

Univerzita Palackého v Olomouci
Cyrlometodějská teologická fakulta
Katedra křesťanské sociální práce

Charitativní a sociální práce

Helena Solařová

*Syndrom pomocníka u studentů CARITAS – Vyšší odborné
školy sociální Olomouc*
Bakalářská práce

Vedoucí práce: ThLic. Jakub Doležel, Th.D.

2015

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem práci vypracovala samostatně, a že jsem všechny použité informační zdroje uvedla v seznamu literatury.

V Olomouci dne: 25. 6. 2015

.....

Helena Solařová

Poděkování:

Touto cestou bych ráda poděkovala ThLic. Jakubu Doleželovi, Th.D. za trpělivost, ochotu a vstřícnost při vedení mé bakalářské práce. Můj dík patří také rodině a přátelům, bez jejichž trpělivosti a podpory by práce nemohla vzniknout.

OBSAH

ÚVOD.....	6
1 Pomáhající profese	7
1.1 Vymezení pojmu pomáhající profese	7
1.2 Problematická motivace člověka pro volbu pomáhající profese	7
1.3 Touha po moci	9
2 Objasnění syndromu pomocníka	10
2.1 Osobnost pomáhajícího.....	10
2.2 Dětství budoucích pomahačů.....	11
2.3 Komponenty syndromu pomocníka.....	12
2.3.1 Odmítnuté dítě.....	12
2.3.2 Identifikace s jáským ideálem (s nadjád).....	13
2.3.3 Narcistická nenasytlost.....	13
2.3.4 Vyhýbání se vzájemnosti ve vztazích	14
2.3.5 Nepřímá agrese	14
2.4 Typy pomahačů.....	14
2.4.1 „Oběť povolání“	15
2.4.2 „Pomocník, který štěpí“	15
2.4.3 „Perfekcionista“	16
2.4.4 „Piráta“	16
2.5 Deprese	16
2.6 Syndrom vyhoření.....	17
2.7 Pomoc pro pomáhající	18
2.7.1 Odmítané dítě	18
2.7.2 Identifikace s Nadjád a s ideálem Já	18
2.7.3 Chybějící vzájemnost ve vztazích.....	19
2.7.4 Skrytá narcistická potřebnost	19
2.7.5 Nepřímá agrese	20
2.8 Supervize	21
2.9 Sebezkušenostní skupina	22
3 Výzkumné šetření.....	23

3.1	Cíle výzkumu	23
3.2	Formulace hypotéz.....	23
3.3	Charakteristika výzkumného vzorku a sběr dat	24
3.4	Charakteristika školy	25
3.5	Charakteristika průzkumné metody	25
3.6	Zpracování dat	26
3.7	Vlastní výzkum, analýza a interpretace dat	27
3.7.1	Vyhodnocení hlavičky dotazníku.....	27
3.7.2	Vyhodnocení jednotlivých otázek dotazníku.....	31
3.8	Testování a ověřování hypotéz ve vztahu k jednotlivým cílům	48
3.8.1	Popisné statistiky.....	48
3.8.2	První cíl – zjištění míry ohrožení syndromem pomocníka u studentů CARITAS – VOŠs Olomouc.....	48
3.8.3	Druhý cíl - zjištění existence souvislosti mezi vzdělávacím programem a dosaženým počtem bodů u respondentů v dotazníku	49
3.8.4	Třetí cíl - zjištění existence souvislosti mezi věkem a dosaženým počtem bodů u respondentů v dotazníku.....	50
	Diskuze.....	51
	Závěr	53
	Seznam literatury a pramenů	55
	Seznam zkratk a pojmů.....	57
	Seznam příloh.....	58

ÚVOD

Tématem bakalářské práce je syndrom pomocníka u studentů CARITAS – VOŠs Olomouc. Svou bakalářskou práci věnuji tématu, které se dotýká mě i mých spolužáků. Domnívám se, že je důležité, aby studenti, zejména pomáhajících profesí, byli s tímto syndromem seznámeni a měli o něm povědomí, protože jím mohou být ohroženi a v budoucnu to může ovlivňovat kvalitu jejich pomáhání. Mou snahou není odradit studenty od profese, kterou si zvolili jako své budoucí povolání. Spíše je chci vést k sebereflexi a zamyšlení se nad možnými rizikovými motivy, které je vedly ke studiu jejich budoucího povolání, aby si následně mohli vybudovat stabilní motivace a zlepšit svoji duševní hygienu.

Bakalářská práce navazuje na moji absolventskou práci odevzdanou v souběžném studiu na Vyšší odborné škole sociální – CARITAS. Tato absolventská práce si kladla za cíl zkonstruovat soupis hlavních a relevantních poznatků o syndromu pomocníka.

Cílem této bakalářské práce je pak dotazníkovým šetřením zjistit míru ohrožení syndromem pomocníka u studentů CARITAS – VOŠs Olomouc.

Bakalářská práce je rozdělená na část teoretickou a praktickou. V teoretické části je cílem podat ucelený pohled na problematiku syndromu pomocníka. V následujících kapitolách teoretické části vymezím pojem pomáhající profese s bližším zaměřením na sociální práci. Dále se budu zabývat motivacemi člověka pro volbu pomáhající profese a touhou po moci v sociální práci. V další kapitole objasním samotný pojem syndrom pomocníka, přiblížím osobnost pomáhajícího trpícího tímto syndromem a zaměřím se na dětství budoucích pomahačů. Krátce se zmíním o syndromu vyhoření, kterým jsou pomáhající ohroženi a nastíním možnosti pomoci pro pomáhající ve formě supervize a sebezkušenostní skupiny.

Na část teoretickou navazuje část praktická, kterou představuje uskutečněný výzkum na téma syndrom pomocníka u studentů CARITAS – VOŠs Olomouc. Cílem výzkumu je pomocí standardizovaných metod zachytit míru ohrožení syndromem pomocníka u studentů CARITAS – VOŠs Olomouc a ověřit stanovené hypotézy. Dále představím výběrový soubor, výzkumnou metodu a sběr dat. Závěr práce se zaměřuje na analýzu a interpretaci dat a shrnutí práce.

Téma syndrom pomocníka není reflektováno v žádném čísle časopisu Sociální práce/ Sociální práce.

1 Pomáhající profese

1.1 Vymezení pojmu pomáhající profese

Psychologický slovník (Hartl, Hartlová 2004, s. 185) definuje pomáhající profese jako „*profese, jejichž teorie, výzkum a praxe se zaměřují na pomoc druhým, identifikaci a řešení jejich problémů a na získávání nových poznatků o člověku a jeho podmínkách k životu, tak aby pomoc mohla být účinnější.*“

O řadě povolání, která se řadí mezi pomáhající profese, můžeme říci, že jejich hlavním posláním je pomáhat lidem. Patří mezi ně např. lékaři, zdravotní sestry, pedagogové, sociální pracovníci, pečovatelky, psychologové aj. K vykonávání těchto povolání je důležitá odbornost, tzn. osvojení si určitých vědomostí a dovedností. Nejdůležitějším nástrojem pracovníků v těchto profesích je jejich osobnost (Kopřiva, 2013, s. 14).

Dále u těchto pomáhajících povolání můžeme spatřovat určité společné rysy, díky kterým se odlišují od ostatních profesí. Jak je již zmíněno výše, v pomáhajících profesích je více než v jiných do pracovního procesu zapojována osobnost pomáhajícího. Velký důraz je kladen zejména na vztah mezi pracovníkem a klientem (Géringová 2011, s. 21). Pracovník v pomáhající profesi by měl být také vybaven určitými předpoklady a dovednostmi, mezi které patří např. zdatnost a inteligence, přitažlivost, důvěryhodnost a komunikační dovednosti (Matoušek 2013, s. 50).

Ideálním pracovníkem pomáhající profese je tedy prosociálně orientovaná zralá osobnost, vědomá si svého životního směřování, s příznivým a realistickým sebepojetím, osobnost bez neurotických či psychopatických rysů, s předpoklady sebereflexe vlastního rozhodování, jednání i emocí, otevřená podnětům, ochotná se sebezvdělávat i procházet pravidelnými supervizemi. Osobnost vědomá si zavazujícího étosu pomáhající profese a řady norem, jež je při jejím výkonu nutno dodržovat (Kraus, Poláčková, 2001, s. 178).

1.2 Problematická motivace člověka pro volbu pomáhající profese

Altruistické chování lidí, kteří se zaměřují na pomoc ostatním, nebývá zpravidla podezříváno z přítomnosti postranních sobeckých motivů. Pravdou ale je, že pomáhající profese, jako je ošetřovatelství, sociální práce, psychoterapie a jiné, přitahuje lidi s různých psychicky podezřelých důvodů. Tito lidé mohou být jak vědomě, tak nevědomě přitahováni

vidinou získání autority a tím, že na nich mohou být druzí závislí. Mohou se také domnívat, že díky pomoci druhým dokáží pomoci i sami sobě (Shuyt 2004, podle Maeder 1989, s. 37).

Abychom mohli účinně pomáhat druhým, musíme nejdříve dobře porozumět sami sobě, zejména svým slabým místům, na která si musíme dávat pozor. Každému se občas stane, že se v sobě zmýlí, nerozumí svým citům nebo si sám sobě něco nalhává, jen aby si ve svém životě něco ulehčil, nebo aby si zachoval zkreslené představy o svém charakteru. Často jednáme na základě nevědomých motivů a více či méně sobeckých pohnutek, pocitů a přání, které naši pomoc znehodnocují. Díky tomu naše pomoc může vést spíše ke škodě než k užitku (Říčan, 2012).

I když se člověk domnívá, že zná záměr svého jednání, může se často jednat o nevědomé motivace, které ho vedou k určitému chování (Nakonečný 1996, s. 31).

Většinou si uvědomujeme, jak jednáme a proč tak jednáme, ale je logické se domnívat, že si nemůžeme být vědomi všech našich motivů chování. Velmi pravděpodobné je také to, že člověk své motivy často zkresluje, připisuje si motivy, které nemá nebo si skutečné motivy prostě nepřipouští, zejména pak tam, kde by narušili jeho sebeúctu nebo hodnotový systém (Homola 1972, s. 14 – 15).

Důvody pro volbu tohoto zodpovědného a těžkého povolání, pro které se sociální pracovník rozhoduje, má nejrůznější psychologické příčiny a u každého jednotlivce to může být odlišné. Podle Guggenbühl-Craiga (2010, s. 19 – 20) jde v případě sociálních pracovníků o lidi s velmi specifickou psychologickou strukturou. Z tohoto důvodu by se měl každý, kdo pracuje v pomáhajících profesích zamyslet zejména nad nevědomými motivy, které ho vedly k volbě svého povolání. Protože jak píše Guggenbuhl-Craig (2010, s. 9), *„nikdo nemůže jednat z výhradně čistých motivů. Čím více je kontaminace temnými motivy, tím více se případový pracovník drží své domnělé objektivity.“*

Zkoumání těchto smíšených motivů zahrnuje přiznání si stinných stránek vlastních impulzů pomáhat, včetně touhy po moci a toho, jak naplňujeme své vlastní potřeby prostřednictvím pomoci druhým. Skutečně pomáhat dokážeme totiž pouze tehdy, když porozumíme sami sobě, našim motivům a potřebám (Hawkins, Shohet 2004, s. 23).

Pouze uvědomění si našich vlastních potřeb a jejich uspokojení nás dovede k tomu, že budeme schopni dávat, protože budeme vědět, že máme co dát. Motivem již nebude představa, že to od nás někdo vyžaduje nebo očekává. Pomáhající pracovník by se měl proto snažit objevovat a uspokojovat nejdříve své vlastní potřeby. Soustředění se na vlastní potřeby však pro něj může být často velmi obtížné, protože to může považovat za sobecké.

Přesto jeho potřeby zůstávají a jsou často přítomny v samotné motivaci k práci, kterou dělá. Měli bychom si uvědomit, že potřeby samy o sobě nejsou škodlivé, škodlivé však může být právě jejich popření (Hawkins, Shohet 2004, s. 27 - 28).

1.3 Touha po moci

Všichni lidé, kteří se rozhodnou pomáhat druhým a pracují v sociálních profesích, jsou podle Guggenbühl-Craiga (2010, s. 14) v psychologickém pozadí svého konání velmi rozpolčení. Vůči vnějšímu světu a dokonce vůči vlastnímu svědomí se snaží dokázat, že hlavním motivem jejich konání je ochota pomáhat. Někde hluboko v jejich nevědomí se však vynořuje touha vládnout a zbavit klienta moci.

Pro sociálního pracovníka je těžké se vyhnout uplatňování moci během pomáhání, protože klient se nachází v roli bezmocného už tím, že něco potřebuje a pracovník je mocný už tím, že klientovi pomáhá stát se mocnějším. Pomáhající by se však měl vyvarovat přílišnému uplatňování mocenského přístupu, protože to u klienta může vést k odstupu a nedůvěře (Kopřiva 2013, s. 40).

Sociální pracovník může mít problém přijmout skutečnost, že je pouhým nástrojem pomoci. Avšak pouze přijmutí tohoto faktu ho může vysvobodit z kolotoče závislostí na uznání a strachu z obviňování a přestane se zmítat mezi pocity nemohoucnosti a všemohoucnosti (Hawkins, Shohet 2004, s. 24).

Rozvoj, sebepoznání a supervize mohou být jedny ze způsobů, jak využít pozitivní a motivující aspekty naší motivace a vyhnout se potenciálnímu nebezpečí využívání uživatele služeb pro naplňování našich vlastních potřeb (Adams, 2009, s. 375, podle Adams, 2009, s. 15). Musíme rozvíjet naše sebepoznání a schopnost kritické reflexe sebe sama, abychom docílili toho, že naše motivace a dosavadní zkušenosti budou využívány ke zlepšení naší profesní činnosti (Adams, 2009, s. 375 – 376).

2 Objasnění syndromu pomocníka

Autorem termínu syndrom pomáhajícího (dále jen SP) je německý psychoanalytik a spisovatel Wolfgang Schmidbauer. Během své práce s příslušníky sociálních povolání, která byla zaměřena na další vzdělávání formou skupinové dynamiky, si začal všimnout toho, že se u těchto pomáhajících vyskytují určité druhy problémů, které jsou jim společné (Géringová 2011, s. 92).

Pojem „syndrom pomocníka“ Wolfgang Schmidbauer poprvé použil v roce 1977 ve své práci *Bezmocní pomáhající*, která byla v r. 2000 přeložena do češtiny pod názvem *Psychická úskalí pomáhajících profesí*. V roce 2008 na toto téma vydal další knihu nesoucí název *Syndrom pomocníka*.

Podle Schmidbauerovy definice (2008, s. 16) syndrom pomocníka tkví v „*neschopnosti projevit a vyjádřit vlastní city a potřeby, která se stala součástí osobnostní struktury. V ní se spojila se zdánlivě nenapadnutelnou fasádou v oblasti sociálních „služeb“ a latentními fantaziemi o vlastní všemohoucnosti*“.

Matoušek (2013, s. 56) ve své knize uvádí, že „*syndrom pomáhajícího je specifická narcistická porucha, jejímž prostřednictvím pracovník v pomáhající profesi řeší, většinou nevědomě, své rané trauma odmítnutého dítěte*“.

Baštecká (2003, s. 333) vymezuje syndrom pomáhajícího jako „*spojení charakteristických osobnostních rysů, jež dělají ze sociální pomoci na účet osobního vývoje strnulou životní formu. Neschopnost vyjádřit vlastní pocity a potřeby se stala osobnostní strukturou a nenapadnutelnou „prosociální“ fasádou.*“

2.1 Osobnost pomáhajícího

Vnitřní situaci lidí se syndromem pomáhajících popsal Schmidbauer (2000, s. 17) jedním obrazem: „*zanedbané, hladové dítě za nádhernou, pevnou fasádou*“. Jejich obranou je právě to, že pomáhají druhým na úkor vlastních potřeb a přání. Bez pomáhání druhým doslova nemůžou žít (Schmidbauer, 2000, s. 78).

Syndrom pomáhajících je podporován také tím, že slabost a bezmoc, otevřené doznání emocionálních problémů mají právo vyjádřit pouze klienti, ale obraz pomáhajícího musí zůstat prostý takových příznaků (Schmidbauer, 2000, s. 16).

Příslušníci pomáhajících profesí se syndromem pomocníka své klienty utvrzují v tom, že přijetí pomoci od druhých není ostuda. Pro pomáhající je však často velmi těžké právě tuto pomoc od druhých přijmout. Pomoc přijímají např. jen v podobě dalšího vzdělávání, aby byli ještě více schopni pomáhat druhým. Pro bezmocné pomáhající je také velmi těžké prožít emocionální náklonnost. Z toho důvodu je pro ně budování si jiných forem komunikace a vytváření emocionálních vztahů, v nichž by nejen kontrolovaně dávali, ale také živě přijímali, velmi namáhavé, zdlouhavé a obtížné (Schmidbauer 2008, s. 20 - 21).

Mezi osobní slabosti bezmocných pomocníků patří také zejména projevy nepřímé agrese, nedůvěry a extrémní lpění na pravidlech (Schmidbauer 2008, s. 127).

2.2 Dětství budoucích pomahačů

Psychologie se domnívá, že na výběr našeho povolání má z velké části vliv specifický duševní vývoj každého z nás. To, jaké povolání si nakonec zvolíme, se rozhoduje už v prvních pěti letech života. V tomto období na nás totiž působí ideály našich rodičů, které hrají důležitou roli ve volbě pozdější profese a ovlivňují nás. Snažíme se s nimi po celý život ztotožnit, a když se nám to nedaří, trpíme pocity viny (Doležel 2008, s. 35).

Schmidbauer (2000, s. 14) píše o Ideálu Já rodičů jako o něčem, co dítě ovlivňuje a vyvolává v něm pocit, že se tomuto Ideálu musí přiblížit a splnit ho. Tím však vzniká velké riziko toho, že dítě začne vnímat, že smí rozvíjet pouze své „dobré“ vlastnosti a ty „špatné“ musí naopak odstranit a potlačit. Rodiče si ale neuvědomují, že i tyto „špatné“ vlastnosti jsou u dítěte důležité a podstatné a nelze je bez následků potlačit, protože dítěti umožňují důležité způsoby chování, jako např. prosazení se, něžnost, sexuální potence, intenzita citění.

Volba naší profese je ovlivněna také tím, jaká duševní zranění jsme v dětství během psychického vývoje utrpěli. Hlubinná psychologie se domnívá, že traumata z dětství v nás nadále zůstávají jako vytěsněné pocity ukřivděnosti, hněvu, strachu, méněcennosti nebo jako nenaplněná a nepřiznaná přání. Skutečné uzdravení je možné jen tehdy, když všechna tato traumata dětství projdou znovu vědomím pomáhajícího (Doležel 2008, s. 35).

Mezi časté zranění, se kterým se dítě během svého vývoje setká, je odmítnutí ze strany rodičů. Z tohoto důvodu se dítě může cítit jako nechtěné a nadbytečné. Toto odmítnutí může mít velmi mnoho podob. Rodiče mohou dítě odmítat jen v určitém vývojovém období. Dítě může být například nechtěné, rodiče se mu dostatečně nevěnují nebo jej přijímají jen z pozice

svého Nadjá a ne svým cítěním. At' už je forma odmítnutí dítěte rodiči jakákoliv, vždycky vede k menšímu nebo většímu poškození (Schmidbauer, 2000, s. 39 – 40).

Člověk pak může mít velmi velkou a nenasytnou potřebu uznání. Každá drobná kritika, která je na ně směřována, pak může být jimi pocit'ována jako hluboce zraňující (Schmidbauer 2000, s. 42).

Charakteristické pro SP dále je, že pomáhající se zaměřuje pouze na jednostranné vztahy ke druhým lidem. Důvodem je nedostatek lásky ze strany rodičů, kteří ho jako dítě nemilovali i s jeho pocity a vlastnostmi, ale jen tehdy, když se svým chováním přizpůsobil jejich idealizovaným představám. Tím pomáhající získal v dětství dojem, že si lásku druhých získá jen díky svému chování a ne pro to, jaký je (Schmidbauer 2000, s. 42).

I když nemůžeme změnit naši minulost a odstranit traumata, která jsme v dětství utrpěli, můžeme pracovat na změně nás samotných a pokusit se nalézt zpět ztracenou integritu. Může se nám to podařit tehdy, když se pokusíme zraňující události z dětství, které jsou uloženy hluboko v našem nevědomí přenést do našeho vědomí. Není to jednoduchý proces, ale pouze touto cestou se můžeme vymanit z neuvědomovaných a svazujících zranění z dětství a stát se zodpovědným člověkem, který zná a uvědomuje si svou minulost a přijímá ji (Millerová, 1995, s. 5).

2.3 Komponenty syndromu pomocníka

Schmidbauer (2008, s. 31) ve své knize popsal pět složek syndromu pomocníka a nazval je tématy, aby zdůraznil, že jde o celostní biografickou koncepci. Do těchto pěti nejdůležitějších konfliktních složek osobnosti pomáhajícího patří v dětství utrpěné, většinou nevědomé a nepřímé (1) odmítání ze strany rodičů, jež se dítě snaží přestát jen obzvláště tuhou (2) identifikací s náročným rodičovským Nadjá, (3) skrytá narcistická potřebnost, ba nenasytnost, (4) vyhýbání se vztahům k lidem, kteří nepotřebují pomoc, vztahům na základě vzájemnosti dávání a braní a (5) nepřímé vyjadřování agresí proti těm, kteří nepotřebují pomoc (Schmidbauer 2000, s. 67).

2.3.1 Odmítnuté dítě

U odmítnutého dítěte dochází k zablokování emocionálních oblastí, ve kterých si později pomáhající není jistý a cítí se v nich nedokonalý. Na druhou stranu chce ale dokázat,

že je silný jedinec se svými schopnostmi a hodnotou. Toto chování si můžeme dát do souvislosti právě s těžkým dětstvím pomocníka. To může vést také k tomu, že se z těchto zanedbaných dětí stávají lidé buď disociální, nebo příliš sociální. Dále Schmidbauer (2008, s. 32) uvádí, že syndrom pomocníka se může rozvinout i u dětí, které byly v dětství příliš obdivovány a rodiče je brali jako náhradu za partnera.

Díky zanedbávání, opomíjení, přetěžování nebo zneužívání rodiči, kteří k dítěti nepřistupovali se vcítěním, může u bezmocného pomocníka dojít k odmítání jeho dětských stránek. Schmidbauer (2008, s. 32) uvádí ještě jeden příklad, kdy může bezmocný pomocník své dětské stránky odmítat. Může je odmítat z toho důvodu, že byl v dětství rozmazlován a jako dospívající se pak styděl za to, že ho jeho vrstevníci berou pořád jako rozmazlené a neschopné dítě. Dotyčný může začít potlačovat vlastní neukojenost, popírat ji, a vznikající napětí zvládat tím, že roli závislého a neukojeného člověka přenechá jiným. Svě vnitřní dítě pomocník odmítá především pro jeho zranitelnost, závislost, dětskou touhu po uznání, potřebu exhibicionistického vyjádření vlastního narcismu, protože to vše ho může zostudit.

2.3.2 Identifikace s jáským ideálem (s nadjám)

Pojem nadjá i jáský ideál spolu souvisejí a často spolu splývají, doplňují se a vzájemně do sebe zasahují. Nesmíme ostatně zapomínat na to, že tyto pojmy jsou metafory a neoznačují žádné věci či substance. Jsou součástí systému, který slouží k tomu, aby člověk sám mohl porozumět skutečnosti svého prožívání, aby se mohl orientovat ve svém vlastním nitru. U SP jsou jáský ideál a nadjá dominantní do té míry, že nahrazují diferencovanou strukturu já. Vnímání vlastních potřeb a převzetí odpovědnosti za jejich uspokojení potlačují bezmocní pomáhající tím, že se zaměří pouze na potřeby klientů. Člověk, který se jako dítě necítil milován a respektován totiž není schopný tak lehce ustavovat rovnováhu mezi přáními a emocemi na jedné straně a mezi postoji a výkony na straně druhé (Schmidbauer 2008, s. 34 - 35).

2.3.3 Narcistická nenasytnost

Podle Schmidbauera (2008, s. 43) je nenasytnost těsně spojena s perfekcionismem. Ten, kdo usiluje o dokonalost, nemůže být vlastně nikdy šťastný a spokojený, protože mu není nic dost dobré a chce mít všechno nejlepší. Je stále znovu zraňován uvědoměním si své

vlastní nedokonalosti. Traumatizované osoby potřebují mít svět kolem sebe pod kontrolou, aby se tak vyhnuly obávaným duševním zraněním.

Mají také problém vidět sami sebe z odstupů nebo s humorem. Může za to popření jejich dětských stránek v období dětství, kdy se pokoušeli skrze hru sblížit s dospělými a ti je pokaždé odmítli (Schmidbauer 2008, s. 45).

2.3.4 Vyhýbání se vzájemnosti ve vztazích

Tím, že bezmocný pomocník odmítal a potlačoval své dětské stránky, svou touhu po uznání, sebepotvrzení a zaopatření, nedokáže příliš vnímat své emocionální potřeby. „*Proto se vyhýbá vztahům, ve kterých by byl čímkoliv jiným než tím, který dává, který neprojevuje žádná vlastní přání kromě touhy být nepostradatelný. Střeží se takových vztahů nejen tam, kde je to situačně nasnadě, ale všeobecně*“ (Schmidbauer 2008, s. 40).

2.3.5 Nepřímá agrese

U dítěte, u kterého jsou zraňovány jeho základní dětské potřeby, se probouzí narcistický hněv. Toto dítě, které se ve svém dětství setkalo pouze s lhostejným, extrémně sebestředným, a možná dokonce až nepřátelským prostředím, se brzy naučí potlačovat svou primární reakci, kterou je nezměrná zuřivost. Dítě pak v sobě řeší dilema, jestli se má pomstít těm, kteří ho nerespektují, nebo to má nechat být, protože si uvědomuje, že pomstou by si jen uškodilo, protože přístup ke zdrojům života ovládají dospělí. Z tohoto dítěte se pak může stát pomocník, který sní o lepším světě, ve kterém bude přemožena agrese. Lidé se stanou dobrými a budou pomáhat slabým. Tak se toto dítě stane hodným a naučí se svůj vztek projevovat nepřímo. Tento potlačený vztek způsobený urážkou se však nezmizí tím, že se odvede jinam. Můžeme ho pozorovat například v situacích, kdy musí pomocník zpracovávat nespokojenost. Tu pak zaměřuje buď proti protivníkovi, nebo přímo proti svému svěřenci (Schmidbauer, 2008, s. 46).

2.4 Typy pomahačů

Schmidbauer ve své knize (2008, s. 136) popisuje čtyři typy pomahačů, které nazval jako,

- „Oběť povolání“ – jeho profesní identita úplně požírá soukromý život

- „Pomocník, který štěpí“ – v osobních vztazích se chová úplně jinak než ve vztazích profesních
- „Perfekcionista“ – úsilí o výkonnost přenesl na spontánní, emocionální kvality
- „Piráta“ – využívá profesních možností utváření a kontroly vztahů ke svému osobnímu soukromému prospěchu.

2.4.1 „Oběť povolání“

Tento typ pomáhajícího je zcela oddán své profesi. V jeho myšlenkách se zabývá pouze svým povoláním, při čtení se zaměřuje pouze na čtení odborné literatury a je v kontaktu pouze se svými kolegy. Trvalejší emocionální vztahy, pokud vůbec nějaké má, se u něj projevují pouze na profesní úrovni. Požadavek úplného se odevzdání se svému povolání má náboženskou povahu. Tento požadavek úplného se odevzdání své profesi odporuje požadavku všestranného vzdělání osobnosti a oddělení profese od soukromého života a veřejné sféry od intimní (Schmidbauer 2008, s. 137).

2.4.2 „Pomocník, který štěpí“

Rozlišuje striktně mezi povoláním a soukromým životem a snaží se mít oblast, ve které jeho profese nehraje žádnou roli. V soukromých vztazích se chová úplně jinak než ve vztazích profesních a ke svému zaměstnání přistupuje jen jako k něčemu, z čeho má finanční či jiný užitek. Rodina pro něj splňuje svou tradiční úlohu a je opakem jeho pracovního světa. Je pro něj místem, kde je oproštěn od všech pracovních povinností a nároků a může se zde chovat úplně jinak než v zaměstnání. To však může znamenat, že jeho potřeby mohou být odsouvány, pokud možno s poukazem na svou profesní roli a zpracovávány v intimní sféře. Ve svém zaměstnání se snaží vycítit slabosti svých klientů a dále s nimi pracovat, ale u členů jeho vlastní rodiny v tomto ohledu selhává. Může po nich dokonce požadovat neúnosné oběti. Očekává od nich, že se do něj dokážou dokonale vcítit a nechají si líbit všechny jeho proměny nálad, všechny agrese i jeho stažení se do ústraní (Schmidbauer 2008, s. 139 – 142).

2.4.3 „Perfekcionista“

Perfekcionista hledá svou ztracenou celost. Jeho povolání je jen jedním ze stupňů, po kterém se blíží k ideálnímu vztahu, který se ovšem snaží možná ještě s větší ctižádostivostí hledat i v soukromém životě. Je ohrožen přenášením profesních nároků na dokonalost do intimních vztahů. Perfekcionista se nemilosrdně kritizuje za to, že není dost spontánní, emocionálně otevřený, autentický a že nedokáže projevit a vybouřit vztek, vyjádřit své pocity a realizovat se (Schmidbauer 2008, s. 143).

2.4.4 „Piráť“

Tento poslední typ pomocníka můžeme charakterizovat jako protiklad perfekcionisty. Zatímco perfekcionista se snaží přejímat své profesní role i do soukromého života, pirát zneužívá profesních možností k tomu, aby naplnil svůj soukromý život. Nejčastějším a nejkřiklavějším příkladem je sexuální vztah mezi pracovníkem a jeho klientem. Avšak možností, jak zneužít své pracovní postavení je mnohem více. Pirát, ze všech typů, které jsou zde popsány, potlačuje své vlastní dětské potřeby nejméně. Nalézá kompromisy, které ospravedlňuje teoriemi pomáhání zdůrazňujícími intimní blízkost a vztahy. Navazuje vztahy lépe, než průměrný člověk. Čím méně je pirát sebekritický a čím méně o svých těžkostech dokáže mluvit, tím více může být nebezpečnější pro své klienty (Schmidbauer 2008, s. 149 – 152).

2.5 Deprese

Deprese je častou duševní poruchou doprovázející syndrom pomáhajících (Schmidbauer 2008, s. 19).

U člověka, který trpí depresí je tato deprese často spojována s dětstvím a s volbou povolání. Lidé se sklonem k depresi projevují svoji narcistickou poruchu tím, že nevnímají jednotlivou chybu, které se dopustili v jejím reálném dosahu, ale že ji vnímají jako selhání celé osobnosti (Schmidbauer 2008, s. 23).

Podle Schmidbauera (2008, s. 23) to souvisí se špatným zpracováním agrese a s perfekcionismem. Symptomy deprese jsou u nich zesilovány ještě více tím, že si nejsou schopní přiznat vlastní slabost a přijmout pomoc od druhých.

Dalším závažným projevem u člověka se sklonem k depresím je to, že se vzdá svých přání a požadavků. Jeho chování často hraničí až se sebeobětováním. Tím, že se zřekne svých potřeb a je zcela k dispozici druhým, získá od nich podporu, která mu dodává energii. Uvědomuje si, že se musí vyvarovat všech projevů agresivity a sebe-prosazování, protože jinak by tuto podporu ztratil (Doležel 2008, s. 36). Schmidbauer to výstižně shrnul slovy: *Má rád svého bližního místo sebe samého* (Kopřiva 2013, s. 19).

Depresivní typ osobnosti je dále charakteristický svým permanentním tlakem na výkon. Pocit spokojenosti se u něho dostaví pouze tehdy, když koná, podává nějaký výkon nebo se obětuje pro druhé. V situacích, kdy je požádán o pomoc prožívá velké psychické ocenění. S tím je ale spojeno riziko toho, že se pomáhající s depresivním typem osobnosti bude v kontaktu s druhými neustále snažit dokazovat svou hodnotu např. tím, že na sebe bude přebírat problémy a úkoly, které by si měl klient vyřešit sám. Snaha přebírat veškerou zodpovědnost za klientovy problémy na sebe, a tím nad ním uplatňovat nadměrnou kontrolu, mu pak může snahu účinně pomáhat znemožňovat. Neúspěch pak chápe jako jeho selhání a těžko se s ním vyrovnává. Zažívá pocity neužitečnosti a nehodnoty. Sklon k sebepřeceňování pak u pomáhajícího často vede k sebe-přetěžování. Zkreslené chápání vlastní velikosti může souviset s nedostatkem jeho sebe-hodnoty. Toto zkreslené chápání je navíc často podporováno nereálným očekáváním klientů (Doležel 2008, s. 37).

2.6 Syndrom vyhoření

U syndromu vyhoření bychom mohli říci, že má své kořeny v syndromu pomocníka a popisuje typické důsledky jednání pomáhajícího (Géringová 2011, s. 92).

Pomáhající se během své profese musí vypořádávat s celou řadou obtíží, problémů a zklamání. Jejich povolání je založené především na službě druhým. Tím se od nich očekává, že budou mít k vykonávání své služby určité osobnostní dispozice, vzdělání, ale mnohdy i ochotu přinášet oběti. Všechny tyto vysoké nároky, které jsou na pomáhajícího kladeny, však mohou vést ve spojení s psychickou, emocionální a popřípadě i fyzickou náročností pomáhající profese až k naprostému fyzickému, emocionálnímu a mentálnímu vyčerpání, resp. k tzv. vyhoření. Jedná se o soubor příznaků, mezi které patří ztráta elánu, radosti ze života a především energie a nadšení, které jsou pro výkon pomáhající profese důležité. Syndromem vyhoření jsou nejvíce ohroženi tzv. angažovaní „pomahači“. Pomáhající je frustrován, reaguje předrážděností, nedůvěřivostí, depresivitou, apatií, cynismem a

celkovým vyčerpáním. Postupně tak dochází k celkové stagnaci až rezignaci (Jankovský 2003, s. 158).

Matoušek (2013, s. 52 – 53) vysvětluje, že syndrom vyhoření vzniká u pracovníka pomáhající profese díky nezvládnutému pracovnímu stresu. Ohrožení pracovníků tímto syndromem je tak velké z toho důvodu, protože na pracovníka jsou kladeny zvláštní nároky a je neustále vystaven intenzivnímu kontaktu s lidmi využívajícími sociální služby. Proto se syndrom vyhoření po určité době objeví prakticky u každého pracovníka v pomáhající profesi.

I když je syndrom vyhoření pro každého, kdo se s ním potýká jistě bolestivým a tíživým zážitkem, dá se s moudrým zacházením překonat. Může nám dokonce pomoci uvědomit si, kdo jsme a ujasnit si, co ve svém životě chceme a potřebujeme změnit, abychom mohli osobně růst a rozvíjet naši osobnost. Správně překonaný syndrom vyhoření vede u lidí k pozitivní změně v životě, kdy se snaží žít lepším, plnějším a bohatším životem, než byl ten, ve kterém se potýkali právě se syndromem vyhoření (Křivohlavý 1998, s. 11 – 12).

2.7 Pomoc pro pomáhající

Pomocí profylaxe a terapie syndromu pomocníka můžeme uvést altruistické chování do služeb Já a nevynucovat je s identifikací s Nadjáj. Tento abstraktní program můžeme zkonkretizovat na charakteristických rysech syndromu pomocníka (Schmidbauer 2000, s. 131).

2.7.1 Odmítané dítě

Rodiče dítěte by se měli ke svému dítěti chovat už od malička se vcítěním. Je to důležitější, než všechna ostatní pravidla výchovy, zákazy a příkazy, které můžou snížit jejich schopnost vcítit se. Výchova rodičů k výchově dítěte může schopnost rodičů vcítit se podpořit a odstranit mylné představy o potřebách dítěte (Schmidbauer 2000, s. 131).

2.7.2 Identifikace s Nadjáj a s ideálem Já

Člověk se syndromem pomocníka pomáhá ostatním, jen aby nevnímal své vlastní pocity a potřeby. Není schopný udělat něco pro sebe a svou vnitřní prázdnotu vyplňuje nutkavým pomáháním. Tím se jeho pomáhání stává sice spolehlivým, ale neradostným,

obětavým, ale mrzoutským, svědomitým vůči druhým, ale nemilosrdným vůči vlastnímu Já (Schmidbauer 2000, s. 132).

V případech, kdy se dítě cítí rodiči akceptováno, se jeho Nadjá, ideál Já a Já sloučí v jednotu. V případech, kde tomu tak není, vznikají konflikty.

Naštěstí i v pozdějších obdobích jsou možná preventivně – terapeutická opatření. Myslí se tím především vzdělání v pomáhajících profesích. Jak píše Schmidbauer (2000, s. 132), je vzdělání uzpůsobené spíše k budování syndromu. Během vzdělávání je pomáhajícím vštěpováno, aby se cítili špatní a méněcenní, jestliže neobstojí před přísnými normami, které se týkají připravenosti k zásahu, přátelskosti, vstřícnosti, ohledů, přehledu, přesnosti, zdrženlivosti, atd. Jsou utvrzováni v tom, že chyby v jejich výkonu pomoci jsou nežádoucí, což vede k hrozným důsledkům. Toto nebezpečí by se mohlo snížit zahrnutím emocionální výchovy a sebezkušenosti do vzdělávání budoucích pracovníků v pomáhajících profesích. Odborně vedená sebezkušenostní skupina provázející celé studium by znamenala velkou pomoc pro budoucí střety s osobnostně podmíněnými potížemi v praxi pomáhání. Všechny pomáhající instituce by měly také využívat možností individuální či skupinové supervize (Schmidbauer 2000, s. 134).

2.7.3 Chybějící vzájemnost ve vztazích

Pro osoby se syndromem pomocníka je charakteristické, že své vztahy vytváří podle vzorce vztahu pomáhající – chráněnc. Nevědomé konflikty, které vznikají popíráním problému vzájemnosti, můžou snižovat schopnost pomáhajícího cítit se, a tím i jeho schopnost účinně zasáhnout. Měl by si uvědomovat své osobní starosti a úzkosti, protože ty ovlivňují jeho výkon. U tohoto syndromu je typický únik do práce, spojený s deprimujícím stavem soukromého života. Zlepšení je možné teprve tehdy, když si pomáhající uvědomí, že dlouhodobě účinná praxe může být zabezpečena pouze tehdy, když má mimo vztahy s klienty možnost opravdové vzájemnosti (Schmidbauer 2000, s. 134 - 135).

2.7.4 Skrytá narcistická potřeba

Někteří lidé vnímají otevřené vyjádření citů druhých jako předvádění se a toto chování je obtěžuje. Dokud jsou děti vedeny k tomu, aby své narcistické potřeby popíraly a držely se skromně zpátky, musíme počítat s destruktivními projevy nepřiznané, skrytě působící

narcistické potřeby. Rodiče, kteří si neumí přiznat své narcistické potřeby, budou ke stejnému popírání a nepřímému vyjadřování těchto potřeb vychovávat i své děti.

Pomáhající se musí naučit vnímat charakter vzájemnosti ve vztahu ke klientům. Mezi pomáhajícím a klientem musí být uzavřena jasná dohoda ohledně vzájemné spolupráce, která by se měla týkat rozsahu, možností, druhu pomoci a cílů spolupráce. Při nevyjasnění těchto bodů, je riziko ztroskotání pomoci velké.

S nežádoucími následky skryté narcistické nouze můžeme zacházet pouze na základě konfrontace Já u pomáhajícího s jeho narcistickými potřebami. Toto zacházení s vlastním obrazem patří do vzdělávání a dalšího školení pomáhajícího (Schmidbauer 2000, s. 136).

Schmidbauer (2000, s. 136) zde také uvádí výčet několika zrádných signálů potlačených nebo popřených narcistických potřeb, kterými jsou například strach a zdráhání se požadovat od klientů protislužby (přesný příchod, placení účtů, dodržování dohod), časté pocity zklamání ve směru vlastních očekávání vděku klientů nebo jejich uzdravení, popírání beznadějnosti některých opatření, nediferencované nabídky pomoci, vyhýbání se jasným dohodám o výkonu a protislužbě při interakci pomáhajícího, neschopnost cítit se při chvále a uznání skutečně dobře.

2.7.5 Nepřímá agrese

U tohoto rysu Schmidbauer (2000, s. 137) vysvětluje že: „Zablokování přímých projevů agrese, jež může vést až k neschopnosti odmítnout přání druhých nebo se postavit na odpor proti nespravedlivému zacházení, patří k následkům identifikace s Nadjáj“. Pro pomáhajícího se syndromem pomocníka se tak stává vyjádření agrese vztažené k realitě nemožným, protože se hrozí toho, že bude zavalen původním, silným vztekem, který vznikl, když se jako dítě cítil odmítnut a narcisticky zraněn. Tento vztek je v důsledku zablokování agrese v pozdějším životě opětovně posilován.

Zabývat se tématem nepřímé agrese u pomáhajících je důležité, protože vytěsnění agrese, jako každé vytěsnění problém neřeší, ale naopak zostřuje. Pomáhající se SP, který svoji agresi nedá nikdy najevo, je nakonec neustále latentně agresivní, nespokojený a mrzoutský. Agresivní napětí, které u něho může mít různé spouštěče, pak směřuje proti rušícím rodinným příslušníkům klientů, proti konkurujícím pomáhajícím a hlavně proti sobě tím, že je depresivně rozladěný nebo se u něj projeví psychosomatické onemocnění. Možná

náprava u pomáhajících se SP je viděna v sebezkušenosti provázející praxi (Schmidbauer 2000, s. 137 - 138).

2.8 Supervize

Slovník sociální práce (2013, s. 514) definuje supervizi jako systematickou odborně vedenou reflexivní interakce lidí směřující k prohloubení kvality práce v určité pracovní oblasti. Je uskutečňována na bázi kontraktu mezi zadavatelem supervize, supervizorem a účastníky supervize a z něj se odvíjejícího pracovního spojení. Zaměřuje se na konkrétní možnosti vyladění pracovních postojů, postupů a vztahů s realizací profesionálních hodnot a cílů v pracovní situaci.

Sociální práce je náročné povolání, které od sociálního pracovníka vyžaduje spoustu znalostí a dovedností. Toto povolání je náročné intelektuálně, emočně a občas i fyzicky. Z toho vyplývá, že pro sociální pracovníky je při řešení obtížných situací důležitá podpora, která jim může být poskytnuta právě pomocí supervize. Pokud má pracovník možnost účastnit se pravidelně kvalitních supervizí, získá tím obrovské výhody (Thomson, 2009, s. 171).

Supervize by měla sociálnímu pracovníkovi nebo studentovi sociální práce umožnit zastavit se, získat určitý odstup a zreflektovat vše, co ve vztazích a situacích ve své profesi prožívá, dělá a učí se. Díky tomuto odstupu se může vrátit k již proběhlým událostem, emočně je zpracovat a podělit se se svými zkušenostmi se supervizorem a ostatními členy supervize. Supervize mu pomůže zorientovat se v jeho situaci, získat podporu a zpětnou vazbu, ujasnit si možnosti, vlastní priority a hodnoty profese. Získá také prostor pro zamyšlení se nad změnami svého jednání, konzultovat je nebo si je modelově vyzkoušet (Matoušek 2013, s. 358 – 359).

Supervize sociálního pracovníka chrání před zahlcením a umožňuje mu získat nadhled v situacích, kdy má dojem, že se děje něco, co by se dít nemělo nebo by to mělo být jinak a nedaří se mu to změnit (Úlehla 2005, s. 117).

Pokud sociální pracovník udělá se supervizí dobrou zkušenost už na začátku své kariéry, je pravděpodobné, že s ní bude pokračovat i po celou dobu svého pracovního života (Hawkins, Shohet 2004, s. 17 – 18).

Lidé v pomáhajících profesích potřebují soustavnou supervizi, protože při jejich práci se nelze řídit pouze vlastním svědomím. Pokud je pomáhání provozováno bez supervize, jen u pomáhajícího prohlubuje touhu po vděčnosti a obdivu. Z toho důvodu je supervize po celou dobu výkonu pomáhající profese účinnou a produktivní cestou ke zlepšení situace (Matoušek 2003, s. 59).

Před samotnou supervizí by sociální pracovník měl projít určitou formou autosupervize, pod kterou si můžeme představit zhodnocení jeho motivů pro volbu tohoto povolání a přiznání si těch částí jeho osobnosti, které má tendence skrývat jak před ostatními, tak před sebou samým. Pomáhající si tak může uvědomit, že jeho přesvědčení o tom, že on sám žádné potřeby ani problémy nemá a nemocní a potřební jsou jen jeho klienti, je mylné. Supervizi tak můžeme chápat jako nepostradatelnou součást profese sociálního pracovníka v oblasti péči o sebe. Navíc mu pomáhá zůstat otevřený novým věcem a neustále se vyvíjet (Hawkins, Shohet 2004, s. 19).

2.9 Sebezkušenostní skupina

Sebezkušenostní skupina je určitá forma cvičné terapie, kterou zpočátku procházeli zejména psychoterapeuté. Postupně se rozšířila i mezi další pomáhající profese. Nejvíce je vyhledávaná sociálními pracovníky a učiteli.

Díky tomuto výcviku může pomáhající pracovník odhalit svá hlavní citlivá místa, naučí se sám sebe reflektovat a konfrontovat se s nejdůležitějšími emočními traumaty a pojmenovat je. Tím se sníží riziko toho, že si pomáhající pracovník bude řešit své vnitřní problémy prostřednictvím klientů.

Sebezkušenostní skupina pomáhajícímu pomůže uvědomit si souvislosti mezi jeho emočními reakcemi a vnitřními nevyřešenými konflikty, s jeho charakterovými obranami. Během výcviku má dále možnost pozorovat odlišné emoční reakce ostatních členů skupiny a porovnávat je se svými reakcemi. Tím získá větší nadhled a začne tolerovat a přijímat jak u sebe, tak u ostatních vlastnosti a odlišné pohledy, které dříve považoval za nesnesitelné. To je prvním důležitým krokem k možné změně (Kopřiva 2013, s. 132).

Úlehla (2005, s. 116) zmiňuje, že pro udržení výkonnosti a morálky je průběžné vzdělávání a výcvik pracovníků pomáhajících profesí nezbytný a je jednou z podmínek smysluplné práce.

3 Výzkumné šetření

Předchozí teoretická část sloužila k objasnění pojmů a jevů, které budou zahrnuty v části výzkumné. Budu zde zjišťovat míru ohrožení studentů CARITAS – VOŠs Olomouc syndromem pomocníka.

Empirická část mé práce je rozdělena na část metodologickou a analytickou. Metodologická část obsahuje vymezení výzkumné otázky, cílů a hypotéz. Následuje popis metodologie. Důležitou část pak tvoří část analytická, která se skládá z popisu výsledků výzkumu, jejich shrnutí a vyhodnocení.

3.1 Cíle výzkumu

Hlavním cílem této bakalářské práce je zjistit míru ohrožení syndromem pomocníka u studentů CARITAS – VOŠs Olomouc. Tento cíl byl odvozen z výzkumné otázky, jež zní následovně: Jaká je míra ohrožení syndromem pomocníka u studentů CARITAS – VOŠs Olomouc?

Dílčí cíle

- Zjistit existenci souvislosti mezi vzdělávacím programem a dosaženým počtem bodů u respondentů v dotazníku, který představuje riziko ohrožení syndromem pomocníka
- Zjistit existenci souvislosti mezi věkem a dosaženým počtem bodů u respondentů v dotazníku, který představuje riziko ohrožení syndromem pomocníka

3.2 Formulace hypotéz

Na základě daných cílů byly stanoveny statistické hypotézy, na které se pomocí výzkumu budu snažit odpovědět. Podle Dismana (2008, s. 76) není kvantitativní výzkum nic jiného, než testování hypotéz. Schneider a Koudelka (1993, s. 10) hypotézu charakterizují jako „*vědecky zdůvodněný předpoklad o dosud neznámé skutečnost, který má mít takové vlastnosti, které umožňují objasnění určitých faktů.*“

Pro statistické testování hypotéz je charakteristické dodržení přesných a jednoznačných pravidel pro rozhodování o dvojici hypotéz. Mluvíme zde o tzv. hypotéze

nulové, kterou značíme symbolicky H_0 , a hypotéze alternativní, značíme H_a . Smyslem testování je ověřit platnost nulové hypotézy (Baum a kol., 2014, s. 76).

Hypotéza č. 1

H₀₁: Pravděpodobnost výskytu respondentů se syndromem pomocníka se rovná nule.

H_{A1}: Mezi respondenty jsou takoví, kteří trpí syndromem pomocníka.

Hypotéza č. 2

H₀₂: Neexistuje závislost mezi vzdělávacím programem a dosaženým počtem bodů u respondentů v dotazníku, který představuje riziko ohrožení syndromem pomocníka.

H_{A2}: Existuje závislost mezi vzdělávacím programem a dosaženým počtem bodů u respondentů v dotazníku, který představuje riziko ohrožení syndromem pomocníka.

Hypotéza č. 3

H₀₃: Neexistuje závislost mezi věkem a dosaženým počtem bodů v dotazníku, který představuje riziko ohrožení syndromem pomocníka.

H_{A3}: Existuje závislost mezi věkem a dosaženým počtem bodů v dotazníku, který představuje riziko ohrožení syndromem pomocníka.

3.3 Charakteristika výzkumného vzorku a sběr dat

Respondenti byli vybráni účelově. Jednalo se o záměrný výběr. Výzkumný soubor zahrnuje všechny studenty vzdělávacího programu Charitativní a sociální práce a vzdělávacího programu Sociální a humanitární práce na CARITAS - Vyšší odborné škole sociální Olomouc v prvním až třetím ročníku. Do výzkumu byli zahrnuti i studenti dálkového studia vzdělávacího programu Charitativní a sociální práce. Do šetření se zapojilo 184 studentů. Tito studenti tvoří výběrový soubor neboli výzkumný vzorek. Zastoupení respondentů podle pohlaví bylo 173 žen a 11 mužů.

Ve výroční práci o činnosti za školní rok 2013/2014 jsem zjistila, že celkový počet studentů CARITAS – VOŠs Olomouc byl v daném školním roce přibližně 390. Samozřejmě za předpokladu, že žádný student studia v průběhu nezanechal. Do výzkumu se tedy zapojila necelá polovina studentů.

Výzkum k bakalářské práci se uskutečnil v časovém rozmezí březen až červen 2014 na populaci studentů CARITAS – VOŠs Olomouc. Dotazníky s úvodním představením výzkumu a otázek týkajících se demografických údajů byly studentům rozeslány elektronickou cestou. Dotazník byl anonymní.

3.4 Charakteristika školy

CARITAS - Vyšší odborná školy sociální Olomouc pro své studenty v rámci sebepoznání a osobního i profesního rozvoje a růstu pořádá během studia různé aktivity, např. ve formě studijních soustředění, výcviků a pravidelných supervizí, pořádaných zejména po odborných praxích. Studenti druhých ročníků vzdělávacího programu SOHUP např. prochází týdenním zátěžovým výcvikem, jehož cílem je ověřit a podpořit schopnost studentů překonat kritické situace typické pro práci v rámci humanitární pomoci. Výcvik je zakončen supervizí.

Pro studenty denního i dálkového studia vzdělávacího programu CHASOP se každoročně připravuje týdenní studijní soustředění, které má pro studenty velký význam. Kromě různých přednášek zaměřených na konkrétní cílové skupiny, obsahuje i aktivity, které přispívají k osobnímu růstu studentů.

Studenti 2. ročníku vzdělávacího programu Charitativní a sociální práce a studenti 3. ročníku vzdělávacího programu Sociální a humanitární práce každoročně absolvují psychosociální výcvik. Jedná se o zážitkovou aktivitu, která je zaměřena nejen na odborné znalosti a pozitivní motivaci, ale také na zjištění a rozlišení určitých schopností a specifických sociálních dovedností. Studenti mají možnost vyzkoušet si různé psychologické techniky, hry a modelové situace, které jim poskytnou široké spektrum srovnání (zpětné vazby) a intenzivních prožitků z procesu sebepoznání (Výroční zpráva o činnosti za školní rok 2013/2014).

3.5 Charakteristika průzkumné metody

Výzkum byl realizován prostřednictvím kvantitativního šetření za pomoci dotazníku (viz příloha č. 1), který byl vytvořen německou psycholožkou a psychoterapeutkou Dr. Doris Wolf. Dotazník patří mezi nejrozšířenější techniky, která slouží k získání informací. Velkou

zásluhu má na tom určitě to, že jeho použití je poměrně nenáročné, dá se s ním postihnout velký počet osob a ze všech technik je nejlevnější (Schneider a Koudelka 1993, s. 33).

Hlavním cílem tohoto dotazníku je zjištění míry ohrožení respondenta syndromem pomocníka. Výsledku dosáhnou vyhodnocením jednotlivých odpovědí podle předem stanoveného výpočtového vzorce. Zjištěné hodnotě odpovídá určitá míra ohrožení syndromem pomocníka. Zjištěné poznatky dále vyhodnotím a zpracuji do jednotného výstupu.

Dotazník obsahuje celkem 22 uzavřených otázek, které se soustředí na potíže, které jsou typické pro syndrom pomocníka a zaměřují se na zjištění míry ohrožení tímto syndromem. Jednotlivé otázky by měly člověku pomoci zamyslet se nad tím, jestli jeho ochota pomáhat druhým vychází ze „zdravých“, motivů nebo motivů rizikových, které ho mohou poškozovat. Dotazník je směřován jak ve vztahu k profesi, tak i rodině a partnerství. Maximální počet bodů, kterého je v tomto dotazníku možné dosáhnout, je 110 bodů. Na jednotlivé odpovědi se odpovídá buď ANO, nebo NE, kdy za odpověď ANO získá respondent 5 bodů a za odpověď NE 0 bodů. Pokud respondent získá více jak 55 bodů a více, pak je to známkou toho, že by mohl trpět syndromem pomocníka. Na úvod dotazníku byly položeny otázky zjišťující faktografické údaje jako je pohlaví, věk, obor, forma a ročník studia.

3.6 Zpracování dat

Ke statistickému zpracování dat a ověření stanovených hypotéz byl využit statistický program STATISTICA 12 a Microsoft Excel 2010. K vyhodnocení dotazníků bylo užito popisné statistiky, a to intervalu spolehlivosti, Pearsonova χ^2 testu a Kruskal-Wallisova testu. K samotnému testování bylo využito kontingenčních tabulek. Výsledné údaje z dotazníku byly zaznamenány do tabulek v absolutních (N) a relativních (%) četnostech zaokrouhlených na dvě desetinná místa. Pro lepší přehlednost byly tabulky doplněny grafy.

3.7 Vlastní výzkum, analýza a interpretace dat

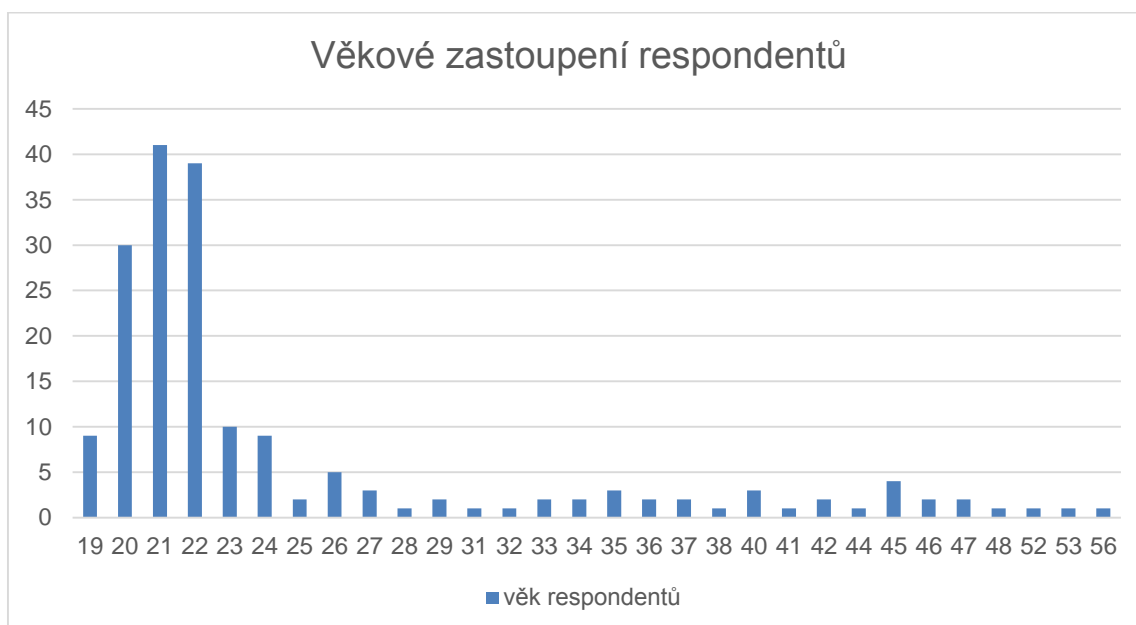
Tato kapitola se zabývá analýzou a interpretací zjištěných výsledků z dotazníkového šetření. K průzkumnému šetření bylo celkem použito 184 kompletně vyplněných dotazníků.

V této kapitole bych dále ráda interpretovala výsledky mého výzkumného šetření a uvedla zde odpovědi na moje hypotézy.

3.7.1 Vyhodnocení hlavičky dotazníku

Položka č. 1: Věk respondentů

- 19 let (9x)
- 20 let (30x)
- 21 let (41x)
- 22 let (39x)
- 23 let (10x)
- 24 let (9x)
- 25 let (2x)
- 26 let (5x)
- 27 let (3x)
- 28 let
- 29 let (2x)
- 31 let
- 32 let
- 33 let (2x)
- 34 let (2x)
- 35 let (3x)
- 36 let (2x)
- 37 let (2x)
- 38 let
- 40 let (3x)
- 41 let
- 42 let (2x)
- 44 let
- 45 let (4x)
- 46 let (2x)
- 47 let (2x)
- 48 let
- 52 let
- 53 let
- 56 let

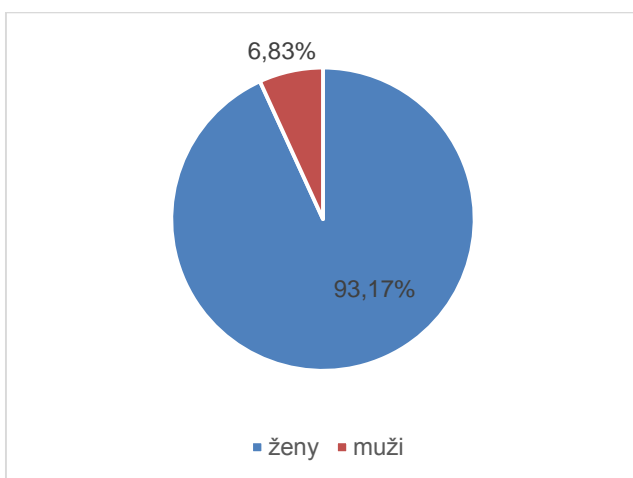


Graf č. 1 – Věkové zastoupení respondentů

Položka č. 2: Pohlaví respondentů

Pohlaví respondentů	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
ženy	173	93,17 %
muži	11	6,83 %
Celkem	184	100,00 %

Tabulka č. 1 – Pohlaví respondentů



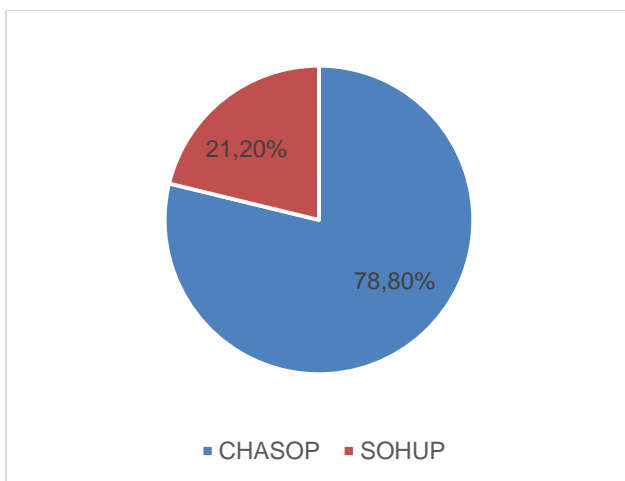
Graf č. 2 – Pohlaví respondentů

Interpretace: Z celkového počtu (n) 184 respondentů, tvořily ženy 173 respondentů (93,17 %) a muži jen 11 respondentů (6,83 %).

Položka č. 3: Vzdělávací program

Obor studia	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
CHASOP	145	78,80 %
SOHUP	39	21,20 %
Celkem	184	100,00 %

Tabulka č. 2 – Vzdělávací program



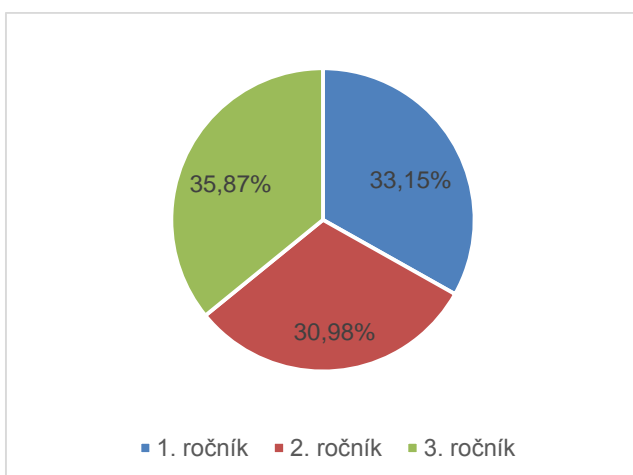
Graf č. 3 – Vzdělávací program

Interpretace: Z celkového počtu studentů studuje vzdělávací program Charitativní a sociální práce 145 (78, 80 %) studentů a vzdělávací program Sociální a humanitární práce pak 39 (21, 20 %) studentů.

Položka č. 4: Ročník studia

Ročník studia	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
1. ročník	61	33, 15 %
2. ročník	57	30, 98 %
3. ročník	66	35, 87 %
Celkem	184	100, 00 %

Tabulka č. 3 – Ročník studia



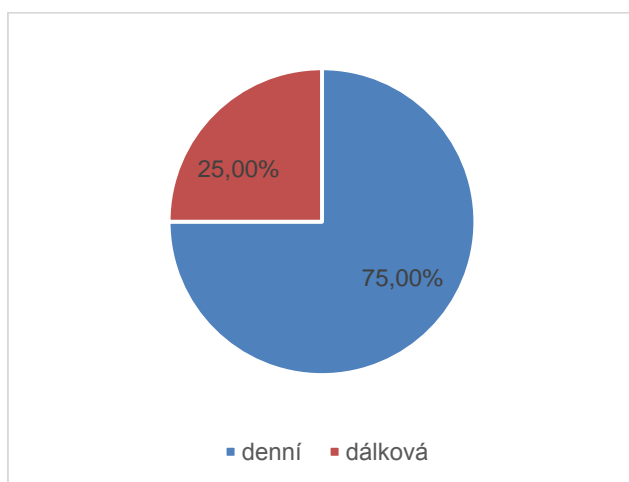
Graf č. 4 – Ročník studia

Interpretace: Otázka zjišťující ročník studia zjistila, že v 1. ročníku studuje 61 studentů (33, 15 %), ve druhém ročníku 57 studentů (30, 98 %) a ve třetím pak 66 studentů (35, 87 %) z celkového počtu 184 respondentů.

Položka č. 5: Forma studia

Forma studia	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Denní	138	75, 00 %
Dálková	46	25, 00 %
Celkem	184	100, 00 %

Tabulka č. 4 – Forma studia



Graf č. 5 – Forma studia

Interpretace: Z otázky vyplynulo, že na škole CARITAS – VOŠs Olomouc ze 184 respondentů 138 respondentů (75, 00 %) studuje denní formu studia a dálkovou formu studia pak 46 respondentů (25, 00 %).

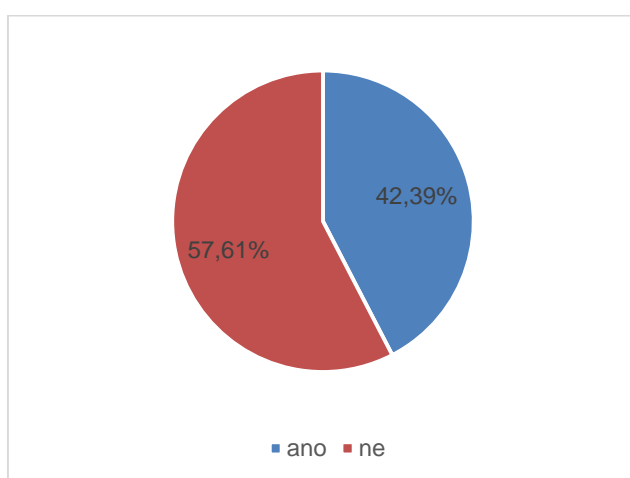
3.7.2 Vyhodnocení jednotlivých otázek dotazníku

Otázka č. 1

Slýcháte od přátel často větu: „Mysli také jednou na sebe“?

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
ano	78	42,39 %
ne	106	57,61 %
Celkem	184	100,00 %

Tabulka č. 5 - Slýcháte od přátel často větu: „Mysli také jednou na sebe“?



Graf č. 6 – Slýcháte od přátel často větu: „Mysli také jednou na sebe“?

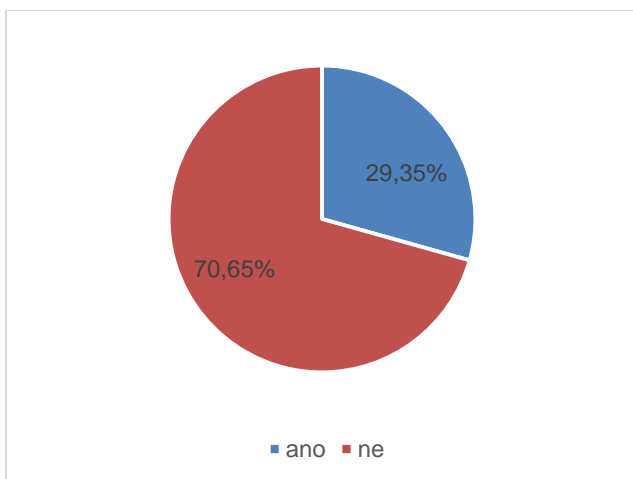
Interpretace: Na otázku, jestli respondenti od svých přátel slýchají často větu, aby mysleli jednou také na sebe, odpovědělo 78 respondentů ANO (42,39 %) a 106 respondentů odpovědělo, že NE (57,61 %).

Otázka č. 2

Je pro vás těžké poznat vlastní přání a formulovat je?

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
ano	54	29,35 %
ne	130	70,65 %
Celkem	184	100,00 %

Tabulka č. 6 - Je pro vás těžké poznat vlastní přání a formulovat je?



Graf č. 7 – Je pro vás těžké poznat vlastní přání a formulovat je?

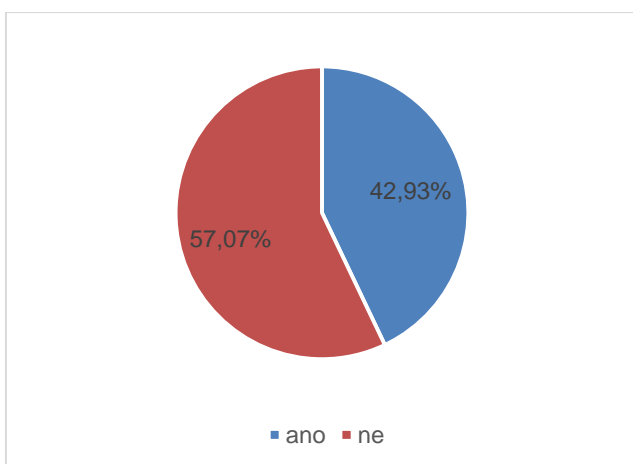
Interpretace: Pro 54 respondentů (29, 35 %) je těžké poznat vlastní přání a formulovat je. Naopak 130 respondentů (70, 65 %) s poznáním a formulováním vlastních přání problém nemá.

Otázka č. 3

Myslíte si, že jste špatný člověk, když nepomáháte?

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
ano	79	42, 93 %
ne	105	57, 07 %
Celkem	184	100, 00 %

Tabulka č. 7 - Myslíte si, že jste špatný člověk, když nepomáháte?



Graf č. 8 – Myslíte si, že jste špatný člověk, když nepomáháte?

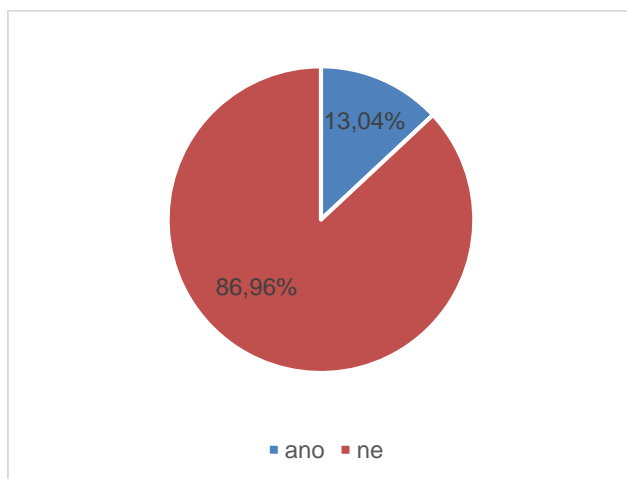
Interpretace: Na otázku, jestli si respondenti myslí, že jsou špatní lidé, když nepomáhají, odpovědělo 79 respondentů kladně (42, 93 %), 105 respondentů pak odpovědělo záporně (57, 07 %).

Otázka č. 4

Myslíte si často: "Jsem příliš dobrý pro tento svět"?

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
ano	24	13, 04 %
ne	160	86, 96 %
Celkem	184	100, 00 %

Tabulka č. 8 - Myslíte si často: "Jsem příliš dobrý pro tento svět"?



Graf č. 9 – Myslíte si často: "Jsem příliš dobrý pro tento svět"?

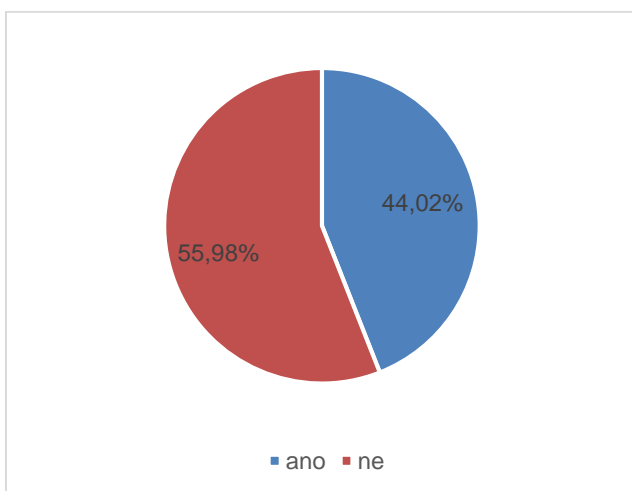
Interpretace: 24 respondentů (13, 04 %) si myslí, že jsou „příliš dobří pro tento svět“, zbylých 160 respondentů (86, 96 %) tento pocit nemá.

Otázka č. 5

Je pro vás obtížné požádat druhé o pomoc?

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
ano	81	44,02 %
ne	103	55,98 %
Celkem	184	100,00 %

Tabulka č. 9 - Je pro vás obtížné požádat druhé o pomoc?



Graf č. 10 - Je pro vás obtížné požádat druhé o pomoc?

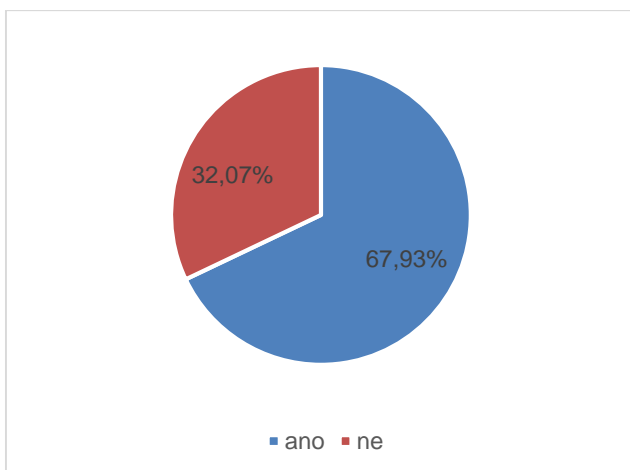
Interpretace: 81 respondentů (44,02 %) přiznává, že je pro ně obtížné žádat o pomoc druhé. 103 respondentů (55,98 %) naopak s požádáním o pomoc problém nemá.

Otázka č. 6

Máte někdy dojem, že víte lépe, co je pro druhého dobré, než on sám?

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
ano	125	67,93 %
ne	59	32,07 %
Celkem	184	100,00 %

Tabulka č. 10 - Máte někdy dojem, že víte lépe, co je pro druhého dobré, než on sám?



Graf č. 11 – Máte někdy dojem, že víte lépe, co je pro druhého dobré, než on sám?

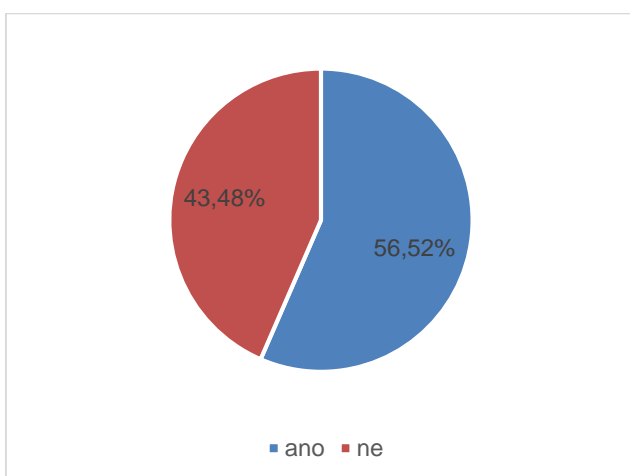
Interpretace: Jak vyplývá z tabulky a grafu, 125 respondentů (67, 93 %) má někdy dojem, že ví lépe, co je pro druhého dobré, než on sám. 59 respondentů (32, 07 %) tento dojem nemá.

Otázka č. 7

Cítíte se často vyčerpaný a bez síly?

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
ano	104	56, 52 %
ne	80	43, 48 %
Celkem	184	100, 00 %

Tabulka č. 11 - Cítíte se často vyčerpaný a bez síly?



Graf č. 12 - Cítíte se často vyčerpaný a bez síly?

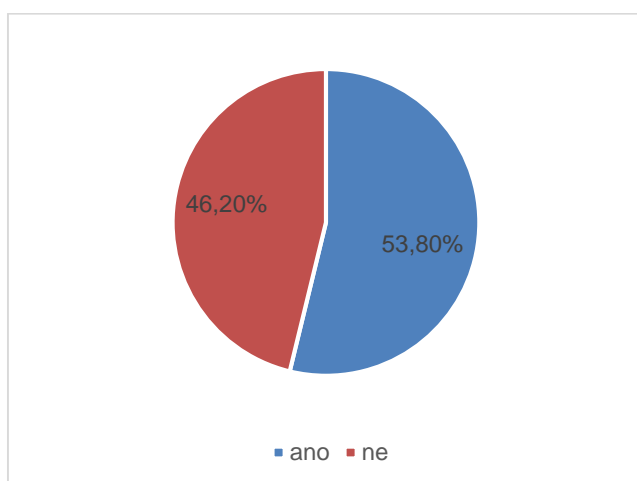
Interpretace: 104 respondentů (56, 52 %) přiznává, že se často cítí vyčerpaní a bez síly. 80 respondentů (43, 48 %) tento dojem nemá.

Otázka č. 8

Máte sklon přitahovat lidi, kteří mají problémy?

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
ano	99	53,80 %
ne	85	46,20 %
Celkem	184	100,00 %

Tabulka č. 12 - Máte sklon přitahovat lidi, kteří mají problémy?



Graf č. 13 - Máte sklon přitahovat lidi, kteří mají problémy?

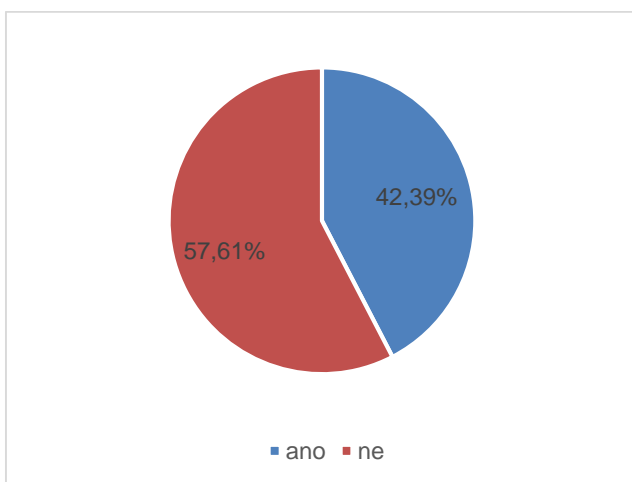
Interpretace: 99 respondentů (53, 80 %) přiznalo, že si myslí, že mají sklon přitahovat lidi, kteří mají problémy. 85 (46, 20 %) respondentů je toho názoru, že sklon přitahovat lidi, kteří mají problémy, nemají.

Otázka č. 9

Pokoušíte se často přivlastňovat si problémy jiných a řešit je?

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
ano	78	42,39 %
ne	106	57,61 %
Celkem	184	100,00 %

Tabulka č. 13 - Pokoušíte se často přivlastňovat si problémy jiných a řešit je?



Graf č. 14 – Pokoušíte se často přivlastňovat si problémy jiných a řešit je?

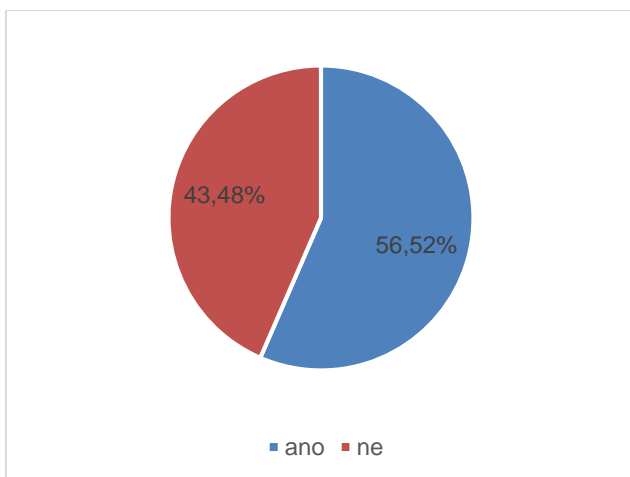
Interpretace: Tabulka s grafem ukazují, že 78 respondentů (42,39 %) se často pokouší přivlastňovat si problémy jiných a řešit je. 106 respondentů (57,61 %) si myslí, že tyto tendence nemá.

Otázka č. 10

Máte hodně nápadů, jak by se měl druhý změnit?

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
ano	104	56,52 %
ne	80	43,48 %
Celkem	184	100,00 %

Tabulka č. 14 - Máte hodně nápadů, jak by se měl druhý změnit?



Graf č. 15 - Máte hodně nápadů, jak by se měl druhý změnit?

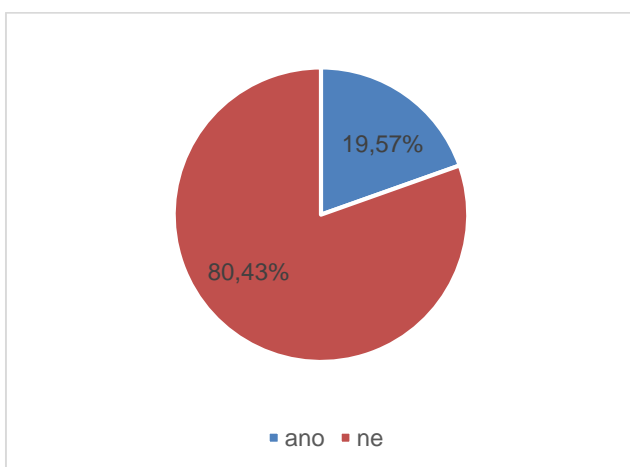
Interpretace: 104 respondentů (56, 52 %) je toho názoru, že mají hodně nápadů, jak by se měl druhý změnit. 80 respondentů (43, 48 %) se domnívá, že hodně nápadů, jak by se měl druhý změnit, nemá.

Otázka č. 11

Stavíte své cíle vždy do pozadí?

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
ano	36	19, 57 %
ne	148	80, 43 %
Celkem	184	100, 00 %

Tabulka č. 15 - Stavíte své cíle vždy do pozadí?



Graf č. 16 - Stavíte své cíle vždy do pozadí?

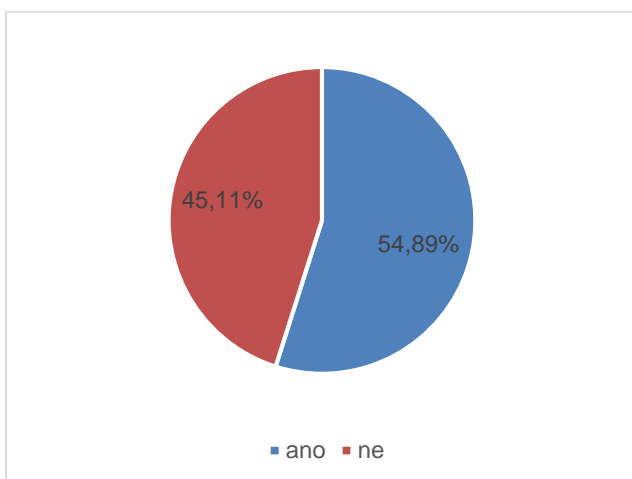
Interpretace: 36 respondentů (19, 57 %) přiznalo, že své cíle staví vždy do pozadí. 148 respondentů (80, 43 %) ze 184 na tuto otázku odpověděla záporně.

Otázka č. 12

Staráte se dříve o to, co potřebuje druhý, než o své vlastní potřeby?

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
ano	101	54, 89 %
ne	83	45, 11 %
Celkem	184	100, 00 %

Tabulka č. 16 - Staráte se dříve o to, co potřebuje druhý, než o své vlastní potřeby?



Graf č. 17 - Staráte se dříve o to, co potřebuje druhý, než o své vlastní potřeby?

Interpretace: 101 respondentů (54, 89 %) se stará dříve o to, co potřebuje druhý, než o své vlastní potřeby. 83 respondentů (45, 11 %) u sebe takové chování nepozoruje.

Otázka č. 13

Je pro vás těžké přiznat druhým, jak se vám daří?

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
ano	64	34, 78 %
ne	120	65, 22 %
Celkem	184	100, 00 %

Tabulka č. 17 - Je pro vás těžké přiznat druhým, jak se vám daří?



Graf č. 18 - Je pro vás těžké přiznat druhým, jak se vám daří?

Interpretace: U této otázky odpovědělo 64 respondentů (34, 78 %), že je pro ně těžké přiznat druhým, jak se jim daří. 120 respondentů (65, 22 %) ze 184 tvrdí, že jim to problém nedělá.

Otázka č. 14

Jste často zklamán/a z toho, že druzí málo uznávají vaše nasazení?

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
ano	97	52, 72 %
ne	87	47, 28 %
Celkem	184	100, 00 %

Tabulka č. 18 - Jste často zklamán/a z toho, že druzí málo uznávají vaše nasazení?



Graf č. 19 - Jste často zklamán/a z toho, že druzí málo uznávají vaše nasazení?

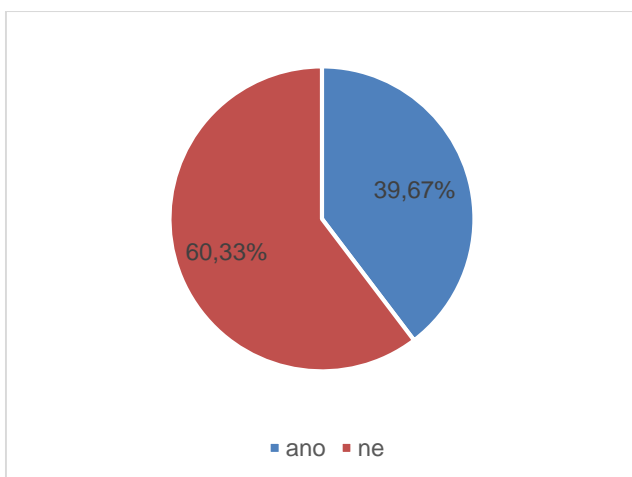
Interpretace: Otázka č. 14 zjišťovala, jestli jsou respondenti často zklamáni z toho, že druzí málo uznávají jejich nasazení. 97 respondentů (52, 72 %) ze 184 přiznalo, že jsou často zklamáni. 87 respondentů (47, 28 %) zklamání z nedostatečného uznání nepocítuje.

Otázka č. 15

Pochybujete někdy o smyslu svého života?

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
ano	73	39, 67 %
ne	111	60, 33 %
Celkem	184	100, 00 %

Tabulka č. 19 - Pochybujete někdy o smyslu svého života?



Graf č. 20 - Pochybujete někdy o smyslu svého života?

Interpretace: Otázka č. 15 u respondentů zjišťovala, jestli někdy pochybují o smyslu svého života. 73 respondentů (39, 67 %) přiznalo, že se u nich pochybnosti objevují. 111 respondentů (60, 33 %) na tuto otázku odpovědělo záporně.

Otázka č. 16

Jste tak vnímavý/á, že často pomáháte bez požádání?

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
ano	137	74,46 %
ne	47	25,54 %
Celkem	184	100,00 %

Tabulka č. 20 - Jste tak vnímavý/á, že často pomáháte bez požádání?



Graf č. 21 - Jste tak vnímavý/á, že často pomáháte bez požádání?

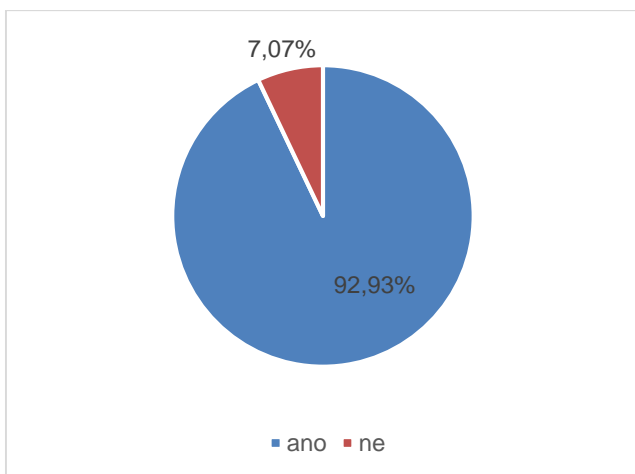
Interpretace: 137 respondentů (74,46 %) si o sobě myslí, že jsou tak vnímaví, že často pomáhají bez požádání. 47 respondentů (25,54 %) ze 184 u sebe tuto vlastnost nespátřuje.

Otázka č. 17

Dává vašemu životu smysl, když pomáháte druhým?

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
ano	171	92,93 %
ne	13	7,07 %
Celkem	184	100,00 %

Tabulka č. 21 - Dává vašemu životu smysl, když pomáháte druhým?



Graf č. 22 - Dává vašemu životu smysl, když pomáháte druhým?

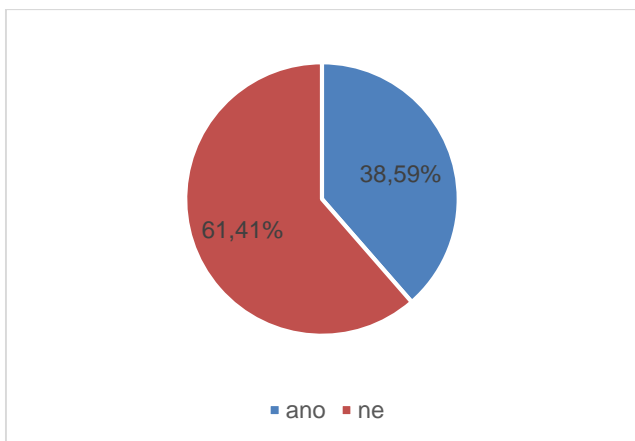
Interpretace: Otázka č. 17 si kladla za cíl u respondentů zjistit, jestli jejich životu dává smysl, když pomáhají druhým. Většina respondentů, tedy 171 (92, 93 %) ze 184 odpověděla, že jim pomáhání druhým dává smysl. Jen 13 respondentů (7, 07 %) odpovědělo, že pomáhání druhým jejich životu smysl nedává.

Otázka č. 18

Trpíte pocity viny, když nepomáháte?

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
ano	71	38, 59 %
ne	113	61, 41 %
Celkem	184	100, 00 %

Tabulka č. 22 - Trpíte pocity viny, když nepomáháte?



Graf č. 23 - Trpíte pocity viny, když nepomáháte?

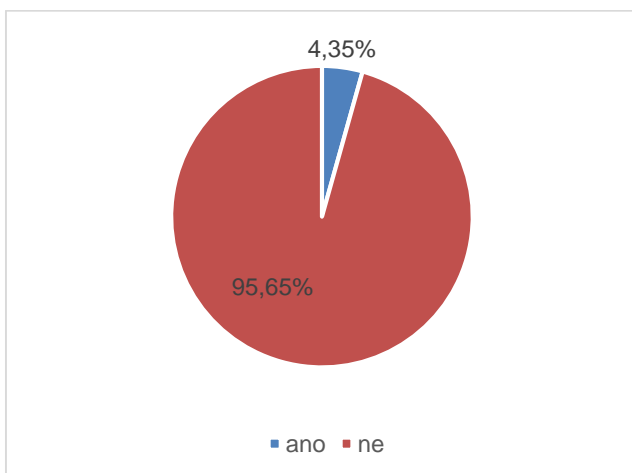
Interpretace: U otázky č. 18 měli respondenti odpovědět, jestli trpí pocity viny, když nepomáhají. 71 z nich (38, 59 %) jich přiznalo, že pocity viny trpí. 113 respondentů (61, 41 %) ze 184 žádnými pocity viny netrpí.

Otázka č. 19

Berete pravidelně nějaké léky na zklidnění nebo prášky na spaní?

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
ano	8	4,35 %
ne	176	95,65 %
Celkem	184	100,00 %

Tabulka č. 23 - Berete pravidelně nějaké léky na zklidnění nebo prášky na spaní?



Graf č. 24 - Berete pravidelně nějaké léky na zklidnění nebo prášky na spaní?

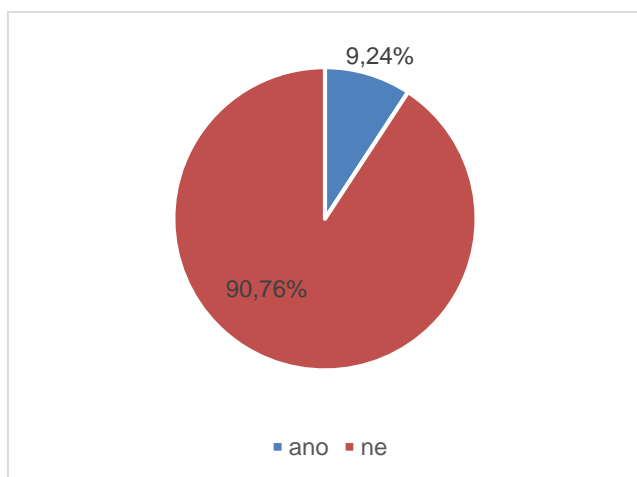
Interpretace: Otázka č. 19 u respondentů zjišťovala, jestli pravidelně užívají nějaké prášky na spaní. Ze 184 respondentů jich pouze 8 (4,35 %) přiznalo, že nějaké léky na zklidnění nebo na spaní užívají. Zbýlých 176 respondentů (95,65 %) odpovědělo, že žádné takové léky neužívají. U této otázky mě překvapilo, že věk respondentů, kteří odpověděli, že nějaké léky užívají, byl poměrně nízký. U šesti respondentů se pohyboval v rozmezí od 19 do 24 let. Jeden respondent měl 35let, další pak 45 let.

Otázka č. 20

Když se podíváte zpětně na svůj život, napadá vás pouze to, že jste pomáhali ostatním?

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Ano	17	9,24 %
Ne	167	90,76 %
Celkem	184	100,00 %

Tabulka č. 24 - Když se podíváte zpětně na svůj život, napadá vás pouze to, že jste pomáhali ostatním?



Graf č. 25 - Když se podíváte zpětně na svůj život, napadá vás pouze to, že jste pomáhali ostatním?

Interpretace: U otázky č. 20 se měli respondenti zamyslet nad tím, jestli když se podívají zpětně na svůj život, je napadá pouze to, že pomáhali ostatním. Respondentů, kteří odpověděli kladně, bylo 17 (9,24 %) ze 184. Většina respondentů - 167 (90,76 %) však odpověděla, že nemají pocit, že ve svém životě pouze pomáhali ostatním.

Otázka č. 21

Připomínáte často druhým, co jste pro ně udělali v porovnání s tím, co oni udělali pro vás?

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
ano	7	3,80 %
ne	177	96,20 %
Celkem	184	100,00 %

Tabulka č. 25 - Připomínáte často druhým, co jste pro ně udělali v porovnání s tím, co oni udělali pro vás?



Graf č. 26 - Připomínáte často druhým, co jste pro ně udělali v porovnání s tím, co oni udělali pro vás.

Interpretace: Na otázku, jestli respondenti připomínají často druhým, co pro ně udělali v porovnání s tím, co oni udělali pro ně, odpovědělo jen 7 respondentů, že ANO. Většina respondentů – 177 (96,20 %) však odpověděla záporně.

Otázka č. 22

Myslíte si často, že vám jiní něco dluží?

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
ano	22	11,96 %
ne	162	88,04 %
Celkem	184	100,00 %

Tabulka č. 26 - Myslíte si často, že vám jiní něco dluží?



Graf č. 27 - Myslíte si často, že vám jiní něco dluží?

Interpretace: Jak je z následujícího grafu vidět, 22 respondentů (11,96%) má pocit, že jim ostatní něco dluží. 162 respondentů (88,04%) však tento pocit nemá.

3.8 Testování a ověřování hypotéz ve vztahu k jednotlivým cílům

Jednotlivá data k testování jsou zpracována v programu Microsoft Office Word 2010, Microsoft Office Excel 2010 a v kontingenčních tabulkách. Hodnocení jednotlivých hypotéz bylo zpracováno v programu Statistika 12 a to pomocí Pearsonova chí-kvadrátu, intervalu spolehlivosti a Kruskal Wallisova testu.

3.8.1 Popisné statistiky

Proměnná	N platných	Medián	Minimum	Maximum
věk	184	22, 00	19, 00	56, 00
počet bodů	184	45, 00	5, 00	95, 00

Tabulka č. 27 - Popisné statistiky – věk respondentů

Pro potřeby zodpovězení průzkumných otázek byla data podrobena testování popisnou statistikou.

3.8.2 První cíl – zjištění míry ohrožení syndromem pomocníka u studentů CARITAS – VOŠs Olomouc

Hypotéza č. 1

H₀₁: Pravděpodobnost výskytu respondentů se syndromem pomocníka se rovná nule.

H_{A1}: Mezi respondenty jsou takoví, kteří trpí syndromem pomocníka.

Hodnocení pomocí intervalu spolehlivosti

$$n = 184$$

$$p = 54/184 = 0,29$$

$$p \pm 1,96 \sqrt{\frac{p(1-p)}{n}} = 0,29 \pm 1,96 \sqrt{\frac{0,29(1-0,29)}{184}} = (0,226; 0,357) \Rightarrow 22,6\% - 35,7\%$$

Z celkového počtu 184 respondentů získalo 54 studentů v bodovém hodnocení dotazníku 55 a více bodů. Pravděpodobnost výskytu respondentů, kteří jsou ohroženi syndromem pomocníka je tedy 29% (95% CI 23%-36%). Dá se říci, že v populaci, ze které

byl vybrán vzorek respondentů, nalezneme člověka, který je ohrožen syndromem pomocníka (dosahoval v bodovém hodnocení dotazníku 55 bodů a více) s pravděpodobností 23% - 36%.

Nulovou hypotézu tedy zamítáme a přijímáme hypotézu alternativní.

3.8.3 Druhý cíl – zjištění existence souvislosti mezi vzdělávacím programem a dosaženým počtem bodů u respondentů v dotazníku

Hypotéza č. 2

H₀2: Neexistuje závislost mezi vzdělávacím programem a dosaženým počtem bodů u respondentů v dotazníku, který představuje riziko ohrožení syndromem pomocníka.

H_A2: Existuje závislost mezi vzdělávacím programem a dosaženým počtem bodů u respondentů v dotazníku, který představuje riziko ohrožení syndromem pomocníka.

	55 bodů a více	50 bodů a méně	součty
CHASOP	43	102	145
Procentuální zastoupení	29,66%	70,34%	
SOHUP	11	28	39
Procentuální zastoupení	28,21%	71,79%	
Celkem	54	130	184

Tabulka č. 28 – Vyhodnocení druhého výzkumného předpokladu

V bodovém hodnocení dotazníku dosáhlo 55 bodů a více 29,66% studentů vzdělávacího programu Charitativní a sociální práce. Zatímco 50 bodů a méně dosáhlo 70,34% studentů téhož vzdělávacího programu. Ve vzdělávacím programu Sociální a humanitární práce dosáhlo 55 bodů a více 28,21% studentů, zatímco 50 bodů a méně dosáhlo 71,79% studentů. Zda je tento rozdíl statisticky významný, zjistíme pomocí chí-kvadrát testu.

	Chí-kvadrát	p
Pearsonův chí-kvadrát	0,0311656	p=0,85987

V případě této hypotézy bylo potřeba otestovat nezávislost, z toho důvodu byl pro její ověření vybrán chí-kvadrát (χ^2) test nezávislosti. Pomocí chí-kvadrátu dokážeme rozlišit, zda mezi vzdělávacím programem respondenta a dosaženým počtem bodů u respondentů v dotazníku, který představuje riziko ohrožení syndromem pomocníka, existuje závislost.

P je větší než 0,05 tudíž H02 nemůžeme zamítnout. Tudíž je možné, že žádná závislost mezi dosaženým počtem bodů a vzdělávacím programem respondentů není.

3.8.4 Třetí cíl – zjištění existence souvislosti mezi věkem a dosaženým počtem bodů u respondentů v dotazníku

Hypotéza č. 3

H03: Neexistuje závislost mezi věkem a dosaženým počtem bodů u respondentů v dotazníku, který představuje riziko ohrožení syndromem pomocníka.

H13: Existuje závislost mezi věkem a dosaženým počtem bodů u respondentů v dotazníku, který představuje riziko ohrožení syndromem pomocníka.

Proměnná	Test normality (Dotazník)		
	N	W	P
Počet respondentů	184	0,571167	0,000001

Tabulka č. 29 - Testy normality u hypotézy č. 3

Před samotným statistickým testováním hypotézy bylo zkoumáno, zda data pochází z normálního rozložení. Hodnota testu Shapiro-Wilka je $p < 0,01$. Prokázalo se tedy, že data nemají normální rozložení, takže použijí Kruskal-Wallisův test. Kruskalů-Wallisův test je možno použít v situaci, kdy máme rozhodnout, zda je stejný medián ve více než dvou skupinách (Chrásková 2007, s. 101). Testování provedeme na hladině významnosti 0,05.

Dosažený počet bodů u jednotlivých respondentů	Kruskal-Wallisův test: $H(1, N=184) = 0,0155500$ $p = 0,9008$		
	Počet platných	Součet pořadí	Prům. pořadí
55 bodů a více	54	5035,50	93,25000
50 bodů a méně	130	11984,50	92,18846

Tabulka č. 30 – Kruskal Wallisův test pro potvrzení/vyvrácení nulové hypotézy H03

H03 nemůžeme zamítnout, tedy neprokázali jsme závislost mezi věkem respondentů a dosaženým počtem bodů v dotazníku.

Diskuze

Bakalářská práce se zabývá syndromem pomocníka u studentů CARITAS – VOŠs Olomouc. Vybranou skupinu tvoří studenti prvního až třetího ročníku zmíněné školy, a to jak vzdělávacího programu Charitativní a sociální práce, tak studenti vzdělávacího programu Sociální a humanitární práce. Do výzkumu byli zahrnuti i studenti dálkového studia vzdělávacího programu Charitativní a sociální práce. Celkem se do výzkumného šetření zapojilo 184 studentů. Z toho bylo 173 žen (93,17%) a 11 mužů (6,83 %). Věkové zastoupení respondentů bylo v rozmezí 19 až 56 let. Položka č. 3 v oblasti demografických determinantů zkoumala zastoupení respondentů v jednotlivých vzdělávacích programech. Za obor CHASOP se do výzkumného šetření zapojilo 145 respondentů (78,80%) a za obor SOHUP 39 respondentů (21,20%). Položkou č. 4, zkoumanou u demografických determinantů byl ročník studia, kde v 1. ročníku se do výzkumného šetření zapojilo 61 respondentů (33,15%), v 2. ročníku 57 respondentů (30,98%) a ve třetím ročníku pak 66 respondentů (35,87%). Položka č. 5 zkoumala formu studia respondentů. V denní formě studia se do výzkumu zapojilo 138 respondentů (75,00%) a v dálkové formě studia 46 respondentů (25,00%).

Pro průzkumné šetření dané problematiky byla zvolená kvantitativní forma pomocí dotazníkové metody. Zvolila jsem dotazník, který byl vytvořen německou psychologkou a psychoterapeutkou Dr. Doris Wolf. Pomocí tohoto dotazníku je možné zjistit míru ohrožení syndromem pomocníka. Dotazník obsahuje celkem 22 uzavřených otázek a maximální dosažený počet bodů je 110. Pokud respondent získá 55 bodů a více, pak je to známkou toho, že by mohl trpět syndromem pomocníka.

Cílem č. 1 bylo zjistit míru ohrožení syndromem pomocníka u studentů CARITAS – VOŠs Olomouc. Předpokládalo se, že pravděpodobnost výskytu respondentů se syndromem pomocníka se rovná nule. Alternativní hypotéza měla být přijata pouze v případě, že se mezi respondenty objeví takoví, kteří trpí syndromem pomocníka, resp. ti, kteří získali v bodovém hodnocení dotazníku 55 bodů a více. Z výsledků vyplynulo, že v populaci, ze které byl vybrán vzorek respondentů, nalezneme člověka, který je ohrožen syndromem pomocníka s pravděpodobností 23% - 36%. Došlo tedy k zamítnutí nulové hypotézy a byla přijata hypotéza alternativní.

Cílem č. 2 bylo zjistit existenci souvislosti mezi vzdělávacím programem a dosaženým počtem bodů u respondentů v dotazníku, který představuje riziko ohrožení syndromem pomocníka. Předpokládalo se, že neexistuje závislost mezi vzdělávacím programem a dosaženým počtem bodů u respondentů v dotazníku, který představuje riziko

ohrožení SP. Po statistickém vyhodnocení získaných dat bylo zjištěno, že žádná závislost mezi dosaženým počtem bodů a vzdělávacím programem respondentů není. Tudíž došlo k přijetí nulové hypotézy a zamítnutí hypotézy alternativní.

Cílem č. 3 bylo zjistit existenci souvislosti mezi věkem a dosaženým počtem bodů v dotazníku, který představuje riziko ohrožení syndromem pomocníka. Předpokládalo se, že mezi věkem a dosaženým počtem bodů neexistuje závislost a po statistickém vyhodnocení získaných dat se tato nulová hypotéza potvrdila. Hypotéza alternativní byla tedy zamítnuta.

Narazila jsem pouze na jednu bakalářskou práci, která se věnovala tomuto tématu. Matulová (2010) se v ní zabývala syndromem pomocníka u studentů psychoterapeutických studií FSS MU. Výzkum proběhl formou kvalitativního šetření a cílem výzkumu bylo zjistit, zda studenti Psychoterapeutických studií trpí syndromem pomocníka a jaké příznaky syndromu se u nich vyskytují. Výzkumný vzorek tvořilo osm respondentů. Na závěr Matulová (2010) uvedla, že u dvou osob dospěla k závěru, že netrpí syndromem pomocníka a u šesti osob shledala, že by syndromem trpět mohli.

Závěr

Touto prací jsem se chtěla dozvědět více o syndromu pomocníka a čtenáře s touto problematikou také seznámit. Moje bakalářská práce se zaměřuje na problematiku syndromu pomocníka u studentů CARITAS – VOŠs Olomouc a skládá se ze dvou částí – teoretické a empirické.

Teoretická část této bakalářské práce je složena ze dvou kapitol – POMÁHAJÍCÍ PROFESE A OBJASNĚNÍ POJMU SYNDROMU POMOCNÍKA. V první kapitole jsem se snažila na základě studia odborné literatury vymezit pojem pomáhající profese, zejména pak sociální práci. Dále jsem se v této kapitole věnovala motivacím člověka pro volnou pomáhající profese a touze sociálního pracovníka po moci.

Druhá kapitola se zabývala objasněním syndromu pomocníka, osobnosti pomáhajícího a dětstvím budoucích pomocníků. Dále jsem zmiňovala komponenty syndromu pomocníka, typy pomahačů a depresi. Závěrem teoretické části jsem se věnovala syndromu vyhoření a možné pomoci pro pomáhající ve formě supervize nebo sebezkušenostní skupiny.

Empirická část práce obsahuje kromě metodologie kvantitativního výzkumu i výzkumnou otázku rozpracovanou do tří cílů.

- zjistit míru ohrožení syndromem pomocníka u studentů CARITAS – VOŠs Olomouc
- zjistit existenci souvislosti mezi vzdělávacím programem a dosaženým počtem bodů u respondentů v dotazníku, který představuje riziko ohrožení syndromem pomocníka
- zjistit existenci souvislosti mezi věkem a dosaženým počtem bodů u respondentů v dotazníku, který představuje riziko ohrožení syndromem pomocníka.

Ke každému cíli byly vytvořeny hypotézy, po nichž následuje analýza a interpretace dat v podobě statistického testování hypotéz a shrnutí výsledků. Statistické vyhodnocení získaných dat zjistilo, že pravděpodobnost výskytu respondentů se SP je 29%. Dá se tedy říci, že mezi respondenty nalezneme člověka, který je ohrožen SP (dosahoval v bodovém hodnocení dotazníku 55 bodů a více) s pravděpodobností 23% - 36%. U druhého cíle bylo zjištěno, že žádná závislost mezi dosaženým počtem bodů a vzdělávacím programem respondentů není. Stejně tak u třetího cíle jsme neprokázali závislost mezi věkem respondentů a dosaženým počtem bodů v dotazníku.

Výzkum byl realizován pomocí anonymního dotazníkového šetření na studentech CARITAS – VOŠs Olomouc v počtu 184 respondentů v časovém rozmezí březen až červen 2014.

Přínosem mé bakalářské práce spatřuji ve zmapování aktuálního stavu týkajícího se ohrožení syndromem pomocníka u studentů CARITAS – VOŠs Olomouc. Vzhledem ke zjištěným výsledkům výskytu syndromu pomocníka, bych doporučila větší informovanost studentů CARITAS – VOŠs Olomouc ohledně této problematiky. Syndrom pomocníka není podle mého názoru v dnešní době moc známým pojmem a většina studentů neví, co si pod ním má představit.

Seznam literatury a pramenů

- ADAMS, R., DOMINELLI, L., PAYNE, M. 2009. *Social work – themes, issues and critical debates*. Third edition. Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- BAŠTECKÁ, B. 2003. *Klinická psychologie v praxi*. Praha: Portál.
- BAUM, D., GOJOVÁ, A., a kol. 2014. *Výzkumné metody v sociální práci*. Ostravská univerzita v Ostravě.
- DISMAN, M. 2008. *Jak se vyrábí sociologická znalost*. 3. vyd. Praha: Karolinum.
- DOLEŽEL, J. 2008. *Osobnostní rizika pomáhající praxe*. Syndrom pomocníka ve světle biblické moudrosti. In D. Palaščíková, *Spravedlnost a služba III. Sborník odborných příspěvků a studijních textů CARITAS-VOŠ sociální Olomouc*. Olomouc: CARITAS-VOŠs, s. 32-47.
- GÉRINGOVÁ, J. 2011. *Pomáhající profese – tvořivé zacházení s odvrácenou stranou*. Praha: Triton.
- GUGGENBÜHL-CRAIG, A. 2010. *Nebezpečí moci v pomáhajících profesích*. Praha: Portál.
- HARTL, P., HARTLOVÁ, H. 2004. *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- HAWKINS, P., SHOHET, R. 2004. *Supervize v pomáhajících profesích*. Praha: Portál.
- HOMOLA, M. 1977. *Motivace lidského chování*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- CHRÁSKA, M. 2007. *Metody pedagogického výzkumu*. 1. vyd. Praha: GRADA.
- JANKOVSKÝ, J. 2003. *Etika pro pomáhající profese*. Praha: Triton.
- KOPŘIVA, K. 2013. *Lidský vztah jako součást profese*. 7. vyd. Praha: Portál.
- KŘIVOHLAVÝ, J. 1998. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada Publishing.
- LORENZOVÁ, J. 2001. Pomáhání a pomáhající profese. In KRAUS, B., POLÁČKOVÁ, V. a kol. *Člověk – prostředí – výchova. K otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido.
- MATOUŠEK, O. 2003. *Metody a řízení sociální práce*. Praha: Portál.
- MATOUŠEK, O. 2013. *Encyklopedie sociální práce*. Praha: Portál.
- MATOUŠEK, O. 2013. *Metody a řízení sociální práce*. 3. vyd. Praha: Portál.
- MATOUŠEK, O. *Slovník sociální práce*. Praha: Portál, 2013.
- MATULOVÁ, M. (2010). *Syndrom pomocníka u studentů Psychoterapeutických studií FSS MU* (bakalářská práce). Brno: Masarykova univerzita.

- MILLEROVÁ, A. 1995. *Dětství je drama*. Praha: Lidové noviny.
- NAKONEČNÝ, M. 1996. *Motivace lidského jednání*. Praha: Academia.
- SCHMIDBAUER, W. 2000. *Psychická úskalí pomáhajících profesí*. Praha: Portál.
- SCHMIDBAUER, W. 2008. *Syndrom pomocníka*. Praha: Portál.
- SCHNEIDER, M., KOUDELKA, F. 1993. *Úvod do základů sociologických výzkumů*. Olomouc: UPOL.
- THOMPSON, N. 2009. *Understanding social work*. Third edition. New York: Palgrave.
- ÚLEHLA, I. 2005. *Umění pomáhat: učebnice metod sociální práce*. Praha: Sociologické nakladatelství.

Internetové zdroje:

- ŘÍČAN, P., (on-line). „Kdo chce pomáhat druhým, měl by rozumět sám sobě“ [on-line]. Dostupné 2. 3. 2015 z <http://www.dobromysl.cz/scripts/detail.php?id=429>
- SHUYT, T. N. M. (2004). The Magnetism of Power in Helping Relationships. Professional Attitude and Asymmetry [on-line]. Dostupné 15. 3. 2015 z <http://www.socwork.net/sws/article/view/239/414>
- Výroční zpráva o činnosti za školní rok 2013/2014 [on-line]. Dostupné 5. 1. 2015 z <http://www.caritas-vos.cz/admin/files/ModuleText/168-vyrocní-zprava-za-rok-2013-2014.pdf>
- WOLF, D., (on-line). „Leide ich unter einem Helfersyndrom?“ [on-line]. Dostupné 5. 11. 2014 z <https://www.palverlag.de/helfersyndrom-test.html>

Seznam zkratk a pojmů

č. číslo

H₀ hypotéza nulová

H_A hypotéza alternativní

CHASOP Charitativní a sociální práce

SOHUP Sociální a humanitární práce

např. například

SP syndrom pomocníka

VOŠs Vyšší odborná škola sociální

Seznam příloh

Příloha č. 1: Dotazník

Příloha č. 2: Seznam tabulek a grafů

Příloha č. 1: Dotazník syndromu pomocníka dle Doris Wolf

Dobrý den,

Jmenuji se Helena Solařová, jsem studentkou CARITAS – Vyšší odborné školy sociální Olomouc. Chtěla bych Vás moc poprosit o spolupráci na mém výzkumu vyplněním krátkého dotazníku a tím poskytnutí potřebných informací ke zpracování mé bakalářské práce. Dotazník je zcela anonymní a údaje budou použity pouze pro zpracování mé bakalářské práce.

Předem děkuji za Vaši ochotu a čas.

Helena Solařová

Věk:

Vzdělávací program: a) CHASOP b) SOHUP

Ročník studia: a) 1. ročník b) 2. ročník c) 3. ročník

Forma studia: a) denní b) dálková

1. Slýcháte od přátel často větu: „Mysli také jednou na sebe“?

a) ano b) ne

2. Je pro vás těžké poznat vlastní přání a formulovat je?

a) ano b) ne

3. Myslíte si, že jste špatný člověk, když nepomáháte?

a) ano b) ne

4. Myslíte si často: "Jsem příliš dobrý pro tento svět"?

a) ano b) ne

5. Je pro vás obtížné požádat druhé o pomoc?

a) ano b) ne

6. Máte často dojem, že víte lépe, co je pro druhého dobré, než on sám?

a) ano b) ne

7. Cítíte se často vyčerpaný a bez síly?

a) ano b) ne

8. Máte sklon přitahovat lidi, kteří mají problémy?

a) ano b) ne

9. Pokoušíte se často přivlastňovat si problémy jiných a řešit je?

a) ano b) ne

10. Máte často představu, jak by se měl druhý změnit?

a) ano b) ne

11. Stavíte své cíle vždy do pozadí?

a) ano b) ne

12. Staráte se dříve o to, co potřebuje druhý, než o své vlastní potřeby?

a) ano b) ne

13. Je pro vás těžké přiznat druhým, jak se vám daří?

a) ano b)ne

14. Jste často zklamán/a z toho, že druzí málo uznávají vaše nasazení?

a) ano b) ne

15. Pochybujete často o smyslu svého života?

a) ano b) ne

16. Jste tak vnímavý/á, že často pomáháte bez požádání?

a) ano b) ne

17. Pomáhá vám pomáhání dát vašemu životu smysl?

a) ano b) ne

18. Trpíte pocity viny, když nepomáháte?

a) ano b) ne

19. Berete pravidelně nějaké léky na zklidnění nebo prášky na spaní?

a) ano b) ne

20. Když se podíváte zpětně na svůj život, napadá vás pouze to, že jste pomáhali ostatním?

a) ano b) ne

21. Připomínáte často druhým, co jste pro ně udělali v porovnání s tím, co oni udělali pro vás?

a) ano b) ne

22. Myslíte si často, že vám jiní něco dluží?

a) ano b) ne

Příloha č. 2: Seznam tabulek a grafů

Seznam tabulek:

Tabulka č. 1 – Pohlaví respondentů

Tabulka č. 2 – Vzdělávací program

Tabulka č. 3 – Ročník studia

Tabulka č. 4 – Forma studia

Tabulka č. 5 - Slýcháte od přátel často větu: „Mysli také jednou na sebe“?

Tabulka č. 6 - Je pro vás těžké poznat vlastní přání a formulovat je?

Tabulka č. 7 - Myslíte si, že jste špatný člověk, když nepomáháte?

Tabulka č. 8 - Myslíte si často: "Jsem příliš dobrý pro tento svět"?

Tabulka č. 9 - Je pro vás obtížné požádat druhé o pomoc?

Tabulka č. 10 - Máte někdy dojem, že víte lépe, co je pro druhého dobré, než on sám?

Tabulka č. 11 - Cítíte se často vyčerpaný a bez síly?

Tabulka č. 12 - Máte sklon přitahovat lidi, kteří mají problémy?

Tabulka č. 13 - Pokoušíte se často přivlastňovat si problémy jiných a řešit je?

Tabulka č. 14 - Máte hodně nápadů, jak by se měl druhý změnit?

Tabulka č. 15 - Stavíte své cíle vždy do pozadí?

Tabulka č. 16 - Staráte se dříve o to, co potřebuje druhý, než o své vlastní potřeby?

Tabulka č. 17 - Je pro vás těžké přiznat druhým, jak se vám daří?

Tabulka č. 18 - Jste často zklamán/a z toho, že druzí málo uznávají vaše nasazení?

Tabulka č. 19 - Pochybujete někdy o smyslu svého života?

Tabulka č. 20 - Jste tak vnímavý/á, že často pomáháte bez požádání?

Tabulka č. 21 - Dává vašemu životu smysl, když pomáháte druhým?

Tabulka č. 22 - Trpíte pocity viny, když nepomáháte?

Tabulka č. 23 - Berete pravidelně nějaké léky na zklidnění nebo prášky na spaní?

Tabulka č. 24 - Když se podíváte zpětně na svůj život, napadá vás pouze to, že jste pomáhali ostatním?

Tabulka č. 25 - Připomínáte často druhým, co jste pro ně udělali v porovnání s tím, co oni udělali pro vás?

Tabulka č. 26 - Myslíte si často, že vám jiní něco dluží?

Tabulka č. 27 – Popisné statistiky – věk respondentů

Tabulka č. 28 – Vyhodnocení druhého výzkumného předpokladu

Tabulka č. 29 – Test normality u hypotézy č. 3.

Tabulka č. 30 – Kruskal Wallisův test pro potvrzení/vyvrácení nulové hypotézy 3HO.

Seznam grafů:

Graf č. 1 – Věkové zastoupení respondentů

Graf č. 2 – Pohlaví respondentů

Graf č. 3 – Vzdělávací program

Graf č. 4 – Ročník studia

Graf č. 5 – Forma studia

Graf č. 6 – Slýcháte od přátel často větu: „Mysli také jednou na sebe“?

Graf č. 7 – Je pro vás těžké poznat vlastní přání a formulovat je?

Graf č. 8 – Myslíte si, že jste špatný člověk, když nepomáháte?

Graf č. 9 – Myslíte si často: "Jsem příliš dobrý pro tento svět"?

Graf č. 10 - Je pro vás obtížné požádat druhé o pomoc?

Graf č. 11 – Máte někdy dojem, že víte lépe, co je pro druhého dobré, než on sám?

Graf č. 12 - Cítíte se často vyčerpaný a bez síly?

Graf č. 13 - Máte sklon přitahovat lidi, kteří mají problémy?

Graf č. 14 – Pokoušíte se často přivlastňovat si problémy jiných a řešit je?

Graf č. 15 - Máte hodně nápadů, jak by se měl druhý změnit?

Graf č. 16 - Stavíte své cíle vždy do pozadí?

Graf č. 17 - Staráte se dříve o to, co potřebuje druhý, než o své vlastní potřeby?

Graf č. 18 - Je pro vás těžké přiznat druhým, jak se vám daří?

Graf č. 19 - Jste často zklamán/a z toho, že druzí málo uznávají vaše nasazení?

Graf č. 20 - Pochybujete někdy o smyslu svého života?

Graf č. 21 - Jste tak vnímavý/á, že často pomáháte bez požádání?

Graf č. 22 - Dává vašemu životu smysl, když pomáháte druhým?

Graf č. 23 - Trpíte pocity viny, když nepomáháte?

Graf č. 24 - Berete pravidelně nějaké léky na zklidnění nebo prášky na spaní?

Graf č. 25 - Když se podíváte zpětně na svůj život, napadá vás pouze to, že jste pomáhali ostatním?

Graf č. 26 - Připomínáte často druhým, co jste pro ně udělali v porovnání s tím, co oni udělali pro vás.

Graf č. 27 - Myslíte si často, že vám jiní něco dluží?