

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

MAGISTERSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM

2011 – 2013

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Simona Skoupá

Syndrom vyhoření z hlediska pomáhající profese

Praha 2013

Vedoucí diplomové práce: PhDr. Olga Nytrová

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

MASTER COMBINED STUDIES

2011 - 2013

DIPLOMA THESIS

Simona Skoupá

Syndrome burnout in helping professions

Prague 2013

The Diploma Thesis Work Supervisor:

PhDr. Olga Nytrová

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená diplomová práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 2.4. 2013

Simona Skoupá

Poděkování

Chtěla bych poděkovat vedoucí diplomové práce PhDr. Olze Nytrové za vstřícné poskytnutí konzultací, osobní přístup, odborné rady při zpracování a projevenou velkou ochotu a spolupráci při jejím dokončení.

Anotace

Diplomová práce se ve své teoretické části zabývá syndromem vyhoření tzv. burnout z hlediska pomáhajících profesí. Zaměřuje se na osobnost učitele a pedagogické povolání, kde stále více hrozí riziko psychického vyhoření. Nabízí možnosti prevence burnout s přihlédnutím na duchovní podstatu správného životního stylu a tím i smyslu života. Praktická část vychází z teoretických poznatků a na základě vykonaného výzkumu odpovídá na otázku: Kteří pedagogové mohou snáze podlehnout vlivu psychického vyhoření. Dotazníkové šetření zahrnuje především pedagogy, jež vyučují na základních a středních školách.

Klíčové pojmy

Bůh, diplomové práce, modlitba, odpočinek, osobnost, sebevýchova, smysl života, stres, syndrom vyhoření, učitel, únava.

Abstract

This diploma thesis deals with burnout syndrome. In its theoretical part there are mentioned terms of burnout in helping professions. It focuses on the personality of the teacher and the pedagogical profession which is increasingly at risk of burnout. It offers the possibilities of burnout prevention with regard to the spiritual basis of the right lifestyle and thus the meaning of life. The practical part is based on theoretical knowledge and based on research carried out by answering the question: Which educators can easily succumb to the influence of psychological burnout. Questionnaire survey includes mainly pedagogues who teach in elementary and secondary schools.

Key words

Burnout, diploma theses, God, meaning of life, personality, prayer, relax, self-education, stress, teacher, tiredness.

OBSAH

ÚVOD	9
TEORETICKÁ ČÁST	11
1 POMÁHAJÍCÍ PROFESE	11
1.1 Obecné předpoklady pracovníka pomáhající profese	11
1.2 Etické zásady v pomáhajících profesích	13
2 PSYCHICKÉ VYHOŘENÍ	15
2.1 U koho se příznaky psychického vyhoření objevují	16
2.2 Co vede k psychickému vyhoření	17
2.3 Duchovní aspekty psychického vyhoření	18
2.4 Profese s rizikem psychického vyhoření	19
2.5 Psychické vyhoření v učitelské profesi	21
2.5.1 Kazuistika	23
3 OSOBNOST PEDAGOGA	30
3.1 Charakter a jeho rozvíjení	31
3.2 Výjimečnost	32
3.3 Kreativnost v přístupu k výchově	34
3.4 Motivace pro pedagogickou činnost	35
3.5 Charisma a jeho působení v procesu výchovy	37
3.6 Autorita přirozená a formující	39
3.7 Empatie a její důležitost ve vztazích	43
4 SYNDROM VYHOŘENÍ – BURNOUT	45
4.1 Historie syndromu vyhoření	45
4.2 Definice syndromu vyhoření	47
5 PŘÍZNAKY BURNOUT	50
5.1 Psychické příznaky	51
5.2 Fyzické symptomy	54

5.3 Sociální vztahy	54
5.4 Symptomy burnout v duchovním životě	55
6 FAKTORY ZPŮSOBUJÍCÍ SYNDROM VYHOŘENÍ	60
6.1 Faktory, jimiž přispívá společnost k rozvoji SV	62
6.2 Osobnost typu A	64
6.3 Stres a jeho dopady.....	65
7 PRŮBĚH PROCESU VYHOŘÍVÁNÍ	68
8 PŘEDCHÁZENÍ PSYCHICKÉMU VYHOŘENÍ	71
8.1 Předcházení burnout na individuální úrovni	71
8.2 Prevence burnout na úrovni organizace	74
8.3 Podněty pro prevenci syndromu vyhoření	76
8.4 Způsob předcházení SV u věřících a silné stránky spirituality	89
8.5 Předcházení psychickému vyhoření u pedagogů	95
9 ZÁVĚR TEORETICKÉ ČÁSTI	99
PRAKTICKÁ ČÁST	100
10 CÍL VÝZKUMU	100
10.1 Výzkumné hypotézy	100
10.2 Použité metody	100
10.3 Harmonogram postupu	101
11 INTERPRETACE A VYHODNOCENÍ DAT	102
11.1 Analýza dat	102
11.2 Interpretace dat	106
12 VYHODNOCENÍ VÝSLEDKŮ	112
13 DISKUSE	114
ZÁVĚR	115
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	118
SEZNAM TABULEK A GRAFŮ	123
SEZNAM PŘÍLOH	124

ÚVOD

Motto:

*„Kladný vztah k životu je duchovní čin,
jímž člověk přestává žít naplano a
začíná se svému životu oddávat s úctou,
aby jej přivedl k jeho opravdové hodnotě.“*

Albert Schweitzer

Většina z nás má své touhy, sny a představy o tom, čeho bychom chtěli ve svém životě dosáhnout. Věříme, že jednoho dne se naše představy stanou realitou. Někdy však své úsilí vynakládáme nesprávným způsobem, což nám znemožňuje, abychom mohli dosáhnout cíle. Prvotní nadšení se může začít vytrácet tehdy, jestliže se často setkáváme s překážkami a neúspěchem.

Na utváření osobnosti člověka a spokojenost či nespokojenost se sebou samým má velký vliv i jeho pracovní profese a pocit, že jeho působení v zaměstnání je smysluplné. Existuje úzká souvislost mezi spokojeností v práci a celkovou životní spokojeností.

V dnešní hektické době se neustále zvyšují nároky na výkon v celé řadě profesí. Jsou chvíle, díky nimž se do svého zaměstnání těšíme, chceme zkoušet nové přístupy, naslouchat a pomoci druhým. Ovšem u povolání, kde je těžištěm práce neustálý kontakt s lidmi a naplňování jejich potřeb, může po různě dlouhé době dojít k přetěžování a odčerpávání sil v důsledku pobývání v zátěžových situacích. Pak už jen myšlenka na to, že dnes musíme do práce, způsobuje nervozitu, navodí napětí a může být pro nás stresorem. Příčinou mohou být dlouhodobý neúspěch, nedostatek odpočinku, času pro své blízké, ale také duchovní prázdnota. Bez včasného rozeznání příznaků procesu vyhořívání může stav pracovníka vést až k naprostému vyčerpání organismu. Je proto důležité, aby si pracovníci pomáhajících profesí uvědomili, že mohou být syndromem vyhoření ohroženi a znali způsoby, jak tomuto předejít a čelit.

Ve své diplomové práci se autorka zabývá psychickým vyhořením v pedagogickém povolání. V dnešním školském systému stále častěji hrozí zvýšené riziko syndromu vyhoření u této pomáhající profese. Na poli pedagogické praxe autorka působí více jak deset let a nejednou se setkala s psychickým vyhořením u zkušenějších kolegů.

Diplomová práce je rozdělena do třinácti kapitol. V prvních kapitolách se zaměříme na pomáhající profese, kde dochází k psychickému vyhoření. Budeme zde nahlížet na pedagoga z hlediska osobnostních předpokladů. Za pomoci odborné literatury si vymezíme termín „burnout“ s jeho příznaky. V dalších kapitolách se budeme zabývat faktory způsobující syndrom vyhoření. Osmá kapitola bude zahrnovat možnosti prevence burnout s přihlédnutím na duchovní podstatu správného životního stylu a tím i smyslu života.

Cílem diplomové práce je na základě teoretických poznatků a vykonaného výzkumu zjistit, kteří pedagogové mohou snáze podlehnout vlivu psychického vyhoření. Dotazníkovým šetřením se zaměříme především na učitele, jež vyučují na základních a středních školách.

TEORETICKÁ ČÁST

1 POMÁHAJÍCÍ PROFESE

„Každá lidská bytost má absolutní hodnotu, protože je neopakovatelná.“

T. G. Masaryk

Pomáhající profese zahrnují řadu povolání, kde hlavní pracovní náplní je pomáhat lidem. V psychologickém slovníku Hartl, Hartlová (2000) se můžeme setkat s pojmem pomáhající profese pod termínem helping professions. Tento je definován jako *„souhrnný název pro veškeré profese, jejichž teorie, výzkum a praxe se zaměřují na pomoc druhým, identifikaci a řešení jejich problémů a na získávání nových poznatků o člověku a jeho podmínkách k životu, tak aby pomoc mohla být účinnější; patří sem lékaři, zvláště psychiatři, psychologové, sociální pracovníci, speciální pedagogové; šířeji i fyzioterapeuti, balneologičtí pracovníci apod.“* (Hartl, Hartlová, 2000, s. 185)

Mezi profese, které jsou označovány jako pomáhající, řadíme lékaře, zdravotní sestry, pečovatele, pedagogy, sociální pracovníky, psychology. (Kopřiva, 1997)

1.1 Obecné předpoklady pracovníka pomáhající profese

Ten, kdo chce lidem sloužit, ať už po tělesné, duševní nebo duchovní stránce, většinou souhlasí, že by je měl znát, že by jim měl rozumět, aby věděl, jak oni cítí a myslí, po čem touží, co potřebují, případně proč a jakým způsobem škodí druhým i sobě. Že k pomáhání druhým potřebujeme dobře znát i sebe samé a sami sobě rozumět, to už není tak samozřejmé. (Říčan, online, cit. 2012-10-11)

Pro pracovníka pomáhající profese jsou velmi důležité jeho předpoklady a dovednosti. Mezi základní předpoklady patří zdatnost a inteligence. Pomáhání je činnost náročná na energii, proto je důležité umět hospodařit se silami, udržovat se v dobré tělesné kondici a žít zdravým životním stylem. Předpokladem je rovněž přirozená inteligence, průběžná práce na osobním i profesním růstu skrze studium

literatury, účasti na seminářích a kurzech. Nové poznatky jsou prevencí proti ustrnutí a vedou k možnosti volby. (Matoušek In: Úlehla, 2005)

Mezi další předpoklady patří přitažlivost, která se netýká především fyzického vzhledu, ale především v hodnotě sdílení podobných názorů. Pracovník se stává přitažlivým nejen pro styl oblékání, jednání a chování, ale také díky své odbornosti i a způsobu jednání se svými klienty, žáky. Taková přitažlivost pak vede ke spontánní náklonnosti k pracovníkovi.

Podle Stronga je třetím předpokladem důvěryhodnost, která představuje vnímání pracovníka na základě jeho smyslu pro čestnost, jeho sociální roli, srdečnost a otevřenost i nízkou motivaci k osobnímu prospěchu. Ke zvyšování důvěryhodnosti pracovníka vede také zachování mlčenlivosti, spolehlivost, využívání moci (pracovník se bude klientům věnovat, pokud se mu svěří) a porozumění. (In: Matoušek, 2003)

Čtvrtý předpoklad tvoří komunikační dovednosti, které představují nezbytnou výbavu každého pracovníka a vedou k navázání vztahu s klientem. Základní komunikační dovedností představují:

- **fyzickou přítomnost** - k účelné pomoci může často stačit pouhé setkávání (fyzické i psychologické);
- **aktivní naslouchání** - schopnost přijímat a rozumět verbálním i neverbálním signálům, které klient vysílá buď otevřeně nebo skrytě. Nejedná se o zdánlivě pasivní mlčení, ale o velmi aktivní proces, který vyžaduje stálou přítomnost u klienta. Aktivní naslouchání znamená pozorné sledování toho, co klient říká, aniž by profesionál do tohoto sdělení vnášel své názory, komentáře, rady (Kopřiva, 1997);
- **empatie** - představuje vhléd, vcítění se do světa klienta, pochopení pro jeho problémy, chování atd. Podle Hájka neznamená vcítění se do klientova světa pouze porozumění pro sdělovaný obsah na logické úrovni, ale také pochopení postoje, který klient zastává k tomu, o čem hovoří. Dále zdůrazňuje nezbytnost ověřování si své empatie přímo v rozhovoru. Neboť „vcítění se do prožívání klienta je pouze nutnou, nikoliv postačující podmínkou pro přesné empatické porozumění. Není-li porozumění v komunikaci s klientem ověřováno, je pouze na úrovni diagnostických předpokladů a domněnek.“ (Hájek, 2007, s. 67)

1.2 Etické zásady v pomáhajících profesích

Profesionální pomoc je specifická situace. Pracovník je v ní osobně se svým aktuálním prožíváním, jež nemůže odložit. Současně se soustavně rozhoduje a volí mezi možnostmi. Jediné, co lze s jistotou definovat je on sám, a proto etika v jeho povolání představuje velmi důležitý moment. V obecném měřítku vztahy zahrnují dle Úlehly dvě roviny:

1. „*Jaký vztah má pracovník sám k sobě, takový mívá i ke klientům.*“
2. *Jaké vztahy mají pracovníci mezi sebou, takové mívají ke klientům.*“ (Úlehla, 2005, s. 113)

Při pomáhání pracujeme na základě vztahu s klientem a musíme si být tedy vědomi určitých zásad, které bychom měli respektovat, abychom neublížili jak klientovi tak sobě. Dle Novosada by měly být respektovány následující etické zásady:

- **Schopnost sebereflexe** – pracovník by si měl být neustále vědom svých ohraničených možností a schopností, měl by přistupovat k práci s klientem zodpovědně a nepřekračovat své možnosti na úkor bezpečí klienta.
- **Obětavost pod kontrolou** – pomáhající je člověk jako kdokoli jiný, proto potřebuje čas na odpočinek, soukromý život a zábavu. Není správné, aby pracovník potlačoval své potřeby a zcela se obětoval pro klienta. Řada nováčků v pomáhajících profesích trpí „spasitelským komplexem“, kdy se domnívají, že jen oni jediní mohou a tedy musí klientovi pomoci. Takový přístup pak může vyústit v syndrom vyhoření.
- **Odborný zájem versus osobní zájem klienta** – stává se, že odborný zájem se dostane do rozporu se zájmem klienta. Je přirozené, že tyto situace klienta znejistí nebo jej i mohou poškodit. Proto je třeba, aby se profesionální pracovník vyvaroval upřednostnění svých zájmů a potřeb na úkor klienta.
- **Zabezpečení citových potřeb profesionála a ochrana klienta** – v pomáhající profesi může pracovník saturovat řadu svých, mnohdy i nevědomých, potřeb např. potřeba úspěchu, moci, uznání. Proto je vhodné, aby pracovník dokázal rozpoznat své pocity, sympatie, antipatie a při práci s klientem byl opatrný ve svém vyjadřování a jednání. Pokud hrozí klientovi nebezpečí ze strany pracovníka, měl by být předán jinému odborníkovi.

- **Kolegialita a otevřenost** – kolegiální vztahy, vzájemná úcta, spolupráce, názorová pluralita, otevřenost a respekt k druhému jsou předpokladem k dobrým profesionálním vztahům. Prostor by měl být také pro sdělení kritiky, obav a nesouhlasu k jednání druhého.
- **Respekt k důvěrnosti informací a údajů** – respektování pravidla mlčenlivosti je základní podmínkou pro práci s klientem. Musí být respektováno také přání klienta, kdy nechce, aby byla jeho sdělení předávána dalším profesionálům, přestože by mu mohli pomoci. (Novosad, 2000)

Olivar nahlíží na pomoc druhému v rámci prosociálního chování. Potenciál prosociálního chování vidí ve všeobecné schopnosti začít spoluprací. Zde se vyjadřuje takto: „*Pomoc, služba, povzbuzení, ochota dělit se přesně charakterizuje iniciátora. Je to osoba, která je přesvědčená o tom, že je třeba udělat první krok a nepřemýšlí o tom, jaké výhody mohou vyplynout z dané činnosti.*“ (Olivar, 1992, s. 156)

V souvislosti s prosociální osobností uvádí Olivar následující charakteristiky:

- soucit s lidmi, kteří mají těžkosti;
- radost, kdy se můžeme s někým rozdělit nebo někoho obdarovat;
- námaha ve prospěch jiných lidí;
- úspěch druhých je přijímán bez závisti;
- pochopení pro obtíže a nevýhody svých známých;
- prožívá s jinými lidmi jejich radosti i starosti.

Dále zdůrazňuje sebevýchovu, která je důležitá pro pěstování prosociálnosti. Sebeovládání a kreativita jsou základní prvky integrální výchovy osobnosti. Dotyčná osoba musí vědět, kdy a jak se má obětovat v prospěch druhého, musí být svobodná a asertivní. Olivar zdůrazňuje, že: „*Její konání nesmí být důsledkem vlastní slabosti a nedostatečnosti, ani dominance či vynucování ze strany někoho druhého.*“ (Tamtéž, s. 156)

Všechny uváděné etické zásady spolu úzce souvisí a vzájemně se prolínají. Současné tyto zvnějšku stanovené hranice každý pracovník svou osobností a svými etickými normami neustále doplňuje a obohacuje.

2 PSYCHICKÉ VYHOŘENÍ

V následujících řádcích se pokusíme nastínit téma psychického vyhoření.

Psychické vyhoření, se kterým se setkáváme pod označením burnout, představuje stav tělesného, citového a duševního vyčerpání. K tomuto vyčerpání dochází tehdy, pokud jsme dlouhodobě vystaveni emocionálně náročným situacím. Nejčastěji je tato emocionální náročnost nastolena spojením velkého očekávání s chronickými situačními stresy. K příznakům psychického vyhoření patří tělesné zhroucení, pocity bezmoci a beznaděje, ztráta iluzí, negativní postoje k práci, k lidem a k životu vůbec. Mezi nejvíce vyhořelé patří nejnadanější lidé vstupující do zaměstnání s velkou mírou nadšení. Ohroženi jsou zvláště tehdy, jestliže svou práci považují spíše za povolání než za zaměstnání. Domnívají se, že jsou ke své činnosti povolání vyšším zájmem, „vyšší autoritou, vyšší mocí“. Příznaky vyhoření je vedou ke zjištění, že selhali a veškerá jejich snaha je marná. Chybí jim energie potřebná k úspěšnému dokončení toho, co započali a myslí si, že již nemají nic hodnotného, co by mohli dát. Burnout je tak často důsledkem selhání při hledání smyslu života. (Křivohlavý, 1998, s. 11)

Do jisté míry vznik syndromu vyhoření ovlivňují také životní události, které člověka potkávají. Ať jsou to události malé či velké, mohou zásadně ovlivnit život, např. vážná nemoc nebo úmrtí blízké osoby, rozpad rodiny, ztráta zaměstnání. Nezáleží na vnějším posouzení dané události, ale na osobním hodnocení a prožívání životní události.

Projevy vyhoření mohou znamenat bolestivý a tíživý zážitek. Křivohlavý ovšem také zdůrazňuje, že pokud se s burnout moudře zachází, lze jej překonat a žít lépe. A dále uvádí: „*Může se stát prvním krokem ke zlepšení povědomí o tom, kým jsme.*“ (Křivohlavý 2012, s. 13)

2.1 U koho se příznaky psychického vyhoření objevují

Příznaky psychického vyhoření se objevují u člověka, který:

- byl zprvu velice nadšen tím, co dělal, prožíval, tvořil, řídil atp., avšak časem u něho toto vnitřní zanícení ochablo;
- na sebe neustále klade příliš vysoké nároky, ve studiu, práci, tvorbě, sportu, organizování atp.;
- pracuje nad úroveň své kapacity, kompetence, schopností, dovedností atp.;
- původně nejodpovědnějšího a nejpečlivějšího;
- původně vynikajícího perfekcionisty, který se snažil vše dělat co nejlépe a nejpřesněji;
- by mohl být zařazen mezi tzv. workoholiky;
- neúspěch prožívá jako osobní porážku;
- není s to vymanit se ze spárů neustále se zvyšujících nároků na něho kladených;
- není s to přiměřeně si odpočinout, relaxovat, rekreovat se, regenerovat svou energii atp.;
- žije v dlouhotrvajících mezilidských konfliktech;
- má nízkou úroveň zdravé asertivity (nedovede říci „ne“ ve chvílích, kdy by měl);
- dlouho bojuje obrazně řečeno „s drakem“, a tím drakem může být úporná bolest či nemoc stejně jako nadřizený, soused nebo neřešitelný problém;
- stále více dává, nežli přijímá (měřeno v psychologických jednotkách);
- má kromě běžného zaměstnání těžce nemocného či zdravotně postiženého rodinného příslušníka, a tak pracuje „na dvou pracovištích“;
- u psychoterapeutů a pracovníků poradenských profesí, vyčerpávaných často neúspěšnými či málo úspěšnými zásahy;
- posedlého nenormálním strachem (např. s fobickými charakteristikami osobnosti, které ho přivádějí do těžkých situací);
- má nutkavou (obsesivní a kompulsivní) osobnost, kterého například neustále něco žene, nutí, tlačí dělat věci, jež by dělat nemusel (neměl);
- se zaměřuje příliš na peníze a moc;
- je posedlý soupeřením a soupeřivostí;

- má se ocitá v nadměrné akumulaci obtížných životních podmínek;
- má příznaky uspěchanosti a žije v neustálém časovém stresu;
- má tzv. vnější zdroj usměrnění, kde podněty a příkazy toho, co dělá, vycházejí spíše od druhých lidí než od něho samotného;
- není s to snižovat požadavky, jež sám na sebe klade;
- pociťuje neustále ohrožení kladného sebehodnocení. (Křivohlavý, 2012, s. 20)

2.2 Co vede k psychickému vyhoření

Uvedme si v přehledu soubor poznatků, výsledků pozorování odborníků, kteří se profesionálně zabývají studiem psychického vyčerpání – vyhoření. Naznačuje, kdy se vyhoření nejčastěji vyskytuje, co k němu vede a co tento stav zhoršuje.

Dle Křivohlavého k psychickému vyhoření vede:

- dlouhodobý bezprostřední, osobní styk s lidmi, jak je tomu u učitelů, lékařů, zdravotních sester, duchovních atp.;
- dlouhodobé neúspěšné jednání s lidmi, při dojednávání smluv, dohod, obchodů atp.;
- dlouhou dobu trvající pracovní přetížení kladením mimořádných požadavků na pracovníka;
- příliš strohý pracovní režim, příliš přísná pravidla jednání či příliš přísná pravidla jedná či příliš tvrdě vyžadované dodržování „pravidel hry“;
- diktátorský režim nadřízeného, bezohledné manipulování lidmi;
- přetěžování, tj. situace, v níž je příliš velké množství úkolů, pacientů, zákazníků, klientů, stran atp. v poměru ke kapacitě pracovníků.
- při nedostatku personálů, času, prostředků atp. (např. v nemocnicích, obchodech, školách, farnostech, diecézích);
- téměř chybí kladné oceňování práce podřízených (pochvaly, uznání atp.);
- chybí respekt (úcta) k lidem;
- setkání se s ponižováním, urážením, hanobením, pomlouváním atp. (s devalvací v sociálním styku) ;
- při nedostatku příležitostí k odpočinku (relaxaci, rekreaci, spánku atp.);

- něco nepříjemného (např. nemoc) se dlouho vleče a nic se pořád nezlepšuje;
- tehdy, kdy lidé neustále více dávají, nežli přijímají (měřeno v psychologických jednotkách hodnot – tzv. užitích);
- pracovní podmínky neumožňují pracovníkům tvořivé rozvinuté schopnosti a uplatnění dovedností;
- je příliš velký rozdíl mezi představami a realitou;
- vedení je příliš necitlivé k potřebám podřízených, kteří znají jen úkoly, kontroly, výtky atp.;
- jsou sociální, pracovní, společenskou atp. rolí kladeny na určitou osobu požadavky, kterým ta z nejrůznějších důvodů není s to vyhovět, případně vyhovět může jen za cenu jiných (např. rodinných) bolestných ztrát;
- jsou příliš krátké tzv. „našponované“ termíny, kde se klade příliš velký důraz na kvantitu (množství toho, co se má udělat) nebo naopak na mimořádnou přesnost (perfektnost) práce, mimořádný výkon, výhru ve sportovním zápolení typu zvítězit „za každou cenu“ atp.;
- existuje jen a jen soupeření (soutěžení, konkurence, boj na život a na smrt atp.);
- je zatížení pracovníka nepoměrně vyšší, než jaká je jeho kapacita (jeho možnosti, schopnosti atp.);
- někdo žije v představě, že je „expert“ (odborník na slovo vzatý), avšak ve skutečnosti žádným expertem (odborníkem) není (tam, kde je subjektivní představa určité osoby praxí zpochybňována);
- nepříznivé pracovní (životní) podmínky trvají příliš dlouho, až neúnosně dlouho (jak tomu je např. u chronického onemocnění, které se protahuje a nelepší atp.);
- dochází ke kumulaci několika (více) výše uvedených podmínek. (Křivohlavý, 2012, s. 23-24)

2.3 Duchovní aspekty psychického vyhoření

Rush ve své knize upozorňuje, že vyhoření vyčerpává člověka nejen po stránce fyzické a emocionální, ale také v oblasti duchovní. Duchovně vyhořelí lidé ztrácejí sebedůvěru a mají chuť se vzdát a rezignovat na život. A právě v tomto okamžiku jsou nejvíce zranitelní, neboť představují snadnou kořist pro Satana. Jeho cílem je totiž

využít vyhoření ke zničení důvěry a víry v Boha. Lidé, kteří se ocitnou ve stavu vyhoření, jsou Satanem přinuceni, aby ze svých neúspěchů vinili Boha a odvrátili se od něj. V tomto smyslu Rush uvádí: „*Pokud vyhořelý křesťan skutečně začne Boha obviňovat, jeho vztah s ním se tím postupně stále více narušuje. To v něm pak vyvolává nesmírné pocity viny, které duchovně vyhořelého jedince od Boha ještě více vzdalují.*“ (Rush, 2003, s. 82)

Pocity viny vedou ke skrývání se před Bohem. Jedním ze způsobů, jak se duchovně vyhořelý snaží před Bohem schovat, je neudržovat kontakt s druhými křesťany. Je možné, že vyhořelí lidé si začnou vytvářet problémy v důsledku pocitů viny. Nejsou schopni vycházet s druhými, včetně sebe a nedovedou také odpustit sobě ani druhým. Jsou snadno výbušní, obviňují druhé a nejsou schopni přiznat svůj podíl viny. Obvykle se utápějí v sebelítosti a pocitech naprosto opuštěnosti. Jsou přesvědčeni o bezvýchodnosti své situace.

Je nutné požádat Boha o odpuštění za nepřátelství vůči němu a druhým. Dále je důležité odpuštění přijmout. V první knize apoštola Jana verše 1,9 říkají: „*Jestliže však budeme své hříchy vyznávat, Bůh je věrný a spravedlivý, aby nám odpustil hříchy a očistil nás od veškeré nepravosti.*“ (Rush, 2003, s. 88)

Pokud správně rozumíme Božímu odpuštění, jsme schopni odpustit sami sobě a začít se mít opět rádi. Pokud nebudeme mít rádi sami sebe, jen těžko dokážeme milovat ostatní. Abychom vyhoření nepropadli, je velmi důležitá četba Bible a rozhovor s Bohem, tedy modlitba, neboť my jsme jeho děti a on je náš Otec. Miluje nás bez ohledu na to jak špatně jednáme. Musíme si uvědomit slova uvedená v Římanům 5,8: „*Bůh však dokazuje svoji lásku k nám, neboť když jsme byli ještě hříšníci, Kristus zemřel za nás.*“ (Tamtéž, s. 88)

2.4 Profese s rizikem psychického vyhoření

Psychické vyhoření se projevuje v závislosti na určité profesi a rovněž na okolnostech, které jsou pro toto vyhoření typické. Vyskytuje se především u určitých zaměstnaneckých kategorií. Patří zde zejména pracovníci v pomáhajících profesích, jejichž převážná pracovní náplň spočívá v práci s lidmi.

Mezi nejvíce rizikové profese Kebza, Šolcová zahrnují:

- zdravotní sestry a zdravotnické pracovníky,
- psychology a psychoterapeuty,
- sociální pracovníky a pracovnice ve všech oborech,
- učitele,
- pracovníky pošt,
- dispečery,
- právníky,
- pracovníky věznic,
- politiky,
- manažery,
- poradce a informátory,
- úředníky,
- příslušníky ozbrojených sil,
- duchovní a řádové sestry,
- umělce,
- sportovce,
- osoby samostatně výdělečně činné (např. dealeři, reklamní agenti). (Kebza, Šolcová, 2003)

Křivohlavý do přehledu profesí, které jsou vyhořením ohrožené, uvádí lékaře – zvláště ty, kteří pracují v hospicích, na onkologických odděleních, na nefrologii, na JIP, na gynekologii, neonatální péči, ale i např. zubní lékaři, zdravotní a zdravotnický personál. Dále zmiňuje psychology, psychoterapeuty, psychiatry, sociální pracovnice, poradce ve věcech sociální péče (o děti, dospívající, rodiny v krizi, propuštěné vězně atp.), učitele všech stupňů, policisty, pracovníky v nápravných zařízeních ministerstva spravedlnosti, žurnalisty, politiky, sportovce, pracovníky v duchovní službě (kněží, faráři, kazatelé), poradce v organizačních záležitostech, vedoucí pracovníky všech stupňů, administrátory, právníky (zvláště tzv. obhájce chudých), pedagogy pracující s duševně postiženými dětmi, vedoucí letecké dopravy, piloty a posádky letadel; podnikatele, manažery, obchodníky, vyjednavatele, úředníky, sociální kurátory, pracovníky exekutivy atd..

Z výše uváděného přehledu lze usoudit, že syndromem vyhoření může být postižen každý člověk. Nejvíce však ti, kteří většinu své práce tráví prací s druhými. Vzniká mezi nimi určitý vzájemný vztah, který však nemůže být zcela vyvážený, symetrický. Jedná se o složitější vztah, který není náhodný, povrchní a nezávazný. Je založen na zodpovědném pracovním přístupu. Pokud jsou lidé vystaveni dlouhodobému stresu, vyčerpávají své duševní a tělesné síly, což vede až ke vzniku syndromu vyhoření. (Křivohlavý, 1998)

2.5 Psychické vyhoření v učitelské profesi

Nyní se blíže podívejme na pomáhající profesi, kterou vykonávají pedagogové. Již v předchozí kapitole jsme uvedli, že právě pomáhající profese tvoří rizikovou skupinu pro vznik syndromu vyhoření.

Učitel představuje významného činitele ve výchovně vzdělávacím systému. Na něm do značné míry závisí realizace cílů a obsahu výchovy a vzdělání, podstatně se podílí na motivaci žáků k učení, na volbě obsahu vyučovací hodiny, na metodě, jíž se žáci učí vědomostem, dovednostem a návykům, i na utváření jejich postojů a životního způsobu. (Pařízek, 1988)

Stavy, kdy učitelé trpěli pocity vyčerpání a nervozity byly lékařsky popisovány už v prvních letech 20. století. V naší zemi se do roku 1989 se odborná veřejnost zabývala duševní hygienou učitele a potřebou předcházení stresu. Ovšem v USA se v 70. letech minulého století stal předmětem zájmu jev nazývaný jako burnout syndrom. (Kebza, Šolcová, 2003)

Z duševního a emočního hlediska je pedagogická profese považována samotnými učiteli za středně až vysoce zátěžovou. Tato hodnocení jsou doložena jak českými tak zahraničními výzkumy, ze kterých je patrné, že učitelská profese se řadí k nejnáročnějším profesím vůbec. (Řehulka, Řehulková, 1998)

Se syndromem vyhoření se nejvíce potýkají učitelky působící na základních a středních školách. Do své pedagogické praxe vstupují s cílem pomáhat žákům na cestě do jejich světa poznání. Ve škole se pak shledávají se žáky, kteří projevují malý zájem

o učení. Také stále více přibývá žáků s nízkou kázní. Vztahy mezi kolegy v pedagogickou sboru nejsou často dobré. (Křivohlavý, 1998)

Pokud na učitele dlouhodobě působí negativní vlivy, může to vést ke ztrátě motivace, únavě a nakonec až k “vyčerpání” učitele. Začíná převládat nespokojenost s vlastní prací. Pedagogové pak bývají se svou prací nespokojeni, neochotni se dále vzdělávat, angažovat se při různých aktivitách, jsou nadměrně přísní k žákům atd. Je důležité poznamenat, že chování učitelů bývá výrazně ovlivňováno chováním a prožíváním žáků a jejich duševním zdravím. (Míček, Zeman, 1997)

V současnosti výkon pedagogické činnosti ovlivňován zejména:

- **Žáky**, kteří jsou označováni jako problémoví. V základních školách se vzdělávají žáci s normální vychovatelností. To znamená, působí-li na děti běžné výchovné metody v rodině a ve škole, jsou schopni se v požadované míře přizpůsobit a respektovat kázeňské požadavky vzdělávací instituce. Kázeňsky zvládnout žáka se změněnou vychovatelností během skupinové výuky představuje pro pedagogy nesplnitelný výkon, jež urychluje jeho emoční vyprahnutí.
- **Dohled školského systému** v rámci množství výnosů, nařízení a zákonů vzbuzuje v učiteli pocit závislosti a bezmoci. Kvůli častým obavám z výsledků inspekce a nedostatku uznání ze strany nadřízených, ztrácí mnoho učitelů chuť do práce.
- **Vedení školy** představuje klíčovou úlohu v utváření školního klima. Do negativního působení patří velmi byrokratické chování, nedostatečné pedagogické vedení, nesoulad při delegování úkolů a nadměrné sebeprosazování, což se například projevuje v kladném hodnocení jen vlastní činnosti. Učitelé se pak mohou cítit bezmocně, neboť ať udělají cokoli, ředitel se pořád snaží najít jen chyby. Ve většině škol není uznání učitelské práce běžné a ředitelé se dokonce v tomto smyslu vyjadřují, že pochvalu si zaslouží jen takoví učitelé, kteří dosahují vynikajících výkonů.
- **Negativní hodnocení učitelského povolání veřejností** spojené s omezenými možnostmi profesního růstu, nedostatečné uznání mimořádných úspěchů. Pedagogové se nemohou zbavit pocitu, že musí zvládnout vše, co nezvládá společnost. Finanční odměna neznamená zdaleka vše k tomu, aby si mohl udržet

vysoký výkon. Dlouhodobě neodpovídající ohodnocení vede k názoru, že vynaložená snaha není oceněna.

- **Neodpovídající kvalifikace** projevující se v nedostatečné kompetenci sociální, věcné a v oblasti užívání pedagogických metod.

V případě, že se výše uvedené faktory kombinují, zvyšuje se riziko výskytu vyhoření u pedagogických pracovníků. (Šimůnková, 2009, s. 46-47)

2.5.1 Kazuistika

Zamysleme se nyní nad případem psychického vyhoření učitelky, který ve své knize popisuje Kallwass.

Čtyřicetiletá Libuše představuje příjemnou, atraktivní ženu. Na první pohled však upoutá spíše napětím, které se jí zračí v tváři a pohledu. Už mnoho let učí němčinu a dějepis na střední škole. Učitelský sbor drží docela dobře pohromadě, i když mezi kolegy je několik „perfekcionistů“. Mimo své kolegy a kolegyně neudrhuje Libuše v podstatě žádné osobní kontakty a celkem jí to tak vyhovuje.

Libuše si už dost dlouho připadá svým zaměstnáním úplně vyčerpaná. Když se občas sama sebe zeptá, jak dlouho už to vlastně takhle trvá, zdá se jí, že je to pár let. Ale co když jí její práce od samého počátku připadala víceméně namáhavá? Sama to už dnes stěží dokáže posoudit. Dnes už jen běží kupředu - jenže jako křeček, který běhá v kole. Nevidí světélko naděje, že by se něco zlepšilo, nemá dost sil ani zážitků úspěchu. Dříve se pokoušela alespoň být zadobře se svými žáky nebo to přinejmenším předstírat, ale dnes se už od pátku hrozí dalšího pondělka. Už nechodí do školy ráda. Občas, když má špatný den, jí vstoupí slzy do očí při představě, že bude muset až do důchodu den co den, rok co rok takhle chodit do školy, opravovat domácí úkoly a ve třídě se chovat jako suverén. Ale vystoupit z rozjetého vlaku není jen tak.

O prázdninách Libuše odkládá všechny nevyřízené školní povinnosti, ale vytoužené a nezbytné zotavení se nedostavuje. Většinou totiž sedí v křesle a zírá do prázdna. Je tak unavená, že nechce nikoho vidět. Nejraději si zalézá do svého koutku a spí. Zato během školního roku trpí obrovskými problémy s nespavostí. Jak se potom celé ty bezesné noci převaluje na posteli, přepadají ji nepříjemné myšlenky. V poslední době razantně zvýšila spotřebu prášků na spaní, ačkoli dobře ví, že to není řešení.

Po nočním užívání prášků je však po celé dny příjemně omámená, což jí vyhovuje už proto, že se pak nerozčiluje každé maličkosti. Vždyť jí tolik jde o to, aby nebyla ostatním nepříjemná, a hlavně aby nepůsobila nekompetentním dojmem. Tuší ostatně, že v takém případě by se proti ní obrátily některé z kolegyň. Libuše totiž není v kolektivu příliš oblíbená – za jejími zády se o ní říká, že je trochu směšná.

Libuše není jediným učitelem, který má psychické a fyzické problémy, trpí pocitem bezvýchodnosti své situace a narůstajícím tělesným i duševním vyčerpáním. Výrazné psychické a fyzické potíže má v Německu každý druhý učitel a každý třetí dokonce trpí skutečným syndromem vyhoření. Tato porucha postihuje zejména lidi, od nichž se v práci vyžaduje vysoká míra pracovního i emocionálního nasazení a vcítění, a to bez ohledu na konkrétní činnost. Tak se může syndrom vyhoření objevovat u lidí zaměstnaných ve zdravotnictví a sociální sféře (u zdravotních sester, pečovatelů a pečovatelek apod.) stejně jako u právníků nebo daňových poradců. Postižený člověk se cítí stále více unavený, vyčerpaný a neschopný dostát náročným pracovním závazkům. Vládne předsudek, že učitelé si žijí, mají pořád nějaké volno nebo prázdniny. Tento předsudek se však rozplyne při bližším pohledu na jejich situaci. Vždyť v dnešní době má škola nejen zastávat funkci vzdělávacího ústavu, ale často také nahrazovat rodiče, pokud jde o zprostředkování kompetencí v oblasti řeči a učení a také hodnot, jako je čestnost, disciplína a zdvořilost.

Libuše si připadá jako obětní beránek faktického nesouladu mezi kolegy, žáky, rodiči a učebními plány. Z jejich kdysi tak vznosných ideálů zůstalo málo. Dosud se snaží, aby její žáci nepropadali. Ale motivace, empatie a nadšení – to všechno je dávno pryč. Zato u sebe pozoruje cynismus a negativní postoj k žákům. Pracovní den učitelů je dnes navíc ztěžován civilizačními poruchami jako LMD (vyznačující se porucho pozornosti a hyperaktivitou), nadměrným počtem žáků ve třídě, nedostatkem učitelů, závažnými jazykovými a vyjadřovacími problémy mnoha žáků. Dnes už Libuše vykonává svou práci jen mechanicky a bez jiskřičky nadšení.

Všemi těmito a mnoha dalšími aspekty učitelského života dnes trpí stále více učitelů a učitelek. Pokud k tomu mají vhodné duševní dispozice, může se u nich rozvinout syndrom vyhoření. Nikdo už dnes nemůže popřít, že situace na školách se rapidně zhoršuje a že se mezi mladými šíří pocity beznadějnosti a nedostatku perspektivy. Situací ve školství obzvlášť trpí pedagogové, kteří si v mládí vybrali toto

povolání z mladického idealismu a bez představy o tom, jak to vlastně v takové škole chodí. Svou vinu má samozřejmě i státní politika v oblasti školství.

Kallwas rozebírá psychické vyhoření Libuše z několika pohledů:

Duše a přetížení

V Libušině případě je potenciální přetížení zesíleno její psychickou strukturou. Vyučování jí dodnes dává zabrat. Už během studia měla co dělat, aby zvládla své obory – dějiny a germanistiku. Zejména interpretace byla nad její síly, fantazie jí naprosto vypovídala službu. Referáty pro ni byly noční můrou. Již tehdy by bývalo dobré zahájit antistresovou prevenci, např. účastí v antistresovém semináři. Čím dříve člověk pozná, že je ohrožen přetížením, tím lépe.

Libuše měla už v dětství problémy s koncentrací. Značnou část sil a schopnosti soustředění jí brala různá nutkání. Bylo to tak snad od doby, kdy začala myslet. Nutkavým kontrolováním nebo počítáním zaháněla difuzní nebezpečí. Není divu, že si na to víceméně zvykla. Nedokáže si svůj život vlastně ani představit bez permanentního přetížení a nutkavostí. Tento svět je pro ni samozřejmý. Přesto se snažila, co jí psychické síly stačily, aby své vysokoškolské studium dokončila. Přitom jí studium dělalo potíže, o nichž její kolegové neměli ani tušení. Vůbec by je nenapadlo, kolik úsilí a soustředění stojí Libuši vyplnění i toho nejmenšího úkolu. Ona se nikomu nesvěřovala. V žádném případě nechtěla, aby někdo věděl o jejích starostech – a především ne o nutkáních, která ovládala celý její život. Musela se tudíž jednak potýkat s poměrně náročnými studijními úkoly, jednak na „vedlejšími dějišti své duše“ neustále bojovat za dostatek energie a alespoň nezbytnou dávku klidu. Libušiny přítelkyně Anna a Marie občas s podivením sledovaly, kolik síly a napětí jí stojí kdejaká zdánlivá nepatrnost.

Libuše to doma neměla lehké. Otec, kterého dnes zbožňuje, opustil rodinu, když byla ještě docela malé děvčátko. Odešel do velkoměsta a brzy si tam našel novou partnerku. Libušina matka se se ztrátou svého muže nikdy nesmířila. Manžel byl veselý, milý, společenský člověk a její depresivní duševní struktura z jeho životní radosti vždycky profitovala. Navzdory několika pokusům se jí už nikdy nepodařilo nalézt muže – snad proto, že v hloubi duše nechtěla. Tím více se matka připoutala ke své dcerce a celá léta se hrozila chvíle, která jednou nejspíš přijde – dne, kdy Libuše odejde z domu

a svou matku opustí. Úzkostně ji opatrovala a hlídala. Zároveň se však malá Libuše ocitla v roli utěšitelky, jakési starší sestry. Když matka propadala zoufalství, měla pro ni Libuše dokonce „mateřské city“. Ani děvčátku nezůstalo utajeno, že otec způsobil celé rodině veliké trápení. Vůči vzdálenému otci Libuše cítila střídavě lásku, nenávist a smutek. Její citový zmatek byl o to větší, že nenacházela žádný jiný obraz muže ani náhradního otce.

Podobně složitě se později vyvíjely také Libušiny vztahy k jiným mužům. Na jedné straně pro ni otec, s nímž pravidelný kontakt navázala poměrně pozdě, představoval vzor šarmantního a příjemného muže a zároveň zcela konkrétní vzor pracovníka. Trauma opuštění matky a dítěte otcem však na druhé straně vedlo k extrémní obezřetnosti vůči mužům obecně. Rozhodně nechtěla jednoho nepěkného dne skončit jako její deprimovaná opuštěná matka. A tak se tak říkajíc „rozhodla“, že otěže kontroly nepustí z rukou. Brzy jí bylo silně proti mysli i to, když se matka zeptala, jak bylo ve škole. Libuše si chtěla své záležitosti řídit sama. Matka jí do jejích věcí neměla mluvit. I Libušino setkání s otcem v jejích čtrnácti letech se odehrálo z vlastní vůle Libuše a proti vůli její matky. Její pozdější známosti s muži byly povrchní. Jakmile se nějaký vztah začínal stávat vážným, pocítila neodolatelné nutkání uprchnout z přílišné blízkosti, od nároků a požadavků vážného vztahu.

Volba povolání

Úzkostné dítě vykazovalo už v pubertě znaky nutkavé osobnosti. Než šla Libuše spát, vždy se dívala pod postel. Strach z bakterií nebo z unikání plynu jí pomáhaly vyhnout se představě katastrof – například představě matčina úrazu. Už proto se Libuše vyhýbala přílišné blízkosti a intimitě – vždyť by ji mohli považovat za tichého blázna. Ale bojovala a vytrvalou pílí přece jen dospěla k absolutoriu. Studium však pro ni bylo utrpením a vyžadovalo vynaložení všech jejích sil. Někdy nebyla daleko rezignaci na vytoužené povolání. Dnes Libuše lituje, že se kdysi tak upjala k představě svého povolání, jako se ostatně upínala ke všemu, pro co se kdy rozhodla. Vždyť třeba číst ji vůbec nebavilo a dlouhý seznam povinné a doporučené literatury odbyla z největší části tím, že poslouchala texty nahrané na kazetách. Na průběhu studia i výsledcích zkoušek to bylo znát.

Přílišná náročnost

Otec ji stále nutil do studia, protože složitě duši své dcery vůbec nerozuměl. Měl ji svým způsobem rád, ale byla mu úplně cizí. Jak bylo v jeho povaze, moc se o osobnost své dcery nezajímal. Příliš ho ovládala egoistická zahleděnost do sebe, než aby ho napadlo, že to vše pro ni nemusí být stejně snadné a lehké jako pro něj. Podporoval v ní tudíž její představu budoucího povolání učitelky. Její nejistota a úzkostné návaly mu navíc nepříjemně připomínaly ženu, kterou opustil, a budily v něm dřímající pocit viny. Při jakýchkoli stížnostech své dcery proto převáděl hovor okamžitě na nějaké jiné téma. Měl Libuši rád, ale klad na ni přílišné intelektuální nároky. Nechápal, že leccos z toho, co je pro ostatní hračka, představuje pro ni obrovský úkol.

Co měla Libuše výborně, bylo permanentně na sebe vyvíjet nadměrný tlak, a to tak dlouho, až se objevily symptomy stresu. V jejím případě můžeme pro přesnost hovořit o distresu, tedy negativním, kontraproduktivním stresu. Existuje samozřejmě i stres pozitivní, tzv. eustres (z řec. Eu = dobrý), např. jev obecně známý jako tréma. Libušina stresová situace pramenila zčásti z jejího zaměstnání, zčásti však také z její povahy samé. Ona od rána do večera bojovala, aby vydržela další den. Sama přitom cítila, že jí ubývá sil. Není divu, když léta drancovala své silové rezervy. Jinak tomu ani nemohlo být, neboť Libuše měla vlastně ráda spíše přírodu a fyzickou práci. Nevadila jí méně intelektuální atmosféra, ba dokonce se právě tehdy opravdu odreagovala a rozveselila. Ale sama se intelektuálně přetěžovala natolik, že jí dnes dělá potíže přečíst i novinový článek.

Možnosti zvládnutí syndromu vyhoření

Libuše trpí syndromem vyhoření, který má dva zdroje. Na trpkém stavu školství se bohužel jen tak snadno nic změnit nedá. Libuše však pro změnu svého stavu může alespoň udělat kroky, aby ho lépe snášela. Jedná se o zdánlivé maličkosti. Libuše by neměla zanedbávat tělesnou kompenzaci – to znamená jednoduše pobyt na čerstvém vzduchu. V současnosti je natolik vyčerpaná, že pouhá myšlenka „ještě muset chodit někam do parku!“ je pro ni nesnesitelná. A přitom pobyt v přírodě a pravidelný pohyb vůbec je jednoduchá a osvědčená možnost, jak se zbavit stresu. Důležitá je pravidelnost vycházek a pohybových aktivit. Nesmí se však zvrhnout v další nutkání, jako např. zdolat ve vymezeném čase určitou trasu. Jde naopak spíše o procházky. Stejně podstatné jako sama chůze je vnímání okolí všemi smysly. Měla by také neprodleně

zahájit relaxační nebo meditační cvičení. Mohli bychom jí doporučit např. autogenní trénink, jemuž se lze poměrně snadno naučit. Je to metoda s tolika pozitivními efekty, že by se dala nazvat „základním terapeutikem“. Doporučit je možné též progresivní svalovou relaxaci podle Jacobsena, která může tvořit součást psychoterapie nebo fyzioterapie.

Podstatné též je, že Libuše se musí učit sebedůvěře a zkoušet tu a tam povolit v sebekontrolu, o níž si myslí, že je nezbytná za všech situací. V jejím případě není jisté, že to dokáže bez odborné pomoci. Pnutí mezi ní a pedagogickým kolektivem, stres před vysvědčením, před rodičovskými schůzkami apod., to vše lépe snáší, má-li člověk stabilní okruh přátel. Libuše má dvě dlouholeté přítelkyně, které jí jistě pomohou.

Kdyby se situace v dohledné době přece jen nelepšila, bude možná lepší „do toho praštit“, než trpět stresem bez konce. Perspektiva nového povolání by mohla být tou správnou cestou. Jistě by nebyla snadná, rozhodnutí bude záležet jednak na míře současného utrpení, jednak na ochotě přijmout nová rizika.

Existují také učitelé a učitelky, kteří až do důchodu vykonávají svou práci s elánem a nikdy si nepřipadají vyčerpaní, nebo dokonce vyhořelí. To jsou lidé, kteří neznají rezignaci a dokážou si s pracovními problémy poradit profesionálněji než Libuše a další pedagogové postižení syndromem vyhoření. Důvod spočívá v tom, že znají své meze a při potížích neváhají vyhledat pomoc. (Kallwass, 2007, s. 12-15)

Libuše se příliš upínala ke svému povolání a z hlediska etiky jí chyběla moudrost neboli nadhled a odstup. Byla příliš závislá na svých představách a nemohla pochopit svou duši, neboť s ní nedokázala dobře zacházet. Nevěnovala se odpočinku, neuměla relaxovat a neměla sebereflexi. Vyčerpává se ze svých sil, neboť se přetěžuje v důsledku špatného odhadu svých dispozic. Pro samou práci pro druhé není schopna pečovat o sebe. Pro úspěšný výkon profese je velmi nutné znát hranici svých možností. Tuto hranici mohou správně odhadnout jen pokorní lidé. Tito lidé vědí, že není možné vše zvládnout a spoléhat jen na sebe.

Libuše může najít pomoc v modlitbě. Neboť tento výjimečný vztah s Bohem je velké umění. Důležitá je koncentrace, nepodléhání rušivým vlivům, zakotvení ve vnitřním klidu. Tehdy lze otevřít naše srdce.

Pro správnou modlitbu s Bohem Böhme zdůrazňuje nutnost oproštění se od myšlení a chtění. V rozhovoru žáka a mistra uvádí, že: „ *Intelekt a vůle jsou v klidu a trpné k vlivu věčného Slova a Ducha a tvá duše je povznešena a nad tím, co je dočasné, nad vnějšími smysly a tvá představivost spoutána svatou abstrakcí, pak věčný sluch, zrak a mluva budou odhaleny v tobě; tak Bůh slyší a vidí skrze tebe, který jsi nyní orgánem Jeho Ducha, tak Bůh mluví v tobě a šeptá tvému duchu a tvůj duch slyší Jeho hlas. Požehnaný je ten, kdo se umí odloučit od myšlení a chtění svého já a umí zastavit kolo svých představ a smyslů; ten posléze uzří velkou spásu Boží, uschopněn ke všem způsobům Božího cítění a nebeského spojení.*“ (Böhme, 1991, s. 7)

Důležitost duchovního přístupu k životu můžeme najít i ve slovech Nytrové: „*Bůh má moc osvobodit mne z toho, v čem se zmítám, co mne svazuje a táhne ke dnu.*“ (Nytrová, 2012, s. 72)

3 OSOBNOST PEDAGOGA

*„Síla osobnosti nevyrůstá z tělesné síly,
ale z neoblomné vůle.“*

Mahátma Gándhí

V této kapitole se budeme zabývat pedagogickou osobností, která jako součást pomáhající profese má velký vliv na své klienty v tomto případě žáky. Pohlédneme na výjimečnost tohoto povolání, jako na poslání, které může rozvíjet práci na osobnosti žáka samotného a touhu stát se sám sebou bez obehnaných masek a rolí, které často propůjčuje společnost a její úpadkové davové jednání.

Každý, kdo pracuje v pomáhajících profesích, pociťuje potřebu vyznat se v osobnosti a samozřejmě jí i porozumět. Pochopit, zda se dokáže změnit, pracovat na sobě či jaké cíle může svým žákům stanovit. (Pružinská, 2005)

Nejprve se podívejme, jak na pojem osobnost hledí pedagogika. Udává, že osobností se člověk nerodí, ale osobností se stává. Tudíž poukazuje na to, že rozvoj osobnosti je pro člověka úkolem. Pokud tedy k osobnosti dospíváme, osobností se učíme.

V rámci psychologie existuje nejméně 50 definic zabývajících se tématem osobnosti. Eysenck považuje osobnost za „*poměrně stálou jednotu charakteru, temperamentu, intelektu a těla, což umožňuje její jedinečnou adaptaci na prostředí.*“ Piéron vidí osobnost v „*jednotě její inteligence, charakteru, temperamentu a konstituce*“ (In: Hartl, Hartlová, 2000, s. 379)

Cattell ji definuje jako „*chování člověka v určité situaci*“, Guilford ji vidí jako „*jedinečný vzorec rysů*“ (In: Nakonečný, 1995, s. 11). Hlavní podstata pojmu osobnost v psychologii, spočívá tedy v její jedinečnosti, odlišnosti, výlučnosti, originalitě a netotožnosti s jinými.

Ve filosofii rozlišujeme osobnost na personalitas a persona (osoba a maska), kdy jeden je sám sebou a druhá „hraje roli“.

Sociologie zkoumá osobnost proto, že lidé vnášejí do společenského života své vlastnosti, a z tohoto pohledu pak klade otázky ohledně možností kontroly jejich sociálního chování. (Velký sociologický slovník A-O, 1996, s. 732-733)

Podle Muchové představuje každý pedagogický pracovník osobnost. Nedívá se na osobnost, jako na něco statického, ale na to, že stát se osobností je vlastně cestou. Nesmí běhat po světě s maskou, za kterou skrývá to, co nezná tj. svou osobu. (Muchová, 1992, s. 203)

3.1 Charakter a jeho rozvíjení

V následujících řádcích se pokusme odhalit charakter pedagoga jako někoho, kdo má schopnost nás ovlivňovat.

Allport je přesvědčen, že jakmile hovoříme o charakteru, zaměřujeme se na hodnocení. V této souvislosti uvádí vztah mezi pojmy osobnost a charakter, kdy „charakter je zhodnocená osobnost“. Stagner dodává, že hodnocení nemusí nutně vycházet z norem etických, ale mohou se uplatňovat hlediska například sociální, pedagogická a jiná. (In: Nakonečný, 1995, s. 253)

Sociologie vnímá charakter jako trvalou vlastnost, neboť pochází z řeckého slova vryp. Charakter se ovšem může měnit, rozvíjet a růst. Charakterové vlastnosti představují něco, čímž jsme byli obdařeni a „nutí“ nás jednat určitým způsobem. Svým charakterem se odlišujeme od ostatních a dodává naší osobnosti punc ideálu, dokonalosti či naopak. Každý z nás může svůj charakter formovat. Podle Nakonečného se individuální rozdíly v charakteru jsou patrné již u novorozenců, ale věkem a zkušenostmi se zvětšují. Na základě empirických poznatků rovněž dodává, že zkušenosti formují individuální charakter v podstatné míře. Důkazem jsou nalezené souvislosti mezi určitými charakterovými rysy a zkušenostmi dané osoby. (Tamtéž, s. 258)

Mnozí pedagogové své povolání chápou jako poslání. Z tohoto důvodu se zabývají otázkami životní orientace a nabytého přesvědčení a zkušenostem, které vyrůstají z porozumění hlubším základům kultury a vývoje lidské společnosti. Prohloubení tohoto poznání má následně podobu vnitřního závazku, se kterým se

jedinec ztotožní a přijme jej za osobní a zdůvodňuje tak smysl své existence. Tímto způsobem se pedagog identifikuje s lidstvem, v tomto případě žáky, a překračuje hranice individuality. Toto poslání přináší velkou odpovědnost při tvorbě společného světa. Být totiž pedagogem, a to jak nositelem výchovných idejí a ideálu vzdělanosti, znamená v první řadě být osobností. „*A tomu se v pravém slova smyslu nejde vyučit ani naučit. Věrohodným učitelem (pedagogem) se může stát pouze ten, kdo vychovává sám sebe, kdo na sobě zakouší a je schopen prožívat veškerou problematičnost lidské existence, kdo dokáže studovat sám sebe a klade si otázky, zda je schopen vykonat to, co požaduje od jiných.*“ (Vališová, Kasíková, 2007, s. 15)

Smékal uvádí nároky, kterou jsou nebývale kladeny na plasticitu a adaptační pružnost osobnosti. Jedná se o styl zvládnání, a zdolávání úkolů života. Lidé se od sebe plasticitou a pružností liší, ale výchovou ji lze rozvíjet. Již od útlého věku bychom se měli seznamovat s hodnotami jako je pravda, spravedlnost a úcta k životu. Výzkumy ukazují, že vědomí sebe sama a smysluplnosti života, vedou k harmonizaci a ucelenosti a posilují celou osobnost. (Smékal, 2005, s. 16)

Pedagogické profese jakými jsou učitelé, vychovatelé, speciální pedagogové, školní psychologové, asistenti pedagoga, trenéři a vedoucí pedagogičtí pracovníci, se různí v hodnocení společnosti na jejich významnosti a společenském postavení. Nejvýše se cení pedagogové na vyšších stupních škol, profese se žáky se speciálními vzdělávacími potřebami jsou podceňované, ovšem jejich velká náročnost a význam jejich činnosti se formálně uznávají. Všechny oblasti výchovného působení zahrnují svá specifika. Jednotlivé pedagogické profese jsou ale co do významu srovnatelné. Každý pedagog se podílí na utváření osobnosti žáků. Při budování úspěšné spolupráce je důležitá jejich vzájemná podpora, informovanost a respekt.

3.2 Výjimečnost

Jestliže by měl pedagog působit na své žáky správným způsobem, je nutné, aby je učil a vychovával. Nejedná se pouze o stupeň znalostí a zkušeností, nýbrž již zmíněný charakter i osobnost samotnou.

Zabýváme-li se osobnostmi, můžeme ji vnímat většinou prostřednictvím hodnocení a obrátů, jako například: je to „velká osobnost“, je to „nezapomenutelná osobnost“ popř. je to „silná osobnost“. Osobnost představuje neustálý proces sebeutváření a sebeobnovování, jelikož se vyvíjí celý život.

V této souvislosti Jankovský považuje formování vlastní osobnosti v její jedinečnosti a neopakovatelnosti za složitý proces označovaný jako personalizace. Tento proces je realizován působením vnějších vlivů, ale zároveň sebevýchovou. Dále uvádí, že: „*Výsledkem zdařilého procesu personalizace je pak integrovaná osobnost, zakotvená v životě, těšící se respektu okolí a zakoušející pocit své vlastní ceny a sebeúcty.*“ (Jankovský, 2003, s. 54)

Ovšem během vývoje se můžeme od řádné osobnosti lišit. K této situaci dochází tehdy, jestliže osobnost již nepředstavuje pouze soubor charakteru, schopností a temperamentu, ale stáváme se sami sebou. Jsme zrozeni jako originály, ale většinou umíráme jako kopie a neunikneme tedy z pasti zaškatulkování a snažíme se být tím, čím nás utváří okolí. Máme-li ovšem vědomí sebe sama, svou hodnotu a jsme poháněni touhou dostat se přes konformující výchovu a nepodmaněné prostředí, jež neumožňují rozvinout přirozenou tvořivost, můžeme se stát výjimečnými. (Smékal, 2005, s.20)

Žijeme ve společnosti, která klade důraz na vzdělávání a předávání informací a to způsobem formálním, nonformálním či informálním. A protože se nejedná o dobu čekající na své objevy v oblasti vědy, ale spíše duše, mohou se výjimečnými stát právě pedagogové. Lidé mají nyní příležitost, navzdory úsilí doby o globalizaci a unifikaci, realizovat cestu rozvoje individualizace nejen prostředím, ale i osobnostmi. (Tamtéž, s. 23)

Být výjimečným učitelem znamená dle Kašparů nechat se vést Duchem svatým. K nutnosti správného přístupu se vyjadřuje takto: „*chceme, aby děti uměly jako cvičený papoušek vyjmenovat z paměti Boží pravdy, a nezbyvá nám čas na to, aby si k Bohu vytvářely vztah. Pokud má někdo lásku k Bohu, tedy důvěrný vztah, tak přirozeně touží po poznání; má-li někdo o Bohu pouze informace, pak ještě nemusí mít tendenci Boha milovat. Informace nemusí vzbuzovat lásku, ale láska vzbuzuje touhu po informacích.*“ (Kašparů, 2008, s. 248)

V Božím desateru se praví, abychom milovali svého bližního jako sami sebe. To znamená, mít rád sám sebe správným způsobem a nevzhlízet k sobě narcisticky.

Máme být Bohu vděční za vše, co nám dal. Důležité je přijmout, co člověk dostal. Umět se odpoutat, neulpívat a popřípadě dokázat změnit své povolání za jinou pomáhající profesi.

3.3 Kreativnost v přístupu k výchově

V každém z nás dríme určitý potenciál kreativity. Podstatou není ovšem jen míra talentu, ale důležité je především úsilí, které vynakládáme pro jeho rozvoj. Nezáleží nejen na vlivu vzdělání, ale učení se skrze něj; nejen v řešení problémů a pracovních úkolů, ale reakcí na ně. Nejedná se tu o výjimečnost z pohledu dokonalosti a ideálu, ale vzoru sociability a kreativity nejen v předávání hodnot. (Blížkovský, 1992, s. 288)

Ve slovníku cizích slov se dovídáme, že kreativita je tvořivost. Pružinská kreativitou označuje: „*Psychické procesy, které vedou k řešení, nápadům, formám anebo produktům, které jsou jedinečné nebo nové.*“ (Pružinská, 2005, s. 55)

Za tvořivost můžeme tedy označit netradiční přístup k předmětu, originalitu, míru vynalézavosti a iniciativu. Abychom mohli kreativitu rozvíjet, je nutné využívat schopnosti, které rozlišujeme na emocionální, volní a intelektuální. To znamená vlastnosti, které nám napomáhají k úspěšnému vykonávání činností. Schopnost představuje vnitřní dispozici k určitému psychomotorickému výkonu. Jedná se o vědomosti, jako o organizaci většího množství informací; způsobilosti ve smyslu jejich praktického využití; zručnosti, jako dispozici k manuálním činnostem a v neposlední řadě k šikovnosti, jako dispozici k pohybům celého těla.

Tvořivost umocňuje naše schopnosti a předpokládá přiměřenou úroveň inteligence a vědomostí, aby se mohla projevit v dospívání řešení, které je možné dosáhnout tradičními prostředky. Charakteristiky tvořivé osobnosti uvádějí, že je otevřená světu, mnohotvárná, nezávislá, s mírou sebekontroly, bezprostřední a také průbojná. Mezi tvůrčí osobnosti patří obvykle vůdčí typy. Jsou pohybliví, dynamičtí a projevuje se u nich zájem o poznání. Nové, náročné a nekonvenční problémy jsou přepraveni řešit s odvahou a pouští se do nich samostatně, nápaditě s fantazií a iniciativou. Ve školním věku se v kolektivu projevují často nedisciplinovaně až

hyperaktivně. Snaží se poznat podstatu věci a souvislost vztahů. (Pružinská, 2005, s. 55-70)

Pro pedagogy jsou zajisté stěžejní základní didaktické principy, jakými jsou probuzení zájmu, pěstování samostatnosti a též volba vhodných pomůcek, které mohou dát mnohem více, než když je edukant pouze pasivní příjemce informací. (Vališová, Kasíková, 2007, s. 100)

U pedagogů jde především o rozvíjení „*schopností tvořivého myšlení, motivaci k tvořivé činnosti a k učení se, imaginaci a fantazii, zájmy o tvořivé aktivity, tvořivé dovednosti a poskytuje možnost prožívat pocity sebeuspokojení, seberealizace a sociálního ocenění vlastní tvořivé produkce.*“ (Lokšová, Lokša, 2003, s. 9)

3.4 Motivace pro pedagogickou činnost

Ve slovníku cizích slov se uvádí, že motivace je souhrn pohnutek jednání, či odůvodnění a někoho motivovat znamená zaujmout ho pro něco, probudit v něm zájem.

Z pohledu pracovního chování nám představuje dvojí motivaci:

- 1) Vnější, jež souvisí s hmotnými odměnami, které zahrnují mzdu nebo sociální výhody, zajištění, podpora, pracovní smlouva, pracovní prostředí, podmínky práce.
- 2) Vnitřní, která se váže na psychologické odměny, kam patří využití svého vzdělání, schopnosti, patřičné ocenění a uznání a tako to, zda je s pracovníky nakládáno přiměřeným způsobem.

Pikalková k motivaci dále uvádí: „*Chování lidí závisí na tom, co je motivuje. Jejich výkon je výsledkem kombinace schopností a motivace.*“ (Nytrková, Pikálková, 2011, s. 59)

Pedagog by měl volit takové úkoly, které jsou přiměřeně náročné vedoucí k reálné naději na úspěch. Z pedagoga nedělá výjimečnou osobnost pouze velký potenciál tvořivosti, schopnost komunikovat, sdílet vědění a inspirovat druhé. Dokáže své ideje, objevy a zkušenosti představit jako něco živého a žádoucího. O svých výbojích, překážkách a překonávání problému pojednává jako o hledání dobrodružství a poznání. Pravdu nadržuje a nevlastní, ale hledá ji a zároveň toto probouzí i u jiných. Nejde za mocí, slávou a chtivostí, nýbrž za moudrostí. Vyznačuje se osobní zdatností a silou

svého já. Zvládne situaci strukturovat tak, aby okolí bylo vtaženo. Dokáže stanout v úžasu před dosud neznámým. Nepodrobuje si, ale proměňuje v lepší. Skutečně ví, že síla, kterou v sobě má, může sloužit dál, pokud ji moudře použije a uplatní. (Smékal, 2005, s. 25)

Čáp uvádí, že „*Člověk je silou mezi silami. Je ovlivňován podmínkami, ale také na ně sám působí. Jedinec je vychováván, ale zároveň působí i jeho sebevýchova.*“ (Čáp, 1997, s. 342) V tomto smyslu se zabývá termínem aktivnost-pasivnost osobnosti, který se objevuje při výčtu polárních rysů osobnosti. Pro osobnost není pasivnost příznivá, neboť nerozvíjí schopnosti a v životě je nevyužívá. Zde nacházíme souvislost v příkladu Maslowa, jež se zabýval pojmem normálnosti. To, co psychologie označuje za normální, znamená vlastně psychopatologie průměru. Tato průměrnost se zakládá na pasivitě, kdy se jedinec snaží nevybočit, neodlišit se, nebrat na sebe riziko a odpovědnost. Jedná se o formy pasivity:

- nicnedělání - jedinec neodpovídá na problémy a výzvy k jejich řešení;
- nadměrné přizpůsobení se, nekritické přejímání cílů a řešení - nahodilé jednání, bez cíle;
- jedinec se stává nekompetentním, neschopným, ublíženým, vzdává všechny náročnější problémy a situace.

Na základě těchto „předpokladů“ pasivní osobnosti se užívá termín naučená bezmocnost. Již během dětských zkušeností získal přesvědčení, že v daných životních situacích nic nezmuže, popřípadě v samomluvách typu „to nezvládnou“, v sobě takový postoj ještě utvrzuje. Záleží na vrozených předpokladech a na průběhu výchovy od samého dětství. Hlavní je, jak si osvojíme aktivní nebo únikové techniky s vyrovnáváním se s náročnými situacemi.

Dle shrnutí Čápa formování aktivnosti-pasivnosti osobnosti závisí do značné míry na modelu způsobu života, na příležitosti k činnostem a způsobu výchovy. Pedagogika funguje jako hnací motor k rozvíjení aktivní osobnosti a tím i vlastní výjimečnosti v dnešním světě. Jedinec vlivem silné motivace, nedostatku příznivých podmínek a značných překážek vyhledává mezi osobami, skupinami a dalšími podmínkami ty, které mohou podpořit jeho činnost a dosažení cíle. Takovým zlepšením vnějších podmínek mu usnadňuje činnost, dosahování cílů rozvinutí osobnosti. (Čáp, 1997, s. 444-346)

3.5 Charisma a jeho působení v procesu výchovy

Slovo charisma můžeme z řečtiny přeložit jako milost nebo dar. Hovoříme-li ovšem o člověku jako o charismatické osobnosti, jedná se o jedince, který díky výjimečným vlastnostem dokáže kolem sebe soustředit stoupence a obdivovatele.

Staří Řekové a Římané pod charismatem rozuměli současný výskyt šesti vlastností. Charismatický člověk by měl disponovat těmito kvalitami:

- 1) Sanctum (svatost) – člověk věří v cosi transcendentního, co jej přesahuje a za touto vírou ve svém životě jde a čerpá z ní sílu, motivaci a energii.
- 2) Energicum – jedná se o jedince s vysokou hladinou osobní energie.
- 3) Majestum – tato osoba dokáže zaujmout svým projevem, umí oslovit své posluchače, má prezentační schopnosti, je dobrý řečník.
- 4) Tremendum (tajemnost) – jedná se o nevypočitatelnost, nepředvídatelnost; zdá se, že takového člověka nemůžeme nikdy zcela poznat, neboť je vždy o krok napřed; jeho osobnost je natolik složitá nebo natolik rychle se rozvíjející, že nás stále něčím překvapuje a tím se pro nás jeví neuchopitelná.
- 5) Fascinans – člověk je fascinující tím, že je sám fascinován – jakousi vizí, obrazem, který dokáže lidi kolem sebe nakazit a strhnout; tato vize nemusí být vždy pozitivní. Důkazem jsou např. Hitler, Stalin atd..
- 6) Mirum (mimořádnost) – jedná se o osobu, která je excelentní v nějaké oblasti, brilantní a je si této kvality vědom; odtud čerpá svou sebejistotu i do dalších oblastí života, v kterých už vynikat nemusí. (Grafologie a psychologie, online, cit. 2013-01-13)

Weber ovšem charisma označuje jako: „*Přitažlivou sílu, strhující energii dané osoby, která vládne schopností uchvátit, strhnout druhé, působit na ně, předávat jim své myšlenky, získávat je pro své názory a své stoupence motivovat k vysokým výkonům.*“ (Hartl, Hartlová, 2000, s. 209)

Původní smysl výrazu charisma představuje ovšem Boží milost. Podle Geista charisma představuje dar milosti a vyplývá z posvěcení, pomazání či důvěrného spojení s vyšší mocí, které mohou být předmětem úcty a vážnosti. (Geist, 2000, s. 84)

K lidem, jež dovedou upoutat a fascinovat kouzlem své osobnosti natolik, že nepotřebují žádné masky a jsou sami sebou řadíme ty, kteří:

- působí sympaticky a suverénně,
- snáze navazují kontakty,
- probouzejí v ostatních zvědavost,
- působí silně a autenticky,
- umí druhé lépe přesvědčit a motivovat,
- jsou druhými akceptováni či dokonce obdivováni. (Reirer, 2004, s. 7)

Tito jedinci jsou výjimeční a zároveň důvěryhodní tím, že působí silou vnitřní vyrovnanosti. Jsou pevní ve vyjadřování vlastních hodnot.

Jestliže z pedagogického projevu nebude patrné napětí a nedůvěra, bude působit na ostatní silně jen za předpokladu, že vnější vystupování pedagoga bude odpovídat jeho vnitřnímu pocitu. Charismatickou osobnost neopouští suverénnost a vnitřní rovnováha dokonce i ve stresových situacích. V naší prapůvodní podstatě můžeme charisma vnímat jako něco, co nám bylo dáno, tedy za Boží dar.

Autentický pedagog se nemusí obávat vnitřních zábran, které působení na druhé ovlivňuje negativně. Je důležité, aby jednal sám za sebe tak, jak to skutečně cítí. Pak bude představovat právě toho charismatického pedagoga zvládajícího motivovat k vysokým výkonům, uchvátit a předávat své myšlenky a názory tak, aby byl pokládán za autoritu ve svém pozitivním aspektu.

Za charismaticky vyzařujícího pedagoga můžeme považovat takového učitele, který dovede nadchnout, motivovat a působit na ostatní vlivem své osobnosti a díky posvěcení lze povolání pedagoga označovat jako poslání.

Charisma vyzařuje z člověka věřícího, který čerpá sílu z víry. Dovede přijímat impulsy od Boha. Tento člověk má rozvinutou intuici a proto ví, na co se má v určitých situacích zaměřit a jak má jednat. Charismatická osobnost má dar slova, neboť nazývá věci pravými jmény. Je sebevědomý, sebejistý a je pevně zakotven v centru své bytosti. Společně s Komenským můžeme říci, že přišli z labyrintu světa do ráje srdce.

3.6 Autorita přirozená a formující

Osoba, která má úctu, uznávanou vážnost nebo rozhodující vliv a moc, bývá označována jako autorita. Dle Jankovského pod pojmem autorita míníme: „*Spíše člověka s přirozenou autoritou, ať už neformální (těšícího se mezi ostatními vážnosti na základě svých mimořádných osobnostních dispozic), anebo formální (jehož autorita vyplývá ze společenského postavení, resp. úřadu, který zastává).*“ (Jankovský, 2003, s. 48).

Z latiny překládáme výraz „auctoritas“ jako podpora, záruka, jistota a spolehlivost. Pod pojmem „auctor“ pak rozumíme toho, kdo pomáhá, podporuje, jde příkladem a je vzorem. Oba výrazy spojuje sloveso „augó“, která znamená zvelebovati, obdařit, obohatit atd.. (Vališová, Kasíková, 2007, s. 394)

Pro žáka je důležité, aby autoritu správně pochopil. Sokol za zabývá otázkou skutečné autority. Za významné považuje: „*Zda mu dospělí laskavou a srozumitelnou důsledností předvedou, co je skutečná autorita, která sice omezuje, o niž se však lze také spolehlivě opřít, nebo zda mu svou tvrdostí a malicherností zoškliví, případně zda je utvrdí v to, že se chovají vlastně stejně jako ono, to jest zkoušejí, co jim projde, a využívají přitom jen své převahy.*“ (Sokol, 2002, s. 35)

Je-li naše jednání autoritativní v důsledku špatného aspektu, pak hovoříme o tzv. autoritářství, kdy tlumíme samostatnost, tvořivost a také přestáváme motivovat. Pokud uznáváme za správný jen vlastní názor, připouštíme jen své jediné způsoby řešení problémů, nepřipouštíme diskuzi, umožňujeme tak vytvářet zkušenost toho, že je účelné vyhnout se chybě tím, že se člověk přidrží uznávaných autorit, tradičních názorů a postupů, které jsou prověřeny zkušenostmi a léty praxe. Tudíž nedovolíme „omylnosti“, aby se pokusila o nové, neověřené, netradiční názory a způsoby řešení. (Čáp, 1997, s. 238)

Čáp uvádí, že zachováním kladného a láskyplného postoje, můžeme vnímat, že člověk je ve své podstatě schopen příznivého vývoje, výchova jej dokáže formovat k lepšímu, podporujeme tím úctu. Úcta k osobnosti, láskyplné, ohleduplné zacházení vyvolává pozitivnímu hodnocení a vědomí hodnoty sebe sama. (Tamtéž, s. 337)

V případě pedagogické autority je důležité uznání v oprávnění řídit chování i samotnou edukaci. Zde je nutné zdůraznit, že autorita pedagoga je dána schopností

pomáhat v růstu a být vzorem, nikoli nositelem mocenského vztahu. Pedagog se nachází v postavení a pozici, které považujeme za dané. Může nás o tom přesvědčit takový pedagog, jehož projev je sebejistý, uvolněný a přesvědčivý, což navenek vyjadřuje tón jeho hlasu, postoj těla, výraz tváře a užívání očního kontaktu.

Velkou roli hraje pedagogická kompetence, neboť nesprávně vedená výuka snižuje úctu či vyvolává urážku kolektivu. V opačném případě vysoká úroveň edukace a činností vede ke zrodu hrdosti a sebeúcty a tím posiluje vědomí vlastní hodnoty a důležitosti.

Při správně vedené pedagogické činnosti, je důležitý začátek hodiny bez zbytečných prodlev, udržení pozornosti žáků a jejich zapojení se do výuky. Pedagog by měl mít také smysl pro humor, který mu pomůže řešit nepředvídatelné situace.

Jestliže pedagog čelí nevhodnému chování žáků jako jsou triviální případy nepozornosti až po závažné projevy hněvu, je jeho autorita po natolik, nakolik pedagog dokáže účelně a spravedlivě řešit případy nežádoucího chování. (Kyriacou, 2004, s. 103)

Pedagog v roli kouče dlouhodobě pečuje o člověka a jeho růst v profesionálním a osobním životě. Žáky vede nedirektivním způsobem řízení, které odmítá přímé příkazy. Podle Horské koučování představuje: „*Vztah a proces, v němž kouč pomáhá koučovanému při dosahování jeho vizí, cílů a přání...vede k převzetí či zvýšení odpovědnosti za plánování a dosahování vlastních cílů. Pomáhá mu nejen přesně vymezit své cíle, ale také těchto cílů dosahovat rychleji a efektivněji.*“ (Horská, 2009, s. 13)

Ideálního kouče poznáme tehdy, neklade-li nároky jen na potřebné vědomosti, dovednosti, postoje a hodnoty, ale také na osobní zralost a životní zkušenosti jedince.

Pedagog v roli ideálního kouče:

- vzbuzuje přirozený respekt,
- dokáže navodit vztah vzájemné důvěry a podpory,
- má výborné komunikační schopnosti,
- aktivně naslouchá a klade správné otázky,
- vždy se plně na práci soustředí,
- je trpělivý, empatický a tvořivý,
- nesleduje jen své vlastní cíle,

- důvěřuje v potenciál druhých lidí,
- motivuje k dosahování cílů a k pokroku,
- sleduje pokrok a dovede udržet motivaci při dosahování cílů. (Horská, 2009, s. 13)

Dále Horská poznamenává, že ideálního kouče nikde nenajdeme. Ideál používáme jako referenční rámec. Z tohoto důvodu považujeme tento výčet jako vodítko motivující k neustálé změně sama sebe a osobnímu rozvoji. K rozvoji osobnosti se cílem stává cesta, kdy můžeme stále na sobě pracovat a tak napomoci ostatním, aby se mohla plně rozvíjet také jejich osobnost.

Pro růst osobnosti je nezbytné její samotné posilování, abychom zvládli situace, kdy narážíme na problémy a těžkosti. Nejedná se pouze o uvědomění si síly svého vyzařování, nýbrž o přijetí kolektivu naší vlastní hodnoty. Pedagog se může ocitnout v pasti projekce, přenosu, protipřenosu i ztotožnění se se žákem. Za projekci označujeme touhu přesvědčit danou osobu o správnosti svého názoru nebo pohledu na věc. Pedagog si představuje, že žák se na problém dívá stejným způsobem a očekává od něj také stejná řešení. Takto dochází k nedostatečnému rozvoji na obou stranách. Pedagog má zúžený pohled a tím nedává svému žákovi prostor pro sebevyjádření. Naopak v případě, kdy pedagog není v souladu sám se sebou, může na žáka přenášet své postoje vůči druhým lidem a tím vnášet nesoulad do vztahu důvěry. Augustinus v tomto směru říká: „*Vždyť mluví-li někdo moudře a výmluvně, a přitom žije ničemně, vzdělává sice mnohé, kteří jsou chtiví vědění, ovšem jak je psáno, „své duši je neužitečný.“*“ (In: Pelcová 2010, s. 66)

Jestliže žák zpětně přenáší své emocionální problémy na pedagoga, jedná se o opačný efekt, který označujeme za protipřenos. Mezi formy emocionálního zasažení patří ztotožnění, kdy pedagog vnímá stejně vypjaté emoce jako jeho žák a není schopen zachovat jasnost a objektivitu. Pedagog je vystaven riziku, neboť ztrácí svůj odstup vůči problému. (Horská, 2009, s. 57)

Koučování v poslání pedagoga spočívá především ve způsobu práce, který se vyznačuje atmosférou vzájemné důvěry a snahy na sobě pracovat a pomáhat žákům odhalovat jejich potenciál a případné bariéry zabraňující tento potenciál rozvinout.

Hlavní smyslem je pomáhat sobě a žákům samotným odhalovat své vlastní já. Osobností se můžeme stát tehdy, jestliže jsme schopni odhalit jaká osobnost se skrývá

právě v nás samotných. V průběhu vývoje si formujeme určité názory o sobě a s nimi spjaté hodnocení sebe sama. Také si tvoří přání, jaký by chtěl být. To vše označujeme termínem koncepce já, neboli sebepojetí, nebo také identita. Jedincova koncepce „já“ ovlivňuje veškeré jeho chování a jednání. Podle Čápa ji lze vyjádřit i jako soubor postojů jedince k sobě samotnému jako já:

- reálné - jak člověk vidí sebe v přítomnosti tj. své vlastnosti, sociální role atd.;
- zrcadlové - postoje vyjadřující názory jedince na to, jak ho vidí různí lidé;
- ideální - představa spjatá s tím, jaký by měl jedinec být, co považuje za svou normu, jakým by se chtěl stát.

Formování koncepce já probíhá už v období dětství v činnostech, především v sociální interakci s osobami nejbližšího společenského prostředí. (Čáp, 1997)

K častým konfliktům mezi žáky a pedagogy dochází proto, že si nedokáží porozumět právě v problémech spjatých s koncepcí já. Žáci, zejména děti, potřebují především lásku, úctu, porozumění a přiměřené požadavky. Autoritativní osoba by měla být laskavá. Učitel by měl být důsledný nikoli tvrdý, neboť chápe hranice svého žáka. Vůle se podílí na tom, abychom se dovedli ovládat a byli laskaví. Pak je možné řešit věci v klidu a s nadhledem.

Pelcová zdůrazňuje důležitost sympatie a vzájemné náklonosti, které představují neobyčejně produktivní prostředí pro veškerou výchovu a vzdělávání. Blízkost a zároveň distance, na nichž je sympatie založena, vytváří nezvykle bohaté možnosti konstituce vztahu mezi žákem a učitelem. „*Vytváří prostor pro situaci, kdy je žák na základě vzájemné sympatie ochoten udělat mnohé pro svého učitele, a naopak.*“ (Pelcová, 2010, s. 174)

Pro rozvoj osobnosti je důležitá výchova sebe sama tj. sebevýchova, která dle Čápa: „*Pomáhá bez vnějšího nátlaku a pobízení, bez podrobných instrukcí, ustavičných pochval a trestů usiloval o rozvinutí vlastní osobnosti, aby se z pouhého objektu výchovy stal zároveň jejím subjektem, aktivním činitelem.*“ (Čáp, 1997, s. 350)

Kierkegaard poznamenává, že cílem sebevýchovy je chtít „dobro“. „*Dobro učí toho, kdo o ně usiluje. Dobro nás vychovává ke svobodě být sám sebou, stejně jako dobrá matka učí a povzbuzuje dítě k samostatné chůzi.*“ (In: Pelcová, 2010, s. 101)

Prostřednictvím sebevýchovy cílevědomě a dlouhodobě vynakládáme úsilí o formování sebe sama k vytyčenému cíli. Zároveň využíváme nejen svých zkušeností, ale také převzatých, které se týkají například poznatků z oblasti pedagogiky, filosofie, psychologie, speciálních autoregulačních technik, umění aj. Hovoříme zde o tzv. zralé osobnosti.

3.7 Empatie a její důležitost ve vztazích

Ze sociologického pohledu Petrusek popisuje empatii jako schopnost osobnosti vžít se v rámci bezprostřední komunikace s druhým člověkem do jeho duševního stavu a na základě vžívání potom vycítit a pochopit v tom druhém také emoce, motivy a snahy, jež ten druhý nevyjadřuje přímo verbálně a které nevyplývají přímo z komunikační nebo interpersonální situace.

V psychologii je empatie pojata jako cílená schopnost vžívání se do druhého člověka. Dle Adlera se jedná o schopnost: „*vidět očima druhého člověka, slyšet ušima druhého člověka a cítit jeho srdcem.*“ (In: Pelcová, 2010, s. 144)

Empatie vyrůstá se vzájemné naladěnosti, otevřenosti a sympatií. Schopnost empatie je cíleně a vědomě, často v racionálním výcviku pěstována a kultivována, stala se také součástí přípravy na povolání pedagogů. Podle S. Freuda smysl empatie je poznat prostřednictvím vcítění duševní život druhého a fakticky mu pomoci. Umožňuje poznat toho druhého, tak, jak to pro něj samotného není možné, a to i tehdy, jde-li o člověka, schopného sebereflexe. Empatie vyžaduje otevřenost obou stran. Na straně vcitujícího je předpokladem touha pomoci, na straně vcitovaného důvěra. Právě tento rozměr je specifický pro vztah mezi učitelem a žákem.

Podívejme se na nárok Komenského – omnes omnia omnino, učit všechny všemu všemi množnými prostředky. K těmto prostředkům, kterými má být vybaven každý, kdo vychovává a učí, patří vedle odborných znalostí, mravních a charakterových předpokladů a komunikačních schopností také schopnost pochopit a porozumět tomu druhému. Z tohoto důvodu Komenský považuje empatii za výchovný předpoklad, který je nesrovnatelný s žádným jiným.

Empatie je účinnou výbavou učitele a vychovatele. Dilthey preferuje atmosféru, která představuje živnou půdu pro výchovu a vzdělávání. Jedná se zde o výchovné prostředí, kde vládne přirozená autorita. Hlavním kritériem výchovných vztahů je, že je jednomu záleží na druhém, respektuje toho druhého v jinakosti, svébytnosti a individualitě. Za empatického učitele můžeme tedy považovat toho: „*který nepodřizuje všechno dění ve škole pouze výuce, neomezuje své nároky k žákům pouze na kázeň a pořádek, netoleruje jen konvenční chování.*“ (In: Pelcová 2010, s. 146-147)

Lidská empatie má neracionální charakter, ale některé její součásti jsou racionální snahou co nejvíce se přiblížit vnímání, myšlení a jednání jiného člověka. Ve výchově je mimo jiné využitelná metoda nápodoby gest, mimiky, hlasu a postoje. Hloubka empatie závisí na verbální a neverbální komunikační schopnosti, ale také na schopnosti uvědomit si vyslané „signály“, porozumět jim a reagovat na ně. Tato záměrná empatie je zvláště využitelná právě v pedagogice.

Schopnost učitele reagovat na slovo, pohled, gesto může naplnit, zosobnit a konkretizovat onen původně ambivalentní vztah a využít ho ve prospěch výuky a výchovy. Ve chvíli empatického sblížení se učitel stává pro žáka důležitým, stává se často vzorem a rádcem, ovlivňuje jeho jednání, hodnotovou hierarchii, zájem a nadšení pro obor nebo určitou činnost. Pelcová dále dodává: „*Zosobnění vztahu učitel-žák činí z empatie, jako jeho předpokladu, jeden z faktorů významně iniciujících a ovlivňujících výchovu.*“ (Tamtéž, s. 148)

4 SYNDROM VYHOŘENÍ – BURNOUT

Následující kapitola nám přiblíží syndrom vyhoření z historického hlediska a seznámíme se s vymezením pojmu burn out.

Vyhasnutí vnitřního zdroje energie, nebo-li ohně života, vede k vyhoření. Pokud oheň zahřívá dům, tj. našeho ducha, naše tělo, naši duši, ocitáme se v rovnováze. Hoří-li ovšem příliš silně, vše spálí a dům vyhoří. Hoří-li slabě, jen doutná, nezahřeje nás dostatečně a dům vychladne. Tato situace vede k vyhasnutí naší aktivity, zájmu a angažovanosti. Člověk se již nepohybuje v rovnováze mezi napětím a uvolněním. Musí proto dávat více, než dostává. Spotřebovává tak více energie, než je schopen doplnit, a překračuje hranici svých fyzických i psychických možností. (Hennig, Keller, 1996, s. 11)

4.1 Historie syndromu vyhoření

Odborný termín burnout se v psychologii a psychiatrii začal objevovat v sedmdesátých letech 20. století. V USA tento termín přešel do užívání v pracovní oblasti a stal se vyjádřením rezignace, letargie a vyčerpání v zaměstnání. Poprvé jej použil psychoanalytik Freudengerger, který jím označil jev, jež byl dobře znám. Freudengergerem byl pojmenován v roce 1974 ve své stati „The Staff Burn-out Syndrome“, pojednávající o vyhoření personálu „alternativních“ léčebných zařízeních tzv. free clinics, které byly závislé na obětavé pomoci dobrovolníků. Byl prvním, kdo odborně vymezil, a to více méně v rozměrech současného pojetí, jev, se kterým se psychologové a lékaři setkávali v praxi již delší dobu. (In: Vodáčková, 2002, s. 174)

Křivohlavý uvádí možnost, že Freudengergerovi k vytvoření pojmu burnout dala podnět beletristická kniha Grahama Greena nazvaná A Burn Out Case. Autor zde líčí nadaného architekta, který vstupuje do života s mnoha nadějnými představami, s velkým očekáváním a iluzemi. V praxi se však setkává s problémy, které ho dříve ani nenapadly. Vidí jejich nesmyslnost. Potýká se s nimi, avšak postupně ztrácí nadšení. Nakonec znechucen, odrazen absurditou života v soudobé společnosti, opouští svou práci a utíká do africké džungle.

Fenomén celkového vyčerpání, tj. vyčerpání tělesné, psychické i duchovní energie, byl známý již v kolébce evropského antického křesťanského myšlení. Setkáváme se s ním například v Bibli, kde v knize Kazetel (1,2) čteme to, co vyjadřuje termín burnout: *“Marnost nad marností, všechno je marnost.”* O tom, co to znamená dostat se na dno životní energie, pojednává v Bibli například i příběh proroka Eliáše, který byl pronásledován krvežíznivou královnou Jezábel. Utíkal před ní a uchýlil se do pouště. Tam, zcela vyčerpán, padá a žádá sobě smrti. (Křivohlavý, 1998, s. 45)

V Bibli o tom čteme doslova: *„Jezábel poslala k Eliášovi posla se vzkazem: ‘Ať mě trestají bohové, jestliže zítra v tuto hodinu naložím s tvým životem, jako bylo naloženo s jejich životy.’ Eliáš se polekal, vstal a šel, kam ho oči vedly. A přišel do Beršeby v Judsku, kde zanechal svého služebníka. A sám šel pak pouští asi den cesty. Šel si sednout pod jednu kručinku, přál si smrt a zvolal: ‘Už je toho dost, Hospodine, vezmi si můj život, neboť nejsem lepší než moji otcové!’ Leh si a pod tou kručinkou usnul. Tu se ho dotkl anděl a řekl mu: ‘Vstaň, jez!’“* (1 Královská 19,2-5)

Eliáš není prvním příkladem věřícího člověka v Bibli, který se dostal až na dno svých sil. Ve 4. knize Mojžíšově (Numeri 21,5) se dočteme o tom, jak Izraelci, které Mojžíš vyvedl z egyptského otroctví, po útrapách, které na cestě do zaslíbené země zažili, začali propadat malomyslnosti a reptali: *„Už máme dost té hladové stravy.“* Snili jsme o hrncích masa i cibule v a chtěli se raději vrátit zpět do egyptského otroctví. V Bibli se pro období toho, co zde nazýváme vyhořením, používá výrazu bezbožnost nebo odpadnutí od Hospodina (Židům 3,12), nebo se celá situace vypisuje: *„Hřešili jsme a lhali před Hospodinem, odpadli jsme od svého Boha, zvráceně a vzpurně jsme mluvili, v srdci i v slovech jsme měli lež.“* (Izajáš 59,13). Tak tomu je i v Pavlových listech, kdy například v 2.listu Timotejovi čteme o Démasovi, Pavlovu učedníkovi, který ho doprovázel na jeho misijních cestách po Středomoří: *„Démas mě opustil - zamiloval si tento svět - a odešel do Soluně.“* (2 Timoteovi 4,10). Ve Skutcích apoštolů se dovídáme o Janu Markovi: *„Barnabáš však chtěl ještě přibrat Jana, kterému říkali Marek. Ale Pavel trval na tom, aby ho s sebou nebral, protože je v Pamfýlii opustil a nepřikročil s nimi k dílu.“* (Skutky apoštolů 15,37).

Jednou z nevýraznějších biblických osobností, která si sáhla až na dno všech svých sil – i síly víry, patřil Job. Tento biblický příběh je vylíčen v jeho hraniční situaci: *„Obořují se na mě hrůzy, jak vichr zmizelo mé štěstí, jak oblak prchlo mé blaho. A nyní*

se ve mně rozplývá má duše, zmocnil se mě čas bídy. Bolest proniká mé kosti v noci, hlodají mě útrapy, nemají klidu. Celou silou mě chytá Bůh za šat, drží mě za okraj spodního roucha. Hodil mě do bláta, podobám se prachu a popelu.“ (Jób 30,15-20).

Není možné tvrdit, že by ani Ježíš o tomto jevu ochabnutí až vyhasnutí víry nevěděl, právě naopak. Velice zřetelně to vyjadřuje podobenství o rozsévači. To však má v sobě i nadějnou alternativu a nezanechává nás v depresi: „*Jeden rozsévač vyšel rozsévat. A jak rozséval, padlo některé zrno na okraj cesty; bylo pošlapáno a ptáci ho sezobali. Jiné padlo na skálu; vzrostlo sice, ale pak uschlo, protože nemělo vláhu. Jiné zrno padlo do trní; trní vzrostlo zároveň s ním a udusila ho. Jiné padlo na dobrou půdu; vzrostlo a přineslo stonásobný užitek.“* A důrazně prohlásil: „*Kdo má uši k slyšení, slyš!*“ Ježíšovi učedníci se ho ptali, jak mají tomuto podobenství rozumět. Odpověděl jim: „*Semeno je slovo Boží. Na okraji cesty, to jsou ti, kdo ho vyslechnou, potom však přichází ďábel a bere jim to slovo ze srdce, aby neuvěřili a nebyli zachráněni. Na skále, to jsou ti, kdo s radostí slovo přijmou, když ho slyší, nemají však kořen; na chvílku uvěří, ale v době pokušení odpadají. Co padlo do trní, to jsou ti, kdo ho vyslechnou, ale pak jdou a dusí ho starostmi, bohatstvím a požitky, takže nedozrají k užitku. Co pak je v dobré půdě, to jsou ti, kdo to slovo vyslechli a uchovávají ho v dobrém a upřímném srdci a s trpělivostí přinášejí užitek.“ (Lukáš 8,5-15).*

O jevech vyhoření se vědělo i v antickém světě. Ve starověkém Řecku se zrodila pověst o Sisyfovi, která též vyjadřuje, co představuje totální vyčerpání. Sisyfos byl podle této pověsti odsouzen k tomu, aby dovalil na vysokou horu velký balvan. Rozkazu uposlechl. Kámen poslušně valil nahoru. Když se však blížil k samému vrcholu, balvan se mu vždy vysmekl, svalil se dolů a Sisyfos musel začít znovu. Není divu, že takovému trápení, kterému není konce, se dodnes říká sisyfovská práce. (Křivohlavý, 2012, s. 58-61)

4.2 Definice syndromu vyhoření

Po zjištění, že termín burnout představuje něco, co se v životě vyskytuje a mnoho lidí trápí, se vynořily psychologické studie lidí, u nichž byl tento syndrom vyčerpání všech sil pozorován. Americký psycholog Faeber uveřejnil roku 1983 seznam

1500 odborných pojednání, článků a knih věnovaných v anglicky psané psychologické literatuře. V této přehledové práci se dále věnovala dvojice amerických psychologů Kleiber a Enzmann. Tito psychologové objevili, že od roku 1984 do roku 1990 bylo zveřejněno dalších 1 500 odborných pojednání burnout syndromu. (Křivohlavý, 2012, s. 62)

Jak formulovat syndrom burnout systematictěji se postupně zabývá věda, která se snaží tento jev definovat. Uvedme si zde některé ze dvou skupin definic tohoto jevu. Nejprve se zaměříme na popisné definice a následně na přesnější ujasnění syndromu vyhoření.

Freudenbergerova popisná definice zní: „*Burnout je konečným stadiem procesu, při němž lidé, kteří se hluboce emocionálně něčím zabývají, ztrácejí své původní nadšení (svůj entuziasmus) a svou motivaci (své vlastní hnací síly).*“ (In: Vodáčková, 2002, s. 174) Tato definice klade mimo jiné důraz na burnout jako na proces a ne jen jako na stav psychického vyhoření.

Podle Lucké je „*podstatou vyhoření ztráta motivace způsobená prožitkem bezmoci.*“ Dále dodává, že „*proces vyhoření má postupný, plíživý průběh a může probíhat bez náležitého povšimnutí. U člověka v zásadě klesá jeho schopnost adaptovat se, přizpůsobovat se novým věcem. Jestliže se proces vyhoření završí, má tendenci se zacyklovat a jedinec se stává jeho vězněm. Výsledkem pak může být úplná ztráta schopnosti pracovat.*“ (Tamtéž, s. 175)

Eldwich a Geraldine definují: „*Burnout je proces, při němž dochází k vyčerpání fyzických a duševních zdrojů (energií), k vyplenění celého nitra, k „utahání se“ tím, že se člověk nadměrně intenzivně snaží dosáhnout určitých subjektivně stanovených nerealistických očekávání nebo že se snaží uspokojit takovátoto nerealistická očekávání, která mu stanoví někdo jiný.*“ (In: Křivohlavý, 2012, s. 65)

Definice Cherniss určuje, že: „*Burnout je výsledek procesu, v němž lidé velice intenzivně zaujati určitým úkolem (ideou) ztrácejí své nadšení.*“ Cherniss poukazuje na to, že tento proces začíná dlouhodobě trvajícím napětím, který způsobuje nervozitu, iritabilitu a únavu. (Tamtéž, s. 65)

Podrobnějšímu výkladu se ve své definici věnují Maslachová a Jacksonová takto: „*Burnout je syndromem emocionálního vyčerpání, depersonalizace a sníženého osobního výkonu. Dochází k němu tam, kde lidé pracují s lidmi, tj. tam, kde se lidé*

věnují potřebným lidem.“ (In: Křivohlavý, 2012, s. 65) A dodávají, že syndrom vyhoření může vést ke snížení kvality i kvantity práce nebo služby, která je lidem poskytována. Burnout úzce souvisí s fluktuací zaměstnání, s absencí a i s nízkou morálkou a pracovní spokojeností.

Syndrom vyhoření nemusí být konečným stádiem, ale může se vyvinout v něco ještě závažnějšího. Ovšem k poslední fázi vyhoření se soustřeďují ti, kteří ve svém pojetí zdůrazňují burnout jako psychický stav. Tento stav popisuje definice Pinesové a Aronsona : „*Burnout je formálně definován a subjektivně prožíván jako stav fyzického, emocionálního a mentálního vyčerpání, které je způsobeno dlouhodobým zabýváním se situacemi, jež jsou emocionálně těžké (náročné). Tyto emocionální požadavky jsou nejčastěji způsobeny kombinací velkého očekávání a chronických situačních stresů.*“ (Tamtéž, s. 65) Přičemž jednotlivé druhy vyčerpání autoři dělí na:

- Fyzické - představuje výrazné snížení energie, chronickou únavu a celkovou slabost.
- Emocionální - zahrnuje pocity beznaděje a představa, že člověku není pomoci a je chycen do pastí.
- Mentální - je negativní postoj k sobě samému, k práci i ke světu. (Tamtéž, s. 66)

Rush syndrom vyhoření definuje jako: „*Stav vyhoření je druh stresu a emocionální únavy, frustrace a vyčerpání, k nimž dochází v důsledku toho, že sled (nebo souhrn) určitých událostí týkajících se vztahu, poslání, životního stylu nebo zaměstnání dotyčného jedince nepřinesl očekávané výsledky.*“ (Rush, 2003, s. 7)

Ve zmíněných definicích, jež nám přibližují syndrom vyhoření, můžeme zpozorovat následující shodné znaky:

- Vždy jsou uváděny charakteristické negativní emocionální příznaky.
- Důraz je kladen na příznaky a chování lidí, více než na tělesné příznaky;
- Syndrom vyhoření se objevuje v souvislosti s výkonem určitého povolání;
- Příznaky burnout se vyskytují u jinak psychicky zcela zdravých lidí;
- Snížená výkonnost při syndromu vyhoření souvisí s negativními postoji, ne s poklesem kompetencí. (Křivohlavý, 1998, s. 51)

5 PŘÍZNAKY BURNOUT

Syndrom vyhoření představuje celou řadu příznaků, kterým se v této kapitole budeme podrobněji věnovat.

Tošner, Tošnerová (2002) syndrom vyhoření popisují jako duševní stav, který se objevuje u lidí pracujících s jinými lidmi a jejichž profese je závislá na mezilidské komunikaci. V tomto stavu se člověk cítí celkově špatně, je emocionálně, duševně i tělesně unavený. Zažívá pocity bezmoci a beznaděje, nemá chuť do práce a radost ze života.

Někteří autoři vysvětlují pojem procesu vyhoření jako soubor typických příznaků vznikajících u pracovníků pomáhajících profesí v důsledku nezvládnutého pracovního stresu. (Matoušek, 2003) Často bývá v této souvislosti zmiňován tzv. „syndrom pomahače“, kdy se člověk prostřednictvím pomoci druhým snaží zakrýt a odvrátit vlastní emocionální bezmoc. Vyhoření se projevuje jako plíživé psychické vyčerpání způsobené dlouhodobým působením stresujících podnětů. Důsledky se dostávají postupně. Počáteční nadšení pro práci, uspokojení z prvních úspěchů, nadšení ze seberealizace v povolání se postupně vytrácí. Často dochází ke střetu s realitou, která bývá zcela odlišná od představ, se kterými daný jedinec do práce nastoupil.

Člověk trpící tímto syndromem, bývá zasažen v celé své celistvosti. S projevy burnout se můžeme tedy setkat ve všech oblastech života. Mezinárodní klasifikace nemocí v kategorii Z 73.0 určuje charakteristiku projevů syndromu vyhoření jako problémy spojené s obtížemi v uspořádání života. Příznaky, které jsou charakteristické pro burnout, se obecně dělí do dvou základních skupin. Jedná se o příznaky objektivní a subjektivní.

Objektivní příznaky představují v profesním životě nárůst rutinního, bezduchého výkonu, nedostatek času na týmovou práci, tendenci omezovat kontakt s lidmi, resp. uživateli, jedná-li se o pomáhající profesi. Dalším typickým znakem je tendence pomáhat sebeobětováním a nezabývat se pracovními problémy.

Projev objektivních příznaků syndromu vyhoření můžeme zpozorovat ve snížené celkové výkonnosti, která trvá řadu měsíců a snadno ji diagnostikují členové rodiny,

kolegové, uživatelé služeb apod. V tomto případě produktivita pracovníka neroste úměrně s jeho aktivitou. (Hezczo, 2000, s. 10)

Symptomy označované jako subjektivní lze rozdělit do čtyř skupin. Toto řazení vyplývá z oblastí života, které převážně zasahují:

- psychické symptomy,
- fyzické symptomy,
- sociální vztahy,
- symptomy projevující se v duchovním životě.

5.1 Psychické příznaky

Dle ICD 10 – Mezinárodní klasifikace nemocí se psychické symptomy dělí podle toho, zda se dotýkají kognitivní nebo emocionální roviny.

Syndrom vyhoření se v kognitivní oblasti projevuje:

- Ztrátou nadšení, motivace, iniciativy, schopnosti pracovního nasazení, zodpovědnosti. Podle Rushe zvýšená aktivita, jež by měla nahradit ztrátu produktivity, pouze umocní negativní pocity. Tím se přilévá olej do ohně, který nakonec přeroste ve veliký požár. Čím více vyhořelý člověk zvyšuje svou aktivitu, tím dříve vypotřebuje veškerou svou energii.
- Neochotou riskovat. Rush uvádí, že vysoce výkonní lidé mají od přirozenosti sklony riskovat. Jsou velmi soutěživí a nové podněty považují za důležité. Nachází-li se ve stavu vyhoření, začnou mít z možného rizika obavy, ztrácejí soutěživého ducha a začnou se problémům vyhýbat. Vyhořelí lidé mají chuť před vším uniknout a přetrvává touha „utéci do hor“ nebo „ pryč na venkov.“ Přejí si uprchnout jak před pracovním tlakem, tak svými přáteli a ukrýt se před celým světem. (Rush, 2003, s. 42)
- Lhostejností a nechutí k práci;
- Negativním postojem k práci, k instituci, ke společnosti, k sobě, k životu;
- Potížemi se soustředěním, zapomínáním;
- Úniky do fantazie.

V emocionální oblasti jsou příznaky burnout popisovány takto:

- Ztráta iluzí, ideálů, nadšení, nadějí a plánů, sebelítost, skepse, sklíčenost až apatie;
- Nepřítomnost zájmu, pocity „otrávenosti“, nudy, absurdity, rezignace;
- Deziluze a zklamání, pocity nedostatku uznání;
- Ztráta odvahy, kdy emocionální, fyzická a duševní vyčerpanost mění výkonné pracovníky, kteří velmi věří sobě a svým schopnostem, ve zbabělce. Vyhořelí lidé většinou rezignují na život. Například podle Numeri 11,14-15 řekl Mojžíš Bohu: *„Nemohu sám unést všechny tento lid, je to nad mé síly. Když už se mnou chceš takto jednat, raději mě zabij, jestliže jsem u tebe našel milost, abych se nemusel dívat na svoje trápení!“* Všimněme si také tohoto, co řekl Bohu prorok v Jeremiáši 20, 14-18: *„Proklet buď den, v němž jsem se narodil... Proklet buď muž, jenž zvěstoval mému otci: ‚Narodilo se ti dítě, chlapec.‘ ... že mě neusmrtil hned v matčině lůně, aby mně má matka byla hrobem... Proč jsem vyšel z matčina lůna? Abych viděl trápení a strasti aby v hanbě skončily mé dny?“* Také David reagoval na své vyhoření zoufalstvím: *„Srdce se mi v hrudi svírá, přepadly mě hrůzy smrti, padá na mě strach a chvění, zděšení mě zachvátilo. Pravím: Kéž bych měl křídla jako holubice, uletěl bych, usadil se jinde. ...spěchal do bezpečí před náporem větru, před vichřicí.“* (Žalm 55,5-9) Byl to stejný David, jež holýma rukama přemohl lva a medvěda a s prakem a pěti oblázky se postavil proti obru Goliášovi. Přesto ve stavu vyhoření ztratil všechnu svou odvalu a stejně jako Mojžíš a Jeremiáš si přál někam prchnout a životem se nezabývat. (Rush, 2003, s. 44)
- Ztráta objektivnosti, která se projevuje u vyhořelých jedinců tak, že místo na základě faktů se rozhodují podle svých pocitů. Ztrácejí schopnost řídit se skutečností a rozumnými principy. V této souvislosti si uveďme případ Mojžíše. Podle Numeri 11,18-20 zaslíbil Bůh izraelskému lidu, že po celý měsíc budou moci jíst každý den maso. Mojžíš na toto Boží zaslíbení reagoval: *„Šest set tisíc pěších, kromě žen a dětí, je v lidu, uprostřed něhož jsem, a ta řekneš: Dám jim maso a budou jíst po celý měsíc! To se budou pro ně porážet ovce a skot, aby se na všechny dostalo? Nebo se pro ně vychytají všechny ryby v moři, aby se na všechny dostalo?“* (Numeri 11,21-22) Bůh musel Mojžíše vrátit zpět do reality

poukázáním, že jeho schopnost zajistit lidu maso není předpokladem naplnění Božího zaslíbení (Numeri 11,23). Mojžíš totiž ve značně pohnutém stavu myslil ztratil tuto skutečnost ze zřetele.

- Ztráta sebeúcty z důvodu neschopnosti dosahovat stejného úspěchu jako dříve, kdy se na svůj život jedinec díval pozitivně, ale nyní je přesvědčen, že se mu již nic nepovede. Zájem o lidi se změnil v pohrdání. U křesťanů, jež podleli syndromu vyhoření, je jejich láska k Bohu obrátila v netečnost. Začínají si uvědomovat, že vlastně nevědí, kdo jsou, a přestávají si věřit. Navíc také rodina, přátelé a kolegové začínají pochybovat o jejich spolehlivosti.
- Negativní postoje, jež se projevují u lidí, kteří jsou od přirozenosti flexibilní a schopni se rychle vzpamatovat z neúspěchu. Ovšem v případě, kdy začínají pociťovat vyhoření, jejich postoje jsou negativnější a nakonec vidí svůj život v těch nejčernějších barvách. Nejsou schopni překonat selhání, porážku a odmítnutí. Jejich negativní postoj je posilován sebemenším problémem. Negativní myšlení udržuje vysoce výkonné jedince po jejich pádu nadále na zemi. To znamená, že čím více propadají negativismu, tím je pro ně těžší vyhoření překonat. (Rush, 2003, s. 45-46)
- Nespokojenost, neklid, nervozita, popudlivost, přehnaná kritičnost a agresivita, depresivní.
- Pocity beznaděje, bezvýchodnosti a bezmoci, tedy pocity, že běh věcí je mimo jedincovu kontrolu.
- Snížení sebehodnocení (vyplývající z pocitu snížené profesionální kompetence), prožitky odlivu veškeré síly, energie, neschopnost se pro něco rozhodnout, postavit se proti něčemu, dát se do něčeho. I sebemenší námaha se zdá být nadlidskou. Člověk je v tenzi, i když nic nedělá. V krajních případech přechod až k cynismu a nihilismu, dominantním pocitem je ztráta smyslu života, objevují se vracející se myšlenky na smrt a sebevražedné myšlenky, které mají charakter impulsivního nutkání. (Heczko, 2000, s. 12-13)

5.2 Fyzické symptomy

Ve fyzické oblasti je pro příznaky syndromu vyhoření charakteristické:

- rychlá unavitelnost, dostavující se po krátkých etapách relativního zotavení;
- mimořádná únava, která je popisována dosti expresivně („mám toho po krk“, „jsem už úplně na dně“, „jsem k smrti unaven“, „cítím se jako vyždímaný“);
- chronický stav vyčerpání;
- útlum dřívějších aktivity a kreativity;
- somatické obtíže: poruchy spánku, zažívací potíže, nechutenství k jídlu nebo naopak přejídání tj. zajídání problémů, zvýšené svalové napětí, svalový třes, bolesti zad, šíje a hlavy, srdeční arytmie, záchvatovité bušení srdce, vyšší krevní tlak, dýchací obtíže a poruchy (nemožnost se dostatečně nadechnout, „lapání po dechu“, atd.), zvýšené pocení;
- stav celkové únavy organismu, apatie, ochablost.

Jedinci s těmito příznaky setrvávají v dlouhodobé pracovní neschopnosti, což může vést ke zvýšenému riziku závislostí, protože vzrůstající nepříjemné pocity se lidé snaží odstraňovat co možná nejsnazším způsobem. Tato situace vede ke zneužívání psychofarmak, roste spotřeba alkoholu a cigaret. Ovšem krátkodobá úleva bývá vystřídaná pocity viny nebo kocovinou. (Kebza, Šolcová, 2003, s. 10)

5.3 Sociální vztahy

Pocit citové vyprahlosti a negativní emoce neusnadňují kontakt s lidmi, a to jak v rodině, tak v zaměstnání. Lucká a Koblíková v tomto směru uvádějí, že: „*Komunikace se pro člověka stává nepříjemnou a vytrácí se snaha pomáhat druhým, dochází ke zhoršení spolupráce, komunikace se stává dysfunkční až destruktivní.*“ (In: Vodáčková, 2002, s. 176)

Syndrom vyhoření vede k ústupu ze společenských styků – uzavření se do sebe. Tato izolace se může projevit dehumanizací, nepřátelstvím nebo intelektualizací, kdy pracovník uvažuje o problému, ne o člověku. Na úrovni sociálních vztahů ICD 10 uvádí následující symptomy:

- nedostatečná příprava k výkonu práce,
- ubývání angažovanosti,
- nezájem o lidské problémy a příběhy,
- omezení kontaktu s kolegy,
- vyhýbání se klientům a jejich příbuzným,
- přibývání konfliktů v oblasti soukromí.

Dále jsou příznaky syndromu vyhoření v sociální oblasti popisovány takto: příznaky syndromu vyhoření v sociální oblasti popisují takto:

- Celkový útlum sociability, nezájem o hodnocení ze strany druhých osob.
- Výrazná tendence redukovat kontakt s klienty, často i s kolegy a všemi osobami, majícími vztah k profesi.
- Zjevná nechuť k vykonávané profesi a všemu, co s ní souvisí. Jedná se o plán či harmonogram práce, zpracování výsledků, dohoda nových či náhradních termínů.
- Nízká empatie, která se projevuje často či téměř vždy u osob s původně vysokou empatií.
- Konkrétně-operační styl myšlení.
- Postupné narůstání konfliktů, ke kterým většinou nedochází v důsledku jejich aktivního vyvolávání, ale spíše v důsledku nezájmu, lhostejnosti a sociální apatie ve vztahu k okolí. (Kobza, Šolcová, 2003)

5.4 Symptomy burnout v duchovním životě

V této kapitole se blíže seznámíme se symptomy, které se projevují v životě věřícího člověka. Navenek jsou možná příznaky syndromu vyhoření méně znatelné, neboť se odehrávají především v lidském nitru, tím podstatněji však zasahují do života křesťanů.

Musíme zde zdůraznit skutečnost, že křesťanství je náboženstvím vztahu, a to osobního vztahu s Bohem. Vztahu s Bohem, který člověka stvořil, (Genesis 1,26n) má moc soudit i slitovat se, obdarovávat i brát. (Genesis 3,14n) S Bohem, který vychází

člověku vstříc, oslovuje ho, (Genesis 6,14) vyvádí ho z otroctví, (Exodus 6,5-8) nabízí a následně s ním uzavírá smlouvu. (Genesis 9,11n)

Tato smlouva vyžaduje lidskou spolupráci. Bůh člověka volá k aktivní svobodné, odpovědné, vytrvalé odpovědi. (Genesis 12,4) Odpovědí na jeho volání však může být pouze *ano* celého člověka. (Deuteron 6,4-7) Toto *ano* není jednorázovou událostí, ale je nutné, aby bylo stále znovu obnovované, prožívané a prakticky se projevovalo v lidském konání. (Lukáš 14,25-33) Víra zde představuje osobní úkon, který je uskutečňován ve vztahu já - člověk a ty - Bůh. Tento vztah víry vyjadřuje vyznání „já věřím v Tebe“.

Již jsme zmínili, že pro burnout je typické zhoršení, narušení až rozpad vztahů pracovních i blízkých. Je-li náš duchovní život utvářen prožíváním vztahu s Bohem, tehdy se důsledky tohoto syndromu v něm zřetelně projeví. Člověk, kterého syndrom vyhoření zasáhne, si počíná cestou nejmenšího odporu. Během počáteční fáze si obvykle plní dál své povinnosti, aby se nemusel obhajovat sám před sebou a svým okolím. Je přítomen na bohoslužbách, věnuje se četbě Písma, modlí se. Jeho fungování navenek nepůsobí nijak nápadně, a z tohoto důvodu se proces nerušeně vyvíjí, aniž by si okolí všimlo něčeho zásadního, a tedy aniž by dotyčnému mohla být poskytnuta pomoc. Pak se výrazně začínají projevovat pocity zrady, nedocení, opuštění a zneužití Bohem. V poslední fázi může docházet k rezignaci, uzavřenosti a neochotě se přiblížit k Bohu, církvi a ostatním lidem.

Vlivem syndromu vyhoření na duchovní život člověka se věnuje Rush, který své pojednání začíná biblickým citátem: „*Bud'te strážliví a bděte, protože váš protivník d'ábel jako řvoucí lev obchází a hledá, koho by mohl zhltnout.*“ (1 Petrova 5,8)

Zabývá se zde myšlenkou, že hladoví lvi vyhledávají slabá, nemocná nebo poraněná zvířata, která představují snadnou a bezbrannou kořist. Nemá v úmyslu se tedy vyčerpávat štváním kořisti a šetří tak své síly. Tento citát rozvíjí paralelu mezi lvem a d'áblem, který pokouší na poušti Ježíše. (49 Lukáš 4,1-13)

Lev i d'ábel tedy hledají slabou, vyčerpanou oběť a čekají na vhodnou chvíli pro svůj útok. Ježíš byl pokoušen také ve chvíli, kdy byl unavený, vysílený a vyhladovělý. Na tento okamžik čeká d'ábel, aby mohl Ježíši nabídnout hmatatelnou moc, která spočívala v získání schopnosti změnit přírodní zákony, ovládat lidi a Boží ochranu. (Harrington, 2003, s. 86-91)

Přitažlivost pokušení k získání moci se zvyšuje tehdy, doléhá-li na člověka jeho vlastní slabost, bezmocnost, beznaděj a pocity bezcennosti, a poté roste touha člověka se z tohoto stavu dostat. Jedná se o pocity, které jsou označovány za příznaky syndromu vyhoření. To znamená, že lidé, kteří jsou fyzicky, psychicky i emocionálně vyčerpaní, představují slibnou a snadnou kořist, neboť nemají dostatek síly pokušení vzdorovat. Začne u nich propukat touha znovu se postavit na nohy, získat moc nad bezmocí. Jelikož jim však chybí sebedůvěra, chtějí se vzdát a ze svých neúspěchů obviňují okolí. Žijí v přesvědčení, že byli opuštěni nejen okolím, ale také Bohem.

V této souvislosti Heczko poukazuje na rozbití osobního vnitřního světa, kde každý člověk přemýšlí o svém životě, rozhoduje se a hodnotí jej. Jestliže dojde k narušení zmíněného bezpečného osobního prostoru, pak se člověk těžko vyhne zhroucení. Nerozumí, co se s ním děje a bojí se, že už nikdy nebude normální, udělá v nepřítomnosti nějakou nepředloženou věc a ztratí svéprávnost. (Heczko, 2000, s. 14-15)

Takový člověk, který dříve byl závislý na vztahu s Bohem a nyní podléhá syndromu vyhoření, může často prožívat:

Nedůvěru k Bohu, což se projevuje pochybami typu: „*Pokud Bůh dopustil (nedokázal zabránit, nechtěl zabránit atd.), aby mě něco takového potkalo, jak mu mohu ještě někdy v něčem důvěřovat?*“ (Rush, 2003, s. 80) Tento člověk přestává prožívat skutečnost, že je Bohem stále milován. Po rozumové stránce to připouští, ale již není schopen Boží lásku vnitřně vnímat. Místo toho podléhá opakujícím se pocitům, že jej Bůh nemá rád a odvrátil se od něj.

Duchovní vyčerpanost, kdy člověk ztrácí motivaci k modlitbám. Přinutí-li se k nim, často je vnímá jako prázdné, bez odezvy a beze smyslu. Rush zdůrazňuje, že: „*Duchovní činnosti, jako jsou modlitby nebo četba Bible, často vyžadují více energie a úsilí, než v době vyhoření máme.*“ (Rush, 2003, s. 81)

Zášť a hněv vůči Bohu u vyhořelých, kteří vidí příčinu všech svých problémů, obviní jej a označí za zrádce. (Numeri 11,11-15) Heczko uvádí, že: „*Typický je pocit zrady, zneužití, lítosti a hořkosti z toho, že on, který se tak zapálil pro věc a tolik pro ni obětoval, nakonec ve službě věci „shořel“, zatímco ti, kteří se k životu stavěli vlažně nebo lhostejně, žijí šťastně dál. Postižený je z toho rozčarován a je mu na duši hořko.*“ (Heczko, 2000, s. 14) Hněv mu brání zapomenout a překlenout se přes všechny křivdy. Kvůli zášti ztrácí pak schopnost odpustit. Rush dále dodává, že: „*Zášť a hořkost se*

u vyhořelých lidí zaměřují třemi směry: vůči sobě, vůči druhým lidem a vůči Bohu. Na sebe se lidé zlobí a jsou zahořklí, protože se považují za naprosté ztroskotance. Na druhé mají vztek, protože jsou přesvědčeni, že za jejich neúspěch mohou oni. A konečně jejich trpkost a hněv směřují k Bohu, protože mají pocit, že to všechno dopustil.“ (Rush, 2003, s. 55)

Odmítání Boha představuje ztrátu motivace k modlitbám, bohoslužbám. Převládá strach a úzkost z lhostejného či zlého Boha obětujícího své děti bez ohledu na jejich snažení. Rush tuto rezignaci popisuje takto: *„Chcete vědět, proč už se nemodlím? Bůh mě hodil přes palubu. Myslel jsem, že mě povolal kázat, a ne řídit velkou organizaci. Kvůli všemu zařizování jsem nikdy neměl dostatek času na to, abych si kázání dobře připravil. Nakonec jsem Bohu řekl, že pokud mi nedá čas, který na přípravu kázání potřebuji, končím. A protože mé modlitby nevyslyšel, skutečně jsem to udělal.“ (Rush, 2003, s. 78-79)*

Pocity viny, které vyvolávají neschopnost změny a nápravy, což věřící člověk považuje za selhání. Převažuje pocit, že život prohrál a všechno je ztracené. Cítí se zbytečným, jelikož zklamal nejen očekávání lidí, ale především svá vlastní očekávání a nároky. Toto selhání provázejí pocity viny a boj s nimi vede k ještě většímu vyčerpání. Objevují se úzkostné stavy a budoucnost se jeví beznadějně. Mezi věřícími se najdou tací, kteří podléhají myšlence, že už nemají naději na věčný život a ztratili milost spasení. Vyhořelý se pak bouří proti Bohu, což nám ukazuje Geneze v situaci po prvním hříchu. Lidé utíkají a schovávají se před Hospodinem. Když je najde, obviňují jeden druhého a nevyznávají svou chybu a neprosí za její odpuštění. Hadovi se podařilo představit jim Boha jako nepřítele, který jim chce zákeřně zabránit v tom, aby si vzali, co je pro ně dobré, má v úmyslu je obelhat a zotročit. Strach a nedůvěra brání touze po odpuštění, což vede k snaze uniknout trestu za jakoukoli cenu. (Genesis 3k) Člověk ve stavu vyhoření touží uniknout a schovat se před Bohem. Rovněž omezuje styky s věřícími přáteli, není účasten na bohoslužbách a chybí na biblických hodinách. Prožívá silný pocit izolace a navíc jeho pocity viny vyvolávají dojem, že by měl být potrestán za to, co se mu děje. Podvědomě však očekává, že až bude dostatečně potrestán, pocity viny se zbaví. (Tamtéž, s. 82- 83)

Sebetrestání, jež může vést až k destruktivním myšlenkám. Tyto jsou popisovány jako impulsivní nutkání a sebepoškozující chování. (Heczko, 2000, s. 16) Na vyhořelého doléhají myšlenky, že by mu bylo lépe, kdyby se zcela pomátl a nic si neuvědomoval. Mohou se objevit pocity závisti vůči zemřelým, kteří již necítí nic. Mezi ty, kteří trpěli podobnými pocity patřil i prorok Jeremiáš: „*Přemlouvals mě, Hospodine, a dal jsem se přemluvit. Zdolal jsi mě a přemohl. Po celé dny jsem pro smích, každý se mi vysmívá.*“ (Jeremiáš 20,7) A poté následuje: „*Proklet bud' den, v němž jsem se narodil.*“ (Jeremiáš 20,14)

6 FAKTORY ZPŮSOBUJÍCÍ SYNDROM VYHOŘENÍ

Syndrom vyhoření je proces, jenž je ovlivněn mnoha faktory. Nyní se zaměříme na příčiny, které zvyšují riziko vzniku syndromu vyhoření.

Vyhoření je cenou, kterou mnozí lidé platí za své značné úspěchy. Rush uvádí nejběžnějšími příčiny tohoto stavu:

Pocit nutkání namísto povolání v případě, že tito lidé ztrácejí ze zřetele skutečnost, že Bůh je do daného zaměstnání dosadil a zaslíbil, že jim zajistí všechno, co budou k dosažení jeho vůle potřebovat. Než aby nechali Boha dosáhnout cíle skrze ně, cítí se hnáni vykonat dané dílo pro něj. Místo na Boží sílu spoléhají na svou vlastní. Nezaměřují se na konečný záměr díla, ale na činnost samotnou. Jakmile přestanou vnímat záměr dané činnosti, ale přitom i nadále cítí nutkání ji vykonávat, stávají se hlavními kandidáty na vyhoření. Jestliže se ženou za splněním nějakého úkolu, porušují tím Boží slovo, které říká: „*Všechno, cokoli děláte, čiňte celou duší, jako Pánu a ne lidem.*“ (Kolonským 3,23)

Neschopnost přibrzdit, kdy lidé prožívající stav vyhoření nemohou udržet život v rovnováze. Jsou většinou označováni workoholiky. Naléhavost své služby vnímal také Ježíš, který přišel na zemi, aby hledal a spasil ztracené, a přitom měl na vykonání celého díla pouhé tři roky. Lukáš popisuje nároky na Ježíšův čas takto: „*Řeč o něm se však šířila stále více a lidé se scházeli ve velikých zástupech, aby ho slyšeli a byli od něj uzdravováni ze svých nemocí.*“ (Lukáš 5,15) Kdyby byl Ježíš jako většina výkonných dřičů, jeho pracovní den by se prodloužil přímo úměrně časovým požadavkům, které na něj byly kladeny. S nárůstem časových požadavků, trávil Ježíš více času o samotě z důvodu duchovní a osobní obnovy. Unikal tlaku své práce a odcházel na pustinu, aby si odpočinul a promluvil s Bohem. Uvědomoval si, že se nemůže dál rozdávat, aniž by se emocionálně, fyzicky a duchovně občerstvil. (Rush, 2003, s. 18-21)

Snaha udělat všechno sám především u výkonných lidí, kteří chtějí všechnu práci udělat sami, aby byli pochváleni a dostalo se jim uznání. Většina z nich si neuvědomuje svá osobní omezení a někteří si myslí, že žádná nemají. Touha po úspěchu je žene do dalšího úkolu. Jelikož jsou energičtí, nechávají se stále zavalovat prací a také řady věcí dosáhnou. Avšak nic nemůže fungovat napořád bez správné údržby. Výkonní

pracovníci by si měli pamatovat: „*Nadarmo časně vstáváte, dlouho vysedáváte a jíte chléb trápení, zatímco Bůh dopřává svému milému spánek.*“ (Žalm 127,2) Bůh si v tomto verši přeje, aby se lidé věnovali také odpočinku, neboť emocionální a fyzický oddech potřebujeme všichni. Aby výkonní jedinci nepodlehli syndromu vyhoření, nesmí se snažit všechno udělat sami.

Přehnaná pozornost cizím problémům - práce s lidmi vyžaduje velkou dávku trpělivosti. Většina výkonných lidí však přílišnou trpělivostí neoplývá. Při jednání s lidmi naráží na zklamání velmi často. Druzí se nemění vždy tak, jak jsou podle jejich mínění schopni. Domnívají se, že jejich setrvání na stejném bodě je důsledkem nesprávného přístupu, což vyvolává pocit selhání. Všichni se měníme pomalu, ale změna je možná.

Soustředěnost na detaily tehdy, kdy se někteří lidé příliš zabývají maličkostmi, aby měli jistotu, že všechna práce bude vykonána v pořádku. Trpí pocitem strachu, že jedna byt' nepatrná chyba může znamenat nenávratnou ztrátu. Jsou pak lapeni do pastí přílišného soustředění na detaily a zabřednou do spousty maličkostí, které mohli vyřídit ostatní. Dochází k tomu, že nemají čas vést vlastní život a veškerou svou energii a čas věnují záležitostem, které měli přenechat někomu jinému. (Rush, 2003, s. 22-25)

Nereálná očekávání u výkonných lidí, kteří mají sklony ke stanovování nereálných cílů a kladou na sebe nepřiměřené požadavky. Pak se neustále ocitají za hranicí svých možností a bývají na sebe nakonec velmi naštvaní. Jelikož nechápou, proč se jim nepodařilo dosáhnout vytyčených cílů, pracují o to víc. Cítí se však ještě zničenější, neboť jejich cíle jsou v nedohlednu a dostávají se do bodu naprostého emocionálního, duševního a fyzického vyčerpání. Neschopnost naplnit cíle vyvolává frustraci a nízké sebevědomí, což zbavuje výkonné pracovníky pozitivní zpětné vazby nezbytné k vysoké motivaci. Aby lidé získali a uchovali si pozitivní sebehodnocení, potřebují prožívat úspěch. V konečném důsledku nereálná očekávání představují téměř jistou záruku vyhoření.

Příliš velká rutina dokáže z našeho života vysát motivaci a nadšení. Nerozvíjí se lidská tvořivost a novátorsky zaměření jedinci se mění v roboty. Než by sami něco uváděli do pohybu, pasivně se podvolují okolnímu dění. Tyto rutinní přístupy vedou k otupělosti a vyhoření. Existují také užitečné rutinní postupy směřující k utváření pozitivních návyků, které osvobozují naši vědomou mysl, aby se mohla soustředit na

tvořivější úsilí. Zabránit vyhoření můžeme tehdy, dokážeme-li rutinu využívat v náš prospěch.

Nesprávný pohled na Boží priority v našem životě. Mnoho pracovníků ve vedoucích pozicích si nedokáže správně uspořádat svůj život. Na Boží priority nahlíží mylným způsobem, neboť Boží dílo vydávají za své. Tím se dostávají do pozice, kdy slouží sami sobě a nikoli Bohu. Kvůli své odevzdanosti práci jsou velmi samospravedliví. Jejich život se stává nevyvážený a netrvá dlouho, aby se ocitli ve stavu duševního, emocionálního, fyzického a také duchovního vyčerpání.

Špatný tělesný stav u výkonných jedinců, kteří svým běžným životním stylem snadno překračují hranice svých tělesných možností. Zadávají si stále nové úkoly a nemají čas na pravidelnou stravu a odpočinek. Pokud zanedbáváme své tělesné potřeby, jsme mnohem více zranitelnější v oblasti emocionální a duševní. Je tedy nutné udržovat se v dobré fyzické kondici, aby tělo dovedlo udržet krok s intelektuálním a emocionálním západem. Jedná se nejlepší o způsob, jak se chránit před vyhořením.

Neustálé odmítání ze strany druhých. Lidé, kteří se potýkají s neustálým odmítáním, rovněž patří mezi kandidáty na vyhoření. Příliš časté odmítání způsobuje, že tito jedinci zaujmou negativní postoj nejen vůči druhým lidem, ale také vůči zaměstnání a sobě samým. V tomto případě se nejedná o odmítání dotyčné osoby, ale např. služby, která je jejich prostřednictvím nabízena. Díky ujasnění této skutečnosti zabráníme tomu, abychom se nechali odmítáním ubíjet. Naopak můžeme být motivováni postavit se mu tváří v tvář. (Rush, 2003, s. 26-29)

6.1 Faktory, jimiž přispívá společnost k rozvoji SV

Během svého života jsme ovlivňováni faktory, kterými na nás působí společnost. Jelikož se jedná o velké množství faktorů, vyjmenujme si pouze některé znaky dnešní společnosti. Sociologové popisují společnost jako heterogenní prostředí, pro které jsou charakteristické pojmy jako anonymita, relativismus, sekularismus, globalizace, pluralita, rychlý pokrok, materialismus, konzumismus, kultura věčné krásy, úspěch, manipulace médií, vliv reklamy, přesycenost informacemi a individualizace životních stylů.

Mnoho lidí žije svůj každodenní anonymní život obklopeno mnoha lidmi, a přesto (nebo právě proto) trpí pocitem osamocení, nepochopení, nesmyslností života, prázdnotou a odcizením. Všichni touží po štěstí a radosti, ale nevědí, kde hledat. Žít v pluralitní společnosti představuje na jedné straně velkou míru svobody, na straně druhé ztrátu opory homogenního stabilního prostředí, bezpečí a jistot. Jsou na nás kladeny nároky samostatnosti, schopnosti rychlého úsudku a připravenosti nést důsledky svých rozhodnutí. (Berger, 1997, s. 19)

Při hledání smyslu života ve společnosti, která nezajišťuje opěrné body a nestaví na všelidských hodnotách, se nelze snadno orientovat. Dle Nytrové bychom měli rozpoznat kdo jsme, jaká je naše doba, kam jdeme a porozumět tak své totožnosti. Zde se opírá o myšlenku Wericha: „*Když už člověk jednou je, tak má koukat, aby byl. A když kouká, aby byl, tak má být to, co je a ne to, co není, jak tomu v mnoha případech je.*“ (Nytrová, Pikálková, 2011, s. 25)

V naší společnosti má stále sílící moc manipulující mediální reklama, která intenzivně podporuje konzumní způsob života, kulturu krásy, úspěchu a peněz. Její manipulace spočívá v tom, že svou hodnotu pak často posuzujeme na základě úspěchu a finančního ocenění. Tyto nám zaručují alespoň nějaké uznání a ocenění, jejímž prostřednictvím si můžeme dovolit “nadstandardní“ způsob života. Soutěživý charakter dnešní společnosti zvyšuje strach z neúspěchu a tím roste úsilí s následkem překračování vlastních hranic.

Vzhledem k tempu a způsobu našeho života, jsme vystaveni velkému množství zátěžových situací. Na základě rozporu mezi požadavky a možnostmi člověka tyto požadavky splnit jsou zátěžové situace dle Mikšíka rozlišovány podle pěti hledisek:

- Nepřiměřené požadavky vedoucí k přetěžování a následně k demotivaci.
- Problémy spojené s potřebou orientovat se v neobvyklých a neznámých situacích.
- Překážky v dosažení vytyčeného cíle.
- Proces rozhodování, jež souvisí s konflikty. Vnitřní a vnější konflikty se rozlišují podle toho, zda jde o střet vnitřních protichůdných zájmů a motivů jedince, nebo se konflikt odehrává mezi vnitřními tendencemi jedince a vnějšími požadavky okolí.

- Stresové situace, ke kterým dochází působením určité rušivé okolnosti při průběhu nějaké činnosti. (In: Křivohlavý, 1998, s. 27)

6.2 Osobnost typu A

Nyní se dostáváme k faktorům, které souvisejí s jednáním lidí podléhajících syndromu vyhoření.

„Osobnosti typu A“ poprvé charakterizovala v roce 1993 Angelika Wagner Link jako „*kombinaci vysokého úsilí o výkon, soupeřivosti, netrpělivosti, perfekcionismu, zvýšeného vědomí odpovědnosti, prudkosti, agresivity a silné ctižádosti.*“ (In: Hennig, Keller, 1996, s. 28)

V chování „osobností typu A“ Křivohlavý vyzdvihuje jejich mimořádnou energičnost. Tito lidé jednájí až příliš rychle. Jejich chování je neustále soutěživé až soupeřivé. Nedělá jim sebemenší problém dělat několik věcí současně. Jsou velice pilní a obvykle zůstávají v práci dlouho přes čas. Co nestačí udělat v kanceláři, většinou propracovávají doma, aby byli co nejlépe připraveni na další pracovní den. S druhými lidmi jednájí značně asertivně, často až nepřátelsky. Vždy mají vysoké cíle, za kterými jdou tvrdě a bezohledně. Někdy trpí úzkostí, že vše nestihnou udělat včas a proto riskují až na hranici únosnosti. Ze svého selhání viní ostatní a dávají jim to zřetelně najevo. Tento způsob života, kterému zcela propadnou, často vede k infarktu myokardu.

Autoři Hennig a Keller uvádějí, že mezi „osobnosti typu A“ patří lidé, kteří rychle ztrácejí trpělivost se sebou i s jinými. Duševní i fyzické příznaky vyhoření ignorují. Poněvadž se jedná o velmi úspěšné pracovníky, dostává se jim neustálého uznání jejich okolí, což u nich znovu posiluje typ chování A. Neustále jsou vnitřně nuceni k tomu, aby podávali výkony jak ve všední dny tak i o dovolené. Trpí představou, že pokud nejsou aktivní, nejsou hodni života a lásky. Užívat si života jim připadá extrémně těžké. Během dětství si do vědomí vštěpili pravidlo: „*jen když něco dokáží, mám nějakou cenu a budu milován. Jen tak je moje existence oprávněná!*“ (Hennig, Keller, 1996, s. 28)

Jejich počínání zastaví až nějaká nehoda, kdy „bitevní pole“ opouštějí jako „hrdinové práce“ na nosítkách. Slabá místa osobností se silnými povahovými rysy tkví

v neschopnosti přijmout sám sebe se svými omezeními, odpustit si vlastní chyby a dovolit si a zranitelnost ve vztahu k druhým. (Hennig, Keller, 1996, s. 29)

„Neschopnost odpustit tvoří podle psychologů jeden ze základních znaků zranění člověka a narušení jeho pocitu sebehodnoty. Důležitou podmínkou pro další vývoj osobnosti je získání schopnosti oddělit od sebe dvě nezávidslé proměnné: pocit zažívané bolesti a pocit vlastní sebehodnoty.“ (Nytrová, Pikálková, 2007, s. 164)

6.3 Stres a jeho dopady

Stres je považován za jeden z dílčích činitelů vytvářejících zázemí pro vznik syndromu vyhoření. Pojďme se jím zabývat z různých pohledů.

Grün zdůrazňuje, že v dnešní době se stále častěji setkáváme s lidmi, kteří si svou prací sami ubližují. Znají už jen a jen práci. Jsou tak posedlí svou prací, že si nejsou schopni dopřát čas na zotavení. Nemají čas jít na procházku nebo si sednout a přečíst si knihu. A mnozí se pak holedbají, že si už dlouho nedopřáli dovolenou. Jiní si neubližují mírou práce, nýbrž způsobem, jak pracují. Jsou trvale v hektickém shonu, běhají od jedné věci ke druhé. Stále se cítí ve stresu. Proti tomuto stresu však nic nedělají. Někdy se stres stává téměř stavovským symbolem vlastní důležitosti. Zde Grün uvádí, že: *„Stres však vždycky ukazuje, že člověk se sebou neumí dobře zacházet.“* (Grün, 2004, s. 88)

Jelikož je dnešní společnost založena hlavně na tržních vztazích, dochází ke konkurenčnímu boji, což vyžaduje vysoké výkony. Snaha po úspěchu a překonávání překážek se mohou stát stresory vyvolávající stresovou situaci. (Matoušek, 2003, s. 20)

Kebza, Šolcová považují stres za nerovnováhu mezi požadavky stanovenými pro danou profesi a zdroji, jež mají tyto požadavky splňovat. (Kebza, Šolcová, 2003, s. 23)

Dle Křivohlavého je stres charakterizován jako: *„Vnitřní stav člověka, který je buď přímo něčím ohrožován, nebo takové ohrožení očekává a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná.“* (Křivohlavý, 1994, s. 190)

Na stres Lucká nahlíží jako na druh psychofyzické reakce na vnější a vnitřní zátěž. To znamená na události, které lidé vnímají jako ohrožení své tělesné či duševní

pohody. Jedná se o události, jež jsou označovány termínem stresory. Podstatou je zvláště míra a kvalita zátěže a její přiměřenost vzhledem k adaptačním možnostem jedince, jež jsou závislé rovněž na osobnostních charakteristikách jednotlivce. (In: Vodáčková, 2002, s. 174)

Orel vnímá stres jako přirozenou reakci organismu na změnu a ohrožení, jemuž se nelze vyhnout. Stresová reakce probíhá automatickým způsobem. Projevy stresu jsou patrné v oblasti fyzické, psychické a sociální. (Orel, 2009)

Kallwass uvádí, že naše dušení a fyzická konstituce se mocně podléjí na tom, jak zvládáme nejrůznější stresové faktory. Mnoho lidí může fungovat bez závažnějších potíží i za velké zátěže. Někteří z nich dokonce vyžadují zvýšené nároky, aby se cítili dobře. (Kallwass, 2007, s. 107)

Podle Matouška může mít stres v určité míře také pozitivní vliv na naši pracovní a životní spokojenost, neboť zvyšuje motivaci k výkonům a posiluje tak naše sebevědomí, sebedůvěru a schopnost adaptace. (Matoušek, 2003, s. 20)

Stres tedy nesouvisí jen s negativními dopady. Praško dokonce uvádí: „*Život bez stresu by byl nudný a dokonce sám by se stal silným stresorem.*“ (Praško, 2003, s. 26)

Syndrom vyhoření nelze zaměňovat za únavu. Důkazem je například situace matky, která několikrát za noc vstává k dítěti a cítí se být k smrti nevyspalá, ale syndromem vyhoření netrpí. Nebo v případě, že si někdo staví dům a je hrozně unaven, se také o syndrom vyhoření nejedná. (Kopřiva, 1997, s. 101)

Lucká poukazuje na skutečnost, že termín stres je někdy zaměňován s pracovním vyhořením. Stres a vyhoření nepředstavují totéž a mezi nimi neexistuje fatální příčinná vazba. Lidé jsou obvykle schopni pracovat v náročných podmínkách a vysokým stresovým tlakem, pokud svou pracovní aktivitu považují za smysluplnou. Tímto způsobem jsou motivováni, což jim dodává energii pokračovat. (In: Vodáčková, 2002, s. 175)

Pracovní stres vedoucí k vyhoření, se naopak váže na pokles chuti podávat výkon, na zážitky zbytečnosti a beznaděje a postupnou ztrátou vlastních sil.

Z hlediska zátěže v pedagogické profesi se Paulík přiklání k tzv. systémovému pojetí zátěže. Tehdy je zátěž podmíněna vedle reálných nároků kladených na učitele

především jeho subjektivním hodnocením těchto nároků a dispozicemi k jejich zvládnutí. (Paulík, 1995)

Dunham považuje pracovní stres pedagogických pracovníků za: „*Proces behaviorálních, emocionálních, mentálních a tělesných reakcí, který je vyvolán prolongovaným, narůstajícím nebo novým tlakem, který je signifikantně vyšší než zdroje zvládnutí.*“ (Dunham, 1992, s. 3)

Dle Křivohlavého se stres dělí na:

- 1) Eeustres, který se objevuje v situacích přinášejících radost. Mobilizuje organismus a je účelnou obrannou reakcí (např. svatba, adrenalinové sporty apod.)
- 2) Distres, jež představuje škodlivý stres zapříčiněn dlouhou dobou působení stresu, nebo jeho přílišnou intenzitou. (Křivohlavý, 2001)

Stresory chápeme jako podmínky či vlivy, které na nás negativně působí. Naopak možnosti, jež nám usnadňují zátěžovou situaci řešit, se nazývají salutory a bývají někdy označovány jako pozitivní životní faktory. Pokud jsou stresové podněty a faktory, které nás v těžkých situacích posilují, povzbuzují a dodávají sílu čelit stresoru vyrovnány, nebo převažují-li salutory nad stresory, ke stresu nedochází. V opačném případě nastává stres. V případě, že tento nepoměr přesáhne určitou zvládnutelnou hranici, pak se jedná o distres. Syndromem vyhoření jsou ohroženi zejména ti, kteří se ocitají v distresové situaci.

7 PRŮBĚH PROCESU VYHOŘÍVÁNÍ

Syndrom vyhoření se projevuje různými způsoby v závislosti na tom, v jakém stádiu se jedinec nachází. Uveďme si, jak průběh vyhoření popisují někteří autoři.

V roce 1936 H. Selye charakterizoval generalizovaný adaptační syndrom tzv. GAS. Prostřednictvím GAS popisuje biologickou reakci organismu na utrpený nebo probíhající fyzikální tlak, nebo-li stres. Průběh GAS zahrnuje tři fáze:

1) Poplachová fáze

Nastává tehdy, jestliže dojde k narušení životních podmínek, čímž se aktivují obranné mechanismy, mozek vyvolá produkci stresových hormonů adrenalinu a noradrenalinu a v důsledku toho tělo ovládá nervový systém, zvyšuje se krevní tlak, zrychluje se dýchání a nastupují psychické reakce jako strach, hněv, agrese a další. Jestliže se dostatečně zadaptujeme na danou situaci, může se organismus zotavit.

2) Fáze rezistence (odporu)

Působí-li stresor příliš dlouhou dobu, zvyšuje se činnost předního laloku hypofýzy a kůry nadledvinek produkující adrenokortikotropin (SCTH) a kortin, které umožňují organismu adaptovat se vůči stresu a fyziologické procesy se snaží obnovovat normální funkci. Jestliže ale stres působí na organismus velice dlouhou dobu, může dojít ke zhroucení adaptačního systému.

3) Stádium vyčerpání

Představuje poslední fázi GAS. V tomto stádiu dochází ke kolapsu organismu, objevují se různá tělesná onemocnění, obecněji řečeno civilizační choroby. Jestliže je organismus velmi vážně vyčerpán, může nastat v krajním případě smrt. (Míček, 1984)

Další členění průběhu vyhoření nám nabízí Edelwich a Brodsky:

- **Nadšení** a nereálné očekávání, kdy práce znamená nejdůležitější součást jedincova života. Tito lidé neefektivně vydávají vlastní energii a dobrovolně se přepracovávají.

- **Stagnace**, ve které jedinec slevuje ze svých očekávání, uvědomuje si více reálné podmínky pro svou práci, pozvolna se zaměřuje na uspokojování vlastních potřeb ve formě platu, volného času apod..
- **Frustrace** vedoucí k pochybnostem o smyslu práce. Jedinec se začíná klást otázku, zda má vůbec význam někomu pomáhat. Dochází k prvním výraznějším fyzickým a psychickým potížím, což se projevuje také ve vztazích.
- **Apatie**, která je důsledkem trvalé frustrace. Lidé nejsou schopni změnit situaci podle svých očekávání, pracují jen tak, jak je to nezbytně nutné, a vyhýbají se novým úkolům.
- **Intervence**, která vede k jakémukoliv přerušení tohoto procesu. Patří sem přerušování práce, životní změna, více času pro svoje vlastní zájmy nebo přehodnocení situace a realistický náhled. (Mallotová, 2000)

Relativně nejčlenitější model publikuje ve své knize J. W. James. Zde rozlišuje dvanáct po sobě jdoucích fází procesu vyhoření:

- 1) Touha se osvědčit v pracovním procesu kladným způsobem.
- 2) Snaha udělat vše sám a tudíž nedelegovat na nikoho jiného formální pracovní autoritu.
- 3) Zapomínání na vlastní osobní potřeby a opomíjení nutné péče o sebe.
- 4) Práce, úkol a také cíl se stávají tím jediným předmětem zájmu jedince.
- 5) Zmatení v hodnotovém žebříčku, neschopnost rozlišovat věci důležité a nepodstatné.
- 6) Nutkavé popírání všech příznaků počínajícího vnitřního napětí jako projev obrany před tím, co se děje.
- 7) Dezorientace, beznadějnost, neangažovanost, zrod cynismu, únik od všeho a hledání útěchy v alkoholu či drogách, v lécích, v přejídání se, hromadění peněz atp..
- 8) Radikální změny v chování, které pozoruje. Jedinec nepřijímá žádnou radu a kritiku. Vyhýbá se jakéhokoli rozhovoru a společnosti druhých lidí a dostává se do izolace.
- 9) Depersonalizace spočívající ve ztrátě kontaktu se sebou samým, s vlastními životními cíli a hodnotami.

- 10) Prázdnota s pocity zoufalství ze selhání a dopadu „až na dno“, nepolevující touha po opravdovém, smysluplném životě;
- 11) Stísněnost z poznání, že nic nefunguje a člověk se ocitá ve smysluprázdném vakuu. Zážitek pocitu „nic nejsem“ a „všechno je marnost nad marností“;
- 12) Totální vyčerpání v oblasti fyzické, emocionální a mentální. Vyplenění všech zásob energie a zdrojů motivace, pocit naprosté nesmyslnosti všeho – i marnosti dalšího žití. (In: Křivohlavý, 2012, s. 84-85)

8 PŘEDCHÁZENÍ PSYCHICKÉMU VYHOŘENÍ

V této kapitole se zaměříme na řadu opatření, jejichž prostřednictvím můžeme syndromu vyhoření předejít.

Držíme se obecných principů, které podporují příznivý vývoj osobnosti a duševního zdraví. Prevenci syndromu vyhoření lze pojmut na úrovni jednotlivce a na úrovni organizace.

8.1 Předcházení burnout na individuální úrovni

V prevenci burnout je velmi důležité si vlastní situaci pečlivě rozebrat jak z osobního tak pracovního hlediska. Zjistit důvod případné nespokojenosti či jiných negativních pocitů. Při tomto hodnocení lze použít otázky typu:

- Nemám vysoká očekávání?
- Nekladu si na sebe příliš velké nároky?
- Mám dostatek sebelásky?
- Neplýtvám někde více energií, aniž bych ji doplňoval/a?
- Co mohu ovlivnit sám a s čím se obrátit na ostatní?
- Mohu udělat více v péči o své zdraví?
- Mohu něco zlepšit v oblasti mezilidských vztahů?
- Pečuji správně o vztah s Bohem?

Zvyšující se životní tempo a nezdravý způsob života nám přináší často negativní události, stresové situace a zátěže, je proto třeba vysoké zatížení kompenzovat tím, co dodává sílu, energii a radost ze života.

Dle Rushe je důležité vrátit životu rovnováhu, neboť vyvážený způsob života je účinnou prevencí před vyhořením. Podívejme se na preventivní kroky, které v souvislosti s burnout doporučuje:

1) Pamatovat na svá omezení. Je nutné brát v úvahu svá omezení, neboť každý z nás je schopen dělat jen něco a pouze po určitou dobu. Také Ježíš Kristus si byl vědom svých lidských mezí, což je vyjádřeno ve např. ve verši: „*Tehdy jim řekl: , Pojd'te jen vy sami stranou na opuštěné místo a trochu si odpočín'te.' Těch, kdo k nim přicházeli a zase odcházeli, bylo totiž tolik, že neměli ani chvilku na jídlo.*“ (Marek 6, 31) Pán Ježíš byl také velmi zaneprázdněn a cítil tlak ze všech stran. Uzdravoval nemocné, sytil hladové, těšil sklíčené a jednal s politickými a duchovními vůdci oné doby. Ve svém nabitém programu si vždy udělal čas, aby si mohl odpočinout. Uznával totiž, že při práci je důležité brát ohled na fyzické a emocionální omezení.

2) Správný pohled na práci. Máme-li si udržet v životě rovnováhu, je nutné se naučit správně na práci nahlížet. Vždy je co dělat. Ježíš řekl: „*Chudé přece máte u sebe vždycky.*“ (Matouš 26,11). Ježíš se ve stavu vyhoření nikdy neocítl, protože měl správný pohled na práci. Tento princip by se měli naučit hlavně ti, kteří tvrdí, že si nemohou dovolit vzít volno z práce.

Podle N. Pelcové naše povolání nepředstavuje přesně vytyčenou dráhu, kterou bychom museli krok za krokem sledovat. Každý si musí nalézt vlastní a osobní cestu. Zvládneme-li se vyhnout houštinám vlevo i vpravo, vytvoříme si postupně svou cestu. Pelcová uvádí, že: „*Bůh nepředepisuje hotový model, kterým bychom se museli poslušně řídit. Vyžaduje na nás, abychom byli tvůrci, původními vynálezci této jedinečné cesty, k níže jsme byli povoláni.*“ (Pelcová, 2010, s. 62)

3) Pravidlo 80/20. Znamená, že osmdesát procent úspěchu vychází z dvaceti procent naší aktivity a zbylých osmdesát procent aktivity přináší dvacet procent našeho úspěchu. Toto pravidlo platí ve všech životních oblastech, což dokazují také studie. Osmdesát procent našeho úspěchu vychází z několika nejdůležitějších rozhodnutí a pár hodin, které strávíme produktivně. Z toho vyplývá, že většina času, energie a úsilí, jež za den vynakládáme, bude představovat jen malé procento životních úspěchů. Pro udržení životní rovnováhy musíme být schopni zredukovat každodenní činnosti, které nám zabírají spoustu času, a přitom přinášejí tak nízké procento z celkových výsledků. Pokud se vzdáme některých činností, které vykonáváme každý týden, získáme tím více času pro rodinu a také stihneme udělat podstatné věci.

4) Pravidelné přehodnocování cílů a priorit. Jelikož se neustále mění svět kolem nás, musíme se měnit i my. Životní rovnováhu si nelze udržet bez pravidelných

změn. S nevyváženými prioritami ztrácí rovnováhu celý život. Je důležitá pravidelná dovolená nebo den volna, kdy bychom si mohli přehodnotit své životní plány a cíle. Zamysleme se nad tím, jak trávíme čas v každé oblasti našeho života. Věnujme se modlitbám a poprosme Boha o směr a vedení. Abychom žili vyváženě, musíme se v dostatečném předstihu čas od času zastavit a svou rovnováhu si ověřit. Takové zhodnocení není možné provést za pracovním stolem, během vyřizování telefonátů, schůzek, korespondence a jiných úkolů, s nimiž se potýkáme každý den. Ke skutečnému zhodnocení můžeme přistoupit pouze tehdy, když se vzdáme každodenní rutiny.

5) Čas na vychutnávání života. Většina vysoce výkonných pracovníků si neovládne udělat čas na to, aby svůj život dokázali prožít. Stále jsou zaneprázdnění honbou za svými cíli, že si nestačí vychutnat cestu, která k nim vede. Můžeme si například udělat výlet do přírody, zajít na večeři a pobavit se. Abychom se burnout mohli vyhnout, udělejme si čas na skutečný život, neboť ten představuje mnohem více, než plnění plánů a dodržování termínů.

6) Hodnotný čas volna. Většina úspěšných lidí nachází ve své práci zalíbení, baví je a jsou z ní přímo nadšeni. A právě kvůli svému nadšení vypotřebovávají veškerou svou emocionální a fyzickou energii a nakonec podlehnou vyhoření. Ovšem v rámci zachování životní rovnováhy, se musíme naučit bavit stejně dobře, jako dovedeme pracovat. Bez ohledu na věk a fyzickou zdatnost, existuje mnoho zájmových a sportovních činností, které nám mohou zajistit trávení volného času hodnotným způsobem.

7) Vztah s Bohem na prvním místě. Jako duchovní bytosti bychom měli mít osobní vztah s Ježíšem Kristem. Můžeme mít na paměti slova Komenského: *„Ač jim těch i jiných nesnadností ďábel lstivými vnukáními, svět pohoršitedlnými příklady, tělo přirozenou svou k dobrému váhavostí nemálo dělají, oni však toho nic nedbají, ďábla střelbou modliteb odhánějíce, světu štítem neproměnného umyslu se zamítajíce, tělo bičem kázně ku poslušnosti dohánějíce, konají svou věc vesele, a přebývající v nich duch Kristů dodává posily, aby se jim chtění, ani skutečného činění (podle míry zdejší dokonalosti) nenedostávalo. Tak sem já tu v skutku shledal, že sloužiti Bohu celým srdcem ne práce jest, ale rozkoš.“* (Komenský, 1970, s. 177-178)

K dosažení vnitřního pokoje Nytrová říká: *„Pokoj, který dává Bůh, je jiného druhu, duchovního. Znamená urovnání hodnot a vztahů. Jedině když máme vztahy*

k transcendentnu ujasněné a probíhají v určitém řádu, můžeme prožívat skutečný a pravý pokoj, mír, jenž přichází z nitra a který nám nikdo nemůže vzít. Pak teprve přestáváme být zajatci chaosu. Ponoříme-li se do nitra, rozhostí se v nás klid, jaký duši totiž dává Ježíš.“ (Nytrová, 2012, s. 79)

A dále poznamenává: „*Člověka dělá člověkem především jeho vztah k Bohu, má Hospodinu upřímně odhalit svá váhání, zmatky, pochybení, nejasnosti, obavy.*“ (Tamtéž, s. 101)

Boží přání je, abychom měli vyvážený život. Někteří lidé se z důvodu narůstající zaneprázdněnosti snaží udělat vše svou vlastní silou, než by umožnili splnění daného úkolu Božím prostřednictvím. Duchovně zralý člověk si je vědom, že každodenní setkávání s Bohem je velmi důležité. Musíme brát na zřetel, že potřebujeme mít v životě rovnováhu mezi duchovní, fyzickou a emocionální silou, abychom pro Boha něčeho dosáhli. (Rush, 2003, s. 114-124)

Ochranou psychicky zatíženého člověka se rovněž zabývají autorky Nytrová, Pikálková kladoucí důraz na duševní hygienu, která představuje očišťování jako proces pravdy. Můžeme vycházet z některých jejích rad:

- Nebýt zajatci věcí;
- Nebýt závislý na alkoholu a sexu;
- Mít domov, který není chaotický a zaneřáděný zbytečností;
- Nenechat pohlcovat náš volný čas neustálým shromažďováním věcí.

Je velmi důležitá očista duše dle veršů básníka Naima: „*Člověk si několikrát denně myje svou tvář, ale aby si umyl duši, to ho ani nenapadne.*“ (In: Nytrová, Pikálková, 2007, s. 35)

Objektivní vyhodnocení vlastní situace je nejlepším předpokladem pro včasnou prevenci a aktivování žádoucích změn směrem k lepšímu.

8.2 Prevence burnout na úrovni organizace

Vedení organizace se na prevenci syndromu vyhoření může podílet značným způsobem. Autoři, kteří se zabývají problematikou syndromu vyhoření na pracovišti, doporučují následná opatření:

- Vyjádřit zájem a podporu, poskytovat ocenění i tam, kde se i přes vynaložení značného úsilí nedosáhlo plného úspěchu. V tomto případě se pracovníkovi dostává pozitivní zpětné vazby, která hraje podstatnou roli v jeho motivaci.
- Uvádět kompetenci a odpovědnost pracovníků do rovnováhy, aby se nezvyšovala jejich psychická zátěž.
- Poskytovat přiměřené množství informací pro své podřízené. Příliš málo informací znejišťuje, vyvolává dohady, podporuje fámy a dává prostor pro fantazii. Příliš mnoho informací podřízené zatěžuje, což může vyvolávat zmatek.
- Podporovat týmovou práci v rámci pravidelných schůzek personálu, nejlépe celého kolektivu, kde se probírají jak záležitosti odborné, tak organizační, a kde se také mohou ventilovat pocity. Jinou možností je organizovat setkání umožňující neformální výměnu informací mezi kolegy.
- Podporovat vzdělávání svých podřízených (což samozřejmě nese tlak na samotného vedoucího, aby se sám rovněž vzdělával), ať už formou kurzů, přednášek případně stáží na jiných pracovištích.
- Neobávat se přijímání nových, ještě „neopotřebovaných“ lidí do týmu, kteří mohou přinést nové ohledy, nápady a nového „ducha“.
- Zabezpečit podmínky pro načerpání sil svých podřízených (rozpisy služeb, plány dovolených). (Jobánková, 2003, s. 203-204)
- Zajistit možnost pravidelné rotace nebo zástup pro podřízené, kteří čelí vysoké zátěži. Zde se Křivohlavý zmiňuje o flexibilitě tzn. přeložení pracovníka na jinou práci, když je ohrožen distresem. Dále uvádí: *„Flexibilita se běžně projevuje v ochotě naslouchat a ve schopnosti změnit něco podle toho, co je takto vyposlechnuto, aby míra spokojenosti podřízených byla co nejvyšší.“* (Křivohlavý, 2012, s. 139)
- Upřesnit, co se od pracovníka očekává, jaké jsou jeho povinnosti a jaké jsou kompetence jednotlivých pracovníků ve firmě nebo oddělení. Pokud mají zaměstnanci úplnou představu o své pracovní náplni, nedochází u nich k psychickému vyhoření.
- Rozvíjet kooperaci v protikladu ke skupinovému soupeření v rámci jednotlivých firemních skupin.
- Zjednodušit příliš složité pracovní postupy.

- Zajistit na pracovišti privátnost prostředí, klid, tepelnou pohodu, správné osvětlení.
- Zřídit zvláštní místnost, kam by se zaměstnanci mohli uchýlit, jestliže pocítují, že je zátěž již začíná velmi zmáhat. (Křivohlavý, 2012, s. 140)
- Věřit ve svou myšlenku společně se všemi, co jí realizují tj. vedení, tak jednotlivý pracovníci všech profesí. Dobrá vize představuje cestu ke společným cílům. Pikálková zde zdůrazňuje, že: „*Dobře postavená vize odlišuje úspěšnou firmu, s pracovníky, kteří se plaví na jedné lodi, od firmy, kde každý táhne za jiný provaz.*“ (Nytrová, Pikálková, 2011, s. 120)

Vypořádat se s projevy syndromu vyhoření v počátečním stadiu je o mnoho snazší. Burnout nesmíme nechat rozvinout do závažnějších stavů včetně psychosomatických onemocnění, jakými jsou například kardiovaskulární choroby, onemocnění trávicí soustavy atd.

Při včasném rozpoznání vývoje syndromu vyhoření nemusíme dospět do nevratného stavu.

8.3 Podněty pro prevenci syndromu vyhoření

Nyní si uvedme další neméně důležité podněty, kterými je dobré se řídit v rámci předcházení burnout. Vycházíme především z rad Křivohlavého:

- **Ráno moudřejšího večera**

Toto úsloví sice většinou platí, ne však vždy a všude. Klidný start do nového dne, kterého je třeba k nadějnému zvládnutí stresů, před nimiž stojíme, vyžaduje i řadu úkonů a opatření. Pokud to jen trochu jde, doporučuje se vstávat vždy ve stejnou hodinu. Někdo potřebuje pomalý start – „rozkoukat se a pomalu se rozhybat“. K tomu je nutno naplánovat si čas a nestratovat den časovým stresem. Doporučuje se nejen teplá snídaně, ale i ranní tělocvik. Jako minimum zde platí: jít do práce alespoň kousek cesty pěšky. Chůze tonizuje – uvádí do života blahodárny rytmus. Je dobré pamatovat nejen na potřeby těla, ale i duše. Psychologové hovoří o vhodnosti ranního rozmýšlení a plánování toho, co ve

stávajícím dni chceme udělat. Lze si například napsat na list papíru přehled všech možných úkolů, které před námi stojí. Poté přidělit každému z nich hodnotu naléhavosti, například tak, že si tyto úkoly rozdělíme do skupin, kde (A) bude nejnaléhavější, (B) druhou nejnaléhavější atp. Pak si seznam přepíšeme podle „škatulek“ – co bude v (A), co v (B) atp. Nakonec si hierarchicky – podle žebříčku důležitosti – sestavíme to, co máme uvedeno v jednotlivých škatulkách. Během dne už jen odškrtneme splněné.

Tato ranní příprava dne by neměla opomenout ani duchovní stránku života. Velkou pomocí jsou ranní rodinné bohoslužby, kterých se účastní všichni členové rodiny a které zahrnují i společný zpěv duchovních písní.

- **Dobře pracovat**

Dobrá příprava na práci má hlubší existenciální charakter. Napomáhá nejen našemu dobrému tělesnému a duševnímu stavu, ale i hlubšímu zaměření naší existence. Jedná se o zamyšlení nad tím, co bychom „vůbec“ dělat měli a v čem bychom měli přibrzdit, o zamyšlení nad tím, co je dobré a co tak dobré není – měřeno „vyššími“ (např. etickými či duchovními) hodnotami. Obdobně směřují tiché i tzv. střelné modlitby věřících. I tady se jedná o pohled z „vyššího hlediska“ na to, „co dělat a co nedělat“. Ukazuje se, že díky těmto zamyšlením se častokrát daří předejít situacím, které by nás dostaly do stresu, ba i do distresu a mohly by končit vyhořením.

Zabýváme-li se energetickými výdaji při práci, zjišťujeme, že každý z nás má určitou horní hranici, například jak rychle je s to běžet, jak vysoko skočit, jak těžkou činku vyzvedne. Sportovci naznačují, že se tato hranice dá cvičením trochu posunout, avšak i tak má každý sportovec svou laťku – víc už v životě nepřeskočí.

Také pracovat můžeme tak, že se pohybujeme někde mezi naprostou leností (nicneděláním) a naprostým maximem. Ukazuje se, že ani jedno ani druhé není ideální. Existují studie porovnávající výkon lidí ve dvou různých situacích. V první to, co měli udělat, stanovil stroj – obdobně jako tomu je u lidí pracujících v továrně u pásu. Ve druhé situaci se daný člověk stanovil tempo své práce sám – jako když se například student z vlastní vůle učí. Výsledky

takovýchto pokusů naznačily, že v první řadě se křivka výkonu po chvíli snižuje a při déletrvajícím snažení pracovat na maximu kapacity dochází k fyzickému i psychickému zhroucení. Ve druhém případě – kdy si student sám volí tempo práce a chce se něco naučit – pracuje sice jen asi na dvou třetinách své maximální kapacity, avšak vydrží mnohem déle a jeho práce zůstává dlouho na úrovni dobré kvality.

- **Závěr dne**

Je dobré si zavést hodinu „H“ – hájení. To znamená, že hodinu před tím, než půjdete spát, nebudete řešit žádné problémy. Vyskytnout se mohou. Někdo si může vzpomenout na něco, co by se mělo řešit. Je-li tomu tak, ať si to poznamená a druhý den se k tomu může vrátit. Klid před spaním má pro naše nervy cenu „zlata“.

Před spaním je dobré dopřát si teplou sprchu nebo lázeň. Ne horkou! A zvláště ne horkou koupel ve vaně, když je obava o naše srdce. Ideální je vlažná sprcha. Osvěží a naladí k odpočinku v posteli. Připraví na klid – a ten má svou hodnotu. Některým lidem pomáhá k uklidnění četba beletrie (románů apod.), jiným řešení matematických rovnic a další nedá dopustit na barokní hudbu, například na poslech dětských pěveckých sborů, které ji zpívají. Zjistíte-li, co vás uklidňuje, dopřejte si to. Je však třeba stanovit si časový limit – hodinu, kdy se zhasíná, kdy se zavírají oči a kdy se usíná.

Těsněji před usnutím není marné udělat si v duchu určitou rekapitulaci dne, který končí. Je možné si v duchu projít vším podstatným, co jsme v právě končícím dnu prožili. Vyhledat v tomto „filmu dne“ věci kladné a potěšitelné. A zaradovat se z nich ještě jednou. Dopřát si to. Nejen to, je dobré s vděčností poděkovat za to, co bylo – co nám bylo ten den dáno. Obdobným směrem jdou tzv. modlitby před spaním věřících lidí. Je v nich vděčný dík za vše, co nám bylo dopřáno přijmout, zažít a prožít v právě končícím dni. A nejen to. Je v nich i – obrazně řečeno – odevzdání se do „milující náruče“ pro chvíle, jež přijdou. (Křivohlavý, 2012, s. 156-157)

Významný německý mystik a filosof Böhme nám před usnutím doporučuje tuto děkovnou modlitbu: „*Pozvedám k tobě své srdce, ó Bože,*

studnice života věčného, a děkuji ti skrze Ježíše Krista, tvého milovaného Syna, našeho Pána a Spasitele, že jsi mě tento den v mém povolání a stavu ochránil přede vším neštěstím a stál jsi při mně. Poroučím nyní své povolání, stav i dílo svých rukou do tvého opatrování a se svou duší se utíkám k tobě. Působ v mé duši, ať do ní nevstoupí ten zlovolný nepřítel a nepřilne k ní ani žádný jiný vliv či touha. Dej, ať se má mysl raduje ve tvém chrámu, a ponech při mně svého dobrotivého anděla, abych s jistotou mohl spočinout ve tvé síle! Amen.“
(Böhme, 2003, s. 124)

Usnutím končí den. Spánek je pro uklidnění napjatých nervů úplným balzámem. Dopřejme si ho. V praxi však proti dobrému spaní „hřešíme“; například tím, že spíme v posteli, v níž se nám zrovna pohodlně neleží. Není marné zkusit si, co dělá například vyztužený spodek postele a co dělají polotuhé matrace, co dělají například vlněné deky, popřípadě v létě přikrývání se jen prostěradlem, a co dělají různé formy podhlavníků a osobních polštářků. Pro pohodlné spaní a kvalitní spánek je dobré nejen ticho, ale i dostatečné větrání ložnice. Patří sem zcela organicky otevřené okno v ložnici. Ideálem z hlediska psychické pohody – i při duševní práci i při spaní – je být v teple až po bradu, ale hlavu mít v chladu. (Křivohlavý, 2012, s. 157)

Na uklidnění před spaním mají vliv jednak věci kladné, jednak záporné. Není snadné usnout po hádce či napínavém filmu. Je nutné se vystříhat před spaním napjatých situací – i těch, které si navodíte sami. Těžko se usíná, když tělo předtím přijalo chemické látky, které mají povzbuzující účinek. Patří mezi ně v první řadě alkohol. Povzbudivě působí i kofein a tein, tj. káva či čaj vypitý před spaním. Obdobně tomu je s drogami – i ty působí jako duševní činnost povzbuzující chemické látky (psychotropní stimulanty). I těm je dobré se vyhýbat, jde-li nám o plné „vychutnání“ spánku. Těžko se usíná také s plným žaludkem. Proto se doporučuje od určité večerní hodiny nejíst. Odkdy nejíst, v tom se názory odborníků liší. Někdo doporučuje jíst naposledy v šest hodin večer, jindy se setkáváme s upozorněním, že po páté by se již nemělo nic konzumovat. Někdy je toho upozornění uvedeno již přímo na obalu lahůdky, kterou si koupíme, například poznámkou typu After six – tj. to si můžete dopřát

i p šesté hodině večer. Nejedná se však jen o dobu, kdy jíme. Neméně důležité je i to, co jíme. Těžká jídla znamenají i „těžké sny“ a únavu po ránu.

Je nutné se zmínit i o prášcích na spaní, kterých existuje velké množství nejrůznějšího druhu. A nejen to – množství lidí, kteří jsou na ně zvyklí, je značné. A počet tablety na spaní – na „dobře“, jak se jim též říká – je nespočet. Ve světě patří k nejprodávanějším tabletám vůbec. Někteří lidé by bez nich neusnuli. Mnohé tablety na spaní jsou návykové. Toxikomanie nepatří k tomu, co podporuje duševní zdraví a úspěšně čelí stresům. Lépe je s takovýmito prášky na spaní ani nezačínat než jim propadnout. Horní hranicí by byla možnost použít jich jen v kritických situacích, kdy by spánek byl narušen přílišným vzrušením, například před operací nebo při úmrtí někoho z blízkých lidí.

- **Uvolnění napětí**

Zkusme se naučit rozpoznávat příznaky stresu, abychom si včas uvědomili, že se dostáváme do stresového stavu, a mohli ihned udělat něco pro to, aby se situace nezhoršovala. Zjistíme-li, že se dostáváme do psychického napětí (do stresového stavu), zkusme na chvíli přerušit to, co děláme, zavřít oči, hluboce vydechnout a pak se pomalu zase hluboce nadechnout. Tento způsob dýchání můžeme opakovat několikrát po sobě. Cítíme-li, že „na nás padá“ určitá tíha a napětí, vstaňme, zajděme k umyvadlu a studenou vodou si nejprve dobře umyjme ruce a poté i obličej. Naberme si vždy plné hrsti studené vody. Obličej nejen namočme, ale dlaněmi si jej pohladíme a přejeďme ho od čela po bradu. Nakonec si otřeme obličej ručníkem typu froté, s hrubým povrchem. Nevysušme však pokožku obličej zcela. Ponechme ji mírně zavlhlou, aby samovolně doschla. Zjistíme-li, že se dostáváme do nervového napětí, zkusme na chvíli všeho nechat, zavřít oči a představit si místo, které je pro nás „oázou klidu“. Může to být například někde v horách, kde jsme zažili chvílku kouzelného ticha a klidu, nebo někde, kde jsme něco podobného zažili v mládí. Může to být představa krajiny u moře, kterou známe z dovolené, nebo na vrcholu hory, kam jsme jednou vystoupili. Odborně se mluví o vizualizaci a imaginaci. Tyto samovolně uklidňují. (Křivohlavý, 2012, s. 159)

Cítíme-li, že roste v našem těle napětí v důsledku nepříznivého působení určitého stresoru, zkusme na chvíli zcela uvolnit paže, nechat je viset bezvládně podél těla a poté sevřít vší silou ruce v pěst. Asi po pěti sekundách toto pevné sevření naráz uvolníme. Snažíme se přitom uvědomit si, jak uvolnění sevřených pěstí blahodárně působí nejen na svaly rukou, ale i na celé tělo, ba i na celou naši bytost. Máme-li napětí způsobené určitými stresory, zkusme se na chvíli projít. Zprvu jděme pomalu, ale neloudejme se příliš dlouho. Nejvíc osvěžuje rychlá chůze, například chůze rychlostí přibližně šest kilometrů v hodině. Při chůzi zkusme „zdravě dýchat“, tj. uvést v soulad (koordinovat) dech s rytmem chůze. Například se můžeme nadechovat na každá dva dvojkroky (levá pravá) a na tři dvojkroky provedeme pomalejší výdech.

Jsme-li z práce nejen unaveni, ale cítíme-li, že domů z práce přicházíme v určitém napětí, dejme si nejprve čtvrt hodinku odpočinku a klidu. Ve chvílích pohody se snažme vysvětlit partnerovi, že někdy takovouto chvílku pokoje po práci z důvodů psychického zdraví nutně potřebujeme. Požádejme rodinu, aby nás v této čtvrt hodině klidu nikdo nerušil (zvláště děti) a aby se na nás nikdo neobracel s žádnou prosbou, žádostí atp.

Velkou pomocí k uklidnění je práce na zahrádce. Nejedná se jen o užitnou hodnotu zahrádky ani jen o fyzickou práci, které je k udržování zahrádky třeba. Jde také o radost z pozorování toho, jak to, co pěstujeme, roste, kvete, zraje atp. Nadarmo neříkají Číňané, že ten, kdo si chce obstarat radost na celý život, založí si zahrádku.

V každé rodině se vyskytují problémy a nejrůznější úkoly, které je třeba řešit. Děje-li se to v nevhodný čas, napětí může snadno stoupnout. Proto je třeba hledat pro jejich řešení vhodný čas. Není jím například doba jídla. Oběd by měl být chvílí radosti a pohody. Daleko vhodnější je řešit, co je třeba. Půjdete-li vedle sebe a budete-li se držet za ruce, vnese to do vašich rozhovorů uklidnění, které je živnou půdou pro nalezení oboustranně přijatelného řešení. (Křivohlavý, 2012, s. 160)

K uvolnění napětí pomáhá dopřát si před spaním určitý „luxus“ například ve formě poslechu krásné hudby. Na to, co to je „krásná hudba“, mohou být různé názory. Dohodněme se proto v rodině, „kdo by si co rád poslechl“, a

rozdělme si čas naslouchání. Nebojme se a oddejme se poslechu cele – třeba se zavřenýma očima. Krásná hudba potěší, uklidní a pozitivně naladí. Hraje-li někdo třeba i jen trochu – amatérsky – na nějaký hudební nástroj, využijme toho nejen pro krásu hudby, ale i pro duševní uvolnění. Je dobré hrát něco, co jsme ještě nikdy nezahráli, něco, co je o trochu těžší než to, co snadno zahrajete. Myslí se zde cvičení například typu etud. Když je třeba se na ty těžší pasáže cele soustředit, nemáme ani sebemenší myšlenku na problémy, jež nás tíží. Takovéto „cvičení“ na hudební nástroj je jedním z nejlepších relaxancí („uvolňovacích cvičení“). Také zpěv má svou estetickou hodnotu, ale také velice příznivý vliv na tonizování naší psychiky. Ten, kdo si zpívá, nejen relaxuje, nýbrž i přeladuje své nitro. Zpíváte-li s radostí a vesele, bude vám to pomoci i při prevenci a zvládání stresů. (Křivohlavý, 2012, s. 160)

- **Relaxace**

Intenzivní práce vyžaduje odpočinek. O něm můžeme hovořit v krátkodobé či dlouhodobé perspektivě. Můžeme o něm hovořit i v moderních termínech – jako o relaxaci. Jde-li o momentální relaxaci, může mít podobu pětiminutové pauzy, kterou si uděláme po každé hodině práce. Nejjednodušší forma krátkodobé relaxace může mít podobu „zdravého dýchání“ tj. co nejúplnější výdech a poté pomalý plný nádech (nádech do plných plic). Mluvit o dýchání se může zdát nadbytečné, avšak učení o zdravém dýchání říká, že je třeba se nadechnout plně nejprve pohybem bránice, poté plným rozevřením hrudního koše a nakonec si dopřát tzv. klíčkový nádech. Ukazuje se, že toto poslední, tzv. klíčkové dýchání ovládají dobře ženy – maminky, avšak muži se je musejí učit. Ženám zase často nejde brániční dýchání, které se musejí pracně učit. Výdech se děje v opačném pořadí. Trvá však o třetinu doby déle než nádech. Při něm se lze soustředit na proud vzduchu, který vychází nosem. Tento proud vzduchu je možno jak při vdechu, tak i při výdechu ještě tónovat, tj. akusticky zabarvovat, případně dovolit se dýchat levou nebo pravou nosní dírkou, případně nosní dírkou při dýchání střídát.

Krátkodobou, pětiminutovou relaxací může být i to, že vstaneme po předchozím sedění a projdeme se. Někdy je docela vhodné se protáhnout.

Přinejmenším protáhnout nohy a narovnat záda. Poposednout, změnit polohu, stoupnout si, udělat předklon a pomalu – v několika stále hlubších předklonech – se pokusit sáhnout si před špičky nohou na podlahu.

K dosažení tělesné a duševní rovnováhy nám pomáhá také jóga. Jednotlivé cviky jsou nazývány ásany, které představují dokonale zvládnuté pozice. Tyto ásany zbavují tělo nemocí, předchází jim a navíc zpružňují končetiny. Dále významně pomáhají při správném soustředění mysli, můžeme označit prostředky psychického ozdravení. Koncentrační pozice, jako siddhásana, padmásana a svastikásana, se charakterizují jako vhodné pozice na vyrovnaní a zpevnění páteře. Bhudžangásana, šalabhásana, paščimóttánásana, sarvángásana a šíršásana zlepšují a upravují činnost orgánů s vnitřní sekrecí.

Zdravé nervy jsou základem zdravého těla, choroby velmi překáží duševnímu vývoji člověka. V pokročilejších fázích cvičení jógy se přidává k ásánám koncentrace a meditace, (dháraná a dhjána), které, když mají být úspěšné, nesmí rušit žádná fyzická indispozice. Je důležité pravidelně denně cvičit ásany, a to nejméně půl hodiny. Ásany pomáhají tonizovat systém žláz s vnitřní sekrecí, zvětšují kapacitu dechu, sladují nervovou soustavu a obnovují též životní energii. Toto všechno se přisuzuje různým pozicím jógy a kromě toho se prostřednictvím nich dosahuje ohebnost těla, rozvinutí myšlenkové činnosti s upevněním vůle. Spolupůsobení dechu a pohybu je přirozeným výsledkem cvičení jógy. Pohyby těla se stávají plynulými a pomalými. Před zaujetím pozice se rozcvičíme, potom dokončíme pozici a zůstaneme v ní podle potřeby a možnosti. Nepřepínáme svoje síly a když nemůžeme některou pozici zaujmout hned, trpělivě cvičíme určitý čas přípravné cviky.

V józe platí, že žádný cvik se nesmí dělat násilně. Zdraví lidé mohou cvičit jednotlivé pozice v tomto pořadí: vadžrásana, šašánkásana, bhudžangásana, šalabhásana, dhanurásana, supta-vadžrásana, čakrásana, paščimóttánásana, majúrásana, sarvangásana, matsjásana, ardha-matsjendrásana, šíršásana. Má se dosáhnout vyváženosti osobnosti v praktickém životě. Pozice jógy jsou dokonale přepracovanou fyzicko-psychickou metodou. Člověk, který vědomě využívá všechno, co obsahuje jóga ve svém daleko sahajícím učení, by neměl podlehnout slabosti a únavě. (Jógaklub Prostějov, online, cit. 2013-01-20)

Krátkodobou relaxací může být individuální úprava Jakobsonovy relaxace. V podstatě se v ní v prvním kroku jedná o usilovné napětí některých svalů (například přitažení prstů špičky nohy směrem nahoru či dolů) a poté – například po pětisekundové výdrži příslušných svalů v tomto napjatém stavu – o jejich prudké uvolnění. Takovéto cviky můžeme provádět podle Jakobsonova plánu od špičky nohou postupně nahoru až po svaly hlavy nebo podle situační možnosti a osobní potřeby či záliby. Pocity uvolnění se přitom generalizují, tj. rozlévají se po celém těle a šíří se i do naší psyché. Relaxovat je možné i změnou druhu činnosti. Kdo pracoval hlavou, pro změnu chvíli pracuje rukama. Kdo pracoval vsedě, pracuje chvíli vestoje.

Odpočinkem představuje i masáž svalů. Uvedli jsme již příklad masáže obličejových svalů, kterou lze provádět nejen se studenou vodou, což je nejlepší, ale i „na sucho“. Například oběma rukama zakryjeme celý obličej, zavřeme oči a pomalu rukama táhneme od shora dolů při současném pomalém výdechu. Můžeme použít i masáž svalů šíje. Můžeme-li cvičit ve dvou, není marné dopřát si radost z toho, že nám tuto masáž, případně i masáž celé páteře provede partner. Relaxace může mít podobu zprostředkovanou hmatem. Můžeme si vzít do ruky předmět, který je z hlediska hmatu krásný, podnětný (stimulující) a příjemný například kámen přinesený z výletu na vrchol nějaké hory, keramický výtvar, kousek dřeva, případně i umělecký výrobek ze dřeva, který jsme od někoho dostali jako dárek.

Krátkodobá relaxace může mít podobu zážitku vůně. Můžeme si přivonět například k růži či karafiátu. Lze přivonět také třeba k mateřídoušce, dobromyslu, tymiánu, mátě, heřmánku, lipovému květu, meduňce atp. Osvěžit může i vůně určitého parfému. V zásadě se opět jedná o přeladění celkového vnímání – od toho, co nás zatěžuje, k něčemu svou podstatou odlišnému, příjemnému a uklidňujícímu. Dále můžeme relaxovat také prostřednictvím chuťového zážitku. Můžeme si občas dopřát něco dobrého „na zub“ nebo vypít nějaký dobrý nápoj nejlépe bez bublinek.

K relaxaci patří i změna pohledové činnosti. Můžeme se zadívat na obraz, fotografii nebo určitý předmět, který nás zajímá. Vítanou změnou může být i změna osvětlení. Rozsvícení světla, když dosud rozsvíceno nebylo, ačkoli

se jedná třeba i jen o místní osvětlení. Dále si můžeme představovat určitou barvu (např. modrou). Provádí se tím způsobem, že si se zavřenýma očima představujeme nejprve modré předměty (např. oblohu), poté krajinu, kde převládá modrá barva (např. pobřeží moře zalité sluncem). Nakonec se zaměříme na modrou barvu „o sobě“ a zamyslíme se nad tím, co je jí asi vyjadřuje, čeho je symbolem atp. (Křivohlavý, 2012, s. 162)

Krátkodobou relaxací jsou i aktivity duševní. Příkladem může být opakování si určité básně, vyjmenovávání jmen přátel a známých, luštění křížovky s tajenkou, učení se zpaměti určitým výroky, veršům, povzbuzujícím myšlenkám atp. Může jí být i počítání, které je vzestupné, nebo naopak sestupné. Povzbuzující je i hra, a to jakákoli – například typu sportovního, v hudebním smyslu slova (např. hra v orchestru), divadelní atp. V tomto smyslu má velký význam například pravidelné „hraní“ stolních her večer či o víkendech v rodině. Všichni členové rodiny, případně i návštěva, si sednou kolem stolu a hrají některou ze stovek stolních her. Hraní zcela změní předmět i způsob myšlení a tak pomáhá relaxovat.

Naši otcové pěstovali jeden druh relaxace, aniž by jej relaxací nazývali. Šest dní pracovali, a sedmý den odpočívali a nic nedělali – proto jej nazvali nedělí. V neděli se radikálně změnil způsob jejich života. Místo konkrétních problémů mysleli na věci, které je přesahují. Setkávali se s přáteli a hovořili s nimi – třeba v kostele a po kostele. V neděli praktikovali přátelské „táčky“. Navštěvovali druhé lidi, například příbuzné a známé – často i ty, kteří byli nemocní nebo nemohli chodit či byli opuštěni. Druhý den, v pondělí, se pak mohli – a tím vším osvěženi – věnovat opět své práci. Ovšem k nejlepším relaxancím patří humor a smích, které představují prostředky boje proti stresu. Nikdy jich není dost. Mají různé formy. Podstatné však je mít „smysl“ pro humor a smích. Vítat ho v jeho nejrůznějších formách a nebát se smát – upřímně a opravdově.

- **Dobře vycházet s druhými**

Pravdou je tvrzení, že „člověk je tvor společenský“. Z faktu, že žijeme v neustálém kontaktu s druhými lidmi, vyplývá řada požadavků na náš

společenský styk. Ty se týkají jak našich vztahů s druhými lidmi, tak našich způsobů sdílení (komunikace) s nimi. Pokud se jedná o vztahy mezi lidmi, máme na výběr celou stupnici blízkosti a vzájemnosti, jako má teplota možnost dosahovat různých stupňů tepla nebo zimy. Jedná-li se o vztahy mezi lidmi, hovoříme o soupeření až nepřátelství. V obou případech však náš vztah nezáleží jen na nás, ale i na těch, s nimiž tento vztah navazujeme. Vztah je společným dílem. Sociální podpora hraje významnou roli v boji se stresem, distresem a vyhořením. Toto by nás mělo vést k pěstování přátelství. Ukazuje se, že se lidé stávají nepřáteli „bleskově“. Přátelství se naproti tomu rodí pozvolna. Trvá dlouho, než se z lidí stanou opravdoví přátelé. Vyžaduje to však stále na přátele myslet a nezapomínat, věnovat jim čas, navštěvovat je a vítat je doma, také společně s nimi něco podnikat, být k nim pozorný, vážit si jich, neopouštět je v jejich těžkostech. A jako oko v hlavě chránit stará, léty prověřená přátelství. (Křivohlavý, 2012, s. 166)

Ukazuje se, že každý z nás potřebuje alespoň někoho, s nímž by měl úzký přátelský vztah. Platí dokonce, že ten, kdo nemá přítele, není psychicky zcela zdravý. Na druhé straně je pravdou, že nemůžeme být v užším přátelském vztahu se všemi lidmi na světě. Jedno však můžeme – můžeme mít vztah úcty (respektu) ke každému člověku, s nímž se setkáme. Platí i to, že se můžeme pokoušet vycházet s druhými lidmi v dobrém a přát jim (i něco proto to dělat), aby jim bylo dobře. S mnoha lidmi přicházíme do osobního styku – komunikujeme s nimi. Je dobré si uvědomit, že prvním krokem není to, že něco řekneme, ale to, že jim věnujeme pozornost a že jim nasloucháme. Mnoha těžkostem se vyhneme, dáme-li si větší pozor na to, jak s druhými lidmi mluvíme a jak s nimi jednáme. Falešnou se zdá představa „co na srdci, to na jazyku“. Na srdci často nemáme věci dobré. O tom, co řekneme, platí, že „ani dvěma páry koní nevtáhneš zpět jednou vyřčené slovo“. Falešná je představa, že slova jsou jen slova – nic jiného než akustické chvění vzduchu. Slovo ho můžeme i píchnout a popíchnout, a nejen to. Slovem můžeme druhého člověka i zranit, ba těžce zranit. Proto je třeba dávat si pozor na to, co a jak řekneme, myslíme-li to s prevencí stresů opravdově. Falešnou se zdá představa, že slovo je tím nejdůležitějším v naší sociální komunikaci. Podobně je to ale i

s představou, že to, jak na druhého tváříme (usmíváme atp.), je tím nejdůležitějším v našem jednání s ním. Kolikrát jsme překvapeni, že druzí lidé nás posuzují ne podle toho, co říkáme a jak se tváříme, ale podle toho, jak jednáme a jak se chováme. V každém kontaktu s druhými lidmi se občas vyskytnou konflikty. Každý z nás má jinou představu o téže věci, různý názor na věc, odlišné přesvědčení, a to vše ho vede k jiné formě jednání, než jaké je to naše. Nejedná se o to, aby konflikty nebyly, ale o to, abychom je dovedli tvořivě řešit. (Křivohlavý, 2012, s. 166-167)

- **Správnost představ**

Ke konfliktům dochází často z toho důvodu, že máme ve styku s druhými lidmi o různých věcech odlišné představy. Každý hájíme tu svou. Jsou však představy správné a představy nesprávné – falešné. Falešná tisícikoruna vypadá velice podobně jako tisícikoruna pravá. Liší se jen drobností, například vodotiskem. Obdobně je to i s našimi představami. Kolikrát se naše představa liší od té správné „drobností“. Chceme-li tvořivě řešit konflikty a usilujeme-li o prevenci stresu ze styku s druhými lidmi, není marné prověřovat správnost našich představ.

- **Smysluplnost děláni**

Při zamyšlení se nad tím, co dělat a co nedělat, bývá dobrým vodítkem pohled „dále dopředu“. Rozumí se jím perspektiva vývoje toho, oč se snažíme, tj. podívat se (v duchu), jak to asi bude končit a čím to asi bude končit. Jaké to bude, až se to dovede do cíle. Nejde jen o úzký cíl, například dokončení daného úkolu, ale o širší pohled zahrnující bohatší sféru hodnot – smysluplnost toho, co děláme, viděnou „od konce“. Například: Stavíme si rodinný dům. Zamyšlení, o němž zde hovoříme, by nás vedlo k tomu vidět nejen tento dům již dokončený a nás v něm, ale vidět třeba i děti a náš vzájemný vztah s nimi, na který jsme při usilovné stavbě dost pozapomněli. Není divu, že vyhoříme, děláme-li věci smysluprázdné – ačkoli by byly z určitého hlediska momentálně výhodné.

- **Sub specie aeternitatis**

Velikou pomocí našim otcům bývalo, že své jednání stavěli nejen před soud (hodnocení) svých spoluobčanů, ale pod soud „vyšší“ – tj. nechali je zkoumat „z hlediska či soudu věčnosti“. Nepropadali zoufalství z toho, jak různě mohou lidé hodnotit to, co děláme a oč se snažíme. Měli vyšší míru jistoty a pevnosti. A to je nezanedbatelným faktorem klidu a obrany proti vyhoření.

- **Věci podstatné a nepodstatné**

Jsou věci důležité a věci nedůležité. Jsou věci potřebné a věci nepotřebné. Existuje i umění odlišit věci podstatné od věcí nepodstatných. To je důležitým uměním života. Samo o sobě to však k životu nestačí. Je ještě třeba silné vůle nepodstatným věcem ubírat času a naléhavosti a věcem podstatným času i energie přidávat.

Některé věci je možné změnit a u jiných to nelze. Poznat, která kam patří, je prvním krokem k nadějnému řešení problému. Pak nezbývá než ty věci, jež jsou nezměnitelné, prostě přijmout – akceptovat je. Jiné cesty není. Ty věci, které se změnit dají, je pak možno upravovat – adaptovat.

Každému z nás se honí hlavou mnoho myšlenek. Jsou myšlenky a myšlenky. Některé působí depresivně, jiné naopak povzbudivě (stimulují nás). Je na nás, kterým z nich dáme přednost. Ukazuje se, že pro zachování klidu je dobré myslet více na věci krásné, milé a pozitivní než na věci děsivé, deprimující a negativní. Ty druhé by však neměly nikdy zcela zmizet z našeho obzoru.

Jev zvaný vyhoření je skutečností. Je něčím, s čím se setkáváme – a často právě u těch nejaktivnějších (nejlepších), kteří se angažují nad hranici odměn, kterým se nejedná na prvním místě o peníze, ale o službu. Setkáváme se s ním u lidí nepracovitějších, pro něž je práce spíše posláním než zaměstnáním. V první řadě se s ním setkáváme u těch, kteří pracují s lidmi a věnují se jim. Naneštěstí se s ním setkáváme stále častěji. Vyhořelých lidí přibývá mezi zdravými i nemocnými a zdá se, že jich bude ještě víc. (Křivohlavý, 2012, s. 169-170)

8.4 Způsob předcházení SV u věřících a silné stránky spirituality

“Naše spása je v životě Kristově v nás.”

Jakob Böhme

Nyní se zamysleme nad uměním zdravého křesťanského života. Jak prospívá především věřícímu člověku a vede jej k tomu, aby byl dobrý sám k sobě a tím mohl úspěšně předcházet syndromu vyhoření.

Duchovní vedení nás přivádí k tomu, abychom se před Bohem smířili se sebou a se svým životem. Táže se na to, co Bůh od jednotlivého člověka v jeho životním dění očekává, jak jej Bůh doposud vedl a k čemu by ho chtěl povolát.

Grün v tomto smyslu poznamenává: *„V duchovním vedení má člověk objevit svou cestu a vytušit jedinečnou podobu, kterou Bůh určil jen jemu. Cílem duchovního života je, aby člověk žil z Boha podle toho, k čemu je povolán. To však také znamená žít tak, aby to odpovídalo mé povaze, mému pravému já. A znamená to, že mám se sebou dobře zacházet, že už nemám žít proti své přirozenosti, nýbrž tak, aby jí to vyhovovalo, abych už neumrtoval nice ze svého života, nýbrž to integroval, aby ve všem a vším, co ve mně je, byl oslaven Bůh.“* (Grün, 2004, s. 76)

Křesťanská kultura života představuje umění zdravého životního stylu a vyznačuje se Ježíšovým milosrdenstvím. Tato kultura byla utvářena podle Kristova obrazu, který vyhovuje nejvnitřnějšímu povolání každého z nás.

Abychom dnes neztráceli mnoho z tohoto křesťanského umění žít, Grün nám doporučuje následující pravidla:

A) Správné pochopení askeze

Z etického pohledu představuje askeze cvičení ve ctnostném chování, které odpovídá ideálu k dosažení pevnosti charakteru vůči pokušením. V původním slova smyslu askeze znamená, že se člověk cvičí v nabývání lidskosti, že dosahuje dovedností, které jsou potřebné ke zdárnému životu. Mystikové chápou askezi jako pronikání do zkušenosti styku s Bohem. Určitými cvičeními dosahujeme pohotovosti, a otevřenosti vůči Bohu. Zkušenost styku s Bohem se nedá vynutit. Askeze chce člověka

jen připravit na to, že Boha, když se mu ukáže, také pozná. Askeze pochází z pozitivního pojmání člověka. Nejsme odsouzeni k tomu, abychom jednoduše jen naplnili svůj osud. Můžeme sami sebe formovat. Obdrželi jsme od Boha určitý materiál, který je nám k dispozici. Jsou to události našeho života, výchova, vlohy a dispozice, náš charakter, který byl do nás vložen. Záleží však na nás, co z daných podmínek vytvoříme. Dnes se mnozí oddávají přecitlivělému bědování, že všechno je tak obtížné, že člověk zkrátka na sobě nemůže nic změnit. Zdravou askezi naopak charakterizuje radost z lidství, radost z toho, že ze sebe vytvářím to, k čemu mě Bůh povolal a jak si mě naplánoval.

B) Usmířením se sebou samým

Základní Ježíšovo poselství je smíření, vzájemné smíření lidí, smíření s Bohem a smíření lidí se sebou samými. Pavel chápe svůj apoštolský úřad jako „*službu usmíření*.“ (2 Kor 5,18) Smířit se se sebou, to je asi nejtěžší úkol, který nám život ukládá. Znamená to vyřešit spory mezi různými myšlenkami a přáními, upokojit rozrušenou duši. To, co se ve mně vzpírá, umlkne. Nastane vnitřní mír. V této souvislosti J. Patočka zdůrazňuje, že v rámci péče o duši je důležité naladění svobody – osvobození se od reálna, od obsahu světa vůbec.

Usmířit se znamená smířlivě se vyrovnat s vlastním životem, přitakat ke svému životu takovému, jak dosud probíhal, přitakat ke svým rodičům, ke své výchově, ke své povaze, jakou jsem dostal do vínku. Je v nás mnoho tajné vzpoury proti životu, jaký je proti nám a proti naší podobě. Chtěli bychom být jiní, mít jiné schopnosti. Chtěli bychom mít jiné přátele, jiné povolání. Chtěli bychom být u všech oblíbení. Mnozí žijí nesmíření se sebou, vnitřně rozerváni, nespokojeni se sebou i s celým světem, ve stálém protestu vůči lidem, kteří jim připravili tento úděl, a nakonec v protestu proti Bohu, kterému svůj osud vyčítají. Oddávají se snům o tom, jací by vlastně chtěli být. Nežijí v přítomnosti, ale prchají před sebou do svých iluzí. Promeškávají svůj život.

Důvodem neusmířenosti je stálé srovnávání sebe s ostatními. Stále objevujeme u druhých něco, co sami nemáme. Srovnávat se s jinými znamená buď znehodnocovat sami sebe, činit se špatnými, nebo se nutit k pocitu, že jsme vždycky „super“. Smířit se se sebou znamená vzdát se veškerého srovnávání. Mnozí ani nedovedou pocítit jen sebe, oni cítí sebe vždycky jen ve srovnání s jinými. Smíření znamená, že jsem zcela při sobě, že cítím sebe, že se raduji ze sebe takového, jaký jsem. Takový, jaký jsem, jsem

jedinečný. Jak cítím, tak je tomu jen u mne. Smířit znamená být v kontaktu se sebou. Jsem-li v kontaktu se sebou, nemusím si srovnávání ani zakazovat. Smířit se sám se sebou znamená smířit se s ranami minulosti. Kdo se tomuto smíření vyhýbá, je odsouzen, aby předával jiným zranění, která utrpěl, nebo aby stále znovu zraňoval sám sebe. K tomuto usmíření je někdy třeba dlouhé doby. Především je to možné jen tehdy, připustíme-li příkoří a bolesti, které se z toho vyvinuly, prožijeme-li je ještě jednou, a pak se s nimi rozloučíme.

Nemůžeme se smířit, když rány pouze odsouváme. Musíme se s nimi spřátelit, dobře s nimi zacházet; pak se mohou proměnit ve zdroje nového života. Když jsme usmířeni, přestanou působit všechny mechanismy sebeničení, člověk už není k sobě tvrdý, je schopen dívat se na sebe a svůj život s láskou. (Grün, 2004, s. 78-79)

C) Být zbožný znamená být dobrý sám k sobě

Zbožní lidé často tyranizují sami sebe tím, že si ukládají stále více náboženských cvičení a úkonů, aby uklidnili své špatné svědomí, nebo se stále pohánějí k nejvyšším mravním výkonům. Domnívají se, že ze sebe mohou vypudit všechny negativní myšlenky, a vymýšlejí strategii, jak lze zabránit všem pokušením už v počátečním stádiu. Taková zbožnost se pak stane jedinou tyraní, donucovacím systémem ovládajícím zbožného člověka. Zbožnost, kterou nám doporučuje Ježíš, odmítá všechny takové maximalistické výkony. Zbožnost je odpověď na Boží lásku, jak nám byla zjevena v Ježíši Kristu. Tato odpověď potřebuje i vnější formy. Potřebuje modlitby, bohoslužby, rituály, chvíle ztišení, meditací. Nejde však o přemíru modliteb a meditací, nýbrž o míru, která člověku prospívá. Všechny náboženské praktiky, jak se v průběhu časů vyvinuly, mají člověku pomáhat k dobrému a zdravému životu.

Účast na nedělních bohoslužbách nebyla nikdy myšlena jako břímě, které bylo na člověka vloženo. Člověku naopak prospívá, přeruší-li normální rytmus a udělá si čas na Boha a na sebe. V bohoslužbě se může vždycky znova ponořit do pravé skutečnosti. Tu může pocítit, že jeho život je něco víc než práce a plnění povinností, že má nedotknutelnou důstojnost, že může prožívat jedinečné povolání.

D) Milovat bližního

Druhá část Ježíšova hlavního přikázání zní: „*Miluj svého bližního jako sám sebe.*“ (Lk 10,27). Dříve lidé často přeslechli poslední slova – tj. “jako sám sebe“. Z lásky k bližnímu se udělalo přikázání, které přetěžuje, které člověka odcizuje jemu samému. Smí se myslet jen na druhého a na jeho dobro, ne však na sebe samého.

Je údajně třeba vykázat se co největším počtem skutků bliženské lásky, aby člověk obstál před Bohem. Dnes jsme spíše v nebezpečí, že vynecháme první část hlavního přikázání a budeme se domnívat, že nejdůležitější je láska k sobě. I když je sebevíc pravdivé, že bez lásky k sobě není možná láska k bližnímu, může se přílišné zdůrazňování lásky k sobě zvrhnout v narcistické kroužení kolem sebe. Ke zdravému životnímu stylu náleží napětí mezi těmito dvěma póly. Existují jistě křesťané, kteří se cele obětují druhým lidem. Těm se musí doporučit, aby lépe zacházeli sami se sebou a aby pečovali i o vlastní zdraví.

Žít znamená být v kontaktu s druhými. A k tomu ovšem patří vztah k bližnímu. Krouží-li někdo jen kolem sebe, jeho život stagnuje. Tento člověk nemá žádný cíl, ke kterému se může vzepnout. Není motivován k tomu, aby vyšel sám ze sebe, pustil se do nějakého díla, aby také jednou zapomněl na sebe a pomohl někomu jinému a měl někoho jiného rád. Zůstává uvězněn sám v sobě.

Láska k bližnímu by neměla mít egoistické motivy. Víme ovšem, že svým pomáháním si často činíme nárok na ovládnutí toho druhého, že to potřebujeme, abychom si připadali silnější než ti, kterým pomáháme. Milovat bližního dělá dobře oběma stranám. Mohou v tom však být i sobecké důvody. Mám-li někoho rád, mohu přece rozhodně očekávat, že za to také něco dostanu. Kdo by chtěl dávat zcela nezištnou lásku, ten může být k člověku krutý. Být milující a přitom nesobecký se možná podařilo některým svatým. Nemusíme přece hned žít podle nejvyššího ideálu. Musíme se jen uvědomit, že v naší lásce k bližnímu se skrývají i sobecké důvody. Tehdy sobectví lásku k bližnímu nepokazí. Osídla sobectví v dnešní seberealizaci vedou často k pochybnostem o pravé lásce k bližnímu. Ze samého strachu, že za ní mohou vézt nesprávné důvody, se jí lidé raději vzdají. Tím se však život stává planým a neplodným a my se k sobě nechováme dobře. Olupujeme se totiž o radost, kterou můžeme zažít, když někomu opravdu pomůžeme.

Existuje narcistická forma seberealizace, která nám brání stát se tím, čím bychom z vůle Boží mohli být. Máme strach, že bychom při svém pomáhání mohli být využíváni, že bychom už neměli dost času pro sebe, že bychom své vlastní city nemohli brát vážně, city, které by právě chtěly něco jiného než pomáhat druhým. Jestliže existuje nebezpečí, že budeme využíváni, že vůle pomáhat se stane nátlakem a že se v člověku vzednou agrese, když pobízen vlastním nad-já pomáhá druhému. Ale vzdát se sebe a svých přání a věnovat se tomu, kdo právě klepe na mé dveře, to může způsobit hluboké štěstí. Ne nadarmo nás napomíná list Židům: „*S láskou přijímejte i ty, kdo přicházejí odjinud – tak někteří, aniž to tušili, měli za hosty anděly.*“ (Žid 13,2). Právě to, že nehledíme na sebe, nám může přinést nové, oblažující zkušenosti. (Grün, 2004, s. 85-87)

E) Práce jako seberealizace

Kdo sám se sebou dobře zachází, ten nekrouží ustavičně kolem sebe, ten se rozvíjí také navenek, oddává se své práci, má radost z toho, co vzniká jeho rukama nebo jeho myšlenkami. Kdo se přepíná, nezachází se sebou dobře. Pokud se nebudeme schopni odpoutat od všeho, co nás zaměstnává, naše srdce ztvrdne a přijde o jakýkoliv cit pro lidskou náklonnost. Stane se necitelným vůči lidem a nebude schopen vybudovat žádný vztah k Bohu. Bůh nechce, abychom se stále přetěžovali. Chce, abychom se namáhali a něco vykonali, aby pro nás byla výzvou nouze lidí, abychom malicherně nehleděli stále jen na sebe. Ale když přepínáme své síly a neznáme míru, pak naše práce není ani pozhnaná. Jsou lidé, kteří stále pracují, ale nic od nich nepřichází. Jejich práce není tvořivá. Kdo pro svou práci našel správnou míru, ten přinese nejvíce plodů.

Musíme-li svou hodnotu dokazovat úspěchem, tvoří se v nás stále větší prázdnota. Dáváme se zotročovat výkonem. Lidé podávají stále vyšší výkony, jdou až na hranici svých sil a dost často ji překračují. Někdy pak stanou před svou vlastní prázdnotou a mají pocit, že se ošidili o život. (Tamtéž, s. 91)

F) Dobře zacházet s věcmi

Zachází-li člověk tvrdě s věcmi, vrací se mu to. Je to znamení, že nemá k věcem správný vztah. Podle toho jak člověk zachází s věcmi, je možné poznat, jaký je jeho vnitřní vztah k nim. Vyjadřuje se v tom jeho duše. Pečlivým zacházením s věcmi se však naopak můžeme naučit i vnitřní pečlivosti. Jak zacházíme s věcmi, tak zacházíme

sami se sebou. Pohlížíme-li na svět jako přátelé a chováme-li se k němu přátelsky, bude svět přátelský také k nám. Nastane vnitřní jednota, radost se sebe navzájem. Dobré chování ke stvoření už dnes není úkolem pro jednotlivce. Se stvořením musí zacházet pečlivě celá společnost, chce-li dobře žít. Jak lidé zacházejí s přírodou, tak se budou chovat i k sobě navzájem. Grün říká: „*Nemám-li však smysl ani pro věci prosté, zatemní se brzy i smysl pro jemná hnutí srdce.*“ (Grün, 2004, s. 93)

G) Přijímat se i s chybami a hříchy

Není snadné, abychom se sebou dobře zacházeli, i když jsme selhali nebo se nějak provinili. Přestože víme, jak milosrdně se Ježíš choval k hříšníkům, je nám většinou zatěžko, abychom byli milosrdní sami k sobě, když jsme se dopustili nějaké trapné chyby, kterou ještě navíc zpozороvali lidé v našem okolí.

Obvykle pak viníme sami sebe, vnitřně se shazujeme, jakže jsme to byli zlí, slabí a zbabělí. Nebo si lámeme hlavu, jak k té chybě vůbec mohlo dojít. Znovu tu situaci promýšlíme a stále jen potřásáme hlavou, jak se nám to mohlo stát.

Dobře se sebou zacházet, to neznamená omlouvat svou chybu před sebou a před ostatními. Se svou vinou zacházíme lépe, když ji necháme být, aniž ji hodnotíme, a když ji podáme Bohu, když se více díváme na Boha, který nás ve svém milosrdenství přijímá i s naší vinou, než když kolem své viny chodíme stále dokola. Jedině velká důvěra v Boží milosrdenství může způsobit, abychom se svou vinou neodrásali. Láska k Bohu je důležitější než naše vina. Na vinu je třeba se podívat, přiznat ji a vypořádat se s ní. Když nám Bůh odpustil, musíme i my sami sobě odpustit a nesmíme svému životu klást překážky tím, že si svou vinu stále budeme připomínat. (Tamtéž, s. 94-95)

Z výše zmíněného je nanejvýš jasné, že v prevenci proti vyhoření hraje duchovní život velkou roli. Můžeme zde vycházet se slov Nytrové: „*Lidé, kteří si vypěstovali pevnou víru, založenou na pochopení a zakotvenou v každodenní praxi, jsou všeobecně mnohem schopnější vyrovnat se s nesnázemi než ostatní. Také jsou odolnější, zakotvení ve vnitřním klidu a více schopní pomoci sobě i druhým.*“ (Nytrová, 2012, s. 33)

8.5 Předcházení psychickému vyhoření u pedagogů

Kromě výše zmíněného patří k obraně učitele před vyhořením určité komunikativní dovednosti, umění jednat s lidmi, dovednost řízení času, dodržování pravidel protistresového programu a efektivní self-management. (Holeček, Jiřincová, Miňhová, 2001).

Proti vyhoření Stock doporučuje, abychom se drželi ochranných opatření, kterými se budeme snažit řídit. Jedná se o plnění jednotlivých kroků, kterými pozitivně reagujeme na následující otázky:

- Vytvořil/a jsem si větší odstup od problémů a vyrovnal/a jsem se se svou životní situací?
- Odjel/a jsem na několik dní pryč, takže jsem získal/a i fyzický odstup?
- Provedl/a jsem situační analýzu?
- Vytvořil/a jsem graf svých zlodějů energie a seřadil/a jsem je podle jejich energetické náročnosti?
- Zhotovil/a jsem si dvě časové osy, jednu pro pracovní, druhou pro soukromou zátěž?
- Promluvil/a jsem si o svých problémech s přítelem?
- Vymyslel/a jsem několik ochranných opatření?
- Stanovil/a jsem si cíle a formuloval/a je dle patřičných kritérií?
- Jsou výsledkem minimálně tři konkrétní cíle?
- Zařadil/a jsem do svého týdenního rozvrhu relaxační cvičení?
- Začal/a jsem opatrně sportovat (nebo alespoň hýbat)?
- Ujasnil/a jsem si svou situaci v zaměstnání?
- Promyslel/a jsem si scénář případné změny pro změny pracovní pozice?
- Informoval/a jsem se u zaměstnavatele a v různých poradách o možnostech předčasného odchodu do důchodu a případného přivýdělku?
- Chtěl/a bych se změnit a získat uvolněnější přístup k životu?
- Vyrovnal/a jsem se se svými motivátory i dovolenými?
- Přemýšlel/a jsem nad svým svědomím?
- Zařadil/a jsem do svého týdenního plánu aktivity, které mi přinášejí pocity spokojenosti?

- Obnovil/a jsem společenské kontakty a stará přátelství s lidmi, s nimiž se cítím dobře?
- Zamýšlel/a jsem se nad tématem „organizace času“?
- Objevil/a jsem spoustu žroutů času a snažím se svůj čas využívat efektivně?
- Ujasnil/a jsem si, co je pro mě v životě opravdu důležité?
- Stanovil/a jsem si, co pro mě není důležité? (Stock, 2010, s. 92)

Za významnou strategii v boji proti vyhoření považují Honzák a Novotná asertivitu. Pod tímto pojmem můžeme chápat např. zdravé sebejisté jednání a sebeprosazování.

Jednání každého z nás je ovlivněno vnitřními faktory, které označujeme jako vrozené, a vnějšími faktory. Mezi vnější faktory můžeme uvést např. vliv rodiny a vrstevníků. Ovšem ne vždy jednáme právě tak, jak bychom chtěli. Jednou z možností jak zlepšit naše jednání je naučit se asertivním dovednostem. Učení se těmto dovednostem si volíme proto, abychom mohli převzít odpovědnost za své jednání a uvědomit si také jeho důsledky, čímž se pak nedostávají do pocitového rozporu. Asertivní přístup nás naučí kontrole sebe sama, nejde tedy o manipulaci, kontrolu či ochranu ostatních.

„Cílem asertivního přístupu je zlepšení vlastních pozic na světě, které však neprobíhá na úkor druhých.“ (Honzák, Novotná, 2006, s. 153)

Vališová uvádí, že: *„Asertivita je praktický způsob komunikace a jednání, kterým člověk vyjadřuje a prosazuje otevřeně a přiměřeně své myšlenky, city, názory a postoje. Postupuje tak, aby nepřekračoval vlastní práva, ani práva ostatních lidí. Pro některé jedince tvoří významnou strategii jejich každodenního jednání.“* (Vališová, 1994, s. 10). Dále dodává, že asertivita je podmínkou rovnocennosti vztahu mezi dvěma lidmi. Učitelé mohou využít asertivní jednání v interakci se žáky, rodiči a kolegy. Pokud se učitel rozhodne asertivně pojmout výchovu ve škole, musí nejdříve změnit pojetí žáka, dítěte. Znamená to, vytvořit partnerský vztah založený na důvěře, empatii a kooperaci. (Tamtéž, s. 10)

Další možností jak přecházet syndromu vyhoření nejen u učitelů, je supervize. Učitelé tak mohou mezi sebou otevřeně hovořit o svých potížích, které je provází na pracovišti.

Podle Kopřivy můžeme supervizi chápat jako dohled, dozor a kontrolu. V tomto významu se u nás objevuje ale jen zřídka. Daleko častěji se užívá ve značně posunutém smyslu v psychoterapii, odkud proniká do dalších pomáhajících profesí. Supervize může být individuální nebo skupinová, skupina může být vedená supervizorem, ale také může jít o skupinu stejně postavených kolegů, kde nikdo není supervizorem.

Supervizor jako učitel praxe je role, kterou je třeba v některých pomáhajících profesích etablovat. Jeho významným úkolem by bylo učit, jak účinně a zároveň s respektem a empatií jednat s osobami, které jsou pomáhajícímu svěřeny či kterým pomáhá z jejich vlastní volby. Toto učení neznamená nějaké moralizování, nýbrž faktickou práci na uvědomování si procesů, které se mezi pomáhajícím a potřebným odehrávají. (Kopřiva, 2000).

Tématem supervize se zabývají také autorky Jeklová a Reitmayerová, které uvádějí: *„Jedná se o systematickou pomoc při řešení profesionálních problémů v neohrožující atmosféře, která dovolí pochopit osobní, především ale emoční podíl v našem případě učitele na jeho profesním problému. Supervize také slouží k osobnímu a profesionálnímu rozvoji.“* (Jeklová, Reitmayerová, 2006, s. 27)

Nytrová k supervizi poznamenává: *„Bdělá sebekontrola – to by měl být cílový ideál humanisticky vyrovnaného člověka.“* (Nytrová, Pikálková, 2007, s. 33)

Ve výchovném procesu je důležitý projev radosti, který společně s humorem mají do určité míry vliv v prevenci psychického vyhoření u pedagogů. Mít radost, smát se a vzbuzovat smích v druhých je lidským privilegiem.

K humoru se Kořenek vyjadřuje slovy: *„Jestliže v našem životě potlačujeme smysl pro humor, rozšiřujeme jedině prostor pro přepjatou podrážděnost, která často dominuje v naší přepracované společnosti.“* (Kořenek, 2004, s. 165)

Nohl uvádí, že jedním ze základních rysů ve vychovatelství bývá označena velkorysost, která představuje právě humor učitele. Zde se odvolává na slova německého pedagoga Jägera: *„Mnozí mají pathos svého povolání, málokteří mají jeho humor. Humor je element podstaty vychovatele, patří k osobnosti vychovatele.“* (In: Pelcová, 2010, s. 223)

Díky humoru se učitel může pozvednout nad všechny překážky a nenechává ho smutným a neuspokojeným. Zdrojem laskavého humoru je láska k dětem, zájem o ně, ale rovněž převaha dospělého. Tento humor je protikladem každého posměchu, potupy

a ironie, k nimž se žádný skutečný pedagog nesmí snížit. Opravdový humor je zvláště výrazem radosti a ze života a úcty k poznávanému. Humor napravuje, usmiňuje, odpouští a ozdravuje. Jelikož humor odlehčuje výchovné situace, Nohl jej označuje za recept proti vyhoření učitele. (In: Pelcová, 2010, s. 224)

9 ZÁVĚR TEORETICKÉ ČÁSTI

Téma práce je blíže zaměřeno na učitelské povolání, kde, mimo jiných profesí, hrozí vysoké riziko syndromu vyhoření. Vybraná profese se řadí mezi tzv. pomáhající profese, která je specifická pomocí druhým. A díky tomu pedagog vydává vyšší úsilí a energii, kterou když nedokáže kompenzovat vhodnými relaxacemi nebo technikami, postupně ho vyčerpává. Proto je zde kladen důraz na dodržování určitých etických zásad.

Nadměrné až škodlivé nadšení z práce přináší až dlouhodobou rezignaci nebo pocity viny, které vedou k duševnímu sebetýrání. Existují profese, které zkrátka více inklinují k psychickému vyhoření. A právě díky duševnímu a emočnímu hledisku je pedagogická profese považována samotnými učiteli za středně až vysoce zátěžovou.

V současné době je výkon pedagogické činnosti ovlivňován mnoha vlivy, např. vedením školy nebo žáky. Proto je zde uveden konkrétní případ psychického vyhoření učitelky s ukázkou jejího pohledu na situaci. Současně jsou rozebrány znaky psychického vyhoření z několika úhlů pohledů, např. z hlediska volby povolání. Nakonec jsou připomenuty možnosti zvládnutí syndromu vyhoření. Jako příklad je vybrán autogenní trénink.

Konkrétní osobnost pedagoga, která rozvíjí další osobnost žáků, je naprosto výjimečným povoláním, které mnohdy patří k životnímu poslání učitelů. Vždyť k výkonu pedagogického povolání je zapotřebí určitých charakterových vlastností, jako např. empatie. Důležitá je však i stránka motivační a autoritativní.

Syndrom vyhoření není pojmem nikterak novým. Má svůj historický vývoj sahající až po antiku. Dokonce lze příklad najít i ve svaté Bibli. Definice syndromu se různí jednotlivými autory. Vždy jde však o určitý škodlivý proces. Důležité je proto včas rozpoznat jednotlivé příznaky včetně jejich dopadů v oblasti sociální a duchovní. Zároveň je důležité znát faktory, které přispívají k rozvoji syndromu. Ne vždy se přitom jedná pouze o osobnostní rizika. Silný vliv má i hledisko společenské.

Stále však platí, že nejlepším způsobem předcházení vzniku syndromu je prevence, která by měla patřit ke zdravému životnímu stylu každého jedince.

PRAKTICKÁ ČÁST

10 CÍL VÝZKUMU

Cílem výzkumu bude prostřednictvím dotazníkového šetření získat dostatečné množství informací o faktorech ovlivňujících pedagogy v rámci vzdělávání na základních a středních školách. Poté zjistit, kteří učitelé mohou ve svém povolání snáze podlehnout vlivu psychického vyhoření. Dalším cílem je ověřit si vyslovené hypotézy.

Výzkum bude směřován především na pedagogy, kteří vyučují na II. stupni základních škol a na vybraných středních školách. Důležité je oslovit dostatečný počet pedagogů, aby následné vyhodnocování získaných dat bylo dostatečně transparentní.

10.1 Výzkumné hypotézy

V rámci výzkumu jsou za respondenty osloveni vyučující, kteří působí na II. stupni základních škol a pedagogové vyučující na středních školách. U této skupiny lze předpokládat, že jsou dostatečně obeznámeni s problematikou spojenou se syndromem vyhoření.

Před samotným výzkumem byly stanoveny tyto hypotézy:

Hypotéza č. 1: K syndromu vyhoření mají větší sklon učitelé na ZŠ než SŠ.

Hypotéza č. 2: Syndromem vyhoření trpí spíše učitelé ve městech.

Hypotéza č. 3: Syndromu vyhoření odolávají spíše věřící pedagogové.

10.2 Použité metody

Výběr zkoumaného vzorku byl směřován na základní a střední školy v místě bydliště tazatelky. Za průzkumnou metodu je použita analýza sběru dotazníků

náhodného vzorku respondentů. Po shromáždění dotazníků bude vypracováno vyhodnocení výsledků ke zjištění aktuální situace s ohledem na stanovený cíl.

Všichni dotazovaní budou předem seznámeni emailovou poštou s cílem výzkumu a formou jeho provedení. Jakmile potvrdí svůj předběžný souhlas s účastí na prováděném výzkumu, budou blíže seznámeni se všemi náležitostmi včetně termínu odevzdání. Veškerá data budou zaslána a vrácena emailovou poštou a poté vyhodnocena.

Samotný výzkum bude proveden formou dotazníku. Většina otázek bude mít pouze jedinou možnou odpověď. Pouze jedna otázka bude mít více možných odpovědí. Nebude možné, aby zůstala některá z otázek bez odpovědi, neboť tato skutečnost by zkreslovala závěrečné výstupy. Odpovědi na jednotlivé otázky budou zvoleny v takovém rozsahu, aby každý z respondentů mohl odpovědět skutečně dle svého názoru a přesvědčení. Důraz je přitom kladen na anonymitu zúčastněných.

Vzhledem k předpokládanému vysokému podílu nevrácených nebo chybně odevzdaných dotazníků, je dotazníkových formulářů rozdáno větší množství. Proto také budou vybrány školy s vysokým počtem pedagogů. Čím větší hodnotící vzorek, tím budou výsledky a vyhodnocení mít mnohem větší hodnotící váhu.

10. 3 Harmonogram postupu

16. – 18. prosince = formulování dotazníkových otázek

18. – 19. prosince = průzkum a otypování základních a středních škol

19. prosince = oslovení jednotlivých pedagogů se žádostí o spolupráci

20. prosince = obdržení souhlasného stanoviska pedagogů a zároveň odeslání dotazníku

20. prosince – 8. ledna = zpracovávání dotazníků oslovenými respondenty

8. ledna = zpětné obdržení posledního vyplněného dotazníku

9. – 10. ledna = vyhodnocení a zpracování získaných informací

11 INTERPRETACE A VYHODNOCENÍ DAT

11.1 Analýza dat

Dotazníkové šetření se skládá ze šesti otázek, přičemž každá z nich má vztah k syndromu vyhoření. U otázek č. 1 – 5 je možná jediná odpověď. U otázky č. 6 je možné více odpovědí. Celkem bylo rozdáno 50 ks dotazníku. Vyplnilo a odevzdalo ho celkem 34 respondentů.

Dotazníkové otázky mají následující podobu:

1. Setkal/a jste se s pojmem syndrom vyhoření?

A) ano

B) ne

2. Znáte někoho z kolegů nebo sebe, kdo trpěl (trpí) syndromem vyhoření?

A) ano

B) ne

3. V případě, že někoho takového znáte, kde pracoval/a? Pokud nikoho neznáte, tímto pro Vás dotazník končí.

A) na ZŠ

B) na SŠ

4. V případě, že někoho takového znáte, škola, ve které pracoval/a byl:

A) ve městě

B) na malém městě (vesnici)

5. V případě, že někoho takového znáte, patří mezi věřící?

A) ano

B) ne

6. V případě, že někoho takového znáte, co ho/ji, dle Vašeho úsudku, ovlivnilo v rámci vzdělávání k tomu, že syndromu podlehl/a? Zde je možné více odpovědí.

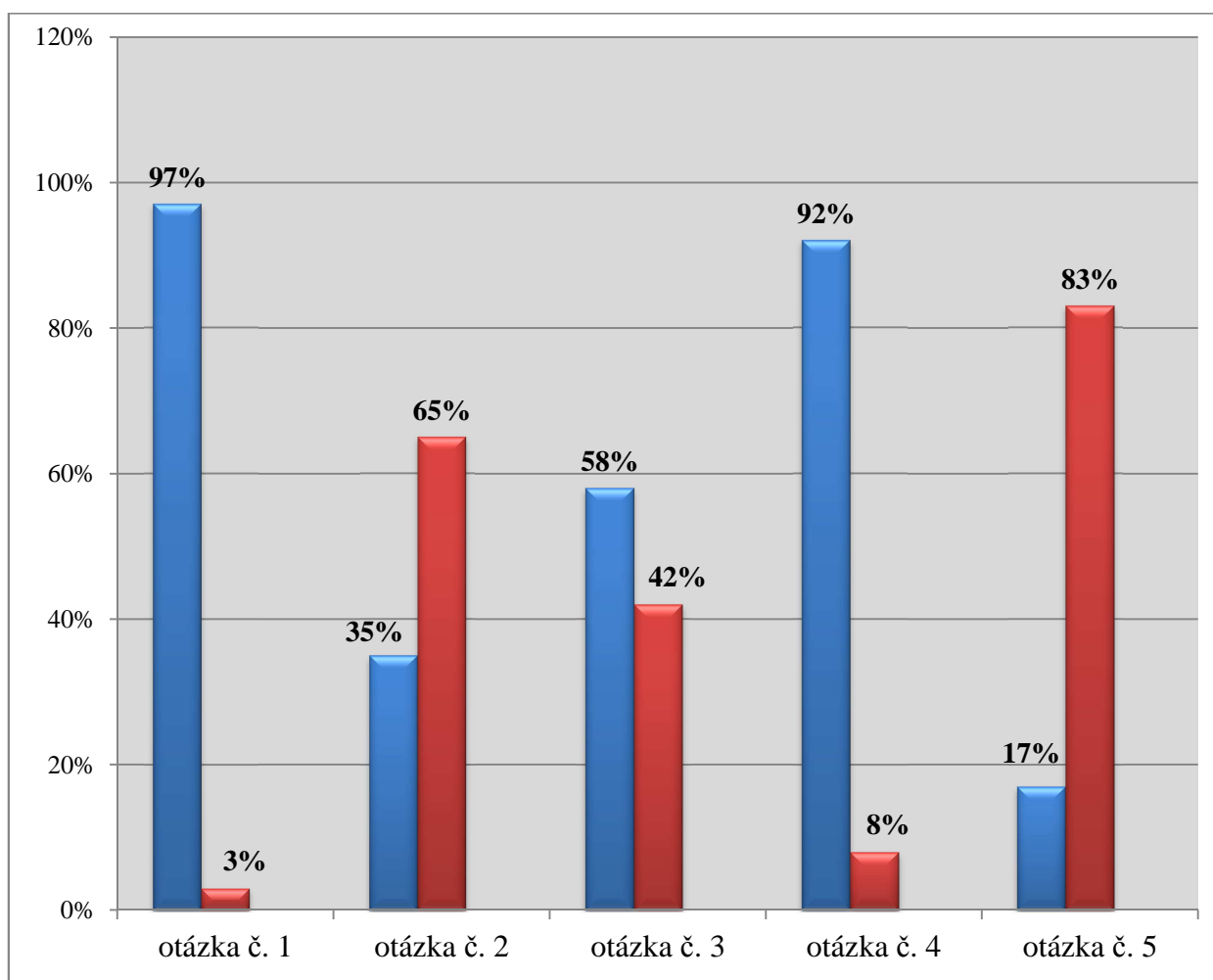
- A) celkový systém ve školství
- B) negativní postoj ze strany kolegů
- C) negativní postoj ze strany studentů/žáků
- D) zdravotní problémy
- E) přehnané pracovní vytížení
- F) pocit nedostatku uznání
- G) nevím

Tabulka 1: Získaná data výzkumu v procentech

číslo otázky	odpověď A počet (%)	odpověď B počet (%)	odpověď C počet (%)	odpověď D počet (%)	odpověď E počet (%)	odpověď F počet (%)	odpověď G počet (%)
1	33 (97%)	1 (3%)	-	-	-	-	-
2	12 (35%)	22 (65%)	-	-	-	-	-
3	7 (58%)	5 (42%)	-	-	-	-	-
4	11 (92%)	1 (8%)	-	-	-	-	-
5	2 (17%)	10 (83%)	-	-	-	-	-
6	1 (8%)	2 (17%)	3 (25%)	1 (8%)	3 (25 %)	1(8%)	1(8%)

Zdroj: Skoupá (vlastní šetření)

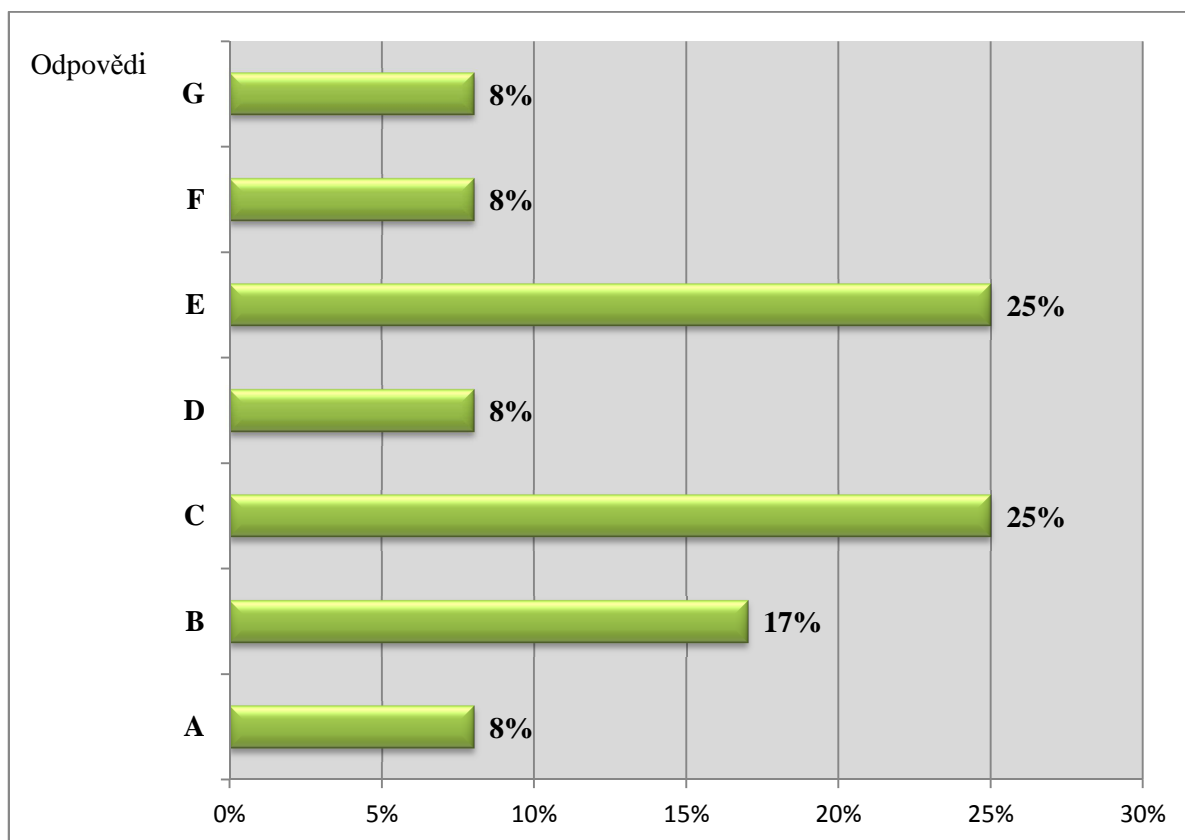
Graf 1: Zpracování výsledků výzkumu (otázka č. 1 – 5)



Zdroj: Skoupá (vlastní šetření)

- odpověď A v %
- odpověď B v %

Graf 2: Zpracování výsledků výzkumu (otázka č. 6)



Zdroj: Skoupá (vlastní šetření)

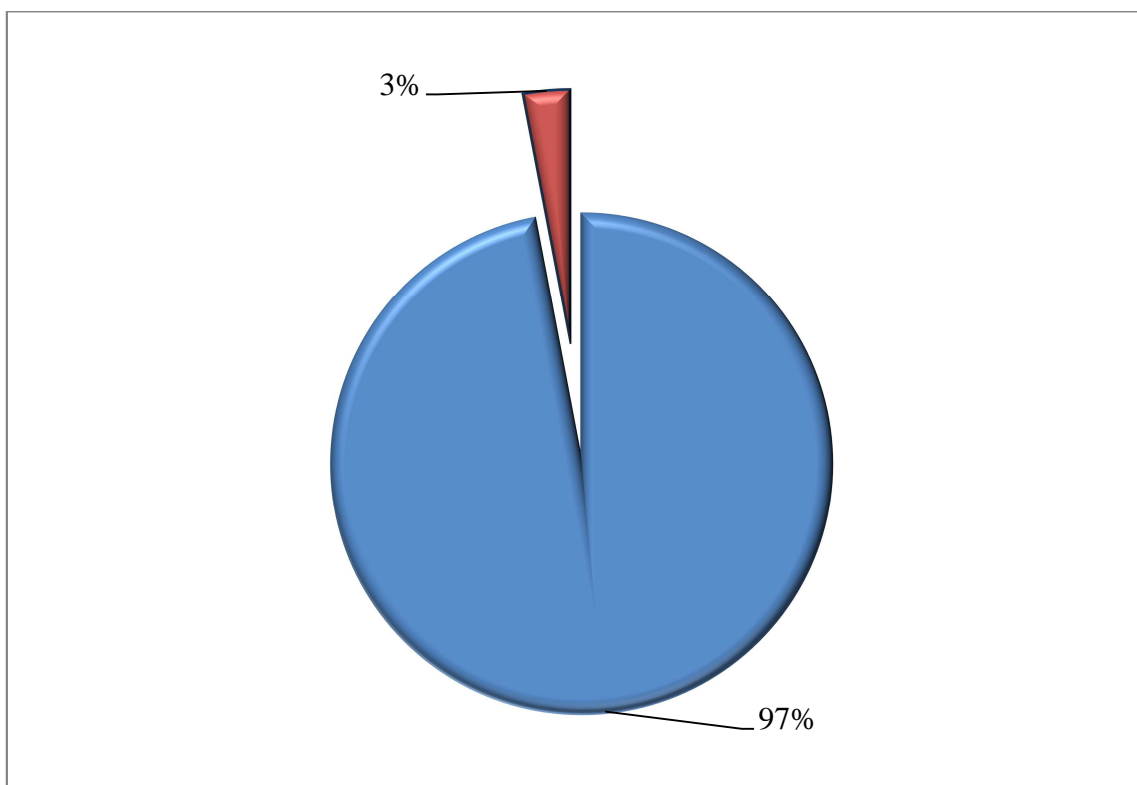
- A** celkový systém ve školství
- B** negativní postoj ze strany kolegů
- C** negativní postoj ze strany studentů/žáků
- D** zdravotní problémy
- E** přehnané pracovní vytížení
- F** pocit nedostatku uznání
- G** nevím

11.2 Interpretace dat

Otázka č. 1: Setkal/a jste se s pojmem syndrom vyhoření?

Naprostá většina (**97%**) respondentů se již s pojmem syndrom vyhoření setkala. Je proto mnohem jednodušší diagnostika a zjišťování, jestliže jsou respondenti obeznámeni blíže s touto problematikou. Zde se projevilo vzdělání respondentů. Jsou tedy obeznámeni i s možnými příčinami, které syndrom vyvolává. Jen mizivé procento (**3%**) uvedlo, že se s pojmem dosud nesešlo.

Graf 3: Procentuelní vyhodnocení odpovědi na otázku č. 1



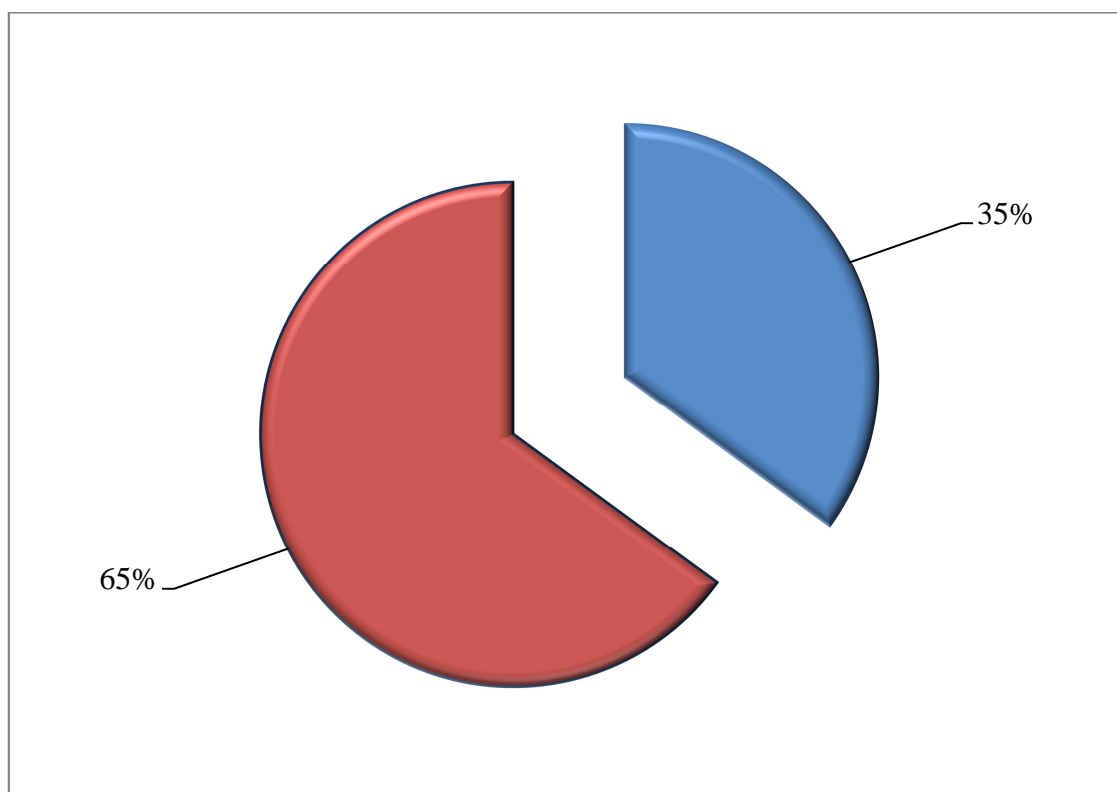
Zdroj: Skoupá (vlastní šetření)



Otázka č. 2: Znáte někoho z kolegů nebo sebe, kdo trpěl (trpí) syndromem vyhoření?

35 % dotázaných zná někoho, kdo trpěl nebo trpí syndromem vyhoření. Mnohem větší procento respondentů (65%) se s nikým takovým doposud neseťkalo. To lze vnímat buď jako pozitivní faktor nebo naopak jako nízkou hladinu empatie a pozorovacích schopností ze strany ostatních kolegů pedagogů.

Graf 4: Procentuelní vyhodnocení odpovědi na otázku č. 2



Zdroj: Skoupá (vlastní šetření)

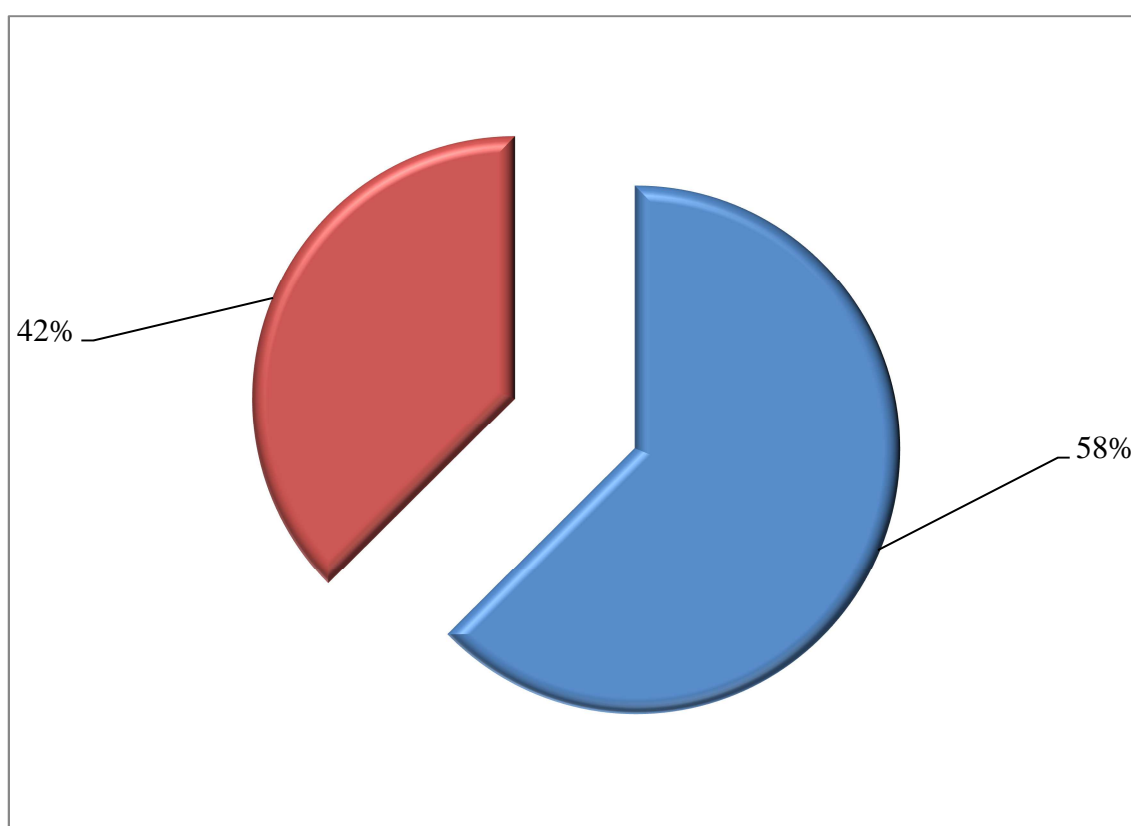
 Ano

 Ne

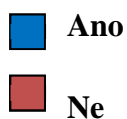
Otázka č. 3: V případě, že někoho takového znáte, kde pracoval/a? Pokud nikoho neznáte, tímto pro Vás dotazník končí.

Celých 58 % dotazovaných označilo jako častější místo vzdělávání pedagogů zasažených syndromem na základní škole. 42 % označilo střední školu. Přitom byly počty zaslaných dotazníků ve stejných počtech zaslány na oba stupně vzdělávání.

Graf 5: Procentuelní vyhodnocení odpovědi na otázku č. 3



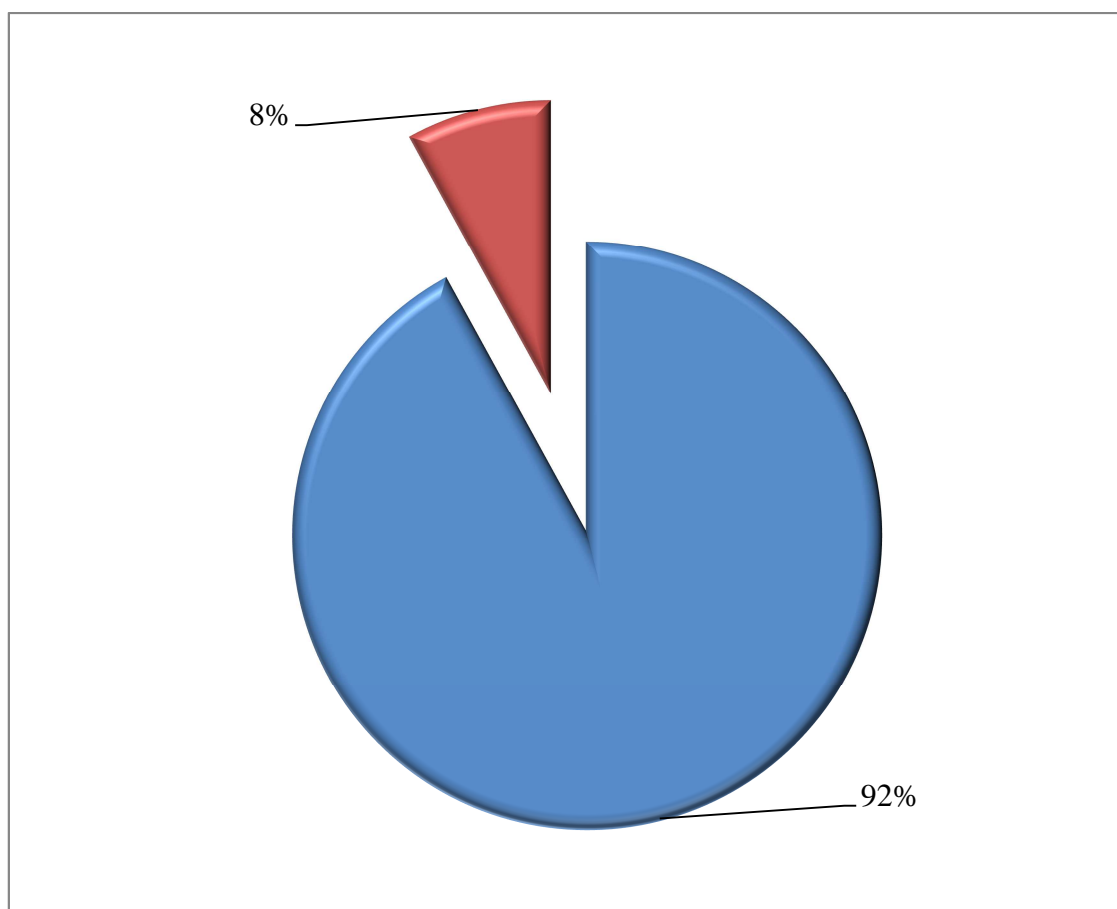
Zdroj: Skoupá (vlastní šetření)



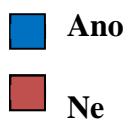
Otázka č. 4: **V případě, že někoho takového znáte, škola, ve které pracoval/a byla:**

Zcela jednoznačná odpověď byla na otázku, v jaké lokalitě pedagog se syndromem vyhoření, pracoval. Většina (**92 %**) uvedla jako místo město. Vesnici označil pouze jediný respondent, což v celkovém poměru znamená **8 %** dotázaných.

Graf 6: Procentuelní vyhodnocení odpovědi na otázku č. 4



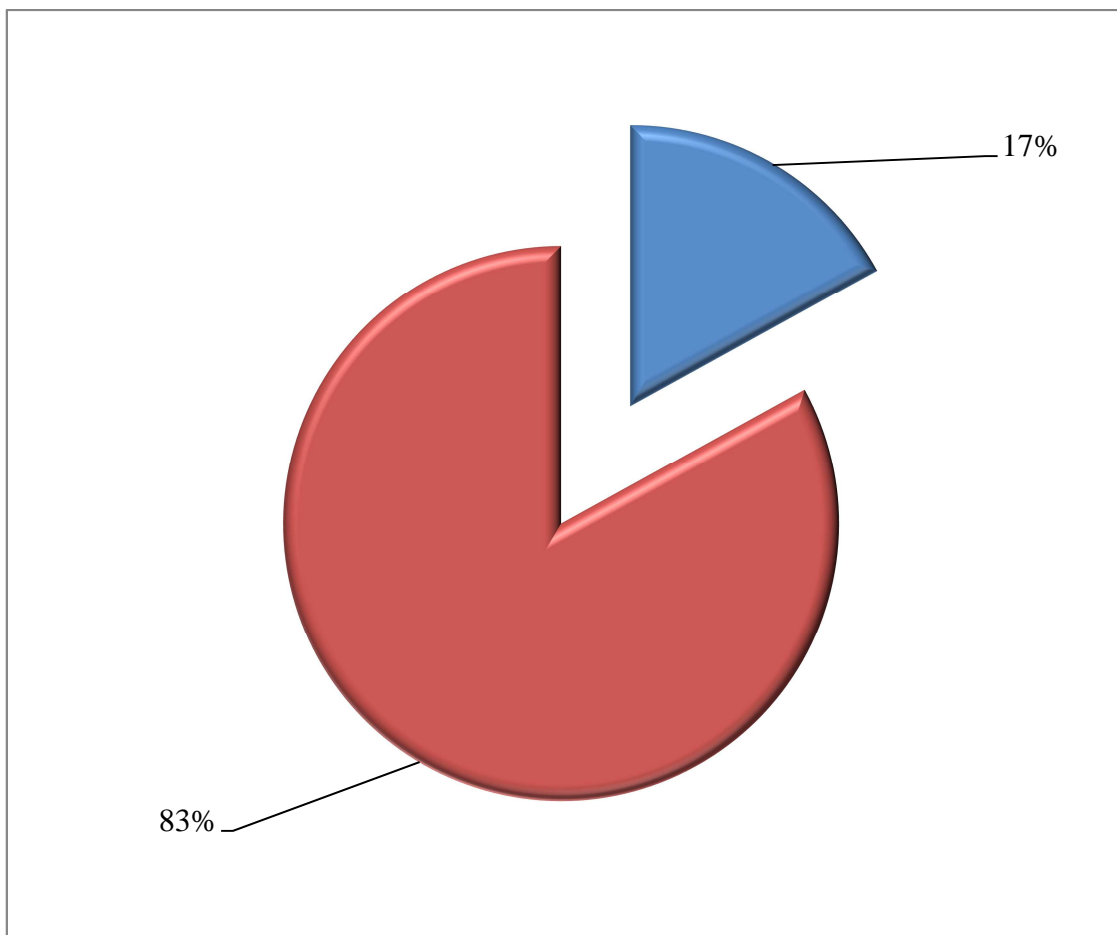
Zdroj: Skoupá (vlastní šetření)



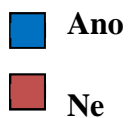
Otázka č. 5: V případě, že někoho takového znáte, patří mezi věřící?

Většina respondentů se shoduje v názoru, že víra u pedagogů nemá zásadní vliv jakožto faktor ovlivňující ve vzdělávání ke snadnějšímu podlehnutí syndromu. Jen pouhých **17 %** dotázaných uvedla, že věřícími byli a **83 %** naopak, že věřící nebyli.

Graf 7: Procentuelní vyhodnocení odpovědi na otázku č. 5



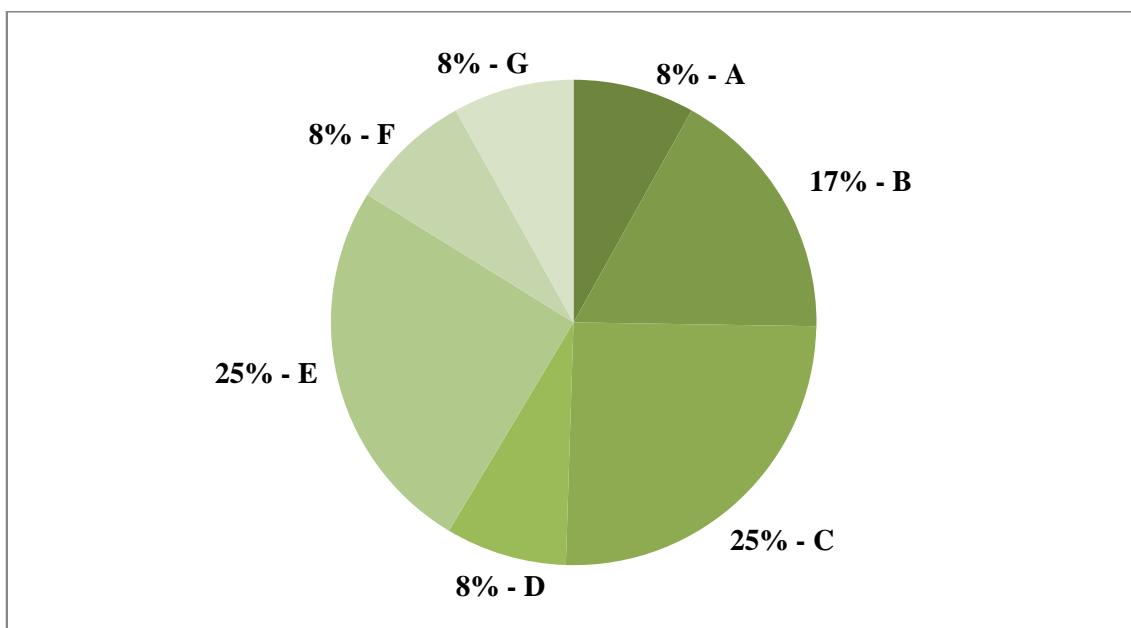
Zdroj: Skoupá (vlastní šetření)



Otázka č. 6: **V případě, že někoho takového znáte, co ho/ji, dle Vašeho úsudku, ovlivnilo v rámci vzdělávání k tomu, že syndromu podlehl/a? Zde je možné více odpovědí.**

Tato otázka umožňovala respondentům mnohem větší variabilitu odpovědí. Jelikož zde byl výběr hned z několika možností, usnadňoval jim konkrétní výčet možnost si vybrat odpověď, která by nejlépe odpovídala skutečnosti. Stejný počet respondentů (**25 %**) uvedlo totožný faktor negativní postoj studentů/žáků a přehnané pracovní vytížení. Teprve poté označili negativní postoj ze strany kolegů (**17%**) a nakonec stejnou měrou (**8 %**) celkový systém ve školství, zdravotní problémy a pocit nedostatku uznání. Stejným procentem (**8 %**) respondenti nevěděli žádný příznak či faktor.

Graf 8: Procentuelní vyhodnocení odpovědi na otázku č. 6



Zdroj: Skoupá (vlastní šetření)

- | | |
|--|--------------------------------------|
| A) celkový systém ve školství | E) přehnané pracovní vytížení |
| B) negativní postoj ze strany kolegů | F) pocit nedostatku uznání |
| C) negativní postoj ze strany studentů/žáků | G) nevím |
| D) zdravotní problémy | |

12 VYHODNOCENÍ VÝSLEDKŮ

Získané odpovědi pedagogů byly dostatečně pestré a variabilní, abychom mohli vyslovit všeobecný závěr. Jednoznačně nepřevažují v otázce zkušenosti se syndromem vyhoření u pedagogů zcela jednotné názory.

Hypotéza č. 1 - *K syndromu vyhoření mají větší sklon učitelé na ZŠ než SŠ* – se výzkumem **potvrdila**. Podle výsledků výzkumu lze předpokládat, že na základním stupni vzdělávání panuje mnohem vyšší psychické napětí, než na školách středních. Jsou zde kladeny na pedagogy mnohem vyšší nároky na pracovní vytížení. Tuto skutečnost může ovlivňovat fakt spojený se snižováním stavu pedagogů na tomto stupni vzdělávání, a tím přenesení větší tíhy (objemu učiva, více žáků) na samotného pedagoga. Stejnou měrou se projevuje i negativní postoj studentů/žáků. Zde by se mohl projevit totožný následek vyplývající ze slučování škol a tříd a z toho plynoucí vyšší počty studentů/žáků v poměru na jednoho učitele. Studenti/žáci jsou díky větší skupině více ovlivňováni v negativním slova smyslu, a to zejména díky pocitu „skování se v davu“ se před spolužáky předvádět. Dalším důsledkem by mohlo být i nepochopení učiva ze strany studentů/žáků a od toho se odvíjející menší zaujmutí pro vzdělávání a nahrazení pozornosti místo na výklad učiva na jiné, negativní faktory. Lze doporučit co nejméně zatěžovat pedagogy vysokými počty studentů/žáků ve třídách, příp. umožnit jim více relaxovat nebo střídat s jinými kolegy.

Hypotéza č. 2 - *Syndromem vyhoření trpí spíše učitelé ve městech* – se výzkumem zcela **potvrdila**. Tady se ukázala souvislost se zvyšováním počtu studentů/žáků ve třídách právě ve větších městech. Na vesnicích přetrvávají spíše malotřídky, a tím menší psychický tlak na pedagogy. Lze doporučit intenzivnější osvětu prostřednictvím specializovaných seminářů.

Hypotéza č. 3 - *Syndromu vyhoření odolávají spíše věřící pedagogové* – se výzkumem **nepotvrdila**. Zde panovala převážná názorová jednotnost. Náboženská víra nemá přímou souvislost s větší nebo naopak menší pravděpodobností výskytu syndromu vyhoření u pedagogů. Rozhoduje spíše fakt, jak jsou konkrétní pedagogové psychicky odolní a dokáží stresové situace zdravě kompenzovat.

Bylo – li cílem tohoto výzkumu shromáždit dostatek informací, abychom mohli prozkoumat názorové prostředí ve specifické oblasti pedagogů na základních a středních školách, tento cíl se nám podařilo naplnit.

13 DISKUSE

Na základě předložených teoretických poznatků a zjištěných výsledků z provedeného dotazníkového šetření vyplynulo, že na základních školách jsou na pedagogy kladeny mnohem vyšší psychické nároky, než na kolegy na středních školách. Tím se u nich projevuje sklon k výskytu syndromu vyhoření mnohem citelněji a v častějším měřítku.

Podle názoru autorky je obecně tlak na pedagogické pracovníky v celém školském systému České republiky vysoký. Záleží však i na dalších faktorech, které průběh syndromu doprovázejí a prohlubují. Zásadní měrou se podílí vliv konkrétního prostředí, ale i globální vliv celé společnosti. Prostor školy ovlivňuje celkovou práci učitelů zajištěním jejich dostatečného a zdravého zázemí, což závisí na kvalitě manažerského vedení, zejména v osobě ředitele školy. Tedy faktor, který lze relativně ovlivnit. Problematika vlivu společnosti má však mnohem širší souvislosti a tím i dopady, které však jednotlivec není schopen ovlivnit. Tato problematika je úzce spjata s nastolenými prioritami společnosti, které reguluje a profituje. Což je ve školství možné spatřovat např. ve vyšší četnosti výskytu syndromu vyhoření na učitelích ve městech, kde se řada škol, poslední dobou, ruší. Tím vznikají pro učitele třídy s vysokým počtem žáků, kteří kladou na učitele mnohem vyšší nároky nejen po stránce odborné, ale i nemalou měrou po stránce psychické. Tzv. malotřídky jsou na druhou stranu doménou venkovských základních škol, kde je učitelova role v podstatně jiném postavení, než u učitele ve městě.

Provedeným výzkumem vyšel najevo fakt, že odolnost pedagogů vůči psychickému stresu a potažmo syndromu vyhoření, nemá přímou souvislost s tím, jestli je pedagog věřícím, či nikoliv. Přitom z logického pohledu by se dalo přiklonit k názoru, že věřící osoba má díky svému přesvědčení mnohem více propracovanější duševní očistu, než ostatní jedinci. Tím by měli obecně vydržet i vyšší zátěž. Zřejmě není podstatou samotná víra, nýbrž konkrétní prevence spočívající v kompenzaci zátěže jakoukoliv technikou, která přinese pedagogovi dostatečné uklidnění a odeznění stresové zátěže.

ZÁVĚR

„Bůh zajisté chce, aby mezi námi byla namísto násilí láska, namísto hádek prostota víry, místo roztržek společná snášlivost.“

J. A. Komenský

Cílem diplomové práce bylo na základě teoretických poznatků a vykonaného výzkumu zjistit, kteří pedagogové mohou snáze podlehnout vlivu psychického vyhoření. Dotazníkové šetření bylo zaměřeno především na učitele, jež vyučují na II. stupni základních škol a na středních školách.

Teoretická část práce se zaměřila na rozpoznání faktorů a okolností, které mají vliv na projevy psychického vyhoření. Dozvěděli jsme se, že syndromem vyhoření jsou nejvíce ohroženi lidé, kteří subjektivně příliš dlouhou dobu vyčerpávají svůj duševní nebo tělesný potenciál a nechtějí nebo nedovedou si tuto situaci přiznat. Dále vyčerpávají své rezervy až do neúnosného stavu.

Podle odborníků k lidské zralosti patří znát své limity, hranice, meze. Již antika hovoří o uměřenosti jako důležité ctnosti. Znat svou míru. Vzpomeneme si na sókratovskou péči o duši. I dnešní filosofové ji považují za nezbytnou. Např. Jan Sokol, Jan Patočka, Radim Palouš. Psychologové radí pěstovat sebereflexi, myslet na seberozvoj, pěstovat ctnosti a řada osobností připomíná, že je třeba dbát na tradiční hodnoty. Je nutné pěstovat kardinální ctnost - tedy moudrost. To znamená mít nadhled a odstup a nenechat se v žádném případě vláčet situací. Nad tím by se pedagogové neměli přestávat zamýšlet a čelit tak i preventivně syndromu vyhoření, který právě pomáhající profese ohrožuje.

V praktické části se již práce přímo zabývala, v rámci vlastního dotazníkového šetření, konkrétní problematikou v pedagogické praxi. Z provedeného výzkumu vyplynulo potvrzení hypotézy, že učitelé na základních školách mají větší sklon k syndromu vyhoření, než učitelé na středních školách. Zároveň se potvrdila i další hypotéza, že tito učitelé jsou zpravidla z městských škol. Na druhou stranu se

výzkumem nepotvrdila hypotéza, že věřící učitelé jsou odolnější proti syndromu vyhoření. Tedy výzkum naplnil stanovený cíl práce.

Věřící člověk dovede lépe zmobilizovat své spirituální rezervy.

Dalo by se říci, že se v praxi stále podceňuje neustále vynakládaný tlak a stres, který se přenáší na učitele. Přitom si jen málo kdo uvědomuje, že učitel je určitým mezičlánkem, jenž musí plnit úkoly a požadavky nadřízených (ministerstva školství) a zároveň adekvátně a cíleně působit na žáky, kteří mají svoje vlastní představy o výuce, což platí i o jejich rodičích. Potřeba určité pomoci nebo alespoň kompenzačních technik by proto měla být nedílnou součástí každého pedagogického pracovníka. Bohužel často ve shonu každodenních pracovních povinností se na tento faktor zapomíná. Přitom mnohdy stačí změna v plánování. Např. výuku stejného předmětu u silnějších tříd rozdělit na více učitelů. I když je pedagogických pracovníků ve školství stále nedostatek, rozdělení výuky na dva učitele místo jednoho není nereálnou představou. Vždyť jednou z možností je např. zaměstnávání učitelů na poloviční úvazek u důchodových učitelů. Tím se nepřiměřený tlak rozmělní na polovinu a je snesitelnější. Tato varianta je přitom v kompetenci každého ředitele školy. Společnost vyžaduje stále větší odbornost kladenou na pedagogy. Tedy na vysokoškolsky vzdělanou elitu, která zdaleka nemá oproti stejně vzdělaným pracovníkům v jiné sféře obdobné zázemí, ani finanční ohodnocení. Prázdniny během školního roku přitom nelze považovat za adekvátní kompenzaci. A právě všechny tyto okolnosti je potřeba si uvědomit.

Ke zvyšování motivace napomáhají dobré vztahy mezi kolegy, kvalitní vedení školy a možnosti vlastního profesního rozvoje. Podstatný je pocit smysluplnosti odvedené práce. Komenský mnil životní cíle člověka projasněním řádu stvoření a projasnění úkolů lidské bytosti by mělo projasnit i lidský život. Díky tomuto projasnění náš život získává pevný cíl, a tím i hodnotu a smysl a nebloudíme v labyrintu, kde do popředí vystupuje prázdnota a nesmyslnost veškerého snažení a usilování.

V rámci prevence syndromu vyhoření je také velmi důležité, abychom se více věnovali péči o duši. Psychologové tuto péči o duši vnímají jako sebereflexi neboli být schopen přemýšlet o sobě samém, je znakem stálé osobnosti, která dokáže uznat svoje chyby a selhání a chce najít správné východisko. Je to také otázka rozvoje a

sebeutváření. Bez této práce na sobě nemůžeme odhadnout své síly a správně pochopit přesnou podstatu prosociálnosti.

Máme být pozitivně naladěni a být tu pro druhé, ale také se umět odpoutat a čerpat z vnitřních zdrojů. K tomu napomáhají křesťanské ctnosti: víra, naděje a láska.

Bůh nás obdařil schopností, kdy si uvědomujeme sami sebe a proto tíhneme k poznání jak své vlastní osobnosti, tak světa kolem nás. Jakmile poznáme své nejniternější já, potřeby, principy, vlastní klady a zápory, můžeme dosáhnout svého cíle v oblasti fyzické, psychické a hlavně duchovní.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

- BERGER, P. L. *Vzdálená sláva – hledání víry ve věku lehkověrnosti*. Brno: Baptister a principál, 1997. ISBN 80-85947-18-8.
- Bible. Písmo svaté Starého a Nového zákona*. Praha: Česká biblická společnost, 1995. ISBN 80-85810-08-5.
- BLÍŽKOVSKÝ, B. *Systémová pedagogika*. Ostrava: Amosium servis, 1992. ISBN 80-85498-18-9.
- BÖHME, J. *Cesta ke Kristu, mystické traktáty konce věků*. Praha: Vyšehrad, 2003. ISBN 80-7021-547-X.
- BÖHME, J. *Rozmluva žáka s mistrem o nadsmyslovém životě o nebesích a pekle*. Časopis přátel duchovních nauk. 1991. ISBN neuvedeno.
- ČÁP, J. *Psychologie výchovy a vyučování*. Praha: Karolinum, 1997. ISBN 80-7066-534-3.
- GEIST, B. *Psychologický slovník*. Praha: Vodnář, 2000. ISBN 80-86226-07-7.
- GRŮN, A. *Bud' dobrý sám k sobě*. 3.vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2004. ISBN 80-7192-667-1.
- HÁJEK, K. *Práce s emocemi pro pomáhající profese*. 2. vyd. Praha: Portál, 2007. 120 s. ISBN 978-80-7367-346-8.
- HARRINGTON, D. E. *Sacra pagina 1, Evangelium podle Matouše*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2003. ISBN 80-7192-426-7.
- HARTL, P., H. HARTLOVÁ-CÍSAŘOVÁ. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X.
- HECZKO, D. *Už nemohu dál o syndromu vyhoření*. Třinec: Biblos, 2000. ISBN 80-900240-8-4.
- HENNIG, C., G. KELLER. *Antistresový program pro učitele*. Praha: Portál, 1996. ISBN 80-7178-093-6.
- HOLEČEK, V., B. JIŘINCOVÁ a J. MIŇHOVÁ. *Faktory ohrožení osobnosti učitele*. In Sborník z mezinárodní konference: *Učitelé a zdraví 3*. Brno: Psychologický ústav AVČR, 2001. ISBN 80-902653-7-5.

HONZÁK, R., V. NOVOTNÁ. *Jak se asertivně prosadit*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1226-1.

HORSKÁ, V. *Koučování ve školní praxi*. Praha: Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-2450-8.

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

JEKLOVÁ, M. a E. REITMAYEROVÁ. E. *Syndrom vyhoření*. 1. vyd. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006. ISBN 80-86991-74-1.

JOBÁNKOVÁ, M. a kol. *Kapitoly z psychologie pro zdravotnické pracovníky*. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů, 2003. ISBN 80-7013-390-2.

KALLWASS, A. *Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-299-7.

KAŠPARŮ, J. M. *Do výšky volím pád / Max Kašparů v rozhovoru s Janem Paulusem*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2008. ISBN 978-80-7195-241-1.

KEBZA, V., I. ŠOLCOVÁ. *Syndrom vyhoření*. 2. roz. a dopl. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003. ISBN 80-7071-231-7.

KOMENSKÝ, J. A. *Labyrint světa a ráj srdce*. 1.vyd. Praha: Odeon, 1970. ISBN neuvedeno.

KOPŘIVA, K. *Lidský vztah jako součást profese*. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-150-9.

KOPŘIVA, K. *Lidský vztah jako součást profese*. 4. vyd. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-429-X.

KOŘENEK, J. *Lékařská etika*. Praha: Triton, 2004. ISBN 80-7254-538-8.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Hořet, ale nevyhořet*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2012. ISBN 978-80-7195-573-3.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*. 1. vyd. Praha: Grada, 1998. ISBN 80-7169-551-3.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. ISBN 80-7169-121-6.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2.

- KYRIACOU, CH. *Klíčové dovednosti učitele*. 2. vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-965-8.
- LOKŠOVÁ, I., J. LOKŠA. *Tvořivé vyučování*. Praha: Grada Publishing, 2003. ISBN 80-247-0374-2.
- MALLOTOVÁ K. *Burn-out neboli syndrom vyhoření*. In *Psychologie dnes*, 2. číslo 2003.
- MALLOTOVÁ K. *Burn-out neboli syndrom vyhoření*. In *Psychologie dnes*, 6. číslo 2000.
- MATOUŠEK, O. a kol. *Metody a řízení sociální práce*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-548-2.
- MATOUŠEK, O. *Pracovní stres a zdraví*. 1. vyd. Praha: 3M Česko, 2003. ISBN nevedno.
- MÍČEK, L. *Duševní hygiena*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. ISBN nevedeno.
- MÍČEK, V., L. ZEMAN. *Učitel a stres*. 2. roz. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1997. ISBN 80-86041-25-5.
- MUCHOVÁ, L. *Úvod do náboženské pedagogiky*. České Budějovice: Pedagogická fakulta JU České Budějovice, 1992. ISBN 80-7040-052-8.
- NAKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti*. Praha: ACADEMIA, 1995. ISBN 80-200-0525-0.
- NOVOSAD, L. *Základy speciálního poradenství: Struktura a formy poradenské pomoci lidem se zdravotním nebo sociálním znevýhodněním*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-197-5.
- NYTROVÁ, O., M. PIKÁLKOVÁ. *Dialog mezi hodnotami aneb hodnoty vyřčené a hodnoty žité*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2011. ISBN 978-80-7452 014-3.
- NYTROVÁ, O., M. PIKÁLKOVÁ. *Etika a logika v komunikaci*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2007. ISBN 978-80-86723-45-7.
- NYTROVÁ, O. *Každý den může mít křídla*. 1.vyd. Praha: Pražská diecéze Církve československé husitské, 2012. ISBN 978-80-7000-080-9.
- OREL, M. *Stres, zátěž a jeho zvládnutí*. 1. vyd. Valašské Meziříčí: Obchodní akademie a VOŠ, 2009. ISBN 978-80-254-4204-3.

- PAŘÍZEK, V. *Učitel a jeho povolání*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988. ISBN neuvedeno.
- PATOČKA, J. *Péče o duši*. 2.vyd. Praha: Oikoymenh, 1999. ISBN 80-86005-91-7.
- PAULÍK, K. *Pracovní zátěž vysokoškolských učitelů*. 1. vyd. Ostrava: Repronis, 1995. ISBN 80-7042-423-0.
- PELCOVÁ, N. *Vzorce lidství*. 2. vyd. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-756-5.
- PRAŠKO, J. *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti*. 1. vyd. Praha: Grada publishing, 2003. ISBN 80-247-0185-5.
- REIRER, M. A. *Charisma*. Praha: NLN nakladatelství Lidové noviny, 2004. ISBN 80-71-066-842.
- RUSH, M. D. *Syndrom vyhoření*. Praha: Návrat domů, 2003. ISBN 80-7255-074-8.
- ŘEHULKOVÁ, O., E. ŘEHULKA. *Zvládání Zátěžových situací a některé jejich důsledky u učitelek*. In Sborník z mezinárodní konference: *Učitelé a jejich zdraví I*. Brno: Psychologický ústav AVČR, 1998. ISBN 80-902653-0-8.
- SMÉKAL, V. *O lidské povaze*. Brno: Cesta, 2005. ISBN 80-7295-069-X.
- SOKOL, J. *Filosofická antropologie. Člověk jako osoba*. 1.vyd. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-627-6
- STOCK, CH., *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. 1.vyd. Praha: Grada publishing, 2010. ISBN 978-80-247-3553-5.
- ŠIMŮNKOVÁ, P. *Duševní hygiena pedagogických pracovníků*. Praha, 2009. Diplomová práce. Univerzita Jana Amose Komenského. Vedoucí diplomové práce: Milan Demjanenko.
- TOŠNER, T., J. TOŠNEROVÁ. *Syndrom vyhoření – pracovní sešit pro účastníky kurzů*. Praha: Hestia, 2002. ISBN neuvedeno.
- ÚLEHLA, I. *Umění pomáhat: Učebnice metod sociální praxe*. 2. vyd. Praha: Slon, 2005. ISBN 80-86429-36-9.
- Velký sociologický slovník*. I. díl, A-O. Praha: KAROLINUM, 1996. ISBN 80-7184-310-5
- VALÍŠOVÁ, A. *Asertivita v rodině a ve škole*. 2. vyd. Praha: H+H, 1994. ISBN 80-85787-29-6.
- VALÍŠOVÁ, A., H. KASÍKOVÁ. a kol. *Pedagogika pro učitele*. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1734-0.

VODÁČKOVÁ, D. a kol. *Krizová intervence*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-696-9.

Seznam použitých zahraničních zdrojů

DUNHAM, J. *Stress in Teaching*. 2 Rev Ed. London: Taylor & Francis Ltd, 1992. ISBN-13: 9780415066358.

OLIVAR, R. R. *Etická výchova*. 1.vyd. Bratislava: Orbis Pictus Istropolitana, 1992. ISBN 80-7158-001-5.

PRUŽINSKÁ, J. *Psychologia osobnosti*. Bratislava: Občianske združenie Sociálna práca, 2005. ISBN 80-89185-05-3.

Seznam použitých internetových zdrojů

GRAFOLOGIE A PSYCHOLOGIE. *Charisma*. [online]. © 2010 [2013-01-13]. Dostupné z: <http://ografologii.blogspot.cz/search/label/Psychologie>

JÓGAKLUB PROSTĚJOV. *Co ásany léčí a kdy nejsou vhodné*. [online]. © 2012 [cit. 2013-01-20]. Dostupné z: <http://www.jogaprostejov.cz/103/2joga/11kdyleci.htm>

ŘÍČAN, P. *Kdo chce pomáhat druhým, měl by rozumět sám sobě* [online] Pedagogický ústav AV ČR, Zdroj: IS Brailnet 26.4. 2004. Dobromysl.cz, ISSN 1214-2107, Copyright © 2002-2006. [cit. 2012-10-11]. Dostupné na: [http:// www. Dobromysl.cz](http://www.Dobromysl.cz)

SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

Seznam tabulek

Tabulka 1: Získaná data výzkumu v procentech	103
--	-----

Seznam grafů

Graf 1: Zpracování výsledků výzkumu (otázka č. 1 – 5)	104
Graf 2: Zpracování výsledků výzkumu (otázka č. 6)	105
Graf 3: Procentuelní vyhodnocení odpovědi na otázku č. 1	106
Graf 4: Procentuelní vyhodnocení odpovědi na otázku č. 2	107
Graf 5: Procentuelní vyhodnocení odpovědi na otázku č. 3	108
Graf 6: Procentuelní vyhodnocení odpovědi na otázku č. 4	109
Graf 7: Procentuelní vyhodnocení odpovědi na otázku č. 5	110
Graf 8: Procentuelní vyhodnocení odpovědi na otázku č. 6	111

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A – Orientační dotazník psychického vyhoření.....	I
Příloha B – Dotazník BM – Psychické vyhoření	V
Příloha C – Hodnocení míry naprostého vyčerpání.....	VII
Příloha D – Fáze procesu burnout	XIII
Příloha E – Pozice jógy – Ásany	IX
Příloha F – Léčivé účinky ásan	X
Příloha G – Vybrané modlitby z Bible	XI

Příloha A - Orientační dotazník psychického vyhoření

Čím dále, tím více poznávám, že se nemohu dočkat konce pracovní doby, abych mohl/a práci opustit a jít domů.

- ANO / NE
- 1) Zdá se mi, že v poslední době nic nedělám tak dobře, jak to dělat mám. ANO / NE
- 2) Snadněji nyní ztrácím klid, nežli jsem ho ztrácel dříve. ANO / NE
- 3) Častěji myslím na to, změnit práci (pracoviště, zaměstnání atp.). ANO / NE
- 4) V poslední době jsem stále cyničtější a mám negativnější postoj ke všemu, co se děje. ANO / NE
- 5) Mám stále častěji bolesti hlavy nebo bolesti hlavy nyní trvají déle. Mám bolesti v kříži nebo jiné tělesné příznaky toho, že mi není dobře. ANO / NE
- 6) Často se mi zdá, že nikomu kolem mne o nic nejde a cítím se beznadějně. ANO / NE
- 7) Častěji se nyní napiji alkoholu, aby mi bylo lépe a (nebo) beru si prášky na spaní či „na dobře“ či na uklidnění, abych zvládl každodenní drobné stresové situace. ANO / NE
- 8) Zdá se mi, že již nemám tolik nadšení a energie, kolik jsem dříve měl. Cítím se stále unaven a vyčerpán. ANO / NE
- 9) Cítím nyní příliš velkou odpovědnost, tlak a napětí v práci. ANO / NE
- 10) Má paměť již není taková, jaká dříve byla. ANO / NE
- 11) Nejsem s to soustředit se na práci, jak jsem dříve se na práci soustřed'oval/a. ANO / NE
- 12) Moc dobře nespím. ANO / NE
- 13) Má chuť k jídlu se v poslední době zhoršila nebo naopak zdá se mi, že nyní jím více, nežli jsem dříve jedl/a. ANO / NE

14) Cítím, že jsem ztratil iluze – pocít'uji nedostatek něčeho, pro co bych se mohl/a nadchnout.

ANO / NE

15) V práci mi to nyní tak moc nejde jako dříve. Nedá se to dělat co nejlíp, jak jsem byl/a zvyklý/á a nedá se toho udělat co nejvíce.

ANO / NE

16) Cítím se jako „chyby v úkolu“, když myslím na to, co v práci (zaměstnání) dělám. Zdá se mi, že vše, co tam dělám, za moc (za nic) nestojí.

ANO / NE

17) Obtížněji, nežli tomu bylo dříve, se mi dělá jakékoliv rozhodnutí (těžko se rozhoduji).

ANO / NE

18) Zjišť'uji, že v práci toho udělám nyní méně, nežli jsem toho udělal dříve. Zjišť'uji i to, že to, co nyní dělám, nedělám tak dobře, jak jsem to dělal dříve.

ANO / NE

19) Často se ptám sám sebe: „Co se namáháš? Vždyť to všechno je přece k ničemu.“

ANO / NE

20) Zdá se mi, že nejsem moc oceněn a odměňován/a za vše, co jsem udělal/a.

ANO / NE

21) Cítím se bezmocný/á a nevím, jak se dostat z problémů, které mám.

ANO / NE

22) Lidé mi říkají, že s ohledem na práci, kterou dělám, jsem v jádru idealista (snažím se dosáhnout něčeho, co neexistuje).

ANO / NE

23) Domnívám se, že má kariéra dosáhla mrtvého bodu.

ANO / NE

Vyhodnocení orientačního dotazníku

Je-li většina odpovědí typu „ANO“, pak to naznačuje, že v tomto případě skutečně jde o možnost zrodu syndromu burnout – psychického vyhoření.

Stav postupujícího procesu burnout

I. Příznaky toho, že se stav psychického vyhoření v daném případě začíná objevovat:

- Snažím dělat stále víc a více a přitom mám stále méně a méně radosti z práce.
- Druzí lidé mi stále víc a více „jdou na nervy“ a nemůžu to již vydržet.
- Nejraději bych nechal/a již toho co dělám (když bychom se z toho, co dělám, nejraději „vyzul/a“)
- Cítím se jako řidič autobusu, který vozil do školy děti, a prohlásil: „mám rád svůj autobus, mám rád cestu, kterou denně jezdím, avšak nenávidím každého školáka, kterého musím vozit.“
- Dělá mi potíže odlišovat osobnost lidí od jejich činnosti, tj. od toho, co dělají (např. když se chci k někomu chovat uctivě a přitom vidím, jak špatně – lajdácky – dělá to, co pro nás má udělat).
- Již jsem sáhl/a k alkoholu, k práškům na spaní či k tabletkám na uklidnění, ke kávě, čaji, čokoládě či jiným drogám, jen abych danou situaci „přežil“.
- Už mi někdy „povolili nervy“ – např. když jsem se na někoho rozkřičel/a nebo když jsem propukl/a v bezmocný pláč.
- Znehybněl/a či ztuhl/a (byl/a paralyzován/a) tam, kde jsem měl něco udělat.

II. Psychické vyhoření dosahuje akutní úrovně (s vyhořením to již hoří):

- V rozčilení jsem zažil/a určité zdravotní obtíže, případně bolesti v srdeční krajině.
- Někdy jsem zažil/a citové (emocionální) zhroucení nebo dokonce když mne napadla myšlenka, že by bylo lepší ani nebýt.

- Někdy se mi stalo, že jsem něco uděl/a, co bych nikdy v normálním stavu neuděl/a když jsem se neudržel/a neudržela a např. „vybuchl/a“ nebo „vyletěl/a“ vztekem atp.
- Stalo se mi, že jsem někdy nebyl/a s to ovládnout svou zlost.
- Cítím se vyčerpán/a tak, jako bych vydal/a poslední kapku energie.
- Opustilo mne veškeré nadšení pro to, co děláme.
- Ztratil/a jsem své ideály a naděje, které mne dříve měly k tomu, abych něco dělal/a.
- Cítím se totálně vyčerpán/a – jako by „vycucnut/a“.

III. Psychické vyčerpání se stalo chronickým jevem:

- Neustále se vyhýbám své práci (nedělám to, co bych dělat měl).
- Je mi opravdu zatěžko hovořit s druhými lidmi.
- Ve společnosti druhých lidí se cítím zle – např. nemůžu se přemoci, abych se někomu podíval/a do očí, abych se s někým setkal/a a vydržel/a být s nimi (je mi ve společnosti druhých lidí špatně).
- Odešel/odešla jsem ze zaměstnání (dal/a jsem výpověď), aniž bych k tomu měl/a pádné důvody.
- Nemám sílu (energii), abych efektivně (účinně) řešil/a každodenní drobné úkoly a problémy např. každodenní úkoly běžného rodinného života.
- Odmítám hovořit s druhými lidmi o problémech, které mám.
- Nejsem s to uznat, že problémy skutečně mám a že opravdu zde je zapotřebí odborné psychologické pomoci.

Zdroj: KŘIVOHLAVÝ, J., *Jak neztratit nadšení*, 1998, s. 33-36

Příloha B – Dotazník BM – Psychické vyhoření

Autoři A. Pines a E. Aronson (1980) vytvořili dotazník psychického vyhoření. Při vyplňování se využívá odstupňování bodů 1 až 7:

- 1 nikdy
- 2 jednou za čas
- 3 zřídka kdy
- 4 někdy
- 5 často
- 6 obvykle
- 7 vždy

- | | |
|---|----------------------------------|
| 1. Byl/a jsem unaven/a. | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 |
| 2. Byl/a jsem v depresi (tísni). | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 |
| 3. Prožíval/a jsem krásný den. | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 |
| 4. Byl jsem tělesně vyčerpán. | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 |
| 5. Byl jsem citově vyčerpán. | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 |
| 6. Byl/a jsem šťastný/á. | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 |
| 7. Cítil/a jsem se vyřízen/a (zničen/a). | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 |
| 8. Nemohl/a jsem se vzchopit a pokračovat dále. | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 |
| 9. Byl/a jsem nešťastný/á. | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 |
| 10. Cítil/a jsem se uhoněn/á a utahán/a. | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 |
| 11. Cítil/a jsem se jako by uvězněn/a v pasti. | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 |
| 12. Cítil/a jsem se jako bych byl/a nula (bezcný/a). | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 |
| 13. Cítil/a jsem se utrápen/a. | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 |

14. Tížily mne starosti.	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7
15. Cítil/a jsem se zklamán/a a rozčarován/a.	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7
16. Byl/a jsem slabý/á a na nejlepší cestě k onemocnění.	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7
17. Cítil/a jsem se beznadějně.	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7
18. Cítil/a jsem se odmítnut/a a odstrčen/a.	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7
19. Cítil/a jsem se pln/a optimismu.	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7
20. Cítil/a jsem se pln/a energie.	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7
21. Byl/a jsem pln/a úzkosti a obav.	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7

Vyhodnocení BM dotazníku

Výpočet položky (A) sečtením hodnot, které jste uvedli u otázek číslo:

1, 2, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18 a 21.

A =

Vypočet položky (B) sečtením hodnot, které jste uvedli u otázek číslo 3, 6, 19 a 20.

B =

Následuje výpočet položky (C) odečtením od hodnoty 32 položku (B) tj. $C = 32 - (B)$

C =

Vypočítejte položku D a to tím, že sečtete hodnoty (A) a (C), tj. $D = A + C$

D =

Vypočítejte celkové skóre (BQ) a to tak, že (D) dělíte číslem 21, tj. $BQ = D : 21$

BQ =

Výsledná hodnota představuje hodnotu vašeho psychického vyhoření změřená metodou BM.

Příloha C – Hodnocení míry naprostého vyčerpání

Jedná se o pomůcku k určení, zda trpíte symptomy vyhoření. Každý výrok ohodnotíte číslem od 1 do 5 podle toho, jak dalece se s ním ztotožňujete. Hodnocení 1 znamená rozhodně ne, zatímco 5 jasné ano.

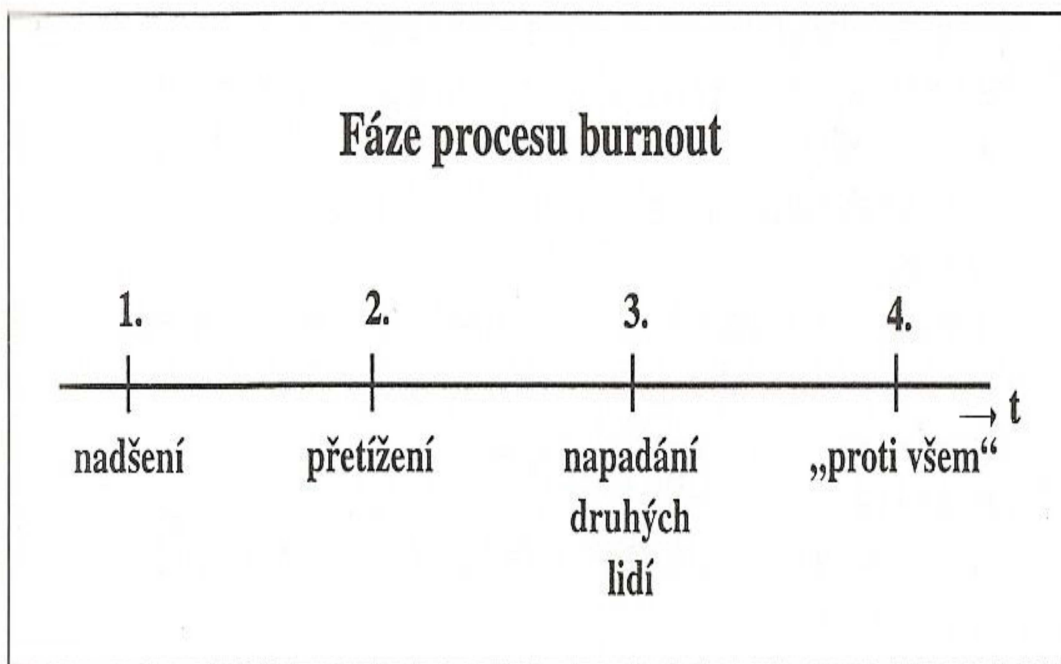
1. Připadá mi, že čím více pracuji, tím jsou mé výsledky horší.	1	2	3	4	5
2. Děsí mě chodit každý den do práce.	1	2	3	4	5
3. Připadá mi, že mám méně fyzické energie než dříve.	1	2	3	4	5
4. Rozčilují mě věci, které mi dříve nevadily.	1	2	3	4	5
5. Zjišťuji, že se stále více straním lidí.	1	2	3	4	5
6. Připadá mi, že jsem vznětlivější.	1	2	3	4	5
7. Huř se soustředím.	1	2	3	4	5
8. Stále více zjišťuji, že se mi ráno nechce z postele.	1	2	3	4	5
9. Přestávám věřit svým schopnostem.	1	2	3	4	5
10. Připadá mi stále těžší soustředit se na práci.	1	2	3	4	5
11. Je pro mě obtížnější riskovat.	1	2	3	4	5
12. Stále víc mě rozladují moje neúspěchy.	1	2	3	4	5
13. Poslední dobou viním ze své situace Boha.	1	2	3	4	5
14. Někdy mám chuť ode všeho utéct.	1	2	3	4	5
15. Dělá mi čím dál menší starosti, zda svou práci někdy dokončím.	1	2	3	4	5
16. Připadá mi, že je všechno při starém nebo dokonce horší.	1	2	3	4	5
17. Zdá se mi, že všechno, co se snažím dělat, pohlcuje víc energie, než kolik jí mám.	1	2	3	4	5
18. Zjišťuji, že je pro mě obtížné splnit i jednoduché a rutinní úkoly.	1	2	3	4	5
19. Přeji si, aby mě lidé nechali na pokoji.	1	2	3	4	5
20. Změny, která na sobě pozoruji, mě sklíčuji.	1	2	3	4	5

Výsledková tabulka

0 – 30 bodů	Vyhoření vám nehrozí.
31 – 45 bodů	Vykazujete některé ze symptomů vyhoření.
46 – 60 bodů	Zřejmě se nacházíte v počátečním stadiu vyhoření.
61 – 75 bodů	Rozhodně procesem vyhoření procházíte.
Více než 75 bodů	Prožíváte pokročilé stadium vyhoření.

Zdroj: RUSH, M., *Syndrom vyhoření*, 2003, s. 16-17

Příloha D – Fáze procesu burnout



Zdroj: KŘIVOHLAVÝ, J., *Jak neztratit nadšení*, 1998, s. 65

Příloha E – Pozice jógy – Ásany



Zdroj: JÓGAKLUB PROSTĚJOV. *Co ásany léčí a kdy nejsou vhodné.* [online]. © 2012 [cit. 2013-01-20]. Dostupné z: <http://www.jogaprostejov.cz/103/2joga/11kdyleci.htm>

Příloha F – Léčivé účinky ásan

duševní rozvoj	uddíjána-bandha, džálandhara-bandha, padmásana, siddhásana, svastikásana.
cvičení pro utišení mysli	koncentrace na konec nosu - násikagra drišti a koncentrace na prostor mezi obočím - bhrúmadhja drišti.
odstraňující zácpu I.	uddíjána-bandha, halásana, bhudžangásana, dhanurásana, pasčimottánásana, supta- vadžrásana
odstraňující zácpu II.	naulí, sarvangásana, halásana, matsjásana, pasčimottánásana, majúrásana, síršásana, vakrásana.
usměrňující činnost střev a zažívání	uddíjána-bandha, šíršásana, matsjásana, halásana, jóga-mudra.
zlepšující funkci jater	uddíjána-bandha, síršásana (při překrvení), halásana (při zvětšení), sarvangásana, matsjásana, vakrásana.
regulující oblast pánve	padmásana, siddhásana, sarvangásana, šalabhásana, supta- vadžrásana, pasčimottánásana.
léčení nervových nemocí	šíršásana, sarvangásana, matsjásana, halásana.
při léčbě zánětů kloubů	paščimottánásana, pavana-muktásana.
pro pružnou páteř	ardha-matsjendrásana, paščimottánásana, matsjásana.
snižující vysoký krevní tlak	šavásana, džáladhara-bandha
pomoc při léčení zvětšené mandle	džáladhara-bandha
lečí slabé oči	šíršásana, sarvangásana a oční cvičení.
osvěžení žláz s vnitřní sekrecí	šíršásana, sarvangásana, matsjásana, halásana, paščimottánásana.
odstraňování všeobecné slabosti	šíršásana, sarvangásana, matsjásana, paščimottánásana.
léčící astmu	matsjásana, šíršásana, sarvangásana
proti indispozicím hrdla	síršásana, sarvangásana
pro diabetiky	halásana, paščimottánásana.
pro stimulaci funkce ledvin	ardha-matsjendrásana.
odstraňující únavu a vyčerpanost	šavásana, vakrásana.
omlazující tělo a zastavující stárnutí	bhudžangásana, šíršásana, dhanurásana.
vrací dělohu do normální polohy	ardha-matsjendrásana.
na zmenšení objemného břicha	supta-vadžrásana, paščimottánásana.

Zdroj: JÓGAKLUB PROSTĚJOV. *Co ásany léčí a kdy nejsou vhodné.* [online]. © 2012 [cit. 2013-01-20]. Dostupné z: <http://www.jogaprostejov.cz/103/2joga/11kdyleci.htm>

Příloha G – Vybrané modlitby z Bible

- ✓ *Neboj se, vždyť já jsem s tebou, nerozhlížej se úzkostlivě, já jsem tvůj Bůh. Dodám ti odvahu, pomocí ti budu, budu tě podpírat pravici své spravedlnosti.*
.....*Iz 41,10*
- ✓ *Bůh je naše útočiště, naše síla, pomoc v soužení vždy velmi osvědčená. Proto se bát nebudeme, byť se převrátila země a základy hor se pohnuly v srdci moří.*
.....*Ž 46,2-3*
- ✓ *Já jsem Hospodin, tvůj Bůh, držím tě za pravici, pravím ti: „Neboj se, já jsem tvá pomoc.“*
.....*Iz 41,13*
- ✓ *V soužení jsem volal Hospodina, Hospodin mi odpověděl, daroval mi volnost. Hospodin je při mně, nebojím se. Co by mi mohl udělat člověk?*
.....*Ž 118,5.6*
- ✓ *Na Hospodina slož svoji starost, postará se o tebe a nedopustí, aby se kdy spravedlivý zhroutil.*
.....*Ž 55,2*
- ✓ *Bůh je naše útočiště, naše síla, pomoc v soužení vždy velmi osvědčená. Proto se bát nebudeme.*
.....*Ž 46,2-3*
- ✓ *I poznáš, že já jsem Hospodin, že se nezklamou ti, kdo skládají svou naději ve mne.*
.....*Iz 49,23*
- ✓ *Hospodina stále před oči si stavím, je mi po pravici, nic mnou neotřese.*
.....*Ž 16,8*
- ✓ *Jen v Bohu se ztiší duše má, od něho vzejde mi spása. Jen on je má skála, má spása, můj nedobytný hrad, mnou nikdy nic neotřese.*
.....*Ž 62,2-3*
- ✓ *Hospodin podpírá všechny klesající a všechny sehnuté napřimuje. Hospodin je blízko všem, kteří volají k němu, všem, kdo ho volají opravdově. Vyplňuje přání těch, kdo se ho bojí, slyší, když volají o pomoc, a zachrání je. Všechny, kdo ho milují, Hospodin ochraňuje.*
.....*Ž 145,14.18-20*
- ✓ *Hospodin je dobrý, je záštitou v den soužení, zná se k těm, kteří se k němu utíkají.*
.....*Na 1,7*
- ✓ *Víme, že všechno napomáhá k dobrému těm, kdo milují Boha.*
.....*Ř 8,28*
- ✓ *Ježíš odpověděl: „Já jsem ta cesta, pravda i život.“*
.....*J14,6*

- ✓ *V tom je láska: ne že my jsme si zamilovali Boha, ale že on si zamiloval nás a poslal svého Syna jako oběť smíření za naše hříchy.*
J 4,10
-
- ✓ *Hospodin ... uzdravuje ty, kdo jsou zkrúšeni v srdci, jejich rány obvazuje.*
Ž 147,2-3
-
- ✓ *Svět pomíjí i jeho chtivost; kdo však činí vůli Boží, zůstává na věky.*
IJ 2,17
-
- ✓ *Jen se usilovně snažte zachovávat přikázání a zákon, které vám přikázal Mojžíš, služebník Hospodinův, totiž milovat Hospodina, svého Boha, chodit po všech jeho cestách a dbát na jeho přikázání, přimknout se k němu a sloužit mu z celého srdce a z celé duše.*
Joz 22,5
-
- ✓ *Neboť toto praví Panovník Hospodin, Svätý Izraele: „V obrácení a ztišení bude vaše spása, v klidu a důvěře vaše vítězství.“*
Iz 30,15
-
- ✓ *Přikázal jsem jim jedině toto: „Poslouchejte mě a budu vám Bohem a vy budete mým lidem, chodte po všech cestách, jak jsem vám přikázal, a povede se vám dobře.“*
Jr 7,23
-
- ✓ *Dotazujte se na Hospodina, dokud je možno ho najít, volejte ho, dokud je blízko. Svévlník ať opustí svou cestu, muž propadlý ničemností svoje úmysly; nechť se vrátí k Hospodinu, slituje se nad ním, k Bohu našemu, vždyť odpouští mnoho.*
Iz 55,6-7
-
- ✓ *Hledejte především jeho království a spravedlnost, a všechno ostatní vám bude přidáno.*
Mt 6,33
-
- ✓ *Budete mne hledat naleznete mě, když se mne budete dotazovat celým svým srdcem.*
Jr 29,13
-
- ✓ *Hospodin bude s vámi, když vy budete s ním. Budete-li se dotazovat na jeho slovo, dá se vám nalézt. Jestliže ho opustíte, opustí vás.*
2Pa 15,2
-
- ✓ *Nechť však prosí s důvěrou a nic nepochybuje. Kdo pochybuje, je podoben mořské vlně, hnané a zmítané vichřicí.*
Jk 1,6
-
- ✓ *Hledej blaho v Hospodinu, dá ti vše, oč požádá tvé srdce. Svou cestu svěř Hospodinu, doufej v něho, on sám bude jednat.*
Ž 37,4-5
-
- ✓ *Odvrať se od zlého a číň dobré, hledej pokoj a usiluj o něj.*
1Pt 3,11
-
- ✓ *Já miluji ty, kdo milují mne, a kdo mě za úsvitu hledají, naleznou mne.*
Př 8,17

- ✓ Ježíš odpověděl: „Je psáno: ‚Ne jenom chlebem bude člověk živ, ale každým slovem, které vychází z Božích úst.‘ “
 **Mt 4,4**
- ✓ Hospodin miluje právo a své věrné neopouští. Pod jeho ochranou budou věčně.
 **Ž 37,28**
- ✓ Pravím vám, že právě tak bude v nebi větší radost nad jedním hříšníkem, kterým činí pokání, než nad devadesáti devíti spravedlivými, kteří pokání nepotřebují.
 **L 15,7**
- ✓ Hospodin řekl: Jako jsem byl s Mojžíšem, budu i s tebou. Nenechám tě klesnout a neopustím tě.
 **Joz 1,5**
- ✓ Toto praví Hospodin: „Stůjte na cestách a vyhlížejte, ptejte se na stezky věčnosti: Kde je ta dobrá cesta? Vydejte se po ní a vaše duše naleznou klid.“
 **Jr 6,16**
- ✓ Mé srdce si opakuje tvoji výzvu: „Hleďte mou tvář.“ Hospodine, tvář tvou hledám. Svoji tvář přede mnou neukryvej, v hněvu nezamítej svého služebníka. Ty jsi byl má pomoc, neodvrhuj mě a neopouštěj, Bože, moje spáso. I kdyby mě opustil můj otec, moje matka, Hospodin se mě vždy ujme.
 **Ž 27,8-10**
- ✓ Tehdy řekl Ježíš svým učedníkům: „Kdo chce jít za mnou, zapři sám sebe, vezmi svůj kříž a následuj mne. Neboť kdo by chtěl zachránit svůj život, ten o něj přijde; kdo však ztratí svůj život pro mne, nalezne jej. Jaký prospěch bude mít člověk, získá-li celý svět, ale svůj život ztratí? A zač získá člověk svůj život zpět?“
 **Mt 16,24-26**
- ✓ Důvěřuj Hospodinu celým srdcem, na svoji rozumnost nespolehej. Poznávej ho na všech svých cestách, on sám napřímí tvé stezky. Nebuď moudrý sám u sebe, boj se Hospodina, od zlého se odvrát. To dá tvému tělu zdraví a svěžest tvým kostem.
 **Př 3,5-8**
- ✓ Jóbova slova: Moudrost má větší cenu než perly... Nedá se zaplatit nejčistším zlatem... Hle, bát se Panovníka, to je moudrost, vystříhat se zlého, toť rozumnost.
 **Jb 28,18-19,28**
- ✓ Radujte se v Pánu vždycky, znovu říkám, radujte se! Vaše mírnost ať je známa všem lidem. Pán je blízko. Netrapte se žádnou starostí, ale v každé modlitbě a prosbě děkujte a předkládejte své žádosti Bohu. A pokoj Boží, převyšující každé pomyšlení, bude střežit vaše srdce i mysl v Kristu Ježíši.
 **Fp 4,4-7**
- ✓ Pokořte se před Pánem, a on vás povýší.
 **Jk 4,10**

- ✓ *Nedejte se vést láskou k penězům; buďte spokojeni s tím, co máte. Vždyť Bůh řekl: „Nikdy tě neopustím a nikdy se tě nezřeknu.“ Proto smíme říkat s důvěrou: „Pán při mně stojí, nebudu se bát. Co mi může udělat člověk?“*
Žd 13,5-6
- ✓ *Komu bylo mnoho dáno, od toho se mnoho očekává, a komu mnoho svěřili, od toho budou žádat tím více.*
L 12,48
- ✓ *Jako je tělo bez ducha mrtvé, tak je mrtvá i víra bez skutků.*
Jk 2,26
- ✓ *Svět pomítí i jeho chtivost; kdo však činí vůli Boží, zůstává na věky.*
1J 2,17
- ✓ *Chceš-li milovat život a vidět dobré dny, zdržuj jazyk od zlého a rty od lstivých slov, odvrát se od zlého a číň dobré, hledej pokoj a usiluj o něj.*
1Pt 3,10-11
- ✓ *Kdo je mezi vámi moudrý a rozumný? Ať ukáže své skutky dobrým způsobem života, v tichosti, kterou dává moudrost.*
Jk 3,13
- ✓ *Taková je přece Boží vůle, abyste dobrým jednáním umlčovali nevědomost nerozumných lidí. Jste svobodni, ale ne jako ti, jimž svoboda slouží za plášť nepravosti, nýbrž jako služebníci Boží.*
1Pt 2,15-16
- ✓ *Plnit, Bože můj, tvou vůli je mým přáním, tvůj zákon mám ve svém nitru.*
Ž 40,9
- ✓ *Snášejte se navzájem v lásce a usilovně hleďte zachovat jednotu Ducha, spojení svazkem pokoje.*
Ef 4,2-3
- ✓ *Nesmyslejte vysoko, ale věnujte se všedním službám.*
Ř 12,16
- ✓ *Berte na sebe břemena jedni druhých, tak naplníte zákon Kristův.*
Ga 6,2
- ✓ *Vaše srdce buď cele při Hospodinu, našem Bohu, abyste se řídili jeho nařízeními a dodržovali jeho přikázání.*
1Kr 8,61
- ✓ *Všecko číňte k slávě Boží.*
1K 10,31
- ✓ *Pojďte ke mně všichni, kdo se namáháte a jste obtíženi břemeny, a já vám dám odpočinout. Vezměte na sebe mé jho a učte se ode mne, neboť jsem tichý a pokorného srdce: a naleznete odpočinutí svým duším.*
Mt 11,28-29
- ✓ *Na Hospodina slož svoji starost, postará se o tebe a nedopustí, aby se kdy spravedlivý zhroutil.*
Ž 55,23

- ✓ *Radujte se s radujícími, plačte s plačícími. Nikomu neodplácejte zlým zlé. Vůči všem mějte na mysli jen dobré. Je-li možno, pokud to záleží na vás, žijte se všemi v pokoji. Nechtějte sami odplácet, milovaní, ale nechte místo pro Boží soud. Nedej se přemoci zlem, ale přemáhej zlo dobrem.*

Ř 12,15.17-19.21

- ✓ *Ježíš řekl: „Vaše srdce ať se nechvěje úzkostí! Věříte v Boha, věřte i ve mne... Já jsem ta cesta, pravda i život.“*

J 14,1.6

- ✓ *To jsem vám pověděl, abyste našli ve mně pokoj. Ve světě máte soužení. Ale vzchopte se, já jsem přemohl svět.*

J 16,33

- ✓ *Milost vám a pokoj od Boha Otce našeho a Pána Ježíše Krista. Pochválen buď Bůh a Otec našeho Pána Ježíše Krista, Otec milosrdenství a Bůh veškeré útechy! On nás potěšuje v každém soužení, abychom i my mohli těšit ty, kteří jsou v jakékoli tísní, tou útěchou, jaké se nám samým dostává od Boha.*

2K 1,2-4

Zdroj: KŘIVOHLAVÝ, J. *Slova potěšení a povzbuzení*, 2011, s. 11-62.

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Simona Skoupá

Obor: Speciální pedagogika - učitelství

Forma studia: kombinované studium

Název práce: Syndrom vyhoření z hlediska pomáhající profese

Rok: 2013

Počet stran textu: 109

Celkový počet stran příloh: 15

Počet titulů českých použitých zdrojů: 63

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 3

Počet titulů internetových použitých zdrojů: 3

Vedoucí práce: PhDr. Olga Nytrová

