

**UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI**

**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

**Katedra psychologie a patopsychologie**

## **Diplomová práce**

Tereza Zdráhalová

Smysl života, syndrom vyhoření

Olomouc 2017

vedoucí práce: Mgr. Michaela Pugnerová, Ph.D.

## **Prohlášení**

*Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a použila jsem pouze uvedeníh pramenů a zdrojů literatury.*

V Olomouci dne 18. dubna 2018

.....

## **Poděkování**

Děkuji vedoucí diplomové práce Mgr. Michaelae Pugnerové, Ph.D. za věnovaný čas, cenné rady, připomínky a metodické vedení práce.

1	Smysl života .....	8
1.1	Definice smyslu .....	8
1.1.1	Podle úrovně smysluplnosti.....	8
1.1.2	Podle vyjádření smyslu.....	9
1.1.3	Podle vnímání smyslu jako idey a smyslu jako cíle .....	9
1.2	Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla .....	9
1.3	Smysl života podle Abrahama Harolda Maslowa.....	10
1.4	Smysl života podle Irvina Davida Yaloma .....	11
2	Viktor Emanuel Frankl.....	13
3	Logoterapie a existenciální analýza .....	16
3.1	Metody v logoterapii.....	17
3.1.1	Paradoxní intence .....	17
3.1.2	Dereflexe .....	18
3.1.3	Modulace postoje.....	19
3.2	Hodnoty v logoterapii .....	19
3.2.1	Zážitkové hodnoty .....	20
3.2.2	Tvůrčí hodnoty .....	20
3.2.3	Postojové hodnoty .....	20
4	Syndrom vyhoření .....	22
5	Stres.....	23
	Závěr.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
	Seznam použitých zdrojů: .....	27

## Úvod

Současný život je uspěchaný a člověk je velmi často vystaven stresu, tlaku okolí a autorit. Nastavujeme si a jsou nám nastavovány často nesplnitelné cíle. Jsou na nás kladeny přehnané nároky, což je příčinou, že většina populace má se stresem nejednu zkušenost. Pokud se ovšem stresové situace ve větší míře či s větší pravidelností opakují, může se dostavit syndrom vyhoření. V takových chvílích si můžeme začít klást otázky typu „Jaký to má smysl?“, „Proč?“, „Kvůli čemu?“, „A co nás vlastně naplňuje?“ Na žádnou z těchto otázek neexistuje jednoznačná odpověď. Všechny se totiž pojí se smyslem života, s jeho vnímáním a prožíváním. Není jednoduché najít odpověď, na smysl života lze totiž pohlížet z několika směrů. Náš smysl života se postupem času mění. Děje se tak proto, že i my se měníme. Dál se vyvíjíme, dospíváme a sbíráme určité životní zkušenosti. Pokud ovšem smysl života na naší životní cestě ztratíme, nemusí být jednoduché znovu jej nalézt.

Tématem této práce je tedy smysl života a syndrom vyhoření. Výběr tématu podpořila nejen jeho aktuálnost v dnešní době, ale také můj osobní zájem. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část.

První kapitola je zaměřena na samotný smysl života. Snažím se v ní vysvětlit pojem smysl, smyslupnost. Seznámíme se s různým dělením smyslu života. Také jsou v ní popsány tři různé pohledy na smyslu života podle světoznámých psychologů.

Celá druhá kapitola je věnována životu Viktora Emanuela Frankla. Jak se později dozvíme, Frankl se zasloužil o velmi velký přínos psychologii a to konkrétně svou myšlenkou logoterapie.

Ve třetí kapitole se budeme dále věnovat Viktoru Emanuelu Franklovi – vysvětlíme si pojem logoterapie. Uvedeme podstatu myšlenky logoterapie a existenciální analýzy. Blíže se seznámíme také s metodami, které se v tomto směru využívají. Hodnoty, které jsou také nedílnou součástí logoterapie nezůstanou opomenuty.

Čtvrtá kapitola pojednává o syndromu vyhoření. Najdeme společné znaky syndromu vyhoření a budeme definovat syndrom vyhoření z několika pohledů. Budu se zabývat také příčinami, příznaky a fázemi Burnout syndromu. Nezapomenu uvést jak syndrom vyhoření překonat a jak se mu pokusit vyhnout.

V další kapitole se zaměříme na stres - nejen proto, že stres úzce souvisí se smyslem života a již několikrát zmiňovaným syndromem vyhoření. Rozlišíme druhy stresu, zjistíme jaké mohou být příčiny, projevy a důsledky. Dozvíme se i jak stresovým situacím předejít, či jak se s nimi vyrovnat.

Praktická část této práce se zaměřuje na smysluplnost prožívaného života a míru vyhoření či prožívaného stresu u učitelů prvního stupně základních škol. Hlavními výzkumnými metodami byly určeny tři dotazníky (Logo-test, Existenciální škála a Maslach Burnout Inventory). Šetření se zúčastnilo 56 respondentů, kdy všichni byli učiteli na prvním stupni základní školy.

# **TEORETICKÁ ČÁST**

# 1 Smysl života

Od počátku naší lidské existence nás provází otázka smyslu života. Je možné ji definovat a odpovědět na ni různými způsoby, podstata je ovšem po staletí stejná. Otázku je totiž možno pojmout z filozofického, teologického či psychologického hlediska. To je také důvodem, proč se jí zabýval snad každý z velkých myslitelů. Zejména z oboru psychologie a filozofie. Odpovědět na ni jednoznačně ale s největší pravděpodobností možné není. Důvodem může mimo jiné být i počet směrů, ze kterého lze na tuto otázku nahlížet.

Nepřímo se s touto otázkou setkáváme již od útlého dětství. V mnoha autorských pohádkách se tímto tématem autoři zabývají. Za zmínku stojí např. autorská pohádka Jana Wericha – O rybáři a jeho ženě.

V této kapitole se tedy budu zabývat otázkou smyslu života. Vymezím pojem smysl života a zaměřím se na různé interpretace a pojetí dle několika myslitelů.

## 1.1 Definice smyslu

Obecný význam slova *smysl* má podle Slovníku spisovné češtiny hned několik významů (Šmilauer, 1978 in Křivohlavý, 2006). Význam můžeme vysvětlit jako kladný nebo záporný smysl otáčení předmětu okolo hřídele, jeden z pěti smyslů (smyslové orgány), myšlenkový obsah určitého výrazu, vyjádření důležitosti (smysl rozhodnutí), vyjádření účelu nebo důvodu, dále jej můžeme použít v souvislosti s chápáním a pochopením (smysl pro spravedlnost) a také se zaměřením na lidskou existenci (má to smysl).

V publikaci Psychologie smysluplnosti existence (Křivohlavý, 2006) je uváděno několik pohledů či dělení smyslu:

### 1.1.1 Podle úrovně smysluplnosti

- **Nižší úroveň smysluplnosti** – váže se ke konkrétním, bezprostředním vztahům. Můžeme zde zařadit každodenní vědomá rozhodování, činnost člověka a jeho běžné rozhodování např. smysl učení se cizím jazykům.
- **Vyšší úroveň smysluplnosti** – vztahuje se k dlouhodobým a širokým vztahům. Mohli bychom říci, že tato vyšší úroveň pojednává o samotné smysluplnosti žití a bytí.



### 1.1.2 Podle vyjádření smyslu

- **Implicitní smysl** – jedná se o přisuzování určitého významu událostem nebo věcem se kterými se běžně setkáváme. Pojetí smyslu dané situace či věci není tedy v tomto případě více rozebíráno a je zde předpoklad, že okolí vnímá smysl daného stejně. Např. smysl stárnutí, smysl být učitelem. Význam slova implicitní je v odborné literatuře vysvětlován jako nevyslovený či obecně chápaný.
- **Existenciální smysl** – smysl existence nebo také smysluplnost našeho jednání a bytí. Jedná se o pochopení životních situací, které mezi sebou souvisí mají pro nás nějaký smysl a zapadají do kontextu našeho života. V pozadí se nachází motivace a schopnost vytvářet smysluplná pojetí prožívaného.

### 1.1.3 Podle vnímání smyslu jako idey a smyslu jako cíle

- **Smysl jako idea** – vyjadřuje cestu k vlastní ideji, která se pojí s konkrétní událostí, zkušeností nebo zážitkem (např. vstup do manželství, zklamání v důvěře). Poté může být smysluplnost života chápána jako interpretace událostí spojená s hledáním ideje života.
- **Smysl jako cíl** – v tomto pojetí se jedná o motivy a cíle, které jsou spojeny s dalším životem a událostmi. Ve své podstatě jde o to, aby si člověk ujasnil jaké cíle a účely má, či by chtěl mít. A dále se zamýšlet nad tím, co pro něj znamená žít svůj život smyslupně a naplněně.

## 1.2 Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla

Podle Viktora Emanuela Frankla je svět objektivně smysluplný. Samotný smysl života se dá nalézt i mimo člověka a tvrdí, že se dá nalézt „prvý“ smysl dění. Lidé si proto nepotřebují onu smysluplnost vymýšlet. Pokud se stane, že se člověku onen smysl nepodaří nalézt, nastoupí noogenická neuróza. Ta s sebou nese symptomy otrávenosti, nudy a apatie (Křivohlavý, 2006). Tyto myšlenky je možno shrnout i tak, že podvědomě víme, že v našem světě a životě existuje určitý pořádek a řád na který se můžeme spolehnout. Ten nám vytváří hodnoty a smysl našeho bytí.

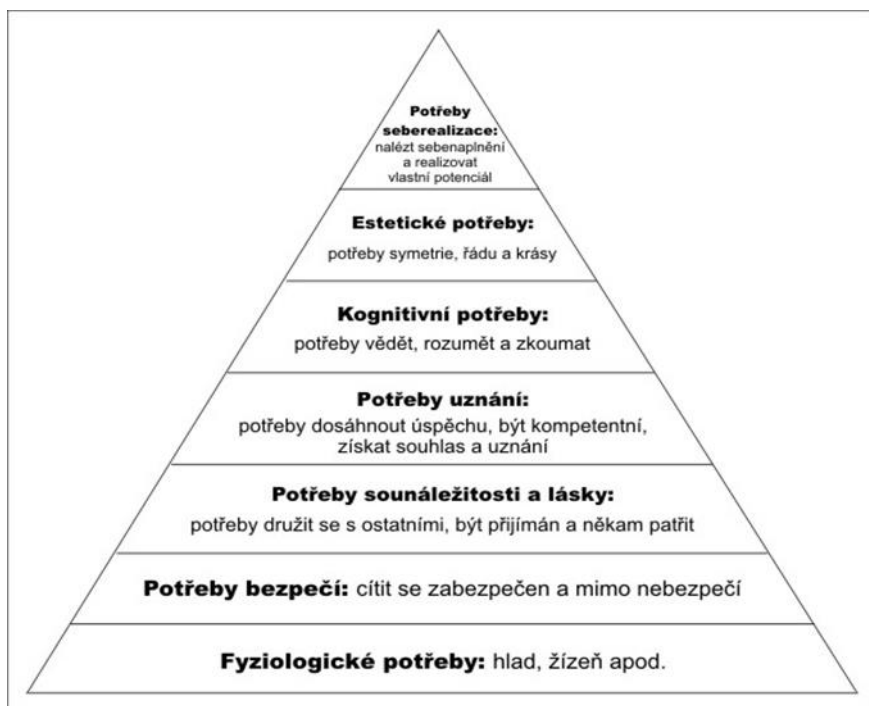
Franklovo pojetí smyslu života lze rozdělit na dva druhy smysluplnosti (Debats, 2000 in Křivohlavý 2006):

- **Smysluplnost celého života** – ústřední bod našeho bytí. Tento bod v životě hledáme, snažíme se jej poznat i přesto, že nevíme jak jej máme uchopit.
- **Smysluplnost drobných, nepatrných až triviálních událostí, dějů a jednání** – zde můžeme jako příklad uvést činnosti typu jdu se napít když mám žízeň, večer si lehnu do postele. Tuto smysluplnost mají i události širšího rozsahu a hlubšího dopadu v lidském životě – např. rozhodnutí jaký obor vystuduji či s kým vstoupím do manželství. Frankl říká, že člověk stojí v každém okamžiku před požadavkem najít a pochopit smysluplnost toho co se děje a co dělá. I když smysluplnost pochopí až později s časovým odstupem.

Frankolovo pojetí smyslu života heslovitě shrnul Frabry: „Jde o to žít životem, který stojí za to žít“ (Fabry, 1998 in Křivohlavý 2006).

### **1.3 Smysl života podle Abrahama Harolda Maslowa**

Maslow jakožto představitel humanistické psychologie tvrdil, že smysluplnost je motivační silou lidského bytí v tom případě, když jsou uspokojeny nižší potřeby. Tohle považuje za vlastnost, která je pro člověka vnitřní a neexistuje mimo něj. Každý si proto může smysl svého života vybrat podle své přirozenosti a svobodné vůle a podle toho co jemu konkrétně vyhovuje. Existenciální smysl je drobným motivům nadřazeným metamotivem. Má-li člověk fungovat, potřebuje naplnění onoho existenciálního smyslu, metamotivu. Pokud tedy není existenciální smysl naplněn, člověk strádá, cítí se nenaplněn a celkově se po duševní stránce necítí dobře. (Křivohlavý, 2006).



Obrázek 1 Maslowova pyramida potřeb (Vysekalová, 2011, str. 21)

Z pohledu Maslowa má každý člověk pět skupin svých potřeb. Tyto potřeby jím byly seřazeny do pyramidy podle důležitosti významu, které pro člověka mají (Maslow, 2014). Pokud jsou tedy uspokojovány potřeby od nejnižší skupiny potřeb této pyramidy, dochází podle Maslowa k naplnění existencionálního smyslu.

## 1.4 Smysl života podle Irvina Davida Yaloma

Tento americký psycholog přistupoval k problematice smyslu života a jeho smyslupnosti s hlubokou znalostí děl tzv. filozofů života jako byli Friedrich Wilhelm Nietzsche, Artur Schopenhauer či Jean-Paul Sartre. Avšak byl značně ovlivněn také hlubinnou psychologií Carla Gustava Junga.

Uvádí, že samotná terapie je hluboké a obsáhlé hledání a zkoumání smyslu života. Po letitých zkušenostech a dlouholeté praxi, kterou zaměřil v první řadě na hledání smyslupnosti života došel k závěru který říká: „*Existují čtyři podstatná témata, čtyři základní skutečnosti existence: smrt, izolace, nesmyslnost a svoboda*“ (Yalom, 1999, str. 135). „*Většina pátrání po smyslu života má podobu diskuse o cílech, jako je altruismus, hédonismus, oddání se určité věci, plodnost, tvořivost a sebeaktualizace. Mnozí lidé cítí, že projekty zaměřené na smysl dostávají hlubší a silnější význam, když jsou sebezpřesahující, tj. zaměřené na něco či někoho*

*mimo sebe sama, jako je láska k nějaké osobě, božské podstatě, k nějakému cíli.*“ (Yalom, 1999, str. 133).

Yalom je tedy přesvědčen, že pokud se člověk ponoří do smyslu života, který má pro něj sebepřesahující rozsah či základ a zapojí se do něj, bude naplněn. Jeho terapeutickým cílem tedy bylo odstranit takové překážky aby se člověk mohl takto zapojit a naplnit smyslupnost svého života.

## 2 Viktor Emanuel Frankl

Lékař, psycholog, myslitel a zakladatel logoterapie Viktor Emanuel Frankl se narodil 26. března 1905 ve Vídni židovské rodině, která měla kořeny v České republice. Matka byla dobrotivá a niterně zbožná, otec byl oproti matce velmi zásadový, prchlivý avšak spravedlivý člověk. Sám Frankl uvádí, že zdědil vlastnosti po obou rodičích a to velké rozpětí mezi hlubokou emociálností a extrémní racionálností. (Frankl, 1997, str. 13,14).

Během studia na střední škole se Frankl začal hlouběji zajímat o psychoanalýzu. Následně zahájil korespondenci se Sigmundem Freudem, ve které Freudovi zasílal materiál vniklý při jeho rozsáhlé mezioborové četbě. V roce 1924 vyšla v „Mezinárodním časopise pro psychoanalýzu“ (Internationale Zeitschrift für Psychochoanalyse) Franklova práce „Ke vzniku komického souhlasu a nesouhlasu“, kterou Freud předal redakci časopisu (Frankl, 1997, str. 38).

Na Vídeňské univerzitě vystudoval medicínu, kdy se během studia specializoval na psychiatrii a neurologii. Avšak na počátku vysokoškolských studií zvažoval zaměření na porodnictví či dermatologii. Při studiu na vysoké škole se Frankl začal zajímat o individuální psychologii, jejímž zakladatelem byl Alfred Adler. Seznámení s Adlerem dopomohlo Franklovi k několika publikacím v „Mezinárodním časopise pro individuální psychologii“ (Internationale Zeitschrift für Individualpsychologie), přednášení na „Mezinárodním kongresu individuální psychologie“ a také „Spolku pro individuální psychologii“ (Frankl, 1997, str. 38, 46). Následně se Frankl začal s Adlerem názorově a ideově rozcházet.

Poté co Frankl odešel ze Spolku pro individuální psychologii přichází s rozhodnutím založit s dalšími psychiatry ze svého okolí Akademický spolek lékařské psychologie. Frankl se stal viceprezidentem, což mu umožnilo dále přednášet. Tehdy přednášel prvně o své nové terapeutické metodě – logoterapii. Kromě studia, přednášení a publikační činnosti se Frankl rozhodl založit také bezplatnou poradnu pro mladistvé. Nejen ve Vídni ale i v dalších rakouských městech tyto poradny chyběly. Frankl tyto poradny provozoval ze Vídni a šesti dalších městech. Poradny měly za úkol mladistvým v duševní tísní pomáhat řešit jejich problémy. Jednalo se například problémy v rodině, studijní neúspěchy nebo jiné situace, se kterými se neměli na koho obrátit.

Po promoci v roce 1931 pracoval v univerzitní psychiatrické klinice, poté dva roky spolupracoval s Josefem Gerstmannem aby se zdokonalil také v oboru neurologie. Následně

se stal vedoucím oddělení sebevražedkyň v psychiatrické léčebně ve Steinhofu, kde pracoval celé čtyři roky. Na sebevražedných pacientkách, kterých bylo až 3 000 za rok, aplikoval Frankl svou terapeutickou metodu, jejímž základem bylo znovunalezení smyslu života. Získává zde svůj diagnostický postřeh. V roce 1937 si založil soukromou praxi odborného neurologa a psychiatra (Frankl, 1997).

Rakousko bylo připojeno v roce 1938 k nacistickému Německu, což znamenalo omezení soukromé praxe Frankla a možnost ošetřovat pouze židovské pacienty. Frankl se stává vedoucím neurologického oddělení v Rothschildově nemocnici, ve které ošetřovali výhradně židovské pacienty. Tato pozice umožnila aby poskytnoul svým starým rodičům a jemu samotnému alespoň nějakou ochranu před transporty do koncentračních táborů. Nacistické úřady organizovaly eutanázie duševně nemocných pacientů. U takto nemocných pacientů Frankl upravoval diagnózy pacientů a umisťoval pacienty do domova důchodců.

Dlouhou dobu nemohl získat vízum. Když přišla možnost emigrovat do Spojených států, odmítl. Rozhodl se zůstat společně se svými rodiči a sourozenci, aby nezůstali ve Vídni bez jakékoliv pomoci. Po rozhodnutí zůstat ve Vídni se setkal s Tilly Grosserovou, která byla staniční sestrou v Rothschildově nemocnici. Stali se jedním z posledních židovských párů, kterým tehdejší nacistické úřady povolily sňatek.

Koncem září roku 1941 dostává Frankl se svou ženou, rodiči a sourozenci předvolání k transportu. Před samotným nástupem do transportu dokončil práci na první verzi své knihy „Lékařská péče o duši“. Tato kniha se stala jedinou věcí, kterou si vzal s sebou. Život Franklových matky byl ukončen ihned po příjezdu do koncentračního tábora plynovou komorou. O otce se Frankl staral až do konce jeho dnů v terezínském ghettu. Bratr zemřel s největší pravděpodobností v pracovním lágru, který byl přidružen ke koncentračnímu táboru. Manželka Tilly se dožila osvobození v Bergen-Belsenu, kde ovšem krátce poté podlehla smrtící epidemii tyfu. Kromě Frankla se osvobození a konce války dožila také jeho sestra Stella (Frankl, 2006).

Po dobu strávenou v koncentračních táborech držela Frankla při životě myšlenka na jeho smysl života – logoterapii. Byl rozhodnut, že pokud se dožije osvobození, předá tuto novou terapeutickou metodu, jak léčit a pomoci duševně nemocným, světu. Franklův život v koncentračním táboře zachránily dvě události. K první z nich dopomohlo to, že byl lékařem. Byl totiž přidělen ke skupině, která ošetřovala nemocné, kteří umírali na tyfus. Tou druhou

byl jeho převoz z Osvětimi do šetnějšího tábora v Türkheimu, ve kterém se také dočkal osvobození (Frankl, 1994).

Druhá světová válka skončila. Frankl se vrací do Vídně a navzdory prožitkům, kterým byl vystaven v koncentračních táborech a ztrátě velké části rodiny odmítá kolektivní vinu. Byl zastáncem pouze viny osobní, kdy je každý člověk zodpovědný pouze a výhradně za své chování. Jeho postoj působil velmi paradoxně už z toho důvodu, že ve Vídni panovala silně protiněmecká nálada (Frankl, 1997).

Opět se dal do práce a intenzivně pracoval na publikaci svého díla „Lékařská péče o duši“ jehož rukopis musel v koncentračním táboře v Osvětimi zahodit. V tomto díle představuje logoterapii a existenciální analýzu. „Třetí vídeňská terepeutická škola“ tak vzniká po vydání tohoto díla. Kniha získává celosvětový úspěch a Frankl dostává nabídky na přednáškovou turné a profesury z prestižních univerzit po celém světě (Frankl, 2006).

V době, kdy Frankl pracoval na publikaci své knihy se zároveň stává přednostou neurologické kliniky ve Vídni. Ve funkci přednosta působil přes 25 let. Tam se také v roce 1946 seznámil se svou druhou ženou Eleonor Katharine Schwindtovou. Společně mají dceru Gabrielu (Frankl, 1997). V roce 1997 umírá Frankl ve věku 92 let na srdeční selhání.

### 3 Logoterapie a existenciální analýza

Z řeckého logos, které můžeme vyložit jako smysl či duchovnost byl odvozen název logoterapie, což je psychoterapeutická metoda, která se zaměřuje na nalení smyslu lidského života a jeho existence. Tato metoda vznikla jako doplňující psychoterapeutická metoda. *„Logoterapie patří k těm psychoterapeutickým směrům, které jsou zaměřeny především na specificky lidské stránky existence člověka. Jejím východiskem je „existenciální analýza“ lidského bytí – jeho určenosti a svobody, jeho sebeuvědomění a zodpovědnosti.“* (Balcar, 1995, str. 127). Logoterapie totiž pacientovi neříká jak se má zachovat, jednat nebo rozhodovat – vždy to spočívá na osobní jedinečnosti daného člověka. Stejně je to i s volbou logoterapeutických metod. Jednu metodu nelze aplikovat na každého pacienta. Volba metody tak závisí na pacientovi a jeho jedinečných potřebách, tak jako možnost daného terapeuta vybranou metodu uplatnit. (Frankl, 1999).

Logoterapie je často nazývána jako „třetí vídeňská psychoterapeutická škola“, kterou založil Viktor Emanuel Frankl a její podstatou je touha po smyslu. „První vídeňskou psychoterapeutickou školou“ byla psychoanalýza Sigmunda Freuda, ve které byla podstatou touha po slasti. A nakonec „druhá vídeňská psychoterapeutická škola“, kterou byla individuální psychologie Alfreda Adlera, kde převládala touha po moci. Jak již bylo uvedeno v předchozí kapitole – Frankl vycházel jak z psychoanalýzy Freuda tak individuální psychologie Adlera. Poté se dopracoval ke svému vlastnímu směru. Jeho záměrem nikdy nebylo směr Freuda a Adlera vyvrátit nebo se s nimi porovnávat, nýbrž je doplnit (Frankl, 1998).

Sám zakladatel Viktor Emanuel Frankl logoterapii charakterizoval jako „psychoterapii s lidskou tváří“. V jejím středu totiž stojí nejlidštější stránka člověka a to „duchovní dimenze člověka“ se kterou je spojeno lidské hledání, toužení, tázání a zápasení se smyslem života. (Lukasová, 1997, str.16).

Tento směr se v průběhu 20. století začal vyvíjet dvěma směry - na Franklovy myšlenky navázala Elizabeth Lukasová a Alfred Längle. Rozdílné tendence se projevíly ve vztahu logoterapie k psychoterapii. Lukasová svůj přístup nazývá „originální logoterapií“ protože dbá na tradici, kdy je v popředí péče o duši ve smyslu Franklovy původní myšlenky. V případě potřeby dokáže logoterapii kombinovat s dalšími psychoterapeutickými či



poradenskými přístupy (Lukasová, 2006). Na druhé straně pojíma Längle logoterapii jako součást existenciální analýzy (Längle, 2002).

Existenciální analýzou není míněno analyzovat existenci jako takovou, ale je tím myšlena analýza se zřetelem na existenci. Vlastní existence je totiž nereflektovatelná a ve své podstatě neanalyzovatelná. Existenci tedy nemůžeme analyzovat ani syntetizovat, protože existence je sama subjektem syntézy. Předmětem existenciální analýzy je tedy smysl existence (Frankl, 2006).

Frankl na myšlenku logoterapie a existenciální analýzy narazil již v první polovině 20. století. Toto téma je ovšem velmi aktuální i v dnešní době. Do centra pozornosti široké veřejnosti se dostává vědomí odpovědnosti, důstojnost člověka a smysl utrpení (Frankl, 2006). Což z logoterapie dělá aktuální problémy současné doby.

### **3.1 Metody v logoterapii**

V logoterapii narazíme na různé metody, které může terapeut při práci se svým klientem použít. Tyto metody jsou velmi specifické a je skoro nemožné nahradit je metodou z jiného psychoterapeutického směru. Důraz je tedy kladen na souvislosti mezi logoterapeutickými principy a samotnou psychologickou praxí.

Podrobněji si tedy přiblížíme tři nejznámější a nejvyužívanější metody logoterapie a to konkrétně - **paradoxní intenci, dereflexi a modulaci postoje**.

#### **3.1.1 Paradoxní intence**

Důležitým faktorem pro použití této metody je humor či nadhled pacienta. Podle Frankla mají lidé schopnost sebedistance či sebeodstupu. To znamená, že pacient může vůči sobě samému a svým citům zaujmout odstup. Může tedy na sebe pohlédnout jiným způsobem. za použití jiných měřítek – novým pohledem, který by bez nově vytvořeného odstupu nebyl vůbec možný (Frankl, 1998). Je ovšem nutné zachovat nadhled.

Paradoxní intenci můžeme terapeuticky využít u úzkosti či strachu z kontrétní očekávané situace či události. Symptom totiž vytváří fobii, která ten symptom posiluje. A pokud je symptom takto posílen, utvrdí pacienta v jeho fobii. To znamená, že pacient se dostává do bludného kruhu a neví jak si pomoci. V praxi to může znamenat, že pokud jsou

symptomy dále posilovány, fobie se prohlubuje a je silnější. Podstatou této metody je vnitřně vyvolat to, z čeho máme strach, čeho se obáváme a co nám vyvolává úzkost. Pacient má tedy za úkol přát si to, z čeho má největší obavy nebo se snažit vyvolat situaci či události od které očekává úzkost a ze které má strach (Frankl, 1994).

Pacient, který trpí nutkavostí, přehnaným strachem a obavami, je terapeutem veden k tomu, aby se svým největším obavám postavil. Podíval se na ně s odstupem a vysmál se jim. Jedinec tedy využije paradoxní intenci ve spojení s humorem. Nejtěžší při aplikování této metody je, aby si pacient od sebe samého a svého já našel výše zmiňovaný odstup a nadhled.

Jako příklad můžeme uvést případ ženy, která trpěla třasem. Třas se projevoval v takové míře, že se nedokázala napít bez toho, aby část obsahu sklenice nevyhlila. Nedokázala ani držet knihu dostatečně v klidu na to, aby si mohla číst. Terapeut se při sezení rozhodl použít paradoxní intenci a s humorem navrhl pacientce, že si udělají závod v třesení. Sám se začal třást a pobízet pacientku aby se třásla také, rychleji a více. Paní se tomu zprvu divila ale po chvíli začala svůj třas s úsměvem na tváři zrychlovat. Po chvíli se následkem únavy přestala zcela třást. Následně si vypili společně kávu bez toho, aniž by se vylila jediná kapka. Od té doby když se u pacientky projevilo chvění, snažila se sama se sebou závodit a chvění bylo v okamžiku pryč (Frankl, 2016).

To tedy znamená, že zesměšněn není klient ale daný symptom, který tyto obavy, strach a úzkost vyvolal. Nejviditelnějšího a nejrychlejšího úspěchu se tedy dočkají pacienti, kteří nemají problém učinit odstup od daného problému a ti, kteří se dokážou svému strachu postavit s notnou dávkou humoru (Lukasová, 2006).

### **3.1.2 Dereflexe**

I při této logoterapeutické metodě je využíván u pacientů sebezpřesah či sebereflexe. V porovnání s paradoxní intencí by se dalo říci, že dereflexe je složitější na provedení a samotné pochopení. Ovšem obě metody jsou stejně účinné. (Lukasová, 2006).

Nejprve bude potřeba objasnit pojmy, které se k této metodě vážou a to kontrétně „hyperintenci“ a „hyperreflexi“. Hyperintenci je myšleno přepjaté zaměření se (přepjatá intence) na konkrétní věc či událost. S tím je obvykle sdružen také pojem hyperreflexe, což Frankl vysvětluje jako nadměrné zaměřování pozornosti a obracení se k věci či události širším kontextu. Nejčastěji je metoda dereflexe popisována na sexuálních poruchách. V tomto

případě by hyperintencí byla přepjatá intence pacientky k dosáhnutí svého orgasmu. A hyperreflexí by byla nadměrná pozornost věnována samotnému sexuálnímu aktu (Frankl, 2016).

Dereflexe je tedy použita v případě, že veškerá pozornost pacientky se odpoutá od jejích problémů. Od toho, jestli je či není schopna orgasmu dosáhnout – to znamená, že se částečně projeví sebezpřesah nebo jistá podoba sebereflexe. A to v případě, kdy se při samotném sexuálním aktu odpoutá od myšlenek, které směřují k hyperintenci a hyperreflexi a svou pozornost bude věnovat partnerovi. Tohle znamená použití dereflexe v praxi. Pacientka se tedy odpoutala od hyperintence a hyperreflexe, které zapříčily přepjaté zaměřování se její pozornosti na ni samotnou a použitím dereflexe svou pozornost přenesla na svého partnera (Frankl, 2016).

### **3.1.3 Modulace postoje**

Pokud je pacient ve svém životě konfrontován pro něj osudovým až nezměnitelným utrpením, je vhodné při terapii zvolit modulaci postoje - jinak také postojovou změnu. Při použití této metody jde o poukázání na relativitu hodnot. Člověku který trpí to napomůže pochopit vnitřní podstatu jeho utrpení. Postoj k dané věci je totiž dán osobností toho, kdo prožívá dané utrpení. To znamená, že jeho osobnost propůjčuje objektivní podstatě její subjektivní význam. Terapeut má tedy za úkol přeformulovat postoj pacienta tak, aby ve svém utrpení dokázal najít i něco pro něj příjemného či pěkného. Něco, co jej dokáže naplnit a změnit jeho postoj k utrpení které prožívá.

## **3.2 Hodnoty v logoterapii**

Pojmem hodnota nazýváme ideály, aktivity, činnosti, naše přesvědčení nebo životní cíle které jsou zdroj pro náš smysl života (Tavel, 2007, str. 30).

Frankl je přesvědčen o tom, že lidský život dostává smysl rodící se z každodenních situací, které pramení a čerpají z hodnot jedince. Můžeme tedy říct, že různé jevy v našem životě mají pro nás určitou hodnotu. Jsou pro nás významné, měče významné či bezvýznamné. Během vývoje jedince se hodnoty mění. Dětem nebo adolescentům mohou hodnoty rodičů připadat nesmyslné. Na druhou stranu lidé ve zralejším věku dokáží porozumět hodnotám seniorů či lidem s většími životními zkušenostmi. Z toho plyne, že

každý člověk vnímá hodnoty jinak. Někteří se mohou upínat k věcným statkům, jiní k vědomostem a další k moci. Důležité tedy je, jaké hodnoty si zvolíme jako cílové.

Frankl rozdělil životní hodnoty do třech okruhů – **zážitkové hodnoty, tvůrčí hodnoty, postojové hodnoty**. Mohli bychom tvrdit, že šťastnější jedinci jsou ti, kteří tyto hodnoty přijímají a vytvářejí v každém z těchto tří okruhů. Ovšem v některých případech je možno brát jako úspěch i to, že člověk nalezne alespoň jednu z těchto tří hodnot. Následně ji dokáže přijmout, ztotožnit se s ní a vzít za své.

### **3.2.1 Zážitkové hodnoty**

Zážitkové hodnoty můžeme prožívat ve chvílích, kdy přijímáme okolní svět. Přichází k nám v podobě krás přírody, nebo umění (Längle, 2002). Naplnění smyslu které našemu životu zážitkové hodnoty mohou dopřát nesmíme podceňovat. Dalším typickým příkladem je láska – rodičovská láska, láska k partnerovi. Patří sem také i sport, věda, umění a další lidské výtvořky. Jsou to pro nás prostředky, jak získávat tento druh hodnot (Frankl, 2015).

Längle tvrdí, že zážitek se stává smyslem v tu chvíli, kdy věci se kterými se setkáváme jsou krásné samy o sobě a také pokud se aktivně spoluúčastníme tím, že je přijmeme. Přijetím si odnese něco hodnotného, co nás dokáže vnitřně obohatit (Längle, 2002).

### **3.2.2 Tvůrčí hodnoty**

Zde se jedná o hodnoty, které můžeme vytvořit či uskutečnit samostatnou tvůrčí činností. Jedná se tedy o aktivitu, která může obohatit nejen nás ale také naše okolí. Jako příklad můžeme uvést zpěv, tanec, hudební projev nebo domácí práce. Tato hodnota nepojednává o tom, jakou velikost má výtvoř naší kreativní činnosti ale o to, v jaké míře jsme byli zapojeni. Pro naplnění této hodnoty je tedy důležitý fakt, jestli člověk pracuje svědomitě a zodpovědně nebo ledabyle. Není však již důležité jaké je jeho zaměstnání (Frankl, 2015).

### **3.2.3 Postojové hodnoty**

Tento typ hodnot jsou obvykle blízké nejvíce lidem, kteří ztratili naději, jsou v zoufalé situaci, nemocní, čekají na smrt. Pokud již tedy nemají místo či sílu nalézt nějakou ze zážitkových či tvůrčích hodnot, mohou nalézt určité uspokojení v postojových hodnotách. A to tak, že zaujmou k okolnímu dění nějaký určitý postoj. Postoj, který může být pro jejich okolí až

úctyhodný. Jedná-li se o nevyhnutelný osud uskutečnění postojové hodnoty může přinést pocit svobody či volby i přes to, čemu již není možné se vyhnout. (Frankl, 1994).

Lukasová dokonce zastává názor, že postojové hodnoty patří do každodenního života a dělí je na kladné postojové hodnoty a záporné postojové hodnoty. Kladnými hodnotami jedinec přijímá svůj osud, posiluje svou důvěru ve smysluplnou budoucnost a vynakládá vnitřní sílu a úsilí k tomu, aby zachoval úctu k sobě sama. U takovýchto lidí může nastat větší životní spokojenost i v situacích, které nemusí být zrovna snadné. Naproti tomu záporné postojové hodnoty se mohou projevovat uzavřením se do sebe, vztekem na celý svět, litováním se, ztracováním všeho okolo nás nebo také naříkáním (Křivohlavý, 2010).

## **4 Syndrom vyhoření**

## 5 Stres

## **PRAKTICKÁ ČÁST**



## **6 Vlastní výzkum**

## Závěr

### Seznam použitých zdrojů:

BALCAR, Karel. Logoterapie a existenciální analýza Viktora E. Frankla. Československá psychologie. 1995, 39(2), 127-142. ISSN 0009-062X.

FRANKL, Viktor Emanuel. A přesto říci životu ano: psycholog prožívá koncentrační tábor. 2., opr. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2006. Osudy (Karmelitánské nakladatelství). ISBN 80-719-2848-8.

FRANKL, Viktor Emanuel. Lékařská péče o duši. Brno: Cesta, 2015. ISBN 978-80-7295-195-6.

FRANKL, Viktor Emanuel. Teorie a terapie neuróz: [úvod do logoterapie a existenciální analýzy]. Praha: Grada, 1999. Psyché (Grada). ISBN 80-716-9779-6.

FRANKL, Viktor Emanuel. Trpiaci člověk. Bratislava: Lúč, 2006. ISBN 978-80-7114-638-4.

FRANKL, Viktor Emanuel. Utrpení z nesmyslnosti života: psychoterapie pro dnešní dobu. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1038-2.

FRANKL, Viktor Emanuel. Vůle ke smyslu: vybrané přednášky o logoterapii ; s příspěvkem Elisabeth S.Lukasové. 3. Brno: Cesta, 1994. ISBN 80-851-3929-2.

FRANKL, Viktor Emanuel. Člověk hledá smysl: úvod do logoterapie. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1994. Psychoterapie. ISBN 80-901-6014-X.

FRANKL, Viktor Emil. Psychoterapie pro laiky. Brno: Cesta, 1998. ISBN 80-853-1980-2.

FRANKL, Viktor Emil. Co v mých knihách není: autobiografie. Brno: Cesta, 1997. ISBN 80-853-1966-7.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Mít pro co žít. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2010. Malý duchovní život. ISBN 978-80-7195-404-0.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie smysluplnosti existence: otázky na vrcholu života. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1370-5.

LÄNGLE, Alfried. Smysluplně žít: aplikovaná existenciální analýza. Brno: Cesta, 2002. ISBN 80-729-5037-1.

LUKASOVÁ, Elisabeth S. I tvoje utrpení má smysl: logoterapeutická útěcha v krizi. Brno: Cesta, 2006. ISBN 80-85319-79-9.

LUKASOVÁ, Elisabeth S. Logoterapie ve výchově. Praha: Portál, 1997. Studium (Portál). ISBN 80-717-8180-0.

MASLOW, Abraham Harold. O psychologii bytí. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0618-7.

TAVEL, Peter. Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla: potřeba smyslu života, přínos Viktora E. Frankla k otázce smyslu života. Praha: Triton, 2007. Psyché (Triton). ISBN 80-725-4915-4.

VYSEKALOVÁ, Jitka. Chování zákazníka: jak odkrýt tajemství "černé skříňky". Praha: Grada, 2011. Expert (Grada). ISBN 978-80-247-3528-3.

YALOM, Irvin D. Existenciální psychoterapie. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-736-7147-6.

Seznam příloh:

Příloha 1 Demografická tabulka

Příloha 2 Logo-test - dotazník

Příloha 3 Existenciální škála - dotazník

Příloha 4 Maslach Burnout Inventory - dotazník

Příloha 1 Demografická tabulka

Než začnete pracovat na dotaznících, vyplňte, prosím, následující údaje.

	DEMOGRAFICKÉ ÚDAJE	Zvoňte, prosím, pro Vás vyhovující možnosti:	Použijte křížkování celého pole takto:				
1.	Věk (rok narození):	žena	muž				
2.	Pohlaví:	ženatý/vdaná	rozvedený/á	vdovec/vdova	svobodný/á		
3.	Rodinný stav:				Vyšší odborná škola		
4.	Vzdělání:	ZŠ	SŠ	SŠ s maturitou	Vysoká škola		Vysoká škola s programem doktorského studia
5.	Současné povolání: (napíšte profesi)						
6.	Studenti zaměření studia:	humanitní zaměření	přírodovědné zaměření	technické zaměření	zdravotnické zaměření	umělecké zaměření	jiné
7.	Bydliště:	město	vesnice				
8.	Náboženské vyznání:	ateista (bezvěrec)	věřící	nemám ujasněno			
9.	Stálé zaměstnání v současnosti:	ano	ne	student	důchodce	invalidní důchodce	
10.	Řekl byste, že Vaše zdraví je:	Vynikající	Dobré	Není špatné	Špatné		
11.	Pohybová aktivita: (obvykle za týden v hodinách)						
	Jiná zájmová činnost: (obvykle za týden v hodinách). Stručně vyplňte jaká.						
12.							

## LOGO - TEST - Ž

(Elisabeth S. Lukasová / K.B.)

Jméno: \_\_\_\_\_ Věk: \_\_\_\_\_

Povolání: \_\_\_\_\_ Vzdělání: \_\_\_\_\_

1) Přečtěte si následující výroky. Jsou-li mezi nimi takové, které se k Vám osobně tak hodí, jako by pocházely přímo od Vás, prosím, připište k nim "ANO". Jsou-li mezi nimi takové, které zcela odporují Vašemu názoru, prosím, připište k nim "NE". Pokud pro Vás bude rozhodnutí mezi "ANO" a "NE" obtížné, můžete nechat okénko prázdné.

1) Příjemný a klidný život bez velkých nesnází a s dostatečným hmotným zabezpečením pokládám za velice dobrou věc.

2) Mám své představy, jaká bych chtěla být a čeho bych chtěla dosáhnout, a tyto představy se podle možnosti snažím uskutečňovat.

3) Cítím se velmi dobře doma v kruhu rodiny a ráda bych přispěla k vytvoření takového domova i dětem.

4) V povolání, které nyní vykonávám nebo pro které se připravuji, vidím své pravé uplatnění.

5) Mám k jednomu člověku nebo k více lidem závazky či vztahy, jejichž naplňování mi působí radost.

6) Mimo své zaměstnání nebo studium mám ještě nějaký další zájem (třeba odborný nebo oddechový), kterému se věnuji nebo budu věnovat, jakmile na to budu mít čas.

7) Některé zážitky (třeba poznávání něčeho nového, prožívání umění, vnímání přírody apod.) mi přinášejí radost a nerada bych je postrádala.

8) Věřím, že mám v životě nějaký svůj úkol (ať v oblasti mravní, společenské, ve službě pokroku apod.) a snažím se jej plnit.

9) Mám život zkalený nouzí, nemocí nebo jinou vážnou starostí a všemožně usiluji o to, abych tyto těžkosti překonala a dosáhla zlepšení.

**II) Prosím, udělejte křížek do okénka k té odpovědi, která nejlépe vystihuje, jak často jste dosud prožívala následující zážitky. Snažte se být upřímná.**

1) Bezmocný vztek, že všechno, co jsem dosud vykonala, bylo nadarmo.

velmi často       občas       nikdy

2) Přání, být ještě jednou dítětem a moci začít život znovu od začátku.

velmi často       občas       nikdy

3) Poznání, že se snažím před sebou samou nebo před jinými lidmi ukazovat svůj život lepší či plnější, než doopravdy je.

velmi často       občas       nikdy

4) Nechuť zatěžovat se hlubším a možná nepříjemným přemýšlením o tom, co činím a co tím způsobuji.

velmi často       občas       nikdy

5) Naději, že i když mě třeba potká nezdar nebo neštěstí, tak z toho přesto mohu nakonec učinit prospěšnou věc, když pro to nasadím všechny své síly.

velmi často       občas       nikdy

6) Takový neklid, který mě zbavuje rozumného pohledu na věci a trápí mě tak, že ztrácím zájem o to, co se děje.

velmi často       občas       nikdy

7) Myšlenku, že bych si jednou před smrtí musela říct: "Nestálo za to žít."

velmi často       občas       nikdy



III)

**1) Popíši Vám tři případy:**

- a) Jedna žena se nemohla ve svém životě věnovat tomu, co si vždy přála uskutečnit. Místo toho si však během doby vytvořila dobrou příležitost k jiné prospěšné činnosti a plně se jí věnovala s takovým zaujetím, že v ní dosáhla mnoha úspěchů a velmi dobrých vyhlídek do budoucna.
- b) Jedna žena se ve svém životě stále a plně věnovala pouze tomu, co si vytkla za svůj životní cíl. Vůbec se jí to nedaří, avšak neustále se snaží svůj záměr uskutečnit, i když se kvůli tomu musela mnohého v životě vzdát a nic dobrého tím nedosáhla.
- c) Jedna žena se nemohla ve svém životě věnovat tomu, co si vždy přála uskutečnit. Učinila proto kompromis mezi svými vlastními cíli a okolnostmi, které jí zabránily jich dosáhnout. Povinnosti, které na ni připadly, plní ukázněně, i když bez zvláštní radosti. Mezitím však, když to zrovna je možné, věnuje se svým osobním zájmům.

**2) Prosím, odpovězte k popsaným případům (vepište do okénka písmeno):**

Která z těchto žen je nejšťastnější?

Která z těchto žen nejvíce trpí?

**3) Prosím, vylište nyní několika větami svůj vlastní "případ" tak, že vzájemně porovnáte, co jste v životě chtěla a oč jste se snažila, co z toho jste docílila a jak toto vše nyní pro sebe hodnotíte:**

POUZE PRO HODNOCENÍ

Část I	součet	:
Část II	součet	:
Část III <sub>2</sub> )	"nejšťastnější"	:
	"nejvíce trpí"	:
Část III <sub>3</sub> )	"naplnění smyslu"	:
	"postoj ke strádání"	:
	"postoj k úspěchu"	:
<hr/>		
	<b>Celkový skór</b>	:
	<b>Věk</b>	:

Věk:		(16) - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60 -
Q <sub>1</sub>		0 - 10	0 - 10	0 - 7	0 - 7	0 - 9
Průměr (= Q <sub>2</sub> + Q <sub>3</sub> )		11 - 17	11 - 16	8 - 13	8 - 13	10 - 14
Q <sub>4</sub>	Q <sub>4</sub> - (D <sub>9</sub> + D <sub>10</sub> )	18	17	14	14	15
	D <sub>9</sub>	19 - 21	18 - 21	15 - 18	15 - 18	16 - 18
	D <sub>10</sub>	22 - 32	22 - 32	19 - 32	19 - 32	19 - 32

VYSLEDEK V PÁSMU:

Porovnání I a III<sub>3</sub>): .....

Obsahová těžiště: .....

Jiná pozorování: .....

Terapeutická indikace: .....

# Existenciální škála

A. Längleho, Ch. Orglerové a M. Kundiho

## Dotazník

Jméno: .....

Věk: ..... r. Muž / Žena Datum a místo: .....

Povolání nebo škola: .....

© Beltz Test GmbH, Göttingen · Patisk a jakékoli rozmnožování jsou zakázány

© Testcentrum Praha s.r.o · Objednávky pod číslem .....

Posudte, prosím, nakolik dále uvedené výroky platí právě o Vás. U každého výroku proškrtněte na připojené vodorovné stupnici křížkem X vždy to kolečko, jehož pozice to nejlépe vyjadřuje. (Při posuzování výroku neberte v úvahu příležitostné krátkodobé výkyvy.)

○-----○-----○-----○-----○-----○

Naprostο    S výjimkami    Spíše    Spíše    S výjimkami    Naprostο  
platí            platí            platí            neplatí            neplatí            neplatí

Nakolik o mně platí tento výrok?

PLATÍ                      NEPLATÍ

- |   |                           |
|---|---------------------------|
| 1) Často zanechám důležitých činností, protože je mi nepříjemná námaha s nimi spojená.                                | ○-----○-----○-----○-----○ |
| 2) Cítím, že mě mé úkoly osobně oslovují.   | ○-----○-----○-----○-----○ |
| 3) Významně pro mě je jenom to, co odpovídá mému přání.   | ○-----○-----○-----○-----○ |
| 4) V mém životě není nic dobrého.   | ○-----○-----○-----○-----○ |
| 5) Nejraděj se zabývám sám (sama) sebou - svými starostmi, přáními, sny a obavami.                                    | ○-----○-----○-----○-----○ |
| 6) Většinou se nedokážu soustředit.   | ○-----○-----○-----○-----○ |
| 7) S tím, co jsem doposud vykonal(a), jsem nespokojen(a), protože si myslím, že jsem měl(a) dělat něco důležitějšího. | ○-----○-----○-----○-----○ |
| 8) Vždy se řídím podle toho, co ode mne očekávají druzí.  | ○-----○-----○-----○-----○ |
| 9) Nepříjemná rozhodnutí se snažím bez dlouhého uvažování odložit na později.   | ○-----○-----○-----○-----○ |
| 10) Snadno se nechám odvést i od prací, které dělám rád(a).   | ○-----○-----○-----○-----○ |
| 11) V mém životě není nic, o co bych se doopravdy rád(a) zasadil(a).  | ○-----○-----○-----○-----○ |
| 12) U mnoha věcí nechápu, proč bych je měl(a) dělat právě já.   | ○-----○-----○-----○-----○ |
| 13) Myslím, že můj život tak, jak jej vedu, není k ničemu dobrý.  | ○-----○-----○-----○-----○ |
| 14) Případá mi těžké pochopit význam mnohých věcí.  | ○-----○-----○-----○-----○ |

Nakolik o mně platí tento výrok?

PLATÍ

NEPLATÍ

- |  |   |
|--|---|
| 15) Dovedu sám (sama) se sebou dobře vycházet.   | <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> |
| 16) Věnuji příliš málo času tomu, co je důležité.  | <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> |
| 17) Nikdy mi není hned jasné, co mohu v dané situaci udělat.                                 | <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> |
| 18) Mnoho toho dělám jen proto, že to musím dělat, a ne proto, že to dělat chci.             | <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> |
| 19) Když nastanou problémy, snadno ztrácím hlavu.  | <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> |
| 20) Většinou dělám věci, které bych mohl(a) stejně tak dobře udělat později.                 | <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> |
| 21) Vždy znovu jsem zaujat(a) tím, co přináší den.   | <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> |
| 22) Většinou až při svém jednání zjišťuji, jaké má moje rozhodnutí následky.                 | <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> |
| 23) Když se musím rozhodovat, nemohu se vůbec spoléhat na svůj cit.                          | <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> |
| 24) I když mi na něčem velmi záleží, brání mi nejistota, jak to dopadne, abych to udělal(a). | <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> |
| 25) Nikdy přesně nevím, za co jsem odpovědný(-á).  | <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> |
| 26) Cítím se vnitřně svobodný(-á).   | <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> |
| 27) Cítím, že mi život ukřivdil, protože mi nedopřál splnění mých přání.                     | <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> |
| 28) Když vidím, že nemám možnost volby, je to pro mě úleva.                                  | <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> |
| 29) Jsou situace, ve kterých se cítím zcela bezmocný(-á).                                    | <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> |
| 30) Dělán mnoho věcí, ve kterých se ve skutečnosti nevyznám.                                 | <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> |
| 31) Obvykle nevím, co je v dané situaci důležité.  | <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> ----- <input type="radio"/> |

Nakolik o mně platí tento výrok?

PLATÍ

NEPLATÍ

- |   |                   |
|---|-------------------|
| 32) Splnění vlastních přání má přednost.  | O---O---O---O---O |
| 33) Je mi zatěžko vcítit se do druhých lidí.  | O---O---O---O---O |
| 34) Bylo by lépe, kdybych nebyl(a).   | O---O---O---O---O |
| 35) Mnohé věci, se kterými mám co dělat, jsou mi v podstatě cizí.                     | O---O---O---O---O |
| 36) Rád(a) si dělám svůj vlastní názor.   | O---O---O---O---O |
| 37) Cítím se rozháraný(-á), protože dělám příliš mnoho věcí najednou.                 | O---O---O---O---O |
| 38) I při důležitých věcech mi schází síla k tomu, abych vytrval(a).                  | O---O---O---O---O |
| 39) Dělám mnohé věci, které vlastně ani dělat nechci.                                 | O---O---O---O---O |
| 40) Situace mě zajímá jen potud, pokud vyhovuje mým přáním.                           | O---O---O---O---O |
| 41) Když jsem nemocný(-á), nevím, co si počít s tím časem.                            | O---O---O---O---O |
| 42) Jen zřídka vidím, že v nějaké situaci mám více možností, jak jednat.              | O---O---O---O---O |
| 43) Okolní svět mi připadá jednotvárný.   | O---O---O---O---O |
| 44) Jen zřídka se klade otázka, zda něco chci dělat, protože to většinou dělat musím. | O---O---O---O---O |
| 45) V mém životě není nic opravdu krásné, protože všechno má své pro a proti.         | O---O---O---O---O |
| 46) Moje vnitřní nesvoboda a závislost mi působí potíže.                              | O---O---O---O---O |

## Příloha 4\_Maslach Burnout Inventory – dotazník

### **Maslach Burnout Inventory**

Je nejnámější dotazník ke sledování syndromu vyhoření u exponovaných profesí.

V tomto dotazníku doplňte do vyznačených políček u každého tvrzení čísla, označující podle níže uvedeného klíče sílu pocitů, které obvykle prožíváte.

**Síla pocitů:      Vůbec    0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7    Velmi silně**

1	Práce mne citově vysává	
2	Na konci pracovního dne se cítím být na dně sil	
3	Když ráno vstávám a pomyslím na pracovní problémy, cítím se unaven/a	
4	Velmi dobře rozumím pocitům svých klientů/pacientů	
5	Mám pocit, že někdy s klienty/pacienty jedním jako s neosobními věcmi	
6	Celodenní práce s lidmi je pro mne skutečně namáhavá.	
7	Jsem schopen velmi účinně vyřešit problémy svých klientů/pacientů	
8	Cítím "vyhoření", vyčerpání ze své práce	
9	Mám pocit, že lidi při své práci pozitivně ovlivňují a naladují.	
10	Od té doby, co vykonávám svou profesi, stal jsem se méně citlivým k lidem	
11	Mám strach, že výkon mé práce mne činí citově tvrdým	
12	Mám stále hodně energie	
13	Moje práce mi přináší pocity marnosti, neuspokojení	
14	Mám pocit, že plním své úkoly tak usilovně, že mne to vyčerpává	
15	Už mne dnes moc nezajímá, co se děje s mými klienty/pacienty	
16	Práce s lidmi mi přináší silný stres	
17	Dovedu u svých klientů/pacientů vyvolat uvolněnou atmosféru	
18	Cítím se svěží a povzbuzený, když pracuji se svými klienty/pacienty	
19	Za roky své práce jsem byl úspěšný a udělal/a hodně dobrého	
20	Mám pocit, že jsem na konci svých sil	
21	Citové problémy v práci řeším velmi klidně – vyrovnaně.	
22	Cítím, že klienti/pacienti mi přičítají některé své problémy	

**MBI – Jednotlivé dimenze dotazníku****EE** = Emocionální vyčerpání (Emotional Exhaustion)**DP** = Depersonalizace**PA** = Osobní uspokojení (Personal Accomplishment)**(PE** Některá autoři, viz japonská studie (2) vyčleňují ještě - Fyzické vyčerpání (Physical Exhaustion), většina je započítává do EE

1	EE+ PE	Práce mne citově vysává
2	EE+ PE	Na konci pracovního dne se cítím být na dně sil
3	EE+ PE	Když ráno vstávám a pomyslím na pracovní problémy, cítím se unaven/a
6	EE	Celodenní práce s lidmi je pro mne skutečně namáhavá.
8	EE	Cítím "vyhoření", vyčerpání ze své práce
13	EE	Moje práce mi přináší pocity marnosti, neuspokojení
14	EE+ PE	Mám pocit, že plním své úkoly tak usilovně, že mne to vyčerpává
16	EE	Práce s lidmi mi přináší silný stres
20	EE	Mám pocit, že jsem na konci svých sil
5	DP	Mám pocit, že někdy s klienty/pacienty jedním jako s neosobními věcmi
10	DP	Od té doby, co vykonávám svou profesi, stal jsem se méně citlivým k lidem
11	DP	Mám strach, že výkon mé práce mne činí citově tvrdým
15	DP	Už mne dnes moc nezajímá, co se děje s mými klienty/pacienty
22	DP	Cítím, že klienti/pacienti mi přičítají některé své problémy
4	PA	Velmi dobře rozumím pocitům svých klientů/pacientů
7	PA	Jsem schopen velmi účinně vyřešit problémy svých klientů/pacientů
9	PA	Mám pocit, že lidi při své práci pozitivně ovlivňuji a naladuju.
12	PA	Mám stále hodně energie
17	PA	Dovedu u svých klientů/pacientů vyvolat uvolněnou atmosféru
18	PA	Cítím se svěží a povzbuzený, když pracuji se svými klienty/pacienty
19	PA	Za roky své práce jsem byl úspěšný a udělal/a hodně dobrého
21	PA	Citové problémy v práci řeším velmi klidně – vyrovnaně.



#### **Řazení položek dotazníku MBI**

1	EE	Práce mne citově vysává
2	EE	Na konci pracovního dne se cítím být na dně sil
3	EE	Když ráno vstávám a pomyslím na pracovní problémy, cítím se unaven/a.
4	PA	Velmi dobře rozumím pocitům svých klientů/pacientů
5	DP	Mám pocit, že někdy s klienty/pacienty jednám jako s neosobními věcmi.
6	EE	Celodenní práce s lidmi je pro mne skutečně namáhavá.
7	PA	Jsem schopen velmi účinně vyřešit problémy svých klientů/pacientů
8	EE	Cítím "vyhoření", vyčerpání ze své práce
9	PA	Mám pocit, že lidi při své práci pozitivně ovlivňují a nalaďují.
10	DP	Od té doby, co vykonávám svou profesi, stal jsem se méně citlivým k lidem
11	DP	Mám strach, že výkon mé práce mne činí citově tvrdým
12	PA	Mám stále hodně energie
13	EE	Moje práce mi přináší pocity marnosti, neuspokojení
14	EE	Mám pocit, že plním své úkoly tak usilovně, že mne to vyčerpává
15	DP	Už mne dnes moc nezajímá, co se děje s mými klienty/pacienty
16	EE	Práce s lidmi mi přináší silný stres
17	PA	Dovedu u svých klientů/pacientů vyvolat uvolněnou atmosféru
18	PA	Cítím se svěží a povzbuzený, když pracuji se svými klienty/pacienty
19	PA	Za roky své práce jsem udělal/a hodně dobrého
20	EE	Mám pocit, že jsem na konci svých sil
21	PA	Citové problémy v práci řeším velmi klidně – vyrovnaně.
22	DP	Cítím, že klienti/pacienti mi přičítají některé své problémy

#### **Vyhodnocení dotazníku**

Syndrom vyhoření je složitým psychologickým konstruktem, proto jsou sub-škály kombinovány tak, aby postihly více oblastí a nezjišťuje se celkový skóre. Protože pocity vyhoření jsou vnímány jako

kontinuum, MBI měří na každé škále úroveň vyhoření ve třech stupních – vysoký, mírný, nízký. Pro emocionální vyhoření a depersonalizaci korespondují vysoké hodnoty s vysokým stupněm vyhoření, naopak u osobního uspokojení korespondují s vyhořením nízké hodnoty.

Vyhodnocení spočívání v součtu všech bodových hodnocení v jednotlivých sub-škálách.

Stupeň emocionálního vyčerpání EE

Nízký	0 - 16	průměrná hodnota = 19,0
Mírný	17 - 26	
Vysoký	27 a více = vyhoření!	vzorek1 22,0 % , vzorek2 21,8 %

Stupeň depersonalizace DP

Nízký	0 - 6	průměrná hodnota = 6,6
Mírný	7 - 12	
Vysoký	13 a více = vyhoření!	vzorek1 8,0 % , vzorek2 13,7 %

Stupeň osobního uspokojení PA

Vysoký	39 a více	průměrná hodnota = 36,8
Mírný	38 - 32	
Nízký	31 - 0 = vyhoření!	vzorek1 34 % , vzorek2 45,8 %

Normativní (průměrné) hodnoty uvedené v tabulce jsou získány ze studie: Publisher, Consulting Psychologists Press, Inc., Palo Alto, CA 94303 from MBI-Human Services Survey by Christina Maslach and Susan E. Jackson. Copyright 1996 by Consulting Psychologists Press,

## ANOTACE

<b>Jméno a příjmení:</b>	Tereza Zdráhalová
<b>Katedra:</b>	Katedra psychologie a patopsychologie
<b>Vedoucí práce:</b>	Mgr. Michaela Pugnerová, Ph.D.
<b>Rok obhajoby:</b>	2018

<b>Název práce:</b>	Smysl života, syndrom vyhoření
<b>Název v angličtině:</b>	Meaning of Life, Burnout Syndrom
<b>Anotace práce:</b>	Diplomová práce se zabývá smyslem a kvalitou života u pedagogů vyučujících na prvním stupni základních škol. Teoretická část je zaměřena na V. E. Frankla, logoterapii a s ní související pojmy, syndrom vyhoření a stres. Výzkumná část je zaměřena na samotný výzkum, kde jsou rozebírána data získána na základě dotazníku Logo-test, MBI a ESK.
<b>Klíčová slova:</b>	smysl života, syndrom vyhoření, Frankl, logoterapie, Logo-test, MBI, ESK, stres
<b>Anotace v angličtině:</b>	The Thesis deals with the Meaning of Life and quality of life of primary teachers. Theoretical part is focused on Logotherapy and related concepts, Burnout Syndrom and stress. The research part is focused on analysis data obtained via questionnaires Logo-test, MBI and ESK.
<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	Meaning of Life, Burnout Syndrom, Logotherapy, Logo-test, MBI, ESK, stress
<b>Přílohy vázané v práci:</b>	Demografická tabulka, Logo-test – dotazník, Existenciální škála – dotazník, Maslach Burnout Inventory - dotazník
<b>Rozsah práce:</b>	43 stran
<b>Jazyk práce:</b>	Český jazyk