

Česká zemědělská univerzita v Praze

Institut vzdělávání a poradenství

Katedra profesního a personálního rozvoje



**Česká zemědělská
univerzita v Praze**

Náročná životní situace, syndrom vyhoření a jeho prevence

Bakalářská práce

Autor: **Kristýna Englová**

Vedoucí práce: PhDr. Andrea Hlubučková

2021

Zadávací list

ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma **Náročná životní situace, syndrom vyhoření a jeho prevence** vypracovala samostatně a citovala jsem všechny informační zdroje, které jsem v práci použila a které jsem rovněž uvedla na konci práce v seznamu použitých informačních zdrojů.

Jsem si vědoma, že na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů, především ustanovení § 35 odst. 3 tohoto zákona, tj. o užití tohoto díla.

Jsem si vědoma, že odevzdáním bakalářské práce souhlasím s jejím zveřejněním podle zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů, ve znění pozdějších předpisů, a to i bez ohledu na výsledek její obhajoby.

Svým podpisem rovněž prohlašuji, že elektronická verze práce je totožná s verzí tištěnou a že s údaji uvedenými v práci bylo nakládáno v souvislosti s GDPR.

V dne

.....
(podpis autora práce)

PODĚKOVÁNÍ

Chtěla bych poděkovat své rodině a také vedoucí mé bakalářské práce PhDr. Andree Hlubučkové za její cenné rady, trpělivost a hlavně ochotu, se kterou ke mně přistupovala po celou dobu psaní této práce.

Abstrakt

Bakalářská práce zabývající se tématem „Náročná životní situace, syndrom vyhoření a jeho prevence“ je rozdělena do dvou částí – teoretické a praktické. Cílem teoretické části bylo charakterizovat zátěžové situace u dospělého jedince včetně reakcí, kterými na ně člověk reaguje. Blíže byly popsány například pojmy jako náročná životní situace, frustrace, konflikt, stres, syndrom vyhoření či suicidální myšlenky. Popsání teoretického návrhu vlastní mobilní aplikace, jejíž vytvoření bylo cílem praktické části, předcházelo studium odborné literatury týkající se této problematiky. Tato aplikace by měla sloužit k prevenci syndromu vyhoření u zadané cílové skupiny – dospělých jedinců. Na začátku praktické části byla uvedena zmínka o aktuálně probíhající celosvětové pandemii a možnosti přínosu této aplikace v současné situaci. Následně byla aplikace představena jako celek – její název, cíle, cílová skupina, design, dostupnost anebo princip jejího fungování. V závěrečné kapitole byly detailně popsány jednotlivé ikony, které by měly být zahrnuty v aplikaci, a konkrétní vlastní doporučení pro práci s ní.

Klíčová slova

náročná životní situace, syndrom vyhoření, prevence

Abstract

This bachelor thesis, titled *Challenging life situations, burnout syndrome and its prevention*, is divided into two parts – a theoretical part and a practical part. The main aim of the theoretical part was to characterize challenging life situations faced by adults and their reactions to these situations. Terms like challenging life situations, frustration, conflict, stress, burnout syndrome or suicidal thoughts were described in more detail. The main aim of the practical part was to create an original mobile app based on the previous study of literature. Using this app should help to prevent burnout syndrome in adults. At the beginning of the practical part, there were mentioned some pieces of information about ongoing pandemic situation in the world and how this app could be beneficial nowadays. Then some other aspects of the app were described – namely its name, purpose, target group, design, availability or how it works. The last chapter was dedicated to description of individual icons which should be included in the app.

Keywords

challenging life situations, burnout syndrome, prevention

OBSAH

ÚVOD	11
TEORETICKÁ VÝCHODISKA	12
1 Cíle a metodika	12
1.1 Cíle:	12
1.2 Metodika:	12
2 Náročné životní situace	13
2.1 Popis	13
2.2 Dělení náročných životních situací dle způsobu vzniku	13
2.2.1 Náročné situace vzniklé působením přírodních podmínek	13
2.2.1.1 Situace vyznačující se nadbytkem podnětů	13
2.2.1.2 Situace vyznačující se nedostatkem podnětů	14
2.2.2 Náročné situace vzniklé působením interpersonálních a společenských podmínek	14
2.3 Příklady	14
2.4 Resilience	15
2.5 Zvládání náročných situací	15
2.5.1 Copingové strategie	15
2.5.2 Obranné mechanismy	16
3 Reakce lidského organismu na náročné situace	19
3.1 Techniky, jimiž se lidé vyrovnávají s náročnými životními situacemi	19
3.2 Frustrace	19
3.3 Konflikt	20
3.4 Stres	21
3.4.1 Charakteristika	21
3.4.2 Stresory	22

3.4.3	Příznaky stresu.....	23
3.4.4	Fáze.....	23
3.5	Syndrom vyhoření.....	24
3.6	Suicidální myšlenky.....	24
4	Syndrom vyhoření.....	25
4.1	Charakteristika.....	25
4.2	Rizikové skupiny lidí včetně konkrétních profesí.....	26
4.2.1	Zdravotnictví.....	26
4.2.2	Školství.....	27
4.2.3	Sociální služby.....	28
4.2.4	Administrativní sféra a hospodářství.....	28
4.2.5	Soukromá sféra – rodina.....	28
4.3	Rizikové faktory přispívající ke vzniku vyhoření.....	29
4.3.1	Příčiny související se zaměstnáním.....	29
4.3.2	Příčiny osobnostní.....	30
4.4	Symptomy.....	31
4.5	Fáze.....	32
4.6	Model broučka.....	34
4.7	Prevence.....	34
	PRAKTICKÁ ČÁST.....	37
5	Návrh originální mobilní aplikace.....	37
5.1	Pandemie COVID-19 jako náročná životní situace.....	37
5.2	Mobilní aplikace zaměřené na psychické zdraví.....	38
5.3	Charakteristika aplikace a její cíle.....	38
5.4	Název aplikace.....	39
5.5	Cílová skupina.....	39

5.6	Design aplikace	39
5.7	Dostupnost.....	41
5.8	Princip fungování aplikace.....	41
5.8.1	Dvě varianty.....	41
5.8.2	Návod k používání aplikace.....	42
6	Obsah aplikace.....	42
6.1	Každodenní remindery	42
6.2	Přehled jednotlivých ikon na domovské obrazovce.....	43
6.3	Přehled jednotlivých aktivit	45
6.3.1	Jóga	46
6.3.2	Řízená meditace	46
6.3.3	Relaxační nahrávky.....	47
6.3.4	Vypsání myšlenek.....	47
6.3.5	Stanovení cílů	48
6.3.6	Time management.....	49
6.3.7	Model broučka	49
6.3.8	Aktivity s přáteli	49
6.3.9	Sport.....	50
6.3.10	Orientační test ohrožení syndromem vyhoření.....	50
6.3.11	Zaklikni příznak.....	51
6.3.12	Jak zareaguji	52
6.3.13	Rizikové faktory na pracovišti.....	52
6.4	Vlastní dodatečná doporučení.....	53
	ZÁVĚR	54
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	55
	SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK	58

SEZNAM PŘÍLOH.....	59
--------------------	----

ÚVOD

Tématem bakalářské práce jsou náročné životní situace, syndrom vyhoření a jeho prevence. V náročné životní situaci se může ocitnout každý z nás, nehledě na to, jak kvalitní a spokojený život vede. Mnohé z těchto situací jsou námi zcela neovlivnitelné a záleží individuálně na každém jedinci, jak velký vliv budou mít na jeho psychiku a způsob života.

Tyto situace jsou zpočátku ve velkém množství případů považovány pouze za dočasně náročná období spojená se stresem a s vyšší psychickou náročností, což může být samozřejmě pravdivá úvaha, v horších případech ale mohou takové situace vést až k vyhoření neboli burnoutu.

Z řad zahraničních autorů zabývajících se syndromem vyhoření je důležité zmínit americkou profesorku psychologie Christinu Maslach, která se podílela na vytvoření dotazníkové metody MBI (neboli Maslach Burnout Inventory). Co se týče českých autorů monotematických publikací zaměřených na problematiku syndromu vyhoření, mezi nejčastěji citované patří například Jaro Křivohlavý nebo Radkin Honzák.

V současné pandemické situaci je právě toto téma velice aktuální. Vysoké procento lidí pracuje během lockdownu z domova a stýká se pouze s velice omezeným množstvím lidí, museli tak kompletně změnit svůj způsob života a adaptovat se na nové podmínky. Ne každý se ale dokáže naplno přizpůsobit a právě v duševním stavu těchto lidí se pandemická situace reflektuje nejvíc.

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

1 Cíle a metodika

1.1 Cíle:

Cílem bakalářské práce bylo popsat náročné životní situace u dospělých lidí, reakce na ně s detailnějším zaměřením na syndrom vyhoření. Cílem praktické části bylo navrhnout vhodnou metodiku v podobě mobilní aplikace sloužící k prevenci syndromu vyhoření u dospělých jedinců.

1.2 Metodika:

1. Studium dané problematiky dle dostupné odborné literatury a průběžné konzultace s vedoucí práce.
2. Objasnění základní terminologie a deskripce výchozího tématu – zaměření primárně na syndrom vyhoření.
3. Teoretické navržení vlastní mobilní aplikace, jejímž účelem je preventovat syndrom vyhoření u dospělých jedinců.
4. Závěrečné úpravy a korekce.
5. Odevzdání kompletní bakalářské práce vedoucí práce do konce února 2021. Odevzdání finální verze na studijní oddělení do konce března 2021.

2 Náročné životní situace

2.1 Popis

Náročné životní situace představují různě dlouhá období v životě jedince, při kterých je na jeho psychiku vyvíjen tlak - zátěž. V případě optimální míry zátěže dochází k rozvoji osobnosti prostřednictvím osvojování si nových způsobů řešení dané situace. Pokud je ale zátěž natolik vysoká, že ji jedinec již není s to překonat, dochází k postupné desintegraci osobnosti a psychickému selhávání (Mikšík, 2009).

Během těchto situací je k dosažení cíle potřeba překonat určité ztěžující okolnosti. Pokud tyto okolnosti nejsou tak závažné, aby způsobily například frustraci či stres, jedná se o tzv. *prosté náročné situace*. V případě větší náročnosti těchto okolností pak tyto situace mohou vyvolat stres (*stresové situace*), frustraci (*frustrující situace*) anebo konflikt (*konfliktogenní situace*). Každá ze zmíněných druhů se za určitých podmínek může stát tzv. *patogenní situací*, tzn. je natolik obtížné ji překonat, že tyto situace determinují vážné poruchy chování a mají negativní dopad na lidskou osobnost (Čáp, Dytrych, 1968, str. 24-25).

2.2 Dělení náročných životních situací dle způsobu vzniku

Čáp a Dytrych (1968) tvrdí, že náročné situace lze členit do následujících skupin a podskupin:

2.2.1 Náročné situace vzniklé působením přírodních podmínek

2.2.1.1 Situace vyznačující se nadbytkem podnětů

Jedinec, na jehož osobnost působí nadměrné množství různých stimulů, má sníženou schopnost kontroly svého vlastního chování. Jeho emoce ho natolik ovládají, že již není dále schopen všechny své pocity kontrolovat a nechá je se plně projevit. Tento typ je tedy dobře rozpoznatelný i pro okolí daného jedince (Kast, 2000, str. 35).

2.2.1.2 Situace vyznačující se nedostatkem podnětů

Protiklad situací charakteristických působením značným množstvím podnětů představují zátěžové situace způsobené nedostatečnou stimulací. „Je-li člověk při nadbytku podnětů zcela ve vleku emocí, které ho limitují, je při nedostatku podnětů naopak plně v moci kontroly“ (Kast, 2000, str. 36).

2.2.2 Náročné situace vzniklé působením interpersonálních a společenských podmínek

Na každého jedince působí kromě přírodních podmínek samozřejmě i mnoho dalších neopominutelných stimulů. Mezilidské vztahy a jejich kvalita, ale i kupříkladu atmosféra na pracovišti či partnerský vztah, to všechno jsou faktory, které výrazně ovlivňují naši psychiku. V případě dlouhotrvající nefunkčnosti interpersonálních vztahů či ztížených společenských podmínek se pak zmíněné okolnosti negativně reflektují do duševního stavu dotyčného jedince.

2.3 Příklady

Tabulka 1: Konkrétní ukázky náročných situací

Životní událost	
smrt partnera	změna finanční situace
rozvod / rozchod	změna zodpovědnosti v zaměstnání
odnětí svobody	odchod syna nebo dcery z domu
smrt blízkého příbuzného	problémy s příbuznými
výpověď z práce	zahájení nebo ukončení studia
onemocnění rodinného příslušníka	změna životních podmínek, bydliště
změna zaměstnání	problémy s nadřízeným

Zdroj: zkrácený výčet událostí od Holmese a Raheho (Atkinson, 2003, str. 491)

2.4 Resilience

O tom, jak velkou míru zátěže je jedinec schopen ještě zvládnout a co už je natolik obtížné, že to přesahuje jeho síly, rozhoduje resilience neboli „odolnost, pružná, elastická a houževnatá nezdolnost či nezlomnost posilující životní síly“ (Kebza, 2009, str. 35). Jedná se o specifický „souhrn činitelů, které člověku pomáhají přežít v nepříznivých podmínkách, ve stresu, osamění, v dysfunkční rodině, při bolestivé nemoci aj.“ (Hartl, Hartlová, 2009, str. 507). Míru této odolnosti lze zjistit mnoha různými způsoby.

Metody zahrnující využití technických přístrojů, díky kterým lze zjistit lidskou odolnost vůči přírodním podmínkám (například vysokým či naopak velice nízkým teplotám), jsou považovány za objektivní. Jejich vyhodnocení není závislé na člověku a absence subjektivního zhodnocení lidského faktoru způsobí, že výsledek není ovlivněn žádnými dalšími činiteli. Mezi nejčastější diagnostické metody v rámci psychologických postupů patří především pozorování a dotazování založené na škálování odpovědí týkajících se konkrétní zkoumané proměnné. Touto proměnnou je například optimismus, sebedůvěra, psychická stabilita či kvalita života jako celku (Paulík, 2010, str. 148-149).

2.5 Zvládání náročných situací

2.5.1 Copingové strategie

Strategie zvládání stresu (odbornou terminologií označovány jako copingové strategie) jsou vědomé a záměrné způsoby vypořádávání se se stresovými situacemi, jejichž prostřednictvím se člověk snaží překonat zátěž, která je na něho vyvíjena. Přestože neexistuje definice copingu, která by byla v souladu s myšlenkami všech autorů zabývajících se touto problematikou, všichni z nich se shodují na tom, že coping probíhá na úrovni vědomí (Urbanovská, 2010).

Dle Lazaruse (Paulík, 2010, str. 80) lze členit tyto strategie do následujících kategorií:

1. „útok na obtěžující a rušivý fenomén (noxa),
2. různé druhy aktivit směřujících k posilování vlastní obranyschopnosti vůči noxám,
3. vyhýbání se noxám,
4. apatie (pocit beznaděje, deprese, bezmocnosti)“.

Kromě výše zmiňovaného dělení se Lazarus společně s Folkmanem zabýval ještě dalším členěním, ve kterém popsali možné rozdělení copingových strategií pouze do dvou skupin. První z nich tvoří strategie, které se soustředí primárně na daný problém, zatímco druhou skupinu tvoří strategie zaměřující se především na emoce s tím spojené (Kebza, 2009, str. 28).

2.5.2 Obranné mechanismy

Vyjma vědomých copingových strategií se u lidského organismu lze setkat i s tendencemi k určitému způsobu chování realizovanými na úrovni nevědomí – obrannými mechanismy ega. Ty představují „více či méně neuvědomované způsoby omezování úzkosti pramenící z ohrožení sebepojetí. Jejich základem je změna (mnohdy zkreslení) hodnocení a prožívání vnímané reality“ (Paulík, 2010, str. 77).

„Zjednodušeně lze tedy říct, že obranné mechanismy jsou první, naučenou reakcí na nadměrnou zátěž, jejíž funkcí bylo původně chránit organismus před poškozením, ale tato obrana se zautomatizovala, působí často neadekvátně a setrvává-li v ní jedinec déle, ztrácí schopnost pružného přizpůsobování se aktuálnímu okolnostem, nemůže se dále vyvíjet“ (Rymešová, 2014, str. 103). Touto problematikou se podrobně zabýval zakladatel psychoanalýzy Sigmund Freud a následně i jeho dcera Anna.

Obranné mechanismy dle Ryměšové (2014, str. 103-104):

Rigidita – ztuhlost

Rigidní člověk odmítá vzdát se jemu naučeného způsobu řešení problémů nebo způsobu myšlení, typické je ustrnutí na vzorcích chování z minulosti.

Represe

V případě represe dochází k nevědomému potlačení určité negativní myšlenky či situace a jejímu přesunu pryč z roviny vědomí.

Regrese

Regrese znamená návrat k dřívějším způsobům chování typickým pro naši minulost.

Inverze – převrácené chování

Člověk jednající inverzivně se chová opačným způsobem, než jaký on sám chce.

Popírání nepříznivého faktu

Přestože si je člověk vědom jistého ohrožení, negativního faktu atd., odmítá si to připustit a chová se, jako kdyby žádná taková skutečnost neexistovala.

Sebeobviňování

Člověk přisuzuje veškerou vinu pouze sám sobě.

Introjekce

Jedná se o přesun problémů ostatních lidí a určité formě vcítění se do jejich situace. Introjiovat znamená promítat situaci, jíž prochází někdo jiný, do sebe samého.

Racionalizace

Racionalizaci neboli rozumové odůvodnění dané situace používá člověk tehdy, když se pokouší na danou skutečnost či událost nahlížet se zapojením rozumu a hledá možné vysvětlení, které by korespondovalo s jeho ratiem.

Sublimace

Jedná se o určitou formu zespolečenštění nějaké činnosti, její povznesení na vyšší, kulturou přijatelnější úroveň.

Obviňování druhých lidí

V odborné terminologii známé též jako externalizace viny. Namísto přiznání svého vlastního pochybení se člověk snaží od viny oprostít a přisoudit ji někomu jinému, aby tak ulevil svému egu.

Identifikace

Tento termín označuje ztotožnění se s nějakou další osobou či osobami, například s někým, ke komu daný člověk chová respekt, chtěl by být jako on.

Projekce – promítání vlastních zájmů do druhých osob

3 Reakce lidského organismu na náročné situace

3.1 Techniky, jimiž se lidé vyrovnávají s náročnými životními situacemi

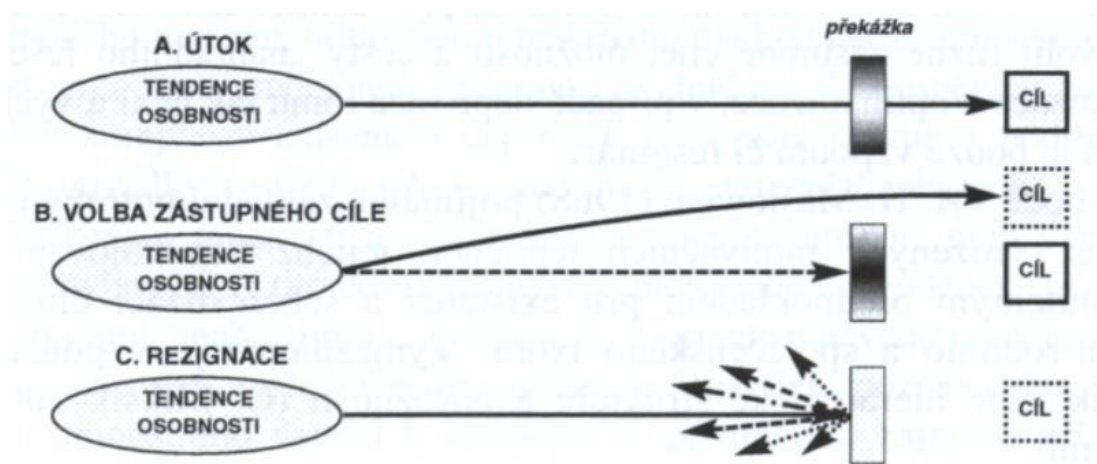
Dle Čápa a Dytrycha (1968) může reagovat každý jedinec několika různými způsoby:

- agrese a únik,
- upoutávání pozornosti, egocentričnost,
- projekce,
- identifikace,
- kompenzace,
- sublimace,
- racionalizace,
- trestání a vykupování sebe sama,
- izolace,
- speciální formy úniku (např. denní snění, útěk do světa četby nebo filmu, alkoholismus, narkomanie, náboženské zanícení),
- regrese (návrat k dřívějšímu způsobu chování),
- fixace,
- potlačení a popření,
- opačné reagování,
- negativismus.

3.2 Frustrace

V situacích, kdy se jedinec snaží dosáhnout určitého cíle, jenž je ovšem pro něho tak náročný, že ho nezvládne dosáhnout, anebo při tom musí překonat vážné překážky, začíná pociťovat stavy frustrace. Jde o termín pocházející z latiny – ze slova *frustra* neboli *marně*. Překážky na cestě k cíli mohou mít původ v okolním prostředí daného jedince, stejně tak si je ale může vytvářet i on sám (Štěpaník, 2008, str. 11).

Obrázek 1: Základní typy reakcí na překážku



Zdroj: Mikšík (2009, str. 53)

Frustraci lze dělit do dvou základních skupin. Do první z nich patří situace, při kterých člověku něco chybí, typickým znakem je nedostatek či úplná absence předmětu, který jedinec potřebuje k uspokojení svých potřeb. V odborné terminologii je tento druh frustrace známý jako deprivace. Druhou skupinu tvoří situace, ve kterých daný jedinec musí překonat různě náročné překážky, jež je možné ještě dále kategorizovat podle toho kde (vnitřní/vnější) a jakým způsobem působí (aktivně/pasivně) (Rymešová, 2014, str. 82). Z tohoto hlediska je možné klasifikovat následující čtyři možné typy frustračních situací (Rymešová, 2014, str. 82):

1. Situace: nutno překonat vnitřní aktivní překážku
2. Situace: nutno překonat vnitřní pasivní překážku
3. Situace: nutno překonat vnější aktivní překážku
4. Situace: nutno překonat vnější pasivní překážku

3.3 Konflikt

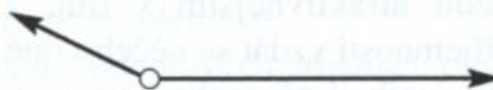
Při konfliktových situacích dochází ke střetu dvou či více sil (motivů), které si vzájemně odporují, a jedinec se musí rozhodnout, která z nich nebude uspokojena. Z tohoto hlediska lze na konflikt pohlížet jako na určitý druh frustrace z důvodu nezbytného překonání překážky na cestě k cíli. V psychologické terminologii lze tuto situaci pojmenovat jako ambivalentní (Mikšík, 2009, str. 57-58).

Obrázek 2: Vzájemný vztah dvou současně působících tendencí

a) schéma součinnosti dvou tendencí



b) schéma rozpolcenosti v tendencích



c) schéma protikladného působení s převahou motivace v jednom směru



d) konfliktová situace s vyhrocenými protikladnými tendencemi stejné psychologické síly a ambivalencemi



Zdroj: Mikšík (2009, str. 57)

Existuje mnoho skupin konfliktů, z nichž nejzákladnější a nejjednodušší dělení je do dvou základních skupin – interpersonální a intrapersonální konflikty. Intrapersonální konflikty se odehrávají uvnitř daného jedince, zatímco při interpersonálních konfliktech dochází ke střetu dvou osobností. Podle toho, čím jsou zastoupeny dané tendence, se dále tyto střety sil klasifikují na konflikty představ, názorů, postojů a zájmů (Křivohlavý, 2008).

3.4 Stres

3.4.1 Charakteristika

Termín stres je odvozen z anglického slova *stress*, znamenající napětí. Jedním z neznámějších odborníků zabývajících se touto problematikou je endokrinolog Hans Selye, autor obecného adaptačního syndromu, jenž tímto pojmem označil „charakteristické fyziologické reakce, jimiž se organismus brání zátěžím různého druhu“ (Nakonečný, 1997, str. 133). Zjednodušeně lze tedy stres definovat jako reakci organismu na stresor.

Stres jako takový nemusí však být chápán jen v negativním smyslu. Rozhodující je fakt, jak na konkrétní stresor člověk zareaguje. V případě kladného dopadu na lidský organismus se jedná o tzv. eustres, zatímco vyvolání záporných důsledků je charakteristické pro tzv. distres (Kadlčík, 2004).

Eustres lze tedy považovat za pozitivní druh stresu. Dochází při něm ke zmobilizování sil a namotivování člověka, který díky tomu zvládne podávat vyšší výkony než za běžných okolností. Protiklad eustresu – distres – má naopak negativní účinky a výrazně snižuje šanci dosáhnout stanoveného cíle. Díky němu dochází ke snížení schopnosti koncentrovat se na úkol, což výrazně ovlivňuje psychiku člověka.

V případě dlouhodobého působení stresorů vyvolávajících distres reaguje organismus častějším zapomínáním, v nejhroších případech může dojít až k úplné ztrátě paměti. Chronický stres má za následek poškozování neuronů, díky čemuž dochází ke zhoršení paměti a schopnosti soustředit se. Takový člověk potřebuje ke vzpomnutí si větší množství asociací, až poté si je schopen určitou věc či událost vybavit (Joshi, 2007, str. 109).

3.4.2 Stresory

Stresory neboli stimuly působí na lidský organismus a vyvolávají v něm příslušnou reakci – tzv. stresovou reakci. Co se týče jejich původu, mohou být vnitřní, ale i vnější. Mezi vnější stresory patří například běžné životní události, ale i závažné zátěžové situace (Rymešová, 2014). Rheinwaldová (1995, str. 7 a 8) dále dělí stresory ještě na „myšlenkové, úkolové a fyzikální“.

„Šok je velice závažný stav organismu, který vzniká jako vyhrocená reakce organismu na extrémní stresor“ (Bartůňková, 2010, str. 51). V situacích, kdy zátěž kladená na jedince přesahuje limit jeho zvládnutí, dochází k fyzickému selhání lidského organismu. V krajních případech pak může bez odborné pomoci následovat i smrt (Bartůňková, 2010, str. 51).

3.4.3 Příznaky stresu

Tabulka 2: Příznaky stresu

Fyziologické	Psychologické	Behaviorální
bušení srdce	změny nálad	nerozhodnost
svalové napětí	zvýšená podrážděnost	změněný denní rytmus
bolesti hlavy	omezování kontaktů	neustálé stěžování si
křeče v břiše	nadměrné trápení se	zhoršení kvality práce
nechutenství	zmrazení emocí	zvýšený příjem alkoholu

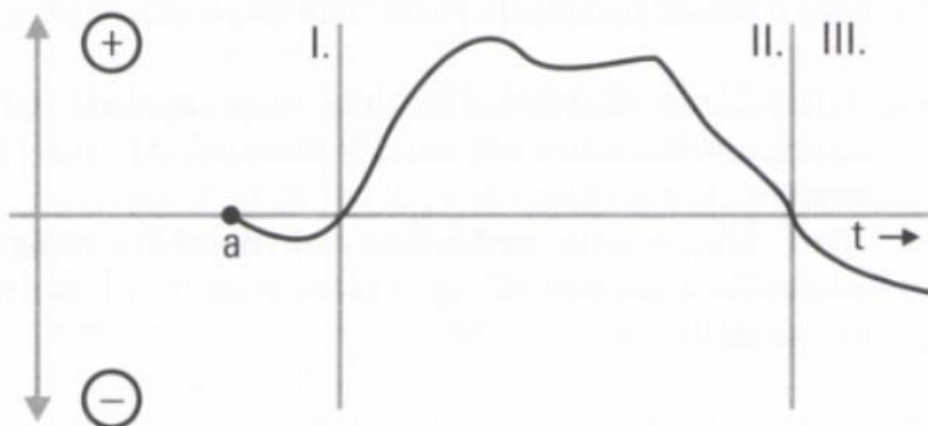
Zdroj: vytvořeno podle Křivohlavého (2010, str. 22-24)

3.4.4 Fáze

Na následujícím obrázku lze názorně vysvětlit jednotlivé fáze stresu. V první fázi začíná na jedince působit konkrétní podnět, který si jedinec postupně uvědomuje a vnímá ho jako stresor. Během druhé fáze (poplachové) dochází k mobilizaci sil. Pokud daný stresor bude odstraněn nebo ho jedinec dokáže překonat, následuje fáze zotavovací. Avšak v případě přetrvávajícího působení stresoru jedinec přechází do poslední fáze, kterou je vyčerpání (Křivohlavý, 2012, str. 82; Švingalová, 2006, str. 11).

Obrázek 3: Průběh procesu zvaného „stres“ podle Hanse Selyeho

schopnost rezistence



- I. PŮSOBNÍ STRESORU (a - podnět typu stresoru, který zasahuje do děje)
 - II. ZVÝŠENÁ REZISTENCE vlivem mobilizace obranných sil organismu
 - III. VYČERPÁNÍ REZERV, SIL, OBRANNÝCH MOŽNOSTÍ
- t - plynutí času

Zdroj: Křivohlavý (2012, str. 82)

3.5 Syndrom vyhoření

Viz 4. kapitola

3.6 Suicidální myšlenky

Extrémní reakcí na zátěžovou událost v životě jedince mohou být i myšlenky na sebevraždu. V těchto případech je nezbytná odborná krizová intervence, jejímž cílem je zamezit nasměrování vnitřní agrese proti sobě samému (Kast, 2000, str. 63). „Za rizikové se považují následující skupiny v tomto pořadí: závislí, depresivní, osamělí, lidé, kteří se právě pokusili o sebevraždu, a příslušníci pomáhajících profesí“ (Kast, 2000, str. 51).

4 Syndrom vyhoření

4.1 Charakteristika

Termín syndrom vyhoření (v odborné literatuře označován také jako burnout, syndrom vyhasnutí, vypálení či vyprahlosti) byl poprvé použit v roce 1974 americkým psychologem Herbertem Freudenbergerem v jeho článku *Staff burnout*. Definovat syndrom vyhoření je velice obtížné a neexistuje jen jedna správná definice. Část odborníků na něj nahlíží jako na konkrétní stav člověka, zatímco další ho popisují jako dlouhotrvající proces.

V Psychologickém slovníku je burnout charakterizován jako „ztráta profesionálního zájmu nebo osobního zaujetí u příslušníka některé z pomáhajících profesí“ (Hartl, Hartlová, 2009, str. 586). Je tedy chápán jako konkrétní stav jedince.

Poschkamp (2013, str. 11) definuje syndrom vyhoření jako „proces extrémního emočního a fyzického vyčerpání se současným cynickým, distancovaným postojem a sníženým výkonem jako následek chronické emoční a mezilidské zátěže při intenzivním nasazení pro jiné lidi.“

Termín burnout lze zjednodušeně vysvětlit na příkladu zapálené svíčky. Autorem tohoto pojetí je Myron D. Rush, jenž přirovnal syndrom k hořící svíčce. „Pokud zapálíte oba konce svíčky, získáte tím dvakrát více světla. Svíčka však zároveň dvakrát rychleji vyhoří“ (Rush, 2004, str. 7). Lze tak říci, že pokud si člověk bude dlouhodobě plánovat více úkolů, než je schopen zvládnout, je pravděpodobné, že to ovlivní jeho psychický stav. V relativně krátkém čase sice dokáže být mnohem produktivnějším než v předchozích obdobích, pokud na něj bude ale vyvíjen takový tlak dlouhodobě, s velkou pravděpodobností to bude mít negativní vliv na jeho duševní zdraví. Proto je velice důležité, aby takoví lidé věnovali dostatečnou pozornost i kvalitní psychohygieně, a stejně tak jako se člověk stará o svůj fyzický vzhled, tak by měl pečovat i o své psychické zdraví.

4.2 Rizikové skupiny lidí včetně konkrétních profesí

Syndrom vyhoření může postihnout jakéhokoli člověka, nehledě na jeho věk, pohlaví nebo povolání. Přesto existují určité obory a profese, u kterých je procento lidí, kteří vyhořeli, větší než u ostatních. Jedná se o tzv. pomáhající profese – povolání, při kterých daný jedinec úzce spolupracuje s dalšími lidmi, nehledě na to, zda se jedná o sféru profesní nebo soukromou (Poschkamp, 2013, str. 11). V případě syndromu vyhoření z profesních důvodů lze říci, že myšlenky těchto lidí se neustále vracejí zpět k jejich pracovním povinnostem či konkrétním situacím z jejich pracoviště, a nejsou tudíž schopni zabouchnout pomyslné dveře oddělující jejich pracovní a osobní život. To je limituje a přináší to s sebou nové problémy – v jejich zaměstnání, ale i v osobním životě.

Dle Křivohlavého (2012) se se syndromem vyhoření potýkají nejčastěji lidé pracující v následujících oblastech (vyjma rodiny):

4.2.1 Zdravotnictví

Právě zdravotnictví patří mezi jednu z nejčastěji zmiňovaných oblastí, ve které se vyskytuje poměrně velké množství lidí, které nedokáže včas identifikovat počáteční příznaky syndromu a často se tak dostane až do jeho závěrečných fází, při nichž u člověka dochází ke ztrátě veškeré motivace cokoli dělat, protože se cítí fyzicky i psychicky zcela vyčerpán. Na tuto oblast lze nahlížet dvěma způsoby – z pohledu osoby pracující v tomto oboru anebo z pohledu pacienta. Na obou stranách lze shledat mnoho důvodů, proč právě tyto lidé trpí syndromem vyhasnutí.

Mezi zaměstnance ve zdravotnictví, již mají zvýšené předpoklady pro to stát se potenciálním pacientem s diagnózou syndromu vyhoření, patří především lékaři a zdravotní sestry. Na tyto osoby je kladen určitý tlak ze strany pacientů, například pokud léčba neprobíhá v souladu s jejich vlastními představami, a z důvodu vykonávání profese, během níž rozhodují o lidském životě, mají i velkou míru zodpovědnosti. Nejčastěji diagnostikovanými pacienty z řad lékařů jsou onkologové, lékaři pracující na jednotkách intenzivní péče či v hospicích, gynekologové, nefrologové anebo psychiatři (Křivohlavý, 2012, str. 30).

Zdravotní sestry jsou stejně jako lékaři vystavovány častým stresovým situacím, proto je potřeba, aby tyto osoby měly vyšší míru resilience než je potřeba v dalších, výrazně méně psychicky náročných profesích. Zdravotní sestry přicházejí do kontaktu s pacienty nejen při preventivních návštěvách lékaře či specializovaných vyšetřeních, ale starají se o ně po celou dobu jejich hospitalizace, proto musejí být připraveny čelit rozsáhlému spektru nálad svých pacientů. Na pacientovo chování by vždy měla přijít adekvátní reakce od zdravotní sestry, která by se od těchto situací měla umět emočně distancovat a nebrat si danou situaci příliš osobně. Ne všechny sestry si ale zvládnou zachovat profesionální odstup a postupem času se pro ně dříve rutinní záležitosti týkající se jejich pracovního prostředí stávají stresory.

Do další skupiny ohrožených osob se řadí také pacienti, zvláště pak ti, kterým byla diagnostikována smrtelná choroba, či jejich léčba trvá dlouhou dobu – jedná se o tzv. „únavu z léčení“ (Křivohlavý, 2012, str. 32). Příkladem mohou být lidé, jimž byl diagnostikován zhoubný nádor v pokročilém stádiu nebo paréza¹ / plegie² určité části těla – v tomto stavu končí nejčastěji lidé po prodělání mozkové mrtvice nebo po úrazu, při kterém došlo k poranění míchy.

4.2.2 Školství

Syndrom vyhoření prostupuje všemi stupni školství. Pedagogové mezi hlavními faktory, které negativně ovlivňují jejich psychiku, uvádějí například vysoký počet skutečně odpracovaných hodin, nedostatečnou disciplínu žáků/studentů, špatné vztahy s ostatními kolegy, ale i čas, který musejí věnovat pracovním povinnostem z oblasti administrativy (Poschkamp, 2013, str. 70). Na tento specifický druh zátěže, který se týká především pedagogické profese, upozornila dle Poschkampa (2013, str. 74) mezinárodní studie PISA³, díky níž této oblasti začala média věnovat svou pozornost.

¹ Paréza = částečné ochrnutí

² Plegie = úplné ochrnutí

³ PISA = projekt konaný pod záštitou Organizace pro hospodářskou spolupráci a rozvoj (OECD)

4.2.3 Sociální služby

Lidé poskytující sociální služby se stejně jako pracovníci v ostatních pomáhajících profesích musejí denně vypořádávat se stresovými situacemi. Jedná se například o „sociální pracovníky, poradce sociálních služeb, sociální kurátory, pracovníky vězeňské služby, příslušníky kriminální služby, policie atp.“ (Křivohlavý, 2012, str. 29).

4.2.4 Administrativní sféra a hospodářství

Dle Křivohlavého (2012, str. 28) byla prokázána vyšší míra „vyhořelých“ osob u lidí pracujících na pozici vedoucího pracovníka. Tyto osoby mají na starost další zaměstnance, na které delegují konkrétní pracovní úkoly, a zároveň se starají o chod celého oddělení s cílem dosáhnout co nejvyšší funkčnosti a produktivity, jsou na ně tudíž kladeny vyšší nároky než na podřízené zaměstnance.

4.2.5 Soukromá sféra – rodina

Působnost v rodině není z legislativního hlediska profese v pravém slova smyslu, z psychologického hlediska se ale i zde lze setkat se způsobem chování, které je v souladu s definicí tzv. pomáhající profese. Jedná se například o situaci, kdy člověku vážně onemocní blízký rodinný příslušník (a není bez asistence schopný se sám o sebe postarat). V situaci, kdy je nemocnému nabídnuta možnost ukončení hospitalizace a převoz do domácí péče, musí se rozhodnout, jak zareagovat.

Dle Freudovy teorie o třech složkách lidské osobnosti se v tomto případě jedná o vnitřní konflikt mezi Egem a Superegem. První ze zmíněných složek je racionální, představuje princip reality, a nutí člověka zvážit všechny výhody a nevýhody, přiměje člověka uvažovat nad tím, zda-li je schopný tuto situaci zvládnout jak po psychické, tak po fyzické stránce. Proti němu působí v tomto případě Superego, které se řídí principem morálky. Z pohledu Superega by se daný člověk měl o nemocného postarat sám, říká mu to jeho morálka.

Pokud se člověk rozhodne o nemocného se sám postarat, určité činnosti se pro něho stanou rutinní záležitostí a jeho režim se stane stereotypem. V této situaci si může připadat jako *v začarovaném kruhu*, ze kterého nelze ven. Z jeho pohledu se nemůže najednou přestat starat o příbuzného, zároveň ho ale stresuje představa pokračující rutinní péče, po které nenásleduje žádný progres. A právě to může vést až k syndromu vyhoření.

4.3 Rizikové faktory přispívající ke vzniku vyhoření

Stock (2010) dělí příčiny vyhoření do dvou skupin – první skupinou jsou příčiny související se zaměstnáním, druhou skupinu tvoří faktory týkající se osobnosti konkrétního jedince.

4.3.1 Příčiny související se zaměstnáním

Do profesních příčin syndromu vyhoření patří například velké pracovní zatížení, absence samostatnosti způsobená nadměrnou kontrolou vykonávaných činností, nedostatečné ocenění práce, špatné vztahy s kolegy na pracovišti nebo nespravedlnost (Stock, 2010, str. 31-40). Pro to, aby člověk podával během pracovní doby kvalitní výkony, musí mít dostatek času na fyzickou regeneraci a odpočinek, ale i psychohygienu. V případě nadměrného množství pracovních úkolů se čas věnovaný těmto aktivitám snižuje a v situaci dlouhodobého pracovního přetížení má pak negativní dopad na psychické zdraví.

Kromě optimálního množství pracovních úkolů ovlivňuje lidskou psychiku i atmosféra na pracovišti. Pokud má člověk dobré vztahy se svými kolegy, ví, že jim může důvěřovat a kdykoli se na ně spolehnout, vykonává práci s větším nadšením a nestresuje ho situace, že by mohl udělat chybu. Fungující pracovní kolektivy zároveň vykazují větší produktivitu práce díky účinné komunikaci a lepší kooperaci mezi jejími členy.

4.3.2 Příčiny osobnostní

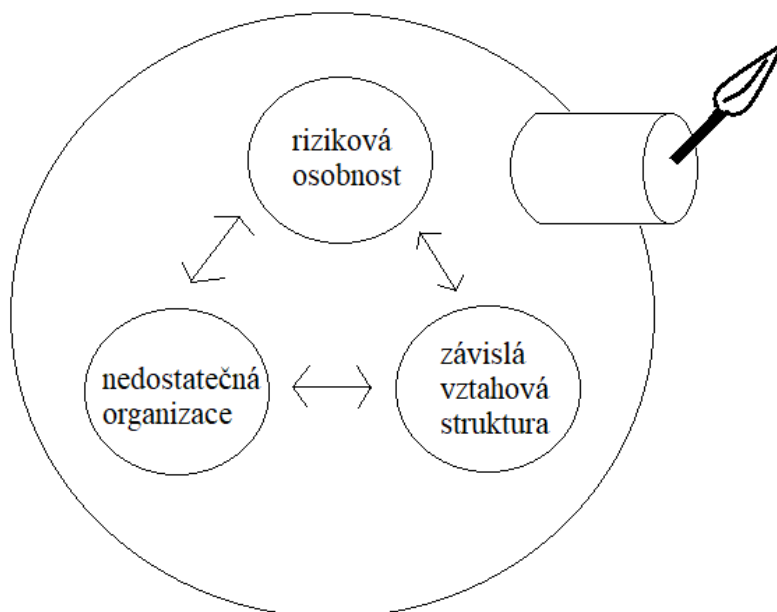
Kromě profesních faktorů se na vzniku vyhoření podílejí také faktory na straně osobnosti. Jedním ze stěžejních osobnostních faktorů může být pro některé lidi přehnaný perfekcionismus (Grün, 2014, str. 32). Přestože je tato vlastnost považována za kladnou, má i svá úskalí. Člověk snažící se být ve všech oblastech dokonalý věnuje každému úkolu maximální pozornost a má nutkavou potřebu vykonávat činnosti do nejmenších detailů. V případě omezeného času ale nemůže vykonat vše podle svých představ, což ho stresuje. Myslí si, že kdyby měl více času na zpracování, výsledek by byl kvalitnější - ztrácí tak víru ve vlastní práci.

Stejně tak má svá úskalí i tzv. prosociální chování. V přehnané míře vyvolává stavění sebe sama až na poslední místo. Takoví lidé myslí především na ostatní a své vlastní zájmy upozadňují. Nevěnují čas aktivitám, které jim přinášejí radost, a péče o jejich duševní zdraví je nedostatečná. Se stejným důsledkem se lze setkat i u workoholiků, kteří stavějí práci na první místo, až poté přichází na řadu ostatní zájmy a aktivity.

Dalšími ohrožujícími faktory jsou nízké sebevědomí (a s tím související podceňování se) anebo naopak přehnaně vysoké sebevědomí (a následné kladení nereálných cílů). Stanovování si příliš velkých cílů může mít za následek určitou časovou tíseň, která již člověka nedokáže motivovat, ale naopak u něho vyvolá distres.

Dle Poschkampa (2013) existují tři rizikové oblasti, ve kterých lze hledat příčiny vyhoření – faktory související s osobností člověka, oblast sociální anebo oblast zaměstnání. Z tohoto rozdělení vytvořil schéma tzv. mechanismu vyhoření, ve kterém je znázorněno, že na syndrom vyhoření mají vliv všechny tyto zmíněné části, některá více, některá méně. Všechny jsou spolu ale navzájem propojené a právě tento mechanismus stojí na samotném počátku procesu zvaném vyhoření (Poschkamp, 2013, str. 25).

Obrázek 4: Mechanismus vyhoření



Zdroj: Poschkamp (2013, str. 25)

4.4 Symptomy

Příznaky syndromu vyhoření záleží na fázi, v níž se daný člověk nachází. Na počátku vyhoření si jich člověk ve většině případů ani nevšimne nebo je přisuzuje něčemu jinému. Až v pozdějších fázích se člověk dostává do takového stavu, ve kterém už si těchto projevů začíná všimnout i jeho okolí – primárně kolegové v práci a rodinní příslušníci.

Symptomy lze dělit podle určitých kritérií do jednotlivých kategorií. Zatímco Křivohlavý (2012, str. 68) rozlišuje příznaky z hlediska toho, pro koho jsou zřetelné (a má tak šanci je rozpoznat), na subjektivní a objektivní, Poschkamp (2013, str. 34) je dělí podle toho, v jaké úrovni se projevují. Symptomy tak diferencuje do čtyř různých kategorií – fyzická úroveň, kognitivní úroveň, emoční úroveň a úroveň chování.

Rush (2004, str. 40) rozděluje symptomy dle projevu na vnější a vnitřní. Vnější projevem je např. únava či vyčerpání, které se však projevuje i v rovině emoční jako beznadějí a ztráta nadšení (Stock, 2010, str. 19-20) – je tedy zároveň i vnitřním projevem.

Nejčastějšími symptomy vyhoření jsou zejména následující:

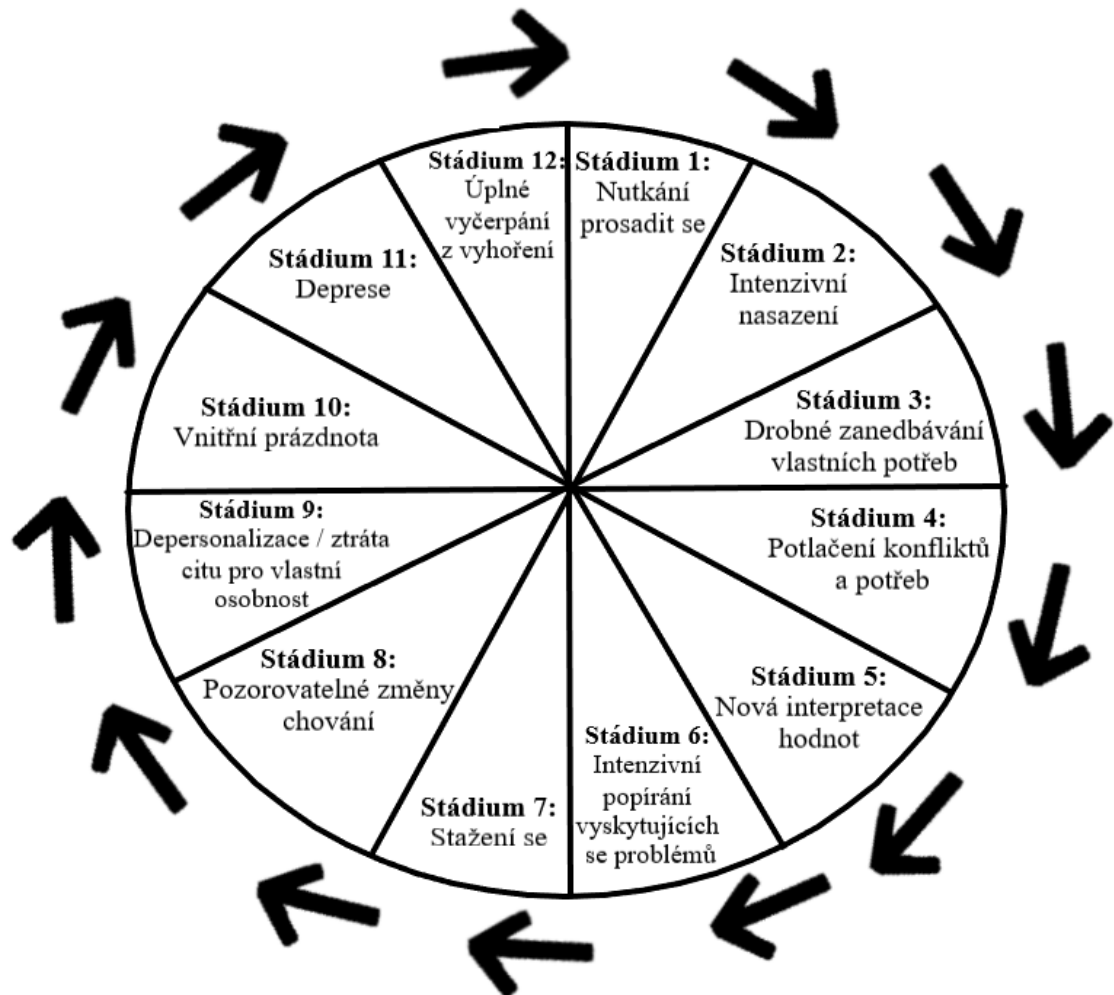
- ztráta motivace,
- pasivita/rezignace,
- negativní postoj ke všemu,
- nesoustředěnost,
- ztráta víry v kvalitu vlastní práce,
- nižší produktivita práce za stejný čas,
- podrážděnost vůči svému okolí,
- zvyšující se frekvence dělání chyb v práci,
- odkládání povinností s nechutí cokoli dělat,
- odcizení se svému okolí,
- únava (emoční i fyzická),
- bolesti hlavy,
- poruchy spánku.

4.5 Fáze

Proces vyhoření lze rozdělit do několika fází (stádií/etap), přičemž v každé z nich se objevují specifické příznaky, podle kterých je možné fázi identifikovat. Symptomy je zpočátku velice obtížné rozeznat, často bývají zaměňovány např. s přepracovaností, nedostatkem odpočinku atp. Až v pozdějších fázích jsou symptomy zřetelnější, frekventovanější, a začínají si jich všimnout další lidé. Tento proces probíhá ve formě cyklu (člověk jím tudíž může projít i opakovaně), který může být v jakékoli části přerušen a nemusí již dále pokračovat, pokud člověk odstraní rizikové faktory, díky nimž celý cyklus započal (Poschkamp, 2013, str. 36).

Podle Freudenbergera (Poschkamp, 2013, str. 37) má průběh vyhoření celkem 12 stádií (viz schéma uvedené níže) - každé z nich pojmenované dle hlavního příznaku.

Obrázek 5: Cyklus vyhoření podle Freudenbergera

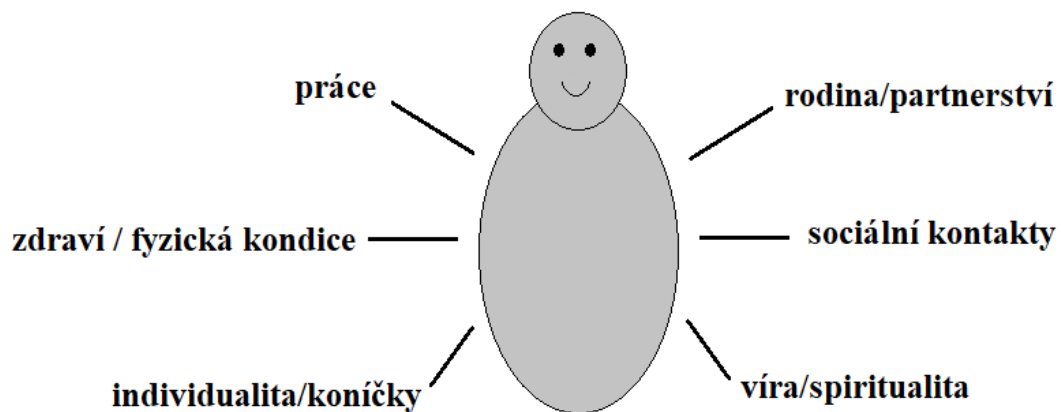


Zdroj: Poschkamp (2013, str. 37)

4.6 Model broučka

U každého člověka lze rozlišit šest různých životních oblastí. V případě naprosté spokojenosti v každé z uvedených oblastí klesá pravděpodobnost vyhoření k nule. Čím vyšší počet „nožiček“ je však nefunkčních (to znamená např. chybějící koníčky, problémy v milostném vztahu, vážné onemocnění atd.), tím náchylnější je člověk k vyhoření. Nezanedbatelnou roli hrají v tomto modelu i individuální žebříček stanovených hodnot a lidské preference, tj. to, které oblasti přikládá člověk větší váhu a je tak pro něho důležitější než ostatní (Prieß, 2015, str. 53-55).

Obrázek 6: Model broučka



Zdroj: Prieß (2015, str. 53)

4.7 Prevence

Je důležité zmínit, že neexistuje konkrétní návod na to, jak se vyhnout vyhoření. Na každého člověka platí něco jiného, proto i jeho prevence je velmi individuální. Samozřejmostí pro správné fungování lidského organismu z psychické i fyzické stránky je dostatek spánku a uspokojování dalších základních životních potřeb. Existuje však mnoho základních pravidel či technik, které napomáhají burnoutu předcházet.

Jednou z nich je například schopnost plně se koncentrovat na to, co člověk vykonává. Pokud si člověk tzv. „bere práci domů“ a jeho myšlenky se tak neustále vracejí k pracovním povinnostem, s velkou pravděpodobností tato skutečnost postupem času negativně ovlivní i jeho osobní/rodinný život. Z tohoto důvodu je klíčové, aby jak osobní, tak i pracovní život byly v rovnováze a aby nedošlo k situaci, kdy se pro člověka stane dlouhodobou prioritou jeho zaměstnání, ve kterém si dává za cíl splnit více úkolů, než je schopen zvládnout, a časem tak dochází k frustraci, která může plynule přejít až k vyhoření.

Každý člověk by měl mít aktivitu/y, která mu pomáhá se odreagovat, a přestat tak myslet na to, co u něho v danou chvíli působí jako stresový faktor. Pro aktivní jedince může být touto aktivitou například sport, pro klidnější jedince kupříkladu malování či věnování se některé z relaxačních technik. Stock (2010, str. 70) rozlišuje celkem šest odlišných metod relaxace - „autogenní trénink podle Schultze, uvolnění svalů podle Jacobsona, asijské techniky jako jóga a Tai chi, (auto)hypnóza, (nenáboženská) meditace a biofeedback neboli biologická zpětná vazba.“

Takových technik existuje však velké množství, tohle je pouze krátký výčet několika z nich. Důležité je, aby si každý člověk zvolil takovou metodu, která bude právě jemu vyhovovat. Mezi další metody sloužící jako prevence patří například různá dýchací cvičení, autosugesce, vizualizace či imaginace (Irmiš, 1996).

Účinně rozvržený *time management* je neopominutelnou součástí života. Díky časovému naplánování si svých aktivit a pracovních povinností má člověk detailní přehled o tom, kde má kdy být. Zároveň tímto plánováním rozčlení aktivitu na důležité a méně důležité (například podle termínů, do kdy mají být splněny). Je si tak vědom toho, co ještě zvládne udělat podle svého časového rozvrhu, a kdy je naopak lepší variantou úkol odmítnout.

Preventivně působí i odstranění překážek, jež vyvolávají u daného jedince stres. Tento proces lze vysvětlit například na situaci přetrvávajících problémů v zaměstnání. Pokud člověk zkusil různé způsoby zvládnutí takové situace a žádná z nich se neukázala jako účinná, za odstranění překážky lze považovat podání výpovědi a následný přechod na jinou pracovní pozici či do odlišného pracovního prostředí. Tento krok může přerušit cyklus vyhoření, člověk se tedy nemusí dostat až do jeho závěrečných fází.

Jednou z dalších technik prevence vyhoření je vytvoření tzv. situační analýzy. Technika spočívá ve vytvoření mapy zlodějů a zdrojů energie. Do středu prázdného papíru je potřeba nakreslit kruh se slovem „JÁ“. Okolo něho se následně dopisují faktory, které člověku energii ubírají anebo ji z nich naopak čerpá. Zloději energie jsou ke středovému kruhu vedeny přerušovanou čarou, zatímco zdroje energie jsou připojeny plnou čarou. Podle této mapy člověk může zhodnotit svou aktuální situaci a změnit ji tak, aby množství zlodějů energie nepřevyšovalo množství jejích zdrojů (Stock, 2010, str. 62-63).

Neopominutelnou součástí prevence je také celkový postoj k životu. To, jak člověk vnímá své okolí – optimisticky nebo pesimisticky. Tuto skutečnost lze připodobnit k pohledu na sklenici, která je z poloviny naplněna vodou. První variantou je soustředit se na to, že zbývá ještě celá polovina k vypití, tou druhou, že polovina je už pryč. Na lidskou psychiku lépe působí fakt, že na člověka ještě něco čeká, než to, co se stalo a nemůže to již ovlivnit (Křivohlavý, 2012, str. 101).

PRAKTICKÁ ČÁST

5 Návrh originální mobilní aplikace

5.1 Pandemie COVID-19 jako náročná životní situace

Vzhledem k současné pandemické situaci se velké množství pracovních povinností, ale také povinností souvisejících se vzděláváním, začíná postupně přesouvat do online světa. Trávíme mnohem více času na našich noteboocích, telefonech a dalších elektronických zařízeních, abychom dokázali zachovat naši produktivitu na stejné úrovni jako před masivním rozšířením viru SARS-CoV-2.

Během probíhající pandemie nikdo nedokáže s jistotou určit, kdy restrikce skončí, a fakt, že celá situace je námi jako jednotlivci téměř neovlivnitelná, působí na lidskou psychiku jako stresující faktor. Týká se to nejenom nevyrovnaných lidí či těch, kteří zrovna procházejí nějakou další zátěžovou situací, ale i všech ostatních.

Zvláště v této době je tedy velice důležité nezapomínat ani na kvalitní a dostatečnou psychohygienu a starání se o sebe samé. To, jak se cítíme, jak dokážeme ovládat naše emoce a udržování si určitého odstupu od toho, co se děje kolem nás, je samozřejmě provázané i s naším fyzickým zdravím. Tato vzájemná provázanost mezi tělem a duší se odborně nazývá psychosomatika.

Právě pandemie je zároveň i důvod, proč jsou lidé nuceni omezovat síť lidí, se kterými přicházejí do kontaktu, což může společně s dalšími působícími faktory urychlit nástup syndromu vyhoření. Rozhodla jsem se proto sestavit teoretický návrh mobilní aplikace, která by mohla těmto potenciálně ohroženým lidem pomoci odvrátit proces, na jehož konci může, ale také nemusí dojít k vyhoření.

5.2 Mobilní aplikace zaměřené na psychické zdraví

V současné době existuje mnoho mobilních aplikací, jejichž cílem je podpořit duševní zdraví a pomoci tak předcházet psychickým onemocněním. Mnoho z nich je zaměřeno pouze na jednu konkrétní oblast aktivit, např. meditaci či jógu. Jednotlivé aplikace se liší v jejich dostupnosti pro uživatele, konkrétně v tom, zdali jsou poskytovány zdarma anebo za jejich používání musí uživatel platit. Další rozdíl spočívá v tom, pro jaký operační systém jsou k dispozici. Velká část z nich je přístupná jak pro Android, tak pro iOS, některé však pouze pro jeden operační systém. Uživatel si může vybrat aplikaci přesně podle jeho preferencí a pokud mu nevádí používat mobilní aplikaci v angličtině (či v jakémkoliv dalším jazyce), spektrum, ze kterého si může vybrat, bude značně rozmanitější.

Mezi nejznámější mobilní aplikace v rámci českého prostředí patří například česká aplikace *Nepanikař* specializující se na pomoc při depresích, úzkostných či panických stavech, poruchách příjmu potravy a při myšlenkách na sebevraždu či ublížení si. Další z českých aplikací je třeba meditační aplikace *Calmio*. Ze zahraničních aplikací je nezbytné zmínit aplikace jako *Simple Habit* (meditační), *Insight Timer* (mindfulness) nebo *Reflectly* (vypsání myšlenek).

5.3 Charakteristika aplikace a její cíle

Celá mobilní aplikace je zaměřena primárně na pravidelnou psychohygienu, na to, aby se člověk nebál být sám se sebou a se svými pocity, aby je dokázal kontrolovat a adekvátně hodnotit podle toho, které jsou opodstatněné, ale aby také dokázal eliminovat ty, které jsou pro něho v danou chvíli zcela zbytečné. Především je koncipována tak, aby pomohla člověku zklidnit mysl a upoutat jeho pozornost, zahrnuje i aktivity vyžadující určitou interaktivitu a zamyšlení se.

Jejím cílem je, aby přiměla člověka zastavit se, nehledě na to, zda prochází náročným obdobím nebo ne. Toto zastavení se je podporováno zahrnutými aktivitami, během nichž se buď člověk pokouší nemyslet na realitu (prostřednictvím meditace a dalších činností), anebo naopak se na daný problém zaměřit a pokusit se ho vyřešit. O něco klidnější a soustředěnější se po používání aplikace vrátí zpět do reality, kde bude schopen opět se věnovat svým problémům a dalším záležitostem týkajícími se jeho života.

5.4 Název aplikace

Aplikace by měla nést název „Plápolej, nevyhoř!“ . Toto pojmenování je volně inspirováno názvem knihy od Jara Křivohlavého – *Hořet, ale nevyhořet*, a zároveň i knihou Myrona D. Rushe (2004), ve které přirovnává proces vyhoření k hořící svíčce. Název je poměrně krátký a výstižný, aby si uživatel hned po jeho přečtení dokázal představit, k čemu aplikace slouží.

5.5 Cílová skupina

Tato mobilní aplikace je určena především dospělým jedincům, ať už se jedná o pracující anebo ještě studenty vyšších odborných či vysokých škol. Pracovat s ní mohou jak ženy, tak i muži, aktivity v ní zahrnuté jsou vhodné pro obě pohlaví.

Její součástí by mělo být rozsáhlé množství různých meditačních cvičení či nahrávek, které by však byly vhodné jak pro úplné začátečníky, tak i pro pokročilé, kteří se meditací zabývají již delší dobu. Díky širokému spektru různých aktivit pro práci s myslí má každý uživatel na výběr z několika různých činností odlišujícími se například časem, který je potřeba si na ně vyhradit, anebo samotným obsahem celé aktivity.

5.6 Design aplikace

Veškeré barvy, které budou použity v aplikaci, budou laděné do pastelových odstínů. Tyto odstíny jsou zvoleny z toho důvodu, že nejsou tak výrazné a nepoutají tolik pozornosti. Působí uklidňujícím dojmem a při delším používání aplikace se tím výrazně sníží riziko únavy očí.

Dominantní barvou celé aplikace bude pastelově zelená, jež bude na pozadí, které bude postupně přecházet od nejsvětlejší zelené (umístěna v horní části obrazovky) až po její tmavší odstín (spodní část obrazovky). Na něm budou umístěny jednotlivé ikony. Zelená barva v člověku z psychologického hlediska evokuje přírodu, zároveň reprezentuje také naději, upřímnost anebo klid (Šicková-Fabrici, 2008). Z tohoto důvodu má člověk pocit určitého souladu s přírodou, zelená barva navozuje pocit zklidnění a relaxace.

Pro ikony v celé aplikaci (kromě jednotlivých kategorií aktivit) bude použita pastelově žlutá barva. Zatímco sytě žlutá barva evokuje spíše nebezpečí či něco zdůrazňuje, její pastelový odstín má opačné účinky. Žlutá barva se řadí mezi teplé barvy, člověk ji obvykle vnímá jako pozitivní. Dle Šickové-Fabrici (2008, str. 118) „stimuluje levou hemisféru mozku a podporuje duševní kapacitu člověka.“

Kombinace zelené barvy se žlutou vyvolává v lidech radostné pocity a má harmonizující účinky. Rovněž pomáhá překonávat strach a stavy tísně. Pozitivní vliv této barevné kombinace byl prokázán také v souvislosti se správnou činností srdce (Krumlovská, 2009, str. 47).

Do zmíněných dvou barev bude laděna celá aplikace. Po zvolení konkrétní kategorie aktivit se zobrazí samotné činnosti, přičemž ikony jednotlivých kategorií budou mít čtvercový tvar a u každé z nich bude vždy jednoduchý obrázek shrnující danou kategorii a její název. Jednotlivé kategorie budou barevně odlišeny pro větší přehlednost.

Po stisknutí konkrétní barevné ikony se zobrazí seznam činností spadajících do této sekce (např. meditace, jóga apod.), po zvolení a následném stisknutí jedné z nich uživatel zahájí samotnou aktivitu. Ikony konkrétních činností budou mít stejnou barvu jako kategorie, do které spadají. To umožní lepší orientaci uživatele. Díky barevnému odlišení bude přesně vědět, v jaké části aplikace se právě nachází.

Aplikace bude využívat písmo Segoe Print, které je dobře čitelné, a z důvodu obsažení i sady znaků s diakritickými znaménky ho lze aplikovat i na českou abecedu.

5.7 Dostupnost

Aplikace by měla být volně ke stažení a její základní verze by měla být k dispozici zdarma každému uživateli. V této volně přístupné verzi by bylo odemčených pouze několik činností z každé kategorie z toho důvodu, aby si uživatel mohl aplikaci prohlédnout a zjistit, jestli mu bude vyhovovat.

V případě zájmu o rozšířenější verzi pak v sekci „nastavení“ půjde využít možnosti „nákupy v aplikaci“, kde si za poplatek odemkne i všechny zbývající činnosti. Zpoplatnění aplikace je zvoleno proto, že každá nahrávka či lekce bude originální a vytvořena přímo do této konkrétní aplikace. Množství nabízených činností by se postupně zvyšovalo, díky čemuž by se portfolio aktivit neustále obohacovalo a stávalo pro uživatele atraktivnějším.

Část aplikace by byla přístupná i offline, pro vybrané funkce by však bylo nezbytné připojení k internetu. Stáhnout by si ji mohli jak uživatelé operačního systému Android, tak i iOS.

5.8 Princip fungování aplikace

5.8.1 Dvě varianty

Aplikace by jejím uživatelům měla nabízet vysokou variabilitu různých činností a přizpůsobení si samotného programu dle osobních preferencí. Uživatelé budou mít na výběr ze dvou možností jejího využívání.

První variantou by měl být pevně stanovený harmonogram obsahující přehled činností rozdělených do jednotlivých dnů. U činností by byl vždy uveden orientační čas, který je potřeba si pro danou aktivitu vyhradit, přičemž daný program by byl sestavený na měsíc dopředu. Takto sestavený harmonogram by zahrnoval primárně cvičení zaměřené na práci s myslí a jógu, ostatní aktivity by byly samozřejmě ale také jeho součástí. Na konci měsíce by si pak uživatel znovu mohl vybrat, jestli bude pokračovat v již sestaveném programu (který by se každý měsíc aktualizoval, aby zahrnoval i nově přidané činnosti), anebo se rozhodne pro druhou variantu, kterou je výběr libovolné aktivity každý den podle toho, co má uživatel chuť dělat, a také jaké má v daný den časové možnosti.

U tohoto individuálního a volného využívání aplikace by však bylo nutné zdůraznit, že aby aplikace skutečně naplňovala své cíle, je nutná pravidelnost. Z tohoto důvodu by bylo nastaveno, že se uživatel musí věnovat práci s aplikací alespoň 4x týdně, aby skutečně přinášela požadovaný efekt. Čím déle člověk praktikuje meditační či jógová cvičení, tím lepší mají účinek na lidskou psychiku.

5.8.2 Návod k používání aplikace

Po stažení aplikace do mobilního telefonu a jejím následném otevření se zobrazí tři prázdná pole, kam bude potřeba vyplnit identifikační údaje – jméno, pohlaví a věk. Uživatelé nemusejí zadávat své křestní jméno a příjmení, mohou si vymyslet pouze přezdívkou. Pohlaví a věk udávají z toho důvodu, aby lidé sestavující měsíční harmonogramy do aplikace měli přehled o tom, jaká věková kategorie a jaké pohlaví mezi uživateli převažuje, a dokázali tak cíleně tvořit nové aktivity.

Po vyplnění identifikačních údajů se na obrazovce mobilního telefonu zobrazí domovská stránka aplikace, z níž se následně uživatel dostane do jejích dalších sekcí. Uživatel zde najde například ikony „nastavení“, „aktivity“ anebo „měsíční harmonogram“ (jejich kompletní seznam a popis uveden v kapitole 6.2).

6 Obsah aplikace

6.1 Každodenní remindery

Specifickou funkcí aplikace tvoří připomínky, tzv. reminder. Jedná se o to, že každý den uživateli přijde upozornění ve formě citátu, věty s cílem motivovat člověka ke konkrétní aktivitě či připomínky, aby nezapomínal, jak je důležitý apod.

Podrobné informace o této funkci nalezne uživatel v sekci „nastavení“, kde si může dle osobních preferencí zvolit, čeho se mají citáty týkat – např. motivace, lidských vztahů, sebelásky a seberozvoje, přátelství, time managementu, pozitivního myšlení atd. V sekci „nastavení“ si rovněž lze přizpůsobit čas upozornění a jak často mají připomínky chodit.

V továrním nastavení aplikace by měla být vybrána možnost dvou upozornění denně. První z nich je tvořeno citátem, druhé je pobídka ke konkrétní činnosti či připomínka. Formulována je v podobě otázky či věty rozkazovací.

Příklad připomínek:

- Už jsi dnes zavolaal/a svým přátelům?
- Udělal/a jsi si dnes čas sám/sama pro sebe?
- Nalož si jen to, co opravdu zvládneš!
- Nauč se říkat NE!
- Běž na procházku!

6.2 Přehled jednotlivých ikon na domovské obrazovce

První ikonou na domovské stránce aplikace by měla být ikona „o syndromu vyhoření.“ V ní najde uživatel základní informace o tom, co pojem vyhoření znamená, jeho nejčastější příznaky a také rady, co dělat, pokud na sobě dané symptomy pozoruje a je si vědom toho, že právě jemu by v budoucnu mohl být diagnostikován. Již samotná osvěta na toto téma působí preventivně a zároveň díky ní dochází ke snižování určitého společenského stigmatu, které je spojováno s duševními chorobami. Připomenutí existence syndromu vyhoření a jeho potenciální hrozby v budoucnu by mělo přimět uživatele k zamyšlení se nad svojí situací, popřípadě dílčím změnám ve svém životě, které by působily prospěšně na jeho psychické zdraví.

Po stisknutí ikony „aktivity“ se na displeji mobilního telefonu zobrazí jednotlivé kategorie, do nichž jsou tematicky zařazeny všechny nabízené činnosti (jejich podrobný výčet je popsán v kapitole 6.3). Tato sekce je určena pro ty, kteří se rozhodnou si volit aktivity sami a neřídit se stanoveným harmonogramem, ale i pro ty, co si k danému plánu chtějí přidat něco navíc a věnovat se sami sobě delší dobu.

Pod ikonou „měsíční harmonogram“ uživatel najde předem sestavený plán činností, jež by měl vykonávat v jednotlivých dnech. Plán by měl jít zobrazit ve dvou provedeních, buď jako měsíční kalendář, ve kterém vidí všechny aktivity na daný měsíc, nebo den po dni, přičemž program jednotlivých dnů lze kdykoli libovolně prohlížet prostřednictvím stisknutí příslušné šipky znamenající přesun na náhled následujícího/předchozího dne. Pro zjednodušení a urychlení práce s aplikací uživatel v tomto zobrazení rovnou může otevřít příslušnou aktivitu, aniž by se musel vracet zpět na domovskou stránku a následně aktivitu hledat v sekci „aktivity“.

Pole „zapsat dílčí úspěch“ funguje na principu každodenního zapisování jedné věci, z níž má uživatel radost, která se mu ten den povedla. Jedná se například o dokončení nějakého úkolu v práci, vyhrazení si delšího času sám pro sebe než v ostatních dnech, vymalování obývacího pokoje, fakt, že se člověk po dlouhodobém praktikování jógy konečně zvládne dostat do složité ásany⁴, anebo pouhá pochvala od jiné osoby. Díky tomu se člověk zamyslí nad tím, jaké pozitivum mu daný den přinesl.

Tyto dílčí úspěchy by se automaticky ukládaly do další sekce - „kalendář“. Ten si může uživatel aplikace kdykoli otevřít a zobrazí se mu přehled jeho osobních úspěchů za celý měsíc. Zároveň díky tomu bude mít přehled o tom, čím se daný den zabýval, popřípadě jak se v průběhu času v dané záležitosti zlepšoval. Veškeré zapisování těchto dílčích úspěchů vede k tomu, že si člověk může zpětně prohlédnout, čeho dosáhl, a ujistit se, jak byl v daný měsíc produktivní. Tento fakt by měl přispívat ke zvýšení sebevědomí a připomenutí, jak je konkrétní člověk důležitý a nepostradatelný.

Tato sekce by měla graficky připomínat nástěnku, přičemž každý papírek by znamenal jeden den v měsíci. Na začátku každého měsíce by tedy byla digitální nástěnka prázdná, což by uživateli mělo evokovat, že toho má hodně před sebou a záleží jen na něm, jak bude probíhat následující měsíc.

⁴ Ásana = jakákoli jógová pozice

Díky ikoně „přidat nový citát“ může uživatel ovlivnit, jaké připomínky se mu budou zobrazovat. Pokud někde uslyší nějakou větu, která se mu natolik zalíbila, že by si ji chtěl zaznamenat, zapíše ji po stisknutí tohoto pole do příslušné kolonky. Po jejím uložení se věta automaticky přidá do databáze aplikace, ze které se generují upozornění.

Poslední sekci tvoří ikona „nastavení“. Zde uživatel najde identifikační údaje, které vyplnil po prvním spuštění aplikace (lze kdykoli aktualizovat) či základní informace o aplikaci včetně tipů pro práci s ní. Může si zde nastavit, jakou verzi aplikace chce, zda neplacenou verzi anebo placenou, ve které jsou odemčeny všechny aktivity. Důležitou součástí nastavení by tvořilo pole, do kterého uživatel poskytne zpětnou vazbu na celou aplikaci, případně i připomínky, co mu v aplikaci chybí nebo co by na ní změnil. To poslouží k jejímu vylepšování v budoucnu, zároveň se díky tomu bude stávat atraktivnějším pro její uživatele.

6.3 Přehled jednotlivých aktivit

Uživateli je k dispozici několik různých kategorií aktivit, kterým se může věnovat. Obecně je lze kategorizovat následovně: činnosti zaměřené na zklidnění a práci s myslí (jóga, řízená meditace a relaxační nahrávky), tvůrčí činnosti (vypsání myšlenek, stanovení cílů, time management, model broučka), činnosti vyžadující určitou vyšší aktivitu (setkání s přáteli, sport) a ostatní (orientační test ohrožení syndromem vyhoření, zaklikni příznak, jak zareaguješ, rizikové faktory). Toto rozdělení bude takto obsažené i v samotné aplikaci a je zvoleno z toho důvodu, aby si každý z uživatelů našel činnosti, které ho skutečně budou bavit a chce se na ně primárně zaměřit. U každé z aktivit pak bude uveden orientační čas, jak dlouho trvá.

6.3.1 Jóga

Jógu si lze představit jako soubor „tělesných cviků, takzvaných ásan, zaměstnávajících všechny stránky člověka a působících na člověka jako celek, tedy na tělo, duši a mysl“ (Jóga, 2008, str. 10). „Jógové techniky hledají způsob, jak změnit negativní životní proudy v těle i mysli a navodit pozitivní síly v mysli prostřednictvím těla a dechu, snaží se navodit rovnováhu“ (Lark, Goullet, 2009, str. 11).

Díky jejímu pravidelnému cvičení se člověk stává flexibilnějším, jeho svaly si postupem času zvykají na nové cviky a již po relativně krátké době na sobě člověk může zpozorovat jistý posun. Existuje mnoho druhů jógy lišících se mezi sebou svou náročností či zaměřením. V aplikaci by bylo rovněž zahrnuto více druhů, aby si každý z uživatelů mohl vybrat tu, která mu skutečně bude vyhovovat. Obsažena by měla být kupříkladu sahadža jóga či hatha jóga.

6.3.2 Řízená meditace

V této sekci má uživatel možnost vybrat si z rozsáhlého množství meditačních nahrávek, jejichž hlavním cílem je zklidnit posluchačovu mysl a přimět ho soustředit se na konkrétní věc (může se jednat o něco fyzického, ale i nějaký abstraktní jev). Budou zde umístěny jak nahrávky dlouhé jen několik málo minut, tak i nahrávky, na které bude potřeba si vyhradit větší množství času. Všechny nahrávky by obsahovaly mluvený komentář provázející posluchače po celou dobu meditace.

Zejména pro ty, co teprve začínají s meditací, mohou být zpočátku tato cvičení náročná na koncentraci a je možné, že jejich myšlenky se budou ubírat jinými směry. Jejich opakovaným nácvikem se ale postupně bude prodlužovat doba, v níž člověk vydrží ve stavu plné soustředěnosti, čímž příznivě ovlivní nejen samotnou psychiku, ale podle některých klinických studií zároveň i své fyzické zdraví (Turner, 2007).

Lidský mozek je rozdělen na dvě hemisféry – levou a pravou. Díky levé hemisféře nahlíží na situace či úkoly člověk racionálně a do přemýšlení zahrnuje i minulost a budoucnost. Oproti tomu při zapojení pravé hemisféry upřednostňuje člověk hlavně svoji intuici a pocity, zaměřuje se především na přítomnost. Při dlouhodobém praktikování meditačních cvičení lze značně prodloužit fázi, kdy člověk zapojuje primárně svou pravou hemisféru a jeho prožívání je soustředěno hlavně na okamžik „tady a teď“. Meditace se snaží rozdíl mezi těmito fázemi vyrovnat a dosáhnout tak rovnováhy mezi oběma hemisférami (Turner, 2007, str. 7).

6.3.3 Relaxační nahrávky

Zde má uživatel možnost poslechnout si nahrávky širokého spektra zvuků souvisejících s přírodou (šum moře, déšť dopadající na střechu, zpěv ptáků apod.), ale i dalších uklidňujících zvuků (praskání dřeva v krbu, relaxační melodie atd.). Samozřejmě by bylo individuální nastavení času, po jakou dobu se má nahrávka přehrávat, její posluchač proto bude předem vědět, že v následujících minutách se může zcela uvolnit, nemusí sledovat aktuální čas a přemýšlet nad tím, jestli už nemusí vykonávat nějaké povinnosti. Předem si totiž nastaví, kolik minut této aktivitě věnuje.

Během poslechu nahrávek je žádoucí, aby se jejich posluchač ve své fantazii přenesl kamkoli on sám touží, aby si představoval sám sebe na místě, které na něho bude působit zklidňujícím dojmem. Pro realističtější představu je jeho sluchové ústrojí stimulováno vybraným zvukem. Tato sekce tedy z psychologického hlediska funguje na principech vizualizace a imaginace.

6.3.4 Vypsání myšlenek

Po otevření ikony „vypsání myšlenek“ se uživateli zobrazí jakýsi virtuální nepopsaný papír. Je určen k tomu, aby do něho uživatel vepsal vše, co ho napadá ke konkrétnímu tématu. Díky tomu se naučí vyjádřit a správně formulovat své nápady, pocity, strachy či myšlenky. To, o čem bude psát, je jen na něm. Důležité však je, aby si hned na začátku předem stanovil téma.

Pro uzavřenější osoby tato sekce může určitým způsobem nahradit to, co je pro extroverty svěřením se se svými problémy přátelům či rodině. Zatímco popisují svůj problém, napadají je nové způsoby, jak by šla daná situace vyřešit, a možná si na konci uvědomí, že to vlastně není až tak závažná situace, za jakou ji měli na začátku psaní. Kreativním jedincům by pak kromě přenesení svých vnitřních pocitů do souvislých vět mohlo pomoci i grafické zpracování dané situace ve formě myšlenkové mapy.

Kromě rozboru konkrétního problému zde uživatel může do detailu popsat například své strachy a negativní myšlenky, zabývat se může ale i pozitivními záležitostmi. Přínosným může být i sestavení si určité hierarchie svých priorit, díky čemuž se pak dokáže člověk lépe soustředit na svůj předem vytyčený cíl a naučí se přehlížet okolnosti, které ho v danou chvíli pouze rozptylují a působí na něho kontraproduktivně.

6.3.5 Stanovení cílů

Smyslem této části aplikace je, aby si v ní uživatel uspořádal své myšlenky a vypsal si několik hlavních cílů, které jsou pro něho prioritní. Nemělo by jich být příliš velké množství, pouze několik (doporučováno by bylo stanovit si 1-3 různé cíle). Pokud by si jich uživatel vypsal příliš mnoho, svou pozornost by následně soustředil do několika různých směrů, čímž by docházelo k určitému rozptýlení, jelikož by se snažil splnit všechny alespoň zčásti, žádný z nich však nekompletně.

Tyto cíle by si mohl v aplikaci kdykoli znovu prohlédnout (samozřejmě i editovat) a připomenout si tak, co je pro něho hlavní. To by přispělo tomu, že nebude lpět na cílech, které jsou pro něho podřadnější, a veškerou svou pozornost bude koncentrovat pouze na to, co považuje za důležité, a podle toho by si i vhodně uspořádal svůj čas.

6.3.6 Time management

Efektivní plánování vlastního času je důležitým klíčem k vysoké produktivitě a zároveň i k předcházení syndromu vyhoření. Pokud k němu nedochází, člověk nemá přehled o svém čase a mnohdy chce v danou chvíli splnit více povinností. Když se do nich ale pustí, zjistí, že si na ně vyhradil příliš málo času a ve skutečnosti mu trvají déle, než očekával. Tato skutečnost na něho působí jako rušivý faktor, při jehož dlouhodobém působení může dojít k negativnímu ovlivnění lidské psychiky včetně vnímání sebe samého a tím pádem i ke zvýšené náchylnosti k vyhoření (ale i dalším psychickým onemocněním).

Díky podrobnému rozplánování si svých jednotlivých aktivit (včetně volného času) do celého dne by tak uživatel předcházel stresovým situacím týkajících se například blížících se důležitých termínů pro odevzdání projektu apod. V této sekci by si tedy každý uživatel vypsál jednotlivé činnosti, které chce zvládnout v daný den, a připsal by k nim i čas, který na ně bude mít vyhrazený. Po jejich splnění si v aplikaci může činnost označit jako hotovou.

6.3.7 Model broučka

Uživateli by byl předložen tzv. model broučka (viz kapitola 4.6), na kterém jsou zobrazeny oblasti, které mají vliv na vznik syndromu vyhoření. Cílem aktivity by bylo, aby se uživatel nad každou z těchto oblastí zamyslel a pokud některá z nich není funkční, tak aby navrhl možná řešení, kterými by zefektivnil jejich funkčnost a předcházel tak vzniku vyhoření.

6.3.8 Aktivity s přáteli

Tato (a zároveň částečně i následující) kategorie by se mírným způsobem odlišovala od předchozích. Uživatel v ní totiž nenajde činnosti, kterým by se mohl spontánně pár minut během dne věnovat, ale spíše jakýsi seznam tipů, co by mohl podniknout se svými přáteli či rodinnými příslušníky.

Jak je zmíněno v kapitole 4.6, neopominutelnou roli v životě každého jedince představují kvalitní a správně fungující vztahy. Z tohoto důvodu je v aplikaci vyhrazena (byť v menší míře) alespoň jedna kategorie, která se na tento fakt zaměřuje.

Obsažen by byl pestrý seznam různých činností, v němž se uživatel může inspirovat, a poté sám danou aktivitu společně s někým dalším zrealizovat. Specifickou část by pak tvořila sekce, kam uživatel zadá například konkrétní místo a čas (dále třeba klíčové slovo, téma apod.), a aplikace mu nabídne seznam událostí, které se v daném místě konají (k této funkci by však bylo nutné připojení k internetu).

6.3.9 Sport

Kategorie „sport“ by měla uživateli poskytovat tipy na různé druhy sportovních aktivit, které může vykonávat, ať už individuálně či s někým dalším. Tento inventář by se průběžně aktualizoval podle ročního období tak, aby například v létě uživateli nenabízel lyžování, ale třeba jízdu na kolečkových bruslích, běh či plavání.

6.3.10 Orientační test ohrožení syndromem vyhoření

Každému z uživatelů by byl k dispozici tzv. dotazník TM od Christiny Maslach a Ayaly Pines. Písmena TM jsou zkratkou dvou anglických slov Tedium Measure. Dotazník je časově nenáročný jak na vyplnění, tak i na následné vyhodnocení. Dotazovanému je předloženo několik otázek a on na stupnici 1-7 každou z nich hodnotí podle toho, jak moc s nimi v danou chvíli souhlasí (Stock, 2010, str. 26).

Po vyplnění a zařazení se do určité skupiny na základě výsledků dotazníku člověk zjistí, „zda je syndromem vyhoření ohrožen – dotazník mu pomůže zjistit, jaký má vztah k práci a k životu a jak se celkově anebo právě v tu chvíli cítí“ (Stock, 2010, str. 26). Dotazník tedy může dělat i opakovaně za účelem sledování, jestli se mění jeho psychický stav či zůstává stabilní.

6.3.11 Zaklíkni příznak

Tato činnost by měla být interaktivní a uživatel aplikace by v ní na základě předloženého seznamu příznaků syndromu vyhoření vybral ty, které se u něho projevují. Na základě jejich množství a závažnosti by byl vygenerován orientační výsledek, jak moc je uživatel ohrožen či jestli jím už netrpí. „Rozdíl mezi stresem a vyhořením je záležitostí míry, což znamená, že čím dříve poznáte příznaky, tím lépe se budete schopni vyhnout syndromu vyhoření“ (Stres a vyhoření, 2021). Tato věta by byla uvedena i v aplikaci, aby uživatel věděl, proč je tato aktivita účinná.

Seznam zahrnutých symptomů by byl následující:

- „chronická únava,
- nespavost,
- zapomínání / zhoršení koncentrace a pozornosti,
- tělesné příznaky,
- častější nemoci a ztráta chuti k jídlu,
- úzkost,
- deprese,
- hněv,
- ztráta radosti,
- pesimismus,
- izolace,
- odloučení,
- pocity apatie a beznaděje,
- zvýšená podrážděnost,
- nedostatečná produktivita a špatný výkon“ (Stres a vyhoření, 2021).

6.3.12 Jak zareaguji

V této části aplikace by bylo vytvořeno a blíže popsáno několik modelových situací, na které obvykle reaguje jinak člověk, který je v dobré psychické kondici, a jinak člověk, u něhož se začínají objevovat první symptomy vyhoření, či již nacházejícího se v konečných fázích vyhoření. Cílem aktivity je, aby si takový člověk v této situaci uvědomil, co mu hrozí, a pokusil se něco změnit, za účelem přerušení procesu postupného vyhořívání.

Nejdříve by byla uživateli představena konkrétní situace. Následně by do prázdného pole v krátkosti popsal, jak by zareagoval. Po vyplnění by se zobrazila obvyklá reakce psychicky vyrovnaného člověka a reakce člověka trpícího syndromem vyhoření. Na uživateli by pak bylo, aby sám zhodnotil, které z těchto dvou vzorových reakcí se jeho odpověď více blíží, na základě čehož by se měl rozhodnout, zda je potřeba něco ve svém životě měnit.

6.3.13 Rizikové faktory na pracovišti

Tato aktivita slouží k uvědomění si konkrétních problémů souvisejících s prací, jež daný člověk vykonává. Špatné podmínky na pracovišti jsou častým zdrojem vyhoření, hlavně u pomáhajících profesí. Uživateli by se vždy zobrazil jeden rizikový faktor a on by ho přetáhl buď na pole „ANO“ či „NE“ podle toho, jestli si myslí, že je jím ohrožen či ne. Po vyčerpání všech faktorů by se zobrazil přehled těch, které byly zařazeny do kategorie „ANO“. Úkolem uživatele by bylo, aby se nad každým z těchto faktorů zamyslel a připsal si k němu konkrétní řešení, kterým by mohl eliminovat daný ohrožující faktor.

Seznam faktorů by byl následující:

- „vysoké pracovní nároky,
- nízká možnost kontroly,
- nízká sociální podpora na pracovišti,
- odměna neodpovídající vynaloženému úsilí,
- nespravedlivé rozdělování odměn a nespravedlnost v přiznaných zásluhách managementem,
- organizační změny,
- nejistá práce, dočasná práce,
- atypické pracovní hodiny,
- šikana,
- stres související s pozicí, kdy jedinec postrádá informace nebo když jsou očekávání protichůdná“ (Pracovní, 2021).

6.4 Vlastní dodatečná doporučení

Celá aplikace je založena na kvalitní psychohygieně, práci s myslí a duševním zdravím. Aby uživatelům meditační a jógová cvičení přinesla ještě intenzivnější a účinnější prožitek, doporučuji si zvuk pustit prostřednictvím sluchátek, díky čemuž se eliminují nežádoucí zvuky z okolí, které by mohly v průběhu narušit soustředěnost. Rovněž by bylo přínosné přemístit se na nějaké příjemné místo, které samo o sobě působí na daného člověka zklidňujícím dojmem. Ne vždy je to ale možné, proto se nejedná o nutnost, ale pouze doporučení.

Co se týče denní doby, kdy je nejefektivnější si vyhradit čas pro práci s aplikací, záleží na každém uživateli a jeho časových možnostech. Doporučovaná by byla ranní meditace či jóga, během nichž by se člověk mohl koncentrovat jen sám na sebe a mohlo by se to stát jeho ranní rutinou, která příjemně odstartuje nový den. Večer by se pak mohl věnovat například vypsání myšlenek a shrnutí celého dne.

ZÁVĚR

Ve své bakalářské práci jsem se zaměřila na problematiku náročných životních situací a syndromu vyhoření včetně jeho prevence. V její teoretické části jsem čerpala z dostupné odborné literatury a sumarizovala jsem základní poznatky o tomto tématu, zahrnula jsem zde teoretické definice, možné dělení samotných náročných situací, ale i reakce, kterými na ně lidský organismus odpovídá. Z těchto reakcí jsem si vybrala syndrom vyhoření, kterým jsem se detailně zabývala ve zbytku teoretické části, a vytvořila si tak teoretický základ pro praktickou část.

V praktické části jsem navrhla vlastní metodiku v podobě originální mobilní aplikace podporující prevenci syndromu vyhoření u dospělých jedinců. Jelikož syndrom vyhoření je dlouhotrvající proces (či podle některých autorů stav) související s lidskou psychikou, aplikace se z tohoto důvodu cíleně zaobírá právě touto oblastí a nenásilnou formou připomíná člověku důležitost psychického zdraví a zásady účinné psychohygieny.

Celá aplikace je založena na bázi dobrovolnosti, to znamená, že přestože je v ní obsažené pestré spektrum různých aktivit, není podmínkou, aby uživatel participoval na všech jejích činnostech. Vybere si sám podle sebe, kterých činností se chce zúčastnit. To je jeden z důvodů, proč si myslím, že by se mohla setkat s úspěchem.

Jelikož velká část aplikací, které jsou k dispozici ke stažení, se zabývá primárně jen jedním tématem (např. jógou, meditací apod.), přijde mi mnou navržená aplikace *Plápolej, nevyhoř!* přínosná v tom, že kombinuje hned několik oblastí dohromady a poskytuje tím uživateli mnoho různých aktivit soustředěných pouze do jedné aplikace.

Zároveň si myslím, že během současné probíhající pandemie COVID-19 by tato aplikace mohla pomoci lidem zvládnout toto náročné období a při jejím dlouhodobém používání tak podpořit jejich psychické zdraví, čímž by byl zároveň preventován i vznik syndromu vyhoření. Na prevenci syndromu vyhoření jsem nenašla žádnou podobnou aplikaci, proto by dle mého názoru mohla mnou navržená *Plápolej, nevyhoř!* zaplnit určitou díru na trhu s aplikacemi.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

MONOTEMATICKÉ PUBLIKACE

ATKINSON, Rita L. et al. *Psychologie*. 2., aktualiz. vyd., V Portálu 1. Praha: Portál, 2003. 751 s. ISBN 80-7178-640-3.

BARTŮŇKOVÁ, Staša. *Stres a jeho mechanismy*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2010. 137 s. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 978-80-246-1874-6.

ČÁP, Jan a DYTRYCH, Zdeněk. *Utváření osobnosti v náročných životních situacích*. Vydání 1. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1968. 116 s. Knižnice psychologické literatury. Kruh přátel pedagogické literatury.

GRÜN, Anselm. *Vyhoření: jak rozproutit vlastní energii*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2014. 168 s. ISBN 978-80-262-0587-6.

HARTL, Pavel a HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2009. 776 s. ISBN 978-80-7367-569-1.

IRMIŠ, Felix. *Nauč se zvládat stres*. Praha: Alternativa, 1996. 190 s. ISBN 80-85993-02-3.

Jóga: pramen harmonie a životní energie. 1. české vyd. Praha: Svojtka & Co., 2008. 96 s. ISBN 978-80-7352-820-1.

JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007. 160 s. ISBN 978-80-7367-211-9.

KADLČÍK, Miroslav. *Osobnost v zátěži*. Vyd. 1. Praha: Institut pro místní správu, 2004. 75 s. ISBN 80-239-3039-7.

KAST, Verena. *Krize a tvořivý přístup k ní: typy životních krizí, jejich dynamika a možnosti krizové intervence*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000. 168 s. Spektrum. ISBN 80-7178-365-X.

KEBZA, Vladimír. *Chování člověka v krizových situacích*. V Praze: Česká zemědělská univerzita, Provozně ekonomická fakulta, 2009. 134 s. ISBN 978-80-213-1971-4.

- KRUMLOVSKÁ, Olga. *Harmonický život: barvy, tvary, talismany a rady našich předků*. Vyd. 1. Praha: Plot, 2009. 179 s., [8] s. barev. obr. příl. ISBN 978-80-86523-95-8.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*. 2., přeprac. vyd., V KNA 1. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2012. 175 s. Orientace; sv. 42. ISBN 978-80-7195-573-3.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Konflikty mezi lidmi*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2008. 192 s. ISBN 978-80-7367-407-6.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Sestra a stres: příručka pro duševní pohodu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. 128 s. ISBN 978-80-247-3149-0.
- LARK, Liz a GOULLET, Tim. *Léčivá jóga*. 1. české vyd. Praha: Svojtka & Co., 2009. 128 s. ISBN 978-80-256-0148-8.
- MIKŠÍK, Oldřich. *Psychika osobnosti v období závažných životních a společenských změn*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2009. 301 s. ISBN 978-80-246-1600-1.
- NAKONEČNÝ, Milan. *Motivace lidského chování*. Vyd. 1. Praha: Academia, 1997. 270 s. ISBN 80-200-0592-7.
- PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010. 240 s. ISBN 978-80-247-2959-6.
- POSCHKAMP, Thomas. *Vyhoření: rozpoznání, léčba, prevence*. 1. vyd. Brno: Edika, 2013. 104 s. Rádce pro pedagogy. ISBN 978-80-266-0161-6.
- PRIEß, Mirriam. *Jak zvládnout syndrom vyhoření: najděte cestu zpátky k sobě*. 1. vyd. Praha: Grada, 2015. 176 s. ISBN 978-80-247-5394-2.
- RHEINWALDOVÁ, Eva. *Dejte sbohem distresu*. Praha: Scarabeus, 1995, 211 s. ISBN 80-85901-07-2.
- RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*. Praha: Návrat domů, 2004. Moudrost do kapsy, sv. 2. ISBN 80-7255-074-8.
- RYMEŠOVÁ, Pavla. *Průvodce psychologii osobnosti a sociální psychologii*. Praha: Česká zemědělská univerzita, 2014. 130 s. ISBN 978-80-213-2433-6.

STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. 112 s. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5.

ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2008. 167 s., viii s. barev. obr. příl. ISBN 978-80-7367-408-3.

ŠTĚPANÍK, Jaroslav. *Umění jednat s lidmi. 3, Stres, frustrace a konflikty*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2008. 168 s. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-1527-8.

ŠVINGALOVÁ, Dana. *Stres a "vyhoření" u profesionálů pracujících s lidmi*. Vyd. 1. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2006. 82 s. ISBN 80-7372-105-8.

TURNER, Lorraine. *Meditace*. 1. české vyd. [Praha]: Slovart, ©2007. 64 s. ISBN 978-80-7209-885-9.

URBANOVSÁ, Eva. *Škola, stres a adolescenti*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta, 2010. 159 s. ISBN 978-80-244-2561-0.

ELEKTRONICKÉ ZDROJE:

Pracovní — Opatruj.se. Duševní zdraví — Opatruj.se [online]. Copyright © Copyright 2021 [cit. 18.03.2021]. Dostupné z: <https://www.opatruj.se/pece-o-sebe/pracovni>

Stres a vyhoření — Opatruj.se. Duševní zdraví — Opatruj.se [online]. Copyright © Copyright 2021 [cit. 18.03.2021]. Dostupné z: <https://www.opatruj.se/dusevni-zdravi/stres-a-vyhoreni>

SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK

Obrázek 1: Základní typy reakcí na překážku	20
Obrázek 2: Vzájemný vztah dvou současně působících tendencí	21
Obrázek 3: Průběh procesu zvaného „stres“ podle Hanse Selyeho	23
Obrázek 4: Mechanismus vyhoření.....	31
Obrázek 5: Cyklus vyhoření podle Freudenbergera	33
Obrázek 6: Model broučka	34
Tabulka 1: Konkrétní ukázky náročných situací	14
Tabulka 2: Příznaky stresu	23

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1: Dotazník TM

Příloha 1: Dotazník TM

Otázky A:	1	2	3	4	5	6	7
Jste unavení?							
Pocítujete sklíčenost?							
Cítíte se fyzicky vyčerpaní?							
Cítíte se emocionálně vyčerpaní?							
Připadáte si „vyždímaní“?							
Cítíte se vnitřně vyprázdnění?							
Jste nešťastní?							
Jste přepracovaní?							
Cítíte se jako v pasti?							
Připadáte si bezcenní?							
Jste znechucení?							
Pocítujete obavy?							
Pocítujete vůči svému okolí zlost nebo zklamání?							
Připadáte si slabí a bezmocní?							
Pocítujete beznaděj?							
Máte pocit, že vás okolí odmítá?							
Máte strach?							
Součet A:							

Zdroj: Stock (2010, str. 27)

Otázky B:	1	2	3	4	5	6	7
Máte dnes hezký den?							
Jste šťastní?							
Máte optimistickou náladu?							
Jste plní energie a chuti do práce?							
Součet B:							

Zdroj: Stock (2010, str. 27)