

Mgr. Mário Schwarz, PhD.

Trnavská univerzita

Filozofická fakulta

15. 5. 2019

Ako horieť a pritom nevyhorieť?

Syndróm vyhorenia v pracovnom kontexte.

Vyhorenie – burn out

- 1975 zaviedol Freudenberger
- Definícia podľa Pinesovej a Aronsona: Stav fyzického, citového a mentálneho vyčerpania, ktorý je spôsobený dlhodobým prebývaním v situáciách, ktoré sú emocionálne mimoriadne náročné. Emocionálna náročnosť je spôsobená spojením veľkého očakávania s chronickými situačnými stresmi.

- Fyzické vyčerpanie: znížená energia, chronická únava, celková slabosť
- Emocionálne vyčerpanie: pocit beznádeje a bezmoci
- Mentálne vyčerpanie: negatívny postoj k sebe a k práci

vyhorenie

- Postihuje najčastejšie ľudí, ktorí vstupujú do zamestnania s veľkou mierou nadšenia a sú vysoko motivovaní. Očakávajú, že im práca dá zmysel života. Je to najmä tam, kde sa jedná skôr o poslanie než o zamestnanie.

Príznaky vyhorenia

- Subjektívne: veľká únava, znížené sebahodnotenie, horšia koncentrácia pozornosti, ľahšie podráždenie, negativizmus, nemá energiu, osobné zaujatie a nadšenie, všetko ho nadmerne zaťažuje.
- Objektívne: znížená výkonnosť,

Najčastejšie postihuje:

- Spočiatku nadšeného človeka
- Kto na seba kladie príliš vysoké požiadavky
- Kto pracuje nad úroveň svojej kapacity
- Kto bol pôvodne najvýkonnejší
- Kto bol najzodpovednejší a najstarostlivejší
- Perfekcionistov
- Workoholikov
- Kto neúspech prežíva ako osobnú porážku
- Kto nedokáže relaxovať
- Kto neustále žije v medziludských konfliktoch

Freudenberger a North definujú:

- Vyhorenie je končené štádium procesu, kedy sa ľudia hlboko niečím emocionálne zaoberajú, strácajú svoje pôvodné nadšenie a svoju motiváciu

Nadšený člověk:

- Má pre čo žiť
- Má cieľ
- Má niečo, čo je pre neho zmysluplné, čo dáva jeho životu zmysle ako aj silu a energiu

- 
- Proces vyhorenia začína vysokým dlhotrvajúcim napätím, teda stresom.
 - Stres spôsobuje nervozitu, iritabilitu a únavu.

Oblasti s najčastejším vyhorením

- Zdravotníctvo
- Školstvo
- Administratíva a vedenie
- Sociálna oblasť
- Rodina

stres

- Seková hovorí, že vyhorenie nie je výsledok dlhotrvajúceho stresu, ale dôsledok zlyhania procesov adaptácie.

- Miera slobody a kontroly

Proces vyhorenia podľa Maslachovej

- ◉ Nadšenie
- ◉ Preťaženie
- ◉ Dehumanizácia
- ◉ Proti všetkým

Proces vyhorenia podľa Jamesa

- 1. snaha kladne sa osvedčiť v pracovnom procese
- 2. snaha urobiť všetko sám
- 3. zabúdanie na seba a svoje potreby
- 4. práca, úloha, projekt sa stávajú jedinou vecou, o ktorú človeku ide
- 5. zmätok v hodnotovom rebríčku
- 6. nutkavé popieranie príznakov rodiaceho sa vnútorného napätia
- 7. strata angažovanosti, zrod cynizmu a útek od všetkého
- 8. radikálne zmeny v správaní – neznášanie rád a kritiky, spoločnosti iných
- 9. depersonalizácia
- 10. prázdnota – pocit zúfalstva
- 11. stiesnenosť – depresia, že nič nefunguje, všetko je márnosť
- 12. totálne vyčerpanie -

Diagnostika

- 3 najvýznamnejšie charakteristiky: BM – Burnout Measure od Pinesovej a Aronsona
- 3 samostatné faktory: MBI – Maslach Burnout Inventory od Maslachovej a Jacksona: emocionálne vyčerpanie, depersonalizácia a znížený pracovný výkon (ide to postupne od 1 po 3)

Predchádzanie vyhorenia

- Interné postupy:

Kognitívny prístup – ak je človek príliš úzko zameraný na jeden cieľ.

Charakteristiky ľudí, ktorí niečo dokázali a sú odolnejší voči vyhoreniu (McClelland):

- primerane riskujú
- nestanovujú si len cieľ ale aj nástroje na jeho dosiahnutie
- chcú spätnú väzbu
- plánujú

Úspech pre nich nie je cieľ ale vedľajší produkt

Externé postupy: Sociálna opora

Prevencia:

Byť k sebe dobrý a vládny

Úlohou je pomáhať a nie meniť druhých

Nájsť si čas aj pre seba

Byť druhým oporou

Pri ťažkostiach je normálne byť bezmocný

Nebáť sa zmeniť svoj prístup

Rozlišovať medzi bedákaním: jedno zhoršuje situáciu a druhé utrpenie tíši

Zamerať sa na dobré medziľudské vzťahy na pracovisku

Naplánovať si aj chvíle oddychu

Asertívne vedieť povedať aj nie

Zobrať za seba zodpovednosť: nie musím, ale rozhodol som sa

Humor

Kašparu

- Zmysel existencie
- Bezpečné zázemie
- Priatelia
- Ľudia, pre ktorých pracujeme
- Vedomie, že som nielen na správnom mieste, ale aj na svojom mieste
- Duchovný život

- Ideálne vs. Optimálne riešenia

- Liečbou na vyhorenie je hľadanie zmysluplnosti života aj v práci
- Úprava medzi stresormi a salutormi
- Nezdolnosť podľa Antonovského: zmysluplnosť, zrozumiteľnosť, zvládnuteľnosť

- 
- Ľudia, ktorí zvládli vyhorenie, sa často stali lepšími a žijú plnším životom.
 - Tak je tu nádej pre všetkých.

- Ďakujem za pozornosť