

Syndrom vyhoření

Příčiny syndromu vyhoření jako vodítka pro nápravu

PŘIPRAVILA: SOŇA PLHÁKOVÁ

PRAHA, 1. ČERVNA 2022 - KONFERENCE

Definice „syndromu vyhoření“ – původní východiska

- ▶ Termín „vyhoření“ pro psychický stav poprvé popsal americký klinický psycholog **Herbert Freudenberger** v roce 1974 a hodnotí tento jev na pozadí osobních rysů v životě jednotlivců. Z tohoto úhlu je vyhoření **vnitřní duševní reakcí**.
 - ▶ Příklad. Typický představitel pracovníka ohroženého vyhořením je člověk citlivý, vnitřně osamělý, který je připraven vždy pomoci, toužící po uznání, proto velmi angažovaný a obětavý, který se plně **identifikuje se svou prací a hledá v ní seberealizaci** a postupně vede k psychickému zmatení.
- ▶ Pro sociální psychologii, zastoupenou především **Christinou Maslachovou** (1982) – autorkou čtyřfázového modelu vyhoření, je vyhoření důsledkem **působení vnějších vlivů**, hlavně práce a pracovního prostředí.
 - ▶ Příklad. Typický pracovník má profesi, která je spojena se **silnou citovou zátěží** a syndrom vyhoření je pak zvláštní forma stresu. Vyhoření je pak nepřetržitý, systematický proces ochabování, narůstajícího cynismu a ztráty angažovanosti vůči klientům.

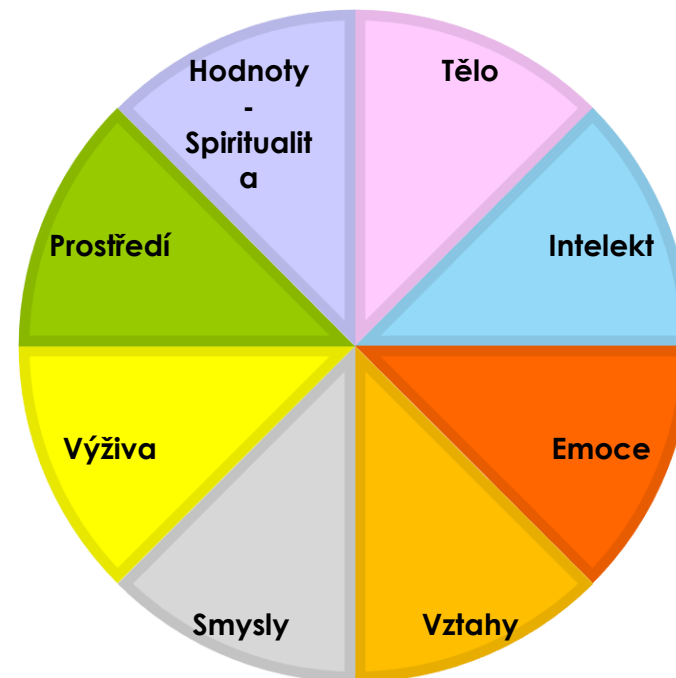
Definice „syndromu vyhoření“ – novější východiska

- ▶ **Pinesová a Aronson (1988)** předložili multidimenzionální definici syndromu vyhoření, v níž je vyhoření stavem tělesného, emocionálního a mentálního vyčerpání, způsobeného dlouhou angažovaností v emocionálně náročných situacích.
 - ▶ Př. Pinesová a kol. zjistili, že **začátečníci** jsou obzvláště zranitelní, protože jsou **plni nadšení a obětavosti a mají velké ideály**. Pokud se jim jejich přání pomáhat kvůli pracovním podmínkám nebo chování klientů **nesplní**, jsou vnitřně napjati a domnívají se, že za své ztroskotání jsou osobně odpovědní a považují se za viníky.
- ▶ **Lazarus (1991)** se zabývá syndrom vyhoření **z pohledu zachování zdrojů** a uvádí, že vyhoření vzniká na základě jedné z těchto 3 podmínek:
 - ▶ Zdroje jsou **v ohrožení**
 - ▶ Zdroje **se ztrácejí** (např. nezaměstnanost)
 - ▶ Zdroje **jsou nedostatečné** pro dané úkoly či nepřinášejí žádoucí výsledky

Definice „syndromu vyhoření“ – z pohledu zdrojů podle V. Satirové

- **Virginie Satirová** (1988) definovala pro člověka 8 univerzálních zdrojů, se kterými vede člověk vnitřní dialog. Syndrom vyhoření je pak **narušení této schopnosti vnitřního dialogu** (Mirriam Priess, 2015).

1. Fyzické tělo
2. Výživa
3. Emocionalita
4. Senzualita (smysly)
5. Prostředí
6. Vztahy
7. Intelekt
8. Spiritualita



„Syndrom vyhoření“ – z pohledu zdrojů podle V. Satirové

1. **Fyzické tělo** - Jaký vztah máte ke svému tělu? Do této oblasti patří fyzická kondice, spánek, činnosti podporující zdraví, reakce na nemoc, chronické bolesti, fyzická relaxace, vývoj vztahu k tělu s věkem.
2. **Výživa** - Jak jsem na tom se vztahem výživě? Co jíte? Co pijete? Máte dost času na jídlo? V jakém prostoru nejčastěji jíte své jídlo? Čím ještě své tělo vyživujete?
3. **Prostředí** – V jakém prostředí žijete a v jakém pracujete? Co je pro Vás v prostředí důležité? Barva, teplota, vzduch, čistota, okna, prostor, estetické uspořádání, zeleň? Co ergonomie a vybavení technikou na pracovišti?
4. **Senzualita** – Který ze svých smyslů preferujete? Zrak, sluch, čich, chuť, hmat? Máte nějaké dovednosti vázané na smysly? Co v pracovním prostředí pomáhá a co ruší/dráždí Vaše smysly (jaké hluky, pachy, nevhodné osvětlení)?

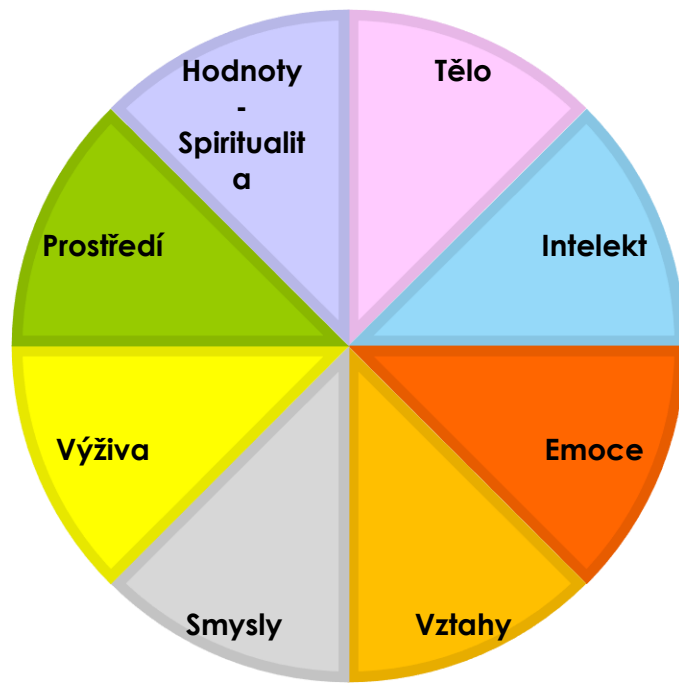


„Syndrom vyhoření“ – z pohledu zdrojů podle V. Satirové

- 5. Emocionalita** - Jaké emoce ve Vás převládají ve vztahu k sobě, ke kolegům, ke čtenářům? Je to radost, překvapení, smutek, strach, vztek, znechucení nebo jiné? Umíte je ventilovat? Dostává se Vám ocenění /zpětné vazby v práci? Umíte Vy někoho ocenit, případně poskytnout strukturovanou zpětnou vazbu?
- 6. Vztahy** - Jak jsem na tom se vztahem k druhým lidem? Kdo jsou lidé, se kterými žijete, pracujete? Cítíte se dobře mezi kolegy? Mám dobré vztahy s nadřízeným?
- 7. Intelekt** - Jaký vztah máte ke svému myšlení, ke schopnosti organizovat, používat logiku, ke kreativě? Můžete si většinu svých pracovních aktivit organizovat sami podle svých potřeb? Máte možnost se vzdělávat? Zvládáte nápor nových informací/technologií?
- 8. Spiritualita/Hodnoty** - Jak jste na tom se vztahem k „životní energii“, případně k víře? O jaké hodnoty se v životě můžete opřít? Děláte věci, které Vám dávají smysl? Má Vaše profese perspektivu? Chováte se ekologicky?



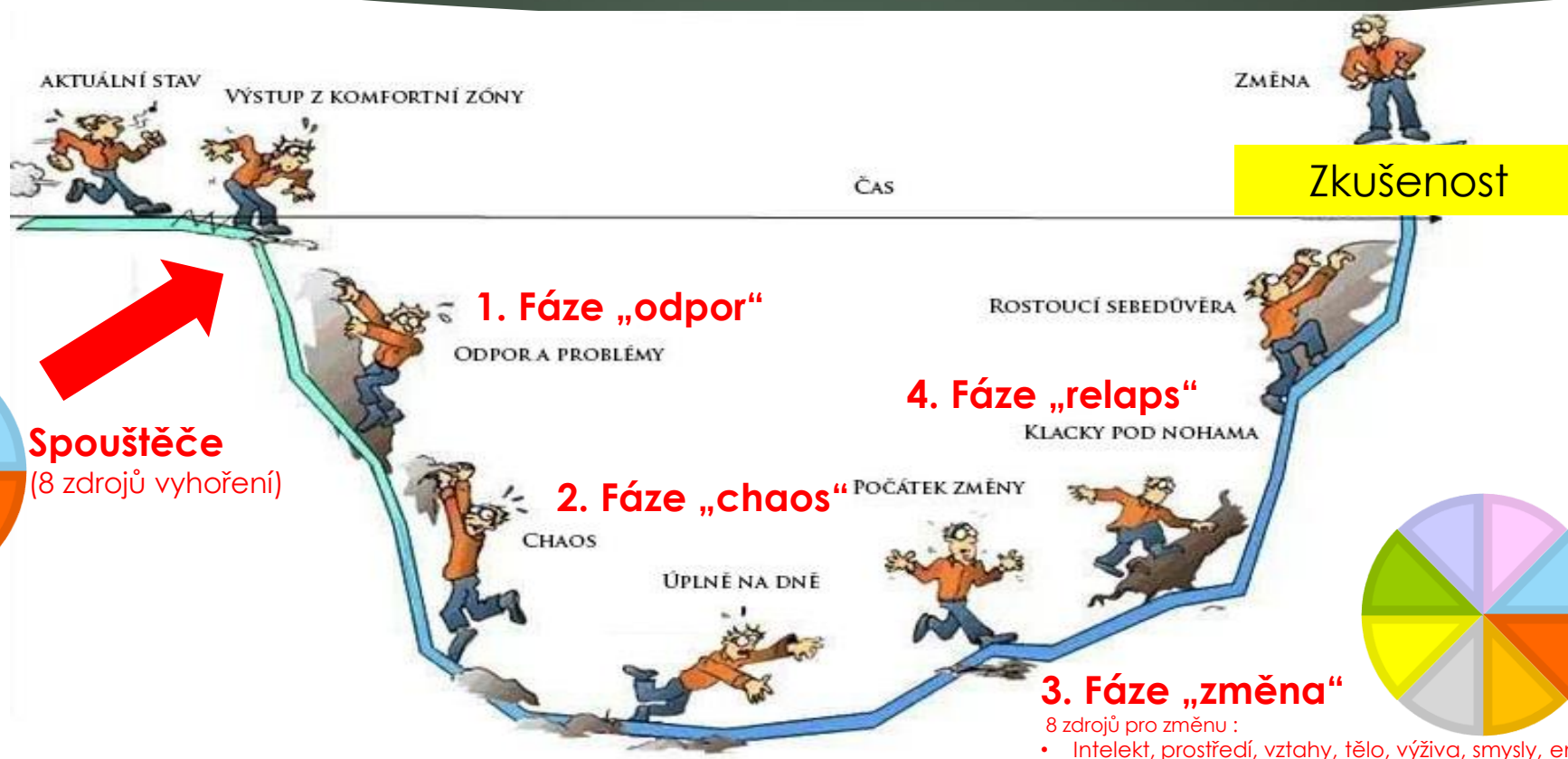
Kolo rovnováhy



Reflexe ke cvičení – Zkuste se zamyslet nad následujícími otázkami:

- ▶ Jaké oblasti jsou „naplněné“ – jsou Vašimi zdroji? Jak Vám tyto oblasti pomáhají v práci?
- ▶ Jaké oblasti jsou Vašimi „výzvami“? Jak Vás tyto oblasti ohrožují v práci?
- ▶ Které oblasti spolu více souvisí, vzájemně se ovlivňují?
- ▶ Jakou změnu potřebujete udělat, abyste se v práci cítili lépe a byli chráněni před „vyhořením“?
- ▶ Určete si priority – kterou oblast budete řešit jako první, definujte si konkrétní (SMART) cíl pro nejbližší období.

Zvládání změn – jako procházka „údolím zoufalství“



Zadání: Pokuste se ve svém životě/práci najít nějakou složitou situaci, kterou jste zvládli. Dokážete v jejím průběhu najít jednotlivé fáze, které vedly ke změně? Vzpomeňte si, díky čemu jste to minule zvládli. Jaké znalosti, dovednosti, zkušenosti, talenty Vám pomohly dostat se z „údolí zoufalství“?

Stres, vyhoření, psychická zátěž - výzkum

- ▶ Šetření online v knihovnách 1. 8. 2019 – 30. 9. 2019
- ▶ Dotazník: 8 oblastí mapující různé aspekty syndromu vyhoření - Fyzické tělo, Výživa, Emocionalita, Senzualita (smysly), Prostředí, Vztahy, Intelekt a Spiritualita.
 - ▶ V každé oblasti 6 otázek. Celkem tedy 48 otázek + možnost komentáře.
 - ▶ Odpovědi ve 4 variantách: Ano/spíše ano/spíše ne/ne.
- ▶ 1252 respondentů
- ▶ 90% žen, 10% mužů
- ▶ 51% vysokoškoláků, 42% středoškoláků
- ▶ 59% respondentů ve věku 41-60 let

Souhrnné
výsledky výzkumu
„Syndromu
vyhoření“



Knihovníci nám „doutnají“ ...

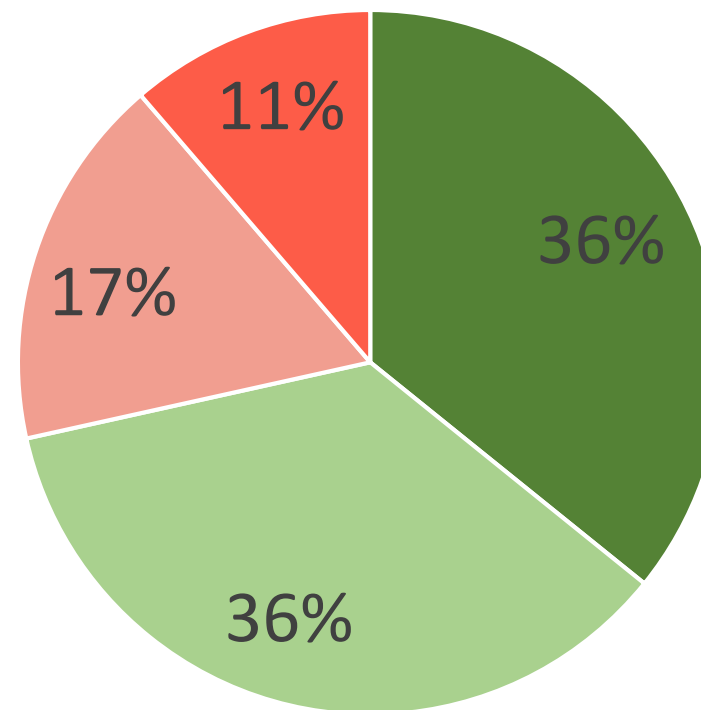
Vyhodnocení syndromu vyhoření
za všechny oblasti

- Pozitivní
- Spíše pozitivní

■ Spíše negativní

■ Negativní

28 %



Jak jste na tom Vy?

<https://www.skipcr.cz/projekty/spolecnym-postupem-socialnich-partneru-k-reseni-klicovych-temat-v-odvetvich>



Vyhodnocení syndromu vyhoření za jednotlivé oblasti

**Zdroje
pro knihovníky**

**Potřebují
posílit**

Spiritualita/Hodnoty

Vztahy na pracovišti

Intelekt

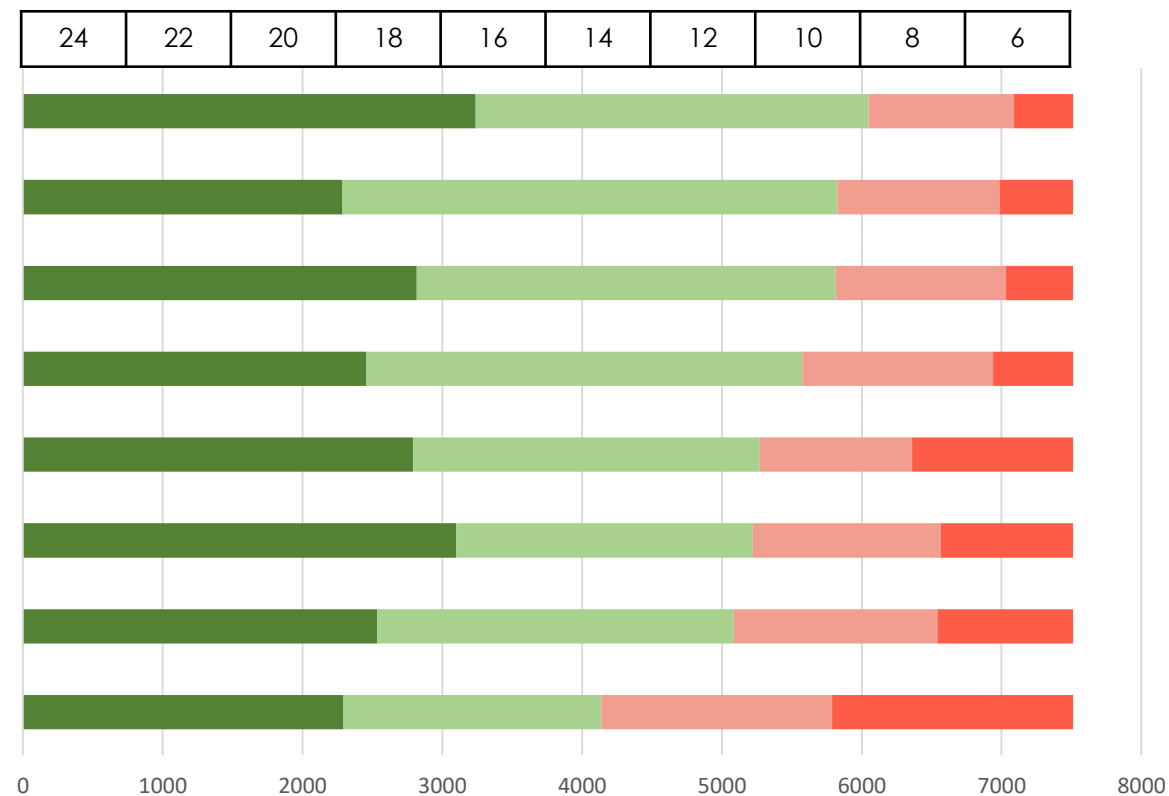
Emocionalita

Výživa

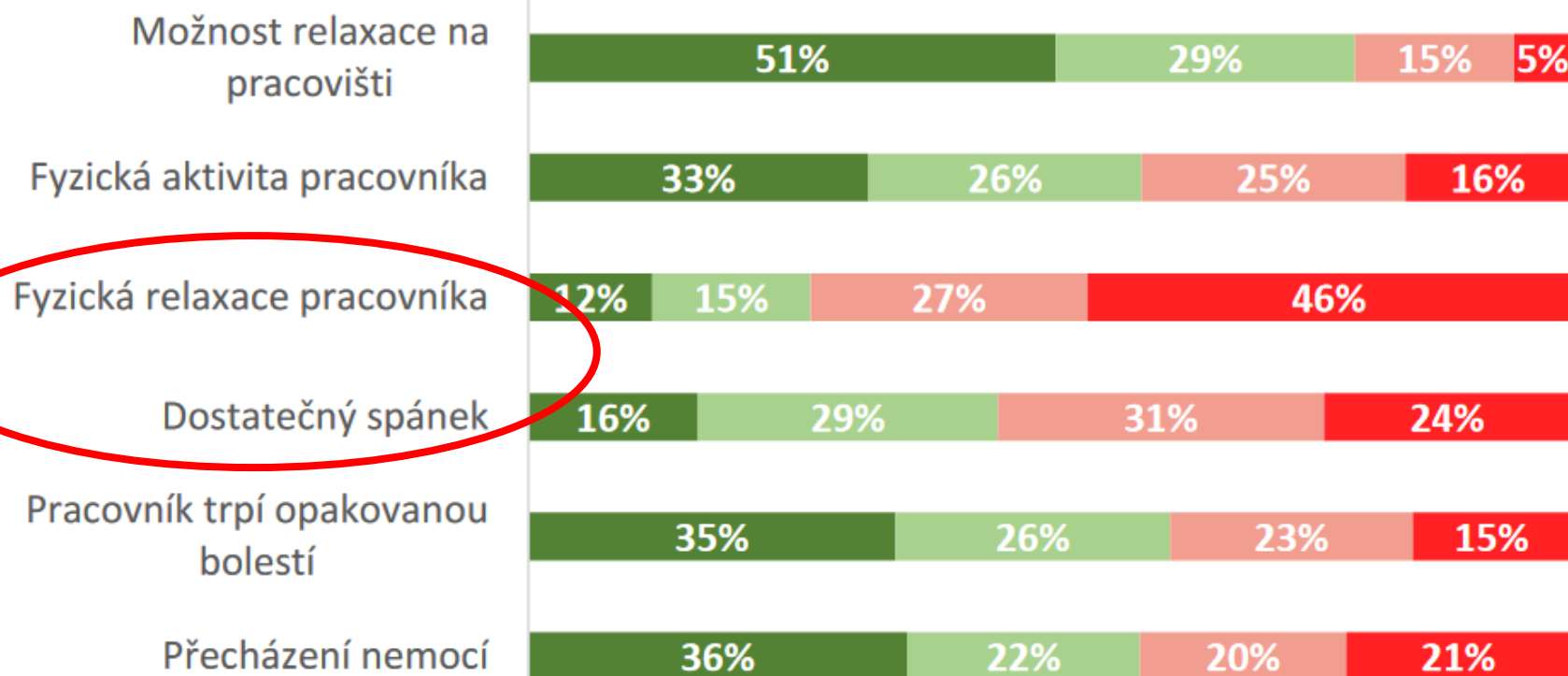
Senzualita/smysly

Prostředí

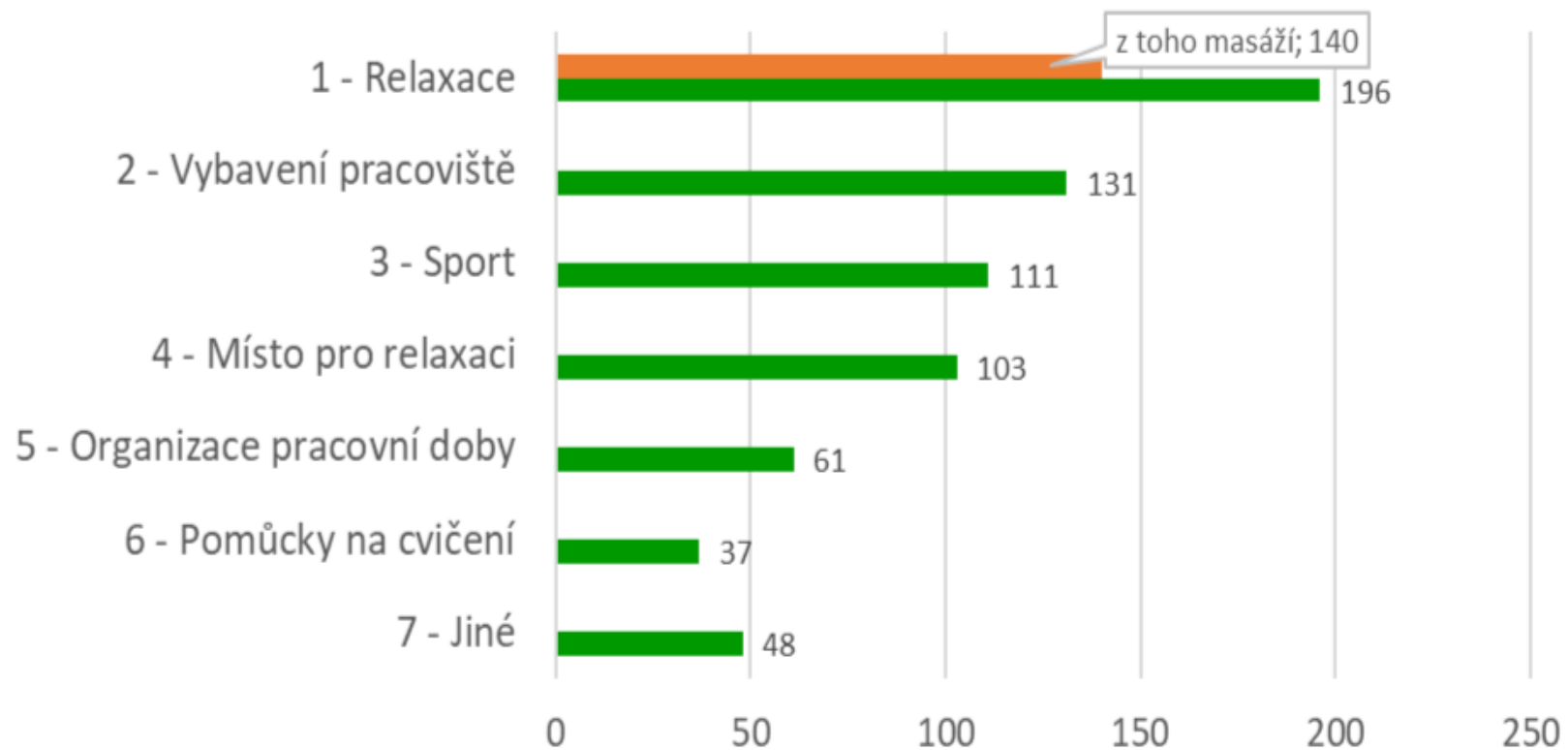
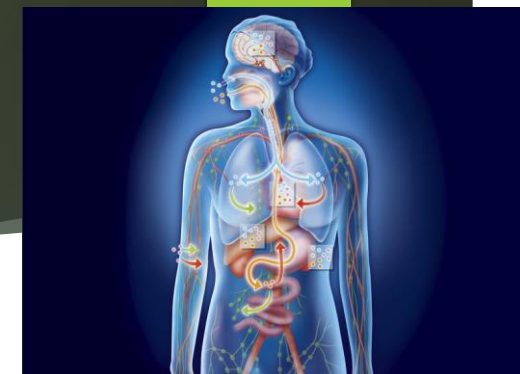
Fyzické tělo



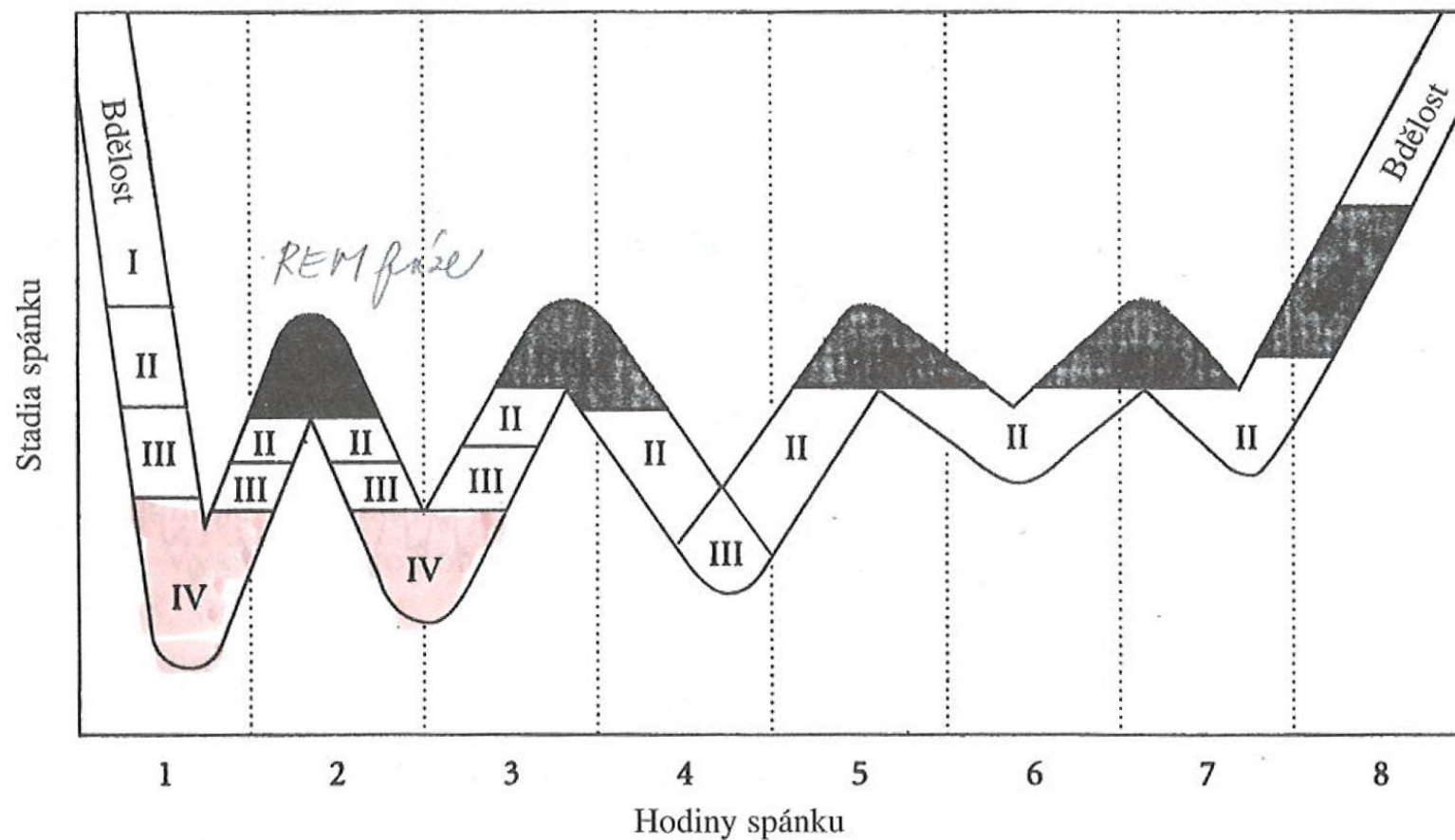
Fyzické tělo



Fyzické tělo – analýza komentářů



Průběh spánku



Výživa



17

Dodržování pravidelného režimu stravování

34%

48%

15% 4%

Možnost nerušené obědové pauzy

39%

42%

14% 4%

Dodržování zásad zdravého stravování

14%

54%

27% 4%

Možnost stravování mimo pracoviště

69%

13%

9% 9%

Dodržování pitného režimu

51%

34%

13% 2%

Zaměstnavatel přispívá na pitný režim

15%

7%

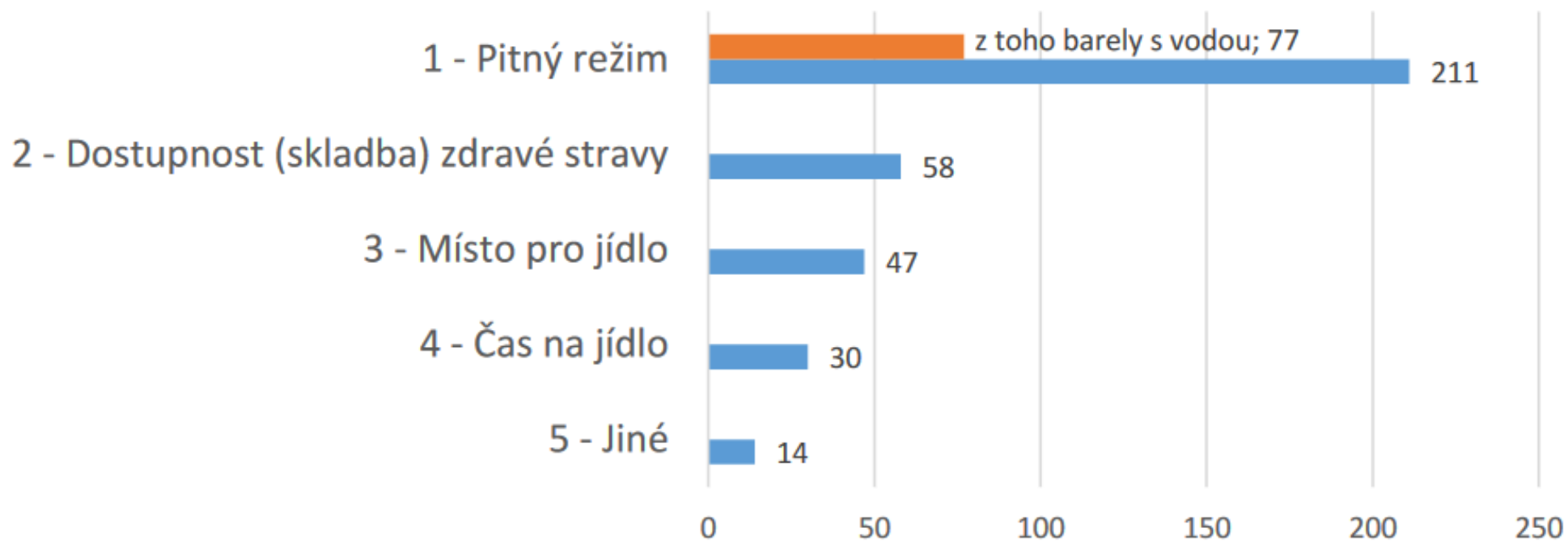
9%

69%

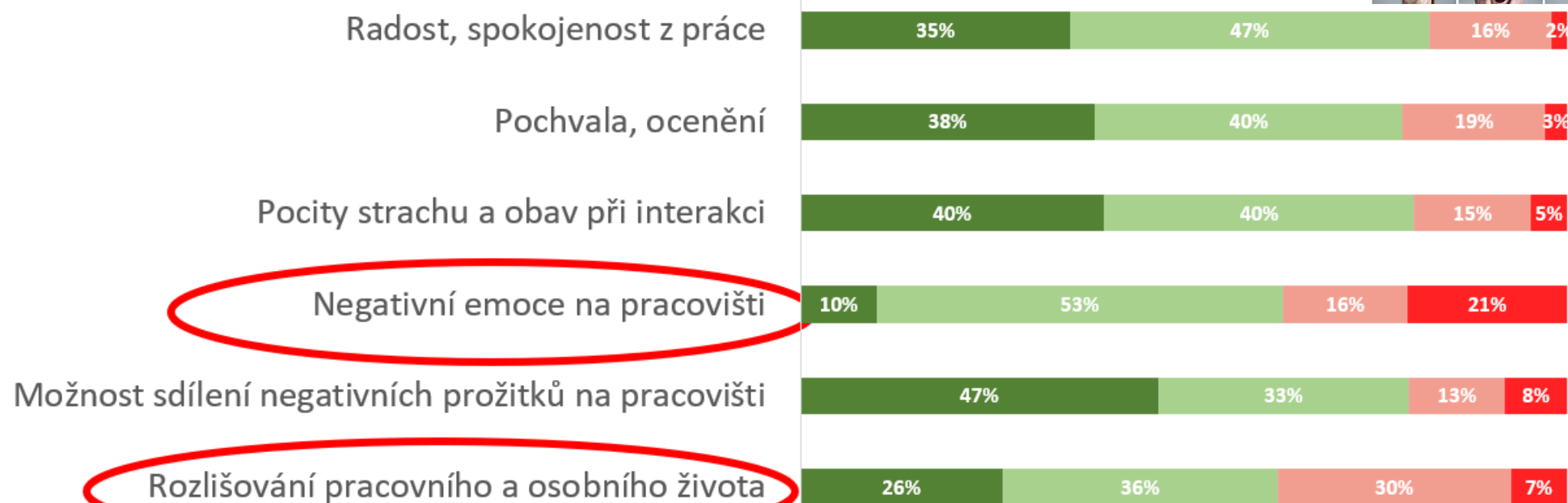
Výživa – analýza komentářů



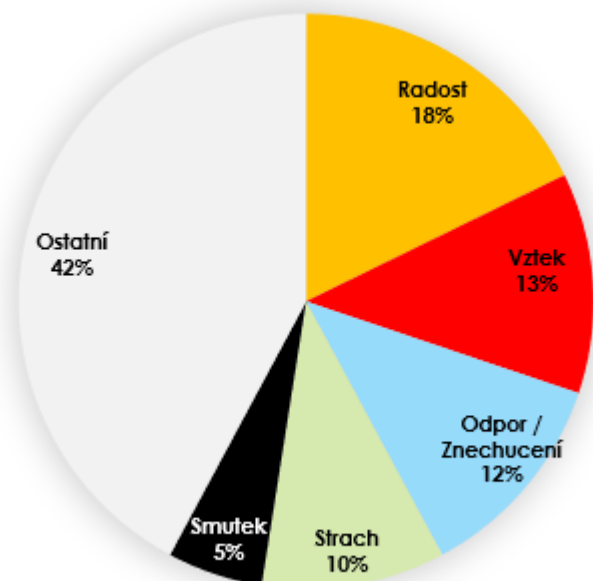
18



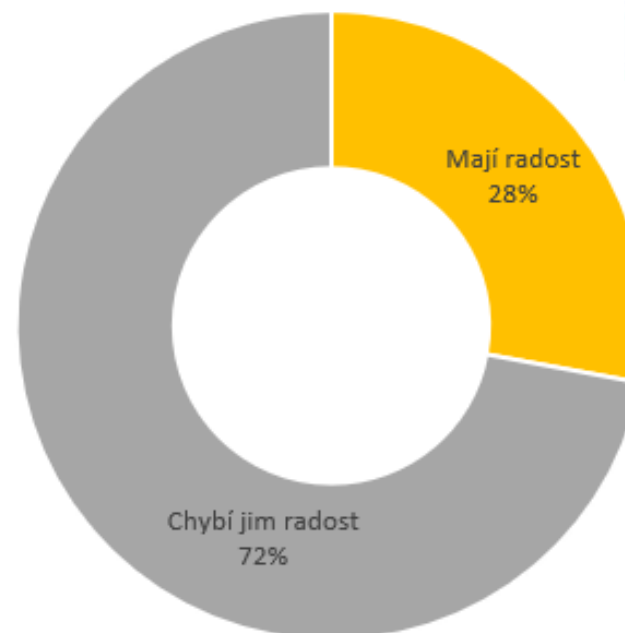
Emocionalita



Emocionalita – analýza komentářů



Podkategorie radost



Emocionalita - Antistresové patero



1. **Pozitivní vizualizace** ... Představujte si, jak odcházíte ze schůzky s nadřízeným, po rozhovoru s nepříjemným klientem, ze zkoušky, z nové lekce a ... „Dopadlo to dobře.“ Nepředstavuji si, jak to bude probíhat, ale až dobrý výsledek.
2. Techniku doplňte o tzv. **katastrofický scénář** – co nejhoršího se může stát a co mohu pak udělat (komu zavolám, kam půjdu, jak se postarám o svého „živočicha“?)
3. Vyzkoušejte si jednoduchou **techniku pro uvolnění „šavasana“** (mrtvola) – aby mohlo dojít k uvolnění napjatých svalů pomáhá stáhnout vědomě svaly na chvíli na maximum a pak uvolnit. Vyzkoušejte si jednoduchou **techniku pro uvolnění „spící vozka“** nebo techniku „třesení“, z jógy všechny obrácené polohy nebo polohy pro roztážení hrudníku např. ryba. Pro nácvik **uvolnění** zkuste Jacobsonovu relaxaci a nebo Autogenní trénink.



4. Vyzkoušejte si **dýchání „na jedničku“**. Vědomě dýchejte břichem a ne hrudníkem.

nádech= 1 doba

výdech
= 3 doby



Emocionalita - Antistresové patero

5. Cvičení 531 aneb zaměření pozornosti :

Tato technika slouží k „zaměstnání“ hlavy před důležitou poradou, zkouškou, pracovním pohovorem, kdy nám jinak hlava vyrobí poplachovou reakci a my se budeme snažit zastavit naše „černé“ myšlenky.



5 – Najděte očima ve svém okolí 5 krásných věcí a chvíli na nich spočítejte zrakem a v duchu si tu věc popisujte (např. zajímavý mrak, lom světla ve skle, zajímavá sukně kolegyně, kombinace barev na zdech, obraz na zdi, vzorek koberce, či způsob položení kachliček ...).



3 – Zkuste se zaposlouchat do zvuků přicházející z Vašeho okolí a pokuste se rozlišit tři zvuky (např. projíždějící auto, zpívající pták, bublající voda ve varné konvici...).



1 - Nadechněte se a zkuste vnímat jednu vůni ze svého okolí (vůně vašeho oblečení nebo oblíbeného parfému).



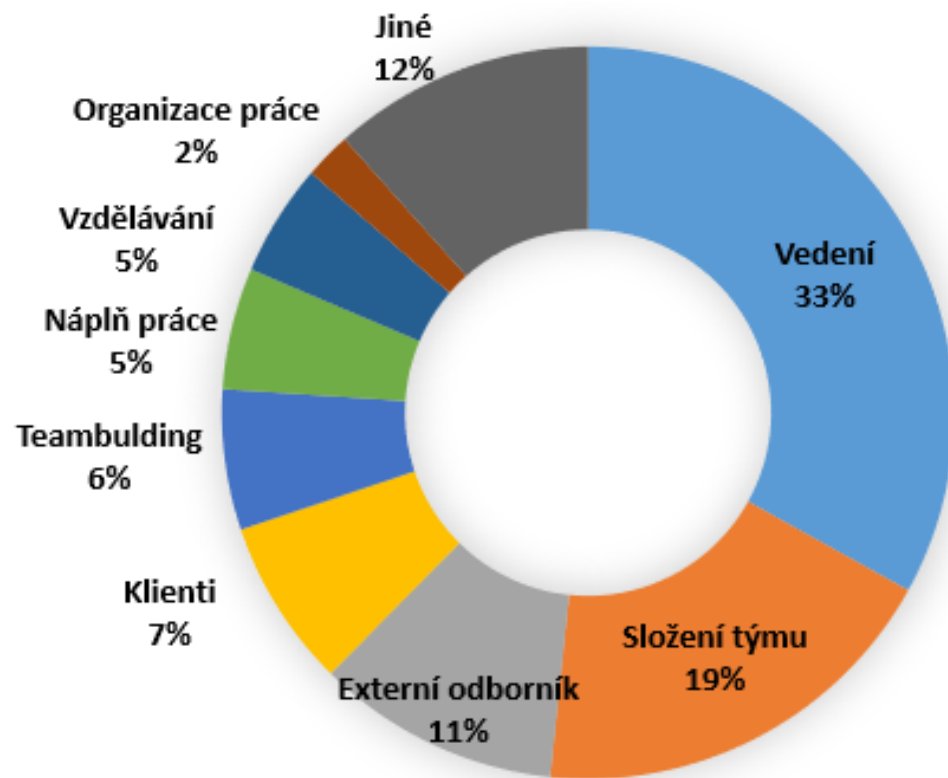
1 - Natočte si sklenici vody a pomalu soustředěně pijte. Soustředte se na pocity, které máte, když Vám voda stéká hrdlem nebo vnímejte chuť nějakého jídla (kousek čokolády).



1 - Dotkněte se jednoho zajímavého materiálu a vnímejte jeho drsnost/jemnost/strukturu.

Emocionalita – analýza komentářů II.

Náměty na změnu



Senzualita (smysly) – analýza jednotlivých otázek



Dostatek denního světla na pracovišti



Možnost být na pracovišti v klidu bez hluků



Možnost dýchat čerstvý vzduch na pracovišti



Možnost pustit si hudbu



Přítomnost zápachu na pracovišti



Senzorická přetíženost na konci prac. týdne



Senzualita (smysly)

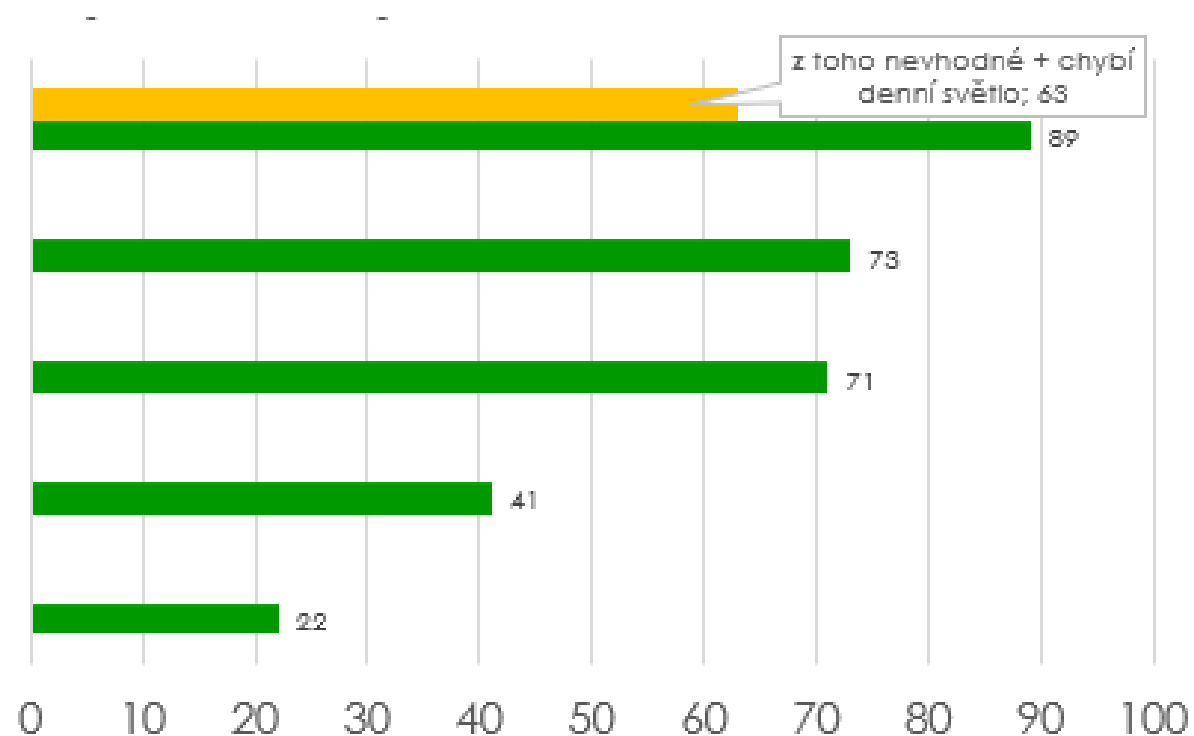
1 - Zrak (Nevhodné osvětlení, chybí denní světlo, únava)

2 - Sluch (Relax, soustředění, únava)

3 - Čich (Větrání, zápach, uživatelé)

4 - Teplota (vysoká, nízká, různé potřeby)

5 - Jiné



Prostředí

26



Možnost ovlivnit pracovní prostředí



Pozitivní vnímání velikosti pracoviště



Možnost přizpůsobení pracovního nábytku



Funkční technické vybavení



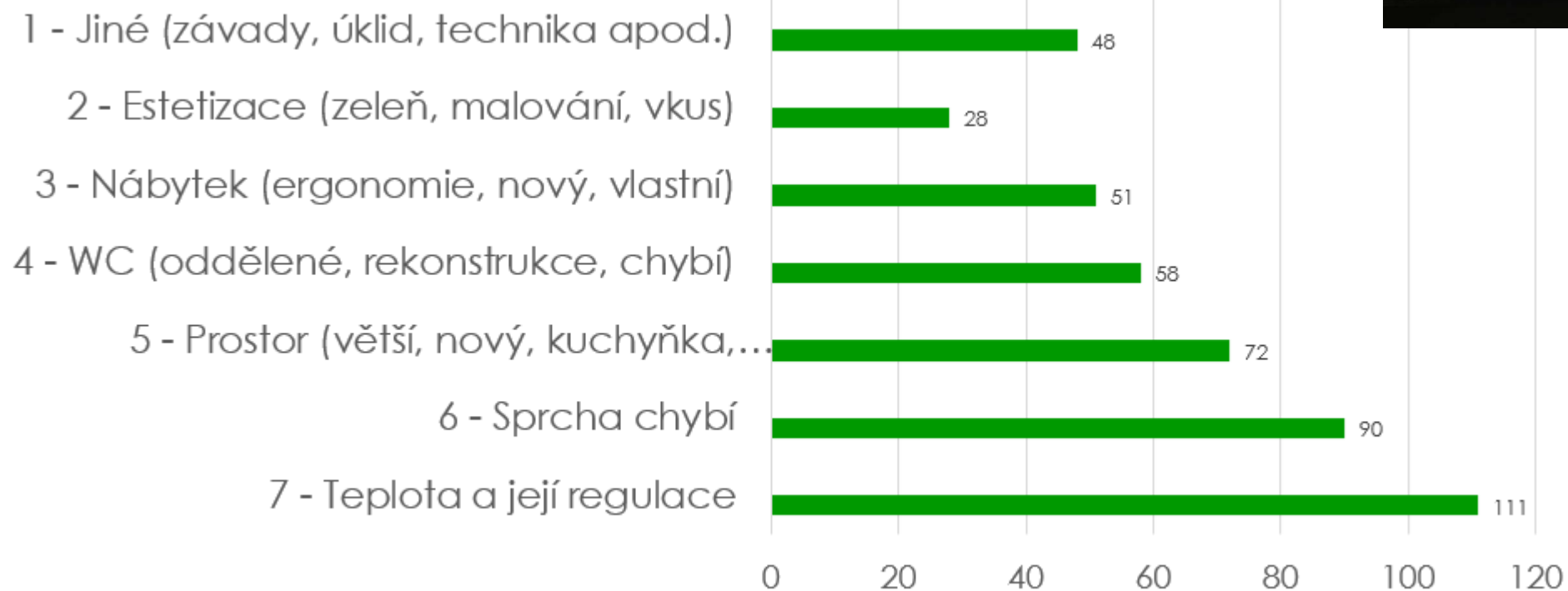
Vyhovující hygienické zázemí



Možnost regulace teploty na pracovišti



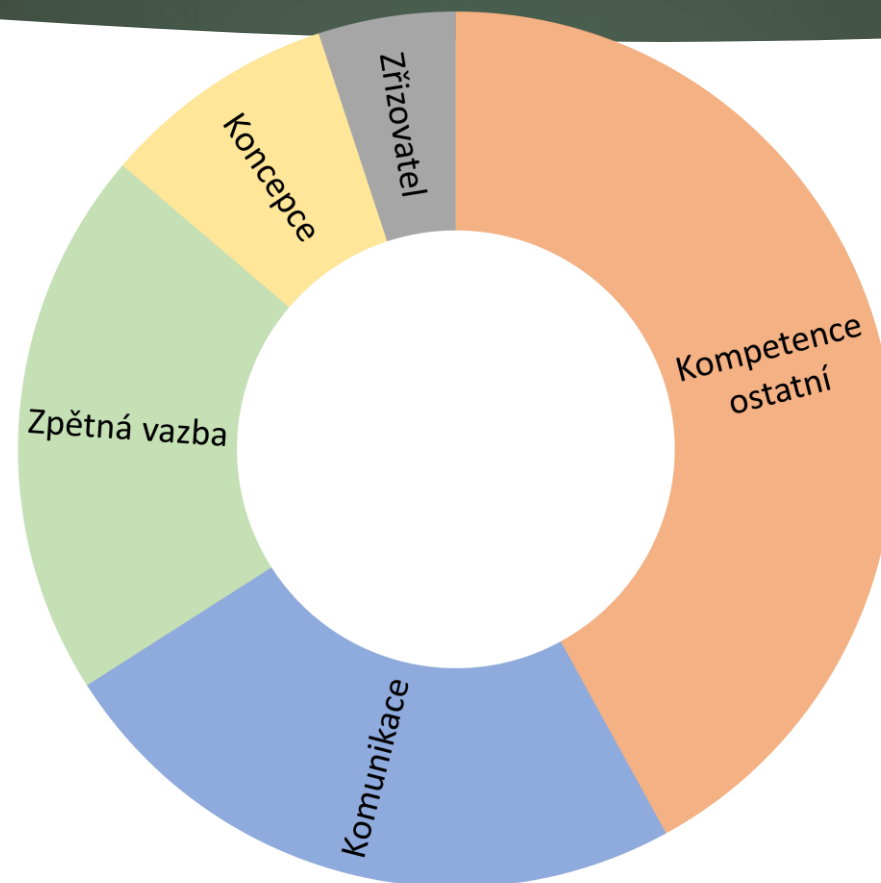
Prostředí – analýza komentářů



Vztahy na pracovišti

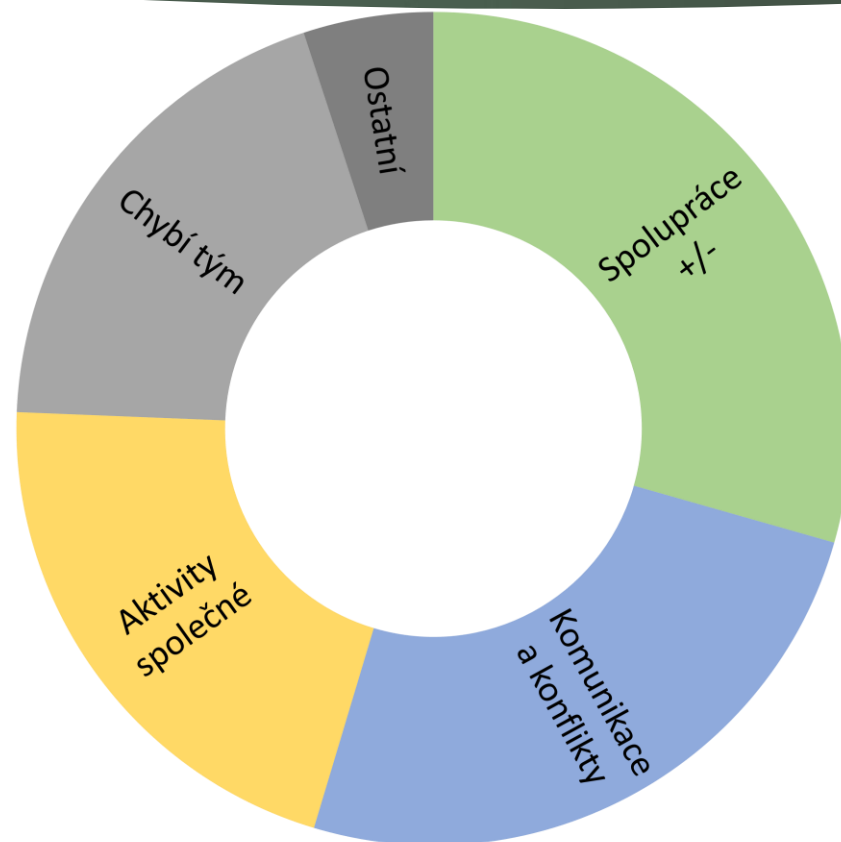


Kvantitativní analýza komentářů z oblasti „Vztahy“ – Nadřazený (138 podnětů)



Personální práce, organizace práce, kontrola, respekt, složení týmu, zaučování nováčků, odbornost x výkon.

Kvantitativní analýza komentářů z oblasti „Vztahy“ – Tým (119 podnětů)

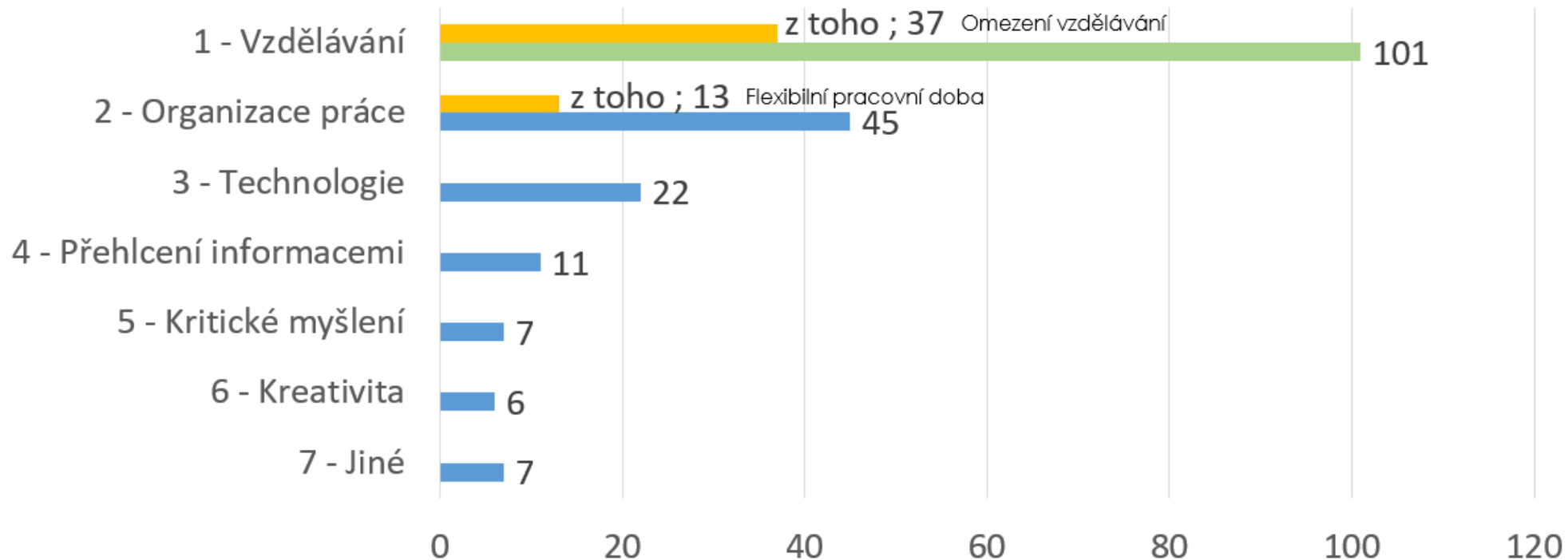


Intelekt

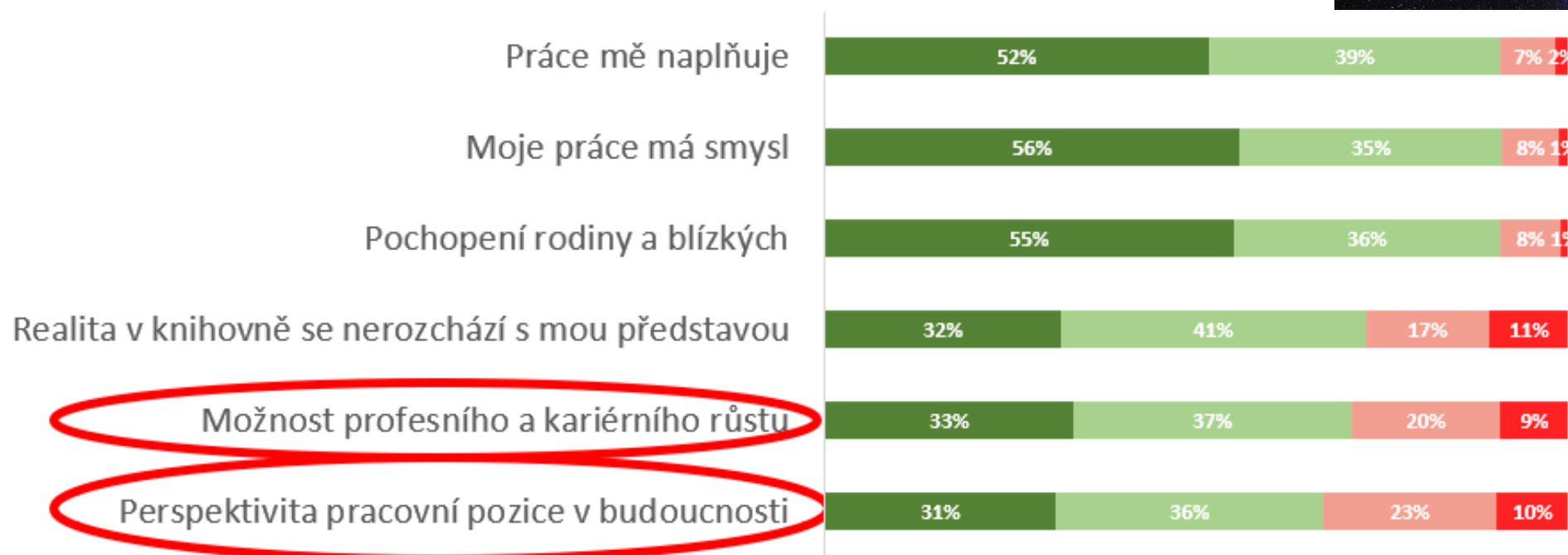
31



Intelekt – analýza komentářů



Spiritualita/hodnoty

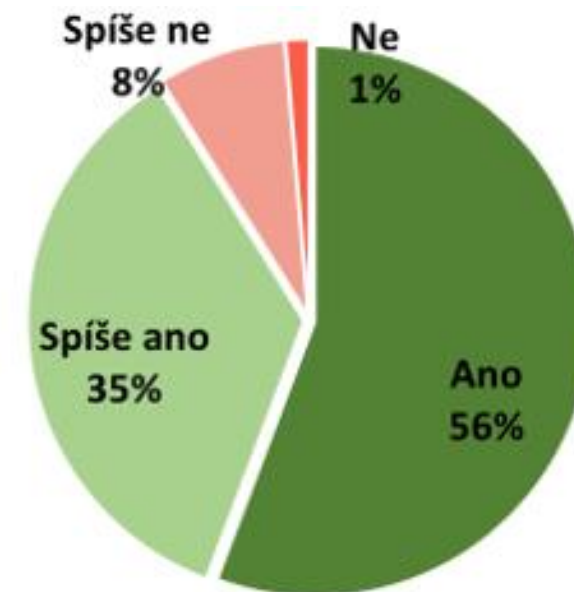


Spiritualita/hodnoty – nejvíce pozitivně hodnocená otázka

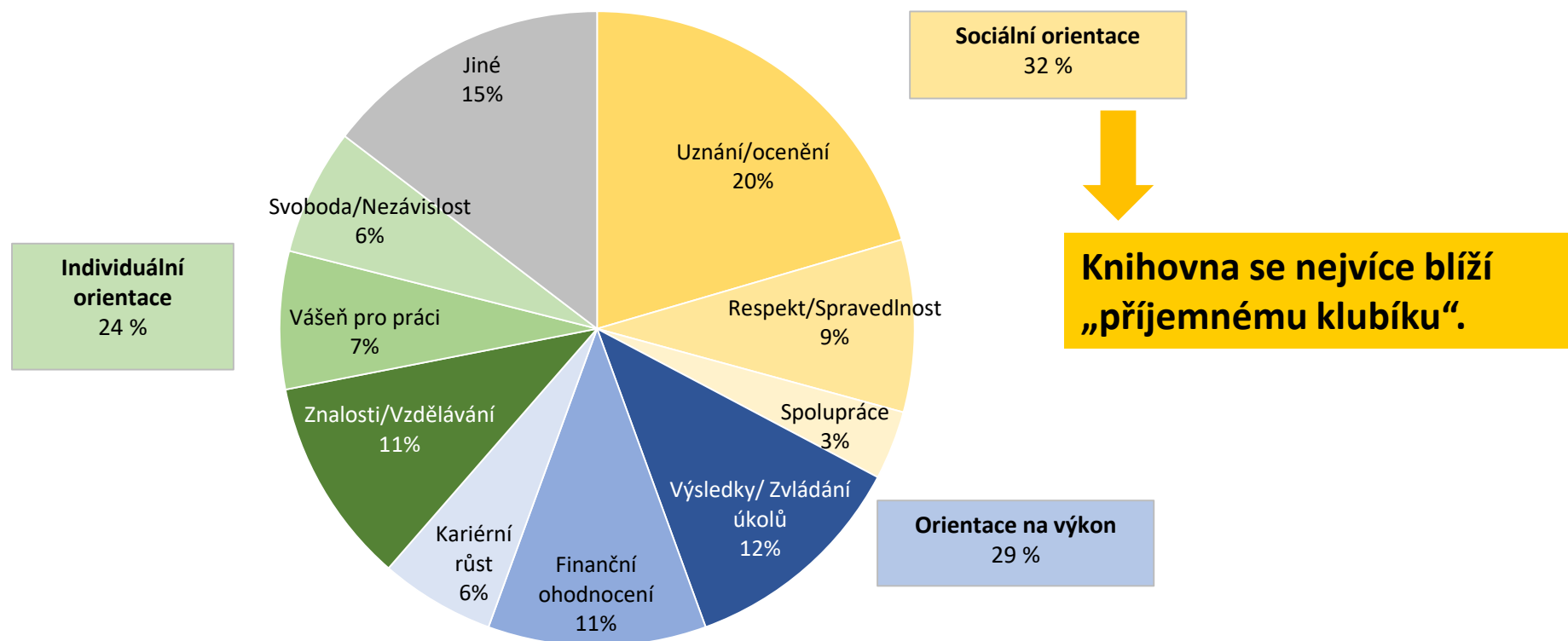


Vnímáte, že Vaše práce má smysl?

- ▶ 1. Dětský knihovník – 63%
 - ▶ 2. Vedoucí – 62%
 - ▶ 3. Knihovník ve službách – 56%
 - ▶ 4. Metodik – 55%
 - ▶ 5. Katalogizátor/akvizitér – 45%
- ▶ 91% respondentů dává práci smysl
 - ▶ Ve věku nad 61 let - 68%
 - ▶ Z malých knihoven do 10 zaměstnanců – 62%
 - ▶ SŠ vzdělání – 60%



Kvantitativní analýza komentářů z oblasti „Spiritualita/hodnoty“ (171 podnětů)



“ Nejlepší prevence před vyhořením, je udržovat svou schopnost vést vnitřní i vnější dialog ... ”

Kontakt:

Mgr. et Ing. Soňa Plháková

Tel.: 724 039 259, e-mail: sona.plhakova@gmail.com

www.centrumssamovka.cz