

Univerzita Palackého v Olomouci
Cyriľometodějská teologická fakulta
Katedra křesťanské sociální práce

Charitativní a sociální práce

Martina Hermanová

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

Bakalářská práce

Vedoucí práce: PhDr. Jan Vančura, Ph.D.

2019

Prohlášení

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

V Olomouci dne:

.....

Martina Hermanová

Poděkování

Touto cestou bych chtěla poděkovat PhDr. Janu Vančurovi, Ph.D. za odbornou pomoc, ochotu a trpělivost při vedení mé práce. Mé poděkování patří také rodině, příteli a Mgr. Anně Vitáskové.

OBSAH

ÚVOD	6
1 Pomáhající profese	7
1.1 Pojem pomáhající profese	7
1.2 Osobnost pomáhajícího jako hlavní nástroj	7
1.3 Problematická motivace	8
1.4 Nebezpečí moci	9
2 Syndrom pomocníka	10
2.1 Termín „Syndrom pomocníka“	10
2.2 Bezmocní pomocníci	10
2.3 Dětství budoucích pomocníků	11
2.4 Témata syndromu pomocníka	12
2.4.2 Identifikace s Nadjá (s jáským ideálem)	13
2.4.3 Narcistická nenasytlost	14
2.4.4 Vyhybání se vzájemnosti ve vztazích	14
2.4.5 Nepřímá agrese	15
2.5 Typy pomáhajících	15
2.5.1 Oběť povolání	16
2.5.2 Pomocník, který štěpí	16
2.5.3 Perfekcionista	16
2.5.4 Pirát	17
2.6 Syndrom vyhoření	17
2.6.1 Vymezení pojmu a projevy	17
2.6.2 Chování vyhořelého	18
2.6.3 Proces vyhoření	19
2.6.4 Vyrovnávací strategie a cíle při syndromu vyhoření	19
2.6.5 Podmínky nezbytné pro práci s vyhořením	21
2.6.6 Prevence syndromu vyhoření	22
2.7 Pomoc pro pomáhající	23

2.7.1 Odmítnuté dítě	23
2.7.2 Identifikace s Nadjád a ideálem Já	24
2.7.3 Chybějící vzájemnost ve vztazích	24
2.7.4 Skrytá narcistická potřeba	25
2.7.5 Nepřímá agrese	25
2.8 Supervize	26
3 Výzkumné šetření	28
3.1 Cíle výzkumu	28
3.2 Formulace hypotéz	29
3.3 Popis výzkumné metody	30
3.4 Popis sběru dat	31
3.5 Popis výběru souboru	31
3.6 Charakteristika školy	32
4 Prezentace výsledků	34
4.1 Vyhodnocení hlavičky dotazníku	34
4.2 Vyhodnocení jednotlivých otázek	41
4.3 Vyhodnocení vedlejších otázek mimo dotazník „Syndrom pomocníka“	52
4.4 Vyhodnocení hypotéz ve vztahu k jednotlivým cílům	56
Diskuze	61
Závěr	65
Bibliografický seznam	67
Seznam zkratk a pojmů	69
Seznam příloh	71

ÚVOD

Tématem mé bakalářské práce je syndrom pomocníka u studentů Caritas-VOŠs Olomouc. Toto téma jsem si vybrala, protože mě již během studia zaujalo a je málo známé. Většina mých spolužáků si není zcela jista, co přesně syndrom pomocníka znamená. Proto jsem se rozhodla tento pojem objasnit a pomocí kvantitativního šetření zjistit četnost ohrožení syndromem pomocníka u studentů Caritas-VOŠs Olomouc. Myslím si, že je důležité, aby studenti sociální práce měli ponětí o jeho významu a zda jsou syndromem ohroženi. Svou bakalářskou prací chci studentům přiblížit možná rizika syndromu pomocníka a motivy, které je mohou vést k výběru pomáhající profese.

Hlavním cílem bakalářské práce je tedy zjistit četnost ohrožení syndromem pomocníka u studentů Caritas-VOŠs Olomouc pomocí dotazníkového šetření. Dále jsem se rozhodla pro vedlejší výzkumné cíle. Jedním ze tří vedlejších výzkumných cílů bylo souběžně provést výzkum u studentů Vysoké školy technické a ekonomické v Českých Budějovicích, obor strojírenství. Studenty technického zaměření jsem vybrala záměrně, abych mohla porovnat četnost ohrožení syndromem pomocníka ve zcela rozdílných oborech. Další vedlejší výzkumná otázka má za cíl zjistit, zda existuje souvislost s pořadím mezi sourozenci v rodině u studentů Caritas-VOŠs a pomáhající profesí. Poslední vedlejší výzkumná otázka si kladla za cíl zjistit, zda existuje souvislost mezi povoláním rodičů a výběrem školy u studentů Caritas-VOŠs Olomouc.

Bakalářská práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou. V teoretické části věnuji kapitolu vymezení pojmu pomáhající profese a osobnosti pomáhajícího. Dále je zde věnována pozornost problematické motivaci, která souvisí s výběrem pomáhající profese, a také nebezpečí moci. Zde je cílem upozornit na využívání moci v sociální práci. V další kapitole věnuji pozornost pojmu syndrom pomocníka, také syndromu vyhoření, který s ním úzce souvisí, a jako poslední se věnuji supervizi v sociální práci.

V praktické části představuji výzkumnou metodu, sběr dat, výběr vzorku a charakteristiku obou škol. Dále se věnuji ověřování hypotéz uskutečněného výzkumu, jehož cílem bylo zjistit četnost ohrožení syndromem pomocníka u studentů Caritas-VOŠs Olomouc a také u studentů VŠTE. V závěru práce se věnuji interpretaci dat a shrnutí práce.

1 Pomáhající profese

1.1 Pojem pomáhající profese

Pomáhající profese zahrnuje skupinu povolání zaměřené na profesní pomoc druhým. Například profese zaměřené na sociální práci, pedagogické profese a zdravotnické profese. Do pomáhajících profesí spadají také psychologové, terapeuti a duchovní. Mají společné některé rysy. K výkonu pomáhající profese je nutná osobnost pomáhajícího a vztah s klientem. Na jedné straně stojí pomáhající a na druhé ten, komu má být pomozeno (Géringová 2011, s. 21). Pro výkon těchto profesí, stejně jako u jiných, je nutná odbornost, tedy soubor vědomostí a dovedností, které lze získat na příslušných školách (Kopřiva 2000, s. 14).

Na otázku „Jak si představujete ideálního pracovníka pomáhající profese?“ jsou podle Géringové (2011, s. 36) nejčastější odpovědi laiků tyto vlastnosti: ochotný, vlídný, empatický, klidný, vyrovnaný a zapálený pro věc. Na posledním místě se nachází dovednosti a znalosti.

1.2 Osobnost pomáhajícího jako hlavní nástroj

Osobnost pomáhajícího je hlavním nástrojem pracovníků v pomáhajících profesích. Pro výkon takového povolání je podstatnou složkou vztah ke klientovi (Kopřiva 2000). Dle Géringové (2011) zapojení osobnosti pracovníka do vztahu s klientem vede buď k naplnění a uspokojení z práce, nebo k pocitu vyhoření.

Velkou roli také hraje, zda je pracovník angažovaný či neangažovaný pracovníkem. Neangažovaný pracovník v pomáhající profesi a jeho výkon svěřených pravomocí bez zájmu o klienta není nijak vzácným jevem. Naopak, pro mnoho lidí je pomáhání smysluplné. Angažovaný pracovník je běžně se vyskytující realitou i přes nižší příjem, než se mu nabízí jinde. Pracovník pomáhající profese pomáhá lidem s jejich životními problémy (Kopřiva 2000).

1.3 Problematická motivace

Altruistickým nebo prosociálním chováním je označováno chování, které má za cíl dobro okolí. Lze do něj zařadit škálu aktivit jako například pomáhání, sdílení, obětování se a poskytování útěchy (Zášková, Mlčák 2009, s. 13). Lidé mají k takovému jednání vždy nějakou motivaci.

Motivaci lze rozdělit na vnitřní a vnější. Zatímco vnitřní motivace je zaměřená na psychickou stránku, motivace vnější je spojená s hmotnou odměnou. Nejúčinnější motivace je vnitřní, protože vychází z našeho nitra a k činnosti nás nikdo netlačí (Pejchová 2015, s. 26).

Otázky motivace a lidského jednání a chování jsou staré jako lidstvo samo. Je zcela jasné, že pro to máme nějaké pohnutky (Homola 197, s. 10). Naše motivy jednání a chování jsou vědomé, zaměřené na cíl, ale i u uvědomované motivace si uvědomujeme pouze dominující motivy. Některé motivy chování mohou být nevědomé, při nich nevíme proč a jak. Pravděpodobně určité motivy zkreslujeme nebo si je vymýšlíme a bráníme se těm motivům, které reálně máme (Homola 1977, s. 14-15).

Mnoho uchazečů o studium pomáhající profese by odpovědělo na otázku volby povolání, že se takto rozhodli, protože chtějí pomáhat lidem, jiní by řekli, že otec nebo matka mají stejné povolání. Také otázka dobrého výdělků nebo společenského postavení by v tomto případě hrála roli. Při našem rozhodování jsme ovlivněni pestrá směsí ideálních a méně ideálních motivů. V pomáhání převažují spíše pochybné motivy. Pomáhání nemusí také být nic jiného než nedostatek sebelásky a útěk před sebou samým (Doležel 2008, s. 34).

Někteří lidé si volí povolání sociálního pracovníka s idealismem a vědomím jistého poslání, které se upevňují již během vzdělávání. Tyto motivy také souvisejí s určitým profesionálním mýtem, že sociální služby jsou zajímavé a vykonávají je dobře vyškolení lidé, kteří jsou citliví a soucitní (Maroon 2012, s. 35).

1.4 Nebezpečí moci

V ústřední sociologické kategorii znamená „moc“ mít možnost řídit, kontrolovat či regulovat ať už svět, společnost, skupiny nebo jednotlivce (Keller 2005, s. 40).

Podle Kopřivy (2000, s. 40) pracovník, který pomáhá, se už tím stává mocným a klient bezmocným, už tím, že něco potřebuje. Moc lze rozlišovat jako moc vymezenou zákonnými předpisy, nepsanými normami nebo organizačním řádem. Na druhé straně je moc dána jednotlivými vztahy pracovník - klient.

Podle Guggenbühl-Craiga (2010, s. 7-12) lidé vykonávající pomáhající profese, i přes vůli pomáhat, často způsobují velké škody. Ve své knize přirovnává sociální práci k inkvizici, jelikož inkvizitoři dokázali své skutky ospravedlnit před okolím i sami před sebou. Prosazovali správnost všemi možnými prostředky. Paralela inkvizice a sociální práce tkví v tom, že se snažíme nakládat s klienty i proti jejich vůli, protože se nám to jeví jako správné. Toto jednání může být někdy problematické, pokud sociální pracovník vnucuje životní koncepci, kterou považuje za správnou.

Podle Guggenbühl-Craiga (2010, s. 13) bychom měli být opatrní, pokud se snažíme prosazovat vlastní hodnotové názory násilným způsobem. Inkvizitoři a jejich psychologické pohnutky a skryté motivy zřejmě nebyly tak čisté, jak předváděli světu. Měli bychom si tedy dávat pozor na naše skryté motivy, pokud vnucujeme klientům něco, co sami odmítají.

Takto rozpolcení, v psychologickém pozadí svého konání „pomáhat“, jsou všichni pracovníci pomáhajících profesí. Každý takový pracovník chce mít jako hlavní motiv svého jednání ochotu pomáhat. Opak je však pravdou, v hloubi duše se nám objevují temné myšlenky a touha po ovládnutí klienta a zbavení ho moci. Mocenské choutky se objevují nejvíce v případě, kdy prosazujeme objektivně a morálně správné. Podle Guggenbühl-Craiga není žádné jednání vždy zcela čisté (Guggenbühl-Craig, 2010, s. 14).

2 Syndrom pomocníka

2.1 Termín „Syndrom pomocníka“

Termín „syndrom pomáhajícího“ poprvé použil německý psycholog a spisovatel Wolfgang Schmidbauer. Při dlouhodobé práci s příslušníky sociálních povolání, která byla zaměřena na další vzdělávání formou skupinové dynamiky, přišel na to, že tyto lidi spojují podobné problémy. Společné znaky těchto problémů nazval „syndrom pomáhajících“ (Géringová 2011, s. 92).

„Syndrom pomáhajících“ Schmidbauer používá v knize *Bezmocní pomáhající* z roku 1977. Tato kniha byla poté přeložena do češtiny a vydána v roce 2000 jako *Psychická úskalí pomáhajících profesí* a jeho další kniha nesoucí název *Syndrom pomocníka* vyšla v roce 2008.

V syndromu pomocníka se jedná o soubor opakujících se jevů či příznaků, ovlivňujících a poškozujících výkon pomáhající profese. Tyto příznaky se projevují v chování a prožívání pomocníka (Géringová 2011, s. 92).

Ve své knize Schmidbauer (2000, s. 15) definuje syndrom pomocníka jako „*neschopnost vyjádřit vlastní pocity a potřeby*“. Projevuje se tak, že bezmoc a slabost a otevřené doznání problémů se toleruje a podporuje pouze u klientů (Schmidbauer 2000, s. 16).

2.2 Bezmocní pomocníci

Bezmocného pomocníka lze rozpoznat tím, že pomáhá nutkavě a všemocně. Jeho pomáhání je obranným mechanismem (Baštecká a kol. 2003, s. 333). Vnitřní situaci těchto pomocníků můžeme dle Schmidbauera (2000, s. 17) popsat jako „*zanedbané, hladové dítě schované za nádhernou, pevnou fasádou*“. Osobnostním rysem lidí se syndromem pomocníka je nedostatek otevřené vzájemnosti, přičemž jde především o uspokojení potřeb klienta, zatímco potřeby pomáhajícího jdou stranou (Schmidbauer 2000, s. 16).

Pomáhající odmítá vlastní potřebnost pomoci, přijme nanejvýš tu, která mu pomůže zdokonalit schopnost pomáhat (Schmidbauer 2000, s. 20). Pomáhající přesvědčují klienty o tom, že přijetí pomoci není ostuda, ale sami někteří pomocníci

mají problém tomuto tvrzení uvěřit (Schmidbauer 2000, s. 20). Pomáhající trpící tímto syndromem doslova nemůže bez pomáhání žít (Schmidbauer 2000, s. 78).

Problematická sociální fasáda způsobuje to, že pomáhající popírá potřebnost pomoci, vyhýbá se vzájemnosti a intimitě ve vztazích. Je neschopen projevit svá přání, která se shromažďují a poté se projevují jako výčitky vůči okolí, v horším případě formou závislosti, psychosomatického onemocnění nebo sebevraždou (Schmidbauer 2000, s. 22).

Srdeční infarkt, žaludeční vřed, nebo psychosomatické onemocnění mohou být projevy akutního zhroucení při syndromu pomocníka. Dalším projevem akutního zhroucení může být náhlý výbuch sadistického nebo masochistického chování pomocníka, který byl doposud známý svou nezištností a ochotou pomáhat (Schmidbauer 2000, s. 68).

Častou duševní poruchou související se syndromem pomocníka jsou deprese. Dle Schmidbauera (2015, s. 23) je deprese nezřídka spojená s dětstvím a s volbou povolání. U člověka se sklonem k depresi se narcistická porucha projevuje tak, že každou jednotlivou chybu vnímá jako nedostatek celé osobnosti.

2.3 Dětství budoucích pomocníků

Volba povolání vychází z pozadí specifického duševního vývoje. Již v prvních pěti letech jsou položeny rozhodující základy volby budoucího povolání. V tomto období zvnitřňujeme a přejímáme ideály našich rodičů a právě tyto ideály hrají důležitou roli ve volbě pozdější profese. Tyto ideály považujeme za závazek a trpíme pocity viny v případě jejich porušení (Doležel 2008, s. 35).

Nejdůležitější pro každého z nás je sebeúcta. Tu se naučíme v dětství a dospělosti od svých rodičů a blízkého okolí. Právě v době do 6 let věku dítěte se tvoří až 85 % osobnostních rysů pomocí výchovných podnětů (Klevetová 2017, s. 56).

Jako děti jsme zranitelní, jednáme spontánně, nepřetvářujeme se, ale zároveň jsme závislí na rodičovské lásce nebo na cizí pomoci. Dítě je naprogramováno tak, že má možnost manipulovat s dospělými pomocí křiku a pláče a zajistit si tak své potřeby. Vytváří si společenské dovednosti, snaží se vycházet s druhými a zaujmout jejich pozornost. Dítě také získává pozitivní nebo negativní postoj k sobě samému, a to má

vliv na budoucí míru sebeúcty. Dítě má možnost předejít odmítnutí. Na základě jednání a chování rodičů má možnost zjistit, kdy je přijímáno a kdy odmítáno. V neposlední řadě si dítě utváří obranné mechanismy, díky kterým se naučí skrývat své myšlenky a pocity, aby se vyhnulo citové bolesti nebo studu. Dítě předstírá, abychom nemohli nahlédnout do jeho nitra (Klevetová 2015, s. 56-57).

Jedním z některých výchovných procesů, které již byly v analýze určeny jako neurotizující, je například ideál Já rodičů, který je přenášen na dítě. Na dítě je vyvinut tlak na perfektní splnění ideálu rodičů. Růstové a vývojové procesy dítěte jsou v tomto případě podrobeny výběru a rozštěpení. To způsobí, že dítě rozvíjí své „správné“ vlastnosti a ty „špatné“ potlačí. Nicméně ty vlastnosti, které jsou rodiči považovány za „špatné“, jsou ve většině případů důležité a potřebné pro vývoj (např. prosazení se, něžnost, cítění, sexuální potence) a nelze je bez poškození odštěpit (Schmidbauer 2000, s. 14).

Nejčastěji se dítě setkává se zraněním ze strany rodičů, a to v podobě odmítnutí. Existuje mnoho aspektů a různé styly odmítnutí. Děti bývají v mnoha případech nechtěné, ale poté jsou často přijaté a akceptované. Dalším možným způsobem odmítnutí je, že je rodiče berou z pozice svého Nadjá, ale ne svým cítěním, nebo nevěnují dítěti potřebnou pozornost z důvodu věnování se vlastním zájmům. Dítě může být také odmítáno jen v určité vývojové fázi ať už je to kojeneček, batole nebo malé dítě. Všechny druhy a styly odmítání dítěte poškozují, ať už v menší či větší míře (Schmidbauer 2000, s. 40). Traumata dětství v nás žijí dále jako vytěsněné pocity ukřivdění, hněvu, strachu, méněcennosti nebo jako nenaplněná, nepřiznaná přání a pokud tato traumata neprojdou znovu vědomím, není naděje na uzdravení pomocníka ani jeho klientů (Doležel, s. 35).

2.4 Témata syndromu pomocníka

Syndrom pomocníka je popsán jako celostní biografická koncepce, tvořící pět témat (Schmidbauer 2015, s. 31). Těchto pět témat syndromu pomocníka, jako konfliktní oblasti osobnosti zahrnují 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 nenasytlost, (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).

2.4.1 Odmítnuté dítě

Člověk je ryze společenskou bytostí a bez vztahů nemá jeho existence smysl. To je potvrzeno i tím, že se děti rodí nejméně připraveny na požadavky společenského prostředí a jsou tedy závislé na péči rodičů. Celý lidský život souvisí se společenstvím ostatních lidí. Pozorování malých dětí odhalilo, že je pro ně důležitější než uspokojování potřeb samotná blízkost a péče vztahové osoby (Géringová 2011, s. 93-34).

Odmítnuté dítě je cosi, co vězí v samotném pomocníkovi, který měl těžké dětství a cítil se rodiči odstrkovan. Z takových dětí se stávají děti disociální nebo příliš sociální. Pomocník si odmítá přiznat vlastní dimenzi a otevřít se emocionální oblastem, ve kterých se cítí slabý, nedokonalý a nuzný. Takový pomocník chce být silný, mít za sebou výkony a dokázat svou hodnotu a své schopnosti (Schmidbauer 2015, s. 31).

Na druhou stranu, syndrom pomocníka se může projevit i u dětí, které rodiče obdivovali a používali jako partnerskou náhražku. Pomocník trpící syndromem pomocníka odmítá své dětské stránky. To může být důsledkem toho, že byl jako dítě zanedbáván, přetěžován, opomíjen nebo zneužíván rodiči neschopnými empatie. V druhém případě jde o dítě rozmazlované v rané fázi vývoje, které se stydí za to, že byl svými vrstevníky považován za uplakánka a neschopné mimino. V obou případech začne pomocník potlačovat vlastní neukojenost a popírat ji, odmítá svou zranitelnost, závislost a dětskou touhu po uznání. Syndrom pomocníka je přirovnáván k „hysterii“. Zatímco „hysterický“ člověk se předvádí a dělá scény, tak pomocník trpící syndromem pomocníka suverénně řídí a je dárce jistoty (Schmidbauer 2015, s. 32).

2.4.2 Identifikace s Nadjá (s jáským ideálem)

Nadjá je jednou ze tří součástí já, chce být dokonalé a vztahuje se k ideálům. Vzniká působením rodičovské a školní výchovy a je naší zažitou vnitřní morálkou, systémem zákazů a příkazů a tabu, to co jsme do sebe v dětství vtiskli. Díky velikášství a pevnému zastávání ideálů nejsme schopni vidět krásu své práce nebo slyšet pochvalu od ostatních (Géringová 2011, s. 97).

Pojmy jáský ideál a Nadjá spolu souvisejí a často společně pracují a splývají. Nesmíme ale zapomínat, že tyto pojmy jsou pouze metafory a neoznačují žádné věci ani substance. Jsou součástí systému a umožňují člověku porozumět skutečnosti svého prožívání. Pomáhá nám a umožňuje orientovat se ve vlastním nitru. Jáský ideál a Nadjá nahrazuje diferencovanou strukturu já a pomocník se tak zaměřuje na potřeby klienta a své vlastní ukojení potřeb odsouvá do pozadí. Člověk, který v dětství nebyl milován respektován jen těžko dokáže ustavit rovnováhu mezi přáními a emocemi na jedné straně a postoji a výkony na straně druhé (Schmidbauer 2015, s. 34-37).

2.4.3 Narcistická nenasytnost

V psychoanalytické teorii je narcismus chápán jako postoj člověka k sobě samému a jedná se tedy o něco přirozeného. Narcistickou potřebu lze zasytit pochvalami, uznáním a respektem. Odmítnuté dítě, které plní přání rodičů, postupem času ztrácí sebecit a jeho uspokojování narcistických potřeb tedy není v souladu s jeho osobností, ale probíhá v interakci s výkony. U dítěte vzniká hladovost až nenasytnost po lásce a uznání (Géringová 2011, s. 98-99).

Podle Schmidbauera (2015, s 43-45) se jedná o takzvanou nenasytnost pomáhajícího, který trpí syndromem pomocníka. Nenasytnost je v tomto případě těsně spojena s perfekcionismem. Člověk, který usiluje o dokonalost, nemůže být nikdy spokojený, protože mu nic není dost dobré. Podle takového člověka by vlastně mělo být vše nejlepší. Traumatizované osoby potřebují mít svět kolem sebe pod kontrolou, aby se mohly vyhnout opakování duševního zranění. Trpící pomocník nezná distanci ani humor, to ukazuje na to, že je jeho struktura obranná. Téma narcistické nenasytnosti potřeb je důležité a úzce souvisí se syndromem vyhoření, protože kdo zná jen práci a nedokáže se od ní odpoutat, ten rychleji vyhoří. Narcistická nenasytnost poškozují kvalitu pomoci. Pro nenasytného pomocníka je těžké poznat, kdy je jeho pomoc nutná, a kdy nechat klienta být a stáhnout se do pozadí.

2.4.4 Vyhýbání se vzájemnosti ve vztazích

Bezmocný pomocník uhýbá před vzájemností často nevědomě, prostě ho přitahují „potřební“ lidé (Géringová 2011, s. 99).

Ve zdravém vztahu jde o vyrovnané střídání rolí. V roli silného je jednou jeden, potom zase druhý. Partneri střídavě přijímají roli dítěte i roli dospělého. Jde o vyváženost situace. Pomáhající trpící syndromem pomocníka se vyhýbá vztahům, ve kterých by byl čímkoliv jiným než tím, kdo dává a pomáhá. Pomocník odmítá vnímat své emocionální potřeby, protože odmítá a potlačuje své dětské stránky, touhu po uznání a zaopatření. Takový pomocník přijímá volání o pomoc všemi anténami a svou vyhýbavost a jednostrannost ve vztazích si většinou neuvědomuje (Schmidbauer 2015, s. 39-41).

2.4.5 Nepřímá agrese

K dynamice odmítnutého dítěte patří stupňování agresivity. Poruchy zpracování agrese jsou totiž u pomocníků známým problémem. V dítěti, kterému jsou zraňovány jeho základní dětské potřeby, se probouzí narcistický hněv. V prostředí, které je lhostejné, extrémně sebestředné nebo i nepřátelské, se dítě naučí potlačit svou primární reakci, svou nezměrnou zuřivost. V dítěti to vyvolává přesvědčení, že svět, jaký je, není v pořádku (Schmidbauer 2015, s. 46).

Dilematem odmítnutého dítěte je, že se touží pomstít těm, kteří ho málo respektují, ale zároveň si je vědomo, že by si tím mohlo uškodit, protože přístup ke zdrojům života ovládají dospělí. Pomocník musí vynaložit veškeré úsilí, aby takové dilema zvládl. Dorůstající dítě v pomocníka sní o lepším světě a lepší budoucnosti, identifikuje se s rolí dobré víly, spasitelem nebo andělem. Vytváří si tak ostrůvek naděje v rozbouřeném moři zuřivosti. A tak je dítě „hodné“ a učí se svůj vztek vyjadřovat nepřímo, ale tato odvedená agrese samozřejmě nikam nezmizí. Je namířena proti všemu a všem, kteří ohrožují interakci mezi ním a klientem (Schmidbauer 2015, s. 47-49).

2.5 Typy pomáhajících

Schmidbauer (2015, s. 136) ve své knize popsal čtyři formy pomocníků, které poznal ve své analytické praxi. Těmi jsou (1) Oběť povolání – jeho profesní identita úplně požírá soukromý život, (2) Pomocník, který štěpí – v osobních vztazích se chová úplně jinak než ve vztazích profesních, (3) Perfekcionista – úsilí o výkonnost přenesl na spontánní, emocionální kvality, (4) Pirát – využívá profesních možností utváření a kontroly vztahů ke svému osobnímu, soukromému prospěchu.

2.5.1 Oběť povolání

Pomáhající, jako oběť povolání, se zcela odevzdává své profesní roli. V myšlenkách je zaměřen na povolání, stýká se převážně se svými kolegy a četba je zaměřena na odborné publikace. Pomocník získává jen profesní prospěch, který ho ovšem neuspokojí napořád. Požadavek naprostého odevzdání se svému povolání má náboženskou povahu a role pomocníka je tudíž tím spornější, čím méně spočívá v náboženských tradicích (Schmidbauer 2015, s. 136-137).

Naprostá rezignace na sexuální život, manželství a děti vytváří omezení, která jsou tak dlouho zastiňována, až se stanou nesplnitelnými a povolání se tak stává skutečně jedinou životní náplní (Schmidbauer 2015, s. 138).

2.5.2 Pomocník, který štěpí

Schmidbauer (2015, s. 139-142) popisuje „pomocníka, který štěpí“ jako člověka, který rozlišuje mezi povoláním a soukromým životem. Zaměstnání bere jako přísun financí nebo jako smysluplné místo ve společnosti, případně obojí zároveň. S maximálním úsilím se snaží oddělit svou osobní existenci od profesní role. Rodina pro něj splňuje svou tradiční úlohu a je opakem jeho pracovního světa. Je pro něj odlehčením od pracovních nároků. Pomocník dokonale vycítí slabosti svých klientů a dokáže s nimi zacházet, ale u členů vlastní rodiny v tomto ohledu dokonale selhává. Dokonce očekává, že se členové co nejlépe vcítí do něj. Odmítá veškeré nároky v intimní sféře.

2.5.3 Perfekcionista

Perfekcionista usiluje o ideální vztah s velkou ctižádostivostí, a to i v soukromém životě. Povolání je jedním ze stupňů, po nichž se k němu blíží. Soukromý život perfekcionisty ohrožuje přenášení profesních nároků na dokonalost do intimních vztahů. Pomocník používá dovednosti, které ho legitimizují. Vlastnosti jako jsou schopnost navazovat a udržovat vřelé, srdečné emocionální vztahy používá pomocník jako měřítko i na chování v soukromých, intimních vztazích (Schmidbauer 2015, s. 143-144).

2.5.4 Pirát

Schmidbauer (2015, s. 149) definuje Piráta jako protiklad Perfekcionisty. Pirát zneužívá možností své profese k naplnění soukromého života a potlačuje své dětské potřeby méně než ostatní pomocníci. Kompromisy, které nalézá, ospravedlňuje teoriemi pomáhání s důrazem na intimní blízkost a vztahy. Pirát navazuje vztahy podstatně snáze než průměrný člověk, proto je častým úkazem chování Piráta sexuální vztah s klientem. Možností pirátství je však neobyčejně mnoho.

2.6 Syndrom vyhoření

V této kapitole se budu podrobněji zabývat syndromem vyhoření, který je nejvíce spojován s pomáhajícími profesemi.

Dle Schmidbauera (2000, s. 15) je nezhřídka syndrom vyhoření u pomáhajících důsledkem syndromu pomocníka.

2.6.1 Vymezení pojmu a projevy

Kebza a Šolcová (2003, s. 6-7) uvádějí, že syndrom vyhoření se vyskytuje zvláště u pomáhajících profesí. Vyskytuje se převážně u pomáhajících profesí, jejichž náplní práce je kontakt s lidmi a jejich hodnocení. K syndromu vyhoření dochází v důsledku chronického stresu a tvoří jej řada symptomů. Tyto symptomy se projevují na somatické, psychické a sociální úrovni. Nejvíce se projevuje na úrovni psychického vyčerpání, a to v oblasti motivace, kognice a emocí. To zasahuje především do profesionálního chování a jednání osob.

Syndrom vyhoření se výrazně podepisuje na zdravotním stavu jedince a ovlivňuje kvalitu života člověka. Výsledkem neustálého nebo opakujícího se emočního tlaku je stav vyplenění energetického zdroje člověka. To vše je důsledek nerovnováhy mezi emoční investicí pracovníka a odezvou klienta v podobě uznání, ocenění a pocitu úspěšnosti (Praško a kol. 2006).

Syndrom vyhoření se vyskytuje převážně u tzv. „angažovaných pomahačů“. Projevuje se prostřednictvím mnoha příznaků jako je ztráta radosti ze života, elánu, energie a nadšení potřebná převážně pro pomáhající profese a způsobuje celkovou stagnaci až rezignaci. Další příznaky charakteristické pro syndrom vyhoření jsou

deprese, apatie, frustrace, celkové vyčerpání a podrážděnost. Projevuje se na úrovni mentálního, emocionálního a fyzického vyčerpání, a to vše je důsledkem chronické zátěže (Jankovský 2003, s. 158-159).

Jedním z projevů vyhaslosti je „tělesné vyčerpání“, pro které je typická chronická únava a celková slabost. Pracovníci trpící syndromem vyhoření jsou náchylnější k nemocem a trpí bolestmi zad, svalů nebo hlavy. Může se také objevit porucha spánku a potíže se stravovacími návyky. Dalším projevem vyhaslosti je „emocionální vyčerpání“. Emocionální vyčerpání může vést až k myšlenkám na sebevraždu. Situace se zdá být neřešitelná. Pracovník prožívá beznaděj a bezmoc, převládá negativní ladění a podrážděnost. Třetím projevem vyhasnutí je „duševní neboli mentální vyčerpání“, díky kterému má pracovník negativní postoj k ostatním lidem, k sobě samému i k práci. Dochází k tzv. dehumanizaci, díky které pracovník ztrácí lidskost a ze svých problémů obviňuje okolí a především klienty (Jankovský 2003, s. 158-159).

Sociálně-psychologická definice syndromu pomocníka zahrnuje sníženou osobní výkonnost, odosobnění a emocionální vyčerpání. Sociální pracovník má špatnou náladu, není schopen poradit si s problémy a zaujímá negativní postoj k práci. Dochází k odcizení a k rozvoji negativních postojů vůči klientům. Pracovníkovy energetické zdroje se vyprázdňují a má pocit tělesného i duševního vysílení, přičemž je neschopný vytvářet vztahy a chybí mu zájem a nadšení. Tato definice se liší od jiných syndromů podmíněných stresem. V tomto případě syndrom vyhoření vzniká na základě vztahu mezi pomáhajícím a pacientem nebo klientem, což je typické pro sociální profese (Maroon 2012, s. 23).

2.6.2 Chování vyhořelého

Typickým chováním sociálního pracovníka postiženého vyhořením je, že si stanovuje skromnější, lehké či bezvýznamné cíle a soustředí se na klienty, s nimiž snáze vyjde. Pokud selhává už i v plnění malých věcí a nenáročných cílů, dává to za vinu jiným. Takový sociální pracovník je méně empatický ke klientům, dokonce může přerůst i v nepřátelství. Snaží se získat osobní výhody a jeho přání je na prvním místě. Důležitým se stává plat, pracovní doba a pracovní povinnosti. Práce se tak stává pro pracovníka frustrující (Maroon 2012, s. 36).

2.6.3 Proces vyhoření

Syndrom vyhoření lze považovat za neodvratný, bludný kruh. Je to model o pěti stupních. První fáze je fáze entuziasmu a nadějí. Je to počáteční fáze a role pomáhajícího je v životě pracovníka prioritou. Především mladí sociální pracovníci mají obrovská očekávání, ale tato očekávání mohou být v rozporu se skutečností. Tito pracovníci věří, že se klienti okamžitě změní, přijmou jejich pomoc a budou je milovat. Další fáze je fáze stagnace. Práce již sociálního pracovníka nenaplňuje a pohybuje se v zajetých kolejích. Zaměřuje se především na finanční odměnu, kariérní postup a pohodlnou pracovní dobu. Třetí je fáze frustrace. Sociální pracovník prožívá pocity, které jsou v protikladu s pocity moci z první fáze. Objevují se poruchy chování a tělesné a emoční problémy. Ve čtvrté fázi, fázi lhostejnosti, je sociální pracovník nespokojen se svým postavením, bojí se nových úkolů a zaměřuje se především na vlastní klid a duševní zdraví. Pracovník si vypěstuje lhostejnost jako obranu proti frustraci. Poslední fáze je fáze konce. Sociální pracovník hledá východiska, kterými mohou být odchod ze zaměstnání nebo změnit druh práce, delší dovolená, další vzdělání. Tyto východiska mohou pomáhajícímu pomoci vyjít z procesu vyhoření. Mohou pomoci zlepšit sebevědomí potřebné pro vývoj osobnosti (Maroon 2012, s. 38-39).

2.6.4 Vyrovňovací strategie a cíle při syndromu vyhoření

Při práci s vyhořelými je nutné se zaměřit na dva rozměry, a to na vyrovňování směřované na kořen tlaku nebo jednotlivce a na míru aktivity či pasivity. Tyto směry jsou na sobě navzájem nezávislé. Z těchto dvou rozměrů vznikají vyrovňovací systémy a strategie (Maroon 2012, s. 80).

Na úrovni jedince jde o to, aby se zaměřil na hledání strategií, analyzoval problémy, našel své silné a slabé stránky a rozvíjel talent a schopnosti. Pokud jsou však problémy komplexní, je potřeba pomoci zvenčí. Vhodná je v tomto případě psychologická pomoc. Například krátká psychoterapie může pomoci s uvědoměním si vlastních problémů, porozumět jim a rozpoznat možnosti řešení vedoucí k zotavení. Není však zaměřená na pomoc s problémy na pracovišti (Maroon 2012, s. 81).

Jedná-li se o problémy spojené s pracovištěm, může se sociální pracovník pokusit ve spolupráci s kolegy nebo supervizorem ovlivnit systém. Možné strategie

řešení problémů na pracoviště mohou být pracovní zátěž, kontrola, odměna, pospolitost, spravedlivé jednání a hodnoty (Maroon 2012, s. 84-85).

Pracovní zátěž je pro pracovníka závažným problémem, který vede k vyčerpání a následně k vyhoření. Je potřeba zvolit strategie vedoucí k řešení takové situace. Vhodné je prozkoumat množství práce, požadavky klientů, tlak termínů a čas strávený s klienty. Následně je potřeba stanovení cílů. Těmito cíli jsou například odolnost vůči zátěži jako je podpora supervizní skupiny nebo tělesná aktivita. Dále je zapotřebí nerušené pracovní doby. Sociální pracovník se soustředí na plánované činnosti a snaží se vyhnout přesunutí nebo přerušování úkolů. Další strategií může být zlepšení časového harmonogramu, soustředit se na cíleně zvolené priority. V neposlední řadě je důležitá redukce pracovní zátěže pomocí počítačových programů nebo rozhovorem s nadřízeným o množství práce (Maroon 2012, s. 85).

Další možnou strategií je kontrola. Pracovníkův vliv na dění na pracovišti se zmenší a nastávají problémy s autoritou. Je dobré stanovit si cíle jako je snaha o zvýšení vlastní autority. Pracovník obhájí své priority, aby vedení nezasahovalo do jeho práce (Maroon 2012, s. 86).

Základním problémem při výkonu práce může být nedostatečná odměna. Sociální pracovník je nespokojen s pracovními podmínkami a má pocit nedostatečného ocenění. Mezi strategické cíle řešení tohoto problému může patřit vyjednávání s vedením o zvýšení platu. Dalším strategickým cílem řešení je snaha o uznání. Toho lze dosáhnout nabídnutím vlastního převzetí více odpovědnosti. Neméně důležitým cílem je také cíl získat vhodnější nebo nové role, nebo úkoly. Tady je zapotřebí upozornit na rozvoj své dosavadní práce, více uplatnit své znalosti (Maroon 2012, s. 86).

Problémy, se kterými se sociální pracovník může setkat na pracovišti, mohou také být neshody s kolegy, nespokojení podřízených, obtížní klienti, konfliktní společenské prostředí, nejednotnost a nedostatečná komunikace mezi personálem. V tomto případě je vhodnou strategií pospolitost. Cíle vhodné k posílení pospolitosti jsou především řešení problémů a rozporů v rámci kolektivu i organizace, snažit se přispívat k soudržnosti, nabízet pomoc a podporovat nové kolegy (Maroon 2012, s. 86-87).

Nespravedlnost může být další příčina problémů. Rozdělování úkolů, přiřazení funkcí nebo povýšení, aniž by o tom pracovníci věděli, může vyplývat z nedostatku

respektu vedení, z diskriminace nebo upřednostňování jiných osob. V tomto případě je potřeba stanovit si cíle jako je vzájemný respekt. Je potřeba otevřeně diskutovat o problémech s chováním na pracovišti a podporovat přátelské vztahy. Dalším cílem je podpora a ocenění pracovníků, upozorňování na diskriminující chování a vytváření rovnováhy mezi pracovníky (Maroon 2012, s. 87).

Neméně důležitá je strategie hodnot. Základní hodnoty a postoje sociálních pracovníků jsou nesprávné nebo dokonce urážející. Je potřeba rozpoznat rozdíl mezi tím, co si zaměstnanci myslí a co cítí k organizaci. Za důležitý cíl můžeme považovat zachování integrity sociálního pracovníka. V tomto případě je důležitá diskuze mezi pracovníky o etických dilematech a principech. Také snaha o změnu hodnot instituce a smysluplněji uzpůsobit práci vynikajícími výkony a dobrovolnou činností mimo organizaci (Maroon 2012, s. 88).

2.6.5 Podmínky nezbytné pro práci s vyhořením

Nejdůležitější podmínkou je samotné uvědomění si problému. Avšak porozumět problému a najít řešení je nemožné, pokud se pomáhající smíří se svou situací a začne ji brát jako běžnou věc. Jedním ze způsobů vedoucích k uzdravení může být vedení deníku. Po dobu týdne až měsíce si pracovník každý den zapisuje prvky, které ho stresují, metody, kterými je řešil a zda byly úspěšné či neúspěšné. Do deníku se zapisují pozitivní i negativní události, doporučuje se začínat těmi pozitivními. Deník může pomoci rozpoznat správné a efektivní metody zvládnání, nebo že pomáhající používá zcela neefektivní metody (Maroon 2012, s. 82).

Další podmínkou nezbytnou pro práci s vyhořením je aktivní převzetí osobní odpovědnosti. Sociální pracovník většinou rozpozná zdroj problému, který bývá nejčastěji v pracovním prostředí, a začne se zabývat otázkou: *Jak změnit své okolí, abych dosáhl svých cílů?* V tuto chvíli je nutné převzít odpovědnost. Pro sociálního pracovníka může být těžké převzít odpovědnost za problémy týkající se instituce. Bohužel se nedá spolehnout na to, že instituce se těmito problémy bude zabývat. Zaměstnanci mají většinou větší možnosti ovlivnit své okolí, než jak to skutečně dělají (Maroon 2012, s.82-83).

Následným krokem je rozvoj porozumění a jasného uvažování. V tomto případě je důležité rozlišit, co lze změnit. To může být nejen pro vyhořelého sociálního

pracovníka velmi těžké. Nicméně i v nejhorsím pracovním prostředí existují možnosti vedoucí ke zlepšení. Je důležité najít záchytný bod, který umožní směřovat k smysluplnému vývoji. Samotný proces hraje velkou roli tím, že pomáhá mírnit pocit bezmoci, beznaděje, ale i vyhoření (Maroon 2012, s. 83).

Nezbytnou podmínkou je také rozvoj nových prostředků ke zvládnání a zlepšení existujících strategií pomocí aktivní podpory tvořivého myšlení, rozhovory s kolegy a zpětnými vazbami. To vše je postavené na aktivním naslouchání a dobré komunikaci (Maroon 2012, s. 83).

Změna vztahu sociálního pracovníka k pracovnímu prostředí je neméně důležitá. Je potřeba zjistit, jaký vztah a postoj sociální pracovník k pracovnímu prostředí zaujímá. Tento vztah je založen na vzájemném dávání a přijímání. V tomto vztahu je prostor pro kompromisy. Některé negativní aspekty lze změnit a některé změnit nejdu, proto by měl být sociální pracovník realista (Maroon 2012, s. 83).

2.6.6 Prevence syndromu vyhoření

Syndromu vyhoření lze zabránit, pokud sociální pracovník považuje svou práci za smysluplnou. Každý sociální pracovník potřebuje důležitou a motivující práci a úspěch je pro něj pozitivní zpětnou vazbou. Úspěch vede k posílení spokojenosti a podporuje vnitřní sílu pracovníka. Pro prevenci jsou neméně důležité dobré kolegiální vztahy a zlepšování vlastních profesních schopností. Profesní schopnosti lze zlepšit pomocí studia odborné literatury a různými školeními na pracovišti. Důležité je také dbát na rozmanitost činností a pracovních úkolů a vyhýbat se monotónní práci, která sociálnímu pracovníkovi neprospívá (Maroon 2012, s. 84). Důležitou roli při prevenci hraje také supervize, působí jako efektivní obrana proti vyhoření. (Maroon 2012, s. 109).

Dle Kopřivy (2000, s. 100), při prevenci hrají velkou roli tři oblasti, kterými jsou mezilidské vztahy, životní styl a přijetí sebe samého. Životním stylem je myšlen spánek, pohyb a výživa. Je důležité aktivně myslet na to, aby profesionální zájmy nepohltily náš veškerý volný čas. Je potřeba mít prostor na kulturu, společenský život a koníčky. V oblasti mezilidských vztahů je nejdůležitější pro pomáhajícího pracovníka zázemí v jeho osobním životě, dobré vztahy s rodinou, partnerem nebo manželem. Důležitá je také kvalita sexuálního života. Přijetí sebe samého znamená, abychom postojem, které

potřebují naši klienti, zachovávali i k sobě samým. Těmito postoji jsou náklonnost, přijetí a akceptace. Nejdůležitějším klientem pomáhajícího je tedy on sám. Šťastný život je podmínka, ale i pracovní požadavek pro pomáhajícího.

Důležitou součástí prevence je psychohygienu. Do psychohygieny patří nejen aktivní pohyb, životospráva, spánek a relaxace, sebepoznání a organizace času, ale také schopnost asertivního odmítnutí nepřiměřených požadavků a sdělování emocí. Hlavním úkolem psychohygieny je poskytnout systém propracovaných pravidel a rad, které slouží k prohloubení, navrácení, nebo ke znovuzískání duševního zdraví a rovnováhy (Vávrová, Pastucha 2013).

Do prevence syndromu vyhoření bychom mohli také zařadit psychickou bezpečnost práce. Tento pojem byl poprvé zmíněn kolem roku 1960, k největšímu rozmachu pak dochází kolem roku 1990. Pojem psychická bezpečnost práce lze definovat jako pracovní atmosféru, ve které mohou všichni zaměstnanci vést produktivní diskuze a svobodně vyjadřovat své názory, aniž by se změnilo interpersonální prostředí nebo došlo k psychické újmě. Důležitou roli hraje také psychická bezpečnost práce v týmu. Taková bezpečnost má zajistit, že může pracovník bez obav požádat kolegy o radu, pomoc i zpětnou vazbu, aniž by byl považován za neschopného. Také zahrnuje možnost navrhnout změnu nebo nahlásit chybu, aniž by to mělo dopad na samotného pracovníka (Pelcák a kol. 2012).

2.7 Pomoc pro pomáhající

Schmidbauer (2000, s. 129-131) ve své knize uvádí také pomoc pro pomáhající z hlediska prevence a léčby syndromu pomáhajících, a to pomocí profylaxe a terapie. Pomoc konkretizuje na charakteristických rysech syndromu pomáhajících.

2.7.1 Odmítnuté dítě

Pro dítě je již od narození důležité, aby se vztahové osoby k němu obracely se vcítěním v dostatečné míře. To je důležitější než všechna pravidla výchova, příkazy a zákazy. Výchovný poradce by se proto měl zaměřit na důvody neschopnosti vcítit se a snažit se je odstranit. Přiměřená výchova k výchově rodičů může podpořit schopnost rodičů vcítit se a odstranit mylné představy o potřebách dítěte (Schmidbauer 2000, s. 131).

2.7.2 Identifikace s Nadjád a ideálem Já

Pomáhající se syndromem pomocníka pomáhá jen proto, aby nevnímal své vlastní potřeby a pocity. Pomáháním vyplňuje svou vnitřní prázdnotu a zakrývá tak vlastní neschopnost udělat něco pro sebe. Díky identifikaci s Nadjád a ideálem Já se stává pomáhání nutkáním. Ideál Já, Nadjád a Já se sloučí v jednotu jen v případě, pokud se dítě cítí být rodiči akceptováno. Pokud tomu tak není, vznikají konflikty (Schmidbauer 2000, s. 132).

Naštěstí, dle Schmidbauera (2000, s. 132), jsou možná preventivně-terapeutická opatření i v pozdějším období. Těmito opatřeními je myšleno hlavně vzdělávání pomáhajících. Vzdělávání v pomáhajících profesích může syndrom pomocníka posílit nebo zmírnit.

Nicméně, podle Schmidbauera (2000, s. 132) je vzdělávání často uzpůsobené spíše k budování syndromu pomocníka, doprovázené racionálními důvody, než aby jej odbourávalo. Pomáhajícím je vštěpováno, že chyby v jejich výkonu pomoci jsou něčím neblahým, co vede k hrozným důsledkům. Následkem je pomáhající, který svou emocionalitu a kreativitu ztrácí proto, že chce jednat vždy správně a každému vyhovět.

Vhodným řešením by mohlo být zahrnutí elementů emocionální výchovy a sebezkušenosti ve formě skupinově dynamických cvičení. Jednalo by se o výcvikový program zahrnující psychohygienickou přípravu a supervizní činnost velice užitečnou pro pomáhající profese. Neméně důležité je, aby všechny pomáhající instituce měly možnost využívat supervize (Schmidbauer 2000, s. 133-134).

2.7.3 Chybějící vzájemnost ve vztazích

Pro pomáhajícího je běžné, že své soukromé kontakty utváří podle vzorce vztahu pomáhající-svěřenec. Nevědomé konflikty, které mohou vzniknout popíráním problému vzájemnosti, snižují schopnost pomáhajícího vcítit se a možnost účinně zasáhnout. Důležité je pro pomáhajícího, aby si uvědomil osobní úzkosti a starosti ovlivňující jeho výkon povolání. Charakteristickým znakem syndromu pomáhajícího je únik z deprimujícího stavu soukromého života do práce. Náprava je možná jen tehdy, kdy má pomáhající možnost opravdové vzájemnosti i mimo vztah s klienty. Proto by měla

supervize zahrnovat nejen oblast povolání, ale i oblast osobní a s ní spojené osobní problémy (Schmidbauer 2000, s. 134-135).

2.7.4 Skrytá narcistická potřeba

Mnoho lidí, z nichž je velké množství pomáhající se syndromem pomocníka, vyjadřuje silně své pocity s předváděním, které obtěžuje okolí. Pokud je po dětech požadováno, aby své spontánní narcistické potřeby skrývaly a potlačovaly, musíme počítat s destruktivními projevy nepřiznané, skrytě působící narcistické potřeby, jež vede k nejasným a nevysvětlitelným mezilidským situacím. Rodiče, kteří si nepřiznají vlastní narcistické potřeby, povedou děti ke stejnému popírání těchto potřeb. Proto je pro pomáhajícího důležité naučit se vnímat charakter vzájemnosti ve svém vztahu ke klientům, a především mít zřetelně formulovaný rozsah, možnosti, druh pomoci a cíle spolupráce. Tyto podmínky jsou nezbytné pro udržení zdravé interakce (Schmidbauer 2000, s. 135-136).

Pomocí vzdělávání a dalšího školení můžeme zacházet s následky skryté narcistické nouze na základě konfrontace Já u pomáhajícího s jeho narcistickými potřebami (Schmidbauer 2000, s. 136).

2.7.5 Nepřímá agrese

Nepřímá agrese úzce souvisí s identifikací s Nadjá. Následky identifikace mohou být zablokování přímých projevů agrese, vedoucích k neschopnosti odmítnout přání druhých nebo se postavit proti nespravedlivému zacházení. Pomáhající trpící syndromem pomocníka, který byl v dětství odmítnut a narcisticky zraněn, nemůže vyjádřit agresi vůči realitě ze strachu znovuprožití těchto pocitů. Vytěsnění agrese problém jako takový neřeší, naopak jej zostřuje. Proto je důležité se tématem nepřímé agrese zabývat. Pomáhající se syndromem pomocníka, který agresi potlačuje, se stává trvale latentně mrzoutský, agresivní a nespokojený. Takový pomáhající čeká na spouštěč svých agresivních napětí a ty směřuje proti svému okolí, a především proti sobě. Takové chování se projevuje rozladěností nebo psychosomatickým onemocněním.

Sebezkušenost provázející praxe by mohla být možnou nápravou u pomáhajících se syndromem pomocníka (Schmidbauer 2000, s. 137-138).

2.8 Supervize

V supervizi jde o vedení osob. Cílem je zlepšení kvality odborné práce a podpora profesionálního růstu, s respektem k odbornému kontextu, i organizačního rámce instituce. Supervize může být individuální, skupinová, týmová, interní nebo externí, administrativní, výuková, podpůrná, pravidelná, příležitostní, ale také případová, poradenská nebo programová (Zášková, Kubicová, Mlčák, 2009, s. 77).

Supervize hraje důležitou roli při ochraně proti vyhoření. Empirické výzkumy dokazují, že sociální podpora představuje podstatný prvek efektivní obrany. Supervize přispívají k atmosféře, která dokáže zmírnit tlak rolí, ať už se jedná o skupinovou nebo individuální supervizi, nebo supervizi kolegů. Nejdůležitějším ze všech sociálních a personálních vztahů v instituci je vztah supervizora a supervidovaného. Nedostatek podpory ze strany supervizora může zapříčinit tlak, špatnou morálku a vyhoření. Sociální pracovníci se na supervizora dívají jako na kritického činitele, díky kterému mají schopnost zvládat svou práci a odolávat zátěžovým situacím. Supervizor působí jako stabilizující činitel a sociálním pracovníkům zlepšuje sebevědomí (Maroon 2012, s. 108-109). Nelze vyloučit, že se výsledky supervize nepromítají i do rozvoje prosociální orientace a prosociálního chování (Zášková a kol., 2009, s. 78).

Supervizi lze charakterizovat jako nejvýznamnější proces pro sociální práci. Supervizor předává supervidovaným a studentům určité vědomosti a schopnosti, a tím je řízen, koordinován a přehodnocován jejich profesní vývoj. Je to výchovný proces, jehož účelem je pomoci sociálním pracovníkům, aby dosahovali dobrých výkonů odpovídajícím způsobem. Hlavním prvkem je vzdělávání, přičemž jsou pracovníkům předávány vědomosti, schopnosti, postoje a modely chování. Nicméně učební proces vzdělávání se odlišuje od jiných (např. školního vzdělávání). Supervize má také administrativní rozměr, jehož cílem je provádět práci a zohlednit odpovědnost instituce (Maroon 2012, s. 109-110).

Supervize má různé úkoly. V pedagogické formě supervize jde o zprostředkování, rozšíření a prohloubení vědomostí a schopností. Supervizor přebírá výchovnou roli, která zahrnuje diskuzi a analyzování situace a potřeb supervidovaného. Tato nejčastější forma supervize je založena na neustálé zpětné vazbě vůči supervidovaným. Úkolem administrativní supervize je zabývat se pracovním prostředím, zda je práce vykonávána v souladu se směrnicemi instituce a podpůrná

supervize má za úkol starat se o emocionální potřeby supervidovaných. Pomáhá jim odreagovat a poradit si s emoční zátěží po kontaktu s klienty (Maroon 2012, s. 110-11).

METODOLOGIE

3 Výzkumné šetření

Teoretická část je věnována objasnění pojmů jako je pomáhající profese, osobnost pomáhajícího jako hlavní nástroj, problematická motivace, nebezpečí moci, syndrom pomocníka, bezmocní pomocníci, dětství budoucích pomocníků, syndrom vyhoření, pomoc a prevence pro pomáhající a supervize.

Tato empirická část, která je rozdělena na část metodologickou a analytickou, se věnuje analýze a popisu získaných dat z dotazníkového šetření. Účelem bakalářské práce je zjistit četnost ohrožení syndromem pomocníka u studentů CARITAS-VOŠs Olomouc.

3.1 Cíle výzkumu

Výzkumný cíl: Zjistit četnost ohrožení syndromem pomocníka u studentů CARITAS-VOŠs Olomouc.

Hlavní výzkumná otázka: Jaká je četnost ohrožení syndromem pomocníka u studentů CARITAS-VOŠs Olomouc?

1. Vedlejší výzkumná otázka: Existuje souvislost s pořadím mezi sourozenci v rodině u studentů Caritas VOŠs a pomáhající profesí?

2. Vedlejší výzkumná otázka: Existuje souvislost mezi povoláním rodičů a výběrem školy u studentů Caritas VOŠs?

3. Vedlejší výzkumná otázka: Existují rozdíly ve výsledcích „syndromu pomocníka“ u studentů CARITAS VOŠs a studentů VŠ technické a ekonomické v Č. Budějovicích, oboru Strojírenství?

3.2 Formulace hypotéz

Hlavní výzkumná otázka: Jaká je četnost ohrožení syndromem pomocníka u studentů CARITAS-VOŠs Olomouc?

Hypotéza: Mezi studenty Caritas VOŠs se najdou studenti, kteří jsou ohroženi syndromem pomocníka.

Hypotéza byla stanovena na základě knihy *Syndrom pomocníka* od Wolfganga Schmidbauera. Ve své knize se zabývá syndromem pomocníka, kterým trpí nejčastěji pracovníci pomáhajících profesí (Schmidbauer 2008).

1. Vedlejší výzkumná otázka: Existuje souvislost s pořadím mezi sourozenci v rodině u studentů Caritas VOŠs a pomáhající profesí?

Hypotéza: Studenti Caritas VOŠs jsou ve více případech starším sourozencem (prvorozeným).

Tato hypotéza byla stanovena na základě knihy o psychické deprivaci v dětství. Matějček a Langmeier (2011, s. 145) uvádí, že na vývoj dítěte mají vliv kromě rodičů také sourozenci. Mladší sourozenec potřebuje pomoc a ochranu, proto vyvolává ve starším sourozenci roli ochránce. Také Leman (2016, s. 79-81) uvádí, že prvorození jsou vstřícní, pečující a opatrující, se smyslem pro spolehlivost, svědomitost, systematickosti a přirozené vůdcovství.

2. Vedlejší výzkumná otázka: Existuje souvislost mezi povoláním rodičů a výběrem školy u studentů Caritas VOŠs?

Hypotéza: Většina studentů Caritas VOŠs má alespoň jednoho z rodičů vykonávající pomáhající profesi.

Podle Doležela (2008, s. 35) důležitou roli ve výběru profese hrají ideály našich rodičů, které znitřňujeme a přejímáme. Základy jsou již položeny v prvních pěti letech vývojové fáze našeho dětství. „Matka nebo otec mají stejné povolání“ by byla jedna z nejčastějších odpovědí uchazečů o studia pomáhající profese (Doležel 2008, s. 34).

3. Vedlejší výzkumná otázka: Existují rozdíly ve výsledcích „syndromu pomocníka“ u studentů CARITAS VOŠs a studentů VŠ technické a ekonomické v Č. Budějovicích, oboru Strojírenství?

Hypotéza: Předpokládám, že syndromem pomocníka jsou ohroženi ve více případech studenti studující obor pomáhající profese – studenti Caritas VOŠs.

3.3 Popis výzkumné metody

Pro výzkum byla zvolena metoda kvantitativního šetření. Kvantitativní šetření se zabývá vztahem mezi zkoumanými proměnnými, jejich problematikou (věk, pohlaví). Používají se numerická data získaná měřením proměnných (Punch 2008, s. 13). Kvantitativní šetření začíná vždy cílem a výzkumnými otázkami. Ty následně určí proměnné, které budu zkoumat. Dále si musím vybrat výzkumný vzorek. Tedy od koho budu data získávat i jak tato data budu následně analyzovat.

Kvantitativní šetření se tedy skládá ze šesti prvků: výzkumná otázka, dotazník, výzkumný vzorek, strategie sběru dat, strategie analýzy dat, zpráva (Punch 2008, s. 37–38).

Tato metoda byla vybrána, protože je to rychlý, objektivní a přímočarý způsob sběru dat. Sebraná data jsou jasná, numerická, snadno ověřitelná. Další nezpochybnitelnou výhodou je, že výsledky jsou relativně nezávislé na výzkumníkovi.

Jako metoda provedení šetření byl zvolen dotazník německé psycholožky a psychoterapeutky Dr. Doris Wolf. Dotazník se zaměřuje na zjištění míry ohrožení syndromem pomocníka a obsahuje 22 otázek, na které respondenti odpovídají formou ANO/NE. Pokud respondent odpoví „ANO“, získá 5 bodů, pokud odpoví „NE“ získá 0 bodů. Po vyhodnocení dotazníku je potřeba sečíst body u jednotlivých respondentů. Nejvyšší možný počet bodů, který lze v dotazníku získat je 110 bodů. U respondentů, kteří získají více než 55 bodů je možné, že mohou být ohroženi syndromem pomocníka (Solářová, 2015).

V úvodu dotazníku jsou položeny otázky zaměřené na kartografické údaje, jako jsou věk, pohlaví, obor, forma a ročník studia. K dotazníku zabývající se ohrožením syndromem pomocníka byly přiloženy otázky, kterými budou zkoumány vedlejší výzkumné cíle. Tyto otázky jsou položeny na konci dotazníku a zaměřují se na pořadí mezi sourozenci u studentů Caritas VOŠs, dále druhá vedlejší výzkumná otázka zaměřující se na souvislost mezi povoláním rodičů a výběrem školy studentů Caritas VOŠs. Třetí vedlejší výzkumná otázka se zaměřuje na rozdíly ve výsledcích mezi studenty Caritas VOŠs a VŠTE, obor Strojírenství.

Dotazník je velice efektivní. Poměrně rychlá nenákladná technika, u které můžu oslovit dokonce větší počet respondentů. Je zde zachována anonymita účastníků dotazníkového průzkumu, takže odpovědi jsou objektivnější a můžeme tak docílit i většího zájmu o jeho vyplnění (Disman 2002, s. 141–143).

3.4 Popis sběru dat

Dotazník byl distribuován elektronicky, čímž bylo respondentovi ulehčeno nejen zodpovězení, ale také snadné vrácení (Disman 2002, s. 141–143).

Dotazník studentům CARITAS VOŠs byl distribuován pomocí odkazu na školním informačním systému po předchozí domluvě se studijním oddělením školy. Výzkum probíhal po dobu dvou měsíců, v listopadu a v prosinci 2018. Celkem bylo vyplněno 107 dotazníků od studentů Caritas VOŠs.

Dále bylo elektronicky kontaktováno studijní oddělení školy VŠ technické a ekonomické v Č. Budějovicích a byl vznesen dotaz, zda by bylo možné rozeslat dotazníky mezi studenty oboru strojírenství, které budou potřeba pro bakalářskou práci. Studijní oddělení mi na můj dotaz neodpovědělo, ale i přesto byl elektronický odkaz rozeslán mezi studenty oboru strojírenství. Po skončení výzkumu, který také probíhal po dobu dvou měsíců, v listopadu a prosinci 2018, byl znovu zaslán dotaz na studijní oddělení školy. Bylo vyjádřeno poděkování za spolupráci a také za informaci týkající se celkového počtu studentů strojírenského oboru. Studijní oddělení VŠTE se vyjádřilo, že počet studentů nemohou sdělit, protože je to interní záležitost školy. Celkem bylo získáno 40 dotazníků od studentů VŠ technické a ekonomické v Č. Budějovicích. Dotazník příkládám v příloze. (viz příloha č.1)

3.5 Popis výběru souboru

Ve svém výzkumu byl zvolen účelový výběr vzorku. Tato metoda je založena pouze na úsudku výzkumníka o tom, co by mělo být pozorováno. Dále o tom, co je možné pozorovat. Musí být jasně definována populace, kterou vzorek reprezentuje. Z toho vyplývá, že dané závěry neplatí pro každého jedince, ale pouze pro mnou vybraný vzorek respondentů (Disman 2002, s. 112-113).

Pro výzkum byla vybrána jako hlavní cílová skupina studenti CARITAS-Vyšší odborné školy sociální Olomouc. Jako druhá cílová skupina byli vybráni studenti VŠ technické a ekonomické v Českých Budějovicích, oboru Strojírenství. Druhá cílová skupina byla vybrána záměrně zcela odlišná od studentů studujících pomáhající profesi. V tomto případě jde o studenty technického zaměření, kteří studují naprosto odlišný obor, a není možnost stejných nebo podobných předmětů. Výsledky ze získaných dat u studentů obou škol budou porovnány.

3.6 Charakteristika školy

CARITAS – Vyšší odborná škola sociální Olomouc poskytuje studentům vzdělání v oborech Charitativní a sociální práce a Sociální a humanitární práce ve třech letech studia. Studovat je možné v denní i kombinované formě studia.

Poslání školy vychází z věty „Deus Caritas est“ neboli „Bůh je láska“ a z něj vztah a postoj k lidem nemocným, postiženým, starým, i k lidem v životní nouzi. Svě poslání naplňují pomocí kvalifikovaných pracovníků, především jejich přípravou, vzděláváním a osobnostní formací. Studenti mají možnost při studiu získat praktické zkušenosti při odborných praxích v České republice i v zahraničí, dále kvalitní teoretickou přípravu, podporu a zázemí pro osobnostní rozvoj a v neposlední řadě přátelský kolektiv, který má společný cíl pomoci a služby druhým.

Cílem vzdělávacího programu Charitativní a sociální práce jsou kvalifikovaní sociální pracovníci, vybaveni teoretickými i praktickými znalostmi a kompetentnostmi pro výkon sociální práce. Výuka zahrnuje přednášky, cvičení, semináře a také netradiční výukové aktivity jako studijní soustředění a psychosociální výcvik.

Druhým vzdělávacím programem je Sociální a humanitární práce, jež si klade za cíl komplexně připravit sociální a humanitární pracovníky. Program je zaměřen na humanitární pomoc imigrantům a menšinám na území ČR i v zahraničí. Student získá během studia teoretické i praktické znalosti. Stěžejní je příprava studentů zvládat mimořádnou zátěž pomocí zátěžového výcviku. Výuka probíhá prostřednictvím přednášek, cvičení, seminářů a netradičními výukovými aktivitami jako psychosociální výcvik, blok expertů a zahraniční praxe. Studijní program má pouze denní formu (CARITAS – Vyšší odborná škola sociální Olomouc).

Vysoká škola technická a ekonomická v Českých Budějovicích je vysoká škola univerzitního typu. Tato škola se zaměřuje na vzdělání a výchovu profesně specializovaných techniků a ekonomů, a to českých i zahraničních studentů. VŠTE klade velký důraz na přípravu studentů pro budoucí povolání, a proto je pro studenty povinné absolvovat studijní předmět „Odborná praxe“ v rozsahu 520 hodin ve vybrané společnosti. Tento předmět je povinný pro všechny bakalářské obory.

VŠTE má akreditované 4 bakalářské obory, a to jsou Ekonomika a management, Strojírenství, Dopravní technologie a spoje a Stavitelství. Dále Stavitelství a Dopravní technologie a spoje mají akreditaci navazujícího magisterského studia (Vysoká škola technická a ekonomická České Budějovice).

Bakalářský obor Strojírenství umožňuje studentům získat praktické dovednosti v rámci odborné praxe v trvání 13 týdnů. Cílem tohoto oboru je vychovat odborníky v oblasti konstrukce strojů a technologie výroby. V rámci studia studenti získají znalost různých technologií jako je obrábění a dělení materiálů, odlívání, sváření, montáž, údržba a povrchové úpravy. Také získají teoretický základ technických disciplín. Důraz je kladen na oblast konstruování jednoduchých a složitých celků s počítačovou podporou. V rámci studia Strojírenství jsou povinně volitelné předměty, které určují specializaci studenta. Specializace jsou Konstrukční a procesní inženýrství a Strojírenské technologie. Forma studia je pouze prezenční.

Absolventi naleznou uplatnění ve středních a vyšších technicko-hospodářských funkcích ve strojírenství (Vysoká škola technická a ekonomická České Budějovice).

4 Prezentace výsledků

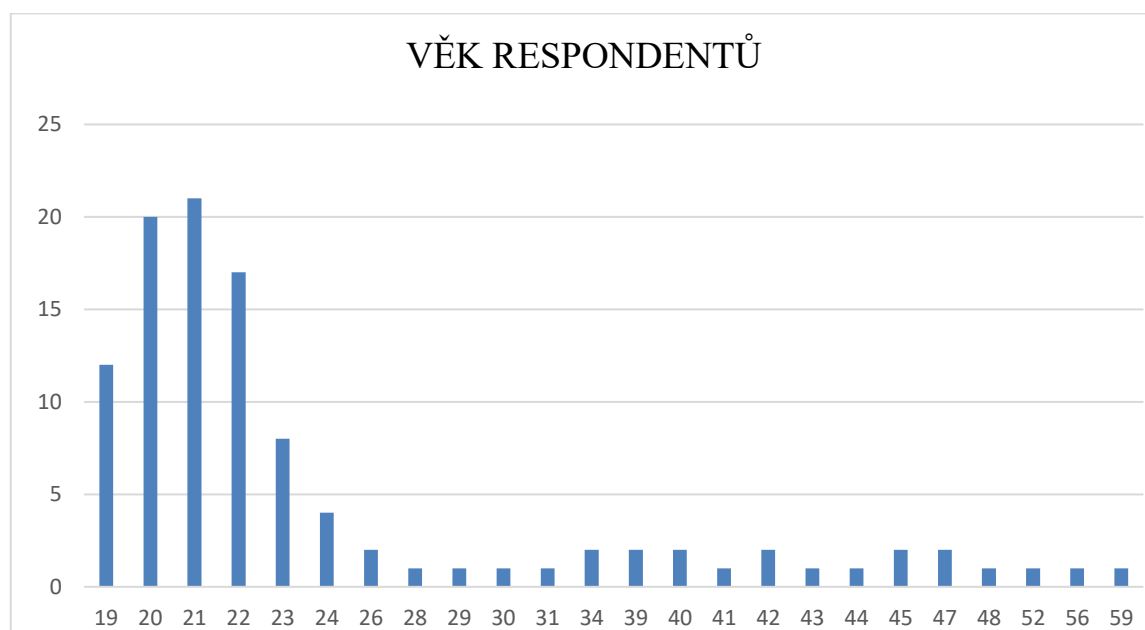
Získaná data jsem vyhodnotila pomocí aplikace Microsoft Office Excel 2016. Z výsledků dotazníků byly sestaveny grafy i tabulky, které reprezentují získaná data. Údaje v grafech udávám v procentech. Výzkumu se účastnilo celkem 147 respondentů. Studentů Caritas VOŠs se zúčastnilo 107 respondentů a studentů z VŠTE se zúčastnilo 40.

4.1 Vyhodnocení hlavičky dotazníku

Položka č. 1a: Věk respondentů (Caritas VOŠs)

19 let (12x)	26let (2x)	39 let (2x)	45 let (2x)
20 let (20x)	28let (1x)	40 let (2x)	47 let (2x)
21 let (21x)	29 let (1x)	41 let (1x)	48 let (1x)
22 let (17x)	30 let (1x)	42 let (2x)	52 let (1x)
23 let (8x)	31 let (1x)	43 let (1x)	56 let (1x)
24 let (4x)	34 let (2x)	44 let (1x)	59 let (1x)

Tabulka č. 1a – Věk respondentů (CARITAS VOŠs)

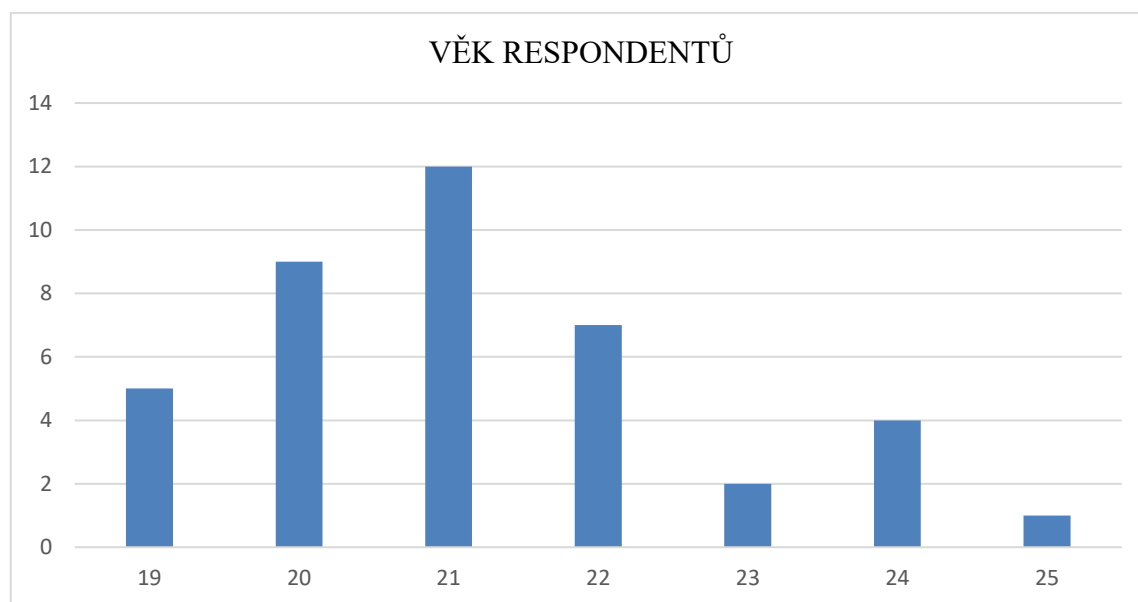


Graf č. 1a – Věkové zastoupení respondentů (CARITAS VOŠs)

Položka č. 1b: Věk respondentů (VŠTE)

19 let (5x)	21 let (12x)	23 let (2x)	25let (1x)
20 let (9x)	22 let (7x)	24 let (4x)	

Tabulka č. 1b – Věk respondentů (VŠTE)

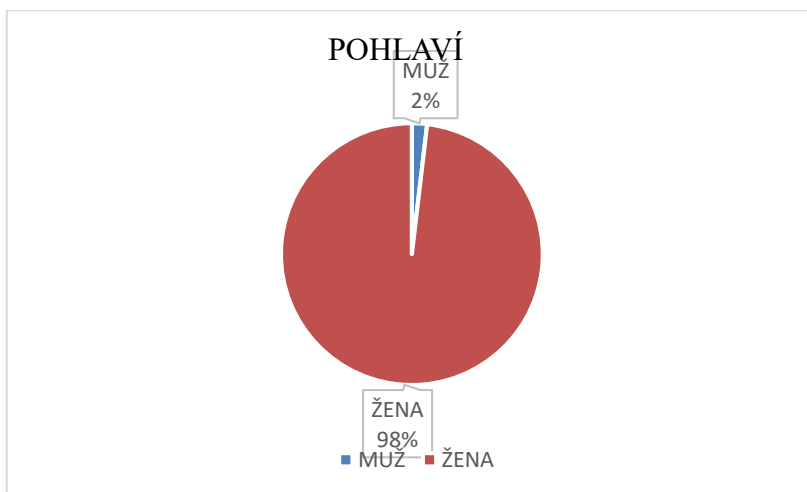


Graf č. 1b - Věkové zastoupení respondentů (VŠTE)

Položka č. 2a: Pohlaví respondentů (Caritas VOŠs)

Pohlaví	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
MUŽ	2	1,87 %
ŽENA	105	98,13 %
Celkem	107	100,00 %

Tabulka č. 2a – Pohlaví respondentů (Caritas VOŠs)



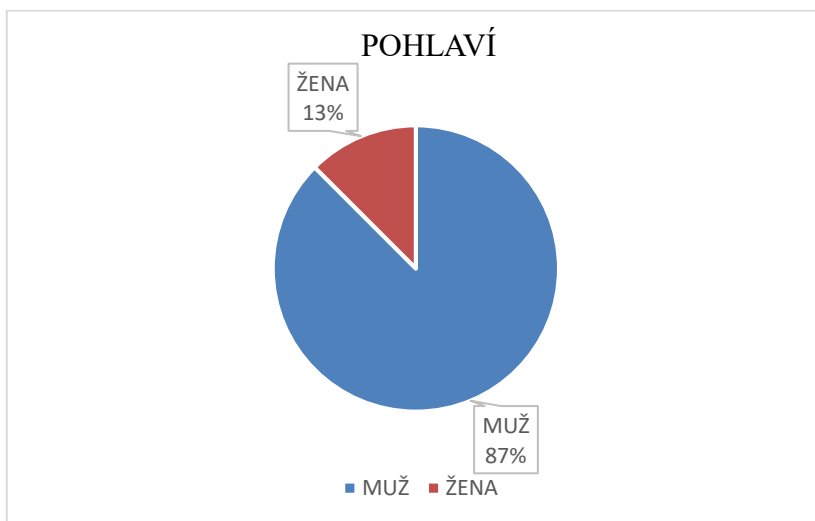
Graf č. 2a – Pohlaví respondentů (Caritas VOŠs)

Interpretace: Z celkového počtu 107 (n) respondentů z Caritas VOŠs odpovědělo 105 žen (98,13 %) a 2 muži (1,87 %).

Položka č. 2b: Pohlaví respondentů (VŠTE)

Pohlaví	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
MUŽ	35	87,50 %
ŽENA	5	12,50 %
Celkem	40	100,00 %

Tabulka č. 2b – Pohlaví respondentů (VŠTE)



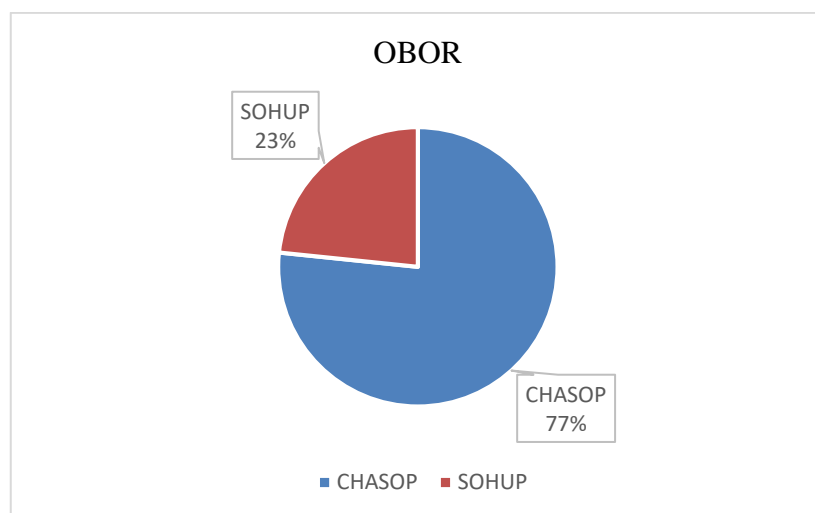
Graf č. 2b – Pohlaví respondentů (VŠTE)

Interpretace: Z celkového počtu 40 (n) respondentů z VŠTE odpovědělo pouze 5 žen (12,50 %) a 35 mužů (87,50 %).

Položka č. 3a: obor (Caritas VOŠs)

Obor	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
CHASOP	82	76,64 %
SOHUP	25	23,36 %
Celkem	107	100,00 %

Tabulka č.3a – Obor (Caritas VOŠs)



Graf č. 3a-Obor (Caritas VOŠs)

Interpretace: Z celkového počtu 107 (n) respondentů z Caritas VOŠs studuje 82 studentů (76,64 %) obor Charitativní a sociální práce a 25 studentů (23,36 %) obor Sociální a humanitární práce.

Položka č. 3b: obor (VŠTE)

Obor	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
STROJÍRENSTVÍ	40	100,00 %
Celkem	40	100,00 %

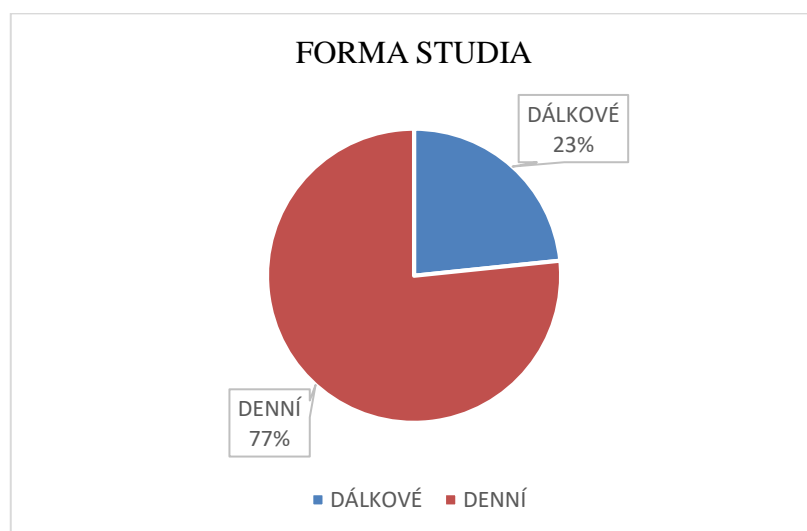
Tabulka č. 3b – Obor (VŠTE)

Celkový počet 40 (n) respondentů z VŠTE studuje obor Strojírenství.

Položka č. 4a-Forma studia (Caritas VOŠs)

Forma studia	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
DÁLKOVÉ	25	23,36 %
DENNÍ	82	76,64 %
Celkem	107	100,00 %

Tabulka č. 4a – Forma studia (Caritas VOŠs)



Graf č. 4a – Forma studia (Caritas VOŠs)

Interpretace: Z celkového počtu 107 (n) respondentů z Caritas VOŠs studuje 25 (23,36%) studentů formou dálkového studia a 82 (76,64 %) studentů formou denního studia.

Položka č. 4b – Forma studia (VŠTE)

Forma studia	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
DÁLKOVÉ	0	0,00 %
DENNÍ	40	100,00 %
Celkem	40	100,00 %

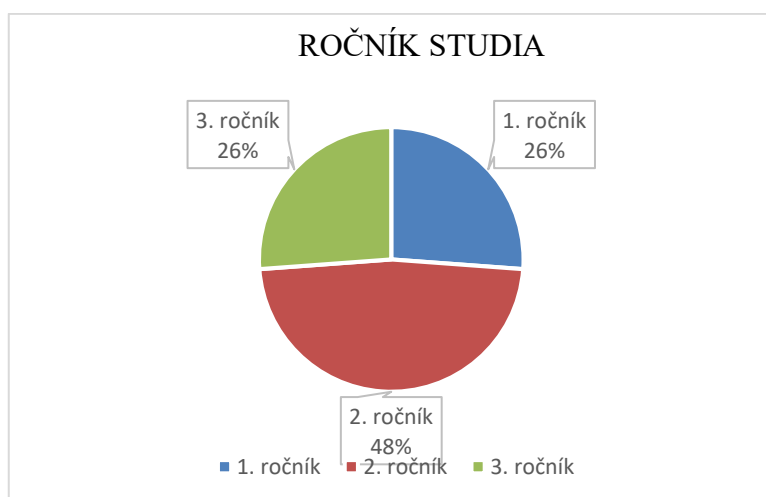
Tabulka č. 4b – Forma studia (VŠTE)

Celkový počet 40 (n) respondentů z VŠTE studuje formou denního studia.

Položka č. 5a – Ročník studia (Caritas VOŠs)

Ročník studia	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
1. ročník	28	26,17 %
2. ročník	51	47,66 %
3. ročník	28	26,17 %
Celkem	107	100,00 %

Tabulka č. 5a – Ročník studia (Caritas VOŠs)



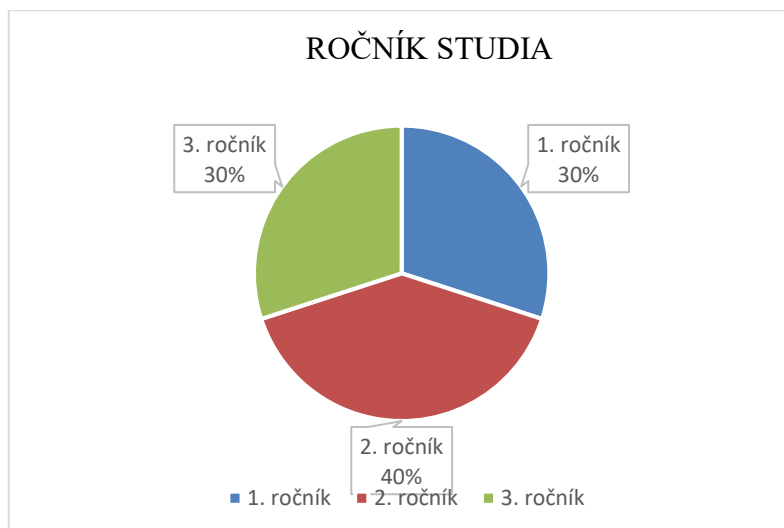
Graf č. 5a – Ročník studia (Caritas VOŠs)

Interpretace: Z celkového počtu 107 (n) respondentů z Caritas VOŠs studuje 28 (26,17 %) studentů v 1. ročníku, 51 (47,66 %) studentů v 2. ročníku a 28 (26,17 %) studentů v 3. ročníku.

Položka č. 5b – Ročník studia (VŠTE)

Ročník studia	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
1. ročník	12	30,00 %
2. ročník	16	40,00 %
3. ročník	12	30,00 %
Celkem	40	100,00 %

Tabulka č. 5b – Ročník studia (VŠTE)



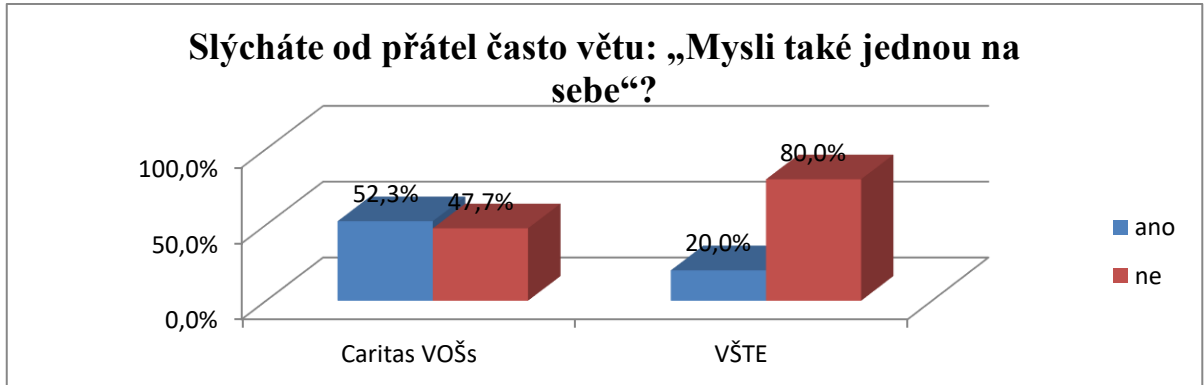
Graf č. 5b-Ročník studia (VŠTE)

Interpretace: Z celkového počtu 40 (n) respondentů z VŠTE studuje 12 (30 %) studentů v 1. ročníku, 16 (40 %) studentů v 2. ročníku a 12 (30 %) studentů v 3. ročníku.

4.2 Vyhodnocení jednotlivých otázek

Otázka č. 1

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

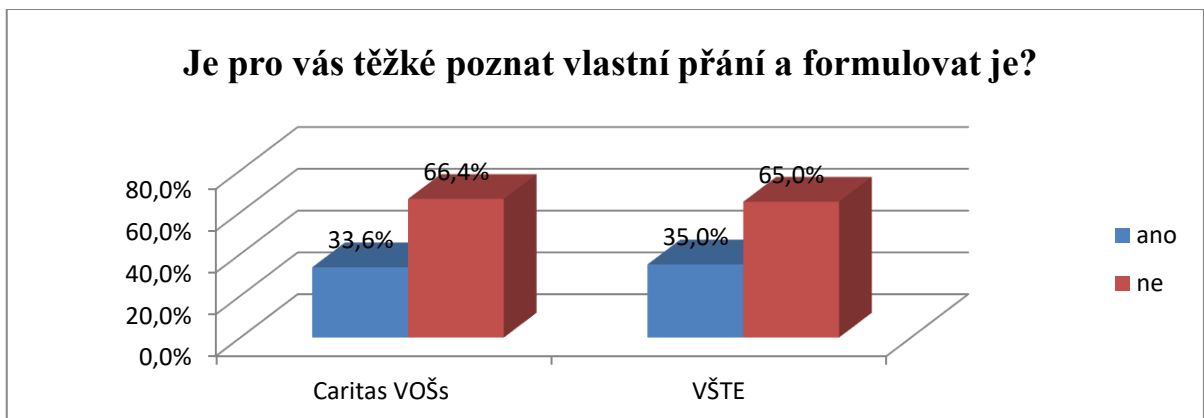


Graf č. 6 - Slýcháte od přátel často větu: „Mysli také jednou na sebe“?

Interpretace: Na otázku, zda respondenti často slýchají od svých přátel, aby také jednou mysleli na sebe odpovědělo ANO 52,3 % studentů a NE odpovědělo 47,7 % studentů Caritas VOŠs. Na stejnou otázku odpovědělo ANO 20 % studentů a NE odpovědělo 80 % studentů VŠTE.

Otázka č. 2

Je pro vás těžké poznat vlastní přání a formulovat je?

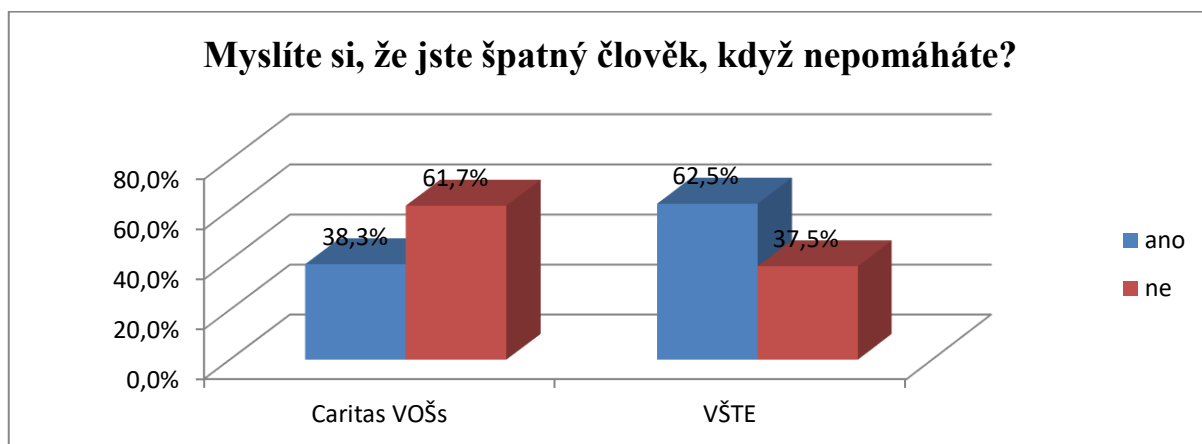


Graf č. 7 - Je pro vás těžké poznat vlastní přání a formulovat je?

Interpretace: Na otázku č. 2, zda je pro respondenty těžké poznat a formulovat vlastní přání odpovědělo ANO 33,6 % studentů a NE 66,4 % studentů Caritas VOŠs. Odpověď ANO uvedlo 35 % studentů a NE uvedlo 65 % studentů VŠTE.

Otázka č. 3

Myslíte si, že jste špatný člověk, když nepomáháte?

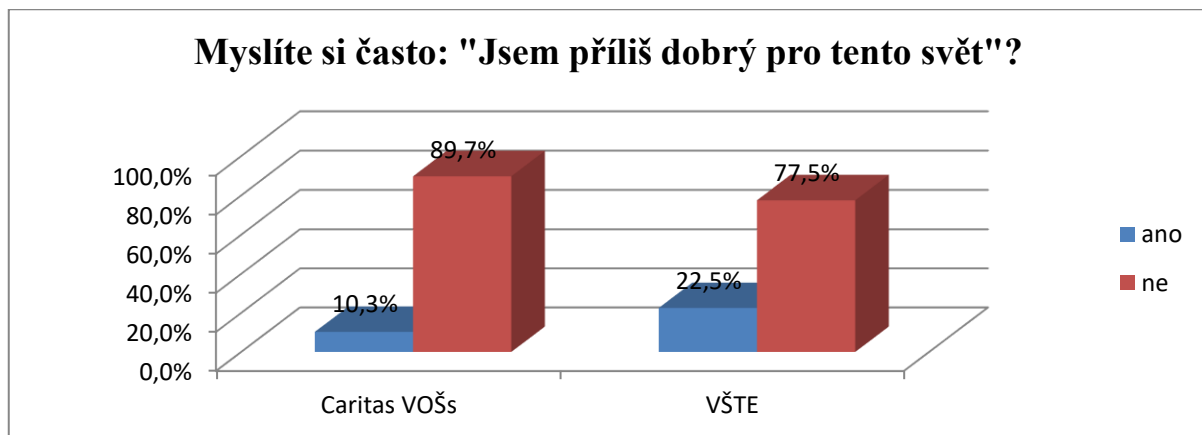


Graf č. 8 - Myslíte si, že jste špatný člověk, když nepomáháte?

Interpretace: Studentů z Caritas VOŠs na tuto otázku odpovědělo 33,3 % ANO a 61,7 % NE, ve srovnání se studujícími VŠTE, kdy studentů odpovědělo ANO 62,5 % a NE 37,5 %.

Otázka č. 4

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

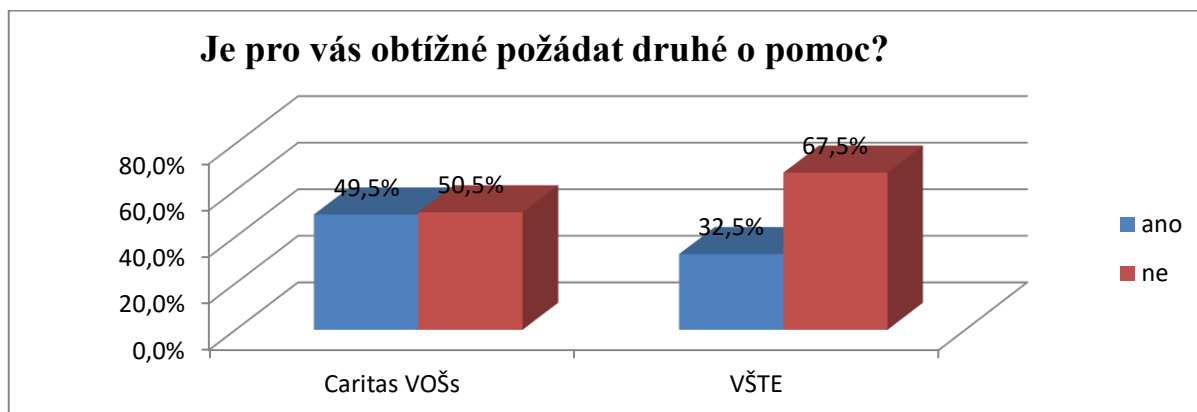


Graf č. 9 - Myslíte si často: "Jsem příliš dobrý pro tento svět"?

Interpretace: Jen 10,3 % studentů si často myslí, že jsou příliš dobří pro tento svět a naopak 89,7 % studentů Caritas VOŠs si to nemyslí. Odpověď ANO zadalo 22,5 % studentů a NE 77,5 % studentů studujících VŠTE.

Otázka č. 5

Je pro vás obtížné požádat druhé o pomoc?

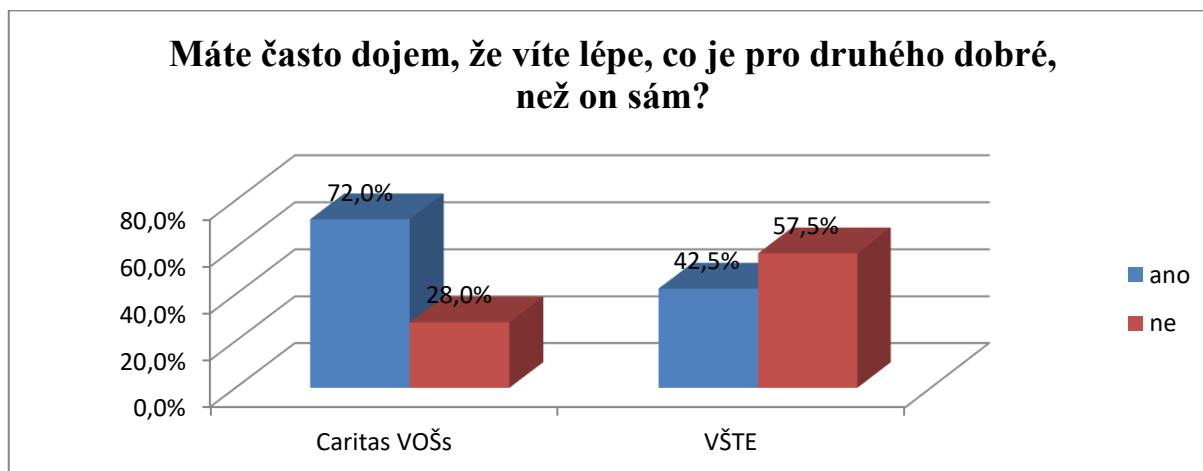


Graf č. 10 - Je pro vás obtížné požádat druhé o pomoc?

Interpretace: Těžké požádat o pomoc je pro 49,5 % studentů a naopak není pro 50,5 % studentů z Caritas VOŠs. V případě studentů VŠTE je těžké požádat o pomoc pro 32,5 % studentů a pro 67,5 % to těžké není.

Otázka č. 6

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

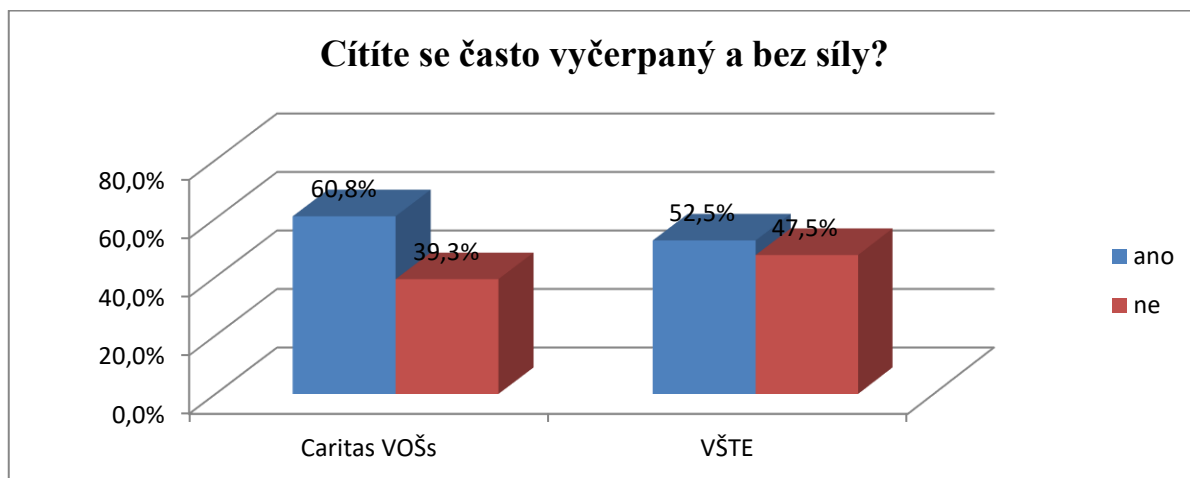


Graf č. 11 - Máte často dojem, že víte lépe, co je pro druhého dobré, než on sám?

Interpretace: Na otázku: *Máte často dojem, že víte lépe, co je pro druhého dobré, než on sám?* odpovědělo ANO 72 % studentů a NE 28 % studentů z Caritas VOŠs. Na stejnou otázku odpovědělo ANO 42,5 % studentů a NE 57,5 % studentů VŠTE.

Otázka č. 7

Cítíte se často vyčerpaný a bez síly?

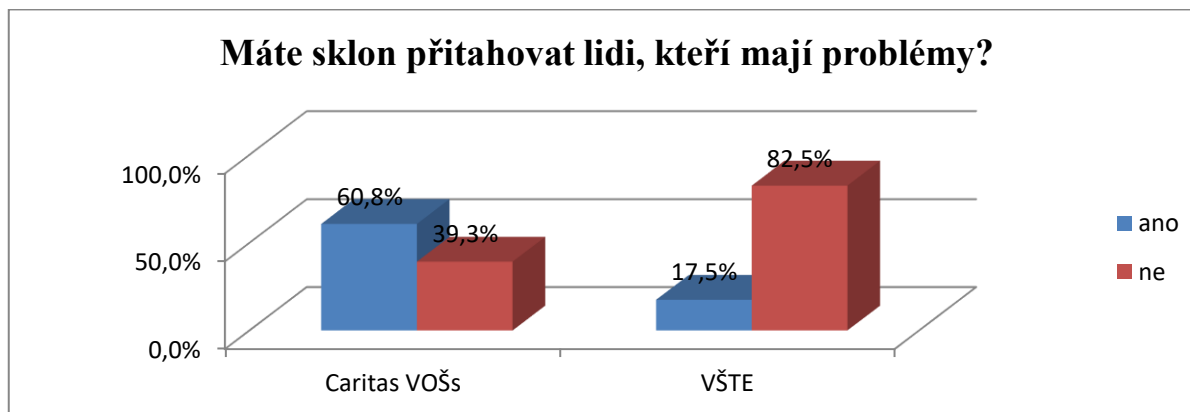


Graf č. 12 - Cítíte se často vyčerpaný a bez síly?

Interpretace: Z Caritas VOŠs uvedlo 60,8 % studentů, že se často cítí vyčerpaný a bez síly a 39,3 % studentů uvedlo, že se takto necítí. Naproti tomu se cítí často vyčerpaný a bez síly 52,5 % studentů a 47,5 % studentů z VŠTE se takto necítí.

Otázka č. 8

Máte sklon přitahovat lidi, kteří mají problémy?

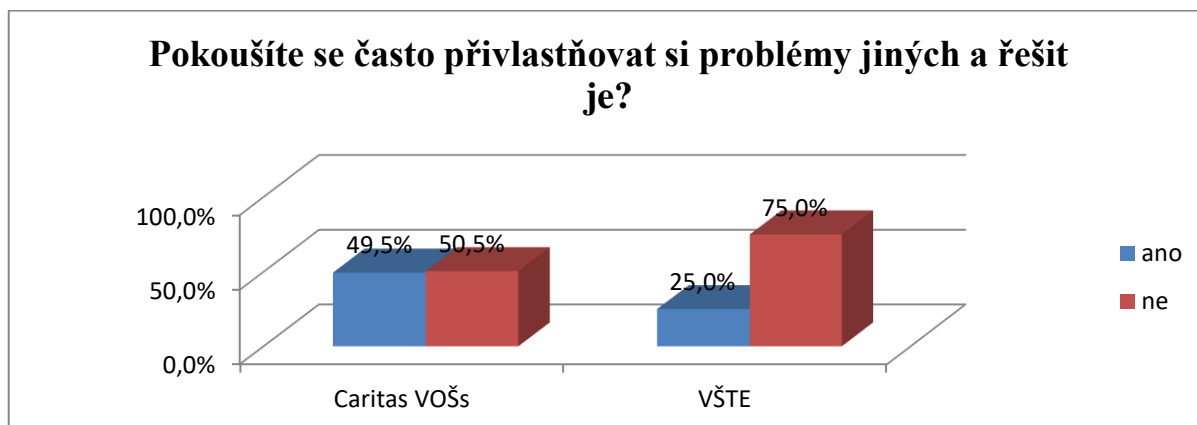


Graf č. 13 - Máte sklon přitahovat lidi, kteří mají problémy?

Interpretace: Ze studentů Caritas VOŠs 60,8 % uvedlo, že má sklon přitahovat lidi, kteří mají problémy, a 39,3 % studentů tento sklon nemá. Studenti VŠTE v 17,5 % uvedli, že mají sklon přitahovat lidi, kteří mají problémy, a 82,5 % studentů tento sklon nemá.

Otázka č. 9

Pokoušíte se často přivlastňovat si problémy jiných a řešit je?

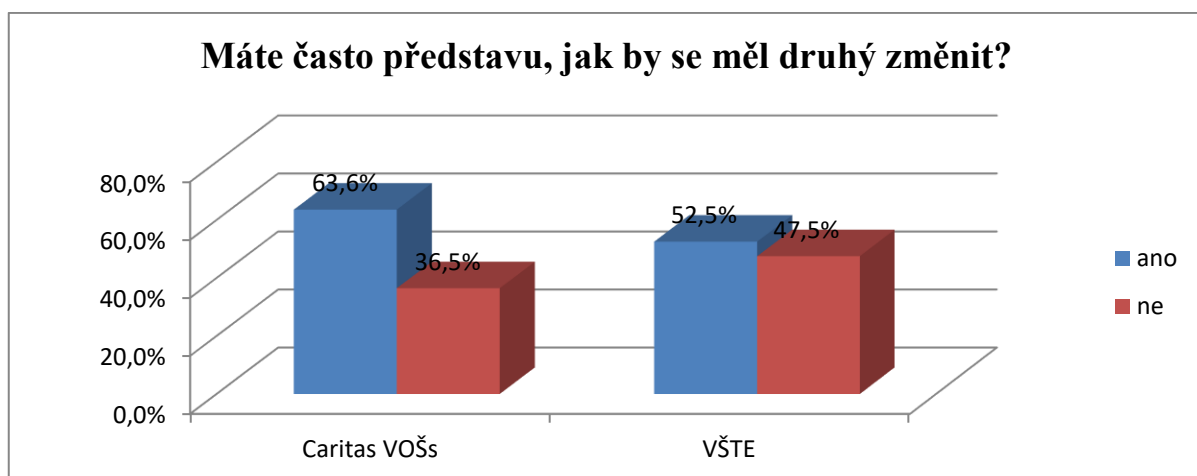


Graf č 14. - Pokoušíte se často přivlastňovat si problémy jiných a řešit je?

Interpretace: Z celkového počtu studentů Caritas VOŠs přiznává, že se často pokouší přivlastňovat si problémy jiných a řešit je 49,5 % studentů a 50,5 % studentů tento problém nemá. Naproti tomu z odpovědí studentů VŠTE vyplívá, že 25 % studentů, že se často pokouší přivlastňovat si problémy jiných a řešit je a 75 % studentů se nepokouší přivlastňovat si problémy jiných a řešit je.

Otázka č. 10

Máte často představu, jak by se měl druhý změnit?

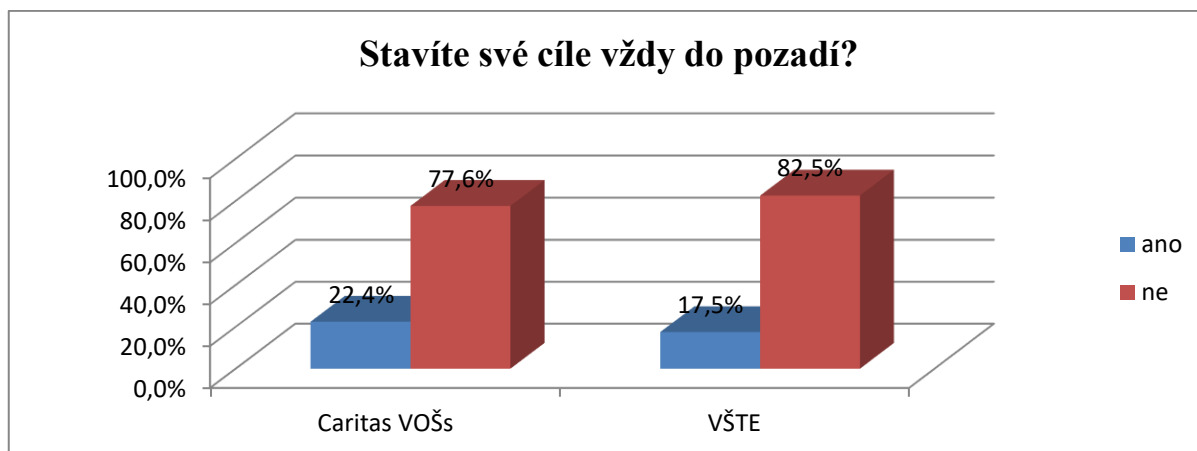


Graf č. 15 - Máte často představu, jak by se měl druhý změnit?

Interpretace: Z odpovědi *Máte často představu, jak by se měl druhý změnit?* odpovědělo 63,6 % studentů ANO a NE odpovědělo 36,5 % studentů Caritas VOŠs. Studenti VŠTE odpověděli ANO v 52,5 % případu a NE v 47,5 % případu.

Otázka č. 11

Stavíte své cíle vždy do pozadí?

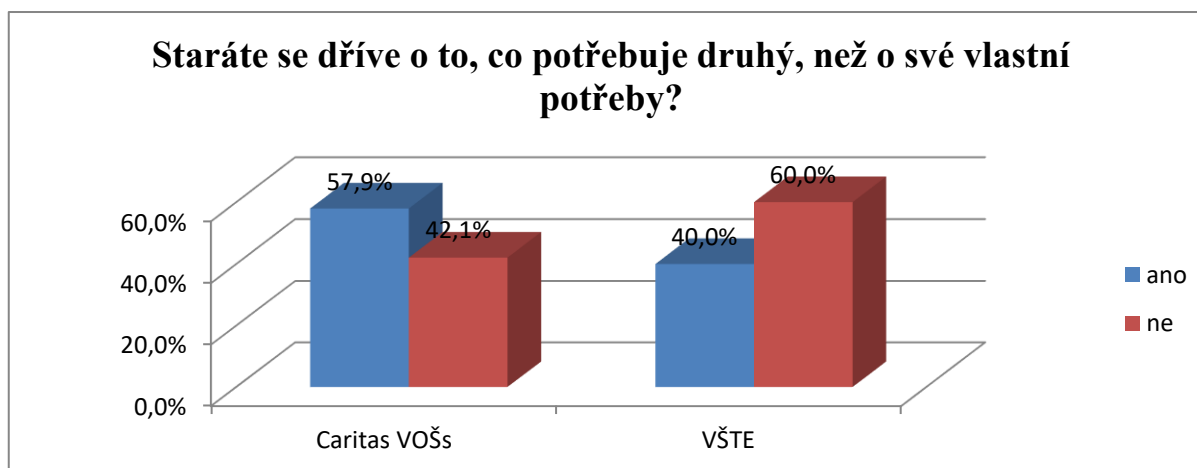


Graf č. 16 - Stavíte své cíle vždy do pozadí?

Interpretace: Z celkového počtu studentů Caritas VOŠs uvedlo 22,4 % studentů, že staví své cíle vždy do pozadí a 77,6 % studentů uvedlo, že tomu tak není. V této otázce také odpovědělo 17,5 % studentů VŠTE, že staví své cíle vždy do pozadí a 82,5 % studentů uvedlo, že tomu tak není.

Otázka č. 12

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

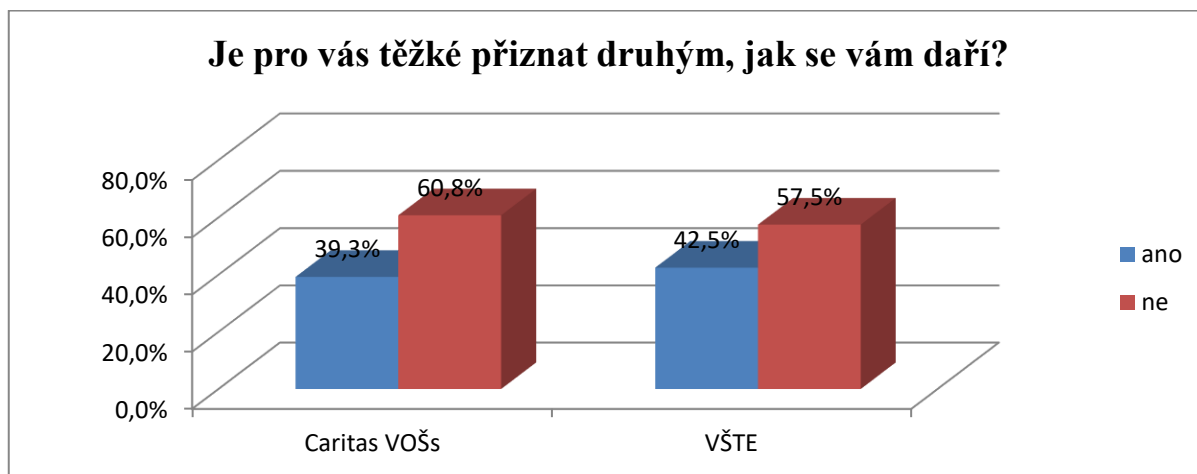


Graf č. 17 - Staráte se dříve o to, co potřebuje druhý, než o své vlastní potřeby?

Interpretace: 57,9 % studentů Caritas VOŠs se stará dříve o potřeby druhých, než o vlastní a 42,1 % studentů u sebe takovéto chování nepozoruje. Zatímco u studentů VŠTE se takovéto chování projevuje ve 40 % případu a 60 % studentů takové chování neprojevuje.

Otázka č. 13

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

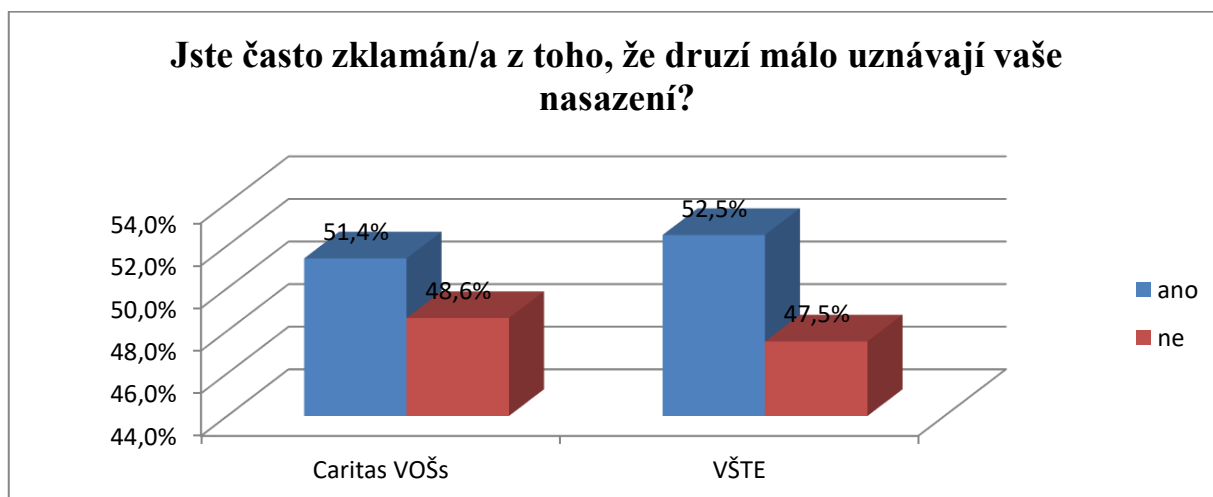


Graf č. 18 - Je pro vás těžké přiznat druhým, jak se vám daří?

Interpretace: Pro 39,3 % studentů je těžké přiznat druhým, jak se jim daří, a 60,8 % studentů v tomto případě nemá problém. Pro studenty VŠTE je těžké přiznat druhým, jak se jim daří ve 42,5 % případu, a v 57,5 % případu s tímto studenti problém nemají.

Otázka č. 14

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

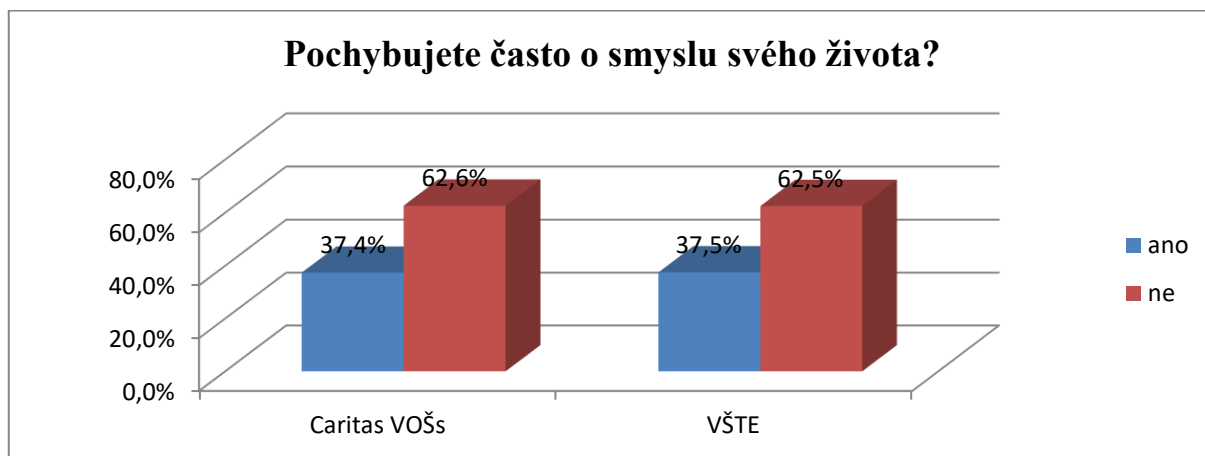


Graf č. 19 - Jste často zklamán/a z toho, že druzí málo uznávají vaše nasazení?

Interpretace: Odpovědi studentů Caritas VOŠs na otázku *Jste často zklamán/a z toho, že druzí málo uznávají vaše nasazení?* je ANO v 51,4 % případu a NE ve 48,6 % případu. Odpověď studentů VŠTE je ANO v 52,5 % případu a NE v 47,5 % případu.

Otázka č. 15

Pochybujete často o smyslu svého života?

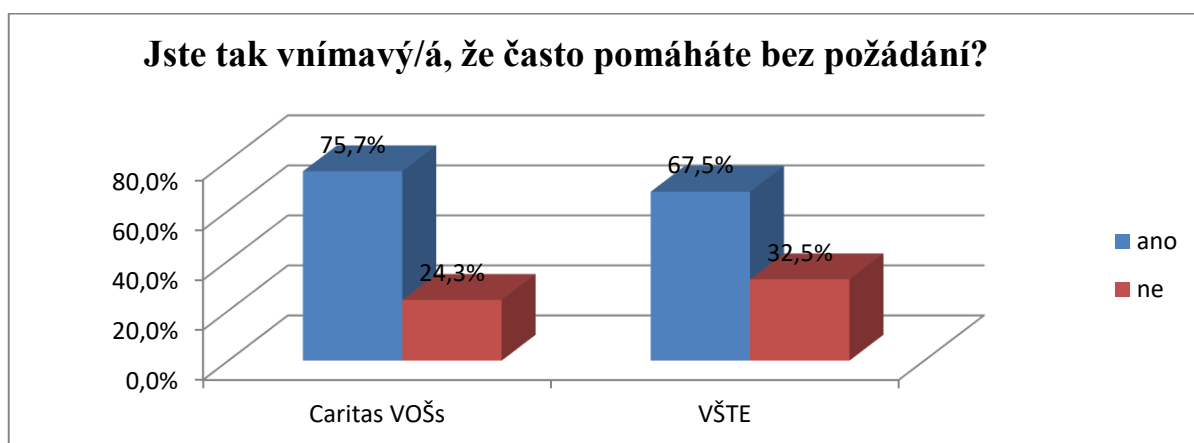


Graf č. 20 - Pochybujete často o smyslu svého života?

Interpretace: 37,4 % studentů Caritas VOŠs uvedlo, že často pochybují o smyslu svého života, a 62,6 % studentů Caritas VOŠs nepochybuje. Oproti tomu 37,5 % studentů VŠTE uvedlo, že pochybují často o smyslu svého života, a 62,5 % studentů nepochybuje.

Otázka č. 16

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

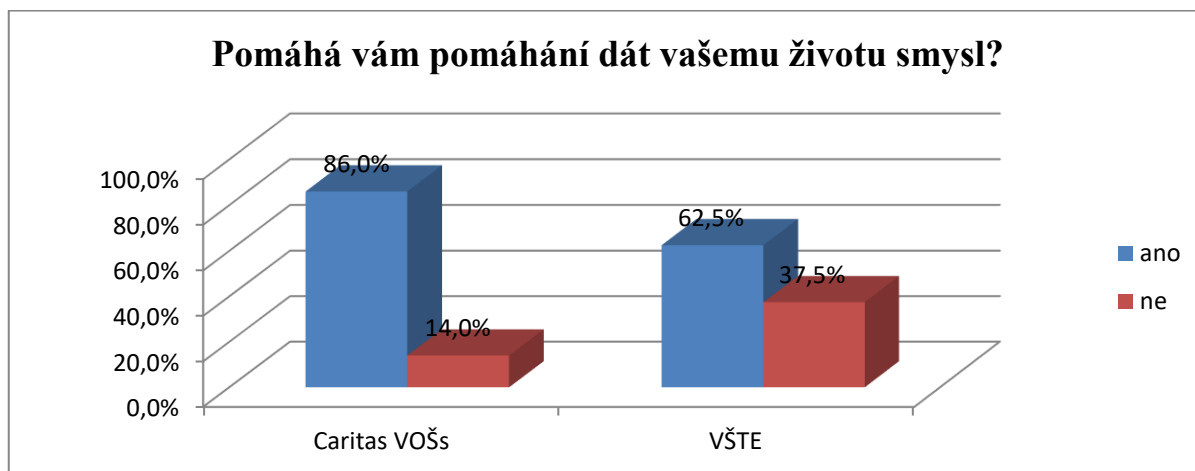


Graf č. 21 - Jste tak vnímavý/á, že často pomáháte bez požádání?

Interpretace: 75,5 % studentů Caritas VOŠs uvedlo, že jsou tak vnímaví, že často pomáhají bez požádání, a 24,3 % studentů takto vnímavých není. Oproti tomu 67,5 % studentů VŠTE uvedlo, že jsou tak vnímaví, že často pomáhají bez požádání, a 32,5 % studentů takovou vlastnost nemá.

Otázka č. 17

Pomáhá vám pomáhání dát vašemu životu smysl?

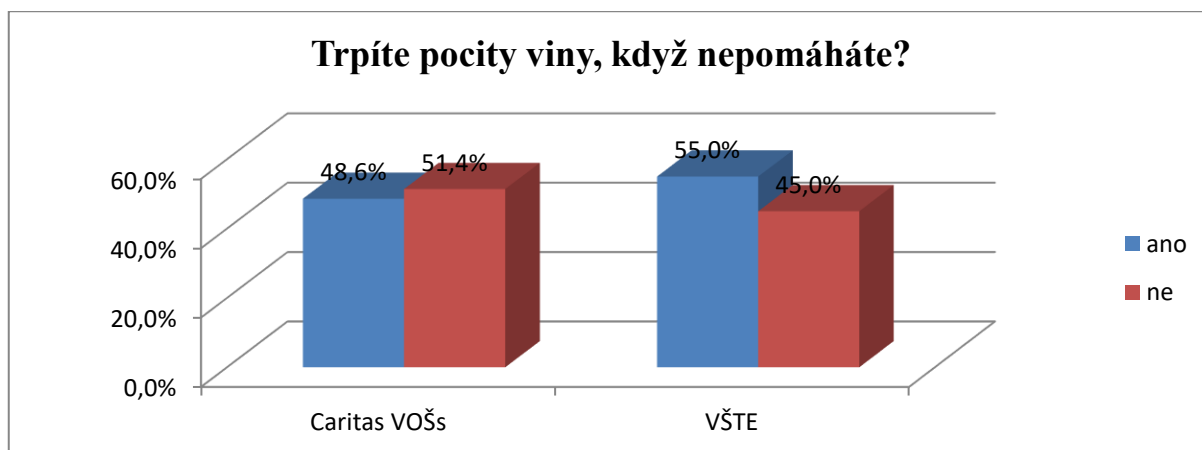


Graf č. 22 - Pomáhá vám pomáhání dát vašemu životu smysl?

Interpretace: Z celkového počtu Caritas VOŠs uvedlo 86 % studentů, že jim pomáhání pomáhá dát smysl jejich životu a naopak 14 % studentů odpovědělo, že tomu tak není. Naproti studentům VŠTE pomáhání pomáhá dát smysl života v 62,5 % a u 37,5 % studentů tomu tak není.

Otázka č. 18

Trpíte pocity viny, když nepomáháte?

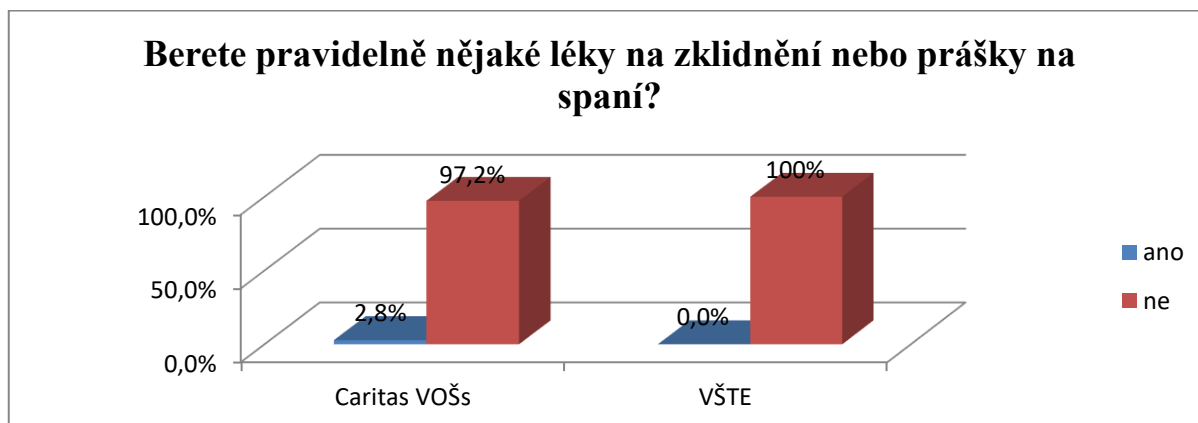


Graf č. 23 - Trpíte pocity viny, když nepomáháte?

Interpretace: Na otázku *Trpíte pocity viny, když nepomáháte?* odpovědělo ANO 48,6 % studentů Caritas VOŠs a NE 51,4 % studentů Caritas VOŠs. Pocitem viny trpí také 55 % studentů VŠTE a 45 % studentů VŠTE netrpí pocitem viny.

Otázka č. 19

Berete pravidelně nějaké léky na zklidnění nebo prášky na spaní?

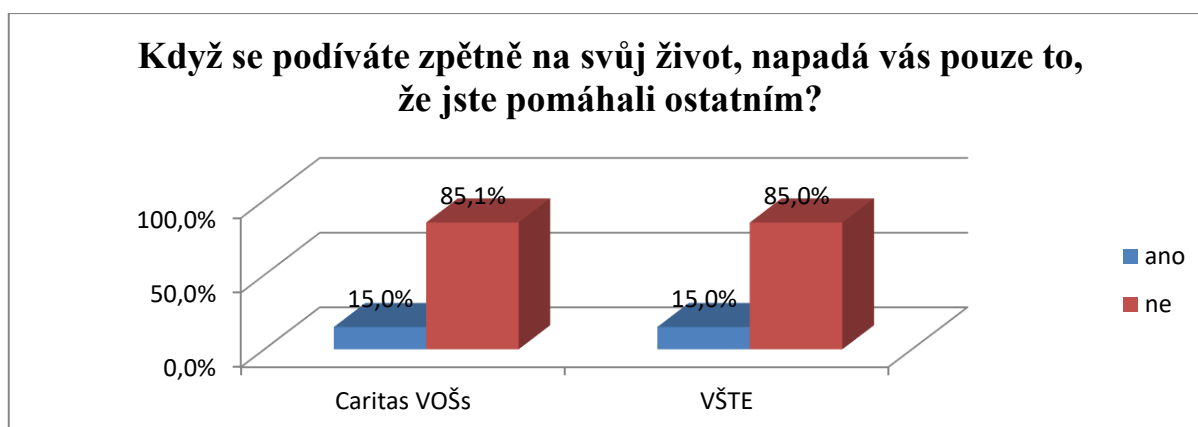


Graf č. 24 - Berete pravidelně nějaké léky na zklidnění nebo prášky na spaní?

Interpretace: Studenti Caritas VOŠs uvedli, že ve 2,8 % případu berou pravidelně nějaké léky na zklidnění nebo prášky na spaní, a 97,2 % uvedlo, že tomu tak není. Studenti VŠTE ve 100 % odpověděli, že neberou pravidelně nějaké léky na zklidnění nebo prášky na spaní.

Otázka č. 20

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

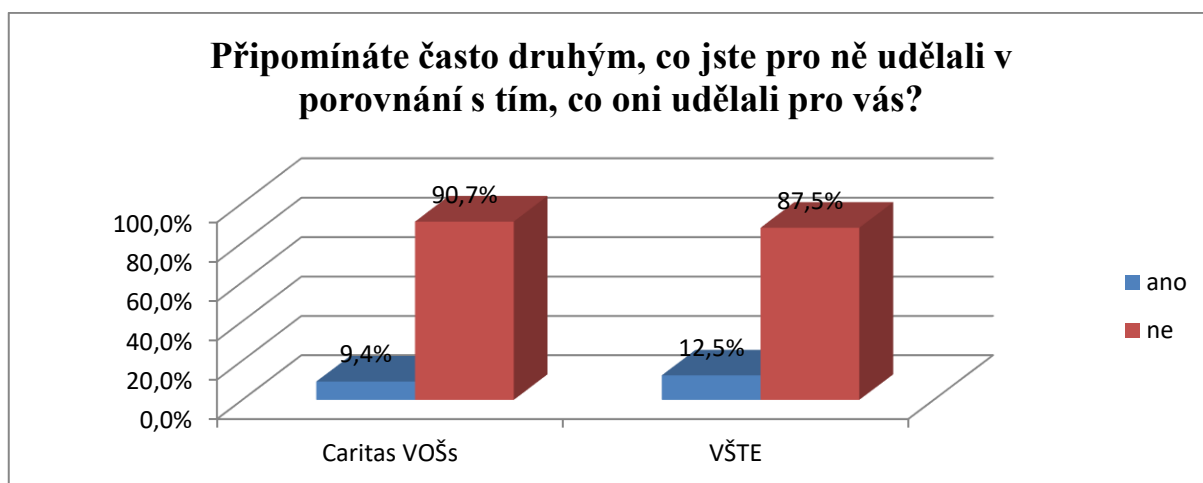


Graf č. 25 - Když se podíváte zpětně na svůj život, napadá vás pouze to, že jste pomáhali ostatním?

Interpretace: Na otázku *Když se podíváte zpětně na svůj život, napadá vás pouze to, že jste pomáhali ostatním?* odpovědělo ANO 15 % studentů a NE 85,1 % studentů Caritas VOŠs. Studenti VŠTE na tuto otázku odpověděli ANO také v 15 % případu a NE v 80 % případu.

Otázka č. 21

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

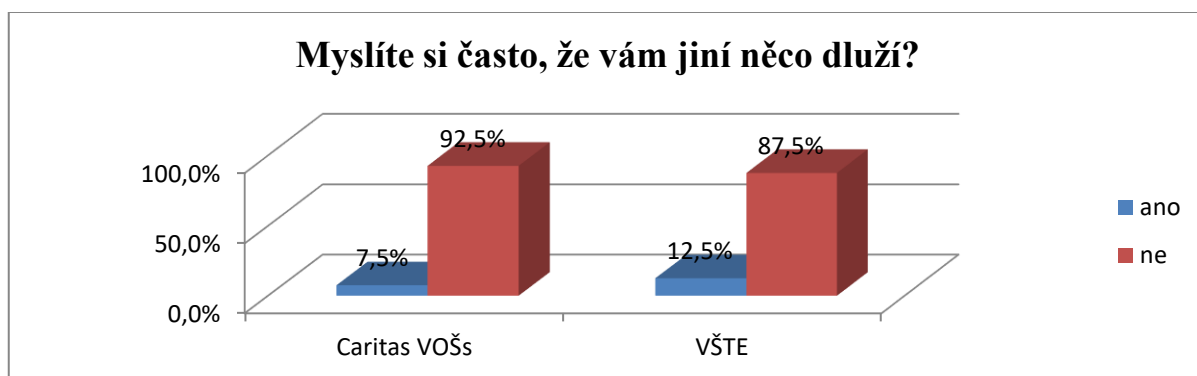


Graf č. 26 - Připomínáte často druhým, co jste pro ně udělali v porovnání s tím, co oni udělali pro vás?

Interpretace: Na otázku *Připomínáte často druhým, co jste pro ně udělali v porovnání s tím, co oni udělali pro vás?* odpovědělo 9,4 % studentů ANO a NE odpovědělo 90,7% studentů Caritas VOŠs. Studenti VŠTE odpověděli v 12,5 % případu ANO a v 87,5 % případu NE.

Otázka č. 22

Myslíte si často, že vám jiní něco dluží?



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

Interpretace: 7,5 % studentů Caritas VOŠs si často myslí, že jim jiní něco dluží, 92,5% studentů Caritas VOŠs si to nemyslí. Studenti VŠTE odpověděli ve 12,5 % případu, že si také často myslí, že jim jiní něco dluží, a v 87,5 % si to studenti VŠTE nemyslí.

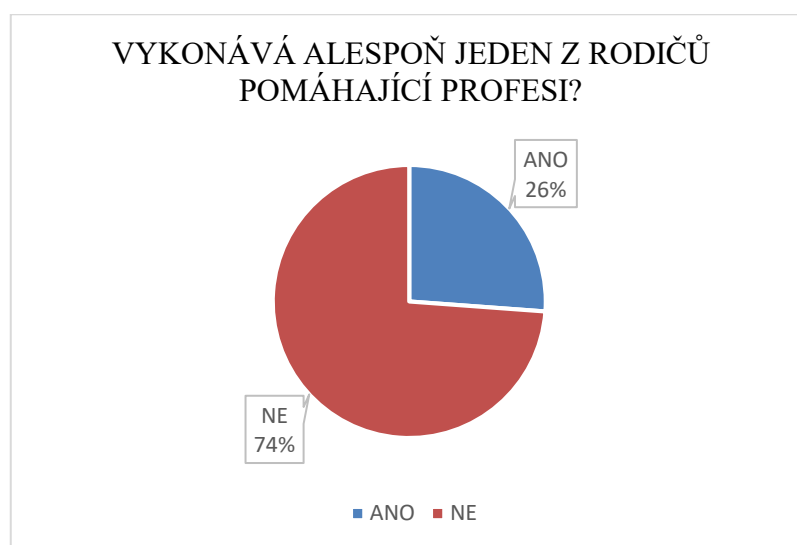
4.3 Vyhodnocení vedlejších otázek mimo dotazník „Syndrom pomocníka“

Otázka č. 1a (Caritas VOŠs)

Vykonává alespoň jeden z rodičů pomáhající profesi?

Povolání rodičů	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
ANO	28	26 %
NE	79	74 %
CELKEM	107	100 %

Tabulka č. 6a-Vykonává alespoň jeden z rodičů pomáhající profesi? (Caritas VOŠs)



Graf č. 28a - Vykonává alespoň jeden z rodičů pomáhající profesi? (Caritas VOŠs)

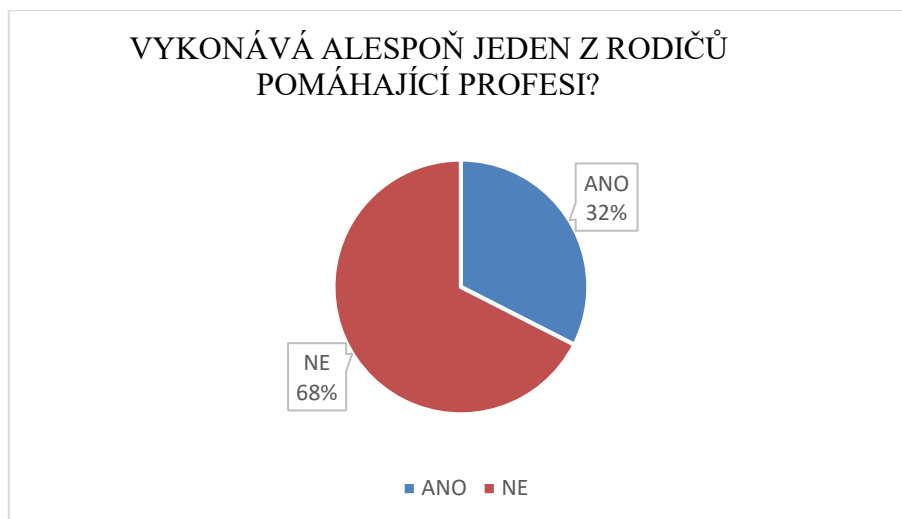
Interpretace: Z celkového počtu 107 (n) studentů Caritas VOŠs má 28 (26 %) studentů alespoň jednoho rodiče vykonávajícího pomáhající profesi a 79 (74 %) studentů nemá ani jednoho z rodičů vykonávající pomáhající profesi.

Otázka č. 1b (VŠTE)

Vykonává alespoň jeden z rodičů pomáhající profesi?

Povolání rodičů	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
ANO	13	33 %
NE	27	68 %
CELKEM	40	100 %

Tabulka č. 6b-Vykonává alespoň jeden z rodičů pomáhající profesi? (VŠTE)



Graf č. 28b-Vykonává alespoň jeden z rodičů pomáhající profesi? (VŠTE)

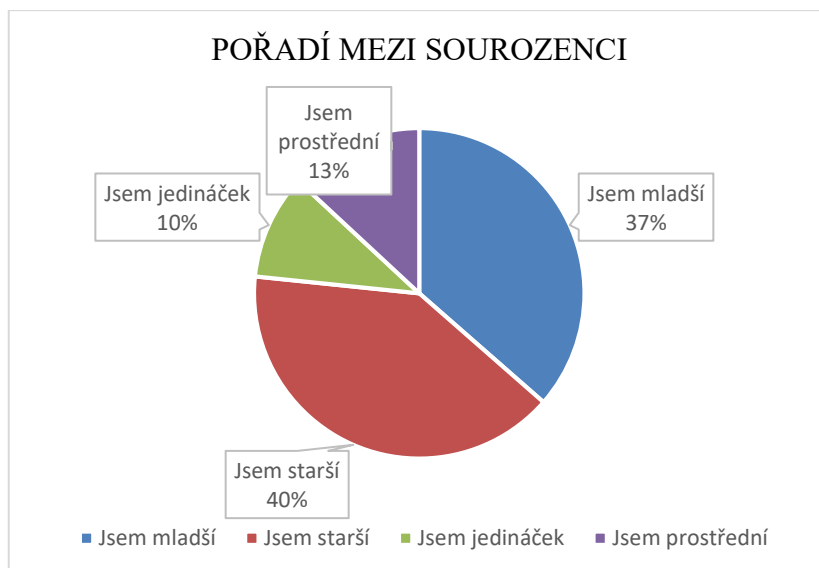
Interpretace: Z celkového počtu 40 (n) studentů VŠTE má 13 (33 %) studentů alespoň jednoho rodiče vykonávajícího pomáhající profesi a 27 (68 %) studentů nemá ani jednoho rodiče vykonávající pomáhající profesí.

Otázka č. 2a (Caritas VOŠs)

Počet sourozenců

Pořadí mezi sourozenci	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Jsem mladší	39	36,45 %
Jsem starší	43	40,19 %
Jsem jedináček	11	10,28 %
Jsem prostřední	14	13,08 %
Celkem	107	100,00 %

Tabulka č. 7a – Počet sourozenců (Caritas VOŠs)



Graf č. 29a – Pořadí mezi sourozenci (Caritas VOŠs)

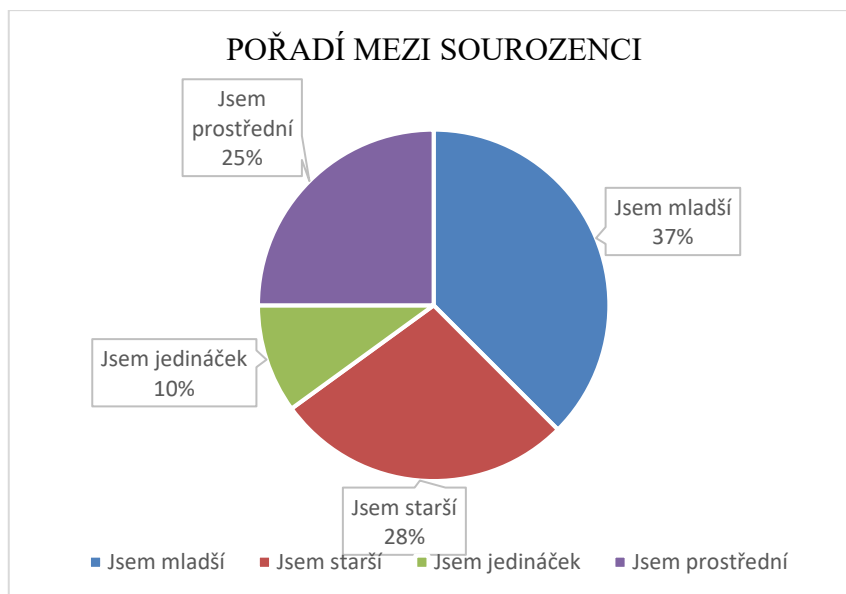
Interpretace: Z celkového počtu 107 (n) studentů Caritas VOŠs je starším sourozencem v rodině 43 (40,19 %) studentů, mladším sourozencem v rodině je 39 (36,45 %) studentů, prostředním sourozencem v rodině je 14 (13,08 %) studentů a 11 (10,28 %) studentů je jedináčkem.

Otázka č. 2b (VŠTE)

Pořadí mezi sourozenci

Pořadí mezi sourozenci	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Jsem mladší	15	37,50 %
Jsem starší	11	27,50 %
Jsem jedináček	4	10,00 %
Jsem prostřední	10	25,00 %
Celkem	40	100,00 %

Tabulka č. 7b – Pořadí mezi sourozenci (VŠTE)



Graf č. 29b-Pořadí mezi sourozenci (VŠTE)

Interpretace: Z celkového počtu 40 (n) studentů VŠTE je starším sourozencem v rodině 11 (27,50 %) studentů, mladším sourozencem v rodině je 15 (37,50 %) studentů, prostředním sourozencem v rodině je 10 (25 %) studentů a jedináčkem jsou 4 (10 %) studentů.

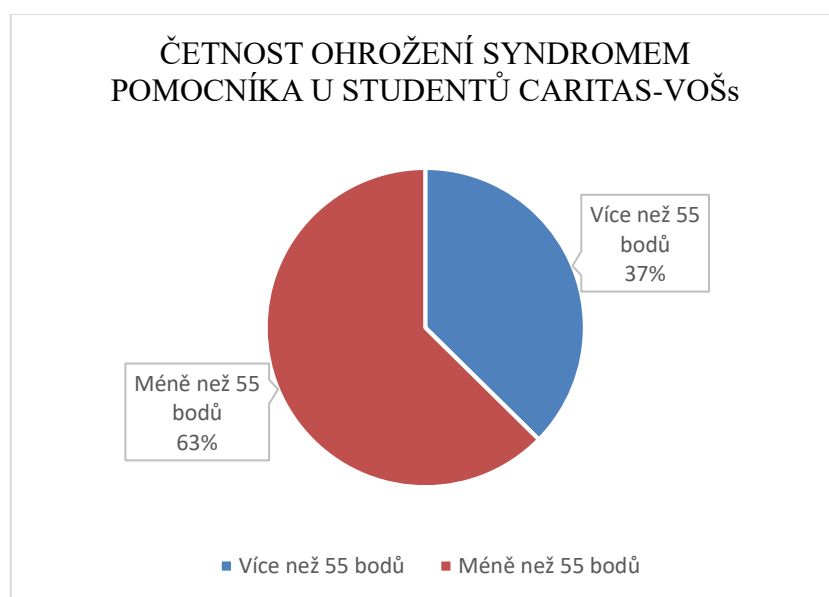
4.4 Vyhodnocení hypotéz ve vztahu k jednotlivým cílům

Hlavní výzkumná otázka: Jaká je četnost ohrožení syndromem pomocníka u studentů CARITAS-VOŠs Olomouc?

Hypotéza: Mezi studenty Caritas VOŠs se najdou studenti, kteří jsou ohroženi syndromem pomocníka.

Caritas VOŠs	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Více než 55 bodů	40	37 %
Méně než 55 bodů	67	63 %
Celkem	107	100 %

Tabulka č.8 - Četnost ohrožení syndromem pomocníka u studentů CARITAS-VOŠs Olomouc.



Graf č. 30 - Četnost ohrožení syndromem pomocníka u studentů CARITAS-VOŠs Olomouc.

Interpretace: Z grafu lze vyčíst, že více než 55 bodů získalo 37 % studentů Caritas VOŠs a je tedy ohroženo syndromem pomocníka. Méně než 55 bodů získalo 63 % studentů Caritas VOŠs a ohroženo tedy není.

Výsledky: Za základě výše uvedeného autora Wolfganga Schmidbauera jsem předpokládala výskyt ohrožení syndromem pomocníka u studentů Caritas VOŠs. Na

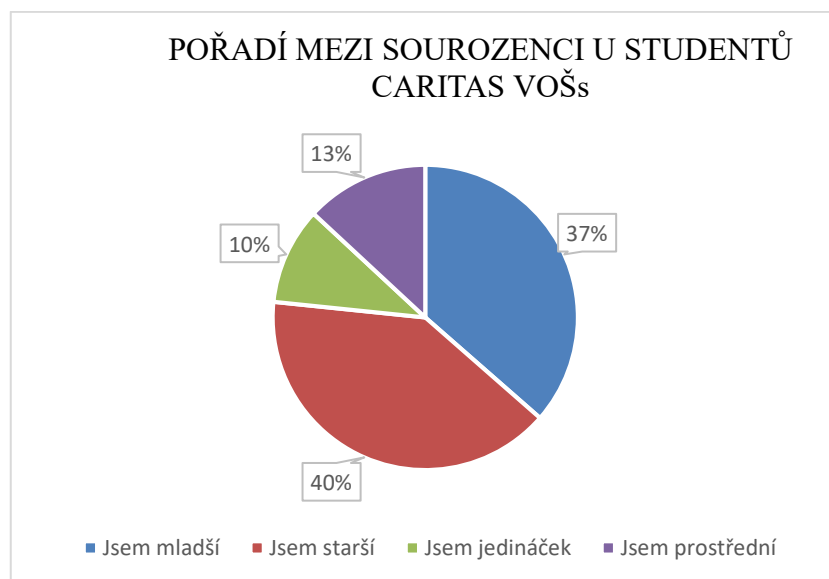
mou hlavní výzkumnou otázkou, kterou jsem si stanovila a provedla dotazníkové šetření mohu tedy odpovědět, že mezi studenty Caritas VOŠs jsou studenti ohroženi tímto syndromem. Více než jedna třetina ze studentů Caritas VOŠs je **ohrožena syndromem pomocníka**.

1. Vedlejší výzkumná otázka: Existuje souvislost s pořadím mezi sourozenci v rodině u studentů Caritas VOŠs a pomáhající profesí?

Hypotéza: Studenti Caritas VOŠs jsou ve více případech starším sourozencem (prvorozeným).

Pořadí mezi sourozenci	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Jsem mladší	39	36,45 %
Jsem starší	43	40,19 %
Jsem jedináček	11	10,28 %
Jsem prostřední	14	13,08 %
Celkem	107	100,00 %

Tabulka č. 9 – Pořadí mezi sourozenci



Graf č. 31 – Pořadí mezi sourozenci

Interpretace: Z grafu vyplývá, že nejvíce studentů Caritas VOŠs (40,19 %) je staršími sourozenci v rodině, dále 36,40 % studentů je mladším sourozencem v rodině,

prostředními sourozenci v rodině je 13,08 % a jediným dítětem v rodině je 10,28 % studentů Caritas VOŠs.

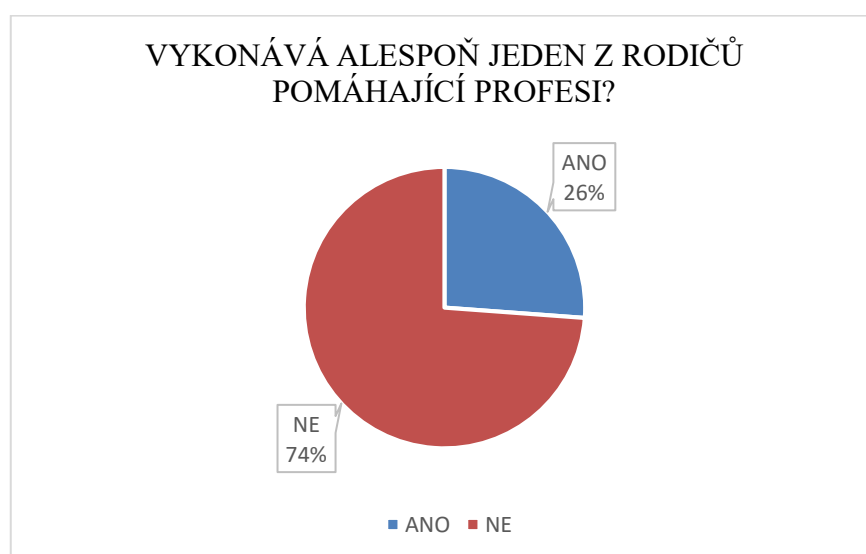
Výsledky: V tomto případě se má hypotéza, že většina studentů Caritas VOŠs je starším sourozencem, nepotvrdila. Přes 40 % studentů je starším sourozencem v rodině, ale o něco méně je zde studentů, kteří jsou mladšími sourozenci v rodině. Nelze tedy říct, že většina studentů Caritas VOŠs je starším sourozencem, protože studentů starších a mladších je téměř stejné procentuální zastoupení s minimálním rozdílem. Je tedy možné, že výběr školy a pořadí mezi sourozenci ovlivňuje více faktorů.

2. Vedlejší výzkumná otázka: Existuje souvislost mezi povoláním rodičů a výběrem školy u studentů Caritas VOŠs?

Hypotéza: Většina studentů Caritas VOŠs má alespoň jednoho z rodičů vykonávající pomáhající profesi.

Povolání rodičů	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
ANO	28	26 %
NE	79	74 %
CELKEM	107	100 %

Tabulka č. 10 - Vykonává alespoň jeden z rodičů pomáhající profesi?



Graf č. 32 - Vykonává alespoň jeden z rodičů pomáhající profesi?

Interpretace: Z grafu vyplývá, že 26 % studentů Caritas VOŠs má alespoň jednoho z rodičů vykonávajícího pomáhající profesi a 74 % studentů nemá ani jednoho z rodičů vykonávajícího pomáhající profesi.

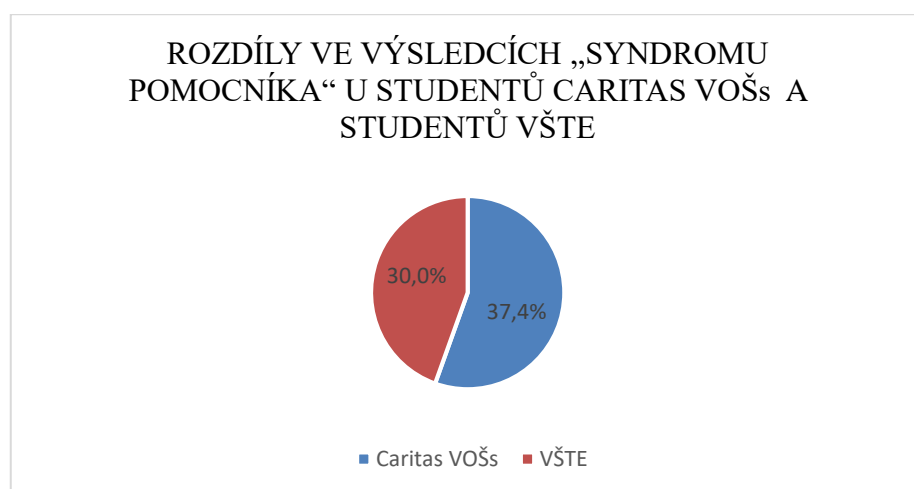
Výsledky: V tomto případě bylo mým cílem zjistit, zda studenti Caritas VOŠs mají alespoň jednoho z rodičů vykonávajícího pomáhající profesi. Cíl a následnou hypotézu jsem si stanovila podle příspěvku J. Doležela ze sborníku Caritas VOŠs. Doležel (2008, s. 35) uvádí, že důležitou roli ve výběru profese hrají ideály našich rodičů, které zvnitřňujeme a přejímáme. Ve výsledcích tedy nenacházíme podporu pro hypotézu. Pouze 26 % studentů má rodiče vykonávající pomáhající profesi a 74 % studentů ani jednoho takového nemá.

3. Vedlejší výzkumná otázka: Existují rozdíly ve výsledcích „syndromu pomocníka“ u studentů CARITAS VOŠs a studentů VŠ technické a ekonomické v Č. Budějovicích, oboru Strojírenství?

Hypotéza: Předpokládám, že syndromem pomocníka jsou ohroženi ve více případech studenti studující obor pomáhající profese – studenti Caritas VOŠs.

Rozdíly ve výsledcích	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Caritas VOŠs	40	37,40 %
VŠTE	12	30,00 %

Tabulka č. 11 - Rozdíly ve výsledcích „syndromu pomocníka“ u studentů Caritas VOŠs a studentů VŠTE

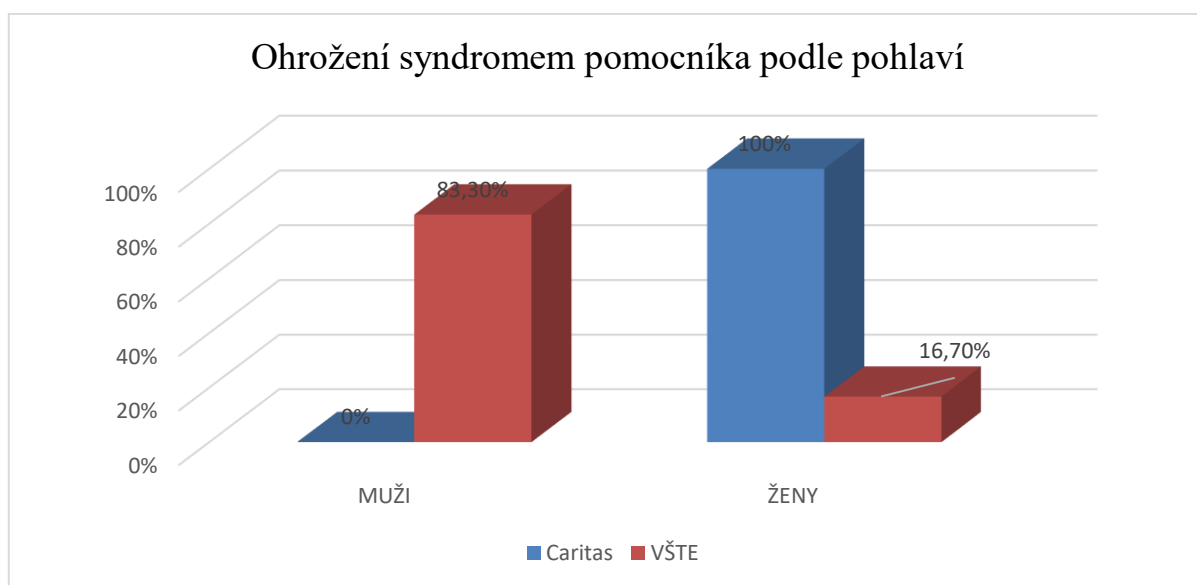


Graf č. 33 - Rozdíly ve výsledcích „syndromu pomocníka“ u studentů Caritas VOŠs a studentů VŠTE

Interpretace: Ohroženo syndromem pomocníka je 30 % studentů VŠTE a 37 % studentů Caritas VOŠs.

Výsledky: Třetím vedlejším cílem bylo zjistit rozdíly v četnosti ohrožení syndromem pomocníka mezi studenty Caritas VOŠs a VŠTE. Předpokladem bylo, že studenti Caritas VOŠs studující pomáhající profesi budou ve více případech ohroženi než studenti VŠTE studující technický obor. Výsledky ukazují na rozdíly mezi zkoumanými skupinami studentů. Hypotézu tedy zle přijmout. Na základě výzkumu jsem zjistila, že studenti Caritas VOŠs jsou ve více případech ohroženi syndromem pomocníka než studenti VŠTE.

Při interpretaci výsledků vyvstala otázka, zda výzkum není ovlivněný pohlavím. V dotazníku odpovídaly na straně Caritas VOŠs většinou ženy a na straně studentů VŠTE odpovídaly ženy pouze v jedné čtvrtině z celkového počtu. Respondenti ohrožení syndromem pomocníka byli tedy podrobni analýze podle pohlaví. Z níže uvedeného grafu tedy vyplývá, že ohrožení syndromem pomocníka se netýká jen ženského pohlaví. U studentů VŠTE je ohroženo syndromem pomocníka 83,30 % studentů mužského pohlaví a jen 16,7 % studentů ženského pohlaví. Mezi studenty Caritas VOŠs ohroženými syndromem pomocníka jsou 100 % ženy.



Graf č. 34 - Ohrožení syndromem pomocníka podle pohlaví

Diskuze

Hlavním cílem bakalářské práce je zjistit četnost ohrožení syndromem pomocníka u studentů Caritas VOŠs. Dále byly do výzkumu zahrnuty také vedlejší výzkumné otázky. Vedlejší výzkumná otázka zabývající se souvislostí s pořadím mezi sourozenci studentů Caritas VOŠs a pomáhající profesí, druhá vedlejší výzkumná otázka zkoumající souvislost mezi povoláním rodičů a výběrem školy u studentů Caritas VOŠs a třetí, která zkoumá rozdíly ve výsledcích syndromu pomocníka u studentů Caritas VOŠs a studentů VŠTE. Výzkumu se zúčastnilo celkem 147 respondentů, z toho bylo 107 respondentů z Caritas VOŠs a 40 respondentů z VŠTE. Respondenti zastupující Caritas VOŠs tvoří z 98,13 % ženy a z 1,87% muži. Věkové rozmezí studentů je 19–59 let. Za obor Humanitární a sociální práce odpovídalo 23,36% studentů a za Charitativní a sociální práci 76,64 % studentů. V denní formě studia studuje 76,64 % respondentů a formou dálkového studia 23,36 % respondentů. Výzkumu se zúčastnili studenti prvního až třetího ročníku studia, přičemž v 1. ročníku odpovědělo 26,17 % studentů, v 2. ročníku 47,66 % a ve 3. ročníku studia 26,17% studentů. Respondenti zastupující VŠTE tvořili z 87,50% muži a z 12,50% ženy. Věkové rozmezí respondentů je 19-25 let. Studenti VŠTE studují pouze v denní formě studia (100 %), obor Strojírenství (100 %). Výzkumu se zúčastnili studenti prvního až třetího ročníku studia. V 1. ročníku studia odpovědělo 30 % respondentů, ve 2. ročníku 40 % respondentů a 30 % ve 3. ročníku.

Výzkum byl proveden kvantitativní formou, pomocí dotazníkového šetření. Byl použit dotazník, jehož pomocí lze zjistit četnost ohrožení syndromem pomocníka. Tento dotazník vytvořila Dr. Doris Wolf, německá psycholožka a psychoterapeutka.

Hlavním výzkumným cílem bylo zjistit četnost ohrožení syndromem pomocníka u studentů Caritas VOŠs. Hypotéza, že mezi studenty se najdou studenti ohrožení syndromem pomocníka, byla stanovena na základě knihy Wolfganga Schmidbauera o syndromu pomocníka. Autor tento syndrom zmiňuje především v souvislosti s pomáhající profesí. V dotazníku získalo 55 a více bodů 37 % studentů, kteří mohou být na základě toho ohrožení syndromem pomocníka. Má hypotéza se tedy potvrdila.

1. Vedlejší výzkumná otázka si kladla za cíl zjistit, zda existuje souvislost s pořadím mezi sourozenci v rodině u studentů Caritas VOŠs a pomáhající profesí.

Hypotéza, že studenti Caritas VOŠs jsou ve více případech starším sourozencem (prvorozeným) byla stanovena na základě výše zmíněné literatury. Matějček a Langmeier (2011, s. 145) v knize o psychické deprivaci v dětství uvádí, že na vývoj dítěte má vliv také mladší sourozenec, který vyvolává ve starším sourozenci roli ochránce. V tomto případě se má hypotéza nepotvrdila. Studenti Caritas VOŠs jsou staršími sourozenci ve 40,19 % případu, ale také jsou ve 36,45 % mladšími sourozenci. Rozdíly ve výsledcích jsou nepatrné a nelze tedy říci, že jsou studenti ve více případech staršími. Během studijních praxí jsem se setkala sociálními pracovníky, kteří jsou ve většině případech staršími sourozenci, proto mě tedy překvapuje výsledek. Bylo by dobré zjistit pomocí kvalitativního šetření, zda tento jev nepřevažuje u starších generací a porovnat výsledky se studenty sociální práce.

2. Vedlejší výzkumná otázka je zaměřena na souvislost mezi povoláním rodičů a výběrem školy u studentů Caritas VOŠs. Na základě výše uvedené literatury se předpokládalo, že většina studentů Caritas VOŠs má alespoň jednoho rodiče vykonávající pomáhající profesi. Doležel (2008, s. 35) uvádí, že ideály našich rodičů hrají důležitou roli při výběru profese, přičemž základy jsou položeny již během prvních pěti let našeho dětství. Mnoho uchazečů o studium pomáhající profese by odpovědělo, že jejich otec nebo matka mají stejné povolání (Doležel 2008, s. 34). Má hypotéza se nepotvrdila, protože pouze 26 % studentů Caritas VOŠs má alespoň jednoho rodiče v pomáhající profesi a 76 % studentů nemá žádného rodiče v pomáhající profesi. Volbu školy tedy nejde vysvětlit jen na základě identifikace. Ve hře může být také její negativní forma, např. kompenzace, snaha nebýt jako blízcí, nebo je možné, že se význam rodiny a její vliv mění a je tak těžké doložit souvislosti, které uvádí Doležel.

3. Vedlejší výzkumná otázka si kladla za cíl porovnat výsledky četnosti ohrožení syndromem pomocníka u studentů Caritas VOŠs s výsledky studentů VŠTE. Byla stanovena hypotéza, že ohrožení syndromem pomocníka jsou ve více případech studenti Caritas VOŠs, protože studují obor zaměřený na pomáhání. Dále jsem předpokládala, že studenti VŠTE budou ohroženi minimálně a že rozdíly ve výsledcích budou maximálně rozdílné. Má hypotéza se potvrdila. Studenti Caritas VOŠs jsou ve více případech ohrožení syndromem pomocníka než studenti VŠTE. Studenti Caritas VOŠs jsou ohroženi v 37 % případu. V tomto případě je velmi zajímavé, že 30 % studentů VŠTE je také ohroženo tímto syndromem. Takovéto procentuální zastoupení u studentů technického zaměření je podle mého názoru velmi vysoké. V tomto případě

se vymyká veškeré literatuře, ve které se syndrom pomocníka vztahuje k pomáhajícím profesím, popřípadě k práci s lidmi. Dále nastala otázka, zda nejsou výsledky ovlivněné pohlavím. Otázka teda zněla, zda syndromem pomocníka netrpí v tomto případě pouze ženy, a to i ženy studující strojírenství. Studenty ohrožené syndromem pomocníka jsem tedy podrobila analýze podle pohlaví. Z analýzy vyplynulo, že výzkum není ovlivněný zastoupením vysokého počtu žen. Syndromem pomocníka mezi studenty Caritas VOŠs trpí ve 100 % ženy, nicméně u studentů VŠTE trpí syndromem ženy jen v 16,7 % případu. Muži studující strojírenství trpí syndromem v 83,30 % případu. Tímto vyvracím ovlivnění podle pohlaví.

Dále jsem se zamýšlela nad výsledky samotných otázek, které zkoumají syndrom pomocníka u respondentů. Nejvíce mě zaujaly otázky číslo 3 a 18. (*Myslíte si, že jste špatný člověk, když nepomáháte? / Trpíte pocity viny, když nepomáháte?*). Jako první mě zaujalo, že u obou otázek odpověděli kladně ve více případech studenti VŠTE (62,5 %, 55 %), než studenti Caritas VOŠs (38,3 %, 48,6 %). Tento fakt je velice zajímavý. V tomto případě by bylo dobré provést kvalitativní výzkum a pomocí rozhovorů zjistit, jaké důvody vedly respondenty ke kladné odpovědi. Takovýto výzkum by si dával za cíl zjistit, z jakých důvodů trpí pocitem viny, nebo proč si myslí, že jsou špatní lidé, když nepomáhají studenti VŠTE v porovnání se studenty Caritas VOŠs. Pokud se zaměřím na studenty Caritas VOŠs, napadá mě otázka, *z jakého důvodu odpovídali kladně studenti Caritas VOŠ v méně případech než studenti oboru strojírenství?* Mohlo by to být tím, že pocitem viny netrpí tak často, protože již samotné studium pomáhající profese je naplňuje. Také mě napadá jisté povědomí studentů o tom, že přeci budou pomáhat po studiu profesionálně.

Dále na otázku č. 6 - *Máte často dojem, že víte lépe, co je pro druhého dobré, než on sám?* odpovědělo celkem 76 % studentů Caritas VOŠs kladně. V této otázce je potřeba se zamyslet nad tím, zda je to pro studenty pozitivní výsledek. V souvislosti s rešerší literatury v bakalářské práci mě napadá, že studenti, kteří odpověděli ANO by mohli být v budoucím povolání tzv. angažovaní pomahači. Tito pomahači bývají častěji ohroženi syndromem vyhoření než jiní pomáhající. Proto tedy z výsledků usuzuji, že by z větší části mohli být studenti Caritas VOŠs v budoucím povolání ohroženi syndromem vyhoření. Pro studenty Caritas VOŠs je tedy dobré mít již během studia dostatek informací o syndromu vyhoření a jeho prevenci aktivně se zajímat o tuto problematiku.

Na otázku č. 16 (*Jste tak vnímavý/á, že často pomáháte bez požádání?*) odpovědělo ANO 75,5 % studentů Caritas VOŠs, což by mohlo být považováno za velké procentuální zastoupení. Zamyslela jsem se nad touto otázkou vzhledem ke své výše uvedené rešerši literatury. Napadá mě, zda nesouvisí pomáhání studentů bez požádání do jisté míry s moci. V kapitole nebezpečí moci píše o moci v sociální práci a o skrytých motivech našeho jednání. Podle Guggenbühl-Craiga (2010, s. 7-12) lidé vykonávající pomáhající profesi, i přes vůli pomáhat často způsobují velké škody. Každý pracovník chce mít jako hlavní motiv svého jednání ochotu pomáhat. Opak je však pravdou, v hloubi duše se nám objevují temné myšlenky a touha po ovládnutí klienta a zbavení ho moci (Guggenbühl-Craig, 2010, s. 14). Mým doporučením je, aby se každý pomáhající zamyslel nad tím, zda ve chvíli, kdy ho osoba nepožádala o pomoc, pomáhá kvůli sobě z mocenského hlediska, nebo opravdu je faktor pomoci zaměřen na zlepšení situace dotyčného. Dále si myslím, že tato otázka také souvisí s tím, že pokud by studenti narazili vícekrát na odmítnutí pomoci, mohlo by to později vést k syndromu vyhoření. Pokud chci pomáhat, je na místě se zeptat, zda o to dotyčný člověk stojí.

V průběhu psaní mé bakalářské práce jsem našla bakalářskou práci, která se věnuje tomuto tématu. Shodou okolností také autorka provedla výzkum u studentů Caritas VOŠs pomocí dotazníkového šetření. Nicméně k analýze jednotlivých hypotéz použila program Statistika 12, chí-kvadrát, interval spolehlivosti a Kruskal Wallisův test. Solářová (2015) došla k závěru, že pravděpodobnost výskytu respondentů, kteří jsou ohroženi syndromem pomocníka je 29 % z celkové počtu 184 respondentů. Dá se tedy říct, v populaci, ze které byl vybrán vzorek respondentů, nalezneme člověka, který je ohrožen syndromem pomocníka s pravděpodobností 23 % - 36 %.

Závěr

Touto bakalářskou prací jsem se chtěla dozvědět více o problematice syndromu pomocníka a více přiblížit dané téma jak studentům Caritas VOŠs Olomouc, tak i studentům jiných pomáhajících profesí. Bakalářská práce se skládá ze dvou částí – teoretické a empirické části.

Teoretická část se skládá ze dvou kapitol. První kapitola je Pomáhající profese, druhá kapitola Syndrom pomocníka.

První kapitola vymezuje pomáhající profese na základě odborné literatury, dále se zmiňuje o osobnosti pomáhajícího jako hlavním nástroji, problematické motivaci v souvislosti s výběrem povolání a také o nebezpečí moci v sociální práci. Kapitola druhá se věnuje problematice syndromu pomocníka. Na začátku je objasněn samotný pojem syndrom pomocníka, dále charakteristika pomáhajících, kteří tímto syndromem trpí a také nastiňují dětství budoucích pomahačů. Další kapitoly jsou věnovány pěti tématům, ze kterých se syndrom pomocníka skládá, typům pomáhajících, syndromu vyhoření jako následku a v poslední řadě pomoci pro pomáhající, včetně supervize.

Empirická část obsahuje metodologii kvantitativního výzkumu a hlavní výzkumný cíl, včetně tří vedlejších výzkumných cílů.

Ke každému cíli byly stanoveny hypotézy. Získaná data z dotazníkového šetření byla vyhodnocena pomocí aplikace Microsoft Office Excel 2016, dále byly vytvořeny grafy a tabulky a interpretace jejich významu. Získané výsledky jsou shrnuty v diskuzi. Odpověď na hlavní výzkumnou otázku je, že se najdou mezi respondenty studenti, kteří jsou ohroženi syndromem pomocníka. Bylo zjištěno, že studenti Caritas VOŠs jsou ohroženi v 37 % případu. První vedlejší výzkumný cíl, si kladl za cíl zjistit, zda existuje souvislost s pořadím mezi sourozenci v rodině u studentů Caritas VOŠs a pomáhající profesí. Předpokladem bylo, že studenti Caritas VOŠs jsou ve více případech starším sourozencem (prvorozeným). Má hypotéza se nepotvrdila. Souvislost s pořadím mezi sourozenci a pomáhající profesí zřejmě ovlivňuje více faktorů. Druhý vedlejší výzkumný cíl zkoumal, zda existuje souvislost mezi povoláním rodičů a výběrem školy u studentů Caritas VOŠs. V tomto případě lze dle získaných dat usoudit, že výběr školy nesouvisí s povoláním rodičů studentů Caritas VOŠs. Třetí vedlejší výzkumný cíl zkoumal rozdíly ve výsledcích u studentů Caritas VOŠs a studentů VŠTE. Studenti

Caritas VOŠs jsou ohroženi ve více případech (37 %) než studenti VŠTE (30 %). Tímto se potvrdila i má hypotéza.

Výzkum probíhal po dobu dvou měsíců, v listopadu a v prosinci 2018. Celkově jsem obdržela 107 dotazníků od studentů Caritas VOŠs a 40 dotazníků od studentů VŠTE.

Za přínos bakalářské práce považuji objasnění problematiky syndromu pomocníka a uskutečněný výzkum tohoto syndromu u studentů Caritas VOŠs Olomouc. Také zjištění, že od poslední obhájené bakalářské práce na stejné téma (Solářová 2015) nebyla vydána nová odborná literatura zabývající se problematikou syndromu pomocníka a téma je stále málo známé.

Bibliografický seznam

BAŠTECKÁ, B. a kol. 2003. *Klinická psychologie v praxi*. Vyd. 1. Praha: Portál, 420 s. ISBN 80-7178-735-3.

DISMAN, M. 2000. *Jak se vyrábí sociologická znalost: příručka pro uživatele*. 3. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0139-7.

DOLEŽEL, J. 2008. Osobnostní rizika pomáhající praxe. Syndrom pomocníka ve světle biblické moudrosti. In PALAŠČÁKOVÁ, D. *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*. Vyd. 1. Praha: Triton. 198 s. Psyché; sv. č. 69. ISBN 978-80-7387-394-3.

GUGGENBÜHL-CRAIG, A. 2010. *Nebezpečí moci v pomáhajících profesích*. Vyd. 2. Praha: Portál. 113 s. ISBN 978-80-7367-809-8.

HOMOLA, M. 1977. *Motivace lidského chování*. 2. vyd. Praha: SPN. 359, [1] s. Knižnice psychologické lit.

JANKOVSKÝ, J. 2003. *Etika pro pomáhající profese*. Vyd. 1. Praha: Triton. 223 s. ISBN 80-7254-329-6.

KEBZA, V. a ŠOLCOVÁ, I. 2003. *Syndrom vyhoření: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*. 2., rozš. a dopl. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav. 23 s. ISBN 80-7071-231-7.

KELLER, J. 2012. *Úvod do sociologie*. 6. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON). 204 s. Studijní texty; sv. 2. ISBN 978-80-7419-102-2.

KLEVETOVÁ, D. 2017. *Nalézání osobní rovnováhy v pomáhajících profesích*. 1. vydání. [Praha]: Ladislava Rotšeidlová - AROK, 176 s. ISBN 978-80-906465-1-3.

KOPŘIVA, K. 2000. *Lidský vztah jako součást profese: psychoterapeutické kapitoly pro sociální, pedagogické a zdravotnické profese*. 4. vyd. Praha: Portál. 147 s. ISBN 80-7178-429-X.

- LANGMEIER, J. a MATĚJČEK, Z. 2011. *Psychická deprivace v dětství*. Praha: Karolinum. 399 s. ISBN 978-80-246-1983-5.
- LEMAN, K. 2016 *Sourozenecké konstelace: nové, přepracované vydání*. Praha: Portál. 308 s. ISBN 978-80-262-1100-6.
- MAROON, I. 2012. *Syndrom vyhoření u sociálních pracovníků: teorie, praxe, kazuistiky*. Vyd. 1. Praha: Portál. 151 s. ISBN 978-80-262-0180-9.
- PEJCHOVÁ, N. 2015. Hodnoty a životní cíle sociálních pracovníků. In ELICHOVÁ, M. ed. *Pojetí kvality sociální práce: sborník z konference Pojetí kvality sociální práce v souvislosti se sebedefinováním sociálního pracovníka a jeho pomáhající profese*. Vydání: první. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, s. 22-27. Miscellanea; 4. svazek. ISBN 978-80-7394-543-5
- PELCÁK, S. 2015. *Stres a syndrom vyhoření*. Vydání první. Hradec Králové: Gaudeamus. 75 s. ISBN 978-80-7435-576-9.
- PELCÁK, S. a CHALOUPKA, J. 2012. Psychická odolnost a subjektivně vnímaný distres u osob profesně exponovaných stresovým situacím. *Pracovní lékařství*. **64**(2-3), 71-77. ISSN 0032-6291. Dostupné také z: <http://www.prolekare.cz/pracovni-lekarstvi-clanek/psychicka-odolnost-a-subjektivne-vnimany-distres-u-osob-profesne-exponovanych-stresovym-situacim-39163>
- PRAŠKO, J. a kol. 2006. *Chronická únava*. Praha: Portál. 236 s. ISBN 80-7367-139-5.
- PUNCH, K. F. 2008. *Základy kvantitativního šetření*. Praha: Portál. 150 s. ISBN 978-80-7367-381-9.
- SCHMIDBAUER, W. 2000. *Psychická úskalí pomáhajících profesí*. Vyd. 1. Praha: Portál, 171 s. ISBN 80-7178-312-9.
- SCHMIDBAUER, W. 2015. *Syndrom pomocníka*. Vyd. 2. Praha: Portál, 234 s. Spektrum. ISBN 978-80-262-0865-5.
- SOLÁŘOVÁ, H. 2015. *Syndrom pomocníka u studentů CARITAS – Vyšší odborné školy sociální Olomouc*. Olomouc. 34 s. Bakalářská práce. Olomouc: Univerzita Palackého.
- VÁVROVÁ, P. a PASTUCHA, D. 2013. Psychohygienu (nejen) jako prevenci syndromu vyhoření u zdravotnického managementu. *Pracovní lékařství*. **65**(1-2), 53-58. ISSN 0032-6291. Dostupné také z: <http://www.prolekare.cz/pracovni-lekarstvi->

clanek/psychohygiena-nejen-jako-prevence-syndromu-vyhoreni-u-zdravotnickeho-managementu-41198

ZÁŠKODNÁ, H. a MLČÁK, Z. 2009. *Osobnostní aspekty prosociálního chování a empatie*. Vyd. 1. Praha: Triton. 391 s. ISBN 978-80-7387-306-6.

ZÁŠKODNÁ, H., KUBICOVÁ, A. a MLČÁK, Z. 2009. *Prosociální chování a jeho rozvíjení u pomáhajících profesí*. Vyd. 1. Ostrava: Algoritmus. 134 s. ISBN 978-80-902491-1-0.

Online zdroje

Strojírenství. Základní údaje. In: *Vysoká škola technická a ekonomická v Českých Budějovicích* [on-line]. České Budějovice: VŠTE, © 2018 [cit. 2018-11-08]. Dostupné z: <http://www.vstecb.cz/strojirenstvi-828-htm/>

VYSOKÁ ŠKOLA TECHNICKÁ A EKONOMICKÁ V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH. *Výroční zpráva o činnosti za rok 2017* [on-line]. České Budějovice: VŠTE, ©2018 [cit. 2018-11-8] Dostupné z: https://is.vstecb.cz/do/vste/uredni_deska/VZ/4369302/VZoC_2017.pdf

CARITAS – VYŠŠÍ ODBORNÁ ŠKOLA SOCIÁLNÍ OLOMOUC. *Výroční zpráva o činnosti za školní rok 2016/2015* [on-line]. Olomouc: Caritas, ©2016/2017 [cit. 2018-10-23]. Dostupné z <http://www.caritas-vos.cz/admin/files/ModuleText/545-vyrocnizprava-2016-2017-final.pdf>

Seznam zkratk a pojmů

CHASOP – Charitativní a sociální práce

SOHUP – Humanitární a sociální práce

Např. - například

VOŠs – Vyšší odborná škola sociální

VŠTE – Vysoká škola technická a ekonomická

Seznam příloh

Příloha č. 1: Dotazník

Příloha č. 2: Seznam tabulek a grafů

Příloha č. 1: Dotazník syndromu pomocníka dle Doris Wolf + vlastní vedlejší výzkumné otázky

Dobrý den,

Jmenuji se Martina Hermanová, jsem studentkou 3. ročníku CARITAS – Vyšší odborné školy sociální Olomouc. Chtěla bych vás požádat o vyplnění mého dotazníku. Získaná data budou použita jako podklad pro mou bakalářskou práci. Dotazník je anonymní.

Předem děkuji za Vaši ochotu a čas. Martina Hermanová

Pohlaví:

- a) MUŽ
- b) ŽENA

Věk:

Obor:

- a) CHASOP
- b) SOHUP
- c) STROJÍRENSTVÍ

Forma studia:

- a) Denní
- b) Dálkové

Ročník studia:

Slycháte 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

Vykonává alespoň jeden z rodičů pomáhající profesi?

1, ANO

2, NE

Pořadí sourozenců:

1) Jsem jedináček

2) Jsem prostřední

3) Jsem starší

4) Jsem mladší

Příloha č. 2: Seznam tabulek a grafů

Seznam tabulek

Tabulka č.1a-*Věk respondentů (CARITAS VOŠs)*

Tabulka č. 1b-*Věk respondentů (VŠTE)*

Tabulka č. 2a – *Pohlaví respondentů (Caritas VOŠs)*

Tabulka č. 2b– *Pohlaví respondentů (VŠTE)*

Tabulka č. 3a-*Obor (Caritas VOŠs)*

Tabulka č. 3b– *Obor (VŠTE)*

Tabulka č. 4a– *Forma studia (Caritas VOŠs)*

Tabulka č. 4b– *Forma studia (VŠTE)*

Tabulka č. 5a– *Roční k studia (Caritas VOŠs)*

Tabulka č. 5b – *Ročník studia (VŠTE)*

Tabulka č. 6a-*Vykonává alespoň jeden z rodičů pomáhající profesi? (Caritas VOŠs)*

Tabulka č. 6b-*Vykonává alespoň jeden z rodičů pomáhající profesi? (VŠTE)*

Tabulka č. 7a– *Počet sourozenců (Caritas VOŠs)*

Tabulka č. 7b – *Pořadí mezi sourozenci (VŠTE)*

Tabulka č. 8 - *Četnost ohrožení syndromem pomocníka u studentů CARITAS-VOŠs Olomouc.*

Tabulka č. 9 – *Pořadí mezi sourozenci*

Tabulka č. 10 - *Vykonává alespoň jeden z rodičů pomáhající profesi?*

Tabulka č. 11 - *Rozdíly ve výsledcích „syndromu pomocníka“ u studentů Caritas VOŠs a studentů VŠTE*

Seznam grafů

Graf č. 1a– *Věkové zastoupení respondentů (CARITAS VOŠs)*

- Graf č. 1b– *Věk respondentů (VŠTE)*
- Graf č. 2a– *Pohlaví respondentů (Caritas VOŠs)*
- Graf č. 2b– *Pohlaví respondentů (VŠTE)*
- Graf č. 3a– *Obor (Caritas VOŠs)*
- Graf č. 4a– *Forma studia (Caritas VOŠs)*
- Graf č. 5a– *Roční k studia (Caritas VOŠs)*
- Graf č. 5b– *Ročník studia (VŠTE)*
- Graf č. 6 - *Slycháte 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 často 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 často představu, 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 často o smyslu svého života?*
- Graf č. 21- *Jste tak vnímavý/á, že často pomáháte bez požádání?*

Graf č. 22- *Pomáhá vám pomáhání dát vašemu životu smysl?*

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?*

Graf č. 28a- *Vykonává alespoň jeden z rodičů pomáhající profesi? (Caritas VOŠs)*

Graf č. 28b- *Vykonává alespoň jeden z rodičů pomáhající profesi? (VŠTE)*

Graf č. 29a- *Pořadí mezi sourozenci (Caritas VOŠs)*

Graf č. 29b- *Pořadí mezi sourozenci (VŠTE)*

Graf č. 30- *Četnost ohrožení syndromem pomocníka u studentů CARITAS-VOŠs Olomouc.*

Graf č. 31- *Pořadí mezi sourozenci*

Graf č. 32 - *Vykonává alespoň jeden z rodičů pomáhající profesi?*

Graf č. 33 - *Rozdíly ve výsledcích „syndromu pomocníka“ u studentů Caritas VOŠs a studentů VŠTE*

Graf č. 34- *Ohrožení syndromem pomocníka podle pohlaví*