na jejich hodnocení.
3. Tvoří jej řada symptomů především v oblasti psychické (vyčerpání, zapomínání, nesoustředěnost), částečně však též v oblasti fyzické (celková tenze, poruchy spánku, bolesti hlavy) a sociální (nízká chuť k práci, nižší empatie).
4. Klíčovou složkou syndromu je zřejmě emoční exhausce (tedy vyčerpání prostředků – nedostatek inovace, kreativity, nadšení pro své povolání), kognitivní vyčerpání a “opotřebení“ a často i celková únava.
5. Všechny hlavní složky tohoto syndromu rezultují z chronického stresu. Vyčerpání ve smyslu burn-out se dostavuje jako reakce na převážně pracovní stres.⁽³⁾

Syndrom vyhoření lze tedy popsat jako duševní stav objevující se často 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 pocity bezmoci a beznaděje, nemá chuť do práce ani radost ze života.

Syndrom není výsledkem izolovaných traumatických zážitků, nýbrž se objevuje jako plíživé psychické vyčerpání, jako dlouhodobé působení stresujících podnětů. Důsledky se dostavují postupně. Počáteční entuziasmus (nadšení) pro práci, uspokojení z prvních úspěchů, nadšení ze seberealizace v povolání se postupně vytrácejí. Začíná se měnit profesionální chování člověka, vytrácí se zájem o klienty, pacienty či uživatele služeb, jejich stesky začínají být na obtíž, jsou odbývány ironickými poznámkami. Objevuje se podrážděnost, střídaná skleslostí, dostavuje se ztráta sebedůvěry a pocit vnitřní prázdnoty.

Zátěžové situace se postupně přenášejí i do rodinného prostředí. Rodinní příslušníci poznávají, že něco není v pořádku, že se partner či partnerka mění, je podrážděný, hádá se, vybuchuje - houstne domácí atmosféra. Stres z povolání se přelévá do domácího stresu a naopak. Na druhé straně může vyrovnané a harmonické domácí prostředí značně zmírnit intenzitu profesionální zátěže.

Samozřejmě, že většina uváděných příznaků nemusí vždy znamenat, že jde o syndrom vyhoření. Podobné příznaky lze pociťovat například ještě řadu dní po prodělané chřipce, ale po jejich odeznění se opět cítíte dobře. Některými z uvedených příznaků může začínat i řada jiných nemocí. U syndromu vyhoření záleží na podmínkách, za jakých se povolání vykonává a na postupných fázích vývoje syndromu.⁽⁵⁾

3.1.2.1. Stres a syndrom vyhoření

Fyziolog H.Selye jej definoval jako nespecifickou odpověď na jakékoli narušení vnitřní rovnováhy organismu. H. Selye rozlišuje dva typy:

- 1) Eustres – organismu příznivý a subjektivně většinou příjemný stav, např. po sportovním výkonu, při zamilování atp.
- 2) Distres – organismu nepříznivý a subjektivně většinou nepříjemný stav, např. při chorobě, různém ohrožení a podobně.

Stres má psychologickou a fyziologickou rovinu – do krve jsou vyplavovány různé hormony navozující stav pohotovosti, připravenosti k „boji“, zvyšuje se srdeční tep, krevní tlak, jsou utlumené procesy trávení atd. Pokud je člověk vystaven chronickému stresu bez možnosti uvolnění, může být ohrožen na zdraví.⁽⁶⁾

Stres je výsledkem nerovnováhy mezi hodnocením požadavků a hodnocením zdrojů k jejich zvládnutí. Na straně požadavku je hodnocena intenzita nároku a předpokládané důsledky selhání se s ní vyrovnat. Na straně zdrojů je hodnocena jejich přiměřenost a dostatečnost. Pocit, že požadavkům již nelze dostát, je důsledkem vyčerpání rezerv a zdrojů ke zvládnutí stresu.

Psychosociální stres – pracovní i mimopracovní – je v posledních letech intenzivně studován. Důležitost tohoto směru výzkumu je zdůrazněna:

- 1) Jednak „tvrdými daty“ statistik ukazujícími, že více než 70% absencí v práci z důvodu pracovní neschopnosti je zapříčiněno nemocemi, které mají souvislost se stresem (Adams 1987),
- 2) Jednak zásadou, že nemocem je lépe předcházet než je léčit.

Pracovní stres může být klasifikován do několika kategorií:

- problémy související s rolemi, které jedinec zastává (konflikty rolí),
- nároky související s obsahem práce (pracovní zatížení a zodpovědnost),
- organizace práce (potíže s komunikací, nejasné vymezení kompetencí a odpovědností),
- profesní perspektiva (nejasný kariérní řád, nevyužití kvalifikace),
- fyzické prostředí (hluk, prach, teplota, bezpečnost práce.
- negativní mezilidské vztahy (špatná autorita vedení, nesnášenlivost v kolektivu, soutěživost)

3.2 Příčiny a rizikové faktory syndromu vyhoření

V předchozí kapitole o vlivu stresu na vznik vyhoření jsme uvedli již stresové situace, které na jedince působí především v pracovním prostředí. Nyní si ale rozdělíme rizikové faktory do třech skupin, a to vnější, vnitřní a profesní. Každá skupina má své charakteristiky a je potřeba se o nich zmínit trochu podrobněji.

3.2.1 Vnější faktory

Tato oblast se týká především situace a kontextu, v níž se daný jedinec nachází. Řadíme sem podmínky v zaměstnání, rodinu a vliv společnosti.

Zaměstnání a organizace práce – tato oblast je velice široká. Mezi významné faktory můžeme zmínit náročné pracovní podmínky (nedostatek materiálu, stresové prostředí, konflikty na pracovišti atd.), nedostatečné ocenění personálu od vedení daného zařízení či klientů, nedostatek odpočinku a pracovní přetížení, nedostatek personálu, času, finančních

prostředků a především odborných zkušeností. Vliv má i odmítání ze strany spolupracovníků, nadřízených či samotných klientů.⁽²⁾

Rodina – jedinec může mít doma nějaké problémy. Důležité je, aby je vnitřně nepřinášel i do svého zaměstnání a naopak, pokud má problémy v zaměstnání, se od nich snažil odpoutat a nepřenášel je do rodinného života. Často to mohou být partnerské krize, onemocnění v rodině či finanční a bytové podmínky.

Společnost – soutěživý charakter dnešní doby může vést daného pracovníka k tomu, aby si stále stanovoval vyšší a vyšší cíle, které ale jednoho dne mohou překročit jeho fyzické či psychické možnosti. Dále zde můžeme uvést falešný obraz úspěchu, kdy za úspěšného člověka považujeme toho, kdo hodně vydělává a má prestižní zaměstnání. Je to ale klamný obraz, který si málokdo uvědomuje. To může u ostatních jedinců vyvolávat snahu nebýt pozadu a kladou na sebe příliš velké požadavky, které nemusí zvládnout.⁽²⁾

Kritičtí nadřízení - Ve většině firem a organizací se zaměstnanci zodpovídají svému nadřízenému. Nepřiměřená kritika ze strany nadřízeného nebo také ze strany klienta a obchodního partnera vede k tomu, že zaměstnanec začne cítit, že není žádný způsob, kterým by mohl svého kritika uspokojit. Je velmi časté, že ve většině situací vyhoření chybí pozitivní zpětná vazba od spolupracovníků a kolegů.

Nedostatek uznání - Nedostatek uznání může zničit nadšení pro práci. Mnoho zaměstnavatelů si stále myslí, že mzda za odvedenou práci je to jediné, co zaměstnanci potřebují k tomu, aby si udrželi vysokou výkonnost. V pozici manažera je dobré si uvědomit, že uznání a pochvala za dobře vykonanou práci je ta správná cesta jak motivovat své podřízené. Jinou formou nedostatku uznání může být pracovní pozice, která neodpovídá kvalifikaci a vzdělání zaměstnance.

3.2.2 Vnitřní faktory

Do těchto faktorů řadíme osobnostní charakteristiky člověka, které podrobněji rozebereme níže. Dále sem patří špatný fyzický stav, neschopnost odpočinku a relaxace, nepravidelný denní biorytmus.⁽²⁾ Osobnostní charakteristiky jsou naprosto individuální u každého jedince. Lze ale pro tuto problematiku vybrat několik společných znaků. Pro vznik

vyhoření není podmínkou výskyt všech rysů, ale čím jich jedinec má více, tím je větší pravděpodobnost, že k vyhoření dospěje.

- **osobnostní vlastnosti:** typ chování A a B

- hardiness (nezdolnost)
- locus of control (místo, ohnisko kontroly)
- self efficacy (sebeuplatnění)

- **společné rysy:**

- pevná vůle a odhodlanost jedince (neradi se vzdávají a přiznávají porážku),
- sklony k soběstačnosti (raději si udělají vše sami, nežli by to vysvětlovali někomu jinému),
- perfekcionismus (nesnáší nedbale odvedenou práci a očekávají výkon),
- vysoká sebedůvěra (jsou si jisti svými schopnostmi),
- odpor k pravidlům (potřebují volnost a možnost improvizace),
- značná cílevědomost (jejich život má určitý záměr),
- soutěživost (chtějí vyhrávat),
- žijí z úspěchu a uznání (mají vysokou potřebu dosahovat úspěchu),
- potřeba mít vše pod kontrolou (chtějí mít vše ve svých rukou),
- opovrhují vlastním selháním i selháním druhých (jsou ochotni udělat cokoli, aby neselehali)
- rozhodnost (rozhodují, i když pro to nemají potřebné informace)
- kvalifikace pro danou činnost (bezesporu ovlivňuje působení především některých stresorů)
- zvyky a návyky např. kouření, pití alkoholu, nedostatek spánku, nepravidelná strava apod.)
- biologické vlastnosti (genetická výbava, věk, pohlaví, aktuální zdravotní stav atd.)
- sociální opora - síla, kterou člověku dává jeho nejbližší okolí (rodina, někteří spolupracovníci, tzv. signifikantní osoby, v případě učitelů i žáci), pomáhá lépe překonávat nejrůznější problémy a potíže

3.3 Příznaky syndromu vyhoření

Kallwass⁽¹⁾ dělí příznaky na psychické, tělesné a emocionální. Gregor⁽⁸⁾, pak přidává ještě příznaky v oblasti sociální.

3.3.1 Psychické příznaky

- Únik do fantazie.
- Potíže se soustředěním, zapomínání;
- Dominuje pocit, že dlouhé a namáhavé úsilí o něco již trvá nadměrně dlouho a efektivita tohoto snažení je v porovnání s vynaloženou námahou nepatrná.
- Výrazný je pocit celkového, především pak duševního vyčerpání, v duševní oblasti je pak prožíváno především vyčerpání emocionální, dále pak vyčerpání v oblasti kognitivní spolu s výrazným poklesem až ztrátou motivace. Únava je popisována „mám toho po krk“, „jsem už úplně na dně“, „jsem k smrti unaven“, „cítím se jako vyždímaný“, což je v rozporu s celkovým utlumením a oploštěním emocionality.
- Dochází k utlumení celkové aktivity, ale zvláště k redukci spontaneity, kreativity, iniciativy a invence.
- Převažuje depresivní ladění, pocity smutku, frustrace, bezvýchodnosti a beznaděje, tíživě je prožívána marnost vynaloženého úsilí a jeho nízká smyslnost.
- Objevuje se přesvědčení o vlastní postradatelnosti až bezcennosti, jež někdy hraničí až s mikromanickými bludy, tedy s přesvědčením o vlastní neschopnosti.
- Projevy negativismu, cynismu ve vztahu k osobám, jež jsou součástí profesionální práce s lidmi.
- Pokles až naprostá ztráta zájmu o témata související s profesí, často též negativní hodnocení instituce, v níž byla profese až dosud vykonávána.
- Sebelítost, intenzivní prožitek nedostatku uznání.
- Nechybí podrážděnost.
- Redukce činnosti na rutinní postupy, užívání stereotypních frází a klišé.⁽³⁾

3.3.2 Emocionální rovina

- Sklíčenost, pocity bezmoci, popudlivost, agresivita, nespokojenost.
- Pocit nedostatku uznání.
- Náročnost na podřízené, ale neschopnost delegovat na ně práci.
- Špatný spánek přehnaný workoholismus.
- Nikdy nejste sama se sebou spokojena.⁽⁵⁾

Neustálé zabývání se nepříjemnými událostmi člověka vyčerpává a ubíjí. A když navíc pozitivní emoce a příjemné pocity v každodenním stresu najednou vidíme jako „normální“, najednou převažuje únava, slabost a beznaděj. Příjemného si nevšímáme, zůstává jen vše nevýrazné a zdánlivě bezvýznamné. Obzvláště v klíčových profesích (viz rizikové profese) je důležité dbát na svou „mezilidskou ekonomiku“. To znamená, že pokud delší dobu ve vztazích špatně korigujeme „braní“ a „dávání“, přeměňují se pocity na vyčerpání, nezájem, cynismus a rozvíjí se v profesním i osobním životě v podobě syndromu vyhoření. Jestliže v některých vztazích emočně vydáváme, zabýváme se trápením druhých, musíme mít své zdroje, kde si doplňujeme energii. Jsou to především ty chvíle, při nichž pocítíme uvolněný klid a mír, radost, lásku, vzájemnost, porozumění, spokojenost a štěstí. Mnohdy musíme takové situace aktivně vyhledávat a rozvíjet.

Pro někoho tyto pocity přináší sport, někomu vaření, jinému četba v klidném prostředí. Základem je, abychom v dané činnosti nebo po ní cítili uvolnění a vypuštění problémových myšlenek. Dokonce i intenzivní prožívání času „těšení se“ může navozovat pozitivní emoce. Očekávání příjemného a možnost překvapení může v našem myšlení hrát jednu z hlavních rolí. V těchto pocitech nalézáme další energii z budoucího a štěstí.⁽⁷⁾

3.3.3 Tělesné příznaky

- Rychlá unavitelnost, vyčerpanost svalové napětí, vysoký krevní tlak.
- Stav celkové únavy organismu, apatie, ochablost.
- Rychlá unavitelnost, dostavující se po krátkých etapách relativního zotavení.
- Vegetativní obtíže: bolesti u srdce, změny srdeční frekvence, zažívací obtíže, dýchací

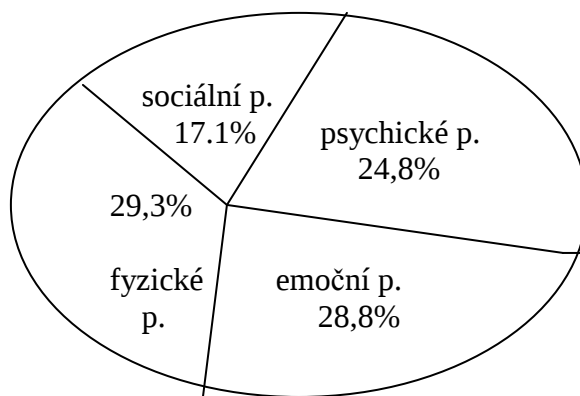
obtíže a poruchy (nemožnost se dostatečně nadechnout, „lapání po dechu“, atd.).

- Bolesti hlavy, často nespecifikované.
- Poruchy krevního tlaku.
- Poruchy spánku.
- Bolesti ve svalech.
- Přetrvávající celková tenze (napětí, tlak).
- Zvýšené riziko vzniku závislostí všeho druhu.
- Zásahy do rytmu, frekvence a intenzity tělesné aktivity.⁽⁸⁾

3.3.4 Příznaky v sociální oblasti

- Celkový útlum sociability, nezájem o hodnocení ze strany druhých osob.
- Výrazná tendence redukovat kontakt s dětmi, často i s kolegy a všemi osobami, majícími vztah k profesi.
- Zjevná nechuť k vykonávané profesi a všemu, co s ní souvisí (plán či harmonogram práce, zpracování výsledků, dohoda nových či náhradních termínů).
- Nízká empatie (projevuje se často či téměř vždy u osob s původně vysokou empatií).
- Konkrétně-operační styl myšlení.
- Postupné narůstání konfliktů (většinou však nikoli v důsledku jejich aktivního vyvolávání, ale spíše v důsledku nezájmu, lhostejnosti a „sociální apatie“ ve vztahu k okolí).

Příznaky syndromu vyhoření provázejí nejenom jednotlivce samého, ale i kvalitu jeho práce, postižení bývají častěji nemocní a déle setrvávají v nemoci. Často se problém rozpozná velmi pozdě, než okolí diagnostikuje stav jako postižení.



Obr č.1 Inventář projevů

3.4 Fáze syndromu vyhoření

Jak jsme již uvedla, syndrom vyhoření je důsledkem dlouhodobě působícího stresu a nevhodného vypořádávání se s psychickou i fyzickou zátěží. Chronickým stresem trpí především lidé vystavení trvalé zátěži v sociálně-emocionální oblasti. Proces, jehož vrcholem je vyhoření, většinou trvá mnoho měsíců až let. Probíhá v několika fázích, které mohou být různě dlouhé.

Fáze vývoje syndromu vyhoření: **Tošner, Tošnerová, 2002**

- a) **nadšení:** vysoké ideály, vysoká angažovanost;
- b) **stagnace:** ideály se nedaří realizovat, mění se jejich zaměření. Požadavky klientů, jejich příbuzných, či zaměstnavatele začínají obtěžovat;
- c) **frustrace:** pracovník vnímá klienta negativně, pracoviště pro něj představuje velké zklamání;
- d) **apatie:** mezi pracovníkem a klientem vládne nepřátelství, pracovník se vyhýbá odborným rozhovorům s kolegy a jakýmkoliv aktivitám;
- e) **syndrom vyhoření:** dosaženo stadia úplného vyčerpání - ztráta smyslu práce,

cynismus, odosobnění, odcizení, vymizení reflexe vnitřních norem;

Některé fáze syndromu vyhoření mohou být na člověku výrazně patrné, jiné mohou být jen naznačené a nevýrazné. Někdy si člověk uvědomuje, že je „přepracovaný“, jindy se necítí dobře a neví proč. Příčinu hledá většinou jinde, než ve svém životním rytmu a komunikačních stylech. Z poslední fáze úplně rozvinutého syndromu vyhoření je cesta zpět již velmi těžká. Je štěstí, pokud se podaří proces pochopit a zastavit ve fázích frustrace, či apatie. Nejlepší předpoklady k tomu, abyste rozvoji burn-out syndromu zabránili, jsou ve fázi stagnace.

3.5 Přehled profesí s rizikem vzniku syndromu vyhoření

Mezi skupiny lidí ohrožené syndromem vyhoření patří všichni, vykonávající tzv. „pomáhající profese“:

- zdravotnický personál (nižší i vyšší- sestry, lékaři, záchranáři, řidiči sanitek apod.)
- pečovatelé, ošetřovatelé, osobní asistenti
- sociální pracovníci, psychologové, terapeuti
- učitelé, vychovávatelé
- policisté, hasiči, právníci.

Dalšími ohroženými skupinami jsou takoví, jejichž práce je založena **na časté komunikaci s lidmi**:

- zaměstnanci infolinek, pomocných linek, telefonisté
- manažeři, novináři, reportéři, instruktoři
- prodavači, číšníci, zaměstnanci služeb.

Syndrom vyhoření se však může rozvinout i u lidí vykonávajících **stereotypní práci**:

- řidiči městské hromadné dopravy
- zaměstnanci továren na tzv. linkách
- šičky a mnoho dalších.

Pokud se poněkud odkloníme od teorie, že syndromem vyhoření mohou trpět pouze zaměstnaní lidé (tedy pracující), pak musíme připustit, že se syndrom vyhoření často týká i lidí a vztahů v osobním životě (v rodinách). Zejména jde o **matky pečující o malé děti, lidi starající se o nemohoucí** a nemocné příbuzné, ale i takové, kteří žijí v dlouhodobém a stereotypním vztahu.

3.5.1 Pedagog – učitelka mateřské školy

Učitel neboli pedagog je jedním ze základních činitelů výchovně-vzdělávacího procesu. Učitelem označujeme osobu, která napomáhá procesu vzdělávání. Kvalitní pedagog by měl napomáhat zlepšování prostředí, ve kterém se odehrává výchovný a vzdělávací proces, předávat své znalosti, motivovat žáky k získávání znalostí z dalších zdrojů, ale také rozvíjet jejich morální hodnoty. Neměl by zapomenout ani na sebevzdělávání, neboť stejně jako jde vpřed doba, mění se i pohled na svět a přibývají nové znalosti.

Pedagog plánuje, organizuje, realizuje a vyhodnocuje výchovně-vzdělávací proces. Jeho profesní profil se skládá z odborných kompetencí (komunikačních, motivačních, prezentačních, diagnostických a organizačních) a osobnostních předpokladů (např. morálního profilu, pedagogického taktu, lásky k vychovávaným apod.). Tato definice obecně platí pro všechny učitelské stupně. Týká se to školy mateřské, základní, střední i vysoké. ⁽¹²⁾

V rámci učitelské profese stojí v popředí bezpochyby zátěž psychická. Opomenout bychom ale neměli ani fyzickou náročnost práce. Samozřejmě, že se tu nesetkáme s velkým svalovým zatížením nebo vynucenou polohou těla, tedy s faktory, které jsou v souvislosti s fyzickou zátěží zkoumány nejčastěji, ale neměli bychom zapomínat na to, že učitel přesto ve své práci neposedí. Zvláště v mateřské škole. Obrovské nároky jsou kladeny také na jeho

hlasivky. Ne málo učitelů s nimi mívá problémy a často se musí naučit vhodné hlasové hygieně.

Psychickou zátěž můžeme rozdělit na zátěž senzorickou, mentální a emoční (Henky, Keller, 1996):

1) Senzorická zátěž - je u kantorů poměrně značná, v podstatě celou pracovní dobu by měl být vyučující „ve střehu“. Zvláště u malých dětí v tak velkém počtu je třeba hlídat bezpečnost. Velké nároky jsou kladeny také na smysly, především na zrak a sluch.

2) Mentální zátěž - bychom asi intuitivně označili za nejvýraznější, řada výzkumů však naznačuje, že řada učitelů tuto zátěž nevykazuje a ani nepocítuje. To lze vysvětlit tím, že někteří učitelé již pracují rutinně a vycházejí z jednou provždy zpracovaných příprav, nejsou tedy nuceni k obnově své didaktické činnosti. Sama doufám, že se těmito stereotypům novými pohledy vyhneme.

Stále výraznější požadavky se však objevují v oblasti psychologické práce s dítětem, jež považují učitelé za nejvíce zatěžující momenty. Patří sem, psychologické otázky, které vystávají při práci s dětmi, s vedením třídy, s řešením psychologických problémů výchovy a vzdělávání ve školce.

3) Emocionální zátěž - je učiteli velmi silně pocíťována jak subjektivně, tak objektivně hodnocena. Vzhledem k tomu, že se výchovná a vzdělávací činnost realizuje v úzkých sociálních vztazích mezi učitelem a žákem, učitel je velmi silně osobnostně, a tedy i emocionálně angažován. Podílí se tu i pocit odpovědnosti za děti. Což navazuje na úzkou komunikaci s rodiči. Ta bývá často velmi náročná, protože rodiče vyvíjejí na pedagogy tlak a určují své požadavky. Opomenout bychom neměli ani vztahy mezi učiteli navzájem a vztahy mezi učitelem a vedením školy. Emoce tak na jedné straně přináší velkou nejistotu do profesního sebevědomí, na druhé straně však jsou jedním z hlavních faktorů přispívajících k pracovní spokojenosti.

Hlavní zdroje pracovní zátěže jsou u pedagogů stejné jako u ostatních zaměstnanců v jiných oborech (viz kapitola Příčiny a rizikové faktory syndromu vyhoření).

Podle Meidingera a Endersové (1997), z osobních faktorů. Které způsobují snížení odolnosti vůči vyhoření, k nejčastěji uváděným patří „přílišný idealismus“ na začátku výkonu profese. Rizikovým faktorem je rovněž vyhraněná introverze. Snaha podat vždy dokonalý výkon vede k perfekcionismu, který je možno chápat jako určitá druh neurózy a osobnostní predispozici k rychlému emočnímu vyhoření.

Becker a Gonschorek (cit. Dle Meidingera) uvádějí následující problémové okruhy jako možné situační a osobní faktory vedoucí k emočnímu vyhoření:

1. Problémové děti

Zátěže vyplývající z denního styku s problémovým jedincem.

2. Dohled školského systému

Hierarchické členění školského systému vytváří v učiteli v důsledku množství výnosů, nařízení a zákonů pocit závislosti a bezmocnosti. Častý strach z výsledků inspekce a nedostatek uznání ze strany nadřízených vedou ke ztrátě chuti do práce.

3. Podmínky školního prostředí

Učitel může být nepříznivě ovlivněn špatným fyzikálním prostředím školy, nepěknou úpravou školního prostředí, výukou předmětu, pro který není aprobován, permanentním časovým tlakem a trvalými nároky zvládat nečekané události.

4. Osobní faktory

Životní krize mohou postihnout každého, nejen učitele. Existují ovšem aspekty, které mohou být pociťovány jako specifické pro učitele: v procesu stárnutí jsou učitelé vždy v kontaktu s dětmi a dospívajícími. Když se sníží jejich pružnost, je pro ně stále obtížnější reagovat na potřeby dětí. Diskrepance mezi ideál k povolání a realitou je stále citelnější, takže požadavky povolání jsou zvládány méně dobře nebo s větší námahou. Pociťují, že nezvládají práci, představuje pro část učitelů trvalý stres. To ovšem není nutně spojeno s procesem stárnutí, ale setkáme se s tím i u mladých učitelů.

5. Učitelský sbor

Klima v učitelském sboru je jedním z dalších faktorů vedoucích k vyhoření: chybějící výměna odborných zkušeností, neschopnost minimálního konsensu v pedagogických otázkách, málo vzájemné podpory vedou k tomu, že každý učitel je osamělým běžcem a při možných obtížích o sobě začíná pochybovat.

6. Rodiče

Rodiče jsou syndromem vyhoření postiženými učiteli vnímáni jako zátěž z více důvodů: jak hyperprotektivní, horlivý, tak i rodiče, kteří nejeví o školní výsledky svého dítěte zájem.

7. Vedení školy

Ředitelka (ředitel) jako klíčová figura ovlivňuje školní klima rozhodujícím způsobem v pozitivním i negativním smyslu. Negativně působí příliš byrokratické chování, nedostatečné pedagogické vedení, nespravedlnosti při rozdělování úkolů a nadměrná snaha k sebeprosazení projevující se např. tím, že kladně hodnotí jen své nápady. Někteří učitelé se cítí bezmocní, protože ať udělají cokoli, ředitel jen stále hledá chyby. Příliš mnoho ředitelů šetří se svým uznáním, někteří dokonce říkají, že uznání si učitelé zaslouží jen za zcela vynikající výkony.

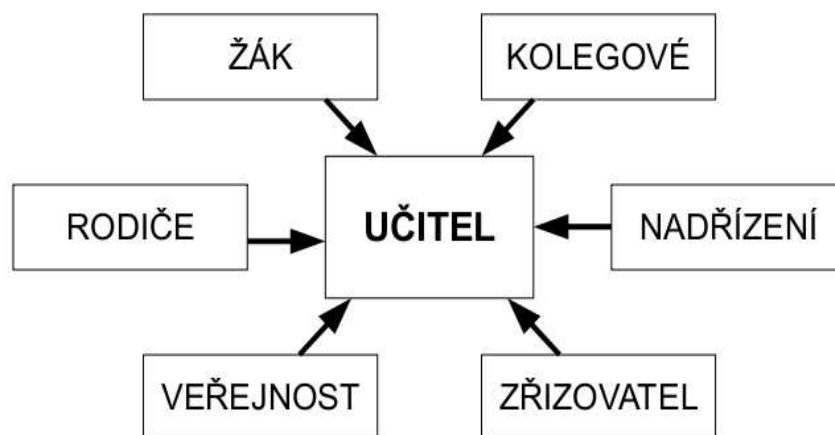
8. Hodnocení učitelského povolání veřejností

Dalšími faktory, které mohou vést k vyhoření, jsou: negativní obraz povolání ve společnosti, malé možnosti profesního vzestupu, nedostatečné uznání mimořádných výkonů, pocit, že musí zvládnout všechno, co nezvládá celá společnost. Výplata není zdaleka vše, co učitel potřebuje k udržení vysokého výkonu. Dlouhodobě neodpovídající finanční ohodnocení může vést k pocitu, že snaha a výkony nejsou dostatečně oceněny.

9. Kvalifikace

Jako poslední bod je třeba uvést nedostatky ve vzdělání, které se projevují v nepostačující kompetenci sociální, věcné a v oblasti užívaných metod.

Pokud se devět výše uvedených faktorů kombinuje, zvyšuje riziko výskytu jevu „Burnout“⁽¹⁵⁾



Obr. 2: Učitel a očekávání jeho okolí¹⁶ (Körner, 2002, str. 59)

Práce v předškolním zařízení je specifická, dáváme nejmenším dětem základy pro celý život. Robert Fulgum napsal: „Všechno, co v životě potřebuji, jsem se naučil v mateřské škole.“ Dítě získává základní poznatky do života. V morálním, vědomostním, sociální i fyzickém kontextu.

Jednotné univerzálně použitelné koncepty na práci mateřských škol či na výchovné postupy pedagoga se pomalu vytrácejí. Stanovena jsou pouze základní pravidla a požadavky, které je nutno v mateřské škole respektovat. Předškolní pedagog se tak dostává do situace, kdy je sice méně svazován předpisy a má více svobody, zároveň je však postaven před nutnost samostatně pracovat, rozhodovat se a nést osobní odpovědnost. Každý by měl být napříště schopen, vytvořit (spoluvytvořit) školní (třídní) vzdělávací program, který by respektoval rámcová pravidla a požadavky na předškolní vzdělávání a stejně tak i konkrétní podmínky, možnosti a okolnosti mateřské školy (třídy), možnosti a potřeby obce, rodičů i dalších partnerů. A nejen to - pedagog by měl být schopen také tento program realizovat ve třídě dětí, a to tak, aby (v úzké vazbě s rodiči) u každého dítěte probudil jeho zájem o učení a poznávání, aby umožnil všem dětem optimálně rozvinout všechny předpoklady, a aby jim pomáhal utvářet si vstřícný a pozitivní vztah k okolnímu světu.

Je tedy zřejmé, že i v této profesi narůstá stresové prostředí, které sebou nese každá velká změna.

3.6 Léčba a prevence syndromu vyhoření

Léčba tohoto syndromu není závislá na lécích či drastických procedurách. Zvláště v počáteční fázi záleží na individuálních předpokladech a podmínkách každého jedince. Uvádím několik účinných zásad a rad jak se tomuto syndromu bránit anebo mu dokonce předejít. Nejen „burnout“ syndromu, ale stresu celkově. Zvláště v dnešní spěchem poznamenané době se zdá dodržování těchto zásad až nutností.

Tyto zásady, ale nejsou aktuální, pokud už syndrom pokročil do náročnější fáze. V této situaci je nejlepší volbou vyhledat odborníka, poradce či psychologa. To jsou lidé kompetentní a ochotni pomoci. Základem je si problém uvědomit. V neposlední řadě je to i pomoc okolí. Vstřícné a přátelské zázemí je jedním ze správných kroků zpět do pohodového života

3.6.1 Pracovní podmínky

Předcházet syndromu vyhoření by mělo být v zájmu organizace. Učitelé pak poskytují spolehlivější a kvalitnější výchovu a vzdělávání. Kromě toho organizace se vyvaruje vyčerpaným, podrážděným a nezodpovědným pracovníkům.

Týmová spolupráce

Je jednou ze základních kamenů. Pokud jsou pedagogové článkem týmu, jejich společná práce je mnohem úspěšnější a produktivnější. Individuální výkony totiž postrádají zpětnou vazbu a širší rozhled. Je třeba nastavit pocit radosti ze společné práce a uvolněnější atmosféru, kde má každý člen prostor na seberealizaci, ale přitom přichází do konfrontace s dalšími osobami. Pokud takový tým funguje dobře, jednotliví členové vědí, co mají dělat a kam jejich práce směřuje. Přináší jednotlivci pocit, že někam patří, že něco znamená.⁽¹¹⁾

Pokud do týmu vstoupí nový pracovník, je třeba, aby ho ostatní členové seznámili s pravidly a povinnostmi a nenechali ho vše získávat pokusem a omylem. Také potřebuje projevit podporu, ocenění, pochvalu nebo i citlivou kritiku. I pro již vytvořený tým je i příchod nového pracovníka velmi pozitivní. Přináší jim nový náhled a především je může nakazit svým prvotním nadšením. Pokud se učitel dostává do fáze nespokojenosti se svým

zaměstnáním, je zde opět důležitá podpora týmu. Může včas poskytnout zpětnou vazbu a podpor, společně hledat východiska a snažit se o změnu. Dobrý tým spolupracovníků by neměl nechat svého člena „padnou“, měl by mu v jeho krizovém období pomoci a poradit.

Ve fázi apatie až vyhoření, kdy jedinec ztrácí svou pracovní výkonnost, chová se necitlivě až neeticky, se stává pro svůj tým spíše zátěží. Jejich životním přesvědčením se stává pracovat méně a být za to více placeni. Ostatní členové týmu tak musí převzít některé jeho povinnosti, aby udrželi společnou práci na určité kvalitní úrovni. Špatný vliv mají především tím, že zhoršují celkovou atmosféru na pracovišti. Pokud v této situaci tým dobře funguje, můžou společnými silami tento problém řešit. Především by měli trvat na morálním přístupu k dětem a změně chování. Pokud je stav vážný natolik, že si učitelka nedokáže pomoci, je třeba vyhledat odbornou pomoc.⁽¹¹⁾

3.6.2 Snaha změnit životní postoj – pozitivní myšlení

Snaha o změnu v přístupu k zaměstnání jako takovému záleží individuálně na každém z nás:

ve škole

- výsledky nemusí být perfektní,
- i učitel může udělat chybu, změna postoje ke kolegům i dětem (asertivita), můžu hovořit o problémech, má práce není jediným smyslem mého života, snažím se dál vzdělávat.

v soukromí

- mám i jiné aktivity mimo rodinu a školu (koníčky – hobby), školní problémy se snažím řešit ve škole, smysl pro humor, okruh přátel mimo rodinu a školu relaxace, pohyb, strava.

Ale syndrom vyhoření je jevem celospolečenským a proto nestačí jen osobní iniciativa, ale i zaměstnavatel (stát) či společnost jako celek může přispět ke změně:

Zlepšení pracovních podmínek učitelů:

- zajistit odpovídající finanční ohodnocení učitelů,
- zavedení sabatiklu (volného roku) pro učitele, zajistit asistentskou praxi do škol na pomocné práce (dozory, opravy, pomoc ve třídě),

- snižovat počty žáků ve třídě,
- ve vzdělávání učitelů klást důraz na didaktiku a psychologii vztahů,
- snižovat úvazky úměrně s délkou praxe,
- zajistit větší autonomii škol,
- zajistit další vzdělávání učitelů,
- zajistit kvalitní zdravotní péči pro učitele.
- zajistit informovanost o problematice školství ve sdělovacích prostředcích a změnit pohled veřejnosti na školství a učitele.

3.6.3 Zásady duševní hygieny pro profesionály pracující s lidmi

Příklad obecných zásad aktivního přístupu ke zvládání stresu

Aktivní přístup k životu v sobě zahrnuje následující zásady:

1. Otevřenost tomu, co se kolem nás děje, zájem o okolí a snaha chápat veškeré události a jevy v okolí jako zajímavé a smysluplné.
2. Nebát se změn. Chápat a přijímat je jako něco naprosto běžného, přirozeného a obvyklého a považovat je za příležitost k tomu, ukázat, co dovedu.
3. Při setkání se stresujícími životními událostmi nebýt pasivní, ale aktivně hledat způsoby a kroky jak životní situaci čelit – odhodlat se k podniknutí rozhodné protiakce.
4. Počítat se stresujícími situacemi. Je třeba si uvědomit, že stresujícím situacím se, v dnešním světě nevyhneme a při jejich hodnocení je potřeba z tohoto vědomí vycházet. Zejména v postavení, ve kterém jsou napjaté situace každodenním chlebem.
5. Umět izolovat stres od ostatních životních aktivit – patří sem např. umění uzavřít své pracovní starosti za dveřmi kanceláře, stejně jako schopnost nepřinášet s sebou do zaměstnání své partnerské nebo rodinné starosti.
6. Dbát na dobré a hojné vztahy s ostatními lidmi. Dobré sociální zázemí a pevné zakotvení ve vztazích s druhými lidmi nám velmi pomáhá při zvládání stresu. Pocit podpory ze strany ostatních, pocit přináležení k někomu, možnost probrat s někým blízkým své problémy – to vše pomáhá lépe se vyrovnávat s životními těžkostmi.

7. Vytvořit si kolem sebe příznivé prostředí – zaměřit se na zdroje stresu, u jejich vzniku je člověk sám – najít si uspokojující práci, aktivně, vstřícně a s rozvahou řešit průběžné problémy s životním partnerem a dětmi. Harmonický rodinný život poskytuje nezbytnou oporu nutnou k doplnění rezerv vyčerpaných vysokými nároky ze strany pracovního prostředí.

8. Osvojit si zdravý životní styl. Aktivní přístup k životu a aktivní odpovědnost za své zdraví jsou spojeny s dodržováním správné životosprávy, dostatkem spánku, dostatkem pohybové aktivity a s vyloučením škodlivých návyků (kouření, alkohol či jiné závislosti).⁽³⁾

Vhodnější a účinnější jsou samozřejmě speciálně zaměřené programy, ve kterých se jedinec s těmito zásadami nejen seznámí, ale naučí se základní relaxační metody, dostane se mu odborného doporučení, jak má upravit výživu, životosprávu, pohybový režim, má možnost docházet v rámci takto organizovaných programů na cvičení apod. Osvojení si základních postupů a strategií hodnocení stresogenních situací a zvládání stresu, stejně jako úprava životosprávy, denního režimu a celkového životního stylu se jeví jako nezbytný předpoklad úspěšné prevence syndromu vyhoření. (Kebza, Šolcová, 2003)

3.6.4 POSTOJE K ZÁTĚŽOVÝM SITUACÍM

Postoje i chování člověka vedoucí k chronickému vyčerpání, až k vyhoření, se dají do jisté míry korigovat. Nejprve bychom měli znát své osobní vzorce chování, které v zátěži nejčastěji uplatňujeme. Svoji reakci na zátěž a stres si nevybíráme, ale obvykle se chováme v souladu se svým temperamentem a charakterem a také podle toho, jak jsme již od dětství naučeni se chovat. Způsoby vašeho chování jsou často neuvědomělé. Typy chování, kterými se snažíme bojovat proti nepřiměřené zátěži, se dají rozdělit do následujících kategorií:

Direktivně aktivní chování:

- náročné na zvládání emocí;
- vhodné spíše pro šéfa, či samostatně pracujícího;
- pozitivní z hlediska profese i vlastní osobnosti;

Projevy: Snaha ohraničit se vůči nepříjemným podnětům, nepouštět si všechny problémy „k

tělu“, získat od nich odstup. Učit se regulovat své emoce, vyhýbat se hněvu, zlepšovat své postoje ke smířlivosti, „malé věci řešit rukou mávnutím“.

Nedirektivně aktivní chování:

- náročné na schopnosti vyjít s druhými lidmi;
- vhodné spíše pro kolektiv spoluzaměstnanců;
- pozitivní z hlediska profese i osobnosti;

Projevy: Snaha o vypovídání se, získání opory u druhých, snaha o zapojení kolegů a dalších lidí do problémů. Navazování přátelství mimo profesi, aktivní odpočinek mimo zaměstnání, aktivní zájmy korigující jednostrannou pracovní zátěž.

Direktivně pasivní chování:

- pohodlné přežívání (často používané chování v minulém režimu);
- negativní z hlediska profese;
- z hlediska osobního života jedince může být neutrální;

Projevy: Ignorování zátěže, tendence rozvíjet v sobě lhostejnost ke všemu, co se stane, docházka do zaměstnání pouze dle rozpisu, přenesení zodpovědnosti na jiné osoby, či instituce. Čekání na dovolenou a na penzi, „vypínání se“ během pracovní doby - únik do snění (až spánku), tlachání s kolegy či po telefonu o ničem.

Nedirektivně pasivní chování:

- uhýbání před životem, směřující k deklasování sebe sama;
- negativní z hlediska profese i jednotlivce;

Projevy: Pasivní vystavování se událostem, s prožitkem bezmocného člověka, který nemůže nic ve svém životě změnit. Únik do nemoci, resp. setrvávání v ní, rentové tendence, pití alkoholu, či zneužívání drog. Pasivní trávení volného času - sledování TV bez výběru.
(upraveno dle Pöldingera, 2002)

Na předcházejících stránkách jsme se podívali na možné cesty vedoucí k vyhnutí se stresu. Uvědomme si, že je lehké dobré rady dát, ale daleko těžší se podle nich řídit. V této souvislosti bychom měli dát pozor, že k pravidelné korekci profesionálního chování slouží

velmi dobře proces zvaný supervize - slovo, které u nás má poměrně mocenský kontext. Supervizi můžeme definovat jako: Systematickou pomoc (individuální či skupinovou) při řešení profesionálních problémů v neohrožující atmosféře, která dovolí pochopit osobní, zejména emoční podíl člověka na jeho profesním problému. Supervize slouží jako mohutný nástroj pravidelného očištění od zbytků myšlenek i emocí, které v hlavě uvíznou, slouží také dalšímu osobnímu i profesionálnímu rozvoji. Odborně prováděná pravidelná supervize je jedním z nejlepších preventivních opatření proti syndromu vyhoření.

3.6.5 Metody relaxace

V současné době existuje nesčetně metod relaxace. Dochází od uvolnění všech částí našeho těla až k uvolnění psychického. Každý jedinec má právo vybrat si, která metoda nejvíce vyhovuje jeho individuálním potřebám. Uvádím krátký výběr těch nejpoužívanějších.

Význam relaxace:

- Vede k psychickému i tělesnému uvolnění a zabraňuje pokračování stresové reakce.
- Umožňuje uvolnění přímo po námaze.
- Zvyšuje odolnost proti stresu.
- Umožňuje poddat se prožitku a tím uvolňuje i plné prožívání příjemných aktivit.
- Umožňuje usnout, zbavit se napětí.
- Přináší dostatek energie pro příští soustředění se na činnost.
- Umožňuje uvolnění před očekávanou stresovou situací.
- Pomáhá uvolnit se v zátěžové sociální situaci.
- Zvyšuje schopnost soustředit se.
- Umožňuje rychleji se učit z nové situace.
- Navodí optimismus a zvyšuje pocit sebedůvěry.
- Harmonizuje tělesné funkce a psychický stav.
- Zlepšuje schopnost zapamatovat si. ⁽¹⁷⁾

Autogenní trénink je jedna z relaxačních technik, kterou může provádět každý sám.

Nejprve je důležité se pohodlně usadit, aby se uvolnily všechny naše svaly. Metoda je založena především na sugesci, a to, že si vnutíme představu příjemného pocitu v končetinách i trupu.⁽¹⁸⁾

Meditace také patří do skupiny relaxačních cvičení. Původní náboženské meditace byly založeny na opakování některých slov. Místo buddhistického „a-o-u-m“ Američané doporučují „u-w-a-n“. Vybrané slovo se opakuje asi 20 minut. Podstatou celé techniky je to, že se daná osoba soustředí na vyslovování určitého slova tak intenzivně, že přestane myslet na své těžkosti. Ať už vlastními rukou – automasáž nebo rukou jiné osoby. Je to přímá metoda uvolnění těla po stresujícím dni, který je u zdravotních sester velmi častý. Velmi dobře zpracovanou techniku masáží jednotlivých částí těla můžete nalézt v knize Blahodárná masáž celého těla od Hildegard Fischer vydanou Gradoou Publishing a.s. roku 2006.⁽¹²⁾

Muzikoterapie je léčebná metoda používající jako terapeutického prostředku hudbu. Hudba ovlivňuje vegetativní funkce - srdeční rytmus, krevní tlak, dýchání, svalový tonus, motoriku, termoregulaci apod. Používá se ke zmírnění bolesti, úzkosti strachu (např. při chirurgických nebo stomatologických zákrocích), u po-infarktových stavů, při léčbě dlouhotrvajících chorob (např. tuberkulózy). V psychoterapii se hudba užívá k léčbě adaptability, komunikace, v souvislosti s neurózami apod. Hudba je sama o sobě komunikací, proto umožňuje oslovení a porozumění i tam, kde jsou narušeny běžné mezilidské kontakty. Pomáhá jednak poslechem hudby (tzv. receptivní muzikoterapie) a jednak aktivní provozování hudby - např. jako emoční ventil, jako prostředek restrukturace vztahu jedince a kolektivu a pod.⁽¹²⁾

Aerobik je kondiční cvičení při hudbě, zaměřené na rozvoj oběhové soustavy, na zvýšení úrovně vytrvalosti a výkonnosti. Příznivě ovlivňuje funkci a strukturu pohybového ústrojí a pozitivně působí na nervovou soustavu. Aerobik vznikl v USA a rychle se rozšířil do celého světa. V širším slova smyslu se někdy slovem aerobik označují i některé jiné formy aerobního cvičení, např. spinning. Sportovní podoba aerobiku se nazývá sportovní aerobik.

Základem všech forem aerobiku je, že při nich vykonávaná cvičení je vykonáváno středně vysokou intenzitou, bez vzniku kyslíkového dluhu - je to cvičení aerobní. Pravidelné aerobní zatěžování o délce aspoň 20, ale nejlépe 50 až 90 minut, působí příznivě na srdečně-cévní systém, dýchání (zvětšení kapacity plic), pohybový systém (kloubní pohyblivost a posilování), mění metabolismus a prokázáný je i pozitivní vliv na psychiku⁽¹²⁾

Akupunktura je léčebná metoda, která patří do systému tradiční čínské medicíny vedle dalších metod, jako je tělesné cvičení, masáže, respirační terapie, herbální medicína, dietoterapie, sluneční léčba a hydroterapie. Jedná se o nabodávání jehel do akupunkturních bodů na lidském těle. Podle tradiční čínské nauky leží tyto body na akupunkturních drahách neboli drahách energie, tzv. meridiánech. Těmi podle této nauky proudí životní energie čchi a jsou spojeny s jednotlivými orgány. Akupunktura se snaží předcházet nerovnováze v toku této hypotetické energie a odstraňovat ji. Bohužel, vědecky se dosud nikdy nepodařilo prokázat existenci akupunkturních bodů a drah.⁽¹²⁾

Masáž je terapie, kterou se mohou aplikováním tlaku na svaly a tkáně léčit zranění, zmírňovat bolesti a stres, zlepšovat krevní oběh a uvolňovat napětí. Masáž je nejstarší formou terapie; je to něco, co zvířata i lidé dělají téměř instinktivně, chtějí-li poskytnout útěchu a zmírnit bolest.

- Aroma masáž
- Lymfatická masáž
- Bowenova terapie
- Medová masáž
- Lomi lomi
- Vodní masáž
- Ajurvédská masáž
- Akupresura
- Reflexologie
- Thajská masáž
- Japonská masáž shiatsu
- Masáž horkými kameny
- Relaxační masáž
- Švédská masáž⁽¹²⁾

3.7 Souhrn teoretické části

Cílem teoretické části bylo především ujasnění si a definování základních pojmů, které se týkají tématu bakalářské práce. Ukázala jsem tady jednotlivé pohledy a odborné analýzy syndromu vyhoření od několika autorů, kteří se jím zabývají. Sepsala jsem obecně platné symptomy, příznaky a způsoby léčby tohoto syndromu a to jsem pak aplikovala konkrétně na profesi učitelky mateřské školy. Díky tomu jsem na teoretické rovině došla k závěru, že toto zaměstnání je opravdu jedním z rizikových, které jsou syndromem vyhoření ohroženy. A to ve všech oblastech. Tedy po psychické, fyzické i sociální stránce. Z této části, ale také vyplývá, že to, jestli bude jedinec více či méně „burn out“ zasažen záleží i na individuálních faktorech. Prostředím, ve kterém práci vykonává, pracovním kolektivu, množstvím zkušeností s touto profesí, rodinném zázemí i způsobu trávení volného času. Kromě toho v této části poukazuji i na možnosti prevence a celkovému předejetí tomuto syndromu, jak jsou tyto možnosti dostupné a nenáročné. Z mého pohledu tedy vyplývá, že ministerstvo školství a ředitelství škol by se měli více věnovat organizaci právě těchto prevenčních opatření a duševní hygieny u učitelů. Protože právě vedoucí složky mají k tomuto prostředky. Regenerovaný pedagog vykazuje větší výkon a chuť, je spolehlivější a nabízí více kreativity v pracovním nasazení.

4 Praktická část

4.1 Cíl praktické části

Cílem praktické části mé bakalářské práce je zjistit jak ovlivňuje v současné době učitele stres v zaměstnání. Jaké podmínky a prostředí k němu vedou a zda se tomu dá účinně bránit. Tedy porovnat teoretické poznatky z předchozí části s praktickým životem. Dosáhnou toho pomocí dotazníku, který jsem rozdala mezi vzorek učitelek mateřské školy. Ty se liší místem (polohou) pracoviště, odpracovanými lety, dosaženým vzděláním a tak dále. V dotazníku pak odpovídají na jednotlivé otázky, které se týkají podmínek stresu i jejich osobního názoru.

4.2 Metoda výzkumu - dotazník

Jako diagnostickou metodu mého výzkumu jsem vybrala dotazník. Přináší nám stejné využití jako metoda rozhovoru, ale odpovědi jsou písemné. Je časově méně náročný než rozhovor, zpravidla ho dáváme celé skupině např. třídě najednou. Není zde kladen tak velký důraz na zkušenost. Na druhou stranu někteří lidé mají k písemnému vyjadřování a k dotazníkům nechuť. Chybí osobní kontakt dotazujícího se s dotazovaným, což znemožňuje eventuelní vysvětlení nepochopené otázky. Nemůžeme položit doplňující otázku a nemůžeme dle metakomunikace posoudit citový vztah respondenta ke sdělovanému obsahu aj. Proto se často dává přednost rozhovoru, pokud je to možné na počet zkoumaných osob, na časové a jiné podmínky.⁽¹⁹⁾

Tento dotazník (viz příloha č. 2), se skládá z 26 otázek, které jsou rozděleny na otázky s odpovědí a,b,c a na otázky s odpovědí volnou, otevřenou. Na to, že je dotazník zcela anonymní a na způsob vyplnění jsou respondenty upozorněny v první části textu. Dále jsou otázky rozděleny po obsahové stránce. Jsou zde otázky týkající se osobní charakteristiky dotázaných, pak otázky týkající se podmínek syndromu vyhoření a nakonec otázky doplňkové, které nám pomohou více pochopit situaci, ve které se respondenty nachází a tedy i podmínky, které mohou vést k syndromu vyhoření.

4.2.1. Popis vzorku

Na otázky v dotazníku odpovědělo celkem 43 učitelek mateřských škol ve Stodě, Staňkově, Horšovském Týně, Holýšově a Českých Budějovicích. Ne všechny odpověděly na úplně všechny otázky. Buď zcela záměrně, protože nevěděly jak odpovědět či se jim nezdála vhodná ani jedna odpověď. Nebo z toho důvodu, že se jim zdály otázky příliš osobní. Vyhodnocení tedy proběhlo pouze zcela jasných a přesných odpovědí. Výsledky jsou uvedeny většinou v procentuálních výsledcích.

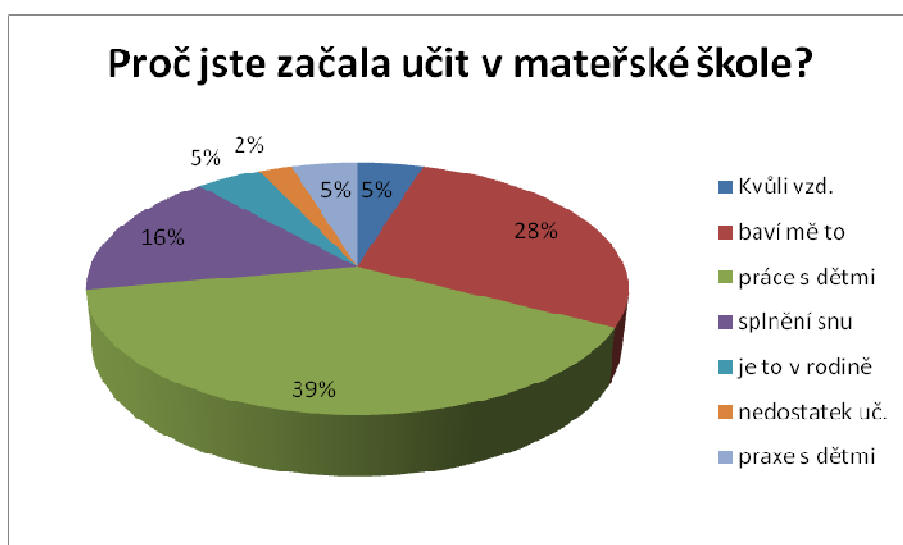
4.2.2 Zpracovávání výsledků

Sebrané dotazníky jsem vyhodnotila tímto způsobem. Vypsala jsem si poskytnuté možnosti a spočítala celkové množství učitelek, které na ně odpověděly. Po-té, jsem si tyto odpovědi přepsala do počítačového programu Microsoft Excel, a pomocí tohoto programu jsem udělala výsečové grafy pro otázky s odpovědí a, b nebo c, sloupcové diagramy pro otázky s odpovědí ano nebo ne. Na grafech je pak znázorněna procentuální hodnota odpovědí. Jaký to znamená počet respondentek je uvedeno pod ním jednoduchou tabulkou. Jednotlivé výseče, které znázorňují různé odpovědi, jsou odlišeny barvami. Otázky s volnými odpověďmi jsem pak samostatně vypsala bez použití grafů. Doslovné odpovědi jsou znázorněny kurzívou. Celkové vyhodnocení a shrnutí výsledků dotazníku jsem zpracovala samostatně a je zde uveden pouze můj osobní názor, který jsem získala na základě zjištění teoretických poznatků o syndromu vyhoření a na základě výše uvedené metody zpracování výsledků.

4.2.3 Popis výsledků

1. Faktory související s vyplňujícím

Většina respondentek zatím dosáhla středoškolského nebo vysokoškolského studia. A to v té míře, že 26% (11respondentek) má úplné středoškolské vzdělání, 65 % (28respondentek) má střední pedagogickou školu a 10 % (4 respondentky) má odborné bakalářské studium.



Obr.3: Graf č.1

<i>Mám na to vzdělání.</i>	2 odpovědi
<i>Baví mě práce s dětmi.</i>	17 odpovědí
<i>Splnila jsem si sen.</i>	7 odpovědí
<i>Byl nedostatek učitelek v mš.</i>	1 odpověď
<i>Kvůli praxi s dětmi.</i>	2 odpovědi
<i>Tato práce mě baví.</i>	12 odpovědí
<i>Mamka dělá v mš.</i>	2 odpovědi
<i>Neodpověděly vůbec.</i>	1 odpověď



Obr.4: Graf č.2

Jednou.

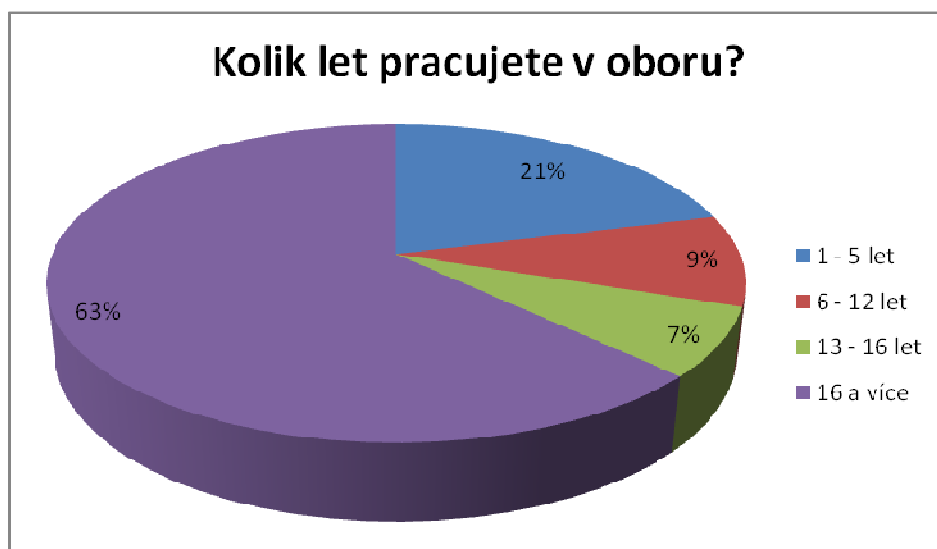
7 odpovědí

Dvěma až čtyřmi.

28 odpovědí

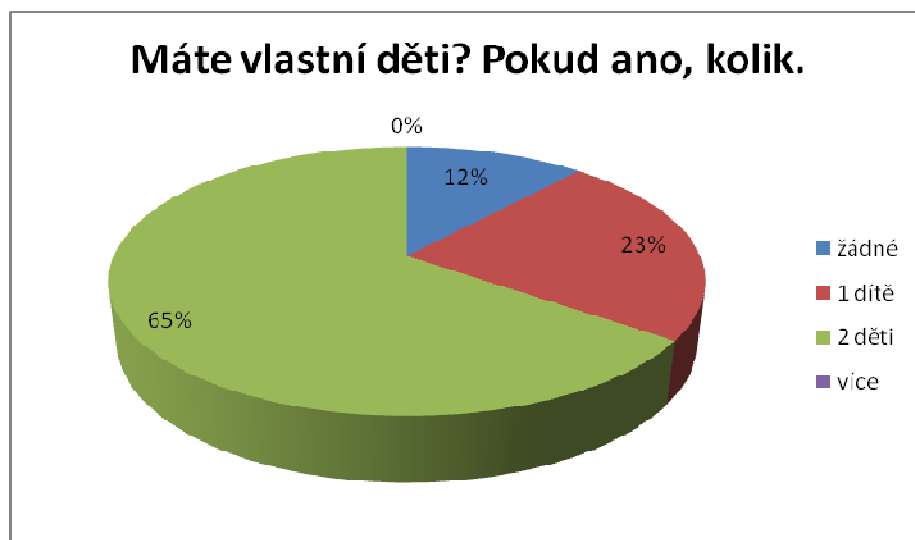
Pěti a více.

8 odpovědí



Obr. 5: Graf č.3

<i>Rok až pět let.</i>	9 odpovědí
<i>Šest až dvanáct let.</i>	4 odpovědí
<i>Třináct až šestnáct let.</i>	3 odpovědí
<i>Šestnáct a více.</i>	27 odpovědí



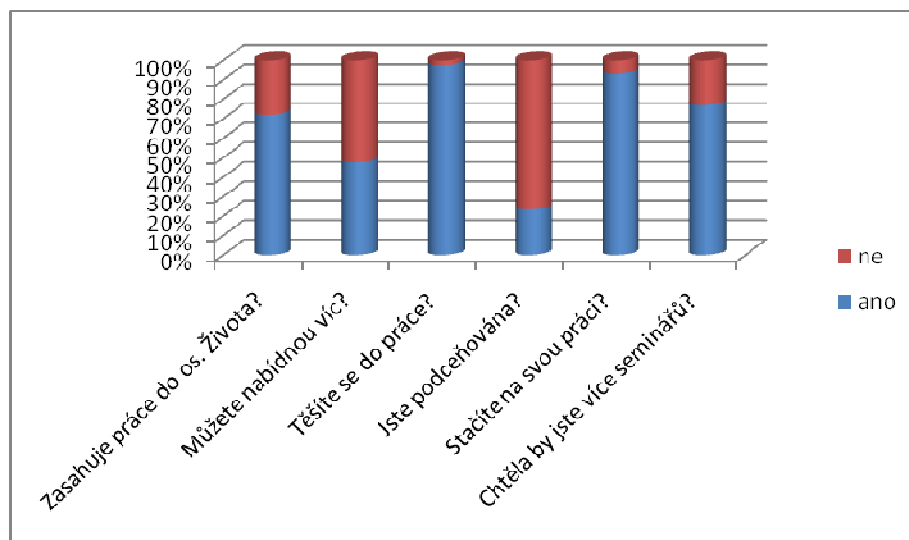
Obr. 6: Graf č.4

<i>Ano, mám jedno dítě.</i>	10 odpovědí
<i>Ano, mám dvě děti.</i>	28 odpovědí
<i>Ano, mám více jak dvě děti.</i>	0 odpověď
<i>Ne, nemám žádné vlastní dítě.</i>	5 odpovědí

V této sekci jsem se dozvěděla o tom jak dlouho a v kolika mateřských školách už dotázané pracovaly. Z tohoto vzorku vyplývá, že učitelky během své praxe navštívily z pravidla více jak dvě mateřské školy a v tomto oboru působí více jak šest let. Dá se tedy usoudit, že jakmile začnou tuto práci vykonávat, už v oboru zůstávají. Je zajímavé, že několik dotazovaných se nezávisle na sobě v osobním rozhovoru s semnou zmínilo o stejném poznatku. Podle nich učitelky v mateřské škole nemění už příliš často své povolání ne z toho důvodu, že by byly stále stejně nadšené do své práce, ale spíše proto, že jinde pro ně není uplatnění. Na základních školách vyučovat nemohou pro nedostatečnou kvalifikaci a v jiném než školském rezortu se vlastně neorientují. Pokud tedy učitelka chce změnit zaměstnání, musí prodělat celkovou rekvalifikaci.

2. Faktory vedoucí k syndromu vyhoření

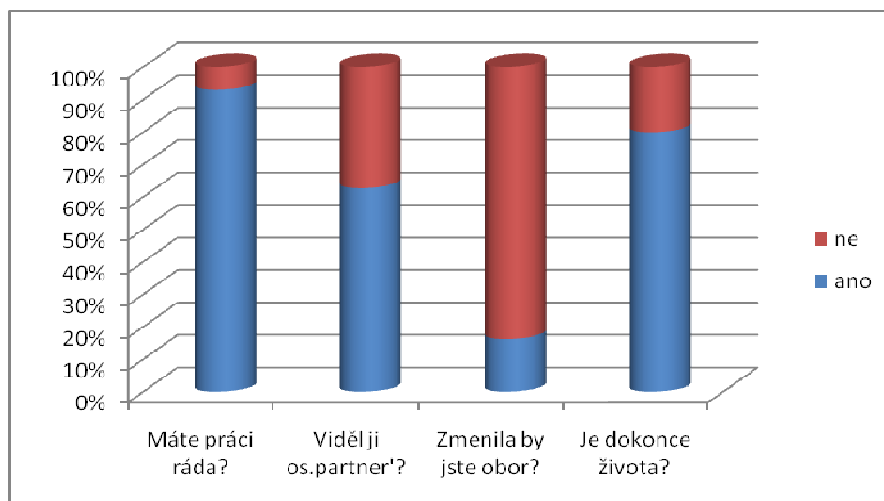
Dalších šest otázek se týká osobního názoru respondentek a jejich vlastního pocitu:



Obr. 7: Graf č.5

	ano	ne
<i>Zasahuje Vám práce do osobního života?</i>	31	12 odpovědí
<i>Myslíte si, že můžete nabídnout víc, než je od Vás žádá?</i>	20	23 odpovědí
<i>Těšíte se někdy do práce?</i>	42	1 odpovědí
<i>Myslíte si, že jste podceňována?</i>	10	33 odpovědí
<i>Chtěla byste navštěvovat více seminářů?</i>	9	34 odpovědí

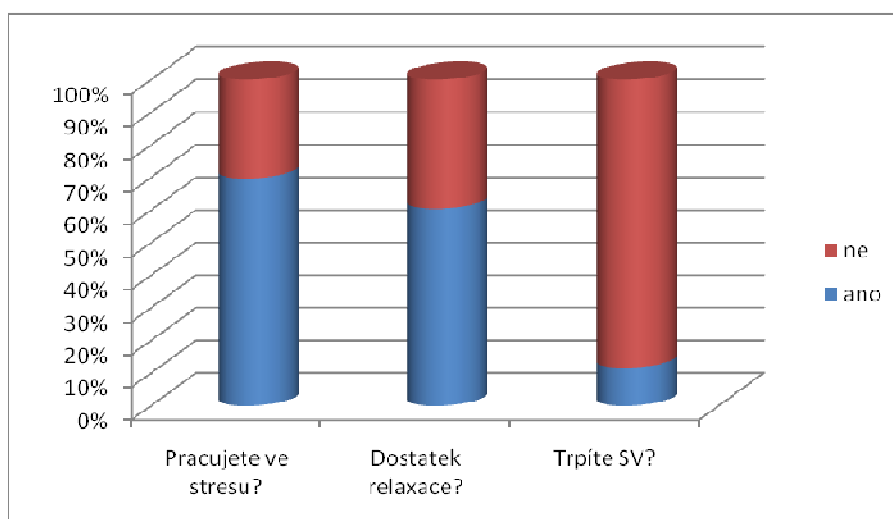
Tady vidíme zajímavý paradox. Přestože většina dotázaných si myslí, že jim práce zasahuje do osobního života, tedy berou si tzv. práci domů. Některé se domnívají, že mohou nabídnout více, než je od nich žádáno a přivítaly by více vzdělávacích seminářů. Opět tedy záleží na osobnosti jedince a jeho individuálních potřebách.



Obr.8: Graf č. 6

	Ano	ne
<i>Máte v tuto chvíli svou práci ráda?</i>	40	3 odpovědí
<i>Byl se Váš osobní partner někdy podívat na Vaši práci?</i>	27	16 odpovědí
<i>Myslíte, že byste měla změnit obor?</i>	7	36 odpovědí
<i>Myslíte, že Vás bude tato práce naplňovat dokonce života?</i>	24	19 odpovědí

Poslední soubor otázek v této oblasti se týkal osobního názoru na problematiku syndromu vyhoření:



Obr.9: Graf č.7

	ano	ne
<i>Domníváte se, že pracujete ve stresu?</i>	30	13 odpovědí
<i>Máte dostatek relaxace ve Vaší práci?</i>	26	17 odpovědí
<i>Trpíte syndromem vyhoření?</i>	5	38 odpovědí

Z těchto dvou grafů (č.6 a č.7) můžu usoudit, že velká většina učitelek je ve své práci celkově spokojena. Do zaměstnání se těší a 24 z nich si dokonce dokáže představit, že by ho vykonávaly do konce života. Přestože 60% má pocit práce ve stresu, nedomnívají se, kromě pěti dotázaných, že by trpěli syndromem vyhoření.

3. Volné výpovědi

Tato část, kdy dotazované učitelky mateřské školy odpovídaly vlastními slovy, byla nejzajímavější, přesto většina odpovědí nepřekvapí. Ne zcela všechny paní učitelky, ale na tyto otázky odpověděly. Proto uvádím i počet nezodpovězených odpovědí.

Co Vám vadí na Vašem zaměstnání?

<i>Vysoký počet dětí na třídě.</i>	13 odpovědí
<i>Zbytečné papírování.</i>	11 odpovědí
<i>Nezájem ze strany rodičů.</i>	6 odpovědí
<i>Dojíždění do zaměstnání.</i>	5 odpovědí
<i>Nedostatek uznání ve společnosti.</i>	4 odpovědi
<i>Dojíždění do zaměstnání.</i>	3 odpovědi
<i>Práce domů , nedostatek os času.</i>	2 odpovědi
<i>Časté střídání kolegyň.</i>	1 odpověď
<i>Práce na PC.</i>	1 odpověď
<i>Některé kolegyně.</i>	1 odpověď
<i>Nemožnost kariérního růstu.</i>	1 odpověď
<i>Byrokracie.</i>	1 odpověď
<i>Držení se starých postupů.</i>	1 odpověď

Neodpověděly vůbec.

3 krát

Co Vás v poslední době potěšilo?

<i>Kladná zpětná vazba od dětí.</i>	12 odpovědí
<i>Spokojenost rodičů.</i>	7 odpovědí
<i>Pochvala od kolegyň.</i>	6 odpovědí
<i>Uznání za poslední vystoupení.</i>	6 odpovědí
<i>Posun u dětí.</i>	5 odpovědí
<i>Dobrá nálada u dětí.</i>	2 odpovědi
<i>Hodnocení inspekce.</i>	2 odpovědi
<i>Úspěchy dětí.</i>	1 odpověď
<i>Zájem o lektorské kurzy.</i>	1 odpověď
<i>Zimní radovánky s dětmi.</i>	1 odpověď

Co Vás v poslední době nepotěšilo?

<i>Nic. V poslední době je vše v pořádku.</i>	16 odpovědí
<i>Přístup některých rodičů.</i>	6 odpovědí
<i>Vztahy mezi dětmi.</i>	3 odpovědi
<i>Časté absence kolegyň.</i>	3 odpovědi
<i>Jednání s kolegyní.</i>	2 odpovědi
<i>Nedocnění veřejnosti.</i>	2 odpovědi
<i>Nelogické požadavky hygieny.</i>	2 odpovědi
<i>Komunikace s vedením.</i>	1 odpověď
<i>Nedostatek financí pro zahradu.</i>	1 odpověď
<i>Špatné pracovní podmínky.</i>	1 odpověď
<i>Příliš dětí na jednu učitelku.</i>	1 odpověď
<i>Střídání zaměstnanců.</i>	1 odpověď
<i>Nošení práce domů.</i>	1 odpověď
<i>Agresivita dětí.</i>	1 odpověď
<i>Školní inspekce.</i>	1 odpověď

Nesamostatnost dětí.

1 odpověď

Co byste vzkázala jednou větou nově nastupující učitelce do MŠ?

<i>Je to velmi pěkná práce.</i>	11 odpovědí
<i>Přeji hodně sil.</i>	7 odpovědí
<i>Trpělivost a optimismus.</i>	6 odpovědí
<i>Pracujte srdcem.</i>	5 odpovědí
<i>Aby v budoucnu klesl počet dětí.</i>	4 odpovědi
<i>Vydržet.</i>	3 odpovědi
<i>Nezapomínat, že dítě je partnerem.</i>	2 odpovědi
<i>Hodně štěstí u státnic.</i>	2 odpovědi
<i>Přeji úžasné zážitky s dětmi.</i>	2 odpovědi.
<i>Jděte za svým cílem.</i>	1 odpověď

Z této části volných odpovědí je zcela zřejmé, že práce většinu učitelek baví a naplňuje. Usuzují, že je pěkná a že by ji měli dělat ti lidé, kteří ji budou dělat s láskou. To, že nejsou spokojené s některými věci, je otázkou vnějších podmínek. Především změnou současné společnosti, požadavků rodičů i zřizovatelů. Pedagogové se domnívají, že jsou na ně kladeny i požadavky, které se bezprostředně netýkají jejich výchovné a vzdělávací činnosti.

Negativní odraz v některých odpovědích je pak o mezilidských vztazích (kolegyně, vedoucí, hygienické požadavky). Jde ale spíše o individuální faktor, kdy záleží na jednotlivé osobnosti každé z dotázaných. Ukázalo se také pár aktuálních problémů, které se řeší napříč všemi školskými stupni. To je například agresivita dětí, jejich velký počet na třídách nebo dlouhodobé společenské nedocenění. Nejvíce kladných reakcí bylo na pochvalu, tedy uznání. Ať už od kolegyň, rodičů nebo v podobě kladné zpětné vazby od dětí. Na tom vidíme, jak pedagogům záleží na zpětném pohledu. Na tom, že je po nich vidět odvedená práce a to především na úspěchu dětí.

4. Doplnkové otázky

Zbytek otázek bylo doplňkového charakteru, kdy mi měly pomoci vytvořit si celkový obraz u vyhodnocování. Otázky typu „Myslíte si, že máte dostatek materiálu ke své práci?“. Tyto otázky mají předem jasnou odpověď (např. v současné době jsou mš plně zásobeny pomůckami) a ukazují nám spíše způsob, jakým dotázaní k dotazníku přistupují.

4.2.4 Vyhodnocení získaných poznatků

Z dotazníků, které jsem získala od 43 učitelek mateřské školy z různých koutů Západočeského kraje, vyplývá několik poznatků.

1. **Většina (84%) pedagogů vystřídá během svého působení v předškolním sektoru více jak dvě mateřské školy.** Důvody jsou různé.
2. **Dotazované sdělily, že z velké většiny je tato práce například i po 16 letech naplňuje.** Profese učitelky mateřské školy je totiž různorodá. Každý den nastávají nové i třeba nepoznané situace, které musí řešit nebo je využít. Tento obor přesto, že má samozřejmě určité povinnosti a zákony, je velmi volný a člověk se zde může realizovat.
3. **Učitelky mateřské školy uvádějí, že očekávání zaměstnavatele (státu) nelze zcela naplnit.** Nové požadavky na učitele totiž obsahují mnoho administrativy a důraz na kvalitní individuální přístup. Což se dle současných pedagogů nedá naplnit při počtu 30 dětí na třídě s jedním pedagogem.
4. **Některé dotazované uvádějí, že toto povolání je náročné na časovou složku a to i v osobním životě.** Což má za následek psychický tlak a stres, který se pak projevuje na jejich práci.
5. **Ve velké většině jsou nespokojeny s finančním i morální ohodnocením.** I vysokoškolsky vzdělané učitelky mají dle platových tříd minimální ohodnocení za svou práci. A z pohledu veřejnosti si ani více nezaslouží, protože „jen,“ hlídají děti.
6. **Na druhou stranu dotazník ukazuje, jak svou práci mají tyto ženy (v oboru je 99% žen) opravdu rády.** Baví je. Mnoho z nich svou práci dělá jako splnění snu a

tato profese je naplňuje. Přestože jsou s několika věcmi nespokojeny, tak v této profesy zůstávají nadále. 42 dotázaných se do práce těší.

7. **Přestože většina respondentek se domnívá, že pracuje ve stresu, pouhá osmina se domnívá, že trpí syndromem vyhoření.**
8. **Některé odpovědi naznačují příznaky syndromu vyhoření.** Učitelky uvádějí individuálně několik odpovědí, které můžeme srovnat s kapitolou příznaků. Například špatné mezilidské vztahy (konflikt s kolegyní), nezájem rodiny o jejich práci (osobní partner je nikdy v zaměstnání nenavštívil), psychické vypětí (nedostatek relaxace), přesvědčení o vlastní bezcennosti (v práci mě přeceňují).
9. **Učitelky jsou ve většině spokojeny s nabídkou seminářů.** Ty totiž přináší tzv. nový vítr. Tedy inovace, kreativní nápady, nové pohledy. Ty směřují jejich práci zase jiným směrem.

5 Resumé

Ryby vidí návnadu, ale ne háček.

Lidé vidí zisk, ale ne zlo.

Čínské přísloví

„Burn-out syndrom“ neboli syndrom vyhoření je možno chápat ve více rovinách. Můžeme jej hodnotit jako:

1. **Syndrom vyhoření** - z hlediska našeho dosavadního popisu jako postupný proces, který je možno včas přerušit, jinak může vést až k nevratným zásahům do našeho života.
2. **Duševní poruchu** - konečný výsledek procesu vyhoření z hlediska psychiatra. Výsledek, který již vyžaduje léčbu jako jakékoliv jiné závažné onemocnění.
3. **Opakující se proces v životě jednotlivce s pravidelnými fázemi** viděnými z hlediska jednotlivce - čtenáře tohoto materiálu, snažícího se o rovnováhu ve svém životě. V různých fázích života nás mohou příznaky chronického vyčerpání přepadnout s různou intenzitou. S přibývajícím věkem mohou být stavy vyhoření závažnější.
4. **Burn-out faktory**, tj. všechny vnější podněty a příčiny, které se sčítají s ostatními vlivy, vedoucími k vyhoření. Např.: společenské, politické a ekonomické klima, dále fyzikální faktory pracoviště (teplota, osvětlení, uspořádání pracoviště, rozvržení pracovní doby aj.)
5. **Burn-out jako účinek** - skupina stejně „vyhořelých“ spolupracovníků v jedné instituci z hlediska pohledu vedoucího pracoviště, který se snaží o změnu a naráží stále na nepochopení až odpor k jakékoliv změně.

Cíle mé práce byly:

- do jaké míry jsou syndromem vyhoření ohroženi pedagogové a jakými rizikovými faktory jsou se syndromem vyhoření spojeni.

- zda se dá určit nevyhnutelné podmínky, které k vyhoření vedou. Jestli ano, tak jak se můžeme bránit.

Domnívám se, že vytyčené cíle mé bakalářské práce se mi podařilo vyplnit. Zjistila jsem, jakým způsobem se definuje syndrom vyhoření, jaké jsou jeho příznaky i fáze. Také jsem se pokusila o definice profese pedagoga a její specifika. Zjistila jsem, že toto povolání je jedním z nejrizikovějších s příklonem k syndromu vyhoření. Je tedy třeba, aby se lidé vykonávající toto zaměstnání účinně a preventivně bránili. Nastínila jsem tedy několik metod a technik, které k účinnému boji proti profesnímu vyhoření vedou.

V praktické části jsem pak vlastním průzkumem pomocí dotazníku, udělala sondou mezi učitelky mateřské školy průzkum do jejich současného mínění a potřeb. To jsem pak vzájemně srovnala s teoretickou částí.

Zcela na závěr si dovolím citovat:

*Skutečně, on byl nepostradatelný!
Všude, kde se něco dělo pro blaho obce, byl činný, byl tady.
Slavnosti 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 Busc

Anglicky:

Fish sees the bait, but no hook.

People see a profit, but not evil.

Chinese proverb

Burn-out syndrome, or if burnout is to be understood as more planes.

It can be evaluated as:

1. Burnout - in terms of our earlier described as a gradual process, who can stay on time, otherwise it may lead to irreversible harm to our life.
2. Mental disorder - the final outcome of the process of burnout in terms of a psychiatrist.
Result which already requires treatment like any other serious illness.
3. Repeating the process in the life of individuals with regular phases seen through in terms of individuals - the reader of this material, trying to balance its life. At different stages of life we may symptoms of chronic exhaustion raid with different intensities. With increasing age may be states of burnout severe.
4. Burn-out factors, ie, all external stimuli and causes that are added to other factors leading to burnout. Eg.: Social, political and economic climate, the physical workplace factors (temperature, lighting, workplace design, layout working hours, etc.)
5. Burn-out like effect - the group just "burnt out" employees in one institution from the point of view, the Head of Departments, who are working for change and faces still misunderstanding and resistance to any change.

The objectives of this work were:

- the extent to which they are vulnerable to burn out teachers and what risk factors are associated with burnout syndrome.
- determine whether it is unavoidable conditions that lead to burnout. If yes, how can we defend.

I believe that the objectives set out my thesis, I managed to find out how I define burnout, what are its symptoms and phases. I also tried a definition of teacher's profession and its specifics. I learned that the profession is one of the greatest risk of conversion to the syndrome. It is therefore necessary that the people performing this job effectively and prevent. So I outlined a few methods and techniques to effectively combat the leading professional burnout.

The practical part of my own research using the questionnaire, did the probe between the kindergarten teachers in their survey of contemporary opinion and needs. I then compared each with a theoretical part.

At the very end I would like to quote:

Indeed, he was indispensable!

Wherever there is something happening for the good of the village, was active, he was here.

Festivals and balls, races and awards,
receptions and test fire engines - without him it just was not.

Without him nothing did not state, nor had time off.

Even yesterday, when he was buried, for it could not miss.

Wilhelm Busca

6 Použitá literatura

- 1) KALLWASS, A.: *Syndrom vyhoření v práci a osobním životě*. Praha: Portál, 2007. 144s. ISBN 978-80-7367-299-7
- 2) JEKLOVÁ, M., REITMAYEROVÁ, E.: *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006. 32s. ISBN 80-86991-74-1
- 3) KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I.: *Syndrom vyhoření*. 2. vydání. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003. 23s. ISBN 80-7071-231-7
- 4) KŘIVOHLAVÝ, J.: *Psychologie zdraví*. 2. vydání. Praha: Portál, 2003. 279s. ISBN 80-7178-774-4
- 5) KŘIVOHLAVÝ, J.: *Jak neztratit nadšení*. 1. vyd. Praha. Grada Publishing, 1998. ISBN 80-7169-551-3.
- 6) GILLERNOVÁ, I. A KOL.: *Slovník základních pojmů z psychologie*. Praha: Fortuna, 2000. 80s. ISBN 80-7168-683-2
- 7) HÁJEK, K.: *Práce s emocemi pro pomáhající profese*. Praha, 2006.
- 8) GREGOR O.: *Lékař v nouzi: Stres zdravotníků*. Praha, 1997.
- 9) TOŠNER, J. TOŠNEROVÁ, T.: *Burn-Out syndrom. Syndrom vyhoření*. [online]. Praha .
- 10) SCHWAB, L.: *Individual hardiness and start satisfaction*. Nursing Economics, 1996. s171-173.
- 11) Bc. KRISTKOVÁ, A.: *Syndrom vyhoření a psychická zátěž u učitelů střední školy: závěrečná práce*. Brno: Mendelova zemědělská a lesnická univerzita, Institut celoživotního vzdělávání, 2008. Vedoucí závěrečné práce PhDr. Jana Čihounková.s
- 12) WICKIPEDIA
- 13) HENNIG, C., KELLER, G.: *Antistresový program pro učitele*. Praha. Portál, 1996.
- 14) Meidenger, Endersová (1997)
- 15) ŘEHULKA, E., ŘEHULKOVÁ, O.: *Učitelé a zdraví 1*. Brno. Psychologický ústav AV ČR, 1998. ISBN 80-902653-0-8
- 16) POTTEROVÁ, B. A.: *Jak se bránit pracovnímu vyčerpání*. Praha, 1997.
- 17) PRAŠKOVÁ, H., PRAŠKOVÁ J.: *Deprese a jak ji zvládat*. 1. vydání. Praha: Portál, 2003. 184s. ISBN 80-7178-809-0

18) VACINOVÁ, M.,

TRPIŠOVSKÁ, D., FRAKOVÁ, M.: *Psychologie*. 1. vydání. Praha: Univerzita
J. A. Komenského, 2008. 189 s. ISBN 978-80-86723-47-1

19) WWW: <<http://www.astride.estranky.cz/stranka/diagnosticke-a-autodiagnosticke-kompetence-ucitele->>. C. 26. března 2010.

7 Přílohy

Seznam příloh:

1. *Inventář projevů*
2. *Můj dotazník*
3. *Dotazník BMI*
4. *Dotazník na SV u učitelů*
5. *Relaxační techniky*

1. INVENTÁŘ PROJEVŮ SYNDROMU VYHOŘENÍ

(zaškrtněte u každé položky, do jaké míry se vás jednotlivé výpovědi týkají)

	vždy	často	někdy	zřídka	nikdy
počet bodů	4	3	2	1	0
1. Obtížně se soustředuji	4	3	2	1	0
2. Nedokáži se radovat ze své práce	4	3	2	1	0
3. Připadám si fyzicky „vyždímaný/á“	4	3	2	1	0
4. Nemám chuť pomáhat problémovým klientům	4	3	2	1	0
5. Pochybuji o svých profesionálních schopnostech	4	3	2	1	0
6. Jsem sklíčený/á	4	3	2	1	0
7. Jsem náchylný/á k nemocím	4	3	2	1	0
8. Pokud je to možné vyhýbám se odborným rozhovorům s kolegy	4	3	2	1	0
9. Vyjadřuji se posměšně o příbuzných klienta i o klientech	4	3	2	1	0
10. V konfliktních situacích na pracovišti se cítím bezmocný/á	4	3	2	1	0
11. Mám problémy se srdcem, dýcháním, trávením, apod.	4	3	2	1	0
12. Frustrace ze zaměstnání narušuje moje soukromé vztahy	4	3	2	1	0
13. Můj odborný růst a zájem o obor zaostává	4	3	2	1	0
14. Jsem vnitřně neklidný/á a nervózní	4	3	2	1	0

15. Jsem napjatý/á	4	3	2	1	0
16. Svou práci omezují na její mechanické provádění	4	3	2	1	0
17. Přemýšlím o odchodu z oboru	4	3	2	1	0
18. Trpím nedostatkem uznání a ocenění	4	3	2	1	0
19. Trápí mě poruchy spánku	4	3	2	1	0
20. Vyhýbám se účasti na dalším vzdělávání	4	3	2	1	0
21. Hrozí mi nebezpečí, že ztratím přehled o dění v oboru	4	3	2	1	0
22. Cítím se ustrašený/á	4	3	2	1	0
23. Trpím bolestmi hlavy	4	3	2	1	0
24. Pokud je to možné, vyhýbám se rozhovorům s klienty	4	3	2	1	0

VYHODNOCENÍ INVENTÁŘE PROJEVŮ SYNDROMU VYHOŘENÍ

Do níže uvedených řádků запиšte vždy vedle čísla položky počet bodů, který jste u této položky zaškrtnuli.

Potom v každé řádce sečtěte výsledky pro každou **rovinu** dotazníku zvlášť.

Z dosažených hodnot v každé řádce můžete vyčíst svůj individuální stresový profil.

Maximální hodnota bodů v jedné rovině je 24, minimální - 0 bodů.

Rozumová rovina:

položky č. 1..... + č. 5..... + č. 9..... + č. 13..... + č. 17..... + č. 21..... = bodů

Emocionální rovina:

položky č. 2..... + č. 6..... + č. 10..... + č. 14..... + č. 18..... + č. 22..... = bodů

Tělesná rovina

položky č. 3..... + č. 7..... + č. 11..... + č. 15..... + č. 19..... + č. 23..... = bodů

Sociální rovina

položky č. 4..... + č. 8..... + č. 12..... + č. 16..... + č. 20..... + č. 24..... = bodů

Rovina rozumová + emocionální + tělesná + sociální..... Celkem = bodů
(podrobný popis potíží charakterizujících jednotlivé roviny uvádíme na následující stránce)

Součtem všech čtyř rovin získáte celkovou míru vaší náchylnosti ke stresu a syndromu vyhoření. Maximální hodnota celkového součtu je 96, minimální 0

Praktické využití výsledků testu: vysoké hodnoty součtu bodů v některé z uvedených rovin vám napovídají, které složce své osobnosti se více věnovat.

2. Můj dotazník

Dotazník

Vážená respondentko,

jsem studentka 3. ročníku Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, obor Učitelství pro mateřské školy. Součástí mé bakalářské práce na téma Syndrom vyhoření u učitelky mateřské školy je provedení výzkumu s cílem zjistit jestli syndrom vyhoření zákonitě přijde na každou z nás, případně za jak dlouho a při jakých podmínkách. A v neposlední řadě, zda se mu dá účinně vyhnout. Součástí tohoto výzkumu je dotazník, o jehož vyplnění si Vás dovoluji požádat.

Správné odpovědi v nabídce prosím označte zakroužkováním vhodné odpovědi. V případě otevřených otázek Vás prosím o doplnění. Pokud bude v otázce možné označit více odpovědí, budete na to upozorněny.

Tento dotazník je zcela anonymní. Všechna data budou použita pouze pro účely mé bakalářské práce.

Předem děkuji za Váš čas a ochotu při jeho vyplnění.

1. Jaké máte dosažené vzdělání?

.....

2. Proč jste začala učit v mateřské škole?

.....

3. Kolika MŠ jste prošla?

a) jednou (toto je jediná, v které jsem pracovala)

b) 2 – 4

c) 5 a více

4. Kolik let pracujete v oboru?

a) 1 – 5 let

b) 6 – 12 let

c) 13 – 16 let

d) 16 a více

5. Máte vlastní děti? Pokud ano, kolik.

a) ano, mám

b) ne

6. Zasahuje Vám práce do osobního života?

a) ano

b) ne

c) nevím, nepřemýšlela jsem o tom

7. Myslíte si, že můžete nabídnout víc než je od Vás žádáno?

a) ano

b) ne

8. Těšíte se někdy do práce?

a) ano

b) ne

9. Co Vám vadí na Vašem současném zaměstnání?

.....

10. Myslíte si, že jste přeceňována, nebo naopak podceňována? Proč?

a) přeceňována

b) podceňována

.....

11. Domníváte se, že už na svoji práci nestačíte?

a) ano

b) ne

12. Chtěla byste navštěvovat více seminářů než je Vám umožněno?

a) ano

b) ne

13. Jste spokojena se svou pozicí v kariéře?

a) ano

b) ne

14. Ruku na srdce, máte v tuhle chvíli svou práci ráda?

a) ano

b) ne

15. Byl se Váš osobní partner někdy podívat na Vaši práci?

a) ano

b) ne

16. Myslíte, že byste měla změnit obor?

a) ano

b) ne

17. Uved'te, co Vás v poslední době ve Vaší práci potěšilo.

.....

18. Uved'te, co Vás v poslední době ve Vaší práci nepotěšilo.

.....

19. Zdá se Vám, že máte k Vaší práci dostatek materiálu a pomůcek?

a) ano

b) ne

20. Zajímáte se o některé děti, i když opustí MŠ?

a) ano

b) ne

21. Myslíte si, že Vás tato práce bude naplňovat do konce života?

- a) ano
- b) ne

22. Domníváte se, že pracujete ve stresu?

- a) ano
- b) ne

23. Máte dostatek relaxace ve Vaší práci?

- a) ano
- b) ne

24. Trpíte syndromem vyhoření?

- a) myslím, že ano
- b) myslím, že ne

25. Jiná vyjádření (co chcete ještě sdělit):

.....
.....

26. Co byste vzkázala jednou větou studentce učitelství v MŠ ?

.....
.....

Proto, aby byl význam pojmu Syndrom vyhoření jasný nabízím malou charakteristiku:

Syndrom vyhoření lze popsat jako duševní stav objevující se často 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 pocity bezmoci a beznaděje, nemá chuť do práce ani radost ze života.

Zátěžové situace se postupně přenášejí i do rodinného prostředí. Rodinní příslušníci poznávají, že něco není v pořádku, že se partner či partnerka mění, je podrážděný, hádá se, vybuchuje - houstne domácí atmosféra. Stres z povolání se přelévá do domácího stresu a naopak. Na druhé straně může vyrovnané a harmonické domácí prostředí značně zmírnit intenzitu profesionální zátěže.

3. DOTAZNÍK BURNOUT MEASURE

Autoři: Ayala Pines, PhD a Eliot Aronson, PhD

Jak často máte následující pocity a zkušenosti? Použijte, prosím, tohoto odstupňování:

1 ...nikdy 2 ...jednou za čas 3 ...zřídka kdy 4 ...někdy 5 ...často 6 ...obvykle 7 ...vždy

1. Byl jsem unaven.
2. Byl jsem v depresi (tísni).
3. Prožíval jsem krásný den.
4. Byl jsem tělesně vyčerpán.
5. Byl jsem citově vyčerpán.
6. Byl jsem šťasten.
7. Cítil jsem se vyřízen (zničen).
8. Nemohl jsem se vzchopit a pokračovat dále.
9. Byl jsem nešťastný.
10. Cítil jsem se uhoněn a utahán.
11. Cítil jsem se jakoby uvězněn v pasti.
12. Cítil jsem se jako bych byl nula (bezcestný).
13. Cítil jsem se utrápen.
14. Tížily mne starosti.
15. Cítil jsem se zklamán a rozčarován.
16. Byl jsem slabý a na nejlepší cestě k onemocnění.
17. Cítil jsem se beznadějně.
18. Cítil jsem se odmítnut a odstrčen.
19. Cítil jsem se pln optimismu.
20. Cítil jsem se pln energie.
21. Byl jsem pln úzkostí a obav.

Jak vyhodnocovat tento dotazník?

Vypočítejte nejprve **položku A** a to tak , že sečtete hodnoty, které jste uvedli u otázek číslo: 1, 2, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18 a 21.

Potom vypočítejte **položku B** a to tak, že sečtete hodnoty, které jste uvedli u otázek číslo: 3, 6, 19 a 20

Nyní vypočítejte **položku C** a to tím, že odečtete od hodnoty 32 položku B

$$C = 32 - B$$

Vypočítejte **položku D** a to tím, že sečtete hodnoty A a C, $D = A + C$

Vypočítejte **celkové skóre BQ** a to tak, že $D : 21$

$$BQ = D : 21$$

BQ je hodnota vašeho psychického vyhoření.

Jak interpretovat výsledek dotazníku BM?

BM = 2 a nižší - dobrý výsledek

BM = 3 - uspokojivý výsledek

BM = 3,0 - 4,0 - doporučuje se ujasnit si žebříček hodnot, zamyslet se nad smysluplností života

BM = 4,0 - 5,0 - je přítomný syndrom vyhoření, je bezpodmínečně nutná intervence

(psychologická - logoterapie a existenciální psychoterapie)

BM = vyšší než 5,0 - havarijní stav, jednat a neotálet

4. Dotazník zaměřený na syndrom vyhoření u učitelů

(Potterová, 1997)

Zakroužkujte prosím Vaši volbu:

1- zřídka 2- občas ano 3- tak napůl 4- často ano 5- vždy

- | | |
|--|-----------|
| 1. Jsem unavený(á), i když mám dostatek spánku. | 1 2 3 4 5 |
| 2. Jsem nespokojen(a) se svou prací. | 1 2 3 4 5 |
| 3. Cítím se smutný(á) bez jasného důvodu. | 1 2 3 4 5 |
| 4. Jsem zapomnětlivý(á). | 1 2 3 4 5 |
| 5. Snadno se rozčílím a utruhuji se na lidi. | 1 2 3 4 5 |
| 6. Vyhýbám se lidem v práci i soukromí. | 1 2 3 4 5 |
| 7. Mám potíže se spaním, protože mám starosti v práci. | 1 2 3 4 5 |
| 8. Jsem více nemocný(á) než dříve. | 1 2 3 4 5 |
| 9. Můj přístup k práci se dá nazvat: Proč se namáhat? | 1 2 3 4 5 |
| 10. Dostávám se do konfliktů. | 1 2 3 4 5 |
| 11. Moje výkony v práci nejsou nejlepší. | 1 2 3 4 5 |
| 12. Piji alkohol a беру léky, abych se cítil(a) lépe. | 1 2 3 4 5 |
| 13. Hovořit s lidmi mne vyčerpává. | 1 2 3 4 5 |
| 14. Nemohu se soustředit na práci tak jako dříve. | 1 2 3 4 5 |
| 15. Práce mě nudí. | 1 2 3 4 5 |
| 16. Pilně pracuji, ale nemám úspěch. | 1 2 3 4 5 |
| 17. Cítím se znechucen(a) ze své práce. | 1 2 3 4 5 |
| 18. Nerad(a) chodím do práce. | 1 2 3 4 5 |
| 19. Společenská zábava mě unavuje. | 1 2 3 4 5 |
| 20. Sexuální život nestojí za vynaložené úsilí. | 1 2 3 4 5 |
| 21. Většinou se ve svém volném čase dívám na televizi | 1 2 3 4 5 |
| 22. Není toho moc, na co se ve své práci mohu těšit. | 1 2 3 4 5 |

- | | |
|--|-----------|
| 23. Práce mi dělá starosti i v době volna. | 1 2 3 4 5 |
| 24. Moje pracovní pocity zasahují do mého soukromého života. | 1 2 3 4 5 |
| 25. Práce se mi zdá bezúčelná. | 1 2 3 4 5 |

5. RELAXAČNÍ TECHNIKY

Základní relaxační technika

V klidné místnosti s tlumeným světlem se lehne na tvrdší podložku, nohy natažené, chodidla mírně od sebe, ruce položené od těla, dlaněmi vzhůru. Můžeme zavřít oči a začneme vnímat první místa, kde se naše pokožka dotýká podložky. V končetinách začínáme cítit příjemnou tíhu. Všímací si také dechu, se kterým do těla proudí životodárná energie a s odcházejícím výdechem se tělo uvolňuje. Na závěr se zhluboka nadechneme a protáhneme jako při probuzení a pomalu otevřeme oči.

Relaxační technika před spaním

Poloha těla je stejná jako u základní relaxační techniky. Zavřete oči a soustřeďte se na svůj dech. Hluboce se nadechnete a vydechnete nosem a vnímejte přísun energie do těla. Při dýchání použijte břišní svaly. Když dosáhnete rovnoměrného a kontrolovaného rytmu dýchání (zhruba po 8. - 10. nádechu), začněte se soustředit na vršek hlavy a uvolněte přítomné napětí v těchto místech. Pak přejděte na obličej, krk, ramena, paže, ruce, břicho, stehna, lýtky a chodidla. Při každé části těla proveďte hluboký nádech a výdech. Dopřejte si času, kolik potřebujete, nic neuspěchejte.

Jacobsonova progresivní relaxace

Je založena na střídání napětí a relaxace v určitých svalových skupinách. Je důležité si uvědomit oba tyto stavy. Jde o zatínání a následné povolování skupin svalů. I zde je důležitá kontrola dýchání. Postup je následující: zhluboka se nadechneme, zatneme určitou skupinu svalů, napočítáme do 3 a s výdechem povolíme. Opakujeme 2 - 3krát. Na konci relaxace se zhluboka nadechneme a vydechneme a končíme protažením celého těla.

Meditace klidu

Tento druh meditace představuje techniku navozující fyzické a psychické zklidnění organismu, vyvolává vnitřní klid a vyrovnanost mysli, dále obnovuje životní síly, dodává tělu energii a způsobuje bezmyšlenkový stav prostý emocí. Začátek cvičení je charakterizován určitou strnulostí a nehybností těla, pocitem „otupělosti“, také však vnímání tepla, jemných vibrací v končetinách a zdánlivým pocitem tíhy těla. Připravte si prostředí, vypněte telefon,

zaříd'te ať vás nikdo neruší. Začínáme polohou v sedě, tureckém sedu nebo vsedě na patách. Především v poloze pohodlné pro nás. Začneme sérií hlubokých nádechů a výdechů, po zklidnění dechu začneme po výdechu dělat krátkou pauzu. Vědomou regulací dýchání provádíme první krok ke zklidnění mysli. Pokud se i nadále objevují myšlenky jako rušivé elementy, můžeme si představit jak nám je proud řeky unáší nebo si je můžeme představit na stole spolu s metličkou, která nám je uklidí. V další fázi vnímejte jen věci kolem sebe a to celou myslí, snažte se potlačit emoce, myšlenky, problémy. Nemyslete na minulost, budoucnost, ale jen na přítomný bezmyšlenkovitý stav. Po určitém čase můžete zavřít oči a věnovat se „aktivnímu snění“.⁽²⁰⁾

⁽²⁰⁾ SNOPKOVÁ, I. *Burn-out syndrom čili syndrom vyhoření*. s.38

