

## **Syndróm vyhorenia – aktuálna hrozba učiteľskej profesie**

Ako vzniká syndróm vyhorenia, jeho hlavné príčiny a prevencia.

**Syndróm vyhorenia** (angl. burnoutsyndrome) prvýkrát definoval v roku 1975 americký fyzik Dr. HendrichFreudenberger, známy súhrnnými vedomosťami zo psychológie, ktoré uverejnil vo svojom článku „Staffburnout“ z roku 1974. Možno predpokladať, že Freudenberger bol k tomuto rozhodnutiu stimulovaný beletristickou knihou GrahamaGreena nazvanou *Prípad vyhorenia*(v angličtine „A BurnoutCase“). V tejto knihe Graham Green opisuje život nádejného architekta, ktorý vstupuje do života s mnohými ambicióznymi predstavami, s veľkým očakávaním a ilúziami. V praxi sa však stretáva s neočakávanými, nezmyselnými problémami. Bojuje s nimi, avšak postupne stráca nadšenie. Nakoniec znechutený, odradený absurditou života súdobej spoločnosti, opúšťa svoju prácu a uteká do africkej džungle.

Uvedený stav, ktorý je aktuálny v učiteľskej profesii najmä dnes, možno zdefinovať nasledovne:

***„Pre syndróm vyhorenia je príznačné nápadné emocionálne a kognitívne opotrebovanie a vyčerpanie, často aj celková únava spojená s vnútorným odstupom od pracovných problémov a silným poklesom pracovnej výkonnosti.“*** Ide teda o stav telesného, citového a duševného vyčerpania.

Vznik syndrómu vyhorenia môže mať niekoľko dôvodov. Tie sa spájajú najmä s výkonom práce, so schopnosťou zvládať stresové situácie a riešiť problémy. Samozrejme, existujú aj tie, ktoré pramenia z osobnostných charakteristík človeka. Tie si môže riaditeľka školy spôsobiť sama bez výrazného vplyvu vonkajšieho prostredia. **Čo sa týka osobnostných predispozícií, je potrebné spomenúť, že najviac sú ohrození tí riadiaci zamestnanci, ktorí majú nízke sebavedomie, malú toleranciu záťaže, malú odolnosť voči stresovým záťažiam, nemajú ujasnené svoje životné ciele a hodnoty, nevedia adekvátne komunikovať s okolím a pod.** Avšak v určitých prípadoch aj „silní“ jedinci môžu podľahnúť syndrómu vyhorenia. Ide hlavne o tých, ktorí si navonok myslia, že nepotrebujú odpočinok a relax.

### **3 príčiny vyhorenia :**

**Individuálne fyzické príčiny:** pasivita, bezmocnosť, časté prenášanie zodpovednosti na iných, strata zmyslupnosti vlastnej práce, zlá organizácia vlastnej práce, nadmerná snaha o aktivitu a podávanie stále vyšších výkonov, ale aj nedodržiavanie psychohygieny a pod.

**Negatívne pracovné prostredie:** nevhodné priestory, zlé osvetlenie, vysoká hladina hluku, nedostatočné materiálno-technické vybavenie a pod.

**Inštitucionálne príčiny:** nízky status učiteľa, narušená vzájomná komunikácia, neschopnosť adekvátne riešiť konflikty na pracovisku, nedostatočná kooperácia, malá možnosť pracovného postupu, nízke finančné ohodnotenie a podobne

Medzi najčastejšie symptómy vyhorenia patria podľa Stocka: **vyčerpanie, odcudzenie a pokles výkonnosti.**

### ***Vyčerpanie***

Vyčerpaný učiteľ sa cíti byť fyzicky a emočne vysilený. Niektorí americkí autori označujú psychické vyčerpanie slovom znechutenie (tedium). Zatiaľ čo medzi emočné vyčerpanie zaradíme napr. sklúčenosť, pre fyzické vyčerpanie je príznačný nedostatok energie, či slabosť. V prípade pocitu apatie či prázdnoty bude fyzické vyčerpanie predstavovať poruchy pamäte, sústredenosti a pod.

### ***Odcudzenie***

Človek trpiaci syndrómom vyhorenia má ku svojej práci a ku svojmu okoliu odosobnený, takmer ľahostajný postoj. Pod pojmom odcudzenie rozumieme postupnú stratu idealizmu, cieľavedomosti a záujmu. Počiatočné pracovné nadšenie pomaly slabne a na jeho miesto nastupuje cynizmus. Pre učiteľa, ktorý sa ocitne v tejto situácii, predstavujú zamestnanci školy príťaž alebo ohrozenie, rovnako ako kontakt s deťmi. Zvláštnym prejavom odcudzenia môže byť pohrdavé, sarkastické a agresívne správanie učiteľa.

### ***Poklesvýkonnosti***

Nízka efektivita spočíva v tom, že učiteľ stráca dôveru vo vlastné schopnosti a z profesionálneho hľadiska sa považuje za neschopného. Ide síce iba o jeho subjektívne hodnotenie, ale k určitému oslabeniu jeho výkonu naozaj dochádza.

**Spôsoby prevencie.** V aplikácii na školskú riadiacu prax ich uvádzame nasledovne:

- Znížiť príliš vysoké očakávania voči sebe a kolegom, pretože tie vedú k následnej frustrácii.
- Neprepadnúť syndrómu „pomocníka“. Človek má poznať hranice svojich možností (o tejto požiadavke sme sa zmienili v predchádzajúcich príspevkoch). Nikto z nás totiž nie je všemohúci a nemôže byť zodpovedný za všetkých a všetko.
- Naučiť sa asertívne správať – vedieť si presadiť svoj oprávnený názor a v odôvodnených prípadoch byť schopný povedať „nie“. Vyjadrovať otvorene svoje pocity, nezasiahať však pri tom necitlivo inú osobu

- Stanoviť si pracovné aj súkromné priority, sústrediť sa na podstatné činnosti. Neplytvať svojou energiou na nepodstatné aktivity.
- Hľadať sociálnu oporu. Nájsť si dôverníka, ktorému môžete otvorene hovoriť o svojich pocitoch. Nájsť si okruh ľudí, ktorých budete môcť v prípade potreby požiadať o pomoc.
- Vyhýbať sa negatívnemu mysleniu – sebaľútosť je začiatok konca.
- Poznávať seba samého – venovať sa sebareflexii.
- Dodržiavať psychohygienické zásady, dopĺňať energiu, relaxovať.
- Snažiť sa byť otvorený k novým skúsenostiam, tvorivo pristupovať k práci.
- Naučiť sa adekvátne riešiť záťažové situácie.

Na záver uvádzam námety, ktoré vás môžu inšpirovať pri vytváraní podmienok eliminujúcich syndróm vyhorenia na pracovisku.

### **Čo môže urobiť zamestnanec?**

- Dodržiavať zásady zdravého životného štýlu (odpočinok, spánok, aktívny pohyb).
- Nepodceňovať zásady psychohygieny.
- Stretávať sa (v súkromí) s ľuďmi z inej profesie.
- Nemyslieť doma na prácu, nehovoriť o nej.
- Starostlivo plánovať oddych a dovolenku.
- Vyhýbať sa dlhodobej rutine.
- Zlepšovať svoje komunikačné schopnosti, učiť sa efektívne riešiť konflikty.
- Ventilovať svoje emócie.
- Venovať sa záľubám, ktoré vám prinášajú radosť a potešenie.
- Neustále sa vzdelávať.

### **Čo môže urobiť organizácia (škola)?**

- Určiť jasné vnútroorganizačné pravidlá.
- Definovať pracovné ciele a plány.
- Informovať spolupracovníkov o spoločnom úsilí v práci.
- Umožniť a zabezpečiť neustále vzdelávanie zamestnancov.
- Morálne a materiálne ohodnocovať zamestnancov školy.
- Stanoviť podmienky odmeňovania a sankcionovania.
- Sledovať čerpanie dovolenky a času na regeneráciu.
- Reagovať na príznaky vyhorenia.
- Zaujímať sa o osobné problémy zamestnancov školy a poskytovať im pomoc.

### **Zopár rád pre kvalitnejší život:**

1. Naučte sa povedať aj NIE! Inak môžete byť stále pod tlakom.

2. Urobte si častejšie prestávku. Už len pár krátkych minút môže v boji so stresom spôsobiť úplný zázrak.
3. Vydýchajte stres zo seba. Vzpriamene sa posad'ťe alebo postavte a zhlboka nadýchnite, tak, aby ste cítili, ako sa vám napína bránica a brucho. Potom práve tak vedome zhlboka vydýchnite.
4. Ujdite stresu. Venujte sa jogingu alebo sa denne vydajte na rezkú prechádzku.
5. Dožičte si času aj na šport. Pohyb prispieva k telesnej a duševnej rovnováhe. Ale pozor: táto činnosť nemá a nesmie vyústiť do výkonnostného športu.
6. Osvojte si uvoľňovacie techniky, ako jogu alebo autogénny tréning.
7. Aj vône dokážu zaháňať stres. Éterické oleje, napríklad ružový a melisový, pôsobia prostredníctvom čuchu na nervový systém v mozgu a tak upokojujú.
8. Aj pokoju sa možno naučiť. Pri každom vydýchnutí povedzte Pokoj. Cvičte to tak dlho, kým sa vám s každým výdychom automaticky nespojí vedomie pokoja.
9. Dôležitým pomocníkom na uvoľnenie je spánok. Dodá vám sviežosti a nových síl do namáhavého dňa.
10. Vykričte so seba stres von. Vydať občas hlasný výkrik –najlepšie niekde v lese –alebo hlasný spev uvoľní nahromadené napätie.
11. Smejte sa často a s chuťou, pretože smiech je najlepší liek proti stresu.
12. Počúvajte hudbu: zlepši vám náladu, vie upokojiť i dodať chuti do života.
13. Vstaňte ráno o štvrt' hodiny skôr. Získate tak čas začať deň pokojne.
14. Nechajte si pomôcť. Neostýchajte sa poprosiť kolegov, partnera, aby vám pomohli, keď už vám robota prerastá cez hlavu.
15. Pravé divy môže spôsobiť aj dovolenka, rekreačný či liečebný pobyt.

## Heslovitý skráteneý **PROTISTRESOVÝ PROGRAM**

Každý znás má SVOJ recept , ako najlepšie znížiť adrenalín v krvi. Nie vždy však osvedčený recept iných zaberie. Najlepšie je mať zbierku receptov, jednoduchých cvičení, pomocou ktorých sa uvoľníte a môžete ich robiť kdekoľvek sa nachádzate.

1. CHOĎTE VON
2. NADÁVAJTE INAK
3. TLAČIDLO SMIECHU SÚ KÚTIKY ÚST
4. MALÝ PÔST
5. PITEAKO MOSLIMOVIA –PO ZÁPADE SLNKA
6. PRESTÁVKA VPITÍ KÁVY
7. SLNKO JE SLNEČNÝ KÚPEĽ PRE OČI
8. MALÁ SVÄTYŇA ZDLANÍ
9. INVENTÚRA ÚSPECHOV –PÍ SOMNE

- 10.ZARÁMOVANÝ DIPLOM
- 11.OBLÚBENÁ HUDBA
- 12.PORIADOK V PEŇAŽENKE
- 14.DAJTE SPREPITNÉ
- 15.TELEFONUJTE SÚSMEVOM
- 16.SVETLÁ SVIEČOK NA UPOKOJENIE
- 17.ABSOLÚTNA TICHU
- 19.PRESTÁVKA VBEDÁKANÍ
- 20.DÁVAŤ NAMIESTO BRAŤ
- 21.ODPUSTIŤ
- 22.NEPOZERAJTE TELEVÍZIU
- 23.ČARO KVETOV
- 24.POHYB NA ČERSTVOM VZDUCHU
- 25.ŽIADNE OHOVÁRANIE, ANI POČÚVANIE KLEBIET
- 26.UMENIE POČÚVAŤ -60 /40 -ROZPRÁVAŤ, PÝTAŤ SA
- 27.PRIATEĽSTVO

**Niekoľko rád ako sa vysporiadať so stresom:**

- 1.DÔSLEDNE PLÁNUJTE SVOJ ČAS
- 2.AK SI VYBERIETE DOVOLENKU, NAOZAJ ODPOČÍVAJTE
- 3.SMEJTE SA ČASTO A VEĽA
- 4.UVEDOMTE SI KAŽDÝ DEŇ DOBRÉ VECI, KTORÉ SA VÁM STALI ALEBO STE ICH UROBILI
- 5.DÝCHAJTE BRUCHOM, NIE HRUDNÍKOM
- 6.MAJTE NIEČO, ČO VÁS BAVÍ – BUĎ DOMA ALEBO V ZAMESTNANÍ
- 7.ÚLOHY/TLAČIVÁ BERTE DO RUKY PO JEDNOM A UROBTE ICH HNEĎ, POKIAĽ SA TO DÁ
- 8.VKRÍZOVÝCH SITUÁCIÁCH SI DAJTE 10 MINÚT PAUZU - ODÍĎTE NA ČERSTVÝ VZDUCH ALEBO DO INEJ MIESTNOSTI
- 9.JEDZTE HLÁVKOVÝ ŠALÁT. MÁ UPOKOJUJÚCI ÚČINOK
- 10.POČÚVAJTE PRI PRÁCI HUDBU