Syndrom vyhoření

Jestliže nechuť, či únava z práce není váš problém, přesto může stát za to se o syndromu vyhoření něco dovědět, budete proti jeho projevům v budoucnosti lépe chráněni. Následující stránky Vám nabízí nejprve několik teoretických poznatků o syndromu vyhoření a jeho projevech a nakonec nabízí alespoň částečné nahlédnutí na vlastní zdroje a hrozbu postižení syndromem vyhoření.

O **syndromu vyhoření** se v dnešní hektické době mluví stále častěji, ale také jeho výskyt je častější. Není se, však čemu divit, neboť současná doma je pro syndrom vyhoření kvalitním zázemím. Celkově zvyšující se životní tempo, požadavky na vyšší výkonnost v zaměstnání, zároveň malé ohodnocení či uznání. Přední místa hodnotového žebříčku celé společnosti zaujímají peníze, kariéra a úspěch obecně, což jsou veličiny, které do života člověka hodně přinášejí, ale ještě více z něho berou. Vyžadují mnohdy totiž velké a dlouhodobé nasazení**,** které se však nemusí setkat s kýženou odezvou. Všechna tato marná snaha, vysoké tempo a požadavky se kumulují, vyvolávají frustraci, stres a jednoho dne se mohou přeměnit na totální vyčerpání, zhroucení, apatii a nechuť. Práce, kterou jste dosud zbožňovali, se obrátí proti vám, což vyvolá pocit, že jste jí spíše ničeni než jakýmkoliv způsobem obohacováni.

Syndrom vyhoření může postihnout prakticky kohokoliv, kdo dlouhodobě vykonává nějakou činnost, není to věc jenom některých profesí, ale všech lidí. Většina publikací zabývající se burnout syndromem ale uvádí jako nejvíce ohrožené profese spojené s přímým kontaktem s lidmi, vystavení chronickému stresu a požadavky na trvale vysoký výkon, bez možnosti úlevy. Existuje řada přehledových studií o výskytu syndromu vyhaslosti u různých profesních skupin.
Nejvíce náchylní k pocitu vyhoření jsou lidé pracující v tzv. **pomáhajících profesích**, jejichž podstatou je kontakt s lidmi, kteří potřebují pomoc. Lze se s ním proto setkat u sociálních pracovníků, zdravotního personálu, učitelů, psychologů a podobně u dalších povolání týkajících se práce s druhými, která mohou v člověku po určitém čase vyvolat pocit bezmoci**,** že vynaložené úsilí nikam nevede. Dále jsou ohroženi pracovníci komunikačních provozů (dispečeři záchranných složek, telefonní operátoři, novináři, prodavači, pracovníci na přepážkách, advokáti, soudci, policisté, soudci, poradci atd.) a taktéž jedinci vykonávající nemotivující práci, která neodpovídá jejich kvalifikaci. Není však žádnou výjimkou, když se **syndrom vyhoření** objeví i u jiných než na pomoc člověku zaměřených oborů (např. dealeři, dozorci apod.).

Na základě známých výsledků studií publikovaných k problematice burnout syndromu lze sestavit přehled hlavních profesních skupin, u nichž lze za určitých okolností vznik a rozvoj syndromu vyhoření očekávat:
- zdravotní sestry, lékaři, další zdravotničtí pracovníci,
- psychologové a psychoterapeuti,
- sociální pracovníci,

- učitelé na všech stupních škol,
- policisté, pracovníci věznic,
- úředníci bank, pošt, orgánech státní správy (Kebza, 2005).

Tito zaměstnanci jsou denně vystaveni stresu, jenž pramení (pochází)
- z četných a namáhavých kontaktů s velkým množstvím lidí,
- z vysokých požadavků (nároků) na jejich práci ze strany nadřízených (ředitele), ale i společnosti (veřejnosti),
- z neznalosti problematiky těchto profesí mezi veřejností,
- z nedocenění práce těchto zaměstnanců (společenského i finančního).

Právě povolání učitele se jeví z tohoto pohledu jako jedno z nejrizikovějších. Ve školství se, podle teoretických zdrojů, vyskytuje syndrom vyhoření v mimořádně vysoké míře a u všech učitelů na různých typech a stupních školských zařízení. Zahraniční výzkumy hovoří o vysokém procentu učitelů (až 20 % ročně), kteří v důsledku syndromu vyhoření opouštějí svá povolání. Velkou zátěž zde tvoří na jedné straně náročnost práce s dětmi (práce je silně zatěžující, s chronickými a dlouhodobými stresy a s mnohdy minimální nebo i žádnou, a často velmi časově oddálenou pozitivní zpětnou vazbou, kdy výjimkou není ani negativní zpětná vazba). Na druhé straně působí velký tlak a snaha o kontrolu učitele ze strany veřejnosti (učitelé mají svým způsobem již dlouhodobě nízký sociální status, nebo jej alespoň tak vnímají). Informovanost odborné veřejnosti o syndromu vyhoření v posledních ani ne deseti letech významně stoupla, informovanost učitelů o této problematice je ale stále ještě dosti malá.

Z osobnostního hlediska jsou ohroženi především lidé s velkými ideály a očekáváním, vrhající se do práce s velkým nadšením, entuziasmem, ideály a odhodláním. Nevhodný je i přehnaný perfekcionismus, přecitlivělost a sklon k workoholismu, málo přátel, neschopnost odmítat další a další úkoly a špatná organizace času.

Počet „vyhořelých“ jedinců rapidně narůstá. Syndrom vyhoření může postihnout muže i ženy, ale statistiky vykazují, že **ženy trpí vyhořením dvakrát více než muži. Je to nejspíš způsobeno tím, že jsou v pomáhajících profesích i dvakrát více zastoupeny.** Autoři (Kebza; Šolcová, 2003; Snopková, 2007) ale uvádějí, že ženy jsou ohroženy více z toho důvodu, že se snaží být stoprocentní jak na pracovišti, tak i v domácnosti.

Vymezení pojmu Syndrom vyhoření

Jak již bylo uvedeno, syndrom vyhoření (nebo také tzv. burnout efekt) je nejspíš stejně starý jako sama lidská práce, nicméně se stal ve světě v 70. letech 20. století (zejména v USA) předmětem psychologických výzkumů. Do literatury jej poprvé uvedl psycholog H. J. Freudenberger v časopise „Journal of Social Issues“ v roce 1974. V tomto článku se zmiňuje o vyhoření u personálu alternativních léčebných zařízení, která jsou závislá na

práci dobrovolníků. Následně se zjistilo, že tento jev platí i u placeného personálu ve vyšších pozicích, u lékařů, psychiatrů, zdravotních sester nebo učitelů.
U nás již na začátku 20. století lékaři popisovali stavy vyčerpání a nervozity u učitelů, před rokem 1989 se v této souvislosti hovořilo o duševní hygieně učitele a o potřebě předcházet stresu.

V posledních letech se ve světové literatuře objevilo mnoho definic syndromu vyhoření, (např. je syndrom vyhoření popisován jako ztráta profesionálního zájmu nebo osobního zaujetí u příslušníka pomáhajících profesí nebo vyhoření jako výsledek procesu, v němž lidé velice intenzívně zaujatí určitým úkolem nebo ideou ztrácejí své nadšení), které se svým vymezením různí. Přestože neexistuje jednotné vymezení tohoto pojmu, většina z definic se shoduje v některých základních charakteristikách a společných znacích:

1. Jde především o psychický stav (prožitek vyčerpání), ne o nemoc.
2. Vyskytuje se zvláště u profesí obsahujících jako podstatnou složku pracovní náplně „práci
s lidmi“ nebo alespoň kontakt s lidmi a závislost na jejich hodnocení.
3. Tvoří jej řada symptomů především v oblasti psychické, částečně i fyzické a sociální.
4. Klíčovou složkou symptomu je emoční vyčerpanost, kognitivní vyčerpání a „opotřebení“a často i celková únava.
5. Všechny hlavní složky syndromu vyhoření vycházejí z chronického stresu.

Syndrom vyhoření = The Burnout syndrom (také syndrom vyhasnutí, vyhaslosti, vyprahlosti) je stav naprostého vyčerpání, únavy, lhostejnosti a negativismu, který s sebou přináší nemožnost vykonávat svou práci, nebo jen s velkými obtížemi. U postiženého pozorujeme pocity naprosté beznaděje a bezmoci a celkově absenci radosti ze života.

Jde o celkové mentální a citové vyčerpání způsobené dlouhodobým stresem a nevhodným vypořádáváním se s psychickou i fyzickou zátěží. Syndrom vyhoření se liší od deprese a únavy tím, že z počátku postihuje pouze pracovní oblast (ostatní oblasti lidského života nejsou alespoň zpočátku zasaženy). Postupem času však může dojít právě k rozvoji deprese či chronické únavy. Hlavním varovným signálem syndromu vyhoření jsou pochybnosti týkající se smyslu vykonávané práce.

Vyhoření je často důsledek nerovnováhy mezi profesním očekáváním a profesní realitou, nerovnováhy mezi ideály a skutečností. Syndrom vyhoření lze tedy definovat jako určitý druh stresu, emocionální únavy a frustrace z důsledku očekávaného pozitivního výsledku, který se nedostaví nebo ho není dosaženo. Míra entuziazmu je silně pokleslá, a jedinec se tak zkrátka svou prací trápí, čímž ovlivňuje i ty, pro něž svou práci vykonává. Syndrom vyhoření je proto stavem, jehož důsledky dopadají i na okolí člověka, který je jím sužován.

Dlouhodobý nepoměr mezi stresory a možností je zvládnout, prožívá člověk jako chronický stres. Toto emocionálně náročné vypětí ovlivňuje zdraví jedince, způsobuje vyčerpání organismu a vede spolu s dalšími nepříznivými faktory k dlouhodobému procesu vyhořívání.

Myron D. Rush ve své publikaci věnované syndromu vyhoření tento jev definuje: „Stav vyhoření lze definovat jako druh stresu a emocionální únavy, frustrace a vyčerpání, k nimž dochází v důsledku toho, že sled (nebo souhrn) určitých událostí týkajících se vztahu, poslání, životního stylu nebo zaměstnání dotyčného jedince nepřinese očekávané výsledky.“ (2004, s. 7)

„Vyhoření je ztráta motivace (nejčastěji v zaměstnání) způsobená pocitem bezmocnosti.“ (Potterová, 1997, s. 9)

Je to tedy stav, kdy se u jedince vyskytuje ztráta činorodosti a poslání, pocity zklamání, hořkosti při hodnocení minulosti. Jedinec ztrácí zájem o svou práci i o osobní rozvoj, spokojuje se s každodenním stereotypem, snaží se pouze přežít, „nemít problémy“, je emočně „oploštělý“, dochází k redukci tvořivosti, iniciativy a spontaneity, převažují negativní pocity od hostility po depresi, přidružují se i somatické obtíže často.

Vymezení pojmu stres

Není člověka, který by se ve svém životě nesetkal s pojmem stres a který by působení stresoru nezažil osobně. Stres je nedílnou součástí života, ať soukromého či pracovního. Pod pojmem stres si mnoho lidí představuje pouze negativní, škodlivý emocionální zážitek či událost (distres), ale stres může doprovázet i pozitivní emoční prožitky (eustres). Například pokud nám stres pomáhá zvládnout úkoly a motivuje nás k výkonům a v přiměřené míře stimuluje, jedná se o tzv. eustres a vše je v pořádku. Rovněž se nic neděje, dokážeme-li příčiny stresu ovlivnit. Někdy ale stres naopak velmi škodí a může vyústit ve vážné onemocnění. Tato nadměrná zátěž přichází ve chvílích, kdy vývoj stresujících událostí nejsme schopni řídit a ještě se třeba kumulují. Pro vliv na organismus je důležité rozložení účinku stresorů v čase a řešení stresogenní situace: jednorázový silný stres, jež má pozitivní vyústění s následným odpočinkem, není pro zdraví tolik rizikové jako dlouhodobý chronický stres (Kebza, 2005). O chronickém stresu hovoříme tehdy, jestliže dochází ke kumulování stresu. Bývá to zpravidla tam, kde člověk nemá vzniklou situaci pod kontrolou, neumí tento stav řešit a zvládnout jej (Křivohlavý,2001).

Z hlediska věd, zabývajících se lidským zdravím, je možno se podívat na zdroje vyhoření z pohledu teorie **životních událostí.**
Životní události zde chápeme jako události, které vás v životě potkaly a různou měrou ve vás zanechaly trvalé stopy. Mohou být velké a závažné, jsou to např. vážné nemoci a úmrtí blízkých osob, rozpad rodiny, ztráta zaměstnání. Je to ale i sňatek, narození dítěte,

nebo dědictví po bohatém příbuzném, co může zásadně ovlivnit váš život. **Nezáleží však na vnějším posouzení závažnosti té které události, ale pouze na vašem osobním hodnocení a prožívání životní události, která vás potkala.** Stejnou měrou vás mohou ovlivňovat i ty malé a zdánlivě malicherné události, jako např. opakovaně nevydařený víkend, ztráta oblíbeného předmětu, hádka s člověkem, který vás ranil v citlivém místě. Z hlediska profese to může být kritika nadřízeného, nepodařený pracovní úkol, nebo příliš mnoho, ale i příliš málo práce. Malé a nevýznamné události vás ovlivňují, jestliže se opakují, či trvají. Chronická a drobná nedorozumění na pracovišti vás mohou psychicky i fyzicky rozložit stejně jako náhlá a vážná choroba. Z hlediska našeho tématu - syndromu burn-out - se nyní **zaměříme právě na ty malé, ale chronické události.**

CV 1.:
Zkuste si odpovědět na následující varianty tvrzení, které se týkají **běžných životních událostí spojených s vaší profesionální dráhou**. První část věty je vždy negativní, druhá pozitivní:

- Připomínám si <u>často</u> promeškané šance v minulosti *nebo* <u>většinou</u> aktivně plánuji přítomnost a budoucnost.
- Vzpomínám <u>neustále</u> na vše negativní, co mě ten den potkalo, či co mě může potkat zítra, *nebo* si <u>pravidelně</u> v duchu „přehrávám“ pozitivní zážitky dne.
- Vidím na lidech kolem sebe <u>především</u> jejich zápory, *nebo* zaměřuji <u>převážně</u> pozornost na jejich kladné stránky.
- <u>Často</u> vstávám ráno s myšlenkou“ „to bude dnes zase den“ *nebo* mám <u>většinou</u> pocit, že den dobře zvládnu.
- Dokážu se <u>pravidelně</u> od nedělního oběda zabývat myšlenkami na pondělí v zaměstnání a dostat se tak do špatné nálady, že mám pokažený zbytek víkendu, *nebo* mne tyto myšlenky <u>vůbec</u> nenapadnou.
- Dívám se na svět <u>většinou</u> černými *nebo* <u>častěji</u> růžovými brýlemi.

Vidíte-li svět spíše černě, tedy odpověděl/a jste <u>nejméně dvakrát</u> na předchozí otázky v negativním slova smyslu, ještě to nemusí znamenat, že v sobě nosíte zárodky syndromu vyhoření, ale něco rozhodně není v pořádku s vaším povoláním.

Důsledky životních událostí již obvykle nezměníte, ale máte vliv na to, jak o nich uvažujete a jak se vzpomínkami na ně zacházíte. Schopnost - *„malé věci řešte mávnutím ruky*“ se dá do jisté míry vypěstovat. Stejně tak se dá do určité míry naučit, jak se podělit o problémy s jinými, jak je řešit, než nabudou tíživých rozměrů. To vše je možné, ale abyste toho byli schopni, měli byste o sobě ještě více vědět.

Na základě výzkumů (Holmes, Rahe) byly jednotlivým událostem přičteny určité indexy závažnosti. Jako hranice zátěže, kterou jsme schopni snést, se ukazuje hodnota 250 bodů za rok. Jeho překročení bývá často následováno psychickým selháním, zejména depresí nebo tělesným onemocněním. Ve stáří se tato hranice podstatně snižuje, dokonce i více než o polovinu.

Příklady životních událostí a jejich početní index:

- Úmrtí partnera 100 bodů
- Vážné onemocnění 53 bodů
- Ztráta zaměstnání 47 bodů
- Odchod do důchodu 45 bodů
- Sexuální problémy 39 bodů
- Partnerské neshody 35 bodů
- Vánoce 12 bodů

Počet bodů není vždy rozhodující, záleží na ochranných faktorech, kterými disponujeme (kvalita zázemí v rodině, vlastní odolnost a schopnost zaujmout konstruktivní postoj ke vzniklé situaci). Významnou roli hrají i geneticky podmíněné vlastnosti nervové soustavy, které ovlivňují snášenlivost stresu každým z nás.

Stres je pojem vyjadřující zátěž, tíseň, tlak. Jde o tělesnou, duševní, behaviorální reakci na stresory, jež má za úkol umožnit člověku přežití. Endokrinolog H. Selye (1988) označuje stresem specifickou reakci těla na každý požadavek, který je na něj kladen.

„Za poněkud výjimečný případ uplatnění důsledku prožívaného chronického stresu na rozvoj funkční poruchy lze považovat syndrom vyhoření. Při jeho vzniku a rozvoji se uplatňuje nejen vliv stresu, ale též řada dalších, situačních (zvl. s vykonávanou profesí spojených) a sociálních proměnných.“ (Kebza, 2005, s. 130).

Pinesové a Aronsona (1980, cit. podle Křivohlavý, 2001) vymezují burnout jako stav vyčerpání, způsobený dlouhodobým pobýváním v situacích, které jsou emocionálně vysoce náročné, způsobené spojením vysokého očekávání s chronickými situačními stresy. „Do stresu se může dostat každý člověk, avšak burnout se objevuje jen u lidí, kteří jsou intenzivně zaujati svou prací. Mají vysoké cíle. Vysoká očekávání.“ (Křivohlavý, 1998, s. 52)

Příčiny syndromu vyhoření

Vyhoření není výsledkem izolovaných traumatických zážitků, nýbrž se objevuje jako plíživé psychické vyčerpání, jako dlouhodobé působení stresujících podnětů. Důsledky se dostavují postupně. Počáteční entuziasmus pro práci, uspokojení z prvních úspěchů, nadšení ze seberealizace v povolání se postupně vytrácejí. Začíná se měnit profesionální chování člověka. Objevuje se podrážděnost, střídaná skleslostí, dostavuje se ztráta sebedůvěry a pocit vnitřní prázdnoty.
Zátěžové situace se postupně přenášejí i do rodinného prostředí. Rodinní příslušníci poznávají, že něco není v pořádku, že se partner či partnerka mění, je podrážděný, hádá se, vybuchuje - houstne domácí atmosféra. Stres z povolání se přelévá do domácího stresu a naopak. Na druhé straně může vyrovnané a harmonické domácí prostředí značně zmírnit intenzitu profesionální zátěže.

Je popsáno několik rizikových faktorů podílejících se na vzniku syndromu vyhoření. Obecně lze říci, že hlavním spouštěčem je **stres a frustrace v práci**.

Příčiny, které stojí u **zrodu syndromu vyhoření**, nelze generalizovat. To, co je obtížné zvládnout pro jednoho, nemusí nijak ovlivnit druhého a naopak. Psychika člověka je velmi individuální, a tak je zřejmé, že spouštěcí mechanismy u tohoto syndromu závisí na spoustě faktorů, především na tom, v jaké psychické kondici daný jedinec je, zda na sebe neklade příliš vysoké/nízké nároky, jak k němu přistupují kolegové, jaké pocity má ze své práce, jak dlouho ji vykonává, zda povinnosti nejsou stereotypní apod.

Syndrom vyhoření je nejčastěji způsoben následujícími příčinami:

- přepracování a dlouhodobá ignorace emocionální a fyzické oblasti osobnosti
- emocionálně náročná práce a přehnané dlouhodobé fyzické zatížení
- rozvody, úmrtí v rodině, nedostatek pozitivních zdrojů
- stresující prostředí pro život a nezdravý životní styl
- nezdravé stravování
- nedostatek pohybu
- rutina a rutinní život
- ztráta smyslu života
- pooperační stavy a nedostatečná regenerace
- nezrehabilitované trauma a posttraumatický stres
- psychické bloky a oddělenost od přirozených pocitů
- mentální, emocionální, fyzické přetěžování v dětství
- dlouhodobě velké nároky blízkého okolí
- syndrom krátkého času – den je příliš krátký
- workoholismus
- bezmocná nutkavost / musím dělat to a to jinak se zhroutí svět
- žádná osobní duchovní víra
- opuštěnost a samotářství
- dlouhodobé neřešené emocionální problémy a hluboké strachy
- silný pomahačský vnitřní vzorec chování

Moderní člověk žijící moderním životem bývá zasažen syndromem vyhoření dřív nebo později. Pokud se již velmi brzo nepostavíme mašinérii běžného života, přijdou první příznaky: náladovost, bolesti v kříži, zhoršený dech, těžkosti s vyjadřováním, pocit nejistoty, bolesti břicha, psychosomatické potíže jako jsou bolesti hlavy atd. Příčiny vzniku je třeba hledat i v osobnostním charakteru. Více jsou ohroženy osoby nadměrně zodpovědné, úzkostlivé, s rysy k perfekcionismu, velmi ambiciózní osoby a workholici. Dále jedinci, kteří jsou méně odolní vůči stresu, mají nízké sebevědomí a jsou emočně labilní, nebo depresivně laděni. Predispozice ke vzniku burnoutu mají také jedinci zvýšeně empatičtí, obětaví, idealističtí, zaměření na druhé, pedantští s tendencí se výrazně identifikovat s druhými.

Příznaky syndromu vyhoření

Vyhoření je syndrom a syndrom je skupina příznaků. Samozřejmě, že většina zde uváděných příznaků nemusí vždy znamenat, že jde o syndrom vyhoření. Podobné příznaky na sobě můžete pociťovat například ještě řadu dní po prodělané chřipce, ale po jejich odeznění se opět cítíte dobře. Některými z uvedených příznaků může začínat i řada jiných nemocí. U syndromu vyhoření záleží na podmínkách, za jakých vykonáváte svoje povolání a na postupných fázích vývoje syndromu. Stejně jako existuje velké množství odlišných definicí syndromu vyhoření, existuje i mnoho různých způsobů kategorizování příznaků tohoto syndromu. Někteří autoři (např. Jeklová a Reitmayerová, 2006) rozdělují faktory vztahující se k syndromu burnout na tzv. vnější a vnitřní.

Mezi **vnější rizikové faktory** zařazují dlouhodobé a opakované jednání s lidmi. Podmínky zaměstnání jsou jedním z nejvýraznějších rizikových faktorů (zahrnuje to např. nedostatek odpočinku v průběhu práce, příliš mnoho pracovních úkolů, pracovní přetížení, nedostatečné ocenění práce, soutěživé podmínky na pracovišti, četnost konfliktů) Rodina se může také nevědomky podílet na rozvíjení symptomů burnout (např. partnerské konflikty, nemoc či jiná hlavně dlouhodobá zátěž, či neutěšené finanční či bytové podmínky). Další složkou vnějších rizik je společnost a její soutěživý charakter, rychlé tempo přísunu nových informací.

Mezi **vnitřní rizikové faktory** patří například: velké nadšení pro práci, špatný fyzický stav, nepravidelný denní režim, nesprávné vnitřní sebehodnocení, silné prožívání neúspěchu, neschopnost přibrzdit a aktivně či pasivně odpočívat

Mnoho autorů používá následující dělení příznaků syndromu vyhoření:

1. **Psychické příznaky**

<u>Kognitivní rovina</u> (poznávací a rozumová)

- ztráta nadšení, schopnosti pracovního nasazení, zodpovědnosti;
- potíže se soustředěním, zapomínání
- nechuť, lhostejnost k práci;
- negativní postoj k sobě, k práci, k instituci, ke společnosti, k životu;
- únik do fantazie;

<u>Emocionální rovina</u>

- sklíčenost, pocity bezmoci, podrážděnost, agresivita, nespokojenost;
- pocit nedostatku uznání; pocity vlastní bezvýznamnosti

- deprese a pocity úzkosti
- cynismus
- nervozita
- pocit duševního vyčerpání, ztráta energie a celkový útlum
- negativismus vůči profesi i ostatním lidem, kterých se profese dotýká

2. Tělesné příznaky

- poruchy spánku, chuti k jídlu, náchylnost k nemocím,
- vegetativní obtíže (srdce, dýchání, zažívání);
- únava, apatie
- bolesti hlavy, u srdce, v oblasti žaludku, svalů apod.
- poruchy spánku
- dýchací obtíže
- rychlá unavitelnost, vyčerpanost, svalové napětí, vysoký krevní tlak;
- tendence k návyku na psychoaktivní látky (alkohol, tabák..)
- chronická onemocnění různého druhu
- zvýšená náchylnost k úrazům

3. Sociální vztahy

- ubývaní angažovanosti, snížení snahy pomáhat a pracovat s lidmi;
- nechuť řešit jakékoliv problémy
- omezení kontaktu s klienty a jejich příbuznými;
- omezení kontaktů s kolegy; konflikty na pracovišti
- nezájem o aktivity z pracovního prostředí
- snížení sebedůvěry, pocity vlastní neschopnosti, pocity marnosti
- přibývání konfliktů v oblasti soukromí;
- nedostatečná příprava k výkonu práce;
- nechuť k vykonávané profesi i v rámci společenského hodnocení
- kritický postoj vůči všem, kteří do daného oboru zasahují
- pokleslá míra empatie
- nespokojenost, dysforie, neschopnost se uvolnit
- agresivita

Protektivní faktory vzniku syndromu vyhoření

Protektivními faktory rozumíme faktory, které naopak ochraňují jedince před vznikem syndromu vyhoření. Různí autoři uvádějí následující faktory:

- žít smysluplným životem
- trvalý zájem o rovnováhu mezi tím, co nás zatěžuje (stresory), a tím, co nám dodává zdraví a sílu
- dostatečná asertivita
- schopnost relaxovat
- vhodná organizace času
- pracovní autonomie a pocit dostatku vlastních schopností zvládat situaci
- sociální opora, pozitivní emoce, pocit osobní pohody

Faktory, které by dokázaly zaručeně předejít vzniku syndromu vyhoření, neexistují. Vždy závisí na více složkách jako je vliv osobnostních charakteristik, schopnost zvládat stres, depresivní či pozitivní ladění jedince, vliv okolí, druh vykonávané profese. Pomoc při zvládání a předcházení negativním důsledkům pracovního přetížení lze hledat v psychoterapii.

Za neutrální faktory z hlediska vzniku vyhaslosti jsou považovány inteligence a hlavní demografické charakteristiky. Věk, stav, vzdělání, délka praxe v oboru, doba, po kterou je zastávána současná pracovní pozice

Fáze syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření není jednorázově dokončený akt, jde o dlouhodobý proces, kdy se u člověka objevují jednotlivé příznaky, které zasahují a naruší více složek jeho života. Burnout se rozvíjí ve fázích, které mají individuální délku a nelze je přesně ohraničit. Tento proces většinou trvá mnoho měsíců až let, kdy délka jednotlivých fází je velmi individuální. Během tohoto procesu dochází ke změnám psychického (i fyzického) stavu. Sehrává zde úlohu mnoho faktorů, mezi které patří např. osobnostní charakteristiky postiženého. Odborníci zabývající se vyhořením prezentují odlišné stanovení počtu fází vzniku a utváření syndromu vyhoření. Četná pozorování a obsáhlé výzkumy odborníků postupem času odhalily společné znaky obměn, které se u takto postihnutých lidí objevovaly. Z těchto podkladů vznikl teoretický základ, který popsal **syndrom vyhoření** ve fázích. Je možné setkat se s odlišnými názory ohledně počtu těchto stádií. Průběh, co popisují, má však společné jmenovatele a charakteristiky. Obecně je tedy často uváděna teorie, která rozkládá **syndrom vyhoření** do celkem pěti období, stavů:

U syndromu vyhoření se jedná na rozdíl od stresu o plynulý, postupný a dlouhodobý proces, v němž lze rozpoznat zhruba tyto fáze:

1. **Fáze nadšení –** kdy jedinec pracuje s velkým elánem, energií, přistupuje k práci s nadšením, idealismem, ale ne zcela jasnými představami o práci. Je ochoten pro svoji novou práci mnoho obětovat (rodina, koníčky, volnočasové aktivity). V práci nachází uspokojení a naplnění, většinu času věnuje práci a aktivitám spojeným s prací. Práce se stává nejdůležitější součástí života a naplňuje jeho smysl. Mnohdy se jedná až o workoholismus. U učitelů se jedná konkrétně např. o velkou angažovanost pro školu a žáky, přistupuje ke své práci s vysokými ideály a mnohdy nereálnými představami.

2. **Fáze stagnace –** v této fázi vyprchává počáteční nadšení a jedinec začíná zjišťovat, že
   ne vše je tak ideální, jak si původně domníval, jeho představy a ideály se nedaří realizovat, dochází k prvotnímu zklamání. Realita ho nutí slevit ze svých očekávání, měnit jejich zaměření. Nenaplněním očekávání, pro které byl tolik nadšen, je zklamán a začíná být frustrován.
   V této fázi se také objevuje potřeba vykonávat volnočasové aktivity, jedinec se začíná zajímat o věci mimopracovní spojené se zájmem o osobní vzestup (volný čas, peníze, partneři, hobby, vyhledávání známých, starost o sebe). Ozývá se únava, ukazují se fyzické, emoční, mentální a systémové limity.
   Konkrétně u učitelů se např. jedinec setkává s nevděkem žáků, rodičů, dochází ke zklamání, že jeho angažovanost není přijímána dle očekávání. Požadavky žáků, rodičů a vedení školy začínají učitele pomalu obtěžovat, neodpovídají původním představám jedince.

3. **Fáze frustrace** - nastává ve chvíli, kdy jedinec začne pochybovat nad smyslem své práce. Tyto pochybnosti jsou nejčastěji založeny na špatných zkušenostech s nespolupracujícím klientem (žákem, rodičem) nebo nadřízenými. Dochází k celkovému zklamání z oboru, profesního zaměřen, ke ztrátě veškerého zájmu o vše, co s profesí souvisí. Jedinec automaticky a povrchně, mnohdy až se sebezapřením, vykonává svou práci. Může dojít až k nenávisti vůči těm, pro něž je práce vykonávána. Začínají se objevovat emocionální a fyzické obtíže, jedinec začíná hledat sám sebe a svou vitalitu a vizi.
   Učitel vnímá žáky negativně, zejména na kázeňské problémy častěji reaguje donucovacími prostředky. Není příliš ochoten konzultovat a spolupracovat s rodiči žáků, ale i kolegy či vedením školy. Škola pro něj představuje velké zklamání. Dělá jen to, co musí, postrádá nadšení, klade si otázky, zda vůbec má smysl jeho práce s lidmi, kteří o to nestojí, nezlepšují se, zda má smysl jeho boj s narůstající byrokracií apod.

4. **Fáze apatie** - přichází po delší době frustrace a je přirozenou reakcí na frustraci v situacích, které nelze ovlivnit. Jedinec již vykonává pouze nejnutnější povinnosti, není ochoten inovací, vše je jen nutné zlo, svoje zaměstnání často považuje již za pouhý přísun peněz pro obživu, přeje si uniknout z mašinérie povinností. Jedinec se může uchylovat i do ústraní, pouhá přítomnost druhých lidí jedince dráždí. Přetrvává ztráta veškerého nadšení a zájmu, převládá únava, zklamání a vyčerpání, objevuje se již plná hostilis vůči klientovi, ale i vůči všemu, co má souvislost s profesí.
   Mezi učitelem a žáky vládne nepřátelství. Učitel dělá jen to nejnutnější, vyhýbá se odborným rozhovorům a jakýmkoli aktivitám, spojených se školou a prací se žáky.

5. **Fáze vyhoření** - posledním stádium. U jedince jsou již viditelné příznaky syndromu vyhoření. V tomto stadiu je dosaženo úplného emocionálního i tělesného vyčerpání, jedinec zcela ztrácí smysl své práce, stává se cynickým, odosobněným, lhostejným. V poslední fázi úplného vyhoření je mnohdy třeba využít již pravidelné odborné pomoci, např. psychologa či psychoterapeuta.

Samotné **vyhoření je tedy završením dlouhodobého negativního procesu**. Tento proces někdy bývá označován také jak vyhořívání, který vede k vyhoření, z toho je zřejmé, že **nejde o proces nevratný** - zmizí-li jeho příčiny (například se zlepší pracovní podmínky), **je možné tento proces zvrátit** v jakékoliv z výše uvedených fází. Pokud se již jedinec dostane do fáze frustrace a apatie, je cesta zpět náročná. Je zde nutností, aby postižený člověk pochopil svůj problém a snažil se ho zastavit. Ve fázi stagnace je nejlepší předpoklad k zabránění rozvoje tohoto syndromu.

Výše uvedené fáze syndromu vyhoření se mohou na jedinci projevovat nevýrazně a skrytě nebo naopak, mohou být velmi výrazné. Každý člověk je ovšem jedinečný, takže projevy se mohou případ od případu lehce lišit. Záleží na osobnostní charakteristice jedince a to zvláště na senzitivitě. Někdy si člověk uvědomuje, že je „přepracovaný“, jindy se necítí dobře a neví proč. Příčinu hledá většinou jinde, než ve svém životním rytmu a komunikačních stylech. Vždy je důležité mít kolem sebe rodinu, přátele a volný čas vyplňovat osobními zájmy a koníčky. (Tošner; Tošnerová, 2002)

Jak se vyhnout syndromu vyhoření?

Učitelé berou syndrom vyhoření stále jako znamení selhání, nedokonalosti nebo neschopnosti zvládat své povolání. Vzhledem k velkému tlaku na bezchybnost a dokonalost učitele, nejsou často ani schopni, ani ochotni si přiznat, že se některé

příznaky syndromu vyhoření u nich vyskytují. Proto o tomto syndromu ani spontánně nevyhledávají informace. Přitom jedním ze základů preventivního působení proti syndromu vyhoření je být o něm informován, znát okolnosti jeho vzniku, jeho příznaky a fáze průběhu. Dále i znát možnosti práce se syndromem vyhoření, možnosti jeho ovlivnění a řešení. Neznalost této problematiky u učitelů a zvláště u vedoucích pracovníků ve školství navíc nejen nebrání vzniku syndromu vyhoření, ale paradoxně pro něj připravuje půdu. Velkou možnost ovlivnit podmínky vzniku syndromu vyhoření a pomoci učitelům v prevenci, ale i při následném zvládání syndromu vyhoření, má v dnešní době školní psycholog, který je již na mnohých školách přítomen.

Konkrétní kroky:

1. **Snižte příliš vysoké nároky.** Kdo na sebe i druhé klade neustále příliš vysoké nároky, vystavuje se nebezpečí stresu. Přijměte skutečnost, že člověk je nedokonalý a chybující.
2. **Nepropadejte syndromu pomocníka.** Vyhněte se nadměrné citlivosti k potřebám druhých lidí. Pohybujte se v rozmezí mezi soucítěním a emocionálním odstupem. Nesnažte se být zodpovědní za všechny a za všechno. Čím více budete ostatním pomáhat, tím více budou bezmocní.
3. **Naučte se říkat NE.** Nenechávejte se přetěžovat. Řekněte ne, pokud budete cítit, že je toho na vás nakládáno příliš. Myslete někdy také na sebe.
4. **Stanovte si priority**. Nemusíte být všude a vždy. Nevyplýtvejte svou energii na nesčetné aktivity. Soustřeďte se na činnosti, které si vyberte jako podstatné.
5. **Dobrý plán ušetří polovinu času.** Zacházejte rozumně se svým časem. Rozdělte si rovnoměrně práci. Větší úkoly si rozdělte na dílčí etapy, které budete schopni zvládnout. Snažte se vyhnout odkládání práce.
6. **Dělejte přestávky.** Uvědomte si, že vaše zásoba energie je omezená. Nežeňte se z jedné činnosti do druhé.
7. **Vyjadřujte otevřeně své pocity.** Pokud se vás cokoliv dotkne, dejte to najevo. Udělejte to tak, abyste sami necitlivě nezasáhli druhého.
8. **Hledejte emocionální podporu.** Sdělená bolest, poloviční bolest. Najděte si „vrbu“, důvěrníka, kterému můžete otevřeně vylíčit svoje problémy.
9. **Hledejte věcnou podporou.** Všechny problémy nemůžete vyřešit sami. Není nutné lámat si se vším hlavu sám. Pohovořte si s kolegyněmi a kolegy, požádejte je o radu a o návrhy na řešení.
10. **Vyvarujte se negativního myšlení.** Jakmile zabřednete do hloubání a sebelítosti, řekněte si „stop“. Položte si otázku: „Co je na mně dobrého?“ Radujte se z toho, co umíte a dokážete. Užívejte také pozitivních stránek života. Vychutnávejte všechno, co podle vás má v životě nějakou hodnotu.
11. **Předcházejte komunikačním problémům.** Práci si dobře připravte, sdělte spolupracovníkům i klientům hned na začátku svá očekávání a cíle. Vyhýbejte se ukvapeným rozhodnutím, planým slibům, i výhrůžkám.
12. **V kritických okamžicích zachovejte rozvahu.** V konfliktní situaci se nenechávejte svést prvním negativním pocitem k impulsivnímu jednání. Uvědomte si váš manévrovací prostor a přiměřené způsoby řešení konfliktu. Konfliktní situaci můžete vyřešit paradoxní reakcí, nebo humorem.

13. **Následná konstruktivní analýza.** Projděte si zpětně kritické situace. Analyzujte svoje chování, navrhněte alternativy řešení. Zapojte do rozboru kolegyně a kolegy.
14. **Doplňujte energii.** Vaše práce není pupek světa. Vyrovnávejte pracovní zátěž potřebnou mírou odpočinku. Věnujte se činnostem a vztahům, při kterých se cítíte dobře a které vás naplňují. Osvojte si relaxační techniky.
15. **Vyhledávejte věcné výzvy.** Buďte otevření novým zkušenostem, dále se učte a vzdělávejte. Rozšiřování obzoru a repertoáru komunikačních technik zlepšuje schopnost zvládat stres.
16. **Využívejte nabídek pomoci.** Jestliže máte pocit, že v kritických situacích nereagujete dobře, měli byste se snažit změnit své chování. Přihlaste se do vhodného výcviku, zorganizujte mezi kolegyněmi a kolegy diskusní skupiny, požadujte na nadřízených supervizi vaší práce.
17. **Zajímejte se o své zdraví.** Berte vážně varovné signály vašeho těla. Zmírněte pracovní nasazení, dopřávejte si dostatek spánku, zdravě se stravujte, sportujte, udělejte si radost.

Cestou ven z problému může být jakýkoli krok, který je reakcí na vyhoření a je snahou udělat cokoli, aby se přerušil koloběh zklamání. Může to být více času na soukromý život, prodloužená dovolená (bylo zjištěno, že krátký odpočinek - jarní nebo vánoční prázdniny- míru ohrožení syndromem vyhoření významně nesníží – efekt má až odpočinek dlouhodobější), změna přátel, přestěhování, změna povolání atd. Intervence může být zaměřena i na nový způsob definice svého vztahu k práci a přeorganizování dosavadního nevyhovujícího systému nebo další profesní vzdělávání a seberozvíjení vedoucí ke změně. Krize nám může pomoci k rozpoznávání našich silných i slabých stránek, nalezení hranic svých možností, k vybudování podpůrné sítě, která bude předcházet dalšímu nebezpečí vyhoření.

Rady, jak syndrom zastavit nebo mu předcházet, se mohou zdát banální, ale spousta lidí mívá problém se jich držet. Důležité je pěstovat si mezilidské vztahy, ať už s partnerem nebo kamarády. Lidé se syndromem vyhoření mnohdy zapomínají relaxovat, v pozdějších fázích už odmítají dělat cokoli zejména proto, že jim chybějí síly. Jako ideální relaxace se nabízí např. jóga, procházky v přírodě, nebo cokoliv při čem máte pocit relaxace. Základním pravidlem je mít alespoň nějakou radost, pro někoho to může být vaření, pro jiného fotbal.

Důležitým prvkem v boji proti syndromu vyhoření je tedy **odpočinek, relaxace a pravidelný pohyb.** Odpočinkem rozumíme činnost, která se naprosto liší od činností vykonávaných v práci.

D**obré mezilidské a přátelské vztahy,** častý a kvalitní kontakt s přáteli může velmi často pomoci syndromu vyhoření zabránit. Zároveň přátelé mohou být ti, komu jsme ochotni se se svými těžkostmi svěřit. Dalším pozitivem může být zaměstnavatel, který si velice dobře uvědomuje nebezpečí syndromu vyhoření a pořádá pro své zaměstnance nejrůznější semináře a workshopy právě se zaměřením na tématiku burn out syndromu. V neposlední řadě je také možno provést několik drobných změn na pracovišti.

Například zabezpečení dostatečného osvětlení, pohodlného sezení či přijatelná teplota v místnosti dokážou také v boji proti syndromu vyhoření značně pomoci.

CV. 2

Zamyslete se nad tím, kolik máte v každodenním životě skutečného vřelého lidského tělesného kontaktu. Kolik času skutečně věnujete sami sobě, své regeneraci a svým myšlenkám a pocitům? Kolik času někam běžíte a kolik času trávíte v klidu odpočinkem, regenerací a klidným bytí ve společnosti ostatních? Kolik pozornosti věnujete svému tělu? K nahlédnutí na svůj každodenní život může sloužit následující technika. Tzv. Koláč dne. (Nakreslete si kruh na volný list papíru a pokuste se do něj zakreslit aktivity, kterými se zabýváte v průběhu Vašeho běžného, průměrného pracovního dne. Každé aktivitě vyčleňte z Koláče poměrnou část podle toho kolik času z celého dne této aktivitě věnujete. Dalším krokem může být ohodnocení znaménkem +/- každé aktivitě podle toho, zda Vám energii bere nebo dodává. Koláč dne Vám poté dává možnost k zamyšlení nad dostatečným odpočinkem, apod.)

Jak zabránit syndromu vyhoření u učitelů?

1. **Co mohu dělat já?**

Snaha změnit životní postoj – pozitivní myšlení

- **ve škole**

- výsledky nemusí být perfektní,
- i učitel může udělat chybu,
- změna postoje ke kolegům i žákům (asertivita),
- hovořit o problémech,
- práce není jediným smyslem mého života,
- snaha se dál vzdělávat.

- **soukromí**

- mít i jiné aktivity mimo rodinu a školu (koníčky – hobby),
- školní problémy se snažit řešit ve škole,
- smysl pro humor,
- okruh přátel mimo rodinu a školu
- relaxace, pohyb, strava.

Co by mohl (měl) dělat zaměstnavatel (stát) a společnost?

- **Zlepšit pracovní podmínky učitelů:**

- zajistit odpovídající finanční ohodnocení učitelů,
- zavedení sabatiklu (volného roku) pro učitele,

- zajistit asistentskou praxi do škol na pomocné práce (dozory, opravy, pomoc ve třídě),
- snižovat počty žáků ve třídě,
- ve vzdělávání učitelů klást důraz na didaktiku a psychologii vztahů,
- snižovat úvazky úměrně s délkou praxe,
- zajistit větší autonomii škol,
- zajistit další vzdělávání učitelů,

Obecně by prospělo zajistit informovanost o problematice školství ve sdělovacích prostředcích a změnit pohled veřejnosti na školství a učitele.

Na následujících stranách je možné nahlédnout na své zdroje a riziko vzniku syndromu vyhoření:

CV 3. Ke kterému z následujících dvou výroků se cítíte být blíže svým způsobem života?

I. „Kdo pracuje zdravě, podobá se zahradníkovi - nemá potřebu být nepostradatelný svým rostlinám, zkrátka se o ně rád stará a o sebe také.“

nebo

II. „Pociťuji napětí, cítím se nesvobodný/á, cítím vnitřní tlak. Vtírají se mi úzkostné myšlenky na minulou nebo budoucí zátěž. Snižuje se moje schopnost zvládat každodenní život. Mnoho starostí mne nutí začínat den s menšími chutí a odvahou. Dopřávám si méně odpočinku. Na konci práce se cítím vyčerpán/a duševně i tělesně.

Pokud se cítíte být blíže výroku č. II, zamyslete se nad následujícími otázkami. Mohou Vám naznačit, zda nemáte něco společného s ***workoholikem (= člověkem nadužívajícím práci):***

1. **Jste nervózní, máte-li strávit den bez práce?**
2. **Narušuje práce váš rodinný život?**
3. **Přišel/a jste kvůli práci o své koníčky?**
4. **Musíte pracovat i o víkendech?**
5. **Když si řeknete, že budete pracovat do tolika a tolika hodin, nedodržíte svůj úmysl?**

Jestliže jste alespoň na jednu otázku s určitostí odpověděl/a ano, měl/a byste se problémem zabývat. Na následujících stránkách vám nabízíme řadu podnětů, jak se na svůj životní styl, a to především z hlediska vaší profese, podívat z různých úhlů.

CV. 4

Přednosti vašeho povolání

Hledání pozitivních stránek jakékoliv lidské činnosti ještě nemusí být lakování reality na růžovo. Svět není ani černý ani bílý. Zkuste si sestavit seznam pozitivních prvků vaší profese. Následující seznam Vám pomůže začít:

1. *Co se vám nejvíce líbí na vaší práci.*
2. *Byl by váš život bez této práce skutečně uspokojivý?*
3. *Existuje jeden nebo více kolegů, kteří jsou vám obzvlášť sympatičtí a které byste neradi postrádali?*
4. *Byl by váš všední den bez pracovních sociálních kontaktů skutečně zajímavý a uspokojující potřebu komunikace?*
5. *Je mezi vašimi kolegy, nadřízenými někdo, koho osobně obdivujete a koho byste si zvolili za přítele, vzor?*
6. *Dokážete se vzpomenout na dobu, kdy jste si vybrali svou nynější práci? Co vás na povolání fascinovalo?*
7. *Existují možnosti, jak byste v současné situaci mohli lépe využít svého nadání a schopností?*
8. *Znáte někoho, kdo je ve stejném povolání daleko úspěšnější a spokojenější než vy?*
9. *Sestavte si pozitivní seznam činností, které jsou vám obzvlášť blízké. Co byste dělali nejraději?*
10. *Co by se muselo stát, aby vaše dnešní práce zcela odpovídala vašim přáním?*

Zaměření sebe na příjemnější stránky vašeho povolání, může pomoci získat reálnější postoj i k těm méně příjemným. Pomůže k tomu i rozhovor s kolegy, ale ještě lépe návštěva podobného pracoviště, rozhovor s kolegou, návštěva jeho vyučovací hodiny apod. Nezřídka poznání, že v zařízení podobném vašemu nebo vedle ve třídě se potýkají s podobnými problémy, pomůže rychle a rázem změnit pohled na svoji profesi, svou situaci, viděnou před tím jen černými brýlemi.

Na druhé straně se může stát, že sestavení a promyšlení seznamu předností vašeho povolání vás dovede k myšlence, že je nejvyšší čas změnit zaměstnavatele - i tento výsledek může být z hlediska prevence chronického vyčerpání chápán jako pozitivní.

Inventář projevů syndromu vyhoření

(zaškrtněte u každé položky, do jaké míry se vás jednotlivé výpovědi týkají)

	vždy	**často**	**někdy**	**zřídka**	**nikdy**

	počet bodů	4	3	2	1	0
1. Obtížně se soustřeďuji		**4**	**3**	**2**	**1**	**0**
2. Nedokáži se radovat ze své práce		**4**	**3**	**2**	**1**	**0**
3. Připadám si fyzicky „vyždímaný/á“		**4**	**3**	**2**	**1**	**0**
4. Nemám chuť pomáhat problémovým klientům		**4**	**3**	**2**	**1**	**0**
5. Pochybuji o svých profesionálních schopnostech		**4**	**3**	**2**	**1**	**0**
6. Jsem sklíčený/á		**4**	**3**	**2**	**1**	**0**
7. Jsem náchylný/á k nemocím		**4**	**3**	**2**	**1**	**0**
8. Pokud je to možné vyhýbám se odborným rozhovorům s kolegy		**4**	**3**	**2**	**1**	**0**
9. Vyjadřuji se posměšně o příbuzných klienta i o klientech		**4**	**3**	**2**	**1**	**0**
10. V konfliktních situacích na pracovišti se cítím bezmocný/á		**4**	**3**	**2**	**1**	**0**
11. Mám problémy se srdcem, dýcháním, trávením, apod.		**4**	**3**	**2**	**1**	**0**
12. Frustrace ze zaměstnání narušuje moje soukromé vztahy		**4**	**3**	**2**	**1**	**0**
13. Můj odborný růst a zájem o obor zaostává		**4**	**3**	**2**	**1**	**0**
14. Jsem vnitřně neklidný/á a nervózní		**4**	**3**	**2**	**1**	**0**
15. Jsem napjatý/á		**4**	**3**	**2**	**1**	**0**
16. Svou práci omezuji na její mechanické provádění		**4**	**3**	**2**	**1**	**0**
17. Přemýšlím o odchodu z oboru		**4**	**3**	**2**	**1**	**0**
18. Trpím nedostatkem uznání a ocenění		**4**	**3**	**2**	**1**	**0**
19. Trápí mě poruchy spánku		**4**	**3**	**2**	**1**	**0**
20. Vyhýbám se účasti na dalším vzdělávání		**4**	**3**	**2**	**1**	**0**
21. Hrozí mi nebezpečí, že ztratím přehled o dění v oboru		**4**	**3**	**2**	**1**	**0**
22. Cítím se ustrašený/á		**4**	**3**	**2**	**1**	**0**
23. Trpím bolestmi hlavy		**4**	**3**	**2**	**1**	**0**
24. Pokud je to možné, vyhýbám se rozhovorům s klienty		**4**	**3**	**2**	**1**	**0**

Vyhodnocení inventáře projevů syndromu vyhoření

Do níže uvedených řádků zapište vždy vedle čísla položky počet bodů, který jste u této položky zaškrtli.

Potom v každé řádce sečtěte výsledky pro každou **rovinu** dotazníku zvlášť.

Z dosažených hodnot v každé řádce můžete vyčíst svůj individuální stresový profil. Maximální hodnota bodů v jedné rovině je 24, minimální - 0 bodů.

Rozumová rovina:
položky č. 1..... + č. 5..... + č. 9..... + č. 13..... + č. 17..... + č. 21..... = ... bodů

Emocionální rovina:
položky č. 2..... + č. 6..... + č. 10..... + č. 14..... + č. 18..... + č. 22..... = ... bodů

Tělesná rovina
položky č. 3..... + č. 7..... + č. 11..... + č. 15..... + č. 19..... + č.23..... = ... bodů

Sociální rovina
položky č. 4..... + č. 8..... + č. 12..... + č. 16..... + č. 20..... + č. 24..... = ... bodů

Rovina rozumová + emocionální + tělesná + sociální..... **Celkem = ...… bodů**
(podrobný popis potíží charakterizujících jednotlivé roviny uvádíme na následující stránce)

Součtem všech čtyř rovin získáte celkovou míru vaší náchylnosti ke stresu a syndromu vyhoření. Maximální hodnota celkového součtu je 96, minimální 0

Pamatujte, že se nejedná o hodnotící test ale pouze o orientační zjištění, ve kterých složkách osobnosti není u vás vše v pořádku.

Vysoké hodnoty celkového součtu bodů ještě nemusí svědčit o vašem syndromu vyhoření. Spíše mohou být podnětem k dalšímu pátrání po vašem životním stylu, resp. po vašich stylech chování a vypořádávání se s problémy.

Praktické využití výsledků testu: vysoké hodnoty součtu bodů v některé z uvedených rovin vám napovídají, <u>které složce své osobnosti se více věnovat.</u>

Seznam použité literatury:

Hennig, C. - Keller, G.: *Antistresový program pro učitele*, Praha: Portál, 1996;
Jeklová, M., & Reitmayerová, E.: *Syndrom vyhoření.* Praha: Vzdělávací instituce ochrany dětí., 2006
Kebza, V., Šolcová, I.: *Syndrom vyhoření – funkční duševní porucha*, Praha: Státní zdravotní ústav, 1998, 2003 (2. vydání).
Kebza, V.: *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2005.
Kebza, V., & Šolcová, I.: *Syndrom vyhoření*. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003.
Kebza, V., & Šolcová, I.: *Komunikace a stres*. Praha: Státní zdravotní ústav, 2004.
Kopřiva, K.: *Lidský vztah jako součást profese.* Praha: Portál, 2000.
Křivohlavý, J.: *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada Publishing, 1998.
Křivohlavý, J.: *Psychologie zdraví.* Praha: Portál, 2001, 2003.
Mallotová, K.: *Burn-out neboli syndrom vyhoření*. *Psychologie dnes,* 2, s. 14-15., Praha, 2000
Mlčák, Z.: *Psychologie zdraví a nemoci.* Ostrava: Ostravská univerzita. 2005.
Nakonečný, M.: *Základy psychologie.* Praha: Academia, 1998.
Myron D. **Rush.**: *Syndrom vyhoření*, Praha: Návrat domů, 2004.
Potterová, B. A.: *Jak se bránit pracovnímu vyčerpání*. Olomouc: Votobia, 1997, s. 9
Selye, H.: *Stres: Bewältigung und Lebensgewinn.* München : R. Piper, 1998.
Světová zdravotnická organizace. : *Mezinárodní klasifikace nemocí 10. revize – duševní poruchy a poruchy chování.* Praha: Psychiatrické centrum, 1992.
Tošner, J., Tošnerová, T.: *Burn-out syndrom*, Praha: Hestia, 2002.