

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

MAGISTERSKÉ KOMBINOVANÉ ŠTÚDIUM

2011–2014

DIPLOMOVÁ PRÁCA

Zuzana Padychová

Syndróm vyhorenia u pomáhajúcich profesií

Praha 2014

Vedúca diplomovej práce:

PhDr. Olga Nytrová

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

MASTER COMBINED (PART TIME) STUDIES

2011-2014

DIPLOMA THESIS

Zuzana Padychová

**The burn-out syndrom from the assisting professions
standpoint**

Prague 2014

The Diploma Thesis Work Supervisor:

PhDr. Olga Nytrová

Prehlásenie

Prehlasujem, že predložená diplomová práca je mojim pôvodným autorským dielom, ktoré som vypracovala samostatne. Všetkú literatúru a ďalšie zdroje, z ktorých som pri spracovaní čerpala, v práci riadne citujem a sú uvedené v zozname použitých zdrojov.

Súhlasím s prezenčným sprístupnením svojej práce v univerzitnej knižnici.

V Prahe dňa 1.mája 2014

Zuzana Padychová

Pod'akovanie

Chcela by som sa poďakovať svojej vedúcej diplomovej práce PhDr. Olge Nytrovej za odborné vedenie, za pomoc a rady pri spracovaní tejto práce, ktoré boli pre mňa veľkým prínosom.

Anotacia

Diplomová práca sa zaoberá syndrómom vyhorenia u pracovníkov v pomáhajúcich profesiách. V úvodnej časti analyzuje rôzne pohľady odborníkov na túto zvolenú problematiku, venuje sa histórii syndrómu vyhorenia a jeho jednotlivým etapám. Diplomová práca popisuje a hodnotí priebeh procesu ochorenia a jeho príčiny. Súčasťou diplomovej práce je aj kapitola o učiteľskej profesii, ktorá pojednáva o osobnosti pedagóga, jeho charakterových vlastnostiach a vývoji učiteľskej profesie. Podrobnejšie sú rozobraté aj riziká povolania pedagóga, kedy počiatočné nadšenie môže vystriedať syndróm burnout. Posledná kapitola teoretickej časti rozoberá možnosti prevencie burnout. Zaoberá sa modlitbou, duchovnými cvičeniami a meditáciou ako možnosťami starostlivosti o dušu.

Praktická časť je venovaná dvom prípadovým štúdiám, ktoré pojednávajú o syndróme vyhorenia. Prípadové štúdie sú dokladom toho, že syndrómom ochorenia sú ohrození ľudia zamestnaní v pomáhajúcich profesiách bez ohľadu na vek či dĺžku praxe.

Kľúčové pojmy

Burnout, depresia, etika, meditácia, modlitba, pedagóg, pomáhajúce profesie, prevencia syndrómu vyhorenia, stres, syndróm vyhorenia, terapia.

Abstract

The diploma thesis focuses on burnout among supporting professionals. The introduction analyzes different views of professionals on this problem, elaborating the history of burnout and its roots. There then follows a description and evaluation of the disease process and its causes. This part of the thesis also deals with the teaching profession, emphasizing the personality of the teacher, her/his character attributes and the development of the profession. The details presented concern the risks of the teaching profession, where initial enthusiasm may be replaced by burnout. The last chapter focuses on the possibilities of prevention. There is a description of prayer, retreat and meditation as possibilities of soul care.

The practical section refers to two case studies of burnout. The case studies demonstrate that burnout endangers supporting professionals without regard to age or experience.

Key words

Burnout, burnout prevention, depression, educationalist, ethics, meditation, prayer, stress, supporting professions, therapy.

OBSAH

ÚVOD.....	9
1 SYNDRÓM VYHORENIA.....	11
1.1 Priebeh vzniku burnout	15
1.2 Príznaky vyhorenia.....	20
2 BURNOUT A PODOBNÉ PSYCHICKÉ STAVY	26
2.1 Príčiny vzniku vyhorenia	29
2.2 Povolanie ako jeden z rizikových faktorov	30
2.3 Ideály, očakávanie a predstava o zamestnaní.....	36
2.4 Vplyv sociálnych faktorov na syndróm vyhorenia	37
2.5 Pracovné podmienky ako rizikový faktor	39
2.6 Charakterové vlastnosti ako rizikový faktor	40
2.7 Príčiny vyhorenia u pedagógov.....	42
3 PROFESIA PEDAGÓGA A JEJ ŠPECIFIKÁ	45
3.1 Osobnosť učiteľa.....	45
3.2 Osobnostné a charakterové vlastnosti učiteľa.....	48
3.3 Povolanie pedagóga a jeho funkcia.....	54
3.4 Výchovné štýly učiteľa	58
3.5 Profesia učiteľa a syndróm burnout	61
4 MOŽNOSTI PREVENČIE SYNDRÓMU VYHORENIA	63
4.1 Modlitba a jej terapeutická funkcia.....	64
4.2 Prínos duchovných cvičení pri syndróme vyhorenia	64
4.3 Meditácia a jej význam	67
5 PRÍPADOVÁ ŠTÚDIA I	73
5.1 Cieľ a účel štúdie.....	73

5.2	Všeobecné informácie o skúmanej osobe	73
5.3	Tvorba prvej etapy modelu	74
5.3.1	Riziková skupina zamestnaní a rizikové osobnostné charakteristiky	75
5.3.2	Psychické a fyzické príznaky syndrómu vyhorenia.....	75
5.3.3	Prvá etapa Burnout Modelu	76
5.4	Tvorba druhej etapy modelu	77
5.5	Tvorba tretej etapy modelu	82
5.6	Tvorba štvrtej etapy modelu.....	82
5.7	Záver	83
6	PRÍPADOVÁ ŠTÚDIA II.....	84
6.1	Cieľ a účel štúdie.....	84
6.2	Všeobecné informácie o skúmanej osobe	84
6.3	Využite Burnout Modelu.....	85
6.4	Diskusia.....	89
6.4.1	Odporúčania pre prax.....	90
6.5	Záver	92
	ZOZNAM POUŽITÝCH ZDROJOV.....	94
	ZOZNAM OBRÁZKOV A TABULIEK	100
	ZOZNAM PRÍLOH.....	101

ÚVOD

Voľba povolania predstavuje jedno z najdôležitejších životných rozhodnutí. Dáva nový smer nášmu životu a preto by sme nemali túto skutočnosť brať na ľahkú váhu. Pre výber povolania existuje množstvo kritérií, ktorými sa ľudia riadia. Niektorí viac načúva svojim citom, iní sa naopak nechajú ovplyvniť svojím vzorom, či spoločenskou situáciou. To, na čo by sme však nemali zabúdať je kladný vzťah k budúcemu povolaniu či profesii. Vykonávaná profesia by mala byť pre nás nielen zdrojom obživy, ale mala by nám prinášať aj uspokojenie a radosť. Rovnako by to malo byť aj v prípade výkonu pomáhajúcich profesií.

Pomáhajúce profesie sú veľmi náročné nielen po stránke fyzickej a psychickej, ale zároveň si vyžadujú veľkú mieru zodpovednosti, čo býva pre mnoho pracovníkov veľmi stresujúce. Nadmerné množstvo záťaže a stresu pôsobí negatívne nielen na samotného človeka, ale aj na jeho blízke okolie. V súvislosti s pomáhajúcimi profesiami sa v posledných rokoch veľmi často hovorí o syndróme vyhorenia.

Syndróm vyhorenia je stav totálnej straty a vyčerpania fyzických, psychických a duchovných zdrojov, ktoré človeka udržiavali v činnosti. Straty týchto zdrojov, čiže „vyhorenie“ sprevádzajú vleklé depresie a množstvo telesných problémov. Za týchto podmienok, v čase trvalému stresu, námahy a únavy, sa tieto zdroje vyčerpajú a človek zostane akoby bez paliva, navyše s poškodeným „motorom“. Palivo, ktoré dodávalo celému počínaniu energiu, vyhorelo a z človeka zostal len popol, neschopný žiadneho činu.

Vyhorenie spôsobilo hlboké poranenia celej osobnosti človeka. Strom už nie je v silnom vetre len ohýbaný, ale nadobro sa zlomil. Dlho naťahovaná struna sa pretrhla.

Syndróm vyhorenia môže postihnúť každého, predovšetkým však ľudí, ktorí nemajú čas na odpočinok, sú navyše pod tlakom a cítia, že úlohy a nároky sú väčšie, než sú schopní uniesť. Je dôležité naučiť sa zodpovedne zaobchádzať so silami a vedieť odpočívať. Častokrát ľudia ignorujú svoje telo, ktoré vysiela signály, že sa niečo deje a je potrebná zmena.

Vyhorenie znamená vždy zlom v živote človeka. Všetko, čo predtým dávalo zmysel, čo sa osvedčilo, sa rozpadne a prestáva byť funkčné.

Diplomová práca s názvom „*Syndróm vyhorenia v pomáhajúcich profesiách*“ sa zaoberá problematikou vyhorenia v pomáhajúcich profesiách. V teoretickej časti detailne popisuje syndróm vyhorenia.

V úvodnej časti prvej kapitoly sa zaoberá históriou a vymedzením pojmu burnout. Ďalej rozoberá z rôznych aspektov príznaky vyhorenia, jeho prejavy a popisuje etapy vyhorenia.

Druhá kapitola práce sa venuje nielen syndrómu vyhorenia, ale aj iným psychickým stavom, rozoberá príčiny a rizikové faktory syndrómu burnout.

Tretia kapitola sa zaoberá profesiou pedagóga, jeho osobnosťou a charakterovými vlastnosťami.

Posledná kapitola sa venuje prevencii syndrómu vyhorenia z etického hľadiska, meditácii a modlitbe.

Empirická časť rozoberá dve konkrétne prípadové štúdie, ktoré sa týkajú učiteliek v materskej škôlke, počiatočné príznaky, liečbu a odporúčania k zlepšeniu zdravotného stavu. Poukazuje na to, že syndrómom vyhorenia nie sú ohrození len ľudia, ktorí pôsobia v pomáhajúcich profesiách dlhé roky, ale aj osoby, ktoré v tomto povolaní len začínajú.



„Ak zapálime sviečku na oboch koncoch, dostaneme síce dvakrát viac svetla, vyhorí však za polovičnú dobu.“

(Myron D. Rush.)

TEORETICKÁ ČASŤ

1 SYNDRÓM VYHORENIA

V súčasnosti pribúda ľudí, ktorí pociťujú, že už nedokážu zvládať situácie, ktoré ich stretávajú nielen v súkromnom živote, ale predovšetkým v pracovnej oblasti. Sužuje ich strach a to najmä z toho, že môžu prísť o zamestnanie, únava, často pocit menejcennosti a celkové vyčerpanie nielen tela ale aj ducha. Takíto ľudia sú frustrovaní a vystavovaní situáciám, ktoré ich vyčerpávajú, sú pre nich neprijemné a nevedia alebo nedokážu im čeliť. Postupom času sa u nich môže prejaviť stav, ktorý poznáme pod názvom syndróm vyhorenia, alebo známy je aj pojem burnout. Najčastejšie sa syndróm vyhorenia prejavuje v profesiách, v ktorých sa denne stretávame s ľuďmi a pracujeme s nimi.

V Biblii, ktorá je prameňom duchovnej múdrosti pre židovský a kresťanský svet, sa nachádza myšlienka: „márnosť nad márnosť, všetko je márnosť“, ktorá približuje postoj, ktorý je blízky ľuďom s týmto syndrómom. V biblii sa stretávame s prvými opismi syndrómu vyhorenia, kde sa opisuje stav, ktorý je veľmi podobný príznakom burnout tak, ako ho poznáme dnes. Príkladom je jedna z najvýraznejších biblických osobností - Job. Situáciu, kedy Job siahol na úplné dno svojich síl, popísal slovami: *„Oborili sa na mňa hrôzy, ako víchor zmizlo moje šťastie, ako oblak utieklo moje blaho. A teraz sa vo mne rozplýva moja duša, zmocnil sa ma čas biedy. Bolesť preniká v noci do kostí, hlodajú ma útrapy, nemám pokoj. Celou silou ma chytá Boh za šaty, drží ma za okraj spodného rúcha. Hodil ma do blata, podobám sa prachu a popolu.“* (Job 30,15-20).

V antickom svete bola známa povest' o Syzifovi, ktorý je odsúdený, aby naveky kotúl'al kameň na vrchol hory a vždy keď dosiahne jej vrchol, kameň sa zosunie dole a môže začať od začiatku. Aj tento príbeh poukazuje na to, aké pocity majú ľudia so syndrómom vyhorenia.

Aj Goethe bol ohrozený tým, že by mohol „básnicky vyschnúť“. Opúšťa svoj domov a cestuje do Talianska. Mal šťastie, že jeho zamestnávateľ Vojvoda Karl-August von Weimar mu povolil si oddýchnuť, aby sa mu vrátila chuť písať. Goethe využil svoju krízu a čas strávený v Taliansku pre seba a svoj ďalší vývoj a zanechal za sebou ťarchu predchádzajúceho života „ako vyzlečenú hadiu kožu“ (Harrer, 2013 s. 16).

Svätý Bernhard z Clairvaux píše pápežovi Eugenovi III., ktorý bol predtým jeho rádovým bratom, aby sa z času na čas venoval len sebe, aby sa nedostal až do bodu pri ktorom „zatvrdne srdce“ (Harrer, 2013).

Pri syndróme vyhorenia človek stráca záujem nielen o svoju prácu, ale častokrát stráca aj zmysel života. Nie je schopný sa už zo života tešiť a jeho život pripomína plameň sviečky. Ak zapálime sviečku a podmienky sú priaznivé, teda ak nefúka vietor, neprší, nič nebráni plameňu sviečky sa rozhorieť ale stačí nejaká nepriaznivá situácia a plameň sa zmenší alebo dokonca zhasne. Tak podobne je to aj s človekom, ktorý sa pri vstupe do zamestania zapáli pre vec, pre svoje povolanie. Je plný nadšenia a ideálov. Neustále premýšľa, čo by ešte mohol zlepšiť, ako svoju prácu vykonávať čo najlepšie a svojej práci venuje veľmi veľa energie. Ale postupom času môže pod vplyvom prostredia, pracovných podmienok alebo aj neúspechov toto nadšenie opadnúť. Horlivosť v práci sa znižuje, človek môže byť až znechutený z toho, že niečo je inak, ako si to predstavoval. Vnútorne zapálenie sa pre vec uhasína. Človek nemá chuť a ani silu niečo s týmto stavom robiť a ak v tomto stave dlhodobo prežíva a nedostavuje sa zmena a zlepšenie, dochádza k syndrómu vyhorenia. Stav burnout sa ale neprejaví len v pracovnom živote, ale ovplyvní aj súkromný život a opisne povedané, život stráca farby a nastupuje čierno-biely svet. Človek sa už nedokáže tešiť z maličkostí, nevie sa smiať a radowať. Jeho život pozostáva len z rutiny.

Termín burnout ako odborný termín použil po prvý raz psychoanalytik Herbert Freudenberger v roku 1974. Označil ním jav, ktorý bol už v tej dobe dobre známy a pomenoval ho. Jeho definícia uvádza, že vyhorenie predstavuje „stav únavy a frustrácie

navodený úplným oddaním sa veci, spôsobu života či vzťahu, ktorý však nesplnil svoje očakávania“ (<http://www.pomocpsychologa.sk/syndrom-vyhorenia>).

V 70. rokoch mohlo byť postihnutých syndrómom vyhorenia okolo 15 % ľudí v strednej Európe, dnes na začiatku 21. storočia sa odhaduje, že postihnutých je okolo 20 až 25% (Kypta, 2011).

Syndróm burnout sa na počiatku spájal prevažne s ľuďmi závislými na alkohole, neskôr sa tento pojem rozšíril aj medzi drogovovo závislých. Ľudia závislí na alkohole alebo drogách strácali záujem o všetko a ich zmyslom života sa stala len droga. Bolo to to jediné, čo ich zaujímal. Neskôr sa tento pojem rozšíril aj ďalej medzi workoholikov, teda ľudí, ktorí boli tak zamestnaní svojou prácou, že nič iné ich nezaujímal. Aj tu dochádzalo k apatii a pri existencii ťažkostí, neúspechov a prekážok aj k stráčeniu sa druhých ľudí, depresiám, ľahostajnosti, celkovej únavy a vyčerpanosti (Křivohlavý in Sagmeisterová, 2013).

Vzhľadom k zameraniu diplomovej práce na pomáhajúce profesie sa nám javí ako najvhodnejšia definícia, ktorú uviedli Maslach a Jackson (Křivohlavý, 1998, s.50): „*burnout je syndrómom emocionálneho vyčerpania, depersonalizácie a zníženého osobného výkonu*“. Syndrómom vyhorenia trpia ľudia, ktorí denne pracujú s inými ľuďmi a kde sa venujú ich potrebám. Ide o emocionálne vyčerpanie, kedy človek už nie je schopný žiadnych výrazných pocitov a odcudzuje sa svojim kolegom v práci a i vlastnej rodine. Nechce o svojich pocitoch hovoriť, lebo si častokrát myslí, že aj tak ho nikto nevie pochopiť. Stáca záujem o prácu ale aj o svoje záľuby. Nemá na ne silu a energiu. a upadá do stavu depresie a častokrát sám seba obviňuje, že svoju prácu nevláda. Trpí pocitom viny a samoty.

V roku 1982 bol pojem Burnout ako psychosomatický fenomén po prvý raz zapísaný do lexikónu. Došlo k výraznému nárastu záujmu o túto problematiku zo strany vedcov a psychoterapeutov. O niekoľko rokov neskôr bolo napísaných k tejto téme viac ako 10 000 viac alebo menej vedeckých publikácií (Hillert, Marwitz, 2006, S. 14).

L.Kalvodová uvádza, že: „*Vyhorenie je chorobou duše, pretože potláča slobodnú vôľu. Schopnosti a vedomosti pritom zostávajú nedotknuté, ale chuť podávať výkony tzv. „vnútorný náboj“ klesá. Motivácia, tá záhadná sila, ktorá ženie ľudí dopredu, je postupne poškodená alebo aj zničená*“. (Kalvodová L. ,2006, s.13).

Burisch (2014) udáva, že o syndróme vyhorenia hovoríme vtedy, keď sú splnené tri kritéria.

1. Jedná sa o nesprávnu záťaž
2. Potiaže pretrvávajú viac ako šesť mesiacov
3. Pocity únavy a vyčerpania stoja výrazne v popredí

V českej i zahraničnej literatúre nájdeme veľké množstvo opisov a definícií syndrómu vyhorenia. Neexistuje žiadna všeobecne platná definícia, ktorá by platila pre celý svet, ale každá z už existujúcich definícií popisuje príznaky, ktoré sa pri syndróme burnout vyskytujú. Kľúčovým znakom je celková únava a vyčerpanie nielen tela ale aj duše. Človek nemá energiu ani na bežné denné činnosti, najradšej by ani nevstal z postele. Častokrát sa vyhýba ľuďom, nechce ich počúvať a nechce s nimi mať nič spoločné. Vyhľadáva výhovorky, aby nemusel prichádzať do kontaktu s ľuďmi. Keď už v kontakte s ľuďmi byť musí, nezaujímajú ho. Budí celkový dojem nezáujmu o ľudí a ich problémy. Keď tento človek pracuje v tzv. pomáhajúcich profesiách, kde je v neustálom kontakte s ľuďmi, ktorí potrebujú jeho pomoc, nastáva problém. Jedinec so syndrómom burnout ma problémy vo všetkých rovinách, teda je postihnutá sociálna, fyzická i emocionálna oblasť. Ide o psychický stav, ktorý vyžaduje zmenu v čo najkratšom možnom čase. Je totiž všeobecne známe, že ak nie je telo v psychickej pohode, prejavi sa to skôr či neskôr aj v oblasti telesnej a môže dôjsť k vážnym ochoreniam.

Křivohlavý (1998, s.50) popisuje spoločné charakteristiky jednotlivých definícií syndrómu burnout, ktorými sú:

1. Rada negatívnych emocionálnych príznakov, ktoré sú charakteristické napríklad pre stav emocionálneho vyčerpania, únavy, depresie a pod.
2. Dôraz je kladený na príznaky a správanie ľudí, viac než na fyzické príznaky burnout.
3. Burnout je uvádzaný vždy v súvislosti s výkonom určitého povolania.
4. Príznaky burnout sa vyskytujú u inak psychicky úplne zdravých ľudí.
5. Znížená výkonnosť pri burnout syndróme úzko súvisí s negatívnymi postojmi a z nich vyplývajúceho správania sa a nie s nižšou kompetenciou alebo z nižších pracovných schopností a zručností.

Ďalším pojmom, s ktorým sa môžeme stretnúť pri študovaní literatúry o syndróme vyhorenia je tzv. „Syndróm pomocníka“. Doktor Rolf Merkle uvádza, že ľudia s výrazne vyvinutým syndrómom pomocníka sú tu vždy pre iných, každého vypočujú a častokrát si berú na svoje plecia viac, ako ich sily dovoľujú. Ľudí s týmto syndrómom pomocníka nachádzame najmä v sociálnej oblasti a v zdravotníctve. Toto ich sebaobetovanie sa pre druhých vedie k tomu, že pomáhajú iným a tým sa zvyšuje ich sebadôvera, pocit potrebnosti a dôležitosti (<http://www.palverlag.de/Burnout.html>).

Bergner (2011) udáva, že ľudí so syndrómom pomocníka spoznáme podľa toho, že sú sústredení na získanie uznania. Uznanie pre nich môže znamenať nielen pochvalu, ale aj lepšiu pozíciu alebo lepší plat. Každý človek sa teší z pochvaly, ale títo ľudia sú na nej závislí. Nevládajú kritiku a často sa urazia. Žijú pre to, aby ich ostatní milovali ale nie pre to, akí v skutočnosti sú, ale pre to, čo robia. Neveria tomu, že by ich mohol mať niekto rád len pre to, akí sú. Majú problémy vo vzťahoch a to zvyšuje aj riziko vzniku burnout.

Alselm Grün hovorí, že práca je pekná, ale je potrebný aj vnútorný odstup k práci. Človek by mal vedieť, čo je skutočným cieľom jeho života a to by nemala byť túžba dokázať čo najviac, ale chcieť zanechať v tomto svete nejakú svoju stopu. K tomu je ale potrebný čas a pokoj (<http://frauellie.wordpress.com>).

1.1 Priebeh vzniku burnout

Syndróm burnout je v súčasnosti už pomerne dobre preskúmaný. Popísalo ho už veľmi veľa psychológov, lekárov a psychiatrov. So zmienkami o syndróme vyhorenia sa stretávame v odborných časopisoch ale aj v každodennej tlači. Jeho výskyt sa v súčasnej dobe zvyšuje. V pracovnom živote narastá tlak na zamestnancov, v dôsledku nezamestnanosti sa ľudia boja, že prídu o prácu a snažia sa svoje povolanie vykonávať čo najlepšie a venujú mu veľa času. Problém vidíme aj v narastaní administratívy v pomáhajúcich profesiách, kedy je potrebné vyplniť denne množstvo rôznych papierov a na prácu s ľuďmi neostáva dostatok času. Aby to zamestnanci všetko stíhali, nosia si prácu aj domov alebo robia nadčasy. Dôsledkom je nedostatok času na seba, na záľuby, na rodinu. Človek sa dostáva do bludného kruhu z ktorého nevidí východisko. Zisťuje,

že polovicu času mu zaberá administratíva , ktorá ale nie je tak podstatná ako práca s ľuďmi a venovanie sa im.

Burnout nie je statický ale dynamický proces, ktorý má svoj začiatok, priebeh a výsledný stav. Autori sa zhodujú, že nejde o konečný stav, ale pozostáva z viacerých fáz. Vo všeobecnosti hovoríme o *prvej - iniciačnej fáze* prvotného zapálenia sa pre vec. Po nej príde tzv. vytriezvenie, teda o zistenie, že ideály sa nedajú v plnej miere zrealizovať. Nasleduje fáza prvej *frustrácie*. Človek začína vnímať osoby, s ktorými je v kontakte a pracuje s nimi, negatívne. Nastupuje *apatia* voči všetkému čo súvisí s vykonávanou činnosťou či profesiou. Poslednou fázou je *úplné vyhorenie*, sprevádzané cynizmom, odosobnením sa a stratou ľudskosti (Kebza, Šolcová, 2003).

Profesor Hansa Selye, ktorý je zakladateľom súborného štúdia stresu, nazývaného GAS6, popisuje burnout syndróm do určitej miery ako konečné štádium tohto procesu. GAS pozostáva z troch fáz:

1. Prvú fázu tvorí pôsobenie stresoru,
2. Druhá fáza pozostáva zo zvýšenej obranyschopnosti organizmu,
3. Tretia fáza má za následok vyčerpanie silových rezerv a možností obrany. Tu sa zaraďuje syndróm burnout (Křivohlavý, 1998).

U niektorých autorov sa stretávame s modelmi priebehu vzniku burnout, ktoré majú oveľa viac fáz a popisujú vznik syndrómu vyhorenia veľmi podrobne. James (in Křivohlavý, 2012, s.84) popisuje až dvanásť štádií a ide pravdepodobne o najpodrobnejší popis aký v literatúre môžeme nájsť.

- Snaha osvedčiť sa v práci kladne.
- Snaha urobiť všetko sám bez cudzej pomoci.
- Zabúdanie na seba a vlastné potreby.
- Práca, projekty, plány, návrhy, úlohy, ciele sú jediným, čo daného človeka zaujíma.
- Zmätenosť v rebríčku hodnôt (nevie, čo je podstatné a čo nepodstatné).
- Nutkavé popieranie všetkých príznakov rodiaceho sa vnútorného napätia ako prejav obrany voči tomu, čo sa deje.
- Dezorientácia, strata nádeje, miznutie angažovanosti, zrod cynizmu, útek od všetkého a hľadanie útechy v alkohole alebo drogách, v liekoch na ukľudnenie, v prejedaní sa hromadení peňazí.

- Radikálne, pozorovateľné zmeny v správaní – odpor ku kritike, odmietanie rozhovorov a spoločnosti iných ľudí.
- Depersonalizácia – strata kontaktu samého so sebou a s vlastnými životnými cieľmi a hodnotami.
- Prázdnota – pocity zúfalstva zo zlyhania a dopadu „až na dno“, potreba zmysluplnosti života je neuspokojovaná (frustrácia).
- Stiesnenosť – depresia, zúfalstvo z poznania, že nič nefunguje. Sebaocenenie, sebahodnotenie a váženie si seba samého je nulové.
- Totálne vyčerpanie - fyzické, emocionálne a mentálne, strata všetkých zásob energie a zdrojov motivácie, pocit nezmyselnosti všetkého i márnosť ďalšieho života.

Diplomová práca sa zameriava na pomáhajúce profesie a najmä profesiu pedagóga a preto uvádzame proces, ktorý popisujú autori Hennig a Keller (1996, s.17). Títo autori sa zaoberali syndrómom burnout u učiteľov. Podľa nich je to proces vyhorenia ako dôsledok dlhodobého pôsobiacieho stresu a nevhodného vysporiadania sa s psychickou a telesnou záťažou. Ide o dlhodobý jav, ktorý trvá niekoľko rokov. Hovoríme o procese tzv. vyhorenia a prebieha v týchto fázach.

1. **Nadšenie** – pedagóg má veľké ideály a veľmi sa angažuje pre školu a pre svojich žiakov.
2. **Stagnácia** – učiteľ zisťuje, že sa mu nedarí realizovať svoje ideály. Požiadavky rodičov, žiakov a vedenia školy ho obťažujú a už nepociťuje radosť z práce.
3. **Frustrácia** – pedagóg žiakov vníma negatívne, škola je pre neho sklamaním.
4. **Apatia** – medzi pedagógmi a kolektívom žiakov vzniká nepriateľstvo. Učiteľ vykonáva len prácu, ktorá je nevyhnutná a akýmkoľvek aktivitám sa začína vyhýbať.
5. **Syndróm vyhorenia** – je to už štádium celkového vyčerpania.

Müller- Timmermann (2008) rozlišuje 5 fáz, ktoré popisujú vznik syndrómu vyhorenia.

1. **Horenie/ Honeymoon**

idealizmus/ entuziasmus

Nadšenie k plneniu úloh

2. Zdravá práca

realizmus/ pragmatizmus

Efektívne zvládanie pracovného dňa

3. Varovné signály/ Awakening

stagnácia/presýtenie

Prvé signály krízy a nebezpečenstvo vzniku vyhorenia

4. Frustrácia/ Brownout

sklamanie/ depresia

Zriedkavý pocit energie je použitý len na to najdôležitejšie

5. Burnout/ Blackout

zúfalstvo/ zrútenie

Konečné štádium pravej životnej krízy je dosiahnuté

Henning a Keller uvádzajú, že ide o dlhodobý jav trvajúci niekoľko rokov, ale z praxe môžeme povedať, že existujú prípady, kedy je proces zrýchlený a k syndrómu vyhorenia dochádza už v oveľa kratšom čase. Už v priebehu jedného roka je možné pozorovať všetkých 5 fáz, ktoré títo autori popisujú.

Vyššie uvedený etapový vývoj môžeme prirovnať ku kríze vo vzťahu. Na začiatku stojí zamilovanie a pocit, že všetko je ideálne a aj to tak ostane. Postupom času dochádza k prvým rozporom s tým, čo sme si vysnívali. Nastupuje pocit sklamania, kedy si uvedomíme, že skutočnosť je iná. Už nemáme silu a chuť investovať do tohto vzťahu svoju energiu a rezignujeme. Ťažko sa nám udržuje pocit, že všetko bude dobré. Postupom času sa stáva tento vzťah neúnosný a dochádza k rozchodu.

Čech(2008) popisuje tzv. dyadickú interakciu, teda interakciu dvojíc. Účinná je vtedy, keď ide o vzájomnú výmenu hodnôt. Vzťahy k dyáde môžu byť harmonické, kedy sa obaja pokúšajú o riešenie problémov a disharmonické, kedy sú názory partnerov rozdielne a vyskytujú sa tu spory a napätie. Tým chceme poukázať na to, že rovnako ako vo vzťahu je potrebné aj pri syndróme vyhorenia, aby bol súlad medzi vnútornými hodnotami a hodnotami v pracovnom živote. Je potrebné o problémoch hovoriť a riešiť ich. Ak to nie je možné, vzniká napätie a syndrómu vyhorenia už nič

nestojí v ceste. Teda dobré vzťahy v práci či už so spolupracovníkmi alebo nadriadenými sú veľmi dôležité.

Kebza a Šolcová (2003) uvádzajú, že keď sa človek vráti do pôvodných podmienok, nasleduje aj návrat k pôvodnému stavu. Westman a Eden (in Kebza, Šolcová, 2003) udávajú, že po dvojtýždňovej dovolenke sa príznaky vyhorenia obnovujú čiastočne už po troch dňoch v práci. Ak sa v práci podmienky nezmenili, tak po troch týždňoch sa ukazovatele burnout dostávajú na rovnakú úroveň, na akej boli pred dovolenkou. Prostredníctvom tohto výskumu môžeme poukázať na to, že syndróm vyhorenia vplýva veľmi silno na psychickú aj fyzickú stránku jedinca.

Zistenia Westmana a Edena môžeme potvrdiť z praxe, kedy učiteľka materskej škôlky po 6 týždňovom liečení odporúčenom psychiatrom po mesiaci pociťovala rovnaké príznaky, aké mala pred liečením. Popisovala, že v dobrom psychickom stave sa cítila približne 2 týždne.

Rizikovým faktorom v pracovnej oblasti je strata ideálov. Človek prichádza do zamestnania s nadšením, teší sa na svoje zamestnanie, stotožňuje sa s novými úlohami, s tímom spolupracovníkov. Práca je pre človeka zábavou. Postupne narastajú potiaže, ciele sa oddiaľujú, sú takmer nedosiahnuteľné. Narastá nedôvera vo vlastné schopnosti a stráca sa aj zmysel samotnej práce. Závaž človeka stále viac a viac vyčerpáva až nakoniec vedie k vyhoreniu (Farková, M., 2008, s. 291).

Existuje mnoho prístupov k vymedzeniu štádií syndrómu vyhorenia. Niektoré sú zložitejšie, iné sú jednoducho členené. Jednotlivé fázy na seba nadväzujú tak, že jedinec si uvedomí svoju situáciu častokrát až keď je neskoro. Človek by si mal všímať príznaky na sebe a poznať príznaky syndrómu burnout. Bolo by vhodné informovať najmä tých starších zamestnancov z pomáhajúcich profesií o tejto problematike. Výskumy poukazujú na to, že mladší jedinci už syndróm vyhorenia poznajú, učia sa o ňom v školách, prípadne o ňom čítali. Ale informovanosť starších ľudí je slabšia. Informovanosť je dôležitá hlavne z dôvodu, že v počiatočnej fáze burnout je možné robiť rôzne preventívne opatrenia. Medzi takéto opatrenia patrí napríklad rozbor súčasnej situácie: rozloženie síl a nárokov voči sebe aj iným, predstavy o vzťahoch a o zamestnaní. Nasledujú potrebné zmeny v starostlivosti o seba formou psychohygieny, obnovením spoločenských kontaktov, znovu objavovaním toho, čo nás v živote zaujíma a baví a nachádzaním zmyslu života.

Preveniou syndrómu vyhorenia je počúvať svoje telo, všímať si príznaky, ktoré pociťujeme. Hovorí sa, že vyhorenie je štrajk tela a duše, preto je potrebné naučiť sa povedať nie, keď niečo nedokážeme alebo nechceme vykonať. A je potrebné vedieť to nie povedať bez pocitu viny. Telo neustále vysiela signály, keď sa necíti dobre, len sme zabudli svoje telo počúvať. Nie je dobré za každú cenu všetko dokončiť okamžite. Stres a vnútorná nepohoda človeku nielen že neprospeje, ale doslova mu škodí. Každý chce byť zdravý, ale zdravie nie je samozrejmosť, ale musíme pre to, aby sme boli zdraví aj niečo urobiť. A tým základným prvkom je vedieť si uvedomiť, kedy už stačí a vedieť si povedať dost.

Rovnako by sme mali vedieť, čo nás naplňa energiou a dodáva chuť k životu. Každý jedinec vie, čo ho baví, aké sú jeho koníčky. Niektorí môžu potrebovať spoločnosť priateľov, iní majú rád hudbu, dlhé prechádzky lesom alebo zvieratá. Ďalší potrebujú adrenalínový šport alebo kontakt s blízkou osobou. Je to individuálne, lebo každý človek je iný, každý je jedinečný a každý je osobnosť.

„ S ohnutým chrbátom, očami upretými k zemi, so stiahnutou hrudou mi prichádzajú na rozum iné veci ako keď pozerám na svet vzpriamene so vztýčenou hlavou “ (Harrer, 2013).

1.2 Príznaky vyhorenia

Burnout môže postihnúť každého človeka bez ohľadu na pohlavie, vek, vzdelanie. Nerozlišuje, či má človek vedúce pracovné postavenie, či je bohatý alebo chudobný. Z väčšej časti postihuje ľudí, ktorí chcú v živote niečo dokázať, byť úspešní a uznávaní ale hlavne tých, ktorí chcú pomáhať druhým a častokrát zabúdajú na seba.

Medzi hlavné príznaky syndrómu burnout patrí vyčerpanie, únava, odcudzenie a celkový pokles výkonnosti. Unavený človek cíti, že je na pokraji svojich síl. Pociťuje svalové napätie, poruchy spánku, bolesti, nedostatok energie, slabosť, náchylnosť k ochoreniam. Jedinec vyčerpaný emočne má zasa pocit beznádeje, bezmocnosti, sklúčenosti a trpí pocitom strachu, prázdnoty a samoty. Pri odcudzení môže mať jedinec ľahostajný postoj nielen k svojej práci, ale tiež k svojej rodine a k okoliu. Jedinec stráca záujem o prácu a i o svoj pracovný rozvoj a to sa odráža aj na jeho výkone a vzťahom k spolupracovníkom, ku klientom a aj k svojmu povolaniu. Jedinec

ma neustály pocit, že je menejcenný a neschopný a v dôsledku toho stráca sebaúctu. Pokles výkonnosti nastáva už v dôsledku pocitu odcudzenia (Stock, 2010).

Podobné príznaky popisuje tiež Křivohlavý (1998). Delí ich do dvoch skupín:

a) Subjektívne príznaky –vysoká únava, nízka sebadôvera a sebahodnotenie, ktoré je dôsledkom pocitu, že profesionálna kompetencia sa znižuje, problémy so sústredením sa, podráždenie, negativizmus, množstvo príznakov stresu, ale bez prítomnosti organického ochorenia.

b) Objektívne príznaky - niekoľko mesiacov trvajúca znížená výkonnosť, ktorá sa si môžu všimnúť nielen kolegovia v práci ale vnímajú ju aj prijímatelia služieb

Zo syndrómu burnout sú vylúčené prípady, kedy sú niektoré z uvedených príznakov spôsobené psychiatrickou chorobou, slabou kvalifikáciou pre prácu, ktorú vykonáva alebo sa do pracovného výkonu premietajú rodinné problémy. Nezaraduje sem ani únavu, ktorá vzniká v dôsledku jednotvárnej práce.

Kebza a Šolcová (2003) uvádzajú, že príznaky syndrómu vyhorenia je možné rozlíšiť na základe úrovni, teda tak ako sa prejavujú. Jednotlivé príznaky sa objavujú vo všetkých troch oblastiach, teda vo fyzickej, psychickej a aj sociálnej.

Christian Angele popisuje syndrómy burnout podrobne a delí ich na niekoľko skupín. Popisuje psychické symptómy burnout na emocionálnej úrovni. Tu sa môžu vyskytnúť pocity viny, nezáujem, frustrácia, kolísanie nálad, nedôvera a paranoidné predstavy, pocity zlyhania a hnevu a veľká nechúť chodiť každý deň do práce.

Psychické syndrómy vyhorenia na kognitívnej úrovni: poruchy koncentácie, nechúť k akýmkoľvek zmenám a jednotvárnosť v myslení. Na motorickej úrovni sa môžu objaviť rôzne tiky, obhrýzanie nechtov.

Burnout sa prejavuje aj vo forme psychosomatických obtiaží. Tu sa veľmi často vyskytujú poruchy spánku, chronický únavový syndróm, veľká únava po práci, každodenné pocity únavy a vyčerpania a problémy v sexuálnej oblasti.

Symptómy burnout vo forme fyziologických obtiaží sa prejavujú najmä zvýšeným srdečným tepom, zvýšeným pulzom a zvýšenou hladinou cholesterolu.

Symptómy vo forme ochorenia:

- časté prechladnutia a chrípky
- bolesti chrbtice

- bolesti hlavy
- pocity nevoľnosti
- tráviace problémy

Symptómy na úrovni konania:

- zvýšená agresivita
- nepravidelný príjem potravy alebo prejedanie sa
- zvýšená konzumácia kávy, alkoholu, cigariet alebo drog

Problémy sa prejavujú aj na pracovisku, kedy jedinec často na pracovisku chýba alebo si robí dlhé prestávky. Veľmi časté sú neskoré príchody do práce a meškanie na vopred dohodnuté termíny. Dochádza k presúvaniu termínov, neschopnosť koncentrovať sa na klientov a počúvať ich. Výrazný je odpor k návštevám a telefonátom od klientov. Človek postihnutý syndrómom vyhorenia stratil pozitívne pocity voči klientom a pôsobí veľmi chladne. Od kolegov sa izoluje a vyhýba sa pracovným diskusiám s kolegami.

Problémy sa presúvajú aj do rodinného života, kde dochádza k problémom vo vzťahoch, jedinec chce byť najradšej sám (<http://www.hilfe-bei-burnout.de/allgemeines/burnout-symptome>).

Hennig a Keller (1996, s.18), sa venovali syndrómu vyhorenia u pedagógov a rozlišujú štyri roviny vyhorenia.

1. **Duševná rovina:** negatívny obraz vlastných schopností, negatívny postoj voči žiakom a rodičom, únik od reality, negatívne hodnotenie školy, problémy sústrediť sa.
2. **Citová rovina:** sklúčenosť, nervozita, sebaľútosť, pocit nedostatku uznania pocit bezmocnosti.
3. **Telesná rovina:** rýchla unaviteľnosť, zvýšená náchylnosť k ochoreniam, vegetatívne ťažkosti, bolesti hlavy, poruchy spánku, vysoký krvný tlak, svalové napätie.
4. **Sociálna rovina:** pokles výchovnej angažovanosti, obmedzenie kontaktov s kolegami a žiakmi a ich rodičmi, problémy v súkromnom živote, nedostatočná príprava na vyučovanie, snaha pomáhať problémovým žiakom je znížená.

Predpokladáme, že významný faktor, ktorý vplýva na vznik vyhorenia je ocenenie práce. Ak má človek pociť, že je spoločnosťou nedocenený, môže upadnúť do stavu vyhorenia. Každý jedinec potrebuje zažiť pocit úspechu a byť pochválený. Ale ak nemá pocit, že spoločnosť, v ktorej pracuje, sú jeho prácu váži, môže veľmi rýchlo nastať apatia, kedy mu je už ľahostajné, čo sa okolo neho v práci deje. Syndróm vyhorenia je zradný najmä v tom, že nastupuje postupne a plazivo a častokrát si jedinec svoj stav ani neuvedomuje. Môže prísť k situácii, keď človek nie je vôbec schopný venovať sa svojmu povolaniu a potrebuje zmenu. Problém nastáva v okamžiku ak je už vo vyššom veku a možnosti zamestnania sa na trhu práce sú obmedzené.

„Lekári zistili, že sme biologicky závislí na podpore, uznaní a pochvale. Keď sme dosiahli náš cieľ a sme pochválení alebo získame uznanie, vylúči náš mozog Dopamin, takzvaný „hormón šťastia“. Tým sa aktivuje náš motivačný systém a my sa tešíme z dobrého výkonu. Naše vnútorné batérie sa nabijú tak, že máme zasa veľa novej energie“ (Fiedler, Goldschmid, 2010 s.110).

Ďalšou oblasťou, ktorú syndróm vyhorenia ovplyvňuje je duchovný život človeka. Tieto príznaky nie sú na prvý pohľad viditeľné, lebo sa odohrávajú vo vnútri jedinca. Ale duchovný život je pre plnohodnotné prežitie života veľmi dôležitý. Dáva nášmu životu zmysel, obohacuje ho a robí krajším.

M.D.Rush sa venuje problematike vplyvu vyhorenia na duchovný život človeka a začína svoje dielo *Syndróm vyhorenia* biblickým citátom : *„Buďte triezvi a bdieť, lebo váš protivník diabol obchádza ako ručiaci lev a hľadá, koho by zožral“*. Rush rozvíja myšlienku, že hladný lev vyhľadáva slabé, choré alebo poranené zvieratá, ktoré predstavujú jednoduchú a bezbrannú korisť. Nemusí sa teda vyčerpávať štváním koristi a šetrí si svoje sily. Rozvíja paralelu medzi levom a diablom pokúšajúcim Ježiša na púšti. Rovnako ako lev, aj diabol hľadá slabú a vyčerpanú obeť. Čaká na vhodnú chvíľu pre svoj útok. Prichádza za Ježišom na púšť, kde prežil štyridsať dní pôstu a samoty, aby na neho zaútočil a pokúšal ho. Skúška začína až na konci tohto obdobia, v okamihu, keď je Ježiš vyhladovaný, unavený, zoslabnutý a vysilený. Práve v tejto chvíli mu diabol ponúka získanie hmatateľnej moci, schopnosť zmeniť prírodné zákony, ovládať ľudí, možnosť vynútiť si Božiu ochranu. Hladnému je prisľúbená sýtosť, slabému a bezmocnému sila a moc, opustenému a ohrozenému je ponúkané bezpečie. Príťažlivosť pokušenia k získaniu moci rastie tým viac, čím viac na človeka dolieha jeho vlastná

slabosť, bezmocnosť, beznádej, pocit bezcennosti, rastie tým viac, čím viac rastie túžba človeka sa z tohto stavu dostať. Tieto pocity sú jedným z typických symptómov syndrómu burnout. Z uvedeného vyplýva, že aj tí čo už vyhoreli (fyzicky, psychicky aj emocionálne vyčerpaní ľudia), sú ľahkou korisťou, pretože majú málo síl vzdorovať pokušeniu. Chýbajú im oporné stĺpy, motivácia, zmysluplnosť ich života a činnosti, sebadôvera, dôvera v život, v ľudí atď. Majú chuť vzdať sa a rezignovať. Zo svojich neúspechov obviňujú okolie. Sú presvedčení, že ich všetci opustili, aj Boh. D. Heczko hovorí o: „rozbití osobného vnútorného sveta, v ktorom každý človek premýšľa, rozhoduje sa a hodnotí svoj vlastný život.“ V dôsledku poškodenia tohto bezpečného osobného priestoru sa človek zrúti, nechápe, čo sa deje. Bojí sa, že už nikdy nebude normálny, že v nepríčetnosti urobí nejakú „zlú“ vec. Bojí sa, že stratí svojprávnosť.

Človek prestáva byť schopný emocionálne prežívať skutočnosť, že ho Boh miluje. Hoci to rozumom vie alebo pripúšťa, nie je schopný túto lásku vnútorne prežívať, spoľahnúť sa na Božiu pomoc, oprieť sa o neho, dôverovať mu. Naopak je zaplavený neustále sa vracajúcimi pocitmi, že ho Boh prestal mať rád, nechce s ním už nič mať alebo ho chce dokonca „zničiť“. Boha vníma ako sudcu a tyrana a nie ako milosrdného otca.

V čase vyhorenia si duchovné činnosti, ako sú napr. modlitby alebo čítanie Biblie, vyžadujú zvyčajne oveľa viac energie a úsilia, ako ho máme. Modlitbu už nevníma ako rozhovor s Bohom. Swedenborg (1999, str. 21) uvádza, že modlitba sa prejavuje ako „vnútorná intuícia, do ktorej v dobe modlitby prichádzajú isté odpovede“, ale jedinec, ktorý trpí syndrómom burnout uz tieto odpovede nevníma. Má pocit, že Boh s ním nechce hovoriť. Swedenborg ďalej uvádza (str. 28), že ani najmenšia nepatrnosť nie je Pánom dovolená, bez toho aby nemala za cieľ dobro, ktoré z toho môže vziť. Cieľom je, aby pravda a dobro u tých, ktorí sú v pokušení, boli formované a posilnené.

Z toho vyplýva, že aj keď človek nevidí žiadnu cestu, ako pokračovať v živote, Boh je tu stále s ním a dáva mu silu a posilňuje ho.

Text, v ktorom Boh vyznáva, potvrdzuje a dokazuje lásku k Izraelu a prenesene lásku k človeku, môže byť z pohľadu depresívneho človeka videný ako zdroj strachu z Boha, ako prameň potvrdzujúci jeho krutosť, s ktorou ničí národy a prináša obeť ľudí. Vyhorený sa nevníma ako milovaný a opatrovaný Izrael. Text pre neho predstavuje dôkaz, že Boh je príčinou jeho utrpenia a problémov, že ho obetoval za svojich

„protekčne vyvolených“. Dochádza k záveru, že Boh je vinníkom. Obviní ho ako zradcu, zdroj a príčinu všetkých problémov a utrpenia. A pritom keby sa k Bohu viac obracal a bol si vedomý toho, že nikdy nie je sám, mohol by sa jeho stav zlepšiť.

Zášť a rozhorčenie sú u vyhasnutých ľudí zamerané tromi smermi: voči sebe, voči druhým ľuďom a voči Bohu. Na seba sa ľudia hnevajú a sú zatrpknutí, pretože sa považujú za stroskotancov. Na druhých ľudí majú zlosť, pretože sú presvedčení, že za ich neúspech môžu práve oni, na Boha preto, pretože to všetko dopustil. Pred týmito pocitmi varuje Písmo, pretože taký človek je uzavretý do seba a „zaťatý“ nielen voči snahám ľudí, ale aj k pôsobeniu Ducha Svätého, ktorý by mu mohol pomôcť opäť sa otvoriť.

2 BURNOUT A PODOBNÉ PSYCHICKÉ STAVY

Křivohlavý (1998, s.52) rozlišuje medzi syndrómom vyhorenia a inými negatívnymi psychickými stavmi, medzi ktoré patrí stres, depresia, únava a odcudzenie.

Burnout a depresia – Depresia rovnako ako syndróm vyhorenia, patrí k negatívnym emocionálnym javom a zaoberá sa ňou psychológia a psychiatria.

Stock(2010) uvádza, že i keď veľa autorov považuje vyhorenie za zvláštnu formu depresie, výskumy potvrdzujú, že burnout predstavuje v porovnaní s depresiou oveľa zložitejší problém. Burnout sa prejavuje vyčerpaním vo viacerých rovinách, ktoré je potrebné odlíšiť od stavov sklúčenosti, ktoré sú bežné pri depresiách.

Depresia je ochorenie psychiky človeka, ktoré sa prejavuje poklesom nálady, úzkosťou, pocitom osamelosti a bezmocnosti, únavou, znižujúcim sa sebedomím, neschopnosťou sústrediť sa a neschopnosťou udržiavať pozornosť. Človek trpiaci depresiami sa môže javiť ako podráždený a agresívny. V opačnom prípade sa môže javiť ako zamĺknutý, tichý a unavený. Depresia sa lieči liekmi nazývanými antidepresíva a tiež návštevou psychológa. V dnešnej dobe je toto ochorenie na vzostupe.

Poznáme veľké množstvo depresí, nie každá depresia je rovnaká, nie každá má rovnaké príznaky a príčiny.

- Bipolárna depresia - depresívny stav sa strieda s prehnanou aktivitou
- Dissimulovaná depresia - lieči sa antidepresívami, človek sa necíti depresívne, aj keď jeho znaky to naznačujú
- Endogénna depresia - nevyznačuje sa vonkajšími príčinami
- Organická depresia - ako následok choroby
- Depresia z poľnohospodárskych pesticídov
- Reaktívna depresia (tzv. neurotická depresia)
- Rekurentná depresívna porucha - vzniká v závislosti od stresovej situácii (napr. človek príde o prácu, umrie mu niekto blízky)
- Rekurentná krátka depresívna porucha - ide o vzácny typ depresie, ktorá trvá raz mesačne po dobu 2-3 dní. Ráno sa človek zobudí s pocitom na samovraždu. Nie je schopný vstať z postele a dôjsť do práce. Väčšinou po troch dňoch depresie úplne ustúpi a človek sa zobudí s normálnou náladou. Chorí túto liečbu lieči alkoholom.
- Sezónna depresia - objavuje sa na jeseň a na jar v závislosti na nedostatku slnečných lúčov. Liečba prebieha fototerapiou.
- V menopauze - žena sa bojí starnutia, odchode detí z domova.

- Popôrodná depresia - ženy majú po pôrode pocit, že sa nedokážu o svojho novorodenca postarať (<http://www.modrykonik.sk/depresia>).

Syndróm vyhorenia je oficiálne uvedený v Medzinárodnej klasifikácii chorôb Svetovej zdravotníckej organizácie v kategórii Faktory ovplyvňujúce zdravotný stav, pod zn. Z730-Vyhasnutie (vyhorenie) (Šetek,J.,2011,s.23).

Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie je najčastejším ochorením na svete. Prejavuje sa nielen u intenzívne pracujúcich, ale i u jedincov, ktorí nepracujú. Depresia je často vedľajší príznak syndrómu vyhorenia, ale vyskytuje sa aj samostatne.

Vyhorenie má s depresiou množstvo zhodných alebo podobných symptómov ako napr. smutná nálada, pocit zbytočnosti, strata motivácie a energie, pocity bezcennosti atď. Depresia má však prevažne negatívny vplyv na spektrum životných aktivít, negatívne pôsobenie a pocity vyhorenia sa obmedzujú zasa najmä na aktivity týkajúce sa odborného, profesijného výkonu a jeho dôsledkov, týka sa najmä oblasti práce a je typické citovým a mentálnym vyčerpaním. Často ide o dôsledok dlhodobého stresu a týka sa najviac ľudí, ktorí pracujú s inými ľuďmi. Od depresie sa syndróm vyhorenia líši hlavne tým, že sa vzťahuje výhradne na krízovú oblasť a jeho súčasťou sú pochybnosti o zmysle svojej Depresia predstavuje patologický smútok. Keď človek stratí niekoho blízkeho, je smútok pochopiteľný. Pri depresii však pochopiteľný dôvod pre stiesnenú náladu buď úplne chýba alebo nie je až taký silný, aby mohol utlm náladu sám o sebe spôsobiť. Depresia býva sprevádzaná stratou sebadôvery, pocitmi menejcennosti a viny, rôznymi obavami a úzkosťou, pesimistickými výhľadmi do budúcnosti a pod. Človek trpiaci depresiou nevidí okolo seba nič len zúfalstvo, beznádej, často myslí na sebaopoškodenie alebo samovraždu (asi 10 % jedincov trpiacich depresiami sa pokúsi o samovraždu), stráca schopnosť tešiť sa, je nešťastný, plačlivý, pasívny, stráca záujem o okolie, má zníženú schopnosť koncentrácie, trpí poruchami spánku, má zníženú alebo zvýšenú chuť do jedla (dochádza teda aj k zmene jeho hmotnosti), celkovo stráca energiu, ľahko sa unaví, nemá záujem vyvíjať žiadne aktivity a pod.

Burnout a odcudzenie – Odcudzenie patrí taktiež k negatívnym emocionálnym zážitkom.. Dochádza k nemu tam, kde ľudia zažívajú nedostatok prípadne stratu sociálnych noriem, ktoré by riadili ich konanie a boli by meradlom ich hodnôt v živote. Pri syndróme vyhorenia sú pocity odcudzenia prítomné v jeho poslednom štádiu.

Odcudzenie sa vyskytuje u jedincov, pre ktorých nebolo zmyslom života to, čo robili, na rozdiel od vyhorenia.

Burnout a únava – Únava je negatívny psychologický zážitok, ktorý pri syndróme vyhorenia nachádzame veľmi často. Je jedným z hlavných symptómov. Má úzku spojitosť s telesnou námahou a únavy sa zbavíme odpočinkom, spánkom alebo relaxáciou. Pri syndróme vyhorenia je ale únava pociťovaná neustále a ani dlhodobý oddych či spánok ju nezaženie. Únava z intelektuálnej práce je spojovaná s radosťou z toho, čo sa nám niečo podarilo, ale pri syndróme vyhorenia je vnímaná negatívne a je sprevádzaná pocitom zlyhania.

Burnout a stres – Syndróm vyhorenia má úzku súvislosť so stresom, ale nejadná sa o to isté. Stres a ešte presnejšie označenie je distress (neriešiteľná, veľmi ťažká stresová situácia), je tak isto ako syndróm vyhorenia negatívny psychický stav. Syndróm vyhorenia odlišuje od stresu Křivohlavý (1998, s.52) tak, že do stresu môže prísť každý jedinec, burnout sa prejaví len u osôb, ktoré sú intenzívne zaujaté svojou prácou, majú vysoké ciele, veľa očakávajú a zameriavajú sa na výkon. Kto nemá motiváciu, sa môže dostať do stavu stresu, ale nie do stavu vyhorenia. Stres môže síce prechádzať do stavu vyhorenia, ale nie každá stresová situácia dochádza do fázy celkového vyčerpania.

Existuje množstvo prístupov k životným ťažkostiam a ich riešeniu. Jednotlivci, ktorí danú prekážku vidia závažnejšiu než je v skutočnosti sa k problémom stavajú so strachom pred zlyhaním a mnohokrát je výsledkom takéhoto boja prehra. Na druhej strane sú ľudia, ktorí prekážky a ťažkosti vnímajú ako výzvy, ktoré treba prekonať, zdolať a tým si posilniť vlastné sebavedomie.

Stock (2010, str. 15) uvádza, že „*Syndróm vyhorenia býva spôsobený zásadne len chronickým stresom a dlhodobou disbalanciou medzi záťažou a fázou pokoja, teda medzi aktivitou a odpočinkom. Rovnováha medzi týmito dvoma pólmi býva v prípade syndrómu vyhorenia narušená.*“

Súhlasíme s autorom, že dlhodobý stres má vysoký podiel na vzniku vyhorenia a každý jedinec by mal vedieť odpočívať a mať svoje záľuby.

Magnusson a Gooding (1997) popisujú hranice medzi stresom a burnoutom. Pre stres je typická únava, úzkosť, nespokojnosť, zviazanosť, náladovosť, pocity viny, neschopnosť sústredenia, fyziologické poruchy. Pre vyhorenie sú zasa typické

symptómy ako chronické vyčerpanie, nenaplnená potreba spoločenského uznania, odcudzenie, znudenosť alebo cynizmus, netrpezlivosť, podráždenosť, zabudlivosť či psychosomatické problémy.

2.1 Príčiny vzniku vyhorenia

V tejto kapitole sa budeme zaoberať príčinami, ktoré podnecujú vznik syndrómu vyhorenia.. Príčiny vyhorenia môžeme rozdeliť na rizikové faktory, ktoré zasahujú do osobnostnej roviny a do roviny, ktorá je ovplyvnená prostredím v ktorom jednotlivec žije.

Za rizikový faktor je možné považovať už aj život v súčasnej spoločnosti, ktorý je sprevádzaný s veľmi rýchlo rastúcim tempom života a zvyšujúcimi sa nárokmi na človeka, častokrát vysoké požiadavky na pracovný výkon, jednotvárnosť v práci, vysoký pracovný entuziazmus, angažovanie sa, zaujatie pre vec, vedieť čeliť stresu, príslušnosť k profesii, ktorá pozostáva z práce s ľuďmi (Kebza, Šolcová, 2003). Na ľudí sú kladené vysoké nároky a jedinec trávi v práci veľa času, čo sa prejavuje na nedostatku voľného času a súkromia. Ľuďom dochádzajú psychické i fyzické sily a skôr či neskôr sa prejaví úplné vyčerpanie.

Jednou z výrazných charakteristík súčasného človeka je pocit časovej tiesne. Ďalším novodobým javom je tzv. „teror príležitosti“ (Kopřiva, 1997, s.102). Niektorým ľuďom práca neustále pribúda nie z dôvodu pomalosti alebo neschopnosti ju plniť, ale s každou úlohou prijímú niekoľko ďalších úloh, ktoré predstavujú príležitosti, ktoré nie je možné premrhať. A človek postupom času zisťuje, že plnenie prijatých úloh ho oberá o všetok jeho čas a energiu. Tu ide mnohokrát o nedostatok poriadku v živote človeka, o horší kontakt s realitou (nevie odhadnúť, koľko času bude daná práca vyžadovať), alebo aj neschopnosť povedať nie.

Je dôležité poznať zmysel pre mieru a vedieť odhadnúť svoje možnosti. Mať svoje záľuby a venovať sa im. Nenosiť si prácu domov, ale naučiť sa vypnúť a venovať sa niečomu inému. Dôležitý je aj kontakt s rodinou, s priateľmi. A v prípade potreby sa nebať požiadať o pomoc. Veľa ľudí ma problém priznať sa, že niečo nezvláda. Za každú cenu chce vzbudzovať dojem, že má všetko pod kontrolou a bohužiaľ častokrát aj za cenu vlastného zdravia. Ale zdravie je to najdôležitejšie čo máme. A je potrebné sa oň

starat'. Nielen o to zdravie telesné, ale aj to duševné. Dušu nevidíme a jej ochorenie sa neprejavuje krvácaním alebo bolesťami, ale ak je chorá duša, život už nie je pestrofarebný ale len čiernobiely. Život prestáva mať zmysel a čoskoro ochorie i telo. No ak je choré telo a duša je v poriadku, život zmysel nestráca. Ako príklad môžeme uviesť telesne postihnutých ľudí, ktorí ak majú zdravú dušu, aj napriek postihnutiu dokážu prežiť plnohodnotný život, lebo sa vedia tešiť z maličkostí, majú zmysel života.

2.2 Povolanie ako jeden z rizikových faktorov

Syndróm vyhorenia je častokrát spájaný s tzv. „syndrómom pomáhajúcej profesie“ (Bánovčinová a Levická, 2010, s.6). V určitých profesiách sú ľudia na vyhorenie oveľa viac náchylnejší. Črtou, ktorá dominuje u týchto rizikových profesií je práca s ľuďmi, rovnako aj vysoké nároky a zodpovednosť a dlhodobá negatívna bilancia (Bánovčinová a Levická, 2010). Medzi najrizikovejšie oblasti patrí predovšetkým školstvo, zdravotníctvo, niektoré profesie v hospodárstve, sociálna starostlivosť a služby, ale taktiež aj plnenie rolí v rodine (Drotárová, 2006). Teda aj žena v domácnosti môže ochoreť na syndróm burnout.

Na začiatku výskumu syndrómu burnout boli skúmaní ako jeho „obete“ sociálni pracovníci pomáhajúcich profesií. V žiadnom prípade, ale nejde iba o problém sociálnych pracovníkov, zdravotného personálu, psychológov, pedagógov a pod. Rovnako tak môže syndróm postihnúť právnik, keď napr. vstupuje do pridruženej profesie sociálneho pracovníka (špecializácia na rozvody, zadĺženie klientov, ďalej tzv. advokáti chudobných a pod). Dôsledným štúdiom personálnych štatistík sa zistilo, že nejde však výhradne o povolania súvisiace s otázkou pomoci či starostlivosti o druhých ľudí. V poslednom období pribúda čoraz viac diagnostikovaných prípadov syndrómom vyhorenia u profesií, v ktorých v rámci ich výkonu musia pracovníci stále s niekým komunikovať. Ide napr. o operátorov v telefónnych centrách, koordinátorov prepravy či pilotov lietadiel, poisťovacích agentov. Spadajú sem aj pozície vyžadujúce manažérske schopnosti, zamestnanci marketingu, publicisti)(Šetek,J.,2011,s.21).

„Niekedy sa burnout syndróm prejavuje i u nezamestaneckých kategórií, vždy však u osôb, ktoré sú v akomkoľvek kontakte s druhými ľuďmi, sú závislé na ich hodnotení a môžu byť vystavené pôsobeniu chronického stresu“. Napríklad u výkonných

(špičkových) umelcov, športovcov, ale tiež u osôb samostatne zárobkovo činných (Kebza, Šolcová, 2003, s.8).

Diplomová práca sa zameriava predovšetkým na učiteľov a preto túto profesiu bližšie rozoberieme v tretej kapitole.

Na základe doteraz známych výsledkov štúdií, publikovaných k problematike burnout syndrómu, možno zostaviť nasledujúci prehľad hlavných profesijných skupín, u ktorých je možné za určitých okolností predpokladať vznik a rozvoj syndrómu vyhorenia. Sú to hlavne pomáhajúce profesie a ľudia, ktorí denne prichádzajú do kontaktu s množstvom ľudí. Tiež tu ale patria nezamestnaní, ktorí sa snažia nájsť si prácu, ale ich úsilie nie je korunované úspechom. Vidia svoju budúcnosť v čiernych farbách a upadajú do depresie.

- ☞ lekári (najmä klinickí lekári napr.v odboroch onkológia, chirurgia, JIS, LDCH, psychiatria, gynekológia, rizikové odbory pediatrie)
- ☞ zdravotné sestry
- ☞ ďalší zdravotnícki pracovníci (ošetrovatel'ky, laborantky, technici a pod)
- ☞ psychológovia a psychoterapeuti
- ☞ sociálni pracovníci vo všetkých odboroch
- ☞ učitelia na všetkých stupňoch škôl
- ☞ pracovníci pôšt všetkého druhu, najmä pracovníci pri priehradkách a poštári
- ☞ dispečeri (záchranej služby, dopravy atď)
- ☞ policajti, predovšetkým v priamom výkone služby, kriminalisti a členovia posádok motorizovaných hliadok
- ☞ právnici, najmä advokáti
- ☞ pracovníci väzníc (dozorcovia, ale aj ďalší zamestnanci)
- ☞ profesionálni funkcionári (v oblasti štátnej správy, ale aj v oblasti športu či umenia), politici, manažéri
- ☞ poradcovia a informátori
- ☞ úradníci v bankách a úradoch, orgánoch štátnej správy
- ☞ príslušníci ozbrojených síl (armáda, letectvo)
- ☞ duchovné a rádové sestry
- ☞ špičkoví umelci a športovci,
- ☞ samostatne zárobkovo činné osoby (dealeri, predajcovia, poisťovací a reklamní agenti atď)
- ☞ nezamestnaní (Kebza,Šolcová,2003,s.8).

Učiteľská profesia je v tabuľke zaradená na 6. miesto, ale myslíme si, že by mala byť na prvých pozíciách, lebo čoraz viac pedagógov svoje povolanie nezvláda a sťažuje sa na zhoršovanie pracovných podmienok. Nie je to len tým, že deti sú ťažšie zvládateľné, ale narastá aj papierová práca, vypisovanie rôznych dokumentov, konflikty s rodičmi, neistota v zamestnaní, lebo kedykoľvek môže človek o prácu prísť. A pre starších pedagógov je aj problém držať krok s technickým pokrokom, ktorý nastupuje

rychlým tempom a technika sa zdokonaľuje závratnou rýchlosťou a starší človek má problémy sa jej tak rýchlo prispôbovať. Zvyšujú sa nároky na pedagógov, na prípravu na vyučovanie. Každý človek má inú výkonnosť a nevie si urobiť vlastný reálny časový rozvrh a na voľnočasové aktivity, kedy by mal vypnúť mu už neostáva čas. Je unavený a v strese.

- **Zdravotnícke profesie**

Zdravotníctvo ako prvé upozornilo na výskyt syndrómu vyhorenia. Bola to predovšetkým situácia zdravotných sestier pracujúcich v hospicoch (zariadeniach poskytujúcich umierajúcim pacientom paliatívnu starostlivosť), na onkologických, psychiatrických oddeleniach či jednotkách intenzívnej starostlivosti. No nejednalo sa iba o zdravotné sestry. Zistilo sa, že syndróm vyhorenia sa týka prakticky všetkých ľudí pracujúcich v zdravotníctve (vrátane lekárov). Zdravotnícky pracovník sa stáva negatívnym, necitlivým až bezcitným svojim správaním k ľuďom, o ktorých sa má z hľadiska svojej profesie starať. Stráca dôveru v osobnú výkonnosť, vychádza pritom z pocitu vlastnej neschopnosti a neschopnosti prežívať pocit uspokojenia z vykonanej práce. Pacient sa pre neho stáva iba prípadom, číslom, objektom starostlivosti a nie trpiacim človekom, o ktorého zdravie sa treba starať.

U lekárov pramení vyhorenie najmä z pocitu bezmocnosti a frustrácie, pretože nedokážu vždy zmierniť utrpenie a pomôcť chorému človeku (často potom obviňujú seba alebo iných)(Šetek,J.,2011,s.22).

Lekár by mal byť múdry, byť nad vecou a udržiavať si odstup. Mal by vedieť súcítiť, ale neupadať do beznádeje. Pomáha, keď je veriaci človek a pestuje v sebe kresťanské cnosti, vieru, nádej a lásku. Musí sa chovať zrelo, byť odolný a vedieť sa zmieriť s okolnosťami, ktoré nedokáže zmeniť.

Podľa dostupných štatistík možno konštatovať, že zdravotníci s kresťanskou vierou vykazujú pomerne vysokú odolnosť voči syndrómu vyhorenia. Z tohto dôvodu bol v 90. rokoch v niektorých nemocničných zariadeniach (najmä zriadených cirkevnými inštitúciami) zaznamenaný a vítaný návrat rádových sestier na pozície zdravotného personálu.

Autorka diplomovej práce môže uviesť svoju vlastnú skúsenosť z praxe v nemocnici, kde sú rádové sestry vítané. Rádové sestry sú ukotvené vo viere

a ďaleko lepšie a vyrovnanejšie pracujú s ťažko chorými a umierajúcimi pacientmi. Majú v sebe vnútorný pokoj, ktorý človeku prináša viera. Tento vnútorný pokoj prenášajú aj na pacientov. Chaotickosť niektorých neveriacich sestier silno kontrastuje s vnútorným pokojom a radosťou rádových sestier, ktoré do tejto práce vkladajú lásku k blížnemu.

▪ **Sociálni pracovníci**

Do práce s klientom s ťažkou životnou situáciou (napr. v stave hmotnej alebo sociálnej núdze) je potrebné zapojiť profesionalitu, vôľu, prekonať úskalía. Po emočnej stránke je táto práca pomerne náročná. Zvlášť seniori či nedobrovoľní klienti (napr. ľudia absolvujúci protidrogovú alebo protialkoholickú terapiu, chovanci diagnostických ústavov sociálnej starostlivosti, osoby vo výkone trestu, po prepustení z väznice a pod.) sú často odmietaví a vybudovanie dôvery so sociálnymi pracovníkmi trvá veľmi dlho, pretože sa boja sklamanía alebo často krát aj očakávajú, že sociálny pracovník vyrieši ich problémy za nich. V súvislosti s prejavmi paranoidity a vplyvom rozličných psychických porúch sa javí pre sociálneho pracovníka, ako takmer nemožné, nadviazať a udržať vzťah s nimi. Ten býva niekedy aj prerušený (napr. dočasným premiestnením do ústavov zdravotnej starostlivosti) alebo ukončený premiestnením klienta do iného zariadenia popr. jeho úmrtím.

Pri výkone svojho profesionálneho poslania sú teda sociálni pracovníci mnohokrát vystavení stresujúcim situáciám, čo môže viesť ku konfliktu medzi profesionalitou pracovníka a požiadavkami klienta či jeho rodiny. Sociálny pracovník okrem iného zápasí aj s množstvom rizikových faktorov. Možno ich rozdeliť na faktory vnútorné a vonkajšie. Medzi vonkajšie faktory patria rodina (napr. partnerské konflikty), zamestnanie a organizácia práce (napr. nedostatok času, odborných skúseností), spoločnosť (napr. stanovenie stále vyššieho cieľa). Medzi vnútorné faktory patrí nepravidelný biorytmus, súťaživosť, neúspech, vnútorné sebahodnotenie, neschopnosť odpočinku atď. Čím viac rizikových faktorov sa u sociálneho pracovníka nahromadí, tým pravdepodobnejšie dôjde u neho k vzniku vyhorenia (Matoušek a kol., 2003,s.59).

▪ **Pedagógovia**

Učiteľské povolanie má výrazne stresogénny charakter. Na učiteľa je kladené množstvo úloh a nárokov či už zo strany žiakov, ich rodičov, ale aj nadriadených pracovníkov. Niektoré z nich sú prakticky nesplniteľné.

Spomedzi pedagógov sú syndrómom vyhorenia najviac ohrození špeciálni pedagógovia (práca s postihnutými deťmi) a gerontopedagógovia (vzdelanie a výchova seniorov). Uvedené pedagogické profesie sú v rovnakej pozícii ako sociálni pracovníci. Pri všetkých ostatných pedagógoch vyplýva riziko syndrómu z ich profesijnej zaangažovanosti, čo sa strieda so stále dlhšími obdobiami vyčerpanosti. Únava sa môže stať chronickou a viesť až k úplnej strate síl. Za hlavnú príčinu je považovaný chronický stres, prevažne pracovný. Objavuje sa v súvislosti s dlhodobo neúspešným rokovaním, ponížením, ohováraním, súperením na pracovisku. S najväčšími formami vyhorenia sa možno stretnúť u najnadanejších pedagógov. Tí očakávajú, že práca naplní zmysel ich života, očakávajú spoločenské uznanie, potrebujú vedieť, že robia niečo zmysluplné. Pocit márnosti vedie k zníženiu kvality aj kvantity ich práce. Vyhorený učiteľ prestáva byť kreatívny a často krát stráca autoritu. Môže byť prehnane tvrdý a náročný, alebo naopak rezignuje.

▪ **Manažérske profesie**

Každá ľudská činnosť, od podnikania za účelom zisku až po manažment neziskových organizácií, nesie so sebou riziká a krízové situácie, a to od poškodenia dobrého mena firmy (organizácie), cez možnosť nedodržania zákonov, až po ohrozenie života, zdravia alebo životného prostredia. Z tohto dôvodu začína vytváranie systému krízovej komunikácie najprv monitoringom tých najväčších hrozieb. Môže to byť konkurencia, náplň podnikania, zamestnanci, dokonca aj manažment. S manažmentom týchto činností veľmi úzko súvisí syndróm vyhorenia. Jeho podstata v prípade sociálnych skupín manažérov spočíva najmä v krízovej medziľudskej komunikácii, kedy (najmä v krízovom období) sú nútení riešiť problematiku jednak na strane ľudských zdrojov, jednak na strane finančných a vecných rezerv.

Každá kríza má z hľadiska pôsobnosti managementu dve neblahé vlastnosti - môže prísť kedykoľvek a odkiaľkoľvek (vnútri aj mimo manažérsky systém).

Ani najlepší manažér nie je schopný presne predpovedať, kedy a s akou intenzitou kríza udrie.

Dôsledkom krízovej medziľudskej komunikácie sú najviac ohrození práve manažéri v období počas prepúšťania podriadených v dôsledku úsporných opatrení. Dostávajú sa do nezávideniahodnej pracovnej situácie kedy rozhodujú nielen v ekonomickej, ale aj etickej dimenzii. Okrem toho, že sú v tomto období ohrození syndrómom vyhorenia oni sami, vytvára prepúšťanie podmienky pre vznik syndrómu burnout aj u podriadených.

▪ **Policajti**

Výklad podstaty syndrómu vyhorenia typického pre policajné profesie možno začať s odpoveďou na otázku : „*Čo je to skutočnosť ?*“ Odpoveď znie: „*Je to situácia, kedy sa rozplynú ideály.*“

Pre policajnú službu u mladých ľudí je typická tzv. „profesijná mytológia. Predstavy týchto ľudí vychádzajú často z akčných filmov a televíznych seriálov, v ktorých sú hlavní hrdinovia zvyčajne úspešní policajti niekedy až s „nadľudskými“ schopnosťami, ktorí si v každej situácii poradia a všetko vyriešia.

Na začiatku výkonu policajnej služby majú mladí policajti veľké až nerealistické očakávania a nováčikovský entuziazmus. Profesiou policajta začnú vykonávať s nadšením, začnú si naplňovať svoje ideály. Často zanedbávajú svoje voľno-časové aktivity ako dôležitý faktor regenerácie. Majú obmedzené súkromie, musia slúžiť v kolektíve a pracovať s ľuďmi rôznych pováh, podriaďovať sa rozkazom, povinnostiam a záujmom, ktoré nebývajú vždy v zhode s ich záujmami. Chcú si tiež zabezpečiť bývanie, venovať sa rodine, svoj voľný čas efektívne využívať pre koníčky a rekreačné záujmy. Z hľadiska ekonomických a sociálnych aspektov to však nejde tak rýchlo, podľa ich predstáv. Radosť z práce sa stráca a môže prejsť až do úplnej apatie, kedy človek vyhorí.

Ohrozenosť policajtov syndrómom vyhorenia spočíva v neustálej pripravenosti poskytovať ochranu a pomoc, čo na nich kladie znalosť náročných postupov a zručností. Policajti sa pri výkone svojho povolania pomerne často stretávajú s jedincami (najmä s páchatelmi závažných trestných

činov), v ktorých prítomnosti sa v práci necítia bezpečne. Obdobne je to aj pri kontakte s agresívnymi jedincami pod vplyvom alkoholu a drog. Policajti musia rozhodovať pod časovým tlakom. Niekedy sa stáva, že nemajú ani patričný dostatok informácií a musí konať rýchlo v záujme ochrany života, zdravia a majetku. Z hľadiska manažérskych teórií nie je v ich profesii možné predvídať dobu trvania služobných úloh. Rovnako nemožno jednoznačne určiť algoritmus - postupnosť inštrukcií a schéma postupu pre riešenie špecifických služobných úloh.

▪ **Hasiči**

Práca hasičov je v našej spoločnosti veľmi cenená a dôležitá. Zachraňujú majetok a život ľudí pri požiaroch, pomáhajú pri autonehodách, zachraňujú domácich miláčikoch. Častokrát riskujú vlastné zdravie a dokonca aj život.

Syndróm vyhorenia najčastejšie postihuje tých, ktorí sa s veľkým nasadením „obetujú druhým“ a k sebe sú neprimerane tvrdí a nároční. Títo ľudia sa v duchu hnevajú sami na seba, že nie sú schopní zvládnuť vlastné, nerealistické očakávania a postupne prepadajú cynizmu a zúfalstvu. (Nytrová, Pikáľková, 2011, s.269).

Hasiči pri svojom povolání zažívajú veľa traumatických skúseností, ktoré môžu viesť k syndrómu vyhorenia.

Existujú typy ľudí, ktorí sú viac ohrození syndrómom vyhorenia. Patria tu najmä perfekcionisti.

Findeisen a Hockling (2012) rozlišujú dva typy perfekcionistov.

Typ 1- pedant majúci neustále strach, že urobí niečo zle

Typ 2- pokúša sa cez častokrát nadľudské a perfektné výkony dokázať, že je niekto viac. Nemá strach, že by mohol urobiť niečo zlé, ale má strach, že nebude ten najlepší.

Oba tieto typy žijú v neustálom strese a riziko vyhorenia je u nich veľmi vysoké.

2.3 Ideály, očakávanie a predstava o zamestnaní

O syndróme vyhorenia sa hovorí aj ako o „fenoméne prvých rokov v zamestnaní“. Po vysokých očakávaniach, entuziazme a idealizovaní si práce a pracovnej pozície sa často dostaví skutočná realita, ktorá sa prejaví u učiteľa frustráciou a sklamaním (Bánovčinová a Levická, 2010, s.5).

Toto počiatočné nadšenie, ktoré sa neskôr vystrieda so sklamaním z reality, môže byť jednou z príčin, ktoré ovplyvňujú zvýšenú pravdepodobnosť vzniku burnout. K tomuto javu dochádza najmä u absolventov, ktorí nastúpia do svojho prvého zamestnania a stretnú sa so skutočnou realitou, ktorá sa líši od toho, čo očakávali. Sklamanie z nenaplnených ideálov môže vo veľkej miere prispieť k vyhoreniu. Burnout je teda proces, pri ktorom jedinci stratia svoje pôvodné nadšenie a ideály. Dochádza už k prvej fáze procesu vyhorenia. Je to fáza nadšenia, počiatočného zapálenia sa pre vec. Z týchto skutočností vyplýva, že oveľa pravdepodobnejšie je vyhorenie u začínajúcich zamestnancov, u ktorých je v rozpore to, čo si predstavovali a skutočnosť.

2.4 Vplyv sociálnych faktorov na syndróm vyhorenia

Ako uvádzajú Pines a Aronson (in Křivohlavý, 1998, s.89) „*sociálne faktory hrajú prvoradú dôležitú rolu ako v súbore príčin, tak i v súbore terapeutických faktorov burnout.*”

Človek je obklopený ľuďmi, rodí sa do určitej spoločenskej skupiny a vyrastá v nej. Túto skupinu tvorí rodina, kamaráti, spolužiaci, neskôr aj kolegovia v práci, ktorí vytvárajú sociálnu sieť. Sociálna sieť slúži ako významná pomoc v boji so stresom, ale aj pri predchádzaní emocionálneho vyhorenia. Čím viac sa človeku dostáva sociálnej opory, tým menej príznakov burnoutu sa u neho prejavuje. Sociálnu oporu môžeme charakterizovať ako trvajúce medziľudské vzťahy človeka v skupine ľudí, ktorí mu poskytnú emocionálnu podporu a asistenciu a tento človek sa na nich môže spoľahnúť (Caplan, in Křivohlavý, 1998).

Z výsledkov výskumu, ktorý robili Pines a Aronson (in Křivohlavý, 1998, s.92) vyplýva že ľudia, ktorí majú v živote silnú sociálnu oporu, majú oveľa vyššiu šancu, že sa im syndróm vyhorenia vyhne.

Pines a Aronson členia **funkcie sociálnej opory** na:

- Počúvanie - funkcia, ktorá je najdôležitejšia
- Funkcia emocionálnej opory – empatia
- Uznanie
- Povzbudzovanie
- Spolupráca

- Deľba práce
- Potreba sociálneho zrkadla
- Nezištná pomoc a pod.

Pomoc človeku, ktorý trpí syndrómom burnout je možná, záleží na niekoľkých podmienkach. V prvom rade je dôležité, aby si človek, ktorý sa dostane do stavu vyhorenia, bol vedomý toho, že niečo nie je v poriadku, aby bol vyrozumený s tým, že trpí syndrómom vyhorenia, a že sa jedná o vážny stav. Ďalšou podmienkou je, aby trpiaci človek sám chcel so svojím stavom niečo urobiť, aby sa chcel „liečiť“, aby mal dostatočnú osobnú motiváciu k uzdraveniu, ku zmene. S týmto neoddeliteľne súvisí aj prevzatie osobnej zodpovednosti za ozdravný proces. Niekedy je príliš ťažké pre trpiaceho jedinca priznať, že situáciu nezvláda, nie to už prevziať zodpovednosť za zmenu svojho stavu.

Dôležité sú aj podmienky, v ktorých ozdravný proces prebieha ako aj to, či má postihnutý jedinec dostatočnú podporu doma a ako je táto podpora účinná v jeho osobnom živote.

Možnosti pomoci môžeme rozdeliť na pomoc sám sebe a pomoc zvonku.

Pomoc sám sebe

V prvom rade je potrebné si uvedomiť, že za zážitky, ktoré prežívame, ktoré v nás vyvolávajú druhí ľudia, nemôžu títo ľudia, ale naše vlastné vnímanie sveta (Kopřiva, 1997,s.59). Pokiaľ teda prežívame zlosť, bezmocnosť, úzkosť, je len na nás, aby sme to zmenili. Pri vyhorení sa mení naše vnímanie okolitého sveta, nemení sa svet sám.

Ďalším podnetom pre úspešné zvládnutie vyhorenia je **pocit zmyslupnosti vlastného života a práce**. Je to jav čisto subjektívny, závislý na tom, ako vnímame zmyslupnosť vlastného konania predovšetkým my sami. Zážitok zmyslupnosti je základným prvkom celkovej životnej spokojnosti a rovnako tak jednou zo základných zložiek zmyslupnosti bytia vôbec (Křivohlavý, 1998,s.97).

Pomoc z vonku

Najdôležitejšiu pomoc pri vyhorení predstavuje **sociálna opora v našom okolí**, teda podpora ľudí v našom bližšom, ale aj vzdialenejšom okolí, pomoc rodiny,

priateľov, spolupracovníkov a pod. Ukazuje sa, že čím má človek lepšie vzťahy s ostatnými ľuďmi v okolí, tým je úroveň jeho psychického vyhorenia zvyčajne nižšia (Křivohlavý, 1998).

Už Aristoteles si bol vedomý toho, akí dôležití sú v živote dobrí priatelia, keď povedal, že priateľstvo je v živote zo všetkého najpotrebnejšie, lebo bez priateľskej radosti by nikdo nedokázal žiť aj keby mu patrilo všetko bohatstvo sveta. (In Nytrová, Pikálková, 2011, s. 102).

Pravý priateľ má mať prirodzenú autoritu založenú na znalostiach a múdrosti, jeho rady a napomenutia berieme vážne. A naopak on zasa vníma a rešpektuje naše úprimné rady a pripomienky k jeho rozhodnutiam a hodnotovým postojom. Bez priateľov je život ničím. Žiadny človek by si neprial život bez priateľov, aj keby mal inak všetky dary života. (Nytrová, Pikálková, 2011, s. 102).

2.5 Pracovné podmienky ako rizikový faktor

Křivohlavý (1998) uvádza, že štúdie burnout sa robili v rôznych organizáciách, kde sa ukázali rozdielne úrovne psychického vyhorenia a to aj medzi jednotlivými organizáciami a jednotlivými oddeleniami. Významný vplyv má v tejto súvislosti vedenie organizácie, ktoré by malo svojich pracovníkov dostatočne motivovať a zaistiť im také pracovné podmienky, aby mali možnosť čo najlepšie pracovať. Teda by mali brániť tomu, čo môže ich úsilie a nadšenie stlmiť.

Aby sa mohlo psychickému vyčerpaniu účinne predísť, je potrebné pre to aj niečo vykonať. Dôležité je vedieť si prácu správne zorganizovať. Sem by sme mohli zaradiť flexibilitu, ktorá by sa mala prejavovať v pracovných postupoch, pri rešpektovaní špecifických potrieb ľudí a v rotácii pracovníkov. Podstatná je i kompletizácia. Ukazuje sa, že človek je nespokojný, keď robí len čiastočnú prácu, lebo vždy chce vidieť konečný výsledok práce, ktorú urobil. Pracovné úlohy je potrebné stanoviť s ohľadom na možnosti realizácie, aby nedochádzalo k nerovnováhe medzi záťažou a možnosťami vhodne zmeniť, ak chceme predísť vzniku burnout: Ide o zjednodušenie príliš zložitých pracovných postupov, spestrenie jednotvárnej práce, spolupráca, uvoľnenie z centra napätia, ale taktiež úprava pracoviska, privátnosť prostredia, hluk, svetlo, tepelná pohoda, klud a individuálna úprava pracoviska.

Polák (2005) tiež pojednáva o tom, ochrániť pedagógov pred vyhorením a čo by mal zamestnávateľ, štát a spoločnosť pre to urobiť. Mali by **zlepšiť pracovné podmienky** pedagógov a to:

- zaistiť odpovedajúce finančné ohodnotenie,
- zavedenie tzv. sabatiklu - voľného roku pre učiteľov,
- zaistiť asistentskú prax do škôl na pomocné práce (dozory, opravy, pomoc v triedach),
- znížiť počty žiakov v triedach,
- vo vzdelávaní učiteľov klásť dôraz na didaktiku a psychológiu vzťahov,
- znižovať úväzky úmerne s dĺžkou praxe,
- zaistiť väčšiu autonómiu škôl,
- zaistiť ďalšie vzdelávanie učiteľov,
- zaistiť kvalitnú zdravotnú starostlivosť pre učiteľov.

2.6 Charakterové vlastnosti ako rizikový faktor

Je niekoľko vlastností osobnosti, ktoré človeka predisponujú k syndrómu burnout. Kebza a Šolcová (2003) uvádzajú, že u osôb náchylných k vyhoreniu prevládajú vlastnosti ako empatia, senzitivita, obetavosť, idealizmus, zameranosť na druhých, úzkosť, pedantstvo, entuziazmus, tendencia výrazne až prehnane sa identifikovať s inými ľuďmi. Autori sa zmieňujú o rizikových faktoroch, medzi ktoré zaraďujú osobnosť správania typu A a naopak medzi protektívne faktory vo vzťahu k syndrómu vyhorenia uvádzajú správanie typu B. O týchto dvoch typoch osobnosti píše aj Friedman a Roseman (in Křivohlavý, 1998, s.80). Ľudia s typom správania A sú veľmi výkonní, súťaživí, súperiví a vo všetkom chcú byť najlepší. V práci sú veľmi usilovní, prácu si berú aj domov a robia veľa nadčasov. Pri jednaní s ľuďmi budia dojem asertívnosti, častokrát až agresívnosti a nepriateľstva. Pri aj čo najmenšom úspechu firmy, zásluhu dávajú len sebe a pri neúspechoch zvaľujú vinu na iných. Za svojimi vysokými cieľmi idú tvrdo a bez ohľadu na druhých. Iné je to s typom správania B. Títo ľudia sú síce rovnako výkonní, ale úspech nechcú získať za každú cenu. Tiež dokážu pracovať s vysokým nasadením, ale vedia aj odpočívať. Majú oveľa viac záujmov a koníčkov ako druhý typ osobnosti. Vedia si nájsť čas nielen na prácu, ale aj na rodinu

a vedia si plánovať svoj čas.. Súhlasíme s autormi, že na základe tejto charakteristiky sa vyhorenie častejšie vyskytuje u ľudí s A správaním, ako u ľudí s B správaním.

Miškolciová (2004) pri svojom výskume, ktorý bol zameraný na zisťovanie úrovne vyhorenia a zisťovanie súvislostí medzi vyhorením a určitými vybranými osobnostnými charakteristikami zistila, že úroveň vyhorenia stúpa s klesajúcou úrovňou hardiness. Osoby s vysokou úrovňou hardiness sa hodnotia ako kompetentnejšie v zvládaní každodenných nárokov a tiež hodnotia svoje psychické i fyzické sily priaznivejšie (Kebza a Šolcová, 2003). Možno teda predpokladať, že hardiness je významnou osobnostnou charakteristikou ovplyvňujúcou proces vyhorenia.

Hardiness je takou charakteristikou osobnosti, ktorá umožňuje zmierniť až tlmieť negatívny vplyv nepriaznivých životných udalostí. Termín „hardiness“ je odvodený z anglického slova „hard“ a rozumie sa pod tým byť tvrdý, pevný, tuhý, neoblomný, vytrénovaný, odolný, otužilý, húževnatý, zdatný, stály, neúnavný, sústredený. Koncepcia hardiness vychádza z existencionalnej psychológie.

Hardiness je charakterizovaná tromi komponentmi, ktorými sú:

- Control – človek je presvedčený, že môže ovplyvniť udalosti vo svojom živote (kontrola diania).
- Commitment – plne sa vkladá do toho, čo robí (pocit hlbokoj odovzdanosti, zaangažovanosti a zmysluplnosti života a udalostí v ňom).
- Challenge – zmeny vo svojom živote považuje za žiadané a nutné k ďalšiemu vývinu (výzva, flexibilný postoj pri adaptovaní sa na zmeny) (Kebza, Šolcová, 2008).

Každý človek je vybavený odlišnými osobnostnými charakteristikami. V živote ale prichádzajú situácie, ktoré sú veľmi ťažké a zložité a tak sa do stavu burnout môže dostať takmer každý jedinec a nielen človek, ktorý je náchylný k vzniku vyhorenia. Ako príklad môžeme uviesť starostlivosť o ťažko chorého člena rodiny, kedy je človek vystavený každodennému stereotypu a množstvu práce a k zlepšeniu zdravotného stavu blízkeho človeka nedochádza.

2.7 Príčiny vyhorenia u pedagógov

Hennig a Keller(1996) rozlišujú štyri skupiny tzv. „húževnatosti osobnosti“. Ide o jednu z najdôležitejších osobnostných charakteristík vo vzťahu k zvládaniu záťaže a tiež o vzťahu k procesu vyhorenia.

A. Individuálne psychické príčiny:

- Reaktívny životný postoj, pretože ľudia s týmto postojom sú náchylnejší na stres.
- Pozornosť upriamená na negatívne myšlienky a skúsenosti, spôsobuje negatívne myslenie.
- Pedagógovia, ktorí stratili zmysel v každodennej práci, musia vynaložiť viac energie a to v nich umocňuje pocit stereotypu a jednotvárnosti práce.
- V závislosti od schopností a stratégií zvládania stresu každého jedinca, vzniká a rozvíja sa syndróm vyhorenia.
- Hromadenie životných stresorov spolu s každodennými stresujúcimi situáciami, ktoré sa vyskytujú v škole, sa môže zvýšiť psychické vyhorenie učiteľov.

B. Individuálne fyzické príčiny:

- nedostatok odolnosti voči stresu
- nezdravý spôsob života, nedostatok pohybu

C. Inštitucionálne príčiny:

Syndróm vyhorenia vzniká nielen v dôsledku individuálnych problémov a problémov medzi ľuďmi, ale je dôsledkom aj zlého riadenia a štruktúry inštitúcií.

D. Spoločenské príčiny:

Veľké následky na školstvo majú zmeny v rodine a v psychickom a fyzickom vývoji dnešných detí a mládeže. V súčasnosti sa rozvádza veľké množstvo manželstiev, schopnosť rodičov vychovávať svoje deti a udržiavať s nimi dobré vzťahy slabne, nedostatky v sociálnej výchove narastajú veľmi výrazne. Nachádzame ale ešte jeden spoločenský jav, ktorý na pedagógov vplýva veľmi negatívne a tým je zlé hodnotenie

učiteľského povolania spoločnosťou (Hennig a Keller, 1996). V minulosti bola profesia učiteľa spoločensky uznávaná oveľa viac ako v súčasnosti. Dnes sa stáva povolanie učiteľa veľmi neatraktívne a mladých ľudí neláka.

Dan (1998; In Řehulka, Řehulková) sa zaoberá najvýznamnejšími príčinami vyhorenia u pedagógov a zaraďuje tu:

- Problémových žiakov – učiteľ má úlohu zvládať žiaka so zlou disciplínou a to nie je vždy splniteľné.
- Dohľad školského systému – pocit závislosti a bezmocnosti u učiteľa.
- Osobnostné faktory – nesúlad medzi ideálmi a realitou povolania.
- Školské prostredie – zlé prostredie, nevhodná úprava prostredia, časový tlak
- Učiteľský zbor – málo spolupráce a kooperácie, nezhody v názoroch, chýba výmena skúseností.
- Rodičia – nezáujem rodičov alebo prehnaný záujem
- Vedenie školy – byrokracia, nedostatok uznania, neférovosť v rozdelení úloh.
- Učiteľské povolanie z pohľadu verejnosti – negatívny obraz povolania v spoločnosti, nedostatočné uznanie, slabá vidina profesionálneho postupu.
- Kvalifikácia – nedostatky vo vzdelaní, ktoré sa prejavujú nedostatočnou kompetenciou sociálnou, vecnou alebo v oblasti používaných didaktických metód.

Dôsledky syndrómu vyhorenia sa prejavujú predovšetkým stratou záujmu o prácu. Človek je z práce unavený, znudený a najradšej by do nej nešiel. Dochádza ku konfliktom na pracovisku, či už s kolegami, klientami – žiakmi, rodičmi alebo nadriadeným. Klesá výkon v práci, dochádza k problémom s koncentráciou a dochádzkou do zamestnania. Jedinec je ľahostajný a neprístupný ku klientom, ktorým má pomáhať a vyhýba sa spolupráci s kolegami. Zhoršuje sa aj jeho somatický stav.

Pri vyhorení je dôležitý i postoj jednotlivca a rovnako aj to, či vyhorenie pripisuje vonkajším vplyvom alebo len sebe. Rovnako je dôležité, či má jedinec možnosť niečo urobiť (zmeniť zamestnanie, rozhovory s nadriadenými), alebo musí zmeniť svoj postoj. Neexistuje žiadna odpoveď na otázku, prečo jeden človek ochorí na syndróm vyhorenia a iný odoláva. Často sa konštatuje, že ľudia postihnutí vyhorením prijímajú

pasívne skutočnosti , ktoré je možné zmeniť, ale paralelne s tým ich trápí to, čo sa zmeniť nedá a bojujú s tým (Drotárová, 2006).

3 PROFESIA PEDAGÓGA A JEJ ŠPECIFIKÁ

V nasledujúcej kapitole sa budeme bližšie venovať charakterizovaniu podstaty učiteľskej profesie ako aj jej špecifik. Dôležitou súčasťou tejto časti bude aj určenie hlavných osobnostných a charakterových vlastností učiteľa. Keďže hlavná téma našej práce súvisí so syndrómom vyhorenia u učiteľov, tak sa sústredíme na jeho definovanie.

3.1 Osobnosť učiteľa

Termín osobnosť je odvodený z latinského slova *persona*, ktorého pôvodný význam označoval slovo maska, ktorú používali herci v Grécku a v Ríme počas divadelných predstavení. Maska znamenala stelesnenie charakterových vlastností osôb, ktorých nositeľom bol herec, a tiež bola určením konkrétneho jednotlivca či človeka.

V psychológii sa pod pojmom osobnosť chápe určitý jednotlivec, ktorý je označovaný za jedinečného, neopakovateľného. Najčastejšie sa pre tento termín používa táto definícia. Osobnosť predstavuje zložitý systém, resp. uvedomelú bytosť, ktorá si z jednotlivých možností zvolí určitý spôsob života. Osobnosť chápaná ako celok je ovplyvňovaná prostredím. *„Bez neho nemôže byť analyzovaná, ani pochopená. Zároveň osobnosť je sociálnym produktom konkrétnej spoločnosti. Svojou podstatou je spoločenská kategória, je elementom zložitého spoločenského pôsobenia“* (Ďuričková, 1999, s. 80).

No možno sa stretnúť aj s definíciou osobnosti, ktorá hovorí o tom, že osobnosť predstavuje súhrn vlastností, ktoré vznikajú na základe pôsobenia vnútorných a vonkajších podmienok, a ktorý sa prejavuje konkrétnym spôsobom v konkrétnych situáciách (Říčan, 1972).

Na vývine osobnosti sa podieľa nielen biologická, ale aj spoločenská podmienenosť osobnosti. Biologickú podmienenosť možno najviac zaznamenať v najrannejšom období vývinu človeka, no v neskoršom období je vývin človeka ovplyvňovaný socializačnými faktormi.

Ako sme už predtým spomenuli na vývine osobnosti sa významnou mierou podieľa vplyv vonkajších podmienok, kde možno zaradiť tieto oblasti:

- faktory prostredia (súhrn rôznych vonkajších javov, ktoré obkolesujú človeka a pôsobia na neho),
- faktory učenia (učenie, ktoré sa chápe ako prispôsobovanie sa podmienkam, ale tiež aj proces aktívneho získavania si vedomostí, zručností, a tiež aj návykov),
- faktory výchovy a sebavýchovy (Ďuričková, 1999).

Posledné druhy faktorov, teda faktory výchovy a sebavýchovy plnia dôležitú úlohu v súvislosti s osobnosťou učiteľa.

Pod termínom výchova možno chápať spoločenský jav, a preto sú zároveň aj jej ciele spoločensky podmienené. Ich dosiahnutie závisí od samotného charakteru spoločnosti, ako aj jej zriadenia, obecné schválených spoločenských noriem či hodnôt, ktoré tvoria dôležitú súčasť morálky, práva či tradícií. Jednotlivé ciele výchovy sú tak vyjadrením spoločensky potrebných a žiadúcich cieľov (Kratochvílová a kol., 2007).

Osobnosť učiteľa je vyjadrením osoby, ktorej poslaním je vychovávať iného človeka, a ktorá zároveň realizuje nielen teoretickú, ale aj praktickú činnosť v konkrétnych zariadeniach (v školách). Teda môžeme stručne označiť učiteľa ako jednotlivca, ktorého poslaním je vychovávať.

V súčasnosti existuje náuka o učiteľovi, ktorá dostala pomenovanie pedeutológia. V rámci nej možno pristupovať k osobnosti učiteľa dvoma spôsobmi, a to:

- z normatívnej oblasti, kde hľadáme odpoveď na otázku na to, aký by mal byť učiteľ,
- z analytickej oblasti, kde naopak skúmame, akými vlastnosťami by mal disponovať učiteľ.

Súčasná práca učiteľa je veľmi náročná, autonómna, tvorivá ako aj slobodná a vychádza z etiky vzájomných medziľudských vzťahov a ich humanizácie a demokratizácie.

Dôležité zastúpenie majú tiež aj úlohy, ktoré sú obsahom profesie učiteľa, môžeme tu zaradiť tieto (Ďuričková, 1999):

- schopnosť vychovávať žiakov, vedieť formovať ich záujmy, postoje, presvedčenia ako aj samotný charakter,
- vzdelávať a vyučovať, a tiež aj povinnosť riadiť proces získavania vedomostí, zručností, ako aj návykov,
- byť v neustálom kontakte so žiakmi, kde je dôležité vytvoriť si s nimi špecifické vzťahy, ktoré zodpovedajú jednotlivým etickým normám v súčasnosti, dbať

o neustále poznávanie svojich žiakov, ich vývin, a na základe toho vedieť riadiť a stimulovať nasledujúci výchovný proces,

- vedieť si osvojiť daný vedný odbor a neustále sa usilovať v ňom vzdelávať,
- získať si nevyhnutné pedagogické a psychologické poznatky,
- byť vzorom pre žiakov v súvislosti so spôsobom života a prejavmi osobnosti, keďže učiteľ pôsobí a vychováva žiakov prostredníctvom odovzdania svojich vedomostí, skúseností, ale aj svojou osobnosťou a správaním,
- neustále dbať o svoje telesné i duševné zdravie, ktoré je dôležité pre túto profesiu (Ďuričeková, 1999).

Na základe jednotlivých úloh a povinností učiteľa môžeme povedať, že samotná kvalita jeho osobnosti má veľmi vysoký výchovný dosah. Samotnú obľúbenosť u žiakov si môže získať najmä prostredníctvom svojich vlastností, ktorým sa budeme bližšie venovať v samostatnej časti. Treba však podotknúť, že najobľúbenejší sú u žiakov učitelia, ktorí disponujú dobrou autoritou, a to preto lebo žiaci sa aktívnejšie podrobujú ich výchovnému pôsobeniu. V prípade, ak si učiteľ vytvorí u žiaka dobré meno, tak ide príkladom žiakom a jeho osobnostné a charakterové vlastnosti sú pre žiakov vzorom.

No možno sa stretnúť aj s učiteľmi, ktorí majú veľmi nízku autoritu a takéto osoby nemajú žiaden výchovný vplyv na žiakov. Na rozdiel od obľúbených učiteľov nie sú pre žiakov vzorom.

Osobnosť učiteľa by mala mať vysoký vzdelávací dosah, a rovnako aj ovplyvňovať jeho samotné výsledky vo vyučovaní. Hlavným základom je najmä učiteľova pedagogická ako aj odborná úroveň. Teda ide o samotný vzťah medzi učiteľom a prednášajúcim učivom, kedy je dôležité, aby boli žiaci schopní si počas vyučovania osvojiť poznatky získané prostredníctvom vzdelávacieho procesu zo strany učiteľa (Ďurič a kol., 1977).

Osobnosť učiteľa je kľúčom k úspechu jeho činnosti. Uplatnenie získaných odborných a pedagogických vedomostí a zručností závisí na osobných vlastnostiach učiteľa. Osobnosť učiteľa ovplyvňuje tiež charakter a kvalitu vzťahu so žiakmi, podmieňuje atmosféru v triede, podnecuje alebo tlmí záujem žiakov o predmet, ich prežívanie života v škole, rozvoj ich vedomostí aj celej osobnosti. (Farkašová, 1993; Svoboda, 1972; In Fišer, Volný).

„Pojmom učiteľ sa označuje profesia, pre ktorú je dôležité získanie kvalifikácie vysokoškolským učiteľským štúdiom rôznych vedných odborov. Učiteľ sa venuje vo svojom povolaní najmä výchove a vzdelávaniu detí a mládeže v škole. Pracovnou náplňou učiteľa je výchovno-vzdelávací proces v škole, vyučovanie kde aplikuje všetky svoje poznatky z jednotlivých odborov napr. z pedagogiky alebo z psychológie.“ (Rozinajová, 1992, s. 39).

Osobnosť učiteľa sa dá charakterizovať ako systém regulujúci vzťahy. Narúšanie osobnosti či už z vnútorných alebo vonkajších zdrojov vedie k neplneniu si rozvojových funkcií osobnosti, čo je veľmi dôležité pre osobnosť učiteľa v jeho práci (Zelina, 1990, In Pedagogické revue, č. 3).

3.2 Osobnostné a charakterové vlastnosti učiteľa

Hlavným predpokladom pre výkon profesie učiteľa sú jeho charakterové ako aj osobnostné vlastnosti.

Medzi hlavné osobnostné vlastnosti možno zaradiť tieto:

- psychická odolnosť, ktorá spočíva najmä v nahliadnutí do podstaty ako aj charakteru jednotlivých situácií, s ktorými sa dennodenne učiteľ dostáva do styku,
- adaptabilita a adjustabilita, čo znamená schopnosť vedieť riešiť možné situácie, ktoré môžu nastať pri jeho výchovnom pôsobení,
- schopnosť vedieť si osvojiť nové poznatky,
- sociálna empatia ako aj komunikatívnosť (Dytrtová - Krhutová, 2009).

Samotný vplyv ako aj schopnosť vytvorenia osobnosti učiteľa tiež závisí od mnohých vrodenej vlastnosti, teda pedagogického nadania, či od schopnosti sebazvedávania, sebaychovy, ale aj od samotnej intenzity učiteľovho záujmu.

Pre túto profesiu sú dôležité pedagogické vlohy, ako aj nadanie či schopností. Teda ide o celkový súbor vlastností, ktoré sú dôležité pre výkon poslania učiteľa, a ktoré zároveň ovplyvňujú aj úspechy vo výchovno-vzdelávacom procese.

Medzi hlavné charakterové vlastnosti učiteľa patria:

- láska, ktorá je prejavovaná deťom,
- intelektuálne vlastnosti, kde možno zaradiť vlastnosti myslenia, fantázie, pamäti či pozornosti,

- vlastnosti osobnosti, kde patria: charakterové, vôľové, pracovné a ďalšie druhy vlastností učiteľa,
- osobitosti, ktoré sa vzťahujú na osobný život a správanie učiteľa (Ďurič, 1977).

Dôležitú úlohu tiež zohrávajú aj kognitívne predpoklady, ktoré sa vzťahujú k osobnosti učiteľa. Sú dôležité najmä v súvislosti s osobnostnými a charakterovými vlastnosťami človeka. No sú založené najmä na rozumových schopnostiach jednotlivca a patria tu tieto: inteligencia, ktorá predstavuje všeobecnú schopnosť chápať ako aj riešiť problémy, špeciálne schopnosti, ktorých súčasťou sú verbálne schopností, priestorová ako aj numerická predstavivosť, pamäťové schopností, percepčná pohotovosť, psychomotorické ako aj umelecké schopnosti.

Všetky tieto rozumové predpoklady sú veľmi dôležité pre samotný výkon profesie učiteľa a nemožno ani jednu z nich vynechať. Je dôležité poznamenať, že schopnosti učiteľa predstavujú dôležitý predpoklad pre kognitívny rozvoj učiteľa, no zároveň jednotlivé predpoklady pre rozvoj schopností učiteľa, ktoré sú vyžadované k povolaniu učiteľa nemusia prekročiť priemer, ktorý je dosahovaný stredoškolsky vzdelaným obyvateľstvom.

Jednou z nevyhnutých charakteristík učiteľa je aj sebarozvoj, ktorý *„predpokladá najmä dispozície na kognitívny rozvoj. Nemožno zužovať kognitívne predpoklady na ich vyjadrenie prostredníctvom intelektových predpokladov, i keď nie sú zanedbateľné“* (Kasačová, 2004, s. 33).

Dôležitú úlohu v rámci kognitívnych predpokladov pre výkon povolania učiteľa zohrávajú aj intrapersonálne a interpersonálne kognitívne schopností tvorivého učiteľa, ktoré sú však dôležitým predpokladom pre každého učiteľa, ktorý by mal byť hodnovernou osobnosťou.

Súčasťou hlavných kognitívnych intrapersonálnych predpokladov sú najmä tieto:

- schopnosť získavania informácií o sebe, ako o individuálnej osobnosti, ale aj o osobnosti učiteľa, a to aký je, aký by mal byť a čo sa od neho očakáva,
- schopnosť rozpoznať svoje schopností, vlastností, ako aj postoje, ktoré sú dôležité pre povolanie učiteľa ako individuálnej osobnosti,
- schopnosť vedieť určiť motívy, ale aj spôsoby svojho správania v spoločnosti a vo vzdelávacích činnostiach (nielen vo vystupovaní v pozícií učiteľa, ale tiež aj pri chápaní učiteľa ako vzdelávajúceho sa).

Z týchto jednotlivých schopností, ktoré sú dôležité pre výkon profesie učiteľa, dochádza k vzniku kognitívneho predpokladu, a to schopnosti spoznávať, hodnotiť a vedieť byť schopný pretvoriť seba samého pri rôznych životných ako aj pedagogických situáciách.

Kognitívne interpersonálne predpoklady sú chápané ako tie, ktoré vedú k nasmerovaniu učiteľa k vonkajšiemu vzdelávaciemu procesu.

Prostredníctvom nich je schopný učiteľ vytvoriť vhodné sociálne a stimulujúce vzdelávacie prostredie, taktiež aj organizovať a schopnosť riadiť vyučovanie do takej miery, aby bol schopný aktivizovať, motivovať a podporovať osobnostný rozvoj žiaka.

Patria tu nasledujúce druhy predpokladov (Kasačová, 2004):

- schopnosť vzdelávať sa,
- schopnosť vedieť aplikovať vedomostí do praxe,
- schopnosť určiť jednotlivé fenomény, vedieť ich pomenovať, triediť, a tiež aj vedieť rozoznávať súvislosti a zákonitosti ich výskytu,
- schopnosť použitia myšlienkových operácií, ktoré sú nevyhnutné pri riešení vzniknutých problémov,
- schopnosť viesť vyučovanie do takej miery, aby bol zabezpečený poznávací proces žiakov,
- schopnosť motivovania žiakov, viesť ich k rozvíjaniu samostatnosti, aktivity, ako aj vedieť ovplyvňovať ich postoje a podnietiť ich k procesu vzdelávania.

Samotný prístup, ktorá má základ na chápaní schopností ako dôležitých predpokladov pre rozvoj osobnosti, poukazuje na dôležitosť pregraduálnej prípravy učiteľa, teda jeho odbornú dimenziu profesionality. Prostredníctvom samotnej pregraduálnej prípravy sa u učiteľov rozvíjajú tie schopnosti, ktoré si vyžaduje prax a sú zároveň aj výskumom niekoľko krát potvrdené (Kasačová, 2004).

Osobnosť učiteľa bola často skúmaná z hľadiska vlastností žiadúcich pre úspešný výkon pedagogickej profesie. Svoboda (1972; In Fišer ,Volný) uvádza prehľad vlastností úspešného učiteľa, ktorý vznikol zhrnutím viacerých empirických štúdií:

- prispôsobivosť (príjemnosť, pružnosť, uvoľnenosť, zmysel pre humor...)
- uvážlivosť (sympatie, porozumenie, nesebeckosť...)
- ochota spolupracovať (láskavosť, srdečnosť...)
- emocionálna stabilita (sebakontrola, rovnováha...)

- etické cítenie
- vyjadrovacie schopnosti (verbálna obratnosť a plynulosť, sčítanosť...)
- sila osobnosti (rozhodnosť, nezávislosť, presvedčivosť...)
- inteligencia
- úsudok (predvídavosť, zdravý rozum...)
- objektivita (spravodlivosť, nestrannosť, otvorenosť...)
- osobná príťažlivosť
- telesná energia (ctížiadosť, vitalita, vytrvalosť...)
- spoľahlivosť (pocitvosť, zodpovednosť, presnosť...)
- nápaditosť (originalita, tvorivosť...)
- profesionálna úroveň (vedomosti oboru, širšia informovanosť...)

K novším výskumom učiteľovej osobnosti patrí štúdia Polka (2006), ktorý identifikoval tieto črty efektívneho učiteľa: dobrá predchádzajúca akademická činnosť, komunikačné schopnosti (jasnosť ústnej aj písomnej komunikácie – expresívnosť, štruktúrovanosť informácií, podrobnosť a používanie príkladov a metafor na vysvetlenie zložitých konceptov), kreativita, profesionalizmus, pedagogické vedomosti, dôkladné a primerané hodnotenie študentov, sebarozvoj a celoživotné vzdelávanie (neustále získavanie nových poznatkov rozvíjajúcich sa vedeckých disciplín), osobnosť, talent alebo vedomosti vo vyučovanom predmete a schopnosť predvádzať vzorové príklady (verbálne inštrukcie k činnosti dopĺňať jej vzorovým predvedením).

Okrem samotných charakteristík úspešného učiteľa dôležitý aj proces utvárania učiteľovej osobnosti pod vplyvom prostredia (od sociálneho postavenia učiteľa až po situáciu v triede) a v príslušnej činnosti. Z hľadiska dynamiky učiteľskej osobnosti rozlišujeme:

- pedagogický talent (potenciálna štruktúra) - vlohy
- pedagogické schopnosti (reálna štruktúra) - schopnosti
- pedagogický takt (aktuálna štruktúra) – zručnosti

Kasáčová (2004) delí osobnostné predpoklady pre učiteľskú profesiu na:

- vlastnosti osobnosti (žiaduce pre profesiu učiteľa) – sú to relatívne stále štruktúry osobnosti, ktoré možno rozčleniť do 3 skupín:

1. personálneho / osobného charakteru – sem patria vlastnosti:
 - intrapersonálne – sebadôvera, tvorivosť, zdravé sebavedomie, cieľavedomosť, zodpovednosť, emocionálna stabilita
 - interpersonálne – trpezlivosť, flexibilita, kultivovanosť, presvedčivosť, svedomitosť, optimizmus, predvídavosť
 2. sociálneho charakteru – komunikatívnosť, sociabilita, tolerantnosť, akceptovanie iných, empatia, úcta k druhým, priateľskosť, afiliantnosť, zmysel pre humor, ohľaduplnosť, spravodlivosť, láska k deťom, prosociálnosť
 3. etického / mravného charakteru – altruizmus, obetavosť, kongruencia, čestnosť, zásadovosť, priamosť
- schopnosti – rozvojaschopné predpoklady, ktoré možno na základe určitých vlôh rozvíjať v procese profesijnej prípravy a osobnostného rozvoja, predstavujú základ pre utváranie profesionálnej spôsobilosti, delia sa na:
1. kognitívne – predpoklady pre štúdium pregraduálne aj celoživotné, primeraná intelektová úroveň
 2. psychomotorické – predpoklady psychomotorickej činnosti a úkony potrebné a bežné v profesii učiteľa, schopnosť osvojiť si nové zručnosti a ďalej ich rozvíjať atď.
 3. afektívne – predpoklady ovládať svoje city (hlavne negatívne), vedieť sa vysporiadať so záťažou, vedieť komunikovať pozitívne city v primeranej miere a schopnosť a vôľa naučiť sa tieto mechanizmy používať

V rámci učiteľovej osobnosti má nezastupiteľné miesto sebarozvoj a sebavýchova. Ich podmienkou je schopnosť metakognitívneho uvažovania (t.j. uvažovanie o poznávaní a schopnosť plánovať, realizovať a hodnotiť svoj vlastný rozvoj). (Kasáčová, 2004)

„Je dôležité, aby učiteľ pokračoval vo vzdelávaní sa, rozvoji vlastnej osobnosti a svojich tvorivých síl. Len tak sa vyhne rutine, monotónnosti, šablónovitosti a bude na žiakov pôsobiť podnecujúco. Učiteľ, ktorý o sebe premýšľa a rozumie svojim potrebám, prianiam, obavám a úzkostiam, je schopný lepšie pochopiť aj svojich žiakov.“
(Kasáčová, 2004, s. 46)

Formovanie učiteľovej osobnosti sa utvára už počas prípravy na budúce povolanie, v priebehu učiteľskej praxe. Osobnosť učiteľa ako tvorivého učiteľa vo vyučovaní môžeme jednak utvárať, jednak je plodom sebvýchovy. Základy učiteľovej osobnosti sa kladú počas prípravy na povolanie. Učiteľ si má osvojiť odborné a pedagogické spôsobilosti, znalosti, vedomosti ale taktiež ide aj o sebvzdelávanie učiteľa. Taktiež tu ide o osvojovanie pracovných, charakterových, citovo – temperamentových vlastností, ktoré tvoria úspech učiteľovej práce. Dôležitou úlohou je vypestovať v sebe kladný vzťah k deťom, lásku k učiteľskému povolaniu. Utváranie a rast učiteľovej osobnosti závisí od intenzity úsilia, stále sa zdokonaľovať vo svojom osobnom živote ale aj vo svojej pedagogickej práci. Úspešnosť seba formovania učiteľovej osobnosti závisí najmä od zamýšľania sa nad svojou pedagogickou prácou, vidieť jej klady, jej nedostatky a odstraňovať ich. Osobnosť učiteľa obohacuje žiakovu skúsenosť a formuje jeho osobnosť (Ďurič, 1997).

„Podstata výchovného pôsobenia učiteľovej osobnosti spočíva v tom, že utvára osobnosť žiaka. Ide vlastne o istý súhrn učiteľových vedomostí a spôsobilostí, spôsobov správania, osobných vlastností. Učiteľ výchovne pôsobí na žiakov najmä svojím správaním. Je pre nich vzorom, príkladom, ktorý žiaci napodobňujú, snažia sa byť ako on. Akou osobnosťou je učiteľ od toho závisí dosah a povaha jeho výchovného pôsobenia. Ak učiteľ má isté nedostatky, môže to pôsobiť na žiakov záporne.“ (Ďurič, 1997, s. 132)

Podľa Čápa (1993) zohráva v učiteľovej osobnosti dôležitú úlohu adekvátne sebahodnotenie. Učitelia s negatívnym sebahodnotením sú neistí a majú chronicky zlú náladu. Sú pasívni, upadajú do agresie, prípadne striedajú autokratický a liberálny postup, čo má negatívny dopad na psychosomatické zdravie žiakov aj samotných učiteľov. Predpokladom stability osobnosti, schopnosti prežívať šťastie, akceptovať druhých ľudí a pôsobiť na nich je poznanie vlastných emócií a motívov a ich akceptovanie. Vyššia zrelosť a priaznivé pôsobenie na deti a mládež môžu byť dosiahnuté zhodou vnútorného prežívania s vonkajšími prejavmi – kongruenciou.

Nemenej dôležitá je preto zrelosť učiteľovej osobnosti. Nezrelý učiteľ, ktorý nedokáže spolupracovať s ľuďmi, neváži si ich, je podozrievavý, robí unáhlené úsudky, nevedomuje si svoje motívy a nedokáže regulovať svoje afekty, reaguje na nezrelé prejavy žiakov podobným spôsobom, na rovnakej úrovni a oslabuje tak svoju možnosť

výchovného pôsobenia. Zrelá osobnosť sa nedá vyprovokovať a reaguje uvážlivo. Tým prejaví svoju vnútornú prevahu. Žiaci tak učiteľa postupne uznajú a prijímú jeho výchovné požiadavky. (Čáp, Mareš; 2001)

„Zvláštnu pozornosť si zasluhuje odolnosť učiteľa k záťaži. Pre povolanie učiteľa je charakteristický nadbytok interpersonálnych podnetov, ktorý vyvoláva napätie a môže viesť k podráždenosti a narušeniu neuropsychickej rovnováhy. Záťažou býva tiež premenlivosť situácií a podmienok.“ (Čáp, Mareš; 2001, s. 184)

3.3 Povolanie pedagóga a jeho funkcia

Podľa Čápa a Mareša (2001) kladie učiteľská profesia náročné a psychologicky rozmanité požiadavky. Úlohou učiteľov je:

- **vzdelávať** – sprostredkovať žiakom vedomosti, zručnosti, spôsoby myslenia a činnosti konkrétneho vedného, technického či umeleckého oboru,
- **vychovávať** – rozvíjať záujmy, postoje, schopnosti a charakter žiakov na podklade poznania ich typologických a individuálnych rozdielov.

Z výchovnej a vzdelávacej úlohy vyplýva rada požiadaviek:

- osvojenie si daného oboru a sústavné zdokonaľovanie sa v ňom, podľa ďalšieho vývoja
- osvojenie a prehĺbovanie pedagogických a psychologických poznatkov, metód a spôsobov myslenia potrebných pre poznávanie žiakov a pôsobenie na nich
- dbanie o pomôcky, didaktickú techniku a pod.
- zdokonaľovanie sa v sociálnych zručnostiach a realizovanie adekvátnej interakcie a komunikácie so žiakmi, ich rodičmi, ostatnými učiteľmi a nadriadenými
- organizovanie vlastnej činnosti i činnosti žiakov v triede, či menších skupinách, súčinnosť učiteľov vyučujúcich v tej istej triede, súčinnosť s rodičmi, vedením oddielov a záujmových krúžkov a pod.
- najmä v menších mestách a obciach sa od učiteľa očakáva účasť na kultúrnom, či športovom živote aj mimo školu

- starostlivosť o svoje telesné a duševné zdravie, sústavné poznávanie a korigovanie samého seba, poskytovanie modelu zrelej osobnosti žiakom. (Čáp, Mareš; 2001)

Viac ako polovicu pracovnej náplne učiteľa tvorí vlastný vyučovací proces, v rámci ktorého sú hlavnými činnosťami:

Motivácia žiakov k učeniu - učiteľ motiváciou smeruje k tomu, aby žiak urobil predmet vyučovania svojím cieľom. Východiskom motivácie sú potreby žiakov. Poznávacie potreby možno aktualizovať napríklad problémovým učením či odvolaním sa na skúsenosť žiakov. Sociálne potreby sú uspokojované spôsobom vedenia žiakov, celkovou atmosférou triedy a pod. A napokon potreby výkonové, spojené s potrebou úspechu a elimináciou neúspechu, sa uplatňujú pri vyučovaní porovnávaním predchádzajúcich a súčasných výkonov žiaka, súťažením medzi žiakmi, známkovaním, odmenou a trestom.

Vyjadrením potrieb sú ciele, a preto je dôležité ako ciele vyučovania prijímajú žiaci. Ciele kladené žiakmi závisia na tom, ako posudzujú svoje možnosti dosiahnuť ich. Úlohu tu zohráva učiteľovo hodnotenie, priame a nepriame, slovné aj mimoslovné. Učiteľ motivuje žiakov k učeniu viacerými spôsobmi:

- Vzdelávacím obsahom, u ktorého je zrejmá možnosť uplatnenia v praxi, ktorý vysvetľuje javy, s ktorými sa žiaci stretli, ale celkom ich nechápu, ktorý je blízky ich životným skúsenostiam, problémom a doposiaľnemu vzdelaniu. Žiakov motivuje každá konkretizácia, začlenenie poznatkov do nových a pochopiteľných vzťahov a primeranosť učiva.
- Metódou a organizáciou vyučovania, pri ktorom žiaci môžu uplatniť vlastné myslenie a fantáziu. Žiakov ďalej motivuje problémové vyučovanie, striedanie rôznych druhov činností a súťaženie.
- Svojím vlastným zaujatím pre predmet a vyučovanie. Učiteľ, ktorý sa sám usiluje o hlbšie poznanie a snaží sa viesť k nemu aj žiakov, získa ich záujem svojím postojom, sugesciou.
- Priblížením vyučovacieho predmetu žiakom, aby vedeli, že sa učivo môžu naučiť a ukázať im spôsob, ako sa majú učiť.

- Zaradením zábavných prvkov slúžiacich k osvieženiu a radosti z učenia.
- Hodnotením výkonov žiaka.

Konkretizácia cieľov a obsahu vyučovania – učiteľ ju realizuje dvoma spôsobmi:

1. Sústavu výchovne vzdelávacích cieľov prispôsobuje konkrétnym podmienkam vyučovania tým, že stanoví priority cieľov.
2. Vo vzťahu ku konkrétnym podmienkam vyučovania, stanovuje učiteľ rovinu, v ktorej sa ciele dosahujú. Napríklad posúva vyžadovanú úroveň vedomostí s ohľadom na nadanie žiakov.

Pod konkretizáciu obsahu vyučovania spadá:

- prispôbenie výberu učiva danej triede, prípadne a jednotlivcom
- prispôbenie usporiadania učiva žiakom
- vecná korektúra učiva podľa nových poznatkov vedy a vývoja umenia a praxe
- dopĺňovanie učiva napríklad podľa skúseností žiakov
- zmena časového rozvrhu učiva podľa konkrétneho postupu žiakov, redukcia alebo rozšírenie učiva podľa času, ktorý je k dispozícii
- dotváranie priorít a štruktúry učiva.

Voľba prostriedkov vyučovania – o tejto voľbe učiteľ rozhoduje sám. V spôsobe vyučovania na školách je značná zotrvačnosť z dôvodu vplyvu tradície. Učiteľ sa pri voľbe vyučovacích prostriedkov rozhoduje predovšetkým podľa prevládajúceho spôsobu vyučovania, ktorým sám prešiel. Metódu a organizáciu vyučovania si učiteľ volí tiež na základe predstavy cieľa, obsahu vyučovania a predstavy o žiakovi.

Výchovné pôsobenie učiteľa - výchovné úlohy plní učiteľ tým, že spoluvytvára postoje žiakov k druhým ľuďom a prírode, učí ich jednať nielen podľa vlastných potrieb, ale s rešpektom k potrebám ostatných a celej spoločnosti, pestuje vhodné formy správania a jednania, ovplyvňuje ciele žiakov a spôsob ich života a pod.

V pedagogike sa ako synonymom slova funkcia alebo úloha, používa termín rola. Učiteľ môže mať v rámci školy aj viac rolí (funkcií), napríklad rola triedneho

učiteľa, rola vedúceho predmetovej skupiny, rola riaditeľa a pod. Základné učiteľské roly v širšom slova zmysle sú tieto:

- rola vzdelávateľa
- rola vychovávateľa
- rola vycvičovateľa

Hoci tieto učiteľské roly majú veľa spoločného, každá z nich vyžaduje od učiteľa špecifické konanie a prístup. Na jednej strane by sa hlavne výchova a vzdelanie mali uskutočňovať vo vzájomnej symbióze, na druhej strane v praxi môže u učiteľa dochádzať k hraničnému chápaniu niektorej roly alebo jej výraznej preferencii.

V rámci pedagogickej profesie sa Rosa (2003) zmieňuje o činiteľoch, ktoré vplývajú na túto profesiu a zaraďuje k nim:

- Početnosť – učitelia tvoria najväčšiu profesionálnu skupinu na svete a ich počet naďalej paradoxne stúpa. Môže to byť spôsobené zlepšovaním pracovných podmienok, znižovaním počtu žiakov v triedach a pod.
- Feminizácia – učiteľská profesia je značne feminizovaná a vytráca sa z nej mužský element a feminizácia je stále na vzostupe.
- Finančné ohodnotenie – učiteľské povolanie je horšie platené v porovnaní s profesiami s porovnateľným stupňom vzdelania.
- Náročnosť tejto práce a nízke finančné ohodnotenie môže spôsobovať znižovanie záujmu o túto profesiu a pôsobí demotivujúco.
- Starnutie učiteľských zborov – polovica učiteľov v Európe je staršia ako 40 rokov a viac ako pätina sa blíži k dôchodkovému veku.

Profesia pedagóga nezahŕňa len vyučovanie, ale skladá sa z množstva povinností, ktoré je potrebné vykonávať. Harrer (2013) rozdeľuje povinnosti učiteľa na povinnosti spojené s vyučovaním, kde patrí vyučovanie, zastupovanie kolegov, príprava na hodiny, oprava testov a písomiek, čas pre rozhovory so žiakmi a rodičmi, čas pre svoju školu a kolegov. Všeobecné povinnosti, ktoré zahŕňajú konferencie, rodičovské stretnutia, školské slávnosti, ďalšie vzdelávanie sa v dobe voľna, dozor, záverečné skúšky. Medzi povinnosti spojené s funkciou patria rôzne dokumentácie, písanie protokolov, kontrola školskej dokumentácie, organizovanie školských výletov a exkurzií.

Tieto činitele hovoria o neatraktívnosti profesie pedagóga. V súčasnosti dochádza k javu, kedy veľmi veľa absolventov pedagogických fakúlt po ukončení štúdia nechce nastúpiť do tejto profesie a rozhodne sa pre iné povolanie. Možnými dôvodmi je slabé finančné ohodnotenie, pracovné prostredie a nenaplnené počiatočné očakávania budúcich pedagógov.

3.4 Výchovné štýly učiteľa

Pod označením výchovný štýl učiteľa možno chápať určité vymedzenie spôsobu vedenia výchovy pri realizácii vzdelávacieho procesu. Na spôsob vedenia štýlu výchovy doliehajú aj použité metódy vo vyučovaní, a tiež aj všeobecné zásady, no netreba zabudnúť ani na ďalšie osoby, ktoré sa zúčastňujú na výchovno-vzdelávacom procese.

V rámci jednotlivých výchovných štýlov možno zaznamenať, že majú tri základné súčasti, ktorými sú: citový vzťah medzi učiteľom a žiakom, spôsob ich vzájomnej komunikácie, ale aj rozsah ich požiadaviek, resp. ich kladenie a samotná kontrola. Na základe toho možno usúdiť, že samotné vlastnosti ako aj skúsenosti, ktorými disponuje učiteľ, vzájomné väzby medzi učiteľmi a žiakmi a sociokultúrne podmienky sú hlavnými činiteľmi, ktoré výrazne ovplyvňujú výchovné štýly vo vzdelávacom procese (Dyrtová, Krhutová, 2009).

Efektívnosť jednotlivých výchovných štýlov závisia od viacerých situácií, ako aj úloh či zúčastnených osôb, no tiež treba poznamenať, že by sa mal klásť dôraz na tieto charakteristické črty výchovného štýlu:

- dôraz na vyššiu náročnosť, teda náročnosť, ktorá prostredníctvom individualizovaných úloh vedie k rozvoju osobnosti až do oblasti najbližšieho rozvoja,
- nedirektívny prístup, kde prevláda vyššia miera slobody, ako aj voľnosti pre žiakov, kde majú možnosť si zvoliť žiaci činnosti, ktoré hodnotia vzájomne a majú možnosť ich aj organizovať,
- prístup, pri ktorom prevláda vyššia citlivosť, empatia ako aj akceptovanie žiakov učiteľom, realizácia rozhovor, kde sa kladie dôraz na samotné pocity, či motiváciu k jednotlivými činnostiam.

Pri nedirektívnych činnostiach vyučujúceho, medzi ktoré patrí napríklad: priklonenie sa k názoru žiaka, či schopnosť rozvíjať jeho myšlienky, vyjadriť jeho uznanie a pod., majú veľmi priaznivý vplyv pri dosahovaní cieľov, sa presadzuje dosiahnutie samostatnosti, rozvíjanie tvorivosti a pod. (Fenyvesiová, 2006).

Najčastejšie je možné sa stretnúť v procese výchovy s nasledujúcimi výchovnými štýlmi, a to:

- manažérsky štýl, pri ktorom ide o dôkladne prepracovanie učebných materiálov, ako aj overenie jednotlivých učebných prístupov atď.,
- facilitačný štýl – je výchovným štýlom, kde sa presadzujú získané skúsenosti žiakov, učiteľ je subjektom, ktorý vedie žiakov k rozvíjaniu ich osobnosti,
- pragmatický štýl – predstavuje taký, kde sa kladie dôraz na osobnosť učiteľa, ktorého poslaním je naučiť žiakov novým spôsobom myslenia, a tiež im napomáhať stať sa hodnotnými osobami (Virčíková, 2011).

Pre jednotlivé výchovné štýly je charakteristické to, že by mali byť realizované na každej škole, a to v primeranej kombinácii. Na základe realizovaných výskumov bolo zistené, že najpoužívanejším výchovným štýlom bol práve facilitačný štýl, druhý bol manažérsky štýl a posledným bol pragmatický štýl (Dytrtová, Krhutová, 2009).

Pre interakčný štýl je charakteristická interakcia učiteľa voči žiakom, kedy dochádza ku vzájomnému vzťahu medzi učiteľom ako aj žiakom počas vzdelávacieho procesu. Je hlavným a zásadným štýlom, ktorý ovplyvňuje nielen správanie učiteľa, ale aj žiaka a má výrazný dosah aj na atmosféru v triede a pod.

V súvislosti s interakčným štýlom sa rozlišujú nasledujúce druhy štýlov, a to:

- demokratický štýl, ktorý je často krát nazývaný aj ako sociálne integračný, kde dochádza ku výchovnému pôsobeniu v súvislosti s priestorom pre rozvoj tvorivosti a iniciatívy,
- autoritatívny štýl, ktorý je označovaný za autokratický alebo dominantný a prevládajú tu také prvky, ktoré dominujú u osobnosti učiteľa, ide napríklad o hrozby, či tresty, ale aj zo strany žiakov môže ísť o nedostatočný rešpekt ku vyučujúcemu,
- liberálny štýl, ktorý je nezasahujúcim štýlom a nekladie sa tu dôraz na konkrétne priame požiadavky zo strany učiteľa, preto môže dôjsť ku situáciám, že učiteľ pôsobí

neisto a bojí sa, že sa dopustí chyby, žiaci zároveň nevedia, čo môžu očakávať (Kohoutek, Ouroda, 2000).

Dôležité zastúpenie má aj členenie výchovných štýlov podľa Alana (In Řezáč, 1998), kde označenie TYP B, teda Inštrumentálne expresívny alebo integratívny výchovný štýl, znamená takú situáciu, kedy sa učiteľ:

- sústreďuje na prispôsobovanie cieľov systému záujmov žiakov,
- presadzuje úlohy, ktoré sa spájajú s potrebami žiakov, a to na základe bezprostredného uspokojenia z aktivít a osobných vzťahov,
- dosahuje integráciu prostredníctvom vzájomnej kombinácie autority, doporučenia, presvedčovania osobného vplyvu a pod.

Pri autokratickom štýle riadenia presadzuje učiteľ štýly riadenia, kedy má prevahu nad žiakmi a skôr vyvoláva v nich strach. Rovnako uplatňuje pri vyučovaní aj príkazy a zákazy a pochvaly dáva žiakom iba výnimočné. Pri výučbe nepresadzuje samostatnosť ani kreativitu žiakov a chápe ich skôr ako podriadených, ktorí by mali poslúchať jeho rozkazy a plniť si svoje úlohy. Vždy si presadzuje svoju pravdu a názory a myšlienky detí neakceptuje, rovnako ani neprejavuje deťom dôveru. Pri autokratickom výchovnom štýle ide o výchovný štýl, ktorý je realizovaný v prostredí školy a odpovedá mu TYP A, teda Inštrumentálne špecialistický výchovný štýl.

Jeho opakom je inštrumentálne špecialistický spôsob riadenia, teda TYP C – Expresívny alebo výchovný štýl, ktorý je orientovaný na žiaka. Hovorí sa mu aj demokratický štýl.

Pre tento štýl je charakteristické to, že učiteľ sa sústreďuje na samotné potreby žiakov ako aj ich ciele. Pri výkone svojho povolania používa rôzne spôsoby povzbudzovania ako aj presvedčovania, a to tak, aby bol schopný ovplyvniť postoje ako aj konanie žiakov k prijatiu konkrétnych noriem či hodnôt. Je otvorený pre nové veci a nápady, ako aj myšlienky žiakov. Spolupráca medzi učiteľom a žiakom vychádza z princípu dôvery. Spôsob výučby sa uskutočňuje nielen v teoretickej, ale aj v praktickej rovine činnosti, do ktorej zapojuje žiakov.

3.5 Profesia učiteľa a syndróm burnout

Učiteľská profesia je charakterizovaná ako sociálna pracovná rola, ktorej zmyslom je pôsobiť na správanie, presvedčovanie a cítenie žiakov a predávať im znalosti, zručnosti a návyky vytvorené kultúrou predchádzajúcich generácií (Průcha, Walterová, Mareš, 2009). J

Syndróm vyhorenia u učiteľa má niekoľko fáz. Prvou z nich je fáza nadšenia, kedy pri tejto fáze si učiteľ vytvára vysoké ideály a veľmi sa angažuje pre školu. Snaží sa odovzdať žiakom čo najviac, venuje sa im aj vo voľnom čase, neustále sa snaží zlepšovať svoju prácu. Je tvorivý a prichádza neustále s novými nápadiami a novými metódami a pod.

Druhou fázou je stagnácia, kedy zistí pedagóg, že sa mu jeho ideály nedarí aplikovať do praxe. V tejto fáze dochádza ku zníženiu radosti u učiteľa zo svojej vykonanej práce. V súvislosti s vplyvom učebných osnov, vedenia problémových žiakov a mnohých ďalších činiteľov sa dostáva do stavu rezignácie, kedy stráca elán a chuť do realizácie svojej tvorivej práce a postupne ho požiadavky žiakov, ako aj vedenia školy či rodičov začínajú obťažovať.

Tretou fázou je frustrácia, kedy učiteľ negatívne vníma svojich žiakov, v prípade, že dochádza k porušeniu disciplíny na škole, tak ju u žiakov vynucuje donucovacími prostriedkami. Je na žiakov alergický a bežné prehršky u žiakov chápe ako útok na neho. Škola a výkon jeho povolania sú pre neho sklamaním.

Štvrtou fázou je fáza apatie, kedy učiteľ vykonáva svoje povolanie iba v obmedzenom rozsahu. Snaží sa vyhnúť kontaktu so žiakmi, ale aj s kolegami. Vzájomný vzťah učiteľa a žiakov je nepriateľský a učiteľ dokonca zvažuje nad zmenou svojho zamestnania.

Poslednou fázou je fáza syndróm vyhorenia, ktorá je konečným štádiom úplného vyčerpania energetických zdrojov (<http://www.pulib.sk/elpub/FHPV/Kubani2>).

Práca pedagóga patrí medzi pomáhajúce profesie, v ktorej sa každodenne pracuje s ľuďmi – deťmi a to v skupinách a s vysokými požiadavkami na výkon patrí medzi náročné profesie. Stotožňujeme sa s množstvom autorov, ktorí profesiu učiteľa zaradujú k popredným miestam v rebríčku povolaní ohrozených syndrómom vyhorenia.

Novým pojmom v pracovnom živote je aj supervízia. Cieľom supervízie je sebareflexia zameraná na pracovný život. Nové spôsoby konania sa trénujú pomocou

rôznych hier a skúšajú sa potom v praxi. Aby bola supervízia úspešná, musí byť vykonávaná dobrovoľne. Nemala by byť vykonávaná prostredníctvom nadriadených, ale prostredníctvom inej osoby (Hedderich, 2009).

Supervízia je veľmi dobrou prevenciou proti syndrómu vyhorenia. Jedinec sa môže poradiť s iným človekom o pre neho neriešiteľnej situácii. Rozobrať s iným človekom nejaký konkrétny príklad a hľadať možnosti riešenia spoločne.

Konkrétne pre povolanie pedagóga môže supervízia pomôcť v týchto oblastiach:

- posilnenie vnímania seba samého a iných, rozšírenie empatických schopností
- hľadanie a skúšanie alternatívnych stratégií konania v skupine
- vedenie k zmene pracovných návykov a konania
- reflexia pracovnej role (Hedderich, 2009).

4 MOŽNOSTI PREVENČIE SYNDRÓMU VYHORENIA

Hľadanie zmyslu života v práci a v osobnom živote, hodnotový systém jednotlivca, fenomén zmysluplnosti je v súčasnej psychológii jedným z kľúčových javov, ktorému je venovaná pozornosť. Viktor E. Frankl poukázal na nutnosť počítať v psychológii s prirodzenými potrebami, motivačnými silami a s motivačnou silou zmysluplnosti toho, čo človek robí, o čo sa snaží a čo si praje.

V priebehu života človek hľadá hodnoty, ktoré dodajú jeho životu zmysel. Tieto hodnoty ovplyvňujú konanie, správanie sa človeka, sú odpoveďou na otázky morálky a etiky. Zvyčajne sa takto dostáva do oblasti duchovných hodnôt. Uskutočňovanie zmyslu predpokladá u jednotlivca schopnosť prežívať tu a teraz, mať sa rád, možnosťou byť sám sebou (Hoskovcová, 2006).

K nachádzaniu zmyslu života a predchádzaniu psychickému vyčerpaniu mnohokrát človeku napomáha náboženská viera, ktorá ponúka hodnotovú orientáciu, poriadok a bezpečie. Lebo ukotvenosť vo viere dodáva klud, pokoj, človek je vyrovnaný sám so sebou a vie, že nikdy nie je sám.

Jobánková et al. (1990) uvádza, že človek by mal hľadať nielen účinné spôsoby ako čeliť náročným životným situáciám, úzkosti, zármutku či stresu predovšetkým formou „tréningu“ schopnosti znášať záťaž, ale voliť aj také stratégie života, ktorými sám problémové situácie nevytvára ani nepodnecuje.

Duševná hygiena je definovaná ako súbor poznatkov, pravidiel a preventívnych opatrení, ktorých cieľom je ochrana a udržanie psychického zdravia. Ide o medziodborovú disciplínu, ktorá má úzky vzťah k medicíne, psychológii, sociológii a ďalším spoločenským vedám (Jobánková et al., 1990).

Zdravá spiritualita predstavuje pre jednotlivca oporný bod v rôznorodosti každodenných situácií a vzťahov. Prináša do dní rituály, stíšenie, upokojenie, pomáha prekonávať anómiu a sociálnu izoláciu. Ponúka zmysel života, systém hodnôt, bezpečie, sebaidentifikáciu, identifikáciu so skupinou. Viera umožňuje jednotlivcovi videnie sveta v širších a hlbších súvislostiach, predpokladá pozitívne vyústenie krízovej situácie, nachádzať zmysel aj v utrpení, zameranie na vyššiu moc v boji s ťažkosťami (Drotárová, - Drotárová, 2003).

4.1 Modlitba a jej terapeutická funkcia

Prostredníctvom modlitby dokáže človek v modlitbe – rozhovore s Bohom prejavíť svoju radosť, svoje spomienky, ale sa aj dokáže vyžalovať, prejavíť ľútosť a poprosiť o odpustenie. Je to ponorenie sa do seba, do svojho vnútra a uvedomiť si svoje pocity. Na modlitbu je potrebný pokoj a pokoj začína v duši.

Prostredníctvom modlitby dokáže človek preklenúť svoje napätie. Dôverou v to, že ho Boh chápe a s ním cíti, získava človek určitú nádej. Modlitba nepredstavuje útek mimo realitu života, ale podľa Ježišovho vzoru komunikáciou s Bohom. Človek sa necíti byť sám a dokáže hovoriť o tých najtajnejších veciach o ktorých možno nie je schopný či ochotný hovoriť s nikým zo svojho blízkeho okolia.

Prostredníctvom modlitby si človek začína uvedomovať, že jeho život je Božím darom. Modlitba vedie človeka k bezprostrednému a intímne dôvernému rozhovoru, ktorý odhaľuje jeho hodnotu vo vzťahu k sebe, k iným, ku svetu a k Bohu. Modlitba teda znamená zmierenie sa človeka so svojou duchovnou, sociálnou a telesnou realitou (Šramka a Bérešová, 2005).

4.2 Prínos duchovných cvičení pri syndróme vyhorenia

V knihe Duchovné cvičenia dáva Ignác exercitátorovi základné inštrukcie, ako môžu pomôcť duchovné cvičenia človeku, ktorý zažil syndróm vyhorenia, bez toho, že by sa odlúčil od sveta.

Uzavreté duchovné cvičenia v odlúčení majú aj svoje výhody. Človek väčšinou tým viac pokročí, čím viac sa odlúči od všetkých priateľov a známych a od každej pozemskej starosti. Plynú z toho tri základné výhody. Prvá je tá, že odlúčením od priateľov a známych, ako aj od mnohých neusporiadaných vecí, aby slúžil Bohu, získava človek nemalé zásluhy. Druhou výhodou je tá, že keď je takto odlúčený a nemá rozdelenú myseľ má mnohé iné veci, môže svoju myseľ venovať len službe Stvoriteľovi a pokroku svojej duše. Treťou výhodou je, že samota a odlúčenosť od ľudí pomáhajú duši viac sa priblížiť ku Stvoriteľovi a uspôsobiť sa na prijatie darov a milostí od najvyššej Božej dobroty (Prítrská S., 2011).

Skúsenosť dosvedčuje prínosy duchovných cvičení v každodennom živote človeka. Okrem dennej hodinovej meditácie do programu je nevyhnutné zaradiť aj rannú a večernú modlitbu a podľa možnosti aj účasť na svätej omši s prijímaním eucharistického Krista. Exerçant si pri každodenných povinnostiach vytvára aj určitý priestor na čoraz väčšie uvedomovanie Božej prítomnosti, a to nielen v hodine s Božím slovom, ale aj pri každodennej činnosti. Predchádza tak častému javu pri uzavretých cvičeniach, keď prechod do bežného života môže znamenať koniec nadšených odhodlaní. Pomáhajúci ziskava pre neho veľmi potrebný väčší kontakt s každodennou skutočnosťou. Utvára sa tak priestor pre budovanie duchovných základoch každodenného života a pomoci bližným v rôznych službách. Výhodou je každodenný kontakt s pretrvávajúcim Božím slovom. Exerčanti sa na uzavretých duchovných cvičeniach často aj zamilujú do slova do Svätého písma, no postupne v živote nadšenie vyprcháva.

V každodenných cvičeniach sa premeditované a kontemplované biblické udalosti môžu prenášať priamo do pracovného prostredia pomáhajúceho a pomôcť mu prežiť ťažkosti dňa vo svetle Božieho slova, ktoré môže priamo pôsobiť v daných situáciách. Tento spôsob pomáhať človeku osvojovať si kontemplatívneho spôsobu života v konkrétnych činnostiach, ktoré vykonáva (Prítrská S., 2011).

Podporujúca skupinka, ktorá sa raz za týždeň stretáva, zvyčajne utvára spoločenstvo modlitby a podobne ako pri uzavretých cvičeniach, sa v nej prejavuje pôsobenia Ducha, a to najmä ak pri oboch spôsoboch ľudia podporujú vzájomnú modlitbu.

V spoločnej reflexii môžu byť exerčanti účastníkmi Božieho pôsobenia v živote ostatných. Častokrát sa možno stretnúť s peknými svedectvami z konkrétnych životných situácií. Priebeh reflexie je podobný ako aj pri uzavretých cvičeniach. Po krátkej modlitbe účastníci hovoria stručne o tom, ako prežili deň s Božím slovom. Súčasťou cvičení je aj možnosť individuálneho rozhovoru. Často sa stáva, že toto spoločenstvo aj po skončení cvičení alebo aspoň príležitostne sa stretáva.

V súvislosti so syndrómom vyhorenia sa forma duchovných cvičení v každodennom živote prejavuje ako prínosná a vhodnejšia ako uzavreté cvičenia. Zdá sa, že niekedy sú v rámci prevencie dobré aj obe formy. V skorších fázach vyhorenia, keď je nevyhnutné zastaviť sa a znovu usporiadať životné priority, objavovať zabudnuté

túžby a stávať sa viac citlivejší voči iným ľuďom, tiež aj očisťovať motivácie, otvárať sa pre väčšiu slobodu, je pre exercitanta výhodnejší pomalší, dlhotrvajúci postup každodenných cvičení. Vyhne sa tak úskaliam silencia.

Prínosom je postupné ponáranie sa do cvičení a do seba samého. „*Exercitátor má väčší priestor pre isté dávkovanie a častú dlhodobú spätnú väzbu.*“ (Prítrská S., 2011)

Vzhľadom na zložitú individuálnu genézu syndrómu vyhorenia je takýto postup prínosnejší ako jednorazové vypnutie sa k akémukoľvek zbožnému výkonu na pár dní. Otázkou je, či sa takýto exercitant necíti v skupinke tlačенý do výkonu a či nepotrebuje pomalšie tempo postupu ako ostatní. Podľa skúseností je vhodné dať niektorým individuálne cvičenia.

Individuálna pravidelná reflexia je pre nich užitočnejšia ako skupinová. V prípade viacerých podobných individuálne sprevádzaných exercitantov je dobré, aby o sebe vzájomne vedeli, modlili sa za seba, a aby sa občas stretli a získali tak sociálnu podporu. Exercitátor by zároveň nemal len mechanicky preberať schémy a biblické texty. Je nevyhnutné dodržiavať rámec, ale tiež aj dať dostatočný priestor vanutiu Ducha, ktorý nenápadne nabádať exercitátora občas ponúknuť exercitantovi biblické miesto, ktoré sa stáva pre neho studňu, ktorá je pre neho vlastná. Zároveň to isté platí aj pre súčasné zaradenie opakovaní pri absenciách vnútorných hnutí, namiesto iba mechanického napredovania v jednotlivých týždňoch. V tomto je potrebné prosiť o dar rozlišovania v oboch formách duchovných cvičení. A tiež je vhodné pokračovať istý dohodnutý čas v občasných stretnutiach aj po skončení duchovných cvičení (Prítrská S., 2011).

Duchovné cvičenia vedú exercitanta k objavovaniu zmyslu jednotlivých biblických textov a cez vzbudzovanie a usporiadanie vnútorných hnutí podľa Božej vôle pomáhajú objavovať zmysel svojho života.

Dôležitosť sa prikladá aj spytovaniu svedomia, ktoré sa nemôže obmedzovať iba na mechanické porovnávanie ľudských činov s princípmi morálky, ale je skôr len umenie čítať duchovné udalosti a stretnutia každého dňa. Deň by sa nemal skončiť skôr, než dosiahne svoj zmysel kontempláciou Božích zámerov ako v cnostiach ľudských, tak aj v ich vinách.

Základom duchovných cvičení je princíp a fundament, vyvrcholením duchovných cvičení je kontemplácia na dosiahnutie lásky. Na začiatku cvičení Ignác obracia

pozornosť exercitanta na začiatok jeho osobného príbehu. Slovanami „človek je stvorený“ poukazuje na jeho ľudské dôstojnosť, ktorá vychádza z Božieho obrazu. „*Celou cestou ho sprevádza, aby sa mu Stvoriteľ mohol dávať viac poznať a mohol si nábožnú dušu pritulíť k sebe. Pomáha mu spočinúť v Božej láske.*“ (Prítrská S., 2011)

Z osobného vzťahu k osobe pramení aj vzťah ku všetkému stvorenému. Na ceste osvietenia exercitant prežíva pozvanie rozhodnúť sa pre Krista, nasledovať ho ako aj zjednotiť sa s ním na ceste utrpenia, ale aj vo veľkonočnej radosti. Na záver duchovných cvičení Ignác vysvetľuje, čo je vlastne opravdivá láska. „*Láska sa musí klásť viac do skutkov než do slov. Láska pozostáva vo vzájomnom obojstrannom darovaní, t. j. milujúci dáva a podelí sa s milovaným o to, čo má a tak aj milovaný milujúcemu, takže keď jeden má vedu, dá ju tomu, čo ju nemá, takisto aj česť a bohatstvo. Tak jeden druhého obohacuje.*“ (Prítrská S., 2011)

4.3 Meditácia a jej význam

Každý človek dýcha od momentu, kedy sa rodí na tento svet. Dýchanie je základom pre samotný život. Spolu s potravou, oddychom, spánkom a tiež aj slnečným svetlom, predstavuje dýchanie hlavný zdroj éterickej vitality, ktorá je dôležitá pre vývoj a obnovu zdravého života.

Aj napriek skutočnosti, že dýchanie je veľmi dôležité pre zdravie ľudí, iba niektorí z nich prekonávajú kontrolu nad prácou našej pľúc. Je faktom, že väčšina z nás dýcha nesprávne a ľudské telo tým potom následne trpí.

Existuje veľké množstvo dýchacích cvičení, niektoré sú hodnotené ako dobre, iné skôr ako zlé. Dôležité je zachovávať najvyššiu mieru opatrnosti. V prípade rozhodnutia zasiahnuť do svojho dýchania – keďže spôsobom, akým človek dýcha ovplyvňuje každý aspekt fyziológie a psychického zdravia. Jednotlivec prichádza na to, že mnohé Východné techniky dýchania môžu mať negatívny účinok na myseľ a telá obyvateľov Západu, lebo ničia ich nervový systém predčasným prebudením ich éterických energetických centier.

Tento doporučený systém dýchania obsahuje oboje. Je bezpečný a účinný, praktikovaný mnohými tradíciami po mnohé tisícročia. Táto technika dýchania je prínosom pre každé cvičenie a meditáciu, ktorú nasledujú. V prípade, že človek dýcha

systematicky, oslobodzuje tým myseľ od nepokoja tiel a dobíja proces meditácie energiou sústredenia. Veľmi skoro človek príde na to, že správna technika dýchania začne vstupovať do nemeditatívneho stavu života. Správnym dýchaním sa človek bude tešiť zvýšeným zásobám éterickej vitality pre svoje vlastné zdravie a zároveň sa bude môcť s ňou podeliť aj s inými ľuďmi, ktorí sa ocitli v núdzi (Atteshliho, 2009).

Aj keď samotné slovo meditácia je odvodené od latinského termínu meditari, čo znamená hľbať, uvažovať, meditácia dnešnej doby nie je o rozmýšľaní. Naopak, je sústredená na o znovuobjavenie prirodzenej schopnosti mysle „neuvažovať“ a oslobodiť sa od neustáleho analyzovania vecí, ktoré sú ovplyvňované emocionálnymi pohnútkami, ktoré ani my sami často nevieme vysvetliť.

Meditácia tiež predstavuje siedmy stupeň Patandžaliho 8-dielnej cesty jogy, označovaná ako dhjána. Patandžali charakterizoval jogu ako zastavenie myšlienkových vírov (*čitta vrtti niródha*), a meditácia je sústredená na samom konci cesty za týmto cieľom.

Relaxácia ľudí učí uvoľniť celé telo a odstrániť zároveň z neho napätie, ktoré predstavuje hlavnú prekážku pri meditácii. Dychové cvičenia uvoľňujú energetické kanály a zbierajú potrebnú energiu v tele na dlhé meditácie. Koncentrácia zas učí disciplíne a pripraví človeka na samotnú meditáciu – pozorovanie zvoleného objektu a vnímanie prítomného okamihu.

Pravý pôvod meditácie nie je ľahké určiť. Za najstaršie formy môžu byť považované rytmicky sa opakujúce spevy, ktoré používali kmene v prehistorických časoch. No najstaršie dokumentované techniky sa objavujú vo védach – najstarších pamiatkach indického písomníctva, obsahujúcich informácie aj o vzniku jogy.

Meditácia sa neskôr objavuje okolo roku 600 p.n.l. – zdokumentované sú tiež ďalšie techniky u taoistov v Číne i budhistov v Indii, ktorí rozvíjali svoje vlastné meditačné postupy. Neskôr po nich cca 500 p.n.l. sa objavujú už konkrétne meditačné jogové techniky aj v *upanišádach* (staroindických spisoch nábožensko-filozofického charakteru).

Meditácia má v joge viac ako 4000-ročnú tradíciu. Nie je veru na svete veľa zvykov, ktoré by dosiahli tak úctyhodný vek a boli celosvetovo tak rozšírené, ako meditácia.

Meditácia je v súčasnosti najčastejšie používaný jednoduchý spôsob odstránenia stresu a úzkostných myšlienok, ktoré sú vedľajším dôsledkom dnešnej rýchlej a informačne náročnej doby. V ďalšom prípade sa používa v náboženstve veriacimi na vyvolanie a posilnenie pocitu lásky, súcitu a spojenia s najvyšším princípom, nekonečným vedomím, Bohom atď.

V joge sa meditácia používa najmä na uvoľnenie mysle človeka od vnímania fyzického tela, a uvoľnenie jej obsahu vo vnútornom projekčnom priestore mysle (tzv. *čidakáši*). Tým sa človek očistí a zbaví rôznych mentálnych blokáď z minulosti, fóbii, strachov ako aj iných nevhodných stereotypov jeho správania (*Meditácia – cesta k vlastnej intuícii* [online], 2013).

Hlavným cieľom meditácie je to, čo učil historicky Budha, a to pohľad do reality. Za pomoci meditačnej praxe sa človek usiluje porozumieť tomu, že veci neustále plynú a tiež aj prijímať skutočnosť, že v prípade, že ich necháme byť a nebudeme sa ich snažiť k sebe pripútať alebo ich od seba odstrkávať, prinesie nám to opravdivý pokoj a vyrovnanosť v mysli.

V budhistických textoch sa možno dosť často stretávať s pojmom realita, a preto vedení k tomu, aby sme ju poznali. Pod touto realitou však nemožno chápať konvenčnú realitu, v ktorej sme sa naučili existovať, ale vnútornú realitu. Tým, že sa chceme dopátrať k porozumeniu tejto vnútornej reality, tak to ešte neznamená, že sa musíme vzdať všetkého, čo nás obklopovalo, a to: prenechať svoj majetok niekomu inému, ukončiť všetky osobné vzťahy, zanechať prácu či sa dokonca stať mníchom. Takéto odrezanie od sveta neprinesie žiadnemu človeku múdrosť a slobodu. Teda cieľom meditácie nie je oddeliť seba od všetkého, čo sa okolo nás deje, ale v meditácii sa usiluje porozumieť všetkému, čo sa okolo nás deje. Usiluje sa porozumieť nášmu telu, prežívaniu, mysleniu, usilujeme sa porozumieť našej mysli. Toto poznanie sa uskutočňuje v našej mysli. Nie je nevyhnutné za tým jazdiť do Ázie, schovať sa do pustého lesa alebo spáliť za sebou všetky mosty. Je však samozrejme nápomocné, keď sme pre jeho dosiahnutie schopní vytvoriť prírodné podmienky, ako je napríklad chránené miesto, dobrý meditačný učiteľ a pod., ale tieto vonkajšie atribúty, samotné nám žiadnu múdrosť a poznanie neprinesú (Nevolová V., 2013).

Hoci je samotná meditácia v rôznej podobe zakotvená prakticky vo všetkých typoch náboženstva, nemusí byť človek nábožensky orientovaný na to, aby našiel potešenie v meditácii.

Môže si zvoliť akúkoľvek formu interpretácie svojej meditačnej praxe. Koniec-koncov, každý človek žije vo vlastnej subjektívnej realite, kde takmer všetko, čo prežíva a vníma, je poznačené emóciami, spomienkami a vlastným interpretovaním javov človeka. Z akého pohľadu bude človek k meditácii pristupovať je teda otázka jeho vlastnej voľby.

Meditácia v určitej forme sa vyskytuje i u ázijských bojových umení. Tie využívajú rôzne techniky meditácie bez spirituálneho pozadia na očistenie mysle od negatívnych myšlienok, ktoré v boji oslabujú cvičenca, a môžu mať naňho zjavné negatívne dôsledky. Meditácia vedie aj k zlepšeniu mentálnej sily cvičenca ako aj schopnosti vyhodnotenia situácie. Pomáha cvičencovi pozorovať a zlepšovať v mysli pohybový rytmus - kata, a tým ho správne doviest' nielen k mentálnej, ale aj reálnej dokonalosti.

Na celom svete meditáciu realizujú milióny ľudí – od nábožensky orientovaných až po ateistov. Na základe modernej medicíny je meditácia uznávanou technikou odstránenia stresu, regulácie metabolizmu, zníženia krvného tlaku, zmiernenia bolestí, a zlepšenia mnohých ďalších procesov v našom tele. Od roku 1960 bolo realizovaných viac než tisíc rôznych vedeckých štúdií, ktoré potvrdili pozitívny dopad meditácie na ľudský organizmus. Existuje veľké množstvo meditačnej hudby, ktorá podporuje utíšenie mysle a navodzuje príjemné pocity. Nie je to len klasická hudba, ale aj zvuky z prírody. Moderný človek sa prírode vzdial'uje a tieto zvuky ho môžu aspoň na chvíľku k nej vrátiť. A tak je možné sa započúvať do spevu vtákov, do spevu veľrýb či delfínov, do zvukov mora alebo vodopádu. Často pri zatvorení očí ma skutočne človek pocit, že je v prírode a už len ten pocit má terapeutickú hodnotu. Sme súčasťou prírody a potrebujeme ju.

Podstata meditácie je založená v postupnom upokojení a utíšení mysle a dosiahnutí takého stavu, kde človek prevýši premýšľajúcu myseľ a ocitne sa v stave hlbokoj relaxácie a uvedomenia. V praxi to vedie k pocitu, keď je človek absolútne pokojný a sústredený pevne v prítomnosti. Myseľ je tichá, bez akéhokoľvek vnútorného

monológu, meditujúca nad nejakým zvoleným objektom. Ide teda o stav jednobodovosti (ékagra). (*Meditácia – cesta k vlastnej intuícii* [online], 2013)

Meditácia využíva na sústredenie pozornosti rôzne objekty, a tým sa uľahčí celkové uvoľnenie mysle a ponorenie sa do hlbín seba samých. Tento objekt môže mať buď učítý charakter (dych, zvuk, fyzické telo, mantra, čakra...), alebo abstraktnú formu (vizualizácie, živly, meditácie na pocity – láska k Bohu, univerzálne vedomie, čistota, dokonalosť, tolerancia, šťastie, súcitiť a pod.).

Pri začiatkoch s meditáciou je dôležité, aby sa človek naučil najskôr meditovať na konkrétne objekty, a neskôr prejsť na rozvinutejšie a abstraktnejšie techniky.

V poslednom období si čoraz viac obľúbencov na celom svete získavajú tzv. izochronické nahrávky. Spolu s tzv. binaurálnymi tónmi sú produktom oblasti zvanej neurotechnológie. Ide o nahrávky, ktoré privádzajú synchronizáciu mozgových hemisfér, a sú založené na princípe veľmi rýchlo pulzujúcich tónov, medzi ktoré sú zaradené pauzy.

„Kontrast medzi pulzovaním a tichom potom vyvoláva v mozgu reakciu: časť mozgu zvaná talamus sa naladí na frekvenciu pulzovania a výsledkom je zmenená úroveň vedomia.“ (*Meditácia – cesta k vlastnej intuícii* [online], 2013) K tomu sa ešte využívajú frekvencie typu alfa, theta i delta, ktoré sa vyskytujú pri stavoch hlbkej relaxácie, meditácie a spánku. Tieto frekvencie v nahrávkach rýchlejšie navodia a tiež aj prehĺbia stavy relaxácie a meditácie. Tieto nahrávky však nie sú len vecou posledných rokov. Experimenty s nimi začali už počas 70-tych rokov 20. storočia. Svami Rama ich s obľubou používal na svojich kurzoch.

I keď sa izochronické nahrávky stávajú veľmi populárnymi, v podstate nie sú určené pre každého. Niekomu môže pulzujúci zvuk v pozadí meditačnej hudby prekážať (príklad izochronickej nahrávky je možné stiahnuť z úvodnej stránky). Ak je však človek otvorený pokroku, meditácia s izochronickou hudbou môže byť pre neho zaujímavou alternatívou klasickej meditácie.

Meditácia je tiež považovaná za súčasť mysticizmu a náboženstva, v dnešnej dobe hrá dôležitú úlohu aj v živote miliónov ľudí, ktorí majú malé, alebo žiadne náboženské čítanie. Moderná medicína odporúča pravidelnú meditáciu okrem vyššie uvedeného aj ako spôsob rýchlejšej rehabilitácie pacientov. Meditácia predstavuje jeden z

najúčinnejších prostriedkov na odstránenie stresu a dosiahnutie mentálneho pokoja a vyrovnanosti, ktorú moderný človek hľadá.

Prostredníctvom meditácie sa človek zbaví pokušenia neustále plánovať budúcnosť, ako aj nezmyselného zasahovania do minulosti i nekontrolovanej nespokojnosti a hnevu. Oslobodí sa od zažitých vzorcov správania a myslenia, ako aj od roztrúsených myšlienok a emócií.

Ľudia teda budú schopní si uvedomovať seba samých, a toto vlastnenie ľudského vedomia je dôležitá a zároveň nádherná skutočnosť. Budú tak môcť nasmerovať svoju pozornosť do najhlbších stavov introspekcie, získať sebareflexiu, a ozdravovať ich vlastné vnútorné Ja (*Meditácia – cesta k vlastnej intuícii* [online], 2013).

V prípade, že meditácia prináša výsledky, je nevyhnutné venovať sa jej pravidelne. Niektorí ľudia začnú meditovať s veľkým nadšením, ale keď neskôr začne už toto nadšenie vyprchať, tak je treba vynaložiť skutočné úsilie, lebo ich nadšenie postupne ochladne (Eswaran E., 2004).

Pre čo najlepší účinok relaxačných techník, je potrebné, aby si jednotlivec „našiel“ vhodnú a jemu vyhovujúcu relaxačnú techniku a vykonával ju pravidelne, nielen v období veľkého napätia, únavy a stresu.

PRAKTICKÁ ČASŤ

5 PRÍPADOVÁ ŠTÚDIA I

Každá prípadová štúdia musí mať jasne stanovené ciele aby bolo možné v závere štúdie ich dosiahnutie zhodnotiť a pripraviť tak východiská pre diskusiu. Zadefinovanie cieľu a účelu je teda prvým krokom, ktorému sa budeme venovať i my.

5.1 Cieľ a účel štúdie

Cieľom tejto štúdie je vytvorenie štvoretapového modelu pre identifikáciu príznakov, určenie stupňa vyhorenia a nastavenia krátkodobých a dlhodobých opatrení pre zamedzenie ďalšieho zhoršovania zdravotného stavu, ktorého účelom je rýchla orientácia v tejto problematike a určenie krokov pre všetky zainteresované strany - zamestnanec, zamestnávateľ, rodina zamestnanca. Tento model budeme v jednoduchosti označovať ako Burnout Model – BM.

5.2 Všeobecné informácie o skúmanej osobe

Na tomto mieste si predstavíme základné informácie o Hane, ktorej osobné skúsenosti použijeme na účely našej prípadovej štúdie a vytvorenie modelu.

Pohlavie:	Žena
Vek:	55 rokov
Rodinný stav:	Vydatá
Počet detí:	2
Povolanie:	Učiteľka
Príznaky:	Neschopnosť spať, prebúdzanie počas noci, problémy s koncentráciou, nervozita, pocity menejcennosti, depresie, emocionálna nestabilita atď.

Iné informácie: Hana pracuje ako učiteľka v materskej škole už 17 rokov. Jej problémy začali pred piatimi rokmi. Psychiater jej diagnostikoval syndróm vyhorenia. Absolvovala i niekoľko 6 týždenných liečení pričom efekt z liečenia bol krátkodobý – 2 maximálne 3 mesiace. Venuje sa ručným prácam. V minulosti žila niekoľko rokov so svojim manželom v Indii. Často spomína na tieto časy, lebo ako sama hovorí, že ľudia tam sú chudobní ale šťastní. Nemajú stres a nežijú konzumným spôsobom života ako ľudia v Európe. Kvôli deťom sa vrátili, lebo si mysleli, že tu v Európe ich deti môžu získať lepšie vzdelanie a majú tu väčšie možnosti uplatnenia sa. No postupom rokov si uvedomila, že to bolo najhoršie rozhodnutie a akonáhle pôjde do dôchodku, chce Európu opustiť a žiť zasa v Indii.

5.3 Tvorba prvej etapy modelu

V teoretickej časti práce sme sa dozvedeli o najrôznejších definíciách syndrómu vyhorenia resp. burnout. Zistili sme, že jednotliví autori k tejto problematike pristupujú odlišne no v jednotlivých definíciách sú spoločné znaky, ktoré sú pre nás podstatné. Z jednotlivých definícií sme teda zistili, že:

- a. Začnú sa objavovať negatívne emocionálne príznaky typické pre stav emocionálneho vyčerpania ako napr. únava, depresie, nervozita
- b. Pracovník začne dosahovať nižšiu efektivitu práce a začne sa stavať do obranných negatívnych postojov pri riešení i najmenších pracovných “konfliktov“.
- c. Príznaky sa objavujú u inak úplne psychicky zdravých ľudí, väčšinou vykonávajúcich povolanie kedy prichádzajú denne do kontaktu s ľuďmi.
- d. Začnú sa objavovať negatívne fyzické príznaky ako napríklad bolesti hlavy až migrény, žalúdočné problémy, neschopnosť vydržať v hlučnom prostredí, neschopnosť spať počas celej noci

Ako sme jasne definovali na začiatku prípadovej štúdie cieľom je vytvorenie štvoretapového modelu. Na dosiahnutie tohto cieľa využijeme čiastkové – parciálne ciele. Prvým čiastkovým cieľom a teda prvou etapou je identifikácia príznakov. Prvá

časť nášho modelu teda bude obsahovať fyzické a psychické príznaky a prehľad zamestnaní v tzv. rizikovej skupine, o ktorej z teoretickej časti vieme, že je súborom povolání pri výkone ktorých sa syndróm vyhorenia objavuje najčastejšie. Dôležitým faktorom sú však aj osobnostné charakteristiky.

5.3.1 Riziková skupina zamestnaní a rizikové osobnostné charakteristiky

Tabuľka 1: Riziková skupina zamestnaní

RIZIKOVÁ SKUPINA ZAMESTNANÍ	RIZIKOVÉ OSOBNOSTNÉ CHARAKTERISTIKY
<ul style="list-style-type: none"> > Pedagógovia > Lekári > Zdravotné sestry > Psychológovia > Policajti > Hasiči > Sociálny pracovníci a poradcovia > Manažéri 	<ul style="list-style-type: none"> > Prílišná empatia > Emocionálne nasadenie > Citové zaujatie > Prílišná zaangažovanosť > Preceňovanie sa > Neprimeraný odhad času > Vysoké ideály > Neschopnosť relaxovať

Prvú časť nášho modelu bude teda tvoriť prehľad rizikových povolání, i keď je potrebné podotknúť, že syndróm vyhorenia sa môže vyskytnúť u akéhokoľvek povolania. Dôležitú rolu totiž zohrávajú i osobnostné charakteristiky jednotlivcov. Preto druhou časťou je výber osobnostných charakteristík, ktoré k syndrómu vyhorenia môžu viesť. Znamená to teda, že ak sa jednotlivec, s podozrením na začiatocné fáze syndrómu vyhorenia nenájde v prehľade rizikových povolání s najväčšou pravdepodobnosťou nájde podobnosť alebo zhodu v prehľade rizikových osobnostných charakteristík.

5.3.2 Psychické a fyzické príznaky syndrómu vyhorenia

Tabuľka 2: Psychické a fyzické príznaky syndrómu vyhorenia

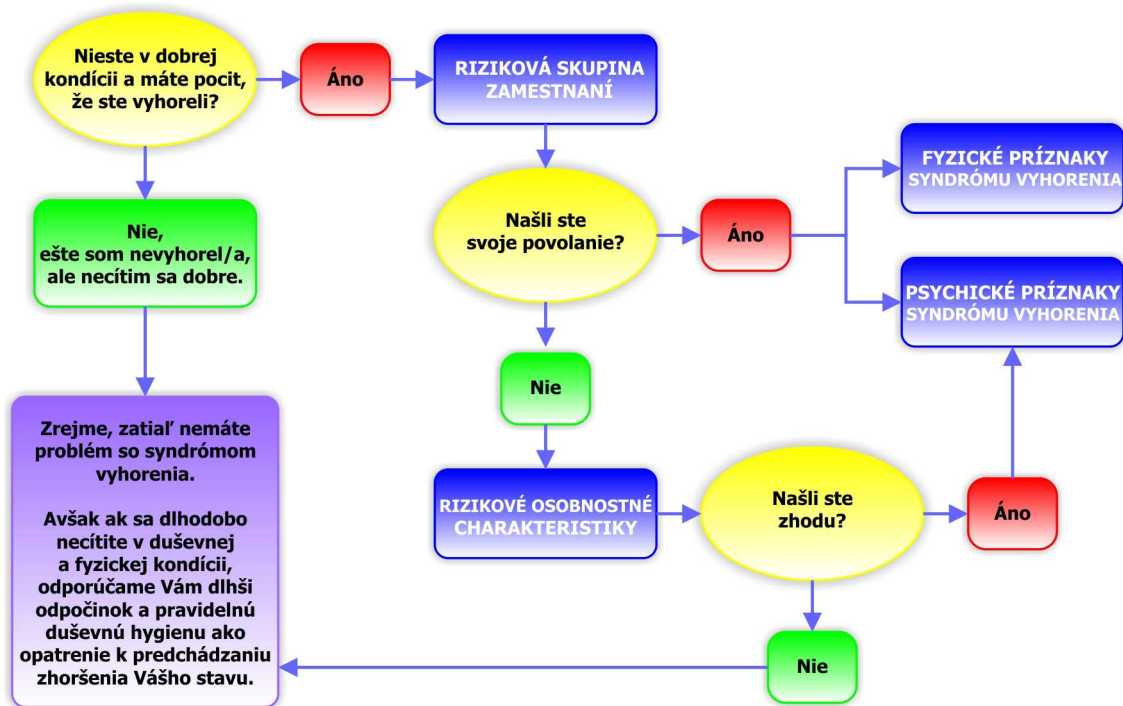
PSYCHICKÉ PRÍZNAKY SYNDRÓMU VYHORENIA		FYZICKÉ PRÍZNAKY SYNDRÓMU VYHORENIA
<ul style="list-style-type: none"> > Strata motivácie > Nechuť k práci > Odpor k práci > Pocity sklamaní > Pocity nedocenení > Pocity zbytočnosti > Duševná únava > Depresie 	<ul style="list-style-type: none"> > Apatia > Letargia > Strata koncentrácie > Problém s pamäťou > Neschopnosť tešiť sa > Podráždenosť > Strata pracovnej výkonnosti 	<ul style="list-style-type: none"> > Bolesti hlavy > Migrény > Žalúdočné problémy > Poruchy spánku > Prílišná citlivosť na hluk > Kožné problémy - exém > Chronická únava

Po tom čo jednotlivec nájde svoje povolanie v prehľade rizikových povolání alebo osobnostné charakteristiky v prehľade rizikových osobnostných charakteristík súvisiacich s výkonom povolania nasleduje druhý krok, ktorý odhalí príznaky syndrómu vyhorenia. Na tento krok poslúži prehľad psychických a fyzických príznakov. V našom prehľade opäť uvádzame najčastejšie uvádzané príznaky pričom jednotlivec môže trpieť minimálne jedným no i všetkými príznakmi v závislosti od stupňa vyhorenia. Preto ďalším parciálnym cieľom a druhou etapou modelu bude práve zistenie stupňa vyhorenia.

5.3.3 Prvá etapa Burnout Modelu

Ešte predtým než prejdeme k druhej etape je potrebné aby sme vytvorili súvislý obraz o prvej etape a prešli jednotlivými krokmi prvej etapy na základe informácií od našej skúmanej osoby, ktorú označujeme Hana. Spojením jednotlivých častí bude teda prvá etapa modelu vyzeráť takto:

Obrázok 1: Burnout Model (Prípadová štúdia I)



Pripomeňme si, že prvá etapa BM modelu má za účel identifikovať príznaky vyhorenia. V túto chvíľu sa vráťme k osobným skúsenostiam Hany, ktoré máme

k dispozícii. Z informácií, ktoré uviedla vieme, že sa prestala cítiť dobre a pociťovala, že je pod veľkým stresom. Na začiatku by teda na otázku či sa necíti v dobre kondícii a má pocit, že vyhorela odpovedala „Áno“ čo by viedlo k vyhľadaniu svojej profesie v prehľade rizikových povolání. Vieme, že Hana pôsobí ako pedagóg v materskej škole už 17 rokov a preto by odpoveď na otázku „Našli ste svoje povolanie?“ opäť bola „Áno“ a tak budeme pokračovať rovno k psychickým a fyzickým príznakom vyhorenia. Ak sa zamyslíme nad povolaním pedagóga našli by sme minimálne jednu zhodu i v prehľade rizikových osobnostných charakteristík napr. emocionálne nasadenie. Podľa výpovede Hany jej problémy boli najmä:

- porucha spánku,
- problém s koncentráciou,
- v strede týždňa už začala pociťovať nervozitu,
- začala mať problém s menami detí – často si ich pletla,
- hluk detí a ich správanie v nej vyvolávali hnev,
- problémy s pamäťou,
- emocionálna nestabilita – plač i pre najmenšie nezhody,
- depresie a
- pocity menejcennosti.

Na základe týchto faktov vidíme, že problémy Hany nachádzame v prehľade najbežnejších psychických a fyzických príznakov vyhorenia a tak sa z „nejakých problémov“ stali jasné príznaky syndrómu vyhorenia, ktoré by v žiadnom prípade nemali byť zanedbané. Keďže boli identifikované príznaky vyhorenia Hana prejde k druhej etape BM modelu.

5.4 Tvorba druhej etapy modelu

Jednotlivec, ktorý prejde prvou etapou BM modelu a na jeho konci nájde svoje problémy v prehľade príznakov vyhorenia prejde k druhej etape, ktorú môžeme chápať ako druhý čiastkový cieľ a síce k určaniu miery resp. stupňa vyhorenia. Na zistenie miery vyhorenia budeme využívať dotazník, všeobecne používaný v lekárskej praxi. Označuje sa ako Maslach Burnout Inventory – MBI a pracuje s tromi škálami:

- Emocionálne vyčerpanie: považujeme, za základnú zložku syndrómu vyhorenia. Pod pojmom emocionálne vyčerpanie si musíme predstaviť faktory ako strata motivácie k výkonu činnosti a strata síl k výkonu činnosti, nechť stretávať iných ľudí atď. Je to prvý a najšmerodajnejší ukazovateľ hovoriaci o prítomnosti vyhorenia.
- Depersonalizácia: Depersonalizácia a derealizácia sú úzko späté a jedinec sa pri nich cíti oddelený od vlastných prežitkov, jeho psychické procesy a dokonca i telo sa mu zdajú nereálne, vzdialené alebo dokonca automatizované. Je to v podstate porucha sebauvedomenia. Zvyčajne sa depersonalizácia objavuje u ľudí, ktorí majú potrebu kladnej odozvy, ktorá ak sa nedosahuje začnú abstrahovať od reality a často sa k ľuďom začnú správať ako k neživým predmetom.
- Pracovná výkonnosť: Táto skúmaná škála sa zvykne označovať aj ako osobné uspokojenie. Faktor, ku ktorému sa viaže je osobný výkon a tým uspokojenie. Stresové situácie nedokáže zvládať ako predtým práve pre stratu energie.

S týmito tromi škálami budeme pracovať i my.

V literatúre sa uvádza, že dotazník je zostavený ako súbor 22 otázok (Honzák, 2009) resp. tvrdení, na ktoré sa odpovedá prostredníctvom číselnej škály 0 až 7. Na emocionálne vyčerpanie (EV) čiže prvú skúmanú škálu sa zameriava deväť otázok - 1,2,3,6,8,13,14,16,20. Na druhú škálu teda na depersonalizáciu (DEP) sa zameriava celkom päť otázok – 5,10,11,15,22. Posledných osem otázok sa venuje pracovnej výkonnosti resp. zníženému osobnému uspokojeniu (OU) – 4,7,9,12,17,18,19,21.

Po tom čo prejdeme týchto 22 tvrdení a označíme ich číslicou zo škály 0 až 7. Je potrebné sčítať body za jednotlivé škály. Následne získané hodnoty porovnáme s údajmi v tabuľke (viz. Tabuľka 5), ktorá odhalí stupeň vyhorenia. Z literatúry vieme, že sa jedna o nízky mierny a vysoký stupeň vyhorenia.

Na tomto mieste zhrňme priebeh druhej etapy v štyroch jednoduchých krokoch:

- a. Postupne budeme prechádzať súborom 22 tvrdení.
- b. Každé tvrdenie budeme označovať číselným údajom zo škály 0 až 7.

- c. Po označení všetkých tvrdení rozdelíme otázky na tri škály a spočítame body za každú škálu.
- d. Získané číselné hodnoty nájdeme v tabuľke a zistíme stupeň vyhorenia.

Nasledujúci štandardizovaný dotazník sa skladá z 22 tvrdení. Vašou úlohou je uviesť pri každom výroku číslo, označujúce podľa nižšie uvedenej škály silu, pocitov, ktoré obvykle prežívate v súvislosti s daným tvrdením.

Tabuľka 3: Štandardizovaný dotazník

č.	TVRDENIE	ŠKÁLA							
		vôbec	←	→	veľmi silno				
1.	Práca ma citovo vysáva.	0	1	2	3	4	5	6	7
2.	Na konci pracovného dňa sa cítim byť na dne síl.	0	1	2	3	4	5	6	7
3.	Keď ráno vstávam a pomyslím na pracovné problémy, cítim sa unavený/á.	0	1	2	3	4	5	6	7
4.	Dobre rozumiem pocitom ľudí.	0	1	2	3	4	5	6	7
5.	Mám pocit, že niekedy s ľuďmi jedná ako s neosobnými vecami.	0	1	2	3	4	5	6	7
6.	Celodenná práca s žiakmi je pre mňa skutočne namáhavá.	0	1	2	3	4	5	6	7
7.	Som schopný/á veľmi účinne vyriešiť problémy ľudí.	0	1	2	3	4	5	6	7
8.	Cítim vyhorenie – vyčerpanie zo svojej práce.	0	1	2	3	4	5	6	7
9.	Mám pocit, že ľudí pri svojej práci pozitívne ovplyvňujem a nalad'ujem.	0	1	2	3	4	5	6	7
10.	Odtej doby čo vykonávam svoju profesiu, stal/a som sa menej citlivým/citlivou k ľuďom.	0	1	2	3	4	5	6	7
11.	Mám strach, že výkon mojej práce ma činí citovo tvrdým/tvrdou.	0	1	2	3	4	5	6	7
12.	Mám stále veľa energie.	0	1	2	3	4	5	6	7
13.	Moja práca mi prináša pocity neuspokojenia.	0	1	2	3	4	5	6	7
14.	Mám pocit, že plním svoje úlohy tak usilovne, že ma to vyčerpáva.	0	1	2	3	4	5	6	7
15.	Už ma dnes príliš nezaujímá, čo sa deje s ľuďmi.	0	1	2	3	4	5	6	7
16.	Práca s ľuďmi mi prináša silný stres.	0	1	2	3	4	5	6	7
17.	Dokážem u ľudí vyvolať uvoľnenú atmosféru.	0	1	2	3	4	5	6	7
18.	Cítim sa svieži/a a povzbudený/á, keď pracujem s ľuďmi.	0	1	2	3	4	5	6	7
19.	Za roky svojej práce som bol/a úspešný/á a urobil/a veľa dobrého.	0	1	2	3	4	5	6	7
20.	Mám pocit, že som na konci svojich síl.	0	1	2	3	4	5	6	7
21.	Citové problémy v práci riešim veľmi kludne a vyrovnanne.	0	1	2	3	4	5	6	7
22.	Cítim, že mi ľudia pričítajú niektoré svoje problémy.	0	1	2	3	4	5	6	7

V túto chvíľu prosím spočítajte body nasledujúcim spôsobom:

Tabuľka 4: Vyhodnotenie dotazníka

PROSÍM ZAPÍŠTE SÚČET BODOV Z TVRDENÍ ČÍSLO:	Kat. MBI
1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20	EV =
5, 10, 11, 15, 22	DEP =
4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21	OU =

Získané hodnoty prosím porovnajte s tabuľkou. Ak Váš výsledok poukazuje na vyhovenie odporúčame Vám navštíviť odbornú pomoc. Ak Váš výsledok poukazuje len na zvýšené hodnoty prosím pokračujte treťou a štvrtou etapou tohto modelu:

Tabuľka 5: Kategorizácia MBI (Vyhorenie)

Stupeň vyhovenia	Kategorizácia MBI		
	EV	DEP	OU
Nízky	≤ 16	≤ 6	≤ 31 (vyhovenie)
Mierny	17 - 26	7 - 12	32 - 38
Vysoký	≥ 27 (vyhovenie)	≥ 13 (vyhovenie)	≥ 39

V túto chvíľu sa opäť vrátíme k našej skúmanej osobe, ktorou je Hana. Na náš dotazník odpovedala takto:

Tabuľka 6: Vyplnený štandardizovaný dotazník (Prípadová štúdia I)

Č.	TVRDENIE	ŠKÁLA							
		vôbec	←	→	veľmi silno				
1.	Práca ma citovo vysáva.	0	1	2	3	4	5	6	7
2.	Na konci pracovného dňa sa cítim byť na dne síl.	0	1	2	3	4	5	6	7
3.	Keď ráno vstávam a pomyslím na pracovné problémy, cítim sa unavený/á.	0	1	2	3	4	5	6	7
4.	Dobre rozumiem pocitom ľudí.	0	1	2	3	4	5	6	7
5.	Mám pocit, že niekedy s ľuďmi jednám ako s neosobnými vecami.	0	1	2	3	4	5	6	7
6.	Celodenná práca s žiakmi je pre mňa skutočne namáhavá.	0	1	2	3	4	5	6	7
7.	Som schopný/á veľmi účinne vyriešiť problémy ľudí.	0	1	2	3	4	5	6	7
8.	Cítim vyhovenie – vyčerpanie zo svojej práce.	0	1	2	3	4	5	6	7
9.	Mám pocit, že ľudí pri svojej práci pozitívne ovplyvňujem a naladujem.	0	1	2	3	4	5	6	7
10.	Odtej doby čo vykonávam svoju profesiu, stal/a som sa menej citlivým/citlivou k ľuďom.	0	1	2	3	4	5	6	7
11.	Mám strach, že výkon mojej práce ma činí citovo tvrdým/tvrdou.	0	1	2	3	4	5	6	7
12.	Mám stále veľa energie.	0	1	2	3	4	5	6	7
13.	Moja práca mi prináša pocity neuspokojenia.	0	1	2	3	4	5	6	7
14.	Mám pocit, že plním svoje úlohy tak usilovne, že ma to vyčerpáva.	0	1	2	3	4	5	6	7
15.	Už ma dnes príliš nezaujímá, čo sa deje s ľuďmi.	0	1	2	3	4	5	6	7
16.	Práca s ľuďmi mi prináša silný stres.	0	1	2	3	4	5	6	7
17.	Dokážem u ľudí vyvolať uvoľnenú atmosféru.	0	1	2	3	4	5	6	7
18.	Cítim sa svieži/a a povzbudený/á, keď pracujem s ľuďmi.	0	1	2	3	4	5	6	7
19.	Za roky svojej práce som bol/a úspešný/á a urobil/a veľa dobrého.	0	1	2	3	4	5	6	7
20.	Mám pocit, že som na konci svojich síl.	0	1	2	3	4	5	6	7
21.	Citové problémy v práci riešim veľmi klúdne a vyrovnane.	0	1	2	3	4	5	6	7
22.	Cítim, že mi ľudia pričítajú niektoré svoje problémy.	0	1	2	3	4	5	6	7

V súlade s kritériami druhej etapy budeme pokračovať sčítaním bodov za jednotlivé tvrdenia a umiestnime ich v našej tabuľke.

Súčtom otázok sme získali nasledovné hodnoty:

Tabuľka 7: Vyhodnotenie dotazníka (Prípadová štúdia I)

PROSÍM ZAPÍŠTE SÚČET BODOV Z TVRDENÍ ČÍSLO:	Kat. MBI
1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20	EV = 55
5, 10, 11, 15, 22	DEP = 27
4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21	OU = 27

Zostáva už len označiť hodnoty v tabuľke a získať prehľad o duševnej kondícii Hany:

Tabuľka 8: Výsledky MBI (Prípadová štúdia I)

Stupeň vyhorenia	Kategorizácia MBI		
	EV	DEP	OU
Nízky	≤ 16	≤ 6	≤ 31 (v horenie)
Mierny	17 - 26	7 - 12	32 - 38
Vysoký	≥ 27 (v horenie)	≥ 13 (v horenie)	≥ 39

Ako vidíme náš dotazník jasne určil u Hany syndróm vyhorenia čo korešponduje s informáciami, ktoré nám pre účel tejto prípadovej štúdie sama poskytla. Po príznakoch, ktoré sa u Hany začali prejavovať jej bolo nariadené vyšetrenie u psychiatra. Diagnóza, ktorú určil pred piatimi rokmi bol syndróm vyhorenia, na ktorý jasne poukazuje i náš dotazník. Na základe týchto výsledkov by sme vyhľadanie odbornej pomoci odporučili Hane i my. Avšak ako sama Hana hovorí, už dva krát jej bolo nariadené liečenie v dĺžke 6 týždňov avšak toto liečenie nemá dlhodobý efekt. Preto i s Hanou budeme pokračovať etapami BM modelu aby sme zabezpečili čo najdlhšie výsledky v zlepšení jej zdravotného stavu.

5.5 Tvorba tretej etapy modelu

Dostávame sa k tretiemu čiastkovému cieľu prípadovej štúdie, ktorým je stanovenie krátkodobých opatrení pre zamedzenie ďalšieho zhoršovania zdravotného stavu.

Jedna z autoriek venujúca sa syndrómu vyhorenia hovorí: „*Ak sa chcete syndrómu vyhorenia vyhnúť, vhodnými pomocníkmi sú humor, dobré medziľudské vzťahy a pozitívne myslenie*“ (Pokojná,2007).

Tabuľka 9: Krátkodobé opatrenia pre zdravie (Prípadová štúdia I)

KRÁTKODOBÉ OPATRENIA PRE ZAMEDZENIE ZHORŠOVANIA VÁŠHO ZDRAVOTNÓHO STAVU:
<ul style="list-style-type: none">☞ Vykonávanie voľno časových aktivít.☞ Pravidelný spánok.☞ Meditácie.☞ Relaxačné cvičenie – jóga.☞ Dynamické cvičenie – aerobik, box, zumba.☞ Stretávanie s priateľmi.

5.6 Tvorba štvrtej etapy modelu

Prišli sme až k záverečnej časti modelu, k jeho štvrtej etape a zároveň k štvrtému čiastkovému cieľu k určeniu dlhodobých opatrení zamedzujúcich ďalšiemu zhoršeniu zdravotného stavu jednotlivca. Na základe informácií, z odbornej literatúry a taktiež z diskusií na túto tému sme sa rozhodli pre nasledovné opatrenia:

Tabuľka 10: Dlhodobé opatrenia pre zdravie (Prípadová štúdia I)

DLHODOBÉ OPATRENIA PRE ZAMEDZENIE ZHORŠOVANIA VÁŠHO ZDRAVOTNÓHO STAVU:
<ul style="list-style-type: none">☞ Stanovte si priority a zamerajte sa na výkon len dôležitých činností.☞ Predchádzajte problémom pri výkone povolania prípravou na jednotlivé úkony napr. Vyučovacie hodiny.☞ Naučte sa oddeľovať pracovný a súkromný život.☞ Pravidelne oddychujte – pravidelné dni voľna mimo vikendu napr. druhý a štvrtý piatok v mesiaci.☞ Pravidelne diskutujte na túto tému s najbližším okruhom rodiny aby mohli vyjadriť podporu a názor.

5.7 Záver

Cieľom tejto štúdie bolo vytvorenie štvoretapového modelu pre identifikáciu príznakov, určenie stupňa vyhorenia a nastavenia krátkodobých a dlhodobých opatrení pre zamedzenie ďalšieho zhoršovania zdravotného stavu, ktorého účelom je rýchla orientácia v tejto problematike a určenie krokov pre všetky zainteresované strany - zamestnanec, zamestnávateľ, rodina zamestnanca. Na tomto mieste môžeme konštatovať, že cieľ sa nám podarilo splniť prostredníctvom štyroch parciálnych cieľov, ktoré zároveň predstavujú jednotlivé etapy nami vytvoreného modelu. Prvou etapou je identifikácia príznakov vyhorenia, vďaka ktorej sa jednotlivec dozvie či jeho problémy môžu súvisieť so syndrómom vyhorenia. Druhá etapa je určenie stupňa vyhorenia prostredníctvom MBI dotazníku. Úlohou druhej etapy je určiť či vyhorenie je na nízkej strednej alebo vysokej úrovni a tým aj poskytnúť odporúčania pre ďalšie kroky. Tretia a štvrtá etapa predstavujú súbor opatrení pre zamedzenie zhoršenia zdravotného stavu. Myslíme si, že nami vytvorený model poskytne rýchlu a prehľadnú metódu na odhalenie vyhorenia čím samozrejme nechceme nahradiť rolu odborníka. Model vnímame skôr ako rýchlu pomôcku pri podozrení z vyhorenia a ako súbor odporúčaní. Väčšina ľudí obviňuje z pracovných neúspechov seba a svoje schopnosti, neuvedomujú si, že za zhoršením ich pracovného výkonu môže byť oveľa viac. Ako potvrdila Hana, túto skutočnosť si začala uvedomovať až po sedení s psychiatrom. Keby na túto myšlienku pristúpila skorej jej depresie by určite neboli také veľké a lepšie by sa vyrovnávala s pracovným stresom resp. so stresom z potenciálneho neúspechu na ďalších vyučovacích hodinách. Myslíme si, že keď si jednotlivec začne uvedomovať zhoršenie svojej duševnej i fyzickej kondície a nebude svoje problémy bagatelizovať môže oveľa efektívnejšie predísť prudkému zhoršeniu svojho stavu v čom môže pomôcť práve náš model.

6 PRÍPADOVÁ ŠTÚDIA II

6.1 Cieľ a účel štúdie

Cieľom tejto štúdie je prostredníctvom štvoretapového modelu vytvoreného v prechádzajúcej štúdií identifikovať príznaky, určiť stupeň vyhorenia a nastaviť krátkodobé a dlhodobé opatrenia pre zamedzenie ďalšieho zhoršovania zdravotného stavu druhého subjektu skúmania. Následne je cieľom tejto štúdie poukázať na fakt, že syndróm vyhorenia, ako fenomén súčasnosti, nie je problémom len generácie našich rodičov ale i mladších ročníkov.

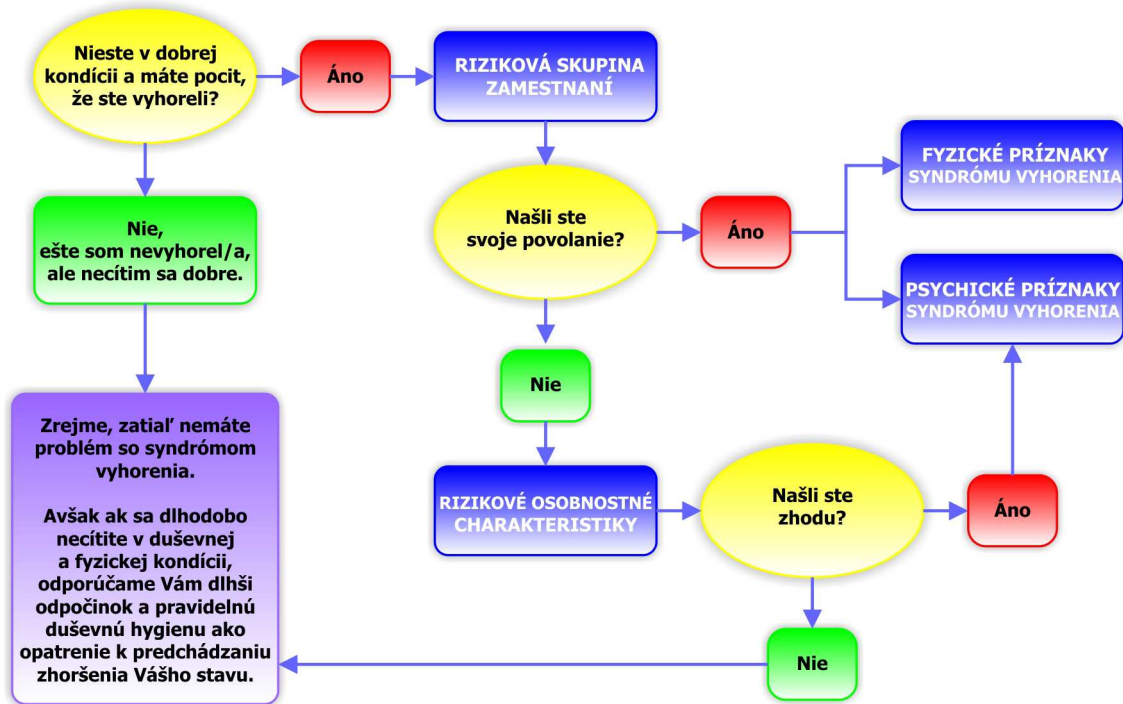
6.2 Všeobecné informácie o skúmanej osobe

Druhým skúmaným subjektom je Petronela, ktorá taktiež pracovala ako učiteľka a jej osobné skúsenosti použijeme pre demonštráciu funkčnosti Burnout Modelu.

Pohlavie:	Žena
Vek:	22 rokov
Rodinný stav:	Slobodná
Počet detí:	bez detí
Povolanie:	Učiteľka
Príznaky:	Neschopnosť ráno vstať do práce, nechut' do práce, nezájum o prácu, nervozita a podráždenosť.
Iné informácie:	Petronela pracovala ako učiteľka v materskej škole, po pomerne krátkom období v zamestnaní začala mať problém s dochádzkou podľa jej slov nebola schopná sa ráno prebudiť avšak počas víkendu so vstávaním a dennými aktivitami nemala problém, v práci bola nervózna chvíľami až podráždená, nejavila o prácu záujem.

6.3 Využite Burnout Modelu

Obrázok 2: Burnout Model (Prípadová štúdia II)



Z predchádzajúcej štúdie vieme, že účelom prvej etapy BM modelu má za účel identifikovať príznaky vyhorenia.

Môžeme sa teda začať venovať informáciám od Petronely. Začiatočným problémom bolo vstávanie do práce, počas bežného týždňa pravidelne zaspávala a do práce chodila i pol hodinu neskôr, počas víkendu však tento problém nemala a denné aktivity dokázala vykonávať. Následne začala pociťovať nervozitu z toho že musí byť v práci a podráždenosť na kolegyne a i deti, tento problém prerástol až nezáujem o prácu a nechť do práce. Pri prvej otázke „Niete v dobrej kondícii a máte pocit, že ste vyhoreli?“ Petronela bez zaváhania odpovedala „Áno“ a preto v zmysle vývojového diagramu pokračujeme k vyhľadaniu profesie v prehľade rizikových povolání, ako vieme povolanie pedagóga sa v tomto prehľade nachádza a preto na otázku „Našli ste svoje povolanie?“ opäť odpovedáme „Áno“ čím sa dostávame na prehľad jednotlivých príznakov syndrómu vyhorenia. Vieme, že v Petronelinom prípade sa jedná o:

- nadmerná potreba spánku,
- problém s koncentráciou,
- pociťovanie nervozity,
- prejavy podráždenosti,
- nezáujem o prácu,
- nechť k práci.

Všetky tieto príznaky v prehľade nachádzame a preto jej problémy určujeme ako jasné príznaky syndrómu vyhorenia a vy zmysle modelu pokračujeme ďalej druhou etapou, ktorá predstavuje určenie stupňa vývoja. Vieme, že Petronela musí odpovedať na sériu otázok hodnotením v škále od 0 po 7, kedy nula je veľmi málo a sedem veľmi silno.

Petronela odpovedala takto:

Tabuľka 11: Vyplnený štandardizovaný dotazník (Prípadová štúdia II)

č.	TVRDENIE	ŠKÁLA							
		vôbec	←	→	veľmi silno				
1.	Práca ma citovo vysáva.	0	1	2	3	4	5	6	7
2.	Na konci pracovného dňa sa cítim byť na dne síl.	0	1	2	3	4	5	6	7
3.	Keď ráno vstávam a pomyslím na pracovné problémy, cítim sa unavený/á.	0	1	2	3	4	5	6	7
4.	Dobre rozumiem pocitom ľudí.	0	1	2	3	4	5	6	7
5.	Mám pocit, že niekedy s ľuďmi jednám ako s neosobnými vecami.	0	1	2	3	4	5	6	7
6.	Celodenná práca s žiakmi je pre mňa skutočne namáhavá.	0	1	2	3	4	5	6	7
7.	Som schopný/á veľmi účinne vyriešiť problémy ľudí.	0	1	2	3	4	5	6	7
8.	Cítim vyhorenie – vyčerpanie zo svojej práce.	0	1	2	3	4	5	6	7
9.	Mám pocit, že ľudí pri svojej práci pozitívne ovplyvňujem a nalad'ujem.	0	1	2	3	4	5	6	7
10.	Odtej doby čo vykonávam svoju profesiu, stal/a som sa menej citlivým/citlivou k ľuďom.	0	1	2	3	4	5	6	7
11.	Mám strach, že výkon mojej práce ma činí citovo tvrdým/tvrdou.	0	1	2	3	4	5	6	7
12.	Mám stále veľa energie.	0	1	2	3	4	5	6	7
13.	Moja práca mi prináša pocity neuspokojenia.	0	1	2	3	4	5	6	7
14.	Mám pocit, že plním svoje úlohy tak usilovne, že ma to vyčerpáva.	0	1	2	3	4	5	6	7
15.	Už ma dnes príliš nezaujímá, čo sa deje s ľuďmi.	0	1	2	3	4	5	6	7
16.	Práca s ľuďmi mi prináša silný stres.	0	1	2	3	4	5	6	7
17.	Dokážem u ľudí vyvolať uvoľnenú atmosféru.	0	1	2	3	4	5	6	7
18.	Cítim sa svieži/a a povzbudený/á, keď pracujem s ľuďmi.	0	1	2	3	4	5	6	7
19.	Za roky svojej práce som bol/a úspešný/á a urobil/a veľa dobrého.	0	1	2	3	4	5	6	7
20.	Mám pocit, že som na konci svojich síl.	0	1	2	3	4	5	6	7
21.	Citové problémy v práci riešim veľmi kľudne a vyrovnané.	0	1	2	3	4	5	6	7
22.	Cítim, že mi ľudia pričítajú niektoré svoje problémy.	0	1	2	3	4	5	6	7

V súlade s kritériami druhej etapy budeme pokračovať sčítaním bodov za jednotlivé tvrdenia a umiestnime ich v našej tabuľke.

Súčtom otázok sme získali nasledovné hodnoty:

Tabuľka 12: Vyhodnotenie dotazníka (Prípadová štúdia II)

PROSÍM ZAPÍŠTE SÚČET BODOV Z TVRDENÍ ČÍSLO:	Kat. MBI
1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20	EV = 43
5, 10, 11, 15, 22	DEP = 22
4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21	OU = 19

Zostáva už len označiť hodnoty v tabuľke a získať prehľad o duševnej kondícii Petronely:

Tabuľka 13: Výsledky MBI (Prípadová štúdia II)

Stupeň vyhorenia	Kategorizácia MBI		
	EV	DEP	OU
Nízky	≤ 16	≤ 6	≤ 31 (v horenie)
Mierny	17 - 26	7 - 12	32 - 38
Vysoký	≥ 27 (v horenie)	≥ 13 (v horenie)	≥ 39

Orientáciou v tabuľke kategorizácie MBI vidíme, že i napriek nízkemu veku Petronely (v porovnaní s Hanou, ktorá mala 55 rokov) dotazník jednoznačne určil syndróm vyhorenia. Na základe ďalších informácií, od Petronely vieme, že navštívila psychológa a absolvovala odborné vyšetrenie, na konci ktorého lekár taktiež dospel k diagnóze syndrómu vyhorenia. Reakcia Petronely na túto diagnózu bola radikálna. Ihneď dala výpoveď a po krátkom čase na zotavenie si našla zamestnanie v odlišnom odbore. Avšak z teoretickej časti tejto diplomovej práce vieme, že syndróm vyhorenia sa môže týkať zamestnanca na akejkoľvek pozícii v hocijakom pracovnom odbore. Preto i v prípade Petronely budeme pokračovať treťou a štvrtou etapou modelu, čiže výberom odporúčaní pre jej ďalší profesijný život.

Tretia fáza, predstavuje stanovenie krátkodobých opatrení pre zamedzenie ďalšieho zhoršovania zdravotného stavu.

Na základe informácií od Petronely a na základe odporúčaní odbornej verejnosti vyberáme tieto odporúčania:

Tabuľka 14: Krátkodobé opatrenia pre zdravie (Prípadová štúdia II)

KRÁTKODOBÉ OPATRENIA PRE ZAMEDZENIE ZHORŠOVANIA VÁŠHO ZDRAVOTNÓHO STAVU:	
☞	Vykonávanie voľno časových aktivít.
☞	Pravidelný spánok.
☞	Meditácie.
☞	Relaxačné cvičenie – jóga.
☞	Dynamické cvičenie – aerobik, box, zumba.
☞	Stretávanie s priateľmi.

Pre dynamické cvičenie akým je aerobik či v súčasnosti veľmi populárna zumba sme sa rozhodli pre pomerne nízky vek Petronely. Taktiež si myslíme, že takáto fyzická aktivita pomôže Petronele sústrediť energiu správnym smerom a vyhne sa tak pocitom znudenia či prípadným depresiám. Taktiež predstavujú veľmi príjemný spôsob „vypustenia“ vnútorného napätia.

Z dlhodobým opatrení, ktoré predstavujú štvrtú fázu modelu sme sa rozhodli pre:

Tabuľka 15: Dlhodobé opatrenia pre zdravie (Prípadová štúdia II)

DLHODOBÉ OPATRENIA PRE ZAMEDZENIE ZHORŠOVANIA VÁŠHO ZDRAVOTNÓHO STAVU:	
☞	Stanovte si priority a zamerajte sa na výkon len dôležitých činností.
☞	Predchádzajte problémom pri výkone povolania prípravou na jednotlivé úkony napr. Vyučovacie hodiny.
☞	Naučte sa oddeľovať pracovný a súkromný život.
☞	Pravidelne oddychujte – pravidelné dni voľna mimo vikendu napr. druhý a štvrtý piatok v mesiaci.
☞	Pravidelne diskutujte na túto tému s najbližším okruhom rodiny aby mohli vyjadriť podporu a názor.

Pre tieto opatrenia sme sa opäť rozhodovali v súvislosti s vekom. Mladí ľudia ešte nemajú pevne vybudované pracovné návyky a preto je potrebná orientácia v pracovných

aktivitách a správne priradenie dôležitosti týmto činnostiam. Preto stanovenie priorít a zameranie sa na výkon najmä dôležitých činností považujeme za správne odporúčanie. Taktiež pravidelná diskusia na túto tému s najbližšou rodinou a kamarátmi výrazným spôsobom pomôžu duševnej hygiene a získaniu novej energie a chuti pracovať.

6.4 Diskusia

Výsledky našich prípadových štúdií sme sa rozhodli prezentovať skupine 20 ľudí. Do tejto vzorky sme si vybrali rôznorodé osobnosti pričom sme vybrali ľudí v rôznom veku a s rôznym povoláním.

Vek diskutujúcich sa pohybuje v škále 26 až 53 rokov a zastúpené boli tieto povolania: bankári, pedagógovia, automechanik, čašníčky, zdravotné sestry a pracovníci vo veľkých výrobných závodoch.

Cieľom bolo zistiť do akej miery si naši diskutujúci uvedomujú hrozbu syndrómu vyhorenia a taktiež akým spôsobom na túto problematiku nazerajú.

Veľmi hlasnou skupinou pri diskusii boli pedagógovia a zdravotné sestry, ktoré jednoznačne hovorili o celej škále fyzických a psychických príznakov syndrómu vyhorenia a o veľkej potrebe častej duševnej hygieny. Najčastejšie hovorili zdravotné sestry o neschopnosti citovo reagovať napríklad na úmrtie pacientov. Kým najmä blízki rodinní účastníci alebo účastníci iných pacientov, ktorí sa stali svedkom tejto udalosti reagovali veľmi emotívne, zdravotné sestry hovorili o akejsi duševnej tme. Zaujímavý bol postreh zdravotnej sestry, ktorá vypovedala o toku svojich myšlienok takto „skorej ma napadne kam to telo uložíť alebo či mám pripravené pomôcky pre ošetrovanie nebohého než fakt, že niekto práve zomrel a ja by som možno mala byť rozčítaná“ . Abstrahovanie od pacientov ako ľudských bytostí je veľmi vážnym príznakom syndrómu vyhorenia.

Zaujímavá bola i diskusia ľudí pracujúcich v bankovom prostredí. Bankári za deň obslúžia v priemere 25 ľudí s najrôznejšími potrebami pričom je potrebné neustále reagovať správne a pohotovo. Riešenie najrôznejších požiadaviek a zvládanie najrôznejších prejavov klientov je taktiež veľmi namáhavým. Bankári sa zhodujú v absolútnej nechuti po pracovnej dobe s niekým komunikovať. Týmto prichádza k narušeniu sociálnych väzieb v ich okolí a k utiekaniu sa k introvertnosti. Nasleduje

neschopnosť chápať a riešiť požiadavky klientov, podráždenosť voči klientom a celková nervozita z prítomnosti na pracovisku. Veľmi podobným spôsobom sa vyjadrovali i čašníčka predavačky vo veľkých nákupných potravinových centrách.

Opäť teda prichádzame ku konštatovaniu, že syndróm vyhorenia sa týka všetkých vekových kategórií a najrôznejších povolání.

6.4.1 Odporúčania pre prax

Cítíme potrebu záverom tejto prípadovej štúdie odporučiť určité postupy aplikovateľné do bežnej praxe.

Odborná verejnosť sa zhoduje najmä na potrebe duševnej hygieny. Duševná hygiena je „súbor poznatkov, zásad a pravidiel, ktorými sa treba riadiť, aby sme si udržali, rozvíjali a posilňovali svoje duševné zdravie a duševnú kondíciu. Cieľom duševnej hygieny sú problémy a ťažkosti ľudí a ich úspešné a efektívne riešenie. Jedná sa o stres, depresia, únava, prepracovanosť, zlé sociálne prostredie, nevyrovnané osobné vzťahy, časové napätie, zlá životospráva, nekvalitné a konfliktné medziľudské vzťahy a mohli by sme menovať ďalšie a ďalšie. Cieľom duševnej hygieny je ich poznanie, ich úspešné zvládanie, správne chápanie vplyvu týchto faktorov a hľadanie správnych postojov na ich riešenie a vyrovňovanie sa s nimi. Duševná hygiena je oblasť, na ktorej sa podieľajú a spolupracujú odborníci z viacerých odborov. Lekári, psychológovia, ale i odborníci z oblasti sociálnych a poradenských služieb. Jej ťažisko je v hygiene myslenia, zvládania stresu, dobrom manažmente času, budovaní spoločenských a pracovných vzťahov. V správnej životospráve a zdravom životnom štýle. Je to preto oblasť veľmi široká, ktorá zasahuje do každej oblasti života každého jednotlivca. Duševná hygiena je svojej podstate prevencia.“ (Online www.stromzdravia.sk).

Odborníčka Angelo Roncalli sa teda o duševnej hygiene vyjadruje ako prevencii, v našom prípade prevencii proti tak zákernému útočníkovi akým je syndróm vyhorenia. Naším odporúčaním pre prax z hľadiska odborných poznatkov je najmä:

- Naučiť sa zvládať stres.
- Naučiť sa správne manažovať svoj pracovný čas.
- Správne budovanie pracovných vzťahov.
- Efektívne využívať voľný čas-
- Zaradenie voľnočasových aktivít do bežného programu dňa.
- Správne budovanie iných spoločenských vzťahov – komunikácia s partnerom.

Avšak k tejto problematike môžeme pristupovať i z celkom iného hľadiska. Z pohľadu prevencie je dôležitá i duchovná útecha. Pápež František vo svojom nedávnom vystúpení povedal, že existuje dokonalý liek pre srdce. Podľa neho je ním ruženec. Vieme, že táto modlitba je najznámejšou modlitbou v Rímskokatolíckej cirkvi, poznajú ju však i ateisti. Jednoduchý princíp striedania modlitby Otče náš a Zdravas Mária robí z ruženca jednoduchú no neprekonateľnú zbraň. K modlitbe sa denne utiekajú miliardy ľudí.

Modlitba im dáva vnútornú vyrovnanosť, poskytuje novú životnú energiu, poskytuje chvíľu strávenú v dôvernom rozhovore nás ľudských bytostí a Najvyššieho. Prináša nové nápady, životné postoje alebo len chvíľu kedy môžeme byť jednoducho sami so sebou. Pohľad do najskrytejšieho kúta našej duše. Toto všetko je modlitba.

Vie to Pápež František a vedelo to veľa veľkých osobností našej histórie. Už za dôb kráľov a cisárov bola modlitba morálnou zbraňou bojovníkov. Je nepodstatné za aké panovnícke ideály sa viedli vojny. Podstatný je fakt, že muži v zbroji pokľakli a pred tým než boli ochotní biť sa za svojho panovníka sa modlili k Najvyššiemu. Nie pre to, aby bol tak dobrý a dal im silnú ruku, ktorá zrazí viacero nepriateľských hláv ale preto aby im dožičil vnútorný mier a pokoj. Takže v konečnom dôsledku najsilnejšou zbraňou celého boja bola modlitba, ktorá z bojovníkov urobila vyrovnaných jedincov a bol to vyrovnaný jedinec, ktorý dokázal vyhrať boj.

My už síce nestojíme na poli či v lesoch proti barbarskému nepriateľovi no boj vedieme veľmi vážny. Je to boj o udržanie duševného zdravia. V súčasnosti kedy sa riešia najmä finančné problémy, závislosť od pracovného pomeru atď., je to teda ten najdôležitejší boj našich životov.

Zamyslime sa teda nad tým akou mocnou zbraňou v tomto boji je práve modlitba. Aké ukludňujúce sú slová „odpust' nám naše viny ako i my odpúšťame...“, aké silné je slovo „ďakujem“. Preto v rámci prevencie odpúšťajme krivdy a ďakujme za všetko pozitívne v našich životoch, naučme sa využívať silu modlitby v náš prospech a hľadajme duchovnú útechu a mier v meditáciach a modlitbách.

Je len na nás akou cestou prevencie sa uberieme, dôležitý je len fakt, že prevencia a duševná hygiena sa stane bežnou súčasťou našich denných rituálov. Syndróm vyhorenia je diagnóza, ktorá čoraz častejšie zaznieva z úst lekárov. Syndróm vyhorenia, je diagnóza, ktorá čoraz častejšie ničí naše pracovné ale v konečnom dôsledku i osobné

životy. Preto je nesmierne dôležité aby sa o tejto problematike diskutovalo a ľudia si uvedomovali, že to nie je obyčajná prepracovanosť, ale možno niečo oveľa ďalekosiahlejšie čo im bráni vykonávať dobre ich povolanie. Taktiež je potrebné aby sme si uvedomovali aké sú naše možnosti a kde môžeme hľadať pomoc.

Dúfame, že i nami vytvorený model sa stane cennou pomôckou na rýchlu orientáciu v tejto problematike a bude prínosom pre prax.

6.5 Záver

Cieľom tejto štúdie bolo prostredníctvom štvoretapového modelu vytvoreného v prechádzajúcej štúdií identifikovať príznaky, určiť stupeň vyhorenia a nastaviť krátkodobé a dlhodobé opatrenia pre zamedzenie ďalšieho zhoršovania zdravotného stavu druhého subjektu skúmania. Následne bolo cieľom tejto štúdie poukázať na fakt, že syndróm vyhorenia, ako fenomén súčasnosti, nie je problémom len generácie našich rodičov ale i mladších ročníkov. Na tomto mieste môžeme splnenie týchto cieľov potvrdiť. Súčinnosťou s Petronelou sme prešli všetkými etapami BM modelu.

Prvá fáza odhalila príznaky syndrómu vyhorenia, ktorý bol v druhej fáze potvrdený sériou cielených otázok. Syndróm vyhorenia potvrdil i psychiater čím poukázal na správnosť našej štúdie. Tretia a štvrtá fáza predstavovali súbor odporúčaní pre zlepšenie psychickej a fyzickej kondície Petronely. Pri výbere týchto odporúčaní sme sa riadili najmä vekom. Ako už vieme Petronela opustila prácu v materskej škole ihneď po diagnóze od psychiatra a dopriala si čas na odpočinok a načerpanie nových síl. Momentálne pracuje v úplne inom odbore, kde je momentálne spokojná. Syndróm vyhorenia však nie je hrozbou len pre pedagógov a pomáhajúce profesie. Je reálnym problémom i vodičov autobusov či MHD, kamiónovej dopravy či predavačiek vo väčších nákupných potravinových centrách.

Taktiež je potrebné poukázať na fakt, že syndróm vyhorenia postihuje ľudí bez ohľadu na ich vek alebo počet odpracovaných rokov v konkrétnom zamestnaní. Jasným príkladom sú naše dve figurantky Hana a Petronela. Kým Hana mala 55 rokov a príznaky ignorovala roky, Petronela vo veku 22 rokov reagovala takmer ihneď. Taktiež následné správanie je diametrálne rozdielne. Hana sa obáva opustiť zamestnanie práve pre svoj vek a tak bojuje so syndrómom vyhorenia dodnes ako učiteľka

v materskej škole. Petronela sa rozhodla zmeniť zamestnanie ihneď po diagnóze a nájsť si uplatnenie v inom zamestnaní. Vzhľadom na svoj vek to mala Petronela ľahšie, lebo mladý človek si v súčasnej dobe ľahšie nájde prácu. Starší človek má strach niečo zmeniť, bojí sa začať odznova a vzhľadom na vysoký stav nezamestnanosti si častokrát ani zmenu dovoliť nemôže.

Preto opäť chceme povedať, že syndróm vyhorenia je reálnym potenciálnym problémom nás všetkých. Je potrebné poznať príznaky, vedieť sa odpútať od svojej práce a tráviť svoj voľný čas zmysluplne. Je potrebné naučiť sa odpočívať a to práve veľa ľudí nedokáže.

ZOZNAM POUŽITÝCH ZDROJOV

Zoznam použitých českých a slovenských zdrojov

ATTESHLIHO, S. *Ezoterické cvičenia: kresťanské meditácie a cvičenia*. 1. vyd. Bratislava, 2009. 49-50 s. ISBN 978-80-969361-5-1

BIBLIA, Ekumenický preklad, Praha, 1964, 301 s.

ČÁP, J., MAREŠ, J.: *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2001. ISBN 978-80-7178-463-X

ČECH, J. *Sociálna psychológia pre učiteľov*. Praha: Univerzita J.A. Komenského, 2008. ISBN 978- 80- 86723- 59-4.

DROTÁROVÁ, E. Syndróm vyhorenia u učiteľov a iných pracovníkov v pomáhajúcich profesiách. In *Psychologická revue*. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, 2006. ISBN 80-8068-507-X.

DROTÁROVÁ, E.-DROTÁROVÁ, L. *Relaxační metody*. Praha: Epoque, 2003. 248 s. ISBN 80-86328-12-0.

DYTRTOVÁ, R. - KRHUTOVÁ, M. *Učitel – příprava na profesi*. Praha: Grada Publishing, a. s., 2009. 128 s. ISBN 978-80-247-2863-6

ĎURIČ, L. a kol. *Psychológia pre učiteľov*. 1. vyd. Bratislava: SPN, 1977. 623 s.

ĎURIČEKOVÁ, M. *Psychológia žiaka a učiteľa*. 3. vyd. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, 1999. 100 s. ISBN 80-88722-79-9

EASWARAN, E. *Meditace: Osmibodový program duchovního rastu*. Dobra, 2004. 52 s. ISBN: 80-86459-40-3

FARKAŠOVÁ, E. Učiteľ a pedagogické nadanie. In *Pedagogická revue* 1993 45(5-6), 274-283.

FARKOVÁ, M. *Vybrané kapitoly z psychologie*. Praha: Univerzita J. A. Komenského, 2008. 336 s. ISBN 978-80-86723-64-8.

FENYVESIOVÁ, L. *Vyučovacie metódy a interakčný štýl učiteľa*. 1. vyd. Nitra : UKF, 151 s. ISBN 80-8050-899-2.

HOSKOVCOVÁ, S. *Psychická odolnosť predškolského dieťaťa*. Praha: Grada, 2006. 160s. ISBN 80-247-1424-8.

JOBÁNKOVÁ, M. *Vybrané problémy psychológie zdravotníckej činnosti*. Brno: 1990. 78s. ISBN 80-7013-127-6.

KALVODOVÁ, L. *Syndróm vyhoření hrozí každé sestře*. In *Medical Tribune*, 2006. 28 s.13.

KASAČOVÁ, B. 2004. *Učiteľská profesia v trendoch teórie a praxe*. 1. vyd. Prešov: Metodicko-pedagogické centrum v Prešove, 2004. 84 s. ISBN 80-8045-352-7

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

KOHOUTEK, R. - OURODA, K. 2000. *Psychologie osobnostních typu učitele*. 1. vyd. Brno : Akademické nakladatelství CERM, s.r.o., 2000. 19 s. ISBN 80-7204-176-2

KOPŘIVA, K. *Lidský vztah jako součást profese* .Praha: Portál, 1997. 147s. ISBN 80-177-83-188.

KRATOCHVÍLOVÁ, E. a kol. 2007. Úvod do pedagogiky. 1. vyd. Trnava: Trnavská univerzita v Trnave, 2007. 167 s. ISBN 978-80-8082-145-6

KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada, 1998. 131s. ISBN 80-7169-551-3.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Hořet, ale nevyhořet*. Kostelní Vydří, Karmelitánské nakladatelství, 2012. 175s. ISBN 978-80-7195-573-3.

MAGNUSSON, A., GOODING, S. Syndróm vyhoření, In Lemon, Učební texty pro sestry a porodné asistentky, Brno: IDVPZ, 1997. ISBN 80-7013-244-2.

MATOUŠEK, O. 2008 a. Slovník sociální práce. 2. vyd. Praha : Portál, 2008. 272 s. ISBN 978-80-7367-368-0.

NYTROVÁ, O., PIKÁLKOVÁ, M. Dialog mezi hodnotami aneb hodnoty vyčtené a hodnoty žité. Praha: Univerzita J.A. Komenského Praha, 2011. 384s. ISBN 970-80-7452-014-3.

PRÍTRSKÁ, S. *Syndróm vyhorenia a duchovné cvičenia Ignáca z Loyoly*. 1. vyd. Trnava: Dobrá kniha, 2011. 70 s. ISBN 978-80-7141-713-2.

PRŮCHA, J. *Moderní pedagogika*. Praha: Portál, 2002. 481s. ISBN 80-7178-631-4.

ŘEHULKA, E.; ŘEHULKOVÁ, O. *Učitelé a zdraví 1. Sborník*. Brno: Psychologický ústav AVČR, 1998. ISBN 80-902653-0-8

ŘIČAN, P. *Psychologie osobnosti*. 1. vyd. Praha: Orbis, 1972. 325 s.

ROSA, V. *Učitel' a jeho profesia- problémy a perspektívy*. In *Pedagogická revue* 2003, roč.55, č. 3., ISBN 80-7098-242-X.

ROZINAJOVÁ, H. *Základy rodinnej výchovy*. Učebnica pre stredné školy. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1992. 189 s. ISBN 80-0801-310-9.

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

SAGMEISTEROVÁ, K. *Syndróm vyhoření v učitelské profesi*. Brno: Masaryková Univerzita, 2013. Diplomová práca

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

SWEDENBORG, E. *Tajemství víry*. U.S.A.: General Church of New Jerusalem, 1999. ISBN 0-945003-19-6.

ŠRAMKA, M. – BÉREŠOVÁ, A. *Komplexná starostlivosť o človeka v hraničných situáciách*. Prešov: Fakulta zdravotníctva a sociálnej práce bl. P. P. Gojdiča v Prešove, 2005. 8 s. ISBN 80-969449-1-6.

VIRČÍKOVÁ M. 2011. *Interakčný štýl učiteľa v kontextoch typológie osobnosti Timothyho Learyho*. In: QUAERE 2011 : Recenzovaný sborník příspěvků interdisciplinární mezinárodní vědecké konference doktorandů, Hradec Králové, 25. - 29. dubna 2011 / Ed. Jiří Králík. - Hradec Králové: Magnanimitas. ISBN 978-80-904877-3-4.

ZELINA, M. *Osobnost učiteľa*. In *Pedagogická revue*, 1990, roč.42, č. 3.

Zoznam použitých zahraničných zdrojov

BURISCH, M. *Das Burnout Syndrom*. Heidelberg: Springer- Verlag, 2014. 292 s. ISBN 978-3-642-36255-2.

FIEDLER, C., GOLDSCHMID, I. *Burnout*. München: Verlag C.H.Beck, 2010. 127s. ISBN 978-3-406-60846-9.

HARRER, M. *Burnout und Achtsamkeit*. Stuttgart: J.G. Cotta'sche Buchhandlung, 2013. 304 s. ISBN 978-3-608-94818-9.

HEDDERICH, I. *Burnout Ursachen, Formen, Auswege*. München: Verlag C.H.Beck, 2009. 111 s. ISBN 978-3-406-56265-5.

HILLERT, A, MARWITZ, M. *Die Burnout Epidemie oder brennt die Leistungsgesellschaft aus?*. München: Verlag C. H. Beck, 2006. 336 s. ISBN 978-3-406-53589-5.

KUBASSEK, B. *Burnout*. Landsberg am Lech: Mvg-Verlag im Verlag moderne Industrie AG a KG, 2001. 176 s. ISBN 3-478-08685-X.

KYPTA, G. *Burnout erkennen, überwinden, vermeiden*. Heidelberg: Carl- Auer-Systeme, 2011. 238 s. ISBN 978-3-89670-821-2.

MÜLLER-TIMMERMANN, E. *Ausgebrant-Wege aus der Burnout-Krise*. Freiburg im Breisgau: Verlag Herder, 2008. 160 s. ISBN 978-3-451-05539-3.

<http://frauellie.wordpress.com/2011/09/21/perlen-der-weisheit-die-schonsten-texte-von-anselm-grun> [cit. 2014-01-23].

<http://www.hilfe-bei-burnout.de/allgemeines/burnout-symptome> [cit. 2014-04-27].

<http://www.palverlag.de/Burnout.html>[cit. 2014-04-27].

Zoznam použitých internetových zdrojov

BÁNOVČINOVÁ, A., LEVICKÁ, J. (2010). *Syndrom vyhorenia a jeho vplyv na rozvoj a využívanie ľudského potenciálu. Zborník príspevkov z medzinárodného seminára: Zdravie jako základný předpoklad rozvoje ľudského potenciálu.* [online]. Podhájská 21 – 22.1 2010, s. 5- 10. [cit.23.01.2014]. Dostupné z : <http://www.eeda.termal-podhajska.sk/publikacie/zborniky/zbornik>

KASAČOVÁ, B. *Učiteľská profesia v trendoch teórie a praxe.* [online]. [cit.2014-24.01]. Prešov: Metodicko – pedagogické centrum v Prešove. 2004. Dostupné z : <http://www.mcpo.sk/downloads/Publikacie/Ostatne/OSPED200502.pdf>.

NEVOLOVÁ, V. *Osobní průvodce meditační praxí.* [online]. [cit. 16. 12. 2013]. dostupné z: http://www.phil.muni.cz/suriyalamai/Dhamma/Dhamma_sutty/Sutty_Visuddhi/Veronika%20dhamma.pdf.

ŠETEK, J. *Dimenze patologické události syndrómu vyhoření.* In Marathon, [online]. 2001. [cit. 2014-01-23]. Dostupné z: <http://valencik.cz/marathon/11/Mar1103.htm>

<http://stromzdravia.sk/dusevne-zdravie/dusevna-hygiena-ako-podmienka-dusevneho-zdravia/> [cit. 2014-01-23].

<http://www.pomocpsychologa.sk/syndrom-vyhorenia> [cit. 2014-04-27].

<http://www.modrykonik.sk/depresia/> [cit. 2014-04-27].

ZOZNAM OBRÁZKOV A TABULIEK

Zoznam obrázkov

Obrázok 1: Burnout Model (Prípadová štúdia I)	76
Obrázok 2: Burnout Model (Prípadová štúdia II).....	85

Zoznam tabuliek

Tabuľka 1: Riziková skupina zamestnaní.....	75
Tabuľka 2: Psychické a fyzické príznaky syndrómu vyhorenia.....	75
Tabuľka 3: Štandardizovaný dotazník	79
Tabuľka 4: Vyhodnotenie dotazníka	79
Tabuľka 5: Kategorizácia MBI (Vyhorenie)	80
Tabuľka 6: Vyplnený štandardizovaný dotazník (Prípadová štúdia I)	80
Tabuľka 7: Vyhodnotenie dotazníka (Prípadová štúdia I).....	81
Tabuľka 8: Výsledky MBI (Prípadová štúdia I)	81
Tabuľka 9: Krátkodobé opatrenia pre zdravie (Prípadová štúdia I)	82
Tabuľka 10: Dlhodobé opatrenia pre zdravie (Prípadová štúdia I)	82
Tabuľka 11: Vyplnený štandardizovaný dotazník (Prípadová štúdia II).....	86
Tabuľka 12: Vyhodnotenie dotazníka (Prípadová štúdia II)	87
Tabuľka 13: Výsledky MBI (Prípadová štúdia II).....	87
Tabuľka 14: Krátkodobé opatrenia pre zdravie (Prípadová štúdia II)	88
Tabuľka 15: Dlhodobé opatrenia pre zdravie (Prípadová štúdia II)	88

ZOZNAM PRÍLOH

Príloha A – List Bernharda z Clairaux pápežovi Eugenovi III	I
Príloha B – Modlitba pre ľudí so syndrómom vyhorenia	II
Príloha C – Pred a po práci - Klasifikačné schéma pre AVEM-typy	III

PRÍLOHY

Priloha A –List Bernharda z Clairvaux pápežovi Eugenovi III

Bernhard z Clairvaux (1090-1153) píše svojmu bývalému rádovému bratovi pápežovi Eugenovi III:

„ Ako mám začať? Najlepšie Tvojím množstvom povinností, lebo kvôli nim s Tebou súcitím. Mám obavy, že si svojimi povinnosťami tak zahltený, že už nevidíš východisko a preto sa Tvoje čelo mračí, že sa pre pocit pre to správne ničíš liečivou bolesťou. Je oveľa múdrejšie , keď z času na čas zanecháš svoje povinnosti, než ťa zatiahnu do bodu, kde nechceš skončiť. Ty sa pýtaš: „Do akého bodu?“ Do bodu, kedy zatvrdne Tvoje srdce. [...] Keď majú teda všetci ľudia na Teba právo, tak buď aj Ty sám človekom, ktorý má na teba právo. Prečo by si mal byť jediný, ktorý zo seba nič nemá? [...] Ako dlho budeš dávať iným svoju pozornosť, len nie sebe samému? Ano, kto zaobchádza so sebou samým zle, komu môže byť dobrý? Mysli teda na to. Nehovorím Ti, aby si to robil vždy. Nehovorím, aby si to robil často, ale hovorím Ti, urob to z času na čas. Buď tu tak ako pre iných aj pre seba samého, ale každopádne buď to až po všetkých ostatných... (Harrer, 2013, s. 259)

Priloha B -Modlitba pre ľudí so syndrómom vyhorenia

Zabrzdi ma trochu, Pane

„Zabrzdi ma trochu , Pane.

Stíš moje tlčúce srdce Pane a daj pokoj môjmu nepokojnému duchu.

Stabilizuj moje náhliace sa kroky s víziou nekonečnosti času.

Daj mi počas každodenného zhonu pokoj Tvojich večných krídel.

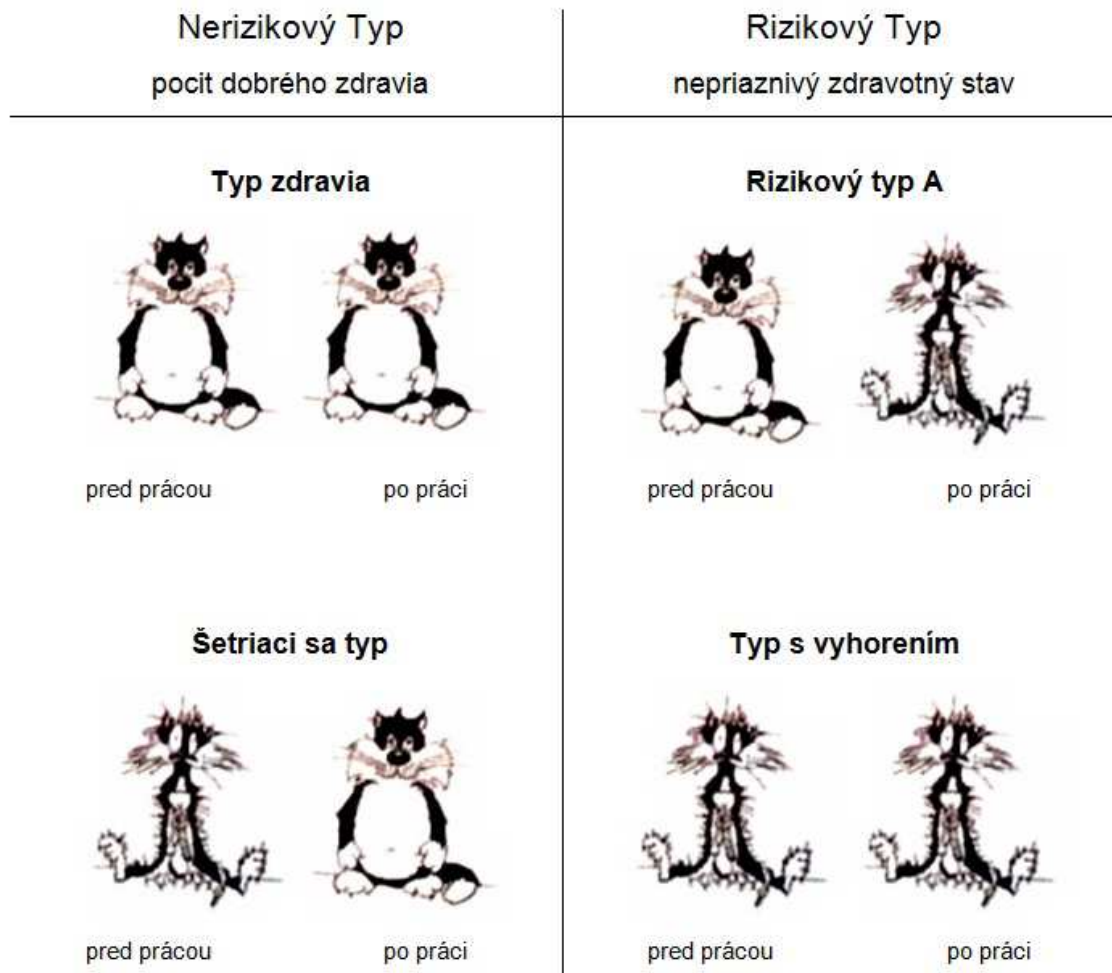
*Prenikni cez moje napäté nervy a svaly prostredníctvom nežnej hudby spievajúcich riek
mojich spomienok.*

*Nauč ma umeniu krátkych odpočinkov- zabrzdiť moje kroky a pokochať sa kvetmi,
porozprávať sa s priateľom, pohladkať psíka, usmiať sa na dieťa, prečítať si pár
riadkov dobrej knihy.*

*Pripomeň mi denne, že náhliť sa neznamená byť vždy rýchly, že v živote ide o viac ako
len o zväčšujúcu sa rýchlosť.*

*Nechaj mi pozrieť si veľký dub a pochopiť, že len preto sa stal tak veľkým a silným, lebo
rástol pomaly a správne (pastor Wilfried A. Peterson in Kubassek 2001 s. 85)“.*

Príloha C – Pred a po práci - Klasifikačné schéma pre AVEM-typy



Obrázok 1: Pred a po práci – Klasifikačné schéma pre AVEM-typy
(Obrázok podľa Schaarschmidt a Fischer, 2001)

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Meno autora: Zuzana Padychová

Obor: Špeciálna pedagogika

Forma štúdia: kombinovaná

Názov práce: Syndróm vyhorenia u pomáhajúcich profesií

Rok: 2014

Počet strán textu bez príloh: 100

Celkový počet strán príloh: 2

Počet titulov českých použitých zdrojov: 39

Počet titulov zahraničných použitých zdrojov: 11

Počet internetových zdrojov: 7

Počet ostatných zdrojov: 0

Vedúca práce: PhDr. Olga Nytrová