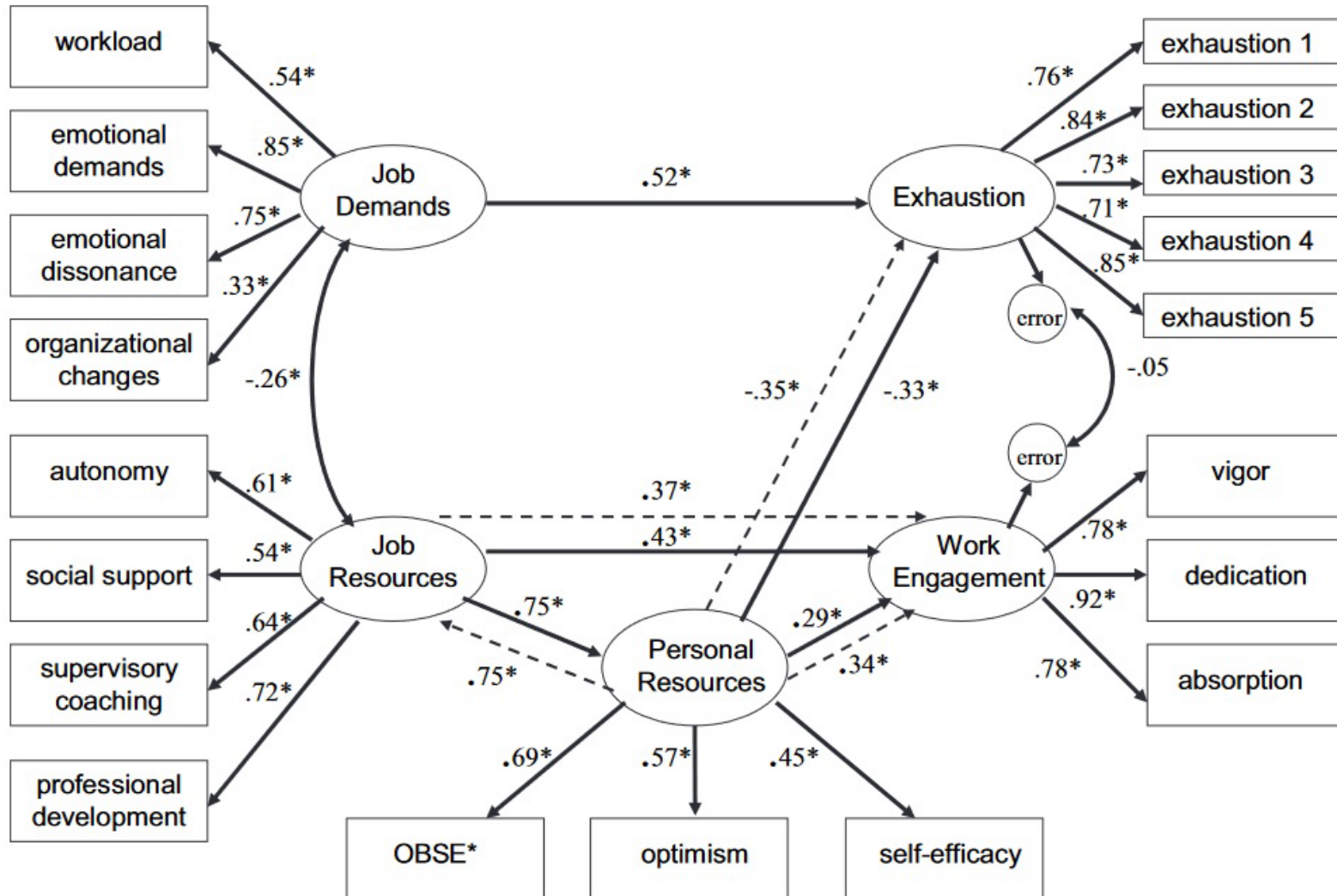


Vyhořetí v práci

Job demands-resources model



Vyhoření (burnout)

Stav vyhoření

Stav vyčerpání související s prací, pro který jsou typické extrémní vyčerpání, obtíže při zvládnání vlastních emocí, oslabené kognitivní funkce (pozornost, paměť, analytické uvažování) a mentální odstup od práce. Vyhoření může být doprovázeno depresivní náladou a různými psychologickými a psychosomatickými obtížemi.

Syndrom vyhoření dle Mezinárodní klasifikace nemocí (QD85)

- Pocity vyčerpání a ztráty energie,
- Mentální odstup od práce, negativismus, cynismus ve vztahu k práci,
- Pocit neefektivnosti a neúspěšnosti v práci.

Vyhoření (BAT)

Česká pracující populace (N = 1020, reprezentativní)

Medián: 50 bodů

Mezikvartilové rozpětí (50% zaměstnanců): 42 – 59 bodů

Horní decil: 69 bodů

Medián zaměstnanců s diagnózou syndromu vyhoření: 66 bodů

Dolní kvartil: 51 bodů

Psychologický kapitál

Pozitivní psychický stav, pro který je typický pocit vysoké vlastní účinnosti (self-efficacy), optimismu, naděje a psychické odolnosti.

Self-efficacy: Vědomí, že mám dostatek schopností a kapacity na to, abych dosáhl svých cílů.

Optimismus: Pozitivní postoj k budoucnosti, k tomu, co mi život přinese.

Naděje: Stav mysli spojený s pozitivním očekáváním, že se zvládnou vypořádat se situacemi, které mi život přinese.

Psychická odolnost (resilience): Schopnost zvládat náročné situace, vydržet v nich a rychle se po nich „otřepat“.

Psychologický kapitál (CPC-12R)

Česká pracující populace (N = 991, reprezentativní)

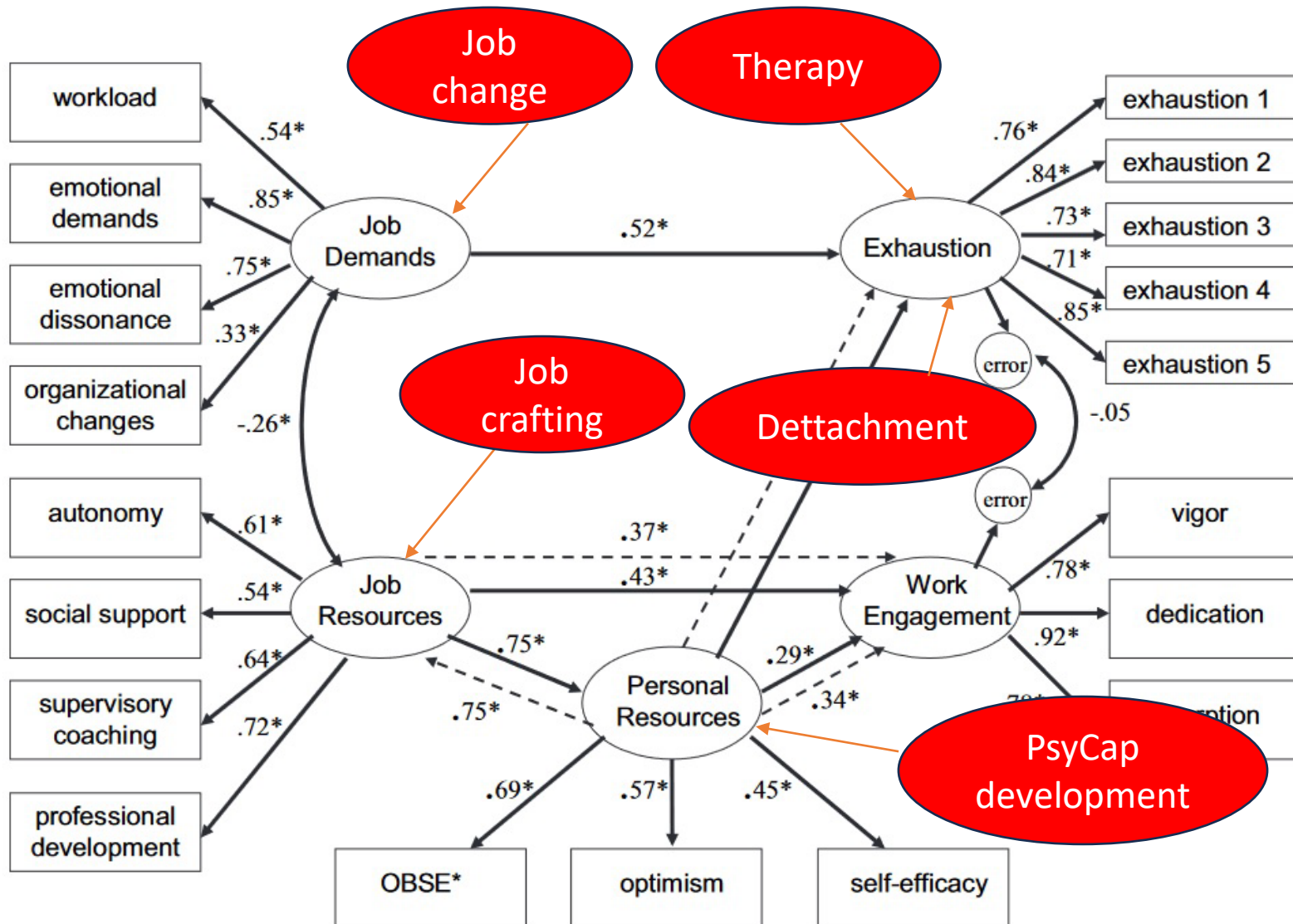
Medián: 53

Mezikvartilové rozpětí (50% zaměstnanců): 47 – 59 bodů

Dolní decil: 42 bodů

Horní decil: 62 bodů

JD-R model: Individuální pohled



JD-R model: Organizační pohled

