

SYNDROM VYHOŘENÍ

Výběrová rešerše z Pedagogické bibliografické databáze
Plné texty článků lze objednat v elektronické podobě prostřednictvím
elektronické pedagogické knihovny (e-PK) <http://www.epk.cz/>
nebo v papírové podobě e-mailem na adrese kubelkova@nppk

1.

Je potřeba se stresu bát? : [Is it necessary to fear stress?: balance between healthy and harmful stress] / **balancování mezi zdravým a škodlivým stresem** / Olga Medlíková -- čeština

In: **Grantis** : měsíčník pro neziskový sektor -- ISSN 1213-404X [CZ] -- Roč. 14, č. 1 (2006), s. 17.

Definice stresu. Dva druhy účinku na lidský organismus: eustres (řecké eu - zdravý, podnětný, normální) a dysstres (řecké dys - porušený, podrážděný, špatný). Stres jako vysoce subjektivní faktor. Antistresové strategie. Freeze, fight, flee neboli bojuj nebo uteč. Reakce GAS - obecný či generální adaptační syndrom. Burn-out syndrom - syndrom vyhoření - důsledek dlouhotrvajícího stresu. Prvky, které syndrom vyhoření likvidují.

stres ; psychická zátěž ; syndrom vyhoření ; zvládnání ; terapie ; prevence
ABA012

2.

Několik myšlenek k syndromu učitelského vyhoření / [Several remarks to teacher burnout syndrome] / Alžběta Peutelschmiedová -- čeština

In: **Efeta** - otvor sa : časopis pre postihnutých a ľudí, ktorí im chcu pomáhať -- [SK] -- Roč. 16, č. 1 (2006), s. 22.

Poznámky zkušené pedagožky k často uváděným příčinám rozvoje syndromu vyhoření. Zobecnění vlastních zkušeností, rady začínajícím učitelům, na co se ve své práci připravit a jak se nenechat odradit.

syndrom vyhoření ; přetěžování ; únava ; učitel ; pedagogická zkušenost ; pomoc ; začínající učitel
ABA012

3.

Prevence stresu a syndromu vyhoření / [Prevention of stress and burnout syndrome] / Ludvík Eger -- čeština

In: **Učitelské listy** : Nezávislý měsíčník -- ISSN 1210-7786 [CZ] -- Roč. 14, č. 5 (2006/2007), s. 1-2 přílohy Ředitelské listy.

Ukázka z autorovy publikace *Řízení školy při zavádění školního vzdělávacího programu* vydané nakladatelstvím Fraus v Plzni v roce 2006. Stresory na pracovišti. Výsledky výzkumu učitelských stresorů. Faktory ovlivňující prožívání stresu. Definice syndromu vyhoření. Na článek navazují praktické postupy zvládání stresu autorky Ivany Šnýdrové.

řízení školy ; školní vzdělávací program ; stres ; zátěž ; zvládání ; učitel ; pracoviště ; syndrom vyhoření ; Řízení školy při zavádění školního vzdělávacího programu
ABA012

4.

Někdy stojí za to hodit všechno za hlavu, říká psycholožka Václava Masáková, s níž jsme mluvili o tom, jak předejít vyčerpání při práci s dětmi / [Sometimes it's good to hang everything, says psychologist Václava Masáková with whom we spoke about how to avoid exhaustion from work with children] / Václava Masáková, [Autor interview] Marie Těthalová -- čeština

In: **Informatorium** : Časopis pro výchovu dětí od 3-8 let v mateřských školách a školních družinách -- ISSN 1210-7506 [CZ] -- Roč. 13, č. 8 (2006), s. 10-11.

Práce s dětmi v předškolním zařízení a její vliv na psychické i fyzické síly učitelek. Prevence předčasného vyčerpání - plánování a rozvržení práce, vytváření dobrých vztahů s dětmi, rodiči i kolegy na pracovišti, vliv pracovního prostředí. Vhodná relaxace. Možnosti řešení problémů a konfliktů

mateřská škola ; učitelka ; stres ; únava ; zátěž ; psychická zátěž ; syndrom vyhoření ; prevence ; relaxace ; interpersonální vztahy
ABA012

5.

Jsem učitel : [I am a teacher: and who is in worse psychic condition?] / a kdo je na tom psychicky hůř? -- čeština

In: **Rodina a škola** -- ISSN 0035-7766 [CZ] -- Roč. 54, č. 1 (2007), s. 20-22.

Tři odborné příspěvky (redakčně krácené a upravené), které vznikly v rámci projektu brněnské Pedagogické fakulty MU *Škola a zdraví 21* a týkají se rizik životního stylu učitelů. Výsledky výzkumu, který byl zaměřen na psychickou pracovní zátěž, stres,

rizikové typy chování a postojů aj. Rizikové faktory práce učitelů. Šikana učitelů. Vyhořelí učitelé.

učitel ; pedagogické povolání ; pracovní podmínky učitelů ; syndrom vyhoření ; stres ; psychická zátěž ; únava ; šikanování ; agresivita ; chování žáka ; výzkum

ABA012

6.

Dobrovolníci versus profesionálové / [Volunteers versus professionals] / Zuzana Havrdová, Oldřich Matoušek, Jiří Tošner, Bohumila Baštecká ; [Redaktor] Pavla Koucká -- čeština

In: **Psychologie dnes** : psychologie, psychoterapie, životní styl -- ISSN 1212-9607 [CZ] -- Roč. 13, č. 2 (2007), s. 34-37.

Diskuse na téma uplatnění dobrovolníků a profesionálů v pomáhajících profesích. Historicky většina pomáhajících profesí vznikla jako dobrovolnická činnost, která byla ve svém vývoji profesionalizována. Motivace dobrovolníků a profesionálů, ohrožení sociálních pracovníků syndromem vyhoření. Nízké společenské ohodnocení dobrovolnické práce, otázka spolehlivosti a odpovědnosti dobrovolníků.

sociální práce ; sociální pracovník ; dobrovolná práce ; syndrom vyhoření ; sociální postavení ; motivace ; dobrovolník ; pomáhající profese

ABA012

7.

Syndrom vyhoření u učitelů žáků s SPU / [Burning-out syndrom among teachers and pupils in special education] / Hana Žáčková -- čeština

In: **Zpravodaj Pedagogicko-psychologické poradenství** -- ISSN 1214-7230 [CZ] -- Roč. 2007, č. 48 (2007), s. 57-59.

Autorka se zabývá předpoklady vzniku syndromu vyhoření u učitelů - speciálních pedagogů, kteří pracují s dětmi se speciální poruchou učení. Šetřením (na menším vzorku) zjistila, že podstatně hůře jsou na tom speciální pedagogové v běžných základních školách než jejich kolegové ve speciálních školách, kde jsou uplatňovány preventivní zásahy proti vzniku syndromu vyhoření. Zátěží jsou nejvíce ohroženi učitelé vyšší věkové kategorie, jinak na zátěž v povolání reagují učitelé muži, jinak ženy.

syndrom vyhoření ; zátěž ; psychická zátěž ; vztah učitel-žák ; porucha učení ; speciální pedagog ; učitel ; základní škola ; speciální škola ; věk ; pohlavní rozdíl ; muž ; žena ; zvládání ; komparace ; průzkum

ABA012

8.

Imunita - schopnost bránit se : [Immunity - the ability to defend oneself: using projective technique] / **použití projektivní techniky** / Mariana Bažantová -- čeština
In: **Arteterapie** -- ISSN 1214-4460 [CZ] -- Roč. 7, č. 14 (2007), s. 23-27.

Použití projektivní techniky v psychoterapii u tří skupin: lidí s psychózou schizofrenního okruhu, lidí s úzkostnými poruchami a lidí duševně zdravé, pracující nebo studující v pomáhajících profesích. Imunita - naučit se zacházet s nemocí a jak předcházet jejímu navrácení (relapsu). Podobnosti a rozdíly u jednotlivých skupin. Projektivní technika může být užitečná i při přecházení syndromu vyhoření.

duševní nemoc ; psychóza ; schizofrenie ; arteterapie ; skupinová psychoterapie ; pomoc ; prevence ; syndrom vyhoření ; pomáhající profese

ABA012

9.

Klíčové kompetence tutora a jejich rozvíjení / [Key competences of a tutor and their development] / Monika Všetulová -- čeština -- Obsahuje bibliografické odkazy: 16

In: **Andragogika** : čtvrtletník pro vzdělávání dospělých -- ISSN 1211-6378 [CZ] -- Roč. 11, č. 2 (2007), s. 6-7.

Tři základní formy on-line výuky v distančním vzdělávání a možnosti jejich kombinování v tzv. blended learning (nebo hybrid learning či mixed learning). Role on-line tutora (tzv. teletutora, telekouče, e-tutora, e-moderátora atd.) v distančním vzdělávání a jeho klíčové kompetence. Vliv vysoké pracovní zátěže tutora na možnost vzniku syndromu vyhoření a jeho prevence. Vzdělávací příležitosti pro tutory.

distanční vzdělávání ; vzdělávání dospělých ; vysokoškolské studium ; tutorský systém ; tutor ; pracovní kvalifikace ; způsobilost ; další vzdělávání ; výuka ; e-learning ; didaktické využití počítače ; psychická zátěž ; syndrom vyhoření ; prevence ; blended learning

ABA012

10.

Pracovním nástrojem učitele je jeho osobnost / [Teacher's personality is his work instrument] / Jiří Černý, [Autor interview] Marie Těthalová -- čeština -- Obsahuje bibliografické odkazy

In: **Informatorium** : Časopis pro výchovu dětí od 3-8 let v mateřských školách a školních družinách -- ISSN 1210-7506 [CZ] -- Roč. 14, č. 7 (2007), s. 8-9.

Rozhovor s psychoterapeutem o problematice vyhoření v profesi učitele. Definice pojmu vyhoření u pracovníků pomáhajících profesí. Příznaky a signály vyhoření. Možnosti nápravy svépomocí (v raném stádiu vyhoření). Odhalování příčin vyhoření, funkce psychologa nebo psychoterapeuta v procesu nápravy a hledání cest k obnově rovnováhy (dobíjení).

učitel ; stres ; přetěžování ; únava ; psychická zátěž ; zvládání ; syndrom vyhoření ; prevence ; náprava ; pomáhající profese

ABA012

11.

Stres ve škole / [Stress in school] / ; [Redaktor] Zdeňka La Sala, Zlata Šťátková, Olga Šedivá -- čeština

In: **Školství** -- ISSN 1210-8316 [CZ] -- Roč. 15, č. 21 (2007), s. 10-14 příl..

Soubor pěti článků na téma stres učitelů, syndrom vyhoření, přepracování a přetěžování učitelů, agresivita žáků i rodičů. Návrhy celorepublikového inspektora bezpečnosti práce jak tuto situaci řešit. Možnosti, jak přetížení a následnému vyhoření a stresu předcházet; porovnání se zahraničím (švédský model); rok bez výuky, ozdravné pobyty. Pracovní podmínky učitelů, Postavení učitele v současné společnosti. Příčiny stresu učitelů. Legislativa vztahující se k ochraně zdraví a bezpečnosti práce učitelů.

stres ; učitel ; syndrom vyhoření ; přetěžování ; agresivita ; žák ; rodiče ; bezpečnost práce ; prevence ; učitelský status ; pracovní podmínky učitelů ; legislativa ; Česká republika ; Švédsko

ABA012

12.

Šílení rodiče, šťastné děti? / [Mad parents, happy children?] / Jiří Závozda -- čeština

In: **Děti a my** : Časopis pro rodiče, učitele a pracovníky pomáhajících profesí -- ISSN 0323-1879 [CZ] -- Roč. 37, č. 6 (2007), s. 40-41.

Přináší sport od nejtělejšího věku dětem více radosti nebo rizik? Kde jsou hranice, aby nebylo ohroženo jejich zdraví? Neúměrné požadavky trenérů, na které ale často tlačí i rodiče. Chtějí své dítě vidět vítězit. Syndrom vyhoření, šrámy na duši dítěte z nenaplněné sportovní ambice. Součástí článku jsou texty Jak vybírat dítěti sport a Kde vám poradí.

rodiče ; sport ; výkonnost ; zátěž ; syndrom vyhoření ; ambice ; postoj rodičů ; dítě

ABA012

13.

Jak může waldorfský učitel obnovovat své síly / [How can waldorf teacher revive his strength] / Miluše Kubíčková -- čeština

In: **Člověk a výchova** : časopis pro pedagogiku Rudolfa Steinera -- [CZ] -- Roč. 2007, č. 4 (2007), s. 4-7.

Konkrétní návod, jak předejít únavě, vyčerpanosti a syndromu vyhoření podle waldorfských ideí. Myšlení, cítění a chtění musejí být vyvážené. Cvičení pro obnovu sil (cvičení písma, dělat něco pozpátku, uvolnění, pomalosti apod.) Dalšími prostředky jsou např. vyvážená strava, správné dýchání, střídání rytmů života.

waldorfská pedagogika ; alternativní škola ; učitel ; únava ; syndrom vyhoření ; cvičení ; výživa ; subjektivní pohoda ; zvládání ; prevence
ABA012

14.

Syndrom vyhoření : [The burn-out syndrom: experience of exhaustion in helping professions, including teachers] / **prožitek vyčerpání u pomáhajících profesí, tedy i u učitele** / Hana Sirotková -- čeština -- Obsahuje bibliografické odkazy: 3

In: **Člověk a výchova** : časopis pro pedagogiku Rudolfa Steinera -- [CZ] -- Roč. 2007, č. 4 (2007), s. 9-10.

Typické příznaky syndromu vyhoření byly popsány již ve 14. století. Německý kazatel Johan Tauler jej nazýval nemocí půli života. Jako jedno z řešení vidí autorka článek filozofii Rudolfa Steinera. Důležitost času sama pro sebe. Sebevýchova znamená lepší pochopení kolegů i žáků.

syndrom vyhoření ; únava ; sebevýchova ; prevence ; terapie ; učitel
ABA012

15.

Syndrom vyhoření / [The burn-out syndrom] / Petr Mílek -- čeština

In: **Člověk a výchova** : časopis pro pedagogiku Rudolfa Steinera -- [CZ] -- Roč. 2007, č. 4 (2007), s. 14-18.

Příznaky syndromu vyhoření. Jak stanovit diagnózu. Jak syndrom vyhoření vzniká. Nemůže vyhořet ten, kdo se nezapálil. Jak syndromu vyhoření předcházet. Důležitost emocionální podpory při prvních příznacích. Několik internetových adres k danému problému.

waldorfská pedagogika ; syndrom vyhoření ; únava ; prevence ; terapie ; pomoc ; vcítění ; diagnóza

ABA012

16.

Kurzy prevence stresu a pracovního vyhoření jsou pro učitele velice přínosné /
[Courses on the prevention of stress and work burnout are for teachers very useful] /

Alena Tučimová -- čeština

In: **Školství** -- ISSN 1210-8316 [CZ] -- Roč. 16, č. 7 (2008), s. 7.

Informace o dvoudenních kurzech pro učitele, které pořádá Centrum dohody v rámci dvouletého projektu spolufinancovaného z Evropského sociálního fondu. Průběh kurzů: setkání v kruhu, hry, soutěže, diskuse o stresu a možnostech pomoci, relaxační aktivity, řešení konfliktních situací.

další vzdělávání učitelů ; vzdělávací projekt ; učitel ; prevence ; syndrom vyhoření ; stres ; pomoc ; řešení konfliktů ; relaxace ; Centrum dohody

ABA012

17.

Projekt EU pomáhá učitelům snižovat stres / [EU project helps teachers to reduce stress] / Centrum dohody -- čeština

In: **Týdeník školství** [Tištěný text] -- ISSN 1210-8316 -- Roč. 16, č. 18 (2008), s. [11].

Představení kurzu Prevence stresu a pracovního vyhoření nabízeného vzdělávací a poradenskou firmou Centrum dohody pedagogickým pracovníkům. Kurz je spolufinancován z Evropského sociálního fondu a fondů MŠMT. Cíl kurzu: posílit psychickou odolnost pedagogů a zlepšit jejich schopnost zvládat náročné situace při práci s dospívající mládeží. Hodnocení kurzu účastníky.

další vzdělávání učitelů ; kurs ; učitel ; prevence ; zvládání ; stres ; syndrom vyhoření ; vztah učitel-žák

18.

Na plné obrátky : [In full power: stress] / **stres** / Aleš Bluma, Petr Němec -- čeština

In: **Ekonom** : týdeník vydavatelství Economia -- ISSN 1210-0714 -- Roč. 52, č. 24 (2008), s. 68-69.

Stres je podle Světové zdravotnické organizace jedno z nejrozšířenějších zdravotních rizik 21. století. Stresové faktory (tzv. stresory) uvádějí organismus do stavu nejvyšší pohotovosti, bystří mysl a zvyšují výkon. Je-li však organismus vystaven stresovým faktorům dlouhodobě, dochází k různým poruchám. Základní metodou k úlevě

organismu je zvolnění tempa. Význam tělesné námahy a udržování sociálních kontaktů mimo pracovní sféru.

stres ; únava ; psychická zátěž ; přetěžování ; zdraví ; pracovní podmínky ; syndrom vyhoření ; výkon

19.

Plnou silou do prázdnoty : [At full speed to emptiness: the burnout syndrome] / syndrom vyhoření / Petr Němec, Aleš Bluma -- čeština

In: **Ekonom** : týdeník vydavatelství Economia -- ISSN 1210-0714 -- Roč. 52, č. 25 (2008), s. 68-69.

Signály nebo důsledky tzv. syndromu vyhoření - člověk, který se s nadšením věnoval své práci, začne pochybovat o jejím smyslu. Dostaví se poruchy spánku, pocit trvalé únavy. Syndrom vyhoření je typický pro povolání spojená s pomocí jiným (lékaři, zdravotní sestry ...). K rizikové skupině patří i manažeři. Léčebná terapie - dostatek spánku, nácvik uvolňovacích technik, větší podíl volného času pro aktivní odpočinek.

syndrom vyhoření ; psychická zátěž ; únava ; stres ; terapie ; spánek ; relaxace

20.

Syndrom vyhoření - rekapituace současného stavu poznání a perspektivy do budoucna / [Burnout syndrome - review of contemporary state of knowledge and prospects for the future] / Vladimír Kebza, Iva Šolcová -- čeština -- Obsahuje bibliografické odkazy: 71

In: **Československá psychologie** : časopis pro psychologickou teorii a praxi -- ISSN 0009-062X -- Roč. 52, č. 4 (2008), s. 351-365.

Autoři mapují vývoj problematiky syndromu vyhoření v posledních deseti letech. Zachycují pozitivní protipóly tohoto syndromu, které vypracovali odborníci v Americe, Evropě a v Izraeli. Zmiňují se i o pojmu vyčerpání životních sil, který se syndromem vyhoření souvisí. Mnoho výzkumů se zabývalo i vztahem tohoto syndromu k různým tělesným funkcím a onemocněním. Nově se do popředí zájmu badatelů dostal vztah syndromu vyhoření k situačním a mezikulturním faktorům.

syndrom vyhoření ; nemoc ; působení ; mezikulturní komunikace

21.

Strašák - syndrom vyhoření / [Nightmare - the burn-out syndrome] / Ivana Hospodářová ; [Autor interview] Radmil Švancar -- čeština

In: **Učitelství noviny** : týdeník pro učitele a přátele školy -- ISSN 0139-5718 -- Roč. 112, č. 26 (2009), s. 7.

Přestože proces vyhoření probíhá u každého učitele jinak, existují zde určité společné znaky. Jde o soubor psychických a fyzických projevů, o vnitřní prožitek stavu vyčerpání. První stadium syndromu vyhoření začíná paradoxně nadšením, později se dostavuje stagnace, frustrace, apatie, strach a stres. Tyto stavy vyvolávají nejčastěji nedobré pracovní a mezilidské vztahy ve škole a učitelovo pracovní přetížení.

učitel ; syndrom vyhoření ; stres ; únava ; pracovní podmínky učitelů ; interpersonální vztahy ; psychická zátěž ; přetěžování ; klima školy ; působení

ABA012

22.

K povaze profesní kariéry učitele / [The nature of teacher's professional career] /

Aleš Sekot -- čeština

In: **Universitas** [Tištěný text] : revue Masarykovy univerzity v Brně -- ISSN 1211-3387 -- Roč. 42, č. 4 (2009), s. 7-13.

Povolání učitele jako proces získávání teoretických a praktických pedagogických zkušeností, osvojování si odborného mistrovství, reakcí na profesní výzvy. Stimulující faktory osobního a profesního růstu. Závislost kvality výuky na identitě a integritě učitele. Význam motivace myšlení a jednání žáka pro pedagogické jednání učitele. Typy osobnosti učitele na základní a středoškolské úrovni vzdělávání. Schopnost flexibility v profesi učitele. Příčiny fluktuace učitelů v současné době. Rizikové faktory urychlující proces vyhoření. Výsledek výzkumu schopnosti učitelů přijímat a realizovat transformační změny ve školství a vlivu klimatu školy na postoje učitelů k inovaci vyučovacích metod; výzkum se uskutečnil na 50 základních školách v Moravskoslezském kraji. Možnosti dalšího vzdělávání učitelů. Instrukce uvádějícího učitele (mentora).

pedagogické povolání ; profesní dráha ; osobní předpoklady ; role učitele ; motivace výkonu ; vztah učitel-žák ; syndrom vyhoření ; pedagogický výzkum ; postoj učitele ; inovace ve vzdělávání ; další vzdělávání učitelů ; uvádějící učitel ; fluktuace

ABA012

23.

Řvu, abych mohla v klidu učit : [I roar to be able to teach: there exist many jokes about teacher hysteria, but sometimes it's the only means to resort to] / **o učitelské hysterii se vyprávějí vtipy, často je však jediným prostředkem, který vyučujícím zbývá** / Radka Kvačková -- čeština

In: **Lidové noviny** : [vydání Praha] : založeny 1893 - obnoveny 1988 -- ISSN 0862-5921 -- Roč. 23, č. 27 (2.II.) (2010), s. 25, 27.

Protože jsou všechny fyzické tresty zakázány, musí učitelé kázeňské problémy s žáky vykomunikovat slovně. Neustálé napětí a akčnost prostředí ve třídách dané

neukázněnými žáky zatěžuje nervovou soustavu učitelů a často vede až k jejich úplnému vyčerpání. Mnoho učitelek pro zvládnutí situace používá zvýšený hlas a křik, který nemá daleko do hysterie. Je to, bohužel, i hysterie, která vybičována do krajnosti má šanci skutečně zastrašit, a tudíž i ukáznit i toho nejtříšnějšího žáka.

žák ; neukázněnost ; učitel ; zvládnutí ; vztah učitel-žák ; autorita ; hysterie ; psychická zátěž ; stres ; syndrom vyhoření ; pedagogické povolání ; zdraví ; působení
ABA012

24.

Nezaměňujte stres za vyhoření : [Don't confuse stress for burnout: work and health] / **práce a zdraví** / Zuzana Panczaková -- čeština

In: **Ekonom** : týdeník vydavatelství Economia -- ISSN 1210-0714 -- Roč. 54, č. 16 (2010), s. 56-[57].

Častější psychické potíže spjaté s děním na pracovišti. Hlavní stresové faktory - vysoké pracovní tempo, monotónnost práce, nedostatek podpory od kolegů, neúčast na rozhodovacích procesech, podceňování pracovních dovedností. Nedostatek odpočinku může způsobit chronický stres, který někdy přechází až do syndromu vyhoření. Stres versus vyhoření - charakteristika obojích příznaků.

stres ; únava ; přetěžování ; syndrom vyhoření ; pracovní podmínky ; psychická zátěž
ABA012

25.

Jak dál? : [How to go on?: personal coach can help teachers] / **učitelům může pomoci osobní kouč** / Silvie Kratochvílová -- čeština -- Obsahuje bibliografické odkazy: 2

In: **Rodina a škola** : časopis pro všechny rodiče a učitele -- ISSN 0035-7766 -- Roč. 57, č. 6 (2010), s. 18-19, 31.

Koučink si klade za cíl rozvíjet motivaci, kreativitu a výkonnost pracovníků. Je koučování reálné i v našich školách? Jaké jsou příležitosti ke koučování ve škole. Správný kouč neřeší jen otázky profesní, ale i východiska z náročných životních situací a krizí. Role učitele jako kouče vůči žákům. Příklady otázek kladených koučem. Co je a co není koučink. Kontakt pro zájemce.

učitel ; syndrom vyhoření ; stres ; spokojenost v povolání ; zvládnutí ; řešení konfliktů ; interpersonální vztahy ; koučování ; psychologie osobnosti ; spolupráce
ABA012

26.

Zdravá sebeúcta roste z překonávání každodenních překážek / [Sound self-esteem grows while overcoming everyday obstacles] / Ludmila Haňková ; [Autor interview] Marie Těthalová -- čeština

In: **Informatorium** : časopis pro výchovu dětí od 3-8 let v mateřských školách a školních družinách -- ISSN 1210-7506 -- Roč. 17, č. 7 (2010), s. 8-11.

Prevence únavy a vyhoření - nastolení zdravé rovnováhy mezi povinnostmi a osobními potřebami. Rozhovor s psychologkou o této problematice. Klíčové faktory - sebeúcta, spokojenost se zaměstnáním, smysluplná a zajímavá práce, dobré mezilidské vztahy (partnerské a přátelské). Faktory ovlivňující pocit spokojenosti - pozitivní emoce. Okolnosti ovlivňující pocit štěstí. Vliv prostředí na vnímání pocitu štěstí. Některé chyby, kterých se lidé dopouštějí při vnímání pozitivních a negativních emocí. Syndrom vyhoření - příznaky, stadia, léčba, prevence.

psychologie ; emoce ; sebepercepce ; stres ; mentální hygiena ; syndrom vyhoření ; prevence ; terapie ; spokojenost

ABA012

27.

Jak předejít vyhoření? : [How to avoid burnout? :: pamper your personal life] / **hýčkejte si osobní život** / Jana Vodáková -- čeština

In: **Rodina a škola** : časopis pro všechny rodiče a učitele -- ISSN 0035-7766 -- Roč. 58, č. 4 (2011), s. 16-17.

Stres v práci pedagoga, jak vzniká a jaká je psychická odolnost člověka. Rizikové faktory a nutnost prevence. Způsoby zvládnání zátěže - dvě základní reakce (obranná a zvládací). Obranné mechanismy představují pasivní vyhýbání se zátěžovým situacím. Copingové strategie - aktivní řešení stresových situací. Syndrom vyhoření a jak mu předcházet. V příloze test: Jak zvládáte stres.

učitel ; psychická zátěž ; stres ; syndrom vyhoření ; prevence ; pracovní podmínky učitelů ; únava ; spokojenost v povolání ; přetěžování ; zvládnání ; test

ABA012

28.

I duše může být nemocná / [The soul, too, can be ill] / Petra Holcnerová ; [Autor interview] Marie Těthalová -- čeština

In: **Informatorium** : časopis pro výchovu dětí od 3-8 let v mateřských školách a školních družinách -- ISSN 1210-7506 -- Roč. 18, č. 4 (2011), s. 20.

Rozhovor na téma duševní zdraví, jeho udržování a rozvíjení. Definice duševního zdraví. Stigmatizace duševně nemocného člověka ve společnosti. Faktory ovlivňující duševní zdraví člověka - čtyři základní oblasti - rodinné vztahy, přátelské vztahy, pracovní seberealizace, tělesná kondice. Stres a jeho působení. Různé typy reakcí na stresové situace. Zdroje psychické nepohody. Záměrné vylučování jedince z kolektivu - ve škole, v zaměstnání apod. Prevence vyčerpání a vyhoření, zejména ve školství.

duševní zdraví ; mentální hygiena ; duševní nemoc ; stres ; syndrom vyhoření ;
prevence ; péče ; odpočinek ; relaxace

ABA012

Rešerši zpracovala: Mgr. Ludmila Kubelková 11. 1. 2012