

Syndrom pomocníka v pomáhajících profesích

Alžběta Šánková



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2024/2025

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: Alžběta Šánková
Osobní číslo: H220012
Studijní program: B0111A190011 Sociální pedagogika
Forma studia: Kombinovaná
Téma práce: Syndrom pomocníka v pomáhajících profesích

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.
Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti pomáhajících profesích a syndromu pomocníka.
Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.
Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníkového šetření.
Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.
Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam doporučené literatury:

- GÉRINGOVÁ, Jitka, 2011. Pomáhající profese-tvořivé zacházení s odvrácenou stranou. Praha: Triton. ISBN 978-80-7387-394-3.
- CHRÁSKA, Miroslav, 2016. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-5326-3.
- JANKOVSKÝ, Jiří, 2018. Etika pro pomáhající profese. Praha: Triton. ISBN 978-80-7553-414-9.
- SCHMIDBAUER, Wolfgang, 2000. Psychická úskalí pomáhajících profesí. Praha: Portál. ISBN 80-7178-312-9.
- SCHMIDBAUER, Wolfgang, 2008. Syndrom pomocníka. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-369-7.

Vedoucí bakalářské práce: **PhDr. Zuzana Hrnčířiková, Ph.D.**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **23. ledna 2025**
Termín odevzdání bakalářské práce: **2. května 2025**

L.S.

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan

doc. Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

Ve Zlíně dne 23. ledna 2025

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb., v platném znění bez ohledu na výsledek obhajoby;
- bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému a bude dostupná k nahlédnutí;
- jedno vyhotovení bakalářské práce v listinné podobě bude ponecháno Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně k uložení;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3;
- podle § 60 odst. 1 autorského zákona má Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci – nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům;
- pokud je výstupem bakalářské práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá; neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Prohlašuji, že

- jsem na bakalářské práci pracoval(a) samostatně a použitou literaturu jsem řádně citoval(a); v případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor;
- odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou obsahově totožné.

Ve Zlíně, dne

.....

podpis autora

ABSTRAKT

Tato bakalářská práce se zaměřuje na syndrom pomocníka, fenomén, který je spojen s emocionálním vyčerpáním a přetížením v pomáhajících profesích, a jeho výskytem mezi studenty Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně. Vysoké nároky na empatii, odolnost a zvládání stresu jsou identifikovány jako hlavní faktory přispívající k rozvoji syndromu již během studia. Práce kombinuje teoretickou analýzu pomáhajících profesí, charakteristiku syndromu pomocníka a motivy k pomáhání, s praktickým výzkumem založeným na kvantitativním dotazníkovém šetření. Hlavním cílem je stanovit míru ohrožení studentů syndromem pomocníka a identifikovat faktory, které ovlivňují jejich volbu upřednostňovat potřeby druhých, potřebu uznání a psychické dopady pomáhání. Výsledky studie přispívají k hlubšímu porozumění problematice syndromu pomocníka, podporují prevenci a osvětu mezi studenty připravujícími se na kariéru v pomáhajících profesích.

Klíčová slova: Syndrom pomocníka, Pomáhající profese, Studenti UTB, Emocionální vyčerpání, Motivy k pomáhání

ABSTRACT

This bachelor's thesis focuses on the helper syndrome, a phenomenon associated with emotional exhaustion and overload in helping professions, and its occurrence among students at the University of Tomáš Baťa in Zlín. The high demands for empathy, resilience, and stress management have been identified as the main factors contributing to the development of the syndrome already during studies. The study combines a theoretical analysis of helping professions, a characterization of the helper syndrome, and the motives for helping, with practical research based on a quantitative survey. The primary objective is to determine the extent to which students are at risk of experiencing the helper syndrome and to identify factors that influence their tendency to prioritize the needs of others, the need for recognition, and the psychological impacts of helping. The findings contribute to a deeper understanding of the issues surrounding the helper syndrome and support prevention and education among students preparing for careers in helping professions.

Keywords: Helper syndrome, Helping professions, UTB students, Emotional exhaustion,
Motives for helping

Poděkování

Ráda bych touto cestou vyjádřila upřímné poděkování své rodině za jejich podporu a neustálou víru ve mě během celého procesu zpracování bakalářské práce. Vaše povzbuzení mi bylo neocenitelnou oporou v každém okamžiku.

Zvláštní poděkování patří mé vedoucí bakalářské práce, paní PhDr. Zuzaně Hrnčířkové, Ph.D., za její neochvějnou trpělivost, ochotu a laskavost, které provázely celou naši spolupráci.

OBSAH

ÚVOD.....	13
1 POMÁHAJÍCÍ PROFESE	15
1.1 DEFINICE POMÁHAJÍCÍCH PROFESÍ	15
1.2 OSOBNOST POMÁHAJÍCÍCH	16
1.3 DĚTSTVÍ POMAHAČŮ	17
1.4 POMÁHAJÍCÍ POVOLÁNÍ A JEHO NÁROKY	19
1.5 PARADOXY PROFESIONÁLNÍHO POMÁHÁNÍ.....	21
1.6 PROBLÉMY A SYNDROMY SPOJENÉ S VÝKONEM POMÁHAJÍCÍCH PROFESÍ.....	23
2 SYNDROM POMOCNÍKA.....	28
2.1 OBJASNĚNÍ SYNDROMU POMOCNÍKA	28
2.2 CHARAKTERISTIKA OSOBY TRPÍCÍ SYNDROMEM POMOCNÍKA	29
2.3 PRVKY SYNDROMU POMOCNÍKA	29
2.4 TYPY POMAHAČŮ	32
3 KOŘENY SOUCITU: PROČ POMÁHÁME DRUHÝM	35
3.1 DŮVODY POMOCI	35
3.2 PROČ SE STÁT TÍM, KDO POMÁHÁ?	36
3.3 MOTIVY POMÁHÁNÍ U POMÁHAJÍCÍCH PROFESÍ.....	38
3.4 PODOBA RIZIKOVÝCH MOTIVŮ POMÁHÁNÍ.....	39
4 METODOLOGIE VÝZKUMU.....	40
4.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM	40
4.2 CÍLE VÝZKUMU A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	40
4.3 METODA ZÍSKÁVÁNÍ A ZPRACOVÁNÍ DAT	41
4.4 VÝZKUMNÝ NÁSTROJ	41
4.5 VÝZKUMNÝ SOUBOR	42
5 ANALÝZA DAT	43
6 INTERPRETACE DAT.....	52
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	66
SEZNAM ZKRATEK A POJMŮ	69
SEZNAM PŘÍLOH.....	70

ÚVOD

Pomáhající profese jsou srdcem každé společnosti. Bez obětavé práce zdravotníků, sociálních pracovníků, terapeutů a dalších odborníků by mnozí zůstali bez potřebné podpory v těžkých životních situacích. I přes pozitivní dopad jejich práce však právě tito profesionálové čelí mnoha výzvam, které často pramení z jejich silného závazku pomáhat. Syndrom pomocníka je jedním z fenoménů, který bývá spojován s přetížením a emocionálním vyčerpáním těch, kteří se ocitnou v nekonečném koloběhu péče o druhé. Tento jev však není přítomen pouze u aktivních profesionálů, ale může se objevovat již u studentů, kteří se na kariéru v pomáhajících profesích připravují. Vysoké nároky na empatii, odolnost a schopnost zvládat stres mohou již během studia přispět k prvnímu výskytu příznaků syndromu pomocníka.

Tématem mé bakalářské práce je syndrom pomocníka v pomáhajících profesích. K tomuto tématu jsem se rozhodla věnovat, protože mě již během studia velmi oslovilo svou neobvyklostí a nízkou informovaností veřejnosti. Všimla jsem si, že mnoho mých spolužáků neví přesně, co syndrom pomocníka znamená. Proto jsem se rozhodla tento pojem přiblížit a zároveň pomocí kvantitativního výzkumu zjistit, jak často se syndrom pomocníka vyskytuje mezi studenty této školy. Domnívám se, že je nesmírně důležité, aby studenti sociální pedagogiky znali podstatu tohoto fenoménu a dokázali identifikovat, zda se jeho projevy týkají i jich samotných. Snahou mé bakalářské práce je nejen upozornit na rizika spojená se syndromem pomocníka, ale také zkoumat motivy, které vedou studenty k volbě pomáhající profese, a přispět k lepšímu porozumění této problematice.

Hlavním cílem bakalářské práce je tedy zjistit míru ohrožení syndromem pomocníka u studentů UTB pomocí dotazníkového šetření. Dále jsem se rozhodla pro vedlejší výzkumné cíle. Jedním ze tří vedlejších výzkumných cílů bylo zjistit, které potřeby druhých upřednostňují studenti UTB před svými vlastními. Další vedlejší výzkumná otázka má za cíl zjistit, jak silná je potřeba uznání u studentů UTB za jejich pomoc druhým. Poslední vedlejší výzkumná otázka si kladla za cíl zjistit, jaký psychický dopad má pomáhání druhým na studenty UTB.

Bakalářská práce se skládá ze dvou částí – teoretické a praktické části. Teoretická část se skládá ze tří kapitol. První kapitola je Pomáhající profese, druhá kapitola Syndrom pomocníka a třetí Motivory k pomáhaní. První kapitola vymezuje pomáhající profese na základě odborné literatury, dále se zmiňuje o osobnosti pomáhajícího včetně jejich dětství.

Dále jsem se v této kapitole věnovala potížím, problémům a syndromům, které jsou spojeny s pomáhajícími profesemi. Druhá kapitola pojednává o syndromu pomocníka. Nejprve je vysvětlen samotný pojem tohoto syndromu, následuje charakteristika pomáhajících, kteří jsou tímto syndromem postiženi. Pozornost je věnována také prvkům syndromu pomocníka a následně jsou popsány různé typy pomáhajících. Závěrem teoretické části jsem se věnovala důvodům a motivům proč lidé pomáhají, včetně motivů rizikových.

V praktické části své práce přibližuji metodologii výzkumu, výzkumný problém, metodu získávání a zpracování dat, výzkumný nástroj a výzkumný soubor. V závěru se věnuji analýze získaných dat, jejich interpretaci a celkovému shrnutí závěrů své práce. Výzkum je založen na analýze dat získaných prostřednictvím standardizovaného dotazníku, který umožňuje stanovit míru ohrožení tímto syndromem.

Doufám, že mé závěry a doporučení přispějí k lepšímu porozumění tohoto syndromu. Tato bakalářská práce si klade za cíl nejen přinést nové poznatky v této oblasti, ale také podpořit osvětu.

1 POMÁHAJÍCÍ PROFESE

V dnešním dynamickém a stále se měnícím světě hrají pomáhající profese klíčovou roli při podpoře jednotlivců i komunit. Cílem je přiblížit čtenáři komplexnost těchto profesí a zdůraznit jejich nepostradatelnou roli ve společnosti.

1.1 Definice pomáhajících profesí

Pomáhající profese jsou specifickým typem povolání, jejichž přesnou definici není snadné stanovit. Obecně však lze říct, že se jedná o profese zaměřené na uspokojování potřeb jednotlivců, poskytování podpory a pomoci, a na jednání vůči druhým. Jak uvádí Michalík a kol. (2011, s. 14), jedná se o povolání, které se soustředí na naplňování potřeb lidí.

Psychologický slovník (Hartl, Hartlová, 2004, s. 185) nabízí užší pohled na pomáhající profese a popisuje je jako povolání, jejichž teorie, výzkum a praxe jsou orientovány na pomoc druhým, identifikaci jejich problémů, a na získávání nových poznatků o člověku a jeho životních podmínkách, aby byla pomoc co nejúčinnější. Poschkamp (2013, s. 11) zdůrazňuje častý a úzký kontakt s lidmi, který je pro tato povolání charakteristický.

Géringová (2011, s. 21) definuje pomáhající profese jako skupinu povolání, která spojuje poslání pomáhat druhým lidem. Mezi tyto profese patří například pedagogové, zdravotníci, pracovníci sociální pomoci, psychologové a terapeuti. Společným rysem těchto povolání je nutnost navázat vztah s klientem a zapojit do pracovního procesu osobnost pomáhajícího.

Pomáhající profese však nejsou jen zaměstnáním – mohou se stát životním posláním. Kopřiva (2006, s. 17) ve své knize popisuje, jak tato povolání dokážou člověka zcela pohltnout a nadchnout. Představují příležitost, jak spojit práci s opravdovým životem, bez nutnosti dělit život na pracovní čas a volný čas. Vávrová (2012, s. 10) podotýká, že základním předpokladem pro volbu této profese je odhodlání pracovat s lidmi a pro ně. Práce v pomáhajících profesích by neměla být vnímána jen jako zaměstnání, ale spíše jako poslání.

Pomoc druhým lidem propojuje různé oblasti služeb, od zdravotnictví přes sociální práci až po pedagogiku. Jak říká Úlehla (2005, s. 9), pomáhání probíhá v unikátním kontextu, ale zároveň je nedílnou součástí běžného života a každodenních situací. Pomáhající profese tak obohacují nejen jednotlivce, ale i celou společnost.

Role pomáhajícího pracovníka

Role pomáhajících pracovníků lze chápat jako standardy chování, které určují, kdy, kde a jak má jedinec v této pozici jednat. Matoušek (2003, s. 190) zdůrazňuje, že důležité je zachování neutrálního emocionálního postoje, schopnost vcítit se do situace klienta, dívat se na jeho problémy z různých úhlů a podporovat ho při jejich řešení, což jsou klíčové charakteristiky této profese.

Géringová (2011, s. 36) dodává, že tyto role jsou doprovázeny jasně stanovenými pravidly a očekáváními, přičemž respondenti na otázku „Jak si představujete ideálního pracovníka pomáhající profese?“ pravidelně zdůrazňují vlastnosti, jako je vlídnost, klid, empatie, ochota a nadšení pro práci. Přestože znalosti a dovednosti hrají důležitou roli, v hodnocení se často objevují na posledním místě, což odráží celkový postoj společnosti k těmto profesím. Poschkamp (2013, s. 11) používá termín „pomahači“ pro osoby, které pracují s lidmi a ve svém vztahu k pacientům, žákům, dětem či klientům vystupují jako ti, kteří „dávají“. Tento termín chápe spíše jako poslání než jako profesní označení v pracovněprávním smyslu.

1.2 Osobnost pomáhajících

Dle Kopřivy (2006, s. 14) je osobnost pomáhajícího hlavní klíčový nástroj, který využívá při své práci.

„Osobnost představuje souhrn, souvislost či propojení charakteru, temperamentu, schopností, a také konstitučních vlastností člověka.“ (Cakirpaloglu, 2012, s. 16).

Michalík (2011, s. 15) popisuje osobnost pomáhajícího jako široké spektrum vlastností, hodnotový rámec, motivace a všechny ostatní prvky, které označujeme jako sociální předpoklady pro výkon profese. Mezi nejčastější patří stabilita osobnosti, empatie, trpělivost, vstřícnost, tolerance a další. Žádná z těchto charakteristik však není dostatečná sama o sobě, pokud není doplněna vysokou úrovní odbornosti (Michalík, 2011, s. 15).

Osobnost pomáhajícího může výrazně ovlivnit kvalitu práce v pomáhajících profesích. Do jaké míry zapojí pomáhající svou osobnost do vztahu s klientem, vypovídá zajímavá skutečnost. Můžeme zde zařadit naplnění a uspokojení z práce, v opačném případě pak pocit vyhoření (Géringová, 2011, s. 25).

Podle Doležalové (2015) může pracovník působit jako nezábavný, ale spolehlivý a obětavý, i když trochu mrzutý a zanedbávající sám sebe, přesto velmi svědomitý vůči

druhým. Na první pohled je velmi rozporuplný. Tyto a další příznaky se mohou objevit kdykoli. Kdo chce pomáhat druhým, měl by nejprve rozumět sám sobě, znát svá slabá místa a nedostatky a vědět, jak reaguje. Například přílišný soucit musí vést k činům, aby byl prospěšný, jinak vede k neproduktivní přecitlivělosti. Měli bychom být otevření vůči vlastním emocím, naslouchat svým potřebám a nezanedbávat je ani neutlačovat. U tohoto syndromu převažuje kontrolované chování zaměřené na výkon a touha po jeho dokonalém provedení. Pracovní problémy často zasahují do osobního života pomáhajícího i mimo pracovní dobu.

1.3 Dětství pomahačů

Jak uvádí Andresen (2023), kořeny syndromu pomocníka často sahají až do dětství. Podle Schmidbauera a dalších psychoanalytiků může být nadměrná ochota pomáhat výsledkem neharmonického rodinného prostředí. Nedostatek lásky, pocitu bezpečí a podpory může u postižených jedinců vést k rozvoji pocitů méněcennosti. Tyto pocity následně vyvolávají potřebu získat význam prostřednictvím pomáhání. Dokonce i děti tímto způsobem často usilují o větší ocenění.

Podle hlubinné psychologie volba pomáhající profese, stejně jako ostatních povolání, vychází ze specifického duševního vývoje. Rozhodujícími základy pro volbu povolání jsou položeny již v raném dětství, během prvních pěti let života. V tomto období přebíráme a zvnitřňujeme ideály našich rodičů, které často považujeme za celoživotní závazek. Jejich porušení v nás vyvolává pocity viny, což ovlivňuje naši pozdější volbu povolání. Kromě těchto okolností hrají při volbě pomáhající profese důležitou roli i vlastní duševní zranění utrpěná během psychického vývoje (Doležal, 2008, s. 35). Pomáhající profese totiž více než jakákoliv jiná zaměřuje na člověka samotného včetně jeho slabostí a zranění. Podle hlubinné psychologie traumata z dětství nadále žijí jako vytěsněné pocity ukřivdění, hněvu, strachu, méněcennosti nebo jako nenaplněná a nepřiznaná přání. Pokud tato traumata neprojdou znovu vědomím, není naděje na skutečné uzdravení pomocníka ani jeho klientů. Solterová (2023, s. 21) dále dodává, že emoční rány způsobené traumatem však bohužel nelze vyléčit jen plynutím času na rozdíl od těch tělesných, které se obvykle časem sama zahojí.

Emocionální zranění z dětství

Emocionální zranění v dětství může hrát roli při vzniku syndromu pomocníka. Děti, které tímto procházejí, často hledají uznání a lásku tím, že se zaměřují na pomoc ostatním. Tento vzorec chování může přetrvávat i v dospělosti, kdy se z nich stávají pečovatelé nebo profesionálové v pomáhajících profesích.

Vývojová traumata se vztahují k závažným emocionálním poraněním, zanedbávání nebo týrání, především v období do šesti let věku. Ochranným faktorem se jeví míra péče poskytovaná dítěti nejbližšími osobami. V praxi se můžeme setkat s citovou subdeprivací, která se projevuje tím, že i když má malé dítě zajištěny základní biologické potřeby, trpí nedostatkem citové vazby od matky, případně jejím předčasným odloučením (Kimplová a spol., 2023, s. 76). Můžeme si představit situaci v nemocnici, kdy může dítě bez přítomnosti rodiče zažívat intenzivní pocity strachu a osamění. Podobně, příchod nového sourozence může vyvolat žárlivost a nejistotu. Pokud matka nemá dostatek času na dítě a chybí mu její pozornost či podpora, mohou se v něm kumulovat emoce, jako je hněv, smutek a zklamání. Dětské emoce jsou velmi silné. Toto utrpení může být náhlé, silné nebo trvající dlouhodobě (Kopřiva, 2006, s. 55). Tyto emoce jsou podle Solterové (2003, s. 54) zásadní a bezprostřední a jsou způsobeny traumatem. Další pocity, které může dítě prožívat je žal, pocit viny a zmatení. Tyto již zmíněné pocity mohou mít různé stupně intenzity, od mírných až po velmi silné. Pokud děti nemají možnost se z traumatu zotavit, mohou tyto emoce přetrvávat měsíce nebo dokonce roky.

V takové situaci je dítě bezmocné, protože na rozdíl od dospělých si nemůže vytvořit náhradní vztah. Trpí, protože mu chybí něco zásadního. Jako formu sebeobrany může začít využívat reflexi, která mu pomáhá navazovat vztahy. Mohlo by přemýšlet: „Možná jsem příliš náročné. Máma je hodná, ale má mnoho povinností a nemá na mě dost času.“ Dítě si postupně vytvoří myšlenku, že pokud nebude nic potřebovat, jeho vztah s matkou bude lepší. Potlačí tak své pocity hněvu a žárlivosti, které se zdánlivě vytratí a upadnou v zapomnění. Stává se nenáročným a věří, že tím matce přinese radost. Matčina pozornost však přichází pouze tehdy, když se dítě snaží vyhovět jejím očekáváním. Napohled to může vypadat, že se dítě s touto realitou smířilo, ve skutečnosti tomu tak ale není. Dítě stále potřebuje pomoc rodičů s vyrovnáváním se se svými pocity a emocemi. Rodiče jej však tímto přístupem nutí předčasně „dospět“. Dítě potlačuje uvědomění vlastních nenaplněných potřeb, i když jeho tělo dál touží po péči, zájmu, lásce a hezkých chvílích. Potřeba, hněv a žárlivost se promění v zakázané emoce, za které se dítě i později v dospělosti stydí. Pokud

se pak dostane do situace, která by mohla tyto emoce znovu probudit, zažívá neurčitou úzkost. Tělo reaguje obavou z návratu zoufalých momentů, kdy bylo dítě osamocené, rozněvané nebo plné strachu (Kopřiva, 2006, s. 55-56).

1.4 Pomáhající povolání a jeho nároky

Existuje mnoho povolání, jejichž hlavní náplní je pomáhat lidem, jako jsou lékaři, zdravotní sestry, pedagogové, sociální pracovníci, pečovatelky a psychologové. Každá z těchto profesí má svou vlastní odbornost, což zahrnuje soubor znalostí a dovedností, které je nutné si osvojit pro úspěšný výkon daného povolání. Na rozdíl od jiných povolání je v těchto profesích klíčovým prvkem lidský vztah mezi pomáhajícím profesionálem a klientem. Pacient potřebuje důvěřovat svému lékaři a cítit lidský zájem od své ošetřovatelky. Žák si chce vážit svého učitele a klienti by zase rádi důvěřovali sociální pracovníci. Dále je v pomáhajících profesích velmi důležitý lidský vztah mezi pomáhajícím a klientem, proto není pochyb, že vztah ke klientovi je v pomáhajících profesích klíčovým aspektem práce. Oproti jiným povoláním, kde je dostačující, aby se pracovník choval slušně a dodržoval společenské normy, se v pomáhajících profesích očekává osobní vztah s klientem (Kopřiva, 2006, s.14).

Dle Kopřivy (2016, s. 16-17) hraje také velkou roli to, zda je pomáhající pracovník angažovaným nebo neangažovaným pracovníkem.

Neangažovaný pracovník

Pracovat jen s ohledem na plnění zadaných úkolů a bez osobního zájmu o klienta není ani v pomáhajících profesích nic výjimečného. Vztah ke klientovi může být i horší než neutrální. V pomáhajících profesích se často stává, že slušné jednání, které očekáváme a vyžadujeme, u pomáhajícího profesionála zcela chybí. Můžeme slyšet příběhy o aroganci, hrubosti a lhostejnosti pomáhajících pracovníků, kteří čelí náležitým problémům klientů. Tyto příběhy nejsou každodenní, ale ani neobvyklé. Angažovaný pracovníci mohou změnit nepsaná pravidla na pracovišti a určit, co je přijatelné a co už ne (Kopřiva, 2006, s. 16-17).

Angažovaný pomocník

Je třeba si uvědomit, že angažovaný pomocník není fiktivní postavou, ale běžně se vyskytující se realitou. Pomáhající profese mají v jistém slova smyslu zvláštní kouzlo, které může vést k tomu, že pracovník zůstává v této oblasti i při nižším příjmu, než jaký by mohl získat jinde. Podstatné je, že pro mnoho lidí je pomoc druhým bezpochyby

smysluplnou činností. Pomáhající se věnuje zásadním životním problémům jednotlivců. Pokud je jeho práce úspěšná, může zažívat uspokojení bez pochybností o tom, jakému vývoji vlastně přispívá. Další výhody, které angažovanému pomáhajícímu jeho profese přináší, mohou být zároveň zdrojem problémů. Tato povolání totiž nabízejí příležitost překonat pocit osamělosti a nejisté sebeúcty prostřednictvím kontaktu s klienty. Pokud pomáhající pracovník vnímá své klienty jako součást své sféry vlivu, může se cítit významnější a méně osamělý, než kdyby tuto podporu neměl. Problém má dva aspekty. Jedním je nutkání přebírat kontrolu nad klientem, a druhou je tendence obětovat se pro klienta na vlastní úkor. Tyto sklony se mohou u jednoho pracovníka vyskytovat současně a vzájemně se doplňovat (Kopřiva, 2006, s. 17-18).

Potíže, kterým čelí pracovníci v pomáhajících profesích

Podle Kopřivy (2006, s. 17-18) nabízí angažovaným pracovníkům pomáhající profese nejen zisky, ale i potenciální problémy. Tyto profese umožňují překonání pocitu osamělosti a nejisté sebeúcty prostřednictvím kontaktu s klienty. Mohou však vést ke dvěma problémům: sklony k převzetí kontroly nad klienty nebo tendenci se pro klienty obětovat na úkor vlastního blaha. V některých případech se oba tyto problémy mohou vyskytnout současně u jednoho pracovníka a vzájemně se podporovat.

Nadbytečná kontrola nad klienty

Kopřiva (2006, s. 18) zdůrazňuje, že nadměrná kontrola může bránit rozvoji samostatnosti. Angažovaní pracovníci ji často využívají v dobré víře, že jednají v zájmu klientů, avšak v situacích, kdy dochází k nedostatku času nebo prostředků, se k ní snadno uchýlí, protože představuje nejrychlejší řešení aktuálního stavu. Některé osobnostní typy navíc mají sklony k přehnané kontrole – například lidé, které znejišťuje nesouhlas blízkých osob, preferují situace, kde je prostor pro nesouhlas omezený. Takový přístup může vést k tomu, že pomáhající pracovníci zacházejí s dospělými klienty jako s dětmi, místo aby i v dítěti viděli a respektovali autonomního jedince, který je v dialogu rovnocenným partnerem, tedy „dospělým“ v co největší možné míře.

Obětování se pro klienty

Kopřiva (2006, s. 19) upozorňuje, že pracovník může jednat tak, jako by klient nebyl samostatným jedincem, ale zcela závislým na jeho péči, až do té míry, že by za něj téměř „dýchal“. Přitom často zanedbává svou vlastní potřebu odpočinku. Ačkoli se pracovník rád

obětuje pro své klienty, tato oběť mu zároveň ztěžuje život. Překvapivě může nadměrná péče klienta spíše oslabovat, než aby mu prospívala – udržuje ho pod jeho potenciálem samostatnosti, a dokonce ho může zneschopnit.

1.5 Paradoxy profesionálního pomáhání

Kopřiva (2006) ve své knize popisuje také tři paradoxy profesionálního pomáhání, kterými jsou:

- Pochopení pro každého.
- Láska k bližnímu ve službách potřeby úspěchu.
- Láska k bližnímu jako zboží.

První paradox profesionálního pomáhání: pochopení pro každého

Kopřiva (2006, s. 21) konstatuje, že úkolem angažovaného pomocníka je každého klienta pochopit, projevovat o něj zájem, vcítit se do něj, přijímat ho takového, jaký je, a podporovat ho. Pomocník by měl k člověku přistupovat s úctou a porozuměním, snažit se odhalit jeho pozitivní vlastnosti, které mohou zůstat ostatními nezpozorovány. Nejtěžším aspektem této práce je skutečnost, že se tento přístup musí uplatňovat vůči každému klientovi bez výjimky. Tato požadovaná míra osobního zapojení je velmi specifická a v jiných profesích je nepředstavitelná, protože otázka, koho člověk přijímá a s kým sdílí své pocity, je běžně považována za velmi osobní záležitost. Je také možné rozlišovat případy, kdy je přijetí klienta snadné, a kdy naopak velmi obtížné.

Mladí, krásní a bohatí

Kopřiva (2006, s. 21) vysvětluje, že někteří pracovníci preferují pomáhat lidem, kteří jsou jim podobní, například inteligentním a verbálně zdatným klientům, protože s nimi snadněji nacházejí společnou řeč. Tito pracovníci mohou také potřebovat vidět konkrétní a viditelné výsledky své pomoci, kterých dosahují snáze u klientů s lepšími předpoklady. Pomáhání může být někdy způsobem, jak se setkat s přitažlivým člověkem, s nímž bychom se jinak neměli možnost blíže seznámit.

Staří, chudí a postižení

Ne každý dokáže navázat lidský vztah s člověkem v krajní nouzi. Mladí lidé, kteří chtějí pomáhat, se často ostýchají pracovat se staršími, osamělými a postiženými lidmi a raději se realizují v dětských domovech nebo mládežnických centrech. Mají strach ze stárí, samoty

a tělesného nebo mentálního postižení, se kterými se dosud nesetkali. Při práci se seniory, lidmi v nouzi, osamělými a osobami s postižením hodně záleží na přístupu samotného pomáhajícího. Pro ty, kteří vidí smysl života v práci pro společnost, může působení v domově důchodců působit málo produktivně. Je pochopitelné, že takoví lidé se raději věnují dětem nebo mladým rodinám. Jiní pomocníci naopak vnímají osamělost ve stáří jako důležitý problém, který je třeba řešit (Kopřiva, 2006, s. 22).

Druhý paradox: láska k bližnímu ve službách potřeby úspěchu

Pomáhat jako dobrovolník ve svém volném čase se velmi liší od toho, když je to naše povolání. V práci musíme být úspěšní více než při provozování svých zálib. V takové situaci je snadné, aby pracovník potřeboval obdiv svých klientů – ať už prostřednictvím přímé chvály a vděčnosti, nebo nepřímo tím, že se pod jeho vlivem viditelně zlepší. Tímto způsobem se pracovník zbavuje nejistoty a potvrzuje svou profesionální kompetenci. V ten okamžik se vztah mezi pracovníkem a klientem výrazně změní. Už to není jen klient, kdo má důležité potřeby. Přijetí, úspěch a dobrý vztah nyní potřebuje i pomáhající pracovník, a to nejen jako ukazatel, že práce je dokončena nebo že se daří, ale také jako uspokojení své vlastní emoční potřeby dobrého sebehodnocení.

Pomáhající pracovník často cítí potřebu být pro ostatní nepostradatelný. To se liší od prosté radosti z pomáhání druhým. Ten, kdo potřebuje být potřebný, často zanedbává své vlastní důležité potřeby a více se stará o ostatní, aby se vyhnul pocitu samoty a zbytečnosti. Můžeme si představit, že v dětství řešil bezvýchodnou situaci tím, že se rozhodl nepotřebovat nic. Dnes už mu toto řešení spíše překáží, ale cesta k zdravému řešení je blokována bolestnými pocity. Nemůžeme se cítit jako člověk, jehož existence má stejný smysl jako existence druhých, a tak se stáváme prostředkem štěstí ostatních (Kopřiva, 2006, s. 24-26).

Třetí paradox: láska k bližnímu jako zboží

Naše povolání nás živí a vykonáváme ho za peníze. Peníze jsou také důležitým ukazatelem životního úspěchu. Existují povolání, která získávají velké uspokojení z povahy samotné práce a mohou se oprávněně obávat, že zaměření na zisk by je mohlo odvést od jejich hlavního cíle. Pro pomáhajícího pracovníka je důležité považovat výdělek za součást pracovního prostředí. Měl by si zajistit takový příjem, aby nemusel žít ve stresu a nouzi a nemusel se neustále zabývat myšlenkami na peníze. Samozřejmě, že potřeba výdělku se mezi pomáhajícími pracovníky velmi liší. To, co jednomu stačí, může být pro druhého příliš málo. Když pomáhající pracovník ventiluje svou nespokojenost s platem ve vztahu

ke klientům, vzniká bezvýchodná situace. Tímto způsobem vytváří napětí a menší či větší konflikty, které přinášejí další zátěž. Je velmi důležité si uvědomit, že množství peněz, které člověk potřebuje ke své spokojenosti, není snadno ovlivnitelné jeho vůlí (Kopřiva, 2006, s. 26-27).

1.6 Problémy a syndromy spojené s výkonem pomáhajících profesí

Od lidí v pomáhajících profesích se očekává mnoho a jejich selhání, například u lékařů, sociálních pracovníků a učitelů, hodnotíme velmi přísně (Rohwetter, 2022, s. 69).

Podle Jankovského (2018, s. 171-172) může být práce v pomáhajících profesích často provázena různými obtížemi, problémy a zklamáními. Poskytování pomoci druhým vyžaduje od těch, kteří se této činnosti věnují, určité osobnostní předpoklady, vzdělání a často i ochotu přinášet oběti, avšak nikoli ve smyslu sebeobětování. Ne každý, kdo touží být učitelem, má předpoklady stát se skutečně dobrým pedagogem. Všichni jsme prošli různými školami, a proto snadno rozpoznáme, proč si některé učitele pamatujeme, ať už v pozitivním nebo negativním smyslu. Ne všichni učitelé mají schopnost vidět v každém dítěti jedinečnou a neopakovatelnou bytost, věnovat mu skutečně individuální péči a pomoci mu optimálně rozvinout jeho osobnostní předpoklady. Úspěšné vykonávání povolání zaměřených na práci s lidmi vyžaduje dodržování určitých etických zásad. Dalším klíčovým předpokladem pro úspěšné vykonávání těchto profesí je ochota sloužit druhým a pozitivní vztah k lidem. Poměrně vysoké nároky kladené na pomáhající profese mohou pro některé pracovníky představovat nepřiměřenou zátěž, která může vést až k úplnému vyčerpání, známému jako vyhoření, vyhaslosti či vyprahlosti. Michalík a kol. (2011, s. 19) ve své publikaci zdůrazňují, že lidé pracující v pomáhajících profesích a studenti, kteří se na tuto dráhu připravují, by měli být obeznámeni s výzvami a riziky spojenými s jejich profesní rolí. Je zásadní pravidelně si uvědomovat rizika a v určitých intervalech kriticky zhodnocovat vlastní profesní přístup. Každý pracovník v této oblasti by měl být schopen objektivně posoudit svůj přínos pro profesi i pro klienty, kterým poskytuje služby.

Všechny tzv. pomáhající profese čelí významnému riziku v důsledku jejich temné stránky. Každý, kdo věří, že chce pomáhat druhým, si musí uvědomit, že silný zájem o neštěstí, sociální selhání, neznalost, nemoc atd. může u něj vyvolat závažné psychologické problémy. Ve výcviku těchto profesí se bohužel tato skutečnost často opomíjí. Velmi se soustředíme na problémy klientů a pacientů, ale jen zřídka se zabýváme vlastními temnými stránkami (Guggenbuhl-Craig, 2007, s. 112).

Dle Kopřivy (2006, s. 100) mohou pomáhající profese sice také dodávat energii, ale častěji ji výrazně ubírají. Pracovníci jsou přetíženi velkým množstvím klientů, o které se musí starat, a často nemají vhodné pracovní podmínky. Soucit je vyčerpává, nejsou dostatečně proškoleni pro kontakt s klienty, což vede k neúspěchům v jejich práci. Na podobný problém poukazuje ve své publikaci Géringová (2011, s. 36), která vidí problém ve školských zařízeních, kde se vzdělávají budoucí pracovníci v pomáhajících profesích a často se v nich opomíjí klíčový aspekt lidského rozvoje a budování osobnosti. Chybí zde výuka, jak zvládat stres v krizových situacích, jak efektivně komunikovat a spolupracovat ve skupině, a jak předcházet syndromu vyhoření. Tento nedostatek souvisí i s neznalostí možností terapeutické podpory.

Pro pomáhajícího je žádost o pomoc jedna z nejdůležitějších věcí, avšak zároveň jedna z těch nejtěžších. Pomoc je důležitá pro zachování duševního, emočního a fyzického zdraví. Je dobré své ego hodit stranou a uvědomit si, že vše nemůžeme zvládnout sami a ani bychom neměli. Říct si o pomoc není osobní nedostatek nebo slabost, ba právě naopak (Leblanc, 2021, s. 131).

Stres

Nedostatek podpory může vést k absorbování nadměrného emocionálního stresu, utrpení a nepohody od klientů a pacientů, což může překročit schopnost dané osoby zvládnout a uvolnit tento tlak. To vede k tomu, že pomáhající pracovníci jsou svou prací přetíženi. V pomáhajících profesích často stresory vznikající při práci aktivují naše duševní a tělesné systémy, ale bez možnosti tuto energii uvolnit v nějaké činnosti. Jsme nuceni sedět a prožívat bolest pacienta, zároveň se musíme vyrovnávat s frustrací z toho, že nedokážeme zajistit prostředky k pokrytí potřeb klienta, s nímž jsme v kontaktu. Případně musíme čelit situacím, na které se necítíme dostatečně profesně či emocionálně připraveni. Nezpracovaný stres zůstává v těle a může se projevit v podobě fyzických, psychických nebo emocionálních symptomů. Je důležité být si vědom svých vlastních reakcí na stres, abychom mohli předcházet hromadění vnitřního napětí (Hawkins, Shohet, 2004, s. 31-32).

Deprese

Schmidbauer (2008, s. 19) popisuje depresi jako běžný psychický problém, který je často spojen se syndromem pomáhajících profesí.

„Vyhoření, které člověk rozpozná pozdě nebo jej nepozná vůbec, může docela dobře skončit depresí nebo se může vyvinout v jejím rámci.“ (Rohwetter, 2022, s. 30).

Schmidbauer (2015, s. 23) dále vysvětluje, že deprese u lidí bývá často spojována s jejich dětstvím a volbou povolání. Lidé se sklonem k depresi projevují svou narcistickou poruchu tím, že jednotlivé chyby nevnímají v jejich reálném dosahu, ale považují je za selhání celé své osobnosti. Tento stav souvisí se špatným zpracováním agrese a perfekcionismem. Symptomy deprese jsou u těchto jedinců zesilovány skutečností, že nejsou schopni přiznat vlastní slabost a přijmout pomoc od druhých.

Sekundární traumatizace

Sekundární traumatizaci lze také označit jako zástupnou traumatizaci. Symptomy posttraumatického stresového syndromu nevznikly z vlastních zkušeností, ale z prožívání traumatizovaných osob, se kterými se setkáváme při výkonu své profese. Při zkoumání této problematiky se často setkáváme s pojmy únava ze soucitu a vyčerpání ze soucitu, což je ještě výraznější forma. Je však důležité tyto dva termíny rozlišovat (Rohwetter, 2022, s. 31).

Traumatizace může mít spojitost i s vyhořením, avšak ta není na první pohled zřejmá. Přestože mají podobné zatěžující symptomy, příčiny a časový průběh se výrazně liší. Zatímco vyhoření je proces, který se táhne několik let, traumatická událost má obvykle jasně definovaný spouštěč a okamžik. Příznaky sekundární traumatizace mohou zahrnovat noční děsy, podrážděnost, poruchy spánku, depresivní náladu, problémy se soustředěním, vyhýbavé chování nebo odpor ke klientům. Tyto příznaky jsou rovněž typické pro proces vyhoření. Vyhoření a sekundární traumatizace se často vyskytují v pomáhajících profesích, které jsou vystaveny extrémní profesní emoční zátěži. Bohužel se v sociálně-pedagogických profesích i v literatuře věnuje sekundární traumatizaci méně pozornosti, než by bylo třeba (Poschkamp, 2013, s. 46-48).

Syndromy spojené s pomáháním

Syndrom pomocníka

Syndrom pomocníka je jev, kdy pracovníci v pomáhajících profesích řeší své rané trauma spojené s odmítnutím v dětství. Tito jedinci často hledají pochopení a uznání, které jim chyběly, ve vztazích, kde mají mocenskou převahu nad osobami, které jsou momentálně v nevýhodě (Matoušek, 2003, s. 232).

Syndrom vyhoření

„Vyhoření je proces extrémního emočního a fyzického vyčerpání se současným cynickým, distancovaným postojem a sníženým výkonem jako následkem chronické emoční mezilidské zátěže při intenzivním nasazení pro jiné lidi.“ (Poschkamp, 2013, s.11).

Dle Jankovského (2008, s. 179) syndrom vyhoření úzce souvisí se syndromem pomocníka. Nejčastěji se vyskytuje v profesích, kde je člověk pravidelně v emocionálním kontaktu s osobami, které na něm spoléhají (Poschkamp, 2013, s.7). Vyhoření se v reálu nevztahuje pouze na tzv. sociální nebo pomáhající profese, ale v žádné ostatní skupině se příznaky vyhoření nevyskytují s takovou silou, pravidelností a charakterem. Emocionální kontakt a vysoká emoční zátěž, které jsou součástí profesního života učitelů, rodičů, sociálních a pedagogických pracovníků, jsou charakteristické pro pomáhající profese. Tyto profese proto představují rizikovou skupinu pro rozvoj syndromu vyhoření (Poschkamp, 2013, s.11). Je důležité dodat, že syndrom vyhoření může postihnout i tzv. neformální pečovatele, tedy osoby, které dlouhodobě a intenzivně pečují o nemocného, nemohoucího nebo staršího člena rodiny v domácím prostředí. Ohroženi jsou také rodiče, kteří se starají o problémové dítě a cítí za něj příliš velkou odpovědnost (Pešek, Praško, 2016, s. 16).

Hawkins a Shohet (2004, s. 33) popisují syndrom vyhoření jako proces, který není nemocí, jež by se dala „chytit“, ani není konkrétní událostí nebo stavem. Podle jejich výkladu často začíná již na počátku kariéry v pomáhajících profesích, přičemž jeho zárodky mohou být přítomny v hodnotových systémech těchto profesí i v osobnostech lidí, kteří se pro ně rozhodují. Priess (2015, s. 11) pak upozorňuje, že syndrom vyhoření dlouhodobě postihuje stále mladší generace. Bohužel mnozí, kteří tímto syndromem trpí, zcela ztratí schopnost návratu do pracovního procesu, a někdy dokonce i k běžnému životu.

Únava ze soucitu

Únava ze soucitu je vymizení popudu pomáhat, podporovat nebo jakkoli přivodit úlevu. Již nejsme dále schopni vcítit se do utrpení svých klientů, místo toho začínáme jejich potíže zlehčovat ve smyslu: „Tak zlé to přece není, jen se podívej, jak dobře si žiješ.“ Nebo i přísněji: „To je pohodlnost, vždyť by stačilo jen...“ Pocity netrpělivosti, nudy, stresu a přetěžování jsou citelné (Rohwetter, 2022, s. 21-22).

Rohwetter (2022, s. 24) ve své knize uvádí, že únava ze soucitu je poměrně častým jevem, zvláště v profesích, jako je psychoterapie, přičemž v různých pracovních oblastech se projevuje s různou intenzitou. Příznaky únavy ze soucitu jsou rozmanité. Každý klient

vyžaduje kontakt a porozumění, a někteří mohou způsobovat obavy. V některých případech se pro klienty vytvářejí podpůrné scénáře, například posílání pozdravů z dovolené nebo poskytování telefonního čísla. Tyto kroky mohou být v určitých situacích oprávněné, avšak poukazují také na nedostatek profesionality a jasného vymezení role. Pomáhající osoba nemůže být vždy spokojena s možnostmi podpory, které je schopna poskytnout, což může vést k tzv. stresu ze soucitu. Únava ze soucitu však nemusí být spojena pouze s klienty, kteří zažili těžké traumatické zkušenosti. Stačí, když pomáhající osoba uvízne v několika vztahových pastích, čelí silnému odporu, nebo se příliš ztotožní s klientem. Přidají-li se k tomu i osobní problémy, ať už jakéhokoli charakteru, únava ze soucitu se může začít projevovat postupně. Často má podobu vyhoření, které doprovází touha po dovolené, představy o důchodu a zvýšená náchylnost k infekcím. Mezi další příznaky patří pocity bezmoci a chaosu, zvláště pokud se únava objeví během stresujících životních událostí, kdy je snížena schopnost pomáhající osoby izolovat se od utrpení klientů. Tato únava, která často přichází nečekaně, negativně ovlivňuje schopnost udržet si pozitivní vnímání sebe sama a konstruktivně přistupovat k silným emocím, ať už vlastním nebo druhých. Navíc oslabuje smysl pro humor a schopnost sebereflexe.

2 SYNDROM POMOCNÍKA

V této kapitole se zaměřím na vysvětlení pojmu syndrom pomocníka, jeho původ, autora a definici, a také na to, jak je tento syndrom popisován dalšími autory. Dále se podíváme na různé aspekty syndromu pomocníka, zkoumáme jeho příčiny, projevy a důsledky. Budeme se zabývat tím, jak syndrom ovlivňuje nejen profesionály v pomáhajících profesích, ale i jejich klienty a blízké okolí.

2.1 Objasnění syndromu pomocníka

Termín "syndrom pomáhajícího", byl zaveden německým psychologem a publicistou Wolfgangem Schmidbauerem. Ten vedl skupiny sociálních pracovníků zaměřené na další vzdělávání prostřednictvím skupinové dynamiky. Během své dlouhodobé práce s těmito pomáhajícími profesionály zjistil, že je spojují podobné druhy potíží. Tyto problémy se snažil systematizovat a pojmenoval je jako syndrom pomáhajících (Géringová, 2011, s. 92).

Wolfgang Schmitbauer poprvé použil termín „syndrom pomocníka“ v roce 1997 a to ve své práci *Bezmocní pomáhající*, která byla v r. 2000 přeložena do českého jazyka pod označením „*Psychická úskalí pomáhajících profesí*.“ Kniha s názvem *Syndrom pomocníka* následovala v r. 2008 a obsahovala stejné téma. Autor ve své knize vymezuje syndrom pomocníka, který tkví v „*neschopnosti projevit a vyjádřit vlastní city a potřeby, která se stala součástí osobnostní struktury. V ní se spojila se zdánlivě nenapadnutelnou fasádou v oblasti sociálních „služeb“ a latentními fantaziemi o vlastní všemohoucnosti*.“ (Schmidbauer, 2015, s. 16).

Jankovský (2018, s. 179) upozorňuje, že syndrom pomocníka, známý také jako mesiášský komplex či spasitelský syndrom, můžeme pozorovat u jedinců, kteří se neustále snaží někomu obětavě pomáhat. Tito jedinci mají potřebu zachraňovat, aniž by o to dotyčný většinou stál, a jsou často označováni jako „pachatelé dobra“. Géringová (2011, s. 93) dále vysvětluje, že syndrom pomocníka se může projevovat tím, že jedinec nedokáže vyjádřit své vlastní emoce a potřeby, má obtíže v blízkých a intimních vztazích, nepřiznává si vlastní slabosti a bezmoc, není schopen otevřeně přiznat své emocionální problémy, má potíže s přiměřeným projevováním agrese a skrývá se za neproniknutelnou maskou, která vytváří dojem zdánlivé všemohoucnosti. Syndrom pomocníka může také fungovat jako obranný mechanismus. Pomocník se orientuje na potřeby druhých a tím si nevěnuje dostatečný čas

k zamyšlení nad vlastními potřebami, traumaty a zraněními, která si v sobě nese. Tento přístup postupně vede k tomu, že se z něj stává bezmocný pomocník.

2.2 Charakteristika osoby trpící syndromem pomocníka

V následujícím textu se pokusím shrnout teorii Wolfganga Schmidbauera (2015) o lidech trpících syndromem pomocníka.

Schmidbauer (2015) zjistil, že lidé postižení tímto syndromem často trpí depresemi, vyhýbají se otevřené komunikaci a udržují si obraz silného a perfektního jedince. Často se u nich objevují psychosomatické problémy, vyhýbají se vzájemným vztahům a projevují jedinou potřebu – být nepostradatelní. Potlačují agresi a usilují o dokonalost a perfekcionismus. Dále jsou pro ně typické pocity prázdnoty a bezcennosti, které pramení z nemožnosti vyjadřovat city a z nedostatku emocionálního sdílení s ostatními. Osoby trpící syndromem pomocníka často nedokážou požádat o pomoc ani ji přijmout, což je důvod, proč se někteří lidé stávají pomocníky – je pro ně obtížné požádat o pomoc.

Pracovníci postižení syndromem pomocníka si zvolili pomáhající povolání především jako způsob naplnění vlastních potřeb. Při vykonávání své profese jsou proto silně motivováni, neboť u nich dochází (dle Maslowovy hierarchie potřeb) k uspokojování vyšších potřeb seberealizace (Jankovský, 2018, s. 179).

2.3 Prvky syndromu pomocníka

Syndrom pomocníka zahrnuje soubor neurotických dispozic a životních zkušeností, kterými prošla „osobnost pomocníka.“ Pokud nejsou tyto dispozice rozpoznány a zpracovány, mohou vést k vážným komplikacím v profesním i soukromém životě a přispívat k únavě ze soucitu (Rohwetter, 2022, s. 69).

Schmidbauer (2015, s. 31) ve své knize popsal pět složek syndromu pomocníka. Označuje je jako témata, aby zdůraznil, že se jedná o celostní biografický přístup.

- Odmítavost rodičů v raném dětství, s tím spojená.
- Identifikace se striktním rodičovským Nadjám.
- Silná narcistická potřeba, neukojitelná touha po uznání.
- Všeobecné odmítání vztahů s osobami, jež pomoc nepotřebují, protože není možné uskutečnit vzájemné dávání a brání.

- Vznik agresivního přístupu k těm, kdo pomoc nepotřebují.

Odmítané dítě

„Své vnitřní dítě pomocník odmítá především pro jeho zranitelnost, závislost, dětskou touhu po uznání, potřebu exhibicionistického vyjádření vlastního narcismu – to vše ho může zostudit.“ (Schmidbauer, 2015, s. 32).

Schmidbauer (2015, s. 31) uvádí, že odmítnuté dítě představuje břemeno, které si pomocník často nese po celý svůj život. Tuto skutečnost zavrhuje a nedokáže si ji plně přiznat, což vede k pocitu bezmocnosti. Zároveň se pomocník vyhýbá otevření se emocionální oblastí, kde se cítí slabý, nedokonalý nebo zranitelný. Snaží se působit jako silná osobnost podávající nejlepší výkony, čímž si potvrzuje svou hodnotu a důležitost.

Je důležité, aby se rodiče od útlého věku chovali ke svému dítěti s empatií. Schopnost vcítění je mnohem důležitější než ostatní pravidla výchovy, příkazy a zákazy, které tuto schopnost mohou oslabit. Přiměřená výchova rodičů může podpořit jejich schopnost empatie a odstranit mylné představy o potřebách dítěte (Schmidbauer, 2000, s. 131).

S tím úzce souvisí skutečnost, že pomocník prožíval „těžké dětství“. Zanedbávané dítě se může stát buď disociálním, nebo příliš sociálním. Syndrom pomocníka může vzniknout i u dítěte, které bylo rodiči obdivováno nebo sloužilo jako náhražka partnera. Bezmocný pomocník potlačuje své dětské stránky, protože byl jako dítě přehlížený, zanedbávaný, přetížený nebo dokonce zneužívaný rodiči, kteří nedokázali projevit empatii (Schmidbauer, 2015, s. 31-32).

Identifikace s NadJá

NadJá se skládá ze tří částí já, které usiluje o dokonalost a vztahuje se k ideálům. Vzniká pod vlivem výchovy, ať už rodičovské nebo pedagogické, a jeho cílem je začlenit nás do společnosti, ve které vyrůstáme. Je to naše vnitřní morálka, systém příkazů a zákazů (Géringová, 2011, s. 97).

„Při syndromu pomáhajících se dítě vědomě nebo častěji nevědomě identifikuje s ideálem přeneseným na ně rodiči nebo jinými vztahovými osobami. Tato identifikace je přitom velmi strnule uchovávaná, protože představuje jedinou možnost emocionálního přežití.“ (Schmidbauer, 2000, s. 62).

Pojem NadJá a jánský ideál jsou vzájemně propojené a často se doplňují a prolínají. Je důležité si uvědomit, že tyto pojmy jsou pouze metafory a neodkazují na konkrétní věci

či podstatu. Slouží jako součást systému, který pomáhá člověku porozumět jeho prožívání a orientovat se ve svém nitru. Člověk, který se jako dítě cítil nemilován a nerespektován, má potíže udržovat rovnováhu mezi emocemi a přáními na jedné straně a výkony a postoji na straně druhé (Schmidbauer, 2015, s. 34-35).

Narcistická nenasytlost

Schmidbauer (2015) se zabývá zejména narcistickou poruchou osobnosti, která vyvěrá z problémů, vznikajících na základě skrytých zranění, která se vyznačují neukojitelnou touhou po uznání, obdivu a vděku (Jankovský 2018, s. 179).

„Skrytí narcisté trpí iluzí své velkoleposti, jsou pohlceny fantaziemi o moci, vyžadují přehnaný obdiv, ale přitom všechny tyto své vlastnosti skrývají, aby je lidé měli rádi a důvěřovali jim.“ (Mirza, 2022, s. 28).

Narcistická porucha je v podstatě narušením vnímání sebe sama, pocitu vlastní hodnoty a sebelásky (WARDETZKI, Bärbel, 2020, s. 17).

Podle Schmidbauera (2015, s. 43) je nenasytlost úzce spojena s perfekcionismem. Ten, kdo usiluje o dokonalost a nejlepší výsledky, nikdy nedosáhne spokojenosti, protože mu nic není dost dobré. Traumatizované osoby potřebují mít svět kolem sebe pod kontrolou, aby se vyhnuly opakujícímu se duševnímu zranění. Pro prevenci vyhoření je důležité zabývat se neukojitelnou narcistickou potřebou. Kdo se věnuje pouze práci a nedokáže se od ní odtrhnout, vyhoří rychleji. Nenasytlost také snižuje kvalitu pomoci. Nenasytlný pomocník má problém se upozadit, nechat svěřenci volnost a rozpoznat, kdy už pomoc není nutná.

Uhýbání před vzájemností

„Proto se vyhýbá vztahům, ve kterých by byl čímkoliv jiným než tím, který dává, který neprojevuje žádná vlastní přání kromě touhy být nepostradatelný.“ (Schmidbauer, 2015, s. 40).

Dospělí lidé si upevňují vztahy pomocí emocionální komunikací. Tím, že bezmocný pomocník potlačoval a odmítal své dětské stránky, svou touhu po uznání, ubezpečení a zaopatření, vnímat své emocionální potřeby je pro něho těžké. Bezmocný pomocník si často neuvědomuje, jak moc se vyhýbá komunikaci a jak jednostranné jsou jeho vztahy. Svěřenec, který žádá o pomoc, mu poskytuje jistotu. Pomocník se snaží nevnímat své vlastní potřeby, protože ho znejišťují. Teprve když se ponoří hlouběji do svých jednostranných vztahů, zjistí, že mu něco chybí (Schmidbauer, 2015, s. 40–41).

Nepřímá agrese

Schmidbauer (2015, s. 46–47) vysvětluje, že dynamika odmítnutého dítěte často zahrnuje zvýšenou agresivitu. Zraňování jeho základních potřeb probouzí narcistický hněv, který si dítě postupně naučí potlačovat, zejména pokud vyrůstá v prostředí sebestřednosti, lhostejnosti nebo nepřátelství. U pomocníků bývá potlačování agrese známým problémem. Odmítnuté dítě často prožívá vnitřní konflikt – na jednu stranu touží po pomstě vůči těm, kteří mu ubližují, na druhou stranu si uvědomuje, že by si tím mohlo jen uškodit, protože dospělí mají kontrolu nad základními zdroji potřebnými pro život. Z takového dítěte se může stát pomocník, který sní o lepším světě, kde je agrese překonána a lidé jsou laskaví a nápomocní vůči slabším. Tento vzor poslušnosti vede dítě k nepřímému projevování vzteku, což však nezajišťuje, že potlačované emoce, vycházející z hlubokého zklamání, skutečně zmizí. Potlačený vztek se může objevit v situacích, kdy je třeba vyrovnat se s nespokojeností, a může být namířen nejen proti protivníkovi, ale i proti svěřenci. Schmidbauer upozorňuje, že tyto reakce jsou důsledkem dlouhodobě nezpracované agrese a mají přímý dopad na osobní i profesní život pomocníků.

2.4 Typy pomahačů

Schmidbauer ve své knize (2015, s. 136) popisuje čtyři typy pomahačů:

- „Oběť povolání“ – jeho profesní identita zcela pohlcuje jeho soukromý život.
- „Pomocník, který štěpí“ – v osobních vztazích se chová zcela odlišně než ve vztazích pracovních.
- „Perfekcionista“ – úsilí o výkonnost přeměnil na spontánní a emocionální kvality.
- „Piráta“ – využívá profesních možností k uzavírání a kontrole vztahů pro svůj osobní prospěch.

„Oběť povolání“

Pomáhající často zcela propadne své profesi a v myšlenkách se neustále pohybuje v pracovním prostředí. Jeho sociální kontakty se omezují na kolegy, zatímco četba je zaměřena převážně na odborné publikace. Pokud naváže dlouhodobý emocionální vztah, bývá spíše profesního charakteru. Oddanost povolání má někdy až náboženský podtext, kdy se práce stává hlavní životní náplní. Osobní život – manželství, děti či intimní vztahy – často ustupuje do pozadí. Pomocník často obětuje osobní štěstí a naplnění ve prospěch profesního úspěchu, který však bývá jen dočasným zdrojem uspokojení. Jakmile se objeví potřeba

změny, narazí na obtíže, protože jeho profesní role se stala pevnou součástí jeho života po dlouhou dobu. (Schmidbauer, 2015, s. 136-138).

„Pomocník, který štěpí“

„Pomocník, který štěpí“ je popisován jako osoba, která důsledně odděluje své pracovní povinnosti od osobního života. Svou práci vnímá buď jako zdroj stabilního příjmu, nebo jako profesi, která mu zajišťuje společenské postavení, případně obojí. Naopak své soukromí si pečlivě chrání a odděluje ho natolik, že by v něm málokdo rozpoznal učitele, faráře či lékaře. Rodina pro něj představuje tradiční hodnoty a je v ostrém kontrastu s jeho pracovním prostředím. Pomocník je ke svým klientům velmi empatický a dokáže vycítit jejich potřeby, ale u členů své vlastní rodiny to tak není. Od nich očekává pochopení pro své náladové výkyvy a schopnost vcítit se do jeho situace. V intimní sféře dokonce odmítá jakékoliv nároky (Schmidbauer, 2015, s. 139-142).

„Perfekcionista“

Perfekcionismus se projevuje tím, že člověk musí mít určité vlastnosti naprosto dokonalé. Tyto požadavky jsou omezující, protože svou neoblomností nedávají žádný prostor pro individualitu. Výsledkem je opovrhování sebou i ostatními, pocity frustrace a méněcennosti, stejně jako ukončování vztahů. Tyto faktory posilují pocit nekompetence, který sám o sobě vede k usilování o dokonalost (Wardetzki, Bärbel., 2020, s. 115).

Schmidbauer (2015, s. 143–145) ve své knize uvádí, že perfekcionisté často kladou na sebe mimořádně vysoké nároky a usilují o dokonalost ve všem, co dělají. Spojení těchto vlastností se syndromem pomocníka může vést k vyčerpání a vyhoření, protože tito jedinci se snaží nejen pomáhat druhým, ale také dosáhnout v této pomoci absolutní perfektnosti. Schmidbauer dále poukazuje na to, že perfekcionisté s pomocnickým syndromem mnohdy odvozují svou vlastní hodnotu od toho, jak dobře pomáhají ostatním. Pokud se jim nepodaří splnit své vysoké standardy, mohou cítit pocity viny, což přispívá k chronickému stresu a únavě.

„Pirát“

Tento poslední typ pomocníka můžeme popsat jako opak perfekcionisty. Zatímco perfekcionista se snaží přenášet své profesní role i do osobního života, pirát využívá profesních možností k tomu, aby naplnil svůj osobní život. Jeden z nejvýraznějších příkladů je sexuální vztah mezi pracovníkem a jeho klientem. Existuje však mnoho dalších způsobů,

jak lze zneužít své pracovní postavení. Pirát, ze všech zde popsaných typů, nejméně potlačuje své vlastní dětské potřeby. Nalézá kompromisy, které ospravedlňuje teoriemi pomáhání, zdůrazňujícími intimní blízkost a vztahy. Navazuje vztahy lépe než průměrný člověk. Čím méně je pirát sebekritický a čím méně dokáže mluvit o svých těžkostech, tím nebezpečnější může být pro své klienty (Schmidbauer, 2015, s. 149-152).

3 KOŘENY SOUCITU: PROČ POMÁHÁME DRUHÝM

Když se rozhodneme věnovat pomáhajícím profesím, jako jsou zdravotníci, sociální pracovníci nebo psychologové, často nás zajímá, co nás k tomu vlastně vede. Jaké jsou naše skutečné důvody a motivy, proč chceme pomáhat ostatním lidem?

V této kapitole se podíváme na různé důvody, proč lidé volí právě tyto profese. Možná je to kvůli osobním hodnotám, zkušenostem nebo prostě jen kvůli radosti, kterou jim přináší pomoc druhým. Zjistíme, že motivace může být velmi různorodá a ovlivněná mnoha faktory. Ale ne všechny motivace k pomáhání jsou vždy pozitivní. Někteří lidé mohou být vedeni méně čestnými důvody, jako je potřeba ovládat nebo manipulovat druhými, hledání společenského uznání, lásky, či dokonce slávy. Takové motivy mohou vést k situacím, kdy pomoc není skutečně užitečná nebo dokonce škodlivá pro ty, kteří tuto pomoc potřebují a přijímají.

„Rozhodnutím pomáhat, a tedy převzetím úlohy věnovat pozornost potřebám někoho jiného, vstupujeme do vztahu, jenž je jiný než všechno běžné a každodenní..“ (Hawkins, Shohet, 2004, s. 17).

Podle Vitauda (2023), pomoc druhým může představovat jednu z nejsilnějších motivací naší práce. Často se ale můžeme setkat s lidmi, kteří to přehánějí a jsou ostatním k dispozici za každou cenu, někdy i na úkor vlastního zdraví a duševní pohody.

3.1 Důvody pomoci

Je skutečně naším cílem zlepšit situaci druhého člověka? Při hlubším zkoumání zjistíme, že se mohou objevit různé motivy. Přiznání si těchto důvodů může být někdy obtížné:

- **Pro svůj dobrý pocit** – máme sklon vnímat se jako lepší lidé, když někomu pomůžeme. To je pravý důvod, proč poskytujeme pomoc; ve skutečnosti nám nezáleží na osobě, které jsme pomoc poskytli.
- **Pro touhu po společenském uznání, oblíbenosti, lásce, odměně, vděčnosti, slávě či ocenění** – v těchto situacích očekáváme návrat toho, co nám v životě zřejmě chybí. Jedná se opět o naše vlastní motivy, nikoli o potřeby toho, komu pomoc poskytujeme.
- **Pro navázání závislosti druhého** – využíváme pomoc jako prostředek manipulace

- **Z náboženských a společenských pohnutek** – jednoduše proto, že pomoc je vnímána jako správná a je to společenský zvyk, což ji činí neosobní.

Co je vlastně zdrojem touhy pomáhat druhým? Někteří lidé mají tendenci nabízet svou pomoc všem a všude, dokonce i tam, kde není vítaná nebo není vhodná. Neuvědomují si, že pomoc je účinná pouze tehdy, pokud je požadována a v odpovídající formě. Jinak může být jejich pomoc škodlivá z těchto důvodů:

- **Převzetí odpovědnosti** – osoba poskytující pomoc přebírá odpovědnost za život někoho jiného.
- **Omezení svobody** – pokud zbavíme druhého člověka odpovědnosti, odejmeme mu také odpovídající míru svobody rozhodovat o vlastním životě.
- **Zabránění dotyčnému projít životní zkouškou** – ztráta šance projít si zkouškou, která by ho posílila a posunula v jeho vývoji.
- **Podceňování schopností druhého** – přesvědčování o jeho slabosti a neschopnosti, často vycházející z naší nadřazenosti (Dvořáková, R., n. d.).

3.2 Proč se stát tím, kdo pomáhá?

Pomáhání a přijímání pomoci je náročný a často rozporuplný proces. Každý, kdo pracuje v pomáhajících profesích, by se měl upřímně zamyslet nad složitou kombinací motivů, které ho vedly k volbě této profese a role. Zkoumání těchto smíšených motivů zahrnuje přiznání si temných stránek našich impulzů pomáhat, včetně touhy po moci a toho, jak uspokojujeme své vlastní potřeby prostřednictvím pomoci druhým (Hawkins, Shohet, 2004, s. 23).

Pohled do vlastních stínů

Role pomáhajícího přináší určitá očekávání. Setrvávání v této roli nám někdy brání jasně vidět silné stránky klientů, naši vlastní zranitelnost jako pomáhajících a naši vzájemnou závislost. Snaha prozkoumávat naše motivy, ať už jsou pozitivní či negativní, čisté či nečisté, je klíčovým předpokladem pro naši účinnou pomoc. Budeme-li si vědomi svých stinných stránek, sníží se šance, že nevědomky promítneme do druhých to, co nejsme schopni akceptovat u sebe. Často se ocitáme na temné straně pomáhání, když dovolíme, aby si o nás i my sami mysleli, že jsme výjimeční. Tím vzniká iluze, která posléze vede k deziluzi, když nás lidé touží srazit z našeho údajného výsadního postavení. Domněnky, že jsme ztělesněním

pomoci a nikoli pouze prostředníky na cestě k ní, představuje riziko. Toužíme po uznání za úspěchy, avšak odmítáme odpovědnost za nezdary (Hawkins, Shohet, 2004, s. 23-24).

Touha po moci

Hawkins a Shohet (2004, s. 26) naznačují, že na otázku „proč“ by většina lidí odpověděla, že jejich motivací byla touha starat se a léčit. Vedle této touhy však může být přítomna i skrytá potřeba moci, která se projevuje například obklopováním se lidmi, kteří jsou na tom hůře, nebo možností ovlivňovat části životů těch, kteří potřebují pomoc.

Moc hraje důležitou roli i při pomáhání. Klient je do jisté míry bezmocný už tím, že potřebuje pomoc. Pracovník získává určitou moc tím, že pomáhá nebo slibuje pomoc, čímž posiluje klientovu pozici. Všeobecně mají pomáhající pracovníci větší moc v ústavních zařízeních, při práci s dětmi a osobami fyzicky a mentálně postiženými. Moc pomáhajícího pracovní můžeme rozdělit na nevládnou, neomalenou, krutou a laskavou (Kopřiva, 2006, s. 40).

Lidé v pomáhajících profesích často zažívají vnitřní rozpolcenost. Cítí se zavázání vůči okolí i svému svědomí, aby jejich hlavním motivem byla ochota pomáhat. V hloubi duše se však může objevit opačný motiv – nikoli touha pomáhat, ale potěšení z moci a ovládání klienta. Když pomocník musí jednat proti vůli klienta, hlubinně psychologické zkoumání může odhalit důležitý motiv touhy po moci skrytý v jeho nevědomí. V každodenním životě se často stává, že pokud se necháme příliš ovládat touhou po moci, trpíme výčitkami svědomí. Pocity viny však zcela zmizí, pokud naše činy, i když motivované touhou po moci, můžeme ve svém vědomí ospravedlnit něčím objektivně správným a dobrým. Pro pracovníka v pomáhající profesi, který musí učinit životně důležité rozhodnutí proti vůli klienta, je otázka mocenského stínu zásadní. Nicméně, nikdo nemůže jednat pouze z čistých motivů. I ty nejušlechtlejší činy jsou směsí čistých a nečistých, světlých a temných záměrů. Velkorysý dárce může být veden touhou být oceněn jako velkorysý, což však nesnižuje hodnotu jeho daru. Pomáhající profesionál, který je silně ovládán touhou po moci, může stále činit rozhodnutí, která jsou pro klienta užitečná. Pokud si však takový pomocník namlouvá, že jedná pouze z nezištných motivů, mocenský stín nabírá na síle a může ho vést k velmi sporným rozhodnutím (Guggenbuhl-Craig, 2007, s. 14-15).

Naplňování našich vlastních potřeb

Dalším motivem je postoj pomáhajícího k vlastním potřebám, a to jak ve vztahu k práci, tak ke klientům. Zaměřit se na potřeby klientů i své vlastní může být často velmi náročné. Naše potřeby tu stále jsou a ovlivňují samotnou motivaci k práci, kterou vykonáváme. Je zřejmé, že ne samotné potřeby, ale jejich popírání může být škodlivé. Další potřebou, kterou je třeba zmínit, je touha být oblíbený a oceněný, být vnímán jako ten, kdo se snaží a má dobré úmysly. I když někdy musíme dělat obtížná rozhodnutí pro „dobro klienta,“ chceme být vnímáni jako „dobří lidé“. Ani po mnoha letech práce s lidmi a snaze vidět své vlastní stinné stránky není snadné přijmout obraz, který o nás klient vykreslí, pokud se neshoduje s tím, jak se vidíme sami (Hawkins, Shohet, 2004, s. 27-28).

Přání léčit

Je potřeba si znovu připomenout, že skutečně nebezpečné jsou pouze potlačené potřeby, stíny, myšlenky a moc. Sebepoznání, včetně našich motivů a potřeb, zvyšuje pravděpodobnost, že budeme schopni autenticky pomáhat. Tím se vyhneme situaci, kdy nevědomky využíváme druhé pro naše vlastní účely, nebo je necháváme nést aspekty nás samých, které si nejsme schopni přiznat. Jsme totiž přesvědčeni, že touha pomáhat, i přes nejasnosti, které ji obklopují, je klíčová. Touha léčit je základní společnou touhou jak pomáhajících, tak nepomáhajících (Hawkins, Shohet, 2004, s. 28).

3.3 Motivy pomáhání u pomáhajících profesí

Motivace k působení v pomáhajících profesích je vždy velmi rozličná. Jednoduše můžeme vycházet z následujících hraničních typových postojů/přístupů, které vedou k rozhodnutí realizovat pracovní potenciál v některé z těchto profesí.

- *altruistický přístup k životu*, zde patří zaměření na potřeby ostatních, radost z pomoci.
- *realistický přístup*, který zahrnuje posouzení osobnostních schopností a predispozic, profesních požadavků a regionálních specifik na trhu práce.
- *mocensko-manipulativní zaměření*, uspokojení z ovládání a manipulování lidí i situací.

Michalík a kol. (2011, s. 20) poukazují na to, že analýza motivů umožňuje hlubší porozumění tomu, proč se jednotlivci rozhodují pro určité kariérní směřování. Tošner a Olga

Sozanská (2006, s. 45) doplňují, že motivy ovlivňující lidské chování, od přátelského jednání přes vzájemnou pomoc až po konfliktní chování a ubližování, zásadně formují celé dějiny lidstva. Společně tyto pohledy poskytují ucelený obraz toho, jak hodnoty a motivace ovlivňují volbu profesní dráhy i způsob jednání s ostatními.

3.4 Podoba rizikových motivů pomáhání

Touha po uznání a lásce

Touha po uznání a lásce vyplývá z potlačených zážitků z dětství, kdy dítě buď nebylo dostatečně milováno, nebo bylo milováno pod podmínkou dosažení určitých výkonů. V pomáhajícím vztahu se tato touha znovu objevuje, a mlčky se očekává, že klient projeví uznání, vděčnost a obdiv. Tento přístup však může vést k tomu, že pomáhající osoba, například sociální pracovník, využívá pomáhající vztah k léčení vlastních duševních zranění. Klient je tak využit jako nástroj k naplnění nenaplněných narcistických potřeb pomáhajícího. Je evidentní, že tento motiv pomáhání, stejně jako jiné podvědomé impulsy, vyžaduje rozvoj, aby mohl vyvrát a přerůst do pozitivní podoby (Doležel, 2008, s. 37-38).

Touha mít nad druhými kontrolu

I tato potřeba vychází z nenaplněných raně dětských tužeb. Znovu se objevuje v kontextech, kde existuje nerovnováha moci. Struktura vztahu mezi klientem a pomáhajícím často pokouší asymetrie nadřazenosti a podřízenosti. Pomáhající je v ohrožení, že dá průchod sklonům k přeceňování sebe sama a nereálným fantaziím o vlastní velikosti. V tomto nebezpečném sebeklamu si může namlouvat, že stojí nad klientem, a pochopitelně přehlíží, že by sám v mnoha ohledech potřeboval pomoc, kterou u něj ostatní hledají. Je důležité, aby tato nedomácí egoistická potřeba ovládat druhé byla změněna do skutečné sebekontroly a pomoci, která se bude projevovat kompetentní intervencí ve prospěch životních příležitostí druhých (Doležel, 2008, s. 38).

Touha podílet se na životě prostřednictvím pomoci

Nejde zde pouze o základní instinkt fyzického přežití. Pro pomocníka toto podvědomé přání představuje riziko, pokud je pouze pasivním pozorovatelem života. Problémy a konflikty druhých mu pak poskytují obraz, který oživuje jeho prázdný vnitřní svět. Důsledkem toho se tento "elixír života" stává jeho závislostí (Doležel, 2008, s. 38).

4 METODOLOGIE VÝZKUMU

Tato kapitola představuje výzkumné šetření, jehož základem byl formulovaný hlavní cíl spolu s dílčími cíli a konkrétními výzkumnými otázkami. Zodpovězení těchto otázek bylo realizováno prostřednictvím standardizovaného dotazníku. Následující části kapitoly postupně popisují stanovené cíle, jednotlivé výzkumné otázky, metodický přístup výzkumu a charakteristiku zkoumané skupiny. Zároveň jsou zde podrobně rozebrány získané údaje, jejich interpretace, vyhodnocení a závěrečná diskuse. Na konci této části práce jsou formulovány konkrétní závěry a doporučení vycházející z analýzy dat.

4.1 Výzkumný problém

V rámci bakalářské práce s názvem *Syndrom pomocníka v pomáhajících profesích* se zaměřuji na specifický fenomén, který se vyskytuje u jedinců v těchto profesích. Jedná se o psychologické zatížení, kdy jsou potřeby druhých upřednostňovány nad vlastními, což může vést k emocionálnímu vyhoření, zhoršení kvality života a profesního výkonu.

Tento problém se však nemusí vyskytovat pouze u profesionálů, ale již během přípravy na budoucí povolání, tedy u studentů pomáhajících oborů. Studenti Univerzity Tomáše Bati (UTB) ve Zlíně, kteří směřují k těmto profesím, čelí během studia situacím, které mohou vést k nadměrnému psychickému a emocionálnímu zatížení. To může negativně ovlivnit jejich osobní pohodu i profesní budoucnost.

Hlavním cílem této práce je zkoumání míry rizika a dopadů syndromu pomocníka na studenty pomáhajících oborů, aby bylo možné lépe pochopit příčiny, projevy a prevenci tohoto fenoménu v akademickém prostředí.

4.2 Cíle výzkumu a výzkumné otázky

Hlavní cíl: Zjistit míru ohrožení syndromem pomocníka u studentů UTB.

- Dílčí cíl 1:** Zjistit, které potřeby druhých upřednostňují studenti UTB před svými vlastními.
- Dílčí cíl 2:** Zjistit, jak silná je potřeba uznání u studentů UTB za jejich pomoc druhým.
- Dílčí cíl 3:** Zjistit, jaký psychický dopad má pomáhání druhým na studenty UTB.

Po stanovení cílů výzkumného šetření byly zformulovány tyto výzkumné otázky:

Hlavní výzkumná otázka: Jaká je míra ohrožení syndromem pomocníka u studentů UTB?

1. **Vedlejší výzkumná otázka (VO1):** Které potřeby druhých upřednostňují studenti UTB před svými vlastními?
2. **Vedlejší výzkumná otázka (VO2):** Jak silná je potřeba uznání u studentů UTB za jejich pomoc druhým?
3. **Vedlejší výzkumná otázka (VO3):** Jaký psychický dopad má pomáhání druhým na studenty UTB?

4.3 Metoda získávání a zpracování dat

Výzkumné šetření bylo provedeno kvantitativní metodou pomocí standardizovaného dotazníku, který se skládá ze 22 položek. Dotazníky jsou v pedagogickém výzkumu velmi častou metodou zjišťování určité problematiky. Dotazník je soustava řádně vytvořených a formulovaných otázek na které respondent odpovídá písemnou formou (Chrásková, 2016).

Výsledky výzkumu byly přeneseny do tabulkového softwaru Microsoft Excel, kde byly pro lepší přehlednost získaných dat vytvořeny tabulky a následně potřebné grafy. Údaje uvedené v grafech byly vyjádřeny v procentech. Pro analýzu dat byly použity absolutní (N) a relativní (%) četnosti. Nejprve byly údaje zaznamenány do tabulek, kde byly vypočítány hodnoty odpovídající těmto četnostem. Pro analýzu dat vztahujících se k vedlejším výzkumným otázkám byla použita statistická metoda Chí-kvadrát.

4.4 Výzkumný nástroj

Výzkum byl proveden pomocí kvantitativního šetření za použití standardizovaného dotazníku, který vypracovala německá psycholožka a psychoterapeutka Dr. Doris Wolf. Dotazník se zaměřuje na zjištění míry ohrožení syndromem pomocníka a obsahuje 22 položek, na které respondenti odpovídají formou ANO/NE. Pokud respondent odpoví „ANO“, získá 5 bodů, pokud odpoví „NE“, získá 0 bodů. Po vyhodnocení dotazníku je potřeba sečíst body u jednotlivých respondentů. Nejvyšší možný počet bodů, který lze v dotazníku získat, je 110 bodů. U respondentů, kteří získají více než 55 bodů, je možné, že mohou být ohroženi syndromem pomocníka (Solářová, 2015).

Hlavním cílem tohoto dotazníku bylo zjistit míru ohrožení syndromu pomocníka u respondentů. Výsledky byly získány analýzou jednotlivých odpovědí podle předem

stanoveného výpočtového vzorce. Zjištěné hodnoty odpovídají určité míře rizika syndromu pomocníka. Tyto poznatky byly následně vyhodnoceny a zpracovány do konzistentního výsledku.

4.5 Výzkumný soubor

Účelový výběr respondentů zahrnoval studenty UTB kombinovaného studia prvního až třetího ročníku. Výzkum k bakalářské práci proběhl v období od října do prosince 2024. Dotazníky obsahující úvodní popis výzkumu a otázky byly zaslány elektronicky a zajišťovaly tak anonymitu odpovědí. Celkem bylo vyplněno 110 dotazníků. Obsahoval 22 otázek, z toho 12 otázek bylo vyhodnocováno ve 3 dílčích otázkách.

5 ANALÝZA DAT

V této části práce s budeme věnovat analýze dat ze standardizovaného dotazníku podle Doris Wolf. Pro přehlednost jsem data uspořádala do tabulek.

Na položku č. 1 odpovědělo 65 respondentů (59 %), že často slyší od svých přátel radu, aby mysleli také na sebe, zatímco 45 respondentů (41 %) uvedlo, že takovou radu neslychávají.

Tabulka č. 1- Slycháte od přátel často větu: Myslíš také jednou na sebe?

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Ano	65	59 %
Ne	45	41 %
Celkem	110	100 %

(Zdroj: vlastní dle Doris Wolf, 2018)

Na položku č. 2 odpovědělo 48 respondentů (44 %), že je pro ně náročné rozpoznat vlastní přání a vyjádřit je. Naopak 62 respondentů (56 %) uvedlo, že s tímto problémem nemají.

Tabulka č. 2- Je pro vás těžké poznat vlastní přání a formulovat je?

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Ano	48	44 %
Ne	62	56 %
Celkem	110	100 %

(Zdroj: vlastní dle Doris Wolf, 2018)

Položka č. 3 naznačila, že 49 respondentů (45 %) se cítí jako špatní lidé, pokud nepomáhají, zatímco 61 respondentů (55 %) uvedlo, že se tak necítí.

Tabulka č. 3- Myslíte si, že jste špatný člověk, když nepomáháte?

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Ano	49	45 %
Ne	61	55 %
Celkem	110	100 %

(Zdroj: vlastní dle Doris Wolf, 2018)

Na Položku č. 4 odpovědělo 17 respondentů (15 %), že mají dojem, že jsou pro tento svět příliš dobří, zatímco 93 respondentů (85 %) tento pocit nesdílí.

Tabulka č. 4- Myslíte si často: Jsem příliš dobrý pro tento svět?

Odpověď	Absolutní četnost(n)	Relativní četnost (%)
Ano	17	15 %
Ne	93	85 %
Celkem	110	100 %

(Zdroj: vlastní dle Doris Wolf, 2018)

Na Položku č. 5 odpovědělo 72 respondentů (65 %), že je pro ně obtížné žádat druhé o pomoc, zatímco 38 respondentů (35 %) uvedlo, že s tím nemají problém.

Tabulka č. 5- Je pro vás obtížné požádat druhé o pomoc?

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Ano	72	65 %
Ne	38	35 %
Celkem	110	100 %

(Zdroj: vlastní dle Doris Wolf, 2018)

Na Položku č. 6 odpovědělo 54 respondentů (49 %), že mají někdy dojem, že ví lépe, co je pro druhého dobré než on sám, zatímco 56 respondentů (51 %) uvedlo, že tento dojem nemají.

Tabulka č. 6- Máte někdy dojem, že víte lépe, co je pro druhého dobré, než on sám?

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Ano	54	49 %
Ne	56	51 %
Celkem	110	100 %

(Zdroj: vlastní dle Doris Wolf, 2018)

Na Položku č. 7 odpovědělo 82 respondentů (75 %), že se často cítí vyčerpaní a bez energie, zatímco 28 respondentů (25 %) tento pocit neuvádí.

Tabulka č. 7- Cítíte se často vyčerpaný a bez síly?

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Ano	82	75 %
Ne	28	25 %
Celkem	110	100 %

(Zdroj: vlastní dle Doris Wolf, 2018)

Na Položku č. 8 uvedlo 58 respondentů (53 %), že mají sklon přitahovat problémové lidi, zatímco 52 respondentů (47 %) si to nemyslí.

Tabulka č. 8- Máte sklon přitahovat lidi, kteří mají problémy?

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Ano	58	53 %
Ne	52	47 %
Celkem	110	100 %

(Zdroj: vlastní dle Doris Wolf, 2018)

Na Položku č. 9 odpovědělo 52 respondentů (47 %), že často přebírají a řeší problémy ostatních, zatímco 58 respondentů (53 %) uvedlo, že tuto tendenci nemají.

Tabulka č. 9- Pokoušíte se často přivlastňovat si problémy jiných a řešit je?

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Ano	52	47 %
Ne	58	53 %
Celkem	110	100 %

(Zdroj: vlastní dle Doris Wolf, 2018)

Na Položku č. 10 odpovědělo 63 respondentů (57 %), že mají mnoho nápadů na to, jak by se ostatní mohli změnit, zatímco 47 respondentů (43 %) odpovědělo záporně.

Tabulka č. 10- Máte často představu, jak by se měl druhý změnit?

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Ano	63	57 %
Ne	47	43 %
Celkem	110	100 %

(Zdroj: vlastní dle Doris Wolf, 2018)

Na Položku č. 11 odpovědělo 57 respondentů (52 %), že staví své osobní cíle vždy na druhou kolej, zatímco 53 respondentů (48 %) uvedlo, že tomu tak není.

Tabulka č. 11- Stavíte své cíle vždy do pozadí?

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Ano	57	52 %
Ne	53	48 %
Celkem	110	100 %

(Zdroj: vlastní dle Doris Wolf, 2018)

Na **Položku č. 12** odpovědělo 80 respondentů (73 %), že upřednostňují potřeby ostatních před svými vlastními, zatímco 30 respondentů (27 %) uvedlo, že takové chování u sebe nepozorují.

Tabulka č. 12- Staráte se dříve o to, co potřebuje druhý, než o své vlastní potřeby?

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Ano	80	73 %
Ne	30	27 %
Celkem	110	100 %

(Zdroj: vlastní dle Doris Wolf, 2018)

Na **Položku č. 13** odpovědělo 61 respondentů (55 %), že mají potíže sdílet s ostatními, jak se jim skutečně daří, zatímco 49 respondentů (45 %) uvedlo, že tento problém nevnímá.

Tabulka č. 13- Je pro vás těžké přiznat druhým, jak se vám daří?

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Ano	61	55 %
Ne	49	45 %
Celkem	110	100 %

(Zdroj: vlastní dle Doris Wolf, 2018)

Na Položku č. 14 odpovědělo 68 respondentů (62 %), že často zažívají zklamání z toho, že jejich úsilí není dostatečně oceněno, zatímco 42 respondentů (38 %) uvedlo, že tento pocit zklamání nemají.

Tabulka č. 14- Jste často zklamán/a z toho, že druzí málo uznávají vaše nasazení?

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Ano	68	62 %
Ne	42	38 %
Celkem	110	100 %

(Zdroj: vlastní dle Doris Wolf, 2018)

Na Položku č. 15 odpovědělo 36 respondentů (33 %), že se u nich někdy objevují pochybnosti o smyslu jejich života, zatímco 74 respondentů (67 %) uvedlo, že takové pochybnosti nepocítují.

Tabulka č. 15- Pochybujete často o smyslu svého života?

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Ano	36	33 %
Ne	74	67 %
Celkem	110	100 %

(Zdroj: vlastní dle Doris Wolf, 2018)

Na Položku č. 16 odpovědělo 85 % respondentů (93 respondentů), že často pomáhají, aniž by o to byli požádáni, zatímco 15 % (17 respondentů) uvedlo opak.

Tabulka č. 16- Jste tak vnímavý/á, že často pomáháte druhým?

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Ano	93	85 %
Ne	17	15 %
Celkem	110	100 %

(Zdroj: vlastní dle Doris Wolf, 2018)

Na Položku č. 17 odpovědělo 104 respondentů (95 %), že jim pomáhání druhým dává smysl, zatímco pouze 6 respondentů (5 %) uvedlo, že pomáhání druhým jejich životu smysl nedává.

Tabulka č. 17- Dává vašemu životu smysl, když pomáháte druhým?

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Ano	104	95 %
Ne	6	5 %
Celkem	110	100 %

(Zdroj: vlastní dle Doris Wolf, 2018)

Na Položku č. 18 odpovědělo 56 respondentů (51 %), že trpí pocity viny, když nepomáhají, zatímco 54 respondentů (49 %) uvedlo, že takové pocity nemají.

Tabulka č. 18- Trpíte pocitem viny, když nepomáháte?

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Ano	56	51 %
Ne	54	49 %
Celkem	110	100 %

(Zdroj: vlastní dle Doris Wolf, 2018)

Na Položku č. 19 odpovědělo pouze 5 z 110 respondentů, že pravidelně užívají nějaké léky na zklidnění nebo na spaní, zatímco 105 respondentů (95 %) uvedlo, že žádné takové léky neužívají.

Tabulka č. 19- Berete pravidelně nějaké léky na zklidnění nebo prášky na spaní?

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Ano	5	5 %
Ne	105	95 %
Celkem	110	100 %

(Zdroj: vlastní dle Doris Wolf, 2018)

Na Položku č. 20 odpovědělo 26 respondentů (24 %), že při zpětném pohledu na svůj život kladou důraz na to, jak pomáhali ostatním, zatímco 84 respondentů (76 %) uvedlo, že nepocítují, že by ve svém životě primárně pomáhali ostatním.

Tabulka č. 20- Když se podíváte zpětně na svůj život, napadá vás pouze to, že jste pomáhali ostatním?

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Ano	26	24 %
Ne	84	76 %
Celkem	110	100 %

(Zdroj: vlastní dle Doris Wolf, 2018)

Na Položku č. 21 odpovědělo pouze 8 respondentů (7 %), že často upozorňují ostatní na to, co pro ně udělali, ve srovnání s tím, co sami získali, zatímco většina, tedy 102 respondentů (93 %), uvedla, že takové jednání nemají ve zvyku.

Tabulka č. 21- Připomínáte často druhým, co jste pro ně udělali v porovnání s tím, co oni udělali pro vás?

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Ano	8	7 %
Ne	102	93 %
Celkem	110	100 %

(Zdroj: vlastní dle Doris Wolf, 2018)

Na **Položku č. 22** odpovědělo 19 respondentů (17 %), že mají pocit, že jim ostatní něco dluží, zatímco většina, tedy 91 respondentů (83 %), uvedla, že tento pocit nemají.

Tabulka č. 22- Myslíte si často, že vám jiní něco dluží?

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Ano	19	17 %
Ne	91	83 %
Celkem	110	100 %

(Zdroj: vlastní dle Doris Wolf, 2018)

6 INTERPRETACE DAT

V této kapitole jsou uvedena zpracovaná data k určeným výzkumným otázkám. Data jsou zpracována formou tabulky a grafů včetně slovních komentářů pod nimi.

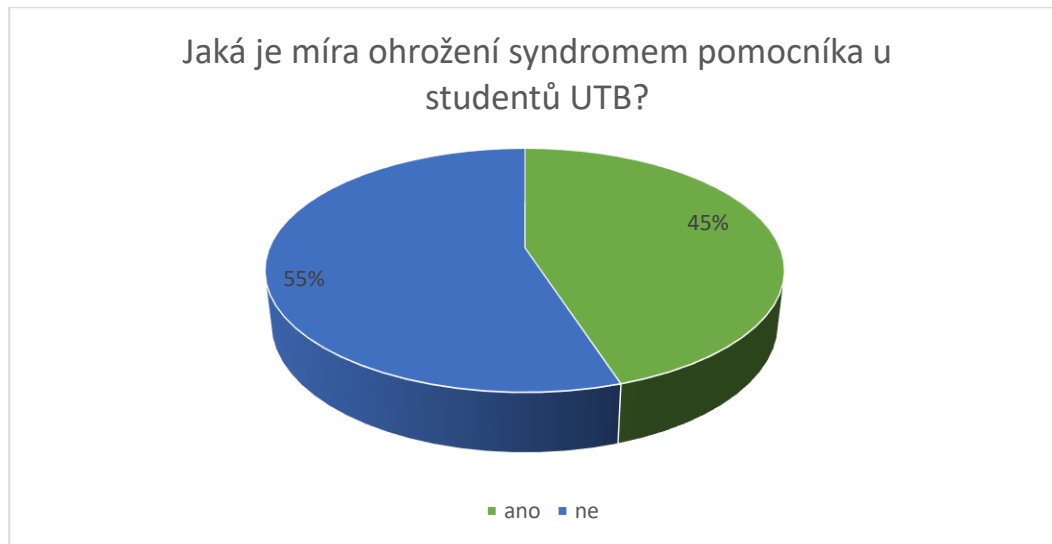
Hlavní výzkumná otázka: Jaká je míra ohrožení syndromem pomocníka u studentů UTB?

Studenti UTB	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Více než 55 bodů	50	45 %
Méně než 55 bodů	60	55 %
Celkem	110	100 %

(Zdroj: vlastní dle Doris Wolf, 2018)

Z tabulky je patrné, že více než 55 bodů získalo 50 studentů (45 %), což naznačuje zvýšené riziko syndromu pomocníka. Naopak 60 studentů (55 %) získalo méně než 55 bodů, což znamená, že nejsou tímto syndromem ohroženi.

Graf č. 1



(zdroj: vlastní)

Analýza dat ukazuje, že mezi studenty Univerzity Tomáše Bati (UTB) je syndrom pomocníka přítomen v různé míře. Konkrétně 45 % studentů (50 osob) dosáhlo více než 55 bodů, což naznačuje zvýšené riziko tohoto syndromu. Tito studenti mohou být

náchylnější k přetížení, stresu nebo emocionálnímu vyčerpání, pokud nebudou věnovat dostatečnou pozornost rovnováze mezi pomocí druhým a péčí o vlastní potřeby.

Naopak většina, tedy 55 % studentů (60 respondentů), dosáhla méně než 55 bodů, což svědčí o tom, že nejsou syndromem pomocníka ohroženi. Tato skupina pravděpodobně zvládá lépe udržovat zdravé hranice a vyváženost mezi svými osobními potřebami a podporou druhých.

Hlavním přínosem této studie je zjištění, že většina studentů dokáže efektivně zvládat potenciální zátěž spojenou s pomocí druhým, což může být pozitivním ukazatelem pro celkovou psychickou odolnost a schopnost sebekontroly této populace. Nicméně identifikace skupiny ohrožené rizikem vykazuje zvýšené riziko tohoto syndromu, což by mohlo vést k vyšší zátěži, stresu a případnému vyhoření.

1. Vedlejší výzkumná otázka se zaměřila na to, jaké potřeby studenti UTB upřednostňují – zda dávají přednost potřebám druhých před svými vlastními. Tato položka byla zkoumána prostřednictvím odpovědí na položky č. 1, 11 a 12 v dotazníku.

Výsledky jednotlivých položek:

Položka č. 1 – “Slýcháte od přátel často větu: Myslíš taky jednou na sebe?”

- 65 respondentů (59 %) odpovědělo kladně, což značí, že jim přátelé doporučují více se zaměřit na sebe.
- 45 respondentů (41 %) uvedlo, že tuto radu neslýchávají.

Interpretace: Více než polovina respondentů potvrzuje, že jejich okolí vnímá jejich sklon k upřednostňování druhých před sebou.

Položka č. 11 – “Stavíte své cíle vždy do pozadí?”

- 57 respondentů (52 %) přiznalo, že často kladou své cíle na druhou kolej.
- 53 respondentů (48 %) uvedlo opak, tedy že své cíle do pozadí nestaví.

Interpretace: Rozdělení odpovědí ukazuje, že stavění vlastních cílů do pozadí není jednoznačné, avšak mírně převažuje tendence k prioritizaci potřeb druhých.

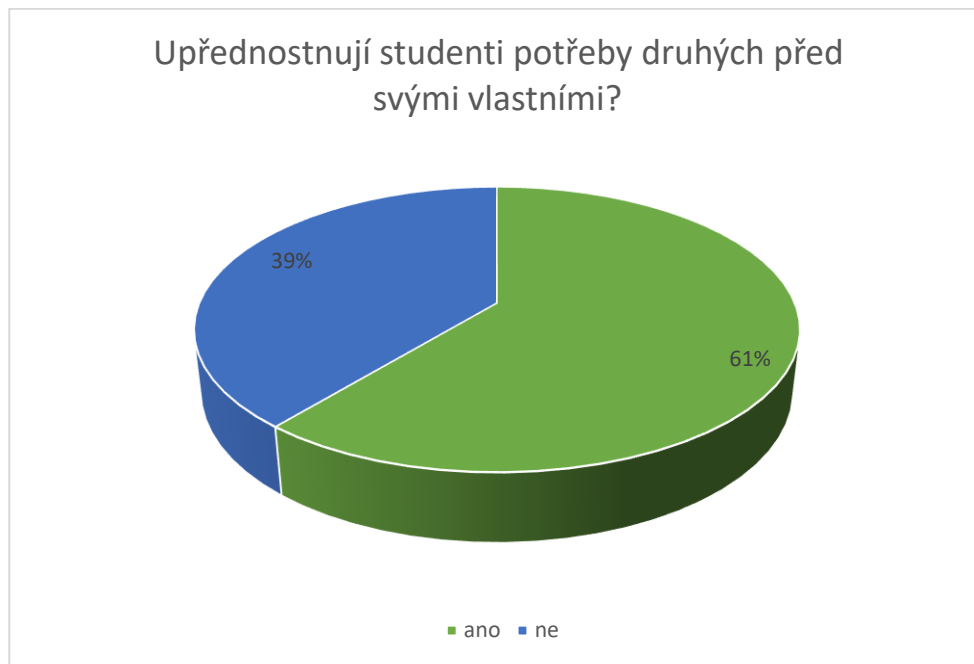
Položka č. 12 – “Staráte se dříve o to, co potřebuje druhý, než o své vlastní potřeby?”

- 80 respondentů (73 %) potvrdilo, že jejich potřeby ustupují potřebám druhých.

- 30 respondentů (27 %) takové chování nepocituje.

Interpretace: Významná většina respondentů jasně preferuje potřeby druhých před svými vlastními, což naznačuje silný altruistický sklon.

Graf č.2



(Zdroj: vlastní)

Z grafického znázornění vyplývá, že celkově 61 % studentů dává přednost potřebám druhých před svými vlastními, zatímco 39 % upřednostňuje své vlastní potřeby.

Shrnutí a závěry

Z analýzy dat lze vyvodit, že studenti Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně (UTB) projevují výraznou tendenci k upřednostňování potřeb druhých před svými vlastními. Tento altruistický sklon je patrný zejména z toho, že 73 % respondentů uvedlo, že jejich potřeby často ustupují potřebám druhých, a současně však odpovědi na otázku č. 11 ukazují, že 52 % respondentů přiznává, že staví své vlastní cíle do pozadí, což může naznačovat vnitřní konflikt mezi osobními ambicemi a péčí o druhé. Navíc 59 % respondentů přiznává, že od přátel často slyší doporučení, aby se více zaměřili na sebe, což potvrzuje, že jejich okolí vnímá jejich tendenci k prioritizaci druhých. Tyto výsledky ukazují, že studenti pomáhajících profesí mají přirozený sklon k altruismu, který je nepochybně klíčovou vlastností pro výkon jejich budoucí profese. Tato tendence může vést k psychickému vyčerpání, emocionálnímu stresu nebo omezení osobního rozvoje, protože potřeby ostatních

jsou často upřednostňovány. Proto je důležité, aby studenti dokázali udržovat zdravé hranice a starat se o své vlastní potřeby.

2. Vedlejší výzkumná otázka se zaměřuje na potřebu uznání studentů pomáhajících profesí za jejich činnosti směřující k pomoci druhým. K analýze byly využity odpovědi na položky č. 14, 21 a 22 z dotazníku, které se zabývaly zklamáním z nedostatku uznání, připomínáním vlastního přínosu druhým a pocitem dlužnosti od ostatních.

Výsledky jednotlivých otázek

Položka č. 14 – "Jste často zklamán/a z toho, že druzí málo uznávají vaše nasazení?"

- 68 respondentů (62 %) vyjádřilo zklamání z nedostatku uznání.
- 42 respondentů (38 %) takový pocit nemají.

Interpretace: Z výsledků je zřejmé, že větší část studentů pomáhajících profesí pociťuje určitou frustraci z nedostatečné odezvy na jejich snahu.

Položka č. 21 – "Připomínáte často druhým, co jste pro ně udělali v porovnání s tím, co oni udělali pro vás?"

- Tento postoj vyjádřilo pouze 8 respondentů (7 %), zatímco
- 102 respondentů (93 %) uvedlo, že takové chování u sebe nepozorují.

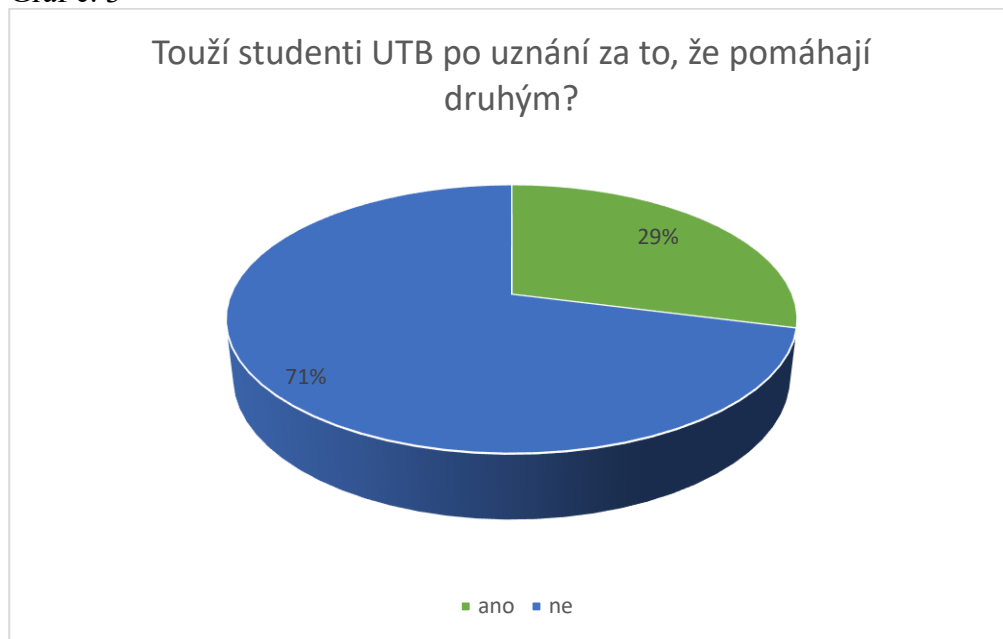
Interpretace: Výrazná většina respondentů nemá ve zvyku připomínat, co udělali pro ostatní, což naznačuje jejich skromný přístup k pomoci druhým.

Položka č. 22 – "Myslíte si často, že vám jiní něco dluží?"

- 19 respondentů (17 %) má pocit, že jim ostatní něco dluží.
- 91 respondentů (83 %) tento pocit nemá.

Interpretace: Většina respondentů si nemyslí, že by jim ostatní něco dlužili, což ukazuje na jejich nezištný přístup a ochotu pomáhat bez očekávání odplaty. Naopak menší část má pocit, že jejich snaha není dostatečně oceněna, což může naznačovat určité napětí v mezilidských vztazích.

Graf č. 3



(zdroj: vlastní)

Z grafu vyplývá, že 29 % studentů vyjadřuje touhu po uznání za jejich pomoc druhým, zatímco 71 % tuto potřebu nepocítuje.

Shrnutí a závěry

Výsledky analýzy ukazují, že studenti pomáhajících profesí na UTB mají různé názory na potřebu uznání jejich práce. Většina respondentů (62 %) cítí frustraci z nedostatku ocenění, což může pro ně být emocionálně náročné a může ovlivnit jejich motivaci k pomáhání.

Naopak velká část studentů (93 %) nemá ve zvyku připomínat ostatním, co pro ně udělali. Tento přístup odráží jejich skromnost a nezištné zaměření na pomoc. Většina respondentů také nevnímá, že by jim ostatní něco dlužili, což ukazuje na jejich nesobecký přístup. Pouze menší část (17 %) má pocit, že jejich snaha není dostatečně oceňována, což může vytvářet napětí v mezilidských vztazích.

3. Vedlejší výzkumná otázka se zaměřuje na psychický dopad pomáhání druhým na studenty UTB. Získané výsledky se opírají o analýzu odpovědí na položky č. 3, 7, 9, 15, 18 a 19, které se zabývají pocity vyčerpání, přivlastňováním si problémů, pocity viny a dalšími psychickými aspekty spojenými s altruistickým jednáním.

Položka č. 3 – "Cítíte se jako špatní lidé, pokud nepomáháte druhým?"

- 49 respondentů (45 %) uvedlo, že mají pocit, že jsou špatní lidé, pokud nepomáhají druhým.
- 61 respondentů (55 %) tento pocit nepocituje.

Interpretace: Výsledky naznačují, že téměř polovina studentů vnímá svou hodnotu úzce spjatou s pomocí druhým, což může indikovat určité psychické napětí spojené s tím, zda dostatečně pomáhají.

Položka č. 7 – "Cítíte se často vyčerpaný a bez síly?"

- 82 respondentů (75 %) přiznává častý pocit vyčerpání.
- 28 respondentů (25 %) tento problém nepocituje.

Interpretace: Významná většina studentů zažívá pocit vyčerpání, což naznačuje, že pomáhání druhým může vést k psychické a fyzické únavě. Tento stav může být rizikovým faktorem pro rozvoj syndromu vyhoření.

Položka č. 9 – "Přivlastňujete si často problémy jiných a řešíte je?"

- 52 respondentů (47 %) má tendenci přivlastňovat si problémy druhých.
- 58 respondentů (53 %) tuto tendenci neuvádí.

Interpretace: Výsledky ukazují vyrovnanější rozdělení odpovědí. Z toho lze vyvodit, že téměř polovina studentů se cítí osobně odpovědná za problémy ostatních, což může vést k psychickému přetížení.

Položka č. 15 – "Pochybujete často o smyslu svého života?"

- 36 respondentů (33 %) přiznává pochybnosti o smyslu života.
- 74 respondentů (67 %) takové pochybnosti nezažívá.

Interpretace: Přestože většina studentů nepochybuje o smyslu svého života, třetina respondentů tyto pocity má. To může být spojeno s emocionální zátěží, kterou přináší pomáhání druhým.

Položka č. 18 – "Trpíte pocity viny, když nepomáháte?"

- 56 respondentů (51 %) pocituje vinu, když nepomáhá druhým.
- 54 respondentů (49 %) tento pocit neuvádí.

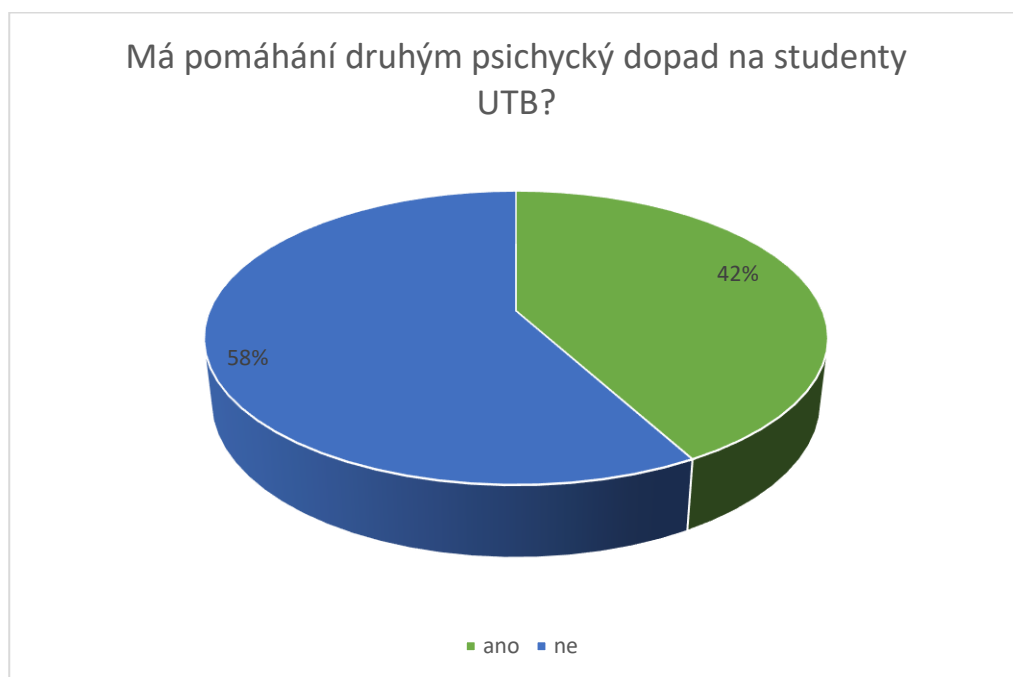
Interpretace: Přibližně polovina studentů se cítí zavázána pomáhat druhým, přičemž tento pocit viny může zvyšovat psychické nároky a emocionální zátěž.

Položka č. 19 – "Užíváte pravidelně nějaké léky na zklidnění nebo na spaní?"

- Pouze 5 respondentů (5 %) uvedlo, že užívají pravidelně léky na zklidnění nebo na spaní.
- 105 respondentů (95 %) neužívá žádné léky.

Interpretace: Pouze malý zlomek studentů se uchyluje k farmakologickému řešení, což svědčí o relativně nízké míře závažnosti psychických obtíží v této oblasti.

Graf č.4



(zdroj: vlastní)

Z grafu je patrné, že 42 % respondentů vnímají pomáhání druhým jako činnost, která má psychický dopad na jejich život. Naopak 58 % respondentů uvedlo, že tuto činnost nevnímají jako faktor ovlivňující jejich psychický stav.

Shrnutí a závěry

Výsledky ukazují, že respondenti mají různé pohledy na pomoc druhým. Přibližně 45 % z nich se cítí špatně, pokud nepomáhají, což naznačuje jejich silné vnitřní očekávání ohledně

pomoci. Naopak 55 % takové pocity nemá, což může souviset s jejich odlišnými hodnotami nebo vnímáním odpovědnosti vůči ostatním.

Výsledky otázky č. 7 odhalují poměrně alarmující skutečnost, neboť 75 % dotázaných pravidelně pocítuje vyčerpání a nedostatek energie, což může značně ovlivňovat jejich každodenní životní pohodu a schopnost zvládat náročné situace. Čtvrtina respondentů uvedla, že tento problém nevnímají, což naznačuje různé přístupy k životu nebo odlišnou odolnost v dané skupině. Co se týká mezilidských vztahů, ve výsledcích otázky č. 9 se zjistilo, že 47 % respondentů má sklony přivlastňovat si a řešit problémy druhých. Tento přístup může vést k přílišné snaze pomáhat, která však nesmí přerůst v kontrolování druhých nebo nejistotu ohledně vlastní role. Více než polovina účastníků (53 %) takové chování nevykazuje, což ukazuje na rovnováhu mezi ochotou pomáhat a respektem k nezávislosti druhých. Další důležitý aspekt nabízí otázka č. 15, kde 33 % respondentů (36 osob) občas zažívá pochybnosti o smyslu svého života. Tyto existenciální otázky naznačují přemýšlení o hlubším významu jejich činností a života jako celku. Naopak 67 % respondentů (74 osob) tyto pochybnosti nezažívá, což může znamenat, že mají jasnější životní cíle a směr. Výsledky otázky č. 18 ukazují, že pocit viny uvádí 51 % respondentů, což mírně převažuje nad 49 %, kteří tento pocit nevnímají. Tento jemný rozdíl může naznačovat, že u části jedinců hraje významnou roli vnitřní morální tlak, který ovlivňuje jejich každodenní rozhodování i pohled na sebe sama. Z výsledků průzkumu vyplývá, že pouze malá část studentů řeší psychické obtíže prostřednictvím léků na zklidnění nebo na spaní. To naznačuje, že většina respondentů nevnímá své psychické potíže v této oblasti jako natolik závažné. Tento fakt poukazuje na relativně dobrý psychický stav většiny respondentů.

Diskuse

Tato bakalářská práce se zabývá syndromem pomocníka v pomáhajících profesích. Mým hlavním cílem bylo zjistit míru ohrožení tímto syndromem u studentů UTB, kteří již v pomáhajících profesích pracují nebo se na tuto profesi teprve připravují. Vybranou skupinu tvořili studenti UTB kombinovaného studia oboru Sociální pedagogiky. Do výzkumného šetření se zapojilo celkem 110 studentů. Pro analýzu zkoumané problematiky jsem zvolila přístup založený na kvantitativním sběru dat, který jsem realizovala prostřednictvím standardizované dotazníkové metody. Ke zkoumání výskytu syndromu pomocníka jsem využila dotazník vytvořený německou psycholožkou a psychoterapeutkou Dr. Doris Wolf. Tento dotazník obsahoval 22 uzavřených otázek, přičemž maximální dosažitelný počet bodů bylo 110 bodů. Výsledek nad hranicí 55 bodů naznačuje možné riziko výskytu syndromu pomocníka.

Hlavním výzkumným cílem bylo zjistit četnost ohrožení syndromem pomocníka u studentů UTB. Předpoklad, že mezi studenty se najdou studenti ohrožení syndromem pomocníka, byl určen na základě knihy Wolfganga Schmidbauera (2015) o syndromu pomocníka. Autor tento syndrom zmiňuje především v souvislosti s pomáhající profesí. V dotazníku získalo 55 a více bodů 45 % studentů, kteří mohou být na základě toho ohroženi syndromem pomocníka. Má domněnka se tedy potvrdila.

Při pohledu na výsledky mě překvapila poměrně vysoká míra výskytu tohoto syndromu mezi studenty. Skutečnost, že se téměř polovina z nich nachází v rizikové skupině, ukazuje, jak rozšířený tento problém může být. Toto zjištění zdůrazňuje potřebu věnovat této problematice větší pozornost, a to jak ve vzdělávacím kontextu, tak i v oblasti prevence a podpory duševního zdraví studentů. Tato situace vybízí k zamyšlení nad tím, co způsobuje tak vysoké riziko, a jak jej lze snížit. Je také důležité zvážit, zda je vzorek studentů reprezentativní, protože to může ovlivnit přesnost a význam výsledků. Další detaily, například demografické údaje a charakteristiky studentů by mohly přispět k hlubší analýze a pomoci lépe pochopit souvislosti syndromu pomocníka v akademickém prostředí. V průběhu psaní mé bakalářské práce jsem našla bakalářskou práci, která se věnuje tomuto tématu. Analýza výsledků mého výzkumu na Univerzitě Tomáše Bati ukazuje vyšší podíl studentů ohrožených syndromem pomocníka ve srovnání s bakalářskou prací slečny Martiny Hermanové. Zatímco podle jejích zjištění dosáhlo více než 55 bodů 37 % studentů Caritas VOŠs, což naznačuje riziko syndromu, mé výsledky ukazují, že na UTB je tento podíl vyšší,

konkrétně 45 %. Naopak 63 % studentů Caritas VOŠs získalo méně než 55 bodů, což znamená, že nejsou syndromem ovlivněni, ale na UTB je tento podíl nižší, tedy 55 %.

Rozdíly mezi studenty mohou být způsobeny jejich individuálními přístupy a zkušenostmi, i když oba obory se zaměřují na pomáhající profese. Studenti sociální pedagogiky na UTB mohou čelit různým osobním a studijním výzvám, které ovlivňují jejich pohled na syndrom pomocníka. Výsledky ukazují, že je potřeba větší osvěty v této oblasti, nejen na UTB, ale i mezi studenty pomáhajících oborů obecně. Důležité je podporovat rovnováhu mezi pomocí druhým a péčí o vlastní potřeby, aby se předešlo problémům, jako je vyhoření nebo neschopnost určovat hranice.

První vedlejší výzkumná otázka si kladla za cíl zjistit, které potřeby upřednostňují studenti UTB před svými vlastními. Výsledky analýzy ukazují, že studenti UTB často upřednostňují potřeby druhých před svými vlastními, což odráží jejich přirozený altruismus, důležitý pro jejich budoucí profesní život. Nicméně tato tendence může mít i negativní dopady. Například 73 % respondentů uvedlo, že jejich vlastní potřeby často ustupují potřebám ostatních, a 52 % přiznalo, že své osobní cíle staví do pozadí. Tento rozpor mezi touhou pomáhat a osobními ambicemi může způsobovat vnitřní konflikty a psychický tlak. Navíc 59 % respondentů slyší od svého okolí doporučení, aby se více zaměřili na své vlastní zájmy, což ukazuje, že jejich sklon upřednostňovat druhé je vnímán i jejich blízkými.“

Tyto poznatky mohou být přínosem pro vzdělávací instituce, které by mohly poskytnout nástroje a podporu zaměřenou na prevenci těchto negativních dopadů a zajištění dlouhodobé profesní udržitelnosti studentů pomáhajících profesí. Dále je důležité, aby studenti pomáhajících profesí našli zdravou rovnováhu mezi svou touhou pomáhat druhým a péčí o své vlastní psychické i fyzické zdraví. Z analýzy vyplynulo, že altruistický přístup je zásadní pro jejich budoucí profesní dráhu, avšak přílišné zaměření na potřeby ostatních může vést k emocionálnímu vyčerpání a bránit jejich osobnímu rozvoji. Proto je důležité, aby studenti věnovali čas přemýšlení o svých vlastních hranicích a potřebách a naučili se rozpoznat chvíle, kdy je potřeba zaměřit pozornost na sebe. Dostupnost psychologické podpory, jako jsou pravidelné supervize, mentoring nebo konzultace s odborníky, jim může pomoci předcházet vyčerpání a zajistit dlouhodobou spokojenost v profesním životě. Tato opatření mohou studentům nejen zpříjemnit život, ale také jim pomoci dlouhodobě obstát v náročném prostředí pomáhajících profesí. Zároveň je podpoří, aby lépe čelili výzvám a nárokům, které s sebou přináší jejich altruistické zaměření.

Druhá vedlejší výzkumná otázka měla za úkol zjistit, jak silná je potřeba uznání u studentů UTB. Tato otázka byla stanovena na základě knihy Syndrom pomocníka od Schmidbauera (2015), který se v díle zabývá zejména narcistickou poruchou osobnosti, vyvěrající z problémů vznikajících na základě skrytých zranění, charakterizovaných neukojitelnou touhou po uznání, obdivu a vděku. Celkově data ukazují na odlišné vnímání ocenění mezi studenty pomáhajících profesí. Zatímco většina respondentů se soustředí na pomoc druhým bez očekávání odměny, část studentů prožívá frustraci z nedostatku ocenění, což podtrhuje význam podpory jejich psychického stavu a motivace. Aby se snížila frustrace a podpořila profesní identita studentů pomáhajících profesí, je důležité zaměřit se na pravidelné reflexe, které oceňují jejich přínos. Vzdělávací prostředí by mělo poskytovat pozitivní zpětnou vazbu a podporovat vnitřní motivaci, která pomáhá omezit závislost na uznání od ostatních. Uznání jejich práce je klíčové pro efektivní a dlouhodobý profesní rozvoj.

Poslední vedlejší výzkumná otázka si kladla za cíl zjistit, jaký psychický dopad má pomáhání druhým na studenty UTB. Jiří Jankovský (2018, s. 172) v knize o *etice pro pomáhající profese* uvádí, že zvýšené nároky spojené s výkonem pomáhajících profesí mohou u některých jedinců způsobit nadměrnou psychickou zátěž, která postupně přerůstá ve stav extrémního vyčerpání známý jako syndrom vyhoření. Tento stav bývá často doprovázen pocitem duševního vyčerpání, ztrátou motivace nebo emoční prázdnotou.

Dotazníkové šetření ukazuje, že studenti často zažívají vnitřní konflikty spojené s altruismem, vyčerpáním a hledáním smyslu života. I když mají silnou potřebu pomáhat, někdy pociťují pochybnosti a vinu. Vyčerpání, které uvádí 75 % respondentů, ukazuje na nutnost najít rovnováhu mezi pomocí druhým a péčí o vlastní duševní pohodu. Polovina studentů přiznává, že cítí vinu, pokud nepomáhají, a podobný podíl má tendenci přebírat problémy druhých a snažit se je řešit. Tato zjištění zdůrazňují důležitost podpory duševního zdraví při pomáhání druhým. Tyto výsledky naznačují, že se studenti často cítí osobně odpovědní za blaho svého okolí, což může dále zvyšovat jejich emoční zátěž. Přesto však většina respondentů nepřistupuje k užívání farmakologické pomoci, jako jsou léky na zklidnění či spánek, a jejich psychická pohoda není na tyto problémy přímo vázána. To ukazuje na jejich schopnost zvládat psychický dopad pomáhání druhým, aniž by se uchýlili k vnějším podpůrným prostředkům. Tento poznatek naznačuje možnost dále zkoumat přístupy k udržení duševní pohody u studentské populace.

ZÁVĚR

Touto bakalářskou prací jsem se chtěla dozvědět více o problematice syndromu pomocníka a více přiblížit dané téma jak studentům UTB, tak i studentům jiných pomáhajících profesí. Bakalářská práce se skládá ze dvou částí – teoretické a praktické části. Teoretická část se skládá ze tří kapitol. První kapitola je Pomáhající profese, druhá kapitola Syndrom pomocníka a třetí Motivy k pomáhání. První kapitola vymezuje pomáhající profese na základě odborné literatury, dále se zmiňuji o osobnosti, roli pomáhajícího včetně jejich dětství. Dále jsem se v této kapitole věnovala potížím, problémům a syndromům, které jsou spojeny s pomáhajícími profesemi. Druhá kapitola pojednává o syndromu pomocníka. Nejprve je vysvětlen samotný pojem tohoto syndromu, následuje charakteristika pomáhajících, kteří jsou tímto syndromem postiženi. Pozornost je věnována také prvkům syndromu pomocníka a následně jsou popsány různé typy pomáhajících. Závěrem teoretické části jsem se věnovala důvodům a motivům proč lidé pomáhají, včetně motivů rizikových.

Praktická část obsahuje metodologii kvantitativního výzkumu a hlavní výzkumný cíl, včetně tří vedlejších výzkumných cílů. Data získaná z dotazníkového šetření byla zpracována pomocí Microsoft Office Excel 2016, což zahrnovalo tvorbu grafů a tabulek, následně byla provedena jejich interpretace. Získané výsledky jsou shrnuty v diskusi.

Hlavní výzkumná otázka byla zodpovězena, přičemž se ukázalo, že mezi studenty UTB existuje skupina, která je ohrožena syndromem pomocníka. Konkrétně bylo zjištěno, že riziko tohoto syndromu se týká 45 % studentů. Při pohledu na výsledky mě překvapila poměrně vysoká míra výskytu syndromu pomocníka mezi studenty. Tato skutečnost naznačuje, že větší část studentů je schopna zvládat náročné požadavky pomáhajících profesí, avšak významná část z nich je vystavena riziku zátěže, stresu a potenciálního vyhoření.

Prvním vedlejším cílem výzkumu bylo zjistit, které potřeby druhých studenti UTB staví nad své vlastní. Z analýzy dat je patrné, že více než 60 % studentů UTB mají tendenci upřednostňovat potřeby druhých na úkor vlastních, což je typickým znakem pomáhajících profesí. Tento altruistický postoj se projevuje zejména ve schopnosti věnovat péči druhým, ale může být zároveň rizikovým faktorem pro psychické přetížení. Naproti tomu většina studentů dokáže udržovat zdravé hranice mezi pomocí druhým a péčí o vlastní potřeby, což jim umožňuje zvládat náročné situace bez vážnějších psychických problémů. Mezi hlavní oblasti, které staví nad své osobní cíle, patří péče o emocionální pohodu druhých,

pomoc při řešení jejich problémů a podpora v krizových situacích. Podle výsledků uvedlo 73 % respondentů uvedla, že jejich vlastní potřeby často ustupují těmto prioritám, zatímco více než polovina přiznává, že své osobní cíle pravidelně odsouvá do pozadí. Navíc 59 % respondentů potvrzuje, že jejich okolí zaznamenává tuto orientaci na druhé a radí jim, aby více mysleli na sebe. Druhým vedlejším cílem výzkumu bylo zjistit míru potřeby uznání, kterou studenti UTB pocítují za svou pomoc ostatním. Výsledky ukazují, že většina studentů pomáhajících profesí má nezištný přístup k pomáhání, jelikož 83 % respondentů necítí, že by jim ostatní něco dlužili. Přesto 62 % studentů pocítuje zklamání z nedostatku uznání, což může vést k frustraci a vyčerpání. Malá část (7 %) připomíná druhým své zásluhy, což odráží jejich skromný altruismus. Zjištění zdůrazňují nutnost podpory psychického zdraví, motivace a rovnováhy ve vztazích studentů pomáhajících profesí. Třetí vedlejší cíl výzkumu se zaměřoval na zjištění, jaký vliv má pomáhání druhým na psychický stav studentů UTB. Psychický dopad pomáhání druhým se projevil zejména ve formě vyčerpání, které uvedlo 75 % respondentů. Polovina studentů pocítuje vinu, pokud nepomáhají druhým, a téměř stejný podíl uvedl tendenci přivlastňovat si problémy ostatních. Tyto výsledky ukazují na zvýšenou emoční zátěž, která může být důsledkem intenzivního zapojení do pomáhajících aktivit. Emoční zátěž se často projevuje v podobě pocitů viny při nenaplnění očekávání druhých a tendence přivlastňovat si problémy ostatních. Na druhé straně většina studentů nevykazuje závažné psychické obtíže, což potvrzuje jejich odolnost a schopnost zvládat náročné situace bez farmakologické pomoci.

Syndrom pomocníka představuje významný problém nejen v oblasti pomáhajících profesí, ale také mezi studenty připravujícími se na tato povolání. Výsledky provedeného výzkumu ukázaly, že téměř polovina respondentů vykazuje zvýšené riziko rozvoje tohoto syndromu, což je alarmující zjištění, které zdůrazňuje důležitost prevence a edukace v této oblasti. Z výsledků výzkumu je zřejmé, že studenti UTB jsou silně orientováni na pomoc druhým, což je pro jejich profesní směřování významné.

Závěrem lze konstatovat, že syndrom pomocníka je mezi studenty UTB relevantní problém, který si zaslouží hlubší pozornost v rámci preventivních opatření. Doporučení zahrnují zavedení vzdělávacích programů zaměřených na stanovení osobních hranic, péči o vlastní psychickou pohodu a zlepšení schopnosti rozpoznat a respektovat vlastní potřeby. Tyto kroky by měly přispět k prevenci emočního přetížení a podpoře dlouhodobé profesionální udržitelnosti studentů pomáhajících profesí. Rovněž se ukazuje, že je důležité pokračovat ve výzkumu, například v oblasti vztahu mezi motivací k pomáhání druhým

a schopností udržovat rovnováhu mezi profesními povinnostmi a osobním životem. Výsledky této analýzy poskytují hodnotný náhled na problematiku a mohou být dále využity pro návrh podpůrných programů i následné výzkumy.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

CAKIRPALOGLU, Panajotis, 2012. *Úvod do psychologie osobnosti*. Psyché. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4033-1.

DOLEŽEL, Jaroslav, 2008. Osobnostní rizika pomáhající praxe. Syndrom pomocníka ve světle biblické moudrosti. In D. Palašáková, *Spravedlnost a služba III. Sborník odborných příspěvků a studijních textů CARITAS-VOŠ sociální Olomouc*. Olomouc: CARITAS-VOŠs, s. 37-38)

CHRÁSKA, Miroslav, 2016. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Vyd. 2. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5326-3.

GÉRINGOVÁ, Jitka, 2011. *Pomáhající profese: tvořivé zacházení s odvrácenou stranou*. Psyché. Praha: Triton. ISBN 978-80-7387-394-3.

GUGGENBÜHL-CRAIG, Adolf, 2007. *Nebezpečí moci v pomáhajících profesích*. Spektrum. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-302-4.

HARTL, Pavel a HARTLOVÁ, Helena, 2015. *Psychologický slovník*. Třetí, aktualizované vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0873-0.

HAWKINS, Peter a SHOHET, Robin, 2004. *Supervize v pomáhajících profesích*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-715-9.

JANKOVSKÝ, Jiří, 2018. *Etika pro pomáhající profese*. Praha: Stanislav Juhaňák – Triton. ISBN 978-80-7553-414-9.

KALENDA, Soňa, 2012. *Doprovázení v pomáhajících profesích*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0087-1.

KIMPLOVÁ, Tereza; JOCHMANNOVÁ, Leona a SVOBODA, Jan. 2003. *Psychologie rodiny*. Psyché. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-3064-1.

KOPŘIVA, Karel, 2006. *Lidský vztah jako součást profese: [psychoterapeutické kapitoly pro sociální, pedagogické a zdravotnické profese]*. 5. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7367-181-6.

LEBLANC, Lise, 2021. *Sebepéče pro pečující: průvodce vědomou péčí*. Praha: Alferia. ISBN 978-80-271-1395-8.

MICHALÍK, Jan, 2011. *Zdravotní postižení a pomáhající profese*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-859-3.

MIRZA, Debbie, 2022. *Jak odhalit skryté narcisty a bránit se jim*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-3463-2.

MATOUŠEK, Oldřich, 2003. *Slovník sociální práce*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-549-0.

SCHMIDBAUER, Wolfgang. *Syndrom pomocníka*. Vydání druhé. Spektrum. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0865-5.

SCHMIDBAUER, Wolfgang. *Psychická úskalí pomáhajících profesí*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-312-9.

PEŠEK, Roman a PRAŠKO, Ján, 2016. *Syndrom vyhoření: jak se prací a pomáháním druhým nezničit: pohledem kognitivně behaviorální terapie*. V Praze: Pasparta. ISBN 978-80-88163-00-8.

POSCHKAMP, Thomas, 2013. *Vyhoření: rozpoznání, léčba, prevence*. Rádce pro pedagogy. Brno: Edika. ISBN 978-80-266-0161-6.

PRIESS, Mirriam, 2015, *Jak zvládnout syndrom vyhoření: najděte cestu zpátky k sobě*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5394-2.

ROHWETTER, Angelika, 2022. *Únava ze soucitu: jak předcházet vyčerpání v pomáhajících profesích*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1891-3.

RUSH, Myron D, 2003. *Syndrom vyhoření*. Moudrost do kapsy. Praha: Návrat domů. ISBN 80-7255-074-8.

SOLTER, Aletha Jauch. *Hojivý proces při traumatu u dětí: jak dítě přirozeně zbavit následků traumatu: průvodce pro rodiče*. Praha: Stanislav Juhaňák – Triton, 2023. ISBN 978-80-7684-215-1.

TOŠNER, Jiří a SOZANSKÁ, Olga, 2006. *Dobrovolníci a metodika práce s nimi v organizacích*. Praha: Portál. ISBN 80-7367-178-6.

ÚLEHLA, Ivan, 2005. *Umění pomáhat: učebnice metod sociální praxe*. Vyd. 3., v Sociologickém nakl. 2. Studijní texty. Praha: Sociologické nakladatelství. ISBN 80-86429-36-9.

WARDETZKI, Bärbel, 2020. *Věčná touha po uznání: perfekcionismus narcistních žen*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1672-8.

Internetové zdroje:

Andresen, E. (2023, duben 11). Helper syndrome: Are you just trying to help or are you looking for recognition?. Greator. Retrieved from <https://greator.com/en/helper-syndrome/>

Doležalová, P. (2015, únor 12). Syndrom pomocníka. *Psychologie.cz*. Dostupné 10. 4. 2025 z <https://psychologie.cz/syndrom-pomocnika/>

Dvořáková, R.(n.d.) *Také vás učili, že musíte pomáhat druhým?* Dostupné 10. 4. 2025 z *Také vás učili, že musíte pomáhat druhým? | Radka Mojžíšová*

Vitaud, L. (2023, září 12). Pomocník pořád a pro všechny: Jak bojovat s tzv. super-helper syndromem?. Welcome to the Jungle. Dostupné 17.4 April. 2025, z <https://www.welcometothejungle.com/cs/articles/super-helper-syndrom>

WOLF, D., (on-line). „Leide ich unter einem Helfersyndrom?“ [on-line]. Dostupné 13. 4. 2025 z <https://www.palverlag.de/helfersyndrom-test.html>

SEZNAM ZKRATEK A POJMŮ

UTB Univerzita Tomáše Bati

č. číslo

Seznam Příloh

Příloha č. 1: Dotazník

Příloha č. 2: Seznam tabulek a grafů

Příloha č. 1 Dotazník Syndromu pomocníka dle Doris Wolf

1. Slýcháte od přátel často větu: „Mysli také jednou na sebe“?

a) ano b) ne

2. Je pro vás těžké poznat vlastní přání a formulovat je?

ano b) ne

3. Myslíte si, že jste špatný člověk, když nepomáháte?

a) ano b) ne

4. Myslíte si často: "Jsem příliš dobrý pro tento svět"?

a) ano b) ne

5. Je pro vás obtížné požádat druhé o pomoc?

a) ano b) ne

6. Máte často dojem, že víte lépe, co je pro druhého dobré, než on sám?

a) ano b) ne

7. Cítíte se často vyčerpaný a bez síly?

a) ano b) ne

8. Máte sklon přitahovat lidi, kteří mají problémy?

a) ano b) ne

9. Pokoušíte se často přivlastňovat si problémy jiných a řešit je?

a) ano b) ne

10. Máte často představu, jak by se měl druhý změnit?

a) ano b) ne

11. Stavíte své cíle vždy do pozadí?

a) ano b) ne

12. Staráte se dříve o to, co potřebuje druhý, než o své vlastní potřeby?

a) ano b) ne

13. Je pro vás těžké přiznat druhým, jak se vám daří?

a) ano b) ne

14. Jste často zklamán/a z toho, že druzí málo uznávají vaše nasazení?

a) ano b) ne

15. Pochybujete často o smyslu svého života?

a) ano b) ne

16. Jste tak vnímavý/á, že často pomáháte bez požádání?

a) ano b) ne

17. Pomáhá vám pomáhání dát vašemu životu smysl? "

a) ano b) ne

18. Trpíte pocity viny, když nepomáháte?

a) ano b) ne

19. Berete pravidelně nějaké léky na zklidnění nebo prášky na spaní?

a) ano b) ne

20. Když se podíváte zpětně na svůj život, napadá vás pouze to, že jste pomáhali ostatním?

a) ano b) ne

21. Připomínáte často druhým, co jste pro ně udělali v porovnání s tím, co oni udělali pro vás?

a) ano b) ne

22. Myslíte si často, že vám jiní něco dluží?

a) ano b) ne

Seznam tabulek

Tabulka č. 1 - Slýcháte od přátel často větu: „Myslíš také jednou na sebe“?

Tabulka č. 2 - Je pro vás těžké poznat vlastní přání a formulovat je?

Tabulka č. 3 - Myslíte si, že jste špatný člověk, když nepomáháte?

Tabulka č. 4 - Myslíte si často: "Jsem příliš dobrý pro tento svět"?

Tabulka č. 5 - Je pro vás obtížné požádat druhé o pomoc?

Tabulka č. 6- Máte někdy dojem, že víte lépe, co je pro druhého dobré, než on sám?

Tabulka č. 7 - Cítíte se často vyčerpaný a bez síly?

Tabulka č. 8 - Máte sklon přitahovat lidi, kteří mají problémy?

Tabulka č. 9 - Pokoušíte se často přivlastňovat si problémy jiných a řešit je?

Tabulka č. 10 - Máte hodně nápadů, jak by se měl druhý změnit?

Tabulka č. 11 - Stavíte své cíle vždy do pozadí?

Tabulka č. 12 - Staráte se dříve o to, co potřebuje druhý, než o své vlastní potřeby?

Tabulka č. 13 - Je pro vás těžké přiznat druhým, jak se vám daří?

Tabulka č. 14 - Jste často zklamán/a z toho, že druzí málo uznávají vaše nasazení?

Tabulka č. 15 - Pochybujete někdy o smyslu svého života?

Tabulka č. 16 - Jste tak vnímavý/á, že často pomáháte bez požádání?

Tabulka č. 17 - Dává vašemu životu smysl, když pomáháte druhým?

Tabulka č. 18 - Trpíte pocity viny, když nepomáháte?

Tabulka č. 19 - Berete pravidelně nějaké léky na zklidnění nebo prášky na spaní?

Tabulka č. 20 - Když se podíváte zpětně na svůj život, napadá vás pouze to, že jste pomáhali ostatním?

Tabulka č. 21 - Připomínáte často druhým, co jste pro ně udělali v porovnání s tím, co oni udělali pro vás?

Tabulka č. 22 - Myslíte si často, že vám jiní něco dluží?

Tabulka č. 23- Jaká je míra ohrožení syndromem pomocníka u studentů UTB?

Seznam grafů:

Graf č. 1- Jaká je míra ohrožení syndromem pomocníka u studentů UTB?

Graf č. 2- Upřednostňují studenti potřeby druhých před svými vlastními?

Graf č. 3- Touží studenti UTB po uznání za to, že pomáhají druhým?

Graf č. 4- Má pomáhání druhým psychický dopad na studenty UTB?

