

# **Syndrom vyhoření a jeho prevence**

# Burnout (syndrom vyhoření)

- „... je konečným stadiem procesu, při němž lidé, kteří se hluboce emocionálně něčím zabývají, ztrácejí své původní nadšení (svůj entusiasmus) a svou motivaci (své vlastní hnací síly).“ (Freudenberger, 1974)
- „... je stav fyzického, emocionálního a mentálního vyčerpání, nejčastěji způsobený velkým očekáváním a chronickými situačními stresy.“ (Pines, Aronson, 1980)
- „ztráta profesionálního zájmu nebo osobního zaujetí spojená nejčastěji se ztrátou činnosti, pocitu zklamání a hořkosti.“ (Hartl, 2004)

# Příznaky vyhoření

- **Emocionální vyčerpání:**

pocity sklíčenosti, nedůvěry, bezmoci, viny, zoufalství, beznaděje, nedocenění, sebelítost, netrpělivost, podrážděnost a náladovost, ztráta chuti k životu, síly a motivace

- **Kognitivní vyčerpání:**

nedostatek energie ke zvládnání stresových situací, snížení pracovního výkonu, oslabení kognitivních funkcí, snížení sebedůvěry, ztráta zájmu o profesní témata, ztráta smyslu

- **Celková fyzická únava** a psychosomatické potíže.

- **Depersonalizace, dehumanizace:**

zahořklost a odstup od sebe sama i od druhých lidí  
cynismus, bez náležité úcty a respektu k osobnosti druhých

# Fáze syndromu vyhoření

## **Zvýšená angažovanost, nadšení:**

práce navíc, „nepostradatelnost“, potlačení vlastních potřeb i neúspěchů

## **Stagnace:**

první zklamání, potřeba komfortu, volného času i přátel, redukce života pouze na práci, profesionální požadavky začínají obtěžovat

## **Frustrace:**

přecitlivělost na neúspěch, pocit bezmocnosti, nekompetentnosti, nedostatku uznání, přesycenosti, psychosomatické příznaky

## **Apatie:**

nepřátelský vztah k žákům, deziluze, zoufalství, rezignace a lhostejnost

## **Vyhoření:**

úplné psychofyzické vyčerpání organismu, je nutná intervence zvenčí (Hennig, Keller, 1996)

# Diagnostika

- Pozorování, rozhovor
- Dotazníky:
  - Orientační dotazník (Hawkins et al., 1990)
  - Dotazník BM (Burnout Measure) (Pines, Aronson, 1980)
  - MBI metoda (Maslach Burnout Inventory) (Maslach, Jackson, 1981).
  - Hennig - Kellerův screeningový Dotazník vyhoření (Hennig, Keller, 1996)

# Příčiny syndromu vyhoření

- **Chronický pracovní stres** - nerovnováha mezi požadavky na jedince kladenými a zdroji, které má k dispozici
- **Nereálné cíle a očekávání**  
(naplnění smyslu, společenského uznání, vděčnosti versus deziluze, pocit marnosti)
- **Rizikové faktory:**
  - Ve vnějším prostředí (chronický stres, pracovní nároky, sociální vztahy, mobbing, absence kreativity, kompetencí, perspektivy, nedocenění, marnost práce)
  - V osobnosti jedince (nereálné cíle, ztráta smyslu, vulnerabilita, osobnost A, externí kontrola, senzitivita, úzkostnost, negativní afektivita, přílišná empatie, nízká asertivita)

# Prevence

- Ubrat na straně stresorů či přidat na straně salutorů?
  - Na úrovni organizace (podpora vedení, pracovní podmínky, organizace dne, ocenění, kompetence)
  - V sociální rovině (redukce konfliktů, zdroje sociální opory, supervize)

# Prevence v osobnostní rovině

- profesionální připravenost
- myšlenkové vzorce, postoje,
- sebeúcta,
- asertivita,
- životní styl, time management, coping,
- relaxace