

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

MAGISTERSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM

2018–2019

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Miluše Sýkorová

Profese ohrožené syndromem vyhoření

Praha 2019

Vedoucí diplomové práce: PaedDr. Jana Nováková

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

MASTER COMBINED STUDIES

2018–2019

DIPLOMA THESIS

Miluše Sýkorová

Profession threatened by the burnout syndrome

Prague 2019

The Diploma Thesis Work Supervisor: PaedDr. Jana Nováková

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:

.....

Bc. Miluše Sýkorová

Poděkování

Tímto děkuji mojí konzultantce PaedDr. Janě Novákové za odbornou pomoc, vedení a cenné připomínky, které mi poskytla v průběhu zpracování mé diplomové práce, a také děkuji participantům, kteří se podíleli na výzkumu a tím na zkvalitnění mojí práce.

Anotace

„Přirozeností člověka je hledání jeho radostí.“

Každý člověk zažil ve svém životě stres. Tento pocit známe již od útlého dětství. Myslíte si, že stres lze navodit pouze vážnou nemocí nebo těžkým fyzickým zraněním? K vyvolání stresového mechanismu stačí přejít rušnou křižovátku, přestěhovat se, prožít radost nebo složit zkoušku. Stres je součástí života každého z nás. Paradoxem je, že stres může mít i pozitivní vliv na konečný výsledek naší práce.

Každá větší změna vyvolá v člověku stav, který ne vždy přinese pozitivní výsledek. Náš mozek a centrální nervový systém nám pomáhají přizpůsobit se neustálým změnám, jež jsou součástí běžného života. Život je do značné míry proces, ve kterém se přizpůsobujeme okolnostem, v nichž existujeme a jež nás obklopují. Od úsvitu života v prehistorických oceánech dochází mezi živou hmotou a jejím neživým okolím i mezi živými bytostmi navzájem k neustálému vzájemnému působení. Trestem za selhání v procesu adaptace je nemoc a strádání ...

Všechno plyne, řekl Hérakleitos, řecký filozof, který dále říká, že všechno, co plyne, není trvalé a neměnné. Tato myšlenka tvoří základ jeho filozofie. Člověk, který to pochopí, je sám sebou ... Čínský filozof a myslitel Lao-c' mluví o prazdroji života, jež nerušeně pramení sám ze sebe. Úkolem člověka je dovolit prazdroji, aby do něj proudil. Kdo bere život příliš vážně a nedokáže se oprostít od svého ega, ten rychle podlehne vyčerpání a nevyhnutelně dojde i k selhání. Co v nás probouzí kreativitu a štěstí? Když se vyčerpáme, začneme vnímat život kolem nás jako kolotoč překážek, máme pocit, že se nic nedaří a vše je proti nám. Naše emoce přestanou být v rovnováze, lehce se rozčílíme, rozpláceme a nakonec rezignujeme na všechno a na všechny. Potřebujeme si osvojit schopnost svépomoci a péče o sebe sama, realizovat vize, rituály, být pozorný – učit se zvládat stres a nalézt vlastní rovnováhu, kterou si rozebereme a následně popíšeme v naší diplomové práci. Ukážeme si možnost, jak být lepším, jak zvládat sama sebe, co je sociální a emoční inteligence, jakou roli hrají naše volní vlastnosti a co vede k naprostému fyzickému a duševnímu vyčerpání a následnému selhání.

Klíčová slova

Bourn-out syndrom, duchovní a duševní vývoj, emoční inteligence, IQ, meditace, napětí, ovládací dramata, pocity a postoje, prevence, příčiny syndromu vyhoření, relaxace, sociální vyzrálost, stres, tlak, životní hodnoty, životní situace.

Annotation

“The nature of the man is the search for his happiness.”

Every human has experienced fear in his life. We have known this feeling since very young age. Do you think stress can be induced only by serious illness or severe physical injury? To induce stress mechanism, it is enough the cross busy intersection, move houses, experience happiness or pass the exam. Stress is a part of life for every one of us. Paradox is the stress can even have positive influence on the final product of our work.

Every bigger change induces a state, which does not always bring positive result. Our brain and central nervous system help us to adapt to constant changes which are part of everyday life. Life is to a large extent, process in which we adapt to circumstances, in which we exist and which surround us. From the dawn of life in prehistoric oceans occurs between living matter and its inanimate surroundings, even between living beings, constant interaction. The punishment for failure in the process of adaptation is illness and starvation...

Everything flows said Hérakleitos, Greek philosopher, who also says that everything, that flows is not permanent and unchanging. This idea makes up the base of his philosophy. A human being who comes to understand this is himself ... Chinese philosopher and thinker Lao-c' speaks about an ancient pond of life, which undisturbedly springs from itself. The task of human is to allow this ancient spring to flow into him. Who takes life too seriously and can not free himself from his ego will quickly succumb to exhaustion and inevitably fail. What awakens creativity of happiness in us? When we exhaust ourselves, we will start seeing life around us as a path full of obstacles, we feel that nothing works out and everything is against us. Our emotions stop being in balance, we get angry or cry more quickly, and in the end, we resign to everything and everyone. We need to learn the ability to help and care for ourselves, realize dreams, rituals, be observant – learn to manage stress and find our balance, which we talk about and describe in the thesis. We show how to be better, how to manage ourselves, what is social and emotional intelligence, which role our traits and what leads to complete physical and mental exhaustion and subsequent failure.

Keywords

Burnout syndrome, causes of burnout syndrome, control dramas, emotional intelligence, feelings and attitudes, life situations, life values, meditation, pressure, prevention, relaxation, social maturity, spiritual and mental development, stress, tension.

ÚVOD.....	10
1 VYHOŘENÍ – MÓDNÍ DIAGNÓZA, NEBO NEMOC?.....	12
1.1 Syndrom vyhoření a rizikové faktory.....	12
1.2 Příznaky a fáze syndromu vyhoření.....	17
1.3 Osobnost jedince a syndrom vyhoření.....	20
1.4 Prevence a rekonvalescence u syndromu vyhoření.....	23
1.5 Behaviorální terapie (BBF).....	32
2 OSOBY A PROFESE OHROŽENÉ SYNDROMEM VYHOŘENÍ.....	35
2.1 Profese ohrožené syndromem vyhoření a etický kodex.....	35
2.2 Životní hodnoty a postoje.....	37
2.3 Oblast zdraví.....	40
3 KVALITATIVNÍ VÝZKUM PROFESE OHROŽENÉ SYNDROMEM VYHOŘENÍ.....	45
3.1 Cíle výzkumného šetření.....	45
3.2 Výběr metody sběru dat.....	46
3.3 Výběr výzkumných vzorků.....	46
3.4 Kapitola dat.....	49
3.5 Vyhodnocení a závěry výzkumu.....	62
ZÁVĚR.....	64
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	65
SEZNAM ZKRATEK.....	68
SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK.....	69

ÚVOD

Sílu, odvahu a jistotu získáte každou zkušeností, v níž se zastavíte, abyste se podívali strachu do tváře...

Jaké máme potřeby a jaká je naše životní motivace? Čeho chceme dosáhnout? Slučují se naše cíle s hodnotami ve společnosti? K čemu jsou střety hodnot dobré? Jednou z možností je podívat se na svůj život a důkladně se nad ním zamyslet. Je můj pohled na život správný? Dokážu žít v konfliktu hodnot? Mám se vydat jinou, neznámou cestou, abych tak naplnil své sny a cíle? Pokud známe své hodnoty a víme, co nás posouvá vpřed a co nás brzdí, měli bychom realizovat své sny a plány v životě tak, abychom byli spokojeni. Základem dobře fungujících vztahů je správně seřazený žebříček hodnot. Hodnoty nám dávají v životě potřebnou jistotu a klid, abychom zvládli běžné životní situace, jež jsou základem všeho dění kolem nás.

Do jaké míry podléháme stresu? Kdy se stres stane naší součástí a dovede nás k vyhoření? Ptáme se, proč přestávám stíhat to, či ono, proč věci nezvládám jako dřív, proč jsem stále podrážděný a unavený, proč mě nic netěší, proč mám pocit, že lidé ode mě očekávají stále vyšší výkon? Kdy se z pouhého stresu vyvine syndrom vyhoření? Když člověk začíná kariéru, má vysoké cíle a očekávání, kterých chce dosáhnout. Pokud však nejsou naplněny, přichází zklamání a frustrace. Mnoho lidí si zpočátku vůbec neuvědomí, že trpí syndromem vyhoření, a to je velká chyba. Když totiž o něčem nevíme, nemůžeme tomu předcházet, a pak se velice rychle stane, že náš osobní i profesní život skončí v troskách. Proto je důležitá sebereflexe, která může vést k prevenci a smysluplnému životu. Věnovat se koníčkům a umět odpočívat, to je cesta k vnitřní rovnováze, kterou potřebuje každý z nás.

Důležitým aspektem této diplomové práce je vyhořelá osobnost, která je vyčerpaná duševně, emocionálně i fyzicky. Chci v ní poukázat na to, jak předcházet syndromu vyhoření, jak se před ním chránit a jak je možné stresu z povolání předejít. U projevu stresu pocítujeme napětí, cítíme se nesvobodní, cítíme vnitřní tlak. Myšlenky na zátěž tvoří pozadí našich prožitků a tím vytváří problém zvaný syndrom vyhoření.

Cílem naší práce **jsou osoby ohrožené syndromem vyhoření** (rizikové profese, životní hodnoty a osoby v oblasti zdraví). V teoretické části diplomové práce se zaměřím na burnout syndrom, jeho příznaky, léčbu, prevenci, fáze, symptomy a uvedu strategii, jak je možné mu předcházet. V druhé části se zaměřím na etický kodex pracovníků, oblast zdraví, životní hodnoty a postoje, včetně společenského vlivu v souvislosti se syndromem vyhoření.

V praktické části se zabývám otázkou, co participanty vedlo k výběru daného povolání, kde jsou jeho úskalí a proč nakonec u těchto lidí došlo, či nedošlo k syndromu vyhoření. V kontextu naznačených teoretických východisek v empirické části práce bylo cílem zjistit a popsat, jak jedinci vnímají sami sebe, jak ti, kdo zažili syndrom vyhoření, jej vnímají, co dělají pro to, aby se již do takové situace nedostali, jak vnímají svůj svět, jeho dění a jak ho interpretují v různých životních situacích, událostech, jaké jsou jejich hodnoty a normy chování. Participanti jsou muži i ženy ve věku od 25 let do 56 let.

Syndrom vyhoření je stále častějším tématem v naší společnosti, protože se týká stále většího počtu lidí, kteří se s ním setkali. Já jsem si ho prožila na vlastní kůži, a proto jsem si vybrala právě toto téma, abych se mohla podělit o své zkušenosti, pocity a postoje.

1 VYHOŘENÍ – MÓDNÍ DIAGNÓZA, NEBO NEMOC?

1.1 Syndrom vyhoření a rizikové faktory

Podobně jako stres a deprese se i vyhoření stává běžným, pro některé dokonce módním mediálním pojmem nebo diagnózou při nesnázích. Po objevení fenoménu vyhoření vzniklo mnoho definic, které měly vyjádřit, co to syndrom vyhoření je. Většina autorů se shoduje v tom, že vyhoření je proces extrémního emočního a fyzického vyčerpání současným cynickým, distancovaným postojem a sníženým výkonem jako následkem chronické a emoční mezilidské zátěže (Poschkamp, 2013). Od začátku svého života se učíme, jak se vyrovnávat se stresem. Z historického hlediska víme, že se lidé setkávali s různými agresory – infekční nemoci, hlad, války apod. V naší společnosti již nečelíme těmto agresorům, ale našly se úplně jiné. Hlavním agresorem jsou trendy a očekávání od společnosti, to, jací máme být podle pravidel, která nám určují nadnárodní společnosti, vše se točí kolem peněz, majetku a moci.

„Špatné zákony jsou nejhorším druhem tyranie“ (Edmund Burke /1729–1797/).

Když nemáte dostatek finančních prostředků, nemůžete si zajistit dostatečně kvalitní život, aby mohly být naplněny vaše základní potřeby. Tato skutečnost vede k tomu, že si v první fázi vybíráme zaměstnání, protože nás baví, ale když pochopíme, že nás neužívá, stojíme před důležitou otázkou. Buď se rozhodneme pro kariéru za každou cenu a začneme si práci hledat podle finančního ohodnocení, nebo pracujeme na vytouženém místě až do úplného vyčerpání. Množství získaných peněz by mělo být přímo úměrné vynaložené energii, kterou vkládáme do práce, již vykonáváme. Většinou ale platí pravidlo, že více peněz má ten, kdo disponuje vyšší mírou inteligence, ale také výpočítavosti a chamtivosti než ten, který je plně oddaný svému povolání, a to bez ohledu na své ohodnocení. Často se lidé dostávají do situace, že dělají práci, která je sice baví, ale není dostatečně ohodnocená. Pak se velmi často stává, že buď pracují více a nerelaxují, nemají na relaxaci a osobní život čas, nebo si najdou práci, která není již pro ně tak zajímavá, ale zajistí jim více peněz. Ty z počátku mohou vyrovnávat určitou nespokojenost, ale časem se člověk stejně vrátí ke svému vnitřnímu nastavení a začne být nespokojený. V obou případech může dojít k syndromu vyhoření. Z malé

nespokojenosti se stává stále větší, která vede ke stresu, následně k depresím a nakonec dojde k vyhoření. Nermalou roli hraje komunikace, jejímž prostřednictvím můžeme předcházet stresu. Je velmi důležité mluvit se svými kolegy a nadřízenými jako s rodinou a dětmi. Čím lepší máme vztahy, tím menší je riziko vyčerpání. Důležitou roli hraje opora jak finanční, tak psychická.

„Lidé trpící burnout syndromem mají pocit, že za náročnou práci nejsou dostatečně odměněni, a to nejen finančně – chybí jim lidské ocenění. Jsou unavení, mohou propadat úzkostným či depresivním stavům, cítí, že nemohou dále pomáhat ostatním“ (Stibalová, 2010).

Jedinec totiž nemusí vyhořet jen z povolání, které vykonává, ale celkově ze svého života, který žije. Ve společnosti jsou na nás kladeny nároky, kterých chceme dosáhnout a které si stanovíme i my sami. Musíme být rychlí, komunikativní, kreativní a většina z nás chce být dobrá nejen v práci a při dosahování výborných výsledků, ale touží být dobrými partnery, rodiči a přáteli. Svůj život chceme autenticky a plnohodnotně prožívat. Dotáhnout výkon k dokonalosti je někdy náročné, a proto je mnoho z nás vystavováno silnému stresu, hrozí nám vyhoření, úzkostné poruchy nebo deprese ... (Pešek, Praško, 2016). Vidíme překážky i tam, kde nejsou. Máme pocit, že se nám nic nedaří a že se všechno kolem nás komplikuje. Jedním z fenoménů u syndromu vyhoření je stupňující se citová vyprahlost, u níž dochází k ochlazení vztahu, a to nejenom k druhým lidem, ale velice často i k sobě samotnému. Pojem *burn out* pochází z anglického „to burn“ neboli hořet a ve spojení „burn out“ pak dohořet, vyhasnout, vyhořet. K označení významu syndromu vyhoření se používají výrazy vypálení a vyhasnutí. Na syndrom vyhoření se poprvé zaměřil americký psychoanalytik Herbert J. Freudenberger (Wikipedia.org, 2017).

V článku *Staff burnout* publikovaném v roce 1974 v časopise *Journal of Social Issues* popsal **syndrom vyhoření** a díky tomu se v následujících letech strhl obrovský zájem psychologů o tuto nemoc, což vedlo k poměrně podrobnému popisu jak vývoje, tak následků i prevence této choroby. Freudenberger byl sám psychoanalytik pracující s dobrovolníky v pomocných profesích, zejména v zařízeních provozujících paliativní péči, kde tento syndrom pozoroval a díky tomu ho i popsal. V roce 1980 publikoval s Geraldine Richelson knihu *Burn Out: The High Cost of High Achievement*.

V odborných knihách se tomuto tématu věnuje mnoho autorů, např.: Poschkamp, T. 2013) uvádí, že *„vyhoření je proces extrémního emočního a fyzického vyčerpání se současným, cynickým, distancovaným postojem a sníženým výkonem jako následkem chronické, emoční a mezilidské zátěže při intenzivním nasazení pro jiné.“*

Syndrom vyhoření (syndrom burnout) je stav celkového vyčerpání v důsledku dlouhého trvání intenzivního stresu. Jedná se o soubor určitých příznaků a vyhoření v této souvislosti znamená – zničení, vypálení.

Vyskytuje se u lidí, kteří jsou pravidelně v kontaktu s jinými lidmi. Přibližně 30 % profesionálů, kteří vykonávají práci s lidmi, se v životě setkali s vyhořením.

Myron D. Rush (2003, s. 7) syndrom vyhoření definuje takto:

„Druh stresu a emocionální únavy, frustrace, vyčerpání, k nimž dochází v důsledku toho, že sled (nebo souhrn) určitých událostí týkajících se vztahu, poslání, životního stylu nebo zaměstnání dotyčného jedince nepřinese očekávané výsledky.“

Angelika Kallwass (2007, s. 9) uvádí, že syndrom vyhoření je *„stav extrémního vyčerpání, vnitřní distance, silného poklesu výkonnosti a různých psychosomatických obtíží“*.

Výše uvedené definice mají společné znaky, jež uvádí Křivohlavý (1998) takto:

- *Je uváděna řada negativních emocionálních příznaků – charakteristických např. pro stav emocionálního vyčerpání, únavy, deprese apod.*
- *Důraz je kladen na příznaky a chování lidí více než na fyzické (tělesné) příznaky burnout.*
- *Burnout je uváděn vždy v souvislosti s výkonem určitého povolání.*
- *Příznaky burnout se vyskytují u jinak psychicky zcela zdravých lidí, tzn. nejde o psychologicky nenormální osobnosti (psychopaty).*
- *Snížená výkonnost (nižší efektivita práce) při burnout souvisí úzce s negativními postoji a z nich vyplývajícím chováním, a ne s nižší kompetencí či z nižších pracovních schopností a dovedností.*

Nejzásadnějším problémem této společnosti je to, že syndrom vyhoření se doposud neřadí do kategorie onemocnění a pohlíží se na něj jako na problém daného jedince, který je neschopný si tento problém vyřešit bez cizí pomoci. V současné době se syndrom vyhoření jen málokdy řeší v poradnách či ambulancích. Velice často tedy dochází k tomu, že není léčen a zcela zdravý jedinec najednou z ničeho nic zkolabuje. Teprve poté se lékaři začnou ptát, proč k tomu mohlo dojít, co je příčinou. Nejprve se samozřejmě hledají fyzické příčiny tohoto kolapsu a teprve potom se hledá příčina psychická. Paradoxem je, že mnoho lidí vyhledá lékařskou pomoc ještě dříve, než dojde k této extrémní situaci, ale často jsou odmítnuti s tím, že po fyzické stránce jsou zcela zdraví, a není tedy žádný důvod k tomu, aby se cítili špatně. Jsou mnohdy pokládáni za simulanty nebo slabší jedince, kteří nedokáží zvládat své volní vlastnosti a stále se na něco vymlouvají.

Vyhoření hrozí každému z nás bez rozdílu. Nezáleží na tom, na jaké pozici pracujeme, zda jsme staří, nebo mladí, ani jestli jsme muž, nebo žena, jsme zkrátka lidé, kteří mají své potřeby a touhy. Pokud nejsou naplněny, jsme ohroženi syndromem vyhoření. Většina z nás ani nepomyslí na to, že bychom byli v nějakém ohrožení, vždyť nejsme žádní neurotici a ani netrpíme žádnou psychickou poruchou, ale to je omyl. Vyhoření vzniká v souvislosti s rizikovými faktory, které se nacházejí v osobnosti člověka, v pracovní sféře a v každodenním životě. Syndrom vyhoření se projevuje v emocích, myšlenkách a také v chování jednotlivce. Pro toho, kdo jím trpí, je vše stresující, působí na druhé neklidně a podrážděně. Tak vytváří napětí nejenom v sobě, ale v celém svém okolí. Napětí, které nás aktivizuje (eustres), a napětí, které nás zatěžuje (distres), se objeví pokaždé, když nezvládáme běžné povinnosti všedního dne. Nejvíce se objevuje u lidí, kteří se snaží dosáhnout svých cílů za každou cenu, jsou velice výkonní a nakloněni inovacím a změnám. Zapomínají však při tom, že pokud se budou stále přetěžovat, dříve či později vyhoří, vyprahnou, ztratí veškerou životní sílu. Nelze jen dávat a vydávat se z posledních sil, je nutné také baterky dobíjet.

Mezi nejznámější rizikové faktory podle (Rush, 2003) patří:

- Pocit nutkání namísto povolání;
- Neschopnost přibrzdit;
- Rostoucí životní tempo a nároky na člověka s ním spojené;

- Samotné zaměstnání, které člověk vykonává;
- Nízká asertivita;
- Vysoká očekávání;
- Přehnaná pozornost věnovaná cizím problémům;
- Soustředěnost na detaily, snaha udělat si všechno sám;
- Nedostatek odpočinku a mimopracovních aktivit;
- Vysoká empatie a nízké sebehodnocení;
- Rutina a negativní pracovní vztahy;
- Osobnostní rysy, např.: fobické, úzkostné a obsedantní rysy, nesprávný pohled na priority, špatný tělesný stav, neustálé odmítání ze strany druhých.

U člověka, který má syndrom vyhoření, se projevuje vždy více faktorů současně. Jedním z nejdůležitějších faktorů je osobnost člověka, kterou rozdělujeme do dvou základních skupin – typ A a B.

Osobnosti typu A jsou ohroženy nejvíce, jedná se o lidi velmi urputné a motivované. Jsou to rození bojovníci s velkou mírou agrese, pilní, netrpěliví a soutěživí. Pracují často až do úplného vyčerpání jak psychického, tak fyzického. Všechny úspěchy, které jsou zpočátku vnímány jako pozitivní, se lehce mohou změnit v noční můru následkem celkového přetížení, které vede k nadměrnému vypětí a bez vhodné relaxace se stává příčinou vyhoření.

Osobnosti typu B jsou více uvolněné, radostné a samy se sebou spokojenější. Jejich cílevědomost není tak zřetelná, ale přesto mohou dosáhnout v zaměstnání značných úspěchů, ovšem bez nástrah úzkosti, agrese a paniky. Nicméně při trvale nízké angažovanosti, iniciativě a motivaci hrozí z dlouhodobého hlediska hluboká nespokojenost.

Vyváženost a rovnováha mezi oběma typy osobnosti je klíčová.

1.2 Příznaky a fáze syndromu vyhoření

Řada autorů považuje vyhoření za zvláštní formu deprese. Syndrom burnout ale představuje v porovnání s depresemi složitější problém.

Někteří autoři rozdělují základní příznaky syndromu vyhoření do tří skupin - vyčerpání, odcizení a pokles výkonnosti.

U **vyčerpání** převládají znaky, které jsou **emoční** (sklíčenost, bezmoc, beznaděj, ztráta sebeovládání, nekontrolovatelný pláč, podrážděnost, výbuchy vzteku, pocity strachu, pocity prázdnoty, apatie) a **fyzické** (nedostatek energie, slabost, chronická únava, svalové napětí, bolesti zad, náchylnost k infekčním onemocněním, poruchy spánku, funkční poruchy, poruchy paměti a soustředění, náchylnost k nehodám (Stock, 2010).

Odcizení je dalším stupněm syndromu vyhoření, kdy se člověk dostává do stavu apatie, lhostejnosti a je odosobněný vůči svému okolí. Postupně ztrácí veškeré ideje, zájem o vykonávanou práci a vytrácí se u něj zdravá cílevědomost. Počáteční pracovní nasazení slábne a nastupuje cynismus. Výsledkem je negativní vztah k ostatním, ztráta schopnosti navázat a udržet společenské vztahy, umocňují se pocity méněcennosti, nedostatečnosti a slábne pocit vlastní sebeúcty.

Pokles výkonnosti je poslední ze tří již zmíněných znaků. Nízká efektivita práce jedince, který trpí syndromem vyhoření, je výsledkem ztráty důvěry ve vlastní schopnosti a dovednosti, což vede ke zpochybňování vlastní profesionality. Projevy poklesu výkonnosti jsou: nižší produktivita práce, vyšší spotřeba času a energie, nespokojenost s vlastním výkonem, nerozhodnost, pocit selhání a ztráta motivace.

Příznaky syndromu vyhoření nám zasahují do čtyř základních oblastí našeho života – pracovní, soukromé, duševní a do duchovního života. Vzájemně se prolínají a ovlivňují jedna druhou.

Fáze vyhoření

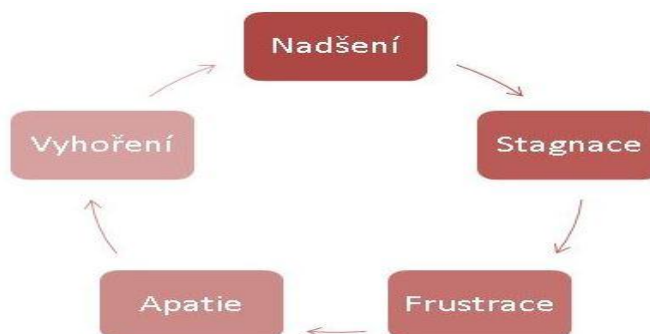
„*Cítím se jako polámaný*“ (Poschkamp, 2013).

Syndrom vyhoření se neprojeví ze dne na den, lidé k němu mohou dospět po různě dlouhé době. Vyskytují se různé modely rozdělené na fáze. Stadia není možné ohraničit, mohou se střídat, měnit nebo i opakovat.

Osobnostní postoj, očekávání, nadšení a osobní angažovanost charakterizují první fázi. S hlavou plnou nápadů, přílišným zaujetím, přehnaným očekáváním a nereálně vytyčenými cíli se proces vyhoření spouští (Poschkamp, 2013).

Ohrožený jedinec si své možnosti idealizuje, snaží se prosadit, pomáhat a tvrdě pracovat. Má nerealistické představy o náplni své práce, o klientech a nadřízených. U jedince převládá *idealistické nadšení*. Typické myšlenky jsou – jdu do toho na plno, těším se na seberealizaci, budu pomáhat lidem co nejvíce. Pokud nejsou naše představy naplněny, začneme vše přehodnocovat a pud sebezáchovy nás dovede k otázce, proč bychom se měli vůbec honit. Stejně to dopadne zase špatně, musíme si udělat pohodu za každou cenu. Tento přístup vede ke *stagnaci* a počáteční nadšení upadá, dotyčný se ve své profesi už trochu zorientoval a zjistil, že má svá omezení a že ne všechny ideály půjdou naplnit. Dochází ke konfrontaci původních ideálů s realitou. Pokud tento stav přetrvává, přichází *frustrace*. Člověk se v práci cítí zbytečný a nenaplněný, všechno, co dělá, nemá najednou smysl, často dochází k tomu, že klienti nespolupracují, technické zázemí neodpovídá požadavkům, které jsou na něj kladeny, přílišná byrokracie člověka vyčerpává a v konečném důsledku častěji dochází ke konfliktním situacím. Obrannou reakcí je *apatie*, dochází k prohlubování negativních emocí, jedinec se ponoří do svého nitra a dělá jen to nejnnutnější. Práce už mu nepřináší radost, je pouze zdrojem obživy a nutné zlo. Finálním stádiem je depresivní stav, který se nazývá *syndrom vyhoření*. Nastává emoční vyčerpání. Pracovník odejde ze zaměstnání nebo zůstane v práci na jiné, nižší úrovni. Přehodnotí své postoje, svůj životní styl, absolvuje psychoterapii, znovu pak pracuje ve své původní profesi (Stock, 2010; Pešek, Praško, 2016).

Obrázek 1: Fáze vyhoření



Zdroj: Lencová, 2018

Syndrom vyhoření je posledním stádiem procesu, který profesor Hans Selye nazval GAS – General Adaption Syndrom (obecný soubor příznaků procesu vyrovnávání se s těžkostmi). Proces GAS má podle Hanse Selyeho tři fáze (in Křivohlavý, 1998, s. 60):

- První fáze – působení stresoru;
- Druhá fáze – zvýšená rezistence (obranyschopnost organismu);
- Třetí fáze – vyčerpání rezerv sil a obranných možností. Do této fáze stresu se obvykle zařazuje průběh syndromu vyhoření.

Syndrom vyhoření je závěrečná fáze dlouhodobého procesu, který může trvat několik měsíců či let.

Vyhoření se projevuje také na úrovni osobnostní v myšlenkách, emocích a v chování, ale také formou psychosomatických onemocnění (žaludeční vředy, vysoký krevný tlak, bolesti hlavy a zad a také kožní nemoci). Mnozí psychiatři a psychologové syndrom vyhoření nedagnostikují, spíš mluví o depresi, reakci na těžký stres, poruše přizpůsobení, chronické únavě nebo úzkostné depresivní poruše (Pešek, Praško, 2016). K normálnímu životu patří střídání práce a volného času, přetížení lidé se domnívají, že nepotřebují odpočívat, ale spíš musí neustále pracovat. Vzdávají se relaxace, uvolnění, uklidnění. Stávají se hyperaktivními, popírají vlastní potřeby, které jsou důležitou součástí jejich života (Schmidbauer, 2008).

1.3 Osobnost jedince a syndrom vyhoření

Důležitým faktorem, který ovlivňuje syndrom vyhoření, je samotná osobnost jedince, zahrnující životní postoje, normy, hodnoty a návyky, jež mají podstatný vliv na naše chování a prožívání v profesním i osobním životě. Lidé jsou rozdílní nejenom anatomicky, ale také psychologicky. Mají odlišné životní zkušenosti, které se v průběhu života rozvíjejí a mění, jejich vrozené předpoklady a vlohy jsou důležitou součástí v oblasti motivace a myšlení.

Člověk se osobností nerodí, ale stává se jí. Již od raného dětství se u něj objevuje vědomí vlastní identity. Lidský tvor se v procesu ontogeneze stává osobností tím, že si osvojuje společenské vztahy (proces socializace), čímž se stane samostatně a vědomě konajícím subjektem, nositelem sociálních tendencí a tímto způsobem se stává spoluvůrcem společenských vztahů. Při vzájemné interakci mezi lidmi dochází k poznání sama sebe a dalších zúčastněných stran. Individualita každého jedince má tedy velký vliv na sled událostí, které charakterizují jeho činnost a jsou poměrně stálé. V odborných knihách je zmiňováno, že člověk má čtyři dimenze – tělo, ducha, srdce a mysl. Z nich vyplývají čtyři základní potřeby:

- Žít;
- Milovat a být milován – vztahy;
- Růst a vývoj;
- Činnosti, které jsou součástí našeho odkazu.

Každý člověk si v průběhu života vytváří mentální mapy, které zachycují to, jak vidí sám sebe. Toto sebepojetí následně ovlivňuje běžné chování a jednání, jež vytváří tzv. ovládací dramata. Jedná se o to, že sotva se narodíme, už musíme bojovat sami za sebe. Jaké ovládací drama ve svém životě budeme používat, se postupně vyvíjí podle toho, v jakém prostředí vyrůstáme. Naše postoje a vnímání práce, života, partnerů a kamarádů se odvíjejí od již zmíněných ovládacích dramát. Jedná se o způsob, jak energii získat, nebo naopak ztratit. Máme čtyři druhy, které se dělí na:

Tabulka 1: Druhy

AGRESIVNÍ	PASIVNÍ
<p>Zastrašovatel – jedná se o egocentrické osobnosti, které obvykle poroučí druhým, neustále mluví, jsou autoritářské, bezohledné a sarkastické, někdy se uchylují k násilí.</p>	<p>Pozorovatel – žije ve svém vlastním světě obav a pochybností, chová se odtažitě a tajemně ze strachu, aby jim nikdo nevnucoval jiný názor, než který si sami vytvoří, proto také nikdy nežadají o pomoc.</p>
<p>Tazatel – přímo neohrožuje druhé lidi tělesně, ale především mentálně, neustálým doptáváním zpochybňuje činnosti a motivaci druhých tak, aby stále mohl nacházet chyby a omyly, které pak zneužívá ve svůj prospěch.</p>	<p>Trpítel – má pocit, že se mu nedostává sil, aby se postavil světu aktivním způsobem, proto vyžadují soucit a pomoc od druhých lidí a tím získávají potřebnou energii, se kterou ale neumí hospodařit.</p>

Zdroj: Redfield, Adrienne, 1996

Podstatou všech těchto ovládacích dramát je boj o energii, o moc a životodárnou sílu, kterou potřebuje každý z nás. Pokud si nedáme pozor a necháme se jakýmkoliv způsobem okrádat o energii, přijde syndrom vyhoření. Je nejen nutné nenechat se o energii okrádat, ale také si ji umět vytvářet, abychom byli spokojení a šťastní. Jedná se o nepoměr mezi dáváním a braním.

Výraznými symptomy vyhoření z hlediska osobnosti jsou podle Uweho Schaarschmidta a Andrease Fischera:

- Rezignace při neúspěchu (vysoké požadavky na sebe sama);
- Chybějící schopnost distancovat se od pracovních problémů;
- Chybějící ofenzivní překonávání problémů;
- Velké vyčerpání;
- Chybějící úspěch v zaměstnání;
- Chybějící spokojenost se životem.

Kdo nevysílá signály, není slyšen a jeho výkon je zlehčován a považován za normální, někdy až bezvýznamný. Osoby ohrožené vyhořením si samy odepírají právo dělat chyby, lidé v pomáhajících profesích reagují někdy nepřiměřeně, když se jim vytkne profesní pochybení (Poschkamp, 2013). Před syndromem vyhoření je nutné se chránit a kvůli tomu dělat ve svém životě změny – stanovit si konkrétní cíle, věnovat se relaxaci, cvičení, sportu, zlepšit své podmínky v práci a pracovat na svých základních postojích a přístupech.

Nemalou roli v této oblasti hraje emoční a sociální inteligence, která je základem naší osobnosti a významným způsobem ovlivňuje naše chování, jednání a vnímání. Pokud jsou výše uvedené inteligence v rovnováze a na vysoké úrovni se snižuje riziko vzniku syndromu vyhoření. Nepostradatelnou součástí je samozřejmě i naše IQ (jedná se o inteligenční skóre, které je získáno na základě psychologických a inteligenčních testů v poměru k ostatní populaci). Čím je nižší, tím vyšší je riziko nepochopení daných situací, získané vzdělání nebývá na vysoké úrovni, což může být také jednou z příčin nepromyšleného pudového jednání, které často vede ke krizi. Volní vlastnosti hrají rovněž velmi významnou roli. Pokud jsme schopni zdravé sebereflexe, je pro nás jednodušší rozeznat, kdy už se dostáváme do situací, které jsou alarmující a mohou nás ohrozit. V té chvíli je dobré se nebát vyhledat odbornou pomoc, což není projevem slabosti. Prvním krokem je přiznat si svoje slabé stránky. Když si říkáte buď silný! Dovolme si sami sobě říkat, teď budu slabý! Mysleli jste si, že vás nic nemůže překvapit, ale zkuste se zamyslet a udělat věci jinak v pracovním i soukromém životě. Začněte se např. věnovat cvičení, které vám pomůže navodit si opět pocit bezpečí a rovnováhy. Zde jsou některá z nich:

Z pohledu Mart'ana: Představte si, že jste antropolog, který přiletěl na Zemi z Marsu. Zaměřte se na člověka, který právě studuje knihu, sledujte ho z dálky a dělejte si poznámky. Kde bydlí? Co ho zajímá? Jak se chová? Jaké má plány? Jaké jsou jeho koníčky? Po nějaké době musíte výsledky svého pozorování přednést před publikem a vše objasnit. Ačkoli to není možné, pokuste se odpovědět na otázku, proč se lidé tak chovají? Co myslíte? Tato technika vás učí brát věci s nadhledem. Cílem je, abyste se vymanili ze svých zvyklostí, které nás omezují.

Rozhovor s přítelem, přítelkyní: Setkáte-li se s člověkem, kterému důvěřujete a potřebujete od něj poradit, držte se celou dobu daného tématu. Popište svou momentální situaci a zeptejte se ho na jeho názor. Co bys na mém místě dělal ty? Vyslechněte si ho a nechte si vše projít hlavou. Popřemýšlejte, zda jsou jeho návrhy smysluplné a zda jste schopni je uskutečnit. Vytvořit si fyzický i psychický odstup je velmi těžké, a sice proto, že jsme součástí dané situace a naše prožívání je ovlivněno mnoha faktory, které nám mohou celou situaci zkreslovat. Pokud máte možnost, změňte prostředí a snažte se být sám sebou. Využijte volný čas pro sebe a udělejte v sobě důkladnou inventuru, před ničím neutíkejte, soustřeďte se na daný problém. Snažte se věci promýšlet do hloubky a zhodnotit případná pro a proti.

Během svého pobytu odpočívejte a dělejte věci, které jsou vám příjemné. Můžete se vrátit ke starým koníčkům, když jste ještě chodili např. do sboru, na procházky, běhat, plavat, to vše můžete začlenit do vašeho života.

Načrtněte si, co vám bere energii a co vám ji dodává. Cvičení by vám mělo pomoci udělat si pořádek v sobě samém. Zamyslete se nad tím, čeho chcete dosáhnout a co změnit (Stock, 2010).

Relaxační cvičení a uvolnění: Sedněte si na pohodlnou židli nebo křeslo, dýchejte normálně a klidně. Položte si jednu ruku na hrudník a druhou na břicho. Zaměřte se na to, aby se při nádechu vyklenovalo vaše břicho, přičemž nádech trvá 3 až 5 sekund. Vydechněte pomalu, samospádem, výdech by měl být dvakrát delší než nádech. Při výdechu si můžete v duchu říci nějaké uklidňující slovo, např. pohoda, klid (Pešek, Praško, 2016).

Důležité je zkrátka začít – to je první a rozhodující krok na vaší cestě k uzdravení.
Konfuciov výrok říká: „Každá cesta začíná prvním krokem.“

1.4 Prevence a rekonvalescence u syndromu vyhoření

Vyberte si nástroj, který vám vyhovuje! Můžete zkusit zbavit se starého zlovyku, budete to chtít udělat co nejlépe. Proti vyhoření neexistuje žádná imunizace. Podle světoznámého odborníka na chování Konrada Lorenze platí:

- Že člověk myslí, neznamená, že říká...

- **Že jeden říká**, neznamená, že druhý slyší...
- **Že člověk slyší**, neznamená, že rozumí...
- **Že člověk rozumí**, neznamená, že chce...
- **Že člověk chce**, neznamená, že umí...
- **Že člověk umí** a chce, neznamená, že udělá...
- **Že člověk udělá**, neznamená, že si zapamatuje....

Často se objevuje nabídka ojedinělých vzdělávacích seminářů, které můžeme navštívit. Uznání a ocenění hodnoty zaměstnanců a jejich zatížení vypadá jinak. Řídicí pracovníci se často nacházejí mezi mlýnskými kameny. Na jedné straně vidí starosti a potíže svých podřízených týkajících se pracovní zátěže a jiných problémů. Na druhé straně se musí denně zodpovídat zřizovatelům, vysvětlovat, proč to či ono je jinak, než si to zřizovatel představoval, naplňovat představy, které se často diametrálně liší od reality všedního dne. Naplňovat normy, které jsou většinou založeny na předpokladu, fikci apod. ... V takové situaci zavřeme oči a jdeme dál.

Uznání a odkrytí tabu a fenoménu vyhoření v pomáhajících profesích je rozhodujícím krokem ke zneškodnění daného mechanismu na organizační úrovni...

Už v mladém věku člověk dělá rozhodnutí, která mají vliv na celý jeho život. Často k těmto rozhodnutím dochází na základě dané situace v daném okamžiku nebo na nepřesných informacích. Osoby ohrožené vyhořením mají sklon všechno kontrolovat. Salutogenetický (z lat. salus, česky blaho, zdraví) pohled na věc, který předpokládá, že určitá část je chaotická a nekontrolovatelná, nás může před zklamáním z neskutečných životních plánů ochránit. Nikdo nemůže splnit všechna naše očekávání!

„Neutíkej, běž pomalu:

Musíš vycházet vstříc jen sám sobě! Jdi pomalu,

Jdi pomalu, neutíkej,

protože dítě tvého Já,

věčně právě narozené,

ti nestačí“ (Juan Ramón Jiménez).

Udělejte si cvičení: Zaměřte svoji pozornost na celé tělo, vnímejte, jak dýcháte, jaký máte kontakt se židlí, jak se cítí vaše tělo, využijte své pozorovací funkce a putujte pozorně po svém těle od hlavy až po paty. Lehce začnete vnímat, kde na těle máte bolavá místa nebo napjaté svaly a kde bolavé svaly. Přitom si říkejte – mohu pozorovat své tělo, takže jsem víc než jen mé tělo...

Pak se soustředte na nějakou dobu, že vnímáte své myšlenky. Někdy se stává, že jakmile člověk začne chtít pozorovat, co si myslí, tak najednou myslet přestane...

Také můžeme pozorovat svoji náladu nebo své pocity. Buďte sami sobě dobrým přítelem, dobrou přítelkyní, přestaňte s popíráním, kontrolujte vnitřní poháněče, jste nahraditelní, udržte si nadhled, vyhněte se izolaci, přemýšlejte o změně, přijměte profesionální psychoterapii.

Opatření na vztahové úrovni – může jít o ujasnění si osoby, která má problém, a zanechání problému tam, kde nelze odrazit neúnosné požadavky. Zlaté pravidlo pro prevenci neexistuje. Existují různá opatření, cvičení, která mohou riziko vyhoření snížit. Vyhoření je dlouhodobý proces, který se vrývá do vnímání těla. Každý máme nějaké možnosti, musíme je včas a vhodným způsobem využít. Proto *prevence* (pochází z latinského – *praevenire* – předcházet nežádoucímu jevu, nehodám, neúspěchu, vztahům apod.) nám ukazuje možnost, jak se chránit a být lepším ve vztahu k sobě a druhým (Poschkamp, 2013).

Hlavní body prevence syndromu vyhoření by se daly shrnout do tří základních bodů (Stibalová, 2010):

- Nalezení smysluplné pracovní činnosti;
- Získání a převzetí profesionální autonomie a opory;
- Vytváření přirozeného vztahu k práci a dalším životním aktivitám.

Prevence syndromu vyhoření se dělí na primární a sekundární. Do primární oblasti řadíme zvládání asertivních technik a schopnost jednat s lidmi, využívat relaxační techniky, kvalitní využití volného času, pestrost práce a její proměnlivost, supervize a další vzdělávání. Sekundární prevence slouží k vyhledávání zaměstnanců, kteří již trpí

syndromem vyhoření. Do sekundární prevence patří: psychologická pomoc, změna profese (Stibalová, 2010).

Důležité je dozvědět se, co člověk dělá špatně, jak se chránit, dostat se do klidu a posílit se. Neříkej mi, co dělám špatně, řekni mi, co dělám opravdu dobře a co můžu zlepšit. Důležitý je i zdravý životní styl, který má obsahovat pracovní, vztahovou i soukromou oblast. Vše má být v rovnováze tak, aby jedno doplňovalo druhé. Když převažuje jedna část, nastane nerovnováha, která nám způsobí stres, a pokud se tato situace neřeší, vede k syndromu vyhoření (Křivohlavý, Pečenková, 2004).

Kopřiva (2000, s. 100) prevence specifikuje takto:

- Životní styl;
- Mezilidské vztahy;
- Přijetí sama sebe.

Člověk, který má smysl pro koherenci, je přesvědčen o tom, že události, které se mu přihodí, nejsou nahodilé, nýbrž mají příčinu a následek, dají se zvládnout a vyplatí se je překonat. Důležitá je také srozumitelnost, zvládnutelnost a smysluplnost. Úspěšná prevence vyhoření, příp. zotavení z procesu vyhoření nezávisí jen na nepříznivých okolnostech, za jakých člověk dělá svou práci (Poschkamp, 2013). K tomu, abychom mohli uniknout před vyhořením, je dobré se starat o sebe sama. Když se člověk cítí fyzicky lépe, začnou se měnit i jeho vyhořelé emoce a díky tomu získá sílu i k dalším změnám tělesným, emocionálním a duchovním.

Např.: Cvičila jste v posledním týdnu alespoň třikrát? Jedla jste tento týden vyváženou stravu? Spala jste víc jak osm hodin? K tomu, aby se člověk necítil pod tlakem, může přispět lepší využití svého volného času. Je dobré plánovat dopředu a nechat si čas navíc, uchte se soustředit na úkol, udělejte si celkový obraz o dané situaci, pracujte na své rozhodnosti, naučte se delegovat své úkoly. Nebo zkuste nad sebou přemýšlet ...Co pozitivního jste dnes zažil? Zažil jste dnes něco příjemného? Kolik času jste dnes věnovala životu v přítomném čase?

Udělejte si seznam a pořádek, uvidíte sami, co jde udělat lépe, abyste tím unikli syndromu vyhoření.

Seznam:

- ***Moudře využívejte čas;***
 - ***Dbejte na správné pořadí priorit;***
 - ***Víc odpočívejte;***
 - ***Uvědomte si, že v něčem je síla (bůh, věc, činnost);***
 - ***Dávejte si pozor na perfekcionistické sklony;***
 - ***Dívejte se na pravý smysl života;***
 - ***Pokud opravdu uvažujete o sebevraždě, okamžitě se nechte hospitalizovat***
- ...

Udělejte si na okamžik čas a představte si: Teď nemusím nic dělat, vychutnávám si tento okamžik, tuhle chvíli žiji v přítomném okamžiku. Až se vrátím do zaměstnání, budu pokračovat v práci, nenechám na sebe tlačit ani při rozhovoru. Je dobré to zkusit znovu a znovu, pak člověk nepocítuje, že je vystaven tlaku. Dělá svoji práci v klidu a spontánně přechází z jedné aktivity na druhou (Grün, 2014).

Dobrou zprávou je to, že syndrom vyhoření můžeme přemoci...

Perfekcionismus a tlak, u kterého jsme původci, si vytváříme sami. Všechno chceme zvládat na 100 % a k tomu potřebujeme hodně energie a síly. Perfekcionista musí mít všechno pod kontrolou, musí sledovat, zda udělal vykonanou věc správně, a zároveň se ohlíží nazpět, což není v jeho případě správná věc. Proto bychom měli důvěřovat své intuici, dívat se dopředu a neohlížet se nazpět, protože tím spotřebováváme svoji energii. Takového člověka ovládá jeho ego, nikoli osvobozující pohled, který přesahuje jeho osobnost. Lidé trpící syndromem vyhoření si stěžují na tlak, u něhož je důležité rozlišit příčiny. Existuje tlak, který na nás působí z okolí, a také tlak, který si vytváříme my sami. Vystavujeme se tlaku, který nás nutí dělat věci rychle. Třeba když jsme na pracovišti, chceme ve stejném čase splnit více úkolů současně. Někteří lidé mají pocit, že musí vynikat nad ostatní a říkat něco chytrého, aby se mohli s ostatními měřit. Buď rychlý, perfektní, úspěšný a nepolevuj. Vždy se najde něco, na čem můžeme zapracovat. Dáváme neustále pozor na to, co si naše okolí myslí o naší práci a o nás samotných. Dochází k zablokování naší energie, která nás oslabuje a maří veškeré naše úsilí být spokojen sám se sebou. Psycholog Henri Nouwen ve své knize

popisuje, že je zbytečné se zaměřovat na nepodstatné věci, jako jsou myšlenky, jak udělat dobrý dojem na jiné lidi kolem nás.

Kdo se řídí ostatními, onemocní, ve stavu vyhoření se můžeme ocitnout, když se budeme řídit druhými, a ne svým nitrem. K tomu dochází, když se řídíme obrazy, které vytvořilo naše okolí. Každý člověk je jedinečný obraz, který vytvořil Bůh ... Znamená to, že žijeme pro druhé, ne pro sebe a svůj vlastní obraz, bereme v úvahu, co si o nás myslí druzí, a tím si ničíme svoji energii. Chceme naplnit očekávání šéfa nebo kolegů a na základě těchto skutečností dochází ke ztrátám energie.

Uvedeme konkrétní příklad: Má žena a mé děti si přejí, abych se domů vracel včas a věnoval se jim. V zájmu firmy je, abych ještě vyřídil plno věcí bez ohledu na konec pracovní doby. Ten, kdo se příliš ohlíží na druhé, škodí sám sobě a hazarduje se svým zdravím. Tady začíná etapa vyhoření, kdy se na člověka valí pocit, že musí naplnit očekávání druhých a zapomíná při tom sám na sebe. Tato situace ho ochromuje a vyvolává v něm pocity viny, které ho okrádají o energii a navodí mu špatnou náladu.

Stavění fasád nás okrádá o energii, pokud chceme udělat dojem na druhé, točíme se v začarovaném kruhu. Terapeutka Lisa Reddemanová mluví v této souvislosti o nedostatkových identitách. Všimáme si toho, co nemáme a čím nejsme místo toho, abychom si všimli vlastních zdrojů a pozitivních možností, které v sobě skutečně máme. Máme pocit, že nemůžeme být sami sebou, že musíme utajit všechno, co odporuje obrazu, který po nás vyžaduje okolí, nebo naopak, když člověk investuje do svého nitra hodně energie, pak mu nezbyvá energie v práci.

Kdo přechází vlastní únavu, žije v nebezpečí – pokud se cítíme vyčerpání a dokážeme si to přiznat, naše tělo reaguje zdravým způsobem. Kdo však nenaslouchá svému tělu, nevnímá svoji únavu, přechází stále k novým aktivitám, velice rychle dojde k syndromu vyhoření. Chci druhým dokázat, že zvládnou jakoukoliv zátěž, sám od sebe očekávám, že budu ve formě. Únavu potlačuji kávou nebo jinými prostředky. Když to dělám pravidelně, vystavuji se nebezpečí.

Příčiny nemoci v systému, která vede k šikaně na pracovišti. Jdu ráno do práce s negativními myšlenkami. Kdo mě v práci okřikne? Co bude ode mě šéf požadovat?

Bude to, co udělám, dostatečně správně? Nebo opět dostanu vynadáno jenom proto, že se šéf špatně vyspal? Naše pozitivní myšlení se mění na negativní a to vyvolává nadměrnou zátěž. Chodím-li do práce nerad a bez vnitřní motivace a vnímám-li ji jako břemeno, stane se má práce pro mě zátěží. Pokud vynakládám hodně úsilí a moje práce je ohrožená, pak ztrácím vnitřní motivaci a sílu. O energii nás nemusí okrádat jen šikana, ale i nadměrné množství vykonané práce. Velmi těžko se člověku pracuje pod tlakem a bez dostatečného ocenění. Lidé, kteří pracují v pomáhajících profesích a v profesích, kde jsou ve styku s jinými lidmi, málokdy slyší slova chvály a pochopení. Snad je to díky naší uspěchané době a zvyku si spíše stěžovat, než chválit. Všude se klade důraz především na výkon, úspory a zisk. Uvnitř nás je skrytá touha, která potřebuje slyšet slova uznání a přijetí. Pokud se nám těchto skutečností nedostává, začneme být nemocní. Nejprve psychicky a později i fyzicky, tělo, duch a duše jsou jeden celek. Proto je vždy důležité dělat rituály, které nám zvednou náladu a naladí nás na pozitivní myšlení.

Rituály:

- Přejdeš domů z práce, lehni si na 15 min. do postele. Nastav si budík, aby sis mohl 15 minut vychutnat. Užij si čas, který je jenom pro tebe. Užívej si tíhu, která je z tvé únavy. Užívej si skutečnost, že nemusíš nic dělat. Jakmile zazvoní budík, je dobré se protáhnout a vstávat pomalu, můžeš se opět věnovat svým povinnostem, které tě čekají.
- Postav se rovně s chodidly od sebe přibližně na šířku boků, pak si představ, jak se skrze chodidla stále zakořeňuješ do podlahy, jako strom zapouští své kořeny do země. Vnímej svůj střed pánevní oblasti, pak si představ, že tvé tělo se rozestupuje směrem dolů jako strom a že tě Bůh shora povzbuzuje, jako strom otevírá svou korunu, jsi jednoduše sám sebou, pokud chceš, můžeš říkat věty – jsem vytrvalý, něco vydržím, ručím za sebe, jsem sám sebou. Při takovém postoji se ti zvýší sebevědomí. Přestaneš být ve stresu (Grün, 2014).
- Další rituál, u kterého zavřu dveře a představím si: Do toho vnitřního prostoru teď nemají lidé, s nimiž se v práci setkávám, přístup. Emocionálně se těmito lidem neotevřu. Nenechám je proniknout do svého prostoru. Tento rituál mi může pomoci, aniž by si toho někdo všiml.

- Další rituál – položím si ruku na břicho nebo na hrud' nebo se jednou rukou dotknu té druhé, pak si řeknu, teď jsem při sobě. Mnozí lidé spotřebují velké množství energie tím, že potlačují své silné a slabé stránky. Chtějí navenek budít dojem silné energie tím, že potlačují sami sebe. Navenek chtějí působit sebejistě.
- Dalším rituálem je běh, mohu běžet fyzicky až do úplného vyčerpání – v tu chvíli se vyplavují endorfiny a pocit štěstí a spokojenosti nám v tu chvíli umožní se plně uvolnit a zapomenout tak na starosti všedních dnů.
- Postavíme se rovně a překřížíme své paže na prsou.

Využívání rituálu nám dávají skvělou příležitost přijít do kontaktu s uzdravujícími obrazy. Např.: bojím se jít ráno do práce, protože nevím, co mě dnes čeká. Tento strach mě ochromuje a okrádá o energii. Najdu si klidné místo, kde mohu relaxovat, uvolním své tělo a myslím pozitivně, do mého nitra začíná proudit pozitivní energie. Rituál, který mohu provádět večer, ale i při chůzi, mě osvobodí od negativních vlivů. Vždy si srovnajte priority a přemýšlejte, co je v tu chvíli pro vás nejdůležitější.

Když večer cvičím gesto zkřížených paží přes prsa, představuji si, že objímám v sobě stránky silné i slabé, zdravé i nemocné, úspěšnou i neúspěšnou. Pokud se obejmou, přijmu se takový, jaký jsem. Jsem v harmonii sám se sebou. Rituál běhu nám dává pocit svobody, volnosti, padá ze mě zármutek a vše, co mě tíží. Aby se pro mě stal čas příjemným, je dobré naslouchat svému rytmu. G. C. Jung se domnívá, že kdo pracuje v rytmu, pracuje intenzivně a efektivně. Příroda a vše kolem nás má svůj rytmus. Každý člověk má svůj biorytmus, který by si měl chránit, jinak se okrádá o svou energii.

Syndrom vyhoření vychází z poznatků, že často nechceme slevit z vysokých nároků, které sami na sebe klademe, tím se zvyšuje riziko jeho vzniku. Je nezbytné zastavit se a zpomalit a také najít uvolnění a klid. Najděte si pro sebe klid a začněte relaxovat.

Relaxace:

- Autogenní trénink podle Schultze;
- Uvolnění svalů podle Jacobsona;
- Asijské techniky jako jóga, Tai chi čchi-kung;

- (Auto) hypnóza;
- Nenáboženská meditace, tzv. bdělé snění;
- Biofeedback, biologická zpětná vazba.

Všechny tyto metody jsou přínosné a ověřené, pravidelné cvičení má blahodárný vliv na lidské zdraví. Pro člověka postiženého syndromem vyhoření jsou tyto cviky důležité.

Cvičení stačí se uvolnit – pohodlně se posaďte na židli a vnímejte, kde a na čem sedíte. Zaměřte se na své ruce, na jejich kontakt s podložkou a také i na svá záda, jak se dotýkají opěradla. Soustřeďte se na svůj dech, nikam nespěchejte, směřujte pozornost do svého vnitřního světa. Vědomě se několikrát po sobě nadechněte a vydechněte. Sledujte, jak se vaše břicho při nádechu zvedá a také vrací zpět. S výdechem se zbavujete napětí, stresu, tlaku. S každým nádechem a výdechem jste uvolněnější.

Očista těla i ducha – velmi oblíbeným cvičením je očista těla i ducha. Vlezeme si do sprchy a pustíme vodu, představujeme si, jak s každou kapkou odchází starosti všedního dne, jak se čistí nejenom naše tělo, ale i duše. Dobré je si i pobrukovat nebo zpívat tak, jak to máme rádi. Poté je dobré použít jakékoliv bylinky, nezáleží na tom, v jaké jsou formě, ale že jimi aktivujeme další smysl, a to čich. Nakonec si představme, že s každou kapkou přichází nová, křišťálově čistá energie, která nás naplňuje a dodává nám nový rozměr, novou sílu.

Cvičení kruh světla – představte si, že jste obklopeni kruhem světla, tato bublina pustí do svého nitra jen to, co je pro nás dobré, všechno, co je zlé, zůstává venku. Může se stát, že budete mít špatnou náladu, se kterou se dokážete sami vypořádat. Pohodlně si sedněte a vnímejte jenom sami sebe, pocit bezpečí a jistoty (Stock, 2010).

Mezi nejdůležitější prvky rekonvalescence patří smích. Srdečný smích má velmi pozitivní vliv na naše orgány. V tělesné schránce představuje srdečný smích velmi intenzivní aerobní cvičení, srdeční aktivita po minutě smíchu odpovídá aktivitě po deseti minutách ostré jízdy na rotopedu. Hurónský smích otřásá naší bránicí tak, že se nám třese celé břicho a dochází k prokysličení a prokrvení celého organismu. Posiluje se také oběh v lymfatickém systému. Grimasa smíchu se zapisuje do paměti a zlepšuje

jak celkové naladění, tak i budoucí postoje. Výdej energie se zvyšuje o 10–20 %, takže během deseti minut hurónského smíchu spálíme navíc až 40 kcal, což je 160 kJ. Lidé nejenže vypadají mladší, ale jejich organismus se skutečně omlazuje. Dochází k posílení imunity, snižuje se koncentrace stresových hormonů, upravují se metabolické parametry zdravých, ale také například diabetiků, rozšiřují se průdušky astmatiků aj.... Závěrem lze říci, že smích odstraňuje symptomy stresu tím, že brzdí výdej všech stresových hormonů, ale naopak vede k produkci mozkových opioidů, které zklidňují, usnadňují sociální kontakt a posilují pečovatelské tendence, také ale usnadňují schopnost odpuštění jak druhým, tak sobě, což jsou všechny projevy, které jsou pravým opakem poplachové reakce (Honzák, 2018, s. 163).

„Zcela ztracený ze všech dní je ten, v němž se člověk nezasmál“ (Chamfort).

1.5 Behaviorální terapie (BBF)

Jedním z východisek behaviorální terapie je to, jak se člověk cítí, chová a myslí. Pokud chceme myšlení porozumět a změnit ho, můžeme použít model behaviorální terapie, jenž patří k nejúčinnějším při zvládnání syndromu vyhoření. Každou pozorovatelnou situaci si mohou různí lidé ve svých myšlenkách interpretovat odlišně. Velkou roli hraje podvědomí, jde o návyky a postoje získané již v útlém dětství. Některé naše postoje a reakce nemáme zcela zmapované a děláme je podvědomě. Interpretaci ovlivňují kognitivní schopnosti každého z nás. Mohli bychom mluvit o omylech a chybách v myšlení, které jsou pro každého z nás na jiné úrovni vnímání.

Je mnoho situací v běžném životě, které člověka stresují. To, co jednoho stresuje, druhého nechává v naprostém klidu. Jde o to, jak tyto situace vnímáme, co se odehrává v naší mysli a jak si tyto situace vědomě či podvědomě spojujeme s naší minulostí. Depresivní lidé mají sklony vysvětlovat si všechna fakta ve svůj neprospěch, úzkostní lidé hledí do budoucnosti s obavami a lidé s nízkým sebevědomím přeceňují úspěchy druhých a tak se ujišťují v tom, že jsou zcela neschopní udělat cokoliv dobře. Lze si tyto skutečnosti předvést na konkrétním příkladu:

Tři lidé jdou ráno do práce a šlápnu do psích exkrementů.

Depresivní člověk reaguje – jsem bezmocný, to jsem celý já, to se může stát jenom mně, jaký bude zase den, tohle nemá cenu, jsem k ničemu, ani chodit neumím, sedne si na lavičku a rozbrečí se.

Úzkostný člověk – musím mít věci pod kontrolou, co teď budu dělat, když se vrátím domů, ujede mi autobus, přijdu pozdě do práce, to bude můj konec, když přijdu do práce takhle smradlavý, budou si myslet, že mám problém s hygienou, pocit úzkosti a strachu se začne prohlubovat, jedinec se zapotí a běží domů.

Člověk s nízkým sebevědomím – tohle se může stát jenom mně, kdybych nebyl blbec, tak bych na ten trávník nelezl a měl bych klid, jsem neschopný idiot.

Člověk s niterným postojem – mám svoji hodnotu, na všem špatném se dá najít něco dobrého, nejsem první ani poslední, komu se to stalo, očistí si boty o trávu a pokračuje dál.

Niterná přesvědčení – jsou zpravidla stručná mínění o sobě samém, o druhých lidech a o světě kolem nás. Schémata mohou být formována různými stresujícími a traumatizujícími událostmi, které jsme prožili v průběhu života (hádky v rodině, šikanování, přepadení, znásilnění apod.). Podle CH. Padeskyho (1994) jsou schémata u lidí uspořádaná do párů a vytvářejí dva póly, negativní – jsem neschopný a pozitivní – jsem schopný. Podle Padeskyho nelze negativní pól odstranit, ale lze jej oslabit tím, že posílíme pozitivní. Niterná přesvědčení můžeme změnit tak, že sami sobě klademe různé otázky.

- Mám v životě nějaké zážitky, které jsou pozitivní?
- Jaké mám důkazy pro a proti?
- Co se mi v životě podařilo?
- Čeho jsem v životě dosáhl?
- Jsou kolem mě lidé, kteří si mě váží?

Nezdravé postoje a přesvědčení se těžko odstraňují, avšak tato terapie učí lidi rozpoznat a měnit negativní myšlenky a zvyky tak, aby se jejich postoje změnily k lepšímu a pozitivně ovlivnily chování každého z nás. Problémem je, že lidé mají rádi negativní zprávy, protože si vždy mohou říci, že na tom nejsou tak špatně, jsou jiní lidé,

co jsou na tom hůř. Také často dochází k identifikaci s problémem. Je mnoho důvodů, proč se naše společnost více zabývá negativními postoji než postoji pozitivními. A proto na sobě musí každý člověk pracovat tak, aby jeho postoje a hodnoty neupadaly a vždy mu byly ku prospěchu. Pokud jsou naše hodnotová přesvědčení napadena a dlouhodobě neléčena, dochází ke stresu, ten časem přejde v depresi (strach, pocit viny, pocit selhání, zlost na sebe sama) a nakonec vyústí v syndrom vyhoření.

Pokud se naučíme v zátěžových situacích jinak myslet, dostaví se i lepší výsledky v emoční a sociální sféře. Naše myšlení určuje to, jak se v daných situacích chováme.

Kognitivní restrukturalizace probíhá:

- Uvědomění;
- Písemný záznam;
- Zkoumání a zpochybňování;
- Vytvoření alternativy;
- Otestování alternativy v praxi a uplatňování nového myšlení a chování v běžném životě.

V neposlední řadě je také důležité poukázat na to, že žijeme v uspěchané době, a proto je velmi důležité naučit se hospodařit s časem tak, abychom si nevytvářeli zátěžové situace. Časový plán by měl být vyvážený tak, abychom se nedostávali do zbytečného stresu. Důležité je také to, kolik práce lze za den zvládnout a kolik práce si myslíme, že musíme zvládnout. S tímto problémem se především potýkají ženy, jelikož kromě chození do práce ještě pečují o děti, domácnost a neumějí říci ne. Základním krokem při uplatňování správných vzorců chování je, že buď začneme sdělovat kritiku druhým, nebo odmítat jejich požadavky. Důležitým faktorem je rozdělit si úkoly na menší úseky, zaměřit se na jednu věc. Když si naložíme na svoje bedra příliš mnoho aktivit, které dlouhodobě nezvládáme, vede tato skutečnost ke zdravotním potížím (návštěva lékaře, fyzioterapeut, psycholog) (Pešek, Praško, 2016).

Shrnutí

V první kapitole své práce jsem se věnovala syndromu vyhoření, tomu, jak je definován od různých autorů, jaké jsou jeho hlavní příznaky a fáze a jak mu předcházet.

2 OSOBY A PROFESE OHROŽENÉ SYNDROMEM VYHOŘENÍ

2.1 Profese ohrožené syndromem vyhoření a etický kodex

Na otázky o *podstatě člověka* můžeme nahlédnout prostřednictvím několika věd. Filozofická antropologie, jejímž úkolem je zkoumat člověka jako celek, říká, že člověk je živý tvor, bytost, která je schopná tázat se po své identitě. Člověk se někdy stává sám velkou otázkou a mnohé odpovědi produkují další otázky. Čím větší je náš horizont poznání, tím více dychtíme po dalších informacích (Jankovský, 2018). Socializace a výchova určují naše chování, naše myšlení a způsob, jak nebo co v určitých situacích cítíme. To je to, co nazýváme osobností.

Osoba:

- Tělesné zdraví;
- Kondice;
- Duševní zdraví;
- Temperament;
- Hrdost;
- Kulturou dané způsoby chování a druhy reakcí.

Naši osobnost formují profesní cíle, které jsou zahrnuté v profesním etickém kodexu, jenž sleduje především profesní cíle dosažené v souladu s obecnými etickými principy. Prostředky ke stanovení cílů by ale neměly škodit jiným. Kodex působí jako regulátor chování pracovníka. Opírá se o normy chování, které vychází z historické tradice, např. z Hippokratovy přísahy, nebo z potřeb konkrétní organizace. Normy chování máme obecné a konkrétní v souladu s vykonávanou prací. Co se týká pomáhajících profesí, je kladen důraz především na prosociální jednání, zájem o člověka, dispozice pracovníka k naslouchání, sdílení a setkávání, schopnost adekvátně komunikovat a koordinovat svou činnost v rámci multidisciplinárního týmu.

Na tento problém upozornil ve 20. století Wolfgang Schmidbauer. V pomáhajících profesích pracují lidé, kteří mají syndrom pomocníka, vede je k tomu potřeba pomáhat,

skrze kterou si kompenzují neschopnost prožívat a vyjadřovat vlastní emoce a potřeby. Je to způsob seberealizace, který však často vede k vyhoření. Tito lidé podléhají workoholismu, jejich práce jim nepřináší efekt, jaký očekávali, setkávají se s nepochopením a nedostatečným ohodnocením. Lidé trpící syndromem pomocníka jsou pohlceni svou prací v důsledku jejich nevědomé obrany. Jejich způsob života je zúžený jen na pomáhání a obětování se. Jakoukoliv změnu ve svém životě odmítají. Prožívají pocit naplnění a své práci obětují naprosto vše a právě tato skutečnost poté vede k emocionálnímu, mentálnímu a fyzickému vyčerpání. Syndrom pomocníka je proces, ve kterém se projevy mohou demonstrovat v různé intenzitě a nevylučuje se možnost etapy upřímného altruizmu (Poschkamp, 2013).

Syndrom pomocníka tkví v neschopnosti projevit své vlastní pocity a potřeby na základě zkušeností z minulosti. Bezmocný pomocník svým přehnaným pracovním tempem kompenzuje pocity vnitřní prázdnoty a bezcennosti. Velkou roli tady hraje narušený pocit sebe sama. Dokud pomáhající profese otevírá možnost pro tvořivost u každé osoby, přináší velikou sociální prestiž, postižení nevnímají, do jaké míry je to omezuje (Schmidbauer, 2008).

Symptomy deprese nastupují u bezmocných pomocníků proto, že je pro ně těžké přijmout pomoc a přiznat si vlastní slabost.

Syndrom pomocníka má 5 složek:

- Odmítnuté dítě;
- Identifikace nadjá;
- Narcistická nenasytlost;
- Uhýbání před vzájemností;
- Nepřímá agrese.

Složka odmítnuté dítě nám specifikuje to, že pomocník se odmítl otevřít v emocionální oblasti, ve které má slabost. Odmítnuté dítě je něco, co vězí u pomocníka uvnitř a co si nedokáže sám přiznat. Reaguje na dané podněty hystericky.

Identifikace nadjá – kdo zatíží svůj organizmus, měl by vědět, kam sahají jeho možnosti. Dospělý člověk, který byl jako dítě milován, si dokáže stanovit rovnováhu

mezi přáním a emocemi a ztotožnit se tak se svým nadjád. Komu se lásky nedostávalo, není schopen dosáhnout této rovnováhy a ta se pak odráží na jeho pracovním výkonu a emočním vnímání.

Narcistická nenasytlost spočívá v zaměřenosti na pomoc druhých, vyslechnutí, jsem tu pro jiné, ale když potřebuji pomoc já, nikdo nemá čas mi naslouchat. Narcisté si stále musí dokazovat, že jsou nejlepší a bez nich se nikdo neobejde. Pomáhající profese jsou pro tyto lidi důležité. Cítí se dobře pouze tehdy, když mohou pomáhat a obětovat se, vidí v této činnosti smysl života.

Nepřímá agrese je touha po pomstě těm, kteří nám ubližovali, ale na straně druhé by nám realizace pomsty jenom uškodila. Proto pomocník překonává svoji vlastní agresi tím, že ji vkládá do pomoci druhým a tím vytváří lepší svět a budoucnost.

Do kategorie pomáhajících profesí zahrnujeme tato povolání:

- Lékaři, zdravotní sestry a zdravotní personál;
- Psychologové, psychiatři a psychoterapeuti;
- Učitelé;
- Speciální pedagogové;
- Pracovníci v sociálních službách.

Další profese ohrožené syndromem vyhoření

- Podnikatelé;
- Policisté;
- Manažeri.

Závěrem je nutné říci, že syndromem vyhoření může trpět kdokoli v jakémkoliv zaměstnání. Nejvíce se však objevuje u lidí, kteří jsou denně ve styku s jinými lidmi.

2.2 Životní hodnoty a postoje

Naše životní hodnoty a postoje ovlivňují to, jaké povolání si vybíráme i jak jej vykonáváme. Každý z nás se rodí s určitými předpoklady, které ovlivňují celý náš život. To, jak jsou tyto předpoklady rozvíjeny a uplatňovány, záleží především na nás samotných. Každé povolání v sobě nese archetypální obraz. Znamená to, že v každém

zaměstnání je naděje na zlepšení našeho života. Lidé, kteří ke své práci přistupují s vášní jako např. umělci, jsou svojí prací pohlceni, nebo lékaři, kteří vnímají své zaměstnání jako poslání, pracují rádi a s nadšením. Touha po uzdravení je v každém z nás. Do lékaře vkládáme naději a důvěru. Např. učitel ukazuje způsob, jak může žák objevovat a tvořit. Učitel vede, podporuje a dává naději. Každý touží přijít na to, jak jít vstříc úspěšnému životu. Práce vychovatele přivede dítě k odpovídajícím mravům a způsobům chování, které ovlivňují celý jeho život. Je důležité, abychom svou práci vykonávali s láskou a dostatečným nadšením. Zároveň však nesmíme zapomínat na to, že práce je jen jedna část našeho života. Pokud chceme být šťastní, musí být složky práce a odpočinku v rovnováze. Slovo work-life balance nám vyjadřuje rovnováhu mezi zaměstnáním a osobním životem. Nemůžeme si svoji nespokojenost v osobním životě kompenzovat v práci a obráceně. Všechno má určitý směr a místo, které formuje a utváří naši osobnost, aby se neocitla v nejistotě a nebezpečí.

V dnešní době existuje mnoho povolání, která nabízejí různé služby včetně poradenské činnosti. Ve všech oblastech našeho života, který je komplikovaný, vyhledáváme odborníky, kteří nám přicházejí na pomoc, aby nám pomohli řešit pro nás životně důležité situace. Pomáhat lidem v nouzi a slabším charakterizuje profese, jako jsou např. zdravotníci, pečovatelé, sociální pracovníci, lékaři, psychologové, psychiatři aj. Ale máme zde také povolání, která nejsou pomáhající, přesto nám v nich hrozí syndrom vyhoření, např. manažeři, podnikatelé aj.

Často se stává, že ti, kdo pomáhají, nakonec sami potřebují odbornou pomoc. Povolání není všechno, musíme dbát na to, abychom také relaxovali a byli spokojeni ve svém osobním životě. Od svých profesních rolí si musíme udržovat odstup, ale zároveň je důležité být férový, upřímný, kreativní a pozitivní.

Ke znakům dobře fungující práce patří:

- Pomáháme lidem s autismem a jejich blízkým osobám, členové sdílejí společné cíle;
- Mají smysl pro závazky, jsou spolehliví;
- V týmu je důvěra, respekt a vzájemné ocenění;
- Členové v týmu jsou si vědomi své užitečnosti;

- Členové se mohou otevřeně vyjádřit, mohou sdělovat své návrhy a řešení, mohou kritizovat, ale musí také umět přiznat své vlastní pochybení;
- Mají jasně stanovené pravomoci a povinnosti;
- Mají šéfa, který je vždy kompetentní a dokáže rozhodnout a usnadnit situaci.

Komunikaci s kolegy můžeme rozdělit na oblast *kvality profesní spolupráce*, a to jak efektivně a důsledně vykonávat práci i navzdory tomu, že nám není kolega sympatický, a *oblast atmosféry v pracovním kolektivu*, která je určována kvalitou a frekvencí emocí a toho, jak si druhého vážíme. Vstřícnost, úsměv, podržení dveří nebo taktní zájem o zdravotní stav kolegy nás motivuje a zlepšuje nám chuť do práce. Účast na společných akcích v práci nás stmeluje a umožňuje nám lépe poznat své kolegy. Spouštěčem negativních přenosů mohou být zdánlivé maličkosti, které však ovlivňují atmosféru v pracovním kolektivu, např. pozdní příchod do práce, neustálé si stěžování na děti či partnera, nedbalý vzhled aj.

Vyhořelí nebo ve frustraci se nacházející pracovníci působí negativně na ostatní. Na pracovišti je důležité, abychom měli k řešení problému určitou postupnost. Jsme-li pod vlivem silných emocí, naše rozpoznávací schopnosti se snižují a pak lehce děláme chyby, které často nelze vrátit zpět. Pokud se uklidníme, zjistíme o problému co nejvíce informací, uvědomíme si jeho kladné stránky, přemýšlíme o různých důsledcích řešení, můžeme si promluvit o konfliktech s nestrannou osobou, abychom získali nadhled, dostaneme se zpět do vnitřního klidu a tím získáme zpět vnitřní rovnováhu. Je důležité začít něčím pozitivním a kolegu pochválit, domluvit si klidný čas na vyřešení sporu, navrhnout možná řešení, vybrat si ta, která jsou nejvhodnější pro obě strany, dohodneme kompromis. Když se nedohodneme, necháme si na vyřešení problému více času a vrátíme se k němu později, pokud se dohodneme, vše shrneme a uzavřeme, nakonec se pochválíme za vyřešení problémů.

Důležité je empaticky naslouchat, mluvit věcně a neskákat do řeči, neodbočovat od tématu. Dobrý šéf má být především přirozenou autoritou, má mít respekt a umět motivovat. Měl by ovládat své emoce a přiznat vlastní chybu. Realistické vize, rozhodnost, vstřícnost a schopnost pochválit druhé vedou k úspěchu profesnímu i osobnímu.

2.3 Oblast zdraví

Abychom předešli syndromu vyhoření, musíme se nejdříve dobře starat sami o sebe a pak teprve o ty druhé. Pokud my sami nejsme v duševní a fyzické pohodě, nemůžeme zcela reálně šířit pohodu kolem nás.

Je důležité nezapomínat sám na sebe a realizovat různá **doporučení**, jako jsou např. *sebevzdělávání, seberealizace při činnostech, které nás baví, nezapomínat na své výhody, udržovat si nadhled, mít na sebe realistické nároky a umět říci ne, dodržovat hranice, které nás chrání před zneužíváním, být kreativní, snažit se o zdravý životní styl, prohlubovat si své Já.*

U prevence vyhoření je důležitá psychohygiena související s naším životním stylem a životosprávou, jako jsou spánek, dobré jídlo, pitný režim, koníčky, relaxace, dostatek pohybu a možnost věnovat se své rodině nebo přátelům. Pokud na sebe nakládáme množství nároků, které nemůžeme zvládnout, lehce se dostaneme do stresu a ten pak vede k depresím a nakonec k vyhoření. Důležité je nastavit si etické hranice, které nenaruší naše stanovisko. S pomocí dobré sebereflexe můžeme lépe vyřešit daný problém.

Nedílnou součástí psychohygieny v zaměstnání by měly být supervize nebo balintovské skupiny. Výraz supervize byl odvozen od anglického výrazu *supervision*, ten z latinského slova (Hawkins, Shohet, 2004, s. 7): *super – nad, videre – vidět, hledět, zírat.*

Supervize se zaměřuje na proces poradenství týkající se toho, jak vyřešit daný problém a zvýšit efektivitu práce u pomáhajícího. Supervizi by měl vést zkušený odborník s delší praxí a více zkušenostmi, vyšším vzděláním s životní moudrostí člověka, který má již něco za sebou. Cílem supervize je vyšší uspokojení z práce, zvýšení kvality a efektivity práce a slouží jako prevence profesního vyhoření.

Druhy supervize:

- Výcviková supervize;
- Výuková supervize;
- Poradenská supervize;

- Individuální supervize;
- Řídící manažerská supervize;
- Skupinová supervize;
- Supervize v týmu;
- Organizační supervize;
- Supervize interní a externí podle role supervizora.

Skupinová supervize může mít i podobu tzv. bálintovské skupiny, kterou tvoří lidé, kteří chtějí prezentovat svůj případ, problém, hlasuje se o tom, o čem se bude diskutovat, jaký problém se bude řešit, rozebere se analýza problému, následuje empatická fantazie, zpětná vazba ostatních a poradce. Při setkání více lidí dochází k pochopení problému či skutečnosti z více stran, jelikož každý člověk je individualita. Věci, kterých si jeden ani nevšimne, jsou pro jiného důležité, a proto najednou dochází ke smysluplnému propojení skutečností, o kterých by jedinec samostatně ani neuvažoval. Jedná se tedy o skupinovou práci, která má rovinu zážitkovou tady a teď a rovinu objasňování procesu. Počet členů se pohybuje od šesti do dvanácti osob.

Změnit to, smířit se, nebo odejít z práce?

Zastavte se a zamyslete se nad otázkou, co je pro nás dobré. Mám na sobě něco změnit? ptáme se sami sebe. Ale co? Nebo smířit se, ale s čím, nebo se přizpůsobit? Nebo mám odejít? Někdy je těžké stanovit si cíle a rozhodnout se. Když jsme v práci dlouhodobě nespokojení, zvýšení platu a strach ze změny nám situaci vyřešit nepomůže a dochází u nás k selhání, vyhoření, jež vedou k apatii.

Změnit, co se změnit dá

Pokud se rozhodneme svoji situaci změnit, je dobré si uvědomit důvody nespokojenosti. Můžeme přemýšlet o své situaci, která nás tíží, a rozebrat náš problém s kolegy, kteří nám pomůžou najít řešení dané situace.

Smířit se s tím, co se změnit nedá

Smířit se s danou situací, nalézt své hodnoty a pozitiva v naší práci a ve všem, co nám práce přináší, tzn. jaký mám směr, čeho mohu dosáhnout, co mě naplňuje.

Odejít a hledat jinou práci

Odejít ze zaměstnání znamená pro nás nalézt nový směr pro náš život. S odchodem, ukončení v zaměstnání souvisí i pozitivní reakce související s kolegy. Často se stává, že teprve při odchodu ze zaměstnání zjistíme, jaký byl náš skutečný pracovní kolektiv. Odchodem zrekapitulujeme, co se nám povedlo, co bylo pro nás výzvou a co bylo úskalím, které vedlo k frustraci nebo vyhoření (Pešek, Praško, 2016).

Pokud si chceme udržet zdraví

Pozitivní myšlení vede k udržení si celkového zdraví. Nespočívá však v tom, že všechno je v pořádku, ale jde o to, abychom vnímali a prožívali věci z lepší stránky. Výsledkem myšlení jsou nové informace, nové vědění, nový začátek. Každý z nás v sobě nosí určitou konstelaci představ. Pozitivní myšlení má velkou sílu pro zlepšování života každého z nás, kdo se jím začne zabývat (Olejník, 2016).

Jak rozvíjet a podporovat pozitivní myšlení?

- Používejte pozitivní slova v mysli i v mluvení;
- V konverzaci s jinými používejte slova, které evokují dobré pocity;
- Zaobírejte se pozitivními myšlenkami;
- Před zahájením svých plánů mějte před očima a ve své mysli úspěšný cíl;
- Sed'te a chod'te vzpřímení, s narovnanými zády, posílí to vaši sebedůvěru;
- Věnujte se fyzické aktivitě;
- Jezte zdravé jídlo, budete se cítit pozitivně;
- Každý den si dopřejte nějakou maličkost, která vás potěší;
- Každý den si napište tři dobré věci, které se vám přihodily;
- Pochvalte se, zamyslete se a řekněte si, kolik věcí jste během dne udělali a na něž jste pyšní.

Položte si otázku, jaká myšlenka vám jako první probleskla dnes ráno hlavou. Byla příjemná, nebo nepříjemná? Příčina všeho, co se nachází a odehrává ve vašem životě, tkví ve vás. Každý člověk si svůj osud, vlastní život, vzestupy a pády vytváří sám. Sami si vybíráme cíle a záleží jen na nás, zda míříme nahoru nebo dolů. Vše, co si dokážeme představit, je možné uskutečnit podle toho, jak moc tomu věříš (Tudor Argezi).

Obavy z budoucnosti, pocity zbytečnosti, zoufalství a neklid jsou nejčastějšími projevy u fatalisticko-pesimistického postoje, který převládá u nevyrovnaných, nešťastných a dezorientovaných lidí.

„Nikdy nikdo nic nedokázal velkolepějšího než ti, kteří mají odvahu věřit v něco vyššího, než je náhodná okolnost“ (Bruce Barton).

Lidé, kteří se k životu staví nezodpovědně, mají tendenci utíkat z reality, do světa imaginárního, ve kterém ignorují reálné povinnosti a potřeby duchovní stránky, jde o pseudo-idealistický typ člověka. Tento postoj je sebeobranou a ukrýváním se před realitou a vlastním sebeurčením.

„Nedokážeš věřit v Boha, nevěříš-li v sám sebe“ (Vivekanda). Důležité je věřit v naši sílu a nepochybovat o sobě samém. Život je různorodý a vše nedokážeme ovlivnit, ale co můžeme udělat, je změnit náš pohled na náš svět, vnímat věci z lepší stránky a vidět věci v pozitivním světle, ve kterém jde o aktivně optimistický postoj (Rezonance, 2013).

Uznávaný psycholog, spisovatel a odborník na rozvoj osobnosti Laurent Gounell v knize „Muž, který chtěl být šťastný“ nám otevírá nový pohled na celkové vnímání světa kolem nás. Tento poutavý příběh odehrávající se na Bali zavádí čtenáře nejenom do jiné země s odlišnými zvyky a hodnotami, ale také šikovnou formou vyjadřuje pocity a postoje každého z nás bez ohledu na to, kde se nacházíme, co děláme a zda jsme muž, nebo žena. Důležité jsou postoje a žebříček hodnot, které nám určují, jací jsme a co od života skutečně očekáváme. Skrze tuto knihu poznáváme sami sebe a tím máme možnost změnit věci kolem nás. Je důležité najít si svou cestu a spolu s ní měnit své postoje a stanoviska tak, abychom se cítili vždy v dobré náladě a spokojení především sami se sebou.

Pozitivní myšlení je základ pro šťastný život, a proto nemáme ztrácet naději a víru sami v sebe. Změňme svůj životní postoj a své chování a uvidíme, jakým způsobem se určité situace vyřeší. Důležité je **uvědomit si**, že je třeba něco změnit, **odpouštět sám sobě, poděkovat a jít dál** a nevinit z neúspěchu ty druhé. **Omluvit se** za činy, které jsme vykonali, ale nenosit si pocit viny dál do života. Za důležité považujeme také

rozhodování. Každý z nás je **výjimečná osobnost**, která hledá smysl života a touží po lásce. Co vysíláme k lidem, to se nám vrací. První krok musíte učinit sami u sebe. Pokud chceme pozitivně působit na své podvědomí a pracovat na sobě, je nejvhodnější začít při ranním probuzení, vstávat v klidu a v dobré náladě.

„Člověk vydrží víc než zvíře, jen mu dát příležitost“ (Honzák, 2018).

Je důležité, abychom si uvědomili naše hodnoty v životě, kam směřují a čeho chceme dosáhnout.

Shrnutí

Syndrom vyhoření není nemoc, která by se nedala léčit. Vše je v našich rukou a prohraná bitva ještě neznamená prohranou válku.

3 KVALITATIVNÍ VÝZKUM PROFESE OHROŽENÉ SYNDROMEM VYHOŘENÍ

V posledních letech si obyvatelé vyspělých států světa zvykli na nepřiměřený růst ekonomiky a životní úrovně. Heslem doby se stala neustálá spotřeba hmotných statků. Čím více toho však člověk má, tím více potřebuje. Aby mohl plnit nároky, které na něj dnešní společnost klade, a financovat svůj nákladný životní styl prezentovaný médií jako jediný správný, tráví většinu svého života v práci a snaží se zde realizovat. Práce se pro něj stává středobodem života. Samozřejmě je každodenní prožívání stresu a boj o úspěch, který představuje hlavní cíl jeho snažení. Potřeba úspěchu může být dokonce tak silná, že jde jedinci více o to, aby byl úspěšný za každou cenu, než aby jeho snažení bylo smysluplné. Jednoho dne však tento člověk dojde k poznání, že vysoké pracovní i životní tempo, které si zvolil, nemůže vydržet donekonečna. Syndrom vyhoření je cenou, kterou mnozí lidé platí za své úspěchy. Žádný člověk není stroj a právě po období vysokého pracovního nasazení a neustálého plnění požadavků se u stále více jedinců dostaví období naprostého fyzického a psychického vyčerpání, které vede k vyhoření.

3.1 Cíle výzkumného šetření

Práce nastoluje problematiku v profesi osob ohrožených syndromem vyhoření (rizikové povolání, životní hodnoty osob v oblasti fyzického a duševního zdraví). Cílem diplomové práce bylo zjistit, jak osoby pracující v profesích ohrožených syndromem vyhoření vnímají svůj psychický a fyzický stav, co jim jejich práce přináší a v čem je pro ně zátěží. Součástí výzkumu je i zpětná vazba na výsledky testů syndromu vyhoření a identifikace s realitou.

Výzkumná otázka

Jak člověk vnímá sám sebe ve vztahu ke své práci a následnému syndromu vyhoření?

3.2 Výběr metody sběru dat

V kontextu teoretických východisek naznačených v empirické části práce bylo cílem zjistit a popsat, jak jedinci vnímají sami sebe a svou práci. U těch, kteří zažili syndrom vyhoření, se pozornost zaměřila na to, jak vnímají svůj svět nyní, jeho dění a jak ho interpretují. Realizovali jsme kvalitativní výzkum s využitím metody polostrukturovaného interview s využitím tzv. pyramidového modelu (Wengraf, 2001), kde hlavní otázky vycházejí ze základního výzkumného cíle a ze základních výzkumných otázek, které se formulují do specificky výzkumné otázky. Východiskem našich úvah byly teorie autorů ..., kteří různé determinanty syndromu vyhoření kategorizují do několika oblastí na individuální, institucionální a společenské.

Při našem zkoumání jsme se zaměřili na individuální determinanty se záměrem bližšího popisu jako jedince, který má své vlastní vnímání sebe sama a své práce, a u těch, kteří prošli syndromem vyhoření, jak interpretují různé životní situace, události a jaké jsou jejich hodnoty a normy chování nyní.

3.3 Výběr výzkumných vzorků

Rozhovoru se zúčastnilo 6 participantů, u kterých bylo realizováno 12 setkání (u každého participanta 2 setkání). Účast byla dobrovolná. Záměrně jsme vybrali osoby různých věkových kategorií, pohlaví a pracovního zaměření. Jsou mezi nimi i ti, kteří zažili syndrom vyhoření, tedy tzv. kritické případy. Výpovědi participantů byly s jejich souhlasem zaznamenávané písemně a následně podrobené kvalitativní analýze. Technikou sběru dat se staly hloubkové rozhovory se všemi participanty. Byly realizované podle předem připraveného schématu, které byly v průběhu rozhovoru modifikovány tak, aby byla rozvíjena témata spontánně nabízená samotnými participanty. Jeden rozhovor byl veden před testem syndromu vyhoření a druhý po něm v časovém rozmezí několika dnů.

Další technikou, která spadá do tohoto výzkumu, je pozorování, na jehož základě jsem pozorovala verbální chování, např. zvláštnosti řeči, slovní zásobu, pohotovost v odpovědích, způsob vyjadřování aj. Pozorování nonverbálního chování si všimlo

výrazu celkového chování, známek emočního napětí, držení těla, kultivovanosti vystupování, celkové gestikulace apod.).

V úvodní části rozhovoru jsem se snažila vytvořit dotazovanému přátelskou atmosféru bez rušivých elementů. Výzkumné otázky, na něž jsem se orientovala, spadaly do oblasti životních postojů a hodnot, zdraví v oblasti povolání, a soukromých vztahů.

Jelikož jde o polostrukturovaný rozhovor, otázky byly opravdu jen orientační, další se odvíjely od samotného rozhovoru, to je třeba zdůraznit. Jejich cílem bylo zjistit:

- Aktuální postoj k životu;
- Úspěchy a neúspěchy v práci;
- Výkonnost v práci;
- Strategie zvládání stresu;
- Individuální fyzické příčiny;
- Společenské příčiny (vztahy na pracovišti i doma).

Praktické dovednosti:

- Úvod rozhovoru;
- Vzestup/Rozvinutí rozhovoru;
- Dosažení cíle;
- Závěr (formulář souhlasu – a prohlášení o zacházení s osobními údaji – podepsal participant).

Výzkum probíhal od září 2018 do prosince 2018. Účastníci byli předběžně vybíráni již v průběhu roku 2018 vzhledem k tomu, že šlo o profese ohrožené syndromem vyhoření, a nebylo tedy možné se zaměřit pouze na jedno zařízení či jednu oblast. Účelem bylo vytvořit výzkum co nejvíce různorodý, aby mohl přinést co nejautentičtější pohled na již zmíněnou problematiku.

V první části se uskutečnil hloubkový rozhovor s participanty. Ve druhé části vyplňovali participanti test Burnout podle Freudenbergera, který se zabývá např. mírou únavy, tělesným vyčerpáním, pocity štěstí i bezmoci, fyzickým a psychickým vyčerpáním, obavami aj. Na konci této části byl test vyhodnocen a jeho výsledek byl

konfrontován s výsledkem předchozího hloubkového rozhovoru. Participanty jsem seznámila s výsledky a byl proveden závěrečný rozhovor zaměřený na jejich zhodnocení.

Souhlas s účastí ve výzkumu

Výzkum se zaměřuje na **profese osob ohrožených syndromem vyhoření** (rizikové povolání, životní hodnoty osob v oblasti fyzického a duševního zdraví).

Prohlášení: výzkum je součástí syndromu bourn-out, jeho příznaků, léčby, prevencí, fázemi, symptomy a jak mu účelně předcházet. Ráda bych sledovala, co participanty vedlo k výběru daného povolání, kde jsou jeho úskalí a proč nakonec u těchto lidí došlo, či nedošlo k syndromu vyhoření. Výzkum slouží jako zjištění faktů v problematice v jednotlivých situacích a otevírá nám tak prostor pro různé metody a postupy, které by mohla vyhořelá osobnost používat k osobnímu růstu a tak lépe předcházet výše uvedenému syndromu...

- Respektujeme u participanta jeho anonymitu a soukromí;
- S osobními údaji budeme pracovat dle zákona o ochraně osobních údajů;
- Data z výzkumu budou sloužit ke zpracování výzkumu;
- U výzkumu garantujeme, že osobní údaje a vše, co se týká výzkumu, nebude zneužito;
- Výsledky výzkumu budou použité jenom pro účely výzkumu, které budou chráněné.

Prohlášení: Souhlasím s tímto a vyjadřuji, že výzkum nám poslouží jako zdroj na zmapování potřebných údajů. Jsem informována o metodách a postupech při využití výzkumu. Údaje participantů budou zpracované anonymně.

Hlavní část rozhovorů:

- Dosavadní úspěchy ve vaší práci;
- Požadavky na pracovní pozici;
- Možnost kariérního postupu;
- Změna prostředí v práci;
- Význam práce;

- Zátěžové situace v práci;
- Postoje k vyjádření života.

Řazení otázek:

- Současné zkušenosti, chování, aktivity;
- Interpretace, názory a pocity;
- Informace o znalostech a dovednostech;
- Vedení rozhovoru;
- Nácvik a příprava;
- Účel výzkumu;
- Dotazovaný se vyjadřuje vlastními slovy, svým stylem;
- Důvěra mezi námi a participantem;
- Ohled na věk, prostředí, celkové momentální naladění;
- Srozumitelné otázky;
- Klademe vždy jenom jednu otázku;
- Nasloucháme, dáváme najevo zájem;
- Nehodnotíme;
- Vše zpracujeme až po rozhovoru;
- Rozhovor uzavřeme příjemně;
- Vyjádříme poděkování za účast na rozhovoru;
- Zvládání rozhovorů;
- Rozdíly;
- Konflikt rolí;
- Komunikativní / nekomunikativní participant.

3.4 Kapitola dat

První část:

1. PARTICIPANT – MUŽ, 26 LET, UČITEL HUDBY

Jakou práci děláte? Učitel hudby.

Jak dlouho pracujete v tomto oboru? 5 let.

Co pro vás tato práce znamená? Všechno, moje práce je můj koníček, proto jsem si ji vybral, vím, že bych nemohl dělat nic jiného, baví mě.

Jakých dosažených úspěchů si v práci nejvíce ceníte? Že mě mají rádi žáci i jejich rodiče, i přestože si myslím, že jsem velmi přísný, ale zároveň naslouchám potřebám svých žáků, až teprve potom jejich rodičům, ale učím i dospělé.

Znáte požadavky na svou pracovní pozici? Ano, velmi dobře.

Jsou pro vás požadavky vašeho nadřízeného náročné? Ne, já totiž žádného nemám, vše si řídím sám.

Do jaké míry vás vaše práce naplňuje? Zcela mě pohltila, dělám tu práci velmi rád.

Cítíte se někdy z práce unavený? Ano, ale беру to jakou součást mé práce.

Pracujete i mimo vaše zaměstnání, nosíte si tzv. práci domů? Ano, v dobrém slova smyslu, tvořím novou hudbu, někdy jsou mi žáci inspirací.

Proč jste si vybral/a tuhle práci? Protože mě baví, mám ji rád.

Jak vnímáte možnost kariérního růstu v souvislosti se vzděláním? Člověk se musí stále vzdělávat, ale není nutné navštěvovat vždy školy, některé naopak mohou váš talent zničit, ne vše se dá dělat podle tabulek. U této profese je rozhodující, jak to člověk cítí a k čemu tíhne, pak mohou vznikat krásné věci i beze škol, tím však nepopírám důležitost základních stěžejních znalostí.

Chodíte v zaměstnání na školení? Pokud ano, naplňují vás, jsou vám tato školení přínosem? Ne, nechodím, vzdělávám se sám průběžně.

Jak se snažíte zlepšit prostředí ve vaší práci? Nejdůležitější jsou dobré vztahy a dobré zázemí.

Jak zvládáte zátěžové situace? Ne vždy dobře, záleží na tom, jak jsem unavený, ale nedávám to na sobě znát, klient nesmí nic poznat.

Chodíte do práce rád/a? Ano.

Relaxujete někdy? Pokud ano, jak často a jakým způsobem? Ano, každý víkend, nejraději u počítače se svým milovaným kocourem.

Říká vám něco pojem syndrom vyhoření? Pokud ano, máte nějakou strategii zvládnání stresu? Ne, co to znamená? Strategii nemám, vždycky to nějak přežiju a dám si cigáro.

Měníte často zaměstnání? Pokud ano, co je příčinou? Ne.

K jakému životnímu postoji se přikláníte? Mám rád svůj klid, ale zároveň jsem rád ve společnosti lidí, kteří jsou mi nějak blízcí.

2. PARTICIPANT – MUŽ, 38 LET, UČITEL V MŠ

Jakou práci děláte? Učitel v MŠ.

Jak dlouho pracujete v tomto oboru? 8 let.

Co pro vás tato práce znamená? Mám tu práci rád.

Jakých dosažených úspěchů si v práci nejvíce ceníte? Když jsou děti ve třídě v pohodě, když navážeme přátelské vztahy a když se i s kolegy cítím dobře, a to se cítím, všude kolem mě jsou ženy.

Znáte požadavky na svou pracovní pozici? Ano, velmi dobře, ale protože jsem jediný chlap kromě školníka ve škole, tak dostávám tzv. operativní úkoly, které nečekám.

Jsou pro vás požadavky vašeho nadřízeného náročné? Ne, mám pro paní ředitelku pochopení, jen je někdy víc nervózní, to nemám rád.

Do jaké míry vás vaše práce naplňuje? Velmi, dělám, co mě baví.

Cítíte se někdy z práce unavený? Ano, někdy mi ty děti dávají zabrat.

Pracujete i mimo vaše zaměstnání, nosíte si tzv. práci domů? Někdy ano, musím si dělat přípravy a někdy o práci přemýšlím, baví mě to.

Jak vnímáte možnost kariérního růstu v souvislosti se vzděláním? Tady moc o kariéru nejde, zatím jsem rád na této pozici, ale vyšší pozici bych se do budoucna nebránil.

Proč jste si vybral/a tuhle práci? Vždy mě tato práce zajímala a hlavně rád předávám své zkušenosti dál.

Chodíte v zaměstnání na školení? Ano, většinou tam opakujeme to, co jsem měl ve škole nebo co znám z praxe.

Jak se snažíte zlepšit prostředí ve vaší práci? Dobrou náladou.

Jak zvládáte zátěžové situace? No, někdy mi tečou nervy, a tak si dám krátké relaxační techniky a je to ok.

Chodíte do práce rád/a? Ano.

Relaxujete někdy? Pokud ano, jak často a jakým způsobem? Chodím si posedět s kamarády, vymýšlíme různé technické projekty, mám své koníčky.

Říká vám něco pojem syndrom vyhoření? Pokud ano, máte nějakou strategii zvládnání stresu? Ano, doufám, že mi nehrozí. Strategii žádnou nemám.

Měníte často zaměstnání? Pokud ano, co je příčinou? Ne, ale pokud ano, tak je to kvůli špatnému finančnímu ohodnocení.

K jakému životnímu postoji se přikláníte? Hlavně klid.

3. PARTICIPANT – MUŽ, 56 LET, ZÁSTUPCE OBCHODNÍ FIRMY

Jakou práci děláte? Referent/ zástupce obchodní firmy.

Jak dlouho pracujete v tomto oboru? 14 let.

Co pro vás tato práce znamená? Obživu.

Jakých dosažených úspěchů si v práci nejvíce ceníte? V jisté době platový růst, nyní již žádné úspěchy nevidím.

Znáte požadavky na svou pracovní pozici? Ano.

Jsou pro vás požadavky vašeho nadřízeného náročné? Ano, občas, někdy si připadám jako robot.

Do jaké míry vás vaše práce naplňuje? Dnes již minimálně, dovedl bych si představit jinou práci, zkoušel jsem si několikrát najít něco jiného, ale vzhledem k mému věku a zaměření nebylo nic vhodného k mání, čekám na vhodnou příležitost, jak z práce odejít.

Cítíte se někdy z práce unavený? Ano, moje práce mě někdy vyčerpává.

Pracujete i mimo vaše zaměstnání, nosíte si tzv. práci domů? Ano, a to mě štve.

Jak vnímáte možnost kariérního růstu v souvislosti se vzděláním? Vzdělání v této práci využívám minimálně, s kariérním růstem nepočítám.

Proč jste si vybral/a tuhle práci? Pracoval jsem v oboru už dříve, a tak když se naskytla tato příležitost, vzal jsem ji.

Chodíte v zaměstnání na školení? Na školení nechodím.

Jak se snažíte zlepšit prostředí ve vaší práci? Nesnažím se nic zlepšovat.

Jak zvládáte zátěžové situace? Nemiluji je, zvýšeným pracovním nasazením a nervozitou.

Chodíte do práce rád/a? Neřekl bych rád, většinou mi nevadí.

Relaxujete někdy? Pokud ano, jak často a jakým způsobem? Snažím se o víkendu.

Říká vám něco pojem syndrom vyhoření? Pokud ano, máte nějakou strategii zvládnání stresu? Ano, syndrom vyhoření znám, myslím, že jsem se tak už také cítil, onemocněl jsem a v nemocnici jsem si uvědomil, že to už nikdy nesmím dotáhnout tak

daleko. Strategii, (smích) myslím, že si člověk nesmí brát nic osobně a dělat všechno v klidu.

Měníte často zaměstnání? Pokud ano, co je příčinou? Často ne, důvodem změn v zaměstnání bylo vyhoření, potřeba změny, vyšší plat.

K jakému životnímu postoji se přikláníte? Opatrný optimista.

4. PARTICIPANT – ŽENA, 45 LET, INSPEKTOR SOCIÁLNÍCH SLUŽEB

Jakou práci děláte? Ministerský rada – inspektor sociálních služeb.

Jak dlouho pracujete v tomto oboru? 2 roky.

Co pro vás tato práce znamená? V tuto chvíli jen trápení, očekávala jsem od této práce úplně něco jiného.

Jakých dosažených úspěchů si v práci nejvíce ceníte? Že jsem se ještě nezbláznila.

Znáte požadavky na svou pracovní pozici? Ráda bych je znala, ale nejsou tady k tomu kompetentní lidé, kteří by mi konkrétně řekli, co po mně chtějí, takže neznám.

Jsou pro vás požadavky vašeho nadřízeného náročné? Velmi, když váš nadřízený neví, co chce, a stále mění svá nařízení a rozhodnutí podle toho, jakou má náladu, necítíte se v práci vůbec dobře.

Do jaké míry vás vaše práce naplňuje? Nyní mě nenaplňuje, je to pro mě nutné zlo.

Cítíte se někdy z práce unavená? Ano, vyčerpaná naprosto do morku kosti.

Pracujete i mimo vaše zaměstnání, nosíte si tzv. práci domů? Ano, stále, chci mít klid, ale nemám ho, musím často pracovat doma a předělávat práci, kterou jsem již jednou odvedla, protože šéf změní své rozhodnutí postojem.

Jak vnímáte možnost kariérního růstu v souvislosti se vzděláním? Je to důležité, ale tady na tomto oddělení to nemá význam.

Proč jste si vybral/a tuhle práci? Chtěla jsem se posunout dál ve svém kariérním růstu a také mě zajímají peníze.

Chodíte v zaměstnání na školení? Téměř nikoliv, není na to čas a tak se moc nerozvíjíme.

Jak se snažíte zlepšit prostředí ve vaší práci? Teď už nijak, všechny pokusy selhaly.

Jak zvládáte zátěžové situace? Špatně, jsem stále v napětí, zátěžové situace jsou na denním pořádku.

Chodíte do práce rád/a? Ne.

Říká vám něco pojem syndrom vyhoření? Pokud ano, máte nějakou strategii zvládnání stresu? Ne, ale podle názvu mi asi hrozí. Strategii nemám, když to přijde, zavřu se doma a s nikým nemluším.

Relaxujete někdy? Pokud ano, jak často a jakým způsobem? Ano, ale jen výjimečně chodím plavat.

Měníte často zaměstnání? Pokud ano, co je příčinou? Neměním, ale pokud je to nutné, tak to udělám, i z tohoto místa odejdu, chci dát výpověď, jsem vyčerpaná, unavená.

K jakému životnímu postoji se přikláníte? Rodina je pro mě nejdůležitější a s tím souvisí i zdraví.

Relaxujete někdy? Pokud ano, jak často a jakým způsobem? Snažím se, ale nemám na to čas.

5. PARTICIPANT – ŽENA, 49 LET, MINISTERSKÝ RADA

Jakou práci děláte? Ministerský rada, rozklady.

Jak dlouho pracujete v tomto oboru? 2 roky.

Co pro vás tato práce znamená? Naplňuje mě, dává mi smysl, dělám ji ráda, rozumím jí a je to pro mě určité vyvrcholení mého dosavadního snažení.

Jakých dosažených úspěchů si v práci nejvíce ceníte? Jsem v práci oblíbená, moje práce je oceňována jako výborná, výsledkem je moje povýšení.

Znáte požadavky na svou pracovní pozici? Ano, velmi dobře.

Jsou pro vás požadavky vašeho nadřízeného náročné? Ne, jsou součástí mé práce.

Do jaké míry vás vaše práce naplňuje? Na 100 %, jsem spokojená.

Cítíte se někdy z práce unavená? Ne, nikdy, cítím, že to, co dělám, mě naplňuje.

Pracujete i mimo vaše zaměstnání, nosíte si tzv. práci domů? Ne.

Jak vnímáte možnost kariérního růstu v souvislosti se vzděláním? Vzdělání je pro kariérní růst důležité, ale nejedná se jen o dosažení titulu, ale především dosažených znalostí a velkou roli hraje i osobnostní rozvoj, především emoční a sociální inteligence.

Proč jste si vybral/a tuhle práci? Cítila jsem potřebu změnit svůj dosavadní život, pracovala jsem na místě, které mě nenaplňovalo, ale frustrovalo. Zde se cítím dobře, našla jsem zde uznání i možnost kariérního růstu, také finance jsou pro mě důležité, ne však nejdůležitější, mám za sebou syndrom vyhoření a přehodnotila jsem své životní postoje.

Chodíte v zaměstnání na školení? Ano, chodím, je pro mě velkým přínosem, je velmi důležité, a to nejenom pro nabyté znalosti, ale také slouží k předávání zkušeností s ostatními účastníky a k navazování osobních kontaktů, které jsou nepostradatelnou součástí života každého z nás.

Jak se snažíte zlepšit prostředí ve vaší práci? V kanceláři máme květiny, výzdobu, fotky svých blízkých, mám vše, co potřebuji ke své práci, vzájemná spolupráce s kolegy funguje jak na úrovni pracovní, tak osobní. Setkáváme se i mimo zaměstnání, udržujeme hezké vztahy.

Jak zvládáte zátěžové situace? S nadhledem, mám oporu ve svém šéfovi i u kolegů.

Chodíte do práce rád/a? Ano.

Relaxujete někdy? Pokud ano, jak často a jakým způsobem? Ano, pravidelně, chodím do přírody, starám se o zahradu a jezdím na kole, také chodím na kosmetiku.

Říká vám něco pojem syndrom vyhoření? Pokud ano, máte nějakou strategii zvládnání stresu? Ano, už ho mám za sebou. Snažím se na věci dívat i z jiného úhlu, než je mi nabízeno, nebo se to tak tváří. Vše se snažím řešit s chladnou hlavou.

Měníte často zaměstnání? Pokud ano, co je příčinou? Nerada, ale pokud je to nutné, udělám to, vím, jak jsem dopadla, když jsem se bála změny, onemocněla jsem a měla jsem syndrom vyhoření.

K jakému životnímu postoji se přikláníte? Rodinný život, relaxace, zdraví, sounáležitost s blízkými osobami.

6. PARTICIPANT – ŽENA, 53 LET, REFERENT HMOTNÉ NOUZE

Jakou práci děláte? Referentka hmotné nouze.

Jak dlouho pracujete v tomto oboru? 8 let.

Co pro vás tato práce znamená? Pomáhat lidem v těžkých životních situacích.

Jakých dosažených úspěchů si v práci nejvíce ceníte? Když člověk, který spadl na dno, se vzchopil a začal opět žít jako člověk.

Znáte požadavky na svou pracovní pozici? Ano, znám.

Jsou pro vás požadavky vašeho nadřízeného náročné? V současné době se to ustálilo, ale bylo období, kdy požadavky nadřízených byly neúnosné a v té době jsem se začala léčit s nervy na psychiatrii, chodím tam již 4 roky. Nyní je to lepší, ale je to náročná a málo placená práce.

Do jaké míry vás vaše práce naplňuje? Celkem mě naplňuje, ale především mi vyhovuje pracovní doba.

Cítíte se někdy z práce unavená? Ano, cítím.

Pracujete i mimo vaše zaměstnání, nosíte si tzv. práci domů? Ne, to v žádném případě, je to součást mé terapie na psychiatrii, často jsem na toto téma mluvila s mojí lékařkou a ta mi vysvětlila, jak je pro mě důležité pomyslně zabouchnout dveře a žít si svůj osobní život.

Jak vnímáte možnost kariérního růstu v souvislosti se vzděláním? Nevnímám, jelikož nejsem kariéristka.

Proč jste si vybral/a tuhle práci? Chtěla jsem vždy pracovat v kanceláři s lidmi.

Chodíte v zaměstnání na školení? Jsou hlavně přínosem, že si oddechnu a třeba se na něco zeptám, co mě zajímá nebo v čem vidím problém.

Jak se snažíte zlepšit prostředí ve vaší práci? Květiny, svíčky a relaxační hudba.

Jak zvládáte zátěžové situace? Celkem ano, ale musím se nadopovat prášky.

Chodíte do práce rád/a? V současné době ano, je zde prima kolektiv, ale vždy tomu tak nebylo.

Relaxujete někdy? Pokud ano, jak často a jakým způsobem? S rodinou, jezdíme na výlety a odpočíváme. Někdy si na víkend s mužem bereme vnučátka, ty nás naplňují.

Říká vám něco pojem syndrom vyhoření? Pokud ano, máte nějakou strategii zvládnání stresu? Ano, už ho mám za sebou. Snažím se zůstat v klidu a pokud možno udělat si čas sama na sebe a relaxovat. Pravidelně brát prášky na nervy.

Měníte často zaměstnání? Pokud ano, co je příčinou? Neměním často, všude je něco, naučím se žít se vším.

K jakému životnímu postoji se přikláníte? Svoboda, tolerance, kolektivnost a přímost.

Tabulka 2: Výsledky rozhovorů s participanty a jejich spokojenost při výkonu zvoleného povolání

Participant	Spokojený	Částečně spokojený	Nespokojený
Muži	2	1	0
Ženy	1	1	1

Zdroj: Vlastní zpracování

Druhá část:

1. PARTICIPANT – MUŽ, 26 LET, UČITEL HUDBY

VÝSLEDEK TESTU: 27 BODŮ

JSOU ZDE VĚCI, KTERÉ BYSTE SI MĚL POHLÍDAT

V tomto případě u muže nedošlo ke shodě, na jedné straně se cítil velmi šťastný ve své práci, dělal přece to, co ho baví a naplňuje, zapomněl však na to, že vše se musí dělat s mírou a že dobrého jídla se lze přejít. Přiznal, že se dostává do situací, kdy je svou prací tak pohlcen, že si neuvědomuje celkové vyčerpání a přestává zvládat základní činnosti ve své domácnosti. Snažil se vše omluvit tím, že některé nabídky chodí nárazově, a pokud by je nevyužil, přišel by o velké finanční prostředky a prestiž, která je v jeho oboru důležitá. Proto jsem mu navrhla relaxační techniky, pravidelný pohyb a lepší rozložení času mezi pracovní povinnosti a volný čas. Tato změna by mohla vést k jeho maximální spokojenosti.

2. PARTICIPANT – MUŽ, 38 LET, UČITEL V MŠ

VÝSLEDEK TESTU: 32 BODŮ

JSOU ZDE VĚCI, KTERÉ BYSTE SI MĚL POHLÍDAT

V tomto případě byl muž překvapený z výsledku testu, cítil se spokojeně, ale uznal, že se v zaměstnání přetěžuje především proto, že chce každému vyjít vstříc. Důvodem je také to, že je jediný muž na pracovišti, a tak jsou na něj kladeny nároky, které nesouvisí přímo s jeho prací, ale jsou technicky důležité pro firmu. Uvědomil si, že nedokáže říci ne a to je důvodem, proč je někdy hodně vyčerpaný, jeho práce ho naplňuje a je zde šťastný, ale neuvědomil si, že i šťastný člověk může vyhořet, když je toho štěstí moc.

3. PARTICIPANT – MUŽ, 56 LET, ZÁSTUPCE OBCHODNÍ FIRMY

VÝSLEDEK TESTU: 33 BODŮ

JSOU ZDE VĚCI, KTERÉ BYSTE SI MĚL POHLÍDAT

V tomto případě si muž uvědomoval, že musí více relaxovat a neměl by se v práci tak přetěžovat, avšak strach ze ztráty zaměstnání a finančních prostředků mu nedovolovala zmírnit tempo. Naopak zaměstnavatel stále zvyšuje své nároky, proto jsme probrali jednoduché relaxační techniky, které může uplatňovat v průběhu dne i v zaměstnání, aby se tak snížilo jeho napětí, jež přechází ve stres a pocit vyčerpání.

4. PARTICIPANT – ŽENA, 45 LET, INSPEKTOR SOCIÁLNÍCH SLUŽEB

VÝSLEDEK TESTU: 56 BODŮ

VYHOŘELI JSTE

Zde také došlo ke shodě, ale žena nevěděla, co má dělat, jak naložit se svým životem. Také uvedla, že je nyní v pracovní neschopnosti a podala výpověď, v tuto chvíli se snaží dát dohromady. Že jí hrozí vyhoření, si neuvědomovala hodně dlouho, až když bezdůvodně propukala v pláč, nemohla spát, pánilo ji celé tělo a byla často nemocná, pochopila, že se něco děje. Nyní navštěvuje psychologa a studuje různé relaxační

techniky, které se snaží provozovat. V tuto chvíli hodně spí a odpočívá. Je si vědoma toho, že musí změnit celkový přístup ke svému životu.

5. PARTICIPANT – ŽENA, 49 LET, MINISTERSKÝ RADA

VÝSLEDEK TESTU: 15 BODŮ

DAŘÍ SE VÁM DOBŘE

Při závěrečném pohovoru došlo ke shodě, žena byla spokojená a ponaučena z let minulých, kdy prožila syndrom vyhoření. Nyní o sebe lépe pečuje a věnuje více pozornosti signálům, které vedou k vyhoření. Klade důraz na vnitřní rovnováhu, kterou si vytváří především tím, že věnuje více času relaxaci, rodině a blízkým, které má ráda.

6. PARTICIPANT – ŽENA, 53 LET, REFERENT HMOTNÉ NOUZE

VÝSLEDEK TESTU: 30 BODŮ

JSOU ZDE VĚCI, KTERÉ BYSTE SI MĚLA POHLÍDAT

Zde došlo k částečné shodě, žena prožila syndrom vyhoření a od té doby pravidelně dochází na psychiatrii, kde je medikovaná, uvědomuje si, že je důležitá relaxace a pravidelný pohyb, trpí totiž velkou nadváhou, která ji také zatěžuje a působí jí nemalé zdravotní potíže. Přesto si myslela, že syndrom vyhoření je její minulostí a je v současné době vše v pořádku. Test však ukázal, že si stále musí některé věci v životě ohlídat, aby neskouzla zpět. Doporučila jsem jí, aby si vytvořila časový harmonogram, ve kterém bude mít dostatek prostoru pro sebe a své koníčky.

Tabulka 3: Výsledky burnout testu podle Freudenbergera

Vyhodnocení	Muži	Ženy
Daří se vám dobře	0	1
Jsou zde věci, které byste si měli pohlídat	3	1
Jste kandidáty vyhoření	0	0
Vyhořeli jste	0	1
Vaše situace je kritická a je vážně ohroženo vaše zdraví	0	0

Zdroj: Vlastní zpracování dle Honzáka, 2018

3.5 Vyhodnocení a závěry výzkumu

Na základě zjištěných výsledků lze říci, že syndromem vyhoření jsou více ohroženy ženy než muži. Tuto skutečnost lze přisuzovat tomu, že ženy jsou více emotivní a často pracují v profesích, kde je nebezpečí syndromu větší. Kromě toho vedle své profese často pečují o rodinu. Nic nevzniká náhle, vše má svůj přirozený vývoj a také přechod mezi prodromy a plně rozvinutými obtížemi je plynulý, takže se často stává, že si je jedinec minimálně zpočátku neuvědomuje. To potvrdili někteří participanti, kteří měli pocit, že je vše v pořádku, a teprve když byli konfrontováni s výsledkem burnout testu, došlo u nich k hlubší sebereflexi. Mezi výzkumníkem a participantem se vytvořil otevřenější vztah, na jehož základě bylo možné probrat dosud skrytá stanoviska a postoje, a výzkumník mohl navrhnout různá podpůrná opatření a poradit, jak předcházet syndromu vyhoření.

Psychologický obranný mechanismus popření (denial) představuje nevědomý posun reality do podoby, ve které by ji jedinec rád viděl. Dodatečný komentář většinou zní: „To jsem si neuvědomil.“ Podobá se dětské reakci – zakrýt si oči před nebezpečím (Honzák, 2018). Touto teorií je vyjádřen závěr mého výzkumu., lidé si zakrývají pomyslně oči před realitou, aby se tak vyhnuli bolestnému uvědomění si, že vše není takové, jak si to přejí mít.

ZÁVĚR

Příčinou vyhoření není jen přetížení a celkové vyčerpání, ale také vztah k sobě samému a k lidem kolem nás. Téma samotné je námět na celou knihu. Velkou roli hraje i naše osobnost. Důležité pro formování osobnosti člověka je duševní a duchovní složka včetně fyzické odolnosti. Celková vyváženost osobnosti má vliv na činnost vnitřních orgánů, které ovlivňují látkovou výměnu. K tomu přidejme dispozice a vlohy, dále pak prostředí, jako je rodina, škola, volnočasová zařízení a pracovní prostředí. Správné rozložení času a jeho využití hraje taktéž nemalou roli. Správně zvolená životospráva a duševní hygiena jsou stejně důležitou složkou, která ovlivňuje naši bio-psycho-sociální vyváženost. Ztratili jsme kontakt s tím, co je pro nás důležité, v čem spočívá naše podstata. Přestáváme žít život takový, jaký je, a jenom fungujeme, abychom přežili další den. Důležité je najít cestu, směr, který nás povede k uzdravení. Je dobré přečíst si knihy uznávaného psychologa nebo zajít k terapeutovi nebo změnit sled denních aktivit a vnést do svého života i relaxaci nebo rituály. Důležité je pozitivně myslet, nepřehlížet problémy, ale vidět je jasněji, v lepším světle a snažit se je vyřešit s optimizmem, nadějí a úsměvem na rtech. Důležité pro náš život je provádět techniky a cvičení mysli, které nás povedou k osobní spokojenosti. Kdo se chce rozvíjet a dosáhnout osobního růstu a úspěchu, musí změnit své názory, postoje a způsob myšlení. Resilientní přístup k výzvam vede k osobnímu úspěchu a vnitřnímu uspokojení. Postrádáte vnitřní klid a spokojenost? Cítíte se být unavení a ve stresu? Vyzkoušejte meditaci, cvičení nebo relaxaci. Přestaňte svůj život odkládat, začněte jej žít. Odměnou vám za to bude zdraví, psychická a duševní pohoda. Nastavme si pracovní prostředí alespoň k naší částečné spokojenosti. Snažme se pracovat v interakci s týmem za využití maxima ze svého potenciálu. „*Podstatou týmové práce je převést odpovědnost na pracovní týmy tak, aby mohly plnit své úkoly, aniž by neustále musely žádat vyšší složku organizace o schválení*“ (Hayes, 2005, s. 20).

Předělat sám sebe je jednodušší a jistější cesta k úspěchu, než se snažit předělat svět kolem nás.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

- GOUNELLE, L., 2008. *Muž, který chtěl být šťastný*. Praha: Rybka. ISBN 978-80-87067-90-1.
- GRÜN, A., 2014. *Vyhoření: jak rozproutit vlastní energii*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0587-6.
- HAWKINS, P. a R. SHOHET, 2004. *Supervize v pomáhajících profesích*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-715-9.
- HAYES, N., 2005. *Psychologie týmové práce: strategie efektivního vedení týmů*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-983-6.
- HONZÁK, R., 2018. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. 3. vyd. Praha: Vyšehrad, 2018. ISBN 978-80-760-1004-8.
- JANKOVSKÝ, J., 2018. *Etika pro pomáhající profese*. 2., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Stanislav Juhaňák - Triton. ISBN 978-80-7553-414-9.
- KALLWASS, A., 2007. *Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367299-7.
- KŘIVOHLAVÝ, J. a J. PEČENKOVÁ, 2004. *Duševní hygiena zdravotní sestry*. Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN 80-247-0784-5.
- KŘIVOHLAVÝ, J., 1998. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN 80-7169-551-3.
- MAROON, I., 2012. *Syndrom vyhoření u sociálních pracovníků: teorie, praxe, kazuistiky*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0180-9.
- PEŠEK, R. a J. PRAŠKO, 2016. *Syndrom vyhoření: jak se prací a pomáháním druhým nezničit: pohledem kognitivně behaviorální terapie*. Praha: Pasparta. ISBN 978-80-88163-00-8.
- POSCHKAMP, T., 2013. *Vyhoření: rozpoznání, léčba, prevence*. Brno: Edika. ISBN 978-80-266-0161-6.
- REDFIELD, J. a C. ADRIENNE, 1996. *Celestinské proroctví: pracovní kniha*. Přeložil Jan BRÁZDA. Praha: Pragma. ISBN 80-7205-009-5.

RUSH, M. D., 2003. *Syndrom vyhoření*. Praha: Návrat domů. ISBN 80-7255-074-8.

SCHMIDBAUER, W., 2008. *Syndrom pomocníka: [podněty pro duševní hygienu v pomáhajících profesích]*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-369-7.

STIBALOVÁ, K. 2010. Stres a syndrom vyhoření. *Časopis Sociální služby*. č. 12.

STOCK, C., 2010. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN 978-80-247-3553-5.

Seznam použitých internetových zdrojů

HAYES, S. C., 2005, Eleven rules for a more successful clinical psychology. *Journal of Clinical Psychology*. No. 61, pp. 1055-1060.

LENCOVÁ, V., 2018. *Pokud už nehoříte, patrně už jste vyhořeli...* [online]. [cit. 2019-01-10]. Dostupné z: <https://www.managerprofi.cz/33/pokud-uz-nehorite-patrne-uz-jste-vyhoreli-uniqueidmRRWSbk196FNf8jVUh4EhYiKWCSNpX0jIVJ1EY6bjw/>

OLEJNÍK, M., 2016. *12 rad, jak rozvinou své pozitivní myšlení* [online]. [cit. 2019-01-10]. Dostupné z: <http://dreamlife.cz/12-rad-jak-rozvinou-sve-pozitivni-mysleni/>

REZONANCE, 2013. *Moc a význam pozitivního myšlení* [online]. [cit. 2019-01-10]. Dostupné z: <https://jogin.cz/moc-a-vyznam.pozitivneho-mysleni/>

Wikipedia.org, 2017. *Herbert Freudenberger* [online]. [cit. 2019-01-10]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Herbert_Freudenberger

Wikipedia.org, 2019. *Prevence* [online]. [cit. 2019-01-10]. Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Prevence>

REZONANCE, 2013. *Moc a význam pozitivního myšlení* [online]. [cit. 2019-01-10]. Dostupné z: <https://jogin.cz/moc-a-vyznam.pozitivneho-mysleni/>

HAYES, S. C., 2005, Eleven rules for a more successful clinical psychology. *Journal of Clinical Psychology*. No. 61, pp. 1055-1060.

SEZNAM ZKRATEK

ATIC – Asociace turistických informačních center

...

...

SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK

Seznam obrázků

Obrázek 1: Fáze vyhoření	19
--------------------------------	----

Seznam tabulek

Tabulka 1: Druhy	21
Tabulka 2: Výsledky rozhovorů s participanty a jejich spokojenost při výkonu zvoleného povolání	59
Tabulka 3: Výsledky burnout testu podle Freudenbergera	62

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Miluše Sýkorová

Obor:

Forma studia: Kombinovaná

Název práce: Profese ohrožené syndromem vyhoření

Rok: 2019

Počet stran textu bez příloh:¹

Celkový počet stran příloh:²

Počet titulů českých použitých zdrojů:

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů:

Počet internetových zdrojů:

Vedoucí práce: PaedDr. Jana Nováková

¹ zahrnuje počet stran od úvodu po závěr práce (seznamy použitých zdrojů již nepočítáme)

² zahrnuje celkový počet jednotlivých stran příloh