

Otázka: Syndrom vyhoření a profesionální deformace

Předmět: ZSV/Psychologie

Přidal(a): pauleen.xp

SYNDROM VYHOŘENÍ (syndrom vyhasnutí, Burn out syndrom)

- Psychický stav objevující se často u lidí pracujících v profesích, které vyžadují každodenní mezilidskou komunikaci
- Duševní stav popisovaný jako naprosté vyčerpání, vyhasnutí
- Beznaděj, bezmoc, nedostatek radosti ze života

Fáze

1. **Fáze nadšení**

- Elán a energie
- Ochota pro svoji práci mnoho obětovat
- Nachází v práci uspokojení a naplnění, zapomíná na své koníčky a volnočasové aktivity

2. **Fáze stagnace**

- Počáteční nadšení opadá, jedinec zjišťuje, že ne vše je až tak ideální
- Potřeba vykonávat volnočasové aktivity

3. **Fáze frustrace**

- Pochyby o smyslu práce (v důsledku špatných zkušeností, nespolupracujícím pracovním kolektivem)

4. **Fáze apatie**

- Po delší době frustrace
- Přirozené východisko z pocitu frustrace
- Vykonávání pouze nejnужnější povinnosti
- Zaměstnání je pouhý přísun peněz pro obživu

5. **Fáze vyhoření**

- Období emocionálního i tělesného vyčerpání
- Viditelné příznaky syndromu vyhoření

Příznaky syndromu vyhoření

1. **Psychické**

- Nechuť, lhostejnost k práci, ztráta nadšení a pracovního nasazení, potíže se soustředěním a koncentrací, může vyvrcholit v agresivitu a popudlivosti vůči okolí
- Pocit nedocenenosti odvedené práce, emocionální změny (cynický přístup ke klientům, chladný vztah ke kolegům a emocionální problémy v osobním životě)

2. **Tělesné**

- Poruchy spánku, ztráta chuti k jídlu, zvýšená náchylnost k nemocem, svalové napětí, vzestup krevního tlaku

3. **Sociální**

- Pokles angažovanosti, snížená snaha pomáhat, omezení kontaktu s kolegy, přibývá

konfliktů v soukromí, nedostatečná příprava k práci

Prevence syndromu vyhoření

- Mechanismy, pomocí kterých se člověk snaží o navrácení psychické rovnováhy
- **Asertivní jednání** = schopnost sebeprosazení, realizace plánů, umět říci ne, nenechat se přetěžovat, odpočívat
- **Obranné reakce** = popření racionalizace, regrese, identifikace, projekce a rezignace
- Stanovení priorit – soustředit se jen na podstatné činnosti

Rizikové faktory

- Hlavní spouštěč – stres a frustrace v práci
- Je možné rozdělit příčiny vzniku do 3 základních oblastí:

1. **Individuální faktory**

- Neschopnost požádat jiné o pomoc, sklony k workoholismu, vysoké nároky na sebe sama, zvýšená náchylnost k prožívání stresových situací

2. **Pracovní faktory**

- Predispozice konkrétního zaměstnání, tam, kde je každodenní rutina
- Důležitý je přístup vedení (málo motivace + konflikty = riziko syndromu vyhoření)

3. **Organizační faktory**

- Nedostatky ze strany managementu, kumulace a zvyšování nároků na pracovníky, nedostatek odpočinku

Léčba syndromu vyhoření

- začít co nejdříve
- Ve fázi vyhoření – svěřit se do péče psychologů či psychiatrů, kognitivní terapie, logoterapie (zdravý životní styl, posílení mezilidských vztahů, získání realističtějšího postoje k zaměstnání)
- Léčba ze strany zaměstnavatele (snížení požadavků, nesoutěživé prostředí)
- Změna pracovní pozice, vymezení povinností
- **Samoléčba** – odpočinek, relaxace, pravidelný pohyb, kontakt s přáteli, příjemné nesoutěživé pracovní prostředí, hlídat své hranice (umět říkat NE), drobné změny (např. prac. prostředí – zlepšení osvětlení, pohodlné sezení, příjemná teplota)

PROFESIONÁLNÍ ADAPTACE

- Schopnost adaptace
- Předpokladem adaptace je míra identifikace se společenskou (profesionální) rolí
- Nutnost vytvoření subjektivní emocionální ochrany před psychickou traumatizací
- Např. zdravotní pracovník si zvykne na pohled na nemocné, těžce zranění, umírající, apod., což je pro vykonávání této práce a současné zachování duševního zdraví nezbytné

PROFESIONÁLNÍ DEFORMACE

- Nejčastěji jde o: učitele, vojáky, bezpečnostní pracovníky, soudce, zdravotníky
- Profesionální praxe zabírá běžně 8 hod. denně – získané zkušenosti „vejdou do krve“ tak, že se projeví i v nepatřičné situaci, v nepatřičném kontextu
- Zdroj obveselení, někdy shovívavého respektu, někdy naznačí negativní postoj
- Rozvíjí se z tzv. profesionální adaptace

- Otrlost působící na laika jako záměrný cynismus
- Přináší s sebou neuvědomělé neproduktivní chování, možnost neúmyslného poškození stavu pacienta svým chováním

Možné typy chování

Syndrom posledního slova

- Každou diskusi, každé vyprávění musí shrnout, zakončit a vyhodnotit, ať je to kdekoliv

Syndrom repetice

- Opakování stejného slova, necvičící žáci s radostí dělají čárky a mezi třídami soutěží

Syndrom jednoho vtipu

- Opakování stejné historky, vtipu, příkladu: za dobu praxe se stane nějaká historka typickou, učitel ji opakuje, aniž by si uvědomil, v kterých paralelních třídách už to bylo několikrát sděleno. Žáci tuší, o co jde a „napovídají“

Syndrom „3x“

- Nejdříve vymezí cíl a vysvětlí, pak vysvětluje v detailech, pro skupiny, v závěru po třetí shrne, zhodnotí a opět zopakuje. Pro slabší žáky je to snad vhodné (učí to tak i naši didaktikové, ovšem šikovnější se nudí, nedávají pozor a „dělají blbosti“

Syndrom vedení

- Automaticky se staví do čela, řídí, i když řízení, pověřil např. kapitána družstva

Syndrom soutěživosti

- V hodině soutěž žáků nejen organizuje, ale sám se také zapojuje (důvody: vyrovnaný počet hráčů, aby žáky motivoval svým chováním). Ovšem hraje jako o život a jeho tým ta každých okolností musí vyhrát

Syndrom hlasu

- Tělocvikář, zvyklí ovládnout hlasem tělocvičnu, volný prostor, hlasově zvládnout i neukázněnou třídu, obvykle pak řvou i v běžné místnosti a při běžném rozhovoru.

Orientace na chybu

- Někdy učitel číhá na chybu, aby mohl opravovat

Orientace na výkon

- Doprovázena jak verbálně – musíme..., a ještě uděláme..., kdo bude první..., kdo bude nej..., atd..., tak i vlastním hypermotorickým chováním a sestavováním žebříčků, bodování

Orientace na prožitek

- Tělocvik se mění na pouťovou atrakci, všechno je vedeno v barvách, na táborech je po stromech plno obrázků, papírků, všichni relaxují, hrají si s drobnými pomůckami, nebo komunikují ve skupinách, většinou se ani neproběhnou ani nezapotí.

Demotivující praktiky

- Uplatňují je obvykle učitelé znavení za celý den či za celou profesní kariéru. Nemají sil na motivaci sebe sama, natož na motivaci žáků.
- Používají četné výkřiky: ty snad neumíš zabrzdit! Copak nevidíš, kam ten balón letí? Jak to proboha bráníš? Doplňte si sami.
- Výsledek - minimální efekt učení, ztráta zájmu žáků

Syndrom „výborně“

- Tělocvikáři si zvyknou při každé příležitosti vykřikovat „výborně“
- Žák se na svahu válí v kotrmelcích, učitel vykřikuje „výborně“ a pro žáka je to v podstatě demotivující, protože má reálnou zpětnou vazbu o úspěchu.