

UNIVERZITA KARLOVA  
EVANGELICKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA

Bakalářská práce

## **Aspekt víry u syndromu vyhoření**

Kateřina Čaklová DiS.

Katedra pastorační

Vedoucí práce: Michael Martinek, Th.D.

Studijní program: Bc.

Studijní obor: Pastorační a sociální práce

Praha 2019



## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci s názvem *Aspekt víry u syndromu vyhoření* napsala samostatně a výhradně s použitím uvedených pramenů.

V Praze dne 26. 4. 2019

Kateřina Čaklová



## Anotace

Cílem bakalářské práce „Aspekt víry u syndromu vyhoření“ bylo zamyslet se nad vztahem víry k syndromu vyhoření. Pomáhá víra v Boha k tomu, aby k syndromu vyhoření nedošlo, nebo může být za určitých podmínek jeho rizikovým faktorem? Syndrom vyhoření vzniká v důsledku narušení vnitřní rovnováhy člověka způsobené dlouhodobým působením negativních faktorů z vnějšího prostředí (stresorů), které se sejdou s určitými rizikovými faktory osobnostními. Na rizikové osobnostní vzorce je v této práci pohlíženo z pohledu transakční analýzy, která za vzorci lidského chování vidí vnitřní pohaněče (motivátory). Jsou to rady a příkazy z dětství, typu „Zaber!“, „Buď dokonalý!“ a další, které pak formují realitu člověka. Pokud člověk tyto pohaněče nebrzdí, ale podporuje, pak je jako svíčka hořící z obou stran – svítí výrazně, ale o to rychleji vyhoří. Tato práce se pokouší zjistit, zda je víra v Boha v procesu vyhořívání brzdou nebo „palivem“. V teoretické části jsou v rámci rizikových faktorů nastíněny obě tyto možnosti. Teoretická část je rozdělena do dvou hlavních tematických okruhů. Prvním je seznámení se syndromem vyhoření, jeho symptomy, rizikovými faktory vnějšími a osobnostními. Druhý okruh se zabývá rolí víry u syndromu vyhoření, kde je nastíněn jak její pozitivní, tak i možný rizikový vliv na vyhoření. Dívá se i na to, jaké může mít vyhoření důsledky na víru v Boha. Zbytek práce se věnuje prevenci, aby k vyhoření nedošlo a pomoci těm, kteří již vyhořením prošli. Praktická část je tvořena výzkumem, který se pokouší zjistit, zda hraje víra v Boha v procesu vyhořívání nějakou roli a popřípadě jakou.

Klíčová slova:

Syndrom vyhoření, neurofyziologie stresu, riziková osobnost typ A, vnitřní motivátory, salutogeny, koherence osobnosti, vnitřní odolnost (resilience).

## Summary

The aim of the bachelor thesis "The aspect of faith in burnout syndrome" was to reflect on the relationship of belief to burnout. Does belief in God help to prevent burnout or under certain circumstances, can it be a risk factor? Burnout develops as a result of disturbing the inner balance of a person caused by the long-term effects of negative factors from the external environment (stressors), which will meet certain risk factors of personality. In this work the risk personality patterns, which are controlled of internal drivers (inner motivators), viewed from the perspective of transactional analysis. These motivators are advices and commands from childhood, such as "Try hard!", "Be Perfect!" and the others that then shape the reality of man. If a person does not brake them, but supports them, then he is like a candle burning from both sides - shining greatly, but it burns out faster. This work attempts to find out whether belief in God is in the process of burnout a brake or "fuel". The theoretical part is divided into two main thematic areas. The first is to get acquainted with burnout, its symptoms, external and personality risk factors. The second part deals with the role of belief in God in burnout, where are both options outlined, its positive and potential risk effects on burnout. There is also a look at the consequences of burnout on faith in God. The rest of the work is dedicated to prevention, how to avoid burnout and how to help those who have already been burned out. The practical part consists of a research that tries to find out whether the faith in God plays a role in the process of burning out, and what kind.

### Keywords:

Burnout syndrom, stress neurophysiology, risk personality type A, internal motivators, salutogens, personality coherence, internal resilience.

## Poděkování

Ráda bych chtěla poděkovat všem, kteří mi při mé bakalářské práci a studiu, byli oporou. Především mé rodině, která mi umožnila trávit mnoho času u knih a počítače. Také děkuji svému vedoucímu práce, který mi při psaní poskytoval hodnotné komentáře a velmi přínosnou zpětnou vazbu. Zvláštní poděkování patří mému bývalému kazateli, a v mnohém učiteli, Danielu Heczkovi, který byť již není mezi námi, tak vzpomínka na něj a jeho myšlenky, žijí dále, například i v této práci.





# Obsah

ÚVOD.....	11
TEORETICKÁ ČÁST.....	15
1. Syndrom vyhoření .....	15
1.1. Co je syndrom vyhoření.....	16
1.2. Neurofyziologie stresu .....	17
1.3. Symptomy syndromu vyhoření.....	19
1.4. Rizikové faktory syndromu vyhoření .....	20
1.4.1. Rizikové faktory pramenící z prostředí .....	20
1.4.2. Rizikové faktory pramenící z osobnosti .....	21
1.5. Specifika pomáhajících profesí.....	25
2. Role víry u syndromu vyhoření .....	27
2.1. Víra pomáhá, aby k syndromu vyhoření nedošlo .....	28
2.2. Víra jako rizikový faktor pro syndrom vyhoření .....	29
3. Důsledky vyhoření.....	32
4. Prevence syndromu vyhoření .....	35
5. Pomoc těm, kdo vyhořeli.....	41
6. Poučení od těch, kdo syndromem vyhoření prošli .....	45
7. Poučení od těch, kteří nevyhořeli .....	47
PRAKTICKÁ ČÁST.....	49
8. Cíle výzkumu (průzkumného šetření) .....	49
9. Metodika výzkumu, výzkumný vzorek, sběr dat.....	51
10. Pracovní hypotéza.....	53
11. Analýza výsledků výzkumu .....	55

11.1.	Základní osobní údaje .....	55
11.2.	Vyhodnocení Maslachova dotazníku – Maslach Burnout Inventory (MBI) .....	56
11.3.	Vyhodnocení poháněcích mechanismů – vnitřních motorů.....	60
11.3.1.	Porovnání všech respondentů .....	61
11.3.2.	Porovnání u skupiny praktikujících věřících .....	62
11.3.3.	Porovnání u skupiny nevěřících.....	64
11.4.	Vyhodnocení biblických veršů.....	66
11.4.1.	Analýza korelace výběru veršů s osobními vnitřními pohony .....	68
11.4.2.	Vyhodnocení výběru veršů u skupiny věřících a nevěřících respondentů .....	69
11.4.3.	Vyhodnocení výběru veršů u věřících a nevěřících s aspektem a bez aspektu SV .....	71
12.	Zhodnocení hypotéz .....	73
13.	Hlavní závěry výzkumu.....	77
	ZÁVĚR.....	79
	LITERATURA.....	83
	PŘÍLOHY.....	85

## Úvod

Je tomu skoro dvacet let, když jsem studovala Evangelikální teologický seminář a vybrala si za téma své ročníkové práce Syndrom vyhoření. Tehdy mi byl vedoucím práce můj kazatel Daniel Heczko, který si syndromem vyhoření sám prošel. Dostala jsem od něj štos potištěných papírů, jen tak spojených svorkami – jeho, v té době, ještě nevytištěnou knihu „Už nemohu dál“. Až s nostalgii jsem opět tento svazek vytáhla a znovu s ním začala pracovat. Uvědomuji si, jak nejsme schopni postihnout, co jednou může hrát v našem životě ještě důležitou roli. Já se z pozice zdravotního pracovníka, který pečoval spíše o fyzické potřeby, přemístila více do role psychosomatického a pastoračního poradce, který se snaží brát v potaz člověka jako celek. V rámci mé praxe (nejprve v rehabilitační nemocnici, pak soukromé) jsem opět začala potkávat lidi, kteří měli zkušenost se syndromem vyhoření, a začala se o toto téma více zajímat.

Setkávám se s lidmi, kteří syndromem vyhoření již prošli a teď řeší jeho následky. Těž s lidmi, kteří jsou hluboce vyčerpaní a známky syndromu vyhoření se u nich začínají projevovat. Jsou to ženy i muži, lidé pracující na plný úvazek, ale i ženy v domácnosti, věřící i nevěřící, mladí i staří. Pro mne osobně z toho vyplývá, že nikdo (ani já) nejsme vůči vyhoření imunní. Dalším postřehem, který si při setkání s těmito lidmi uvědomuji je, že jde vždy o jedince velmi schopné. Potvrzuje to známou formuli, že vyhořet může jen ten, kdo je pro něco zapálen. A též v literatuře často používané připodobnění, že pokud zapálíme oba konce svíčky, získáme tím více světla, ale dvakrát tak rychleji se svíčka vypálí. Mohli bychom si říci, že kdo nehoří, nevyhoří a to pojmout za určitou prevenci. Ale, kdo nehoří, nedává světlo a teplo...

Při psaní této bakalářské práce jsem v mnohém vycházela z učení Somatic experiencing® (SE), ve kterém mám absolvovaný výcvik. Jedná se o přístup Dr. Petra Levina Ph.D., který celou svou životní práci věnoval studiu psychického traumatu a posttraumatické stresové poruchy. Na podkladě multidisciplinárního studia stresové fyziologie, biologie, psychologie a lékařské biofyziky, přišel Levin se Somatic experience®. Metodou, pracující s nervovým systémem člověka zatíženého akutním nebo chronickým stresem, s akutními psychickými traumaty i posttraumatickými stavy<sup>1</sup>. Z této pozice nahlížím na syndrom vyhoření jako na důsledek chronického stresu.

Syndrom vyhoření vzniká vždy z více než jednoho faktoru. Jde o to, že se naruší rovnováha mezi tím, kolik ze sebe vydáváme a tím, kolik načerpáme. Naše těla jsou jako auta, která potřebují neustálou péči a doplňování pohonných hmot, pokud chceme, aby jela. Ve chvíli, kdy autu nedodáme benzín, tak se nám někde zastaví. Ve chvíli, kdy mu nedolejeme olej, tak se jeho motor zadře. Pokud se o něj špatně staráme, tak se opotřebovává. Vyčerpání je z tohoto pohledu jak blikání výstražných kontrol, že musíme dočerpát potřebné zdroje. Emoce blikají, aby zastavily tělo před jeho opotřebováním a fyzickým zničením. Stav vyhoření nás donutí zastavit na tak dlouho, než přehodnotíme své postoje, stanovíme si nové cíle a priority. Musíme najít, kde je benzínka, servis, kam se dolévá olej a pak pečlivě a pravidelně o naše auta začít s láskou pečovat.

Protože jsem věřící a svou praxi jsem zaměřila i na pastorační činnost, potkávám lidi se zkušeností syndromu vyhoření i z řad věřících. Začalo mne zajímat, jakou roli hraje u vyhoření víra. Má z pozice syndromu vyhoření spíše preventivní charakter nebo se v některých případech může stát rizikovým faktorem? V čem tkví její pozitivní role a v čem mohou být její rizika? Podle těchto svých otázek jsem koncipovala i praktickou část. Mým záměrem bylo

---

<sup>1</sup> Levine, A.P.: Probuzení tygra, s. 18-19

pomocí dotazníků zjistit, zda je mezi syndromem vyhoření a vírou nějaká souvztažnost a popřípadě jaká.

Teoretickou část jsem rozdělila do čtyř oddílů. V první části se věnuji syndromu vyhoření jako takovému. To znamená, za jakých okolností a proč vzniká (i na úrovni neurofyzologie stresu) a jaké jsou jeho symptomy. Popisují rizikové faktory vycházející jak z vnějšího prostředí, tak z osobnosti člověka. Druhou část teoretické práce soustředím na roli víry u syndromu vyhoření. Dívám se spolu s autory na biblické postavy, které bychom v dnešní terminologii zařadili mezi lidi s aspekty syndromu vyhoření. Zamýšlím se zde, v čem a jak víra pomáhá a v čem tkví její možná „rizika“. Dívám se na důsledky vyhoření a to i v oblasti vztahu člověka k Bohu. Třetí oddíl je zaměřen na prevenci syndromu vyhoření, kde zmiňuji především, jak a kde můžeme čerpat a dobírat sílu. Dále sleduji, jaké postoje a priority by měl člověk mít k sobě a k práci, a jakým způsobem je ovlivňuje víra v Boha. Poslední část je především pro lidi, kteří ve svém okolí mají někoho, kdo je vyčerpán nebo má nebo měl syndrom vyhoření. Snažím se nastínit situaci, ve které se člověk s vyhořením nachází, jak působí na druhé lidi a jak mu lze co nejúčinněji pomoci. Na závěr teoretické části jsem přidala kapitoly s názvem „Poučme se od těch, kteří vyhořeli“ a „Poučme se od těch, kteří nevyhořeli“.

Na úplném závěru mé bakalářské práce jsem se pokusila o celkové shrnutí a závěry, které současně korelují s výsledky výzkumu, kterým jsem se zabývala v praktické části.



# Teoretická část

## 1. Syndrom vyhoření

Jak syndrom vyhoření vypadá a jak vzniká, nejlépe pochopíme na názorném příkladu těch, kteří jím prošli. Je více autorů knih, kteří píšou o své zkušenosti se syndromem vyhoření a v této práci mi byli velkou inspirací. Na úvod jsem si vybrala přímo otce tohoto termínu, kterým je Herbert J. Freudenberger<sup>2</sup>.

Freudenberger byl na začátku druhé světové války odeslán rodiči z Německa do Ameriky, kde se musel sám protloukat životem. Za pomoci svých vzdálených příbuzných vystudoval univerzitu (pak i druhou), začal se věnovat klinické a vědecké práci, kde získal mnoho ocenění. Rozšířil svou agendu o bezplatnou pomoc pro narkomany, kterou provozoval ve svém volném čase. Ve svých poznámkách píše, že byl poháněn nutkavým vnitřním pocitem odpovědnosti, která vycházela z touhy oplatit světu to, že žije a má se dobře. Jeho pracovní tempo bylo zběsilé. Čím více se cítil unavený, tím více se přemáhal a tlačil na výkon. Jednoho rána už nedokázal vstát z postele. Ze své pozice odborníka si řekl, že se pokusí pomoci si sám. Inspirován Freudovou psychoanalýzou použil magnetofonový přehrávač a nahrával si své myšlenky. Když si je zpětně pustil, zhrozil se nad jejich obsahem. Byly plné vzteku, zklamání, pocitů viny, vyčerpání, nenávisti a dalších negativních emocí. Poté co si řádně odpočinul a přehodnotil svůj vztah k práci, začal ex post zkoumat, co se s ním dělo. Napsal knihu „Burn-out - vysoká cena za úspěch a jak s ním zacházet“<sup>3</sup>. Zjistil, že problém hlubokého vyčerpání (vyhoření) se vyskytuje u mnoha lidí, nejvíce však

---

<sup>2</sup> Z knihy Honzák, R.: Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření, s. 18-23

<sup>3</sup> Freudenberger, H.: Burn-out The High Cost of High Achievement, 1980

u těch, kteří jsou v pomáhajících profesích. To znamená u lidí, kteří do své práce investují nejen čas a dovednosti, ale též kus své osobnosti.

### 1.1. Co je syndrom vyhoření

Syndrom vyhoření lze definovat jako stav totální vyčerpanosti a ztráty svých fyzických, citových a duchovních zdrojů, které člověka udržovaly v činnosti. Tento stav člověka ochromí a znemožní mu pokračovat v dosavadní činnosti<sup>4</sup>.

Lidí s projevy vyhoření stále přibývá a tak se zkoumá, zda fenomén vyčerpanosti existoval vždy a jen byl jinak klasifikován nebo je v dnešní době „nad používaný“ či zda se opravdu nejedná o novější dobový jev<sup>5</sup>. Podle Mezinárodní klasifikace nemocí WHO ještě donedávna nebyl stav vyhoření klasifikován jako nemoc. Nyní kód Z 73-0 specifikuje vyhasnutí (vyhoření) jako stav životního vyčerpání<sup>6</sup>.

O syndromu vyhoření se často mluví ve spojitosti s pracovní profesí. Ale člověk může vyhořet i v rámci vztahů v rodině, pokud o někoho pečuje (i matky o své děti nebo rodina pečující o své chronicky nemocné členy).

V současné době se se syndromem vyhoření pracuje jako s důsledkem chronického stresu a i já v této práci k němu budu takto přistupovat. Tělesné symptomy vyhoření odpovídají fyzickému adaptačnímu procesu na stres. Stres je tedy příčinou a vyhoření až důsledkem. Chronický stres a dlouhodobá nerovnováha mezi zátěží a klidem pak vede k vyčerpání těla.

---

<sup>4</sup> Heczko,D.: Už nemohu dál, s. 3

<sup>5</sup> Stock, Ch.: Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout, s. 14

<sup>6</sup> MKN 10, Z 73 – Problémy spojené s obtížemi při vedení života



## 1.2. Neurofyziologie stresu

Stres je způsoben stresory, to znamená faktory fyzickými (velké teplo, hlasitá hudba, hlad, mnoho podnětů apod.), psychickými (nedostatek času, vysoké nebo příliš nízké vyčerpání, příliš mnoho změn v krátkém čase) nebo sociálními (konflikty, malé uznání či ocenění, ztráta blízké osoby aj.). Z podnětu, který je zaznamenán prostřednictvím našich receptorů (oči, uši, nos, kůže, vnitřní receptory aj.) se stává stresor, pokud je našim limbickým systémem<sup>7</sup> (hlavně amygdalou) posouzen jako ohrožující. Amygdala je něco jako protipožární čidlo. Když se objeví podnět, který je „podezřelý“, hned zalarmuje tělo k obranné reakci, buď k útěku nebo útoku (flight/fight). Tato mobilizace těla je instinktivní, rychlá a bez vědomé kontroly. Její zásadní evoluční funkcí je „přežít“. Tělo se připravuje na útěk nebo boj díky vyplavenému adrenalinu a noradrenalinu. Dochází k řadě následných fyzických reakcí. Například krev se nahrne do velikých svalů končetin, abychom mohli bojovat nebo utéct. Zrychluje se srdeční a dechová činnost, aby se urychlila dodávka kyslíku. Zatne se svalstvo horního pletence, abychom se zpevnili. Vyplaví se hormon snižující bolest. Tělo se kapacitně zaměří na systémy, které pomohou k přežití. Naopak systémy, které nejsou nutné k obraně, upozadí (mimo jiné i systém imunitní). Adrenalin v krvi působí na ještě mnohem více orgánů a jejich funkcí, zde jsem vypsala jen ty základní, aby měl čtenář představu o vlivu adrenalinu na tělo. Této fázi se říká aktivace a děje se v těle x krát za den (divný zvuk, nepříjemný mail, úlek, že jsme něco zapoměli apod.).

Protipólem aktivace je fáze uklidnění nervového systému. Současně s mobilizací našeho těla dochází k vyhodnocování daného podnětu v šedé kůře

---

<sup>7</sup> Limbický systém je uložen ve středu mozku mezi mozkovým kmenem a mozkovou kůrou. Tato část zajišťuje přežití (úkoly související s obživou, reprodukci a též instinktivní obranou) a emoční projevy.

mozkové. Rozum, jako počítač, zkoumá podnět z úhlu našich předchozích zkušeností. Pokud je výsledkem, že není pro nás ohrožujícím, mozek pošle zprávu do nadledvin, které vyplaví hormon Kortizol, jehož funkcí je ukončit vyplavování adrenalinu. Vše se opět navrácí do rovnováhy (nebo by se správně navrátit mělo).

Ve chvíli, kdy je stresorů příliš mnoho, nebo působí příliš dlouho nebo přichází v moment, kdy náš systém na ně není připravený, může dojít k nepřetržité aktivaci těla. Je-li to nad únosnou kapacitu systému, pak tělo jakoby vyhodí pojistky, protože je systém přetížen. Dojde k reakci známé jako ochromení neboli zmrznutí (freezing).

Když je podnět pro člověka v rámci jeho nervové tolerance, tak cítí, že *může*. Může na podnět nějak reagovat a není to pro něj problém. Pro lepší názornost se mluví o „zelené zóně“<sup>8</sup>. Pokud podnět aktivuje systém, protože je vyhodnocen jako obtížně řešitelný až ohrožující, tak je vnitřní stav v požadavku *musím*. Už chybí svoboda rozhodnutí, člověk cítí, že je pod tlakem, musí něco dělat. Dostává se do zóny „červené“. Fyzicky je to reakce na ohrožení (systém cítí, že musí utéct nebo bojovat), proto má i stejné fyzické příznaky. Cítí napětí ve svalech, buší mu srdce, má zvýšený tlak apod. Když stav aktivace trvá příliš dlouho, tak dojde k zmiňovanému vyhození pojistek neboli zmrazení („modrá zóna“), které se projevuje vnitřním *už nemohu*. Už nemohu dál je i název knihy od Daniela Heczka, který popisoval svou zkušenost se syndromem vyhoření. Už nemohu vylézt z postele, už nemohu dojít do práce, už se nemohu ani najíst...to vše jsou svědectví lidí vypovídajících o stavu vyhoření...

---

<sup>8</sup> Terminologii jsem použila z učení Somatic experiencing®.

### 1.3. Symptomy syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření nikdy není bleskem z čistého nebe. Vyhoření vždy předchází varovné signály, které ale díky našemu lidskému mechanismu „popření“, často nejsou brány v potaz.

Christian Stock uvádí tři hlavní příznaky syndromu vyhoření<sup>9</sup>, které mimo jiné korespondují s dotazníkem Maslach burnout inventory. Jsou to:

- Vyčerpání – nejprve se většinou objevuje fyzická únava, která přechází v únavu emoční (často spojovanou s depresí). Díky této celkové únavě dochází k otupování pozitivních emocí, jakými jsou radost, vnitřní uspokojení z práce, spokojenost apod.
- Odcizení – nejprve se jedná o určitý odstup až lhostejnost k ostatním v pracovním prostředí (depersonalizaci). Postupem času se odstup proměňuje v cynismus a až agresivní postoj k lidem v zaměstnání (klienti a zákazníci jsou bráni jako přítěž, šéf může být zdrojem ohrožení apod.). Tento nepřátelský postoj se většinou přenesení i na lidi v blízkém okolí (na rodinu, přátele, církve apod.).
- Pokles výkonosti – tento pokles zaznamenává daný člověk především subjektivně, protože si méně věří a vnitřně se začíná považovat za neschopného. Ale i objektivně začíná dělat chyby a potřebuje stále mnohem více času a energie k vykonání úkolů, které dříve dělal bez problémů.

---

<sup>9</sup> Stock, Ch.: Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout, s. 19 - 22

## 1.4. Rizikové faktory syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření vždy vzniká na podkladě souhry určitých charakterových vlastností daného jedince a vnějších faktorů. Rizikové faktory vnější a vnitřní spolu dohromady tvoří zátěž, která působí na odolnost našeho systému.

### 1.4.1. Rizikové faktory pramenící z prostředí

Za hlavní vnější stresory, které pocházející z pracovního prostředí, a negativně působí na jedince, se nejčastěji považují<sup>10</sup>:

- Zvýšená pracovní zátěž – převážně více pracovních povinností najednou, mnoho podnětů a informací, vysoké nároky na kvalitu poskytovaných služeb, přehnaná odpovědnost kladená člověka. Pokud nároky práce vyvolají v jedinci pocit, že to nemůže zvládnout, pak začne zažívat stres. Dlouhodobý stres s sebou nese vyčerpání, jehož důsledkem může být vyhoření.
- Nedostatek samostatnosti – pokud jsou lidé pod velkou kontrolou či v rigidním řádu a nemají žádnou svobodu se realizovat, pak u nich narůstá pocit bezmoci, což je další významný stresor.
- Nedostatek uznání – nejsou-li lidé za svůj výkon řádně odměněni, nemají potřebnou motivaci. Nejedná se pouze o finanční odměnu, ale i o slovní ocenění, pochvalu, pocit, že si někdo jejich práce váží. Při absenci ocenění dochází k pocitu nespravedlnosti.

---

<sup>10</sup> Stock, Ch.: Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout, kap. 2

- Špatný kolektiv – v kolektivu, kde převládá soutěživost, závist a nevraživost, bývá nejen snižená výkonnost, ale také pocit ohrožení, který může vyvolat stresovou reakci.
- Konflikt hodnot – individuální hodnoty mohou být v konfliktu s firemními hodnotami nebo hodnotami kolegů. Může se jednat i o nesoulad, kdy nám práce připadá bezvýznamná, zbytečná, někdy až škodlivá. Pokud jednáme přímo proti našemu svědomí, napětí může vyvolat pocit ohrožení.

#### 1.4.2. Rizikové faktory pramenící z osobnosti

Freudenberger je toho názoru, že zásadní a významnou roli ve vzniku syndromu vyhoření hrají především osobnostní faktory, ke kterým se pak součinně přidávají negativní faktory z vnějšího prostředí. Nesprávný postoj k práci a chybná rozhodnutí vychází především z osobnosti člověka. Pokud člověk cítí, že vše a všichni se proti němu spikli a nic se mu nedaří, má se ptát, co ON dělá špatně, než co je špatného u druhých.

Každý z nás má své povahové rysy, které se projevují mimo jiné na pracovním poli. Většina odborníků se shoduje, že jsou určité typy osobností, které jsou rizikové a to nejen pro syndrom vyhoření<sup>11</sup>.

---

<sup>11</sup> Rozdělení na osobnost typu A a B pochází od dvojice kardiologů Friedmanna a Rosenmana (1974), kteří zkoumali riziko vzniku infarktu u určitých typů osobností.

V odborné literatuře se mluví hlavně o dvou základních typech A a B<sup>12</sup>.

Typ A – jsou jím označováni jedinci, kteří mají vysoké ambice, jsou soutěživí, mají tendenci ovládat a být ti nejlepší. Většinou bývají agresivní, pro druhé neohleduplní, zkrátka jdou tvrdě za svým cílem. Bývají úspěšnými, ale stále více se dostávají do izolace a vše si chtějí udělat sami (nejlépe). Jedinci typu A mají tendenci vystavovat se více stresorům najednou (rádi „jedou pod tlakem“), proto si často dávají hodně úkolů, vysoké až nereálné cíle a přitom na to mají málo času. Vnitřně jsou nastaveni, že to musí zvládnout a zabrat. Dochází pak k nerovnováze mezi vypětím a uvolněním, odpočinkem a aktivitou. Dokud se nezačnou objevovat a později hromadit neúspěchy, tento jedinec se může cítit a být velmi výkonný a vnitřně spokojený. Problém je, že na plný výkon nedokáže jet celý život, začne se vyčerpávat a tím dělat chyby. Fyzické projevy vyčerpání a signály vyhoření jedinci typu A popírají a zastavuje je až selhání těla v podobě nemoci.

Typ B – se projevuje opačně než typ A. Není tak soutěživý a ambiciózní, naopak je spíše trpělivý a klidný. Tyto vlastnosti jsou nositelé určité prevence před vyhořením.

Jsou různé pohledy a názory na to, co přesně vede k tomu, že jsou někteří lidé více draví a ambiciózní. Zda se jedná o náš vnitřní pud přežití, který mají někteří více objektivní (ale mají ho všichni) a ten vede k získání moci nad druhými<sup>13</sup> nebo zda je to vnitřní touha po dokonalosti odvozená od naplnění „být jako Bůh“ (hlubinní psychologové za tímto úsilím vidí spíš strach ze smrti)<sup>14</sup>, která vede k vysokým, neuskutečnitelným cílům a nereálným očekáváním. Tyto

---

<sup>12</sup> Vzorců chování a typů osobnosti je v literatuře popsáno více (Typ C, D a S). Typ A a B byl popsán jako první a dostatečně vystihuje rizikovost osobnosti ve vztahu k Syndromu vyhoření.

<sup>13</sup> Srovnej Baštecká, B. o kompetitivním altruismu, kniha Psychosociální krizová spolupráce

<sup>14</sup> Honzák, R.: Jak žít a vyhnout se Syndromu vyhoření, s. 47

cíle pak pohání k nadměrnému tempu a neustálé nespokojenosti s výsledkem jejich snažení.

V této práci jsem se více zaměřila na pohled transakční analýzy<sup>15</sup>. Ta říká, že jsou naše vzorce vnitřních postojů a chování způsobeny vnitřními poháněcími mechanismy, tzv. motivátory. Tyto motivátory jsou vlastně vnitřní hlasy, které opakují to, co jsme v mládí nejvíce slýchávali. Z vět typu „Nic není zadarmo“, „Bez práce nejsou koláče“ či „Komu se nelení, tomu se zelení“ a z mnoha dalších podobných přirovnání a hlášek, se nám dostávalo hodnocení, které utvářelo, a stále ovlivňuje, náš pohled sebe a ostatní. Tyto vnitřní mechanismy jsou nevědomé a hluboce zakořeněné, jsou to až scénáře našeho života. Transakční analýza popisuje pět základních vnitřních motorů<sup>16</sup>:

- „Bud' silný!“ – Jedinec s tímto vnitřním pohonem většinou zastává řídicí a zodpovědné funkce. Za pohonem stojí touha po sociálním uznání. Vychází i z hlasu „Bud' poslušný“. Tento pohon může vést k přeceňování svých sil.
- „Bud' dokonalý!“ - Lidé s tímto vnitřním hlasem bývají u zaměstnavatelů velmi žádaní. Tito lidé dělají věci pečlivě, důsledně a bez chyb. Problém nastává, pokud tato touha po dokonalosti překročí určitou mez. Jedinec je pak neschopný delegovat úkoly, protože není nikdo, kdo by je udělal tak dobře jako on. Zrovna tento pohon je jedním z nejsilnějších motorů vedoucích k vyhoření.
- „Bud' se všemi zadobře!“ – Tento pohon vede k lidské sounáležitosti a lidé, kteří ho mají, bývají často oblíbení v kolektivu. Tito jedinci bývají nekonfliktní, ale je to z důvodu,

---

<sup>15</sup> Stock, CH.: Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout, kap. 3.

<sup>16</sup> Stock podle zdroje Stewarta a Joinese, TA Today

že se nedokáží vymezit. Neschopnost říci svůj názor, říci „ne“, vede k narůstání vnitřního konfliktu, nespokojenosti a bezmoci... Tudíž může vést až k vyhoření.

- „Bud' rychlý!“ – Lidé s tímto motorem jsou děti dnešní doby. Člověk, který pracuje rychle, a rychle se rozhoduje, je výkonný a v kolektivu oblíbený. Ve své rychlosti někdy dělá chyby a má problém s poskládáním priorit. Hlavním tématem těchto lidí je čas a jeho omezenost. Často pod tlakem nedostatku času omezují vztahy a zdroje, z kterých svou sílu mohou brát. Pak ji berou ze svých rezerv až do vyčerpání.
- „Zaber!“ – Za tímto vnitřním motorem je základní lidská potřeba něčeho dosáhnout. Pokud člověk s pohonem „Zaber!“ zaměří svou pozornost na cíle, které postrádají smysl, pak má pocit, že plýtvá svou energií a čas, a roste v něm nespokojenost. Lidé s tímto motorem se mají sklon přetěžovat, protože jsou přesvědčeni, že to musí zvládnout.

U lidí, kteří mají zmiňované motivátory silné (může být jeden, ale i více), můžeme sledovat charakterové rysy, které jsou současně rizikovými faktory při vzniku syndromu vyhoření. Jedná se o přílišné sebevědomí, nereálná očekávání, perfekcionismus, přílišné zaměření se na výkon, upozad'ování vlastních zájmů, neschopnost se vymezit, upřednostňování práce pod časovým tlakem a tendence nabírat si více práce, než je člověk schopen zvládnout.

V této kapitole jsem popsala hlavní rysy osobnosti, které mohou být rizikovými pro vznik syndromu vyhoření. K rizikovým vzorcům chování a k silným poháněcím motorům bych ještě připojila nedostatek rezilience – vnitřní odolnosti člověka (nebo též okno naší nervové tolerance). Každý člověk je jinak odolný vůči stresu a zátěži. Naše vnitřní odolnost koresponduje s mírou



flexibility našeho nervového systému<sup>17</sup>. V kapitole 1.2 Neurofyziologie stresu jsem popisovala naše toleranční okno jako zelenou zónu. To, jak je naše „zelená“ široká, záleží na vrozených i vnějších faktorech. Čím je širší, tím jsme více odolnější vůči dalším stresorům. Během života, i klidně dne, se její šíře mění. Zelenou zónu bych přirovnala k toku vody<sup>18</sup>. Může být silná a široká jako řeka, ale též úzká a slabá jako potůček. Narodíme-li se do pečující rodiny, jsme-li zdraví a vše je v pořádku, pak máme silný tok. Ten se může při těžkostech zúžit a při hezkých obdobích opět rozšířit. Je flexibilní. Život nám přináší různé těžkosti, v tomto obrazu, v podobě klád. V široké a silné řece jsou tyto klády „splavné“ a ba naopak, po každé dobře propluté kládě ve formě výzvy, se tok ještě více rozšiřuje. Spousta klád bez povšimnutí propluje. Například po dovolené nám spousta věcí, které by nás předtím stresovaly, nevadí. V úzkém toku si všimneme každé klády a navíc tyto klády mohou udělat problém. Mohou narušit břehy nebo se někde nakumulovat a tok ucpat. Příliš mnoho stresorů (mnoho klád) nebo i jeden veliký, může náš systém narušit. Aeron Antonosky by o tomto toku mluvil jako o „vědomí souvztažnosti“. Tímto tématem a učením A. Antonovského se více zabývám v kapitole 2.1 Víra pomáhá, aby k syndromu vyhoření nedošlo.

## 1.5. Specifika pomáhajících profesí

Lidé pracující s problémy druhých lidí jsou nejčastějšími kandidáty na syndrom vyhoření. Pracují nejen se svými znalostmi a dovednostmi, ale do své profese investují i kus své osobnosti. Díky empatii, jsme jako lidé schopni sdílet i emoce, to znamená, že jsme schopni prožívat na fyzické úrovni to, co nám

---

<sup>17</sup> Křivohlavý, J.: Psychologie zdraví, s. 71

<sup>18</sup> Příklad z učení Somatic experience®.

druhý vypráví. Na zobrazovacích metodách mozku lze sledovat, že se aktivuje stejná oblast mozku u člověka, který bolest prožil, tak u člověka, kterému o dané bolesti vypráví. S člověkem, s kterým soucítíme, jeho bolest skutečně spoluprožíváme<sup>19</sup>. Lidé v pomáhajících profesích se musí naučit určitému odstupu od přílišného se vnoření do problémů a emocí druhých lidí (tuto dovednost se lze naučit v rámci psychoterapeutického výcviku). Spojení nadměrného spoluprožívání klientovy situace s nesprávnými motivy naší snahy mu pomoci, vedou nejen pro nás k vyhoření, ale též k neefektivní pomoci, kterou klientovi poskytujeme. Stále bychom měli mít na paměti, že každý člověk, sám za sebe, je jediným expertem na svůj život.

Pomáhání jako takové, bývá spojeno se silným pocitem uspokojení toho, který je v roli pomáhajícího. Může to být past pro pomáhajícího, který zamění službu druhému za dominanci nad druhým. Pokušení moci je lidské, všudypřítomné a je nutné si ho pojmenovat a stále monitorovat, jestli i my nejíme jeho ovoce. Psychologie má pro tyto lidi svou diagnózu – je to syndrom pomocníka, tedy pomáhajícího, který pomáhá z důvodu svých nenaplněných potřeb po uznání, mít věci pod kontrolou či mít moc nad druhými. Má snahu pomáhat i těm, kteří jeho pomoc nepotřebují (někdy ji i přímo odmítají) nebo způsobem, který potřební nechtějí. Pomáhající se pak cítí odmítnut, zklamán, a někdy až zraněn, že člověk, kterému pomáhá, projevuje svůj vlastní názor. Zapomíná, že jediným expertem na svůj život je člověk sám.

---

<sup>19</sup> Honzák, R.: Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření, s. 54

## 2. Role víry u syndromu vyhoření

Cílem této práce bylo zamyslení se nad tím, zda víra pomáhá, aby syndrom vyhoření nenastal, nebo je jedním z pohaněčů plamene, který o to více hoří, a člověk rychleji vyhoří. V Bibli můžeme najít známky vyhoření i u velkých biblických postav jakými jsou David, Mojžíš či Eliáš. To minimálně znamená, že víra nemusí nezbytně syndromu vyhoření zabránit. M. Rush ve své knize<sup>20</sup> blíže zkoumá službu a život Mojžíše. Hlavními závěry, které učinil, jsou:

- K vyhoření mají sklon lidé, kteří pomáhají druhým (Mojžíšovi na izraelském lidu velmi záleželo).
- Vyhoření riskují lidé, kteří jsou velice výkonní a cílevědomí (v Ex 18,18 Mojžíšův tchán upozorňuje Mojžíše na možnost jeho vyčerpání).
- Vyhořením daného člověka trpí řada dalších lidí (v Ex 18,18 tchán Jitro upozorňoval i na vyčerpanost lidu, který následoval Mojžíše).
- Pokud stav vyhoření nastane, jeho oběti již nejsou schopné dál jednat s lidmi a zvládat každodenní problémy (v Num 11, 14-15 si můžeme všimnout podrážděnosti Mojžíše a jeho neschopnost vyřešit problém s jídlem, i když v minulosti řešil problémy mnohem komplikovanější).
- Vyhořením obvykle trpí i vztah dotyčného člověka s Bohem (Num 11,11 zaznamenává výčitky Mojžíše vůči Bohu. Mojžíš zde obviňuje Boha z nedostatku jídla. Již zde není postoj víry, že Bůh jídlo sešle).

---

<sup>20</sup> Rush, M.,: Syndrom vyhoření, s. 9-14. Autor zde pracuje s biblickými texty Ex 18,13-16 a Num 11,11-15).

- Vyhořelí lidé často ztrácejí chuť do života (V Num 11, 15 Mojžíš Bohu říká: „Když se mnou chceš takto jednat, raději mne zabij, jestliže jsem u tebe nenalezl milost, abych se nemusel dívat na svoje trápení.“).

## 2.1. Víra pomáhá, aby k syndromu vyhoření nedošlo

Z výzkumů, které zkoumaly vztah religiozity a pocitu vyšší spokojenosti, se vždy potvrdilo, že víra má pozitivní vliv na spokojenost u věřících lidí<sup>21</sup>. Hlavní pomocná síla víry je v možnosti mít cíl života a tím ho mohu prožívat smysluplně. Dále víra vede člověka do společenství lidí, kde je pro něj zdroj silné sociální opory. Víra se může stát silným pozitivním zdrojem při zvládnání těžkých životních situací.

Pojďme se podívat na aspekt víry z pohledu salutogeneze Aerona Antonovskyho<sup>22</sup>. Antonovsky se ve svém zkoumání zaměřil na židovské ženy, které přežily koncentrační tábor. Kladl si otázku, proč se některým z nich podařilo uchovat si psychické (i fyzické) zdraví navzdory prožitým, vysoce stresovým, situacím. Vypracoval model vnitřně odolné osobnosti, která má vysoký stupeň smyslu pro soudržnost – sense of coherence. Koherence dle Anonovskyho leží ve vnitřní harmonii, integritě, rovnováze, souladu, pevnosti a soudržnosti osobnosti. Je to jakoby její šestý smysl. Čím je míra koherence vyšší, tím je osoba zdravější a v případě nemoci má větší šanci na uzdravení. Smysl pro soudržnost se skládá ze tří rovin:

- Na první úrovni – kognitivní - je porozumění životu a světu (comprehensibility) – chápat situace v životě jako vysvětlitelné a

<sup>21</sup> J. Křivohlavý zmiňuje 28 empirických publikovaných studií, které jsou na toto téma.

<sup>22</sup> Křížová, E.: Zdraví-kultura-společnost, kap. Kde se rodí zdraví

uspořádané, ne jako chaotické a osudově náhodné, kdy se člověk cítí bezmocným.

- Další rovinou je možnost události a situace ovládat, ovlivňovat, mít je pod kontrolou (manageability) – tedy konativní faktor. Člověk cítí, že může být aktivní, může se podílet na utváření reality, je to opak bezmoci.
- Nejdůležitějším faktorem pro koherenci je považována smysluplnost (meaningfulness), což je emocionální prvek.

Anotnovskyho salutogeneze vychází z pohledu na zdraví, jako na udržení rovnováhy mezi vnitřní osobou člověka a požadavky okolí. Pokud se rovnováha naruší (tím, že měl člověk nedostatek salutogenů = zdraví podporujících činitelů) dochází k nemoci.

Vzmemme-li víru jako salutogen, tak na úrovni kognitivní poskytuje člověku řád a organizaci. Člověk není vláčený osudem a náhodami, ale Bohem, který má vše pevně v rukách. Na úrovni konativní věřící člověk ví, že vždy může něco dělat. Modlit se může za každých okolností. To mu poskytuje možnost mít vliv i na situace, které jsou „ztracené“. Emotivně věřící člověk má možnost prožívat smysl i v objektivně nesmyslných situacích<sup>23</sup>. Pokud věří, že Bůh je dobrý a chce to nejlepší pro něj, ať to z lidského hlediska vypadá jakkoli, pak má silný salutogen smysluplnosti.

## 2.2. Víra jako rizikový faktor pro syndrom vyhoření

V kapitole o rizikových faktorech vycházejících z osobnosti člověka jsem zmiňovala, že pokud člověk pomáhá ze špatných motivů – z důvodu svých nenaplněných potřeb, pak má nejen sklon k tomu vyhořet, ale i jeho práce může

---

<sup>23</sup> Viz Viktor Emanuel Frankl popisující hledání smyslu v koncentračním táboře (kniha: Člověk hledá smysl).

být pro druhého neefektivní (v lepším případě). Pokud takovýto člověk tuto svojí touhu po pomáhání podpoří biblickým učením, je to jako když se přileje olej do ohně. Nyní se pokusím zaměřit na lidi věřící, kteří pomáhají z nesprávných motivů, a tudíž se u nich dá vyhoření předpokládat. M.Rush<sup>24</sup> při své psychoterapeutické praxi pracoval s mnoha křesťany, kteří si syndromem vyhoření, v různých mírách, prošli. Vysledoval u nich pár rysů:

- Pocit nutkání místo povolání – kdy věřící lidé ztratili ze zřetele skutečnost, že je do daného povolání, profese či úkolu povolal Bůh a dal jim i zaslíbení, že jim v tomto povolání pomůže stát. Místo toho, aby nechali Boha naplňovat cíl skrze ně, tak cítí, že musí dané dílo vykonat pro Něj. Boží dílo se stává jejich dílem. Přestávají sloužit Bohu a místo toho slouží sami sobě. Místo na boží sílu spoléhají na tu svou, čerpají jí ze svých zdrojů, akorát se snaží naplnit úkol, který stanovil Bůh – tudíž je to cíl pro člověka nedosažitelný. Věřící člověk se pak raději na tento cíl přestane koukat a zaměří se pouze na činnost. Jakmile přestaneme vnímat záměr dané činnosti, ale přitom cítíme stále nutkání ji vykonávat, jsme mezi těmi, kteří spějí k vyhoření. Toto nutkání způsobují právě naše vnitřní pohony, které volají „Zaber!“, „Buď silný!“ apod. Motory jedou na plný plyn k nespílnitelnému cíli, poháněné verši typu „Kdo chce jít za mnou, zapři sám sebe.“<sup>25</sup>
- Neschopnost přibrzdit – řada křesťanských pracovníků má problém si odpočinout, protože jejich služba je tak „důležitá“ a „naléhavá“. Pokud se jim ozývá hlas „Buď rychlý!“ podpořený verši typu „Nepromarněte tento čas.“<sup>26</sup> Začne se jim ztrácet rovnováha mezi

---

<sup>24</sup> Rush, M.: Syndrom vyhoření, kap. Deset faktorů, které vyhoření působí

<sup>25</sup> L 9,23

<sup>26</sup> Ef 5,15

práci a odpočinkem. Nutkání udělat pro Boha a lidi co nejvíce je vede k tomu, že zanedbávají sami sebe.

- Snaha udělat vše sám – u pastorů a kazatelů se může stát, že svou služební pozicí mají pocit, že jsou opravdu sami a co neudělají oni, nebude. Spoléhají pak pouze na sebe, nedelegují práci a snaha vše udělat sám je dovede až k vyhoření.
- Nereálné cíle a nereálná očekávání – pokud se snažíme splnit nereálný cíl či naplnit nereálné očekávání, pak se ženeme za něčím, co nikdy nebude. Náraz s realitou vede ke vzteku a frustraci. Věřící člověk někdy zamění boží cíle za své cíle, jak jsem psala v předešlém textu. Věřící člověk také někdy zamění pohled Boha na svou osobu s pohledem svým nebo druhých. Může uvnitř slyšet poselství rodičů „Bud' dokonalý!“ a v Bibli se dočíst „Ať svítí tvé světlo před lidmi, aby viděli tvé dobré skutky a tak vzdali slávu Otci v nebesích“<sup>27</sup> a „že každý strom, který nedává dobré ovoce, bude vyřat a hozen do ohně.“<sup>28</sup> A „že má jít do celého světa a kázat evangelium všemu stvoření“.<sup>29</sup> Pokud člověk nezamění boží povolání od svého vnitřního nutkání k výkonu, je to vše v rovnováze a vyhořet nemusí. V opačném případě se z jeho přístupu k víře stává rizikový faktor pro vyhoření.

---

<sup>27</sup> Mt 5,16

<sup>28</sup> Mt 7,19

<sup>29</sup> Mr 16,15

### 3. Důsledky vyhoření

Důsledky jsou odvozeny nejvíce od hloubky vyčerpání, ve kterém se daný člověk rozhodl sám se sebou něco dělat. Člověk, který projde úplným vyhořením, si může nést následky syndromu vyhoření i po celý zbytek života.

Daniel Heczko, který Syndromem vyhoření prošel, připodobňuje svůj stav k lidem trpícím cukrovkou. Může fungovat jako běžný člověk, ale musí si na x věcí dávat pozor. Jeho emoce nesmí být extrémní. Musí se vyhýbat jak velkému smutku, tak velké legraci. Danielův emoční život se zúžil. Z mé osobní zkušenosti při práci v rehabilitační nemocnici mohu potvrdit, že o „kontrolovaném prožívání“ mluvilo více lidí, kteří si vyhořením prošli. **Narušené emoční prožívání** vzniklo důsledkem nadměrného emočního vyčerpání. U někoho se časem může flexibilita prožívání opětovně obnovit.

Dalším důsledkem mohou být **fyzické potíže** jako následky fyzického vyčerpání. Když se jedná o „pouhé“ vyčerpání tak nervový systém je v „červené“ (viz kapitola 1.2 o neurofyziologii syndromu vyhoření). V tento moment tělo prožívá ohrožení a je nastaveno na útěk nebo boj. Náš autonomní nervový systém je primitivní a nerozeznává, zda nás ohrožuje nějaký predátor nebo kupa mailů. Zaznamenává ohrožení a tak dopuje tělo adrenalinem, aby si mohlo poradit. Zkusme si představit, že nesedíme za počítačem, ale v kleci s tygrem. Adrenalin je vysoký, tělo neustále mobilizuje k akci – buší nám srdce, bránice se zvedne, aby se dech zkapacitnil, máme napnutá záda, krev se přelévá z nepotřebných částí do potřebných (například z břicha do velkých svalů na nohách a rukách). Systémy, které „nepotřebuje“ vypíná (hormonální, trávicí, imunitní systém a další). Je jasné, že čím déle budeme s tygrem v kleci sedět, tím hůře nám bude i fyzicky. Objeví se nespavost, bolesti břicha, špatné dýchání, bolest zad apod. S pokračujícím vyčerpáním přibude nemocí, protože je stresem



narušen imunitní systém. Následky jsou pak různé. Opět z mé praxe, v rehabilitační nemocnici přibývá lidí (i velmi mladých), kteří mají diagnózu nespecifických pohybových poruch (většinou se označují jako diagnóza nespecifické roztroušené sklerózy). Tito lidé potvrzují hluboké fyzické i psychické vyčerpání na počátku jejich potíží.

Dalším důsledkem bývají **narušené sociální vazby**, které se mohou, ale nemusí, obnovit. Pokud je vyčerpávající se člověk v módu „boj“, tak se u něj vyskytuje vztek proti všem, tedy lidem i Bohu. Člověk je pod nárokem „musím“, ale cítí, jak mu ubývají síly. Jak bychom řekli, kope okolo sebe do svých posledních chvil. Za vše viní ostatní, i Boha, a dává to patřičně najevo někdy nejen slovy, ale i fyzicky. Není výjimečné, že se u přetíženého člověka objevuje agresivní a násilné chování vůči rodině a jeho blízkým.

Pokud je jeho systém nastaven na útěk, pak se stahuje do stále větší a větší izolace. Nechce vidět ani slyšet nikoho, ani Boha. Odpojování se od sociální sítě přichází většinou postupně. Nejprve nemá kapacitu na vzdálenější přátele, přestane chodit do zájmových kroužků (včetně církve), pak se začne izolovat i od těch nejbližších. V mnoha případech dochází u lidí procházejících syndromem vyhoření i k rozvodům (z důvodu agrese nebo nadměrné izolace).

S hněvem a uzavřeností se často pojí **pocity viny**. Věřící člověk může propadnout beznaději, že ho Bůh nechal svému osudu. Že na něho Bůh zanevřel pro jeho vztek, špatné chování k druhým, nenávistné myšlenky a jiné negativní projevy.

Čím více se vyčerpání prohlubuje, tím více se vnitřní systém člověka stahuje a uzavírá dovnitř. Jakoby se vnitřní člověk úplně schoval, kde ho nejen není schopen vidět nikdo jiný. Kde se ale i on sám začne prožívat jinak, cize. Toto vzdálení od druhých (depersonalizace) a také emoční vyčerpání, které se projevuje emoční otupělostí, jsou již jasnými signály syndromu vyhoření. Když

proces ždímání posledních sil člověk sám nezastaví, tak jednoho dne tělo samo řekne stop (vyhodí pojistky, je v „modré“).

Člověk pak už prostě nemůže. U věřících lidí se mluví o „**Eliášově rozhodnutí**“. Eliáš byl na konci svých sil a Bohu řekl: „Už toho mám dost! Končím!“ (1Král 19,4). Rezignoval na Boha, svou službu Jemu a i na svůj život. Člověk rezignuje, protože už nevidí dál smysl svého života. Rezignuje, protože ztratil pozitivní vnímání sebe a vidí se jako neschopný ztroskotanec. Rezignuje, protože se cítí sám, opuštěn i Bohem.

## 4. Prevence syndromu vyhoření

Myron Rush říká, že klíčem k předcházení vyhoření je vyvážený život.<sup>30</sup> Lidé, kteří jsou na cestě vyhoření, jsou většinou cele zaměřeni na svou práci či službu a v důsledku toho trpí všechny ostatní oblasti jejich života (rodina, vztah s Bohem, přátelé, koníčky atd.). Pokud člověk sám začne reflektovat, že tuto rovnováhu začíná ztrácet nebo ji již ztratil, je vždy nutným krokem - zastavit se a nasměrovat svůj zrak k sobě.

Myron Rush ve své knize dává za příklad Ježíše Krista. Důležitost své služby, asi nikdo z nás lidí nikdy nevnímal tak naléhavě, jako právě On. Přišel, aby hledal a spasil ztracené a přitom na to měl pouze tři roky<sup>31</sup>. V Lukášově evangeliu (L 5,15) je popsána Ježíšova služba: „Řeč o Ježíši se šířila stále více a lidé se scházeli ve velikých zástupech, aby ho slyšeli a byli od něj uzdravováni ze svých nemocí“. Kdyby byl, podle autora, Ježíš jako většina výkonných dřičů, jeho pracovní den by se prodloužil úměrně časovým požadavkům, které na něj byly kladeny. Ježíš místo toho „odcházal do pustiny a tam se modlil.“ (L 5,16) Můžeme sledovat, že Ježíš s nárůstem požadavků, které na něj druzí kladli, o to více trávil čas sám, bez lidí a s Bohem, a věnoval se duchovní obnově a odpočinku. Čím více byl Ježíš zaměstnanější, tím více času trávil s Bohem. Řekla bych, že dodržoval rovnici: čím více stresu, tím více zdrojů.

Co je tedy zdroj? Aeron Antonovsky píše o salutogenech, v jiné literatuře se mluví také o **zdrojování – resourcing**<sup>32</sup>.

---

<sup>30</sup> Rush, M.: Syndrom vyhoření, s. 115

<sup>31</sup> Rush, M.: Syndrom vyhoření, s. 21

<sup>32</sup> Resourcing jsem použila z přístupu Somatic experiencing® (Vnímání těla). Tento termín se objevuje v literatuře P. Levina, M. Kline, B. Rothschild, Van Der Kolka aj.

Zdroje mohou být různé, krátkodobé a dlouhodobé, vnitřní a vnější, reálné a fantazijní, stabilní a nestabilní apod. Zdroj je:

- cokoli, co pomáhá člověku uvědomit si sám sebe. Největším salutogenem je Antonovskyho pocit vnitřní integrity (sense of coherence). Jak bylo v předešlých kapitolách zmíněno, jde o pocit sám sebe (uvědomění si smyslu) navzdory vnějším problémům a těžkostem (vědomí jejich určité vysvětlitelnosti). Proto práce a služba může být velmi vydatným zdrojem uspokojení, protože může přinášet silný pocit smyslu a vědomí svých schopností. Zdrojem může být i rodičovská role.

- cokoli, co člověku pomáhá se spojit s hlubší kapacitou organizace. Tělu pomáhá, pokud má určitý řád a rytmus (pravidelnost jídla, spánku, odpočinku apod.). Ale, ne každá činnost je zdrojem. Důležité je zde právě to „spojení se“ s činností. Například je „káva“ a „káva“ (dávám za příklad kávu, protože je to můj zdroj. Ale stejně tak lze dosadit čaj, jídlo, skleničku vína apod.) Tedy zpět k šálku kávy, mohu ho pít při rozdělané práci a ani nevnímat že kávu piju. Nebo, je to má „kávová chvíle“, kdy si sednu s šálkem kávy, uvědomím si, jak voní, jak mne hřeje v rukách a jak je příjemné si u ní odpočinout. V ten moment káva znamená načerpání. Uvědomování si těchto činností a jejich zařazenost do našeho denního běhu, znamená pravidelné dočerpávání sil a energie.

- cokoli, co pomůže k hlubšímu spojení – s Bohem, přírodou, přesahem. Zdroj je opět ve spojení se s tímto naším přesahem. Pro křesťany je to při modlitbě, chválách, bohoslužbě. Pro jiná náboženství jsou to různé meditace a spirituální techniky. Nevěřící lidé mohou mít toto vnímání přesahu v přírodě. I v tomto případě se jedná o zdroj pouze tehdy, pokud si dané spojení

uvědomíme a prožijeme ho. Je rozdíl, mezi bohoslužbou, kdy je člověk sice fyzicky přítomen, ale „duchem mimo“ – přemýšlí o práci, povinnostech, co ještě musí udělat apod. Nebo bohoslužbou, kdy si plně uvědomuje, že je tam a naslouchá, co mu má být řečeno.

- cokoli, co pomáhá člověku se uklidnit – sport, hudba, malování, teplá vana, procházka atd. Vše, u čeho člověk relaxuje a co ho baví.

Pro věřícího člověka je **čas s Bohem** velmi důležitý. Pokud tento čas zanedbává, pak může začít trpět duchovní podvýživou, která v konečném důsledku vede k emocionálnímu a fyzickému vyčerpání. Navíc je to čas, kdy může pravidelně přehodnocovat své cíle, priority a postoje ke službě a práci.

Čas s Bohem může být pro věřícího jeden z jeho nejhlubších zdrojů. Může to být přímo pramen jeho síly. Ale ne vždy tomu tak být musí. V mé praxi potkávám věřící lidi, kteří ví, že by Bůh měl být tímto zdrojem, ale nejde jim u Boha čerpat. V některých případech za touto překážkou může stát určitý „vztahový“ problém k Bohu. Sleduji to převážně u lidí, kteří vyrůstali v křesťanských rodinách a kolikrát nemají vztah k Bohu pro sebe definovaný. Ví, jak by k Bohu měli přistupovat a co by k Němu měli cítit, ale někdo to nejenže necítí, ale třeba cítí i opak a bojí se to přiznat. Jako příklad mne napadá člověk, který je v církvi velmi aktivní a působí i velmi duchovně (často se nahlas modlí, žehná Bohu, slouží apod.). Tento člověk vyrůstal ve věřící rodině s velmi přísnými taktikami výchovy včetně fyzických trestů. Byl vychován k tomu, že Bůh musí být na prvním místě, musí být jeho zdrojem, musí Bohu sloužit apod. Záludnost je v tom, že ale Bůh není jeho zdrojem, u kterého by mohl čerpat bezpečí a obnovovat svou sílu. Nejprve se musí uzdravit a napravit vše zraněné a překroucené v jeho vztahu k Bohu a pak teprve může být Bůh pravým „přístřeškem bezpečí“.

Důležité je, že čím více zdrojů, tím větší je naše míra tolerance na zátěž (naše zelená zóna). Ve chvíli, kdy víme, kde a jak můžeme načerpat, tak můžeme držet rovnováhu mezi zátěží a vlastní kapacitou. Pokud nemáme zmapované své zdroje, nevíme „jak na sebe“. Problém nastává, že čím více jsme „v červené“, to znamená náš nervový systém je aktivován, tím jsme pod tlakem „musím“ a to nás odvádí od zdrojů. Měla by u nás fungovat rovnice: čím více úkolů a požadavků, tím více času stráveného u zdrojů. Z vlastní zkušenosti mohu říci, že teoreticky je to lehké, ale v praxi je to velmi náročné. Znamená to, že do plného diáře bychom měli vepsat své zdroje = čas s Bohem, sport, klidný oběd, kávová chvilka apod. Pro udržení rovnováhy je to nezbytné.

V případě, že se již u člověka vyskytují určité aspekty vyhoření, je dobré, jak jsem psala v úvodu této kapitoly – zastavit se. Přístup ke zdrojům je možný pouze tehdy, pokud daný člověk není ještě úplně zahlcen. Když už jen cítí tlak „musím“, pak je jak křeček v běhacím kole, nemá nadhled a ani kapacitu cokoli měnit. Jedinou možností jak opět vidět je = **získat odstup**. Někdy je důležité se fyzicky vzdálit od stresoru (od práce, ale i od rodiny, vyčerpávajícího okolí...) a tím se zastavit, nadechnout a znovu zorientovat. Nadhled nám mohou poskytnout i lidé, kteří jsou okolo nás, proto je dobré jim **naslouchat** a přemýšlet o jejich názorech. Někdy se dá rozumově nahlédnout na situaci, pokud se člověk alespoň na chvíli vymaní z područí emocí (klesne u něj adrenalin například po sportu, dovolené, naplňujícím zážitku apod.).

Pokud víme, jaké faktory nás vyčerpávají, můžeme se lépe chránit. Ve chvíli, kdy se člověk cítí přetížen, měl by se zastavit a **zmapovat své stresory**. Jedná se spíše o zátěž zvenku či zevnitř? Co mohu změnit a v čem musím změnit svůj postoj?

Je-li vyčerpání způsobeno převážně vnějšími vlivy, pak máme možnost<sup>33</sup>:

- Smiř se s tím (Take it): Můžeme usoudit, že jsme schopni zátěž ustát. Ale zároveň nesmíme zapomenout, že na to potřebujeme kapacitu (zde platí: čím víc stresů, tím víc zdrojů).
- Změň to (Change it): Pokud vyhodnotíme, že situace není únosná, je nutné podívat se na to, co můžeme změnit.
- Vzdej to (Leave it): Je-li celková situace nepřijatelná a my ji nejsme schopni ovlivnit, tak nastoupí rezignace. V lepším případě vystoupíme z dané situace, v horším (pokud setrvat musíme), nám nezbývá než se opět se situací smířit (= také it) a tím pádem jsme opět u zdrojování.

Vyčerpání (a následně vyhoření) je vždy signálem našeho těla k **přehodnocení našeho přístupu a postoje k práci**. Proto změna našeho vnitřního postoje je nezbytná. Odborníci radí, aby lidé z pomáhajících profesí vnímali svou práci, jako každé jiné poctivé řemeslo (dodržovali pracovní dobu, měli odměnu za svou práci atd.). Je dobré si stále připomínat, že my nejsme ti jediní, kteří mohou pomoci. Vnitřní uspokojení z práce by nemělo vycházet z narcistických potřeb. V kapitole o rizikových osobnostních rysech (kapitola 1.4.2) jsem zmiňovala přístup transakční analýzy, který poukazuje na naše vnitřní motivátory. Transakční analýza pracuje s uvědoměným vyrovnáváním těchto vnitřních pohonů neboli s možností „dovolit si“. Pokud člověk vnitřně slyší „Bud' silný!“ má si dovolit říkat o tom co si přeje, jak by věci měly být. Slyší-li „Bud' dokonalý!“ tak si má říkat „jsi skvělý, jaký jsi.“. Je-li v něm pohon „Bud' se všemi zadobře“, má si dovolit zaměřit se na sebe a své potřeby. Zní-li v něm „Bud' rychlý!“, tak má v sobě posilovat „nepospíchej, vezmi si tolik času,

---

<sup>33</sup> Stock, Ch.: syndrom vyhoření a jak jej zvládnout, s. 75

kolik potřebuješ“. A slyší-li hlas „Zaber!“, tak ať vědomě opakuje „zůstaň v klidu“ a vše ať si plánuje a časově rozvrhuje.

Z pastoračního hlediska bychom mohli odpovědi na naše silné vnitřní motory převést do biblických veršů (v praktické části pracuji s pojmem „brzdy“). Na motor „Buď silný!“ by si věřící lidé mohli podporovat brzdu v podobě veršů „Silní budete jen ve spojení s Kristem – pak bude Jeho veliká moc i ve vás“ Ef 6,1, „Každý dům přece někdo postavil a stavitelem všeho je Bůh.“ Žid. 3,4. a podobně. Problém někdy bývá, že věřící lidé v Bibli vybírají právě ty verše, které jsou v souladu s jejich vnitřními motory a tím je honí do vyšších otáček. Brzdami mají věřící šanci udržet balanc.

Necháme-li se vést vnitřními pohony, které nikterak neregulujeme, pak se nám může stát, že začneme přeceňovat své síly. **Potřebujeme přehodnotit svůj postoj k sobě.** Jedním z prvních kroků jak navrátit svému životu rovnováhu, je poznat a vzít v úvahu svá omezení. Každý z nás je schopen dělat jen něco a jen po nějakou dobu. U křesťanských pracovníků se velké nasazení a mnoho různých služeb může mylně pokládat za známku duchovní zralosti. Ve skutečnosti je to přehlížení svých limitů a nasazené tempo hnané vnitřním motorem. Lidé v pomáhajících profesích mohou subjektivně získávat pozitivní emoce z pocitu, že pomáhají a tím pádem jsou důležití. U věřících lidí se to ještě může propojovat s pocitem, že je člověk důležitý pro Boha, protože pomáhá ostatním. Mnoho lidí pak má pocit, že si nemohou vzít volno. Pomáhající by měl mít stále na paměti, že má stejný organismus se stejnými potřebami jako ti, kterým pomáhá. Většinou by stačilo, aby se věnoval sám sobě se stejnou pečlivostí, jako se věnují druhým. Představa, že „dobrymi skutky“ si člověk dobíjí baterky, je mylná. „Miluj bližního jako sám sebe.“ Kdo se miluje, pečuje o sebe, a kdo o sebe pečuje, má sílu pečovat o druhé.



## 5. Pomoc těm, kdo vyhořeli

V procesu zotavení se ze syndromu vyhoření hraje klíčovou roli druhý člověk. V případě, že člověk opravdové vyhoření zažívá, už si není schopen pomoci si sám a potřebuje pomoc zvenčí.

Ve třetí kapitole jsem psala o důsledcích syndromu vyhoření a od toho odvozují, v jakém stavu může vyhořelý člověk být. Může to být i člen církve, kterou navštěvujeme. Máme tu člověka, který je možná úplně izolován od druhých lidí (možná už i vystoupil z církve). Může být velmi negativní, pesimistický, plný hořkosti a vzteku na nás či na Boha. V církvi může působit, že od Boha „odpadl“ a svými výroky proti Němu hřeší. Také už mohl projít rozvodem nebo se dozvíme, že je to domácí agresor... Vnějšími projevy jakoby dával najevo, že pomoc nechce a okolí to i tak většinou vyhodnocuje. V církvi se může stát, že ho lidé spíše za jeho chování napomínají nebo ho i odsoudí.

Tělo člověka, který k syndromu vyhoření spěje, je v obranné reakci útok/útěk a potřebuje někde nebo s někým zažít bezpečí a přijetí. Ten, který již syndrom vyhoření má, je již obrazně na dně a potřebuje něčí ruku, která ho vytáhne nad hladinu. Většinou stačí jedna, plně přijímající a bezpečná ruka, která tomuto člověku pomůže. Může to být ruka kazatele, odborného poradce nebo i přítele.

Na co je dobré pamatovat při provázení člověka se syndromem vyhoření:

- Že tento člověk potřebuje naši víru a naději v něj, že to zvládne – pamatujme na to, že člověk se syndromem vyhoření si nevěří, připadá si jako ztroskotanec a vše je pro něj beznadějně. Syndrom vyhoření znamená „už nemohu dále“ a člověk se topí v bahně bezmoci.

- Daný člověk se nezotaví ze dne na den, ale bude to nějakou dobu trvat. Potřebuje dlouhodobé doprovázení a povzbuzování na této cestě.
- Vyhořelí nejvíce potřebují někoho, kdo jim věří a kdo jim pomůže najít důvěru v sebe. A kdo je má rád, a pomůže jim opět mít se rád.
- Důležité je více poslouchat a méně radit! – pouze dobrým nasloucháním můžeme zjistit pravé a hlavní zdroje vyčerpání a můžeme tak pomoci druhému se zorientovat.
- Je dobré zkusit zjistit, co je pro daného člověka reálný a dostupný zdroj. Může to být nějaké dobré jídlo, procházka, hudba, modlitba, film...Musí začít dobírat zpět svou energii, kterou vyčerpal.
- Důležité je neklást na daného člověka přílišné nároky a vysoké cíle. Vnitřní resilience člověka je velmi slabá. To, co je pro nás „jak nic“ může být pro něho příliš! Postupem času je dobré, aby začal pravidelně sportovat, jíst a spát. Opět začal chodit do církve a modlit se. Začal dělat nové věci a aktivity, které ho budou bavit. Ale zpočátku, i pár kroků po bytě, pro něj může být fyzická výzva. I rozhovor s námi, může být výzvou emoční ...
- Pokud vidíme, že člověk se syndromem vyhoření potřebuje odbornou péči, je dobré ho povzbudit a někdy i fyzicky doprovodit k lékaři.

Z pastoračního hlediska jsou nejvýznamnějšími tématy - přijetí a odpuštění.

Ježíš říká, že prvním nejdůležitějším přikázáním je „budeš milovat Boha, celým svým srdcem, celou svou duší a celou svou myslí.“ A druhým: „budeš milovat svého bližního jako sám sebe.“ (Mt 22,37-39). Prvním krokem tedy je **opravit vztah s Bohem**. Člověk, který má syndrom vyhoření je zaplaven bezmocí, beznadějí a sebelítostí. Je dobré mít někoho, kdo se za něj modlí,

přijímá ho a nesoudí. Potřebuje někoho, kdo mu bude s jemností připomínat, že se na Boha dá spolehnout.

Podívejme se pro inspiraci na Davida, jak jednal se svými emocemi. David upřímně vyznává své pocity Bohu. Žalmy jsou plné Davidových nářků nad jeho situací, kdy pláče, volá a křičí k Bohu o pomoc. Také ventiluje své pochyby o Bohu, svůj vztek na Něj a ostatní lidi. Ale pak „pozvedá své oči Hospodinu“ (Ž 123,1). Přestane se tolik věnovat sobě a své bezvýchodnosti, ale vzhledne k Bohu. Toto odhlédnutí od sebe na Boha je jako znovu vidět paprsek světla ze tmy. Není to pro člověka s vyhořením vůbec snadné, ale pokud opět dokáže zvednout svůj zrak k Bohu, pak i může začít vidět, že mu Bůh chce pomoci, je stále s ním a že Hospodin za něj zápas dokončí (Ž 138,8). Beznaděj se může začít měnit v naději.

Za druhé je nutno **opravit vztah k sobě a druhým**. Vyhořením dochází u člověka ke zkreslenému pohledu a sebe. Většinou k syndromu vyhoření dospějí ti, kteří byli velmi schopnými „pracanty“. V mnoha případech se jednalo o sebejisté, dravé, ambiciózní a úspěšné lidi. Nejprve vlivem vyčerpání začnou dělat chyby<sup>34</sup>. Přestože pracují více než kdy jindy, tak toho udělají v lepším případě stejně, v horším méně. Postupně začnou ztrácet sebejistotu, až ji mohou ztratit úplně. Jejich úspěšný sebeobraz se zhroutil a místo toho je obraz ztroskotance, na který se nechtějí dívat. Dále jsou plni hněvu na danou situaci a obviňují lidi a Boha. Vztek sebou přináší druhým zranění a to vede k narušení až zničení vztahů.

Láska a úcta k sobě samému jsou velmi důležité, protože pokud člověk nemá rád sebe, těžko miluje druhé. Pokud nemá úctu k sobě, těžko ji bude dávat druhému. Víra, že Bůh svému lidu prokazuje neustále lásku, jako otec prokazuje

---

<sup>34</sup> Kapitola 3. Důsledky syndromu vyhoření

lásku svým dětem a že miluje člověka bez ohledu na jeho jednání je obrovským darem a pomocí k získání pocitu, že je každý lásky hoden – i on. A to je veliký krok na cestě k uzdravení.

## 6. Poučení od těch, kdo syndromem vyhoření prošli

Rady a poučení čerpám především z písemných zdrojů Daniela Heczka a Myrona Rushe. Dále ze svědectví lidí, kteří si též syndromem vyhoření prošli, a s kterými jsem se osobně znala (a s některými i nadále znám).

Většina lidí se syndromem vyhoření vypověděla, že první, co bylo nutné, bylo **fyzické vzdálení se** z místa, kde došlo ke kolapsu. Většinou byla nejvyživujícím místem samota někde v přírodě. Hlavně pryč od zdroje jejich vyčerpání.

Vždy se vyskytl někdo, kdo je více směřoval, nějaký **průvodce**. Sami říkali, že by to bez cizí pomoci nezvládli.

**Pravidelnou fyzickou aktivitu a sport** hodnotili lidé po prožitém syndromu vyhoření, jako nejvíce nápomocnou. Tělesná námaha snižuje adrenalin a způsobuje vyšší produkci endorfinu, který pozitivně působí na náladu člověka. D. Heczko napsal: „Když jsem si v posilovně dával do těla, tak jsem cítil, jak s jedovatým potem odchází i jedovaté myšlenky.“<sup>35</sup>

Dále se všichni ve svých výpovědích shodovali na nutnosti **plánování všech aktivit**. Mít v plánu jak relaxaci, tak sport. Mít naplánovanou životosprávu. Pomáhají denní rituály včetně času s Bohem.

M. Rush ze své zkušenosti povzbuzuje k novým věcem, něčemu, co člověk třeba chtěl dělat či se naučit a neměl na to čas. „To, co člověk vyčerpal, je nutné zase dobrat.“ To znamená, **oprášit staré zdroje a zamyslet se nad možnými novými**.

---

<sup>35</sup> Heczko, D.: Už nemohu dál, s. 10

Když u M. Rushe došlo k syndromu vyhoření, jeho poradce ho vyslal na dvoutýdenní dovolenou a vybavil ho seznamem<sup>36</sup>:

- Zvol si klidné místo, kde se zároveň budeš moci věnovat se rekreační činnosti (plavání, golf, tenis, turistika, rybaření apod.).
- Vezmi si sebou Bibli a nějakou nenáročnou literaturu.
- Zavaž se, že nebudeš trávit čas řešením svých problémů. Pamatuji, že jsi přijel odpočívat a relaxovat – nic víc!
- Neber si sebou žádnou práci.
- Nevolej do své kanceláře ani lidem ze zaměstnání.  
Vyhýbej se četbě novin a zpráv ze světa.
- Každý den se věnuj něčemu jinému. Nehraj jen golf nebo nechod jen na ryby.
- Vyzkoušej věci, které jsi nikdy nedělal. Například pokud neumíš hrát tenis, nauč se to.
- Pokud se sejdeš s lidmi, nemluv o svých problémech ani o vyhoření.
- Jednou zavolej svému poradci.

Tento seznam si měl Myron Rush dát na viditelné místo. Ve své knize přiznává, že tato „dovolená“ měla přímo zázračný vliv na jeho celkový stav. Sám tento seznam nyní používá ve své praxi s lidmi, kteří mají syndrom vyhoření.

---

<sup>36</sup> Rush, M.: Syndrom vyhoření, s. 71

## 7. Poučení od těch, kteří nevyhořeli

Radkin Honzák<sup>37</sup>, než začal psát knihu na téma syndromu vyhoření, rozeslal svým několika přátelům, kteří zastávají profese „předurčené“ k vyhoření, dotaz, jak je možné, že je tento problém nepostihl. Z jejich odpovědí jsem udělala určité shrnutí, které bych zde ráda na závěr použila.

Většina odborníků se shodla na tom, že potřebují ve své práci pestrost, široké portfolio, nové věci, něco, co podněcuje jejich zvědavost a kreativitu a je jim určitou výzvou. Člověk nesmí upadnout do stereotypu a přijít o tvořivost.

M. Svatošová přirovnala syndrom vyhoření k pleveli, s kterým se musí jako s plevelem zacházet. Nesmí přerůst, ale likvidovat v samém zárodku, a to formou celoživotní každodenní práce na sobě.

V odpovědích byla většinou věta, že ho/jí práce baví nebo v ní vidí smysl.

Každý z odborníků zmínil něco, co je jeho/jejím zdrojem. Zazněl sport, humor, aktivní i pasivní odpočinek.

Radkin Honzák sám odpověděl, že nevyhořel proto, protože vždy měl kolem sebe plno úžasných lidí a celý život si nezapomněl hrát.

Také jsem se na tuto otázku zeptala pár věřících lidí, kteří stojí dlouhou dobu přímo ve službě Bohu nebo pracují v pomáhající profesi a nejeví známky vyhoření. Zaznamenala jsem pár jejich odpovědí.

Všem pomáhá vědomí, že vše má v rukách Bůh a ne oni (jejich práci, službu, klienty).

Věří, že Bůh je dobrý a oni mu mohou důvěřovat.

---

<sup>37</sup> Honzák, R.: Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření, s. 205-215.

Pravidelně chodí k Bohu nechat se občerstvit (modlí se a čtou Bibli).

Cítí oporu ve společenství.



# Empirická část

## 8. Cíle výzkumu (průzkumného šetření)

V teoretické části jsem vypsala řadu rizikových faktorů, které se na syndromu vyhoření podílejí. Víra je tedy v tomto kontextu pouze jedním z aspektů, který v roli syndromu vyhoření může hrát roli.

Praktická část této bakalářské práce je věnována hledání odpovědi na otázku, zda existuje vztah mezi vírou a syndromem vyhoření. A jestli ano, tak kdy a v čem sehrává víra spíš roli prevence před vyhořením. Anebo naopak, zda sebou nese určité rizikové faktory, kdy díky víře v Boha mohou být na člověka kladeny vyšší nároky například na obětavost, odpuštění, upřednostňování druhých apod.

Myšlenka o tom, že pokud zapálíme oba konce svíčky, získáme tím více světla, ale svíčka zároveň rychleji vyhoří, mne vedla k zamyšlení, že víra, a s ní spojené čtení z Bible, může mít buď podpůrný anebo brzdný vliv na naše vnitřní poháněče. Výzkumem jsem si chtěla ověřit mou hypotézu, že pokud si člověk podpoří své vnitřní mechanismy, své motory či pohony, jak je v této práci nazývám, pak má „našlápnuto“ k tomu, aby vyhořel. A naopak, ví-li o svých motorech a brzdí je, pak je schopen udržovat rovnováhu a nevyhořet. Tuto část výzkumu odkazuji ke kapitole 1.4.2 Rizikové faktory u syndromu vyhoření pramenící z osobnosti.

Transakční analýza dává důraz na vyváženost. To, že má člověk svůj poháněcí mechanismus, svůj vnitřní hlas, který říká, aby zabral, byl silný či byl vždy zadobře s druhými, je normální. Je důležité, zda tento motor podporuje k stále větším výkonům anebo ho záměrně brzdí. Jak jsem zmiňovala v teoretické části, transakční analýza používá vědomé opakování opaku ke

svému vnitřnímu pohaněči. Pokud vnitřní hlas říká: „Zaber“, pak protipólem bude „Nemusím to dělat“. Je tedy možné, že v uvědomění si, že za výsledky naší práce nestojí jen naše schopnosti a snažení, ale že vše je v ruce Boha, může být určitým „brzdícím“ mechanismem. Funguje tedy, že u lidí, kteří nevykazují žádný z aspektů syndromu vyhoření, Bible mohla tuto roli protipólu zastat?

## 9. Metodika výzkumu, výzkumný vzorek, sběr dat

Pro získání dat jsem zvolila metodu kvantitativní výzkumu formou dotazníků. Dotazník byl anonymní. Rozdělila jsem ho do čtyř částí. První část je úvodní, kde se ptám po profesi respondenta a jak dlouho ji zastává. Dále mne zajímalo, zda je respondent praktikujícím věřícím a jakou církev eventuálně navštěvuje. Bylo by samozřejmě zajímavé zjistit, jakou formou daný člověk věří v Boha, ale to by vyžadovalo další výzkum. Proto jsem dotaz zúžila pouze na víru, která je praktikující v církvi a kde tedy očekávám, že daný člověk navštěvuje církev a pracuje s Biblií. V této výzkumné práci nazývám pracovní skupinu lidí praktikujících svou víru, věřícími. Druhou skupinu nevěřícími.

Druhá část obsahuje Maslachův test syndromu vyhoření (MBI = Maslach burn-out inventory). Pro syndrom vyhoření budu většinou používat zkratku SV. Maslachův dotazník je nejznámějším testem aspektů syndromu vyhoření u exponovaných profesí. Sleduje tři faktory, dva negativně a jeden pozitivně laděný. První je stav emocionálního vyčerpání (EE), do kterého spadá i fyzické vyčerpání (EE+P). Druhým je depersonalizace (DP). Pokud je EE a DP vysoké, pak se jedná o aspekty SV. Třetím zjišťovaným faktorem je stav personálního uspokojení (PA), který je u SV nízký.

V třetí části jsem se nechala inspirovat Christianem Stockem, který pracuje se syndromem vyhoření na podkladě transakční analýzy (kapitola 1.4.2). Vypsala jsem pět poháněcích mechanismů (vnitřních motorů), jejichž sílu měl respondent ohodnotit na škále od 1 do 4, kdy 1 znamená vůbec a 4 velmi silně.

Poslední část se skládala z mnou vybraných biblických veršů, z nichž si měl respondent vybrat šest veršů, které ho nejvíce oslovují a ty zakroužkovat. Z Bible jsem vybrala verše způsobem, aby významově korespondovaly s vnitřními poháněcími motory v druhé části dotazníku. Dva verše mají svým

významem motor podporovat a dva ho brzdit. Vznikl mi tak seznam dvaceti veršů, ke kterým jsem připojila ještě čtyři další, vystihující vyčerpání. Dotazník včetně jeho vyhodnocení je součástí příloh.

Dotazník jsem měla ve formě listové a online. Mými respondenty bylo šedesát lidí pracujících v pomáhajících profesích. 42 lidí se hlásilo k víře, 18 lidí zaškrtnulo možnost, že nejsou praktikujícími věřícími. Dotazníky jsem rozdala zaměstnancům Charity Beroun – ve Stacionáři Anežky české v Berouně a v Azylovém domě sv. Josefa v Lochovicích. Dalšími respondenty byli členové Církve Bratrské v Berouně a zaměstnanci Rehabilitačního zařízení ve Chvalech. Přehled o respondentech přikládám v příloze.

## 10. Pracovní hypotéza

Ve svém výzkumu jsem se zaměřila na vzájemný vztah mezi vírou a syndromem vyhoření. Na počátku jsem si stanovila tři základní hypotézy:

**Hypotéza č. 1.:** Mezi vírou a SV není žádný vztah

**Hypotéza č. 2.:** Víra zabraňuje SV

**Hypotéza č. 3.:** Víra je rizikovým faktorem u SV

Abych mohla tento vztah lépe definovat, položila jsem si tři pomocné otázky:

Otázka 1.: Vyskytuje se rozdíl v Maslachově dotazníku u lidí, kteří se k víře hlásí a těmi, co ne?

Otázka 2.: Mají lidé, u kterých byl v Maslachově dotazníku zaznamenán aspekt vyhoření, vyšší sílu vnitřních hnacích motorů?

Otázka 3.: Souvisí respondentem vybrané vnitřní motory s výběrem biblických veršů?

Následující hypotézy jsem stanovila v souvislosti s definovanými pomocnými otázkami:

**Hypotéza č. 4.:** Předpokládám, že bude rozdíl ve výsledcích Maslachova dotazníku u lidí, kteří jsou praktikujícími věřícími a těmi, co nejsou.

**Hypotéza č. 5.:** Předpokládám, že lidé, kteří mají aspekt syndromu vyhoření, budou mít vyšší sílu vnitřních hnacích motorů než lidé, u kterých vyšel Maslachův dotazník negativně.

**Hypotéza č. 6.:** Domnívám se, že lidé bez žádného aspektu vyhoření budou mít stejně nebo převahu veršů s brzdícím charakterem. Naopak u lidí

s pozitivním výsledkem Maslachova dotazníku přepokládám vyšší počet biblických veršů, které podporují vnitřní motory respondenta.

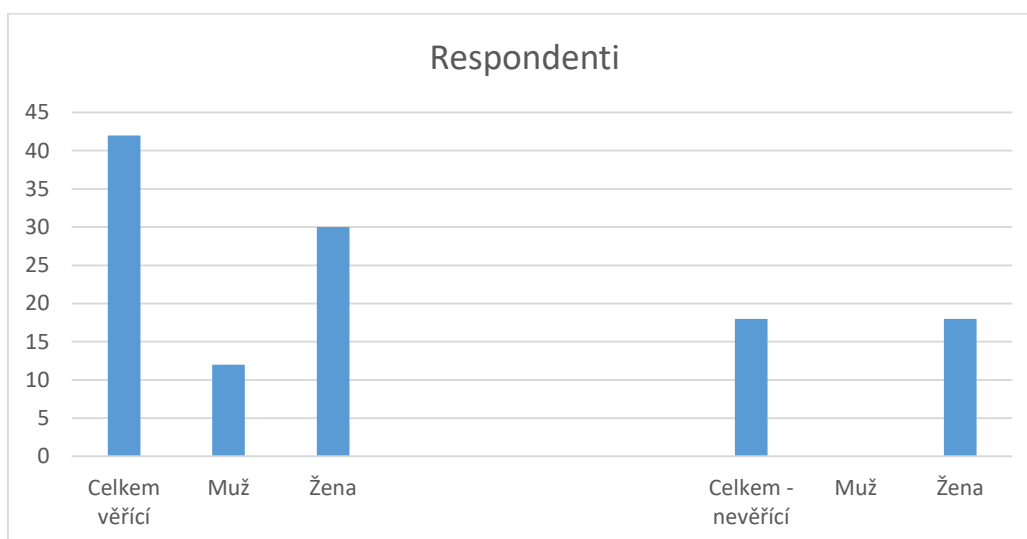
## 11. Analýza výsledků výzkumu

Následující podkapitoly jsem rozdělila do čtyř částí, které korespondují s dotazníkem. Získané informace zde rozepíši slovně, některé uvedu v grafech nebo tabulkách.

### 11.1. Základní osobní údaje

Graf č. 1 ukazuje na základní přehled respondentů. Z celkového počtu **60 respondentů** bylo **48 žen** a **12 mužů**. **42 lidí** jsou praktikujícími věřícími, kteří navštěvují církve. **18 lidí** zaškrtnulo, že jsou nevěřící. Nevíce byla zastoupena Církev bratrská (18 respondentů), pak církev katolická (15 respondentů), evangelická církev měla zastoupení v 5 respondentech a 3 lidé byli z církve Adventisté sedmého dne. Viz. Příloha Graf č. 1

Graf č. 1



Respondenty jsem vybírala vždy v oblasti pomáhajících profesí. V této práci se nezaměřuji na hodnocení faktoru délky období respondenta v dané profesi. Proto tabulku a grafy s konkrétnějšími daty příkládám pro zajímavost do příloh. (tabulka 1, Příloha Graf č. 2, 3 a 4).

## 11.2. Vyhodnocení Maslachova dotazníku – Maslach Burnout Inventory (MBI)

Syndrom vyhoření je kombinací více faktorů a působí na různé oblasti lidské psychiky. Proto Maslachův dotazník nezjišťuje celkové skóre, ale pracuje s tzv. sub-škálami, které jednotlivě vyhodnocuje. MBI obsahuje **22 otázek** a zjišťuje:

Zaprvé sílu emocí ve třech stupních – **vysoký, mírný a nízký**.

Zadruhé četnost výskytu emocí: **vůbec 0-1-2-3-4-5-6-7 velmi často**

Sub-škálami jsou:

- Emoční vyčerpání – emotional exhausting (EE)
- Fyzické vyčerpání – physical exhausting (P), které se při započítávání hodnotí společně s emočním vyčerpáním
- Depersonalizace – depersonalization (DP)
- Osobní uspokojení – personal accomplishment (PA)

Stupeň emočního vyčerpání včetně fyzického vyčerpání **EE+P:**

Nízký 0 – 16

Mírný 17 – 26

**Vysoký 27 a více = vyhoření**



Stupeň depersonalizace **DP:**

Nízký 0 – 6

Mírný 7 – 12

**Vysoký 13 a více = vyhoření**

Stupeň osobního uspokojení **PA:**

Vysoký 39 a více

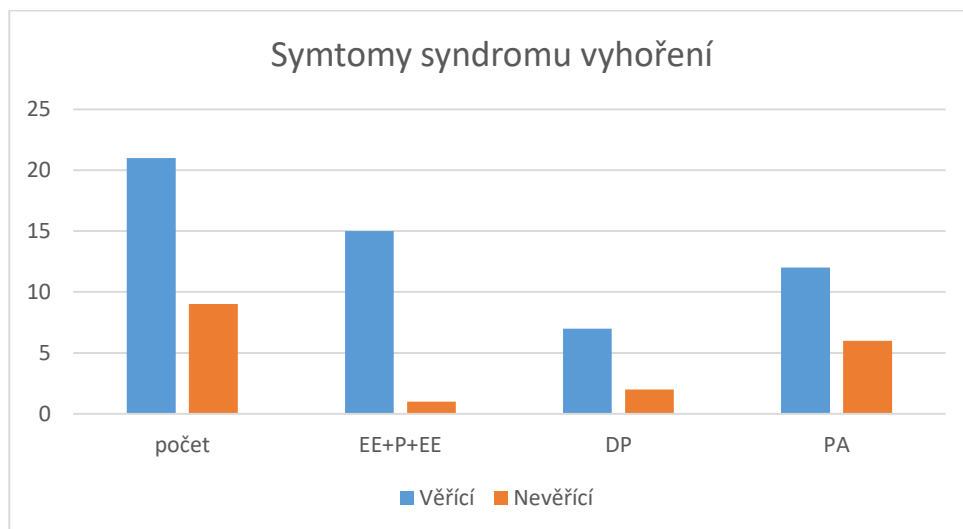
Mírný 38 – 32

**Nízký 31 a méně = vyhoření**

Maslachův dotazník včetně jeho vyhodnocení je součástí přílohy 2.

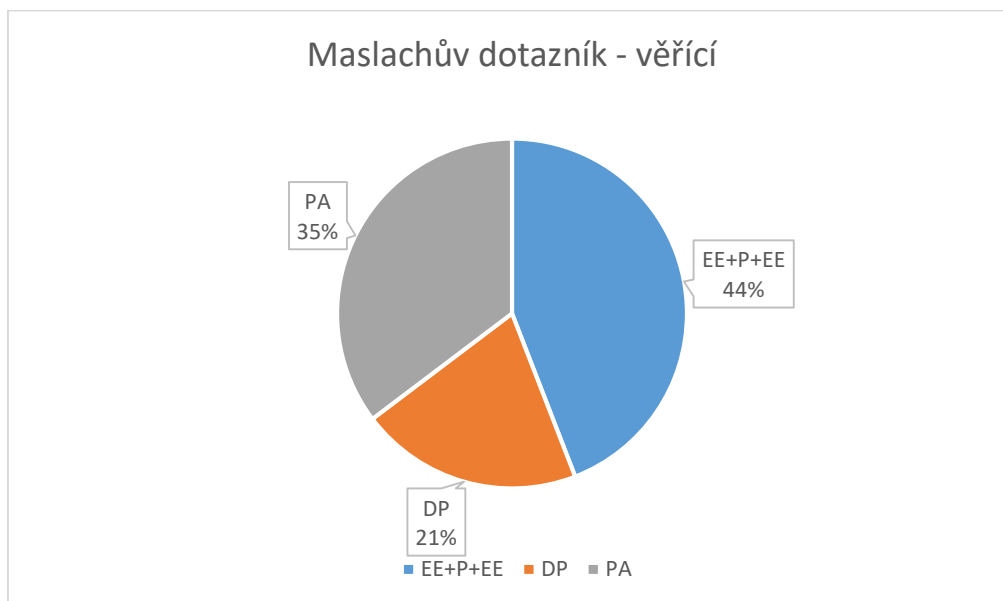
Z celkového počtu 60 respondentů **30 lidí** dle MBI vykazalo minimálně u jednoho z aspektů stupeň vyhoření. Ve výzkumu ho nazývám symptom nebo aspekt vyhoření. To znamená, že lidé měli buď vysoký stupeň EE+P (spojení emočního vyčerpání s fyzickým), nebo vysoký stupeň depersonalizace (DP) nebo nízký stupeň osobního uspokojení (PA). Z těchto 30 lidí, bylo **21** respondentů praktikujícími věřícími a **9** respondentů ze skupiny nevěřících. Přehled výsledků Maslachova dotazníků zaznamenává graf č. 2.

Graf č. 2

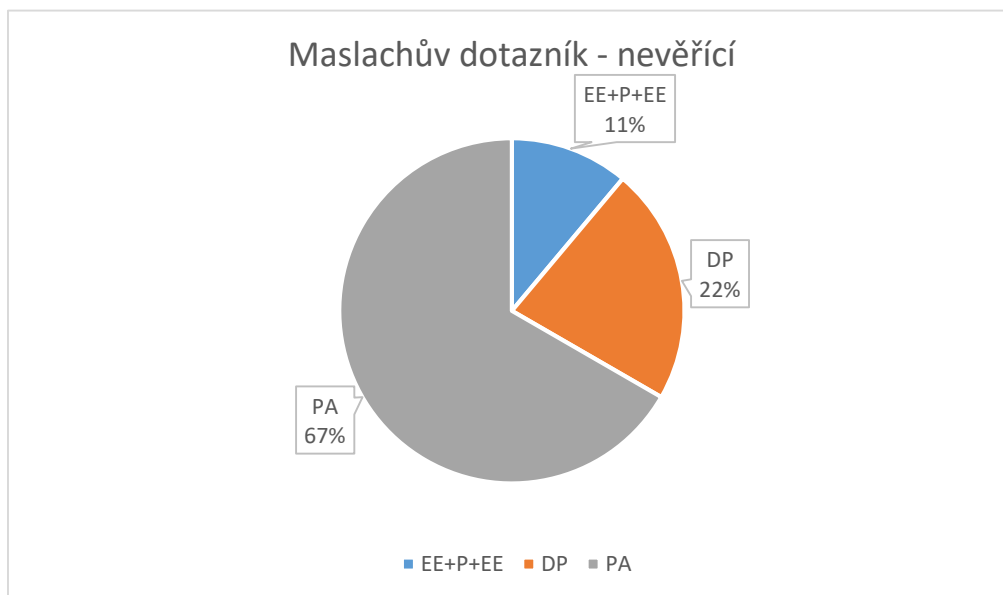


Pro porovnání skupiny věřících a nevěřících respondentů jsem pro lepší představu přidala Graf č. 3 a 4. Na těchto grafech je pozorovatelné, že **u skupiny věřících respondentů je zaznamenán větší podíl lidí s emočním vyčerpáním (44%) než u nevěřících (11%). U nevěřících lidí je výrazný rozdíl v počtu lidí s nízkým personálním uspokojením (67%) než je tomu u věřících (35%).** Aspekt depersonalizace je u obou skupin podobný.

Graf č. 3



Graf č. 4



### 11.3. Vyhodnocení poháněcích mechanismů – vnitřních motorů

Při vzniku syndromu vyhoření nehrají roli jen rizikové faktory vnější, ale možná i podstatnější jsou ty vnitřní, osobnostní. V souvislosti se syndromem vyhoření se mluví o takzvaném rizikovém chování typu A, o kterém píše podrobněji v teoretické části. Pro tento výzkum je však důležité zmínit, že za každým typem chování, ať už že jsme ambiciózní, pečliví, soutěživí nebo naopak klidní a rozvášní, stojí mimo jiné tzv. vzorce našeho chování. Z hlediska modelu transakční analýzy jsou to naše vzorce chování, které jsou poháněny vnitřními motory v podobě vnitřních hlasů, které jsme v mládí slýchávali (kapitola 1.4.2.). Tvoří až scénáře našich životů a jsou to:

„Bud' silný!“ – *To unesu, vydržím, budu silný a statečný!*

„Bud' dokonalý!“ – *Musím to udělat pořádně, bez chyby, dokonale!*

„Bud' se všemi zadobře!“ – *To, co chce druhý, je důležitější než chci já. Druhý je důležitější, než jsem já!*

„Bud' rychlý!“ – *Je nutné vše stihnout, čas je limitovaný a drahocenný!*

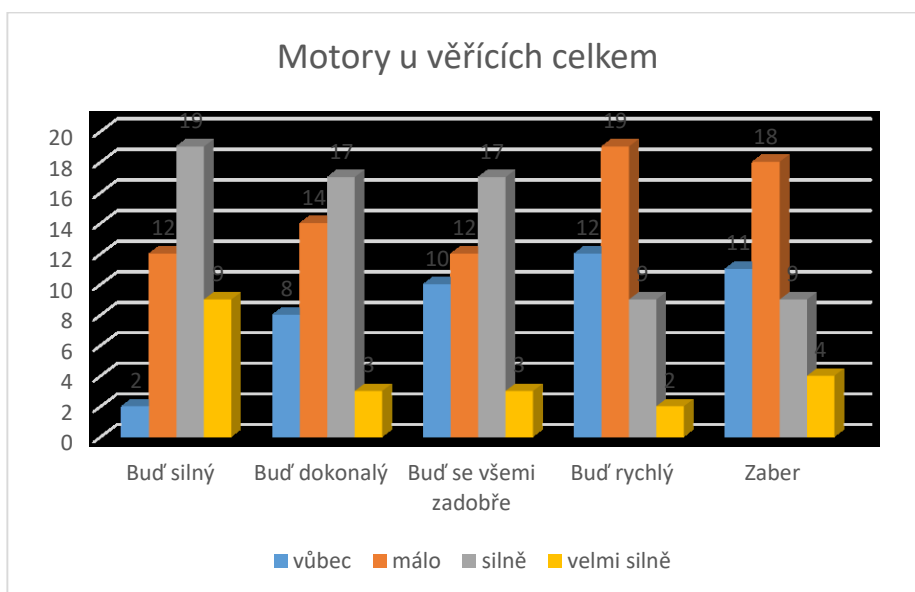
„Zaber!“ – *To dám, to zvládnou za každou cenu!*

Tyto motory nás žnou v každé oblasti našeho života. Při práci jsou v mnoha případech jasně viditelné. U někoho zaznívají s větší, u někoho s menší, intenzitou. Tyto mechanismy fungují nezávisle na našem vědomí a jsou součástí naší osobnosti. Respondenti, měli zakroužkovat vnitřní pohaněč, který u sebe eventuálně cítí a ohodnotit jeho intenzitu na škále od 1 – 4.  
**1 vůbec – 2 málo – 3 silně – 4 velmi silně**

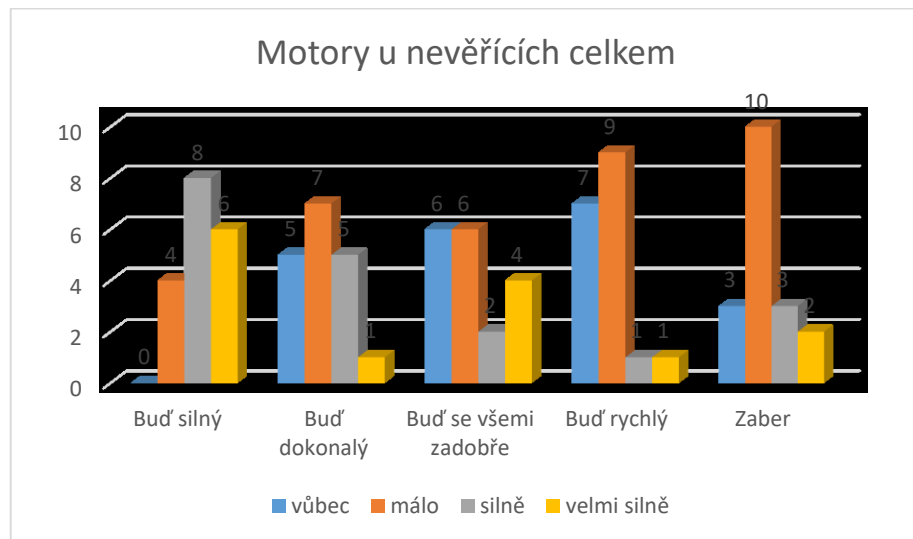
### 11.3.1. Porovnání všech respondentů

**Z 60 respondentů nebyl žádný, kdo by nezaškrtnl ani jeden motivátor. 8 respondentů mělo malou intenzitu vnitřních motorů.** To znamená, že své vnitřní motory ohodnotili maximálně stupněm dva. Pro lepší představu výsledků jsem použila grafy (Graf 5 až 8). Pro zjednodušení popisu výsledků, jsem v této části spojila **stupně intenzity vnitřních motorů 1 a 2, které ve slovním hodnocení zařazuji jako motory slabé, 3 – 4 jako motory silné.** První srovnání jsem udělala mezi respondenty – věřícími (42 respondentů) a nevěřícími (18 respondentů). Graf č. 5 a 6.

Graf č. 5



Graf č. 6



U věřících lidí byl zaznamenán jako nejvíce intenzivní vnitřní motor „Buď silný!“ a jako nejméně intenzivní nebo subjektivně nevnímaný motivátor byl u této skupiny motor „Buď rychlý!“. U skupiny nevěřících vyšel též jako nejsilnější motor „Buď silný!“ a jako nejméně intenzivní anebo vůbec subjektivně nevnímaný motivátor „Buď rychlý!“

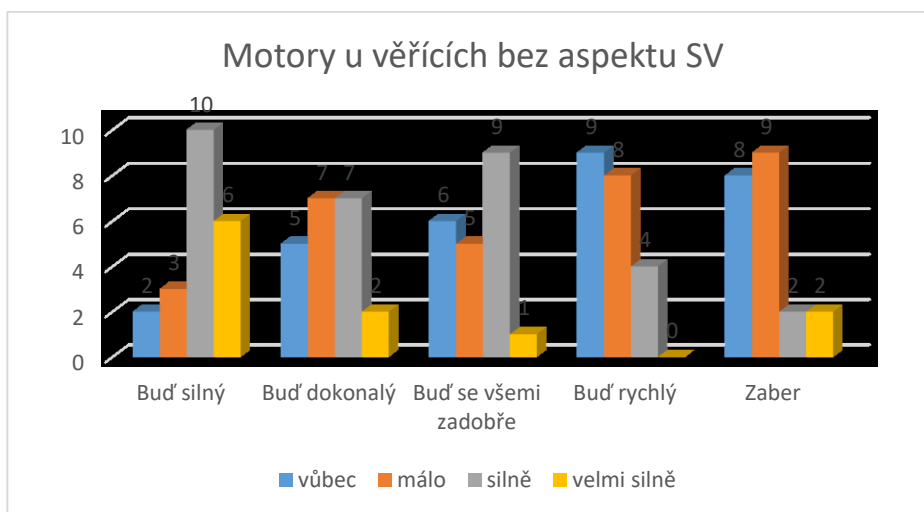
Při porovnání těchto dvou skupin lze vysledovat, že **obě skupiny nemají mezi sebou žádné významné rozdíly** co se do hodnocení přítomnosti a intenzity vnitřních motorů týče.

### 11.3.2. Porovnání u skupiny praktikujících věřících

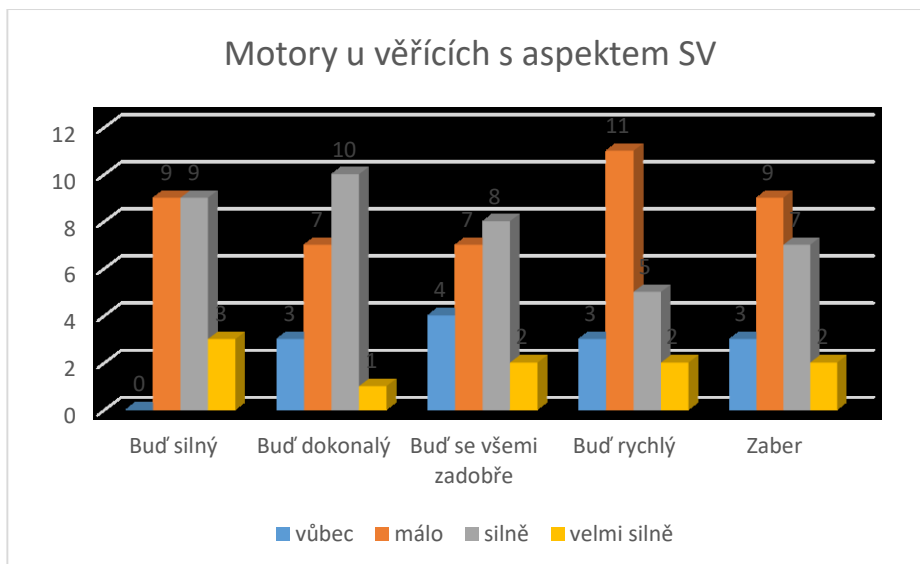
Další porovnání možné přítomnosti a intenzity vnitřních pohonů jsem udělala mezi těmi, kteří jsou bez aspektu syndromu vyhoření a těmi, u kterých byl některý faktor SV pozitivní (zvýšené EE a DP nebo snížené PA). Srovnávala jsem zvláště skupinu věřících a pak skupinu nevěřících respondentů.

Nejprve jsem se zaměřila na skupinu lidí, kteří jsou praktikujícími věřícími (42 respondentů). U 21 respondentů nebyl zaznamenán žádný z aspektů Syndromu vyhoření. 21 respondentů mělo některé ze známky Syndromu vyhoření. Srovnání těchto skupin je zaznamenáno na Grafu 7 a 8.

Graf č. 7



Graf č. 8



Z celkového počtu **21 respondentů, kteří nemají žádný aspekt syndromu vyhoření** je za nejsilnější motor označen „Bud’ silný!“ (16 lidí). Nejméně intenzivní motivátor je u této skupiny „Bud’ rychlý!“ a „Zaber!“ (oba s počtem 17 lidí).

Z celkového počtu **21 respondentů, kteří mají některý z aspektů syndromu vyhoření**, vyšel jako nejsilnější motor „Bud’ silný!“ (12 lidí). Jako málo silné motivátory označili respondenti na prvním místě „Bud’ rychlý!“ (14 respondentů).

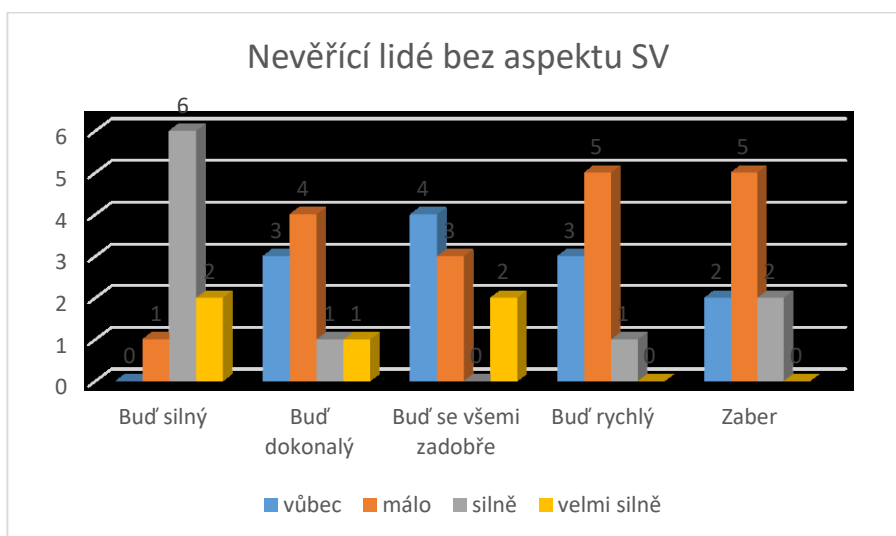
Při porovnání těchto dvou skupin je vidět, že není veliký rozdíl v pořadí vnitřních motivátorů. Ať věřící lidé s aspektem SV nebo bez něj, všichni mají nejčastěji motivátor „Bud’ silný!“, který následuje „Bud’ dokonalý!“ a „Bud’ se všemi zadobře!“. Rozdíl je vidět v intenzitě motorů, kdy **u skupiny lidí bez aspektu SV je v celkovém počtu méně vnitřních motorů než u skupiny lidí s aspekty syndromu vyhoření.**

### 11.3.3. Porovnání u skupiny nevěřících

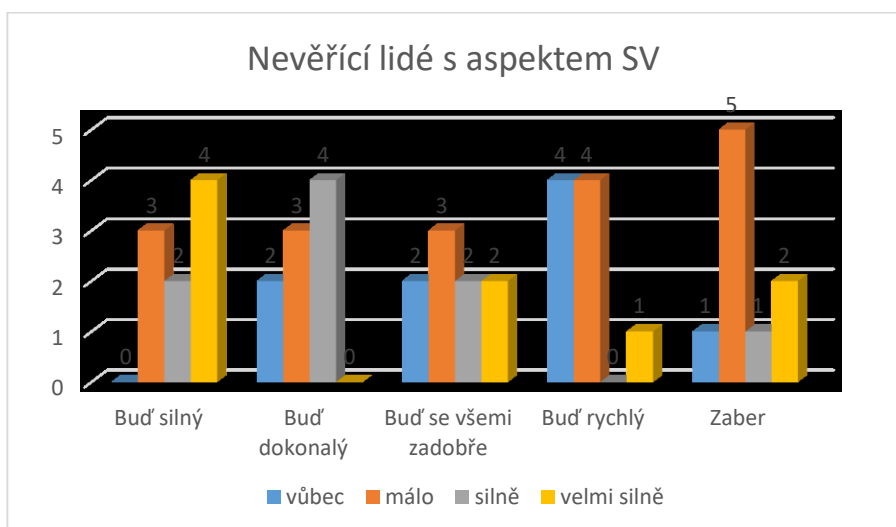
Z celkového počtu **18 respondentů**, kteří se nehlásili k víře, jich bylo **9, kteří měli některý z aspektů SV a 9, kterých bylo bez aspektů SV**. Stejně, jako u skupiny věřících lidí jsem udělala porovnání mezi těmito dvěma skupinami. Graf 9. a 10. znázorňuje vnitřní motivátory u těchto dvou skupin.



Graf č. 9



Graf č. 10



Z celkového počtu **9 lidí, kteří nemají žádný z aspektu syndromu vyhoření**, je 8 lidí s vnitřním motivátorem „Buď silný!“. Nejméně intenzivní je

vnitřní pohaněč „Buď rychlý!“ (8 lidí). U nevěřících lidí, **kteří mají některý z aspektů syndromu vyhoření**, též nejvíce motivuje vnitřní hlas „Buď silný!“ (6 respondentů) a jako nejméně silný vnitřní motor je u této skupiny „Buď rychlý!“ pro 8 lidí.

V celkovém zhodnocení je jen nepatrný rozdíl mezi skupinami s aspektem a bez aspektu vyhoření. Budeme-li sledovat intenzitu výskytu motorů tak lze pozorovat **lehký nárůst intenzity motorů u lidí s aspektem vyhoření**.

#### 11.4. Vyhodnocení biblických veršů

Tato poslední část dotazníku hledá odpověď na mou třetí pomocnou otázku, kterou jsem si na počátku této praktické části položila: Souvisí respondentem vybrané vnitřní motory s výběrem biblických veršů?

V dotazníku jsem použila celkem 24 biblických veršů. Ke každému motoru jsem přiřadila dva verše, které ho svým významem brzdí a dva verše, které ho podporují. Další čtyři verše jsou z knihy Žalmů a nesou v sobě pocity člověka vyčerpaného a na dně svých sil. Výběr veršů jsem diskutovala s více lidmi, věřícími i nevěřícími, abych se co nejvíce vyvarovala mému subjektivnímu výkladu veršů.

Cílem této části výzkumu bylo zjistit, jestli existuje vztah mezi výběrem veršů a vnitřními pohony, které u daného člověka převládají. Dále jsem chtěla zjistit, zda si respondenti, kterým Maslachův dotazník ukáže, že dle výsledků mají syndrom vyhoření, budou volit verše, které toto vyčerpání vypovídají. Zajímala jsem se o srovnání skupiny věřících a nevěřících, kdy předpokládám, že lidé věřící Bibli čtou a může tak být jejich výběr ovlivněn i tímto faktorem.

Podrobný výsledek vybraných veršů ukazuje Graf č. 11 u věřících lidí a Graf č. 12 u nevěřících.

V dotazníkovém šetření si lidé měli zakroužkovat šest veršů. Srovnávanými hodnotami zde není počet respondentů, kteří daný verš zakroužkovali, ale počet zakroužkovaných veršů v jednotlivých skupinách (bodů). Pracovně jsem tyto skupiny nazvala podle vnitřního pohonu, s kterým mají korespondovat a pak zda ho buď podporují (motor) nebo brzdí (brzda).

- MR = Motor rychlosti X BR = Brzda rychlosti „*Bud' rychlý!*“
- MS = Motor síly X BS = Brzda síly „*Bud' silný, poslušný!*“
- MZ = Motor zaber X BZ = Brzda zaber „*Zaber, vydrž!*“
- MD = Motor dokonalosti X BD = Brzda dokonalosti „*Bud' dokonalý!*“
- MB = Motor blízcí X BB = Brzda blízcí „*Bud' se všemi zadobře!*“
- SV = Syndrom vyhoření „*Už nemohu!*“

Dotazník i s vyhodnocovacím klíčem je součástí přílohy 2.

#### 11.4.1. Analýza korelace výběru veršů s osobními vnitřními pohony

V této části výzkumu jsem si chtěla ověřit, u kolika respondentů se setkává jejich vnitřní pohon s biblickým veršem, který tento motor svým významem podporuje a v kolika případech tento konkrétní pohon spíše brzdí. Zde jsem nepracovala se skupinami lidí věřících či nevěřících, ani se skupinami lidí s aspektem SV nebo bez něho. Pracovala jsem s daty u lidí, kteří svůj vnitřní pohon cítí jako silný. Viz. Tabulka č. 2.

Tabulka č. 2

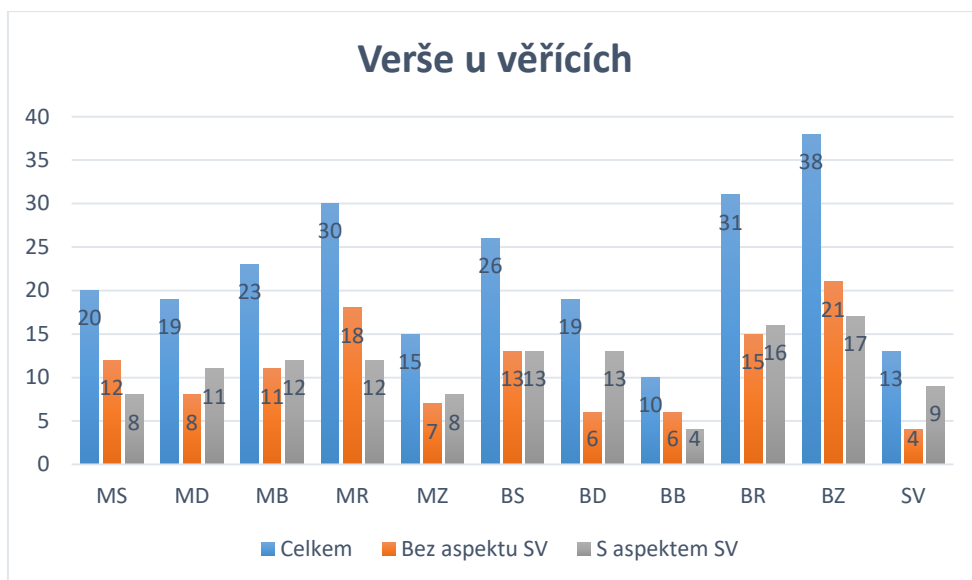
	Počet respondentů	Počet respondentů v %
Respondenti celkem 52	52	100%
Podporující motor	39	75%
Brzdící motor	29	56%
Jak brzda, tak motor	21	40%

S respondenty, **kteří přítomnost svého vnitřního motoru** velmi málo cítí, jsem pro tuto část výzkumu (1.4.4.1) dala stranou (**8 respondentů**) a vyhodnocovala ty, kteří ho zažívají silně nebo velmi silně (**52 respondentů**).

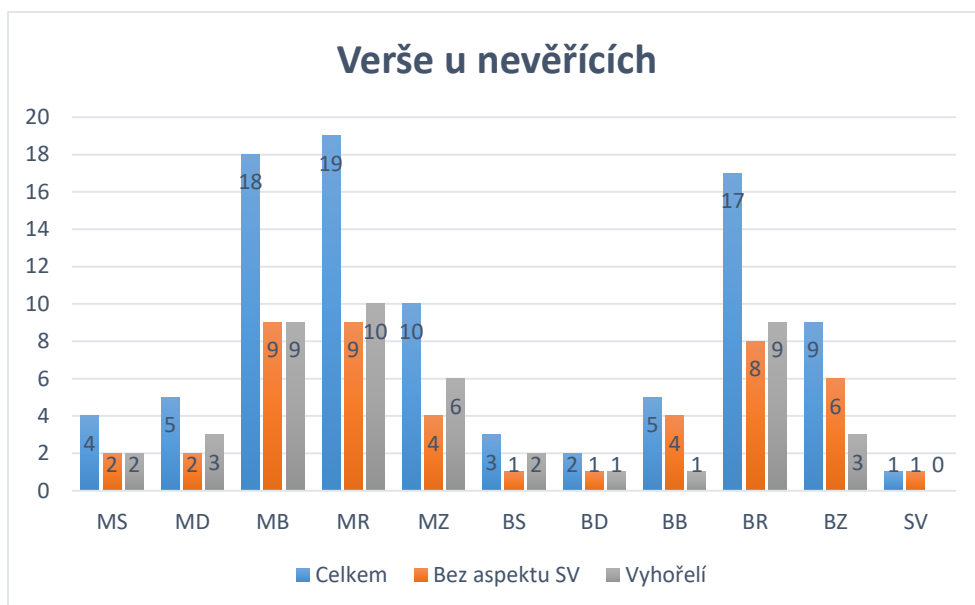
**Z těchto 52 respondentů** mělo **39 respondentů (75%)** svého vnitřního motoru a biblického verše, který tento motor podporoval. **29 respondentů (56%)** mělo shodu svého vnitřního pohonu s veršem, který tento konkrétní pohon brzdí. Ve **21 případech (40%)** si respondenti vybrali jak verše, které jejich vnitřní pohon podporují, tak na verších, které jejich motory brzdí.

## 11.4.2. Vyhodnocení výběru veršů u skupiny věřících a nevěřících respondentů

Graf č. 11



Graf č. 12

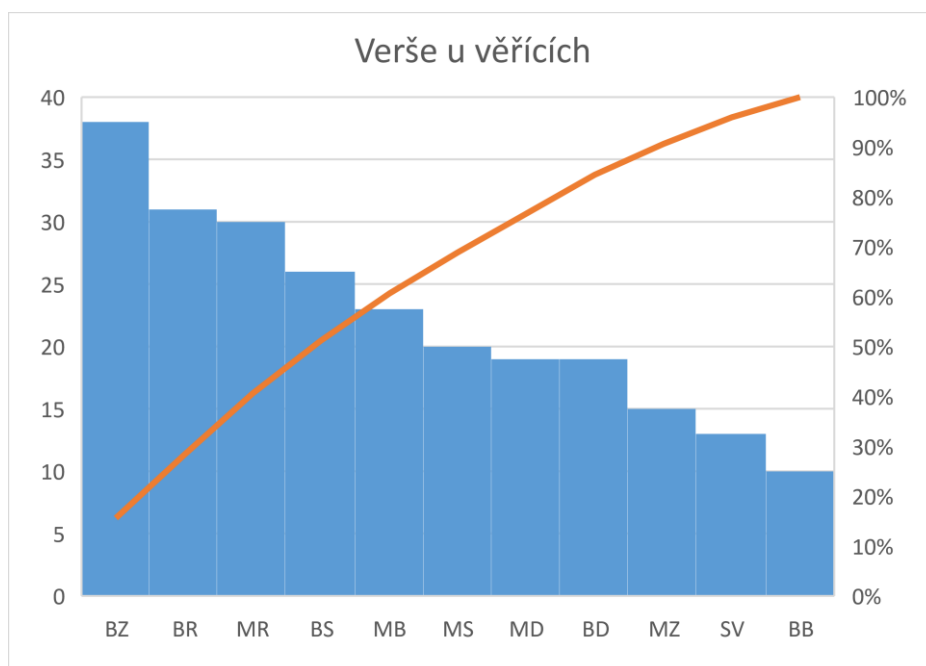


**Respondentů ze skupiny věřících bylo 42.** Z tohoto počtu byli dva respondenti, kteří nezakroužkovali všechny verše. **Počet celkových veršů pro tuto skupinu byl 231.**

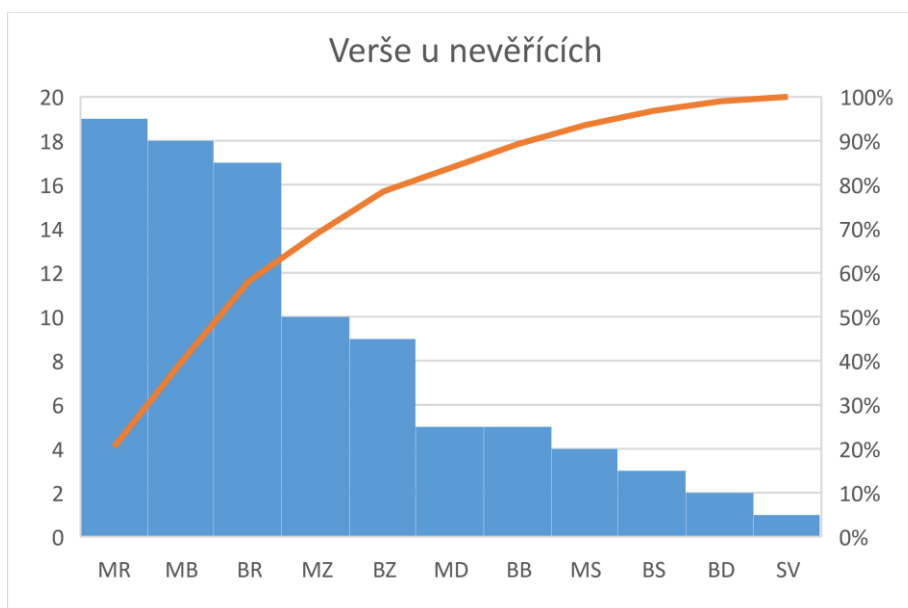
**Respondentů ze skupiny nevěřících bylo 18.** Z tohoto počtu bylo 9 lidí, kteří zakroužkovali všech šest veršů a 9 lidí, kteří zakroužkovali jen některé z nich. **Celkový počet veršů byl v této skupině 92.**

Četnost s jakou používali verše respondenti věřící a jakou nevěřící znázorňuje Graf č. 13 a Graf č. 14

Graf č. 13



Graf č. 14



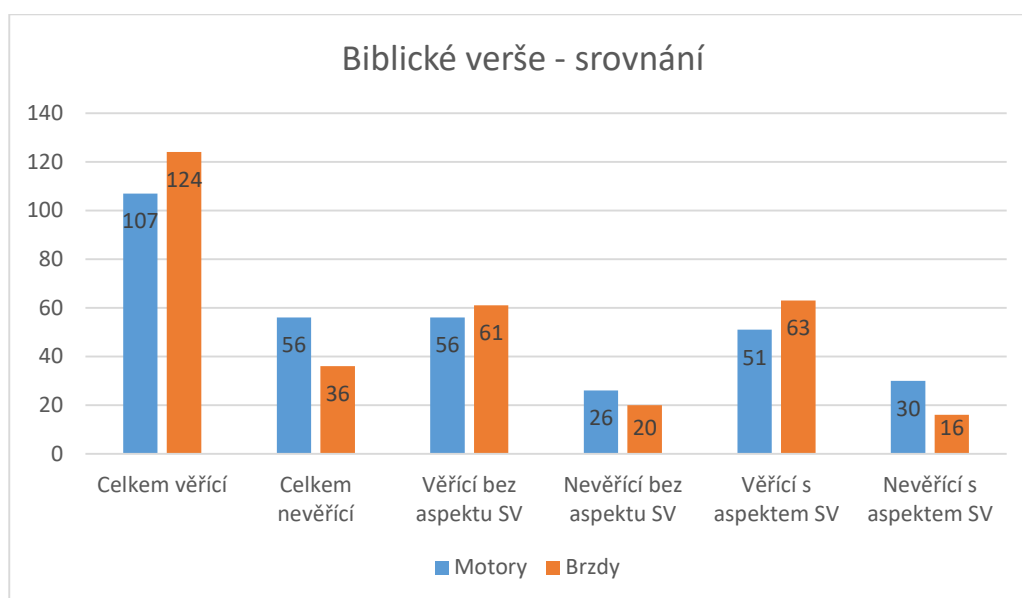
Ve srovnání těchto dvou skupin lze sledovat, že **lidé ze skupiny praktikujících věřících vybrali v největším počtu verše „brzdící“ vnitřní motivátory** na rozdíl od **skupiny nevěřících, kteří na prvních místech měli verše, které podporují vnitřní pohon.**

#### 11.4.3. Vyhodnocení výběru veršů u věřících a nevěřících s aspektem a bez aspektu SV

Pro lepší orientaci zrekapituluji počty respondentů v jednotlivých skupinách. Ve skupině věřící je 42 respondentů, z kterých 21 má aspekty SV a 21 nemá aspekty SV. Ve skupině nevěřících respondentů, je 18 lidí, z toho 9 lidí má a 9 lidí nemá dle Maslachova dotazníku z žádných symptomů SV.

V tomto porovnání jsem použila méně detailní rozlišení konkrétních skupin veršů a udělala jsem dvě skupiny, které porovnávám. Skupinu vnitřní pohon podporující (motory) a skupinu vnitřní pohon brzdící (brzdy). Graf č. 15 toto srovnání ukazuje.

Graf č. 15



V porovnání výsledů těchto dvou skupin lze vidět, že **skupina praktikujících věřících verši spíše brzdí svůj vnitřní pohon** (rozdíl o 5 bodů ve prospěch motor podporujících veršů) a **při známkách syndromu vyhoření se tato podpora brzd spíše zvětšuje** (nárůst na rozdíl 12 bodů). Naopak u **skupiny nevěřících respondentů je větší podpora svého vnitřního pohonu** (tento rozdíl čítá 6 bodů), která má tendenci **při známkách syndromu vyhoření růst** (nárůst na rozdíl 14 bodů).



## 12. Zhodnocení hypotéz

Vzhledem k mému výzkumnému cíli, kterým je vzájemný vztah mezi vírou a syndromem vyhoření, jsem si na počátku definovala tři základní hypotézy:

**Hypotéza č. 1.:** Mezi vírou a SV není žádný vztah

**Hypotéza č. 2.:** Víra zabraňuje SV

**Hypotéza č. 3.:** Víra je rizikovým faktorem u SV

K tomu, abych dala odpověď, která z těchto hypotéz se výzkumem potvrdila, jsem se nejprve zaměřila na vyhodnocení hypotéz č. 4, 5, a 6.

**Hypotéza č. 4.:** *Předpokládám, že bude rozdíl ve výsledcích Maslachova dotazníku u lidí, kteří jsou praktikujícími věřícími a těmi, co nejsou.*

Z Grafů č. 3 a 4 je patrný rozdíl mezi skupinou lidí, kteří jsou praktikujícím věřícími a mezi nevěřícími lidmi. **U skupiny věřících respondentů je zaznamenán větší podíl lidí s emočním vyčerpáním (44%) než u nevěřících (11%). U nevěřících lidí je výrazný rozdíl v počtu lidí s nízkým personálním uspokojením (67%) než je tomu u věřících (35%).** Aspekt depersonalizace je u obou skupin podobný.

**Hypotéza se potvrdila.**

**Hypotéza č. 5 :** *Předpokládám, že lidé, kteří mají některý z aspektů syndromu vyhoření, budou mít vyšší sílu vnitřních hnacích motorů než lidé, u kterých vyšel Maslachův dotazník negativně.*

Graf č. 7 a č. 8 zaznamenává výsledky přítomnosti vnitřních hnacích motorů u skupiny věřících lidí, která je rozdělena na ty, kteří mají aspekt syndromu vyhoření a těmi, kteří ho nemají. Výsledkem je, že **u skupiny lidí bez aspektu SV je méně vnitřních motorů než u skupiny lidí s aspekty syndromu vyhoření.**

Graf č. 9 a č. 10 znázorňuje výsledky vnitřních motivátorů u skupiny nevěřících. Tam **lehce převažuje intenzita výskytu motorů u lidí s aspektem vyhoření než u lidí, kteří měli Maslachův test vyhoření negativní.**

**Hypotéza se potvrdila.**

**Hypotéza č. 6.:** *Domnívám se, že lidé bez žádného aspektu vyhoření budou mít stejně nebo převahu veršů s brzdným charakterem. Naopak u lidí s pozitivním výsledkem Maslachova testu vyhoření předpokládám vyšší počet biblických veršů, které podporují vnitřní motory respondenta.*

Na grafu č. 15 se více ukázal rozdíl mezi skupinou věřících a nevěřících, než rozdíl mezi lidmi s aspektem SV nebo bez něj. **Skupina praktikujících věřících má celkově převahu veršů s brzdným charakterem a při známkách syndromu vyhoření se tato podpora brzd spíše zvětšuje.** Naopak u skupiny nevěřících respondentů je větší podpora svého vnitřního pohonu, která má tendenci při známkách syndromu vyhoření růst.

**Hypotéza se nepotvrdila.**

Po zhodnocení Hypotéz 4,5,6 se navracím k základním hypotézám.

### **Hypotéza č. 1: Mezi vírou a SV není žádný vztah**

Vzájemný vztah víry a SV můžeme indikovat podle rozdílných výsledků u lidí, kteří jsou praktikujícími věřícími a těmi, kteří nejsou.

- U Maslachova testu **vyšly rozdílné výsledky** pro tyto dvě skupiny. U věřících byl větší podíl lidí s emočním vyčerpáním, ale zato s větším personálním uspokojením, než u nevěřících.
- U vnitřních pohonů se prokázalo, že nebyl **žádný významný rozdíl** mezi skupinou lidí víru praktikujících a neprotikujících.
- U výběru biblických veršů **byl rozdíl zaznamenán**, kdy u věřících lidí je celkově dáván větší důraz na výběr veršů, jejichž význam je brzdou jejich vnitřního pohonu. U nevěřících byly zaznamenány verše, které mají charakter podpory jejich vnitřních motorů.

**Hypotéza se potvrdila pouze částečně.**

### **Hypotéza č. 2.: Víra zabraňuje SV**

Výchozím bodem pro zhodnocení této hypotézy je Maslachův test. Při porovnání skupin praktikujících věřících a nevěřících respondentů lze sledovat, že:

- Počet lidí s některým aspektů SV je stejný jak u lidí věřících tak nevěřících. V tomto bodě se **hypotéza nepotvrdila**.
- Procentuálně je vyšší počet lidí s emočním vyčerpáním (44%) u lidí věřících. U lidí nevěřících je to 12%. V tomto bodě se **hypotéza nepotvrdila**.

- Procentuálně je lidí, kteří cítí nízké uspokojení ze své práce u věřících lidí méně (35%) než je tomu u lidí nevěřících (67%). Zde se **hypotéza potvrdila**.
- Aspekt deperzonalizace byl zanedbatelný.

### Hypotéza č. 3: *Víra je rizikovým faktorem SV*

Při této hypotéze opět vycházím z Maslachova testu.

- Počet lidí s některým aspektů SV je stejný jak u lidí věřících tak nevěřících. V tomto bodě se **hypotéza nepotvrdila**.
- Procentuálně je vyšší počet lidí s emočním vyčerpáním (44%) u lidí věřících. U lidí nevěřících je to 12%. V tomto bodě se **hypotéza potvrdila**.
- Procentuálně je lidí, kteří cítí nízké uspokojení ze své práce u věřících lidí méně (35%) než je tomu u lidí nevěřících (67%). Zde se **hypotéza nepotvrdila**.
- Aspekt deperzonalizace byl zanedbatelný.

### 13. Hlavní závěry výzkumu

- Víra koreluje se syndromem vyhoření. U výzkumu se ukázal rozdíl mezi skupinou lidí věřících a nevěřících.
- Víra může být rizikovým faktorem – u lidí věřících byla zaznamenána vyšší hodnota emočního vyčerpání než u nevěřících respondentů.
- Víra může být jako prevence SV díky tomu, že dává věřícím lidem smysl a tudíž vyšší uspokojení z práce v pomáhající profesi.
- Každý člověk má v sobě některý z vnitřních pohonů („Bud’ silný!“, „Bud’ dokonalý!“, „Bud’ se všemi zadobře!“, „Zaber!“ a „Bud’ rychlý!“), který cítí s různou mírou intenzity.
- Vnitřní pohony nesouvisí s tím, zda je člověk věřící či není.
- Člověk může své motory podporovat nebo brzdit. U lidí s některým z aspektů SV se ukázala tendence své vnitřní pohony podporovat (ve výzkumu vyšla vyšší převaha motorů u lidí s aspektem vyhoření než bez něj).
- Podpora či brždění vnitřního pohonu se může odvíjet jak na vědomé, tak i nevědomé, úrovni, skrze podněty z okolí, které si selektivně vybíráme. V tomto výzkumu byly zvoleny podněty biblických veršů. Ukázalo se, že lidé věřící si vybírají verše, které mají svým významem, charakter brzdy na jejich vnitřní pohon. Lidé nevěřící si vybrali verše, které jejich motor spíš podporovaly.
- Lidé z věřící skupiny, u kterých byl zaznamenán některý z aspektů SV, měli tendenci biblickými verši ještě více brzdit svůj vnitřní pohon.
- Lidé z nevěřící skupiny, u kterých byl zaznamenán některý z aspektů syndromu vyhoření, měli tendenci biblickými verši svůj vnitřní motor podpořit.

- Podpora, či brždění vnitřních pohonů, pomocí biblických veršů se ve výzkumu prokázala.

## Závěr

Cílem této práce bylo zjistit, jestli má víra v Boha vliv na proces postupného vyhořívání. Zajímalo mne, zda je víra spíše salutogen, to znamená zdroj, který rozšiřuje míru naší odolnosti. Nebo zda to není někdy právě víra, která sebou může nést i určité rizikové faktory v procesu vyhoření. V teoretické části jsem nastínila obě tyto možnosti.

Výzkumem se ukázalo, že s vyhořením se setkávají stejně lidé z věřící i nevěřící skupiny. Výzkum dále ukázal rozdíl v aspektech SV u věřících a nevěřících, kdy věřící měli mnohem vyšší míru vnitřního uspokojení z práce než nevěřící, ale za to větší míru emočního vyčerpání. Z pohledu mého definovaného cíle této práce se prokázal vzájemný vztah mezi syndromem vyhoření a vírou. Víra sehrává preventivní roli ve vnitřním uspokojení člověka a v pojetí jeho práce jako smysluplné činnosti. Rizikovým faktorem víry se ukázalo být emoční vyčerpání. Jedním z důvodů může být, že věřící lidé často zaměňují Boží záměr a Jeho dílo za své. Kladou si pak nespílitelné a nereálné cíle, které se snaží naplnit ze svých omezených sil. Tím pádem jsou často konfrontováni se zklamáním, jejich míra odolnosti klesá a emočně se vyčerpávají. Dalším důvodem jejich emočního vyčerpání může být zanedbávání péče o svou osobu. Pomyslně šlapou u svého auta stále na plyn, ignorují blikající kontrolky a nedočerpávají své pohonné hmoty.

Dále jsem se nejprve v teoretické, později i praktické části, věnovala vnitřním motorům člověka, které dle transakční analýzy stojí právě za vzorci chování projevujícího se „šlapáním na plyn“ bez ohledu na stav auta. Jeho hlavní myšlenka je taková, že každý člověk má svůj vnitřní motor tvořený hlasy našich vychovatelů v dětství. Tento pohon je většinou nevědomý, ani o něm

nepřemýšlíme, ale může mít na člověka velmi velký vliv. Pokud má někdo z lidí tento pohon silný a nebrzdí ho, pak může být, v úvodu zmiňovanou, svíčkou hořící z obou stran. Položila jsem si otázku, zda víra hraje roli spíše motoru nebo brzdy na naše vnitřní motory.

Výzkumem se potvrdilo, že všichni lidé bez ohledu na víru, mají své vnitřní motory. Nebyl ani jeden respondent, kdo by zaškrtl možnost, že vůbec necítí žádný z motorů. To znamená, že se prokázalo, že vnitřní pohony jsou součástí naší osobnostní výbavy. Dále se objevil vzájemný vztah mezi vnitřním pohonem člověka a výběrem biblických veršů. Ukázal se pro mne zajímavý jev, kdy lidé z věřící skupiny mající silnou intenzitu některého ze svých vnitřních motorů, si vybírali biblické verše, které tento pohon svým významem brzdil. U lidí z této skupiny, kde byl zaznamenán některý z aspektů syndromu vyhoření, se objevila tendence ještě více tento pohon přibrzdit. Naopak u skupiny nevěřících si lidé vybírali verše jejich pohon podporující a při výskytu některého z aspektů SV svůj motor ještě více podpořili. Jedním z hypotetických vysvětlení může být, že víra vede lidi více k pohledu na Boha než na sebe. Lidé pak brzdí své vnitřní tendence a více se spoléhají na Boha než na své síly a schopnosti. A možná dochází k tomu, že čím více se cítí unavení, tím více si připomínají, že to nemají v ruce oni, ale Bůh. To by pak odpovídalo nárůstu výběru brzdících veršů ve skupině věřících respondentů. Pak by víra mohla hrát roli protipólu lidské přirozenosti hnané našimi vnitřními motory. V této tendenci by mohl, dle mého názoru, být preventivní vliv víry, aby k syndromu vyhoření nedošlo.

V závěru bych ještě naposledy použila přirovnání našich těl k autům. Předpokládala jsem, že věřící lidé jsou jako řidiči, kteří vidí smysluplný cíl, a proto nespustí nohu z plynu, proto jim na jejich cestě dojde benzín. Tímto výzkumem se ale ukázalo, že věřící lidé svá auta brzdí daleko více, než nevěřící. Přesto ale bylo emoční vyčerpání u skupiny věřících vyšší. Má domněnka je, že



věřící mají tendenci koukat na cíl a ne tolik na cestu. Přehlíží pak „benzínky“ a „servis pointy“, myčky a měnění filtrů jim připadá jako ztráta času. Dále možná neznají svá auta natolik dobře, aby věděli jejich limity a ty respektovaly (nebo je i znají, ale nerespektují). Jak tedy jet na dlouhou trať a neskončit někde v odstavném pruhu? Řešením je zaprvé přijmout auto, které každý od Boha dostal, i s jeho omezeními. Zadruhé, vzít plnou odpovědnost za jeho stav a pečovat o něj. Zatřetí, pravidelně kontrolovat stav auta, protože cesta je o neustálém vyvažování toho, co člověk ze sebe dává a toho, co musí dočerpat.



## LITERATURA

BAŠTECKÁ, Bohumila, MACH, Jan a kol., *Klinická psychologie*, Vyd. 1., Praha: Portál, 2015, 742 s. ISBN 978-80-262-0617-0

FRANKL, E. Viktor, *Vůle ke smyslu: Vybrané přednášky k logoterapii*, Brno: Cesta, 1994, 203 s. ISBN 80-85-139-29-2

HECZKO, Daniel, *Už nemohu dál: O syndromu vyhoření*, Třinec: Biblos, 2000, 50 s. ISBN 80-900240-8-4

HONZÁK, Radkin, *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*, Vyd. 3, Praha: Vyšehrad, 2018, 201 s. ISBN 978-80-7601-004-8

IRMÍŠ, Felix, *Spiritualita a etika v psychosomatické medicíně – biopsychosociospirituální vztahy*, Praha: Časopis lékařů českých, 5/2015

KŘIVOHLAVÝ, Jaro, *Psychologie pocitů štěstí: Současný stav poznání*, Vyd. 1., Praha: Grada Publishing, 2013, 136 s. ISBN 978-80-247-4436-0

KŘIVOHLAVÝ, Jaro, *Optimismus, pesimismus a prevence deprese*, Vyd. 1., Praha: Grada Publishing, 2012, 144 s. ISBN 978-80-247-4007-2

KŘIVOHLAVÝ, Jaro, *Psychologie nemoci*, Vyd. 1., Praha: Grada Publishing, 2002, 198 s. ISBN 80-247-0179-0

KŘIVOHLAVÝ, Jaro, *Psychologie zdraví*, Vyd. 3., Praha: Portál, 2009, 280 s. ISBN 978-80-7367-568-4

KŘÍŽOVÁ, Eva, *Zdraví – kultura – společnost*, Praha: Univerzita Karlova: nakl. Karolinum, 2018, 132 s. ISBN 978-80-246-3937-6

LEVIN, A. PETER, FREDERICK ANN, *Probuzení tygra: Léčení traumatu*, Vyd. 1., Praha: Maitrea, 2011, 293 s. ISBN 978-80-87249-21-5

MAREŠ, Jiří, *Posttraumatický rozvoj člověka*, Vyd. 1., Praha: Grada Publishing, 2012, 200 s. ISBN 978-80-247-3007-3

PFEIFER, Samuel, *Slabé nésti: Moderní psychiatrie a biblická duchovní péče*, Vyd. 2., Ostrava: JUPOS, 1995, 195 s. ISBN 80-85832-03-6

PTÁČEK, R., VŇUKOVÁ, M., RABOCH, J., *Pracovní stres a duševní zdraví – může práce vést k duševním poruchám?*, Časopis lékařů českých, 156, 2017

ROTHSCHILDOVÁ, Babette, *Tělo nezapomíná: Psychofyzologie a léčba traumatu*, Praha: Maitrea, 2011, 253 s. ISBN 978-80-7500-122-1

RUSH, D. Myron, *Syndrom vyhoření*, Vyd. 1, Praha: Návrat domů, 2014, 129 s. ISBN 80-7255-074-8

SCHIDBAUER, Wolfgang, *Syndrom pomocníka: Podněty pro duševní hygienu v pomáhajících profesích*, Praha: Portál, 2008, 240 s. ISBN 978-80-262-0865-5

STEWART, Ian and JOINES, Vann, *TA Today: A New Introduction To Transactional Analysis*, Second edition, London: Lifespace Publishing, 2012, 320 s. ISBN 978-1-870244-02-2

STOCK, Christian, *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*, Vyd. 1, Praha: Grada Publishing, 2010 (dotisk 2015), 112 s. ISBN 978-80-247-3553-5

Bible, Český ekumenický překlad, Praha: Česká biblická společnost, 1995, ISBN 80-85810-07-7

Internetové zdroje:

<http://www.uzis.cz/cz/mkn/index.html> Prezentovaná verze Tabeleární části MKN-10 vstoupila v platnost 1. 1. 2018