

Psychohygiena

PhDr. Magda Nišpanská, Ph.D.

Studijní opora čerpá z materiálů, které vznikly v rámci ESF projektu č. CZ1.07/2.2.00/18.0027.



- **Syndrom vyhoření** se projevuje jako ztráta profesionálního zájmu nebo osobního zaujetí u lidí v pomáhajících profesích. Projevuje se různými symptomy: člověk se cítí celkově špatně, je emocionálně otupělý, začíná se vyhýbat činností a vztahům, které ho předtím těšily, cítí se tělesně i duševně unavený, má pocity bezmoci a beznaděje, nemá chuť do práce ani radost ze života. Syndrom vyhoření je důsledkem dlouhodobě působícího stresu a nepřiměřeného vypořádávání se s psychickou i tělesnou zátěží. Jedná se o „vyplenění všech energetických zdrojů původně velice intenzivně pracujícího člověka (např. lidí, kteří se snaží druhým lidem pomoci v jejich těžkostech a pak se cítí sami přemoženi jejich problémy)“ (Freudenberger in Křivohlavý, 1998, str. 47).

Faktory vyhoření

- Příliš kritický nadřízený
- nedostatečné ocenění práce
- nedostatek uznání
- vlastní perfekcionalismus
- chronický nedostatek informací
- neustále se měnící pokyny ze strany vedení
- úkoly bez konce, nesplnitelné úkoly, neslučitelné úkoly
- konflikt rolí, konflikt hodnot, přetížení.

Fáze vyhoření

Podle Henniga a Kellera (1996) probíhá proces vyhoření v několika fázích:

- **Nadšení** - učitel má vysoké ideály a velmi se angažuje pro školu a žáky.
- **Stagnace** - ideály se nedaří realizovat, požadavky a brzdy okolí začínají učitele pomalu obtěžovat.
- **Frustrace** - škola se stává pro pedagoga velkým zklamáním. Učitel vnímá žáky negativně. Apatie - pedagog dělá jen to, co musí. Jeho vztah s žáky se blíží nepřátelství. Vyčerpání - proces, který vrcholí efektem vyhoření, trvá většinou několik let.

Dimenze vyhoření

- **Emocionální vyčerpanost** - náladovost, podrážděnost, emoční výbuchy, citové uzavření se, stažení se do sebe, nezájem o problémy druhých lidí, hostilní vztah k sociálnímu okolí.
- **Depersonalizace** - odpojení od vlastních emocí, žije nezúčastněně, bez oduševnělosti, s žáky jedná jako s předměty nebo abstraktními případy.
- **Snížení pocitu osobní spokojenosti** - práci nedělá se zaujetím, dělá jen to, co nutně musí a vnitřně je nezúčastněný.

(Maslach et al., 1996, in Hučková, 2011, in Paulík, 2010)

Faktory zvyšující riziko vyhoření

- **Silné emocionální angažování v jedné oblasti**
- **Ochota přijímat úkoly nad rámec povinností**
- **Nedostatek sociální opory**
- **Nerealistické představy**

(Paulík, 2010)

Doporučená literatura

- JEKLOVÁ, M., REITMAYEROVÁ, E. Praha: [Syndrom vyhoření. Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006.](#)
- [KŘIVOHLAVÝ, J. Jak neztratit nadšení. Praha: Grada, 1994.](#)