

Obsah

KOMU JE TÁTO KNIHA URČENÁ? / 12

Horieť, ale nevyhorieť / 12

PRÍPAD STRATY NADŠENIA NAMIESTO ÚVODU / 15

Čo hovoria odborníci o psychickom vyhorení / 18

Nadšenie / 21

PRVÁ ČASŤ

BLIŽŠIE ZOZNÁMENIE SA S PROCESOM PSYCHICKÉHO VYHORENIA / 29

U koho sa objavujú príznaky vyhorenia? / 29

Ako sa cíti človek, ktorý sa

prepadá do stavu vyhorenia? / 31

Ako sa vyhorený človek cíti medzi

druhými ľuďmi? / 33

Čo vedie k psychickému vyhoreniu? / 34

Kde sa stretávame so psychickým vyhorením? / 36

KEDY DOCHÁDZA K PSYCHICKÉMU VYHORENIU? / 41

Prehľad profesií / 41

OKOLNOSTI PRÍZNAČNÉ PRE VYHORENIE / 49

Záťaž a preťaženie – stresory a distress / 50

Frustrácia – neuspokojenie našich potrieb / 51

Negatívne vzťahy medzi ľuďmi / 54

Prílišná emocionálna záťaž / 56

Vplyv prostredia, pracovných podmienok
a organizácie práce / 56

AKO VYZERAJÚ PRÍZNAKY VYHORENIA? / 61

Ktorým príznakom je potrebné
venovať pozornosť? / 61

Dotazník psychického vyhorenia – BM / 64

MBI – metóda Maslach Burnout Inventory / 69

Iné metódy poznávania syndrómu vyhorenia / 71

DEFINÍCIA VYHORENIA / 73

Pokusy o ujasnenie / 78

Opisné definície / 81

Zrelé definície burnout / 82

Spoločné znaky definícií burnout / 83

ODLÍŠENIE BURNOUT OD INÝCH NEGATÍVNYCH PSYCHICKÝCH STAVOV / 85

Burnout a stres / 85

Burnout a depresia / 86

Burnout a únava / 87

Burnout a odcudzenie / 87

Burnout a pesimizmus / 88

Burnout a existenciálna neuróza / 89

ČOHO JE BURNOUT OPAKOM? / 90

Burnout ako protipól vrcholových zážitkov / 90

Burnout ako protipól spokojnosti / 91

Burnout ako protipól

dobrého duševného zdravia / 92

PRIEBEH PROCESU VYHORIEVANIA / 93

Fázy procesu psychického vyhorievania / 98

Najjednoduchšie poňatie fáz procesu burnout / 99

Zložitejšie členenie procesu burnout / 101

Proces objavovania sa troch hlavných faktorov / 103

Hlbší pohľad na priebeh prepadu do burnout / 105

DRUHÁ ČASŤ

PREDCHÁDZANIE A ZVLÁDANIE PSYCHICKÉHO VYHORENIA / 111

ČO ROBIŤ PROTI VYHORENIU – AKO SA MU BRÁNIŤ? / 111

INTERNÉ INDIVIDUÁLNE MOŽNOSTI PREVENCIE BURNOUT / 122

Zmysluplnosť žitia / 122

Osobnostné charakteristiky / 128

Aaron Antonovský: Nezdolnosť / 130

Martin E. P. Seligman:

Optimizmus – Pesimizmus / 136

David C. McClelland: Zdravá a nezdravá orientácia na dobrý výkon /	137
Mihaly Csikszentmihalyi:	
Zaujatie pre určitú vec /	138
Ayala M. Pinesová:	
Premenlivosť verzus monotónnosť /	139
Záver kapitoly /	140

EXTERNÉ VPLYVY V PREVENCII A ZVLÁDANIE VYHORENIA / 141

Sociálna opora /	141
Dobré vzťahy medzi ľuďmi /	152
Kladné hodnotenie pochádzajúce od iných osôb /	159
Pracovné podmienky /	161
Úprava pracovných podmienok /	167
Úprava pracoviska /	169

DROBNÉ RADY NA PREVENCIU A ZVLÁDANIE VYHORENIA / 173

PODNETY NA DOBRE ŽITÝ ŽIVOT – AKO „HORIEŤ, ALE NEVYHORIEŤ“ / 179

Čo je dobré vždy a všade /	179
Kde je namieste optimizmus a kde je lepšie dať prednosť pesimizmu? /	185
Podnety na špecifické životné situácie, aby nenastalo vyhorenie /	187
Čo je ešte dobré praktizovať vždy a všade /	203

ZÁVER KNIHY / 207

LITERATÚRA / 210