

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra psychologie

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Syndrom vyhoření u pedagogů předškolního vzdělávání
Burnout syndrome among teachers in preschool education

Julie Tůmová

Vedoucí práce: doc. PhDr. Markéta Švamberk Šauerová, Ph. D.

Studijní program: Učitelství pro mateřské školy (B0112A300008)

Studijní obor: B MS 20 (0112RA300008)

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Syndrom vyhoření u pedagogů předškolního vzdělávání potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 11.7.2024

Poděkování

Tímto bych chtěla poděkovat své vedoucí, paní docentce Švamberk Šauerové, za její cenné rady, trpělivost a podporu během procesu vypracovávání bakalářské práce.

ABSTRAKT

Tato bakalářská práce se zabývá komplexní analýzou syndromu vyhoření u pedagogů působících v oblasti předškolního vzdělávání. Cílem je identifikovat hlavní zdroje stresu u předškolních učitelů, zkoumat nejběžněji volené strategie, jimiž se se stresem vyrovnávají a kvalitu opatření implementovaných na úrovni institucí s cílem podpory duševního i fyzického zdraví a prevence syndromu vyhoření. Pro získání požadovaných výsledků byla využita kvantitativní i kvalitativní metoda výzkumného šetření. Kombinace online dotazníku a osobních rozhovorů umožnila získat odpovědi od širokého spektra respondentů a současně hlouběji prozkoumat tuto problematiku. Získaná zjištění mohou poskytnout konkrétní podněty pro zavedení praktických opatření směřujících k vylepšení pracovních podmínek pedagogů a efektivní prevenci syndromu vyhoření.

KLÍČOVÁ SLOVA

syndrom vyhoření, učitel, pedagog, copingové strategie, duševní hygiena

ABSTRACT

This bachelor thesis addresses a comprehensive analysis of burnout syndrome among educators working in the field of preschool education. The aim is to identify the main sources of stress among preschool teachers, examine the most chosen coping strategies, and evaluate the quality of measures implemented at institutional levels to support mental and physical health and prevent burnout syndrome. To achieve the desired results, both quantitative and qualitative research methods were employed. The combination of an online questionnaire and personal interviews enabled gathering responses from a wide range of respondents and at the same time provided deeper insights into the issue. The obtained findings can provide concrete incentives for the introduction of practical measures aimed at improving the working conditions of educators and effective prevention of burnout syndrome.

KEYWORDS

burnout syndrome, teacher, pedagogue, coping strategies, mental hygiene

Obsah

ÚVOD	7
1 TEORETICKÁ ČÁST.....	9
1.1 NÁROKY SPOJENÉ S PRACÍ PŘEDŠKOLNÍHO PEDAGOGA	9
1.2 STRES	12
1.2.1 Definice	12
1.2.2 Druhy stresorů.....	12
1.2.3 Druhy stresu	12
1.2.4 Projevy stresu.....	13
1.2.5 Pozitivní a negativní stres	13
1.2.6 Fáze stresu	13
1.2.7 Faktory ovlivňující prožívání stresových situací	14
1.2.8 Důsledky dlouhodobého stresu	15
1.3 SYNDROM VYHOŘENÍ	16
1.3.1 Definice	16
1.3.2 Fáze vyhoření	16
1.3.3 Druhy syndromu vyhoření.....	17
1.3.4 Syndrom vyhoření jako diagnóza.....	17
1.3.5 Příčiny stresu a syndromu vyhoření u předškolních pedagogů.....	18
1.3.6 Příznaky syndromu vyhoření.....	22
1.3.7 Měření syndromu vyhoření.....	22
1.3.8 Důsledky syndromu vyhoření u předškolních pedagogů.....	24
1.3.9 Prevence syndromu vyhoření u předškolních pedagogů.....	24
2 PRAKTICKÁ ČÁST	29
2.1 CÍLE VÝZKUMU	29
2.2 METODY VÝZKUMU	29
2.2.1 Online dotazník	29
2.2.2 Osobní rozhovor	29
2.3 VÝZKUMNÉ OTÁZKY	30
2.4 VÝSLEDKY ONLINE DOTAZNÍKU	30
2.5 VÝSLEDKY OSOBNÍCH ROZHOVORŮ	43
2.5.1 Respondentka č. 1	44
2.5.2 Respondentka č. 2	46

2.5.3	Respondentka č. 3	47
2.5.4	Respondentka č. 4	48
2.5.5	Respondentka č. 5	50
2.6	SHRnutí VÝSLEDKŮ	51
2.6.1	Shrnutí dotazníkového šetření	51
2.6.2	Shrnutí osobních rozhovorů	52
2.6.3	Odpovědi na výzkumné otázky	52
2.7	DISKUSE	54
2.8	LIMITY	57
	ZÁVĚR	59
	SEZNAM POUŽITÝCH INFORMAČNÍCH ZDROJŮ	60
	SEZNAM ZKRATEK	62
	SEZNAM GRAFŮ	63
	SEZNAM TABULEK	64
	SEZNAM PŘÍLOH	65

Úvod

Předškolní vzdělávání hraje zásadní roli ve vývoji každého dítěte. Jak vyplývá z *Rámcového vzdělávacího programu*, aktualizovaného v roce 2021, úkolem předškolního pedagoga není pouhé předávání znalostí, ale komplexní rozvoj jedince po fyzické, psychické i kognitivní stránce. To vyžaduje určité profesní kompetence, jako například znalosti z oblasti předškolní pedagogiky a dalších příbuzných oborů, a schopnost jejich aplikace v praxi. Pro výkon učitelského povolání jsou však nutností i určité osobností předpoklady. Celkově jsou požadavky na předškolní pedagogy vysoké, což může být hodnoceno jako velmi stresující.

Práce v mateřské škole je spojována s velkým množstvím stresorů¹, mezi které patří nadměrné pracovní vytížení či problematické chování dětí. Výzkum z roku 2019, realizovaný Katedrou psychologie Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy a vzdělávací organizací EDUKační LABoratoř, do kterého bylo zapojeno 867 učitelek a učitelů mateřských škol, ukázal, že 61 % předškolních pedagogů je ohroženo syndromem vyhoření. Jedná se o znepokojivé zjištění, které pouze potvrzuje naléhavost potřeby zabývat se tímto tématem.

Teoretická část je zaměřena na komplexní analýzu syndromu vyhoření v kontextu učitelské profese. Nejprve se věnuje nárokům spojeným s prací předškolního pedagoga, protože právě ty často vedou k vyhoření. Následující kapitola se podrobně zabývá stresem, jeho druhy, projevy a důsledky. Dlouhodobý nadměrný stres vede k vyhoření, a proto je tato kapitola nedílnou součástí bakalářské práce. Nakonec je podrobně rozebráno téma syndromu vyhoření u pedagogů předškolního vzdělávání.

Součástí praktické části je dotazníkové šetření, jehož cílem je identifikace hlavních stresorů spojených s předškolním vzděláváním. Zjišťují se též nejčastější strategie, pomocí kterých se učitelé vypořádávají s náročnými situacemi souvisejícími s jejich prací. Dále se tato část zaměřuje na analýzu spokojenosti učitelů s opatřeními k prevenci syndromu vyhoření na úrovni instituce. Pro hlubší pochopení je použita i metoda osobních rozhovorů. Ty jsou vedeny s pěti respondentkami ze soukromé mateřské školy.

¹ Stresor = podnět vyvolávající stres

Tato práce si klade za cíl přinést detailnější porozumění problematice syndromu vyhoření v předškolním vzdělávání a přispět k diskusi o tomto závažném tématu. Může vést k zamyšlení se vedoucích pracovníků MŠ nad opatřeními, které pomáhají zabránit rozvoji syndromu vyhoření. Ti mohou následně zkvalitnit podporu poskytovanou svým zaměstnancům. V textu jsou používány pojmy „pedagog“ a „učitel“ jako synonyma, přičemž oba termíny odkazují na učitele působící v mateřských školách.

1 Teoretická část

1.1 Nároky spojené s prací předškolního pedagoga

V dnešní době práce předškolního pedagoga představuje výzvu. S postupným rozvojem společnosti stoupají i požadavky na učitele. Je po něm vyžadována kombinace specifických dovedností, znalostí a osobnostních vlastností. Práce s dětmi v mateřské škole vyžaduje také empatii, trpělivost a schopnost efektivně komunikovat – jak s dětmi, tak s jejich zákonnými zástupci.

Zora Syslová (2013) zmiňuje tyto profesní kompetence vztahující se k profesi učitele mateřské školy:

- Kompetence předmětová
- Kompetence didaktická psychodidaktická
- Kompetence pedagogická
- Kompetence diagnostická a intervenční
- Kompetence sociální, psychosociální a komunikační
- Kompetence manažerská a normativní
- Kompetence profesně a osobnostně kultivující

Předmětová kompetence vyžaduje hluboké porozumění předškolní pedagogice a příbuzným oborům, například vývojové a sociální psychologii. Důraz je kladen i na aplikaci těchto znalostí v praxi. To může zahrnovat flexibilitu a schopnost adaptace na různé vzdělávací potřeby a individuální charakteristiky dětí.

Didaktická a psychodidaktická kompetence zahrnuje plánování, přípravu a realizaci vzdělávacích aktivit a jejich následné hodnocení. Pedagog musí umět přizpůsobit vzdělávací obsah a metody vývojovým potřebám každého dítěte. Patří sem i tvorba školního a třídního vzdělávacího programu, které musí být v souladu s Rámcovým vzdělávacím programem pro předškolní vzdělávání.

Součástí **pedagogické kompetence** je znalost práv dítěte a jejich respektování v praxi. Předškolní pedagog musí adekvátně reagovat na potřeby dětí a aktivně přispívat k vytváření bezpečného, respektujícího prostředí, které podporuje zdravý vývoj jedince.

Do kompetence diagnostické a intervenční řadíme průběžné provádění pedagogické diagnostiky. Tento proces zahrnuje nejen identifikaci specifických potřeb dítěte, ale také následné přizpůsobení výchovně-vzdělávacích aktivit. Včasná intervence umožňuje předejít zhoršení stavu a minimalizovat dopady na budoucí vývoj jedince.

Do kompetence sociální, psychosociální a komunikační spadá široké spektrum znalostí v oblasti sociální psychologie a jejich využívání při komunikaci s personálem, dětmi i rodiči. V prostředí školy může docházet k rozdílným názorům mezi pedagogy, či mezi učitelem a zákonným zástupcem dítěte. Efektivní komunikace tak tvoří důležitou součást práce předškolního pedagoga. Aktivní naslouchání, poskytování konstruktivní zpětné vazby a podpora rozvoje sociálních dovedností dětí jsou nezbytnými aspekty práce v mateřské škole.

Kompetence manažerská a normativní zahrnuje seznámení se zákony a normami vztahujícími se k práci v mateřské škole. Součástí jsou také řídicí a organizační dovednosti. Ty hrají klíčovou roli při vedení a organizování aktivit pro děti, případně i pro rodiče. Nutností je, aby pedagog zvládal základní administrativu, což využije například při vedení záznamů o dětech. Taktéž by neměla chybět schopnost týmové spolupráce a podílení se na rozvoji mateřské školy.

Poslední je **kompetence profesně a osobnostně kultivující**. Jedná se o rozsáhlý všeobecný přehled v různých směrech, který pedagog využívá k obohacení vzdělávacího prostředí dětí. Je nezbytné, aby byl pedagog motivován k neustálému seberozvoji. Nutná je též asertivita – učitel by měl mít vlastní názory a být schopen je obhájit. Nesmíme opomíjet umění sebereflexe, které je klíčové pro kontinuální zlepšování kvality vlastní práce. V neposlední řadě je důležité umět improvizovat. V učitelské profesi se běžně setkáváme s nečekanými situacemi, na které je třeba okamžitě a efektivně reagovat.

Z Rámcového vzdělávacího programu (2021) vyplývá, že učitel mateřské školy odpovídá za zpracování školního vzdělávacího programu v souladu s požadavky RVP PV. Program by měl být připravován s jasně stanovenými cíli. Dále je povinností učitele průběžně vyhodnocovat kvalitu a efektivitu vzdělávání.

Rámcový vzdělávací program (2021) také pojednává o tom, jakým způsobem by měl učitel vést výchovně-vzdělávací aktivity, tedy takovým, aby se děti cítily ve školce bezpečně. Jak po fyzické, psychické i sociální stránce. Měly by být dostatečně podporovány a oceňovány, aby se u nich rozvíjelo zdravé sebevědomí. V případě, že jedinec vyžaduje speciální podporu pro jeho adekvátní rozvoj, měla by mu být poskytnuta. Pedagog by měl vytvářet pozitivní atmosféru ve třídě a podporovat zdravé vztahy ve skupině dětí. Důraz by měl být kladen na dostatečnou stimulaci k rozvoji řeči a jazyka. U dětí s odlišným mateřským jazykem je to obzvláště podstatné. Rovněž je zmíněna důležitost individuálního přístupu. Nicméně ve školkách s vysokým počtem dětí to není možné.

Na závěr této kapitoly zmiňme, že práce s malými dětmi vyžaduje vysokou míru trpělivosti. Pedagogové musí zvládat stresové situace a poskytovat dětem emocionální podporu. Regulace vlastních emocí je klíčovou součástí učitelské profese. To může být obtížné, zejména pokud pedagog prochází náročnou životní situací.

1.2 Stres

Jedná se o častý společenský jev, který zasahuje do všech aspektů našich životů. Ačkoliv může být stres krátkodobě prospěšný tím, že nás motivuje a připravuje na zvládání náročných životních situací, jeho dlouhodobý výskyt má často negativní důsledky na naše fyzické a duševní zdraví.

1.2.1 Definice

Stres můžeme definovat následovně: „*Stres je stav zatížení organismu, při kterém cítíme napětí v těle a různé emoce. Stresová reakce vede organismus do stavu pohotovosti a připravenosti k boji, nebo útěku*“ (Pešek, Praško, 2016, str. 11).

Americká psychologická asociace (APA) popisuje stres jako „*fyziologickou nebo psychologickou reakci na vnitřní nebo vnější stresory. Může se například projevit bušením srdce, pocením, suchem v ústech, dušností a dalšími.*”

Tímto tématem se podrobně zabývá také Křivohlavý (1994) a Švamberg Šauerová (2018).

Lze říci, že stres je fyziologická a psychologická reakce na vnější a vnitřní podněty, které jedinec vnímá jako ohrožující nebo velmi náročné. Tyto podněty nazýváme stresory. Patří do nich například pracovní přetížení, osobní konflikty, finanční problémy či zdravotní potíže.

1.2.2 Druhy stresorů

Švamberg Šauerová (2018) rozděluje stresory na fyziologické a psychické. Mezi fyziologické řadíme například zdravotní problémy či negativní environmentální podmínky. Psychickými stresory jsou úzkost, strach z neúspěchu a další.

1.2.3 Druhy stresu

Švamberg Šauerová (2018) také zmiňuje, že existuje stres akutní a stres chronický. Jak již z názvu vyplývá, akutní stres je vyvolaný konkrétní náhlou událostí a trvá jen po kratší dobu (například úlek). Chronický stres je dlouhodobý a negativně ovlivňuje naše zdraví. Může být způsoben dlouhotrvající napjatou rodinnou situací, neustálým pracovním přetížením nebo finančními problémy.

1.2.4 Projevy stresu

Podle Křivohlavého (1994) se dělí projevy na fyziologické, emocionální a behaviorální. Jako fyziologické příznaky označujeme zrychlený srdeční tep, hypertenze a zvýšená hladina glukózy v krvi – to tělu poskytuje rychlý zdroj energie potřebný k řešení krizové situace.

Emocionálními projevy stresu mohou být náhlé změny nálad, negativní postoj sám k sobě, potíže s pozorností a omezení navazování kontaktu s lidmi.

Do behaviorálních příznaků zahrnujeme zvýšenou konzumaci alkoholu, vyšší nemocnost, nízkou produktivitu, ale také stravovací potíže, kam lze zařadit nechut k jídlu, nebo naopak nadměrnou konzumaci.

1.2.5 Pozitivní a negativní stres

Stres lze rozdělit na dva typy: pozitivní a negativní. V odborné literatuře, jako je Pelcák (2015), Švamberk Šauerová (2018) či Pešek & Praško (2016) se setkáme s pojmy „Eustres“ a „Distres“.

„Eustres“ je označení pro pozitivní formu stresu. Považuje se za nezbytný pro zdravý a vyvážený život. Díky němu je člověk motivovaný a má potřebnou energii k dosažení cílů. Podporuje výkonnost a pomáhá překonávat výzvy, což přispívá k osobnímu rozvoji.

Naopak „Distres“ je negativní forma stresu. Je spojen s nepříjemnými emocemi a může nepříznivým způsobem ovlivnit zdraví člověka. Vzniká, když jedinec čelí situacím, které nemá pod kontrolou. To vyvolává například pocity úzkosti a bezmoci.

1.2.6 Fáze stresu

Průběh stresu má několik fází, které ukazují, jak naše tělo reaguje na stresové situace. Jedná se o obecně uznávané dělení, které zmiňují Pešek & Praško (2016) a další autoři zabývající se tématem stresu a syndromu vyhoření. Jednotlivé fáze jsou podrobněji popsány níže.

Alarmová fáze

Tělo se připravuje k boji nebo útěku. Uvolňují se stresové hormony, jako adrenalin a kortizol, které zvyšují srdeční tep, krevní tlak a zrychlují dýchání. Tělo je připravené k okamžité reakci na stresor.

Adaptační fáze

Člověk se snaží přizpůsobit stálému stresu a udržet si stabilitu. Tělo optimalizuje své funkce, aby mohlo dlouhodobě odolávat psychické zátěži. Stresové mechanismy zůstávají aktivní, ale již nejsou tak intenzivní jako v alarmové fázi. Tato adaptace je klíčová pro udržení stability a schopnosti reagovat na trvalé zátěže.

Fáze vyčerpání

Pokud stresor přetrvává dlouhodobě a tělo není schopno udržet vysokou úroveň adaptace, dochází k vyčerpání. V této fázi jsou energetické zdroje na nule a tělo začíná projevovat příznaky fyzického a psychického vysílení. Může se objevit chronická únava, oslabení imunitního systému, problémy se spánkem a další zdravotní komplikace. Toto stadium je spojováno s dlouhodobými negativními dopady stresu na organismus, proto je důležité přijmout opatření k jeho snížení a podpoře zdraví.

1.2.7 Faktory ovlivňující prožívání stresových situací

Podle Švamberk Šauerové (2018) je prožívání stresových situací ovlivňováno osobnostními charakteristikami, sociálními vztahy a prostředím. Za zmínku stojí i osobní zkušenosti. Jestliže jsme v minulosti již překonali obtížné situace, je pravděpodobné, že s podobnými situacemi v budoucnu se vypořádáme lépe než ti, kteří tyto zkušenosti nemají.

a) Osobnostní rysy

Individuální rozdíly a osobnostní rysy významně ovlivňují schopnost člověka zvládat stres. Každý člověk má své jedinečné temperamentní a osobnostní charakteristiky, které formují jeho přístup k životním výzvám. Například osobnosti s vysokou mírou neuroticismu mohou mít tendenci vnímat stresové situace jako intenzivnější a hůře zvládnutelné. Naopak ti, kteří disponují vysokou mírou optimismu a odolnosti, většinou nemají se zvládnutím podobných situací problém. S vyhořením je nejčastěji spojována osobnost typu A. Jedná se o značně ambiciózní jedince, kteří prožívají nadměrný stres související s vysokým očekáváním a snahou o dosažení cílů. Různé typy osobností podrobněji popisuje Švamberk Šauerová (2018).

b) Zkušenosti

Předchozí zkušenosti se zvládáním náročných situací mohou ovlivnit, jak jedinec reaguje na nové výzvy. Lidé, kteří v minulosti úspěšně překonali obtíže pomocí efektivních strategií, mohou být sebejistější v řešení nových problémů a nečekaných situací.

c) Mezilidské vztahy

Rozvoj sociálních vztahů a jejich kvalita hrají klíčovou roli ve zdraví jedince. Hluboké sociální interakce nejenže snižují úroveň stresu, ale také přispívají k celkovému pocitu štěstí a životní spokojenosti. Kvalitní vztahy umožňují jedinci sdílet radosti i starosti, což má pozitivní dopad na jeho psychickou i fyzickou pohodu.

Zdravé mezilidské vztahy zahrnují možnost fyzického kontaktu a emocionální podpory, které jedinci poskytují pocit bezpečí a sounáležitosti. Tyto aspekty jsou rovněž klíčové v Maslowově hierarchii lidských potřeb..

Avšak sociální interakce mohou být také zdrojem stresu. To se týká například učitelské profese. Pokud učitel denně přichází do kontaktu s velkým množstvím lidí, převážně s dětmi, vyčerpává ho to.

d) Prostředí

Prostředí, ve kterém se nacházíme, přispívá ke vzniku stresu, nebo naopak působí jako ochranný faktor. Pobyt v přírodě je často spojován s nižší mírou stresu i lepším duševním zdravím. Venkovní aktivity umožňují lidem odpojit se od každodenních starostí.

Na druhé straně například hluk a nezdravé pracovní podmínky přispívají k zátěži a zvyšují úroveň stresu. Je tedy důležité, aby se lidé aktivně podíleli na vytváření příznivých podmínek a udržovali je.

1.2.8 Důsledky dlouhodobého stresu

Chronický stres má závažné důsledky pro zdraví člověka. Může oslabit imunitní systém, což zvyšuje citlivost jedince na různé infekce a nemoci. Zvyšuje riziko kardiovaskulárních chorob jako například zvýšený krevní tlak a způsobuje zažívací problémy. S dlouhodobým nadměrným stresem jsou spojovány i psychosomatické nemoci, kam lze zařadit migrény. Ve vážných případech může dlouhodobá přítomnost nadměrného stresu vést až k rozvoji syndromu vyhoření.

1.3 Syndrom vyhoření

1.3.1 Definice

Praško (2006) definuje syndrom vyhoření následovně: „*Vyhoření je stav vyplenění všech energetických zdrojů původně velmi intenzivně pracujícího člověka. Dochází k němu v důsledku nerovnováhy mezi emoční investicí pracovníka (pracujícího zpravidla v pomáhající profesi: lékař, učitel, zdravotní sestra, právník, sociální pracovník apod.) a ‚zisky‘, které se mu navracejí v podobě ocenění, uznání a pocitu úspěšnosti.*“

Stock (2010) zdůrazňuje, že vyhoření není totéž, co stres. K vyhoření však dochází v důsledku dlouhodobého stresu a nerovnováhy mezi zátěží a odpočinkem. Stres a jeho prožívání mají tudíž zásadní vliv na rozvoj syndromu vyhoření.

1.3.2 Fáze vyhoření

Syndrom vyhoření lze rozdělit do několika fází, které na sebe navazují. U člověka se rozvíjí postupně, ale jedinec si příznaků většinou všimne až v pokročilejším stádiu, což může ztížit léčbu. Jedná se o obecně uznávané fáze vyhoření, které zmiňují Stock (2010) či Pelcák (2015).

Idealistické nadšení

Jedinec vstupuje do zaměstnání s velkým nadšením a ideály. Je plný energie a očekává, že jeho úsilí přinese pozitivní výsledky. Tento optimismus a vysoká motivace ho pohánějí vpřed. Věří, že dokáže dosáhnout významných cílů a jeho práce bude mít smysl.

Stagnace

Po počátečním nadšení může dojít ke stagnaci. Jedinec se střetne s pracovní realitou a uvědomuje si, že jeho očekávání nejsou naplňována. Nároky spojené s prací se stávají obtížnými a nadšení opadá.

Frustrace

Člověk se cítí zklamaný a začíná pochybovat o smyslu své práce. Často se setkává s překážkami, jako jsou nespolupracující kolegové nebo nedostatečná podpora ze strany nadřízených. Frustrace může vést k častým konfliktům a k narůstajícím pocitům nespokojenosti.

Apatie

Zde jedinec ztrácí zájem o svou práci a vyhýbá se plnění pracovních úkolů. Je lhostejný k dění kolem sebe a často se izoluje od kolegů.

Syndrom (vyhoření)

V závěrečné fázi syndromu vyhoření člověk zcela rezignuje. Práce ho již nenaplňuje a cítí se emočně vyčerpaný. Vůči ostatním lidem je chladný a odtažitý, často se u něj projevuje cynismus nebo ztráta empatie. V tomto stadiu je nezbytné vyhledat odbornou pomoc, protože sám není schopen obnovit svou psychickou rovnováhu.

1.3.3 Druhy syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření se projevuje v různých formách, které se liší průběhem a délkou trvání. Mezi hlavní druhy syndromu vyhoření, které zmiňuje Švamberk Šauerová (2018), patří akutní a chronický.

Akutní syndrom vyhoření

Akutní syndrom vyhoření je charakterizován rychlým nástupem příznaků v reakci na náhlou a intenzivní zátěž. Je vyvolán jednorázovou událostí nebo krátkodobým obdobím extrémního stresu. Tento stav může trvat několik dnů až týdnů, často vyžaduje okamžitý odpočinek, aby se předešlo dlouhodobějším následkům.

Chronický syndrom vyhoření

Chronický syndrom vyhoření se vyvíjí pomalu a postupně, v důsledku dlouhodobého a přetrvávajícího stresu na pracovišti nebo v osobním životě. Může trvat měsíce až roky. Jeho léčba je složitější, často vyžadující změnu životního stylu, dlouhodobou terapii a podporu od okolí.

1.3.4 Syndrom vyhoření jako diagnóza

Podle Mezinárodní klasifikace nemocí (ICD) Světové zdravotnické organizace (WHO) není syndrom vyhoření klasifikován jako samostatné onemocnění. Místo toho je zařazen do doplňkové kategorie diagnóz. Není tedy považován za plnohodnotnou nemoc.

Christian Stock (2010) poukazuje na negativní dopad tohoto zařazení na jedince postižené syndromem vyhoření. Vzhledem k tomu, že jejich zdravotní problémy nejsou považovány za nemoc, mohou nastat případy, kdy pacientům pojišťovny nehradí léčbu.

1.3.5 Příčiny stresu a syndromu vyhoření u předškolních pedagogů

Práce předškolních pedagogů vyžaduje vysokou míru odpovědnosti, trpělivosti a odolnosti, což učitele činí zvláště náchylnými k vyhoření. Na rozvoj syndromu vyhoření má zásadní vliv individuální prožívání stresu spojené s osobnostními charakteristikami, které bylo již zmíněno v kapitole „Faktory ovlivňující prožívání stresových situací“. Pochopení příčin stresu je klíčové pro nalezení efektivních strategií, které pomáhají zlepšit celkovou kvalitu života předškolních pedagogů.

Švamberk Šauerová (2018) je dělí na individuální psychické příčiny, individuální fyzické příčiny a institucionální příčiny.

Do psychických příčin patří emocionální stav jednotlivce a jeho přístupy k různým situacím. Ty si člověk osvojuje již v dětství. V případě, že si jedinec osvojí negativní vzorce, je více náchylný k nadměrnému dlouhodobému stresu, který bez včasné intervence vede k vyhoření.

Do fyzických zahrnujeme například věk. Starší učitelé nemají takovou schopnost aktivně se vyrovnávat se stresem jako jejich mladší kolegové. Nezdravá životospráva, zahrnující nedostatek spánku, nadměrnou konzumaci alkoholu a nezdravé stravovací návyky se také významně podílí na přítomnosti nadměrného stresu.

Na institucionální úrovni jde o negativní klima na pracovišti. To může být způsobeno narušenými vztahy mezi kolegy, rodiči a dětmi. Na negativním klimatu se také podílí nedostatečná podpora od vedení školy a nevhodné pracovní podmínky (neuspokojivé prostory, vysoký počet dětí na třídu).

Co se týče společenských příčin, Švamberk Šauerová (2018) upozorňuje na významný dopad aktuálních změn ve společnosti na mateřské školy. Zmiňuje například proměny ve struktuře rodiny, přičemž neúplné rodiny jsou stále častější realitou. V důsledku toho nemají rodiče dostatek času na své potomky, a tak přenášejí odpovědnost za výchovu a vzdělávání na instituce. Současně kladou na učitele velmi vysoké nároky.

Smetáčková, Štech a kol. (2020) zmiňují tyto hlavní typy učitelských stresorů:

1. *Stresory týkající se vztahů s dětmi, rodiči a kolegy*
2. *Stresory týkající se zvládnání výuky v žákovsky heterogenních třídách*
3. *Stresory týkající se postavení učitelské profese ve společnosti*

Učitelé mnohdy čelí stresu kvůli složitým mezilidským vztahům na pracovišti. Konflikty nebo nedorozumění s kolegy způsobují napjatou atmosféru a mají negativní vliv nejen na pedagogy, ale i na celkový chod mateřské školy. I komunikace s rodiči je občas náročná, zvláště pokud jde o řešení problémů týkajících se jejich potomků. Dochází k situacím, kdy se názory učitelů a rodičů liší, což ztěžuje dosažení vzájemné dohody. V těchto situacích jsou nutné kvalitní komunikační dovednosti a dostatek trpělivosti.

Komplikovaná bývá i interakce s dětmi, zejména pokud se chovají neukázněně. Pedagogové se setkávají s různými projevy náročného chování, jako je agresivita, hyperaktivita a nedostatek respektu k učiteli. To vyžaduje mnoho trpělivosti a bývá pro člověka nadměrně zatěžující. Nedostatečná podpora od rodičů, kolegů a vedení pouze zvyšuje pocit bezmoci.

V práci se pedagog také setkává s dětmi s různými schopnostmi, zájmy a potřebami, a je nezbytné, aby tomu přizpůsoboval nejen svůj přístup k dětem, ale i konkrétní aktivity. Každý je jedinečný a vyžaduje individuální péči pro optimální rozvoj. Některé děti vykazují nadprůměrné schopnosti. Takoví jedinci potřebují náročnější úkoly pro jejich dostatečnou motivaci a rozvoj. Jsou i tací, kteří jsou pomalejší a potřebují na dokončení úkolů více času. Jde například o děti z odlišného kulturního prostředí, jejichž mateřský jazyk se liší od jazyka používaného ve školce. Vzdělávací nabídka by měla být dostatečně pestrá a flexibilní, aby odpovídala různorodým potřebám jedinců ve třídě. To vyžaduje vysokou míru empatie a kreativity.

I přes tyto složitosti bývá učitelská profese nedoceněna. Některí pedagogové se setkávají s nízkým finančním ohodnocením, které neodpovídá náročnosti jejich práce. Veřejnost navíc mnohdy zlehčuje obtížnost tohoto povolání. Učitelé jsou stále některými lidmi vnímáni jako osoby, které si celý den pouze „hrají“ s dětmi.

V Holečkově výzkumu z roku 2001, který zmiňují Smetáčková, Štech a kol. (2020), učitelé uvedli sedm hlavních stresorů, mezi které patří:

1. *Pracovní přetížení učitelů a učitelek*
2. *Vedení školy nadřízenými orgány*
3. *Problémoví žáci*
4. *Neuspokojená potřeba seberealizace*
5. *Problémoví rodiče*
6. *Nevyhovující pracovní prostředí školy*
7. *Problémoví kolegové*

Na základě různých výzkumů pak Smetáčková, Štech a kol. (2020) sepsali tyto hlavní příčiny stresu v učitelství:

- *Nedostatek času*
- *Početné heterogenní třídy*
- *Konflikty mezi vzdělávacími cíli, hodnotami a reálnými možnostmi*
- *Žákovská nekázeň plynoucí z malého respektu vůči škole*
- *Nedostatek spolupráce a podpory od kolegů a vedení*
- *Nízká vnímaná prestiž učitelství*
- *Špatné finanční ohodnocení*
- *Mediální kritika školství*
- *Nesystematická politická opatření*

Podle Švamberg Šauerové (2018) jsou nejčastějšími zdroji stresu a syndromu vyhoření následující: pracovní přetížení, školský systém, vztahy s dětmi, seberealizace, veřejnost a rodiče, pracovní prostředí a vztahy na pracovišti.

Pracovní přetížení

Předškolní pedagogové běžně čelí vysokému pracovnímu vytížení. Do jejich práce spadá široká škála povinností, na které většinou není dostatek času. Proto si přinášejí část svých pracovních úkolů i domu. Na jejich přetížení se významně podílí nadměrné nároky rodičů i institucí a neustále se zvyšující počet administrativních úkolů.

Změny ve školském systému

Ve školství dochází k častým změnám. Učitelé jsou následně nuceni tyto změny respektovat a přizpůsobit se jim. V kontextu mateřských škol sem řadíme například inkluzi a možnost přijetí dvouletých dětí. Výzkum z roku 2019, který byl již zmíněn v úvodu, ukázal, že výchova a vzdělávání dvouletých dětí v MŠ je považována za náročnější než práce s dětmi s výraznějším mentálním opožděním.

Vztahy s dětmi

Pozitivní vztahy jsou pro klid dětí i učitelů velmi důležité. Problémové chování dětí je považováno za jeden z nejčastějších zdrojů stresu a syndromu vyhoření u pedagogů. Vzhledem k tomu, že učitel leckdy nenachází podporu ani v samotných rodičích, klesá jeho autorita i u dětí. V dnešní době rozvoje technologií jedinci také už od útlého věku tráví čas hraním digitálních her. V důsledku toho je stále běžnějším jevem agresivní chování. Rodiče někdy nekontrolují obsah, ke kterému mají jejich potomci přístup, což může být nebezpečné a vést k negativním dopadům na jejich psychický vývoj a chování.

Možnosti seberealizace

Možnosti seberealizace jsou zásadní pro spokojenost každého jedince. Absence příležitostí k dalšímu profesnímu růstu a vzdělávání může být pro učitele značně demotivující. Pokud pedagog vnímá nedostatečný seberozvoj, stává se pro něj práce nenaplňující. To vede ke zvýšenému stresu.

Veřejnost a rodiče

Když pedagog necítí dostatečné uznání za svou práci nebo pokud rodiče nepodporují určité požadavky, které učitel klade na jejich děti, může to vést k emocionálnímu vyčerpání a frustraci. Nedostatek podpory od okolí činí pro pedagoga obtížnějším udržet si pozitivní přístup k práci.

Pracovní prostředí a vztahy

Patří sem vztahy na pracovišti, které se výrazně podílí na celkovém klimatu pracovního prostředí. I mezi pedagogy se vyskytuje šikana. To vede k rostoucímu stresu a v případě dlouhodobého působení až k vyhoření. Bohužel se s ní lze setkat i ze strany ředitele,

kdy je práce nespravedlivě rozdělována a šikanovaný pedagog je záměrně přetěžován. V případě, že takovou práci co nejdříve neopustí, je jeho zdravotní stav v ohrožení.

Za 3 hlavní příčiny stresu považuje Švamberk Šauerová (2018) tyto:

- *Trvalé zapojení do emočně náročných interakcí*
- *Pracovní podmínky bránící regeneraci*
- *Nízké společenské ocenění učitelského povolání*

1.3.6 Příznaky syndromu vyhoření

Fyzické příznaky

Mezi fyzické symptomy syndromu vyhoření patří výrazné vyčerpání, které má za následek nižší produktivitu. Lidé často trpí problémy se spánkem, jako je nespavost či přerušovaný spánek, což jejich fyzické i psychické zdraví dále zhoršuje. Dalšími běžnými příznaky jsou bolesti a svalové napětí, způsobené dlouhodobým nadměrným stresem. Neobvyklé nejsou ani trávicí potíže, jako je nadýmání a nevolnost. Syndrom vyhoření celkově snižuje imunitu jedince, což způsobuje zvýšenou náchylnost k infekcím a častější nemocnost.

Psychické příznaky

Typickým psychickým příznakem je emoční vyprahlost. Lidé mohou pociťovat hlubokou únavu, která jim znemožňuje vyrovnat se s běžnými životními situacemi. Cynismus a rezignace jsou dalšími symptomy, které se běžně vyskytují u jedinců trpících syndromem vyhoření. Dochází ke ztrátě motivace jak v práci, tak v osobním životě. Jedinci pozbývají soustředěnost a mnohdy dochází k výpadkům krátkodobé paměti.

1.3.7 Měření syndromu vyhoření

Měření syndromu vyhoření je klíčové pro diagnostiku a hodnocení jeho rozsahu. Existuje několik nástrojů, které jsou běžně využívány k jeho identifikaci. Zmiňují je Smetáčková, Štech a kol. (2020) a Švamberk Šauerová (2018). Mezi ně patří Burnout Measure, Shirom-Melamed Burnout Measure a další. Níže jsou metody měření podrobněji popsány.

Maslach Burnout Inventory

Jedná se o způsob měření, vyvinutý ke zjištění rozsahu vyhoření u pomáhajících profesí. Skládá se z 22 položek, které jsou rozděleny do tří dimenzí: emocionální vyčerpání,

depersonalizace a osobní výkonnost. Respondenti hodnotí každý výrok na sedmibodové škále od „nikdy“ po „každý den“. Existuje i upravená verze přímo pro pedagogy „Maslach Burnout Inventory – Educators survey“.

Copenhagen Burnout Inventory

Tento nástroj byl vyvinutý k hodnocení syndromu vyhoření na základě těchto 3 dimenzí: osobního vyhoření, pracovního vyhoření a klientského vyhoření. Skládá se z 19 položek. Na rozdíl od Maslach Burnout Inventory poskytuje širší pohled na vyhoření, zahrnující také osobní život a přímou práci s klienty.

Burnout Measure

Burnout Measure (BM), známý také jako Malach-Pines Burnout Measure, je uznávaný nástroj pro hodnocení syndromu vyhoření, který vyvinula Ayala Malach-Pines. Dotazník obsahuje 21 položek, které hodnotí frekvenci a intenzitu pocitů spojených s vyhořením. Jedinci volí na sedmibodové škále od „nikdy“ po „vždy“. Posuzuje tyto tři hlavní dimenze: fyzické vyčerpání, emocionální vyčerpání, mentální vyčerpání.

Heidelberger Burnout Test

Jde o metodu, vyvinutou v Německu. Zaměřuje se na identifikaci příznaků vyhoření a faktorů, které k němu přispívají. Je složen z těchto dimenzí: emocionální vyčerpání, depersonalizace (odcizený postoj vůči práci a klientům), osobní úspěch (jak jedinec vnímá své úspěchy), fyzické symptomy a pracovní zátěž.

Shirom-Melamed Burnout Measure

Tento nástroj byl navržen k hodnocení úrovně vyhoření mezi jednotlivci, zejména v pracovním kontextu. Skládá se z těchto dimenzí: fyzické vyčerpání, emocionální vyčerpání, kognitivní únava. V dotazníku se objevuje 14 výroků, u kterých respondenti hodnotí, nakolik odpovídají jejich zkušenostem za posledních 30 pracovních dnů.

Inventář projevů syndromu vyhoření

Tento dotazník, založený Tamarou a Jiřím Tošnerovými, zahrnuje 24 výroků. Respondenti volí na čtyřbodové škále, kdy 0 znamená „nikdy“ a 4 znamená „vždy“. Dotazník zahrnuje tyto roviny: rozumovou, emocionální, tělesnou a sociální. Jedná se pouze o orientační zjištění. To znamená, že vysoké hodnoty nemusí nutně svědčit o syndromu vyhoření.

1.3.8 Důsledky syndromu vyhoření u předškolních pedagogů

Syndrom vyhoření často vede k poklesu produktivity a efektivity v práci. Lidé se méně soustředí na své úkoly, což vede k častějším chybám. U předškolních pedagogů, kteří pracují s malými dětmi, mohou tyto důsledky negativně ovlivnit nejen vývoj dětí, ale také jejich celkovou bezpečnost. Nedostatečná pozornost učitele v důsledku narušeného psychického zdraví může ohrozit zdraví dítěte.

Celková podrážděnost a snížená tolerance vůči stresu vedou k nárůstu konfliktů. Důsledkem je nepříznivé klima mateřské školy. Negativní atmosféra na pracovišti narušuje naplňování základních potřeb dětí, kam patří pocit jistoty a bezpečí, a tím zásadně ohrožuje jeho psychický stav.

Chronický stres spojený se syndromem vyhoření také oslabuje imunitní systém, což vede k častější nemocnosti. Kvůli fyzickým a psychickým následkům mohou pedagogové častěji chybět v práci, což ovlivňuje celý pracovní tým. Tato absence může způsobit finanční ztráty pro zaměstnavatele a zvýšené nároky na ostatní zaměstnance, kteří musí vykonávat práci za chybějící kolegy (Pešek, Praško, 2016).

1.3.9 Prevence syndromu vyhoření u předškolních pedagogů

Prevence na úrovni jedince

Duševní hygiena

Dušení hygiena je klíčovým prvkem prevence syndromu vyhoření, zejména pro předškolní pedagogy, kteří jsou neustále vystaveni vysoké míře stresu. Zahrnuje soubor návyků, které podporují a udržují psychickou pohodu. Součástí duševní hygieny je pravidelný odpočinek, fyzická aktivita, zdravá a vyvážená strava, přiměřená socializace a další. Stock (2010) zdůrazňuje zejména dostatečný odpočinek a věnování se koníčkům a zájmům mimo pracovní prostředí. Myron D. Rush (2003) poukazuje na nezbytnost sebepoznání, konkrétně povědomí o vlastních limitech. Rovněž upozorňuje na důležitost odstupu od potřeb ostatních. Jedinec nemůže uspokojit potřeby všech, a měl by se s touto skutečností smířit, jinak si bude sám přitěžovat. Dále klade důraz na neustálé přehodnocování cílů a priorit. Situace jsou proměnlivé a vyžadují flexibilní přizpůsobení.

Pedagogové by měli dbát na dostatečný spánek a aktivně plánovat čas na relaxaci během dne. Je vhodné zařadit do denního režimu krátké procházky nebo jinou formu pohybu. Ačkoliv si to někteří neuvědomují, vyvážená a pravidelná strava má značný vliv na psychické i fyzické zdraví. Vhodný jídelníček podporuje celkové zdraví jedince a je nezbytný pro efektivní zvládnání každodenního stresu.

Socializace má v prevenci vyhoření také významné místo. Sdílení zážitků a pocitů s blízkými lidmi pomáhá uvolnit napětí a získat nové perspektivy na problémy. Emocionální podpora snižuje úroveň pociťovaného stresu.

Duševní hygiena také zahrnuje nastavování si vlastních hranic, které jsou podstatnou součástí udržování mentálního zdraví.

Švamberk Šauerová (2018) zmiňuje v kontextu duševní hygieny wellness aktivity pro učitele. Ty mají dvě úlohy: preventivní a terapeutickou. Preventivní úlohu lze spatřit již v nízkém věku, kdy výchova v rodině a později ve škole významně ovlivňuje jedincovo vnímání života a jeho odolnost v různých situacích zvyšujících riziko vyhoření.

Wellness s terapeutickou úlohou nastupuje v okamžiku, kdy už si jedinec na sobě všímá symptomů vyhoření. Nejprve je podstatná včasná a správná diagnostika. Někteří lidé jsou následně schopni sami včas přizpůsobit své pracovní aktivity a řešit své problémy způsobem, kdy si udrží osobní wellness na odpovídající úrovni. Pokud jedinec selže a jeho stav se zhorší, je potřeba zvolit terapii řízenou odborníkem.

Součástí wellness aktivit je dostatek pohybu, zdravá a vyvážená strava, pobyt v přírodě, duševní rozvoj a další.

Copingové strategie

Jedná se o strategie, které využíváme při vypořádávání se stresovými situacemi. Díky pozitivním copingovým strategiím můžeme předcházet rozvoji syndromu vyhoření. Naopak pokud člověk využívá negativních copingových strategií, jeho duševní i tělesné zdraví je nepříznivě ovlivněno. Mezi takové řadíme například nadměrnou konzumaci alkoholu.

Podle Pelcáka (2015) má na volbu strategií zásadní vliv jedincovo přesvědčení, o vlastní schopnosti efektivního řešení problémů a překonávání překážek. Odborně se tento jev nazývá „self-efficacy”.

Christian Stock (2010) rozlišuje tři druhy copingových strategií:

1. *Strategie orientované na problém* (například otevřená komunikace s kolegou ohledně konkrétního problému)
2. *Strategie orientované na emoce* (například pobyt v přírodě, jako zdroj uklidnění)
3. *Neefektivní přístupy* (jedinec se problémům vyhýbá, ignoruje je)

Pelcák (2015) zmiňuje strukturu zvládání podle Prystava (1981), kterou tvoří následující složky:

- *Zvládací procesy* (reakce na zátěžové situace, které končí buď omezením stresu, nebo adaptací na stres)
- *Zvládací schopnosti* (jedná se o osobnostní předpoklady ke zvládání stresových situací)
- *Zvládací vzorce* (jedná se o strategie, které jedinec volí ke zvládání stresových situací)
- *Zvládací zdroje* (patří sem například zdraví či podpora od okolí)

Psychologická pomoc

V dnešní době se stále více hovoří o důležitosti pravidelných psychologických sezení. Vyhledání odborníka se již nepovažuje za projev slabosti, ale naopak za známku odvahy a zodpovědnosti. Jedinec nemusí využívat těchto služeb pouze v případě výrazného zhoršení zdravotního stavu, ale také za účelem prevence.

Pravidelná konzultace s psychologem může být efektivním způsobem, jak se vypořádávat s náročnými situacemi spojenými s učitelskou profesí. Přínosem je možnost sdílení problémů a nacházení vhodných řešení. Jedná se o bezpečné prostředí, ve kterém jedinec může otevřeně mluvit o svých starostech.

Odborný pracovník také pomáhá při rozvíjení vhodných copingových strategií. Může navrhnout techniky, jako jsou relaxační cvičení, kognitivně-behaviorální metody nebo jiné přístupy, které mohou konkrétnímu jedinci pomoci.

Psychologická pomoc by proto měla být snadno dostupná a podporovaná, aby učitelé mohli efektivně pečovat o své duševní zdraví a zůstat motivovaní a spokojení ve své profesi.

Prevence na úrovni instituce

Ve vzdělávacích institucích, jako jsou mateřské školy, je důležité vyvíjet strategie a opatření, která podporují duševní zdraví pedagogů. Níže jsou zmíněna některá opatření, která mohou pomoci předcházet projevům vyhoření u předškolních pedagogů.

Kvalitní pracovní prostředí

Důležitým opatřením pro minimalizaci stresu a prevenci syndromu vyhoření je zajištění vhodných podmínek na pracovišti. To zahrnuje například optimální počet dětí na pedagoga, dobře vybavené a bezpečné prostory a dostatek materiálních zdrojů.

Supervize

Pro minimalizaci stresu je vhodné zavést pravidelné supervize, díky kterým může pedagog diskutovat o obtížích i úspěších na pracovišti. Také umožňují získat konstruktivní zpětnou vazbu od zkušenějších kolegů či vedení školy. Instituce tak pomáhá učitelům lépe zvládat náročné situace.

Profesní rozvoj

Profesní rozvoj je klíčový nejen pro osobní růst, ale i pro efektivní zvládnutí komplikací a prevenci syndromu vyhoření. Zahrnuje širokou škálu aktivit a procesů, které pomáhají pedagogům neustále se zdokonalovat a přizpůsobovat se novým výzvám.

Podpora týmové spolupráce

Týmové spolupráce lze docílit pomocí pravidelných konzultací, společného plánování a sdílení zkušeností. Měli bychom si také uvědomit význam setkávání mimo školní prostředí, která se netýkají pracovních povinností. Ta přispívají k posilování pozitivních vztahů mezi kolegy a vedou k celkově lepší atmosféře v MŠ.

Programy k prevenci SV

Řadíme sem informování pedagogů o příznacích syndromu vyhoření a vhodných opatřeních proti jeho rozvoji. Učitelé by měli mít možnost zúčastnit se různých přednášek a seminářů, které je naučí efektivním strategiím, jak zvládat stres. Vhodné je také zajistit přístup k psychologické pomoci.

2 Praktická část

2.1 Cíle výzkumu

1. Identifikace klíčových zdrojů stresu a syndromu vyhoření u předškolních učitelů
2. Zjistit, jak se se stresem jednotliví pedagogové vypořádávají
3. Zjistit jaká opatření proti syndromu vyhoření jsou používána na úrovni instituce / jaká chybí

2.2 Metody výzkumu

Pro svůj výzkum jsem zvolila kvantitativní i kvalitativní metodu, abych získala komplexní a hluboké porozumění této problematice.

2.2.1 Online dotazník

Tato metoda byla vybrána pro svou schopnost oslovit široký okruh respondentů, což umožňuje získat velké množství dat. Díky online distribuci je možné shromáždit odpovědi od předškolních pedagogů z různých typů mateřských škol a oblastí České republiky. To přispívá k větší reprezentativnosti a spolehlivosti výsledků. Dotazník poskytuje efektivní způsob sběru informací, který je časově a finančně nenáročný.

Byl šířen prostřednictvím e-mailu a sociálních sítí v únoru 2024 a otevřen odpovědím byl zhruba 2 měsíce. Obsahuje převážně uzavřené otázky, doplněné o několik otevřených. V úvodní části byli respondenti informováni o přibližné délce dotazníku. Také jim byla zaručena jeho anonymita.

2.2.2 Osobní rozhovor

Kromě online dotazníku jsou součástí praktické části i osobní rozhovory s učitelkami z nejmenované soukromé mateřské školy v Praze. Instituce byla vybrána z důvodu nepříznivé atmosféry na pracovišti. Realizace proběhla formou polostrukturovaných rozhovorů s pěti pedagožkami ve věku 23-40 let s různou délkou praxe. Rozhovory byly provedeny v červnu 2024 formou osobního setkání s každou respondentkou zvlášť. Byly pokládány otevřené otázky, které dotazovaným umožnily volně hovořit o vlastních zkušenostech.

Tento způsob detailnější porozumění individuálním zkušenostem a emocím pedagogů, což přineslo cenné kvalitativní doplnění ke kvantitativním datům získaným z dotazníkového šetření.

Při provádění výzkumu bylo dbáno na zachování profesionálních a etických standardů. Všechny zúčastněné byly informovány o důvěrnosti jejich odpovědí a byla jim zaručena anonymita.

2.3 Výzkumné otázky

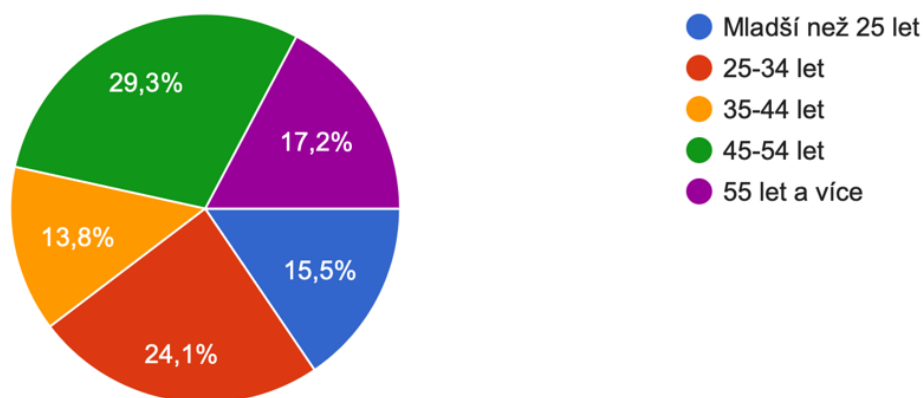
1. Jaké jsou klíčové zdroje stresu a syndromu vyhoření u předškolních pedagogů?
2. Jak se jednotliví pedagogové vypořádávají se stresem?
3. Jaká jsou opatření proti syndromu vyhoření na úrovni instituce, případně jaká chybí?

2.4 Výsledky online dotazníku

Dotazník byl rozeslán e-mailem do 113 mateřských škol. Zároveň byl zveřejněn v několika facebookových skupinách určených pro předškolní pedagogy. I přes rozsáhlé šíření se podařilo získat odpovědi pouze od 58 respondentů. Tento relativně nízký počet může být ovlivněn různými faktory, jako je pracovní vytížení pedagogů, nedostatek motivace k účasti na výzkumu a podobně. Na otázky odpovídaly pouze ženy.

1. Věk:

58 odpovědí

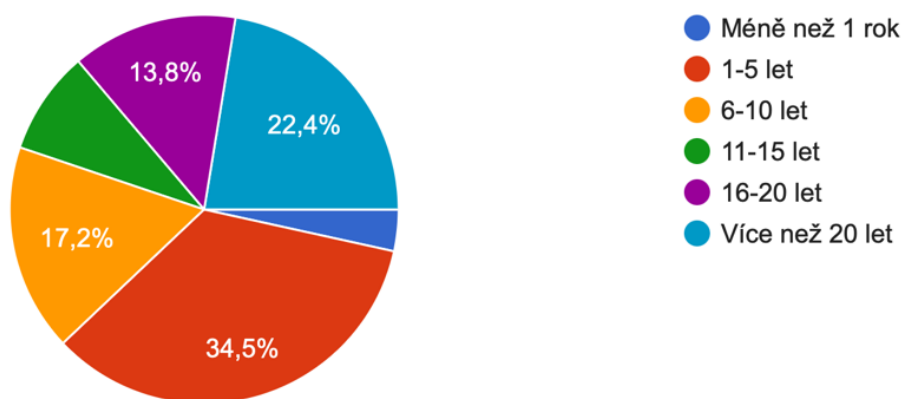


Graf 1 – Věk respondentek

Největší procento respondentek se pohybuje ve věkovém rozmezí od 45 do 54 let (17). Na druhém místě jsou ženy od 25 do 34 let (14). Naopak mezi odpovídajícími ve věku 35–44 let se nachází nejnížší procentuální zastoupení v porovnání s ostatními věkovými skupinami (8).

2. Jak dlouho pracujete jako předškolní učitel/ka?

58 odpovědí

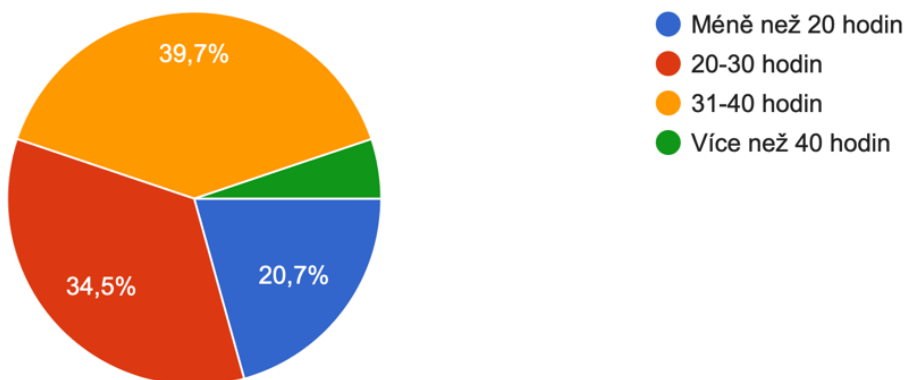


Graf 2 – Délka praxe

Nejvyšší procento respondentek mají praxi dlouhou v rozmezí 1 roku až 5 let. Naopak nejméně žen pracuje v oblasti předškolního vzdělávání méně než 1 rok.

3. Kolik hodin týdně v průměru věnujete práci s dětmi ve školce?

58 odpovědí

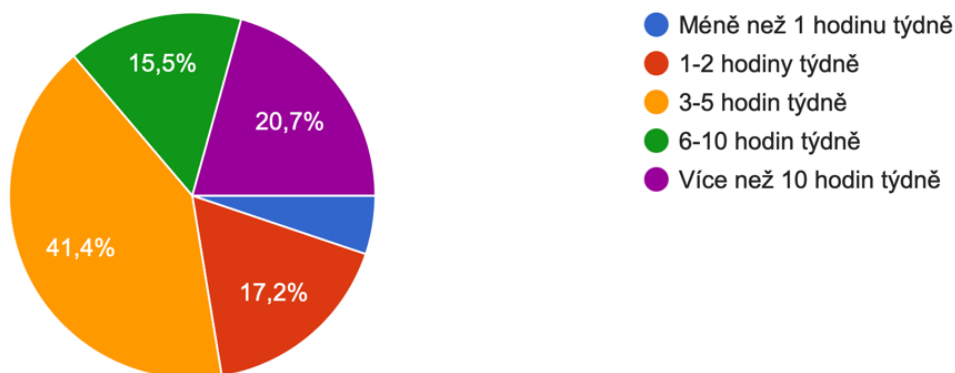


Graf 3 – Počet strávených hodin s dětmi týdně

Největší procento dotazovaných stráví týdně v průměru 31–40 hodin prací s dětmi. 20 respondentek zvolilo 20–30 hodin, 12 méně než 20 hodin a 3 více než 40 hodin. Z grafu lze vyčíst, že mnoho pedagogů stráví značné množství času s dětmi.

4. Kolik hodin týdně v průměru věnujete administrativní práci?

58 odpovědí

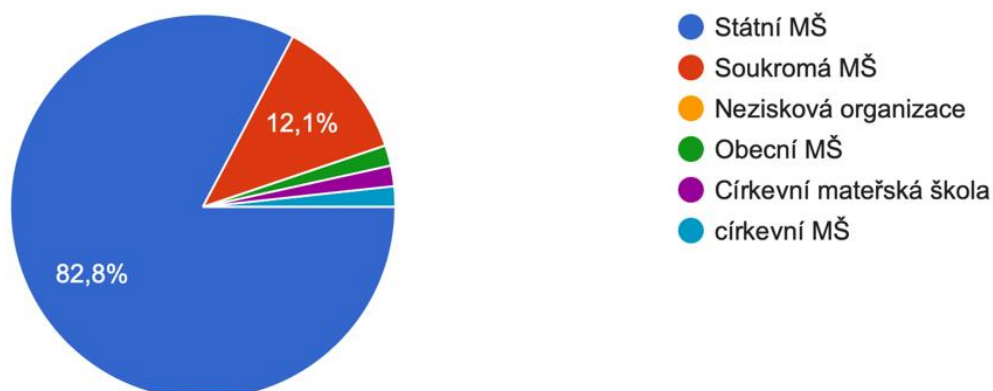


Graf 4 – Počet hodin věnovaných administrativním úkolům

Největší procento respondentek se věnuje administrativní práci průměrně 3–5 hodin týdně. Na druhém místě je více než 10 hodin týdně, na třetím 1–2 hodiny týdně a na čtvrtém 6–10 hodin týdně. Pouze 3 respondentky věnují administrativním úkolům méně než 1 hodinu týdně. Výsledky poukazují na relativně velké množství administrativní práce.

5. Jaký typ předškolního zařízení Vás zaměstnává?

58 odpovědí

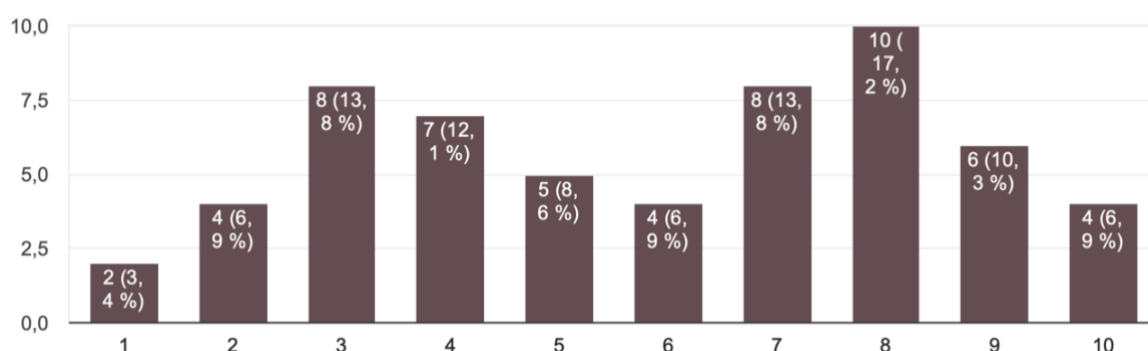


Graf 5 – Typ instituce

Na tomto grafu lze vidět, že odpovídaly převážně učitelky ze státních mateřských školek, celkem 48. Pouze 7 respondentek je ze soukromé, pouze 2 z církevní a 1 z obecní mateřské školy. Na tuto otázku byly předpřipravené možnosti, ale respondentky mohly doplnit i vlastní odpověď. Proto se možnost v grafu vyskytují odpovědi „církevní MŠ” a „Církevní mateřská škola“.

6. Jak byste na stupnici od jedné do deseti hodnotil/a svou úroveň stresu za poslední měsíc?

58 odpovědí



Graf 6 – Úroveň stresu za poslední měsíc

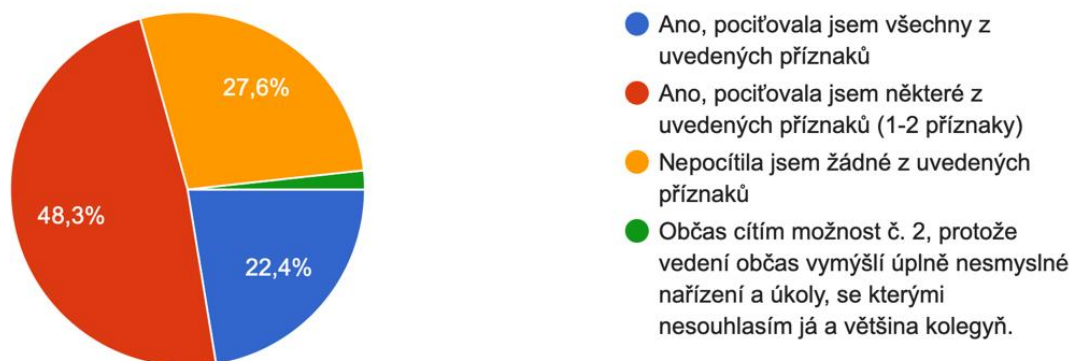
Když sestupně seřadíme nejvíce volené úrovně stresu za poslední měsíc (1 rovná se nejnižší, 10 rovná se nejvyšší), bude to vypadat následovně:

1. Úroveň 8
2. Úrovně 3 a 7
3. Úroveň 4
4. Úroveň 9
5. Úroveň 5
6. Úrovně 2, 6 a 10
7. Úroveň 1

Jak můžeme vidět, respondentky prožívaly za poslední měsíc často vyšší úroveň stresu. U 32 z nich přesáhla hodnotu 5.

7. Pociťoval/a jste někdy během své kariéry příznaky syndromu vyhoření?

58 odpovědí



Graf 7 – Příznaky syndromu vyhoření

28 respondentek pocítlo za svou kariéru 1–2 z uvedených příznaků syndromu vyhoření. 16 respondentek u sebe nezaznamenalo žádné z uvedených příznaků. U 13 respondentek se údajně projeví všechny z uvedených příznaků. To pouze potvrzuje vysokou náchylnost učitelů k vyhoření a důležitost prevence.

Uvedené symptomy:

1. Dlouhodobý pocit vyčerpání
2. Negativní postoj k práci a okolí
3. Snížená pracovní efektivita (ztráta motivace, snížená schopnost plnit pracovní povinnosti)

8. Pokud chcete, podělte se o Vaši zkušenost s příznaky syndromu vyhoření:

Zde se měly možnost podrobněji vyjádřit respondentky, které se setkaly s příznaky vyhoření.

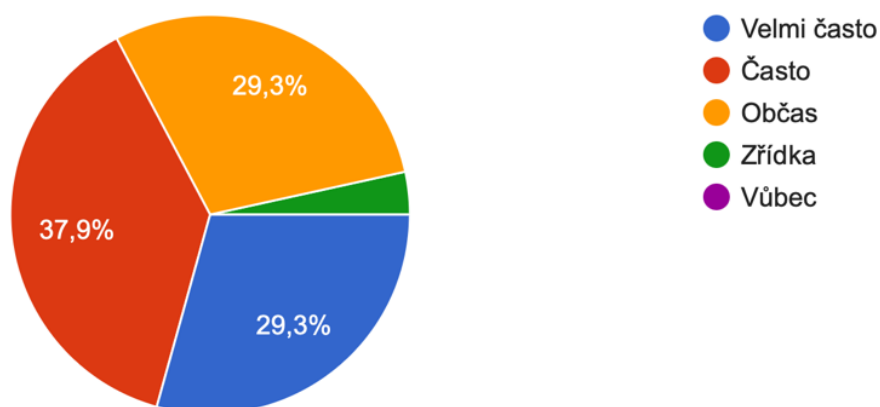
Odpovědi byly následující:

1. „Moje problémy vychází zejména z problémů a kolektivu v MŠ, občas jsem byla opravdu až znechucena z toho, že tam musím a chodila jsem do práce ve velkém stresu.“
2. „Pocit, že jen co přijdu do školky, tak už dělám vše špatně.“
3. „Chtěla jsem odejít do jiného zaměstnání.“

4. „Jelikož jsem 32 let ředitelka, mám možnost posoudit rapidní nárůst administrativy, zodpovědnosti za vše – budovy, děti, zaměstnance atd.“
5. „Práce nebaví, netěší, obavy z dalšího pracovního dne.“
6. „Nejvíce mě zlobí okolí...ostatní personál...“
7. „Nespavost, neschopnost soustředění, poruchy pozornosti, výkyvy nálad.“
8. „Někdy nepomůže změna zaměstnání, je potřeba změní hlavně vztahy na pracovišti.“
9. „Nechuť do práce, nechut' komunikovat s dětmi nebo s kolegyní.“

9. Jak často se cítíte pracovní vyčerpání?

58 odpovědí

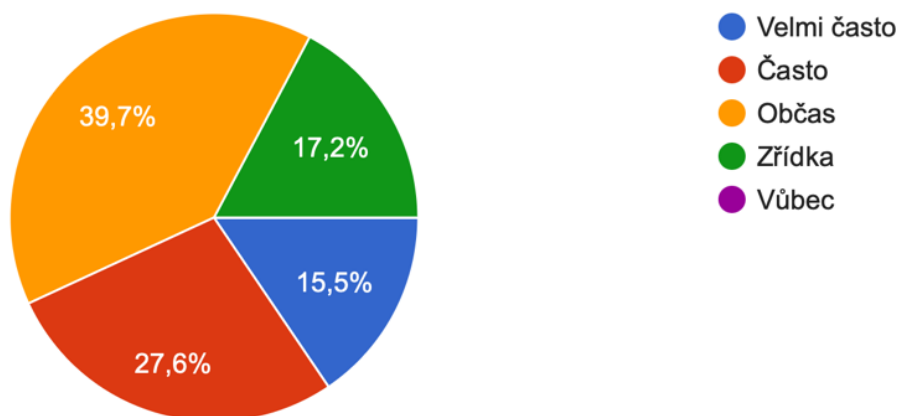


Graf 8 – Pracovní vyčerpání

22 respondentek z 58 se často cítí pracovní vyčerpání. 17 zvolilo možnost „občas“, dalších 17 možnost „velmi často“. Pouze 2 respondentky se rozhodly pro odpověď „zřídka“. Poslední možnost nevolil nikdo. Z grafu vyplývá, že se učitelé předškolního vzdělávání setkávají s vysokou pracovní vyčerpáním.

10. Jak často jste ve stresu?

58 odpovědí

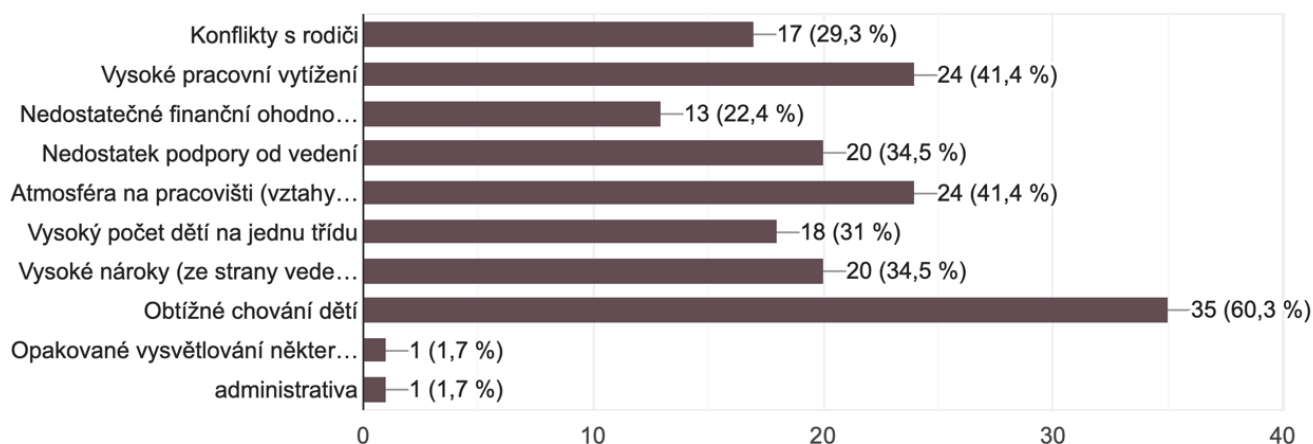


Graf 9 – Četnost stresu

23 respondentek zvolilo odpověď „občas“. Druhá nejběžnější volba byla „často“ (16), třetí „zřídka“ (10) a čtvrtá „velmi často“ (9). Poslední možnost opět nikdo nezvolil. Z grafu lze vyčíst, že stres je běžnou součástí práce v mateřské škole.

11. Označte, co považujete za hlavní zdroj(e) stresu v rámci Vaší práce (lze zvolit více možností)

58 odpovědí



Graf 10 – Hlavní zdroje stresu

Seřadíme-li odpovědi sestupně, podle nejvíce zvolené odpovědi až po nejméně zvolenou odpověď, bude to vypadat následovně:

1. Obtížné chování dětí (35x)
2. Vysoké pracovní vytížení a atmosféra na pracovišti (obojí 24x)
3. Nedostatek podpory od vedení a vysoké nároky ze strany vedení a rodičů (obojí 20x)
4. Vysoký počet dětí na jednu třídu (18x)
5. Konflikty s rodiči (17x)
6. Nedostatečné finanční ohodnocení (13x)

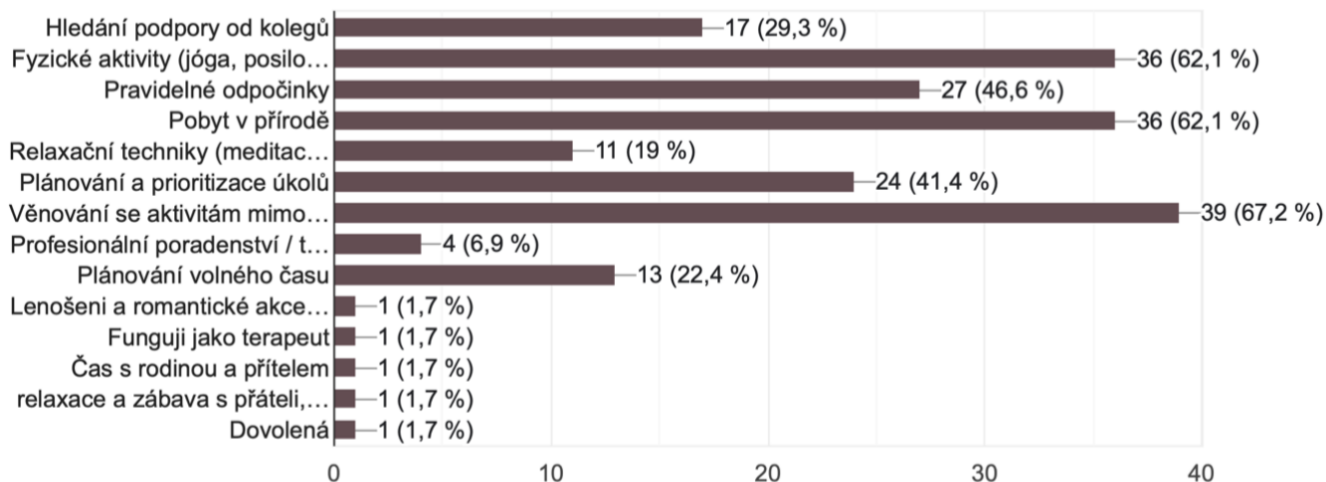
Dvě respondentky zvolily vlastní odpověď v následujícím znění:

Respondentka č. 1 – „Opakované vysvětlování některých informací rodičům. Například ohledně stolování, hygieny a sebeobsluhy. Přístup k MŠ jako k instituci, která má děti naučit všemu bez pomoci rodičů.“

Respondentka č. 2 – „Administrativa“

12. Jaké strategie používáte ke zvládnání stresu a prevenci syndromu vyhoření? (lze zvolit více možností)

58 odpovědí



Graf 11 – Copingové strategie

Když odpovědi sestupně seřadíme, vypadá to následovně:

1. Věnování se aktivitám, mimo pracovní prostředí – zájmy, koníčky (39x + 3x vlastní odpovědi respondentek, které byly následně zařazeny do této kategorie)
2. Pobyty v přírodě, a fyzické aktivity (36x)
3. Pravidelné odpočinky (27x)
4. Plánování a prioritizace úkolů (24x)
5. Hledání podpory od kolegů (17x)
6. Plánování volného času (13x)
7. Relaxační techniky (11x)
8. Profesionální poradenství / terapie (4x)

4 respondentky se rozhodly pro vlastní odpověď. 3 respondentky zmiňovaly podobné strategie (čas s rodinou, s přítelem, dovolená) a daly by se zařadit do možnosti „věnování se aktivitám mimo pracovní prostředí“. Poslední napsala „funguji jako terapeut“. Z této odpovědi nebylo možné rozpoznat, co tím žena chtěla říci.

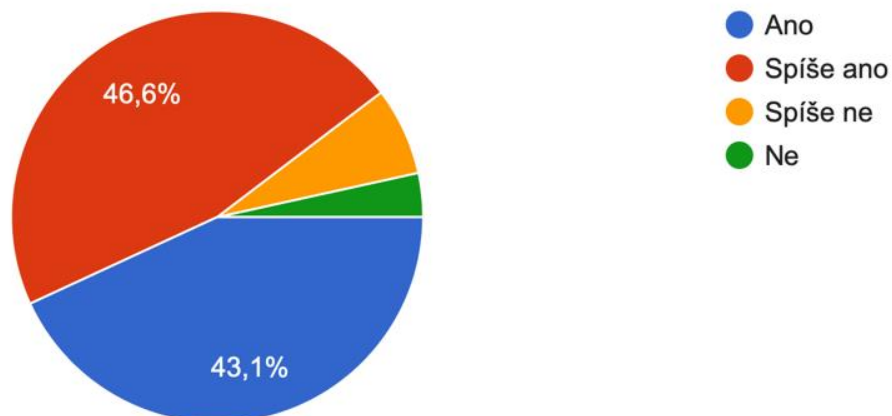
13. Máte nějaké rituály, které Vám pomáhají relaxovat po náročném dni? Pokud ano, můžete se podělit o Vaše rituály:

Vyskytlo se 31 kladných a 27 záporných odpovědí.

Na následující otázku, která umožňovala sdílet konkrétní rituály, odpovědělo 28 respondentek. Nejčastěji bylo uváděno sledování televize, konzumace dobrého jídla a procházky. Časté sledování televize však není považováno za zcela zdravé. Podrobněji je otázka pozitivních a negativních rituálů rozebrána v kapitole „diskuse“.

14. Cítíte dostatečnou podporu ze strany kolegů?

58 odpovědí

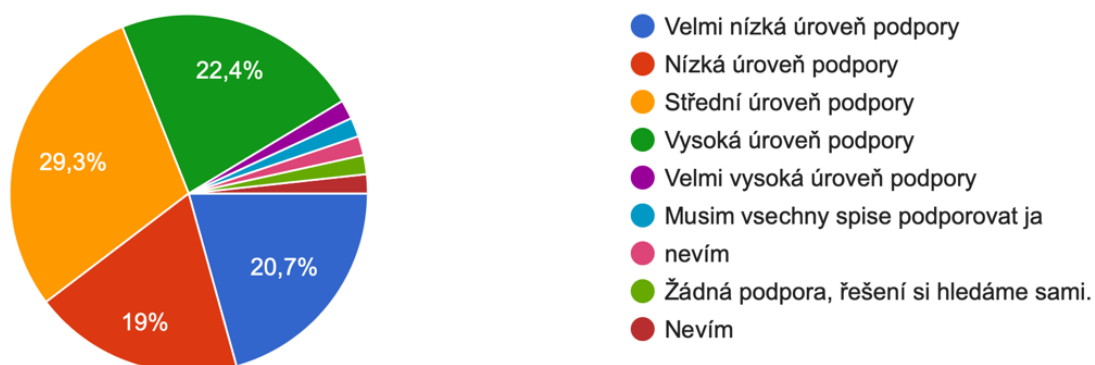


Graf 12 – Podpora ze strany kolegů

Většina respondentek vnímá podporu ze strany kolegů jako dostatečnou. Pouze 4 respondentky zvolily možnost „spíše ne“ a 2 zvolily „ne“. To lze hodnotit jako pozitivní výsledek.

15. Jak hodnotíte úroveň podpory, kterou poskytuje Vaše instituce k prevenci syndromu vyhoření?

58 odpovědí



Graf 13 – Podpora na úrovni instituce

Nejčastěji volenou možností byla „Střední úroveň podpory“ (17 respondentek). Na druhém místě skončila možnost „Vysoká úroveň podpory“, pro kterou se rozhodlo 13 žen. Na třetím

místě je „Velmi nízká úroveň podpory“ (12). Nízkou úroveň podpory zvolilo 11 dotazovaných. Velmi vysokou úroveň zvolila pouze 1 respondentka.

Sestupné seřazení odpovědí:

1. Střední úroveň podpory (17x)
2. Vysoká úroveň podpory (13x)
3. Velmi nízká úroveň podpory (12x)
4. Nízká úroveň podpory (11x)
5. Velmi vysoká úroveň podpory (1x)

4 respondentky napsaly vlastní odpověď:

1. „Musím všechny spise podporovat ja“
2. „Nevím“
3. „nevím“
4. „Žádná podpora, řešení si hledáme sami.“

První a čtvrtá odpověď by se daly zařadit mezi nízkou až velmi nízkou úroveň podpory.

Na následující otázku, týkající se konkrétních způsobů podpory, 3 respondentky napsaly:

1. „Nijak“
2. „Nevím“
3. „.“

Z tohoto důvodu jejich odpověď na úroveň podpory nelze brát vážně. První lze zařadit do nízké či velmi nízké úrovně podpory, druhou a třetí do kategorie „Nevím“.

Konečné výsledky:

1. Střední / vysoká úroveň podpory (27x)
2. Nízká / velmi nízká úroveň podpory (26x)
3. Nevím (3x)
4. Velmi vysoká úroveň podpory (1)

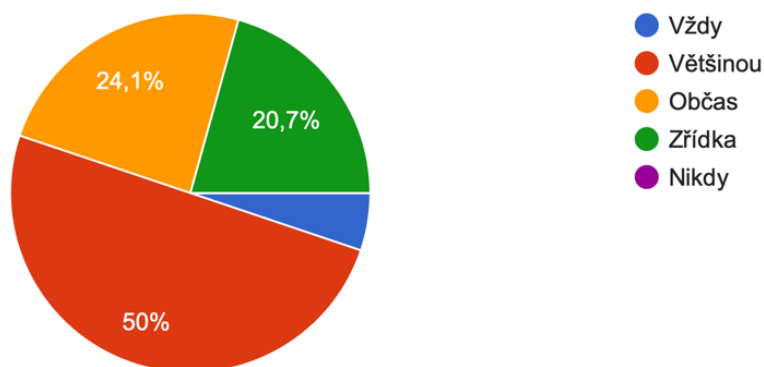
16. Jak konkrétně Vaše instituce podporuje prevenci syndromu vyhoření?

Tato otázka se zobrazila pouze těm, které v předchozí otázce zvolily střední–velmi vysokou úroveň podpory.

Nejčastějšími odpověďmi byly otevřená komunikace a naslouchání, pravidelné konzultace / porady, podpora při jednání s rodiči, společné aktivity mimo pracovní prostředí a mimo pracovní povinnosti, spolupráce mezi kolegy, semináře, možnost obrátit se na vedení mateřské školy, supervize.

17. Dokážete oddělit pracovní starosti od osobních záležitostí, když jste mimo pracoviště?

58 odpovědí



Graf 14 – Oddělení pracovního života od osobního

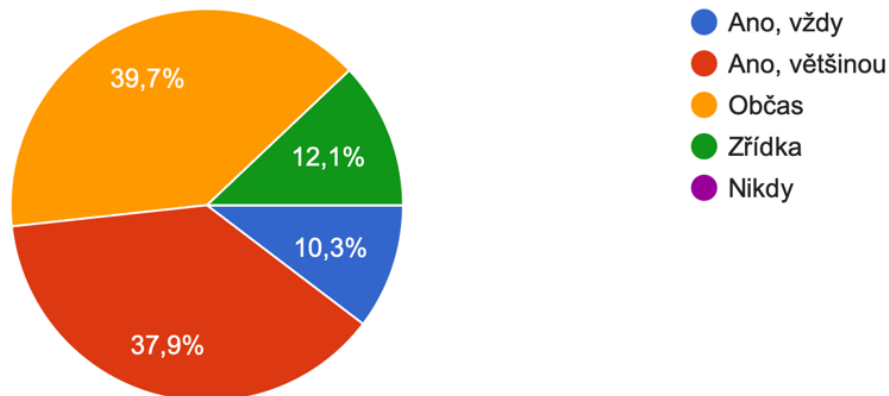
29 respondentek většinou zvládá oddělit pracovní starosti od osobních záležitostí. 14 respondentek zvolilo možnost „občas“, 12 možnost „zřídka“, pouze 3 respondentky zvolily možnost „vždy“. Výsledky ukazují, že pro některé je oddělení pracovního života od osobního náročnější než pro ostatní. 26 žen je zvládají oddělit jen občas nebo zřídka. Příčinou může být nutnost v domácím prostředí plánovat výchovně-vzdělávací aktivity na následující týdny.

18. Pokud chcete, můžete k odpovědi na předchozí otázku říct více:

Na tuto otázku odpověděly 3 ženy, které se shodly, že mnohokrát nad problémy přemýšlí i doma a že na oddělení pracovních starostí od osobního života stále pracují.

19. Máte dostatek času na své zájmy / koníčky mimo pracovní dobu?

58 odpovědí



Graf 15 – Čas na zájmy a koníčky

Odovědi byly následující:

1. Občas (23x)
2. Ano, většinou (22x)
3. Zřídka (7x)
4. Ano, vždy (6x)

30 respondentek má na vlastní zájmy čas občas, či zřídka. Nedostatek času sama pro sebe může vést k frustraci a rozvoji syndromu vyhoření. 28 respondentek však zvolilo buď možnost „ano, většinou“ nebo „ano, vždy“, což lze hodnotit pozitivně. Znamená to, že relativně velký počet dotazovaných si nachází čas pro vlastní zájmy.

20. Co dalšího pro Vás v práci představuje stres?

Na tuto otázku odpovědělo 32 respondentek. Nejčastějšími odpověďmi byly vysoká administrativní zátěž a vztahy na pracovišti. Podrobnější výsledky jsou vloženy formou přílohy.

21. Co by podle Vás mohlo Vaše pracoviště udělat pro zlepšení pracovních podmínek a prevenci syndromu vyhoření?

Na tuto otázku bylo získáno 32 odpovědí. Respondentky zmínily semináře, přednášky a kurzy v této oblasti, častější pozitivní zpětnou vazbu, adekvátní finanční ohodnocení,

podporu otevřené komunikace, pravidelné supervize, menší počet dětí na třídu, větší počet zaměstnanců a zaměstnávání adekvátních jedinců (s vhodnými kompetencemi).

22. Je ještě něco, co byste rád/a zmínil/a?

Na tuto otázku odpovědělo 11 žen. Poukazovaly na důležitost tématu syndromu vyhoření a na to, že by se o něm mělo více mluvit a zaměřit se na prevenci.

2.5 Výsledky osobních rozhovorů

Do výzkumu bylo zapojeno pět učitelek ve věku 23–40 let s různě dlouhou pedagogickou praxí, působících v konkrétní soukromé mateřské škole. Výsledky poskytují hlubší vhled do problematiky syndromu vyhoření u předškolních pedagogů.

Tabulka 1 – Otázky pro osobní rozhovory

1. Jak byste na stupnici od jedné do deseti hodnotila svou úroveň stresu za poslední měsíc? (1 rovná se nejnižší, 10 rovná se nejvyšší)
2. Jak často se cítíte pracovní vyčerpáná?
3. Jak často jste ve stresu?
4. Jaké konkrétní situace nebo aspekty práce považujete za největší zdroj stresu?
5. Jak se s těmito situacemi vypořádáváte? / Jaké strategie používáte k zvládnutí stresu v pracovním prostředí?
6. Máte nějaké konkrétní příklady situací, kdy jste pocítila příznaky syndromu vyhoření?
7. Zvládáte oddělit pracovní život od osobního? Jakým způsobem?
8. Máte dostatek času na své zájmy / koníčky mimo pracovní dobu?
9. Cítíte dostatečnou podporu ze strany kolegů?

10. Je Vaše pracoviště citlivé k potřebám zaměstnanců ohledně pracovního zatížení a psychického zdraví? Jak se to projevuje?
11. Jak hodnotíte úroveň podpory, kterou poskytuje Vaše instituce k prevenci syndromu vyhoření?
12. Máte přístup k podpoře nebo profesnímu poradenství, pokud pocítíte nárůst stresu?
13. Jaké organizační opatření podle Vás mohou přispět k prevenci syndromu vyhoření ve vašem pracovním prostředí?
14. Víte, jaké jsou postupy na úrovni školy, v případě, že pedagog projeví příznaky syndromu vyhoření?
15. Existuje něco, co byste ráda zmínila na závěr, co jsme možná nezahrnuly v našem rozhovoru?

Všechny učitelky se shodly, že vysokou úroveň stresu v posledním měsíci způsobuje konec školního roku, spojený s přípravami na závěrečnou besídku. Dále uvedly, že nemají přístup k psychologické podpoře ani profesnímu poradenství a neznají postupy instituce v případě, když pedagog projeví symptomy vyhoření.

2.5.1 Respondentka č. 1

Tabulka 2 – Respondentka č. 1: základní informace

Délka praxe	Téměř 6 let
Průměrný čas strávený s dětmi	30 hodin / týden
Průměrný čas strávený administrativními úkoly	10 hodin / týden
Úroveň stresu za poslední měsíc	9
Jak často se cítí pracovně vytížená?	Velmi často
Jak často pociťuje stres?	Velmi často

Jako konkrétní aspekty práce, které jí přináší stres, považuje komunikaci s kolegy a řešení konfliktů na pracovišti. Tím, že je kolegů v práci mnoho, je obtížné se společně na něčem domluvit. Vyčerpávající jsou pro ni také konflikty mezi dětmi. Naopak s rodiči dětí má dobré vztahy a stres v komunikaci s nimi nepocítuje.

Na otázku, zda někdy pocítila příznaky vyhoření, odpověděla kladně. Pracuje ve více školkách, a to na náročnosti profese ještě přidává. Je pro ni těžké naladit se na různé děti z několika mateřských škol. Také poukázala na náročnost spojenou s výchovou vlastního dítěte. Její příznaky však zcela neodpovídaly syndromu vyhoření. Proto jsem dotazované tento jev blíže vysvětlila a popsala jeho typické symptomy. Sama uznala, že v jejím případě se jedná o běžný stres.

Používá konkrétní copingové strategie. Mezi ně patří cvičení (Pilates) a poslech hudby. Redukovat pocíťovaný stres jí také pomáhá příprava vzdělávacích aktivit pro děti. Respondentku prý práce opravdu baví. Výchovně-vzdělávací aktivity připravuje ráda, relaxuje u toho. Poukázala, že její láska k práci je nejspíš to, co jí u ní drží i přes její náročnost. Také si po těžkém dni ráda dopřeje sladkosti a pustí si film či seriál.

Není podle ní možné oddělit pracovní život od osobního. Především proto, že součástí práce učitele mateřské školy je příprava vzdělávacích činností pro děti. Jako občas těžké hodnotí nebrat osobní život do práce, zejména, když se ocitá v náročných životních situacích. Ačkoliv to není jednoduché, myslí si, že většinou udržuje svůj osobní život mimo pracovní prostředí.

Ráda by se věnovala mimo pracovní dobu svým vlastním zájmům (zmínila, že dříve tancovala), ale bohužel na to nemá po práci dostatek energie.

Podporu vnímá pouze od některých kolegů, zatímco od většiny ji nepocítuje. Svěřila se, že přesně to je jedním z hlavních důvodů, proč ji práce v dané mateřské škole vyčerpává. Dokonce přemýšlí o odchodu.

Instituce se podle ní vzhledem ke zhoršenému psychickému stavu jedné nejmenované osoby, snaží být citlivější k potřebám zaměstnanců. Zmínila, že se pořádají sezení – pracovní i mimopracovní. Na ta mimopracovní však bohužel většinou nemůže přijít, protože má doma malé dítě, pro které by musela shánět hlídání.

Úroveň podpory, kterou poskytuje její instituce hodnotí jako spíše nízkou. Sice mají možnost dovolené dle potřeby, ale konkrétně o syndromu vyhoření se v práci nehovoří.

Myslí si, že k prevenci syndromu vyhoření by mohly pomoci přednášky na toto téma a přístup k psychologickému poradenství. Jelikož jsou součástí mateřské školy i jesle, ocenila by hromadné porady.

Nakonec zmínila, že základem pozitivního klimatu na pracovišti je efektivní komunikace. Lidé by měli otevřeně mluvit o problémech, ale zároveň si dávat pozor, aby nejednali příliš impulzivně. To může přinést více škody než užitku.

2.5.2 Respondentka č. 2

Tabulka 3 – Respondentka č. 2: základní informace

Délka praxe	3 roky
Průměrný čas strávený s dětmi	25 hodin / týden
Průměrný čas strávený administrativními úkoly	15 hodin / týden
Úroveň stresu za poslední měsíc	9
Jak často se cítí pracovním vyčerpáním?	Velmi často
Jak často pociťuje stres?	Velmi často

Do jejích administrativních úkolů patří například diagnostiky, zprávy pro centra ohledně jedinců se speciálními vzdělávacími potřebami a další. Zaznamenala určitý nárůst administrativy, ale nepovažuje to za stresující a ráda se tomu věnuje. Nicméně uvedla, že běžně tuto práci plní doma. Raději by se jí věnovala pouze v rámci pracovní doby.

Za největší zdroj stresu hodnotí hluk, nerespektování autority ze strany dětí, komunikaci s rodiči a s kolegy, ženský kolektiv, vysoký počet dětí a jejich podceňovanou adaptaci. Příčinou komplikací v komunikaci s kolegy jsou podle ní odlišné hodnoty, cíle a povahy. Věří, že kvůli nedostatečnému důrazu na pravidla během adaptace dětí s nimi nyní mnoho z nich není srozuměno, což tvoří chaos.

Mnohokrát „dusí“ problémy v sobě a následně si je nosí domu, kde je nepříjemná na přítele. Dříve chodila na terapie, které jí ale nepomohly. S psycholožkou si nerozuměla. Jinou se vyhledat nepokusila. Považuje za velmi náročné najít kvalitního terapeuta bez předchozího doporučení. Po složitých dnech jí pomáhá pobyt v přírodě, relaxace v tichu a setkávání s blízkými, u kterých cítí „podporu a souznění“.

Již se setkala s příznaky vyhoření. Nejdříve to přecházela, jelikož se bojí změn a nerada se vzdává. Ale když už cítila, že jí opravdu není psychicky dobře, domluvila se s vedením na snížení pracovního úvazku. Během konverzace vyjádřila nespokojenost s celkovou kvalitou mateřských škol v České republice. Péče o zaměstnance prý není dostatečná. Tvrdí, že v mnoha soukromých institucích hrají největší roli peníze.

Nezvládá oddělit pracovní život od osobního. Spoustu administrativních úkolů musí plnit doma. Do domácího prostředí přináší i pracovní problémy. Bohužel nemá většinou dostatek energie na vlastní zájmy a koníčky, což pouze zhoršuje její duševní zdraví.

Momentálně cítí dostatečnou podporu ze strany kolegů. Vztahy na pracovišti se prý zlepšily. Hlavně proto, že „sama přestala některé problémy řešit“ a s kolegyněmi se více semkly.

Vyzdvihla snahu instituce o kvalitnější podporu zaměstnanců. Probíhají rozhovory, vedení se snaží spravedlivě rozdělovat práci a občas dostávají s kolegyněmi odměny. Podle ní však podpůrná opatření nejsou dostatečně efektivní. Ocenila by příspěvky na terapii a typy na školení se zaměřením na stres a syndrom vyhoření.

2.5.3 Respondentka č. 3

Tabulka 4 – Respondentka č. 3: základní informace

Délka praxe	4 roky
Průměrný čas strávený s dětmi	30 hodin / týden
Průměrný čas strávený administrativními úkoly	10 hodin / týden
Úroveň stresu za poslední měsíc	7
Jak často se cítí pracovním vyčerpáním?	Velmi často
Jak často pociťuje stres?	Občas / zřídka

Největší stres jí přináší obtížné chování dětí a jejich nadměrný počet na třídu. Prý jsou kolikrát hyperaktivní. Vzhledem k vysokému množství jedinců není možnost aplikovat individuální přístup. To podle ní negativní chování ještě podporuje.

Se stresem se vypořádává pomocí meditace a jógy. Po náročném dnu v práci jí pomáhá i poslech hudby v autě na cestě domů.

Stejně jako předchozí respondentky vnímá oddělení pracovního života od toho osobního jako velmi složité. Většina učitelů si bere práci domů. Má ale většinou čas na osobní zájmy a koníčky, to jí pomáhá si trochu odpočinout.

S projevy syndromu vyhoření se ještě nesešla. V jejím případě šlo o celkovou únavu, ale řádný odpočinek jí pomohl.

Na otázku, zda cítí dostatečnou podporu ze strany kolegů odpověděla: „Jak kdy a jak od koho...spíše asi ano“.

Myslí si, že podpora od instituce by mohla být větší. Nevěděla však, jaká opatření by mohla být zavedena pro zkvalitnění pracovního prostředí. Následně jsme toto téma rozebraly. Poukázala jsem na přednášky o syndromu vyhoření a jeho prevenci, supervize a psychologické poradenství pro pedagogy.

2.5.4 Respondentka č. 4

Tabulka 5 – Respondentka č. 4: základní informace

Délka praxe	2. rokem
Průměrný čas strávený s dětmi	35 hodin / týden
Průměrný čas strávený administrativními úkoly	5 hodin / týden
Úroveň stresu za poslední měsíc	6
Jak často se cítí pracovní vyčerpáná?	Velmi často
Jak často pociťuje stres?	Velmi často

Za největší zdroj stresu v pracovním prostředí považuje náročné chování dětí, spolu s vysokým počtem jedinců na třídu a vztahy na pracovišti. Některé děti prý nejsou schopny

respektovat autoritu, což je velmi náročné.. Vzhledem k jejich vysokému počtu má neustále pocit, že je musí překřikovat. Ke vztahům s kolegy řekla, že se jí s některými pracuje lépe než s jinými.

Se stresem se vypořádává poslechem hudby, relaxací, čtením knih a sledováním oblíbených pořadů a filmů. Vzhledem k plánování vzdělávacích aktivit nejde oddělit práci od osobního života. Snaží se však o dostatek zábavných aktivit ve volném čase, které jí pomáhají myšlenky na práci redukovat. Většinou má čas na vlastní zájmy.

V jednom období často odcházela z práce s brekem. Naštěstí to hned řešila a podstoupila určité postupy, aby vyhoření předešla.

Necítí dostatečnou podporu od kolegů. Na pracovišti nefunguje komunikace a vzájemné naslouchání. Kolegyně buď mluví o ostatních za zády, či mluví o problému s dotyčným, ale ne vhodným způsobem. Někteří údajně řeší problémy příliš impulzivně a místo efektivní komunikace vznikají konflikty.

Podporu ze strany instituce považuje za nedostatečnou. Konkrétně o syndromu vyhoření se na pracovišti nemluví. Respondentka si není vědoma, že by pracoviště nabízelo možnost zúčastnit se přednášek či seminářů, zaměřených na syndrom vyhoření a jeho prevenci.

Pro zlepšení navrhla dostupnost psychologické pomoci a menší počet dětí a akce s kolegy mimo školní budovu.

Na závěr vyjádřila radost z účasti na rozhovoru na toto zajímavé téma. Doufá, že má bakalářská práce bude šířena dál a stane se impulzem pro zlepšení opatření proti syndromu vyhoření v mateřských školách.

2.5.5 Respondentka č. 5

Tabulka 6 – Respondentka č. 5: základní informace

Délka praxe	5. rokem
Průměrný čas strávený s dětmi	30 hodin / týden
Průměrný čas strávený administrativními úkoly	10 hodin / týden
Úroveň stresu za poslední měsíc	4
Jak často se cítí pracovně vytížená?	Často
Jak často pociťuje stres?	Občas

Nejvíce ji stresují situace, kdy dítě běhá po třídě nebo venku manipuluje s nebezpečným předmětem a hrozí mu zranění.

Pro odpočinek volí procházky v přírodě a setkávání s přáteli u dobrého jídla a vína. Kamarádi jsou pro ni velmi důležití. Obklopování se lidmi, které má ráda, jí výrazně pomáhá minimalizovat stres.

Myslí si, že je dostatečně schopná oddělit pracovní život od osobního. I když doma připravuje výchovně-vzdělávací aktivity na další dny, nevádí jí to. Problémy z osobního života je většinou schopná do pracovního prostředí nebrat.

Se symptomy vyhoření se osobně nesetkala. Dbá na kvalitní trávení volného času a nestresuje se drobnostmi. Život jí dává smysl a s pracovním stresem se zvládá vypořádávat.

Podporu nachází jen u některých kolegů. Směny s oblíbenými spolupracovníky jí zlepšují náladu a celkovou pracovní pohodu.

Instituce je podle ní dostatečně citlivá v kontextu psychického zdraví. Zmínila, že měly možnost se zúčastnit seminářů na témata týkající se stresu. V případě nějakého problému je ředitelka vyslechne.

Stejně jako ostatní čtyři respondentky na otázku, zda mají přístup k psychologické podpoře či profesnímu poradenství, odpověděla záporně. Sama by prý těchto služeb asi nevyužila, ale pro ostatní pedagogy by to mohlo být prospěšné.

Zdůraznila potřebu lepších komunikačních postupů, aby se předešlo nedorozuměním a konfliktům v pracovním prostředí. Také je přesvědčena, že by bylo vhodné snížit počet dětí ve třídě.

2.6 Shrnutí výsledků

2.6.1 Shrnutí dotazníkového šetření

Za 5 nejhlavnějších zdrojů bylo zvoleno obtížné chování dětí (35x), atmosféra na pracovišti (24x), vysoké pracovní vytížení (24x) vysoké nároky (20x) a nedostatek podpory od vedení (20x). Dále byl volen vysoký počet dětí na třídu (18x) a konflikty s rodiči (17x). Na posledním místě bylo nedostatečné finanční ohodnocení (13).

5 nejčastějšími copingovými strategiemi jsou věnování se aktivitám mimo pracovní prostředí (39x), pobyt v přírodě (36x), fyzické aktivity (36x), pravidelné odpočinky (27x) a plánování a prioritizace úkolů (24x).

Na otázku rituálů, které člověku pomáhají relaxovat po náročném dni, odpovědělo 31 respondentek kladně a 27 záporně. 28 se podělilo o konkrétní rituály, kterými bylo nejčastěji koukání na televizi, konzumace dobrého jídla a procházky.

30 respondentek hodnotilo úroveň podpory od instituce k prevenci syndromu vyhoření jako střední, nebo vysokou. Avšak 3 z nich nebyly v následující otázce schopny napsat konkrétní způsoby podpory. Tudíž reálný počet spadající do této kategorie je 27. 26 žen považuje úroveň podpory za nízkou či velmi nízkou. 3 byly zařazeny do kategorie „nevím“. Pouze jedna osoba zvolila možnost „velmi vysoká“.

Mezi zmíněnými podpůrnými opatřeními byly otevřená komunikace a naslouchání, pravidelné konzultace / porady, podpora při jednání s rodiči, společné aktivity mimo pracovní prostředí, spolupráce mezi kolegy, semináře týkající se SV, možnost obrátit se na vedení mateřské školy, supervize.

Navrhováno bylo následující: semináře, přednášky, a kurzy v této oblasti, častější pozitivní zpětná vazba, adekvátní finanční ohodnocení, podpora otevřené komunikace, pravidelné supervize, menší počet dětí na třídu, větší počet zaměstnanců a zaměstnávání adekvátních jedinců (s vhodnými kompetencemi).

2.6.2 Shrnutí osobních rozhovorů

Všechny učitelky uvedly, že jsou velmi často pracovně vytížené. Jedna učitelka uvedla, že stres zažívá často, dvě velmi často a dvě občas. Mezi hlavní zdroje stresu patří především komunikace s kolegy a vztahy na pracovišti, což zmínily tři učitelky. 3x bylo zmíněno i obtížné chování dětí a vysoké množství jedinců na třídu. Dalšími zdroji jsou hluk ve třídě, ženský kolektiv, podceněná adaptace dětí a situace, kdy může dojít k úrazu dítěte. Ty byly zmíněny pouze jednou.

Mezi nejčastěji využívané copingové strategie patří relaxace a meditace (3x), fyzická aktivita a cvičení (2x), poslech hudby (2x), pobyt v přírodě (2x), relaxace u filmu či seriálu (2x), setkávání se s blízkými lidmi (2x), příprava vzdělávacích aktivit (1x), konzumace sladkého (1x), čtení knih (1x) a konzumace dobrého jídla a vína (1x). Jedna z učitelek se svěřila, že v některých případech využívá negativní strategie, jako je „dušení“ problémů v sobě.

Institucionální podpora k prevenci syndromu vyhoření je hodnocena jako nedostatečná čtyřmi učitelkami. Pouze jedna ji hodnotí jako dostačující. Přístup k odborné pomoci není zajištěn.

Učitelky navrhly několik organizačních opatření k prevenci syndromu vyhoření. Mezi ně patří přednášky a školení, dostupnost psychologické pomoci, hromadné porady školky a jeslí, příspěvky na terapii, snížení počtu dětí na třídu a pořádání více akcí s kolegy mimo mateřskou školu.

Je zřejmé, že učitelky nejsou obeznámeny s postupy na úrovni instituce, když učitel projeví symptomy syndromu vyhoření.

2.6.3 Odpovědi na výzkumné otázky

Na základě dotazníkového šetření a osobních rozhovorů (63 respondentek) bylo zjištěno následující:

Hlavní zdroje stresu:

1. Obtížné chování dětí (38x)
2. Atmosféra na pracovišti – včetně neefektivní komunikace mezi kolegy (27x)
3. Vysoké pracovní vytížení (24x)

4. Vysoký počet dětí na třídu (21x)
5. Vysoké nároky a nedostatek podpory od vedení (20x)
6. Konflikty s rodiči (17x)

Nejčastější copingové strategie:

1. Věnování se aktivitám mimo pracovní prostředí (39x)
2. Pobyt v přírodě a fyzické aktivity (38x)
3. Pravidelné odpočinky (27x)
4. Plánování a prioritizace úkolů (24x)

Úroveň podpory k prevenci SV ze strany instituce:

1. Nízká / velmi nízká (30x)
2. Střední / vysoká / velmi vysoká (28x)
3. Nevím (4x)
4. Velmi vysoká (1x)

Zmiňované způsoby existující podpory: otevřená komunikace a naslouchání, pravidelné konzultace / porady, podpora při jednání s rodiči, společné aktivity mimo pracovní prostředí a mimo pracovní povinnosti, spolupráce mezi kolegy, semináře, možnost obrátit se na vedení, supervize.

Navrhované způsoby podpory: semináře, přednášky a kurzy v této oblasti, častější pozitivní zpětná vazba, adekvátní finanční ohodnocení, podpora otevřené komunikace, pravidelné supervize, menší počet dětí na třídu, větší počet zaměstnanců, zaměstnávání adekvátních jedinců (s vhodnými kompetencemi), psychologická pomoc a profesní poradenství (větší dostupnost, finanční příspěvky), hromadné porady školky a jeslí (v případě že fungují v jedné budově) a pořádání více akcí s kolegy mimo pracovní prostředí.

2.7 Diskuse

Jak již bylo zmíněno v úvodu práce, výzkum z roku 2019, realizovaný Katedrou psychologie Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy a vzdělávací organizací EDUkační LABoratoř, do kterého se zapojilo 867 učitelek a učitelů mateřských škol, potvrdil, že 61 % předškolních pedagogů je ohroženo syndromem vyhoření. Téměř pětina vykazuje střední až závažné projevy vyhoření vyžadující individuální odbornou pomoc. Pouze 21 % neprojevuje příznaky vyhoření.

Učitelská profese je spojena s mnoha stresujícími situacemi. Tento výzkum potvrdil, že s projevy syndromu vyhoření se častěji setkáme u takových jedinců, kteří využívají negativní copingové strategie, kam patří například vyhýbání se problémům. Naopak ti, kteří uplatňují pozitivní strategie, jako je aktivní řešení problémů a plánování volnočasových aktivit, často vykazují nižší nebo žádné příznaky vyhoření.

Znepokojující výsledky nás utvrzují v tom, že stres v učitelství je důležitým tématem, kterému je třeba věnovat pozornost. Je nezbytné, aby odpovědné instituce přijaly opatření na podporu duševního zdraví učitelů.

Na základě vlastního výzkumu, který zahrnoval dotazníkové šetření a osobní rozhovory, je možné potvrdit, že stres je běžnou součástí práce v mateřské škole. Úroveň stresu mezi dotazovanými učitelkami byla za poslední měsíc vysoká. Celkem 36 z 63 ohodnotilo svou úroveň stresu za poslední měsíc hodnotou vyšší než 5. Jak bylo následně zjištěno pomocí osobních rozhovorů, mohla se na tom podílet přechodná náročná situace, při které pedagogové pocíťují krátkodobý nárůst stresu. Bylo však zaznamenáno, že 46 % dotázaných běžně pocíťuje stres. Proto je klíčové vybírat účinné metody pro jeho snižování.

Výsledky výzkumu ukázaly, že nejčastějšími stresory v učitelství je obtížné chování dětí, negativní atmosféra na pracovišti, vysoké pracovní vytížení, nadměrný počet dětí na třídu, vysoké nároky a nedostatek podpory od vedení.

60 % učitelů označilo obtížné chování dětí za jeden z hlavních zdrojů stresu. Během rozhovorů, kde byla možnost toto téma více rozvést, se často objevovala zmínka o nedostatku respektu ze strany dětí. Tento jev může být způsoben několika faktory, jako je rodinné prostředí jedince či přístup, který učitel zvolí při výchově a vzdělávání.

Také pracovní prostředí má zásadní vliv na psychické rozpoložení předškolních pedagogů. Příčinou nevhodného pracovního prostředí mohou být rozdílné osobnosti učitelů, odlišné hodnoty, nedostatek společných aktivit mimo pracovní prostředí, absence spolupráce či nevhodná delegace úkolů. Pokud instituce tyto problémy neřeší, přispívá to k nespokojenosti učitelů a vytváří nevhodné klima, které ovlivňuje nejen personál, ale i rozvoj dětí.

Přibližně 70 % dotazovaných žen uvádí, že se často nebo velmi často cítí pracovním vyčerpáním. Pokud je pedagog přetížený, jeho schopnost dosahovat plné produktivity se výrazně snižuje. To vede k nedostatečnému soustředění. V důsledku toho může být člověk nedostatečně citlivý na potřeby dětí a méně schopný vytvářet pozitivní a podporující prostředí. Dlouhodobé přetížení může také vést k vyhoření. Příčinou vyčerpání může být nevhodná delegace práce, nedostatečná kooperace mezi kolegy, nebo nadměrné nároky ze strany vedení a rodičů. Pedagogové jsou vystaveni neustálému tlaku plnit administrativní úkoly, řídit velké skupiny dětí a zajišťovat individualizovanou péči, což není jednoduché.

Očekávala jsem, že bude častěji zmiňováno nedostatečné finanční ohodnocení, protože na to slyším stížnosti, ale tato odpověď byla volena nejméně. To lze hodnotit jako pozitivní. Zmiňován byl také nárůst administrativních úkolů, které pro někoho představují další nežádoucí stres. Více méně stejné stresory, spojené s učitelskou profesí zmiňují Smetáčková, Štech a kol. (2020) a Švamberk Šauerová (2018).

Mezi copingovými strategiemi se objevily: věnování se aktivitám mimo pracovní prostředí, pobyt v přírodě, fyzické aktivity a pravidelné odpočinky. Někteří lidé mají dokonce určité rituály, které jim pomáhají relaxovat po náročném dni. Mezi často zmiňované patří sledování televize, konzumace dobrého jídla a procházky. Pobyt venku považují za vynikající způsob uvolnění, protože je znám jeho pozitivní vliv na psychické i fyzické zdraví. U dobrého jídla si však nejsem tolik jistá. Význam slova „dobré“ je subjektivní. Strava, která je chutná, ale nezdravá, jako je fast food, může ve skutečnosti stav zhoršovat. Nepříznivě ovlivňuje celkový zdravotní stav člověka.

Pouze 4 z 63 respondentek využívají profesionální poradenství, což vnímám jako znepokojující. V současnosti jsou pravidelné návštěvy psychologa stále více považovány za normální. Lidé již nevyhledávají odbornou pomoc pouze v akutních případech, ale i jako

formu prevence. Odborník nám může pomoci s využíváním vhodných strategií při zvládání nevyžádaného stresu a tím předejít vážnějším psychickým potížím. U profesí, spojených s vyšším rizikem vyhoření, by měly být tyto služby dostatečně přístupné.

Ačkoliv respondentky dle výsledků využívají pozitivní copingové strategie, pouze 20 z nich nepocítlo za svou kariéru žádné příznaky syndromu vyhoření. Některé z žen se podělily o své osobní zkušenosti. Zde jsou některé z uvedených odpovědí:

1. „Moje problémy vychází zejména z problémů a kolektivu v MŠ, občas jsem byla opravdu až znechucena z toho, že tam musím a chodila jsem do práce ve velkém stresu.“
2. „Pocit, že jen co přijdu do školky, tak už dělám vše špatně.“

Z toho vyplývá, že klíčovými faktory pro prevenci syndromu vyhoření jsou vhodné pracovní prostředí, podpora od kolegů, od vedení a dostatečné ocenění.

Když si uvědomíme, jakému množství stresujících situací musí učitelé denně čelit, předpokládali bychom, že se instituce zaměřují na poskytování dostatečné podpory pro zvládání stresu a prevenci syndromu vyhoření. Přesto výsledky naznačují, že významná část pedagogů ji vnímá jako nedostačující. Téměř polovina ji hodnotí jako nízkou či velmi nízkou. Tento fakt signalizuje potřebu rozšířit podpůrná opatření.

Diskuse nad rozhovory

Když se nyní zaměřím pouze na osobní rozhovory, výsledky naznačují, že jsou učitelé této mateřské školy vystaveny vysokému pracovnímu zatížení a častému stresu. Bylo zjištěno několik hlavních faktorů způsobujících nevyžádaný stres: nadměrný počet dětí, negativní atmosféra na pracovišti (neefektivní komunikace) a obtížné chování dětí. Zároveň 4 z 5 dotazovaných hodnotí podporu od instituce jako nedostatečnou. Kombinace nadměrného počtu dětí, jejich obtížného chování a zároveň neefektivní spolupráce mezi kolegy vede k nepříznivému prostředí. Spolu se zmiňovaným nedostatkem podpory od vedení může být práce opravdu vyčerpávající.

Já osobně jsem při konverzaci s učitelkami vnímala, že jsou unavené a demotivované. Zjištěná úroveň stresu za poslední měsíc byla vysoká. Zmiňovány byly většinou pozitivní

copingové strategie, jako fyzická aktivita, relaxace a meditace, poslech hudby, pobyt v přírodě a další.

Objevily se i negativní copingové strategie, které mohou přispívat k vyhoření. Respondentka, která k nim občas tíhne, již pocítila příznaky syndromu vyhoření. Ostatní pedagožky symptomy spíše nepocítily, avšak některé u sebe již zaznamenaly nadměrný stres.

Překvapivě se odpovědi týkající se pocíťovaného stresu a kvality podpory od vedení u jedné respondentky značně lišily. Její úroveň stresu za poslední měsíc byla 4 a podporu hodnotila jako dostačující. Uvedla, že jim byly skrz e-mailovou korespondenci zasílány odkazy na semináře týkající se stresu a vyhoření. Byla však jediná, která o možnosti zúčastnit se seminářů věděla. To svědčí o neefektivní komunikaci. Osobně si myslím, že se jedná o důležité téma, které by nemělo být řešeno pouze skrz email.

Tato instituce by se měla nepochybně soustředit na snížení působících stresorů a zavedení opatření ke zvládnání stresu a prevenci vyhoření. Zefektivnění komunikace je klíčové. Zamyslet by se měli i nad počtem přijímaných dětí. Nižší množství umožní individuální přístup, který zlepší celkový výchovně-vzdělávací proces. Implementace odborného poradenství by zaměstnancům mohla pomoci lépe zvládat náročné situace.

Shrnutí

Z výsledků dotazníkového šetření a osobních rozhovorů vyplývá naléhavá potřeba zaměřit se na kvalitu podpory učitelů v předškolních institucích. Ačkoliv odborné výzkumy poukazují na vysokou náchylnost učitelů k vyhoření, prevence je v mnoha mateřských školách stále nedostatečná. Ať už se na úrovni pocíťovaného stresu podílí osobnost pedagoga, jeho životní situace či náročné pracovní podmínky, zaslouží si dostatečnou podporu.

2.8 Limity

Jeden z nedostatků dotazníku spočívá v častém umožňování přidat vlastní odpověď. Tato volba sice přináší v některých případech užitečné a neočekávané poznatky, avšak irelevantní odpovědi ztěžují následnou analýzu výsledků.

Mohla být zahrnuta otázka, týkající se uznání. V odborné literatuře se uvádí, že učitelé nejsou dostatečně společensky ani finančně ohodnoceni. Ověřila bych platnost tohoto tvrzení a v závěrečné diskusi zdůraznila důležitost nejen kolektivu a vedení, ale také přístupu společnosti.

Chyběl dotaz, zda respondentky využívají pozitivní copingové strategie, nebo se uchylují k negativním. Podle zmíněného výzkumu (viz kapitola „Diskuse“) má volba mezi těmito dvěma zásadní vliv na rozvoj syndromu vyhoření. Totéž chybělo v rozhovorech.

V neposlední řadě je omezením relativně nízký počet odpovědí získaných pomocí online dotazníku. Byl však dostatečně rozšířen.

Závěr

Cílem teoretické části byla komplexní analýza syndromu vyhoření v kontextu předškolních pedagogů. První část byla zaměřena na nároky spojené s prací předškolního učitele. Následně se práce věnovala stresu a syndromu vyhoření v souvislosti s učitelskou profesí. Úkolem praktické části byla identifikace hlavních zdrojů stresu v předškolním vzdělávání, nejčastěji používaných copingových strategií a existujících opatření k prevenci syndromu vyhoření. Součástí bylo také zjišťování nedostatků v institucionální podpoře. K naplnění stanovených cílů byla využita metoda dotazníkového šetření, která umožnila získat informace od velkého množství respondentů. Pro hlubší porozumění problematice byly zahrnuty také osobní rozhovory. Ty umožnily i analýzu podmínek v konkrétní mateřské škole.

Třemi nejčastěji uváděnými zdroji stresu bylo obtížné chování dětí, atmosféra na pracovišti a vysoké pracovní vytížení. Respondentky také poukázaly na zvýšený stres spojený s narůstajícím počtem administrativních úkolů. Mezi nejběžnějšími strategiemi vyrovnávání se s náročnými situacemi byly pobyt v přírodě, plánování aktivit mimo pracovní prostředí a zařazování dostatečného množství fyzických aktivit do každodenního života. Velká část učitelek vyjádřila svou nespokojenost s opatřeními k prevenci syndromu vyhoření na úrovni instituce. Navrhovaly zlepšení, jako je zvýšení dostupnosti odborného poradenství, zavedení supervizí a možnost zúčastnění se seminářů, přednášek nebo kurzů zaměřených na stres a prevenci syndromu vyhoření ve školním prostředí. Také poukazovaly na důležitost otevřené komunikace na pracovišti.

Výsledky výzkumu mohou posloužit jako podnět k zamyšlení se nad tématem syndromu vyhoření u předškolních pedagogů a jako impulz pro vedoucí pracovníky k zavedení dostatečných podpůrných opatření. Vzhledem k časté nespokojenosti s úrovní podpory duševního zdraví ze strany vedení by bylo vhodné provést další výzkumy umožňující podrobnější analýzu těchto opatření v rámci instituce.

Seznam použitých informačních zdrojů

HONZÁK, Radkin; CIBULKA, Aleš a PILÁTOVÁ, Agáta. *Vyhořet může každý: příběhy a úvahy o syndromu postihujícím lidi (nejen) současných generací*. Destigma. V Praze: Vyšehrad, 2019. ISBN 978-80-7601-180-9.

HONZÁK, Radkin. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. 3. vydání. V Praze: Vyšehrad, 2018. ISBN 978-80-7601-004-8.

KOLLÁRIKOVÁ, Zuzana a PUPALA, Branislav (ed.). *Předškolní a primární pedagogika*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-585-7.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Grada, Avicenum, 1994. ISBN 80-7169-121-6.

OPRAVILOVÁ, Eva. *Předškolní pedagogika*. Pedagogika (Grada). Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5107-8.

PELCÁK, Stanislav. *Stres a syndrom vyhoření*. GAUDEAMUS, 2015. ISBN 978-80-7435-576-9.

PEŠEK, Roman a PRAŠKO, Ján. *Syndrom vyhoření: jak se prací a pomáháním druhým nezničit : pohledem kognitivně behaviorální terapie*. V Praze: Pasparta, 2016. ISBN 978-80-88163-00-8.

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. [online]. Praha: MŠMT, 2021 [cit. 2024-01-17]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/file/56051/>

RUSH, Myron. *Syndrom vyhoření. Návrat domů*, 2003. ISBN 80-7255-074-8.

SMETÁČKOVÁ, Irena; ŠTECH, Stanislav; VIKTOROVÁ, Ida; MARTANOVÁ, Veronika; PÁCHOVÁ, Anna et al. *Učitelské vyhoření: proč vzniká a jak se proti němu bránit*. Praha: Portál, 2020. ISBN 978-80-262-1668-1.

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

Stress. Online. American psychological association. 2018. Dostupné z: <https://dictionary.apa.org/stress>. [cit. 2024-06-25].

SYSLOVÁ, Zora. *Profesní kompetence učitele mateřské školy*. Pedagogika (Grada). Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4309-7.

ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Pedagogika (Grada). Praha: Grada, 2018. ISBN 978-80-271-0470-3.

Výzkum potvrdil, že 61 procent předškolních pedagogů je ohroženo syndromem vyhoření. Online. Edukační laboratoř. 2019. Dostupné z: <https://www.edukacnilaborator.cz/novinky/vyzkum-potvrdil-ze-61-procent-predskolnich-pedagogu-je-ohrozeno-syndromem-vyhoreni>. [cit. 2024-07-02]

Seznam zkratek

SV = Syndrom vyhoření

MŠ = Mateřská škola

Seznam grafů

Graf 1 – Věk respondentek	30
Graf 2 – Délka praxe	31
Graf 3 – Počet strávených hodin s dětmi týdně	31
Graf 4 – Počet hodin věnovaných administrativním úkolům	32
Graf 5 – Typ instituce	32
Graf 6 – Úroveň stresu za poslední měsíc	33
Graf 7 – Příznaky syndromu vyhoření	34
Graf 8 – Pracovní vyčerpání	35
Graf 9 – Četnost stresu	36
Graf 10 – Hlavní zdroje stresu	36
Graf 11 – Copingové strategie	37
Graf 12 – Podpora ze strany kolegů	39
Graf 13 – Podpora na úrovni instituce	39
Graf 14 – Oddělení pracovního života od osobního	41
Graf 15 – Čas na zájmy a koníčky	42

Seznam tabulek

Tabulka 1 – Otázky pro osobní rozhovory	43
Tabulka 2 – Respondentka č. 1: základní informace	44
Tabulka 3 – Respondentka č. 2: základní informace	46
Tabulka 4 – Respondentka č. 3: základní informace	47
Tabulka 5 – Respondentka č. 4: základní informace	48
Tabulka 6 – Respondentka č. 5: základní informace	50

Seznam příloh

PŘÍLOHA A:	DALŠÍ ZMIŇOVANÉ STRESORY SPOJENÉ S UČITELSKOU PROFESÍ (OTÁZKA Č. 20).....	66
-------------------	--	-----------

Příloha A: Další zmiňované stresory spojené s učitelskou profesí (otázka č. 20)

„Občas komunikace s rodiči“
„Hloupost kolegyň, žabomyší války, přebujelá ega, pokrytectví“
„Termíny“
„Mnoho nespravedlivě daných přesčasových hodin“
„Malá důvěra ze strany vedení. A velmi náročné dítě, kdy rodiče nespolupracují.“
„Zvyšující se administrativa“
„Nepochopitelné nároky rodičů na pedagogy, chování dětí“
„Moje nadřízená“
„Administrativa“
„Obrovská zodpovědnost a přemíra povinností a práce“
„Vysoká administrativní zátěž, neustále přibývá – zprávy pro školská poradenská zařízení, inkluze“
„Studium VOŠ“
„Byrokracie – papírování“
„Nedomluva s kuchařkou“
„časová dotace“
„Zvýšená administrativa, kontroly“
„Letní prázdninový provoz MŠ – nemožnost čerpat dovolenou v měsíci červenec a srpen“

„ Stále rostoucí administrativa , změny v legislativě“
„Ze začátku neautorita“
„Nezralost dětí i rodičů, ranní vstávání, digitalizace tam, kde nepatří“
„Moc dětí, neposlouchání dětí a jejich vzdorovitost při vykonávání činnosti, moc práce za krátký čas, pocit že tu práci nezvládám nebo neodvádím dobře“
„Neodbornost, lenost“
„Strach o děti, při vycházce, cesta mhd – velká zodpovědnost“
„Nejvíce vztahy s vedením a s některými kolegy, přístup některých rodičů, chování některých dětí (jsme MŠ pro děti se speciálními vzdělávacími potřebami a někdy je práce s nimi opravdu náročná).“
„Přenášení problémů v rodinách dětí na naše bedra“
„ Papírování “ = administrativa “
„Příliš mnoho pokynů“