

Závěrečná zpráva z realizace klíčové aktivity č. KA 05

Název Klíčové aktivity projektu:	Syndrom vyhoření
Bipartitní platforma:	Školství

Obsah:

1	Představení bipartitní platformy	2
2	Stručný popis zaměření aktivity	3
3	Materiály a zdroje	4
4	Co je to syndrom vyhoření, příčiny vzniku a příznaky syndromu vyhoření	4
5	Vybraná témata pro tematická setkání dle závěrů vstupní analýzy	6
6	Projednávaná témata při realizaci tematických setkáních	6
7	Zhodnocení a výsledky ověřování v praxi, příklady z praxe	7
8	Výsledky diskusí, přijaté závěry z tematických setkání a doporučení pro klíčovou aktivitu	11
9	Závěr	12

Zpracovatelé:

Kutálek Stanislav

Urbancová Petra

Beránková Dana

Přílohy zprávy:

Vstupní zdrojová data pro KA05



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

1 Představení bipartitní platformy

Na straně zaměstnavatelů:

Sdružení soukromých škol Čech, Moravy a Slezska, z.s. (SSŠČMS)

Sdružení soukromých škol Čech, Moravy a Slezska, z.s. (SSŠČMS), které napomáhá k prosazení demokratických principů vzdělávací politiky ve smyslu spravedlivého přístupu ke vzdělávacím příležitostem, při respektování svobodné volby vzdělávací cesty občana ČR. Ke splnění tohoto cíle SSŠČMS spolupracuje s dalšími subjekty, právníckými a fyzickými osobami, které napomáhají rozvoji vzdělávání a poznání. Dále SSŠČMS vykonává činnost informační a poradenskou pro své členy.

- SSŠČMS je dobrovolné a nezávislé občanské sdružení vzniklé podle zákona o sdružování občanů.
- Je jedinou organizací zastupující soukromé školy v ČR, která vznikla v roce 1993.
- Prosazuje zájmy soukromých škol v mezinárodních organizacích.
- Sdružení soukromých škol Čech, Moravy a Slezska v současné době sdružuje přibližně 300 soukromých škol a školských zařízení z celé České republiky, od mateřských škol, přes základní školy, střední školy, vyšší odborné školy, až po základní umělecké školy.
- Základním smyslem a cílem je hájit společné zájmy soukromých škol a školských zařízení, umožnit výměnu informací, zkušeností či odborných materiálů, poskytnout pomoc v řešení společných problémů a problémových situací. V neposlední řadě poskytuje Sdružení soukromých škol Čech, Moravy a Slezska svým členům také právní poradenskou službu.
- Zprostředkovává svým členům zásadní informace a materiály z MŠMT, jiných ústředních správních úřadů, Parlamentu ČR apod. Zpracovává metodické materiály a stanoviska ke školské legislativě i jiným právním předpisům dotýkajících se činnosti soukromých škol a školských zařízení.

Členskou základnu tvoří soukromé školy mateřské, základní, střední odborné učiliště, střední školy, vyšší odborné školy a základní umělecké školy. Sdružení je členem ECNAIS - The European Council of National Associations of Independent Schools, Asociace malých a středních podniků a živnostníků ČR, CZESHA a Unie zaměstnavatelských svazů České republiky.

Na straně zaměstnanců:

Českomoravský odborový svaz pracovníků školství (ČMOS PŠ)

Českomoravský odborový svaz pracovníků školství (ČMOS PŠ) je profesním odborovým svazem, který sdružuje zejména zaměstnance ve školství, důchodce a nezaměstnané, kteří ve školství pracovali, a to bez rozdílu politické příslušnosti, národnosti, náboženství, rasy a pohlaví. ČMOS PŠ je členem ČMKOS.

ČMOS PŠ je spolek, jehož oblasti zájmu jsou současně oblastmi zájmu zaměstnanců, kteří však samostatně nemají šanci ovlivnit zaměstnavatele, popř. orgány veřejné správy a samosprávy.

Poslání ČMOS PŠ:

- Obhajoba práv svých členů a prosazování jejich oprávněných ekonomických, sociálních, pracovněprávních a profesních požadavků vůči státním a samosprávným orgánům, organizacím a zaměstnavatelům.
- Zlepšování pracovních a životních podmínek svých členů.
- Poskytování právní pomoci a poradenství.

- Účast v legislativních procesech a prosazování návrhů směřujících k naplňování cílů odborového svazu.
- Zpracování analýz a prognóz.
- Vytváření systému informací a koordinace vnitrosvazových vztahů a aktivit.
- Výkon kontrolní činnosti v oblasti bezpečnosti a ochrany zdraví při práci.

Oba sociální partneři se dále podíleli na realizaci aktivit tří projektů připravených Konfederací zaměstnavatelských a podnikatelských svazů s partnerem projektů Českomoravské konfederace odborových svazů.

1. Posilování bipartitního dialogu v odvětvích – realizace v letech 2010-2013
2. Společným postupem sociálních partnerů k přípravě odvětví na změny důchodového systému - etapa I. – realizace 2013 – 2015
3. Společným postupem sociálních partnerů k přípravě odvětví na změny důchodového systému etapa II. – realizace 2/2016 – 1/2019.

2 Stručný popis zaměření aktivity

Popis aktivity:

Při identifikaci zátěže pracovníků cílové skupiny je třeba vycházet z reálného prostředí a konkrétní situace, ve které se daná organizace nachází. Pak lze uplatnit praktická doporučení, která podpoří kvalitní výkon práce. Ve stávajícím projektu byl provedeným měřením zjištěn silný vliv zvýšené zátěže a subjektivního prožitku **stresu** na pracovištích cílových skupin s různými spouštěcími faktory.

Příznaky provázející stres jsou:

Fyziologické – jedná se o bušení srdce, bolest a sevření na hrudi, nucení na močení, sexuální dysfunkce, poruchy menstruačního cyklu, svalové napětí v oblasti šíje a zad, poruchy imunitního systému, svíravé bolesti břicha a průjem, bolesti hlavy a migrény, vyrážky a ekzémy, zhoršené zaostřování.

Emocionální – změny nálad, podrážděnost, nespavost, únava, úzkosti, poruchy paměti a soustředění, nadměrné starosti a trápení...

Behaviorální – neschopnost se rozhodnout, pracovat, práce ztrácí efektivitu, člověk se vyhýbá povinnostem, vylouvá se, ztrácí chuť k jídlu, nebo se dostává přejídání, sklon k požívání povzbuzujících a návykových látek, problémy s usínáním...

Stádia stresu:

- 1) Poplachová fáze
- 2) Fáze adaptace
- 3) Fáze vyčerpání

Dalším důležitým a často diskutovaným tématem především ve druhé etapě stávajícího projektu je téma **vyhoření**. Klíčové je identifikovat rizikové skupiny pracovníků z cílových skupin, odhalit příčiny vzniku syndromu vyhoření na konkrétních pozicích. Navrhnout opatření ke změnám, které by snižovaly míru stresu, psychické zátěže a riziko vyhoření.

Cílová profese/pozice:

- 1) vedoucí pedagogický pracovník na různých stupních řízení,
- 2) pedagogický pracovník

Zdůvodnění potřebnosti/zařazení aktivity do projektu:

Zapojená BP má ve druhé etapě jako jeden z významných výsledků téma Stres, vyhoření a psychická zátěž. Jedná se psychicky náročná povolání. Ve vztahu dosažených výsledků, nedostatku pracovníků či jejich udržení u těchto profesí je další postup v řešení velmi důležitý pro udržení zaměstnanců v pracovní pozici co nejdéle a snížení jejich psychické zátěže.

Ve zdůvodnění vycházíme z praktických událostí a modelových situací a situací z praktické činnosti pedagogických pracovníků, účastníků tematických setkání.

3 Materiály a zdroje

Jaroslav Křivohlavý, jak neztratit nadšení

Yvonne Oswaldová, Každé slovo má sílu

Odborné publikace

Online průzkum

Odborné články v časopisech

Kallwass, A. Syndrom vyhoření v práci a osobním životě

Jaroslav Křivohlavý, Psychologie zdraví

Jaroslav Křivohlavý, Pozitivní psychologie

<https://www.skolaprofi.cz>

<https://zdravi.euro.cz>

4 Co je to syndrom vyhoření, příčiny vzniku a příznaky syndromu vyhoření

Vyhoření je výsledek dlouhého pozvolného procesu, který má následující **fáze**:

0. fáze, předfáze: jedinec pracuje co nejlépe, snaží se, přesto má pocit, že požadavkům není možné dostát a jeho snaha není dostatečně ohodnocena, tato fáze představuje jakési podhoubí pro vznik syndromu vyhoření

1. fáze: pocit, že jedinec nic nestíhá, jeho práce začíná ztrácet systém

2. fáze: vyskytují se symptomy neurózy (např. úzkost) spolu s pocitem, že jedinec stále musí něco dělat, přičemž výsledkem je chaotické jednání

3. fáze: pocit, že „něco uděláno být musí“, mizí a nahrazuje ho opačný pocit – že se nemusí nic; pouhá přítomnost druhých lidí jedince dráždí, přidružuje se ztráta veškerého nadšení a zájmu, převládá únava, zklamání a vyčerpání

Příznaky vyhoření (v poslední fázi):

- únava a pokles výkonu.
- deprese a úzkosti,
- poruchy paměti a soustředění,

- únava a poruchy spánku,
- tělesné potíže (trávicí, dýchací trakt, sexualita, kardiovaskulární systém),
- nespokojenost, dystrofie, neschopnost uvolnit se,
- tendence návyku na psychoaktivní látky (alkohol, tabák, drogy),
- snížení sebedůvěry a poruchy v interpersonálních vztazích.

Výkon práce bývá spojen s velkou odpovědností a nasazením, někdy s pocíťováním „poslání“ profese.

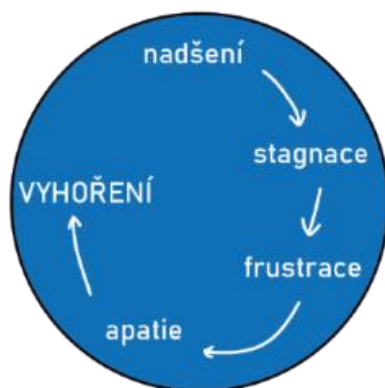
Vyhoření je tedy důsledek nerovnováhy mezi profesním očekáváním a profesní realitou, mezi ideály a skutečností.

Pro řešení tohoto tématu (podtémat) je navržen následující postup:

- identifikace konkrétních stresových faktorů
- nalezení způsobů, jak je eliminovat
- identifikace rizikových skupin
- příčiny vzniku syndromu vyhoření

Jednotlivé kroky (postupy) fyzické a psychické zátěže pedagogického pracovníka

- **Nadšení** – Pracovník má elán, velké ideály a (často nerealistická) očekávání. Překypuje energií a práce ho naplňuje.
- **Stagnace** – Nadšení opadá, pracovník se seznamuje s realitou a zjišťuje, že ne všechny ideály bude možné naplnit. Zklamání se snaží utišit volnočasovými aktivitami.
- **Frustrace** – Objevují se počínající fyzické a emocionální potíže, pracovník pochybuje o smyslu svého snažení, narůstá pocit bezmoci a zklamání.
- **Apatie** – Po dlouhodobější frustraci přichází pocit bezmocnosti a beznaděje, pracovník vidí své povolání pouze jako zdroj příjmu, dělá s odporem jen to, co musí, odmítá změny a přesčasy.
- **Vyhoření** – Nastává období emocionálního, duševního i fyzického vyčerpání, ztráta smyslu práce a depersonalizace (ztráta smyslu vlastní existence).



5 Vybraná témata pro tematická setkání dle závěrů vstupní analýzy

1. Analýza syndromu vyhoření
2. Rizikové faktory syndromu vyhoření
3. Nadlimitní nároky na zodpovědnost učitelů
4. Dotazník pro zhodnocení míry syndromu vyhoření
5. Příznaky syndromu vyhoření
6. Vysoký počet žáků ve třídách a sociální problematika, vyloučené lokality, cizinci
7. Změna pracovní pozice ve vyšším věku – 60+
8. Zdravotní péče
9. Třídění úkolů- člověk neví, co dřív dělat
10. Nerovnoměrné čerpání dovolené
11. Dřívější odchod do důchodu
12. Příčiny stresových situací a vyhoření, neustálý nárůst úkolů a přetíženost, nemožnost delegovat úkoly na jiné zaměstnance, různá délka pracovních úvazků, uvádějící učitel

6 Projednávaná témata při realizaci tematických setkáních

- Analýza syndromu vyhoření
- Dotazník pro zhodnocení míry syndromu vyhoření
- Příznaky syndromu vyhoření
- Vysoký počet žáků ve třídách a sociální problematika, vyloučené lokality, cizinci
- Změna pracovní pozice ve vyšším věku – 60+
- Zdravotní péče
- Třídění úkolů- člověk neví, co dřív dělat
- Nerovnoměrné čerpání dovolené
- Dřívější odchod do důchodu
- Příčiny stresových situací a vyhoření, neustálý nárůst úkolů a přetíženost, nemožnost delegovat úkoly na jiné zaměstnance, různá délka pracovních úvazků, uvádějící učitel
- Nadlimitní zodpovědnost učitelů
- Rizikové faktory syndromu vyhoření
- Dlouhodobá pracovní neshoda
- Nízká finanční a morální ocenění
- Prevence v osobním životě

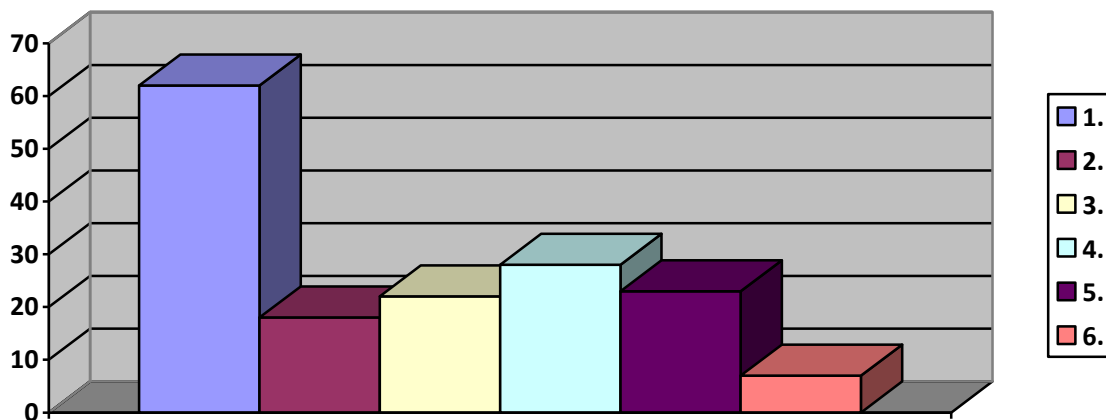
7 Zhodnocení a výsledky ověřování v praxi, příklady z praxe

Výsledky ověřování odpovídají projednávaným tématům (viz bod 6 a 8).

Počet respondentů: 165

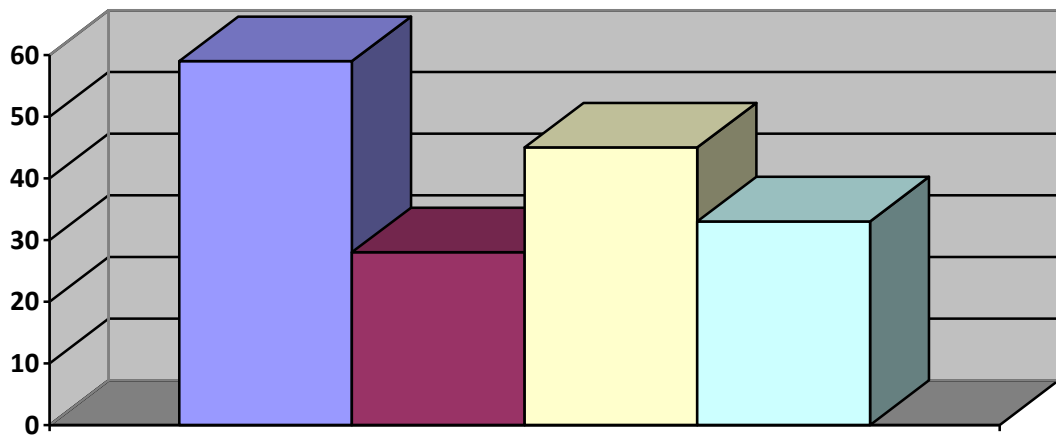
Co považujete za nejsilnější rizikový faktor syndromu vyhoření

1. Dlouhodobý pracovní stres (62)
2. Navýšená administrativa (18)
3. Spolupráce s rodiči (27)
4. Vztahy s kolegy (28)
5. Nedostatečné osobní volno (23)
6. Jiné (7)



Jak nejlépe předcházet syndromu vyhoření

1. Vzdělávací kurzy zaměřené na syndrom vyhoření- posilování schopnosti vůči stresu (59)
2. Optimální rozdělení úkolů, struktura času (28)
3. Dostatečné osobní volno a vhodné čerpání dovolené (45)
4. Jiné (33)



Příklady z praxe

Příklad č. 1 – středoškolský učitel (gymnázium), 11 let praxe

„Vůbec jsem nerozuměl tomu, co se se mnou děje. Nebavilo mě chodit do práce, do příprav jsem se vyloženě nutil, ve škole jsem jen odpočítával odučené minuty, studenti mě přestali úplně zajímat, bylo mi i jedno, jaké mají známky a jestli se učí. Chtěl jsem se zase rychle zavřít do svého kabinetu a těšil jsem se, až všichni odejdou odpoledne ze školy a budu mít klid. Ale ani ten klid jsem neuměl využít efektivně k práci, a tak jsem skleslý odcházel domů. Takhle to bylo několik měsíců, až mi došlo, že se to nezmění samo a budu muset vyhledat pomoc nebo změnit zaměstnání.“

Příklad č. 2 – učitelka 1. stupně ZŠ, 32 let praxe

„Když si čtu nějaké informace o syndromu vyhoření, mívám obvykle v některých fázích školního roku pocit, že už jím trpím, ale zatím vždy mi pomohly prázdniny, volno či nějaká regenerace, kterou jsem si naordinovala, a tak učím už 32 let s chutí.“

Příklad č. 3 – třídní učitelka 7. třídy základní školy, 21 let praxe

„Poslední dva roky jsem třídní učitelkou v poměrně náročné třídě. Ve třídě je hodně dětí se speciálními potřebami (děti s poruchami učení, děti s odlišným mateřským jazykem atd.), řešíme časté potíže, konflikty a spolupráce s rodinami také není jednoduchá. Jsem moc ráda, že se třídou pravidelně pracuje školní metodička prevence se školní psycholožkou, mohu s nimi vše konzultovat, vždy si udělají čas i na mě, a já tak vím, že nejsem na vše sama.“

Příklad č. 4 – učitelka základní školy (bývalé praktické), 15 let praxe

„Pro mě je jediným řešením zbavit se chronického stresu, nabrala jsem si toho na sebe až příliš mnoho a málem mě to skolilo, bláhová jsem si myslela, co všechno dokážu zvládnout najednou a ono ouha, prostě to nejde, člověk má jen jedny nervy a jednu fyzickou sílu, na ty hranice jsem si sáhla. Ani si vůbec ve svém stavu nedokážete představit situaci učitelky autistů a žáků s ADHD, což jsou velice náročná práce s dětmi. Je to opravdu šílené a kdo to nezažil, asi nepochopí. Uvažuji o změně zaměstnání.“

Příklad č. 5 – zástupce ředitele střední odborné školy, 17 let praxe

„Zajímavé je, že na mě všechno v neděli večer padá a nechce se mi do práce, i když celkově mám svou práci docela ráda. Je to taková úzkost a nevím, jak se jí v tu neděli zbavit. Každou neděli večer mě přepadá úzkost, že zase začne nový týden a s ní všechny problémy spojené s prací a funkcí. Co mě asi zase čeká?“

Příklad č. 6 – učitelka českého jazyka (2. stupeň ZŠ), 10 let praxe

„Pracuji s kolegyní s nasazením, společně vytváříme pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami různé zábavné projekty, formy a metody práce, využíváme pomoc asistenta pedagoga a výsledky se nedostavují. Naopak jsme zoufalé, přichází velká únava, problémy s koncentrací, zapomínání, ztráta motivace. Už mě to prostě nebaví!“

Příklad č. 7 – učitel střední odborné školy, 14 let praxe

„U nás ve škole působí psycholog, který je k dispozici i učitelům. Máme také interního mentora, který pomáhá ve škole udržovat zdravé vztahy. Učitelé u nás mají nárok na kartu Multisport, aby po práci mohli sportovat. Vyrážíme pravidelně na teambuildingové akce, jejichž součástí je i wellness. Kolegové hodně oceňovali tzv. Divadlo utlačovaných, kdy pod vedením lektorky vytvářeli divadelní představení ze života učitele. Skvěle se odreagovali a leckteré zkušenosti si tak zpracovali.“

Příklad č. 8 – učitelka středního věku, nevedla školu, 26 let praxe

„Jsem žena středního věku, hodně aktivní, ale s neustále se zhoršujícím psychickým stavem v posledních 3 letech. Stále cítím, že toho mám moc (povinnosti, práce, hektické tempo ...), začala jsem být nepříjemně citlivá na hluk a náhlé zvuky, některé dny se dostávám až do depresivních stavů. Množství energie nepravidelně kolísá ve velkých výkyvech. Snažím se všem vyhovět, vše zvládnout, ve všem být pečlivá a důsledná. Nesplnění některého předsevzetí v osobním i pracovním životě cítím jako profesní selhání a velké provinění.“

Příklad č. 9 – učitelka obchodní akademie, 3 roky praxe

„3 roky vyučuji odborné předměty na střední škole. Myslím si, že jsem nekonfliktní a svědomitá: V posledním půlroce jsem se začala setkávat na pracovišti s projevy slovního napadání, zesměšňování a psychického tlaku ze strany kolegy. Útokům jsem se nedokázala bránit, těžce jsem to prožívala a trápila se. Reagovala jsem na ně lítostivě, nenacházela argumenty a nedokázala se prosadit. Ani vedení školy mně nepomohlo. Nevím, jak dál, jsem psychicky na dně. Vzala jsem si v práci volno a navštívila i lékařku, odmítám užívat antidepresiva. Bojí se návratu do práce. Možná změním zaměstnání, aby zmizely nepříjemné zkušenosti a našla svoji sebejistotu.“

Příklad č. 10 – učitel nižšího stupně víceletého gymnázia, 30 let praxe

„V poslední době mám problémy v práci. Cítím se v práci ne svůj. Nebaví mě to tam, protože mám pocit, že stejně moje práce není k ničemu. Mám z toho deprese, jsem podrážděný, nesoustředěný, někdy i zlý. Může to být syndrom vyhoření, nebo prostě jsem jen tak normálně znechucený prací. Přestalo mě to ve škole bavit, ale práci učitele opustit nechci. Jsme otrávený, apatický, všechno mi trvá dlouhou dobu. Nejraději jsem sám v kabinetu, vadí mi kolegové a začínají vadit i studenti. V noci se mi špatně spí, o víkendu se děším, že zas přijde pondělí atd. Je tohle syndrom vyhoření? Nebo obyčejná nechuť! Já totiž v tom moc rozdíl nevidím. Potácím se v úplně stejném bludném kruhu. Víím, že s tím musím něco udělat. Potřebuji asi pomoc.“

V rámci diskuse a přijatých závěrů dle bodu 6 a 8 uvádíme pouze 10 příkladů od 165 respondentů, neboť celá řada diskusních příkladů má společné, opakující se nebo podobné prvky.

8 Výsledky diskusí, přijaté závěry z tematických setkání a doporučení pro klíčovou aktivitu

Výsledky, závěry z tematických setkání:

Účastníci tematického setkání byli seznámeni s výsledkem analýzy syndromu vyhoření dle vytvořených dotazníků a dílčími závěry z obou předcházejících tematických setkání. V bohaté a plodné diskusi byly hodnoceny praktické situace, které považujeme za stresové a formy aktivizace organismu proti stresovým situacím, na nichž se účastníci shodli. Velmi podrobně byly rozebírány a hodnoceny modelové situace a situace z praktické činnosti pedagogických pracovníků škol a školských zařízení, a to vysoký počet žáků ve třídách, sociální aspekty, žáci z vyloučených lokalit, cizinci, změna pracovní pozice ve vyšším věku, třídění úkolů, zdravotní péče, čerpání dovolené a dřívější odchod pedagogických zaměstnanců do důchodu.

Hodnoceny byly vnitřní i vnější příčiny tlaku na činnost pedagogického pracovníka (management školy a školských zařízení, zletilý / nezletilý žák, jejich postoje v rámci vyučovacího procesu, zákonných zástupců a zřizovatelů).

Komunikativní pojetí spolupráce, kdy základem je prevence, aby žádné problémové situace nevznikaly nebo byly minimalizovány, např.: optimální rozdělení úkolů, struktura času (začátek, trvání a konec), forma ocenění apod.

Motivace.

Odbourávat stupňující se vnitřní i vnější tlak a zatížení, neustálý tlak na zvyšování výkonu, na loajalitu.

Činnost mimo školu ve prospěch školy, kladení mimořádných požadavků.

Profesní příprava vedoucích pracovníků kromě odborné i v komunikačních dovednostech.

Na závěr jednání byly stanoveny závěry k uvedeným bodům jednání.

Doporučení pro klíčovou aktivitu:

Pořádání seminářů pro zaměstnance jako prevenci syndromu vyhoření – práce na sobě samotném, zaměření na volnočasové aktivity.

Zvýšená hladina zvuku způsobuje stres a vyčerpání, které můžou mít za následek jak syndrom vyhoření, tak problém se sluchem a zvýšenou zátěží na hlasivky, což bylo tématem i minulého projektu, proto bychom opět zařadili řešení měření hluku ve školách pro odhlučnění budov a vyšetření sluchu a hlasivek jako preventivní lékařské prohlídky a zařazení jako nemoc z povolání – navrhnout potřebné změny jak pro MŠMT, tak i MZ.

Nedostatečný odpočinek pedagogů, kvůli nerovnoměrnému čerpání dovolené dle typu školského zařízení, které způsobuje celoroční stres – umožnit mimořádné dovolené nebo zařadit možnost placených lázní a to jak z důvodu prevence syndromu vyhoření, tak i zdravotních potíží.

Výkon povolání pedagoga, tak psychickou zátěží, která se délkou praxe zvyšuje.

Vypracovat systém pro vytvoření nových pozic pro starší pedagogy.

Pedagogové jsou zatěžováni i vysokým počtem žáků.

Někteří pedagogové jsou zatěžováni v období vedlejších prázdnin jinými činnostmi, kdy pedagog nemá v průběhu školního roku jinou formu odpočinku.

Další problematikou je pracovní doba pedagogických pracovníků.

Navrhnout pro pedagogy dřívější odchod do důchodu z důvodu vyšší psychické zátěže a

stanoveného počtu odpracovaných let.

Zlepšovat pracovní podmínky na pracovišti, řešení záležití na dohodě se zaměstnavatelem.

Nárůst administrativních požadavků.

Terapeutická a preventivní strategie v návaznosti na syndrom vyhoření.

Snížit počet žáků ve třídách vzhledem k sociální problematice na 20 žáků.

Zajistit v souladu s právními normami vyšší akceschopnost orgánů v oblasti sociální problematiky (OSPOD).

Zabývat se zdravotní péčí a větší právní ochranou zaměstnanců škol a školských zařízení.

Nemoci z povolání – hlasivky, prokazatelné nervové choroby vyplývající z pracovní činnosti.

Využívání zkušených pedagogů na pozice výchovných poradců, metodiků, preventistů a jejich řádné ohodnocení.

9 Závěr

Riziko rozvoje syndromu vyhoření ve spojitosti s učitelským povoláním je v posledních několika letech velmi často diskutovaným tématem. Nároky na výkon učitelské profese jsou značné a každá změna ve společnosti přináší nová témata i pro školy a jejich pracovníky. V uplynulých čtyřech letech se v odborných i laických kruzích téma syndromu vyhoření a přetíženosti pedagogických pracovníků skloňovalo zejména v souvislosti se společným (inkluzivním) vzděláváním a v současné době zejména v souvislosti se zcela nečekanou situací – zavřením škol z důvodu zabránění šíření nového koronaviru (období mimořádných opatření) a přechodem na distanční způsob vzdělávání prakticky „ze dne na den“. Syndrom vyhoření u pedagogických pracovníků je téma oblíbené v poslední době též v pedagogicko-psychologických výzkumech.

V rámci tematických setkání klíčové aktivity KA05 Syndromu vyhoření se setkávali experti ze strany zaměstnavatelů i ze strany zaměstnanců s vyjádřením obou stran k dané problematice.

Po několika setkáních jsme se vraceli k analýze vytvořené před zahájením tematických setkání expertů a vyhodnocovali, která témata budou nejvhodnější k řešení a zaměřující se nejvíce na odhalení příčin syndromu vyhoření. Zároveň byla probraná část i teoretická dle dostupných materiálů, které byly představeny v různých částech tematických setkání.

Setkání expertních skupin bylo přínosné i v dalším přenosu na cílovou skupinu, tak aby si byli všichni vědomi existence syndromu vyhoření a dokázali rozpoznat příznaky, jak u sebe, tak i ve svém okolí.

Experti vyhodnotili, stres a zátěž učitelů jako zásadní téma, kterému je potřeba se věnovat vyhodnocení expertních setkání.

V průběhu projektu a vytvoření závěrečné zprávy došlo ke změnám v učitelské profesi, a to z důvodu pandemie Covid – 19, která v zásadě změnila podmínky na všech školách a školských zařízeních, kdy dochází v rámci digitalizace vzdělávání po dobu uzavření škol ke zvýšení stresu, a to zejména u starších učitelů, kteří nebyli připraveni na využití těchto technologií. Z dotazů mířených na určité školy je zřejmé, že i tyto změny se mohou podílet na vzniku Syndromu vyhoření.

Zaměstnanec i zaměstnavatel by vždy měli směřovat k jednomu cíli a k tomu společnými silami vytvořit optimální podmínky.

Vstupní data

Téma - Syndrom vyhoření

projektu

„Společným postupem sociálních partnerů k řešení klíčových témat v odvětví.“

(Registrační číslo projektu CZ.03.1.52/0.0/0.0/18_094/0010197)

Zpracovatelé dat pro Bipartitní platformu školství:

Mgr. Stanislav Kutálek

Martina Schlechterová



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Popis platformy školství

- Sdružení soukromých škol Čech, Moravy a Slezska, z.s. (SSŠČMS), které napomáhá k prosazení demokratických principů vzdělávací politiky ve smyslu spravedlivého přístupu ke vzdělávacím příležitostem, při respektování svobodné volby vzdělávací cesty občana ČR. Ke splnění tohoto cíle SSŠČMS spolupracuje s dalšími subjekty, právníckými a fyzickými osobami, které napomáhají rozvoji vzdělávání a poznání. Dále SSŠČMS vykonává činnost informační a poradenskou pro své členy.
- Členskou základnu tvoří soukromé školy mateřské, základní, střední odborné učiliště, střední školy, vyšší odborné školy a základní umělecké školy. Sdružení je členem ECNAIS – The European Council of National Associations of Independent Schools, Asociace malých a středních podniků a živnostníků ČR., CZESHA a Unie zaměstnavatelských svazů České republiky.
- Českomoravský odborový svaz pracovníků školství (ČMOS PŠ) je profesním odborovým svazem, který sdružuje zejména zaměstnance ve školství, důchodce a nezaměstnané, kteří ve školství pracovali, a to bez rozdílu politické příslušnosti, národnosti, náboženství, rasy a pohlaví, ČMOS je členem ČMKOS.
- ČMOS PŠ je spolek, jehož oblasti zájmu jsou současně oblasti zájmu zaměstnanců, kteří však samostatně nemají šanci ovlivnit zaměstnavatele, popř. orgány veřejné správy a samosprávy



Popis projektu a jeho potřeby

Při identifikaci zátěže pracovníků cílové skupiny je třeba vycházet z reálného prostředí a konkrétní situace, ve které se daná organizace nachází. Pak lze uplatnit praktická doporučení, která podpoří kvalitní výkon práce. Ve stávajícím projektu byl provedeným měřením zjištěn silný vliv zvýšené zátěže a subjektivního prožitku **stresu** na pracovištích cílových skupin s různými spouštěcími faktory.

Dalším důležitým a často diskutovaným tématem především ve druhé etapě stávajícího projektu je téma **vyhoření**. Klíčové je identifikovat rizikové skupiny pracovníků z cílových skupin, odhalit příčiny vzniku syndromu vyhoření na konkrétních pozicích. Navrhnout opatření ke změnám, které by snižovaly míru stresu, psychické zátěže a riziko vyhoření.

Pro řešení tohoto tématu (podtémat) je navržen následující postup:

- identifikace konkrétních stresových faktorů
- nalezení způsobů, jak je eliminovat
- identifikace rizikových skupin
- příčiny vzniku syndromu vyhoření

Proč to děláme:

Chceme u vybraných pracovních pozic v odvětvích najít způsob jak:

- snížit fyzickou i psychickou zátěž u vybraných pracovních pozic
- umožnit prodloužení věku odchodu do starobního důchodu.

Chceme jako sociální partneři definovat doporučení pro prosazení změn či úpravu podmínek v problémových oblastech definovaných v rámci obsahu KA06. Chtěli bychom nalézt cestu-doporučení, jak eliminovat bariéry v oblasti kolektivního vyjednávání a poskytování flexibilních forem práce ve veřejném sektoru.



Syndrom vyhoření

Vyhoření je definováno a subjektivně prožíváno jako stav fyzického, emocionálního a mentálního vyčerpání způsobeného dlouhodobým působením v situacích, které jsou emocionálně mimořádně náročné a které je nejčastěji způsobena spojením velkého očekávání s chronickými situačními stresy.

Všechny hlavní složky syndromu vyhoření vycházejí z chronického stresu.

Nejpodstatnějším znakem je posledně zmiňovaný chronický stres vycházející z pracovní činnosti, který může být doprovázen další zátěží z osobního života, sociálního i fyzikálního okolí atd.

Školské profese, zejména v rámci pedagogického procesu včetně interpersonálních vztahů, jsou charakteristické vysokými nároky na výkon, bez možnosti delší úlevy a závažnými následky v případě omylu. Výkon takové práce bývá spojen s velkou odpovědností a nasazením, někdy s pocitováním „poslání“ profese.

Samotné vyhoření je výsledek dlouhého pozvolného procesu, který má následující fáze:

1. předfáze: jedinec pracuje co nejlépe, snaží se, přesto má pocit, že požadavkům není možné dostát a jeho snaha není dostatečně ohodnocena, tato fáze představuje jakési podhoubí pro vznik syndromu vyhoření.
2. pocit, že jedinec nic nestíhá, jeho práce začíná ztrácet systém,
3. vyskytují se symptomy neurózy (např. úzkost) spolu s pocitem, že jedinec stále musí něco dělat, přičemž výsledkem je chaotické jednání,
4. pocit, že „něco uděláno být musí“, mizí a nahrazuje ho opačný pocit – že se nemusí nic; pouhá přítomnost druhých lidí jedince dráždí, přidružuje se ztráta veškerého nadšení a zájmu, převládá únava, zklamání a vyčerpání.

Zvláště ve 4. fázi se vyskytují typické příznaky, jako např.: únava a pokles výkonu, deprese, úzkosti, poruchy paměti a soustředění, poruchy spánku a tělesné potíže až po tendenci k návyku na psychotropní látky. V interpersonálních vztazích se jedná o snížení sebedůvěry až po vzájemné poruchy v jednání.

Při identifikaci zátěže pracovníků školství vycházíme z reálného prostředí a konkrétních situací, ve kterých se daná organizace nachází.

Prodiskutovat příslušné téma s cílovou skupinou a navrhnout praktická doporučení ke snížení míry stresu, psychické zátěže a rizika vyhoření.



MATERIÁLY A ZDROJE

Prvním krokem byla dotazníková metoda formou dotazníku BM psychického vyhoření pro všechny typy školských profesí všech druhů a typů škol a školských zařízení (viz příloha). Zachována anonymita.

Počet rozeslaných dotazníků z projektu: 400

Počet vyplněných dotazníků z projektu: 302

Zdroj:

Jaroslav Křivohlavý, Jak neztratit nadšení (1980 Ayala Pines, Elliot Arosen)

Yvonne Oswaldová, Každé slovo má sílu, 2011

Dotazník obsahoval 21 jednoznačně formulovaných problémů souvisejících s psychickým vyhořením a sedmi bodovou škálou hodnocení na základě vlastních pocitů a zkušeností pedagoga a vyhodnocení dotazníků.

Vysoká vypovídací hodnota.

Dotazník BM psychického vyhoření

Dotazník vyplňován školským pracovníkem na základě svých pocitů a zkušeností. Vyplňující osoba se bezprostředně mohla dozvědět kousek pravdy o sobě samé.

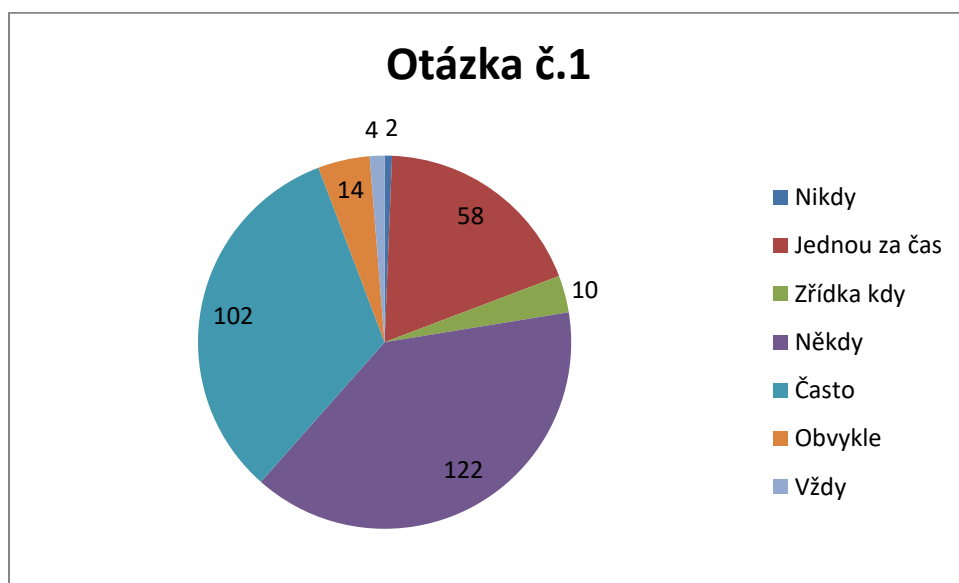
Výsledek: (vlastní pocity a zkušenosti)

1. Byl(a) jsem unaven(a)
2. Byl(a) jsem v depresi / tísni
3. Prožíval(a) jsem krásný den
4. Byl(a) jsem tělesně vyčerpán(a)
5. Byl(a) jsem citově vyčerpán(a)
6. Byla jsem šťastná (šťastný)
7. Cítil(a) jsem se vyřízen(a), zničen(a)
8. Nemohl(a) jsem se vzchopit a pokračovat dále
9. Byl(a) jsem nešťastný(á)
10. Cítil(a) jsem se uvolněn(a) a utahán(a)
11. Cítil(a) jsem se jakoby uvězněn(a) v pasti
12. Cítil(a) jsem se bezcenný(á)
13. Cítil(a) jsem se utrápený(á)
14. Tížily mne starosti
15. Cítil(a) jsem se zklamán(a) a rozčarován(a)
16. Byl(a) jsem slab(a) a na nejlepší cestě k onemocnění
17. Cítil(a) jsem se beznadějně
18. Cítil(a) jsem se odmítnut(a) a odstrčen(a)
19. Cítil(a) jsem se pln(á) optimismu
20. Cítil(a) jsem se pln(á) energie
21. * Byl(a) jsem pln(á) úzkostí a obav

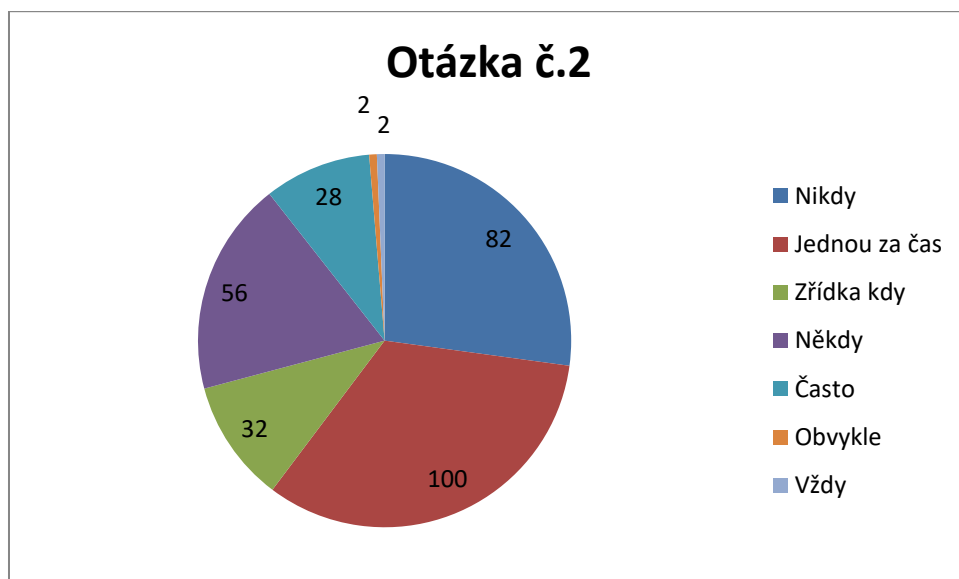


V dotazníku byly odpovědi odstupňovány 1. Nikdy, 2. Jednou za čas, 3. Zřídka kdy, 4. Někdy, 5. Často, 6. Obvykle 7. Vždy

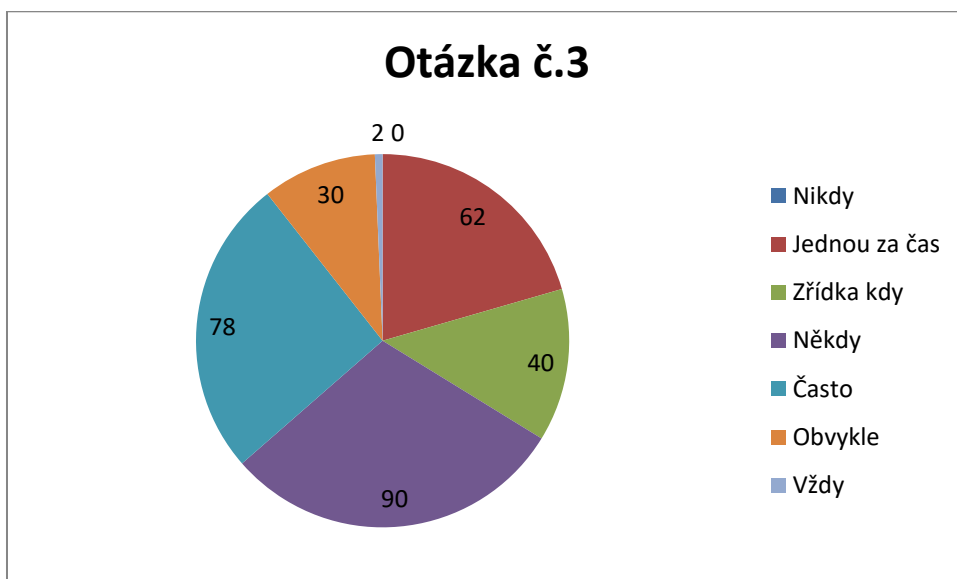
Byl(a) jsem unaven(a)



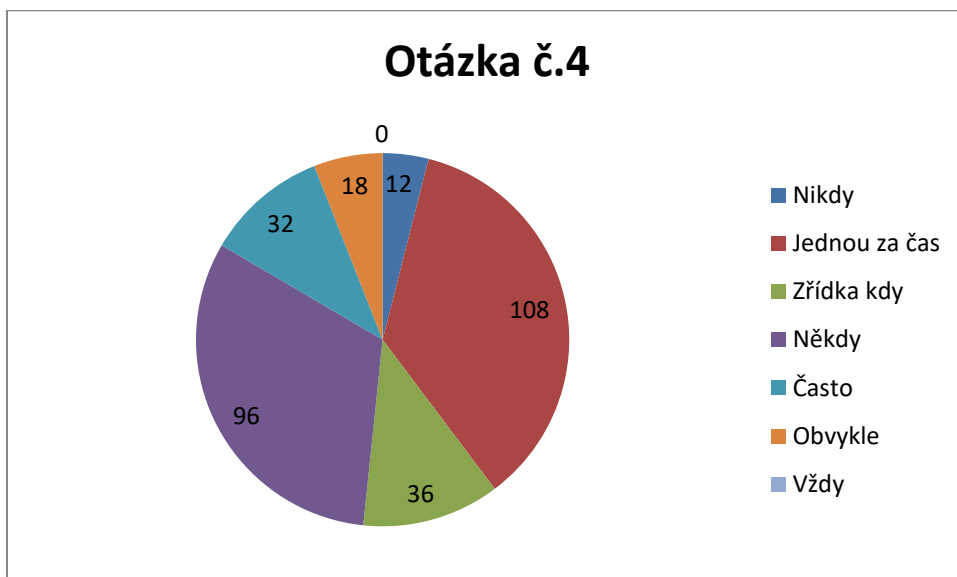
Byl(a) jsem v depresi/tísni



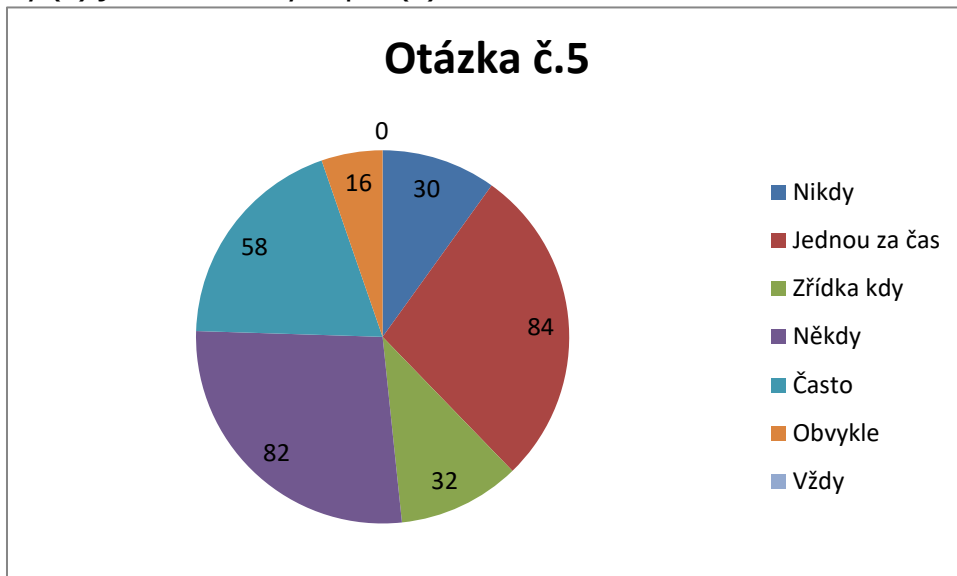
Prožíval(a) jsem krásný den



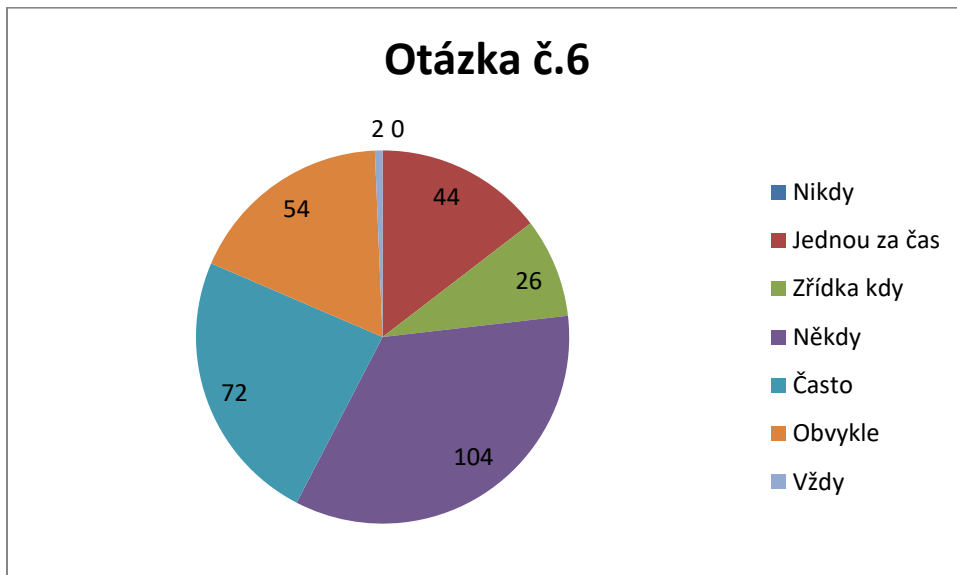
Byl(a) jsem tělesně vyčerpán(a)



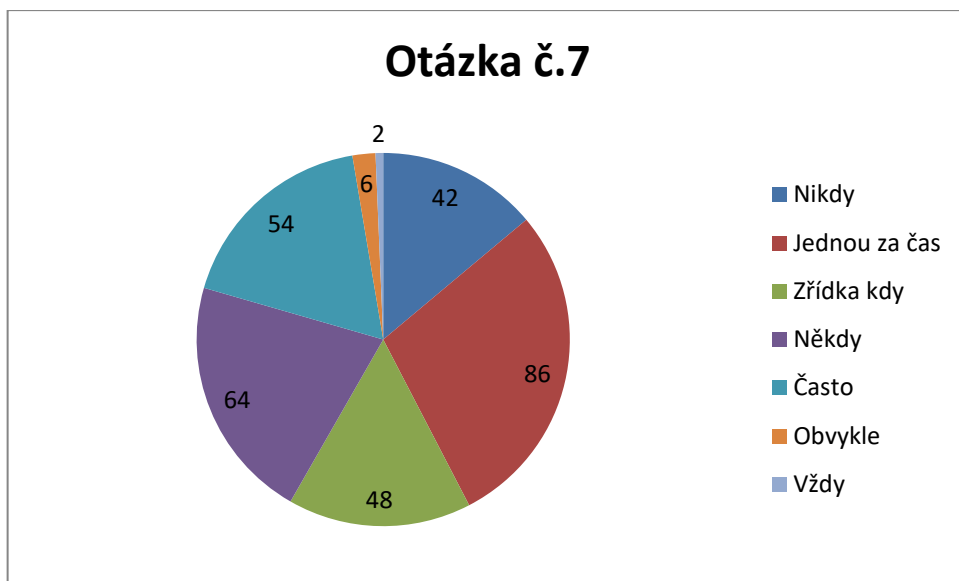
Byl(a) jsem citově vyčerpán(a)



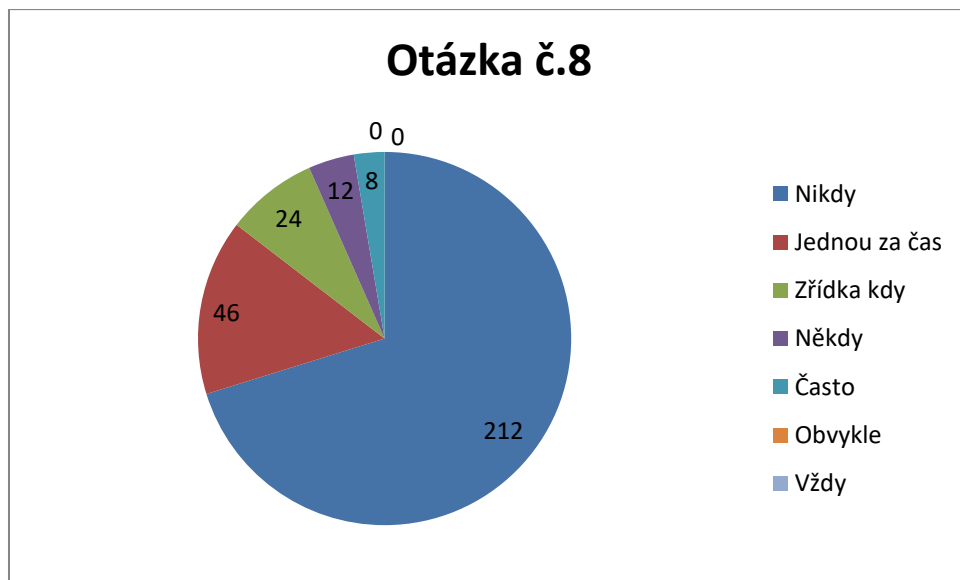
Byla jsem šťastná(šťastný)



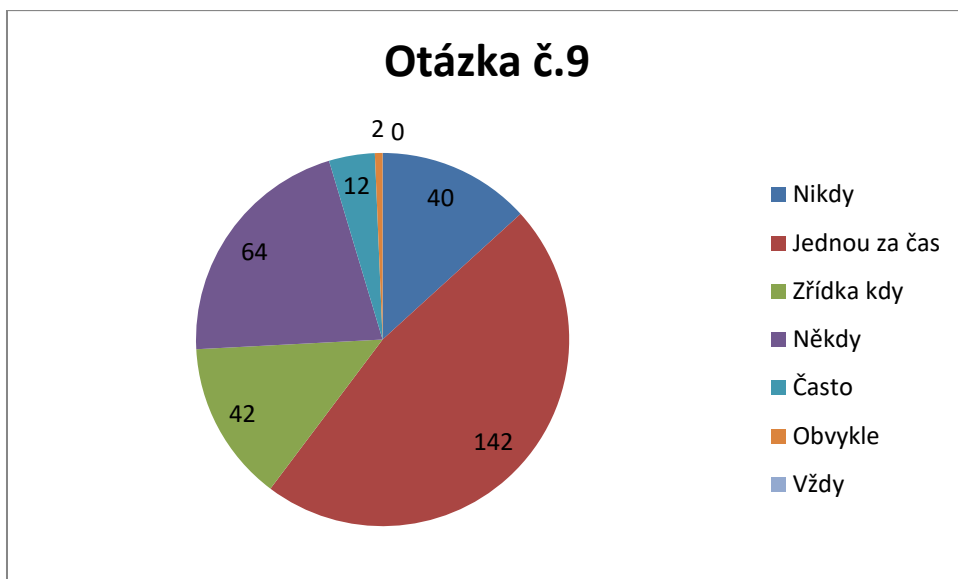
Cítil(a) jsem se vyřízen(a), zničen(a)



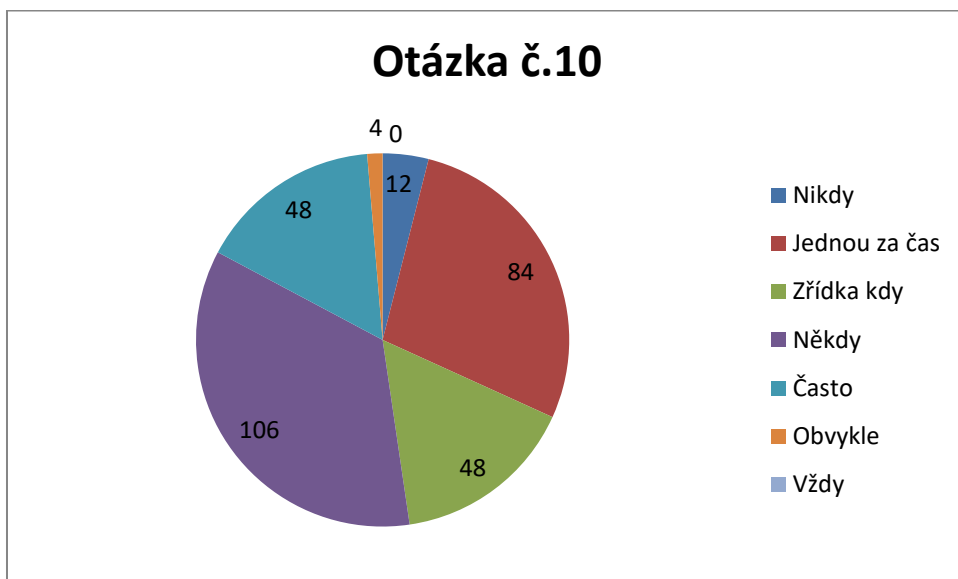
Nemohl(a) jsem se vzchopit a pokračovat dále



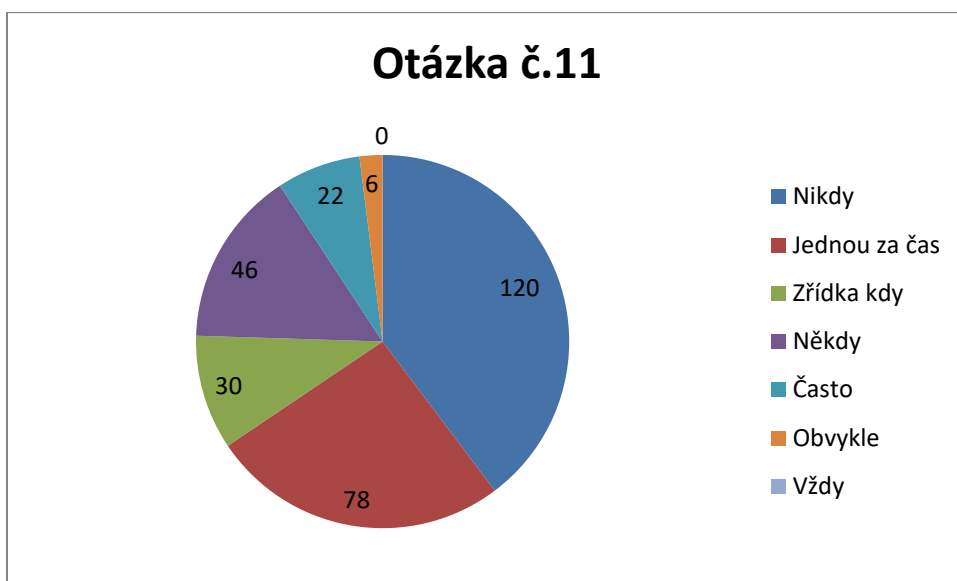
Byl(a) jsem nešťastný(á)



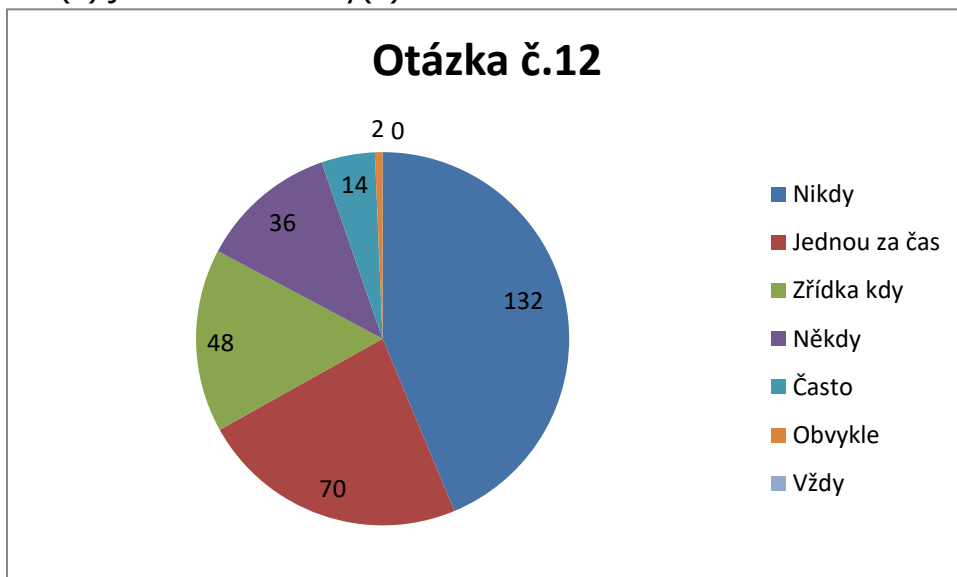
Cítil(a) jsem sde uvolněn(á) a utahan(á)



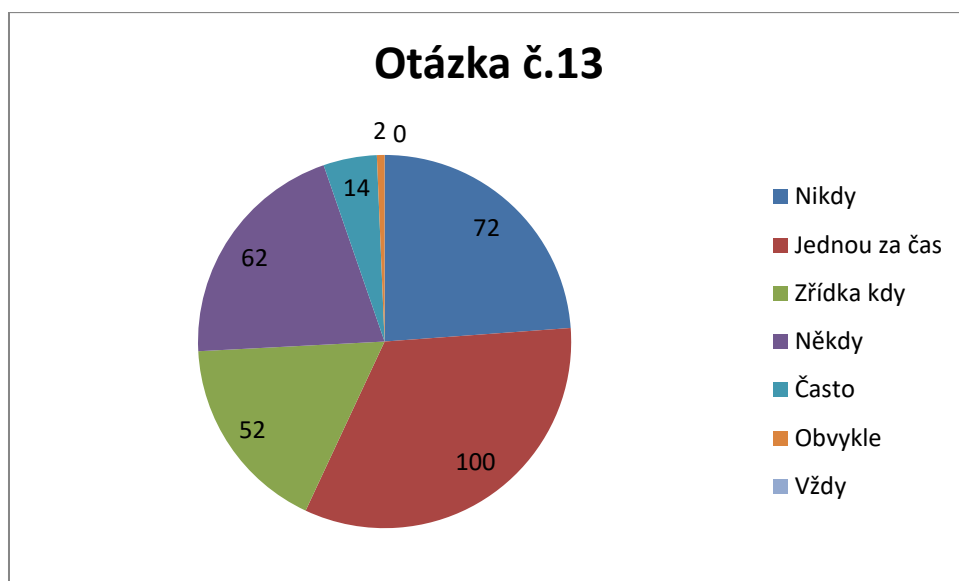
Cítil(a) jsem se jakoby uvězně(n)á v pasti



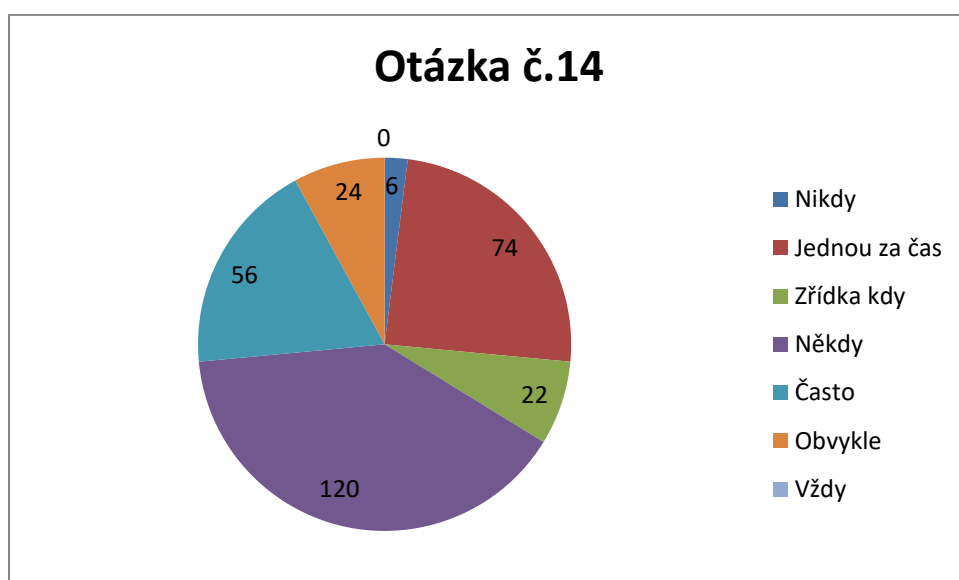
Cítil(a) jsem se bezcenný(á)



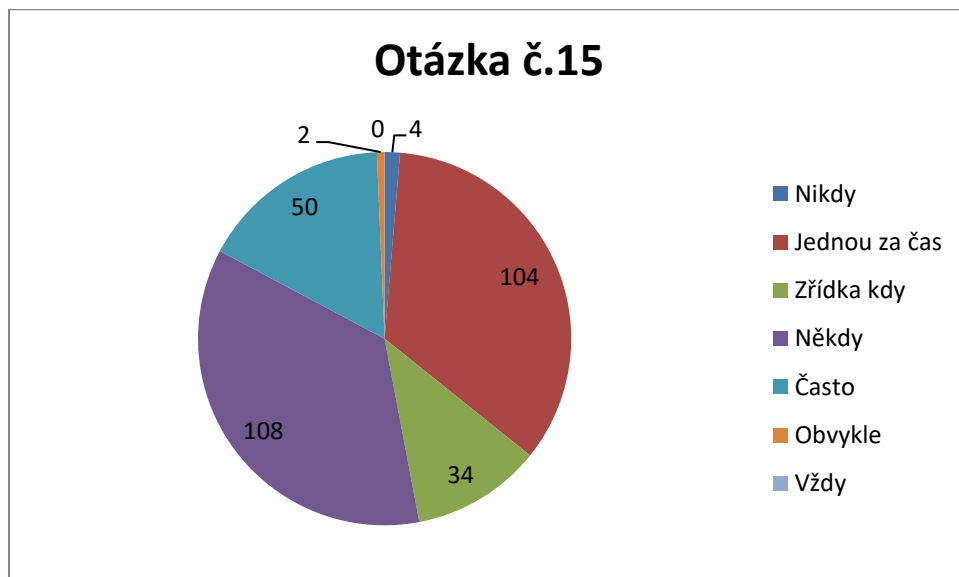
Cítil(a) ujsem se utrápený(á)



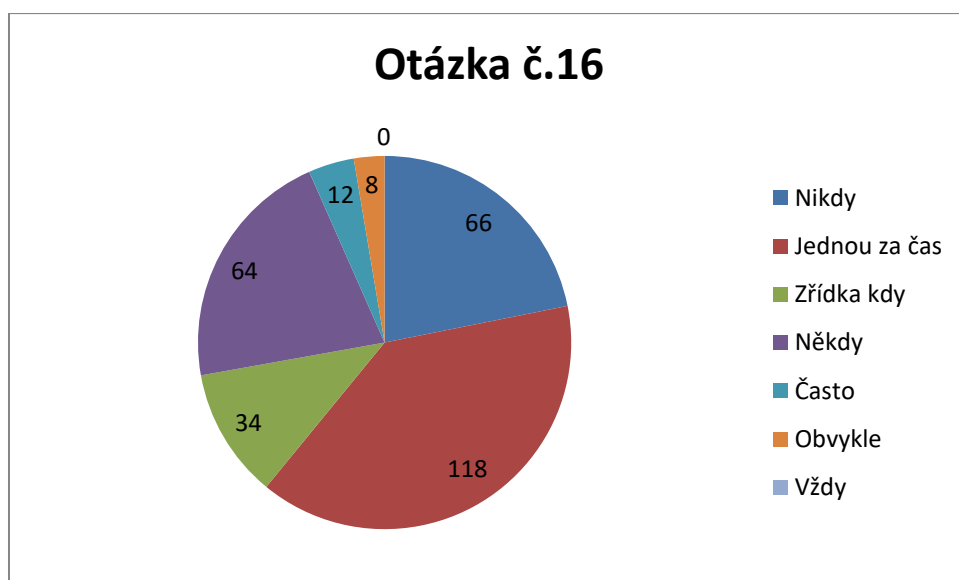
Tížily mne starosti



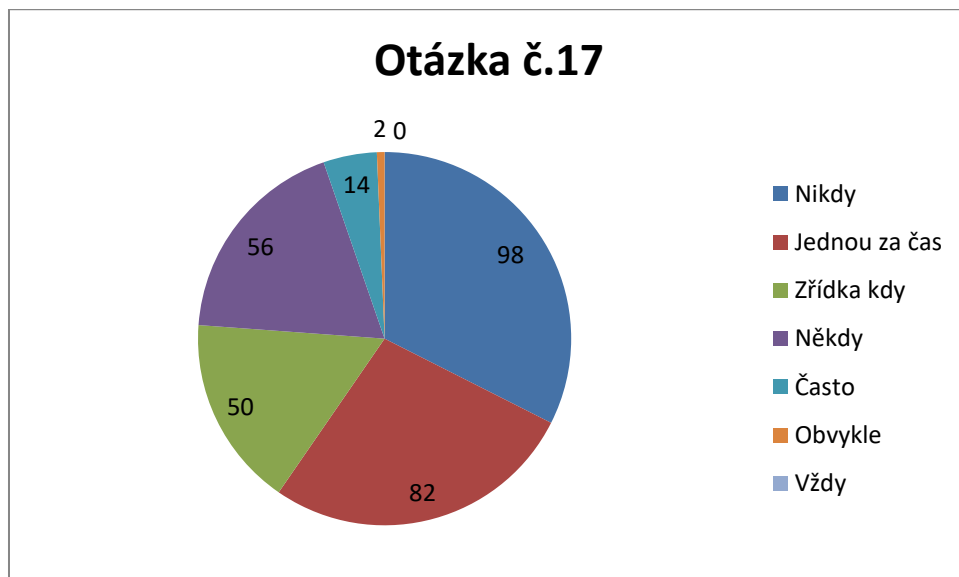
Cítil(a) jsem se zklamán(a) a rozčarován(a)



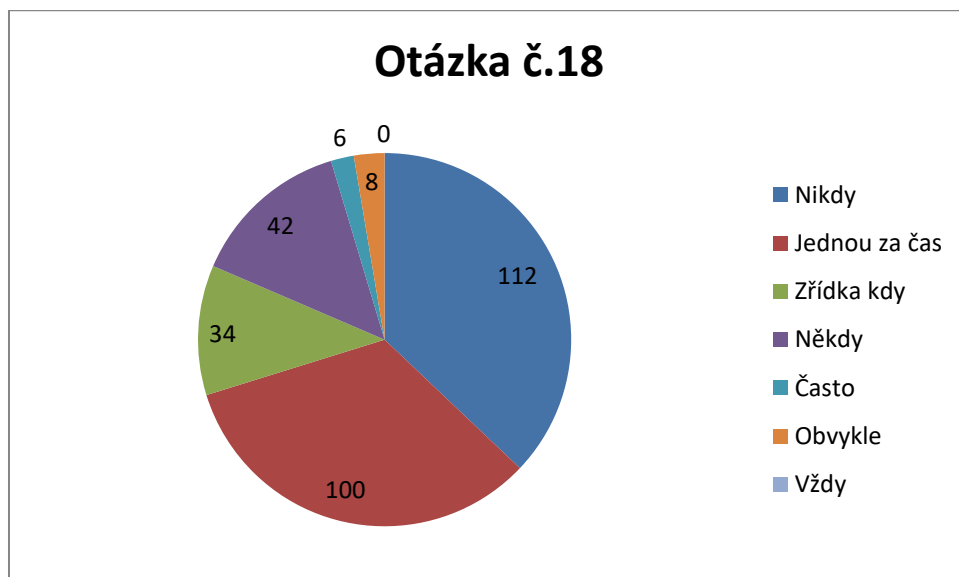
Byl(a) jsem sláb(á) a na nejlepší cestě k onemocnění



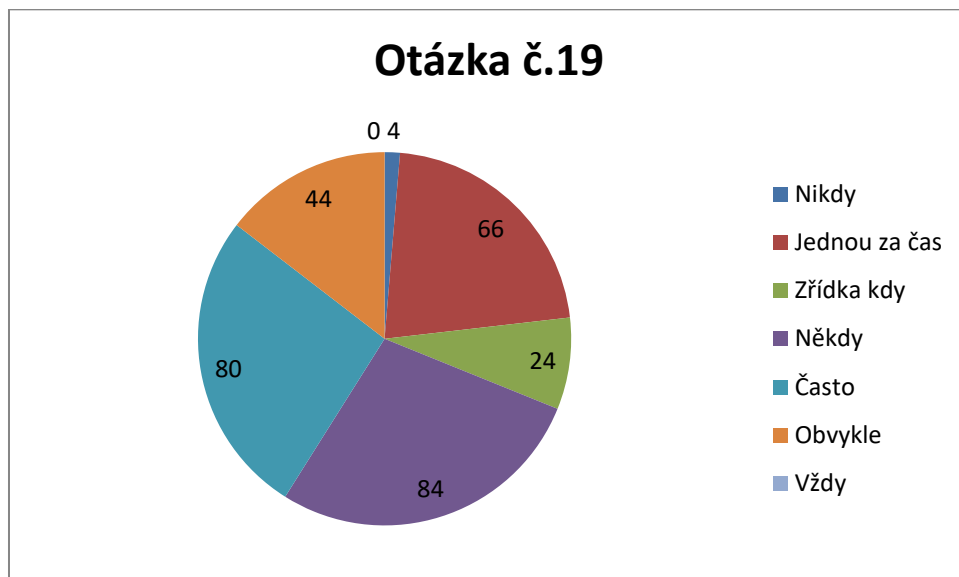
Cítil(a) jsem se beznadějně



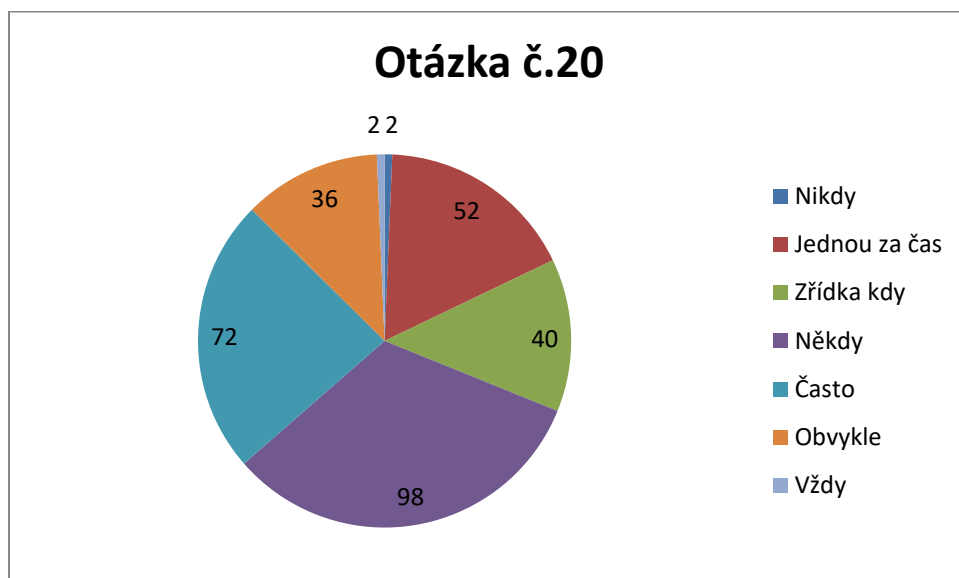
Cítil(a) jsem se odmítnut(á) a odstrčen(á)



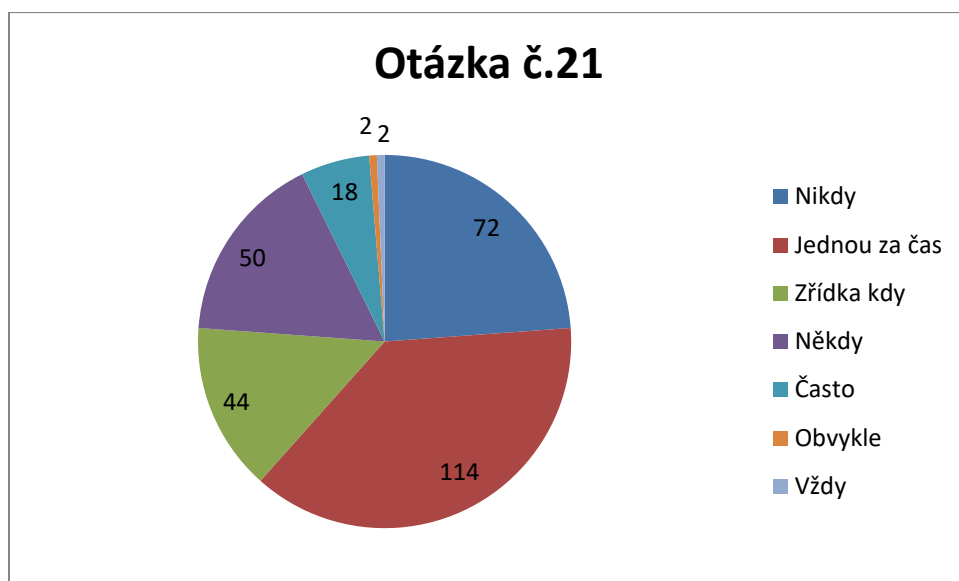
Cítil(a) jsem se pln(á) optimismu



Cítil(a) jsem se pln(á) energie



Byl(a) jsem pln(á) úzkostí a obav



Vyhodnocení dotazníku

A	Součet hodnot položek 1 až 21
B	Součet hodnot v položkách 3, 6, 19 a 20
C	32 - B
D	A + C
Výsledek BQ	D / 21

BQ menší než 2	Dobrý výsledek z hlediska psychického zdraví
2 větší než BQ menší než 3	Výsledek ještě uspokojivý
3 větší než BQ menší než 4	Doporučuje se zamyslet nad životním stylem, pocitem smysluplnosti života
4 větší než BQ menší než 5	Zde je již možno považovat přítomnost syndromu psychického vyčerpání za prokázané
BQ větší než 5	Tento stav je třeba považovat za alarmující, doporučuje se obrátit na psychologa či psychoterapeuta
Pro zjednodušení - možnost vyhnutí se dělení 21	
BQ menší než 42	Dobrý výsledek z hlediska psychického zdraví
42 větší než BQ menší než 63	Výsledek ještě uspokojivý
63 větší než BQ menší než 84	Doporučuje se zamyslet nad životním stylem, pocitem smysluplnosti života
84 větší než BQ menší než 105	Zde je již možno považovat přítomnost syndromu psychického vyčerpání za prokázané
BQ větší než 105	Tento stav je třeba považovat za alarmující, doporučuje se obrátit na psychologa či psychoterapeuta



Popis jednotlivých BQ

BQ 1-2

Jedinec nepocítuje žádný z faktorů pro vznik syndromu vyhoření. Daří se mu, existuje rovnováha mezi úkoly a schopností je řešit.

BQ 2-3

Pocit, že jedinec nic nestíhá, jeho práce začíná ztrácet systém. Únava, pocit příležitostného tělesného, popřípadě citového vyčerpání, potřeba odpočinku pro zotavení signalizují, že "baterky člověka se začínají vybíjet".

BQ 3-4

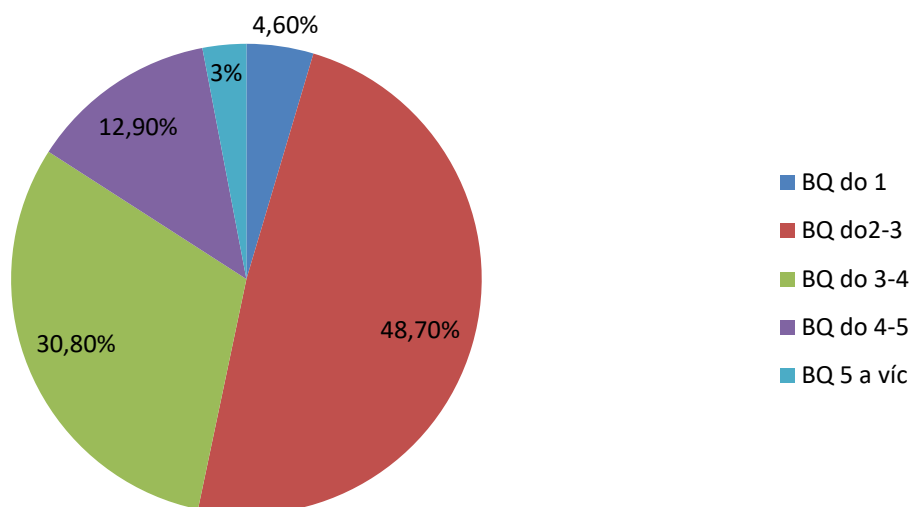
Vyskytují se psychické symptomy, poklesu až ztráty motivace, pocit únavy z dlouhého a namáhavého úsilí. Není dobrý pocit z dobře vykonané práce. Zapomínání na některé úkoly a povinnosti. Alarmující jsou depresivní nálady, frustrace, nejistota a nesmyslnost pracovní činnosti.

BQ 5 a víc

Jsou porušeny prvky výkonu, učení se, radosti a potěšení. Pocit nadměrné psychické zátěže. Myšlenky, postoje, které jsou zaujímány v různých situacích, jsou těžko ovlivnitelné. Ztráta kontroly na tím, co se kolem děje. ztráta veškerého nadšení a zájmu, převládá únava, zklamání a vyčerpání. Stres propukl v plné síle.



Graf vyhodnocení BQ



Z vyhodnocení dotazníků vyplývá, že u zaměstnanců školství je výsledek uspokojivý, skóre vyhoření 2-3 výsledek z dotazníků 147 respondentů , tj. 48,7 %.

Dobrý výsledek z hlediska psychologického zdraví (hodnota BM 1-2), výsledek z dotazníků - 14 respondentů, tj. 3 %.

Výsledky BQ 3-4 – respondentů 93 tj.30,8 % , což již představuje potencionální ohrožení zdraví .

Výsledky BQ 4-5 – 39 respondentů tj. 12,9 % kde je prokázána přítomnost psychického vyčerpání.

Hodnota BQ 5 a více byla prokázána u 9 respondentů tj.3 %.

V tomto případě je již potřeba vyhledat odbornou pomoc.



Závěr:

Tato analýza byla vytvořena pro potřebu a podklad k tematickým setkáním ,určení hlavních faktorů vzniku syndromu vyhoření ve školství a zajištění kvalitní prevence vyhoření. Ve školství zjištěná fakta naznačují, že výsledky jsou ještě uspokojivé, avšak aktuální hrozba syndromu vyhoření je vysoká, a proto je potřeba se této problematice věnovat.

Jak naznačují výsledky šetření na základě jednotlivých otázek, je syndrom vyhoření spojen s pocity zklamání, hořkosti a s nástupem každodenního rutinního stereotypu. Příčiny mohou být různé, například: přemrštěné pracovní nároky, nevhodné pracovní podmínky, mobbing a bossing na pracovišti, či nesprávně nastavený kariérní postup.

Na základě anonymního dotazníkového šetření můžeme konstatovat, že největší míru náchylnosti k vyhoření vykazovali pedagogičtí pracovníci v rovině emocionální, dále pak tělesné, rozumové a sociální.

Z výsledku šetření a vzhledem k vysokému věkovému průměru pedagogů lze odvodit, že největší míru náchylnosti k syndromu vyhoření vykazuje věková skupina učitelů nad 40 let, tj. s pedagogickou praxí ve školství 20 až 30 a více let. Vyskytují se psychické symptomy, pokles až ztráta motivace, pocit únavy z dlouhého a namáhavého úsilí. Není dobrý pocit z dobře vykonané práce. Zapomínání na některé úkoly a povinnosti. Alarmující jsou depresivní nálady, frustrace, nejistota a nesmyslnost pracovní činnosti.

