

Univerzita Karlova

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Projevy, příčiny a možnosti překonávání syndromu vyhoření
u pedagogických pracovníků

Symptoms, causes and possibilities of overcoming the burnout syndrome
in teaching staff

Dana Kučerová

Vedoucí práce: PhDr. Jarmila Mojžíšová, Ph.D.

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: B U-PVOV (7507R056)

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Projevy, příčiny a možnosti překonávání syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků potvrzují, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně, za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzují, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha dne 9. 4. 2018

Děkuji PhDr. Jarmile Mojžíšové, Ph.D. za trpělivost, vstřícnost a odborné rady, které mi při zpracování této bakalářské práce poskytla. Dále bych ráda poděkovala své rodině za podporu a toleranci, kterou mi věnovala během zpracování bakalářské práce i během celého studia.

ABSTRAKT

Tato bakalářská práce se zabývá syndromem vyhoření u pedagogických pracovníků. V teoretické části je vymezen s pomocí odborné literatury syndrom vyhoření jako pojem, jeho jednotlivé fáze, projevy, příčiny a především stres. Ten bývá hlavní a nejčastější příčinou syndromu vyhoření, proto se práce zaměřuje také na stresory, které ho mohou u pedagogických pracovníků vyvolávat. Nemalá část je věnována prevenci. Jsou zde nastíněny možnosti, jakým způsobem je možné stresu předcházet i popsány některé techniky relaxace. Praktická část mapuje pomocí kvalitativního šetření možná rizika vzniku tohoto syndromu u pedagogických pracovníků ve školském zařízení, které je odloučeným pracovištěm středního odborného učiliště v Písku, a kde se vzdělávají děti se speciálními vzdělávacími potřebami. Na základě rozhovorů byla zjištěna možná rizika vzniku syndromu vyhoření u těchto pracovníků, dále pak jak by bylo možno v tomto konkrétním zařízení syndromu vyhoření předcházet a zda se učitelé cítí být dostatečně informováni o rizicích, která jsou se stresem spojená a o prevenci. S pomocí získaných informací byla navržena opatření, která by směřovala k prevenci vzniku syndromu vyhoření na výše uvedeném pracovišti. Ta jsou rozdělena do dvou skupin. První skupinou jsou opatření ze strany zaměstnavatele, která by mohla být účinnou prevencí tohoto jevu a druhou skupinou je intervence ze strany státu a společnosti.

KLÍČOVÁ SLOVA

pedagogický pracovník, prevence, rizikové faktory, stres, syndrom vyhoření

ABSTRACT

This bachelor thesis describes the burnout syndrome of pedagogical workers. Based on professional literature, its theoretical part describes the definition of the syndrome, its phases, manifestations and causes, in particular stress. Stress is usually the main and the most common cause of the burnt-out syndrome; therefore, the thesis focuses also on the stressors which may trigger the syndrome by pedagogical workers. A significant part of the thesis is dedicated to prevention. It outlines the possibilities of how to prevent stress, as well as some relaxation techniques. The practical part, through qualitative research, maps possible risks of the syndrome emergence by pedagogical workers in a specific educational institute (a detached workplace of a secondary vocational school in Písek) where children with specific educational needs are being educated. By means of interviews, possible risks of the burnout syndrome emergence were identified by the above-mentioned pedagogical workers; as well as possibilities of how to prevent the syndrome in this particular educational institute; and the pedagogical workers' own perception whether they are sufficiently informed about stress risk and its prevention. Based on the established information, mitigation measures were proposed in order to minimize the burnout syndrome in the above-mentioned institute. The measures are divided in two categories; one, measures by the employer which might bring efficient prevention of the phenomenon, second, intervention by the state and society in general.

KEYWORDS

pedagogical worker, prevention, risk factors, stress, burnout syndrom

Obsah

Úvod	7
Teoretická část	8
1 Syndrom vyhoření	8
1.1 Příznaky syndromu vyhoření	10
1.2 Příčiny syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků	13
1.3 Prevence syndromu vyhoření.....	17
Praktická část.....	27
2 Místní šetření	27
2.1 Charakteristika školy	27
2.2 Charakteristika vzorku respondentů a použitých metod.....	30
2.3 Jednotlivé učební obory	32
2.3.1 Pečovatelské práce.....	32
2.3.2 Kuchařské práce	33
2.3.3 Květinářské práce	34
2.3.4 Zámečnické práce	34
2.3.5 Zednické práce.....	35
2.3.6 Malířské a natěračské práce.....	35
2.3.7 Učitelé teoretické výuky	35
2.4 Analýza výsledků šetření	36
2.5 Shrnutí a návrh opatření.....	41
Závěr.....	45
Seznam použitých informačních zdrojů	47
Seznam příloh.....	48

Úvod

Ti, kdo si vybrali a vykonávají učitelskou profesi, přes veškerá úskalí, musí tuto práci vykonávat s láskou. Je to práce nesmírně obtížná, stresující, nedocenená, málo finančně ohodnocená, profesionálně deformující, ale na druhou stranu také uspokojující, omlazující, obohacující a v neposlední řadě smysluplná. Obdivuji všechny ty, kteří si tuto práci vybrali už jako mladí a zůstali u ní až do pozdního věku. V mých očích jsou to lidé, kteří mají neutuchající snahu své studenty něco naučit, něco jim předat a být jim dobrým vzorem. Rozhodně se jejich vytrvalost a snaha nedá ničím docenit a rozhodně to nedělají kvůli dobrému finančnímu ohodnocení. Na pedagogy jsou kladeny velké nároky. Rodiče a společnost si představují, že učitel je především ten, který má dítě vychovávat, být vzorem, musí být autoritativní, flexibilní, důsledný, vtipný, trpělivý, sebejistý a výuka musí být interaktivní, kreativní, zajímavá, propojená s praxí a samozřejmě obsahově správná. Tolik nároků a snaha jim dostát je tak náročná a pro učitele tak vyčerpávající, že nezřídka vede k pocitu únavy, vyčerpání, beznaděje, dlouhodobému stresu.

Tato předkládaná bakalářská práce se zabývá syndromem vyhoření u pedagogických pracovníků především z hlediska stresorů, které bývají nejčastější příčinou tohoto problému. Je rozdělena do dvou částí. V teoretické části je s pomocí odborné literatury popsána problematika syndromu vyhoření, jeho příčiny z pohledu učitelské profese, projevy a v neposlední řadě i možnosti prevence tohoto v současné době tolik diskutovaného jevu. Praktická část je zaměřena na místní šetření ve školském zařízení, ve kterém pracuji, SOU a SOŠ Písek. Formou rozhovorů je zde zjišťováno, co konkrétního je pro pedagogické pracovníky na tomto pracovišti nejčastějším zdrojem stresu, zda mají povědomí o rizicích, které sebou stres přináší a o možnostech prevence. V neposlední řadě také, jak tráví svůj volný čas, čím se snaží stresu předcházet a co by uvítali ze strany svého zaměstnavatele.

Cílem této bakalářské práce je získání informací o možných rizicích vzniku syndromu vyhoření u pracovníků výše uvedeného školského zařízení a následný návrh preventivních opatření, která by vedla ke zlepšení situace.

Teoretická část

1 Syndrom vyhoření

Pojem syndrom vyhoření je často spojován s úbytkem fyzických a psychických sil, především se snahou dosáhnout něčeho, co je v rámci možností nereálné a co není v možnostech jedince zvládnout. Přírozenou vlastností člověka je snaha o to, aby jeho život byl smysluplný, aby naplnil očekávání svého okolí a především svoje představy o úspěšném a spokojeném prožití svého života. Na začátku bývá obrovské nadšení, spousta vynaložené energie a ochota udělat vše proto, aby naše snažení bylo naplněno. Často však bývají naše představy a sny nereálné, jen těžko zvládnutelné. Investujeme příliš svých sil a nedosáhneme očekávaného výsledku. Máme pocit, že naše snaha je zbytečná a nezbývá energie na další práci. Na realizaci našich plánů však často nemá vliv jen míra našeho snažení, ale také postoj okolí. Se syndromem vyhoření se setkáváme nejčastěji u lidí, kteří pracují v pomáhajících profesích, např. u pracovníků v sociálních službách, zdravotníků, policistů a v neposlední řadě u učitelů.

Práce pedagogů je náročná, společnost na ně klade stále více nároků. Pracují v neustálém časovém tlaku, v hluku, nuceni se neustále o něčem rozhodovat. Rostoucí násilí, sklony k závislostem a zvýšený počet i jiných sociálně patologických jevů u žáků vede u učitelů ke vzniku stresu. Stresu z toho zda celou situaci zvládnou, zda udrží kontrolu nad děním ve třídě. Tomuto tlaku jsou vystaveni každý den a jejich schopnost čelit negativním jevům se postupem času snižuje. A právě snížená odolnost proti stresu a především převážení negativních zážitků (vlivů, stresorů) nad pozitivními (salutory), mají často vliv na vznik syndromu vyhoření. (Bártová, 2011)

Jako první použil pojem „syndrom vyhoření“ Herbert J. Freudenberger. Jako faktory, které nejvíce ovlivňují vznik vyhoření, uvedl:

- Touhu po společenském uznání.
- Nereálné požadavky na vztahy mezi lidmi.
- Nesprávné vyhodnocení věcí a situací (intuitivní, rychlé soudy, důraz na věci, které nejsou podstatné, nesprávná nebo neúplná znalost faktů).

Stanovil dvanáct fází vývoje syndromu vyhoření, které jak uvádí Honzák v knize Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření nemusí proběhnout všechny, nebo nemusí jít po sobě uvedeným způsobem. Fáze vývoje syndromu vyhoření podle H. J. Freudemberga:

1. Nutkavá snaha po sebeprosazení.
2. Člověk začíná pracovat více a tvrději.
3. Přehlížení potřeb druhých.
4. Přesunutí konfliktu.
5. Revize a posunutí hodnot.
6. Popírání vznikajících problémů.
7. Stažení.
8. Zcela jasně patrné změny chování.
9. Depersonalizace.
10. Vnitřní prázdnota.
11. Deprese.
12. Syndrom vyhoření.

(Honzák, 2015)

Počet fází vývoje „burn out“ se u jednotlivých autorů liší. Nejčastěji se uvádí:

1. **Nadšení** - např. přijde-li mladý učitel po studiu do prvního zaměstnání, mívá velké nadšení do práce, ideály, nepochybuje o svých schopnostech, snaží se prosadit v kolektivu, je ochotný se angažovat ve všech školních aktivitách, mívá nereálné představy o svých spolupracovnících, žácích, nadřízených. Bývá přemotivovaný.
2. **Vystřízlivění** - zde dochází k porovnání původních představ s realitou. Realita bývá jiná než představy. Učitel nenachází takové reakce okolí na svou angažovanost a snahu věnovat se žákům, jaké by si představoval. Setkává se s kritikou rodičů i žáků. Začíná se vyhýbat náročným úkolům. Často se zde objevuje potřeba volnočasových aktivit.
3. **Frustrace** – pochyby o smyslu vlastní práce. U učitelů to může znamenat např. zvýšenou citlivost na hluk ve třídě, nechuť komunikovat s dětmi, negativní vnímání žáků, neochota spolupracovat s kolegy apod.

4. **Apatie** – člověk se cítí vnitřně prázdný, nemotivovaný, nejeví o nic zájem, často se uchyluje k užívání alkoholu či dokonce drog. Mohou se projevovat i psychosomatické problémy např. bolesti hlavy, únava. U učitelů bývá projevem vyhýbání se aktivitám spojených se školou, odmítavý postoj ke všemu, co se ve škole děje.
5. **Syndrom vyhoření** – projevuje se ve všech rovinách lidského života. V psychické i tělesné rovině se projevuje jako kolaps, bývá provázen depresivními stavy a vyžaduje pomoc lékaře.

(Centrum celoživotního vzdělávání Pardubice, Metodické materiály: Syndrom vyhoření, © 2011)

„„Podle Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-10) není syndrom vyhoření samostatnou diagnostickou jednotkou, nicméně tato kategorie je uvedena mezi faktory ovlivňující zdravotní stav. Jedná se o kategorii Z 73.0 – „vyhasnutí (vyhoření)“, které je definováno jako „stav životního vyčerpání“. (Pešek, Praško, 2016, s. 21)

Většina lékařů často mluví o depresích, poruchách přizpůsobení či úzkostných depresivních poruchách, přestože lidé se syndromem vyhoření často kritéria pro diagnostikování těchto chorob nesplňují. Avšak převážná většina těchto poruch se může projevit v návaznosti právě na syndrom vyhoření. (Pešek, Praško, 2016)

1.1 Příznaky syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření můžeme chápat jako proces, který probíhá v několika fázích, které jsem již výše uváděla. Jednotlivé fáze mohou mít různé příznaky. Projevy tohoto syndromu můžeme rozdělit do několika skupin, rovin. Vyhoření se projevuje v oblasti sociální, fyzické i duševní. (Bártová, 2011)

Učitelé často v pozdějších fázích ztrácí motivaci ke své práci, přestávají být kreativní, přicházejí o svou autoritu, mohou být nepřiměřeně přísní nebo naopak rezignují, což se může ve třídě projevit tak, že žáci se při hodinách baví, pobíhají po třídě, chovají se tak, jako by tam učitel ani nebyl. (Centrum celoživotního vzdělávání Pardubice, Metodické materiály: Syndrom vyhoření, © 2011)

Lidé se sklonem k vyhoření bývají charakterizováni empatií, sensitivitou, obětavostí pro druhé, idealismem, ale také pedantstvím, úzkostí tendencí se až příliš konfrontovat s druhými lidmi. Často se můžeme setkat i s nekonečnou péčí a službou potřebným, k čemuž člověka často vede jeho nízké sebevědomí, které se projevuje právě tímto nezištným konáním. (Honzák, 2015)

Důležité je si uvědomit, že projevy mají negativní vliv na člověka, ale také nesporně na jeho okolí. Týkají se především jeho rodiny, pracovního kolektivu, organizace, pro kterou pracuje, klientů, kterým se věnuje. Zde je také možné vidět východisko, jak předejít úplnému rozvinutí syndromu vyhoření. Partneři či kolegové si totiž často všimnou možných příznaků ještě dříve, než je postižený sám sobě či okolí schopen přiznat, že má problém. Člověk totiž často přestává vyjadřovat a cítit některé emoce a to bývá pro okolí velmi znepokojující. (Bártová, 2011)

„„Dětské dny jsou díky emočnímu nabuzení dlouhé, a čím více přibývá let a zkušeností a ubývá ochoty se upřímně divit, tím rychleji čas letí.

Dny se ale mohou velmi nepříjemně prodloužit při druhém extrému, tedy při naprosté absenci emoce údivu, která má patologický charakter „depersonalizace“ jako nejpodstatnějšího rysu syndromu vyhoření (burnout).““ (Honzák, 2015, s. 138)

Depersonalizaci můžeme chápat jako odcizení, jakýsi nezúčastněný způsob prožívání vlastního života. Pro člověka, který trpí tímto stavem, je to nesporně velmi nepříjemný pocit. Bývá cynický a otupělý. Je to život bez emocí, nadšení a motivace. (Honzák, 2015)

Syndrom vyhoření můžeme tedy označit za něco, co je opakem pozitivních stavů, jako je pocit štěstí, nadšení, radosti, spokojenosti a pocitu dobrého zdraví.

Příznaky syndromu vyhoření:

„Duševní rovina:

- *Negativní obraz vlastních schopností.*
- *Negativní emoce – frustrace, deprese.*
- *Negativní postoj k žákům, rodičům, kolegům.*
- *Negativní hodnocení působení pracoviště.*
- *Ztráta zájmu o profesní témata.*

- *Potíže se soustředěním pozornosti.*
- *Únik do vlastního světa.*

Citová rovina:

- *Sklíčenost.*
- *Pocit bezmoci.*
- *Sebelítost.*
- *Popudlivost.*
- *Nervozita.*
- *Pocit nedostatku uznání.*

Tělesná rovina:

- *Rychlá unavitelnost.*
- *Zvýšená náchylnost k nemocím.*
- *Vegetativní obtíže (srdce, dýchání, zažívání).*
- *Bolesti hlavy.*
- *Svalové napětí.*
- *Poruchy spánku.*
- *Vysoký krevní tlak.*

Sociální rovina:

- *Úbytek společenské (výchovné) angažovanosti.*
- *Úbytek snahy pomáhat problémovým žákům, rodičům.*
- *Omezení kontaktů s rodiči, se žáky.*
- *Omezení kontaktů se spolupracovníky.*
- *Přibývání konfliktů v rodině.*
- *Nechuť se připravovat na vyučování, jednání s rodiči.*
- *Pocit zbytečnosti, marnosti práce – nadšení vystřídá cynismus.“*

(Bártová, 2011, s. 59)

Vyhoření je syndrom – je to souhrn příznaků, které se samozřejmě neobjevují u jedince všechny najednou. Některé se nemusí objevit vůbec a naopak se mohou projevit některé, které se jako příznak syndromu vyhoření mnohdy neuvádějí. Každý z nás je jiný,

prožíváme situace odlišně. Každý z nás vyžaduje individuální přístup, individuální posouzení zdravotního stavu. Výše uvedené projevy nemusejí hned znamenat syndrom burnout, mohou být samozřejmě příznakem i jiných onemocnění. Je nutno u jedince posoudit, v jakých podmínkách pracuje, jak vnímá svou situaci v zaměstnání, jaké má doma zázemí, jak dlouho projevy přetrvávají, zda umí správně naložit se svým volným časem. Projevy, které mohou znamenat problém vyhoření je mnoho, pokud se však objeví více faktorů, není od věci vyhledat odbornou pomoc.

1.2 Příčiny syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků

Jednou z nejvíce ohrožených profesí syndromem vyhoření je právě profese učitelů. Příčin proč právě učitelé, je mnoho. Fyzická a psychická zátěž, které jsou každý den vystavováni, souvisí nejen se specifikem školní třídy, ve které učitel vyučuje, ale i s celkovým klimatem ve škole, vztahy mezi učitelským sborem, vedením školy, rodiči a také aktuální atmosférou ve škole (např. na konci školního roku, při inspekci, při různých projektových akcích apod.). Nejčastějším zdrojem vzniku syndromu vyhoření bývá časté vystavení se nějaké zátěžové situaci a následný stres, kdy člověk má pocit, že situaci nelze zvládnout. Častým důvodem vzniku také může být pocit, že jsme nuceni vykonat něco, co neodpovídá našemu vnitřnímu přesvědčení, je to proti naší vůli, ale např. v rámci nějaké instituce se to vyžaduje. Dochází k vnitřnímu konfliktu, který pak může vést, pokud se tak děje často, k otupění a mnohdy i k následnému vyhoření. Záleží vždy na individuálním přístupu a na odolnosti člověka. Onemocnění syndromem vyhoření není náhlé, bývá to dlouhodobý proces, na který má vliv mnoho faktorů. (Centrum celoživotního vzdělávání Pardubice, Metodické materiály: Syndrom vyhoření, © 2011)

Základ zdraví každého z nás tvoří několik oblastí:

- zdraví
- rodina
- práce
- sociální vztahy
- zájmy, koníčky
- spiritualita, víra

Pokud všechny tyto oblasti fungují, tak jak si představujeme, je vše v pořádku. Pokud však v jedné oblasti či více nejsme spokojeni a dochází k rozporu, je stabilita narušena. Člověk dokáže nějakou dobu fungovat, ale záleží také na tom, jak je která oblast pro člověka důležitá. Pokud máme problém v práci, ale v rodině vše funguje (a rodina je v tomto případě pro nás na prvním místě), lze konflikty na pracovní úrovni po nějaký čas zvládat. Je důležité, aby zdroje, ze kterých čerpáme energii, převyšovaly výdej. Je potřeba, abychom si ujasnili, co je pro nás v životě důležité a zaměřili se na to, abychom byli vnitřně spokojeni a dokázali tak díky tomu čelit konfliktům v oblastech, ve kterých není situace taková, jak bychom si představovali. Pokud budeme ve většině oblastí našeho života nespokojeni, tím více se vystavujeme syndromu vyhoření. Jestliže dlouhodobě nezvládáme nějakou oblast svého života a máme pocit, že na ni nestačíme, vyvolává to v nás subjektivní pocit stresu, a ten bývá hlavní příčinou syndromu vyhoření. (Pešek, Praško, 2016))

Co je to stres

„Stres je někdy definován jako stav zatížení organismu, ke kterému dochází vlivem různých stresorů. Stresory spouštějí stresovou reakci, která organismus přivádí do stavu pohotovosti a připravenosti k „boji“, nebo „úniku“. Pokud tato řešení nejsou úspěšná, dostává se organismus do stavu útlumu a rezignace (deprese).

Důležitou úlohou stresu je chránit náš organismus před nebezpečím tím, že nás stres na nebezpečí přímo upozorňuje a že naše tělo přiměje k pohotovosti („poplachová reakce“), ve které ho udržuje, dokud nebezpečí nepomine.“ (Pešek, Praško, 2016, s. 12)

Stres je velmi důležitý ve smyslu ochrany organismu, neboť způsobuje neklid a připravuje tak tělo pro rychlou reakci. V těle se tvoří adrenalin a nonadrenalin a aktivuje se sympatikus. Člověku se tak zúží cévy, zrychlí se dech a tep. Dále se pak např. zvýší krevní zásobení, rozšíří se zornice a může se objevit i odkrvení prstů atd. V dnešní době je člověk vystaven fyzickému ohrožení života jen výjimečně, což je samozřejmě dobře, ale mnohem častěji hrozí psychologické nebezpečí. Organismus na něj reaguje stejně a vzniklou energii, kterou tělo vyprodukuje, aby mohlo bojovat, je potřeba nějak odbourat. Pokud je člověk vystaven stresu často, organismus člověka je nadměrně zatěžován a pro některé jedince to může znamenat rozvoj psychosomatických chorob. (Pešek, Praško, 2016)

Stres můžeme rozdělit na dvě skupiny:

1. **eustres** – pozitivně působící stres
 - následuje po příjemné události, pokud něčeho dosáhneme, máme z něčeho radost např. po dobře vykonané práci, která nás baví
 2. **distres** – negativně působící stres
 - následuje po nepříjemné události, je většinou důsledkem situace, kterou nemáme pod kontrolou např. nepřiměřená pracovní zátěž, konflikt apod.
- (Pešek, Praško, 2016)

„Oba typy stresu, distres i eustres, jsou po chemické stránce stejné, ale liší se svou povahou. Člověk při distresu nabývá pocit přetížení, zoufalství a bezmoci, což se projevuje na zdravotním stavu jejince.“ (Zdenka Bártová, 2011, s. 11)

Stresory (činitele, kteří stres způsobují) můžeme rozdělit na:

- **psychické:** např. časový skluz, emočně vypjaté situace, časté změny
- **fyzické:** např. zima, horko, hluk
- **sociální:** např. ztráta blízkého člověka, konflikty v práci i v osobním životě

Odolnost vůči zátěžovým situacím je u každého z nás jiná. Často se setkáváme s názorem, že syndromem vyhoření trpí častěji ženy než muži. Možná je to spíše tím, že ženy častěji pracují v pomáhajících profesích. V pedagogické práci mohou častěji spatřovat problém v konfliktech se studenty nebo zvládnutí celkové situace ve třídě. Muži však mohou namítat, že jsou na ně kladeny větší nároky např. kvůli materiálnímu zajištění, mohou mít pocit frustrace z omezené možnosti kariérního postupu apod. (Ptáček, Raboch, Kebza, 2013)

Pro někoho může být rozhodující také doba, po kterou vykonává svou profesi. Čas však také není jednoznačně určující. Někdo může vyhořet po dvou letech v zaměstnání, někdo nevyhoří po dvaceti letech strávených ve stejné práci. Svou roli zde sehrává i stereotyp. Tím, že člověk vykonává svou práci dlouho a v podstatě několik let pořád stejně, bývá ve své práci méně kreativní a chuť do pracovních úkolů se vytrácí. V pedagogické profesi to může znamenat i obtížnější plnění vzdělávacích cílů.

Celková odolnost závisí na aktuálním stavu jedince, jeho životních zkušenostech, povahových rysech, výchově, ale samozřejmě i na tom, jaké má životní hodnoty a postoje. Pokud si uvědomuje co je a co není pro něho v životě důležité a dokáže to včas při určité situaci vyhodnotit, nepodléhá stresovým situacím tak často. Pokud však vyhodnotí situaci jako ohrožující jeho základní a nejdůležitější hodnoty a potřeby, je to pro něho frustrující. (Bártová, 2011)

Je mnoho situací, které vyvolávají stres u každého z nás, patří sem například úmrtí v rodině, rozvod, apod.). Jsou to krizové situace, které nečekáme, a stres k nim neodmyslitelně patří. Mnoho lidí si však díky těmto událostem přehodnotí své životní postoje a situace, jako jsou ztracené klíče nebo neposlušný žák ve třídě, dokáže s přehledem zvládnout bez větších problémů. Stres v přijatelné míře je pro člověka přínosem, často se díky němu dokáže vybudit k lepším výsledkům a posiluje naši mysl.

Co bývá častou příčinou stresu u pedagogů

- Malá motivace žáků k učení.
- Neukázněnost žáků ve třídě.
- Potřeba neustálého vzdělávání ve svém oboru, ale také nových informačních technologiích, „tak aby udrželi krok se žáky“.
- Práce v časovém tlaku.
- Negativní postoj veřejnosti k učitelskému povolání.
- Snaha rodičů přenést odpovědnost výchovy svých dětí na učitele a školu celkově.
- Špatné sociální klima ve škole – konflikty mezi učiteli navzájem, nedorozumění mezi vedením školy a pracovníky.
- V mnoha školách stále nedostatek finančních prostředků na dostatečné materiální zajištění výuky.
- Neustálé změny ve školském systému a měnící se požadavky na školu, jako na instituci apod.
- Reorganizace na pracovišti.

(Bártová, 2011)

Na osobnost učitele jsou kladeny velké nároky, tak jako na pracovníky ve všech pomáhajících profesích. Obecně můžeme říci, že syndromem vyhoření častěji bývají

postižení lidé, kteří jsou zodpovědní, mnohdy ambiciózní a úspěšní ve své práci i osobním životě. Chtějí dosáhnout dokonalosti, chtějí být perfektní ve všech oblastech svého konání a děje se tak často na úkor jejich vlastních potřeb a za cenu přetěžování organismu. Důležité je naučit se vnímat své potřeby, uvědomit si svou hodnotu, nehodnotit sám sebe podle toho jakou představu o nás mají jiní, ale podle toho jak my sami cítíme svou identitu. Nebýt na sebe tak přísní. (Honzák, 2015)

„„Jednou z možných a nikoliv vzácných příčin vyhoření v této roli je přecenění vlastních sil. Subjektivní pocit energie vycházející z toho, že mohu něco nabídnout či poskytnout, může být euforicky nadsazen. Pomáhající často zapomínají na to, že mají stejný biologický organismus se stejnými potřebami jako ti, kterým se věnují. Většinou by stačilo, kdyby o své potřeby (jídlo, pití, odpočinek) dbali alespoň tak, jako dbají o potřeby druhých. Představa, že dobrými skutky si „dobijí baterky“, je častá a velice nebezpečná.““ (Honzák, 2015, s. 80)

1.3 Prevence syndromu vyhoření

Pokud žije člověk relativně zdravým životem - zdravě se stravuje, má dostatek spánku i pohybu, dokáže svůj čas dobře rozdělit mezi práci a volnočasové aktivity, udržuje dobré vztahy s přáteli, má fungující rodinu – stává se odolnějším vůči stresu a dokáže lépe čelit nástrahám syndromu vyhoření. Základním kamenem prevence by měl být tedy rozhodně zdravý životní styl. Lidé často žijí dlouhodobě v osobní i fyzické nepohodě, něco z jejich života není v rovnováze. Mají „větší výdej než příjem“ a tím se mohou dostat do jakéhosi kruhu, kdy fungují „ze setrvačnosti“. Pracují nepřiměřeně mnoho, neustále přemýšlejí jen o problémech, mají jednání, jsou nuceni stále rozhodovat o zásadních věcech, nemají čas na osobní volno, čas strávený s rodinou a přáteli. Vystavují se tak permanentnímu stresu, což může být samozřejmě nejen příčinou burnout syndromu, ale i dalších onemocnění. Často pak přicházejí k lékaři s depresemi, úzkostmi, poruchami spánku, poruchami příjmu potravy atd. (Buchwald, 2013)

Přestože zdravý životní styl zní dnes jako klišé, neměli bychom ho podceňovat. Zdravá strava, odpočinek, sport, zábava, především něco, co se naprosto odlišuje od činnosti v práci, to není nic, za co bychom se dnes měli stydět, je to otázka dobrého fungování organismu a v neposlední řadě také psychické odolnosti. V mnohých případech i otázka

přežití. Relaxace je dnes často opomíjena. Procházka na čerstvém vzduchu, četba, vaření, běh nebo něco z čeho máme opravdu radost, něco co nás baví, by mělo být běžnou součástí našeho života.

Příčinou syndromu vyhoření, jak již jsem uváděla je především chronický stres. Prevence by proto měla směřovat především k jeho zmírnění. V situacích, které nás stresují, dochází k aktivaci nervového systému, jež má za následek např. zvýšení tepové frekvence, zrychlení dechu či svalové napětí. Což často vede i k závažnějším onemocněním. Pravidelná relaxace má nesporně blahodárný účinek na organismus. S její pomocí je možné docílit větší vnitřní rovnováhy, navodit pocit pohody, myslet pozitivněji, posílit tím svou odolnost vůči stresu a zvýšit tak schopnost své emoční regulace. Mezi relaxační techniky můžeme zařadit např. dechová cvičení, jógu, aromaterapii, arteterapii nebo progresivní svalovou relaxaci. Pokud tato cvičení a techniky provádí člověk pravidelně, může se naučit stresu předcházet, myslet pozitivněji a uvědomit si, že se nemusí ihned stresovat v nedůležitých situacích. S pomocí těchto technik, může také člověk lépe zvládat již vzniklé stresové situace, uvolnit se. Naučit se nahlížet na stresovou situaci jinak. Každý z nás má jiný pohled na věc a záleží jen na nás, zda situaci vyhodnotíme jako stresující či nikoliv. Neměli bychom zbytečně zveličovat své problémy. (Cungi, Limousin, 2005)

Učitel ve třídě často opravdu nemá možnost provádět různá dechová cvičení apod., může se však naučit ovládat řeč svého těla a naučit se k žákům vysílat signály, které působí asertivně a pomohou zvládnout situaci. Učitel nesmí odejít ze třídy od žáků, pokud je mezi nimi nějaký konflikt, i když by mu to mnohdy pomohlo. Může se však pomocí naučených postupů a mnohdy i jen několika pohybů naučit zvládnout stresovou zátěž, zvládnout svou negativní emoci a vyřešit vzniklou situaci správně. Nejdůležitější je však samozřejmě prevence. Přes veškerou prevenci však někdy nastane situace, která nás opravdu ochromí. Jde o krizovou situaci, kterou musíme vyřešit. Takových situací bývá ve školním prostředí mnoho - neustále se měnící klima ve třídě, organizační změny, konflikty mezi žáky, náhlé situace atd. Záleží na každém učiteli, zda tuto situaci vyhodnotí jako výzvu nebo ohrožení. (Bártová, 2011)

Důležité je dokázat zachovat chladnou hlavu a uvažovat o správném řešení. I v tom tkví příkladné chování. Pokud žáci uvidí, že se jejich učitel dokáže zkoncentrovat a zachová klid, nepodlehne panice, bude pro ně rozhodně vzorem a autoritou. Bývá to však často velmi obtížné a vyžaduje to trénink a sebekontrolu.

Abychom zvládli náhlou stresovou situaci, nám mohou pomoci následující doporučení:

- Nikdy bychom neměli ve stresu řešit nic důležitého a o ničem zásadním nerozhodovat (výjimkou je samozřejmě nějaká krizová situace např. úraz nějakého z žáků, nebo situace, která někoho ohrožuje).
- Měli bychom se snažit, co nejdříve uklidnit např. počítat do deseti, zhluboka se nadechnout a soustředit se na pomalý výdech nebo vzpomenout si na nějakou podobnou situaci, kterou už jsme úspěšně zvládli.
- Pomoci nám může i soustředit se na něco jiného než na příčinu stresu, odpoutat pozornost např. pomalu si prohlédnout podrobně nějaký předmět ve třídě nebo se podívat z okna.
- Je-li to možné a situace to dovoluje, můžeme se na chvíli otočit k žákům zády a utvořit si jakýsi vlastní prostor. Zde se snažme uvolnit a soustředit se na své dýchání nosem a při výdechu uvolnit ramena.
- Máme-li možnost, ochlaďme si čelo studenou vodou, napijme se studené vody apod. (Bártová, 2011)

V rámci přestávek mezi vyučovacími hodinami je však možné provádět i delší cvičení. Prevence je však, jak už jsem zmínila, nejdůležitějším aspektem v boji proti vyhoření.

Prevenčí může být:

- **Zdravá strava** - strava má velký vliv na fyzické i psychické zdraví, na výkonnost a samozřejmě i na odolnost vůči stresu. Naše strava má být vyvážená, mít dostatek základních živin (bílkovin, tuků, sacharidů), vlákniny, vitamínů, minerálů i stopových prvků a v neposlední řadě vody. Pokud je však člověk ve stresu, často sahá po vysokoenergetických potravinách. Je to logické, zajistí si tak zvýšení energie. Působí to však pouze krátkodobě a není to správné řešení. (Vitalia.cz, Proti stresu pomáhají úplně obyčejné věci, © 2009 – 2018)

Přemíra tuků a cukrů nám může způsobit řadu onemocnění např. nadváhu, nemoci trávicího traktu, vznik kardiovaskulárních onemocnění a následkem bývá snížená imunita, větší únava atd. V dnešní době máme k dispozici mnoho výživových poradců, kteří nám ochotně poradí, jak poskládat stravu tak, aby přesně odpovídala našim potřebám a odpovídala našemu energetickému výdeji. Přesto je dobré brát podobná doporučení s dávkou opatrnosti a vyslechnout více názorů. Důležitá je hlavně pestrost stravy a přijímání optimálního množství, ale také způsob konzumace.

Z hlediska psychického zdraví bychom měli přijímat hlavně vitamíny skupiny B, které povzbuzují organismus při napětí, stresu a vyčerpání. Jejich nedostatek se projevuje jako únava, podrážděnost, bolesti hlavy, nespavost, poruchy paměti a koncentrace, melancholie, deprese. Dále pak je důležitý vitamin C, který zvyšuje imunitu, je významným antioxidantem a také napomáhá k tvorbě protistresových hormonů. Pokud chce člověk chránit svůj organismus před vznikem psychických i fyzických onemocnění, měl by ze svého jídelníčku rozhodně vynechat, nebo alespoň omezit příjem: rafinovaného cukru, soli, koření, alkoholu, kofeinu a také nikotinu. (Drontárová, Drontárová, 2003)

- **Čas strávený s rodinou** - rodinná pohoda a zázemí jsou pro zvládnutí pracovních záležitostí klíčové. Pokud je v rodině vše v pořádku, můžeme se dobře soustředit na pracovní záležitosti a plnění pracovních úkolů a naopak. Na pozitivním rodinném prostředí se však musí podílet všichni její členové. Zejména na povinnostech, které sebou přináší vedení a chod domácnosti. Je zde potřeba uplatnit zdravé asertivní jednání a rozdělit povinnosti mezi všechny členy rodiny. Učitelé často vyčerpají značnou část svých sil při řešení mnoha konfliktních situací ve škole, při komunikaci s jednotlivými žáky i s celou třídou, ale také při komunikaci a řešení problémů se svými kolegy a nadřízenými. Mívají pak doma pocit, že už jim mnoho energie na komunikaci se svou rodinou nezbývá. To často vede ke vzniku frustrujících situací v rodině. Musíme se proto naučit lépe si organizovat čas a naučit se relaxovat a tím i obnovovat své síly, například sportem. (Bártová, 2011)

- **Sport, aktivní pohyb** – sport je součástí zdravého životního stylu, čteme to ve všech příručkách, zní to v reklamních spotech, vedeme k němu naše děti. A je to dobře. Sport by měl být však především zdrojem radosti a uvolnění.

Pro člověka je zdravý především aerobní pohyb. Čas, kdy tělo správně spaluje energii z uložených tuků a cukrů a je také přiměřeně zásobeno kyslíkem nastává asi až po 10 až 15 minutách vhodné tělesné aktivity, kterou je např. plavání, běh, bruslení nebo rychlá chůze. Nazýváme ho aerobní pásmo a napomáhá k udržení duševní i tělesné rovnováhy. (Pešek, Praško, 2016)

Sport celkově posiluje lidskou psychiku, proto je vhodné se aktivně hýbat několikrát za týden. Zvyšujeme tak svoji psychickou i fyzickou kondici. Ne každý však holduje sportu. Pro někoho může být relaxací obyčejná procházka přírodou. Už jen samotný přísun kyslíku při pobytu v přírodě zvyšuje naši duševní pohodu. Dále pak slunečním zářením zvýšíme příjem vitamínu D, který má dobrý vliv na sílu kostí, snížení rizika zánětů. Jeho nedostatek způsobuje vznik úzkostí a depresí. Přidáme-li mírnou fyzickou zátěž v podobě chůze, zlepšíme trávení, činnost kloubů, srdce, plic a tak dále. Nehledě na blahodárný vliv pozitivního myšlení, které v nás vyvolává pohled na přírodu, která nás obklopuje. Pokud však je venku nepříznivé počasí, může nám k relaxaci a odpočinku pomoci také četba nebo sledování zajímavého filmu.

- **Humor, smích** – „*Pokud jde o řídicí funkce, smích odstraňuje symptomy stresu tím, že brzdí výdej všech stresových hormonů, a naopak vede k produkci mozkových opioidů, které zklidňují, usnadňují sociální kontakt a posilují pečovatelské tendence, také ale usnadňuje schopnost odpuštění, jak druhým, tak sobě, tedy všechny projevy, které jsou pravým opakem poplachové reakce (boj nebo útěk).*“ (Honzák, 2015, s. 164)

Humor samozřejmě také pozitivně působí na stav mysli. Má vliv na posílení sebedůvěry a působí antivirově, protože podporuje imunitní systém. V kolektivech, kde je smích běžnou součástí, je také menší počet pracovních neschopností. Humor posiluje i kardiovaskulární a trávicí systém, zlepšuje rychlost učení a paměť. V neposlední řadě také utváří lepší vztahy mezi lidmi a usnadňuje komunikaci mezi nimi. (Honzák, 2015, s. 164)

Právě komunikace v práci učitele je to nejdůležitější. Pokud má učitel dar zaujmout žáky svým projevem a umí s nimi navázat pozitivní vztah, je to základ úspěchu jeho práce. Humor je rozhodně tím, co tvoří v tomto směru jakousi přidanou hodnotu a neměl by ve škole chybět. Tam, kde se žáci se svým učitelem zasmějí a učitel dokáže správně odhadnout míru a nastavit hranici, kam až mohou zajít, je to ideální. Smích má v každém případě sblížovací funkci a ulehčuje spolupráci. Navozuje dobrou náladu, čímž vzniká méně konfliktních situací a to je rozhodně prevencí vzniku stresu. Jen opravdu velký pozor na to, jak s humorem zacházíme. Právě ve škole je potřeba si zcela uvědomovat, že humor nebo v tomto případě spíše vtip, nemusí každému připadat tak vtipný, jako ostatním. Vtipy, kde se někdo někomu posmívá, rozhodně žádný přínos nemají.

- **Manuální činnost** – tvořivé aktivity člověka nebo jeho výtvarný projev dokáží ovlivnit psychiku také správným směrem. Redukují psychické potíže a samozřejmě i ovlivňují mezilidské vztahy. Ať už tvoření probíhá individuálně či ve skupině, člověk se při něm odreaguje, uvolní a načerpá pozitivní energii. Mnoho lidí, kteří pracují především intelektuálně, se často ve svém volném čase uchyluje k tvořivé (umělecky zaměřené) či manuální činnosti (např. práce na zahradě, v domácnosti apod.). Cílem je především změna obvyklé aktivity, vyjití ze stereotypu. Umožní nám to hlavně získání nadhledu a také nové chuti do práce. Tímto směrem se také ubírá arteterapie, která využívá výtvarný projev k ovlivnění psychiky člověka. Zaměřuje se na sebepoznání, sebevyjádření, aktivizaci, získání nadhledu, řešení problémů, harmonizaci a v neposlední řadě na řešení problémů a zpracování konfliktů. (Česká arteterapeutická asociace, Co je arteterapie, © 2018)
- **Klid, pasivní odpočinek, dostatečný spánek** – Lidé, kteří trpí stresem, mají také často problémy se spánkem. Nebo naopak špatný spánek vede ke stresu. Ke zlepšení spánku je důležité dodržovat spánkovou hygienu. Ta spočívá např. v udržování přibližně stejné doby pro usínání, před spaním nejíst těžká jídla a nepít kávu, odstranit rušivé elementy z místnosti, kde spíme apod. (Pešek, Praško, 2016)
- **Nácvik různých relaxačních technik** – relaxace znamená psychické i fyzické uvolnění, regeneraci organismu a s tím související posílení imunitního a nervového systému.

Relaxace, včetně správného dýchání, vede k mnoha tělesným změnám. Ty velmi účinně působí právě proti neblahým účinkům stresu a můžeme je vnímat jako způsob neutralizace negativních vlivů stresu, proto bývají odborníky označovány jako „relaxační odpověď“. Během správně prováděné relaxace se aktivuje parasympatická část vegetativního nervového systému, zpomaluje se dech a tak se i zmenšuje spotřeba kyslíku, snižuje tlak a puls a metabolismus se celkově zpomaluje. Zvyšuje se produkce serotoninu, který má vliv na pocit spokojenosti a také výrazně ovlivňuje náladu člověka pozitivním směrem. Během relaxace bychom dokonce také mohli pomocí EEG pozorovat změny v aktivitě mozku, kde převažují, tzv. alfa vlny. Ty se objevují při stavu uvolnění. Lze je navodit právě správně prováděnou relaxací, mají léčivý účinek a přirozeně vznikají v době mezi spánkem a bdělostí, tedy při probouzení nebo při usínání. (Drotárová, Drotárová, 2003)

Je mnoho způsobů relaxace a proto je důležité vybrat si tu správnou cestu. Povahové rysy a zdravotní stav jedince by měl být rozhodujícím faktorem při výběru. Jen tak můžeme dosáhnout největší efektivity. Můžeme si vybrat z mnoha způsobů relaxace např. na bázi svalového uvolnění, na bázi dechového cvičení, koncentrační metody, relaxaci pomocí hudby, vůně dokonce i bleskové relaxační techniky.

Metody relaxace – metod relaxace, jak již jsem uváděla je mnoho. Rozhodla jsem se, že zde uvedu pouze dva příklady. Mezi nejznámější a často užívaný způsob relaxace patří jóga a také progresivní relaxace.

Jóga – vychází z tradic hinduismu. Slovo jóga značí sjednocení, spojení. Jedná se o celostní péči o duševní i tělesné zdraví člověka. Cílem je dosáhnout harmonie duše, těla i mysli. (Drotárová, Drotárová, 2003)

„Pojetí onemocnění v józe...“

Příčina každé nemoci (i stárnutí) pochází podle jógy ze znečištění organismu: na úrovni těla (potravou, vzduchem, odpadem) i psychiky (nevhodnými postoji, negativními myšlenkami a představami). Znečištění se projevuje zmenšením průchodnosti, resp. zneprůchodněním nádjí – kanálů nebo drah v těle (uvádí se, že celkový počet nádjí je 72000)“. (Drotárová, Drotárová, 2003, s. 84,85)

Proto tedy léčba onemocnění v józe spočívá právě ve zprůchodnění těchto drah. Očista je základem pro další kroky. Mezi ně patří především zvýšení odolnosti organismu, zdatnosti a stability.

K tomu účelu slouží:

- Tělesná cvičení (ásány).
- Nácvik správného dýchání.
- Správná životospráva.
- Techniky zaměřené na pročištění organismu např. otužování.

Dále by pak měl člověk usilovat o nastolení vnitřního klidu, sebepoznání a to za pomoci relaxace, meditačních cvičení a nácviku koncentrace. (Drotárová, Drotárová, 2003)

Jóga má mnoho forem. Všechny přispívají k získání energie a vitality, ale jsou také jakýmsi doporučením, jak se chovat morálně, jak správně nastavit svůj hodnotový systém, postoj k životu a naučit se žít tak, aby naše mysl byla v souladu s naším sebevědomím. Pohybová cvičení se zaměřují na mentální koncentraci, uvolněnost, a sladění s dechem. Člověk tím posiluje svou osobnost, ale i tělesnou stránku. Pravidelné cvičení jógy má za následek také zvýšení imunity, zvyšuje pružnost kloubů a páteře. Působí tedy preventivně proti různým onemocněním. Je však důležité cvičit alespoň ze začátku pod vedením zkušeného učitele, aby veškeré cviky byly prováděny správně a měly maximální správný účinek. (Drotárová, Drotárová, 2003)

Pokud se zaměříme na využití jógy v profesi učitele, bude nesporně výhodou pravidelného cvičení jógy:

- **získání lepší koncentrace**
- **regenerace duševních sil**

Progresivní relaxace – za autora této metody je považován Edmund Jacobson, americký psycholog. Poukázal na to, že je potřeba uvolnit celé kosterní svalstvo, aby člověk mohl relaxovat celé tělo i mysl. Dokázal existenci souvislosti mezi svalovým a psychickým napětím.

„Aby se tento proces přílišného napětí zvrátil, potřebuje se člověk naučit relaxovat – uvolnit kosterní svalstvo, a tak následně redukovat i aktivitu jiných systémů těla. Relaxace

*představuje v Jacobsonově chápání **prodloužení tkaniv kosterního svalstva**, což eliminuje pocit napětí (tenze vzniká jejich kontrakcí). Když se člověk naučí identifikovat pocit napětí, učí se relaxovat, uvolnit jej. V učebním procesu je důležité **uvědomění si kontrastu mezi předcházejícím napětím a eliminováním napětí**.* (Drotárová, Drotárová, 2003, s. 116)

Tato metoda je nazývána progresivní, neboť procvičuje jednotlivé hlavní svalové skupiny postupně. Cvičení se provádí v klidné a příjemné poloze kdykoli během dne. Důležité je pomalé a soustředěné dýchání. Střídavě napínáme a uvolňujeme jednotlivé svaly (přibližně 5 vteřin napětí, 10 – 15 vteřin uvolnění). Každá svalová skupina např. pravá ruka se nejprve napne a poté uvolní. Tímto způsobem se provádí cvičení všech svalových skupin – pravá ruka, pravá paže, levá ruka, levá paže, čelo, horní část tváře a nos, dolní část tváře a čelist, šíje a krk, hrud', ramena, horní část zad, břišní svaly, pravé stehno, pravé lýtko, pravé chodidlo, levé stehno, levé lýtko, levé chodidlo. Důležité je si uvědomovat rozdíl mezi uvolněním a napětím. Pokud dobře toto cvičení provádíme, je možné ho využít i ve stresových situacích, kdy dokážeme pomocí uvolnění napnutých svalů např. krčních, šíjových dojit ke zklidnění a tím i k získání času na rozmyšlenou, jak vzniklou situaci řešit. To je pro pedagogy rozhodně přínosné. (Drotárová, Drotárová, 2003)

Prevence zvládnutí stresu může mít tedy různé podoby. Přestože se rady a návody, jak syndromu vyhoření předejít, zdánlivě liší, cílem zůstává jediné – přerušit zaběhnutý koloběh, uvědomit si, na čem opravdu záleží a přestat si myslet, že musíme být ve všem perfektní. Jak jsem již uváděla, řešením může být aktivní odpočinek, různé relaxační cvičení, ale mnohdy stačí snažit se vědomě změnit své negativní myšlení v pozitivní a promluvit si o svém problému s někým, kdo nám naslouchá. Začněme s drobnými změnami. V mnoha školách dnes již působí školní psycholog, který by neměl být k dispozici pouze žákům, ale i pedagogickým pracovníkům, kteří ve škole působí. Určitě je informován o příznacích syndromu vyhoření a možnostech prevence.

Někdy je však nutné cíleným chováním předejít problémům, které u nás stres probouzí, ještě dříve než vzniknou. Mnohdy je nezbytné zaměstnání opustit a najít si nové. V mnoha případech je změna prostředí opravdu nutná. Rozhodně je důležité nebrat příznaky syndromu vyhoření jako životní prohru, nebát se přiznat, že máme problém. Učitelé chtějí být často perfektní ve své práci, chtějí jít dětem příkladem. I učitel však může dělat chyby

a nemusí být vždy dokonalým vzorem. Není to znak toho, že nezvládá své povolání, neznamená to ani osobní selhání. Touha po dokonalosti a tlak na bezchybnost v povolání učitele, je dnes častá, proto je tak těžké, přiznat si, že něco není v pořádku. Naučme se přijímat své chyby a mít se rádi i se svými nedostatky.

„Odmítnutí dokonalosti není rezignací na skutečnou a vysokou kvalitu života, znamená osvobození od nesmyslného a nesplnitelného diktátu, obrácení pozornosti k reálným cílům, přiměřeně klidnému tempu a k životní pohodě.“ (Honzák, 2015, s. 50)

Praktická část

2 Místní šetření

V další části práce budou s pomocí místního šetření zmapována možná rizika pro vznik syndromu vyhoření ve školském zařízení, ve kterém pracuji, se zaměřením na způsoby, jak by bylo možné jim na tomto konkrétním pracovišti předcházet. S pomocí získaných informací, budou navržena opatření, která by předešla vzniku tohoto syndromu u zaměstnanců výše uvedeného zařízení a s tím i spojenému snížení kvality jejich života a emocionální nestability, což má samozřejmě neblahý vliv na žáky i spolupracovníky.

Prostřednictvím rozhovorů bude zjištěno, zda mají moji kolegové pocity vyčerpání a nespokojenosti a mají-li dostatek informací o příčinách a možnostech prevence. Mimo jiné bude také zjišťováno, co jim konkrétně napomáhá předcházet stresu, jaké mají zájmy a co naopak působí negativně na jejich psychickou pohodu. Dále pak, co by uvítali na svém pracovišti pro případné zlepšení situace.

2.1 Charakteristika školy

Již šestým rokem jsem zaměstnancem Středního odborného učiliště a střední odborné školy v Písku, mé pracovní zařazení je učitelka odborného výcviku a po letošní rok, na částečný úvazek, i jako učitelka odborného předmětu technologie v oboru kuchařské práce (65-51-E/01), který je určen pro studenty se speciálními vzdělávacími potřebami.

Škola je koncipována do pěti středisek. Středisko, ve kterém pracuji, je umístěno nedaleko centra města Písek, v ulici Tř. Národní Svobody a je odloučeným pracovištěm výše uvedené školy. Toto středisko je zaměřeno pouze na obory E. Probíhá zde výuka teoretická i odborný výcvik. Každý z oborů zde má své výukové prostory a dílny. Učebny pro teoretickou přípravu se nacházejí v hlavní budově, která sousedí s výukovými prostory pro odborný výcvik. Praktická příprava probíhá v převážné většině ve vlastních prostorách, smluvní provozy (bez vedení učitele OV) jsou výjimkou.

Učební obory, které naše středisko žákům nabízí

Zámečnické práce	23-51-E/01
Malířské a natěračské práce	36-57-E/01
Zednické práce	36-67-E/01
Květinářské práce	41-52-E/01
Kuchařské práce	65-51-E/01
Pečovatelské práce	75-41-E/01

Tabulka č. 1: Učební obory – zdroj: autor práce, 2018

Všechny obory jsou zakončeny závěrečnou zkouškou a po úspěšném absolvování žáci obdrží výuční list příslušného oboru.

Žáci oborů malířské a zednické práce využívají k odbornému výcviku prostory rozlehlé kryté haly, kde mohou provádět cvičné práce nebo mají možnost procvičit své praktické dovednosti, pod dohledem svého učitele odborného výcviku, i na zakázkách pro veřejnost.

Odborný výcvik oboru zámečnické práce probíhá v zámečnické dílně, která je přizpůsobena pro ruční obrábění kovů, pro základní strojní obrábění a mají k dispozici i výheň pro osvojení si základních kovářských prací. Během studia je jim umožněno absolvování svářečského kurzu.

Žáci v oboru květinářské práce provádějí svou odbornou praxi v ruční dílně, která sousedí s prodejnou, ve které žáci své výrobky pod vedením učitele sami nabízejí k prodeji. Další jejich praxe probíhá na školním pozemku, kde si osvojují znalosti v oblasti výsadby a pěstování rostlin. Část výcviku probíhá i při zakázkách např. stříhání růží a úprava veřejné zeleně. Každoročně pořádá učiliště aranžérskou soutěž (pouze pro obory E), kde mají žáci možnost srovnání svých dovedností s žáky z ostatních učilišť.

Odborný výcvik v oboru pečovatelské práce probíhá převážně v domě pro seniory s pečovatelskou službou. Zde mají možnost si vyzkoušet všechny úkony, které s jejich profesí souvisí.

Žáci v oboru kuchařské práce využívají ke své praktické výuce dvě plně vybavené cvičné kuchyně, které se sestávají z jídelny, přípravný a varné kuchyně. V těchto prostorách vykonávají žáci nácvik dovedností v prvním a třetím ročníku. Praxe ročníku druhého probíhá v reálném provozu školní jídelny při Domově mládeže a školní jídelny, která je od letošního roku ve správě naší školy. Tato jídelna zajišťuje stravování pro studenty středních a vyšších odborných škol.

Skupiny žáků se sestávají v počtu max. 8 žáků, s výjimkami i více, neboť se jedná o obory E, kde je počet žáků ve třídách menší. Ve většině případů se jedná o žáky se speciálními vzdělávacími potřebami. Jde o žáky, kteří často trpí specifickými poruchami učení, ale i kombinovanými vadami. Tuto školu také navštěvuje mnoho žáků se sociálním znevýhodněním (např. bývají ohroženi sociálně patologickými jevy, mají nařízen soudní dohled, jsou z dětských domovů apod.), s nízkým kulturním postavením, žáci s nedostatečnou podporou v průběhu vzdělávání ze strany rodičů nebo zákonných zástupců, příslušníci minorit.

Obory E mají rozšířenou výuku odborného výcviku. Do loňského roku probíhala výuka v týdenních cyklech (3 dny praxe, 2 dny teorie). Od letošního roku vyučujeme ve čtrnáctidenním cyklu (6 dní praxe, 4 dny teorie) se střídáním lichého a sudého týdne. Žáci z různých výukových skupin se setkávají během odborného výcviku, ale i během teoretického vyučování, kde výuka všeobecně vzdělávacích předmětů často probíhá ve spojených třídách z různých oborů stejných ročníků, ale i při společných školních akcích např. při aranžérské soutěži zajišťují občerstvení žáci oboru kuchařské práce, dále se pak účastní společných exkurzí apod. Často však dochází ke konfliktům mezi žáky, které často nepramení jen z rozdílnosti kultur, ale i rozdílnosti sociálního postavení, věku, míry postižení atd. Škola se snaží přistupovat k problémům kvalifikovaně. Působí zde výchovný poradce a od letošního školního roku i školní psycholog a několik asistentů pedagoga.

Vzhledem k tomu, že jsme malé středisko, v mnoha případech vyučují odborné teoretické předměty učitelé odborného výcviku. To je přínosem hlavně pro provázanost teoretické a praktické výuky (mezipředmětové vztahy), neboť žáci si mohou v praxi procvičit to,

co je v teoretické výuce aktuálně probíráno. Učitel má přehled o teoretických vědomostech i praktických dovednostech žáka a může se zaměřit na činnosti, které je potřeba procvičit.

Nespornou výhodou našeho střediska je také poměrně malý počet žáků (v letošním roce 69) a i to, že ve většině případů se žáci i učitelé mezi sebou znají. Učitelé komunikují o výukových potřebách jednotlivých žáků, sdělují si informace o aktuálním stavu, znají učební osnovy i předmětů, které osobně nevyučují. Osobní přístup a provázanost jednotlivých studijních předmětů je u dětí se speciálními vzdělávacími potřebami velmi pozitivní. Vzhledem k menšímu počtu žáků ve skupinách je možné také více uplatňovat individuální přístup ke každému žákovi a reagovat na jeho potřeby tak, aby si co nejvíce osvojil odborné dovednosti. Učitelé odborného výcviku se během třech let studia, pokud je to možno, u výukových skupin nemění a vzhledem k tomu, že žáci prožívají v mnoha případech jakékoli změny negativně, je to rozhodně také pozitivní. Jako zpětnou vazbu vnímáme i to, že mnoho žáků po ukončení jednoho oboru, pokračuje ve studiu oboru dalšího.

2.2 Charakteristika vzorku respondentů a použitých metod

Vzhledem k tomu, že pracuji na malém odloučeném pracovišti, kde vyučuje pouze 14 pedagogických pracovníků v hlavním pracovním poměru, zvolím formu osobních rozhovorů, neboť se s kolegy dobře známe, tykáme si a tato forma mi připadá osobnější. Dále zde pracují další tři externí učitelé teoretické výuky a dvě asistentky pedagoga, ty jsem však do svého šetření nezahrnula, neboť pracují i v jiných školských zařízeních nebo zde nepracují na plný úvazek. Proto by mohl být jejich pohled na věc zkreslený. Ze čtrnácti pracovníků, kteří zde pracují v hlavním pracovním poměru, zde pracuje 9 žen (64%) a 5 mužů (36%). Z toho 11 (79%) pedagogických pracovníků má pracovní zařazení učitel odborného výcviku a 3 (21%) učitel teoretického vyučování. Všichni zaměstnanci tohoto střediska jsou starší čtyřiceti let a jejich praxe v oboru se pohybuje od 7 do 35 let.

Nejprve vždy bude popsán obor, ve kterém respondenti připravují své žáky na budoucí povolání a jeho rizikové faktory, které by podle mého názoru mohli mít vliv na vznik stresových situací. Zde vycházím z informací, které jsem během své práce v tomto středisku získala a především ze zkušeností svých kolegů, se kterými často své poznatky sdílíme. Poté provedu rozhovory s vyučujícími. Během rozhovorů budu zaznamenávat

získané informace do předem připravených archů pro strukturovaný rozhovor, na kterých jsou uvedeny otázky:

1. Míváš často pocit vyčerpání?
2. Objevuje se u tebe v souvislosti se zaměstnáním pocit nespokojenosti?
3. Co je pro tebe hlavním zdrojem stresu v zaměstnání?
4. Jakým způsobem se snažíš předcházet stresu (jak trávíš svůj volný čas)?
5. Myslíš, že jsou pedagogičtí pracovníci na našem pracovišti dostatečně informováni o rizicích, které stres přináší a jaké jsou možnosti jeho prevence?
6. Co by si uvítala ze strany zaměstnavatele v rámci prevence stresu?

Záznamový arch viz.: Příloha č. A.

V další části pak budou výsledky rozhovorů zanalyzovány a některé zajímavé odpovědi ocitovány. V závěru praktické části pak navrhnou možná opatření, která by vedla ke zlepšení situace.

Přehled zaměstnanců

Respondent	Obor	Pohlaví	Věk	Počet let praxe
Č. 1	Pečovatelské práce	Žena	44	8
Č. 2	Pečovatelské práce	Žena	52	10
Č. 3	Kuchařské práce	Žena	56	24
Č. 4	Kuchařské práce	Žena	44	12
Č. 5	Kuchařské práce	Žena	40	7
Č. 6	Květinářské práce	Žena	43	17
Č. 7	Květinářské práce	Žena	54	17
Č. 8	Zámečnické práce	Muž	55	19
Č. 9	Zámečnické práce	Muž	61	22

Č. 10	Zednické práce	Muž	53	28
Č. 11	Zednické práce	Muž	56	12
Č. 12	Teoretická výuka	Žena	54	17
Č. 13	Teoretická výuka	Žena	56	35
Č. 14	Teoretická výuka	Muž	60	30

Tabulka č. 2: Přehled zaměstnanců - zdroj: autor práce, 2018 (vlastní šetření)

2.3 Jednotlivé učební obory

2.3.1 Pečovatelské práce

Odborný výcvik v tomto oboru probíhá v reálném provozu domova pro seniory s pečovatelskou službou. Žáci se zde připravují na svá budoucí povolání pod dozorem učitelek odborného výcviku, které je učí vykonávat všechny úkony nezbytné pro práci pečovatele. Vzhledem k tomu, že jejich práce je spojená především se službou druhým lidem a spočívá v neustále se opakujících činnostech, je právem považována za profesi, která je nejvíce ohrožena syndromem vyhoření. Učitelky odborného výcviku zde působí jako pedagogické pracovnice a zároveň i pečovatelky, neboť všechny úkony, které se svými žáky provádí, se odehrávají v reálném prostředí. Vzhledem k podmínkám, se kterými se zde žáci musejí denně setkávat, si myslím, že je jejich práce ze všech oborů nabízených našim střediskem, ta nejnáročnější. V tomto oboru nejde o to naučit děti jen dovednostem a úkonům spojených s péčí o druhé, ale také empatii, porozumění, schopnostem komunikace a umění citlivého přístupu, jež toto povolání bezesporu vyžaduje. V této souvislosti je zapotřebí žákům neustále zdůrazňovat, aby se zároveň se svým posláním učili i chránit si své zdraví. Také je důležité naučit se obrnit proti náporu emocí, které setkání s trpícími a nemocnými lidmi přirozeně vyvolává a uvědomit si limity a hranice, jež má každý nastaven trochu jinak. Pro vyučujícího vystává jako jeden z nejtěžších úkolů skloubit generační rozdíly mezi pacienty a ošetřujícími. V tomto oboru v našem zařízení působí dvě učitelky odborného výcviku.

2.3.2 Kuchařské práce

Odborný výcvik oboru kuchařské práce probíhá v prvním ročníku v prostorách školní cvičné kuchyně. Je zaměřen na osvojení si základních dovedností např. krájení, předběžná úprava surovin, základní tepelné úpravy apod., ale také především na dodržování hygienických předpisů při práci a bezpečnosti práce. Žáci připravují pokrmy, které jsou do jídelníčku zařazovány dle učebních osnov v průběhu roku průběžně, tak aby byla zachována pestrost stravy, neboť v rámci svého stravování je sami i konzumují. Suroviny pro jejich přípravu nakupují sami v rámci odborného výcviku pod dohledem učitelek OV.

Ve druhém ročníku probíhá odborný výcvik ve školní jídelně, kde si žáci procvičují své dovednosti a znalosti z prvního ročníku a učí se další praktické činnosti jako např. práce na profesionálních strojích pro přípravu pokrmů. Osvojují si zde i základní pravidla velkého kuchařského provozu – skladování, rozdělení pracovišť podle zpracování různých druhů surovin, výdej hotového jídla strážníků apod. Utváří si zde konkrétní představu o velkém provozu, kde se vaří až 900 obědů denně a v neposlední řadě získávají cennou přípravu pro práci v kolektivu.

Ve třetím ročníku žáci opět přicházejí do školní cvičné kuchyně. V tomto ročníku již žák musí samostatně zvládat normování, přípravu celého menu, servírování pokrmů. Pracuje dle zadaného úkolu individuálně a využívá celé vybavení cvičné kuchyně.

O obor kuchařské práce bývá pravidelně při přijímacím řízení největší zájem, a proto jsou často počty dětí v ročnících nejvyšší. Učitelky OV se proto asi nejčastěji v prvním a třetím ročníku potýkají s problémem, jak rozdělit zadanou práci tak, aby všichni žáci byli zaměstnáni a rozdělení tak, aby nedocházelo ke zbytečným konfliktům. Skupiny bývají různorodé, žáci vzhledem ke svým zdravotním a výchovným problémům vyžadují individuální přístup a cvičná kuchyně není příliš veliká. Odborný výcvik v prvním ročníku trvá 6 hodin ve výukovém dni a 7 hodin v ročníku třetím. Ve druhém ročníku bývá často obtížné zařadit žáky do kolektivu stávajících zaměstnanců školní jídelny.

V oboru kuchařské práce v našem zařízení pracují tři učitelky odborného výcviku. I s nimi jsem vedla krátký rozhovor.

2.3.3 Květinářské práce

O tento obor bývá u žáků při přijímacím řízení také velký zájem. Třídy jsou složeny z chlapců i dívek. Odborný výcvik probíhá ve výukových prostorách areálu naší školy, ale také na školním pozemku, kde si žáci osvojují výsadbu a pěstování rostlin. Pěstují si zde i květiny, které pak využívají pro vytváření suchých vazeb a aranžmá např. pro vánoční či velikonoční výzdobu. Školní dílna, kde své výrobky žáci tohoto oboru vyrábí, sousedí s prodejnou, kde žáci své výrobky nabízejí k prodeji. Toto je přínosem hlavně pro zpětnou vazbu žákům. Vidí, zda se jejich výrobky líbí zákazníkům a mohou si zde vyzkoušet i prodej, což je důležité z hlediska jejich dalšího uplatnění na trhu práce. Pro učitelky odborného výcviku je důležité probudit v dětech estetické cítění, ale neomezovat je v jejich kreativní práci. Také týmová spolupráce je tady důležitá. Žáci spolu při práci tráví mnoho času na malém prostoru a jejich chování vůči spolužákům, není mnohdy lehké usměrnit. Často také vykonávají květinářské práce na zakázku např. stříhání růží a úpravu veřejných ploch. Zde bývá největším problémem chování některých žáků a konflikty mezi nimi. Odpovědnost za odvedenou práci i za žáky je v těchto situacích jistě stresující.

2.3.4 Zámečnické práce

Odborný výcvik probíhá v zámečnické dílně, která je velmi dobře technicky vybavena. Žáci mají k dispozici množství strojů, na kterých probíhá nácvik dovedností, které budou potřebovat k výkonu svého povolání. Učitelé odborného výcviku jim zadávají cvičné práce, při kterých získávají manuální zručnost a automatizují si určité pracovní úkony. Dále pak si ověřují své získané dovednosti na zakázkách pro veřejnost, při kterých vyrábějí konkrétní výrobky a propojují si tak své teoretické znalosti a praktické dovednosti při řešení zadané práce pod vedením svého učitele. V tomto oboru je jedním z nejdůležitějších úkolů učitele pečlivá příprava materiálu, náradí a nástrojů potřebných k výrobě zadaných úkolů. Dále pak přísná kontrola dodržování bezpečnosti práce při práci na obráběcích strojích a při používání náradí a nástrojů. Odpovědnost za zdraví žáků je na prvním místě.

2.3.5 Zednické práce

Žáci oboru zednické práce provádějí nácvik základních technik v prostoru velké kryté haly, která je součástí areálu školy. Vzhledem k přípravě na budoucí povolání je pro ně však mnohem důležitější práce v reálném prostředí. Z tohoto důvodu již po osvojení základních dovedností pracují pod vedením učitele odborného výcviku na zakázkách pro veřejnost. Učitel zde musí dbát na správné provedení práce, ale také na bezpečnost při práci, používání pracovního oděvu a ochranných pomůcek. I tady však bývá velkým problémem chování žáků na pracovišti, kde samozřejmě pracují i ostatní pracovníci. Vzhledem k tomu, že skladba žáků bývá různorodá, bývá toto hlavním problémem.

2.3.6 Malířské a natěračské práce

Vzhledem k tomu, že v současné době máme v učebním oboru malířské práce pouze jednoho žáka ve druhém ročníku, dochází k nám na jeho výuku odborného vyučování externě bývalý učitel odborného výcviku. Toho jsem do svého šetření nezařadila, neboť již není stálým zaměstnancem školy.

2.3.7 Učitelé teoretické výuky

Učebny pro teoretickou výuku se nachází v hlavní budově areálu školy. Teoretická výuka probíhá ve čtyřech dnech během čtrnáctidenního cyklu, tzn. jeden týden odborný výcvik, další týden jeden den odborný výcvik, čtyři dny teoretického vyučování. Časová prodleva čtrnáct dnů ve výuce teorie, se nám zdá přílišná. Pro žáky je to příliš dlouhá doba a učitelé musí věnovat mnoho času opakování učiva z minulých vyučovacích hodin. Tento rok je však stávající systém zaveden poprvé, proto nelze ještě výsledky vyučování v porovnání s předchozími roky hodnotit. Dříve se žáci učili každý týden dva dny v týdnu teorii a tři dny probíhal odborný výcvik. Žáci oborů E nemají ve výuce zařazen žádný cizí jazyk. Teoretická výuka se skládá pouze z odborných předmětů, matematiky, českého jazyka a občanské nauky. Jako největší problém podle diskuzí s učiteli teoretické výuky vidím to, že často dochází ke spojování různých tříd v rámci výuky např. na hodiny předmětu Potraviny a výživa je spojena třída kuchařské práce 2. ročník a třída kuchařské práce 3. ročník, přičemž tematické plány se samozřejmě liší. Výrazně se tak zkracuje doba pro výklad i všechny etapy vyučování.

2.4 Analýza výsledků šetření

Otázka č. 1: Míváš často pocit vyčerpání?

Na tuto otázku odpověděli 4 respondenti: **NE** (nemívám pocit vyčerpání). Jednalo se především o muže, ale byla mezi nimi i jedna žena.

Jednoznačně **ANO** (mívám často pocit vyčerpání) odpovědělo v této skupině respondentů 6. Šlo ve většině případů o ženy a jednoho muže. Dva z respondentů uvedli pouze „ANO“, čtyři další uvedli v rozhovoru následující odpovědi.

Respondent č. 1: *„Vzhledem k tomu, že jsem původní profesí zdravotní sestra, tak se ve zdravotnické a sociální sféře pohybuji od svých osmnácti let, což je pro mé nynější povolání veliký přínos. Pocit vyčerpání zažívám častěji poslední školní rok, po osmi letech, kdy od září 2017 vedu skupinu dětí, které mají velké problémy v oblasti chápání a vnímání tohoto nelehkého oboru.“*

Respondent č. 6: *„Ano, bývám často vyčerpaná.“*

Respondent č. 12: *„Velmi často.“*

Respondent č. 14: *„Poslední dobou čím dál tím více.“*

Méně častou únavu nebo pocit vyčerpání uvedli 4 učitelé.

Respondent č. 2: *„Někdy bývám unavená.“*

Respondent č. 4: *„Každý máme občas pocit vyčerpání či beznaděje, takže i já občas takové pocity mám, ale opravdu jen velmi málo. Jsem optimista.“*

Respondent č. 5: *„Občas bývám unavená.“*

Respondent č. 11: *„Občas.“*

Otázka č. 2: Objevuje se u tebe v souvislosti se zaměstnáním pocit nespokojenosti?

U této otázky se nejčastěji objevila odpověď: **NĚKDY, OBČAS**. Celkem v devíti případech. Odpověď jednoznačně: **NE** se objevila u dvou respondentů a to u mužů. Jednoznačně **ANO** odpověděla jen jedna žena. A to žena ve věku 54 let a s délkou praxe 17 let.

Respondent č. 7: *„Ano, hlavně kvůli neúplným pracovním úvazkům.“*

Ve dvou případech odpověď zněla, že spíše než pocit nespokojenosti zažívají respondenti **pocit bezmoci**. Jednalo se o dvě ženy, které jsou učitelkami teoretické výuky.

Respondent č. 12: „*Spíše častěji než pocit nespokojenosti, tak je to pocit bezmoci.*“

Respondent č. 13: „*Ano, spíše pocit bezmoci.*“

Otázka č. 3: Co je pro tebe hlavním zdrojem stresu v zaměstnání?

Jako nejčastější zdroj stresu uváděli učitelé **špatné chování žáků**. To se vyskytlo mezi uváděnými odpověďmi celkem sedmkrát, což je celkem u poloviny odpovědí. Z toho u čtyř žen a třech mužů.

Respondent č. 12: „*Vyčerpávající je výuka v hodině, kde se spojuje více ročníků a učí se 2 odlišné odborné předměty. Vulgární chování a vyjadřování žáků často i k učitelům, malý respekt žáků k učitelům. Větší části žáků chybí vlastnosti, jako je slušnost, zdvořilost, sebekritičnost, úcta k člověku, ke starším osobám.*“

Dalším důvodem bylo **nízké finanční ohodnocení** – celkem u šesti respondentů. Z toho u dvou žen a čtyř mužů. **Nízká prestiž učitelského povolání** se objevila u pěti odpovědí, z toho u dvou žen a třech mužů. Dalo by se tedy říci, že nízké finanční ohodnocení a prestiž učitelského povolání se v této skupině respondentů dotýká více mužů.

Respondent č. 6: „*Nízká prestiž učitelské profese, nízké finanční ohodnocení. A v posledním školním roce i spolupráce s asistentem pedagoga.*“

Respondent č. 8: „*Konflikty mezi žáky, vulgární chování, špatná docházka a nezáměr ze strany rodičů. Dále také nízké ohodnocení učitelů a celkově nízké ocenění učitelské práce.*“

Respondent č. 9: „*V zaměstnání stresem netrpím, vztahy se žáky mám dobré. Trápí mě jen celkově nízké finanční ohodnocení pedagogů.*“

Respondent č. 10: „*Hlavním zdrojem stresu je u mě hlavně nezáměr o výsledky žáků ze strany rodičů. Stává se, že s některými rodiči se za celé tři roky studia, přes všechny mé snahy, nesetkám. Také mi vadí špatná docházka žáků. Další problém vidím ve vnímání učitelské profese mezi lidmi – nízká prestiž.*“

Čtyři z respondentů uvedli jako jeden z nejčastějších důvodů stresu **špatnou komunikaci se žáky** a ve čtyřech odpovědích se také objevil jako důvod stresu **nezájem o výuku ze strany žáků**. Třikrát uvedli respondenti jako důvod stresu **nezájem rodičů**, třikrát **neustálou koncentraci při práci**, a třikrát také často se **měnící situací ve výukové skupině**. Dva z respondentů uvedli mezi příčinami stresu **přístup vedení k zaměstnancům** a dva také **malou autoritu učitele**. Důvod stresu: velká odpovědnost, udržení příjemného klimatu ve třídě, celková bezmoc, asistent pedagoga a organizace ve výuce se objevili ve výpovědích každý pouze jedenkrát.

Respondent č. 1: „*Stres nastává při vysilujícím a dokola opakujícím předávání mých profesních zkušeností, kdy jsou právě zmiňované děti dost často apatické a většinou i po vykonání zcela běžných úkonů velmi unavené. Jak již jsem zmiňovala, právě tento školní rok je pro mě velmi obtížný. Velmi těžko se motivují k jakékoli činnosti a hlavně mají problémy v oblasti běžné komunikace. Jejich často jedinou zálibou jsou bohužel mobilní telefony a počítače. Zájem rodičů je minimální.*“

Respondent č. 2: „*Současná komunikace se žáky, s klienty, s pečovateli a jejich vedoucími pracovníky a zároveň velká zodpovědnost za vykonávanou práci žáků, snaha udržet příjemné klima ve vyučovací jednotce.*“

Respondent č. 3: „*Hlavním problémem jsou vztahy se žáky a jejich rodiči. Marnost práce při teoretické výuce, mizivé výsledky. Nezájem žáků o probíranou látku i o následky kázeňských přestupků. Dále pak neomluvené absence žáků a jejich nepostižitelnost. Celková bezmoc pedagoga.*“

Otázka č. 4: Jakým způsobem se snažíš předcházet stresu (jak trávíš svůj volný čas)?

Nejčastěji se u respondentů objevila odpověď **procházky nebo pobyt v přírodě**, ať už se psem nebo bez něho. Tuto odpověď uvedlo celkem 10 ze 14 učitelů.

Respondent č. 1: „*Odpočinkem, hlavně spánkem a v současné době i velmi častým pobytem venku s domácími mazlíčky.*“

Další nejvíce frekventovanou odpovědí bylo předcházení stresu pomocí **práce na zahradě**. Celkem se vyskytla tato odpověď pětkrát. A stejně tak **čtení**.

Respondent č. 2: „*Nejvíce mi pomáhá práce na zahradě, čtení, sledování TV (komedie, romantika), procházky v přírodě, poslech příjemné hudby...*“

Čtyři z respondentů uvedli jako jeden ze způsobů předcházení stresu **sport**.

Respondent č. 10: „*Sportem – hraji volejbal, fotbal. Jezdíme s rodinou na výlety.*“

Dvakrát se u respondentů objevila mezi odpověďmi také **péče o domácí zvířata**, dvakrát **přátelé**, dvakrát **pozitivní myšlení** a dvakrát **mimopracovní aktivity** (nespecifikované).

Respondent č. 11: „*Snažím se nemyslet na pracovní starosti.*“

Pouze jedenkrát se v odpovědích objevil způsob předcházení stresu: **spánek, sledování TV, poslech hudby, zdravý životní styl, relaxační pobyty, cestování, výstavy, divadlo, ruční práce, výlety s rodinou**. U převážné většiny respondentů byla odpověď tvořena kombinací mnoha způsobů trávení volného času a předcházení stresu.

Respondent č. 4: „*Důležité je mít kolem sebe správné lidi, kteří vás v těžkých chvílích podpoří. Nebrat všechno tak vážně, umět oddělit pracovní věci od soukromého života a mít ve volném čase nějaké koníčky či dělat činnosti, které nás baví (naplňují). Já například ráda čtu a snažím se provozovat nějaké sporty (badminton, tenis). Na mě rozhodně funguje jít mezi přátele a nebe jít ze sebe vyplavit nějaké endorfiny. Miluji také procházky v přírodě.*“

Respondent č. 12: „*Práce na zahradě, procházky se psem, četba, návštěva výstavy obrazů, divadlo, ruční práce.*“

Otázka č. 5: Myslíš, že jsou pedagogičtí pracovníci na našem pracovišti dostatečně informováni o rizicích, které stres přináší a jaké jsou možnosti jeho prevence?

Na otázku, zda jsou pedagogičtí pracovníci na našem pracovišti dostatečně informováni o rizicích, které stres přináší a jaké jsou možnosti jeho prevence, odpovědělo **ANO** 5 respondentů.

Respondent č. 8: „*Je to celkem často probírané téma ve společnosti. Takže myslím, že ano.*“

NE odpovědělo také 5 respondentů.

Respondent č. 10: „*Myslím, že informace minimální, prevence žádná.*“

ASI ANO se objevilo u 3 respondentů a jedenkrát zazněla odpověď **ASI NE**.

Respondent č. 4: „*Nemohu to zcela objektivně posoudit, ale vzhledem k tomu, že většina z nich studovala speciální pedagogiku, domnívám se, že asi ano.*“

Otázka č. 6: Co by si uvítala ze strany zaměstnavatele v rámci prevence stresu?

Na otázku, co by učitelé uvítali ze strany zaměstnavatele v rámci prevence stresu, uváděli respondenti nejčastěji, různá **školení, přednášky, semináře, kurzy**. To se objevilo v odpovědích celkem osmkrát.

Respondent č. 5: „*Určitě by neškodila nějaká přednáška či kurz – jak zvládnout stresové situace ve školách, ale třeba i kurz asertivního jednání. Často u nás dochází ke střetům s konfliktními žáky a to bývá zdrojem stresových situací. Také bych uvítala příspěvek na relaxační pobyt či sportovní aktivity.*“

Respondent č. 13: „*Větší informovanost – formou kurzů, seminářů. Chybí mi nabídka ze strany školy.*“

Další častou odpovědí byl **příspěvek na relaxační pobyt**. **Příspěvek na relaxaci**, např. poukaz na masáž, vstupenky do bazénu, kina, divadla apod., uvedli respondenti také v pěti odpovědích.

Respondent č. 7: „*Nějaké benefity, jako je např. vstupenky do fitcenter, plaveckého bazénu, na masáže apod.*“

Respondent č. 8: „*Příspěvek na ozdravné pobyty během prázdnin, nějaké semináře na toto téma.*“

Tříkrát se v odpovědi objevil požadavek na **větší množství společných aktivit** (v rámci kolektivu) např. společné kulturní a sportovní akce.

Respondent č. 10: „*Příspěvek na relaxační pobyty, kulturu např. divadlo, kino. Také bych uvítal zajištění společných kulturních a sportovních akcí.*“

Více volného času, rovné a nezáluďné chování k zaměstnancům a možnost sportovního vyžití v areálu školy se objevilo v odpovědích pouze jednou.

Respondent č. 3: *„Rovné a nezáluďné jednání s podřízenými. Primárním zájmem by měla být úroveň a kvalita výuky a kázně žáků.“*

Respondent č. 4: *„Podporu v podobě finančního příspěvku na relaxační pobyty, možnosti sportovního vyžití v areálu školy či jejich podporu. Neškodilo by ani školení v tomto směru.“*

Jedna učitelka odborného výcviku u oboru pečovatelské práce uvedla, že je ze strany zaměstnavatele ohledně prevence stresu spokojena.

2.5 Shrnutí a návrh opatření

Předmětem místního šetření bylo zjistit odpověď na celkem šest otázek. Všichni zaměstnanci střediska ochotně odpověděli na položené otázky. Délka rozhovoru nepřesahovala 15 minut.

Z odpovědí lze identifikovat, že ze čtrnácti učitelů pociťuje často vyčerpání 43%. Méně často únavu nebo vyčerpání uvedlo dalších 28,5% respondentů. Nemůžeme zde tedy s jistotou tvrdit, že délka praxe a věk by měli nepříznivý vliv na stav vyčerpání u respondentů v této skupině, neboť ti, kteří uvedli, že se necítí být často vyčerpáni, přesahují až na jednoho, počtem let praxe dvacet. Ani věk nesehrává rozhodující roli, protože všichni, kteří jednoznačně odpověděli ne, již přesáhli padesát let. Naopak „ANO“ uvedli i mladší kolegové s nižším počtem let praxe v oboru. Z rozhovorů také vyplývá, že 64,3 % dotázaných pociťuje občas pocit nespokojenosti v souvislosti se zaměstnáním, dva dokonce spíše pocit bezmoci. Riziko vzniku syndromu vyhoření zde tedy rozhodně existuje.

Nejčastější příčinou stresu u zaměstnanců na tomto pracovišti, jak vyplývá z uvedených odpovědí, je jednoznačně špatné chování žáků. Předpokládám, že na tuto skutečnost má rozhodně vliv i to, že se jedná o pracoviště, kde se vzdělávají žáci s velkými výchovnými problémy, se speciálními vzdělávacími potřebami a zároveň i žáci s tělesným i mentálním postižením. Skupina žáků je tedy velmi různorodá a navíc v kritickém věku od 15 do 25 let. Mladí lidé jsou v tomto období velmi ovlivnitelní a navzájem se předhánějí. Navíc je zde i mnoho dětí z rodin, které mají nízké sociálně kulturní postavení, chybí jim vzor a prostředí, ve kterém vyrůstají, je málo podnětné. A to se na jejich chování nesporně

odráží. S tím souvisí i důvody ke stresu, které uváděli učitelé také, ale méně často. Jsou to především špatná komunikace se žáky a mezi nimi, nezáměr o výuku ze strany žáků, nezáměr rodičů, malá autorita učitelů. S různorodou skladbou žáků také souvisí často se měnící situace ve skupině, neustálá koncentrace a velká odpovědnost za žáky i za práci, kterou odvedou např. při práci na zakázkách pro veřejnost nebo např. při péči v pečovatelském domě.

Dalším častým zdrojem stresu je nízké finanční ohodnocení a nízká prestiž učitelského povolání. V tomto není naše školské zařízení výjimkou. V mnoha šetřeních a výzkumech je toto častým zjištěním. Sama se však domnívám, že není v kompetenci vedení našeho zařízení, aby tento faktor nějak zásadním způsobem dokázalo samostatně ovlivnit. Dostatečné ocenění pro pedagogické pracovníky, a to nejen finanční, ale i morální, je dlouhodobým úkolem pro celou naši společnost.

Velmi kladně hodnotím skutečnost, že ani v jedné z odpovědí na to, co je nejčastějším zdrojem stresu v zaměstnání, se neobjevila odpověď ve smyslu, že stresem jsou vztahy s kolegy. Vnímám to velmi pozitivně. Jsme malý kolektiv a možná i díky tomu, máme s kolegy dobré vztahy. Vymizela dokonce i často se vyskytující rivalita ve školách mezi učiteli odborného výcviku a teoretického vyučování. Důkazem toho je i fakt, že dvakrát ročně pořádáme společný dvoudenní relaxační pobyt s účastí jak učitelů teorie, tak praxe.

Pozitivní bylo i zjištění u otázky č. 4: Jakým způsobem trávíš svůj volný čas? Skoro všichni respondenti uvedli mnoho způsobů, jak svůj čas mimo zaměstnání trávit, aby předcházeli stresu. To vidím jako velmi přínosné. Jak jsem již uváděla výše, je opravdu důležité, aby každý z nás měl nějaký způsob, jak se odreagovat od svých pracovních povinností a nabrat tím tolik potřebných sil pro další práci. Nejčastěji byly uváděny procházky v přírodě, práce na zahradě, četba, sportovní aktivity, péče o domácí zvířata, čas strávený s přáteli apod.

Důležité pro opatření, která by měla na našem pracovišti směřovat k prevenci stresu a tím i k prevenci syndromu vyhoření, je zjištění u otázky, zda jsou pracovníci na našem pracovišti dostatečně informováni o rizicích, která stres způsobují a jaké jsou možnosti jeho prevence. Pět respondentů odpovědělo: ANO, pět odpovědělo: NE, tři odpověděli:

ASI ANO, jeden odpověděl: ASI NE. Většina si tedy myslí, že jsme dostatečně informováni, avšak v odpovědích na otázku č. 5 (Co by si uvítali ze strany zaměstnavatele v rámci prevence stresu?), bylo velmi častou odpovědí – školení, semináře, kurzy a přednášky na toto téma. Myslím, že toto by byl vhodný způsob intervence vedení školy pro předcházení stresu u zaměstnanců na tomto pracovišti. Učitelé by také uvítali formy různých bonusů, např. příspěvek na relaxaci či relaxační pobyt, což může souviset s pocitem nedostatečného finančního ohodnocení.

Navrhovaná opatření ze strany zaměstnavatele:

- V rámci interního vzdělávání zaměstnanců zajistit s ohledem na ekonomickou situaci školy odbornou poradenskou společnost, která poskytne pomoc při vytvoření projektu prevence stresu a také syndromu vyhoření. Ten by měl odpovídat aktuálnímu stavu ve škole a měl by obsahovat:
 1. Pravidelné zjišťování spokojenosti zaměstnanců s pracovními podmínkami a s klimatem na pracovišti.
 2. Diagnostikování v určených časových úsecích výskyt syndromu vyhoření u zaměstnanců.
 3. Nastavení systému pravidelných přednášek a seminářů na téma odolnosti proti stresu, duševní hygieny u pedagogických pracovníků a možnosti prevence syndromu vyhoření a kurzů asertivního chování ve školách.
 4. Názorné ukázky (kurzy) a nácvik relaxačních technik zaměřených na uvolnění těla i mysli.
 5. Zajistit nabídku individuální odborné pomoci na profesionální úrovni (zde by bylo možno zvážit pomoc školního psychologa).
- Zvážit možnost benefitů pro zaměstnance v podobě příspěvků na ozdravné a relaxační pobyty.
- Zajistit využití školních sportovišť (tělocvičny, posilovny, venkovního sportoviště) zaměstnanci v podobě rezervací několika hodin týdně jen pro potřeby zaměstnanců školy.
- Vytvořit podmínky pro podporu týmové spolupráce zaměstnanců. Podílet se na přípravě a pořádání společných sportovních a kulturních aktivit.

Intervence ze strany státu a společnosti:

- Umožnit školám možnost snižování úvazků pro učitele v souvislosti s narůstajícím počtem let praxe.
- Dbát na vzdělávání učitelů v oblasti psychohygieny.
- Posilovat autoritu pedagogických pracovníků a celkově postupně měnit pohled společnosti na učitelské povolání.
- Upozorňovat na stávající problémy, například ve sdělovacích prostředcích a následně vyvolávat diskuze na daná témata.
- Snažit se formou osvěty apelovat na rodiče, aby byli příkladem pro své děti, zejména v přístupu k autoritám.
- Snažit se zajistit lepší finanční ohodnocení a další benefity.
- Zvážit možnost zavedení sabatiklu pro pedagogické pracovníky. (Centrum celoživotního vzdělávání Pardubice, Metodické materiály: Syndrom vyhoření, © 2011)

Závěr

Tato bakalářská práce se zabývá syndromem vyhoření u pedagogických pracovníků. V teoretické části je s pomocí odborné literatury objasněn pojem syndrom vyhoření, v poslední době tak často skloňovaný jev, jeho příznaky, ale také příčiny. Hlavní a nejčastější příčinou syndromu burnout bývá stres. Najdeme zde tedy i hlavní příčiny stresu u pedagogických pracovníků a možnosti, jak mu předcházet. Nejdůležitější samozřejmě je, jako u všech negativních jevů, primární prevence. Tu v tomto případě představuje především zdravý životní styl (strava, sport), udržování dobrých osobních vztahů a také správná organizace času, tak aby nám kromě času na práci zbýval i dostatek času na vlastní zájmy. Neméně důležitá je i relaxace. Způsobů k relaxaci je mnoho, záleží jen na vhodném výběru. Dva ze způsobů jsou pro příklad také v teoretické části uvedeny.

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit, do jaké míry jsou pracovníci středního odborného učiliště, resp. jeho odloučeného pracoviště, kde se vzdělávají žáci se speciálními vzdělávacími potřebami, ohroženi stresem (zda bývají často vyčerpaní a zda mívají v souvislosti se zaměstnáním pocit nespokojenosti). Dále pak, co konkrétně u nich nejčastěji stres vyvolává, zda jsou dostatečně informováni o rizicích a prevenci stresu a v neposlední řadě i to, co by uvítali ze strany svého zaměstnavatele v rámci prevence.

Reakcí na výsledek šetření, které bylo provedeno pomocí rozhovorů, jsou navrhnutá, výše uvedená opatření, která by mohla napomoci v prevenci proti možnému vzniku syndromu vyhoření na tomto pracovišti. Z tohoto důvodu, bych ráda tuto svou práci předala do rukou vedení školy a doufám, že přispěje prostřednictvím zjištěných poznatků k úspěšné prevenci. Intervence v tomto směru je důležitá. Učitelů v učebních oborech ubývá a péče o jejich zdraví jak duševní, tak fyzické by měla být nezbytnou součástí aktivit školských zařízení.

Čas od času se každý musíme vyrovnávat s pocitem profesní nebo osobní únavy. Je to stav vyčerpaní, nechuti k čemukoli a přesvědčení o tom, že vše co děláme, ztrácí smysl a opodstatnění. Důvěra ve vlastní schopnosti je podmíněna dosaženými výsledky. Když se nám daří, stoupá i naše sebevědomí a proto není důvod polemizovat o ztrátě pevné půdy pod nohama. Všechny tyto skutečnosti se odráží především na naší odvedené práci a následně i na osobních vztazích. Dar, že člověk vykonává svou profesi, aby byl

nápomocen druhým, aby jim sloužil, je opravdu něco výjimečného, ale mnohdy ho práce pohltí a on zapomíná na sebe a své potřeby. Je důležité umět se zastavit, zvolnit tempo, nadechnout se a objektivně se podívat za sebe i před sebe. Podívat se, zda jsme nezapomněli na běžné radosti, na to, co nás činilo šťastnými, na to, že máme také rodinu a záliby, které nás dříve bavili. Občas bychom měli shlédnout na svůj život jakoby shora. Reálně zhodnotit, zda to, co děláme, nás stále naplňuje, zda nám to přináší ještě radost či už nikoliv. Není rozhodně slabostí, pokud vyhodnotíme, že tomu tak není, najít si schůdnější cestu, dokud je ještě čas. Někdy stačí „jen“ změna životního stylu, uvědomit si, že v sebekontrolě je dobré občas polevit, že nejistota a nedokonalost prostě k životu patří. Špatně se mění zaběhnuté rituály, „zvyk je železná košile“, ale zajisté to stojí za to, je-li v sázce náš život. A to dozajista je, pokud do života vstoupí syndrom vyhoření.

Seznam použitých informačních zdrojů

BÁRTOVÁ, Zdenka. *Jak zvládnout stres za katedrou*. Kralice na Hané: Computer Media, 2011. ISBN 978-80-7402-110-7.

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

CENTRUM CELOŽIVOTNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ PARDUBICE. *Projekt: Prevence stresu a pracovního vyhoření učitele, Registrační číslo projektu: CZ.1.07/1.3.12/04.0003, Metodické materiály: Syndrom vyhoření* [online]. © 2011 [cit. 2018-02-10] Dostupné z: <http://ccvpardubice.cz/downloads/getFile/87>

CUNGI, Charly a Serge LIMOUSIN. *Relaxace v každodenním životě*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-948-8.

ČESKÁ ARTETERAPEUTICKÁ ASOCIACE. *Co je arteterapie* [online]. © 2018 [cit. 2018-02-10] Dostupné z: <https://www.arteterapie.cz/arteterapie>

DROTÁROVÁ, Eva a Lucia DROTÁROVÁ. *Relaxační metody: malá encyklopedie: [jak zvládat stres]*. Praha: Epoque, 2003. ISBN 80-86328-12-0.

HONZÁK, Radkin. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. Vyd. 2. V Praze: Vyšehrad, 2015. ISBN 978-80-7429-552-2.

PEŠEK, Roman a Ján PRAŠKO. *Syndrom vyhoření: jak se prací a pomáháním druhým nezničit: pohledem kognitivně behaviorální terapie*. V Praze: Pasparta, 2016. ISBN 978-80-88-163-00-8.

PTÁČEK, Radek, Jiří RABOCH a Vladimír KEBZA. *Burnout syndrom jako mezioborový jev*. Praha: Grada, 2013. Edice celoživotního vzdělávání ČLK. ISBN 978-80-247.5114-6.

VITALIA.CZ, *Proti stresu pomáhají úplně obyčejné věci* [online]. © 2009 – 2018 [cit. 2018-02-08] Dostupné z: <https://www.vitalia.cz/clanky/proti-stresu/>

Seznam příloh

Příloha A - Záznamový arch strukturovaného rozhovoru