

## Souhrnné vyhodnocení ankety k syndromu vyhoření (nepovinný úkol k Úvodu do psychologie)

- Děkuji všem, kdo přispěli svým úkolem do ankety o syndromu vyhoření. Ke svému příjemnému překvapení (a zděšení) nepovinný úkol odevzdali skoro všichni, čímž jste v aktivitě překonali všechna moje očekávání (obvykle mi nepovinné úkoly odevzdává mnohem méně studentů; však mi také dalo zabrat, než jsem se všechno prošel a opoznámkoval). Na odpovědích je vidět, že zpravidla někde v pomáhající profesi pracujete nebo máte dokonce se situací vyhoření zkušenost. Jednotlivé práce to často odrážejí.

### A. Znaky syndromu vyhoření

Na prvním místě uvádím úsporný ale úderný a obsažný výčet:

1. nezájem o práci, kterou člověk vykoná, práce ztratila smysl
2. vyhořelý člověk je zlý, protivný, depresivní
3. nemá zájem se rozvíjet, odmítá školení a porady v práci ho nezajímají

Ve vašich odpovědích se pravidelně objevovali tyto skupiny symptomů:

- skleslost, deprese, lhostejnost, únava, absence energie; atd.
- absence invence, tvořivosti, nechuť vyvíjet se (vzdělávat se dál, hledat nové cesty ...)
- podrážděnost, odtažitost, protivnost, agresivita
- nezájem o obor, ztráta smyslu v práci
- pocit neúspěšnosti, neocnění, neúčinnosti
- redukování práce na nutné minimum, potřeba mít ji co nejdřív za sebou
- snížení loajality k zaměstnavateli
- odpor ke klientům, nezájem o ně
- manipulace s klienty
- nezájem o sociální rozměr práce (potkávat kolegy, atd.)

trochu tam chybělo: samoučelné obviňování druhých (klientů, ...) – za své problémy si mohou sami, (žáci) jsou hloupí/líní, proto nic neumí, ...

### B. Proč je sebezpoznání prevencí syndromu vyhoření?

- Odpovědi, které pokládám za nejúplnější, spatřují důležitost sebezpoznání kvůli lepšímu kontrolování projekcí při kontaktu s klienty – z toho vyplývá lepší a profesionálnější práce s nimi. Člověk pak není ve vleku svých emocí a myšlenek (zná je), není ve vleku

bezděčných reakcí na různé typy klientů (počítá s nimi); může se pak v práci vyvarovat nerealistických očekávání, odlišovat své problémy a slabosti od problémů klientů.

### **Ukázky:**

- Práce na svém sebepoznávání je důležitá, protože když člověk pozná sám sebe, zjistí, co je pro něj v životě nejlepší, zjistí, jaká práce mu nejvíce vyhovuje a tím pádem nebude v práci nešťastný a nedojde k syndromu vyhoření. Dále je faktem, že čím více poznáme sebe samu, tím lépe poznáme i ostatní kolem nás. Například když člověk cítí vztek, soudí lidi kolem sebe jinak, než kdyby se cítil šťastný. Sebezpoznání mu umožní kontrolu nad svými pocity při práci s lidmi, a proto nebude svými pocity tolik ovlivněn a bude je schopen rozlišovat a mírnit. Také nebude své prožitky a pocity užívat k projekci, která jeho názor na lidi kolem něj značně ovlivní.
- Je to především z toho důvodu, abych znala své hranice, přesvědčení, rozpoznala své chování v určitých vypjatých situacích při kontaktu se svými klienty. Myslím si, že pokud budu znát sebe samu, nebudu se toliko zaobírat problémy svých klientů. Na druhou stranu jim mohu poskytnout dostatečnou empatii a také mohu nahlížet na jejich obtíže objektivněji. Zminimalizuji manipulativní jednání, i když někdy je pro mě obtížné rozpoznat takovéto chování u svého klienta, neboť po dobu rozhovoru se mi nedaří rozeznat jeho skutečný záměr, nevím, jak jedná v běžném životě, v přirozeném prostředí. Z toho důvodu považuji za důležité pro rozvoj svého poznání využít možnost supervize, což je také jedna z preventivních složek syndromu vyhoření. Kdy prostřednictvím supervizora si dokážu zreflektovat svá jednání při práci s klienty. Také jsou mi poskytnuty další možnosti jak například řešit některé vypjaté situace.
- Schopnost rozpoznat své projekce, které uplatňuje v kontaktu s klientem, je velmi důležitá, aby se vyvaroval negativního myšlení a v kritických okamžicích zachoval rozvahu.
- Sebezpoznání napomáhá si udržet odstup od klientových problémů, nepropadat syndromu pomocníka, pomáhá najít si něco pozitivního a tím je nejlepší prevencí proti syndromu vyhoření.
- Sebezpoznání je dozajista důležité, a to proto, aby člověk dokázal rozlišit objektivnost svého přístupu k lidem, kterým má pomoci a věděl, kdy již ztrácí objektivní přístup a začíná pracovat se svými projekcemi.

- Je důležitá schopnost oddělit problémy klienta a moje osobní problémy.

### **Dále jste v odpovědích často mluvili o sebepoznání ve smyslu vědomí situací, které nám činí problémy, a jak v nich ragujeme.**

- Sebepoznání je dle mého názoru velmi důležitým prvkem, který slouží jako prevence proti vyhoření. Stres je jedním s nejčastějších důvodů syndromu vyhoření a proto bychom právě stresu měli předcházet. Díky sebepoznání zjistím, kdy se dostaneme do stresových situací nebo-li co je náš vlastní stresový „spouštěč“. Sebepoznáním se pak budu snažit takovýmto situacím nebo stresorům vyhýbat.

- Už při hledání práce si musí člověk uvědomit, co od ní očekává, jakou práci je schopný vykonávat a jakou hledat nemá. Pokud mu práce nevyhovuje a není v ní vůbec spokojený, smířený s ní, syndrom vyhoření může nastat velmi brzy.

- Pokud poznám sám sebe, poznám situace, které mě „utápí“, nebo „zašlapávají“, budu s jim vyhýbat. Pokud poznám, co mě nabudí pro další činnost tzv. mě nakopne, použiji tuto činnost v moment, kdy pocítím, že upadám do nějakého stereotypu.

### **Objevila se i souvislost sebepoznání jako kontaktu s tělem (jak reaguje tělo)**

- Syndrom vyhoření vznikne, pokud člověk není schopen se o sebe starat. Když o sebe nedokáže pečovat. Musí rozumět svému tělu, tomu, jak například reaguje na dlouhodobější zátěž.

### **Nakonec sebepoznání jako vědomí „na co mám“ a na co už ne, vědomí svých hranic**

- Člověk, jež zná své hranice (např. kapacity energie) je z mého pohledu méně náchylný k tomu je překračovat a příliš se tak vyčerpávat, až třeba nakonec na hranici vyhoření. Stejně tak působí znalost svých potřeb. Víím, že potřebuji určité aspekty či aktivity v životě, tedy si je mnohem pravděpodobněji uspokojím a neztrácím kontakt s dalšími sférami života kromě profesní.

