

## 9. Syndrom vyhoření

### stresory ( determinanty ) učitelské profese :

- **pracovní přetížení** – tlaky termínovanou prací, rychlé změny vzděl. projektů , nahromadění úkolů, časová tíseň, krátké přestávky, nadbytečná administrativa
- **vedení** – konkrétní vedení a organizace školy, ostatní nadřízené orgány (školský úřad, inspekce,...)
- **problémoví žáci** - ž. s poruchami chování a učení, kteří nespolupracují, se špatným postojem a motivací, záškoláci, neukáznění, agresivní, nedisciplinovaní
- **neuspokojená potřeba seberealizace** (frustrace) – špatné vyhlídky na zlepšení postavení v práci, pocit nedocení práce učitele společností, nízké finanční ocenění
- **problémoví rodiče** – se stoupající agresivitou, s nekritickým přístupem ke svým dětem, vyhrožující
- **nevyhovující pracovní prostředí školy** – špatné materiální a psychohygienické podmínky (stav a vybavení budov, tříd,, nedostatek financí na optimální provoz, vhodné pomůcky )
- **problémoví kolegové** – konflikty, neprofesionálnost, nedostatečná kooperace

**duševní hygiena** – schopnost zachovat si duševní zdraví a systém pravidel sloužící k jeho udržování, prohloubení nebo znovuzískání

- zdravý životní styl – životospráva, pohyb, odpočinek
- ostínění příčin stresu – posilování duševního zdraví

**stres** = soubor reakcí organismu na vnitřní nebo vnější podněty, působící na normální chod funkcí organismu ( eustres +, distres - )

**stresová reakce** – aktivace sil organismu

stadia : • poplachová reakce ( aktivace or. ) • rezistence ( obranná reakce ) • vyčerpání

**coping** = vyrovnávání se s náročnými situacemi , zvládání( to cope = překlenout, zdotat )

### **syndrom vyhoření ( burn-out )**

- důsledkem dlouhodobě působícího stresu a nevhodného vypořádání se s psychickou i tělesnou zátěží
- proces, jehož vyvrcholením je „vyhoření“, většinou trvá mnoho let
- psych. stav, prožitek vyčerpání ; u profesí, které pracují s lidmi
- symptomy v oblasti psychické, ale i fyzické a sociální
- klíčovou složkou emoční a kognitivní vyčerpání – „opotřebení a celková únava“

#### **projevy :**

- **psychické** - dlouhá námaha bez efektivity, pocit psych. vyčerpání , utlumení aktivity, kreativity, iniciativy
  - deprese, pocity smutku, beznaděje, pocit bezcennosti, negativismus, lhostejnost
  - ztráta zájmu, negativismus, sebelítost, větší citlivost
- **fyzické** - celková únava, apatie, ochablost, rychlá unavitelnost, celkové napět
  - bolesti u srdce, hlavy, změna srdeční frekvence, zažívací potíže, dýchací, poruchy spánku
  - zvýšené riziko vzniku závislosti
- **sociální** – útlum sociability, nezáměr o hodnocení ze strany druhých, redukce kontaktů s kolegy
  - nechuť vykonávat svoji profesí a vše, co k ní patří, nízká empatie, narůstání konfliktů

#### **průběh vzniku, fáze syndromu vyhoření :**

1. **nadšení** – ideály, angažovanost
2. **stagnace** – ideály se nedaří realizovat, požadavky prožívány jako obtěžující
3. **frustrace** – zklamání, negativní vnímání žáků
4. **apatie** – nepřátelství vůči žákům, činnost omezena na nejnutnější
5. **vyhoření** – fyzické a psychické vyčerpání