

## Syndrom vyhoření u učitelů

Nedávná studie realizována v České republice ukázala následující fakta:

- pro 53,2 % učitelů je jejich práce zdrojem dlouhodobého stresu
- pouze 16 % učitelů uvádí, že na sobě nepociťují projevy syndromu vyhoření
- 15 % učitelů v našich podmínkách se potýká s projevy středně těžké, nebo těžké deprese

**Nejnovější data z dalších výzkumů ukazují, že učitel, který se cítí být v pohodě a vnímá sám sebe jako kompetentního k výkonu učitelského povolání, může v pozitivním směru ovlivňovat klima třídy. V důsledku toho má svůj podíl také na duševním zdraví svých žáků, a i proto je důležité toto téma nepodceňovat.**

Ukazuje se, že z dlouhodobého hlediska je pro učitele důležité dodržovat zdravý životní styl, kam můžeme zařadit například dostatečný odpočinek, pravidelný spánkový režim, určení jasné hranice mezi prací a volným časem a další preventivní aktivity.

Syndrom vyhoření vzniká jako reakce organismu na chronický stres, kterému není možné dlouhodobě odolávat. Ve školním prostředí se vyskytuje celá řada situací, které učitele mohou stresovat, proto je učitelství jedna z nejvíce ohrožených profesních skupin s vysokým rizikem syndromu vyhoření.

### Co učitele nejvíce stresuje?

- Špatné chování a postoje žáků
- Nepřipravenost žáků na výuku
- Vysoký počet žáků ve třídě
- Zahlcení učitele mnoha úkoly, velký shon
- Nutnost bleskových rozhodnutí při výuce
- Vysoká osobní zodpovědnost (vyhovět požadavkům vedení a současně být autoritou i oporou žákům)
- Náhlé změny ve školství a tlak na odborný růst
- Špatné pracovní podmínky
- Nedostatečné finanční a sociální ohodnocení
- Nedostatečná spolupráce ze strany rodičů a kolegů
- Konflikty v mezigeneračním týmu

## Proč se u někoho rozvine syndrom vyhoření?

Na vzniku syndromu vyhoření mohou mít kromě dlouhodobých stresorů svůj podíl i další faktory. Ohroženou skupinou jsou učitelé, pro které je typické následující chování:

- Osobní zaujetí pro profesi
- Snaha být ukázkovým učitelem
- Vysoká empatie, obětavost, zájem o žáky a rodiče
- Nízká asertivita vůči žákům, rodičům a kolegům
- Vysoký perfekcionismus, pedantství a odpovědnost za svoji práci
- Nedostatek času pro odpočinek a relaxaci (neustálé dodělávání příprav, opravování testů, připravování zkoušek)
- Depresivní ladění učitele
- Úzkostné, fobické a obsedantní rysy

## Jak se syndrom vyhoření rozvíjí a jak probíhá?

K syndromu vyhoření nedochází ze dne na den, a jeho propuknutí je výsledkem postupných fází, které k němu vedou. Každá fáze je typická změnou postojů a výskytem určitého typu chování. V ideálním případě se dá zabránit tomu, aby se syndrom vyhoření rozvinul naplno, ale je potřebné na sobě zaregistrovat tyto změny včas a co nejrychleji zahájit intervenci, dokud není pozdě.

1. Typický prvotní zápal pro profesi učitele, snaha být nejlepším a odvádět svoji práci nejlépe, jak to jde.

*“Dělám smysluplnou práci, která mě baví a naplňuje!”*

2. Postupně učitel přichází o iluze a začíná pociťovat narůstající stres (projevuje se u něj nedostatek rovnováhy mezi nároky na práci a schopnost tyto nároky splnit).

*“Nejsem si jistý/á, jestli to dělám dobře... Moje přípravy nefungují tak, jak jsem si myslel/a...”*

3. V další fázi se u učitele začínají objevovat pocity úzkosti, tenze, únavy a vyčerpání.

*“Nezvládám to. Hlavně aby už byly prázdniny! Ať dělám co, dělám, nemá to s nimi smysl.”*

4. V poslední fázi se snaží učitel uniknout z nepříznivé situace, projevují se u něj změny v postojích a chování – například tendence jednat s žáky a rodiči neosobně a mechanicky.

*“Stejně je to nezajímá, to je marné. Nebudou se učit, ani kdybych se přetrhl. Odučím ještě těch pár let a pak budu mít konečně klid.”*

Z výše uvedených fází syndromu vyhoření jste již mohli vycítit, že pro syndrom vyhoření jsou typické jak určité projevy v chování, tak konkrétní postoje.

## Jaké projevy má syndrom vyhoření?

**SYNDROM VYHOŘENÍ U UČITELŮ**

**JAK SE CÍTÍM?**

- 

Mám pocit, že svou práci neodvádím dobře a nejsem pro ni dost dobrý.

...

Cítím se vyčerpaný a nemám energii.

- 

Cítím se bezmocně, postrádám smysl.

...

Jsem rychle unavený a špatně spím.

...

Reaguji cynicky a neochotně jak na své žáky, tak na jejich rodiče, snadněji se rozčílím.

- 

Učení už mi nedělá takovou radost jako dřív.

...

Nemám sílu a chuť k dalšímu vzdělávání.

...

Chodím do práce s odporem.

**CO S TÍM ?**

- 

Budu mít na sebe realistické nároky.

...

Požádám o pomoc a naučím se laskavě říkat NE.

- 

Budu si vést deník.

...

Budu pravidelně odpočívat.

...

Vyzkouším mindfulness.

- 

Vyzkouším supervizi.

...

Stanovím si hranici mezi prací a odpočinkem.

...

Budu udržovat kvalitní mezilidské vztahy v práci i mimo ni.

#NEVYPUSTDUSE

Pokud máte podezření, že se u vás syndrom vyhoření mohl objevit, zkuste si projít následující výroky a říct, zda s nimi souhlasíte nebo ne.

Pokud na většinu z nich odpovídáte ano, pravděpodobně se potýkáte s varovnými signály.

*Jsem rychle unavený/á a špatně spím.*

*Cítím se vyčerpaný/á a nemám energii.*

*Nemám sílu a chuť k dalšímu vzdělávání.*

*Cítím se bezmocně, postrádám smysl.*

*Učení už mi nedělá takovou radost jako dřív.*

*Chodím do práce s odporem.*

*Odkládám práci na později.*

*Nedokážu se radovat z věcí jako dřív.*

*Uzavírám se a nevyhledávám kontakt s kolegy.*

*Cítím, že reaguji cynicky a neochotně jak na své žáky, tak na jejich rodiče.*

*Rozčílím se snadněji než dříve.*

*Selhání ve výuce svaluji na své žáky.*

*Mám pocit, že svou práci neodvádím dobře a nejsem pro ni dost dobrý.*

Co můžete zkusit udělat pro to, abyste předešli syndromu vyhoření, ať už na sobě varovné signály pociťujete, či ne? Následující tipy mohou sloužit jako inspirace či podnět k zamyšlení, abyste zjistili, v jaké oblasti svého života vnímáte rezervy.

## **15 tipů pro učitele, jak předcházet syndromu vyhoření**

1. Nebudu na sebe mít příliš velké nároky.

Pokud se mi něco nepodaří, nebudu se ihned obviňovat a shazovat, protože neúspěch mohu brát jako podnět ke zlepšení. Mohu se tím poučit a příště si v podobné situaci počínat lépe. Chyby mě mohou posouvat dál.

2. Nebudu nechávat vše na sebe.

Pokud kolega něco nestihl dokončit, nemusím to být vždy já, kdo to za něj bude řešit. Zvláště pokud mám dost vlastních pracovních starostí, mohlo by mi to zbytečně přidat nepříjemný stres.

3. Požádám o pomoc, pokud toho na mě samotného bude moc.

Nemusím se za každou cenu pokoušet vše zvládnout, budu se pak cítit pod tlakem a ve stresu, a to může ve výsledku negativně ovlivnit můj výkon. Naopak pokud mi někdo pomoc nabídne, nebudu se ji bát přijmout. Podobně jako u předešlých bodů, které mluví o tom, že nebudu vše nechávat na sebe a požádám o pomoc, pokud toho na mě bude moc. Umět si říct o pomoc často vyžaduje odvahu a neznamená to, že jsem selhal/a. Nemusím být vždy ten hrdina, který vše zvládne sám.

4. Naučím se rozložit si jednotlivé úkoly v čase.

Pomůže mi je to pak lépe stihnout a vyhnu se tím situacím, kdy si pár dní před odevzdáním práce či ukončením úkolu beru práci domů, zanedbávám spánek a jsem ve stresu, že se mi nepodaří vše zvládnout. Nebudu si nechávat vše na poslední chvíli.

5. Určím si jasnou hranici mezi prací a odpočinkem.

Díky tomu si uvědomím, kdy mi začínají pracovní povinnosti a mohu se jim naplno věnovat a kdy naopak začíná doba odpočinku, ve které bych měl/a nechat pracovní starosti stranou. Pokusím se nebrat si práci domů. Stanovím si čas, do kterého opustím práci a nebudu v ní zůstat déle, než je nutné.

6. Zkusím se naučit říkat laskavě NE.

Mohu říct například: „Vážím si toho, že si přišel/šla za mnou, ale teď není v mých silách ti pomoci.“ Ačkoliv mi to může připadat nezdvořilé a mohu se bát, že to druhého urazí, nakonec můžu být mile překvapen, jak si bude mé upřímnosti vážit. Abych nasbíral/a více odvahy, mohu se inspirovat článkem [Naučte se říkat “NE”](#).

7. Zkusím pravidelně odpočívat.

Může to být aktivní odpočinek třeba ve formě oblíbeného sportu nebo dlouhé procházky nebo pasivní odpočinek, při kterém mohu vyzkoušet nějaké [relaxační techniky](#). Každému vyhovuje něco jiného, a proto je důležité si najít takovou formu, která pro mě bude ideální. V době odpočinku se zároveň pokusím na práci nemyslet.

8. Vyzkouším některé techniky mindfulness.

Jsou to techniky, které mi mohou pomoci se soustředěním a zklidněním. Dají se provádět i během dne. Třeba práce s dechem – na chvíli se na klidném místě zastavím a zkusím několik minut zhluboka dýchat a soustředit se na vlastní nádechy a výdechy. Stejně jako u odpočinku, i zde je důležitá pravidelnost.

*Mindfulness (pozn. Nevypust' Duši): Schopnost záměrně věnovat pozornost tomu, co se děje v přítomném okamžiku, a to bez posuzování, hodnocení a očekávání. Pravidelným tréninkem se tato schopnost zlepšuje. Jednou z technik, která se využívá, je tzv. body scan. Prochází se při něm celé tělo, od hlavy až k patě. Postupně si všímáme pocitů v jednotlivých částech těla a soustředíme se na svůj dech. Myšlenek na minulost a budoucnost si nevšímáme, nacházíme se v přítomném okamžiku.*

#### 9. Vyzkouším supervizi.

Supervize může být jednou z možností, jak v bezpečném prostředí reflektovat svou práci, získat nový pohled na situaci a zpětnou vazbu či mi může pomoci zvládat náročné situace a problémy ve škole. Je také vhodným způsobem, jak systematicky posilovat své profesní kompetence, a to může zvýšit mé sebevědomí v roli učitele. Pokud takovou možnost ve škole nemám, zkusím se o tom prozatím pobavit s kolegy.

#### 10. Založím si deník.

Do něj si budu zapisovat své poznatky, pocity, úspěchy anebo plány do budoucna. Může to pro mě být užitečná pomůcka, jak se během náročnějších pracovních dnů poohlédnout za tím, co vše už se mi podařilo nebo jak si urovnat myšlenky a pocity.

#### 11. Budu se snažit udržovat kvalitní mezilidské vztahy.

Skutečně nezáleží na množství, ale na kvalitě udržovaných vztahů. Dobrý přítel mi může být oporou v náročných pracovních i emocionálních situacích. Čas strávený s dobrými přáteli ovlivňuje to, jak moc se cítíme v životě šťastní. Inspiraci můžete čerpat například [zde](#).

#### 12. Nebudu si brát práci navíc.

Budu si lépe hlídat vlastní hranice, aby se mi tak často nestávalo, že mě kolegové nebo můj nadřízený zavalí úkoly, které jsou nad rámec pracovní náplně. Pokud daný úkol pro mě není přijatelný, upřímně a slušně dám najevo, že bych rád pomohl/a, ale práce mám dost. Tím se vyhnou dalším konfliktům a nepříjemným situacím, které často vznikají z nedorozumění.

13. Budu se více zajímat o své zdraví, a to jak fyzické, tak duševní.

Pokud se necítím fyzicky dobře, ať už za to může chřipka nebo bolest zad, ovlivňuje to i moji náladu a výkon v práci. Hůře tak zvládám stres a jsem rychleji unavený/á. Naopak pokud mi není dobře psychicky, může to ovlivnit i to, jak se cítím fyzicky, mohu být například unavenější či mě může bolet hlava, a to pak také ovlivní můj výkon. Psychické a fyzické zdraví spolu navzájem souvisí, a tak je důležité o obojí pečovat.

14. Mohu si vytisknout infografiku o syndromu vyhoření u učitelů.

Dám si ji třeba do diáře, abych ji měl/a stále na očích a mohl/a se jí během dne inspirovat.

15. Budu se více zajímat o téma syndromu vyhoření.

Mohu si tak rozšířit znalosti ohledně toho, jak mu mohu předcházet, jak ho poznám anebo objevím nějaké další tipy (třeba i od lidí, kteří s ním mají osobní zkušenost).

Pokud jste na sobě objevil/a, že vám hrozí vysoké riziko syndromu vyhoření, nacházíte se aktuálně v některé z počátečních fází jeho rozvinutí, nebo u vás syndrom vyhoření již propukl, máte několik možností, jak to řešit. Vyhledání odborné pomoci je v takovém případě zcela namístě, a není důvod se toho obávat.

Rozklíčování celé situace, ve které se nacházíte, vám může zlepšit kvalitu života i v dalších oblastech, nejen té profesní. **Syndrom vyhoření je postupný proces a nemusí být po delší dobu zaznamenán, není však nezvratným procesem.** Pokud máte pocit, že jste se s ním Vy, nebo někdo ve Vašem okolí setkal, je nutné dopřát si dostatek odpočinku a času k načerpání nové energie, abyste mohl/a budovat potřebnou nezdolnost. Velmi důležité je myslet také na to, že několik sezení u psychologa nestačí, pokud člověk neudělá změnu životního stylu, v jakém se nachází. Myslet na prevenci se vyplácí.

K prevenci duševní nepohody učitelů se váže i velké téma supervize a intervize. Pokud byste se chtěli dozvědět více informací a toto téma vás zajímá, sledujte naše další infografiky a články v rámci série Duševní zdraví ve škole. V Nevypuť duši jsme také připravili kurz Duševní zdravovědy pro učitele, který vychází z evidence-besed poznatků a úspěšných zahraničních programů pro učitele. Klíčová témata kurzu byla vybrána a dizajnována tak, aby účastníci kurzu mohli posílit roli učitele v oblasti péče o duševní zdraví dětí a nezapomínali při tom na svou vlastní psychickou pohodu.

Literatura:

1. Holeček, V., Jiřincová, B., Miňhová, J. (2001). Faktory ohrožení osobnosti učitele. In Řehulka, E., & Řehulková, O. (Eds.) *Učitelé a zdraví 3* (s. 51-57). Brno: Pavel Křepela.
2. Kebza, V., & Šolcová, I. (2003). Syndrom vyhoření. Praha: Státní zdravotní ústav, 23.
3. Míček, L., Zeman, V. (1992). Učitel a stres. Brno: Masarykova univerzita.
4. Ptáček, R., Vňuková, M., Raboch, J., Smetáčková, I., Harsa, P., Švandová, L. (2018). Syndrom vyhoření a životní styl učitelů českých základních škol. *Česká a slovenská psychiatrie*, 114(5): 199–204.
5. Řehulka, E., & Řehulková, O. (2001). Učitelky a učitelé. In Řehulka, E., & Řehulková, O. (Eds.) *Učitelé a zdraví 3* (s. 143-152). Brno: Pavel Křepela.
6. Urbanovská, E. (2011). Profesní stresory učitelů a syndrom vyhoření. In Řehulka, E. (Ed.) *Škola a zdraví 21. Výchova ke zdravotní gramotnosti*. (s.309-322).

Elektronické zdroje:

<https://clanky.rvp.cz/clanek/s/Z/21761/SYNDROM-VYHORENI-U-PEDAGOGICKYCH-PRACOVNIKU.html/>

<https://www.alfabet.cz/pece-o-sebe/syndrom-vyhoreni/syndrom-vyhoreni/>

<http://www.syndrom-vyhoreni.psychoweb.cz/syndrom-vyhoreni-uvod/prevence-vyhoreni>