

Autor materiálu: Věra Janovičová
Název materiálu: VY_32_INOVACE_20.07_PP_Mobbing
Ročník: 3.
Vzdělávací oblast / téma: Psychologie práce
Datum (období) tvorby: 11.2.2013
Anotace: ***Materiál je určen žákům 3.ročníků, k jejich motivaci pro výuku OP. Žáci ve formě PP mají lepší přehled o výkladu látky a možnosti lepšího pochopení a vstřebání informací. Formou doplňujících otázek si ujasňují výklad.**Žáci se seznámí s tím, co je to syndrom vyhoření, jaké má fáze a jak se bránit.*

Materiál je určen k bezplatnému používání pro potřeby výuky a vzdělávání na všech typech škol a školských zařízeních. Jakékoliv další používání podléhá autorskému zákonu.

Tento výukový materiál vznikl v rámci Operačního programu Vzdělání pro konkurenceschopnost.



Syndrom vyhoření

ÚKOL

- Co je syndrom vyhoření?

Definice

- I. Duševní stav, vyskytující se u lidí, kteří pracují s jinými lidmi a jejichž profese je závislá na mezilidské úrovni.
- II. Ztráta profesionálního zájmu nebo osobního zaujetí
 - a) Postihuje příslušníky pomáhajících profesí
 - b) Výsledek procesu → lidé zaujetí určitým úkolem nebo ideou → postupná ztráta nadšení

- Popsán v roce 1975 H. Feudelbergem
- U nás se objevil jako fenomén po roce 1990
- Do poloviny 90. let → označení =
Myalgická encefalomyelitida

Obecné příznaky syndromu vyhoření

Fyzické

- Pocit únavy a vyčerpání
- Chlad
- Dechová tíseň s pocitem zkráceného dechu
- Bolest hlavy
- Gastrointestinální potíže
- Nejrůznější tělesné bolesti
- Vysoká teplota, bolest svalů, kloubů
- Bolest v krku, chraptot
- Zvětšené uzliny

Obecné příznaky syndromu vyhoření

Psychické a emoční znaky

- Vysoká podrážděnost
- Plačtivost
- Viditelně vyprovokované záchvaty zlosti a hněvu
- Objektivně patrný smutek
- Podrážděný tón hlasu
- Nekontrolovatelné projevy zlosti
- Úbytek paměti
- Poruchy spánku
- Konečná fáze → vyhýbání se pracovním povinnostem

Příčiny vzniku syndromu vyhoření

- Specifická příčina není známa
- Oslabená imunita – určitá role (alergici, autoimunitní onemocnění)
- Často vzniká syndrom po prodělání chřipky
- Stres

Ohrožené skupiny

- Ženy ve věku 25 – 40 let
- Lidé žijící rizikovým způsobem života (nezdravá strava, kouření, alkoholismus)
- Lidé trpící chronickým onemocněním
- Vlivy chemických látek, těžkých kovů, amalganové plomby
- Virové infekce
- Emotivně stimulovaní jedinci, kteří se po psychickém vypětí nedokážou uvolnit (cholerik, sangvinik)

Ohrožené skupiny

- Stres
- Nadměrná touha po společenském uznání
- Nereálné požadavky na vztahy mezi lidmi
- Kladení důrazu na věci, které nejsou podstatné
- Přehánění, zveličování problémů
- Vztahování problémů ke své osobě
- Černobílé vidění

Vývoj syndromu vyhoření

I. Nadšení

Pracovník je nadšen, má vysoké ideály, pracuje co nejlépe a snaží se dostat svým vysokým cílům

Vývoj syndromu vyhasnutí

II. Stagnace

Výsledek práce neodpovídá jeho představě – cítí se být zklamán, nic nestíhá, jeho práce ztrácí svůj smysl. Polevuje ve své pracovní intenzitě.

Vývoj syndromu vyhoření

III. Frustrace

Pracovník jedná negativně, nové nápady nejeví, zdůrazňuje své zklamání, vyšší výskyt neuróz

Obtíže v sociální komunikaci → odmítá komukoliv pomoci, vyjadřuje se o spolupracovnících a práci posměšně, hromadí konflikty, které přenáší do soukromé sféry.

Vývoj syndromu vyhoření

IV. Apatie

Pracovník se projevuje
vyloženě nepřátelsky

Dřívější pocit – něco uděláno být
musí – nahrazuje opačným – nic
se dělat nemusí

- Syndrom může být nakažlivý
- Bývá zhoršován špatnými vztahy na pracovišti
- Problém nastává:

Dlouhodobě neřešené konflikty

Nedostatek vzájemného respektu

Žádný pocit „fair-play“ (nerovnoměrně rozdělená práce, nespravedlivé ohodnocení)

FAKTORY podmiňující vznik vyhoření

- Opakované až trvale přetěžující soubor pracovní zátěže
- Intenzivní, náročná práce
- Bezmocnost změnit dění
- Zmarněné snahy o zlepšení
- Konflikt mezi osobními hodnotami/hodnotami na pracovišti
- Nulové vyhlídky, není možná změna

ÚKOL

- Jaká by měla být prevence syndromu vyhoření?

Prevence

Vlastní postoj člověka k práci → smysl práce
(práce by neměla být smyslem a zájmem)

Důležité:

Sociální opora (rodina, kolegové v práci,
přátelé, zájmy, celková relaxace, sport)

! Neexistuje universální doporučení!

Léčba

Stav je obtížně léčitelný.

Psychoterapie → antidepressiva,
skupinová terapie, hypnotika, změna
životního stylu a motivací.

Závěrečné doporučení

- Buď sám k sobě laskavý a vlídný
- Uvědom si, že Tvým úkolem je pomáhat změnám, ne násilně měnit
- Najdi si své útočiště – místo klidu
- Buď druhým oporou, neboj se pochválit, nauč se to od nich přijímat
- Plánuj chvíle oddechu a odpočinku
- Raduj se s přáteli
- Nauč se říkat „ne“
- Když jdeš domů, těš se na rodinu a zapomeň na starosti v práci
- Nehovoř o práci ve volném čase
- Raduj se, směj se, hraj si

Úplně na závěr

Skutečně, on byl nepostradatelný.

Všude, kde se něco dělo pro blaho obce, byl činný, byl tady.

Slavnosti a bály, dostihy i udílení cen.

Hostiny i zkouška hasičské stříkačky – bez něho to prostě nešlo.

Bez něho se nic neudálo, ani chvíli neměl volno.

Ani včera, když ho pohřbívali, u toho nemohl chybět.

(Wilhelm Busch)

Seznam použité literatury a pramenů:

1. Zdroj KOHOUTEK, R., ŠTĚPÁNEK, J. *Psychologie práce a řízení* . 1. vyd. Brno: Akademické nakladatelství CERM, s.r.o. 2000. ISBN 80-214-1552-5
2. zdroj

Objekty, použité k vytvoření materiálu jsou vlastní originální tvorbou autora. pocházejí z veřejných knihoven obrázků (public domain) nebo z databáze SW Smart Notebook.

Mgr. Věra Janovičová
SOŠ logistická a SOU Dalovice
janovicova@logistickaskola.cz
únor2013