

Jihočeská Univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Katedra filosofie a religionistiky

Bakalářská práce

ROLE ŠTĚSTÍ OSOBNÍHO BLAHA V POMÁHAJÍCÍCH PROFESÍCH

Vedoucí práce: doc. Dr. phil. Jakub Sirovátka

Autor práce: Martina Karbová

Studijní obor: Sociální a charitativní práce

Ročník: III.

2018

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury. Prohlašuji, že, v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

26. března 2018

Martina Karbová

Děkuji doc. Dr. phil. Jakobovi Sirovátkovi za cenné rady a metodické vedení práce a svojí rodině a přátelům za podporu při studiu.

Úvod.....	6
1 Definice pomáhající profese.....	8
2 Pomáhání u lidí.....	8
2.1 Prosociální chování a altruismus.....	8
2.1.2 Solidarita.....	10
3 Role filosofie v pomáhajících profesích.....	11
3.1. Aristotelovo pojetí blaženosti	11
3.1.2 Hédonismus.....	13
4 Psychologie štěstí.....	14
5 Stres a syndrom vyhoření.....	15
5.1 Psychohygienu.....	17
5.1.2 Čtyři prožitkové stavy transcendingící utrpení.....	18
5.1.3 Supervize	18
5.1.4 Time management	19
6 Syndrom pomáhajícího.....	20
6.1 Odmítnuté dítě	21
6.1.2 Identifikace s Nadjá.....	22
6.1.3 Narcistická nenasytlost.....	22
6.1.4 Uhýbání před vzájemností.....	23
6.1.5 Nepřímá agrese.....	23
7 Moc a pomáhající profese.....	24
7.1 Uspokojování vlastních potřeb.....	25
8 Osobnost pomáhajícího.....	26
8.1 Polarita.....	27
8.2 Persona a stín.....	30

9	Role pomáhajícího pracovníka.....	31
	9.1 Vnitřní svět.....	31
10	Láska jako péče o druhé.....	32
11	Metodologie výzkumu.....	33
	11.1 Cíl výzkumu.....	33
	11.2 Výzkumné otázky.....	33
	11.3 Metodika práce.....	34
	11.4 Průběh výzkumu.....	34
	11.5 Stanovení hypotéz.....	34
	11.6 Výsledky výzkumu.....	34
	11.7 Diskuse a verifikace hypotéz.....	43
	Závěr.....	45
	Použité zdroje.....	46
	Seznam grafů.....	49
	Příloha I.....	50
	Abstrakt.....	53
	Abstract.....	54

Úvod

Tématem mé bakalářské práce je role štěstí, osobního blaha v pomáhajících profesích. Každý člověk chce být v životě šťastný. Touha po štěstí nás provází po celý život. Je pro nás přirozená, i když si ji aktuálně nemusíme uvědomovat. Již staří Řekové zkoumali, co to vlastně štěstí je a jak ho má člověk v životě dosáhnout. Naplnění z povolání je pro život, a to nejen ten profesní velmi důležité. Ovlivňuje náš další rozvoj a růst. Zvláště pak ve velmi psychicky náročných povoláních, kdy jsou na pracovníka kladeny vysoké nároky, a především kdy je v denní konfrontaci s lidským trápením, negativními emocemi či traumaty, je získání a uchování tohoto pocitu velmi nelehké.

Hlavním důvodem, proč jsem si tedy toto téma vybrala, bylo, že jsem chtěla poukázat na to, jak je pracovníkovo pociť štěstí a blaha z vykonávané profese důležitý, především v tak psychicky náročném povolání, jako je pomáhající profese. Dle mého názoru, se totiž to, zda pracovník tuto činnost vykonává rád a přináší mu potěšení, odrazí na práci s klientem, a tedy i na výsledném efektu této spolupráce. Ve své bakalářské práci jsem se zaměřila na to, jak markantní podíl má role štěstí, osobního blaha při výběru povolání v pomáhajících profesích a zda jsou hlavním důvodem, proč si právě pracovník tento sektor vybere, nebo zda se ještě jedná o jiné pohnutky či vnitřní motivy související s jeho historií či osobností, které člověka k tomuto povolání směřují, a které tímto naplněním pracovníkovi znovu mohou poskytnout pocit štěstí. Vždyť kdo si dobrovolně vybere povolání, ve kterém se prakticky denně setkává s lidskými problémy a neštěstím? V této práci je tedy kladen důraz na rozbor pracovníkovo osobnosti. Dotýká se jeho kladných stránek, ale také těch záporných – tedy patologických jevů jako je moc, ovládnutí, syndrom pomáhajícího aj., které pracovníkovi mohou přinášet pocit uspokojení a s rolí štěstím a blahem v pomáhající profesi tedy velmi úzce souvisí.

Tato práce představuje multioborový pohled na otázku role štěstí v pomáhajících profesích, v níž je také zohledněna vlastní praxe. Nastihuje různé aspekty, jak praktické jako psychologické, sociologické, filozofické aj., které jsou propojeny teoretickými úvahami.

Ve své bakalářské práci se také věnuji tématu pomáhání jako hlavní náplni této profese. Jeho sociokulturní historii a formám a lásce jako takové, která s pomáháním přímo souvisí, a která v člověku evokuje pocit štěstí.

Jak již bylo zmíněno, pomáhající profese je velmi psychicky náročné povolání a pocit štěstí z vykonávané práce pod častým stresem, může velmi rychle odeznít. S tím také souvisí syndrom vyhoření, který může u pracovníka snadno propuknout. Ve své bakalářské práci se tedy věnuji i tomu, jak syndromu vyhoření předejít. Jak si utřídit pracovní ale i ten osobní život. Pracovníkovo největším nástrojem je totiž jeho osobnost. Pokud tedy o sebe nebude pečovat psychicky i fyzicky, nebude mít pro svou profesi z čeho čerpat, ale sám snadno může vyčerpat veškeré své zdroje a přijít tak o smysl a pocit štěstí z vykonávání této profese.

Jako technika kvantitativního výzkumu bylo použito dotazníkového šetření. Tento výzkum byl založen na objasnění toho, zda je pocit štěstí, naplnění hlavním důvodem, proč si tuto profesi vybrali, a co jim v takovémto náročném povolání pocit štěstí přináší. Pokud vůbec, jakými způsoby bojují proti syndromu vyhoření a tedy tomu, aby o pocit uspokojení z vykonávané práce nepřišli.

1 Definice pomáhající profese

Slovník sociálního zabezpečení definuje pomáhající profese, jak profese, jejichž hlavní náplní či cílem je pomoc druhým. Do této sféry spadají: lékařské obory, obory, které se týkají psychologie, pedagogiky a sociální práce. Dále zde můžeme také uvést zdravotní sestry, sociální pracovníky, učitele, poradce, kteří se zabývají manželskou či rodinnou tematikou, fyzioterapeuty apod. Důležitou roli zde také zastávají dobrovolníci.¹

Psychologický slovník charakterizuje tyto profese, jako profese, jejichž teorie, výzkum a praxe vedou k pomoci druhým, k řešení jejich problémů. Primárním cílem je zjištění nových informací i o jeho podmínkách k životu tak, aby pomoc byla působivější. Patří sem lékaři, psychologové, sociální pracovníci, speciální pedagogové, šířeji pak fyzioterapeuti.²

2 Pomáhání u lidí

2.1 Prosociální chování a altruismus

V knihách sociální psychologie se setkáváme s tématem nazvané jako prosociální chování nebo altruismus, ale také bývá označováno jako pomáhající chování, a přitom se tematicky takřka jedná o tutéž problematiku. Tento fakt poukazuje na jistou terminologickou nejednotnost, která je také provázena významovými rozdíly. Prosociálním chováním bývá často označován jakýkoliv akt, vykonaný ve prospěch druhého člověka nebo skupiny osob. Jedná se o pomáhající chování, jehož cílem je přinést užitek jiným lidem. Významové odlišení altruismu od prosociálního chování se nachází v tom, že pomoc, která bývá poskytována jiným osobám, není prováděna za účelem nějaké zisku pro vlastní osobu. Jedná se o nezištnou pomoc, při níž nejsou zvažovány případné náklady (oběti, ztráty) pro pomáhajícího. Tento názor má své kořeny ve filozofii. Stoupenec novověkých učenců, J.J. Rousseau zdůrazňoval, že člověk je od přírody dobrý, ale bývá ovlivněn společností, která narušuje jeho přirozené tendence k altruismu. V současné době se např. v sociální psychologii autoři přiklánějí k názoru,

¹ Srov. Elektronické informační zdroje pro sociální zabezpečení. *MPSV* [online] Dostupné na WWW: <<http://slovník.mpsv.cz/pomahajici-profese.html>>

² Srov. HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. s.185

že motivace vedoucí k prosociálnímu chování vzniká především díky vlivu prostředí a výchovy. Na druhé straně mnoho psychologů pochybuje o čistém altruismu.³

Akademický slovník cizích slov⁴ popisuje altruismus jako nesobecký způsob myšlení a cítění, jako jednání, kterým nezištně jednáme pro druhé, dále pak jako mravní princip. Právým opakem je egoismus. Jak již bylo zmíněno, altruismem rozumíme pomoc, za kterou zpětně neočekáváme odměnu, ačkoliv jisté získání výhod se nevylučuje. Tyto výhody se týkají: osobního uspokojení, dobrého pocitu – který nám tímto skutkem vznikne, posílení sebeúcty, či naplněním morální povinnosti.

Většinou se za altruismus považují pouze takové činy, které jsou nezištné. Ovšem objevují se i takové názory, že žádný altruismus ve své podstatě neexistuje, protože všechno lidské jednání i pomáhání souvisí s naším egoismem.⁵ Pomáhání je tedy výsledkem potřeby získat uznání a obdiv. To souvisí také s jednáním, jehož účelem je získání lásky, respektu nebo jiné formy vděčnosti, takové jednání není nezištné, a proto se nejedná o altruismus. Altruismus může úzce souviset s výchovou, jako výsledek vštípené a naučené povinnosti. Takovým zhmotnělým dokonalým typem virtuálního pomahače je každý superhrdina, se kterým se v médiích setkáváme. Důležitou roli v altruistickém jednání hraje schopnost empatie. To potvrzuje řada studií a důkazů, kdy pachatelé nejhorších trestných činů, vykazovali naprostý nedostatek empatických schopností.⁶

2.1.2 Solidarita

Globalizovaná postmoderní společnost, v níž vedle sebe existují lidé, kteří mají různé etnické kořeny a mravní východiska, by měla klást důraz na uvědomění svých pojetí člověka a zdrojů solidarity a rozvíjet je. Solidaritou se blíže zabývá např. tzv. filozof naděje – Josef Tischner ve své knize *Etika solidarity*. Jako základ solidarity zde vidí svědomí a to, aby bylo probuzeno, je znakem toho, že byl člověk zrazen jiným člověkem a tím volá o pomoc. Solidaritou vznikají mezilidské vazby, člověk se sdružuje s dalším

³Srov. VÝROST, Jozef a Ivan SLAMĚNÍK. *Sociální psychologie*. 2., přepracované a rozšířené vydání. Praha: Grada Publishing, 2008. Psyché. s.285-287

⁴Srov. KRAUS, Jiří. *Nový akademický slovník cizích slov*: Praha: Academia, 1998 s.43

⁵ Srov. GÉRINGOVÁ, Jitka. *Pomáhající profese: tvořivé zacházení s odvrácenou stranou*. Praha: Triton, 2011, 198 s. Psyché, s. 18-19.

⁶ Srov. Tamtéž s. 18-19.

člověkem, aby byli nápomocni tomu, kdo jejich ochranu potřebuje. Ve společenství solidarity je nejdůležitější ten, který potřebuje naši pomoc a až potom jsme my. Nejprve je ten, který volá o pomoc, poté se probouzí svědomí, které slyší volání a z toho vzniká společenství.⁷

S pomáhající profesí souvisí solidarita mezi lidmi. Toto téma patří k morálce – což je soubor norem, který dává směr a hranice našemu chování. Od morálky se liší etika, která je filozofickým učením o správném chování, toto chování zdůvodňující. V dnešní době však solidarita již nemá takové silné pole působnosti, jak tomu bylo dříve. Pokud se člověk nemůže spolehnout na rodinu, která by mu v nouzi pomohla, očekává pomoc od státu. Stát zaštiťuje odborníky v tzv. pomáhajících profesích a také instituce, které k nim patří v souvislosti s vykonáváním práce v pomáhajících profesích. Solidarita v západních zemích již není závislá na náboženství, ale je profesionalizovaná a institucionalizovaná. Žítí v multikulturní společnosti, ve které nalezneme různá náboženství, nebývá tak snadné. Garantem, pokoje v této společnosti je stát.⁸

3 Role filozofie v pomáhajících profesích

Filozofie se snaží pochopit svět pomocí rozumu. Jedna z primárních otázek, kterou si filozofie pokládá, je, jak žít dobrý život.⁹ V souvislosti s pomáhající profesí se prolínají např. tyto témata:

- Determinanty lidského chování, a to především dobro a zlo a svobodná vůle
- Dobrý život a odměna za něj
- Fenomén spravedlivé společnosti a lidské solidarity
- Filozofie se také od pradávna zabývala pojmem štěstí

V praxi se dá velmi dobře využít filozofii perspektivismu, pozitivního pohledu na svět. Jde především o to, aby člověk dokázal přesáhnout sám sebe, tedy jeho neradostnou situaci.¹⁰

Při výkladu sociálně filozofických koncepcí člověka, které jsou přímo nutné pro objasnění vztahu filozofie a pomáhající profese, se neobejdeme bez podrobnějšího

⁷ Srov. TISCHNER, Józef. *Etika solidarity*. Mnichov: Opus bonum, 1985, s.10-11.

⁸ Srov. MATOUŠEK, Oldřich. *Základy sociální práce*. Vydání třetí. Praha: Portál, 2012 s. 48

⁹ Srov. Tamtéž. s. 49

¹⁰ Srov. BALVÍN, ŠRAMKOVÁ. *Filozofie a sociální práce Pedagogické, andragogické a filozoficko-etické aspekty sociální práce*. Praha: Hnutí R, 2013, s.30

systemového exkurzu do filozofie samotné. Protože k objasnění fenoménu člověka je nutné prozkoumat široké pole determinant, které člověka ovlivňují, které jej formují a zařazují ho do určité společenské struktury, které ho v konečném důsledku určují jako lidskou bytost. Pro pracovníka v pomáhající profesi je velmi nápomocný poznatek, že filozofie začíná otázkami, které sám sobě člověk podkládá v době, kdy pro něj důvěrně známý svět přestane být samozřejmostí a stává se problémem. Vše, co bylo doposud tak jisté, se stává nejistým. Člověk si začíná pokládat otázky: proč vůbec existuji? Jaký má můj život smysl? Co přichází po smrti? Co je spravedlivé? Filozofické otázky se týkají každého. „Nejsme pouhými diváky filozofického dotazování, nýbrž jsme přímo v této hře.“¹¹ Také filozofické stanovisko k člověku a jeho roli jako herce i autora své knihy života může být účinným prostředkem k řešení krizových situací. Velmi důležité je naučit se aplikovat filozofii do své profese, v tomto případě tedy do té pomáhající. Ovšem ne pouze ve vztahu k sobě, ale především k potřebám člověka, který od pracovníka potřebuje pomoc.¹²

3.1 Aristotelovo pojetí blaženosti

Filozofie se od pradávna také zabývá pojmy jako štěstí, blaženost. V úvodu knihy *Etiky Nikomachovy* najdeme zásadní výrok, na kterém Aristoteles vystavěl své pojetí etiky. Každé řemeslo a každé zkoumání, stejně jako každý čin i rozhodnutí, zřejmě usilují o dosažení nějakého dobra, dobro tedy můžeme označit za cíl veškerého snažení.

Dobro je zde ve významu cíle či účelu, něčeho, oč usilujeme pro ně samotné, a ne abychom dosáhli něčeho jiného. Aristoteles usiluje o dobro nejvyšší, které označil jako eudaimonia – nebo-li štěstí, blaho, blaženost.¹³ Toto blaho pojímá jako hlavní cíl v životě, vzhledem k tomu, jak se vztahuje i k cílům ostatním. Např. čest či radost jsou samy o sobě hodnotné cíle, ale lidé o ně usilují především proto, že v nich shledávají blaženost. Nikdo ovšem neusiluje o blaženost, aby tím dosáhl něčeho jiného. Štěstí je tedy základ a cíl, který pojí všechny ostatní, o které člověk může usilovat a samo o sobě dává životu smysl. Aristoteles používal slovo eudaimonia u situací, ve kterých člověk prožíval život jako dobrý (to je naše běžné chápání pocitu štěstí) a také dobře, ctnostně

¹¹ BALVÍN, ŠRAMKOVÁ. Filozofie a sociální práce Pedagogické, andragogické a filozoficko-etické aspekty sociální práce. Praha: Hnutí R, 2013, s.34

¹² Srov. Tamtéž s.34

¹³ Srov. ARISTOTELÉS. *Etika Nikomachova*. 3., nezměněné vyd. Přeložil Antonín KŘÍŽ. Praha: Petr Rezek, 2009. s.3

jednal. Člověk může být nazýván ctnostným, pokud jedná způsobem, který je laskavý, morální apod. Jedním z problémů etiky můžeme sledovat v otázce, jak je ctnost vztahována ke štěstí. Máme se snažit být ctnostnými a věřit, že poté se dostaví štěstí? Proč bychom měli ctnost a štěstí nalézat společně? Vždyť se může vyskytnout osoba, která jedná ctnostně, ale necítí šťastně. A pokud je nemůžeme nalézt společně, o co tedy máme usilovat nejdříve? Aristoteles pod pojem eudaimonia zahrnul jak ctnost, tak štěstí. Je ovšem nutné uvést, že i když Aristoteles vidí štěstí jako cíl života, neztotožňuje jej s uspokojením.¹⁴

V páté části 1. knihy Etiky Nikomachovy definuje tři způsoby života – život, který je veden v uspokojení, politické aktivity či studia. O životě v uspokojení se vyjadřuje negativně:

„Mnoho lidí, těch nejprostších, zjevně chápe dobro a štěstí jako potěšení, a proto mají rádi život plný uspokojení. Jeví se jako naprostí otroci, protože život, pro který se rozhodli, je život pasoucí se zvěře.“¹⁵

Druhý způsob života sledává jako důležitý, a to z toho důvodu, že chápe etiku v kontextu zapojení se do veřejných věcí, ale nejvýš si cení třetího způsobu, života, který je zasvěcen studiu. Když člověk hledá štěstí, hledá ho především v tomto světě. Je to něco, co si dokážeme představit. Aristotelovým cílem jsou tedy situace lidí na tomto světě. Pokud toto porovnáme s Platónem, podle nějž je myšlenka dobra konečným cílem – což není stav, který můžeme prožít. Představa dobra je transcendentní, přebývá ve světě idejí. Dle Platóna se člověk nemůže dívat do slunce, jinak by si mohl poškodit zrak, a přesto je slunce zdrojem světla a díky němu může vidět vše ostatní. Aristoteles se neztotožňuje s Platónovým názorem, že idea dobra je věčná a dobré věci jsou pouze kopíí. Dobro je dle něj dobro – to, co vidíme, je opravdové, není to pouhý odlesk.

Dobro nebude větší, bude-li věčné, stejně jako bílý předmět nebude bělejší, když bude trvat dlouho, a nejen jediný den. Není mu jasné, proč bychom měli chápat něco, co existuje mimo naši zkušenost.¹⁶

¹⁴ Srov. THOMPSON, Mel. *Přehled etiky*. Praha: Portál, 2004. Filozofie. s.65-66

¹⁵ Srov. ARISTOTELÉS. *Etika Nikomachova*. 3., nezměněné vyd. Přeložil Antonín KŘÍŽ. Praha: Petr Rezek, 2009. s. 240-248.

¹⁶Srov. THOMPSON, Mel. *Přehled etiky*. Praha: Portál, 2004. Filozofie. s.65-66

Dále Aristoteles uvádí, že nejvyšší lidskou ctností je rozum. Rozum je tedy nutný k tomu, abychom naplnili své lidství. Dle Aristotela není rozum pouhou schopností myslet, ale sestává se i z aspektu mravního. Rozum tedy obsahuje ideu uskutečňování toho, co považujeme rozumem za správné, tedy dobré. Rozum je tedy vlastnost, která zahrnuje porozumění, naši reakci i rozhodnutí. A proto je rozum velmi blízko k eudaimonii. Lidská dokonalost se zakládá na rozhodování založeném na praktickém rozumu, které míří k eudaimonii tedy blaženosti. Dle Aristotela je rozum unikátním rysem lidí, a činy mají být vedeny v jeho světle. To rozum vede lid, aby usiloval o svůj konečný cíl (telos) a schopnosti rozhodování, to je přemýšlením o svých činech. Schopnost sladit je s tímto cílem se nazývá frónésis (rozumnost).¹⁷

Morálka se zabývá těmi činy, které se buď rozumem řídí, nebo ne. Ze všech aktivit, které přinášejí člověku potěšení, si Aristoteles nejvíce považoval rozumového uvažování. Člověk, který je veden rozumem, je nad těmi, kteří jsou ovládáni jejich emocemi či vidinou odměny nebo vyhnutí se trest.¹⁸

3.1.2 Hédonismus

Hédonismus pochází z řeckého slova hédoné a znamená slast či radost. Jedná se o názor, že člověk je v životě motivován k takovému jednání, aby dosáhl slasti a vyhnul se strasti. V hédonismu je mravně dobré to, co člověku přinese slast. Jedná se o empiristickou etiku, jež představuje lidskou praxi výhradně jako empirické příčinné jednání. V hédonismu slouží jako prostředek k dosažení kýženého cíle rozum, který rozhoduje mezi slastí a strastí, libostí či nelibostí. Etika je tedy uměním žít. Jejím cílem je nastavit taková pravidla, aby člověk mohl prožít co možná nejslastiplnější život.¹⁹

¹⁷ Srov. THOMPSON, Mel. *Přehled etiky*. Praha: Portál, 2004. Filozofie. s.66-68

¹⁸ Tamtéž. s.66-68

¹⁹ Srov. ANZENBACHER, Arno. *Úvod do etiky*, Praha: Zvon, 1994. s. 3

4 Psychologie štěstí

Každý si přeje být v životě šťastný. Osobní blaho a spokojenost si všichni klademe za cíl (i když si to sami osobnostně nedefinujeme). Šťastní lidé jsou tvořivější, lépe odolávají nemocem a životním krizím a mají lepší sociabilitu. Šťastní lidé jsou úspěšnější. Pokud přemýšlíme o štěstí, vybavujeme si situace, kde je zážitek štěstí provázen emocionálně silným, avšak krátkodobým fyziologickým projevem. Hlubší kvalitu štěstí pak můžeme nalézt u pocitů umělce, který právě dotvořil sochu, či toho, kdo právě dopsal symfonii. Štěstí třídíme dle základních rozměrů, jako je jeho rozsah (individuální, dvojice, či více lidí). Dále pak nazíráme na délku jeho trvání, intenzitu a kvalitu štěstí. Často se setkáváme s tím, že jako přesné určení, čeho se bude dané experimentální studium týkat, nalezneme použití dvou termínů. Tím prvním použitím termínem je štěstí (happiness) – subjektivní vyjádření toho, jak dobře či blaze se cítím. Dalším označením je well-being, které je spíše chápáno jako štěstí, které je výsledkem vztahu mezi pozitivními a negativními afekty. WELL-BEING - tento termín se nejčastěji užívá jako pocit osobní pohody nebo značí životní spokojenost, subjektivní blaho. Pod pojem pocit osobní pohody řadíme životní spokojenost, pozitivní emoce, pocit štěstí. Často jsou uváděny tyto definice : 1) zobecňující, numerativní definice pro štěstí: Šťastným se jeví člověk, který je mladý, zdravý, má dobré vychování, dobrý příjem, je to extravert a optimista, který se ničím netrápí. Má vysoké sebehodnocení a sebeúctu, dobré pracovní postavení s ambicemi a širokou inteligenci. Není rozlišováno, zda se jedná o muže či ženu. 2) dále, že od dob řeckých filozofů se neudělal valný pokrok v tom, co je lidské štěstí.²⁰ Pokud hovoříme o štěstí a spokojenosti, nacházíme se v duševní oblasti, ve které je důležité se dobře zorientovat. Už v antickém pojetí psychiky jsme se setkali s vymezením tří jevů, který charakterizují náš duševní život.²¹

Poznávání (kognice), prožívání (emoce), a snažení se (motivace, konativní aktivity). To že naši předkové pamatovali již před více jak dvěma tisíci lety na city a emoce, poukazuje na to, že naše duševno je důležitou součástí našeho života. Situace, ve kterých se setkáváme s city a emocemi, nazýváme zážitky a prožitky, které jsou jedním ze základních obsahů psychiky.²² Emoční prožitek, je citový zážitek s fyziologickými

²⁰ Srov. Nanda International. *NANDA – ošetrovatelské diagnózy - Definice a klasifikace 2009–2011*. Praha: Grada Publishing a.s., 2010. s. 437

²¹ Srov. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. Praha: Grada, 2013. Psyché, s. 10-28.

²² Srov. Hartl, Hartlová. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000, s. 461

změnami a duševním hodnocením. Z toho vzniká výsledná emoce. Zážitek má oproti prožitku delší dobu trvání. Zůstává hlouběji ukotven v naší mysli. Z takovýchto zážitků vzniká jedinečné duševní bohatství každého z nás. Pojetím štěstím v užším slova smyslu je označováno štěstí hédonické. Jde o štěstí, které je plné fyziologických – smyslových zážitků. Jeho hlavní psychologickou složkou je emoce. V psychologii o tomto druhu štěstí pojednáváme, pokud se zabýváme osobním zážitku blaženosti – tzv. subjective Well-Being (osobní blaho) či psychological Well-Being (psychické blaho). Toto štěstí je měřeno jedinou dimenzí: a to intenzitou štěstí (stupnicí od nuly do deseti). V širším pojetí je označováno proto, že se např. zabývá délkou štěstí v rozsahu lidského života. Dominantní emocií není osobní blaho, ale kvalita dobrého života. Jedná se o štěstí vícerozměrné. Je možno jej charakterizovat použitím antické terminologie označením eudaimonia – což je chápáno jako radost z dobrého, moudrého a dobře prožitého života. Je to štěstí, pro něž jsou významnější hodnoty než city. Je to štěstí, které vychází ze zaujatosti činnostmi nebo také situacemi, když jsme naprosto ponořeni či uchvázeni tím, co se právě děje nebo tím, co děláme.²³

5 Stres a syndrom vyhoření

„Pokud zapálíte oba konce svíčky, získáte tím dvakrát více světla. Svíčka však zároveň dvakrát rychleji vyhoří.“²⁴

Syndrom vyhoření se objevuje všude tam, kde bývá pracovníkovo efektivita vykonané práce hodnocena jinými lidmi. Nejde zde pouze o únavu, ale jedná se také o spojení syndromu s otázkou smyslu práce, kterou člověk vykonává. Jedná se o soubor příznaků, k jejichž projevu dochází pod vlivem stresu a pracovníkovi narušují stránku:

- Psychickou – tyto příznaky jsou spojené s únavou, emočním i kognitivním vyčerpáním, apatií, rezignací. Pracovník ztrácí motivaci a smysl k výkonu svého povolání. Postupně přestává s ostatními komunikovat.
- Fyzickou – zde bývá nejčastějším projevem zvýšená únava, zhoršení kvality spánku, žaludeční obtíže aj.

²³ Srov. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. Praha: Grada, 2013. Psyché, s. 10-28.

²⁴ *Rush, M. D. Syndrom vyhoření*. Přel. Čejková, M. 1.vyd. Praha: Návrat domů, 2003. s.7

- Sociální – kdy si pracovník drží od ostatních odstup a straní se kolektivu.

Tento proces se uskutečňuje ve fázích a může trvat řádově několik let. Jedná se o tyto fáze:

1. Fáze nadšení – pracovník je plný nadšení, práci vykonává nad rámec svých povinností.
2. Fáze stagnace – upouští od svých představ a ideálů, požadavky okolí ho frustrují. Pracovník prozřel pod tlakem nároků kladených na jeho osobu, kterým ovšem nemůže dostát.
3. Fáze frustrace – pracovník je ze svého povolání zklamán. Jeho představy se nenaplnily.
4. Fáze apatie – pracovník v zaměstnání vykonává jen to nejnnutnější. Přišel o motivaci pro další vzdělávání a také se vyhýbá kolektivu.
5. Fáze vyhoření, pracovník přišel o schopnost radovat se. Je vůči sobě a okolí negativní. Projevuje se u něho agresivita, netrpělivost, neurózy, únava. Bývá depresivní a má sklony k cynismu.

Rizikem pro vznik tohoto syndromu může být náročné povolání, ale také to, že člověk hůře zvládá stresové situace. Hraje zde roli také jeho sebevědomí a to, jakou má povahu. Pokud je emočně nevyvážený a má sklony k depresivním náladám, jedná se o silné faktory podporující vznik syndromu vyhoření.²⁵

Velmi důležité je, aby pracovníci dodržovali správný životní styl, kam patří dostatečný pohyb, odpočinek a zdravá strava. Měli své koníčky, které jim zpestřují jejich život a pomáhají jim, oprostít se od zaměstnání a také udržet si určitý nadhled. Takovými koníčky mohou být kultura a společenský život. Pracovníkům velmi pomáhá, pokud mají pevné, rodinné zázemí. Neřešené vztahové problémy jim mohou energii odebírat. Velmi důležité je, zda se mají ve svém životě o koho opřít. Tak jako by pracovník v pomáhající profesi měl svého klienta přijmout, snažit se mu pomoci a akceptovat, jaký je, ten samý přístup by měl mít ke své osobě. Velmi důležité je jeho sebehodnocení, to, jak se přijímá, jak se staví sám k sobě. Pokud by tento přístup byl negativní, pracovník by se mohl dostat do bludného kruhu, který by ho vyčerpával a skončil by syndromem vyhoření. Být spokojen v životě, znamená, být sobě tím nejlepším klientem. To je podmíněno každému,

²⁵ Srov. KAPOUNOVÁ, Gabriela. *Ošetřovatelství v intenzivní péči*. Praha: Grada, 2007, s.177

kdo chce žít vyrovnaný život. Naopak toho, kdo má k sobě negativní postoj, stojí jeho život mnoho sil, protože je v neustále konfliktu sám se sebou. Nemůže se potom dostatečně věnovat ani svojí profesi. Pokud člověk neakceptuje sám sebe i se svými špatnými vlastnostmi, nepřijme je ani poté u svých klientů. Tím, že je se sebou v neustálém konfliktu, se z něho stává sobec, který se soustřeďuje především na svoji osobu a vyžaduje pomoc od okolí. U syndromu vyhoření nelze předpokládat, že po čase sám odezní. Se syndromem vyhoření úzce souvisí workaholismus. Jedná se o závislost na práci, které člověk dokáže propadnout. Nutková vnitřní tenze, člověka popouzí hodně pracovat. A k vyléčení této závislosti je nutná spolupráce s psychologem. Velmi zhoubný je také teror příležitostí, kdy pracovník nedokáže odolat lákavé příležitosti. Postupně ovšem vyplouvá na povrch, že člověk není schopen všem těmto závazkům dostát. Tato neschopnost poté u pracovníka způsobuje syndrom vyhoření. Tento problém souvisí s tím, že člověk nemá v životě nastavený řád, špatný odhad a asertivitu odmítnout.²⁶

5.1 Psychohygienu

Psychohygienu je pojímána jako systém vědecky propracovaných doporučení, které pomáhají lidem udržet, prohloubit anebo znovuzískat duševní zdraví a duševní rovnováhu.²⁷ Mottem profesí, které pomáhají ostatním lidem, by mělo být: „Kdo chce dávat, musí také vědět, kde brát!”²⁸ Psychohygienu se snaží o minimalizaci dopadu nepříznivých faktorů, jako je např. stres na naši osobnost a zároveň cílí na posílení duševní rovnováhy a udržení duševní kondice. Pomáhá také v osobnostním rozvoji člověka. Psychohygienu bývá uváděna ve třech rovinách a to jako:

- První pomoc – jedná se o konkrétní návod k tomu, jak co nejrychleji a neefektivněji odstranit dopad stresu na člověka.
- Podpůrná příprava pro obtížné životní události – snaží se o eliminaci stresu před emočně vypjatými situacemi.
- Životní styl – psychohygienu vede k pravidelným sportovním aktivitám a zdravému životnímu stylu, jako snaha o zvýšení psychické i fyzické odolnosti.

²⁶ Srov. KOPŘIVA, Karel. *Lidský vztah jako součást profese*. Vydání osmé, v Portále sedmé. Praha: Portál, 2016, s. 100-102

²⁷ Srov. MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. Učebnice pro vysoké školy. S.9

²⁸ ANDRŠOVÁ, Alena. *Psychologie a komunikace pro záchranáře: v praxi*. Praha: Grada, 2012. Sestra, s.97

Psychohygienu působí jako prevence somatických a psychických nemocí. Jde jí o zlepšení pracovních výkonů, kdy se člověk dokáže na práci více soustředit a také dokáže lépe odpočívat. Působí na sociální vztahy a na pozitivnější přístup k vlastní osobě. Příkladem psychohygieny mohou být již zmiňované sportovní činnosti a zdravý životní styl, dechové techniky, získání nadhledu nad problémem, sociální kontakty, humor, relaxace. To vše vede k prevenci či postupnému zlepšování fyzické či psychické stránky člověka.²⁹

5.1.2 Čtyři prožitkové stavy transcendingující utrpení

Je důležité, aby profesionálové v pomáhající profesi, kteří se pravidelně setkávají s bolestí u druhých ať už fyzickou nebo psychickou, rozvíjeli duševní stavy, které přinášejí pocity štěstí a překonávají tak konfrontaci s utrpením. Cest k tomu, aby se pracovník v pomáhající profesi přenesl přes toto utrpení, je vícero. Často dochází k vytěšňování a jednání s druhými, jakoby ničím netrpěli. Není výjimka zlehčování situace černým humorem, cynismem. Pracovník také bývá lhostejný, či krutý ať u k sobě či k druhým, což je přirozenou formou reakce na setkání s lidským utrpením. Ovšem není jednoduché si tyto problémy připustit, neboť nabourávají vlastní sebekoncepci pomáhajícího. Tyto konfrontace s neštěstím druhých pomáhají nejlépe zvládnout prožitkové stavy, jako jsou: dobrotivost, soucit, sdílená radost a vyrovnanost. Pokud je ovšem chceme použít v psychohygieně, je nutné se jim věnovat pravidelně. Tyto stavy myslí lidé mohou trénovat jak při mezilidském kontaktu, tak ve vlastní psychohygieně.³⁰

5.1.3 Supervize

Jako prevence syndromu vyhoření může posloužit také podpůrná supervize, která slouží pracovníkovi jako pomoc při zvládnání stresu a pracovní zátěže. Poskytuje emoční podporu. Supervize je celoživotní forma učení a zaměřuje se na pracovníkovo rozvoje profesionality a kompetencí evidovaných. Klade se při ní důraz na aktivování jeho potenciálu. Dále bývá uváděno, že je supervize profesionálním postupem pozorování, reflexí praxe i vzděláváním. Při vzájemné spolupráci mezi supervizorem a

²⁹Srov. GILLERNOVÁ, Ilona a Lenka KREJČOVÁ. *Sociální dovednosti ve škole*. Praha: Grada, 2012. Pedagogika. ISBN 978-80-247-3472-9. s. 103-104

³⁰ Srov. HÁJEK, Karel. *Práce s emocemi pro pomáhající profesie: tělesně zakotvené prožívání*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2012. s. 100-102

superevidovaným dochází ke snaze nalézt společně řešení problému, a to vše v důvěrné atmosféře. Dochází také k rozvíjení sebereflexe, která vede k pochopení souvislostí, vztahů, pocitů, které byly doposud neuvědomované a mohou ovlivňovat jeho pracovní činnost.³¹ Základem je, aby supervizor byl ochoten porozumět tomu, jak náročná je práce v pomáhající profesi. Kdy pracovníci pravidelně zažívají stresující situace, někdy mohou vyústit v různá traumata (např. náhlé úmrtí dítěte). Tento dlouhodobý kontakt s lidskými problémy, bolestí, krizovými situacemi, limity u léčby pacienta, smrtelností lidí způsobuje velkou emoční zátěž pro pracovníky. Obvykle si poté člověk vytvoří hradbu, kterou se snaží chránit, před přílišným pracovním tlakem na jeho osobu. Bohužel tento blok působí na jeho osobu spíše negativně. Podpurná supervize patří k základům boje proti tomu, aby pracovník nevyhořel.³²

5.1.4 Time management

„Čas je život. Nedá se vrátit ani nahradit. Marnit čas znamená marnit život. Ovládat svůj čas však znamená ovládat svůj život a plně ho využívat.“³³

Existuje mnoho definic pro time management, ovšem všeobecně vzato se jedná o vedení sebe sama v čase. Jedná se o stanovení si priorit, komu svůj čas věnujeme a jak ho co nejlépe využít.³⁴ Takovéto plánování je velmi užitečné i pro pomáhající profese, kdy nedochází zbytečně k přetěžování pracovníka, kdy na sebe nabírá zbytečně moc práce, což poté také může vyústit v syndrom vyhoření, či nedochází k prokrastinaci, která spočívá v neplnění a odsouvání úkolů. Raději se věnujeme nepodstatným věcem, jako je např. zalévání květin, či trávení hodin na sociálních sítích a ty důležité věci odkládáme co nejdéle. Později kvůli výčitkám může nastat stav frustrace a bezmoci, který ale vede znovu jen k tomu, že pracovník nedělá, co má. Nicméně se nejedná o lenost, protože

³¹ Srov. MATOUŠEK, Oldřich. *Metody a řízení sociální práce*. 3., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0213-4.. s. 349

Srov. MARKOVÁ, Monika. *Sestra a pacient v paliativní péči*. Praha: Grada, 2010. Sestra. s. 49

³² Srov. VENGLÁŘOVÁ, Martina. *Sestry v nouzi: syndrom vyhoření, mobbing, bossing*. Praha: Grada, 2011. s. 156

³³ BĚREŠ, Marián. *Kouč vlastního života: cesta ke spokojenému životu*. Praha: Grada, 2013. s. 140

³⁴ Srov. Tamtéž. s. 140

línému člověku se nechce. Prokrastinující člověk by rád splnil všechny úkoly, ovšem nejde mu se k tomu přemluvit.³⁵

6 Syndrom pomáhajícího

Je velmi zajímavé, když se zamyslíme nad tím, proč si někteří lidé vyberou povolání v pomáhající profesi. Co je vede k tomu, že se rozhodnou trávit svůj život mezi problémy cizích lidí. Každý den jsou v konfrontaci s neštěstím, chorobami, a zoufalstvím cizích lidí. Může takovéto povolání přinášet uspokojení, naplnění či pocit štěstí pracovníka v těchto pomáhajících profesích?

Kořeny k volbě tohoto povolání mohou pocházet z nespokojeného dětství, či ze zvláštní psychologické struktury pomáhající osoby, která má silné nutkání dotýkat se silných lidských polarit. Co se týče vnitřní motivace, tu by si měl každý pomáhající zdůvodnit sám. Určité jevy však mohou být důsledkem syndromu pomáhajícího. Autorem termínu syndrom pomáhajícího (dále jen SP) je německý psycholog a novinář Wolfgang Schmidbauer, který se věnoval pracovníkům v tomto oboru. Při této práci zjistil, že tyto skupiny lidí spojují podobné problémy. Snažil se je systematizovat a pojmenoval je syndrom pomáhajícího. Tento koncept by měl pomáhajícího dovést k hlubinné analýze vnitřních motivací k rozhodnutí se pro toto povolání. Např. je známo, že syndrom vyhoření je důsledkem jednání pomáhajícího, jehož kořeny jsou právě v syndromu pomáhajícího. Autor termínu byl psychoanalytik, proto se jeho práce týkala psychoanalytického tématu. V pomáhající profesi se jedná o kombinaci určitých příznaků, které se opakují a prolínají jak v chování, tak v jeho prožívání. Pracovníky tyto příznaky poškozují a mají vliv na jejich profesní výkony. Vypadají jako nesouvislé jevy, nicméně v kombinaci s tím, co člověk v životě prožil, zapadají do smysluplné skládačky. Jejich odhalení může vést k řešení problémů v jejich životě. K projevům tohoto syndromu patří neschopnost vyjádření vlastních pocitů a toho, co v životě chceme, problémy v osobních a intimních vztazích. U takového člověka převažuje kontrolované chování se zaměřením na výkon a potlačení vlastních tužeb. Chybí adekvátní projev agrese.

³⁵ Srov. LUDWIG, Petr. *Konec prokrastinace: [jak přestat odkládat a začít žít naplno]*. V Brně: Jan Melvil, 2013. s.11-12

Pracovní problémy zaplavují osobní život. Orientace na problémy druhých pomáhá upozadovat jeho vlastní. Syndrom pomocníka se dotýká pěti témat:³⁶

- Odmítnuté dítě
- Identifikace s „Nad-já” (ideál, superego)
- Narcistická nenasytlost
- Uhýbání před vzájemností
- Nepřímá agrese

6.1 Odmítnuté dítě

Člověk je společenskou bytostí. Bez kontaktu s jinými lidmi jeho život nemá smysl. Jeho největším trestem je vyloučení ze společnosti. Pozorování malých dětí odhalilo, že blízkost a péče druhé osoby je pro ně do určité míry významnější než uspokojování jiných potřeb (hlad, spánek, žízeň) atd. Jsme tedy od mala připraveni na lásku, vztahy a kontakt s druhými lidmi, dokonce tyto vztahy jsou podmínkou pro vytvoření naší vlastní identity, rozvoje řeči apod. Pokud je ovšem člověk opakovaně v této vztahové rovině zraněn, následkem může být jeho vyhýbání se těmto vztahům jak prevence předejití psychického zranění. Každá rodina má však svoji zvláštní kulturu. V některých rodinách je dovoleno plakat, vyjadřovat své emoce, ale již není akceptovatelné vyjadřovat svůj vztek. V jiných rodinách je umožněno vyjadřovat agresi, ale projevoování láskyplných citů, není příliš patřičné. V některých rodinách se stále praktikují stejné zvláštní komunikační kódy a konstelace, tak jako se například opakují profese. Více generační nastavení k pomáhání je výsledkem generačního předávání traumat. Odmítnutí je nástroj pro socializaci, díky odmítnutí dochází k formování dítěte. To znamená, že není přijímané, takové jaké je (zlobivé, divoké), ale odmítáním v kombinaci s jinými výchovnými postupy, je určováno, která forma chování je vhodná. Dítě bývá odmítnuto za své projevy vzteku, žárlivost, lhaní apod., které jsou ovšem zrcadlením jeho pocitů a vlastností. Aby došlo k zavděčení osobám, které jsou v jeho životě důležité, znamená to, chovat se tak, jak oni si přejí. Princip odmítání praktikují bezesporu všichni rodiče. Díky němu si dítě dokáže vštípit základní normy kultury. Problémem je spíše míra, síla a nutnost některých odmítavých zásahů. Do jaké míry kopírujeme to, co jsme si sami odnesli z výchovy rodičů. Objevuje se názor, že si ten, kdo si vybral svoji profesi v pomáhání lidem, často řeší nevyřešené

³⁶ Srov. Schmidbauer, W. *Psychická úskalí pomáhajících profesí*. Praha: Portál, 2000, s. 117

trauma odmítnutého dítěte. Kompenzuje si tím nedostatek uznání, porozumění, hlad po vděčnosti a obdivu, které se mu dostává od klientů, kterým pomáhá.³⁷

6.1.2 Identifikace s „Nadjá“

„Nadjá“ je koncept, který se podobá termínu superego. Freud rozdělil osobnost na: superego, ego, id.³⁸ Tato část já tedy superego se řídí principem dokonalosti. Nadjá je spjaté s ideály a dokonalostí. Nadjá vzniká formováním výchovy. Je to naše vnitřní morálka, která souvisí se systémem zákazů, příkazů a tabu, přesvědčením, co je správné a co špatné, získané již v dětství. V souvislosti se syndromem pomáhajícího představuje jakousi kombinaci naší důležitosti, zastávání se ideálů, které bereme za své a také vysokých nároků, které klademe na sebe i na svou práci. Pracovník nepřijímá pochvalu od ostatních, ale vidí jen chyby, které je třeba napravit. Dokonalý člověk přeci nemůže zklamat. Touto identifikací s nadjá člověk nabírá sílu, které vede k další neúnavné činnosti, ale přichází tím o sebecit a schopnost vcítění se do druhých osob. Člověk je jakýsi superhrdina s kontrolovaným chováním orientovaným na výkon. Schmidbauer hovoří o „Grandiózním já“, neboli vysněném ideálu, se kterým se pomáhající identifikuje, jehož reálná podstata se mu nedostává, ale kterou si přeje. Např. dítě, kterému se nedostávalo dostatečné péče, se může stát skvělou zdravotní sestrou, kterou všichni zbožňují. Což ji naplňuje a odvádí od vlastní deprese. Lidé, kteří pracují v pomáhajících profesích, jsou velmi ohroženi tím, že se dostanou do závislosti, ať už je to drogová či jiná a budou trpět depresemi a sebevražednými pokusy. Jsou neustále zatěžováni cizími problémy, může se stát, že místo toho, aby jim práce přinášela radost, je naopak začne vyčerpávat a chybí pro ně bezpečná cesta, jak by se mohli zbavit, či ventilovat svůj stres. Z toho již logicky vyplývají problémy se závislostmi či depresemi.³⁹

6.1.3 Narcistická nenasytnost

Termín narcismu je v psychoanalýze chápán jako postoj k sobě samému – tedy sebecit. Narcistické uspokojení je tedy přirozenou sebeláskou, péčí o sebe sama a sycením, které je zcela jistě nutné pro vývoj. Tato složka je v člověku podněcována chválou, uznáním a

³⁷ Srov. Schmidbauer, W. *Psychická úskalí pomáhajících profesí*. Praha: Portál, 2000, s. 117

³⁸ Srov. ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 6., rev. a dopl. vyd., V Grada Publishing 2. Praha: Grada Publishing, 2010. Psyché. s. 139

³⁹ Srov. Schmidbauer, W. *Syndrom pomocníka*. Praha: Portál, 2008. s. 101

respektem. Posiluje se tím ego, které je důležité pro existenci. Pokud je však v dětství náš sebecit zraňován, nebylo mu poskytnuto dostatečné množství kladného hodnocení, vzniká tak v člověku přímo hladovost po narcistickém naplnění a také lásce a uznání. Člověk je schopen udělat doslova cokoliv, aby ho okolí přijalo.

6.1.4 Uhýbání před vzájemností

Uhýbání před vzájemností se projevuje tak, že si pomáhající pouze vybírá takové vztahy, kde může dávat, či poskytovat pomoc. Většinou toto činí nevědomě, lidé, kteří ho potřebují, přitahují jeho pozornost. Tito lidé mají většinou problém vybudovat si partnerské vztahy, kde by docházelo ke střídání rolí progresivních i těch regresivních. Trvale zaujímají roli vůdce, organizátora partnerského života, zodpovědného a toho rozumnějšího z partnerů. Sami ale podobnou péči od partnera nechtějí, naopak jako jeho projev lásky je brána jeho oddanost i co se plnění pokynů týče. Na druhou stranu je od pracovník a strategické, že jen dává, tím si udržuje status nezávislosti, nezadluženosti a kontroly. Nicméně jak nedokáže přijímat od druhých, také těžko projevuje splnitelná přání. Mnoho lidí, kteří pomáhají, doufají, že si jejich potřeby někdo všimne, ale ani pak nejsou schopni pomoc přijmout. Poté může dojít k tomu, že nevyslovená a nahromaděná přání mohou přejít v psychosomatické onemocnění, které souvisí s přepracovaností. Až teprve ne-moc je poukázáním i když nepřímou, že pracovník také něco potřebuje.⁴⁰

6.1.5 Nepřímá agrese

„Dítě, které naráží na lhostejné, extrémně sebestředné, a možná dokonce přímo nepřátelské prostředí, se brzy naučí potlačovat svou primární reakci: nezměrnou zuřivost“⁴¹

Mnozí dospělí považují neprojevení agrese za ctnost. Kdo říká, že se nikdy nerozčílí, nenechá se unést emocemi, nejspíš říká pravdu, nicméně to vypovídá o tom, jaký vztah má ke své agresivitě. Okolí ho za to má většinou rádo. Takový extrémně klidný člověk však může propadnout kvartálnímu holdování alkoholu. Dochází také k tomu, že svůj vztek ventiluje na svět kolem sebe. Vidí jej pak jako svět plný nepřátelských lidí a

⁴⁰ Srov. GÉRINGOVÁ, Jitka. *Pomáhající profese: tvořivé zacházení s odvrácenou stranou*. Praha: Triton, 2011. s. 99-100

⁴¹ Schmidbauer, W. *Psychická úskalí pomáhajících profesí*. Praha: Portál, 2000, s. 117

zla. Nebo tento neprojevený vztek přejde v somatické onemocnění. Nikdo není úplně hodný, jen svůj vztek může převést na nepřímou agresi, jakožto její kontrolovaný projev, který se neodehraje ve stejnou chvíli s jejím prožíváním. Je to její odložená forma. Může být prováděná formou pomlouvání či manipulace. Vztek u pomáhajícího pak může být namířen proti lidem, kteří se špatně starají o klienta, tedy proti rodině, proti kolegům. Dále se to také může týkat jeho nadřízených, kdy tato problémová osoba na poradách poukazuje na chyby, které jsou ze strany vedení a ostatní pomáhající využívá jako prostředek znepříjemnění šéfova života a jemu se tak dostává škodolibého potěšení. Dalším jevem bývá namíření agrese proti sobě a své rodině, kde si to může dovolit. Zablokování agrese může dojít až do takové fáze, kdy člověk není schopen říci ne, či postavení se na odpor proti nesprávnému zacházení. Pracovník, který neprojeví svoje emoce tedy i agresi v podstatě není nikdy spokojený, ale spíše frustrovaný a podrážděný. Použití agrese proti sobě samému má též své kořeny ve svém dětství. V určité fázi života bere dítě, že za všechny problémy může ono. Vyrovnává se tak se situacemi, které není schopno pochopit. Pokud mu tedy nikdo neřekne, že za otcovu špatnou náladu není zodpovědné, ale jedná se o problémy v práci.⁴²

7 Moc a pomáhající profese

Moc patří k odvrácené straně pomáhajících profesí. Patří k lákadlům, se kterými se v této profesi setká skoro každý. I když se v některých případech může jednat o patologický jev, mnohým pracovníkům přináší pocit uspokojení, osobního blaha. Rozlišujeme moc reálnou, institucionální, kdy pracovník může omezovat svobodu klienta, aby zamezil dalším negativním dopadům, buď na klienta či na jeho okolí. K moci však patří i moc pocíťovaná: klient je už sám o sobě bezmocný tím, že něco potřebuje a pracovník je mocný už jen tím, že mu pomáhá. Jsou uváděny dva základní postoje pracovníka ke klientovi: pomoc a kontrola. Pomocník je může oba kombinovat, aby pomoc byla co nejefektivnější. Tam kde existuje moc, najdeme také bezmoc, která je její polaritou. I pomáhající se může dostat do této situace, kdy se cítí bezmocný, např. když z nějakého důvodu nemůže klientovi pomoci. Nebo když po podané pomoci klient či jeho rodina upadají zpátky ke starému způsobu života. Postupně se u pomáhajících objevují obranné postoje jako emoční otupělost, cynismus, vyhoření nebo také potlačování agrese a již

⁴² Srov. GÉRINGOVÁ, Jitka. *Pomáhající profese: tvořivé zacházení s odvrácenou stranou*. Praha: Triton, 2011. s. 100-102

zmíněné uplatňování moci. Analytická psychologie poskytuje celkový obraz těchto mocenských problémů, který se točí kolem tématu stínu, tedy stínových kvalit pomáhajícího pracovníka. Stín je psychologický fenomén, „alter ego“, které reprezentuje odvrácenou stranu lidské psychiky.⁴³Jedná se o zamítnuté, potlačené, či nevyužité psychické obsahy. Cílem pomáhajícího je pomáhat druhým a být dobrým člověkem a pracovníkem. V jeho vědomí je tedy pozitivní psychický obsah. V jeho nevědomí se ovšem v tu samou chvíli spouští temný stín, který podněcuje zlo. Je to protiklad ideálů. Vypadá to, že je to způsobenou pouhou vůlí o usilování správných věcí. Napětí mezi těmito dvěma polaritami způsobuje hybnou dynamiku, ale pro člověka je také trýznivé. Je však důležité zmínit, že stín najdeme pouze tam, kde je také světlo. Dlouhodobá analýza snů a představ pomáhajících poukázala na aspekty moci a mocenské problémy, které se skrývají za opatřeními, které jsou proti vůli klienta, ale které pomáhající pečlivě zdůvodnil. Poukazuje se na témata jako, ukázat, kdo je tu silnější, to jsem mu to natřel či škodolibost z nadřazeného postavení, které je doprovázené různými argumenty a jejich objektivitou. Psychologické pozadí jednání všech lidí, kteří pracují v pomáhajících profesích je rozpolcené. Oficiální, vědomý postoj a motivace je jejich snaha o pomoc – v hloubi jejich duše se však probouzí touha vládnout a mít nad klienty moc. Zneužívání moci, které je zakryto argumentem správného chování, zažehlo v historii již nejednu krutou událost.⁴⁴

7.1 Uspokojování vlastních potřeb

Uspokojování vlastních potřeb je velmi citlivé téma, které se týká pomáhání a erotiky či sexu. Je to téma citlivé, a to také z důvodu toho, že poukazuje na polaritu moc-bezmoc, pomoc-zneužití a temné kvality pomáhajících týkající se jejich osobního blaha. Jsou známé případy sexuální zneužívajících lékařů nebo sexuální vztahy učitelek/učitelů a žáků/žaček či různé sexuální skandály zneužívání dětí aj. z řad církve. Zneužití péče ve společnosti evokuje silný odpor, protože se dotýká osobnostně silných emočních zážitků zrad a zneužití, se kterými má v životě zkušenost nejspíš většina. V pomáhající profesi se jedná o dva typy pracovníků. U jednoho typu je zřejmé abstinenci jednání a u druhých chování, které je zaměřené na uspokojování pudů. Druhá možnost se však vyskytuje

⁴³ Srov. PLHÁKOVÁ, Alena. *Dějiny psychologie*. Praha: Grada Publishing, 2006. Psyché. s. 193

⁴⁴ Srov. GÉRINGOVÁ, Jitka. *Pomáhající profese: tvořivé zacházení s odvrácenou stranou*. Praha: Triton, 2011. s. 79-88

pouze zřídka. Například v psychoterapii patří porušení abstinence k dlouhému procesu, můžeme to připodobnit k namlouvacímu tanci, kdy pomáhající osoba i klient na sebe vzájemně působí a dochází ke snížení hranice, jakési vzdálenosti mezi nimi. Tyto sexuální excesy u pomáhajících mohou souviset se syndromem pomáhajících. „Ale kdo si volí pomáhající povolání, má-li skutečně pevnou sebedůvěru?. Primárně nejisté sebevědomí se může stabilizovat tím, že se závislost a neuspokojenost potřeb deleguje na okolí... Dalo by se říci, že pomocník, který je více než ostatní nejistý, zda je hoden lásky, si přeje mít prostředek navíc, aby lásku získal.“⁴⁵

V analytické psychologii jsou sexuální vztahy či fantazie mezi terapeutem a jeho klientem předmětem hlubšího bádání jejich terapeutického vztahu. Pro pomáhání je vztah nezbytný. Doposud byl rozebírán pouze ten psychologický, ale jeho tělesný aspekt nebyl brán v potaz. V každém vztahu se objevuje láska i nenávisť se všemi konstruktivními i destruktivními prvky, které jsou vyvolávány dle okolností. Jung ve své psychoterapii záměrně pracoval s erotickými představami a ponoukal je, aby je ve své terapii rozvíjeli. V určité fázi totiž vyjde najevo, zda se jedná o fantazie konstruktivní či destruktivní. Zobrazuje-li tato aktuálně vynořená sexualita ničivé síly, je důležité ji analyticky prozkoumat. Pokud se tak neučiní, musí se tato ničivá sexualita prožít. Tato ničivá sexualita totiž nutkavě vybízí k prožití, aby se mohla destruktivně projevit. Cílem terapie je vyléčení klienta/klientky, ne vztah mezi nimi. Čím je nutkání na odžití sexuálních fantazií mezi terapeutem a klientkou silnější, tím více je zřejmější, že se jedná o destruktivní sexualitu.⁴⁶

8 Osobnost pomáhajícího

Osobnost pomáhajícího je důležitý nástroj, který pracovník v pomáhajících profesích ke své práci využívá. Má velký vliv na kvalitu jeho výkonů. Osobnost je hypotetický konstrukt, přímo nepozorovatelný fenomén, kterým vysvětlujeme a zdůvodňujeme odlišnosti lidského chování.⁴⁷ Výsledkem míry zapojení osobnosti pomáhajícího do pracovního vztahu s klientem jsou zajímavé fenomény, jako je např. pocit naplnění a uspokojení z práce na druhé straně to poté může být pocit vyhoření. Každé z pomáhajících povolání

⁴⁵ Srov. Schmidbauer, W. *Syndrom pomocníka*. Praha: Portál, 2008. s. 101.

⁴⁶ Srov. GÉRINGOVÁ, Jitka. *Pomáhající profese: tvořivé zacházení s odvrácenou stranou*. Praha: Triton, 2011, s. 88-91.

⁴⁷ NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie*. Praha: Academia, 1998. s. 498.

vyžaduje důraz na upřednostnění při práci určité části osobnosti. Např. pedagog při práci s dětmi klade důraz na využití svých organizačních schopností, vtipu, empatie a citu. Terapeut využije především své empatie, vzhledu do problému a citlivosti. Lékař by měl využít především svých sociálních a komunikačních dovedností při jednání s pacienty. V této souvislosti je velmi zajímavé jungovská psychologie o individuaci. Je to proces stávání se sám sebou, který se týká každého člověka a je to také jeho nejvyšším úkolem. Individuační proces je nutností k tomu, aby člověk žil dobrý život. Tento proces umožňuje člověku přestat hrát hry v mezilidských vztazích, abychom byli sami sebou v každé situaci, abychom byli k sobě upřímní a mohli tak dále rozvíjet svůj potenciál. Tento proces je tedy nezbytný k tomu, abychom vedli dobrý život, ale také k tomu, abychom mohli ostatním dobře pomáhat. Pro pomáhající profese, kde je hlavním pracovním nástrojem osobnost pomáhajícího, je nezbytný.

8.1 Polarita

V důsledku podrobnějšího vzhledu do tématu osobnosti, je velmi důležité, zaměřit se také na obecnější uvažování o možnostech, v jakých souvislostech můžeme osobnost chápat. Může být chápána autenticky, jako setkání dvou jevů, které jsou neslučitelné, vzájemně si odporující, jsou pravým opakem, nebo komplementárně, jako jevy, které se navzájem doplňují a navzájem se podporují při vytváření jednoty celku. V historii západní civilizace je většinou na svět nahlíženo jako na souboj polarit, v němž se dá spojit pouze s jednou. V našem myšlení, ovlivněném křesťanstvím, vidíme život jako zápas mezi Bohem a ďáblem, světlem a temnotou. V naší kultuře je silně zakořeněno, že blaha člověk může dosáhnout bez strastí, že dobro existuje bez zla a světlo bez tmy. Pokud došlo k překročení autentického určení, nastala silná protireakce od mocenských struktur, a proto tato učení zůstávají jako ezoterční a jsou přístupná pouze elitám duchovních menšin. Avšak komplementární pojetí polarit můžeme nalézt jak na Západě, tak na Východě, s podobnými východisky. Ať se to týká taoistické filosofie nebo učení Herakleita, gnostického učení, filosofie nebo mysticismu.⁴⁸

Pochopením polarit a funkcí s nimi spojenými se zabývala především analytická psychologie. Polarit jsou nalézány především ve vědomí a nevědomí. Vědomí vysvětluje

⁴⁸ Srov. GÉRINGOVÁ, Jitka. *Pomáhající profese: tvořivé zacházení s odvrácenou stranou*. Praha: Triton, 2011, s. 26-27

dva pojmy. Jedná se o antonymickou dvojici vědomí – bezvědomí, které odkazuje ke stavu bdělosti a vnímání okolí, případně ke stavu ztráty vědomí – kóma.⁴⁹ Druhou možností, jak chápat význam dvojice vědomí – nevědomí poukazuje na uvědomování si či neuvědomování příčin intrapsychických jevů. Např. nevědomý čin se od toho vědomého odlišuje tím, že si jeho příčiny a důvody nejsme schopni uvědomit.⁵⁰ Je velmi těžké nevědomí jakkoliv uchopit, protože: Cokoliv máme říci o nevědomí, je tím, co o něm říká vědomí.⁵¹ Tzn., že jsme schopni si uvědomit pouze tu část nevědomí, kterou nám zprostředkuje naše vědomí. Do nevědomí se dostáváme ve spánku, máme v něm uloženy naše zážitky z dětství. Jungovská psychologie a terapie pracuje s pojmy jako je persona a její stín, které představují polaritní kvality. Pokud se člověk identifikuje s jednou stranou polarity, druhá část je ihned generována v jeho nevědomí. A tam tato „upozaděná“ stínová kvalita nezaniká, nýbrž může čekat na příležitost, aby se mohla projevit. Pokud vědomá část osobnosti ztotožňuje s představou dobrého člověka, pak kvality, jako ďábelskost, destruktivnost apod. nesou stejný náboj motivačních sil. Tyto síly si ovšem člověk neuvědomuje, ale ony vynaloží energii, aby vědomí přemohly.⁵²

Jungovo pojetí je částečně shodné s tradičním indickým karmickým systémem. Jógová psychologie, která se zabývá karmickým pojetím polarit, pojímá lidský život jako nekončící příležitost k integrování protikladů, aby tak člověk mohl dosahovat jejich syntézou uvnitř sebe, hlubšího a kvalitativního poznání. Nevyvážení identifikací – tedy identifikace pouze s jednou stranou má za následek to, že potlačovaná část má silnější tendenci se projevit. Aby došlo ke kýžené syntéze, jedinec nevědomě vytváří takové situace, které ho dostávají do konfrontace s jeho potlačeným pólem. Dochází k vystavení jejich vlivům a tím k příležitosti jeho integrace. Může se tedy stát, že člověk je neustále vystavován podobným situacím. Ve vztazích např. opakovaně naráží na lidi, kterými je jen využíván. Nebo co se týče jeho povolání, setkává se pouze s vedoucími, kteří jsou k němu nespravedliví. Z psychoterapeutického hlediska z toho vyplývá, že se setkává se svým vlastním stínem, svými potlačovanými vlastnostmi. Setkání s vlastní polární kvalitou může také docházet v manželském svazku. Manželství prochází různými fázemi,

⁴⁹ Srov. GÉRINGOVÁ, Jitka. *Pomáhající profese: tvořivé zacházení s odvrácenou stranou*. Praha: Triton, 2011, s. 27

⁵⁰ Srov. NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie*. Praha: Academia, 1998, ISBN 80-200-0689-3. s. 498

⁵¹ Srov. Jung, C. G. *Analytická psychologie – její teorie a praxe*. Praha: Academia, 1993, s. 18.

⁵² Srov. ADŽAJA, SVÁMI. *Psychoterapie východu a západu. Sjednocují paradigma*. Praha: Chvojtkovo nakladatelství, 1997, s. 56.

od silného souznění, až po pocit osamění a úplného odcizení se. Jde zároveň o velkou možnost učení se, jak jednat s polaritami a jednostrannými identifikacemi. Tam kde jedinec není schopen akceptovat partnerovu vlastnost, za kterou ho dříve obdivoval, je na místě zamyšlení se nad jeho jednostrannou identifikací se s opačným pólem této vlastnosti.⁵³

Pokud se polaritami budeme zabývat v rámci pomáhajících profesí, můžeme nalézt mnoho situací, které jsou vhodné k zamyšlení. Například důsledkem jednostranné identifikace s dokonalým profesionálem u učitele, bude syndrom vyhoření. Ve vztahu ke studentům, jednostranné identifikace způsobují nerovné chování s těmi na druhé straně polarity. Naše setkávání se s opačnými póly ovšem není náhodné. Sami si polarity vyhledáváme, a také situace, při kterých s nimi setkáváme. Na jejich základě pak dochází k vytváření přátelství, partnerských vztahů, pracovních týmů. Ze všech vlastností druhé osoby jsme nejvíce přitahováni tím, co nám činí, co se týče kvalit, největší potíže. Introverti mohou být fascinováni extraverty apod.⁵⁴

„Teprve když si uvědomíme, že tyto vlastnosti, které nás nejvíce iritují, jsou bytostnou součástí nás samých a naučíme-li se je milovat, tj. akceptovat, nepůsobí nám už stínový obraz v životě problémy.“⁵⁵ Člověk, který přesáhl polarity a prožívá sjednocené vědomí, se nachází ve stavu, který vede především k moudrosti. Hérakleitos z Efezu vždy uváděl ke každému výroku i výrok protichůdný a byl přesvědčen, že mudrc je má podržet v mysli oba, byť se tím stane neschopným praktických jednání.⁵⁶

Sjednocení obou polarit dosáhne tedy mudrc, který nemusí vykonávat žádná rozhodnutí, či šílenec, který může dělat jakákoliv rozhodnutí. Cílem by nemělo být oprostít se úplně od polárních myšlení a konání, protože tím člověk přichází o svoji kreativitu a stává se prázdným. Cílem je polarity vnímat, ale udržovat tuto situaci v rozumných mezích, neboť to je dospělost – poznat svět a akceptovat jej v jeho reálné podobě, na rozdíl od dětinství, kdy se člověk ubírá k radikálním reformám. Sjednoceného vědomí dosáhne jen velmi málo lidí, kteří zvládli náročnou duchovní práci. Takovýto

⁵³ Srov. GÉRINGOVÁ, Jitka. *Pomáhající profese: tvořivé zacházení s odvrácenou stranou*. Praha: Triton, 2011, s. 27-28.

⁵⁴ Srov. Tamtéž s.31-32

⁵⁵ KOMÁREK, S. *Příroda a kultura. Svět jevů a svět interpretací*. Praha: Vesmír, 2000. s. 16

⁵⁶ Tamtéž. s. 25

člověk již neplýtvá svou energií nad zbytečnostmi, za určitou hranicí vědomí se jisté lidské činy zdají být bezvýznamné.⁵⁷

8.2 Persona a stín

Analytická psychologie pojímá lidskou bytost v polaritě persona či stín. Termínem persona se rozumí označení pro masku, škrabošku či divadelního herce. Z psychologického hlediska jsou to jen z části námi uvědomované vlastnosti a představy, jakým by měl člověk býti, jak by měl v životě konat. Je to maska, kterou nosíme v naší sociální roli, a je silně ovlivňována obecným názorem, co se pro takovou roli sluší a patří. Např. lékař by měl být seriózní, naše babička zkušená a moudrá. Persona je tedy to, co ukazujeme našemu okolí, povrch naší sociální role. Stínem rozumíme to, co neodpovídá ztotožnění se s naší rolí a co vytěsňujeme. Je to vše, co člověku na sobě připadá nelibivé, ať už si to uvědomujeme či nikoliv. Tyto kvality, které zavrhuje, vytěsňujeme do našeho nevědomí a ony k nám tedy mohou promlouvat pomocí snů. Pokud se ovšem v reálném světě s touto vytěsňovanou kvalitou setkáme u druhých, naší reakcí bývá odpor až averze, ale současně jsme fascinováni. Naše vlastní stínové kvality tedy vnímáme přes zrcadlo, které nám nastavuje okolí. Existence stínové kvality o sobě dává vědět prostřednictvím našich emocí. Velice těžko se většina populace ve svých emočních stavech orientuje a nechápe, jakou informaci naše nevědomí skrz tuto emoci vysílá. Ovšem dešifrování tohoto jazyka, kterým k nám naše tělo promlouvá, patří k základům toho, aby pracovník v tak náročném povolání jako je pomáhající profese, zůstal psychicky i fyzicky zdravý. Proto je nanejvýš přínosné, aby každý takovýto pracovník měl doplněné vzdělání o práci s vlastním stínem a aby si byl vědom toho, že každodenní setkávání se s bídou, bolestí, neštěstím, v něm bude vyvolávat silné psychologické tlaky, které mohou vést k projevu jeho vlastních stínových kvalit.⁵⁸

⁵⁷ Srov. GÉRINGOVÁ, Jitka. *Pomáhající profese: tvořivé zacházení s odvrácenou stranou*. Praha: Triton, 2011, s. 32-34.

⁵⁸ Srov. Tamtéž. s. 34-35.

9 Role pomáhajícího pracovníka

Jak již bylo zmíněno, pomáhající pracovník zastává při výkonu svého povolání určitou roli. „Role, jsou sociálně definovaná očekávání, jimiž se osoba s určitým statutem nebo sociálním postavením řídí.“⁵⁹

To že osoba hraje určitou roli, souvisí s tím, že se snaží vytvořit žádoucí dojem na druhé. Velkou část společenského života můžeme rozdělit do dvou kategorií a to je: Tzv. jevištní oblast předpokládá stylizované chování v určité roli. Týká se především pracovních a utilitárních vztahů. Druhá je zákulisní oblast, tedy oblast, která se nachází za oponou. V této oblasti je umožněno uvolněné chování, které by bylo v jevištní oblasti zavrženo. Role také souvisí s našimi kulturními a biologickými základy a je jistou formou sebe prezentace. Ve svém životě zažijeme mnoho rolí, které souvisí s naším společenským postavením, prací, kterou vykonáváme apod. Některé role jsou časově ohraničené, kdežto jiné nás provází po celou dobu našeho života a ovlivňují naši osobnost. Ideálním stavem dospělého člověka je identifikovat se s rolí bez velkých změn, které by ovlivňovaly jeho názory či chování. Role pracovníka v pomáhající profesi má svá pravidla ale také očekávání. Na větu: Jak si představujete ideálního pomáhajícího pracovníka, můžeme odpovědět následovně: měl by být milý, vstřícný, vyrovnaný, zapálený pro věc a vládnout empatií.⁶⁰

9.1 Vnitřní svět

To, jak chápeme, vnímáme a rozumíme světu okolo nás, je silně ovlivněno tím, čím jsme v životě prošli, co zažili včetně naší rodiny a celého rodu. Vše dohromady to vytváří jedinečný systém, který bývá nazýván vnitřním světem. Je to individuální vnímání okolí, které je naší součástí a ke kterému nikdo nemá nikdo kromě nás samých přístup. Tuto vlastní přístupnost do našeho vnitřního světa si určujeme především my sami a sami jej také do hloubky poznáváme. Pochopením proč určité situace vnímáme jinak než ostatní, nás směřují k vlastnímu životu. Kdy např. rebelující student, který nám jako kantorovi tak vadí, souvisí s tím, že rebelování proti autoritě je náš vlastní vzorec, kterým si tak komplikujeme celý život. Při analýze takovýchto situací dochází k procvičování sebereflexe a tréninku reflektivního postoje ke světu. Jedná se o proces, kterým jsme

⁵⁹ GIDDENS, Anthony. *Sociologie*. Přeložil Jan JAŘAB. Praha: Argo, 1999. s.99

⁶⁰ Srov. GÉRINGOVÁ, Jitka. *Pomáhající profese: tvořivé zacházení s odvrácenou stranou*. Praha: Triton, 2011, s. 35-36.

vraceni do minulosti. Důležité je, že prožitek byl uchopen. Již tento fakt je nápomocen k profesionálnímu jednání při další takovéto zkušenosti. Každá osoba je živou databankou, která si uchovává velké množství informací. Tyto informací jsou získávány od narození až do smrti. Transpersonální psychologické teorie tyto hranice vnímání a vstřebávání informací posouvají od prenatálního období i mimo lidské tělo. Zaobírají se prožitky, které se týkají mimoběžných stavů vědomí a zobrazují osobní historii, která sahá daleko před fyzickou existencí osoby. Např. Jung a jeho analytická teorie užívá pojmu kolektivního nevědomí, které je ohromnou bankou informací všech lidí. Ke každé situaci, která je prožívána, se najde i paralela v historii dotyčné osoby. Jedná se o tzv. emoční stavy prožitých situací, které si lidský systém pamatuje. Jakmile tento podobný podnět nastane, jakýsi spouštěč, je pravděpodobné, že člověk vstoupí do stejného vzorce či mapy, která je jeho systému známa. To souvisí i s pomáhající profesí, kdy část prožívání všech interakcí má kořeny v člověku tedy v jeho vnitřním světě. A má tedy, kromě toho zmiňovaného spouštěče s aktuálními aktéry pramálo společného.⁶¹

10 Láska jako péče o druhé

„Osoba nikdy není jen sama o sobě a hlavně pro sebe, nýbrž vzniká, roste a žije jen ve vztazích s druhými lidmi“⁶²

Každý člověk, lidská existence, je po narození svěřena někomu, kdo o ní pečuje, než se z něj stane dospělá osoba. Péče o dítě standardně patří k náplni rodičovství, což je uznáno právním a kulturním řádem. Je to vztah, který si člověk nevybírá, nýbrž přijímá jako uložený. Tento vztah tedy stojí na prvním místě mezi vztahy péči o druhé. Rodič totiž chápe své dítě jako část sebe sama. Dítě, které ovšem své rodiče či opatrovníky ztratí, zůstává s naléhavou otázkou, kdo se o mne postará? Takovouto naléhavou otázkou je i bezmocný člověk a vůbec všichni v nouzi. Státní i nestátní systémy sociální péče se na ní do jisté míry snaží odpovědět. Takovouto základní situaci setkání se člověka v nouzi, můžeme nalézt v biblickém podobenství i milosrdném Samaritánovi⁶³ podle Ježíše vznikají ty nejhlubší osobní vztahy, při setkání s člověkem, který je v nouzi a potřebuje

⁶¹ Srov. GÉRINGOVÁ, Jitka. *Pomáhající profese: tvořivé zacházení s odvrácenou stranou*. Praha: Triton, 2011, s. 37-40.

⁶² SOKOL, Jan. *Člověk jako osoba: filosofická antropologie*. Třetí, rozšířené vydání. Praha: Vyšehrad, 2016. Moderní myšlení. s. 138

⁶³ Srov. Nový zákon, *Evangelium podle Lukáše, verš: 10,25-37*, Praha: Karmelitánské nakladatelství, 2012

naši pomoc. Koneckonců i malé dítě je právě člověk v nouzi. Každá hluboká otázka, která se týká lidské existence, v nás zanechá stopu – ať už jsme na ni odpověděli jakkoliv. Jenže existují i jiné způsoby, jak převzít nepodmíněný závazek k druhým, jiná forma péče o druhého. Někdy se to týká věcí či institucí, kterým se chce osoba věnovat. Důležité je to, že s touto odpovědností člověk přijímá i riziko, které je pro něj neznámé, a právě v této souvislosti nejvíce platí výrok od Nietzscheho „žít nebezpečně.“⁶⁴ S tímto nepodmíněným závazkem péče o druhé osoby nejlépe koresponduje křesťanská představa ‘‘lásky’’ (charitas), jejímž důvodem nejsou naše zájmy a naše potřeby, nýbrž prospěch toho, o kterého máme pečovat. Tím se toto pojetí výrazně liší např. od toho Platónova, který viděl lásku jako něco, po čem člověk touží, nebo co ho přitahuje a přesahuje a na čemž by se chtěl podílet či to získat. Zatímco řecké (éros) znamená vášeň, filéó oblibu určitého objektu, co bych chtěl získat a vlastnit, agapaó značí obdiv, úctu a péči. Erós, filia, agapé – ve skutečné lásce jsou všechny tyto prvky nějakým poměrem zastoupeny, ale ani v obětavé péči o druhou osobu nesmí chybět úcta, a hlavně pocit radosti či štěstí, který i přes veškeré nesnáze tento vztah přináší. Osoba nikdy není jen sama pro sebe, nýbrž se dále vyvíjí a žije jen ve vztazích s druhými lidmi.⁶⁵

11 Metodologie výzkumu

11.1 Cíl výzkumu

Cílem mého bádání bylo zjistit, zda je pomáhání to, co pracovníky naplňuje a přináší jim pocit štěstí. Pokud jim jejich povolání tento pocit přináší, jakým způsobem pracují na tom, aby si tento pocit uchovali a nepropukl u nich např. zmiňovaný syndrom vyhoření.

11.2 Výzkumné otázky

Jaký je vztah mezi štěstím a volbou pracovníkova povolání. Zda se tito pracovníci již setkali se syndromem vyhoření a případně jak proti němu bojují.

⁶⁴ DE BOTTON, Alain. *Útěcha z filozofie*. Zlín: Kniha Zlín, 2010. Téma. s 242

⁶⁵ Srov. SOKOL, Jan. *Člověk jako osoba: filosofická antropologie*. Třetí, rozšířené vydání. Praha: Vyšehrad, 2016. Moderní myšlení. s. 137-138

11.3 Metodika práce

Pro šetření byla zvolena metoda kvantitativního výzkumu. Technikou sběru dat pro kvantitativní výzkum bylo použito dotazníkového šetření.

11.4 Průběh výzkumu

Výzkum probíhal v měsících leden, únor v lokalitě Jižních Čech. Zaměřil se na velká i malá města, tak aby došlo k co nejpřesnějšímu ucelenému pohledu pracovníků v pomáhající profesi. Uskutečnil se ve městech a obci: České Velenice, České Budějovice a Loučovice. Dotazníky byly přineseny do patřičného zařízení, které se týká pomáhající profese, kde byly předány veškeré informace ohledně tohoto výzkumu a připravených dotazníků pracovníkům, kteří se dobrovolně rozhodli dotazníkového šetření zúčastnit. Dotazníky byly anonymní a sestávaly se z 16 otázek, které jsou uvedeny v příloze. V tomto šetření se nacházely otázky otevřené i uzavřené. Tematicky byly rozděleny do dvou okruhů. První část byla zaměřena na důvod, proč si pracovníci vybrali právě toto povolání a zda jim jejich profese přináší pocit štěstí. Druhý okruh otázek se týkal informovanosti o syndromu vyhoření a technikách, jak mu předcházet.

11.5 Stanovení hypotéz

Dle nastudované literatury došlo k nastavení hypotéz, podle kterých byly dále stanoveny otázky, které je měly potvrdit či vyvrátit. Jednalo se o následující hypotézy:

H1 – Předpokládám, že minimálně 60% tazatelů přináší pomáhání pocit naplnění.

H2 – Předpokládám, že informovanost o syndromu vyhoření nebude tak markantní. Domnívám se, že s tímto pojmem bude obeznámeno 40% dotázaných.

H3 – Předpokládám, že 60% pracovníků bude využívat supervizi.

H4 – Předpokládám, že ve spojitosti s využíváním supervize, budou také pracovníci ve svém životě využívat time management a to minimálně 50%.

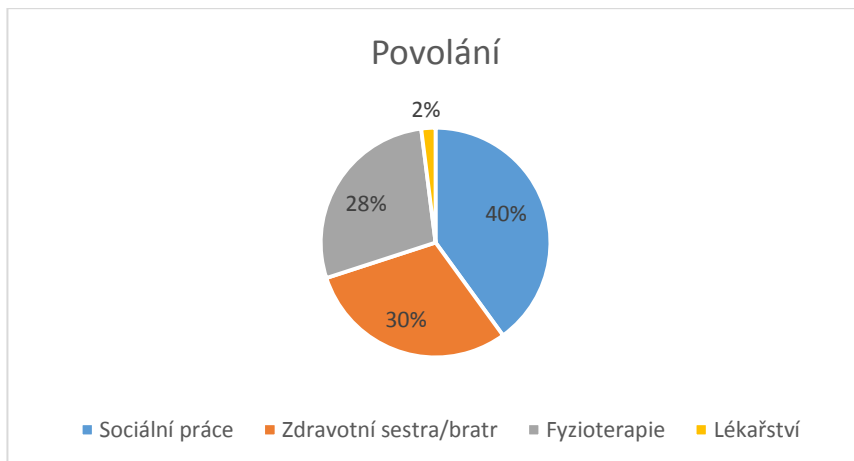
11.6 Výsledky výzkumu

Výzkumu se účastnilo 107 lidí. U 7 pracovníků se ukázalo, že jejich vykonávaná profese nemůže být zařazena do té pomáhající, proto data získané od těchto lidí nemohly být vyhodnoceny a použity pro výsledky výzkumu. Získané informace byly zpracovány do grafů v programu excel. Po zpracování těchto dat vyšly najevo následující výsledky:

Otázka č. 1

Úvodní otázka souvisela s oblastí, kterou pracovníci v pomáhající profesi zastávají. Z výzkumu vyplynulo, že 40% zúčastněných zastávalo pozici sociálního pracovníka, 30% zdravotních sester/bratrů, 28% pracovalo ve fyzioterapii, 2% lékařů.

Graf 1 - V jaké oblasti pomáhající profese pracujete?

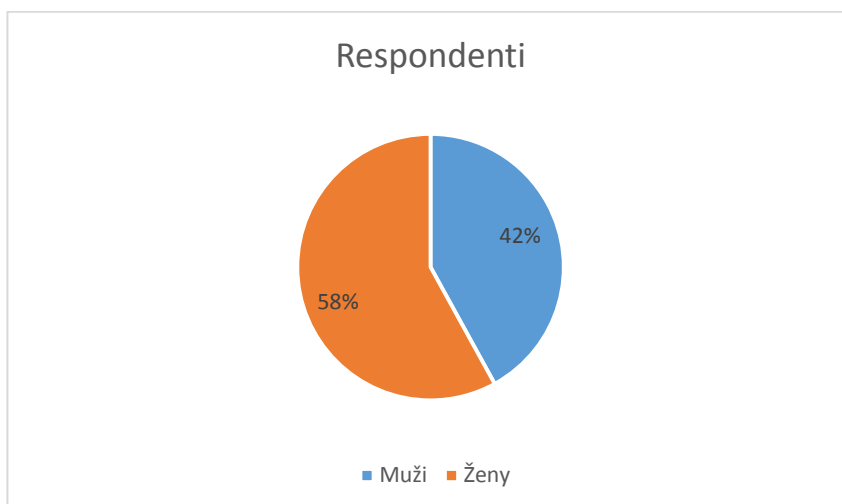


Zdroj: Vlastní výzkum

Otázka č. 2

Se zaměřila na to, jaký poměr účasti je mezi ženami a muži. Z výzkumu vyplynulo, že 58% zúčastněných je žen, 42% mužů.

Graf 2 – Jste muž nebo žena?

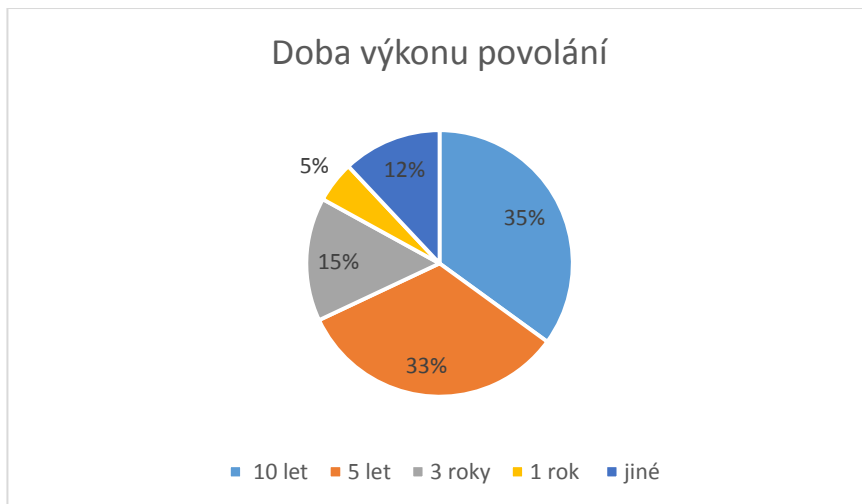


Zdroj: Vlastní výzkum

Otázka č. 3

Byla zaměřena na dobu, kterou toto povolání vykonávají. 35% respondentů odpovědělo, déle než 10 let, 33% tuto funkci zastává 5 let. 15% 3 roky. 5% 1 rok, 12% jiné.

Graf 3 – Jak dlouho toto povolání vykonáváte?

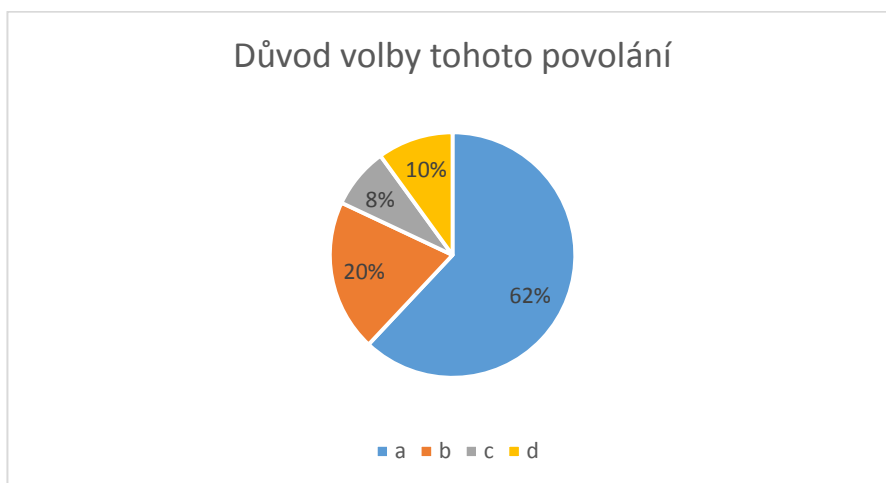


Zdroj: Vlastní výzkum

Otázka č. 4

Čtvrtá otázka si kladla za úkol objasnit důvod výběru povolání. Respondenti odpověděli následovně: a) 62% pomáhat druhým, je těší b) 20% lidí chtělo být užitečných c) 8% respondentů odpovědělo, že pomáhat druhým pro ně má smysl d) jiné.

Graf 4 – Co vás vedlo k výběru tohoto povolání?

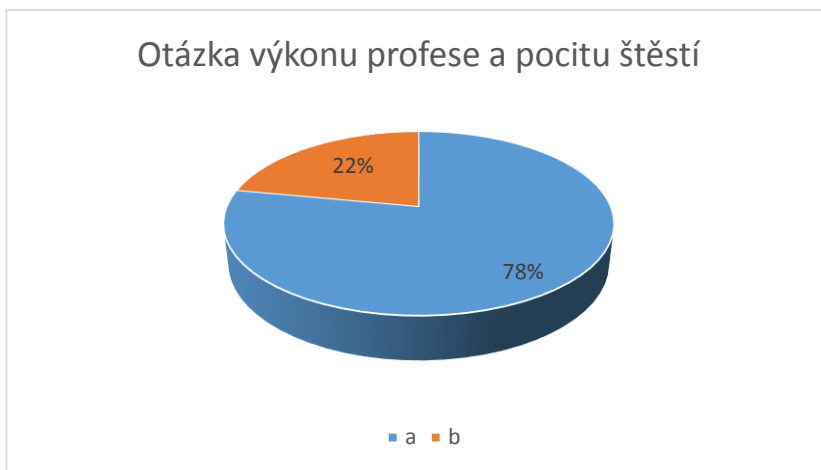


Zdroj – Vlastní výzkum

Otázka č.5

Tato otázka se zabírala tím, zda těmto pracovníkům v pomáhající profesi jejich zaměstnání přináší pocit štěstí. 78% uvedlo, že ano, zbylých 22% odpovědělo, že ne.

Graf 5 – Přináší Vám Vaše zaměstnání pocit štěstí?

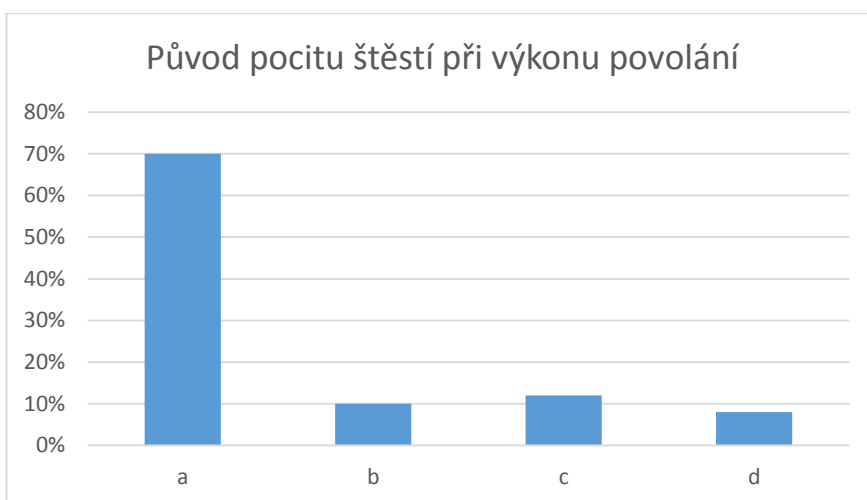


Zdroj – Vlastní výzkum

Otázka č. 6

Tato otázka si kladla za úkol zjistit, pokud ano, v čem přesně pracovníci nalézají pocit štěstí ve své práci? Většina pracovníků odpovědělo tedy 70% v pomoci druhým, 10% zaměstnání je baví, 12 % jejich zaměstnání, tedy pomoc druhým jim dává smysl, 8% jiné

Graf 6 – Pokud ano, v čem přesně nalézáte pocit štěstí ve své práci?



Zdroj – Vlastní výzkum

Otázka č. 7

Tato otázka se zaměřila na to, zda pracovníky pomáhání naplňuje. Z výzkumu vyplynulo, že 92% respondentům přináší pomáhání pocit naplnění. 8% naplnění v pomáhání nenalézá.

Graf 7 – Naplňuje Vás pomáhání?

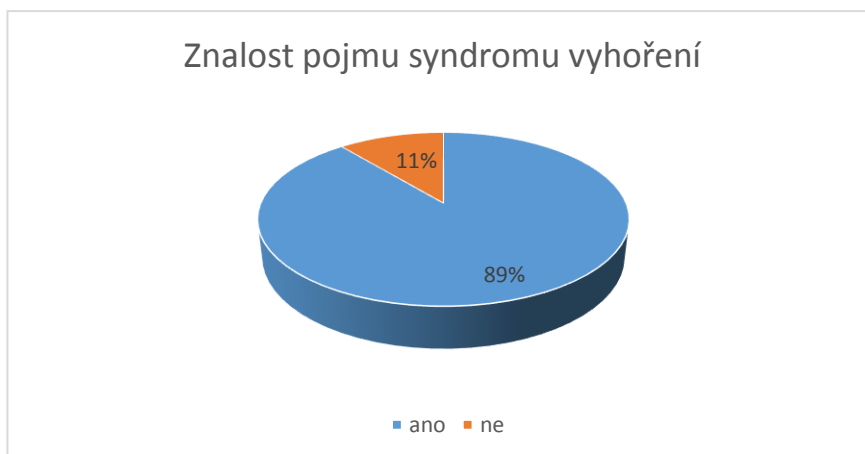


Zdroj – vlastní výzkum

Otázka č. 8

Osmá otázka byla zaměřena na to, zda pracovníci znají pojem syndrom vyhoření. 89% odpovědělo, že ano, 11% že nikoliv.

Graf 8 – Znáte pojem syndrom vyhoření?

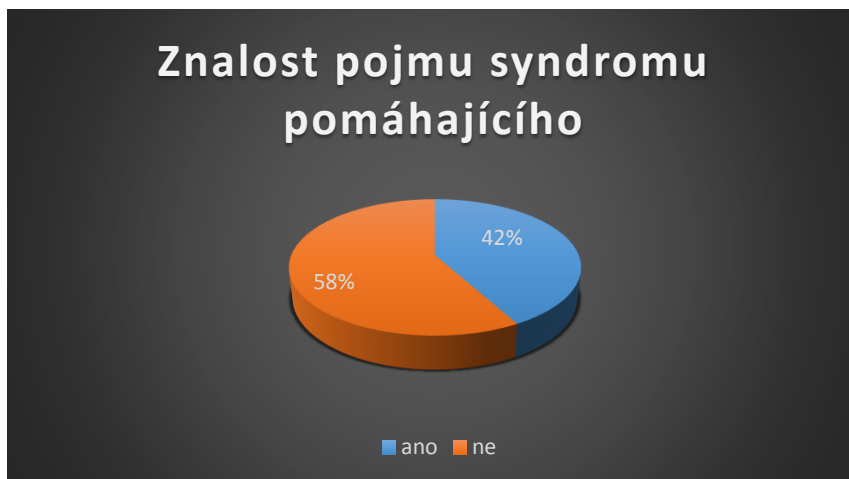


Zdroj – vlastní výzkum

Otázka č. 9

Je zaměřena na to, zda pracovníci znají pojmem syndrom pomáhajícího. Zde respondenti odpověděli v 58% případech, že ano. Zbývajících 42% tento pojem nezná.

Graf 9 – Jste seznámen(a) s tím, co znamená syndrom pomáhajícího?



Zdroj – vlastní výzkum

Otázka č. 10

Tato otázka si kladla za úkol zjistit, zda pracovníci ve svém životě využívají supervizi? Z výzkumu vyplynulo, že 66% supervize využívá, 34% ne.

Graf 10 – Využíváte ve své profesi supervizi?



Zdroj – Vlastní výzkum

Otázka č. 11

Jedenáctá otázka se zabírala tím, zda pracovníci do svého života aplikují time management? 75% respondentů odpovědělo, že ne. 25% dotázaných time managementu ano.

Graf 11 – Aplikujete do svého života time management?



Zdroj – Vlastní výzkum

Otázka č. 12

Tato otázka si kladla za úkol zjistit, zda pracovníci znají pojem mentální hygiena. 62% dotázaných odpovědělo, že ano. Těch zbývajících 38% odpovědělo, že nikoliv.

Graf 12 – Znáte pojem mentální hygiena?



Zdroj – vlastní výzkum

Otázka č. 13

Třináctá otázka byla zaměřena na to, zda se respondenti věnují sportovním činnostem. 58% odpovědělo že ano. 42% odpovědí bylo záporných.

Graf 13 – Věnujete se sportovním činnostem?

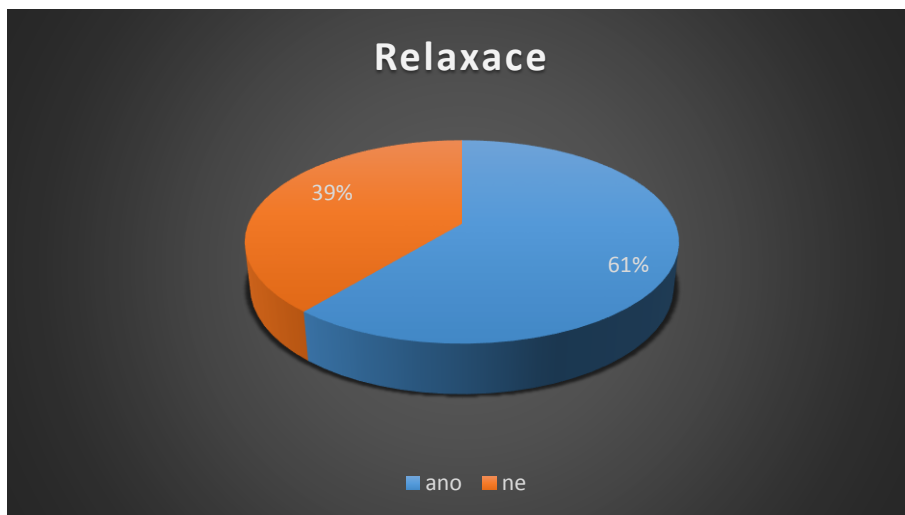


Zdroj – vlastní výzkum

Otázka č. 14

Tato otázka si kladla za úkol zjistit, zda pracovníci ve svém volném čase relaxují. 61% odpovědělo, že ano, 39% odpovědělo, že ne.

Graf 14 – Dopříváte si ve svém volném čase chvíle relaxu?



Zdroj – Vlastní výzkum

Otázka č. 15

Tato otázka se zaměřila na to, zda se pracovníci ve volném čase věnují svým koníčkům. 72% respondentů se ve svém volném čase věnuje svým koníčkům. 28% odpovědělo, že nikoliv.

Graf 15 – Věnujete se ve volném čase svým koníčkům?

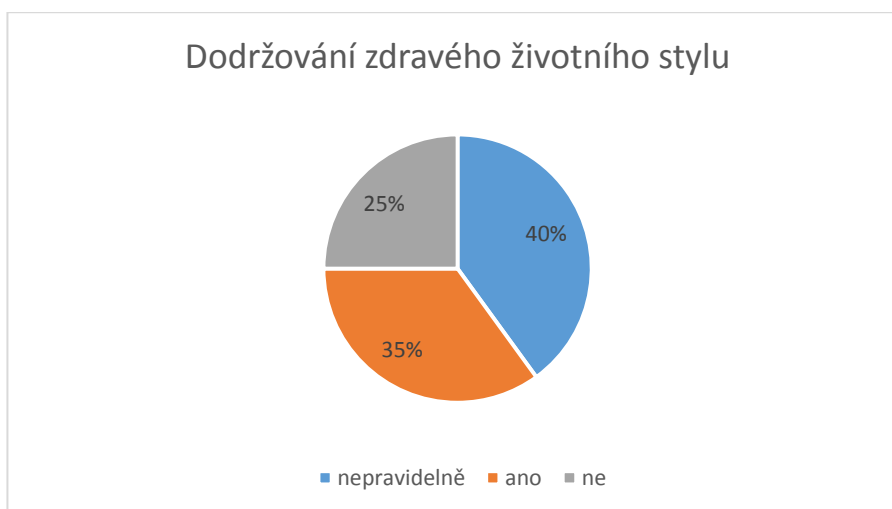


Zdroj – Vlastní výzkum

Otázka č. 16

Otázka číslo 16 byla zaměřena na to, zda pracovníci dodržují zdravou stravu? 40% odpovědělo, že nepravidelně, 35% odpovědělo ano, 25% odpovědělo ne.

Graf 16 – Dáváte přednost zdravé stravě?



Zdroj – Vlastní výzkum

11.7 Diskuse a verifikace hypotéz

Ze zpracovaných dat, které vzešly z tohoto výzkumu, vychází najevo řada zajímavých informací, které se vztahují k pomáhajícím profesím. Otázky byly rozděleny do dvou tematických okruhů a to prvního, který se týkal pomáhání a druhého, který byl zaměřen na otázky zabývající se syndromem vyhoření a technikám, které mu mohou předejít. Tento výzkum byl prováděn v zařízeních, které s pomáhající profesí úzce souvisejí a nejvíce, jak vyplynulo z dotazníkového šetření, byl zastoupen: sociálními pracovníky, dále zdravotními sestrami/bratry, fyzioterapeuty a v poslední řadě lékaři. Výzkumu se účastnilo 58% žen, 42% mužů. V tomto výzkumu převažovali lidé, kteří tuto profesi vykonávají 5 let.

Dle zjištěných výsledků, důvod, proč si lidé vybrali tuto profesi, byl, že pomáhat druhým jim přináší radost, a to v počtu 62%. Mnoho respondentů také odpovědělo, že chtějí být užiteční 20% a pomáhat druhým jim přijde smysluplné 8%. Ovšem, co se týče otevřené odpovědi, často se u fyzioterapeutů objevily informace, že výběr jejich povolání souvisí s láskou ke sportu, kterému se celý život věnují. U další otázky č. 5 nejvíce respondentů, a to v počtu 78% odpovědělo, že jim jejich povolání přináší pocit štěstí. A v další otázce 6 vychází najevo, že pocit štěstí nejvíce právě nalézají v pomoci druhým 70%. Pomáhání se podrobněji věnuje celá druhá kapitola, která je zaměřena na prosociální chování, altruismus a solidaritu. Potvrzuje se tím tedy, že pomáhání druhým hraje pro pracovníky v této profesi významnou roli a bývá hlavním důvodem, proč si lidé toto povolání volí. Tento fakt a hypotézu H1 potvrzuje otázka číslo 7, ze které vyplývá, že 92% respondentů pomáhání naplňuje.

2. Tematický okruh – prevence syndromu vyhoření a uchování pocitu štěstí

Z výsledků výzkumu vyplynulo, že pracovníci jsou o syndromu vyhoření informováni, kdy 89% procent respondentů odpovědělo, že jsou s tímto pojmem seznámeni. Tím se tedy nepotvrdila hypotéza H2, že pracovníci o tomto syndromu nebudou informováni.

Vyplynulo ovšem najevo, že 58% tazatelů nezná pojem syndrom pomáhajícího. V další otázce došlo k potvrzení hypotézy H3, kdy 66% z dotazovaných využívá supervize. Hypotéza H4 se ovšem nepotvrdila. Z výsledků vyšlo najevo, že 75% dotazovaných neaplikuje ve svém životě time management. Zde vidím velký potenciál pro zlepšení. Jak šíření osvěty, tak následného využívání v praxi. Jak je uvedeno v kapitole 5.1.3., která se tomuto tématu věnuje, díky time managementu, tedy dobrému

plánování se snižuje riziko přetěžování pracovníka, slouží předcházení syndromu vyhoření a nedochází k prokrastinaci, která později může vyústit k frustraci či bezmoci a být impulsem právě k vypuknutí syndromu vyhoření. Pozitivnější výsledky ovšem vyvstaly u otázky mentální hygieny, zde 62% dotázaných odpovědělo, že jsou s tímto pojmem obeznámeni.

U sportovních aktivit byly výsledky, můžeme říci, na rozhraní. 58% dotazovaných odpovědělo, že se věnuje sportovním aktivitám, 42 % že nikoliv. I zde jistě najdeme potenciál pro zlepšení. Při sportu dochází k odbourávání stresu a zlepšuje naši fyzickou i psychickou kondici. Tím také dochází k příznivým změnám v lidské životě. Sport by tedy měl patřit k základním činnostem v boji proti syndromu vyhoření a udržení si kvalitního života, tedy zachování pocitu štěstí. Z výzkumu vyšlo najevo, že relaxaci ve svém volném čase praktikuje 61% respondentů, 39% stále bohužel ne. Ovšem nejlepších výsledků dosáhla otázka týkající se volného času spojeného s vlastními koníčky. Zde 72% tazatelů odpovědělo, že se ve svém volném čase svým koníčkům věnuje. Zdravé stravování dodržuje ze zúčastněných 40% nepravidelně, 35% pravidelně, 25 % vůbec. I zdravá strava vede k zlepšování fyzické i psychické stránky člověka. Měla by proto být brána za základ v boji proti syndromu vyhoření a zachování pocitu štěstí.

Z výsledků studie tedy jasně vyplývá, že je důležité zvýšit osvětu ohledně time managementu, který je jednou z technik jako prevence proti syndromu vyhoření. Je také důležité, aby se pracovníci blíže seznámili se syndromem pomáhajícího a tedy s kořeny své potřeby pomáhat. Důvod této potřeby totiž může objasnit mnohé o jejich osobnosti, či o jejich soukromém a profesním životě a vézt ke zkvalitnění či podpoře získávání a uchování pocitu štěstí.

Závěr

Cílem této práce bylo poukázat na to, jak významnou pozici zastává role štěstí blaha v pomáhající profesi. Díky nastudované literatuře jsem se snažila přiblížit spojnice mezi pomáháním, osobností pracovníka, pocitem štěstí, blaha a jejich uchováním, ale i případnou ztrátou – tedy syndromem vyhoření. Jak již bylo zmíněno, pracovníkovo největším nástrojem je jeho osobnost. Pokud vyčerpává veškeré své zdroje a nehledí na jejich doplnění, co se týče např. mentální hygieny, relaxace, time managementu, supervize, může u něho snadno propuknout syndrom vyhoření. Tato práce se tedy věnuje také prevenci před případnou ztrátou pocitu štěstí z vykonávané pomáhající profese, tedy syndromu vyhoření.

Pro každého znamená pocit štěstí, blaha v pomáhající profesi něco jiného. Tato práce se také zaobírá různými pohledy na tento pocit, které primárně souvisejí s pracovníkovo osobností. Jsou zde podrobně rozebrány i patologické jevy, které pracovníkovi pocit štěstí v pomáhající profesi přinášejí. Jedná se především o pocit moci aj.

Tato práce byla završena výzkumem, který probíhal v zařízeních týkajících se pomáhajících profesí formou dotazníkového šetření. Tohoto výzkumu se zúčastnili pracovníci z oblasti sociální práce, fyzioterapie, zdravotnictví. Z výzkumu jasně vyplynulo, že primární úlohu pro přínos naplnění či pocitu štěstí hraje pomoc druhým osobám. V práci je také poukázáno na to, že důvod potřeby pomáhat druhým velmi souvisí s osobností pracovníka. Z výzkumu jasně vyplynulo, že je důležité šířit osvětu, co se týče time managementu. Jedná se o důležitou součást prevence proti syndromu vyhoření. O této technice však pracovníci nejsou dostatečně informováni, a proto je poté ve většině případů nezahrnují ani do své praxe.

Nastudování potřebné literatury pro mne bylo velkým přínosem. Nové informace mne velmi obohatily a díky nim jsem mohla propojit již své nabyté znalosti ze studia s následným výzkumem do kompletního uceleného obrazu k tomuto tématu. Při výzkumu jsem se setkala s odlišnými názory a pohledy na věc, které byly ovšem pro komplexní pohled na tuto práci důležité.

Tato práce se zaobírá pomáhajícím chováním, jako je altruismus, prosociální jednání, solidarita či láska k bližnímu jako péče o druhé. Vše co toto chování spojuje, je pomoc druhému, které ve většině případů, jak bylo podloženo výzkumem, vede k pocitu naplnění, tedy pocitu štěstí, blaha. Tato práce si kladla za cíl poukázat na to, jak si tento pocit uchovat a může být tedy dobrým vodítkem jako prevence proti syndromu vyhoření.

Seznam použitých zdrojů

- HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X. s.185
- VÝROST, Jozef a Ivan SLAMĚNÍK. *Sociální psychologie*. 2., přepracované a rozšířené vydání. Praha: Grada Publishing, 2008. Psyché. ISBN 978-80-247-1428-8. s. 285-287
- GÉRINGOVÁ, Jitka. *Pomáhající profese: tvořivé zacházení s odvrácenou stranou*. Praha: Triton, 2011, 198 s. Psyché, s. 18-19
- KRAUS, Jiří. *Akademický slovník cizích slov*: Praha: Academia, 1998. ISBN 80-200-0607-9. s.43
- TISCHNER, Józef. *Etika solidarity*. Mnichov: Opus bonum, 1985, s.10-11.
- MATOUŠEK, Oldřich. *Základy sociální práce*. Vydání třetí. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0211-0. s.34, 49
- BALVÍN, ŠRAMKOVÁ. *Filozofie a sociální práce Pedagogické, andragogické a filozoficko-etické aspekty sociální práce*. Praha: Hnutí R, 2013. ISBN:978-80-86798-44-8 s.30
- ARISTOTELÉS. *Etika Nikomachova*. 3., nezměněné vyd. Přeložil Antonín KŘÍŽ. Praha: Petr Rezek, 2009. ISBN 978-80-86027-29-6. s. 3, s. 240-248
- THOMPSON, Mel. *Přehled etiky*. Praha: Portál, 2004. Filozofie. ISBN 80-7178-806-6. s.65-68
- ANZENBACHER, Arno. *Úvod do etiky*, Praha: Zvon, 1994. 80-7113-111-3. s.
- NANDA INTERNATIONAL. *NANDA – ošetrovatelské diagnózy - Definice a klasifikace 2009–2011*. Praha: Grada Publishing a.s., 2010. ISBN 8024734230, s. 437
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. Praha: Grada, 2013. Psyché. ISBN 978-80-247-4436-0, s. 10-28
- RUSH, M. D. *Syndrom vyhoření*. Přel. Čejková, M. 1.vyd. Praha: Návrat domů, 2003. ISBN 80-7255-074-8. s.7
- KAPOUNOVÁ, Gabriela. *Ošetrovatelství v intenzivní péči*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1830-9. s.177

- KOPŘIVA, Karel. *Lidský vztah jako součást profese*. Vydání osmé, v Portále sedmé. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1147-1. s. 100-102
- MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. Učebnice pro vysoké školy. S.9
- ANDRŠOVÁ, Alena. *Psychologie a komunikace pro záchranáře: v praxi*. Praha: Grada, 2012. Sestra. ISBN 978-80-247-4119-2. s97
- GILLERNOVÁ, Ilona a Lenka KREJČOVÁ. *Sociální dovednosti ve škole*. Praha: Grada, 2012. Pedagogika. ISBN 978-80-247-3472-9. s103-104
- MATOUŠEK, Oldřich. *Metody a řízení sociální práce*. 3., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0213-4.. s. 349
- MARKOVÁ, Monika. *Sestra a pacient v paliativní péči*. Praha: Grada, 2010. Sestra. ISBN 978-80-247-3171-1.s. 49
- VENGLÁŘOVÁ, Martina. *Sestry v nouzi: syndrom vyhoření, mobbing, bossing*. Praha: Grada, 2011. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-3174-2. s.156
- BÉREŠ, Marián. *Kouč vlastního života: cesta ke spokojenému životu*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4689-0. str. 140
- LUDWIG, Petr. *Konec prokrastinace: [jak přestat odkládat a začít žít naplno]*. V Brně: Jan Melvil, 2013. Briquet. ISBN 978-80-87270-51-6.
- SCHIMDBAUER , Wolfgang. *Psychická úskalí pomáhajících profesí*. Praha: Portál, 2000, s. 117. ISBN 80-7178-312-9
-
- SCHMIDBAUER, Wolfgang. *Syndrom pomocníka*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-369-7. s. 101
- ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 6., rev. a dopl. vyd., V Grada Publishing 2. Praha: Grada Publishing, 2010. Psyché. ISBN 978-80-247-3133-9.s. 139
- GÉRINGOVÁ, Jitka. *Pomáhající profese: tvořivé zacházení s odvrácenou stranou*. Praha: Triton, 2011, 198 s. Psyché, s. 18-19.,25-36,37-40, 78-91, s. 91-102

- NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie*. Praha: Academia, 1998, ISBN 80-200-0689-3. s. 498.
- JUNG, C.G. *Analytická psychologie – její teorie a praxe*. Praha: Academia, 1993, ISBN 80-200-0480-7, , s. 18.
-
-
- ADŽAJA, SVÁMI. *Psychoterapie východu a západu. Sjednocují paradigma*. Praha: Chvojko nakladatelství, 1997, ISBN 80-86283-18-1., s. 56.
-
- KOMÁREK, S. *Příroda a kultura. Svět jevů a svět interpretací*. Praha: Vesmír, 2000., ISBN 80-85977-33-8. s. 16, s.25
-
- GIDDENS, Anthony. *Sociologie*. Přeložil Jan JAŘAB. Praha: Argo, 1999. ISBN 80-7203-124-4. s.. 99
- HÁJEK, Karel. *Práce s emocemi pro pomáhající profese: tělesně zakotvené prožívání*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0221-9. str. 100-102
- NOVÝ ZÁKON, *Evangelium podle Lukáše*, verš: 10,25-37, Praha: Karmelitánské nakladatelství, 2012, ISBN: 978-80-7195-583-2
- DE BOTTON, Alain. *Útěcha z filozofie*. Zlín: Kniha Zlín, 2010. Tema. ISBN 978-80-87162-93-4.s 242
- SOKOL, Jan. *Člověk jako osoba: filosofická antropologie*. Třetí, rozšířené vydání. Praha: Vyšehrad, 2016. Moderní myšlení. ISBN 978-80-7429-682-6. s. 137-138
- PLHÁKOVÁ, Alena. *Dějiny psychologie*. Praha: Grada Publishing, 2006. Psyché. ISBN 80-247-0871-X. s.193
- Internetové zdroje:
Elektronické informační zdroje pro sociální zabezpečení. MPSV [online]
Dostupné na WWW: <<http://slovník.mpsv.cz/pomahajici-profese.html>>

Seznam grafů

Graf 1 – V jaké oblasti pomáhající profese pracujete?.....	36
Graf 2 – Jste muž nebo žena?.....	36
Graf 3 – Jak dlouho toto povolání vykonáváte?	37
Graf 4 – Co vás vedlo k výběru tohoto povolání?	37
Graf 5 – Přináší Vám Vaše zaměstnání pocit štěstí?	38
Graf 6 – Pokud přináší, v čem přesně nalézáte pocit štěstí ve své práci?	38
Graf 7 – Naplňuje Vás pomáhání?	39
Graf 8 – Jste seznámen(a) s tím, co znamená syndrom vyhoření?	39
Graf 9 – Znáte pojem syndrom pomáhajícího?	40
Graf 10 – Využíváte ve své profesi supervizi?	40
Graf 11 – Aplikujete do svého života time management?	41
Graf 12 – Znáte pojem mentální hygiena?	41
Graf 13 – Věnujete se pravidelně sportovním činnostem?	42
Graf 14 – Dopřáváte si ve svém volném čase chvíle odpočinku?.....	42
Graf 15 – Věnujete se ve volném čase svým koníčkům?.....	43
Graf 16 – Dáváte přednost zdravému stravování?.....	43

Příloha I. Dotazník

1. Jakou pracovní pozici zastáváte v pomáhající profesi?

2. Jste muž nebo žena?

a) muž

b) žena

3. Jak dlouho toto povolání vykonáváte?

a) 1rok

b) 3 roky

c) 5 let

d) jiné

4. Co vás vedlo k výběru tohoto povolání?

a) chtěl jsem být užitečný

b) pomáhat druhým mne těší

c) pomáhat druhým pro mne má smysl

d) jiné

5. Přináší Vám Vaše zaměstnání pocit štěstí?

a) ano

b) ne

6. Pokud ano v čem přesně nalézáte pocit štěstí ve své práci?

7) Přináší Vám pomáhání pocit naplnění?

a) ano

b) ne

8. Jste seznámen(a) s tím, co znamená syndrom vyhoření?

a) ano

b) ne

9. Jste seznámen(a) s tím, co znamená syndrom pomáhajícího?

a) ano

b) ne

10. Využíváte ve své profesi supervizi?

a) ano

b) ne

11. Aplikujete do svého života time management?

a) ano

b) ne

12. Znáte pojem mentální hygiena?

a) ano

b) ne

13. Věnujete se sportovním činnostem?

a) ano

b) ne

14. Dopříváte si ve svém volném čase chvíle odpočinku?

a) ano

b) ne

15. Věnujete se svým koníčkům?

a) ano

b) ne

16. Stravujete se zdravě?

a) ano

b) nepravidelně

c) ne

Abstrakt

KARBOVÁ, M. *Role štěstí osobního blaha v pomáhající profesi*. České Budějovice, 2018. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra filosofie a religionistiky. Vedoucí práce doc. Dr. phil. Jakub Sirovátka.

Klíčová slova: štěstí, osobní blaho, pomáhající profese, pomáhání, syndrom vyhoření.

Tato práce představuje multioborový pohled na otázku role štěstí v pomáhajících profesích, v níž je také zohledněna vlastní praxe. Nastiňuje různé aspekty, jak praktické jako psychologické, sociologické či filozofické, které jsou propojeny teoretickými úvahami. Cílem této práce je objasnit, jak důležitou roli hraje pracovníkovo pociť štěstí, blaha v tak psychicky náročné profesi jako je ta pomáhající – jehož nedostatek může vyústit v syndrom vyhoření. Prostředkem k dosažení tohoto cíle byla nastudovaná literatura, která je součástí práce a také výzkum, který byl tematicky rozdělen do dvou částí. Výzkum byl anonymní a byl proveden formou dotazníkového šetření. První část byla zaměřena na důvod, proč si pracovníci vybrali právě toto povolání a zda jim jejich profese přináší pocit štěstí. Druhý okruh otázek se týkal informovanosti o syndromu vyhoření a technikách, jak mu předcházet.

Abstract

KARBOVÁ, M. The role of happiness of personal welfare in helping profession. České Budějovice, 2018. Bachelor thesis. University of South Bohemia in České Budějovice. Faculty of Theology. Department of Philosophy and Religion. Supervisor doc. Dr. phil. Jakub Sirovátka.

Keywords: happiness, personal welfare, helping profession, helping, burnout syndrome.

This bachelor thesis presents a multidisciplinary view of the role of happiness in assisting professions, which also takes into account their own practice. It outlines various aspects, both practical and psychological, sociological, philosophical which are linked by theoretical considerations. The aim of this thesis is to clarify how important a worker's sense of happiness is, the well-being of a mentally challenging profession such as helping - whose deficiency can result in burnout syndrome. The resource to achieve the goal was through perused literature, which is part of the thesis, as well as the research, which was thematically divided into two parts. The research was anonymous and was conducted in the form of a questionnaire survey. The first part was focused on the reason why the workers chose this job and whether their profession was giving them a sense of happiness. The second round of questions concerned information on burnout syndrome and techniques to prevent it.