

Syndrom vyhoření a jeho vliv na rodinné vztahy

Bc. Zdenka Vymětalová

Diplomová práce
2009



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2008/2009

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: Bc. Zdenka VYMĚTALOVÁ

Studijní program: N 7507 Specializace v pedagogice

Studijní obor: Sociální pedagogika

Téma práce: Syndrom vyhoření a jeho vliv na rodinné vztahy

Zásady pro vypracování:

Zpracování teoretických východisek pro praktickou část práce (charakteristika syndromu vyhoření, vliv syndromu vyhoření na rodinu aj.).

Provedení kvalitativního výzkumu (polostrukturovaný rozhovor).

Zpracování a vyhodnocení výsledků výzkumu.

Přijetí odpovídajících závěrů.

Rozsah práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I. Syndrom vyhoření. 1. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003. ISBN 80-7071-231--7

KŘIVOHLAVÝ, J. Jak neztratit nadšení. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, s.r.o., 1998. ISBN 80-7169-551-3

LAZAURUS, A. A., LAZAURUS, C. N. 101 strategií jak se nezbláznit v šíleném světě. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-843-1

MATOUŠEK, O. Rodina jako instituce a vztahová síť. 2. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství, 1997. ISBN 80-86429-19-9

VODÁČKOVÁ, D. & kol. Krizová intervence. 1. vyd. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-696-9

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Jakub Hladík

Ústav pedagogických věd

Datum zadání diplomové práce:

17. února 2009

Termín odevzdání diplomové práce:

15. května 2009

Ve Zlíně dne 17. února 2009



prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSc.
děkan

L.S.

Mgr. Soňa Vávrová, Ph.D.
vedoucí katedry

ABSTRAKT

V této práci se budu zabývat syndromem vyhoření a jeho vlivem na rodinné vztahy. První část práce věnuji teoretickým podkladům syndromu vyhoření, jeho průběhu, příznakům a prevenci. Teoretická část bude obsahovat také kapitoly o rodině a především o vztazích, kterými je rodina tvořena. V druhé části práce se budu snažit výzkumnými metodami prokázat vliv syndromu vyhoření právě na zmíněné rodinné vztahy.

Klíčová slova: syndrom vyhoření, fáze, projevy, rodina, rodinné vztahy, prevence, rodiče, děti, manželství.

ABSTRACT

In this treatise I will occupy myself by the burn-out syndrome and its influence on family relationships. The first part will be based on theoretical information about burn-out syndrome, its course, symptoms and attendance. The theoretical part will contain chaps devoted to family and for the main to relationships which form it. In second part I will try to prove the effect of burn-out syndrome on family relationships by the scientist methods.

Keywords: burn-syndrome, course, symptoms, family, family relationships, attendance, parents, children, marriage.

Poděkování:

Poděkování patří Mgr. Jakobovi Hladíkovi za jeho odborné vedení, cenné rady, připomínky a čas, který mi věnoval na konzultacích, které dopomohly ke vzniku této diplomové práce.

Ráda bych touto cestou poděkovala také mé rodině, zejména mamince, za neutuchající podporu po celou dobu mého studia.

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem předloženou diplomovou práci vypracovala sama za konzultační pomoci vedoucího diplomové práce Mgr. Jakuba Hladíka. Použité literární prameny jsou uvedeny v literárních odkazech.

Ve Zlíně dne

OBSAH

ÚVOD.....	8
I TEORETICKÁ ČÁST	9
1 SYNDROM VYHOŘENÍ – ÚVOD DO PROBLEMATIKY	10
1.1 ZÁKLADNÍ INFORMACE O SYNDROMU VYHOŘENÍ.....	10
1.1.1 Vybrané definice	12
1.2 FAKTORY VZNIKU, PŘÍZNAKY A STADIA SYNDROMU VYHOŘENÍ.....	13
1.2.1 Faktory vniku	13
1.2.2 Příznaky syndromu vyhoření.....	14
1.2.3 Stadia syndromu vyhoření.....	15
1.3 OBECNÁ PREVENCE	16
1.3.1 Obecná prevence – krizové pracoviště.....	20
2 RODINA.....	22
2.1 TEORETICKÉ ZÁZEMÍ – RODINA JAKO SOCIÁLNÍ SKUPINA	22
2.2 HISTORIE RODINY – PRŮŘEZ DĚJINAMI.....	23
2.3 FUNKCE RODINY.....	26
2.4 RODINNÁ SÍŤ A RODINNÁ TRADICE.....	27
2.4.1 Rodinná síť.....	27
2.4.2 Rodinná tradice	27
2.5 RODINA – ŽIVOTNÍ CYKLUS	28
2.6 RODINA – VZTAHY A PROCESY	30
2.6.1 Systém interakcí a vnitřní struktura rodiny	30
2.6.2 Jazyk rodiny	31
2.6.3 Problém v rodině – funkční a dysfunkční rodina	32
2.6.4 Problém v rodině – souvislost se syndromem vyhoření.....	34
2.6.4.1 Změna	34
2.6.4.2 Alkoholismus.....	35
2.6.4.3 Neurotické návyky	35
2.6.4.4 Úzkost a úzkostnost	36
2.6.4.5 Týrání.....	36
2.6.4.6 Rozvod.....	38
II PRAKTICKÁ ČÁST	40
3 VÝZKUM.....	41

3.1	VÝZKUMNÉ CÍLE.....	41
3.2	VÝZKUMNÁ METODA.....	41
3.3	CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO VZORKU.....	41
3.4	PRŮBĚH VÝZKUMU	42
3.5	KATEGORIZACE RESPONDENTŮ	43
3.6	VLASTNÍ VÝZKUM	44
3.6.1	Rodinná anamnéza respondentů.....	44
3.6.1.1	Janina	44
3.6.1.2	Martin.....	44
3.6.1.3	Martina.....	45
3.6.1.4	Jaroslav	46
3.6.2	Údaje o respondentovi.....	46
3.6.2.1	Janina	46
3.6.2.2	Martin.....	48
3.6.2.3	Martina.....	49
3.6.2.4	Jaroslav	50
3.6.3	Okolnosti vyhoření.....	51
3.6.3.1	Janina	51
3.6.3.2	Martin.....	53
3.6.3.3	Martina.....	55
3.6.3.4	Jaroslav	57
3.7	VÝSLEDKY VÝZKUMU	59
	ZÁVĚR	63
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	64
	SEZNAM PŘÍLOH.....	65
	SEZNAM TABULEK.....	67

ÚVOD

Téma diplomové práce jsem si nevybrala náhodou, ale hned z několika důvodů. Jedním z nich je fakt, že problematice syndromu vyhoření jsem se věnovala již při vypracovávání mé bakalářské práce, která končila výzkumem kvantitativním. Nyní budu na tuto problematiku nahlížet způsobem zcela jiným, což se odrazí i na výzkumu, který bude spočívat ve kvalitativním zkoumání. Tím jsem se dostala k dalšímu důvodu: proto, že se chci o syndromu vyhoření dozvědět více, rozhodla jsem se v jeho zkoumání pokračovat a teoretickou základnu rozpracovat podrobněji, než u práce bakalářské.

Dalším, a stěžejním, důvodem je to, že jak bude ještě řečeno dále, syndrom vyhoření zasahuje celou osobnost – a je-li zaznamenána určitá negativní změna v celé osobnosti, je nasnadě, že to nebude mít vliv jen na tuto osobnost, ale také na její okolí, potažmo vztahy.

Mluvíme-li o vztazích, zaměřím se na primární skupinu, do které patří každý z nás. Kde každý z nás prochází určitými vztahy, vazbami, které se postupem času mění společně s rolemi, které nám v životě přibývají. Mluví o skupině, do které lidí patří a pokud nepatří, tak patřit chtějí, nejen pro její soudržnost, ale také pro pocit bezpečí a jistoty, které nám členství v této skupině zaručuje (v ideálním případě). Mluví o rodině. Mluví o ní proto, že snad pro každého člověka je rodina na prvním místě. A to, že se v ní děje něco, co nemá, něco, co posunuje vztahy do jiných rovin, působí konflikty mezi jejími členy, rozpolcuje rodinu, až ji nakonec může i naprosto rozvrátit, nemusí být jen následkem různých traumat, válek, přírodních katastrof atd., ale také se za tím může skrývat nenápadný syndrom vyhoření, o kterém mnoho lidí neví, mnoho lidí mu taky nepřikládá valný význam, ale v konečném důsledku se to katastrofě rovnat může.

V první části se zaměřím na ujasnění pojmů a teoretických rovin souvisejících se syndromem vyhoření a s rodinou.

V části druhé se budu věnovat výzkumu. Vymežím a charakterizuji použité výzkumné metody. Bude následovat vlastní výzkum a jeho vyhodnocení

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 SYNDROM VYHOŘENÍ – ÚVOD DO PROBLEMATIKY

Syndrom vyhoření bychom mohli popsat jako duševní stav (jež se v pokročilém stádiu může samozřejmě projevovat i na fyzické a duchovní stránce jedince), kterým jsou ohroženi hlavně lidé, kteří se ve svém zaměstnání věnují práci s jinými lidmi. Tato velmi zjednodušená definice by ještě také mohla pro dokreslení obsahovat doplnění o psychické náročnosti zaměstnání, která jsou syndromem vyhoření ohrožená. Tato psychická náročnost se projevuje hlavně tím, že je jí člověk tak poznamenán, že si tzv. „práci nosí domů“, nedokáže se odpoutat od problémů s ní souvisejících a stavů v ní prožívajících.

Nejvíce jsou ohroženy tzv. „pomáhající“ profese. Sem řadíme sociální pracovníky, ošetřovatele, pedagogy (všech stupňů), zdravotnický personál, psychology a psychiatry. Vyloučeny nejsou ovšem ani další profese, kde ke styku s lidmi dochází – např. podnikatelé a manažeři, žurnalisté, sportovci, vedoucí pracovníci (všech stupňů), piloti a osádky letadel – tedy všechny profese, které se zabývají stykem s lidmi.

Ohrožující faktor pro vznik syndromu vyhoření je tento: styk s lidmi v rámci zaměstnání může být neúspěšný – a to hned z několika důvodů. Základním kamenem vyhoření bývá přepínání vlastních sil do té míry, až práce začne nudit a až neadekvátně vyčerpávat. Jedinec ztratí motivaci a zájem, upadává do deprese a může až fyzicky onemocnět. Není složité si představit, jak se asi komunikuje s člověkem, jehož práce jej netěší, nudí a snad obtěžuje. V zaměstnání pak tedy vzniká spousta zbytečných komplikací, problémy s kolegy, s nadřízenými, podřízenými a také klienty. Tyto problémy pak jen prohlubují pocit nespokojenosti v zaměstnání a je jen otázkou času, kdy si člověk uvědomí, že pomalu pootevřívá dveře a třese si rukou se syndromem vyhoření.

1.1 Základní informace o syndromu vyhoření

Abychom se mohli dále zabývat syndromem vyhoření a jeho vlivem na rodinu, nejprve se budeme věnovat samotnému vyhoření.

Do literatury byl tento pojem uveden H. Freudenbergerem, a to prostřednictvím jeho stati publikované v roce 1974 v časopise „Journal of Social Issues“.

Pojmenování tohoto syndromu je ve své podstatě poetické. Kebza a Šolcová (1998) uvádí, že již od sedmdesátých let 20. století se psychologové a lékaři zabývají stavy celkového, především pak psychického vyčerpání, jež se projevuje nejen v oblastech poznávacích funkcí, motivace, i emocí, ale jež zasahuje a ovlivňuje postoje, názory a také výkonnost a následně celé vzorce především profesionálního chování a jednání osob, u nichž došlo k iniciaci proměnných, ovlivňujících vznik a rozvoj tohoto syndromu. Tyto stavy se označují jako syndrom vyhoření, vypálení, též vyhaslosti, tj. vyčerpání („burnout syndrome“). Jde tedy o výstižnou metaforu, kde anglické sloveso „to burn“ označuje hořet, spojení „burn out“ pak dohořet, vyhasnout, vyhořet. (Odtud pak také známé „varování“ pro nováčky v pomáhajících profesích „kdo hoří, ten vyhoří“, což v přeneseném významu můžeme chápat tak, že je nutné mít zápal pro profesi pod kontrolou – plápolat, ne planout – a tímto pak oddálit konečné vyhoření.)

Na klíčové faktory, které ovlivňují rezistenci člověka vůči negativním účinkům stresu, můžeme nahlížet následovně:

- a. vnitřním klíčovým faktorem je osobnost jedince;
- b. vnějším (sociálním) faktorem je sociální opora, tedy systém sociálních vztahů a vazeb (které člověk jednak produkuje ve vztahu k okolí a jednak tyto z okolí přijímá).

Obecně může osobnost ovlivňovat zdraví a psychickou pohodu třemi různými způsoby:

1. Osobnost může být vysvětlením toho, proč se někteří lidé dostávají do stresogenních situací a jiní ne.
2. Osobnost může ovlivnit způsob, jakým lidé reagují ve stresogenních situačních podmínkách.
3. Osobnost může ovlivňovat zdraví a psychické procesy mechanismy, které nesouvisí se stresem navozeným z vnějšího prostředí. (Kebza, Šolcová, 1998)

Důležitý je zde výraz „osobnost“ – každý člověk je jiný a každý má jiný způsob prožívání. Někteří nepotřebují mnoho, aby podlehl stresogenním stavům a vystavili se tak

ohrožení ze strany syndromu vyhoření. To, co jeden zvládá v klidném stavu, může druhého rozčilovat, vytáčet, stresovat

Z výše uvedeného tedy vyplývá, že v procesu zvládání stresu jsou osobnostní charakteristiky velmi významné – ovlivňují hodnocení stresogenních situací, výběr strategií k jejich zvládnutí a tím i následné psychické procesy.

1.1.1 Vybrané definice

Jako na každou problematiku, i na syndrom vyhoření existují různé názory, pohledy a tedy i jeho různé definice. Z tohoto množství jsem vybrala několik, které dle mého názoru naprosto dostatečně vystihují podstatu přístupů, které ačkoli mezi sebou mají určité nuance, v konečném důsledku jsou totožné v hlavních myšlenkách, které se dají shrnout do následujících bodů:

- a. negativní emocionální příznaky (jako u stavů emocionálního vyčerpání, únavy, deprese apod.);
- b. syndrom vyhoření je vždy uváděn v souvislosti s vykonáváním určitého povolání;
- c. syndrom vyhoření není žádná psychická porucha, vyskytuje se u jinak psychicky naprosto zdravých lidí;
- d. snížená výkonnost souvisí s negativními postoji k zaměstnání, ne se sníženými kompetencemi či odbornou způsobilostí.

Např. Tamara a Jiří Tošnerovi (2002) se vyjádřili, že syndrom vyhoření lze popsat jako duševní stav objevující se často u lidí, kteří pracují s jinými lidmi a jejichž profese je na mezilidské komunikaci závislá. Tento stav ohlašuje celá řada příznaků: člověk se cítí celkově špatně, je emocionálně, duševně i tělesně unavený. Má pocity bezmoci a beznaděje, nemá chuť do práce ani radost ze života.

Ayala Pines a Elliott Aronson (In Křivohlavý, 1998, s. 49) uvádí: „Burn out je formálně definován a subjektivně prožíván jako stav fyzického a mentálního vyčerpání, který je způsoben dlouhodobým zabýváním se situacemi, které jsou emocionálně těžké (náročné). Tyto emocionální požadavky jsou nejčastěji způsobeny kombinací dvou věcí: velkým očekáváním a chronickými situačními stresy.“

Maslach a Jackson (In Křivohlavý, 1998, s.50): „Burnout je syndromem emocionálního vyčerpání, depersonalizace a sníženého osobního výkonu. Dochází k němu tam, kde lidé pracují s lidmi, tj. tam, kde se lidé věnují potřebným lidem.“

Edelwich a Richelson (In Křivohlavý, 1998,s.49): „Burnout je proces, při němž dochází k vyčerpání fyzických a duševních zdrojů (energií), k vyplenění celého nitra, k „utahání se“ tím, že se člověk nadměrně intenzivně snaží dosáhnout určitých subjektivně stanovených nerealistických očekávání nebo že se snaží uspokojit takováto nerealistická očekávání, která mu někdo jiný stanoví.“

Henrich Freudenberger (In Křivohlavý, 1998, s.49): „Burnout je konečným stadiem procesu, při němž lidé, kteří se hluboce emocionálně něčím zabývají, ztrácejí své původní nadšení (svůj entusiasmus) a svou motivaci (své vlastní hnací síly).“

Vodáčková (2002) ve svém pojednání o syndromu vyhoření užila v rámci úvodu do problematiky následující, velmi výstižné shrnutí, které se hodí jako tečka za všemi výše uvedenými definicemi: „Podstatou syndromu vyhoření je ztráta motivace způsobená prožitkem bezmoci.“

1.2 Faktory vzniku, příznaky a stadia syndromu vyhoření

1.2.1 Faktory vzniku

Vodáčková (2002) uvádí dva hlavní proudy dělící nejčastější faktory vzniku syndromu vyhoření ohrožující týmy a organizace:

1. nedostatek vnitřní struktury organizace, nevymezení kompetencí pracovníků, nevyváženost jejich práv a povinností;
2. nedostatek uznání pracovníkům.

Proces vyhoření není krátkodobá záležitost. Není to tak, že na začátku týdne se člověk cítí dobře, na konci týdne špatně a tedy vyhořel. Jedná se o pozvolný, až plíživý průběh, kdy postupem času člověk ztrácí schopnost adaptovat se a učit se novým věcem. Jelikož může probíhat bez náležitého povšimnutí, o to více je potřeba věnovat se jeho prevenci a důsledně o sebe pečovat.

Jako nejčastější faktory možného vzniku bezmoci v pracovní sféře uvádí Vodáčková (2002) následující:

1. nejasnost profesionální role;
2. nesplnitelnost pracovních úkolů;
3. neslučitelnost pracovních úkolů;
4. přemíra úkolů;
5. neadekvátní finanční ohodnocení;
6. úkoly přesahující schopnosti a/nebo kvalifikaci pracovníka;
7. kritika a absence ocenění.

1.2.2 Příznaky syndromu vyhoření

Dle Krivohlavého (1998) existuje dělení příznaků syndromu vyhoření do dvou skupin, a to na:

1. příznaky **subjektivní**, jež jsou charakterizovány mimořádně velkou únavou a také sníženým sebehodnocením (což vyplývá z pocitu snížené profesionální kompetence), problémy s pozorností a soustředěním se, snadného podráždění a negativismu, a na
2. příznaky **objektivní**, které zahrnují déleodobější sníženou výkonnost na pracovišti (např. několik měsíců).

Vodáčková (2002) se vyjádřila tak, že psychicky se projevuje syndrom vyhoření zklamáním, skepsí, nepřítomností zájmu, beznadějí a bezvýchodností, pocity, že běh věcí je mimo jedincovu kontrolu a aktivita nemá sílu to změnit – tedy pocity naprosté ztráty jakéhokoliv smyslu.

V Krizové intervenci pro praxi (Špatenková, 2004) můžeme najít dvojí rozdělení projevů syndromu vyhoření:

1. na úrovni **chování** „vyhořelého“ – projevy ve vztahu k druhým lidem, ke klientům, ke kolegům, ale i k osobám blízkým, kde se jedná o celkovou změnu v sociálních vztazích. Tyto projevy bývají spojeny s apatií, cynismem, rigiditou, podrážděností, lhostejností, stažením se ze sociálních kontaktů. Dále může být

pozorováno necitlivé a odtažitě chování vůči klientům, celkové negativní postoje a odcizení vůči práci a klientům, snížená sociální komunikace;

2. na úrovni **pocitů** „vyhořelého“ – typické jsou pocity bezmoci a beznaděje, ztráta nadšení, iluzí a naděje, snížené sebehodnocení, frustrace, úzkost, pocity selhání a viny, ztráta sebedůvěry, pocit vnitřní prázdnoty, obav, strachu, deprese. Nejčastější jsou pocity vyčerpanosti a těžké únavy. Všechny tyto popsané zasahují jak do profesního, tak do osobního života jedince.

1.2.3 Stadia syndromu vyhoření

Část pojednávající o stádiích syndromu vyhoření, nebo-li jeho fázích, je důležitá hlavně z hlediska výzkumné části, kde se bude se jednat o kasuistiky čtyř respondentů, z nichž každý prožil vyhoření, ovšem na jiném stupni – tedy „zachránil se“ v jiné fázi.

Nejjednodušší pojetí fází naznačuje Křivohlavý (1998), který uvádí následující dělení Christiny Maslach:

1. fáze: idealistické nadšení a přetěžování
2. fáze: emocionální a fyzické vyčerpání
3. dehumanizace druhých lidí jako obrany před vyhořením
4. terminální stadium: stavění se proti všem a všemu a objevení syndromu burnout v celé jeho pestrosti („sesypání se“ a vyhoření všech zdrojů energie).

Tyto čtyři uvedené fáze jsou pro moji výzkumnou část směrodatné. Ovšem existují i složitější náhledy na průběh syndromu vyhoření. Jako příklad zde uvedu známý dvanáctifázový model syndromu vyhoření dle Johna W. Jamese (1982), který ve své knize *Jak neztratit nadšení* použil Křivohlavý (1998) a který jsem pro detailnější dokreslení uvedených čtyř fází použila také v bakalářské práci:

1. Snaha osvědčit se kladně v pracovním procesu.
2. Snaha udělat vše sám (nedelegovat nikomu jinému formální pracovní autoritu).
3. Zapomínání na sebe a na vlastní osobní potřeby – opomíjení nutné péče o sebe.
4. Práce, projekt, plán, návrh, úkol, cíl atp. se stávají tím jediným, oč danému člověku jde.

5. Zmatení v hodnotovém žebříčku – neví se, co je zbytné a co je nezbytné (co je podstatné a co je nepodstatné).
6. Kompulzivní (nutkavé) popírání všech příznaků rodícího se vnitřního napětí jako projev obrany tomu, co se děje.
7. Dezorientace, ztráta naděje, vymizení angažovanosti, zrod cynizmu. Útěk od všeho a hledání útěchy např. v alkoholu či drogách, v tabletkách na uklidnění, nadměrném jídle (přejídání), hromadění peněz apod.
8. Radikální, vně pozorovatelné změny v chování – nesnášení rad a kritiky, jakéhokoliv rozhovoru o společnosti druhých lidí (osamění a osamocení – sociální izolace).
9. Depersonalizace – ztráta kontaktu sama se sebou a s vlastními životními cíli a hodnotami (daný člověk přestává být člověkem v plném slova smyslu).
10. Prázdnota – pocity zoufalství ze selhání a dopadu „až na dno“. Neutuchající hlad po opravdovém, smysluplném životě (potřeba smysluplnosti života je zoufale neuspokojována – frustrována).
11. Deprese – zoufalství z poznání, že nic nefunguje a člověk se ocitá ve smyslu-prázdném vakuu. Sebe-cenění, sebe-hodnocení a sebevážení (self-estim) je na nulovém bodě. Zážitek pocitu „nic nejsem“ a „všechno je marnost nad marností“.
12. Totální vyčerpání – fyzické, emocionální a mentální. Vyplenění všech zásob energie a zdrojů motivace. Pocit naprosté nesmyslnosti všeho – i marnosti dalšíhožití.

1.3 Obecná prevence

Prevence syndromu vyhoření se může týkat různých oblastí života člověka – ať už jde o prevenci v rámci pracoviště, volného času, pracovního kolektivu, duševní hygieny atd. Proto se na tuto problematiku podíváme z různých úhlů.

Jak už bylo řečeno výše, ve zvládnání stresogenních situací hrají velmi důležitou roli osobnostní charakteristiky. Přesto, že pro každého jsou stresogenní situace jiné a jiným způsobem na ně též reaguje, Lazarus. A.A. a Lazarus C.N. (2004, s.102) ve své publikaci

uvádějí mimo jiné následující specifické postupy, jimiž by se měl řídit každý, kdo chce syndromu vyhoření aktivně předcházet:

1. Stanovte si cíle a priority. Čeho chcete v životě dosáhnout?
2. Kromě práce pěstujte i jiné zájmy.
3. V práci se snažte dělat takové věci, které mají osobní smysl.
4. Začněte aktivně působit tak, abyste utvářeli svůj život podle svých představ.
5. Přemýšlejte, jak do své práce vnést pestrost, je-li to možné.
6. Dbejte o své zdraví: postarejte se o přiměřený spánek, pohyb, zdravou výživu a odpočinek.
7. Nikdy nedávejte v sázku své zdraví kvůli žádné práci.
8. Naučte se snižovat míru stresu na pracovišti i doma.
9. Naučte se požádat o to, co chcete, ale neočekávejte, že to vždy dostanete.
10. Je-li to možné, přenášejte pravomoci a odpovědnost na ostatní – nemusíte nést na zádech celý náklad.
11. Nepřebírejte břemena, která mají na starosti jiní.
12. Nevyžadujte od sebe dokonalost a zbavte se perfekcionismu.
13. Naučte se znát svá omezení a stanovit hranice pro ostatní.
14. Jestliže jde skutečně do tuhého, zkuste se spolupracovníky vytvořit podpůrnou skupinu, v níž se podělíte o své pocity a najdete způsob, jak zmírnit frustraci.
15. Naučte se odpouštět si, když se dopustíte chyby nebo nenaplníte všechny své představy.
16. Je-li to nutné, poraďte se s odborníkem v oboru osobnostního rozvoje a zvládnání stresu.

Obecné zásady aktivního přístupu k životu, zahrnující v sobě prevenci syndromu vyhoření uvádějí i Kebza a Šolcová (1998):

1. Otevřenost tomu, co se kolem nás děje, zájem o okolí a snaha chápat veškeré události a jevy v okolí jako zajímavé a smysluplné.

2. Nebát se změn. Chápat a přijímat je jako něco naprosto běžného, přirozeného a obvyklého a považovat je za příležitost k tomu, ukázat, co dovedu.
3. Při setkání se stresujícími životními událostmi nebýt pasivní, ale aktivně hledat způsoby a kroky jak životní situaci čelit – odhodlat se k podniknutí rozhodné protiakce.
4. Počítat se stresujícími situacemi. Je třeba si uvědomit, že stresujícím situacím se v dnešní době nevyhneme a při jejich hodnocení je potřeba z tohoto vědomí vycházet. Zejména v postavení, ve kterém jsou napjaté situace každodenním chlebem.
5. Umět izolovat stres od ostatních životních aktivit – patří sem např. umění uzavřít své pracovní starosti za dveřmi kanceláře, stejně jako schopnost nepřinášet s sebou do zaměstnání své partnerské nebo rodinné starosti.
6. Dbát na dobré a hojné vztahy s ostatními lidmi. Dobré sociální zázemí a pevné zakotvení ve vztazích s druhými lidmi nám velmi pomáhá při zvládnutí stresu. Pocit podpory ze strany ostatních, pocit přináležení k někomu, možnost probrat s někým blízkým své problémy – to vše pomáhá lépe se vyrovnávat s životními těžkostmi.
7. Vytvořit si kolem sebe příznivé prostředí – zaměřit se na zdroje stresu, u jejichž vzniku je člověk sám – najít si uspokojující práci, aktivně, vstřícně a s rozvahou řešit průběžné problémy s životním partnerem a dětmi. Harmonický rodinný život poskytuje nezbytnou oporu nutnou k doplnění rezerv vyčerpaných vysokými nároky ze strany pracovního prostředí.
8. Osvojit si zdravý životní styl. Aktivní přístup k životu a aktivní zodpovědnost za své zdraví jsou spojeny s dodržováním správné životosprávy, dostatkem spánku, dostatkem pohybové aktivity a s vyloučením škodlivých návyků (kouření, alkohol či jiné závislosti).

Vodáčková (2002) se ve své publikaci věnuje pohledu vycházejícímu z Pesko-Boyden typologie výchovných potřeb, prevence zaměřená na pracoviště:

1. inspirace k uspokojení potřeby místa:

- práce s krizovými stavy se odráží na stavu těla krizového pracovníka – k projevům patří např. zvýšené napětí, energetické bloky, bolesti. Po ukončení krizové práce často využíváme uvolňovací techniky jako protažení, vydechnutí – tyto postupy je doporučeno vědomě obohatit o jednoduchá a rychlá antistresová a dechová cvičení, která prohlubují uzemnění, vyrovnávají dech a snižují napětí;
- pro uvolnění bloků je ideální práce s tělem, obzvláště masáže;
- důležité je větrání, uspořádání a úklid místa, kde člověk pracuje;
- dobití osobní energie – na pracovišti je doporučováno vytvoření místa, které potvrzuje osobní identitu, např. fotografie, milé předměty apod.;
- důležitá je atmosféra na pracovišti – k pročišťování přispívají týmová sezení;

2. inspirace k uspokojování potřeby podpory:

- pracovník si musí uvědomit, že má nárok na podporu v a po náročných situacích a měl by se učit tuto potřebu vyjadřovat a také zkoumat, co jej podporuje a co nikoliv – důležitá je také opora na lidské a profesionální úrovni;
- pracovník by měl využívat profesionálních cest ke zvyšování kompetence a to především prostřednictvím sdílení úspěchů i méně úspěšných akcí v neformálních rozhovorech s kolektivem, v rámci individuálních i skupinových supervizí apod.;
- práci obohacují výcviky a semináře, sdílení nových poznatků;
- možnost využívat sebevzdělávání jako základní formu profesionálního rozvoje;

3. inspirace k uspokojování potřeby péče:

- hledání nejpříjemnějších forem péče o tělo – plavání, relaxační techniky, masáže, jóga, běh atp.;

- důležité je myslet na své bazální potřeby – člověk někdy při zátěži zapomíná jíst, pít;
- člověk si musí dopřát přiměřený odpočinek;
- pracovník si musí uvědomit, že každý má právo stonat a mít dovolenou;
- pěstování zálib;
- péče o ekologii své duše;

4. inspirace k uspokojování potřeby bezpečí a limitu:

- důležité učit se rozpoznat a respektovat hranice toho, co je profesionálně bezpečné a co riskantní;
- učit se odmítat to, co je nebezpečné;
- hledat možnosti jak sdílet to, čeho se pracovník bojí, co jej ohrožuje a hledat možnosti změny;
- účinnými postupy odstraňovat podněty, které pracovníka ohrožují (např. asertivní techniky);
- pozornost ke skutečnosti, že výcviky a supervize by měly podporovat, a ne ohrožovat;
- najít a respektovat svou osobní hranici práce a odpočinku;
- hledat a respektovat hranice své profesionální kompetence;
- pracovník má právo změnit pracoviště, případně svou roli na něm – týmy, ve kterých je toto chápáno jako zrada, nejsou bezpečné.

1.3.1 Obecná prevence – krizové pracoviště

Postup proti syndromu vyhoření, který postihuje organizace a který byl vypracován Beverly Potterovou (v *Beating Job Burnout*), jež ve své publikaci uvádí Vodáčková (2002), sestává z následujících kroků:

- V = vysvětlení: vedoucí by měl zaměstnancům vysvětlit, co od nich očekává, ať už od jednotlivců či celého týmu; jedná se o jasně stanovené očekávané cíle a profesionálního podílu jednotlivých zaměstnanců;
- P = požádání: jedná se o požádání zaměstnanců o aktivní spoluúčast a vyslovení návrhů, které by jim na jejich úrovni mohly dopomoci k dosažení stanoveného cíle či normy;
- S = stanovení: znamená stanovení postupů, prostřednictvím kterých bude dosahováno očekávaného cíle, resp. stanovení dílčích cílů;
- Z = zkontrolování; jedná se o zkontrolování dosažených výsledků, užití zpětné vazby a zjištění, zda jsou nutné korekce (a cyklus se opakuje).
- PLUS = vyslovení uznání pracovníkům za výkony v rámci VPSZ.

2 RODINA

Zařadit do práce kapitoly věnující se rodině je nezbytné z hlediska uvědomění si provázanosti mezi syndromem vyhoření a jeho vlivem právě na rodinu. Jak už bylo řečeno v úvodu, rodina je místo, kde by se měl každý jedinec cítit bezpečně, neohroženě, spokojeně. Tyto vztahy ovšem mohou být právě syndromem vyhoření ohroženy. Abychom pochopili, jak se může situace v rodině v souvislosti se syndromem vyhoření měnit, je potřeba si uvést její ideální, výchozí stav. Zaměřím se tedy na rodinu jako na sociální skupinu, na její funkce, které by měla plnit, na vztahy, které v ní vládou a jak mohou být tyto pozměněny patologickým směrem. Nedílnou součástí je také kapitola o historii rodiny, kde je nastíněno, jak se „společenství lidí“ transformovalo během historie v rodinu a jak se tato instituce měnila.

2.1 Teoretické zázemí – rodina jako sociální skupina

Pokud se řekne rodina, většina lidí si představí mámu, tátu, dítě/děti. Což je v podstatě správné, protože ze sociologického hlediska se totiž jedná o primární skupinu, která je charakterizována několika znaky:

1. není moc početná (nukleární rodina, resp. jádro rodiny, je tvořeno jen rodiči a dětmi; v některých případech se započítávají i prarodiče, resp. pravnuci, ale to už se nejedná o rodinu nukleární, ale rozšířenou);
2. je zde blízký osobní kontakt členů, kontakt tváří v tvář – součástí jsou úzké vztahy založené na důvěře, intimitě, tyto vztahy mají citové zabarvení;
3. členové jsou angažováni celou svou osobností;
4. závislosti členů, uspokojování potřeb a emocí;
5. skupina/ rodina má relativně dlouhé trvání – nesešla se za účelem, který by byl realizovatelný za týden, měsíc či rok, ale ve většině případech (hlavně v případech ideálních) provází členství v této skupině člověka po celý jeho život – člověk zde prožívá všechny životní fáze, rodina působí na člověka celý jeho život;

6. je pro ni charakteristické konformní chování – vytváří si určitá pravidla, podle kterých je záhodno, aby se člen choval a aby podle nich jednal;
7. formuje nás po celý život a má proto velký význam – vzorce formování, kterými na nás bylo působeno, přenášíme dále, do svých vlastních rodin.

Dle mého názoru je rodina nejdůležitější činitel v oblasti socializace a výchovy – dochází zde k prvnímu sociálnímu učení, které pak hraje významnou roli v procesu socializace, který člověka provází celý život.

2.2 Historie rodiny – průřez dějinami

Jak už bylo řečeno výše, rodina je nejmenší, avšak nejdůležitější jednotkou společenské organizace. Jak se rodina vyvíjela až do získání současné podoby, si nastíníme na několika dalších řádcích.

Matoušek (1993) zmiňuje „pravěk rodiny“ (spojen s mladší dobou kamennou), kde mluví o tom, že společnost byla společností klanovou, odvozovala svůj původ od mýtického předka. Tento fakt zřejmě konzervoval první typy organizací lidského společenství. Pojítkem bylo sdílení náboženského kultu, obývání společného teritoria, existence vnitřních i vnějších ekonomických vazeb, uplatňování pravidel dovolujících/zakazujících určité druhy sňatků. Tady se tedy setkáváme se seskupováním členů do jistého uzavřeného společenství s určitými pravidly – tedy vlastně počátky rodiny. Jednalo se o malá, početně stabilizovaná společenství s nízkou porodností a dlouhou dobou kojení (což je jedna z forem přirozené antikoncepce) a nízkou frekvencí sexuálních styků mezi dospělými jedinci. Malá porodnost byla vyloženě nutná – vzhledem k častému stěhování a faktu, že při stěhování nesla žena všechny náklady včetně dětí, by bylo nemyslitelné, aby měla na starosti více než jedno. Kolem r. 8000 př.n.l., v období tzv. neolitické revoluce, se zásadně mění situace rodiny jako instituce – příznivější klima dovoluje rodině delší setrvání na jednom místě bez častějšího stěhování. To dovoluje vytvářet osady, následné provozování řemesel a chovu, což vedlo k diferenciaci společenství podle majetku. Vedoucí postavení získávají muži (jak ve společnosti, tak v rodinách) a můžeme říci, že v civilizovaných společnostech si je udržují v podstatě až dodnes.

Dalším výrazným milníkem, který Matoušek (1993) zmiňuje, je doba předklasická, homérská (8. a 7. stol. př.n.l.). Zmiňuje ji proto, že v této době byla společnost organizová-

na podle širokých rodů, které sdružovaly soubory rodin, muži zde odvozovali svůj původ od společného předka. Rod měl krále a tento byl představitelem kultu a nejvyšším politikem a také nejvyšším soudcem. Ženy zde měly větší volnost (např. pohyb bez doprovodu, účastnění se rozmluv), i když byla společnost patriarchální, což se projevovalo např. při jídle (ženy se k mužům mohly připojit až poté) a v toleranci konkubín. Rituály provázely svatby i narození potomků, muži byli nuceni ke sňatkům (aby měli potomky) a ženy byly v manželství muži podřízeny.

Přejdeme nyní ke starověkému Římu – kde se na patriarchální společnosti nic zásadního nezměnilo. Ovšem postavení ženy se mění v tom smyslu, že se našlo pár žen, na jejichž náhrobkách byly uvedeny jejich profese. Jednalo se většinou o nemajetné ženy vydělávající si tak na obživu (švadleny, porodní báby, kojné, kadeřnice, písařky apod.). S nástupem císařství zanikají staré formy uzavírání manželství. Začínají zde dějiny ženské emancipace.

Dalším obdobím, kterému se Matoušek (1993) věnuje, je středověk. Zde se vychází jen z kronik a archeologie, na rozdíl od předešlého období zde nejsou k dispozici žádné filosofické spisy. Objevuje se soužití muže s více ženami (mnohoženství bylo tolerováno i dříve, ale bylo výsadou bohatých a mocných), snachočestvo (sňatek vykonaný otcem ženicha v zastoupení) a boj křesťanství proti těmto jevům. Podle středověkých myšlenek, které jsou vyznávány hlavně ve jménu Boha, má být rodina orientována na Krista – má v ní být vzájemná služebnost a úcta. Ke sňatkům dochází z ekonomických a stavovských zájmů, sňatky poddaných schvaluje vrchnost a naprosto běžné je soužití širších rodin a tří generací.

Nyní se dostáváme k novověké rodině. V tomto období ještě před buržoazními revolucemi dávají někteří evropští myslitelé najevo do té doby téměř neexistující zájem o rodinu. Odsuzuje se pokračující odkládání dětí do nalezinců, odesílání malých dětí na učení do cizích rodin, špatné vedení internátních škol. V průmyslově vyspělých zemích se začal uskutečňovat požadavek omezení počtu dětí v rodinách. Revoluce bojující za občanskou rovnost neopomíjely práva žen (i když proces ženské emancipace začal už v renesanci, kdy byla ženám ze středních vrstev dostupná některá povolání, o která muži jevili malý zájem, tedy tento proces začal dlouho předtím, než byl feministickým hnutím za první Francouzské revoluce deklarován). Rozpadá se model patriarchální rodiny. Ačkoli je proces zrovnoprávnění ženy dodnes neukončen, je nutno uvést důležité historické momenty, které stály

na jeho vzniku. Za Velké francouzské revoluce vznikají ženské legie, první ženský politický klub a dokonce byl uzákoněn rozvod (ačkoli žena byla po rozvodu ekonomicky znevýhodněna a muž měl právo na mužské potomky starší sedmi let). Uvedené skutečnosti ovšem nevydržely dlouho – legie byly rozpuštěny stejně jako politický klub a rozvod byl Napoleonem zrušen. Boj za ženská práva začíná i v Anglii a tady nabývá větších sil než v dosud zmiňované Francii. Ženy se domohly práva na svůj vlastní majetek, v Anglii jsou pro ženy zakládány vyšší školy a bojuje se o volební právo (které bylo ženám v Anglii přiznáno po první světové válce, i když s mnoha podmínkami – např. ženy musely být straší 30-ti let, vzdělané, vdané, starající se o domácnost).

Novověká industrializace stála za přesunem pracovních míst z rodin do továren a soustředěním obyvatel do měst. Na přelomu 19. a 20. století začaly v průmyslu pracovat ženy, na některých místech i děti. Domácí práce se pro ženu stala přítěží, muž přestal být jediným živitelem rodiny a jeho prestiž v rodině začala klesat. Rodině industriální doby se státní i jiné instituce vměšují do stále ubývajících kompetencí.

Rodina je místem uspokojování a také frustrování citových potřeb, místem, kde dochází k přerozdělování ekonomických hodnot a místem konzumu a rekreace – rodina je naprostou protiváhou veřejnému prostoru, nová doba posílila význam rodiny jako útočiště před veřejným světem a rodinné vazby jsou v jistém smyslu nezrušitelné a nesměnitelné. Předávaným statkem není majetek, ale vzdělání – úlohu zprostředkovatele kulturních hodnot rodina vykonává nepřímo, a to volbou školy, někdy v konkurenci s masovými médii.

Trendy industriální společnosti jsou následující (Matoušek, 1993, s.24):

1. tendence odkládat sňatky a rození dětí na dobu co nejpozdější;
2. tendence ve větší míře zakládat rodinu neformálně, bez legálního sňatku;
3. zvyšování rozvodovosti;
4. pokles ochoty lidí po rozvodu vstupovat do dalšího svazku a mít další děti;
5. tendence omezovat počet dětí v rodině, případně nemít děti vůbec;
6. prodlužování doby, po kterou rodiče a děti žijí spolu (platí pro Evropu, nikoli pro USA).

2.3 Funkce rodiny

Cílem rodiny je uspokojovat potřeby a požadavky všech svých členů. Aby toto uspokojování mohlo být realizovatelné, rodina musí plnit své základní funkce. Jedná se o funkce následující a ve své knize je popsal Kraus (2008). U každé funkce je ve zkratce uveden její význam:

1. funkce biologicko-reprodukční – jedná se o funkci zajišťující reprodukci lidské populace a tato má význam jak pro společnost jako celek, tak také pro jedince, kterými je rodina tvořena;
2. funkce sociálně-ekonomická – vztahuje se nejen na děti, ale na všechny členy rodiny a je chápána jako významný prvek v rozvoji ekonomického systému společnosti, kdy se členové rodiny zapojují do výrobní i nevýrobní sféry v rámci výkonu určitého povolání a současně se i rodina jako celek stává významným spotřebitelem, na němž je závislý trh;
3. funkce ochranná (zaopatřovací, pečovatelská) – tato spočívá v zajišťování životních potřeb, a to biologických, hygienických, zdravotních. Opět se netýká jen dětí, ale všech členů rodiny;
4. funkce socializačně-výchovná – v rámci této funkce dochází k učení dítěte přizpůsobovat se životu v běžné společnosti, osvojovat si základní návyky a způsoby chování. Důraz je kladen také na přípravu dětí a mladistvých na vstup do praktického života;
5. funkce rekreační – největší význam má pro děti, ačkoli se týká všech členů rodiny. Jedná se o způsob trávení volného a to jak z hlediska volených volnočasových aktivit, tak z hlediska zapojování členů rodiny;
6. funkce emocionální – jedná se o poskytování citového zázemí, jistoty a bezpečí členům rodiny. Tato funkce je zásadní a nezastupitelná, jelikož žádná instituce nedokáže vytvořit podobné a tak potřebné citové zázemí a tak tedy podstata a smysl nemohou být nikdy proměněny.

2.4 Rodinná síť a rodinná tradice

V následující kapitole se budu zabývat faktory, které přispívají k soudržnosti rodiny. Nejhlavnějšími, a tedy i uvedenými zde, jsou rodinná síť a rodinná tradice. Jak už vyplývá z názvů, jedná se o faktory vedoucí ke stabilitě rodiny a vztahů v ní.

2.4.1 Rodinná síť

Jak už bylo uvedeno výše, pod pojmem rodina máme sklony představit si mámu, tátu a dítě/děti, tedy rodinu nukleární, úplnou. Existují i jiné rodiny, např. bez dětí, bez matek, bez otců, a Matoušek (1993) uvádí, že se odhaduje, že v naší populaci tvoří úplné nukleární rodiny třetinu rodin a pouze pětinu všech domácností. Ale ani nukleární úplná rodina není soběstačným prvkem – schopnost rodiny plnit všechny její funkce závisí na tom, jak je rodina napojena na své sociální okolí a toto propojení nazýváme sociální sítí rodiny.

Sociální síť rodiny je tvořena rodinami, které jsou na sobě závislé a někdy sem bývají počítáni také nepřibuzní lidé například z řad přátel, známých apod. V rodině dochází k vytváření souborů vnějších vztahů na základě rodinné koncepce sociální skutečnosti. Pro tyto soubory rodinných přesvědčení se používá termín *paradigma* a jedná se o ač nevyřčené, tak nezpochybnovatelné předpoklady, které vysvětlují povahu mimorodinného společenského prostředí. Reiss (In Matoušek, 1993, s.39) rozlišil se svými spolupracovníky tři dimenze rodinného paradigmatu:

1. Konfigurace – vyjadřuje, nakolik rodina pojímá své prostředí jako předpověditelné, přehledně strukturované, nakolik je schopna objevovat v sociálním světě pravidelnosti vysvětlující podstatné události.
2. Koordinace – parametr vyjadřující, jak se rodina cítí být vnímána svým sociálním prostředím. Jde vlastně o sebepojetí rodiny, o její prestiž.
3. Uzavřenost – udává rovnováhu mezi otevřeností rodiny vůči novým zkušenostem a uchováváním rodinných tradic.

2.4.2 Rodinná tradice

Rodinná tradice je charakterizována vazbami přesahujícími generace rodiny, kdy je k jejímu vzniku potřeba minimálně tří generací. Každá rodina udržuje vazby mezi svými členy a udržuje tradici. Tuto tradici si rodina připomíná uchováváním památných předmě-

tů, které mohou připomínat jak událost, tak určitého člena rodiny, ale také předáváním historek a příběhů, které se v rodině, v blízké či daleké minulosti, odehrály. Matoušek (1993) uvádí, že rodina si ze svých tradic vybírá. Míjí tím, že rodina nevystavuje všechny své předky, ale toho z nich, který svým významem ovlivňuje dodnes. Tento pak představuje určité ideální rodinné já, ztělesňuje rodinný mýtus.

Zvýrazňování a předávání rodinné tradice zvyšuje stabilitu rodiny, odolnost vůči vnitřním i vnějším stresům a také posiluje soudržnost. Může se také stát, že se v rodině vyskytl předek, který nepřispěl pozitivním vzorem, ale naopak se členové rodiny obávají, aby potomci nezdědili sklony tohoto předka.

Z vlastní zkušenosti mohu uvést, že charakteristické pro předávání rodinné tradice jsou jak situace, kdy se sejde širší rodina, například při významnějších příležitostech jako jsou oslavy narozenin, výročí apod., tak v situacích, kdy není přítomno mnoho členů, ale třeba jen matka s dcerou, kdy matka předává rodinnou tradici vyprávěním například o své, před dlouhou dobou, zesnulé babičce, o dětství svých rodičů apod. Zde použiji vyjádření Matouška (1993, s.58): „Tyto příběhy neslouží jen pobavení. Někdy se v nich objevují témata, jež se jako pověstná červená nit táhnou životem několika generací. Francouzští autoři používají pro vystižení tohoto prostředku udržování kontinuity mezi generacemi termínu *rodinný román*.“

Můžeme se také setkat s příběhy různých členů rodiny, ovšem na dané téma a tyto pak nazýváme *rodinnými legendami*. Jsou předávány z generace na generaci a mohou být podle potřeby měněny, jelikož jsou obvykle směsicí reálných a fantastických prvků. Matoušek (1993) uvádí, že z takovéto rodinné legendy vyplývá morální ponaučení: v legendě se totiž mohou sdělovat situace, které rodina vnímá jako kritické či ohrožující a naznačuje, jak by bylo žádoucí takové situace řešit a dokonce předvídá důsledky možných reakcí na tyto situace.

2.5 Rodina – životní cyklus

Rodina představuje systém vzájemně se ovlivňujících vztahů. Z čehož podle Vodáčkové (2002, s.223) vyplývá, že vývojové fáze jednotlivých členů rodiny se musí zákonitě dotknout rodiny jako celku. Tyto fáze s sebou přináší celou řadu změn a úkolů, které když se podaří zvládnout, rodina se stává zase na určitou dobu, do další změny, poměrně stabilní

a vzniká zde nová rovnováha. Životní cyklus rodiny je protkán řadou citlivých období, která jsou podmíněna vzájemným vývojem jednotlivých členů dané rodiny. Podle Duvallové (1977) a Flecka (1976), in Říčan, Vágnerová (1982) (In Vodáčková2002, s.223), lze rodinný vývojový cyklus rozdělit do následujících osmi fází:

1. Manželský pár bez dětí

Na přechodu od první do druhé fáze musí manželé projít etapu od vzájemné oddanosti ke vzniku rodičovských rolí. Muž a žena se stávají otcem a matkou. Přizpůsobují se potřebám svého dítěte, které je na nich zcela závislé.

2. Rodina plodící děti

Na přechodu od druhé do třetí fáze musí rodiče zvládnout první „odpoutávací“ období dítěte a akceptovat ho jako novou osobnost.

3. Rodina s předškolním dítětem (nejstaršímu dítěti je mezi 2,5 roku do 6 let)

Na přechodu od třetí do čtvrté fáze musí rodiče rozšířit životní prostor svého dítěte mimo rodinu a uvést ho do školy a do dalších institucí.

4. Rodina se školními dětmi

Na přechodu od čtvrté do páté fáze musí rodina akceptovat adolescenci svých dětí, přijmout jejich sexuální a sociální změny.

5. Rodina s adolescenty

Na přechodu od páté do šesté fáze musí rodiče umožnit svým dětem experimenty se nezávislostí.

6. Rodina vypouštějící mladé dospělé ven

Na přechodu od šesté do sedmé fáze prochází rodina přípravou „vypuštění z rodinného hnízda“ a rodiče přijímají nezávislost svých dětí. Jejich děti zakládají své vlastní rodiny.

7. Rodiče ve středním věku

Na přechodu od sedmé do osmé fáze se manželský pár adaptuje na nepřítomnost svých dětí. Ve vztahu k tomuto období se ustálil výraz syndrom „prázdného hnízda“.

8. Stárnoucí členové rodiny

V tomto období čeká stárnoucí manžele přijetí důchodu a sociálních změn s ním spojených, přijetí fyzického stáří, konfrontace s otázkami vlastní smrtelnosti a posléze přijetí smrti jednoho z manželů.

Vzhledem k výše uvedeným vývojovým fázím je zřetelné, že ať chceme nebo ne, běh života proměňuje nás, ostatní členy rodiny i rodinu jako celek.

2.6 Rodina – vztahy a procesy

Vztahy v rodině byly nastíněny v předchozích kapitolách, ale z pohledu udržitelnosti či vývojových změn. Tato kapitola se jim bude věnovat podrobněji a to z hlediska vnitřní struktury vztahů, se kterými se v rodině můžeme setkat a k jevům, které tyto vztahy a procesy zásadně ovlivňují.

2.6.1 Systém interakcí a vnitřní struktura rodiny

V každé rodině existují systémy interakcí, které v ní probíhají a ovlivňují její členy i atmosféru, která v ní vládne. Dle Matouška (1993), existuje v každé jedné rodině celá řada těchto systémů – ať už jedná o systém výměny peněz, systém konzumace potravin, systém předávání bakterií a virů. Důraz je ale kladen především na systém interakcí mezi členy a komunikace v rodině. Matoušek (1993, s.66) dále uvádí, že i na psychologické úrovni se dají najít v rodině rozličné systémy: systém nevědomých očekávání, systém primárních pudů, systém obraných mechanismů já apod. Sociální interakcí jsou pak označovány všechny způsoby vzájemného ovlivňování lidí.

Je logické, že pokud jsou lidé členy rodiny, tedy primární skupiny, jejíž vlastnosti a charakteristiky jsou uvedeny výše, musí zákonitě vstupovat do těchto interakcí, musí spolu vzájemně komunikovat a vytvářet si mezi sebou vztahy.

Vnitřní struktura rodiny umožňuje jednotlivci, aby v rodině našel oporu, mohl se s ní ztotožnit, ale dává také svobodu k tomu, aby si budoval, a následně zachovával, svoji osobní odlišnost. Matoušek (1993, s.71) uvádí, že rodina si vytváří jisté konfigurace spoje-

nectví (podsystemy) pro jisté účely. Jednotlivci se spojují proto, aby dělali závažná rozhodnutí (např. rodiče), aby sdíleli sex (manželé), aby pěstovali společný zájem (např. otec a děti), aby se posilovali ve své sexuální roli (např. matka a dcera) a aby se definovali jako jedna generace vůči jiné generaci. Dále Matoušek (1993, s.72) zmiňuje, že každý jednotlivec má svoje místo v mnoha takových podsystemech rodiny. Přecházením z role v jednom podsystemu do role v jiném podsystemu získává jedinec pocit odlišnosti, osobitosti, zvláštnosti.

2.6.2 Jazyk rodiny

Komunikace může být verbální (tj. slovní projev), nebo neverbální. Neverbální komunikaci se věnuje Křivohlavý, 1988 (In Vybíral, 2005). Je to projev uskutečněný prostřednictvím:

- gest, pohyby hlavy a dalšími pohyby těla;
- postojem těla;
- výrazy tváře (mimika);
- pohledy očí;
- volbou a změnami vzdálenosti a zaujímáním pozice v prostoru (přibližováním a oddalováním se);
- tělesným kontaktem (dotyky);
- tónem hlasu a dalšími neverbálními aspekty řeči;
- oblečením, zdobností, fyzickými a jinými aspekty vlastního zjevu.

Další možnost, jak se lze na jazyk rodiny dívat, podali Trapková a Chvála (2004). Vyjadřují názor o „rodinném slovníku“, jehož slova mají svou vlastní jedinečnou historii a se kterými se cizí člověk setká buď za jiných okolností, nebo vůbec.

Autoři uvádí, že běžně si host všimne přezdívek. Tyto mohou být různého významu, ať už pochází ze zdobnělin (*kocourku, koťátko* atp.), nebo mohou obsahovat charakterovou vlastnost (např. *tetička Admirál*). Také se liší míra používání vulgarismů – v některých rodinách jsou normou a v jiných může být neslušné použít slovo *kecáš*. Trapková a Chvála (2004, s.59) se dále vyjadřují, že slova s málo intimním významem bývají

přijímána téměř totožně, ale čím intimnějších věcí se týkají, tím osobnějšího smyslu nebo i tvaru nabývají. Tvorba hranic je velmi ovlivněna mírou mlčení uvnitř a vně rodiny.

Jazykem bezděčně vymezujeme jak hranice uvnitř rodiny, tak společně s ostatními členy hranice celé rodiny vůči okolí. Kouzlo poezie všedního jazyka té které rodiny vyvěrá ze společných emočních zážitků v hluboké minulosti. A odlišná minulost je také to, co vás s cizími lidmi nikdy nespojí, ale naopak vás bude už navždycky oddělovat (Trapková, Chvála, 2004, s.60) .

2.6.3 Problém v rodině – funkční a dysfunkční rodina

Abych se mohla zabývat problémy v rodině je nutné, aby nejprve byla definována rodina bez problémů, tedy rodina funkční. Tato může být známa také pod pojmy „normální“, „harmonická“, „zdravá“ apod. Dle Riskinova výzkumu (In Matoušek, 1993, s.120) je těmito termíny označován ten typ rodin, kde vládou následující kvalitativní vztahy:

1. Oba rodiče vnímají děti podobně a mají vůči dětem podobná očekávání.
2. Děti nemusí nutně rebelovat, aby v rodině dosáhly autonomie.
3. Rodiče povzbuzují děti k řešení problémů, a to i v případech, kdy s řešením dítěte nesouhlasí.
4. Rodiče se mohou zcela přiměřeně starat o děti, i když nemají šťastné manželství.
5. Rodiče mají v rodině jednoznačně vedoucí roli a hranice mezi generacemi je zcela jasná.
6. Rodiče určují dětem zcela zřetelně hranice dovoleného chování.
7. Pokud se rodiče v názorech na děti liší, nediskutují o tom před dětmi a děti do tohoto sporu nevtahují.
8. Děti mohou rodičům vzdorovat, rodiče však hlídají meze tohoto vzdorování.
9. Rodiče děti přiměřeně oceňují za úspěchy.
10. Rodiče vyjadřují ambivalentní postoj k postupující nezávislosti svých dětí.

Uvedené body se týkaly vztahů mezi dětmi a rodiči. Funkční rodina je ale také podle Matouška (1993) charakterizována dalšími faktory a to např.:

- pozitivní atmosférou, kde lidé dávají najevo potěšení ze vzájemného kontaktu;
- každý zde mluví sám za sebe a tyto promluvy jsou jasné, přímé, adresované;
- komunikace v rodině je živá, aktivní a je v ní velké množství dialogů, které plynule přecházejí od jedné dvojice komunikujících ke druhé;
- komunikace je plná humoru;
- očekává se zde dobré za dobré;
- panuje zde respekt a berou se ohledy na jednotlivé členy rodiny;
- je zde pevná koalice mezi rodiči;
- existuje jasná hierarchie odpovědnosti;
- je přítomna rovnováha mezi intimitou a potřebou sdílení;
- rodina je otevřena pro nové myšlenky a nová řešení problémů;
- sociální (i jiná) realita je rodinou interpretována nezkresleně.

Naopak rodiny dysfunkční jsou charakterizovány atmosférou nedůvěry, jedinci očekávají nepříjemnosti. Panuje zde chování, které by se dalo nazvat nepřátelským, a jako odezvy tomuto chování zde bývají razantní a nepřátelské odvěty či bezpodmínečné (a často předstírané) kapitulace. Dalšími znaky jsou:

- potřeby a přání členů rodiny jsou často přijímány jako nepřijatelné, neoprávněné, bývají odmítány;
- panují zde ostré mocenské boje (tyto vedou k roztržení rodiny na dva tábory – např. matka s dcerou proti otci se synem, matka s dcerou proti otci, otec s dcerou proti matce apod.);
- nebývá zde tolerována váhavost, nerozhodnost;
- jsou zde velmi nejasné role, neurčité je i rozdělení odpovědnosti mezi jednotlivými členy;
- jsou zde známky distancovanosti, neangažovanosti (což v podstatě popírá rodinu jako primární sociální skupinu);

- v komunikaci je spousta protimluvů, nedorozumění, zmatků, neurčitostí;
- komunikační iniciativa členů bývá nízká – může zde být někdo, kdo je pokládán za „mluvčího rodiny“ (tento člen pak ovládá komunikační pole, ostatní členové mlčí, příp. nepřesvědčivě přitakávají a stává se také, že někdo proti autoritě agresivně vystoupí);
- je zde přítomno nápadně mnoho negativních emočních projevů a to od ironizování až k přímému a otevřenému napadání;
- nejsou zde jasné kompetence.

Uvedené faktory charakterizující funkční a dysfunkční rodiny jsou dle Matouška (1993) polární, což znamená, že z nich nevyplývá, že například rodiny funkční nemají spory, komunikační nejasnosti apod. Taktových projevů je ale ovšem méně, respektive zde nepřevažují.

2.6.4 Problém v rodině – souvislost se syndromem vyhoření

Nyní se budu zabývat takovými poruchami jednotlivců a tím pádem i rodin, které mohou souviset se syndromem vyhoření. Tedy takové dysfunkce, které mohou být do rodiny přineseny v závislosti na různých stupních stresu, vyhoření apod. –faktory, které byly do rodiny přineseny jedním člověkem a které v důsledku nespokojenosti mimo rodinu postupně začnou ovlivňovat nejen člověka jako samostatnou jednotku, ale i celý rodinný systém.

2.6.4.1 Změna

Začneme od píky, tedy „změnou“. Každý z nás se se změnami vypořádává jinak, má jiné strategie na vyrovnávání se. Může se jednat o změny na pracovišti (jiná struktura práce, jiné kompetence, jiný druh práce), o změny ve vztazích na pracovišti (jiné vedení, změna hierarchie atp.), ale jelikož mluvím o rodině, budeme se věnovat změnám vyskytujícím se zde. Jelikož jsou to změny v rodině, vždy budou provázeny nutností budování nových citových vazeb.

Train (2001) uvádí několik případů změn v rodině, které vztahy v ní ovlivňují:

- rozvod (což je zásah ze strany rodičů);
- úmrtí (ať už dítěte, matky nebo otce);

- stěhování rodiny (provázáno změnou pracoviště rodičů a také změnou školy dítěte – a zároveň jeden z těchto důsledků může být i příčina, např. nutnost změnit zaměstnání či nutnost změnit školu dítěte); apod.

Dle Traina (2001) je nutno před jakoukoli změnou uvažovat hlavně o tom, jaký dopad tato může mít na dítě.

2.6.4.2 *Alkoholismus*

Alkoholismus patří mezi oblíbenou substituci řešení problémů. Ovšem jak je obecně známo a v nespočetně případech potvrzeno, alkoholem se věci nevyřeší. Matoušek (1993) uvádí, že naprostá většina prací věnovaných souvislostem mezi alkoholismem a rodinou pojednává o rodinách, v nichž jsou alkoholiky muži, a to naproti tomu, že existenci rodiny ohrožuje alkoholismus žen – některé údaje prý mluví dokonce o desetkrát větší pravděpodobnosti rozvodu v rodinách alkoholiček než alkoholiků.

2.6.4.3 *Neurotické návyky*

Při řešení problémů se mohou lidé utíkat do neurotických návyků, i když přívlastek „neurotické“ zde platí jen částečně. Jedná se o skupinu návyků a zlovyků, které jsou velmi různorodé, ale často nepříjemné a z hlediska společenského až nevkusné – ovšem ze zdravotního hlediska naprosto neškodné. Matějček, Dytrych (1994) uvádí příklady, které jsou typické pro děti, které si jimi zpravidla uvolňují vnitřní napětí, které může být způsobeno rodinným prostředím a vztahy, které zde panují. Tyto aktivity mají většinou formu pohybové aktivity, jsou víceméně vědomé a nejsou následkem žádného psychického ani nervového onemocnění. Jako příklady poslouží např. tlučení do hlavy, kývání tělem, kroucení a luskání prsty, dloubání v očích, cumlání prstů, kousání nehtů, natáčení vlasů na prsty, šťourání v nose, tahání za ušní boltce, dloubání do dlaně, škrábání určitého místa apod.

Ačkoli se uvedený výčet neurotických návyků (který by se samozřejmě dal ještě o mnoho příkladů rozvést) týkal především dětí, některé z nich mohou ustoupit a při stresu se v dospělosti zase objevit – bývají obvyklé hrátky s vlasy, okusování nehtů (často jen jednoho, např. palce při nervózním přemýšlení) apod.

2.6.4.4 Úzkost a úzkostnost

Matějček, Dytrych (1994) uvádí, že dlouhotrvající stavy úzkosti jsou vyvolávajícím činitelem mnohých zdravotních poruch a nemocí a prakticky jsou vždy činitelem přitěžujícím a komplikujícím.

Úzkostí je zde míněn aktuální nepříjemný prožitek tísně či tísnivého napětí neurčitého obsahu a je vyvolán nejistotou a pocitem ohrožení (kdy toto ohrožení může, ale nemusí, mít konkrétní podobu – tedy můžeme cítit úzkost, aniž bychom věděli proč). Naproti tomu úzkostnost je trvalejší povahový rys, kdy se jedná o nadměrně časté úzkostné prožitky.

Pokud se člověk v rámci syndromu vyhoření cítí na pracovišti ohrožen, ať už kolegy, množstvím práce či vlastním selháním, nejsou stavy úzkosti výjimkou.

2.6.4.5 Týrání

Dle Matouška (1993) se týráním rozumí nepřiměřené fyzické trestání. Ačkoli týrání může mít podobu i psychickou – a to bývá definováno jako trvale nepřátelský postoj, naprostý emoční chlad a také jako využívání výhradně k plnění emočních potřeb využívajícího, jež nebere v úvahu potřeby využívaného.

Myslím, že pokud má rodič sklony k agresivitě, syndrom vyhoření jej může ještě více posílit a takový rodič může v návalu vzteku a bezmoci nad svým pracovním životem ohrozit jak děti, tak svého partnera.

2.6.4.5.1 Rodina s týranými dětmi

Dle Matouška (1993) existují důkazy pro hypotézu, že týrání dítěte je předáváno z jedné generace rodičů na další. Rodiče týrající své děti charakterizují atmosféru své orientační rodiny podobně, jako je samotné charakterizují pracovníci sociálních služeb: cítili se doma špatně, byli rodiči často odmítáni, byly na ně kladeny vysoké požadavky, atmosféra domova byla studená, rodiče se do nich nedokázali vcítit a nedokázali brzdit svoje nepřátelské chování ani tehdy, když dítě očividně trpělo. Týrání dětí zde uvádím z toho důvodu, který jsem nastínila v úvodu k této kapitole: syndromem vyhoření mohou být tyto sklony ještě „povzbuzeny“ či „prohloubeny“ a svou bezmoc si dospělý může vybit na nejslabším článku rodiny, kterým dítě bezpochyby je.

Train (2001, s.42) uvádí dělení týrání následovně (z pohledu na dítě):

1. Citové týrání

- dítě, které je citově týráno a které si nevytvořilo silné citové pouto k rodičům (dodávající pocit absolutního bezpečí), nebude později schopné kvalitního vztahu s jinými dospělými osobami;
- pokud se někdo pokusí navázat s ním přátelství, možná bude odmítán;
- hrozí, že dítě bude s ostatními dětmi ve stálém konfliktu, protože nebude umět vyjádřit své pocity jinak než pomocí agrese a nebude umět správně rozlišit, jaké pocity vyjadřují ostatní;
- prožité násilí u dítěte může mít z následek celkově zkreslený pohled na svět.

2. Tělesné týrání

- bylo-li dítě v útlém věku trestáno, existuje velké nebezpečí, že bude v pozdějším věku agresivní a násilné, že se z něj stane společensky nepřizpůsobivý a delikventní jedinec (to vše je závislé na stupni hrubosti, jíž bylo svědkem, nebo kterou pocítilo, na jeho tehdejší věku, na vztahu, který mělo k násilníkovi, na množství podpory, které se mu v té době dostalo od rodiny či přátel);
- je-li týráno starší dítě, může se stáhnout a mít deprese, či dokonce uvažovat o sebevraždě.

3. Sexuální zneužívání

- vede k nočním můrám a poruchám spánku, možné ztrátě chuti k jídlu, možným a častým bolestem břicha ;
- není výjimkou pomočování, autodestruktivní sklony, celková ustrašenost; pocit ztráty a izolace;
- u děvčat je časté sebepoškozování, ovšem ne skryté, ale jako by „hyzdily samy sebe“ (např. škrábání na pažích, popalování cigaretami ruce apod.); častá mentální anorexie;

- chlapci začnou být velmi neposlušní a společensky nepřizpůsobiví, jsou agresivní a šikanují slabší. Pokud byli zneužiti homosexuálem, mohou se jejich problémy spojit s nejistotou o vlastní sexuální identitě;
- v pozdějším období se vyvinou velice vážné problémy. Z chlapců se mohou stát depresivní jedinci se sebevražednými sklony, děvčata možná nikdy nebudou schopny zažít sexuální uspokojení;
- nejhorším důsledkem zneužívání je však to, že se člověk sám může stát zneužívajícím.

2.6.4.5.2 Rodina s týranou ženou

Týráním ženy se v tomto kontextu myslí různé formy násilí, a to od bití, přes psychické týrání až po násilí sexuální. Ženy jsou po menších dětech nejzranitelnější články rodin. Příklad může vypadat tak, že pokud jeden rodič v zaměstnání v důsledku syndromu vyhoření selhává, může si tyto slabosti kompenzovat dokazováním své převahy v domácím prostředí nad partnerem.

Matoušek (1993) uvádí, že muži ohrožující své ženy mají podobné psychologické charakteristiky jako muži, kteří ohrožují své děti.

Train (2001) zmiňuje v kapitole s názvem Domácí násilí to, že ačkoli na veřejnosti, tedy ve většině společenských prostředí, své pocity celkem ovládáme, obvykle máme dojem, že v soukromí vlastního domova jim můžeme dát volný průchod. U některých rodičů mají tyto sklony krajní podobu. Na veřejnosti se jedná o lidi málomluvné, udržující si svoji společenskou důstojnost, doma však často bývají hrubí. Před okolním světem bývají považováni za rozumné a ukázněné, tedy za lidi, se kterými je jisté cítit se bezpečně a na které je spolehnoutí.

2.6.4.6 Rozvod

Rozvod manželství, tedy rozpad rodiny je četnými autory řazen mezi projevy takzvané sociální patologie. Matějček, Dytrych (1994, s.133) nastínili z teoretického hlediska tři stádia:

1. manželský (rodinný) nesoulad

- vzniká z více či méně podstatných rozporů, ve kterých se prokazuje snížená schopnost partnerů najít vhodné kompromisy a rozpory řešit. Tento manželský nesoulad, který je poměrně běžný a nebývá nikým „diagnostikován“, přechází v menší části případů v další fázi;

2. manželský (rodinný) rozvrat

- jde již o podstatnější postižení některé ze základních rodinných funkcí (viz výše);
- rozvrat může být akutní nebo dlouhodobý. V některé ze svých fází pak může přejít ve fázi následující;

3. rozvod

- jedná se o formálně právní ukončení manželského vztahu dvou jedinců, je to krajní řešení v procesu rozvratu manželství;
- rozvod je na rozdíl od rozvratu deklarován a to tím, že je podán návrh na rozvod, proběhne rozvodové řízení a do celého děje, který byl předtím pouze součástí rodinného života, vstupují úřední instituce, jako např. soudy, právníci, oddělení péče o dítě apod.

Matoušek (1993, s. 108) podal jasné důsledky rozvodových řízení a to že všichni účastníci rozvodu něco ztrácejí – dospělí ztrácejí partnera, děti přicházejí o stálou přítomnost otce, někteří účastníci rozvodu musejí v souvislosti s ním změnit bydliště, ekonomické ztráty jsou pravidlem, rozvedená žena je daleko více zatížena provozem rodiny, protože je na něj sama, může se negativně měnit i vztah dětí k tomu rodiči (obvykle k matce), s nímž žijí.

3. PRAKTICKÁ ČÁST

3 VÝZKUM

Jak už jsem zmínila v úvodu, cílem této diplomové práce je zjistit, jak syndrom vyhoření ovlivňuje rodinné vztahy. Jak lidé, kteří tímto syndromem prošli, či se ve stavu vyhoření ještě nachází, vnímají svou rodinnou situaci, zda a jaké rozdíly pozorují a jak se s nimi v rámci prevence vypořádávali a vypořádávají.

3.1 Výzkumné cíle

Hlavní výzkumný cíl:

1. Zjistit, jak syndrom vyhoření ovlivňuje rodinné vztahy.

Dílčí výzkumné cíle:

1. Zjistit rodinnou anamnézu respondentů, profesní kariéru, současnou situaci.
2. Zjistit formy prevence, které byly realizovány před vyhořením, po zjištění vyhoření a v současné době.

3.2 Výzkumná metoda

Jako metodu pro kvalitativní výzkum jsem na základě charakteru výzkumného problému zvolila polostrukturované rozhovory, z nichž jsem vytvořila kasuistiky (v nich jsou použity doslovné citace ze záznamů rozhovorů).

Respondentům byly předloženy „Otázky k polostrukturovanému rozhovoru - Podklad pro kasuistiky v rámci diplomové práce na téma Syndrom vyhoření a jeho vliv na rodinné vztahy“ s otevřenými otázkami, na jehož základě respondenti uváděli požadovaná fakta – během odpovědí byly kladeny doplňující informace, které vyplynuly z rozhovoru a na které jsem při přípravě otázek nepomyslela, případně docházelo k usměrňování, k držení se hlavní osy tématu. („Otázky k polostrukturovanému rozhovoru – Podklad pro kasuistiky v rámci diplomové práce na téma Syndrom vyhoření a jeho vliv na rodinné vztahy“ viz příloha č.1)

3.3 Charakteristika výzkumného vzorku

Použila jsem účelový výběr, jelikož výzkum je zaměřen výlučně na pracovníky, jež mají či měli, vedou či vedli, rodinný život a zároveň prošli syndromem vyhoření. Výzkum-

ný vzorek sestává ze čtyř respondentů, z nichž každý prošel jinou fází syndromu vyhoření, dle dělení Christiny Maslach (Křivohlavý 1988):

1. fáze: idealistické nadšení a přetěžování
2. fáze: emocionální a fyzické vyčerpání
3. fáze: dehumanizace druhých lidí jako obrany před vyhořením
4. terminální stadium: stavění se proti všem a všemu a objevení syndromu burn-out v celé jeho pestrosti („sesypání se“ a vyhoření všech zdrojů energie).

3.4 Průběh výzkumu

Respondenti byli upozorněni na anonymitu výzkumu a zveřejnění jejich odpovědí v rámci této diplomové práce.

Každý rozhovor trval cca. 45 min, byl nahráván, doslovně přepsán a poté upraven do kasuistiky, do které byly zapracovány doslovné citace z rozhovoru.

Verbální vyjádření se díky „Otázkám k polostrukturovanému rozhovoru – Podklad pro kasuistiky v rámci diplomové práce na téma Syndrom vyhoření a jeho vliv na rodinné vztahy“ nijak významně nelišilo, nemusela jsem tedy přistoupit ke třídění a vytvoření obecnějších kategorií.

Kategoriemi, podle kterých jsou výpovědi respondentů posuzovány, jsou následující:

1. Rodinná anamnéza respondentů.
2. Údaje o respondentovi.
3. Okolnosti vyhoření.

Na závěr každého rozhovoru byli respondenti požádáni o jednoduché, stručné „shrnutí“, o „vzkaz“, o pár vět, které budou citovány u kategorizace respondentů, jako jejich „úvod“, ke kterému ovšem dospěli až v průběhu či po skončení rozhovoru, kdy jsme se této tématice věnovali.

3.5 Kategorizace respondentů

1. fáze syndromu vyhoření – Janina – rok narození: 1966

cit.:

„...je to věc, o které se mluví, je v obecné povědomosti, lidi o ní vědí, ale málokdo je ochotný nebo schopný to zpozorovat na sobě.. já si myslím, že je to tímhle tím podceňované. Člověk si ani nemusí uvědomit, že už sklouzává do vyhoření.. je to větší problém, než se zdá, lidi si ani nemusí připustit, že se to týká jich, je to „přeci problém těch druhých“ ...“

2. fáze syndromu vyhoření – Martin – rok narození: 1972

cit.:

„...do sociální práce přichází hodně lidí s nějakým nadšením pomoci lidem, ale taková moje důležitá myšlenka je, že nejdůležitějším nástrojem sociálního pracovníka je on sám, pokud on sám není v pořádku, tak nemůže dobře pomáhat. Musí v první řadě pracovat na sobě, protože on sám je v první řadě nejdůležitějším nástrojem, a když nebude na to dbát, jeho práce nebude stát za nic.“

3. fáze syndromu vyhoření – Martina – rok narození: 1973

cit.:

„...určitě by se to nemělo podceňovat a mělo by se zdůrazňovat, že se to opravdu týká i těch lidí na tom začátku, ale hlavně si myslím, že ta prevence... a teď to říkám z pozice, kdy jsem byla zaměstnaná a teď jsem vlastně nadřizená... ta prevence syndromu vyhoření by měla jít dohromady: jak už ze strany zaměstnavatele, který by měl zajistit vhodné podmínky pro práci, tak ze strany zaměstnanců, kteří by se prevencí měli věnovat v rámci vlastní zodpovědnosti.“

4. fáze syndromu vyhoření – Jaroslav – rok narození: 1937

cit.:

„ Kdybych neprožil ten syndrom vyhoření kdysi, tak bych dneska si neuvědomil důležitost té, já to nazvu, psychické regenerace. To znamená dostat se znovu do životního tempa, sice už mírnějšího, než to bylo zamlada, ale dostat se znovu k těm věcem, které člověka ... živily.

Jako jaderný palivo! Tak teď aspoň využít ty zbytky ještě, který v sobě člověk má ... ne aby žil naplno ... ale aby žil. “

3.6 Vlastní výzkum

3.6.1 Rodinná anamnéza respondentů

Rodinná anamnéza je zaměřena na rodiče, tedy matku, otce, případně rodiče nevlastní, na jejich vzdělání, atmosféru, ve které byli respondenti vychováváni, na vztahy s rodiči a vztahy mezi nimi. Zjišťována je také přítomnost patologických jevů v rodině.

3.6.1.1 Janina

Narodila se v roce 1966. Matka je vysokoškolsky vzdělaná, lékařka, 2 děti (respondentka a mladší sestra). Vztahy s matkou jsou dobré, respektují se, mají se rády, mají nadstandardní vztahy. Mladší sestru bere matka pořád jako své dítě, respondentku bere jako dospělou.

Rodiče jsou rozvedení a oba žijí v nových manželstvích. S druhým manželem její matky vychází velmi dobře, pomáhá jí s péčí o děti, tedy jeho vnoučata.

Vlastní otec je také vysokoškolsky vzdělaný, pracuje jako zubař. Vídají se jen občas („...ráda se s ním vidím, ovšem jen jednou za půl roku.“), telefonují si každý týden. Ačkoli jsou vztahy dobré s ním, s jeho druhou manželkou a i s jeho dcerou z tohoto manželství, je ráda, že s ním nemusí žít. Matka s vlastním otcem v kontaktu nejsou, nechtějí být. Dětem v kontaktu s druhým nebrání ani jeden.

V rodině se vyskytl patologický jev a to alkoholismus otce. Tento byl také důvodem k rozvodu rodičů.

3.6.1.2 Martin

Narodil se v roce 1972. Matka středoškolsky vzdělaná, pracovala jako mistrová odborného výcviku, v současné době první měsíc v důchodu. Vztahy s matkou jsou stabilizované. Vzhledem k tomu, že je dominantnější než otec, výchova dětí byla v jejích rukou, otec do výchovy nemluvil.

Otec měl středoškolské vzdělání bez maturity, obor elektromechanik. Vztahy byly velmi dobré. Otec už nežije. Matka v současné době bez přítele, žije sama v domě se synem a jeho ženou. Obě rodiny mají vlastní vchody.

Jako patologické jevy, vyskytující se v rodině, respondent uvádí kouření obou rodičů.

3.6.1.3 *Martina*

Narodila se v roce 1973. Matka má středoškolské vzdělání, je učitelka. Vztahy s matkou velmi dobré.

Vlastní otec, který ji ale nevychoval, má středoškolské vzdělání bez maturity. S matkou má dvě děti, respondentku a staršího syna. Vztahy průměrné, spíše se zlepšovaly až v dospělosti.

Nevlastní otec, který respondentku vychovával od pěti let má z prvního manželství jednu dceru, se kterou ovšem nebyl nikdy v kontaktu. Vztahy s nevlastním otcem poměrně dobré.

Žádné dítě nebylo upřednostňováno. Jelikož je bratr o devět let straší, v podstatě vyrůstali každý zvlášť.

Vztahy mezi matkou a vlastním otcem jsou poměrně formální: „... *dokázali se spolu bavit, neútočili na sebe přes děti, nic takového*“. Respondentka uvádí, že teď v její dospělosti se vlastní otec „kamarádí“ s nevlastním otcem.

Vztahy mezi matkou a otcem nevlastním jsou občas napjaté. Respondentka se vyjádřila, že je cholerik a despotický: „...*někdy to bylo náročné, na druhou stranu nikdy by rodinu neopustil, nebo by se o někoho či o něco nepostaral, když měl ... když bylo potřeba. Takže vztahy spíš pozitivní, i když je nervák, ale vím, z čeho to pramení, zase z jeho rodiny, z jeho dětství, takže se tomu nedivím.*“

Jako patologický jev byl zmíněn problém s alkoholem u staršího bratra.

3.6.1.4 Jaroslav

Narozen roku 1937. Matka středoškolsky vzdělaná, po celou dobu svého aktivního života pracovala jako úřednice. Otec také středoškolského vzdělání, pracoval u finanční strážce, pak dlouhé roky v důchodu.

Rodiče se rozvedli, když bylo respondentovi 13 let a oba žili v nových manželstvích, čímž děti trpěly. Respondent žil s matkou a jeho o dva roky starší setra žila s otcem. Ačkoli se sourozenci pravidelně stýkali, byla jim tato situace velmi nepříjemná.

Žádné patologické jevy nebyly zmíněny.

3.6.2 Údaje o respondentovi

V údajích o respondentovi je zjišťováno vzdělání, studijní výsledky, vztahy s vrstevníky, reakce na krizové situace. Dále je kladen důraz na profesní kariéru, kde každý respondent uvedl výčet profesí, kterými prošel, dobu, jakou na zmíněném pracovišti setrval a spokojenost na pracovišti, příp. vztahy s kolegy. Dále se zde věnujeme otázce manželství, vztahy mezi manželi, dětem.

3.6.2.1 Janina

Respondentka na gymnáziu selhávala, na vysoké škole excelovala. Vystudovala speciální pedagogiku a díky nadprůměrnému prospěchu jí bylo dovoleno přibrat si ještě psychologii. Vztahy s vrstevníky byly dobré, ačkoli se držela mimo kolektiv, spíše byla v roli pozorovatele. Měla několik kamarádek, se kterými je v kontaktu do současné doby (i ze základní školy). Byla respektována, ale byla mimo dění: „...brali mě jako autoritu ... ale nebrali mě s sebou.“ Neměla problémy trávit čas sama, například chozením do divadla, kina.

Reakce na krizové situace byly velmi zátěžové a provázeny somatickými problémy. Studiu se nevěnovala systematicky a průběžně, ale spíše na poslední chvíli se učila pod tlakem za vyvinutí maximálního úsilí – a vždy uspěla.

Profesní kariéra začala hned po ukončení studia speciální pedagogiky nástupem do prvního zaměstnání, při kterém dostudovávala poslední ročník psychologie. Pracovala jako ředitelka stacionáře pro mentálně postižené a po dvou letech praxe odešla na mateřskou dovolenou. Během této dovolené pracovala na dohody o provedení práce pro speciálně

pedagogické centrum jako psycholožka. Zde pracovala další necelé dva roky a netajila se plánováním dalšího dítěte, které po uvedené době přišlo. Na mateřské dovolené strávila celkem 11 let. Poté chtěla nastoupit do zaměstnání a narážela na překážky typu „kam dáte děti?“, nebo měla „prostě smůlu“. Někde vadil věk, jinde zase před nástupem do zaměstnání zemřela paní, se kterou to měla domluveno, aniž ta by o tom nechala někde zmínku. Tyto snahy o hledání zaměstnání trvaly asi půl roku, do měsíce po posledním odmítnutí nastoupila do současného zaměstnání, kde nyní pracuje třetím rokem jako psycholožka pro děti, mládež a jejich rodiče. To vše v prostředí nízkoprahových klubů. Věnuje se preventivním přednáškám, ale stěžejním bodem její práce jsou podpůrné skupiny pro děti s diagnostikovaným syndromem ADHD. Pracuje na částečný úvazek a vztah k pracovišti má velmi kladný: *„...strašně se mi tady líbí ...v situaci, v jaké jsem, jsem si nedokázala nic lepšího přát. Vzhledem k částečnému úvazku se obstará i rodina, ráno vypravím děti do škol a do školky, a zároveň mám možnost se pracovní vyžít...“*

Co se týká problémů na pracovišti, v prvním zaměstnání, kdy působila jako ředitelka, řešila jiný druh problémů než teď, kdy se věnuje jen přímé práci a administrativě – jednalo se o shánění peněz na provoz, vedení týmu apod. Tuto situaci respondentka zpětně vnímá jako náročnou a nevyhovující. Docházelo ke konfliktu s pracovníky, kteří např. porušili pracovní povinnosti a nevnímali to tak. V těchto případech byla nucena krátit osobní ohodnocení atp., což oni brali úcorně a konflikty se prohlubovaly, což těžce nesla, protože: *„raději vycházím s lidmi po dobrém“*.

V zaměstnání v průběhu mateřské dovolené byly vztahy mezi kolegy výborné, bývala by tam ráda zůstala, ale stěhovali se kvůli manželově zaměstnání a navíc: *„...v práci mi řekli, že už jsem na to stará. A byl to muž, tak se mě to dotklo ještě víc. Respektive řekl, že kolegové jsou mladší a rád by, aby to tak zůstalo. Zaobalil to, ale já si z toho vzala to, co měl na mysli.“*

V současném zaměstnání žádné konflikty nemá, spíše je pozorovala v pracovním týmu, ale nebyla v nich angažovaná. Nepracuje přímo v týmu, zase je tak trochu mimo dění – do konfliktů zatažená nebyla, jen přizvána k jejich řešení. *„Zjistila jsem, že nemůžu poskytovat konzultace kolegům, protože když je to v týmu, tak je to taková kontraindikace.“*

Respondentka je vdaná od roku 1993, tedy 16 let. Manžel je o dva roky starší a pracuje jako praktický lékař. Poznali se v autobuse, tedy ve svém volném čase, kde byla oslo-

vena: „Slečno, co to čtete?“ Zrovna četla Biblii, což vzbudilo u budoucího manžela zájem. Z její strany to byl ze začátku ryze intelektuální vztah, kdy si povídali o Dostojevském apod.

Jedná se o nekonfliktní manželství, prošli si celou řadou drobných krizí, které průběžně zvládají. Jelikož manžel má velmi časově náročné povolání, jejich vztah je nyní: „...ryze pracovní, kdy si předávají své tři děti a organizují co, kdy, kde a jak...“

Volný čas prakticky není žádný, který by mohli trávit spolu: „...maximálně ty víkendy ... ale to on jde někam s dětmi a já vařím, nebo já jdu někam s dětmi a on si dělá administrativu. Tady vidím, že máme málo společného času, který trávíme spolu a mám pocit, že to ani nepřispívá našim vztahům. Cítím odcizení. Večer jsme oba unavení, přes den se skoro nevidíme, o víkendu jsou tam ty děti, není žádný prostor pro partnerský život, teď jsme hlavně rodiče. Děti jsme měli později, on vystudoval, pak chtěl zabezpečit rodinu. Děti jsou s odstupem, takže než je vychováme, tak pozvolna přejdeme do důchodu...“

Děti jsou tři, syni. Čtrnáctiletý v osmé třídě, který trpí na pylové alergie, velmi nadaný, navštěvuje jazykovou školu. Devítiletý ve čtvrté třídě a šestiletý ve školce (tento má potíže s atopickým ekzémem).

3.6.2.2 *Martin*

Vystudoval střední školu, obor kuchař-číšník. Ve zlomovém období puberty měl studijní výsledky špatné, byl vyhozen ze střední průmyslové školy (neudělal opravné zkoušky), uvědomil si zodpovědnost a přišla obrovská motivace, kterou do té doby neměl. Zpětně vidí pozitivně a hodnotí jako silný okamžik ve svém životě. Začal na sobě pracovat, dokončil maturitní nastavbu a v současné době dostudovává třetí ročník vysoké školy, obor sociálně-pedagogické asistence.

Vztahy s vrstevníky byly vždy velmi dobré, většinou patřil do nějaké party, i když ne jako její vůdce, ale spíše ten „kdo se vezl“. Reakce na krizové situace spočívají v jeho optimistickém přístupu, že vše zvládne. Údajně není přítomna žádná velká nervozita, spíše naopak - místy až přílišné sebevědomí.

V současné době pracuje v neziskové organizaci, v občanském sdružení věnujícím se prevenci sociálně patologických jevů mezi dětmi a mládeží, a to jako lektor na základ-

ních a středních školách v rámci preventivních besed. Tuto činnost vykonává necelých osm let na plný úvazek, předtím se jí ještě při kuchařině věnoval dva roky jako dobrovolník.

Vztah pracovišti je velmi osobní, protože patří mezi zakládající členy organizace – nemá tedy k pracovišti neutrální vztah, ale je to spíše „*taková srdeční záležitost, ale na druhou stranu vím, že život jde dál a je možné, že bych někdy odešel.*“ Ke kolegům má vztahy různé, na svém úseku práce je sám, takže se s nimi neseťkává úplně často, jsou standardně dobré. V minulém zaměstnání si zakládal na tom, aby měl dobré vztahy, protože vnímá, že k práci je důležitá atmosféra na pracovišti, aby šly dobře i ostatní věci.

V manželství žije 10 let a s manželkou se poznali jako členové křesťanské mládeže, tedy ve volném čase. Vztahy jsou velmi dobré, oba se cítí spokojeni. Volný čas tráví částečně zvlášť, ale z velké části spolu. Mají společné zájmy, které realizují společně a pokud jsou zájmy jiné, realizují je zvlášť. Děti zatím nemají, ale plánují je.

3.6.2.3 *Martina*

Respondentka vystudovala vysokou školu, obor hudební věda a čeština. Studijní výsledky dosahovaly lepšího průměru: „... *nebyla jsem totálně excelující, ani mi o to nešlo, o červený diplom a tak.*“ Vztahy s vrstevníky byly dobré, nekonfliktní. V kolektivu byla dobře přijímána, často měla přirozeně organizační pozici. Reakce na krizové situace byly zátěžové: „... *vždycky se hrouším, to mám doted'. Panika, hrůza, děs – vždy před. Strašně nervy, jsem úplně rozklepaná.*“

Po škole nastoupila do zaměstnání: „... *nenášla jsem místo, které jsem chtěla, tedy učit na střední škole a nastoupila jsem někam, kam jsem nechtěla vůbec, a to na první stupni. Byla to škola s rozšířenou výukou hudební výchovy. Dva roky jsem učila na prvním stupni, další tři roky na druhém stupni.*“ Zde se naučila spoustu nových věcí, hlavně praktických, co se hudební výchovy týká, např. vedení pěveckého sboru. Vztah k pracovišti byl kladný: „... *bavilo mě to, vždy jsem chtěla být učitelka. Mezi kolegy taky dobré ... v tu dobu jich tam přišlo hodně nových, mladých ... odešlo hodně lidí do důchodu, tým byl mladý a ozdravený.*“ Současně s učením na základní škole učila také na základní umělecké škole, která byla ve stejné budově a kde měla práci na půl úvazku a kde učila odpoledne – tedy celkem pracovala na 1,5 úvazku. V tu dobu, v roce 1998, taky vznikalo občanské sdružení, kde začala pracovat jako dobrovolník. Zde se objevily problémy s hyperaktivním kolegou,

který všechny dobrovolníky zaměstnával nad rámec možností. V té době už chodila s budoucím manželem a neměli na sebe vůbec čas.

Manželé jsou od roku 1999, tedy deset let. Poznali se v církvi ve volném čase, kam společně chodí. Vztahy mezi manželi jsou velmi kvalitní, nemají nijak konfliktní manželství: „ ... manželství je takové, jaké jsem si vždy představovala, že budu mít. Je úplně jiné, než mají mí rodiče, vládne v něm pohoda ... tu si z domu moc nepamatuji.“

Volný čas se snaží trávit spolu, ale mají prostor taky pro sebe zvlášť, protože si oba myslí, že je to pro vztah zdravé. Koníčky mají v podstatě stejné, ale někdy se jim věnují spolu, někdy zvlášť. Děti zatím nemají, ale plánují se, resp. očekávají, že přijdou.

3.6.2.4 Jaroslav

Respondent má vysokoškolské vzdělání, vystudoval filosofickou fakultu v Olomouci, katedru výtvarné výchovy. Později si rozšířil vzdělání o doktorský titul z dějin umění, a to v Brně.

Reakce na krizové situace vždy velmi dobré, studijní výsledky taktéž.

Profesní kariéru zahájil jako kantor. Po dokončení vysoké školy nebyly volná místa tam, kde by on chtěl, a to ve výtvarné oblasti. Učil na základní škole výtvarnou výchovu, na gymnáziu taktéž. Poté se uvolnilo místo v galerii, kam nastoupil a sám toto rozhodnutí označuje: „ ... a to byl počátek mé profesní cesty v tomto oboru, tedy dějin výtvarného umění a kultury.“

Ve zmíněné galerii pracoval od roku 1972 do roku 1985. Na pracovišti se mu velmi líbilo: „ ... byl tam úzký pracovní kolektiv, který jsem řídil. Vládly zde přátelské a kolegiální vztahy. Dodnes s nimi odborně spolupracuji, například píšu příspěvky, jsem členem nákupní komise a podobně.“

Co se týká osobního života respondenta, je velmi komplikovaný. Oženil se ve 23 letech s 21letou dívkou. Ačkoli spolu už delší čas chodili, důvod ke svatbě bylo získání umístitky, chtěl domů. Půl roku po svatbě žena zemřela na rakovinový nádor v hlavě. Upadla do komatu a už se neprobrala – to vše během jednoho týdne. Po nějaké době se respondent oženil s kolegyní z vysoké školy, která měla 12-ti měsíční dítě. „Myslím, že jsem se tehdy ukvapil, nicméně dítě jsem si osvojil nezrušitelným otcovstvím ... dnes už je to dospělá ženská, padesátiletá. Do dneška se ke mně hlásí jako ke svému pravému otci,

s biologickým se nestýká, nijak se k němu nehlásí. Dává mi najevo velmi dobrý vztah, máme se rádi.“ Tato adoptivní dcera vyrůstala společně s jeho dcerou vlastní. Do 18-ti let nevěděla, že je adoptovaná. Dcera vlastní pracuje jako lékařka. S matkou adoptivní dcery se rozvedl: „ ... nebylo to kvůli nikomu, na tom jsme se prostě dohodli, že se rozejdeme. Z různých hledisek to nefungovalo.“

Adoptivní dcera zůstala s matkou, vlastní dceru dostal do péče a bydlela s ním a později i s další ženou. *„S touto poslední svoji ženou, doufám, že už je to poslední, mám syna. Tomu je 28 let, ale nikdy nebyl nějak moc studijně naladěný, takže se vyučil a živil se řemeslem. Tedy celkem mám tři děti.“*

Odešel z galerie, přestěhovali se, protože se mu naskytlo místo ředitele střední umělecko-průmyslové školy. *„No váhal jsem, ale vzal jsem to, a musím se přiznat, že i z toho důvodu, že tady bydlela babička, která nám hlídala děti. My si ještě chtěli užívat kulturního života ... divadel, výstav, koncertů. No ale také zde byly lepší finanční podmínky. V galerii jsem vydělával „pár šupů“.“ Zde řediteloval od roku 1985 do roku 1991: „ ... ještě tu revoluci jsem přežil celkem bez problémů. U nás bylo takové to ohnisko revolučních událostí, tiskly se zde plakáty apod. A potom jsem odešel do důchodu, ale ještě jsem pokračoval v práci na té škole a učil jsem dějiny umění. Což mě jako velice bavilo, ale tam začaly, jak už jsem měl těch šedesát, ty problémy s tím vyhořením. Ted' už nehořím! Ale prodělal jsem si to.“*

3.6.3 Okolnosti vyhoření

Kapitola věnující se okolnostem vyhoření mapuje problémy v zaměstnání, které k vyhoření vedly, či na něj měly vliv a tím pádem je t sonda i do vztahů rodinných, vyhořením ovlivněných. Dále jsou zmíněny projevy vyhoření, jak je respondenti zpětně vnímají, vyrovnávací mechanismy, prevence současná i minulá a konec kasuistik je věnován shrnutí, současnému stavu.

3.6.3.1 Janina

Syndrom vyhoření pozoruje v současné době. Krizová situace nastala před dvěma lety po táboře pro děti s ADHD, kdy se unavená, vyčerpaná a s nechutí cokoli dělat, vrátila rovnou do pracovního procesu. Tato krize byla zažehnána, kdy si po táboře loni vzala prozřetelně dovolenou.

Mezi varovné signály, které respondentka vnímá jako směřující k syndromu vyhoření, u ní patří pocit únavy a stav, kdy přestane mít nápady. Tato situace začala před Vánoci, kdy se spustila příprava další podpůrné skupiny pro děti s ADHD, o kterou byl enormní zájem. „*Napřed jsem si myslela, že je mi blbě a práce mě nebavila, ale protože tady pořád někdo mluví o syndromu vyhoření a pořád po mně někdo chce nějakou literaturu k různým seminárkám, tak jsem si říkala, jestli to není ono a diagnostikovala jsem si to sama, že to ono je, ale jsem takové fázi, kdy si myslím, že vím, jak bych se z toho mohla svépomocí dostat. Víím, jak si dokážu odpočinout, jak relaxovat ... a ještě mi to zatím stojí za to. Třeba si myslím, že bych tady nechtěla pracovat až do důchodu, to si myslím, že bych nevydržela psychicky, ale zatím to ještě není to stádium, zatím mě to ještě baví. Snad dokážu zpozorovat dobu, kdy budu to zaměstnání muset změnit, protože pak už je to nevratné.*“ Jak bylo řečeno, „*potáborová krizovka*“ byla zažehnána, ale od Vánoc se projevuje trvalá nespokojenost: „*...že třeba o nějakém dítěti z klubu něco ... jsem se dozvěděla ... zneužívání ... no nic pěkného. Pak nějak tady sem byla zaangažovaná do práce s rodinou, kde tragicky zemřelo dítě a vlastně jsem se viděla i s tou matkou, teď se vídám občas s oběma rodiči ... a to na mě taky hodně ... prostě nakumulovaných hodně silných záležitostí, do kterých jsem se asi emocionálně angažovala ... a tady třeba s tou smrtí toho dítěte to bylo, že to bylo dítě ve věku mých dětí ... ale já si to uvědomuji ... je to moje práce, ale nevím, jestli se tady vůbec dá získat nějaký odstup ... jestli už by právě to nebyl syndrom vyhoření. Ale zároveň mě to zajímá, zjišťuji, že mě přitahují krizové situace, ale na druhou stranu s nimi nemám až takové zkušenosti...*“

Na otázku, zda u sebe pozorovala změny v chování či jednání doma, při jednání s rodinou, se vyjádřila následovně: „*... po skupině ADHD jsem přišla domů, seřvala svoje děti, protože se hemží a dělají takové věci, co děti na skupině a já si připadala, jako bych přišla z práce do práce ... ale řekla jsem jim to, jak to je a proč to tak je a oni se naučili jít mi z cesty, že to prostě řeknu, že teď ne, že si sednu do pokoje ... oni to respektují a jde to. Manžel je míň komunikativní. Je málo času se vidět a celkově to nepřispívá dobrému soužití. Učím se spíše věci řešit sama ... jako bychom se odcizovali mi připadá. Řeším to sama, netahám to domů, s manželem o tom vůbec nemluví ... netuším, zda manžel zpozoroval mou nespokojenost v práci ... a možná se to odráží v tom našem narůstajícím odcizení ... není mi to příjemné.*“

Jako prevence pomáhá již zmiňovaná dovolená bezprostředně po návratu z tábora pro děti s ADHD, důležitý přínos vidí v supervizích: „... pomáhá to vidět věci s odstupem.“ Ráda relaxuje tím, že dělá na zahrádce: „... kontakt s hlínou mě uklidňuje. Byla zima a nepříjemné věci se nahrnuly na zimu, neměla jsem možnost takové relaxace, jakou bych si představovala.“

V současné době pozoruje zvýšenou potřebu spát, cítí se opravdu unavená. Respondentka také zmínila potřebu pasivního přijímání: „... třeba si pustím hudbu, nebo nějaký úplně blbý, pokud možno seriál, kriminální, takový, kde to pozoruji, ale nemusím nad tím vůbec přemýšlet ... je to lepší, je to takový únik, ani mě teď nebaví si číst ... soustředit se. Taky pak čerpám ze svých dětí, ale to bych neměla ... vyloženě fyzický kontakt s dětmi mi dělá dobře.“

Důležitým vyrovnávacím mechanismem pro respondentku je zpěv ve čtyřhlasném sboru, kam chodí jednou týdně na dvě hodiny. Důležitý je pro ni i vztah s Bohem, pomáhá jí, že se může pomodlit, zklidnit se, vidět věci z jiného úhlu.

Současný stav je takový, že syndrom vyhoření, jeho první fáze hraničící s druhou, trvá. Respondentka se proti tomu snaží bojovat prostřednictvím hudby, spánku, zahrádky, popovídáním si s kolegyněmi. O změně zaměstnání zatím neuvažuje, ale nemyslí si, že by na současné pozici vydržela do důchodu. Jako důležitý vnímá svůj profesní rozvoj (kurzy, změna prostředí). „S dětmi jsou vztahy OK, s partnerem takové suché ... ale to je prostě takové období. Patologické jevy? Ano, bolely mě záda. Zjistila jsem, že když jsem v dlouhodobém stresu, tak se mi prostě bloknou. Teď, po pěti letech, to zase začalo. To mě zastavilo, řekla jsem si, že teď už musím začít něco dělat. Jednu dobu jsem kvůli tomu chodila i na rehabilitaci, ale teď si říkám, že to nesmí dojít tak daleko, radši začít něco dělat, ale uvědomila jsem si, že to určitě souvisí s tím napětím.“

3.6.3.2 *Martin*

Syndrom vyhoření si sám neuvědomoval, spíše reflektoval skrze různé kurzy a výcviky, kde se o tom mluvilo a uvědomil si: „... aha! To, o čem tady mluví, to přesně prožívám já! A v tu chvíli jsem si uvědomil, že s tím potřebuji něco dělat.“

Vyhoření přišlo před 6-7 lety na stejnou pozici, na které pracuje teď. „Měl jsem jednoho nadřízeného, nebyl jsem sám, jako teď. Nesedl mi ten typ člověka. Já si zrovna zvykal

v práci, učil se novým věcem, přešel nejen z jiného zaměstnání, ale úplně z jiného oboru a snažil jsem se v tom sám zorientovat ... nadřizený tam byl dýl a byl to takový typ člověka, který šel hodně za hranici osobní i časovou ... snažil se mi všechno organizovat – hlavně tedy čas. Snažil se mě zaučovat, ale bylo to časově i emočně velmi náročné, šlo to za hranice pracovní doby a zasahovalo do rodinného života. Nastoupila nespokojenost, nechul' se s ním setkat, vyhýbal jsem se mu.“ Doma o tom mluvil, rozebíral to, tahal práci domů. Došlo na časté a opakující se telefonáty od nadřizeného v pozdních hodinách. Manželka nabádala k držení hranic a nutnosti nenechat se jím svazovat, přestože je nadřizený, musí být jasně strukturováno to, co se má dělat a kdy.

Že se potýká s vyhořením zjišťoval průběžně a spíše podvědomě – nevěděl, co tento syndrom značí a jaké jsou způsoby prevence. Utíkal se na procházku do lesa, nějak se z toho duševně dostat, nepřemýšlet o tom, být duševně pryč (sport, sauna apod.).

Po zjištění, že se jedná o syndrom vyhoření samozřejmě i zjistil možné způsoby prevence, což byla součást semináře o syndromu vyhoření, který absolvoval. Snažil se o dodržování každého doporučeného kroku: „... *nebudu myslet na práci, knížky týkající se práce nebudu číst, ačkoliv mě velmi baví, nebudu brát telefony po pracovní době, pracovní dobu si pevně ohraničím apod. Uvědomil jsem si, že jsem tou prací žil. Ale zabránit syndromu vyhoření znamená práci omezit, i když mě to opravdu baví. “*

Teď je mnohem citlivější na to, když může syndrom vyhoření přicházet. „*Pokud ucítím varovné signály, vnitřní signály, tak se tomu mnohem víc bráním ... dusím to v zárodku. Se ženou máme dovolenou jednou za čtvrt roku, v každotýdenním pracovním procesu se snažím nemyslet na práci po práci, mám dobré způsoby relaxace – sport, procházky, sauna apod. A hlavní je držet hranice!! Dříve mnohem více, když školy volaly o přednášky, snažil jsem se brát je za každou cenu, i když jsem jich pak měl za den moc ... teď už jsem se naučil odmítat, když tam ten čas je, vím, že ho budu muset využít jinak – protože vždycky jsou další mimořádné situace, které je potřeba řešit ... a kdybych ty přednášky bral, zase bych to musel ve volném čase... “*

Jako preventivní opatření respondent užívá přesné naplánování, jak má pracovní týden, měsíc, rok vypadat a tohoto plánu se snaží držet. „*Svým způsobem není špatné si aspoň nějakou fázi projít, aby každý si to mohl osahat a věděl, co to je a mohl se tomu příš-*

tě bránit, ať ví, jak to vypadá ... nechci to tady teď nějak zobecňovat, ale myslím, že každý si nějakou fází projde a pro příště by mu to mohlo pomoci se tomu vyvarovat.“

Respondent shrnuje v rámci rozhovoru ohledně okolností, které vedly k vyhoření následující fakta, které podle něj k vyhoření přispěly:

- a. vztah s nadřízeným bez hranic;
- b. velké nadšení pro práci;
- c. drsné příběhy klientů, které dříve neslychal;
- d. hledání sebe sama v novém oboru, nerozpoznání hranic mezi prací a tím, co ho v ní bavilo;
- e. potřeba větší pracovní angažovanosti v nově se rozvíjející organizaci.

3.6.3.3 *Martina*

Vyhoření si uvědomila zpětně. *„Bylo to na škole. Škola mě hrozně bavila, dávala jsem do toho moc. Poslední rok, co jsem byla na škole působila, jsem byla na školení „Učitel v krizi“, kde nám psychologka dala dotazník ... tam mi vyšlo, že jsem vyhořelá. Necítila jsem se tak, říkala jsem si, že jsem ani něco vyplnila špatně.“* O syndromu vyhoření věděla, co to je a co znamená.

Poslední rok ve škole se opakovaly zažívací problémy. Ráno vstávala s bolestí žaludku, potýkala se s nevolnostmi. *„Zdravotní problémy se kumulovaly. Přečetla jsem si nějakého domácího lékaře nebo něco takového a usoudila jsem, že mám stoprocentně rakovinu a tak jsem chodila po různých vyšetřeních. Když jsem byla na posledním, tak se mě doktor zeptal na povolání. Když jsem řekla, že jsem učitelka, tak jen mávl rukou a já z toho byla ... no úplně vystresovaná, bála jsem se, co mi je. Po vyšetření mi řekl, že jsem zdravá a že vše je psychického původu ... doporučil, abych zabrzdila. Tehdy jsem to se syndromem vyhoření nespojovala, bála jsem se rakoviny. Po návštěvě tohoto doktora jsem o tom začala uvažovat ... od obvodního lékaře jsem si vyžádala potvrzení a skončila s výukou na umělecké škole ... v půlce roku.“* V tu dobu nejen že pracovala na 1,5 úvazku, ale také chodila 2x týdně jako dobrovolník do klubů v rámci vznikajícího občanského sdružení, ale připadala si unavená a začaly jí vadit děti. Říkala si, že musí udělat změnu, že už to dál nezvládne. Buď přestane učit, nebo chodit do klubu. Mívala plačtivé stavy, ze školy už neměla

radost, svou práci vnímala jako břemeno. V té už chodila s budoucím manželem. On měl časově náročnou práci, kde měl dvanáctihodinové směny, ona trávila v práci také 12 a více hodin. Často se viděli jen jednou za týden na pár hodin a později, když už spolu bydleli to nebylo lepší. Oba se cítili osamělí a odcizení, on vyjadřoval nespokojenost s tím, že trávila v práci více času, než měla. Komunikace vážla, oba trpěli tím, jak málo se viděli.

V tu dobu byla potřeba obsadit místo ředitele občanského sdružení a respondentku s touto nabídkou oslovili. Jako věřící se modlila (jako vždy při radikálních změnách a závažných rozhodnutích), okolnosti se přizpůsobovaly a i když byla velmi nejistá, kolegyně ve škole jí podpořila: „... *když ten krok neuděláš teď, tak už ho neuděláš nikdy ... do školství se můžeš kdykoli vrátit...*“ a tak tedy na konci května odešla ze školy a veškeré zdravotní problémy ustoupily a poté zcela vymizely. Zpětně si uvědomila, že to opravdu vyhoření bylo, že to v tom dotazníku vyšlo správně – i když v tu dobu, kdy jej vyplňovala, se ještě vyhořelá necítila.

Na dotaz, zda ji na změnu neupozornil některý z kolegů respondentka uvedla, že ostatní na tom byli podobně: „... *a vzájemně se v tom ještě utvrzovali společným nadáváním v kabinetech.*“

Prevence před vyhořením nebyla naprosto žádná. Dělala to, co dělat chtěla, strašně ji to bavilo a ačkoli o syndromu vyhoření věděla, říkala si, že hned po škole se jí to stát nemůže. O starších kolegyních si myslela, že jsou vyhořelé a že by už práce ve školství měly nechat – sama si svou situaci neuvědomovala.

Po zjištění vyhoření následovaly razantní kroky: výpověď v jednom zaměstnání a změna druhého. Po nastoupení do dalšího zaměstnání si řekla, že je potřeba dávat si na to pozor, že si bude brát více dovolených a to hlavně tehdy, když bude cítit, že ji potřebuje. „*Jedna z prvních věcí, které jsem po nástupu na post ředitele sdružení udělala, bylo to, že jsem zajistila supervize, které tam předtím nebyly. Myslím, že učitelé jsou k tomu náchylní i proto, že systém o ně vůbec není pečující. Jsou tam sice dva měsíce prázdnin, ale důležité je mít dovolenou v průběhu roku, ale ne podle toho, jak jsou prázdniny, ale podle toho, jak to člověk potřebuje ... tady si tu dovolenou prostě vezmeš, když potřebuješ ... tam to nejde.*“

V současné době se respondentka vyhořelá necítí: „*Ale musím si na to dávat pozor. Občas cítím ztrátu motivace, hlavně když jedním s úřady ... chtějí zkvalitňování služeb, ale*

neposkytnou k tomu potřebný prostor a finance. To je hrozné taková bezmoc. Ale pomáhá mi pracovní kolektiv. Když třeba vidím, že se práce daří, že se vyřeší situace s nějakým klientem, že to všechno má smysl ... i přes ty překážky.“

K vyrovnávacím mechanismům respondentky patří zmíněná dovolená, oddělení soukromého a služebního čísla, rozdělování kompetencí na podřízené pracovníky („ ... pořád se učím delegovat ... “), procházky v lese, výlety s přáteli. „*Hodně mi taky pomáhá, když jedu na školení, kde jsou lidé na stejné pozici jako já – takové to sdílení.“*

3.6.3.4 Jaroslav

„Mi se tam propojila celá řada věcí. Že jsem prostě skončil v určité pozici na té škole, to byla jedna věc, že jsem z pozice ředitele přešel do pozice řadového kantora ... já jsem to nedával najevo, ale vnitřně to člověku jako vadí, ačkoli jsem si uvědomoval, že do toho důchodu musí jít každý ... ale byla to taková ta ztráta pocitu odpovědnosti, starosti o tu školu. Já jsem žil v dost velkém pracovním napětí a tam nastal odliv těch starostí a já jsem se musel připravovat na výuku těch dějin umění a musel jsem se chopit jiného stylu práce, šlo zde více o systematickou přípravu, prezentace reprodukcí apod.“

Po revoluci, kdy se uvolnily poměry, začal respondent pro studenty organizovat výlety do zahraničí. To jej ohromně bavilo, ale krize nastoupila v důsledku depresí, které se dostavily. „*Totíž když mi zemřela ta první žena, tak jsem se léčil na těžké deprese. Nikdy jsem na ně netrpěl, jen tehdy. A mám pocit, že můj mozek to měl nějak zafixovaný, ty depresivní stavy, a nějak si je pamatoval ... a že jsem se znovu ocitl v takové situaci, samozřejmě ne tak tragické ... A přesvědčil jsem se, že to není otázkou vůle, že si nemůžu říct, postavím se tomu, je to prostě nemoc, zoufalá nemoc, se kterou si člověk neví rady. A ten pocit vyhoření je o to strašnější, když je provázen těmi depresemi. Tak se objeví nedůvěra v sebe sama, ve svoji profesi. Já jsem prošel různými zodpovědnými činy, jako organizoval jsem výstavy, mnoho toho napsal a publikoval a najednou ... já jsem si nevěřil, že dobře odpřednáším dějiny umění. Měl jsem pocit, že ztrácím paměť, že mi vypadávají informace. Já si sedl, chtěl jsem si napsat přípravu na výuku a já nemohl ... nevěděl jsem, jak to koncipovat, z které strany začít, co vůbec psát ... nemohl jsem začít přednášet, chytit dech ... dneska to zase umím, ale v té době jsem sám sebe zklamával. Báł jsem se chodit do té školy, báł jsem se těch dětí. Ne osobně, že bych z nich měl strach, ale té odpovědnosti před nimi, co si řeknou, když selžu, co když to pro ně nebude zajímavé, co když je zklamání ... to je*

pak spojený s nespavostí, jak o tom člověk pořád přemýšlí, pak se nechce ráno vstávat, a to se mi nikdy nestávalo. Nikdy jsem vyhoření podrobně nestudoval, ale myslím, že t k tomu patří. Já se do té školy ploužil, říkal si už aby bylo odpoledne, už aby to skončilo, a zítra zas ten den znovu! Takže tohle mě ... no já se přiznám, měl jsem ty nejhorší myšlenky, jaké člověk může mít, a to jsou myšlenky na sebevraždu. Protože jestliže jste intelektuál, který nežije jen ze dne na den, ale uvažujete nad smyslem života, nad existencí a tím vším, o to víc o těch věcech začnete přemýšlet ... ale začnete o nich přemýšlet scestně. Proč tady jsem, vždyť to nemá smysl, jak to bude za 14 dní, za měsíc, všechno jsem viděl černě, pořád mi tam naskakovalo to ukončení.“

V práci si toho kolegové moc nevšimli, protože býval vždy optimisticky naladěný a někdy se člověk do toho stavu ladí jen proto, aby byl v kolektivu klid, aby byl pořádek ve vztazích. Ačkoli respondent uznává, že někteří kolegové si všimli projevovali zájem a účast.

Vliv na rodinu údajně nebyl tak velký, protože děti jsou samostatné a mají své vlastní životy, ale v partnerském vztahu vládla velká nervozita. Respondent uvádí, že měl pocit, že manželka nevěděla, co přesně se děje, ale zpozoroval, že něco není v pořádku. Nemají svěřovací manželství, tedy systém, kdy si oba sednou a povyprávějí, co se děje.

„Žena se zachovala velice, řekl bych, zodpovědně vůči mě ... no já jsem tam měl pokus, přes nějaké prášky, kdy jsem byl v bezvědomí, tak mě vzala a odšifrovala do špitálu ... no byl jsem v Kroměříži. Starala se o mě velmi dobře, a když jsem se vrátil, tak také díky její péči jsem se tak nějak stabilizoval. Důležitá je vzájemná tolerantnost a hrozně důležitý je nevyčítat, jo, ona mi nikdy neřekla, ona nikdy nevzpomněla tuto situaci.“ Dále respondent zmiňuje velkou oporu v dceři, která se mu snažila pomoci a která jako lékařka, konzultovala jeho případ s kolegy.

„Potom jsem si uvědomil jednu věc, jak jsem se vrátil, a to, že se na všechno musím vykašlat.“ Respondent přestal pracovat, změnil prostředí: *„... a jak jsem byl doma, tak mě zachránila jedna věc, a to že jsem měl tu kvalifikaci soudního znalce. Tak jsem si trošku udělal reklamu, začali za mnou chodit lidi, starožitníci, začal trh s výtvarným uměním daleko živější, já jsem si tenkrát pořídil dobrý počítač, na kterém jsem se začal učit, a to ž v mé generaci nebylo vůbec aktuální ... to mě najednou začalo takhle povzbuzovat v tom životě. Chodili za mnou lidi, něco potřebovali, přinesli si obrázek, já jsem pátral, co mi to*

přinesli, napsal jsem na to posudek. Ted' se na mě začali obracet kvůli památkám různé vesnice a tak. To je činnost velmi různorodá, kdy já jsem třeba zjistil, že mám za ten týden pět, šest takových úkolů, kdy já se musím sbalit, někam odjet, zase se vrátit ... únava trochu do toho, začal jsem se víc pohybovat ... jo, tohle mě spravilo.“

Respondent uvádí, že nedokáže posoudit, co bylo dřív, zda deprese nebo syndrom vyhoření. Když se ale dívá zpátky, přiklání se k tomu, že syndrom vyhoření byl ve spojení s depresemi, které se objevily, umocněn.

Prevenici neuvádí žádnou, vyrovnávací mechanismy také ne. *„Já si pamatuji situace, já jsem měl psa, chodívali jsme spolu na procházky. Ale on už dlouho není. A ni bych si v tom stavu, ve kterém jsem byl, nedokázal představit, že bych na nějakou procházku šel. Při vyhoření považujete spoustu věcí za zbytečné. Včetně péče o sebe, o nějakou svou kondici. Vy netušíte, co je to za stav, v hlavě vám ale pořád běhá ten nihil, ten pocit ulehčení z možného nebytí. Jsem do jisté míry věřící, ale jen do jisté míry, takové to transcendentno. Prostě vnímám, že existuje ... no že je hranice, přes kterou se nemohu dostat, a to je ta hranice, nad kterou si to člověk nadstaví Bohem a těmito věcmi. Bylo to prostě utrpení, které jsem nemohl definovat, cítil jsem se v takovém stresu, který až bolel.“* Somatické projevy si moc neuvědomoval.

Současný stav je takový, že vyhoření netrvá, ani ve vztazích se údajně nepromítá: *„ ... ale ono to hodně záleží na partnerském stylu života, na stylu života v rodině celkově.“*

3.7 Výsledky výzkumu

Z výše uvedených kasuistik jsem vybrala fakta, která jsou pro výzkum stěžejní. V rámci závěru výzkumu jsem vytvořila dvě tabulky. Jedna shrnuje společné a rozdílné faktory týkající se zázemí respondentů. V druhé se věnuji okolnostem vyhoření, tedy projevům, vlivu na rodinu, vyrovnávacím mechanismům a prevenci.

Tab.č.1 – Komparace zázemí respondentů

Společné prvky	Rozdílné prvky
Vysokoškolské vzdělání	Rodinné zázemí

Zaměstnání, kde jehož náplní je práce s lidmi	Vztahy v rodině
	Reakce na krizové situace

To, jak lidé reagují na krizové situace se liší v závislosti na osobnostních charakteristikách jednotlivců a proto jsem nemohla očekávat, že by respondenti vykazovali stejný druh odpovědi.

Naopak u rodinného zázemí a vztahů v rodině, mezi rodiči a sourozenci by se dalo předpokládat, že se najde několik společných prvků. Ale nestalo se tak – respondent č. 2 pochází rodiny nijak nenarušené, úplné. Pouze u respondentek č.1 a č.3 můžeme vidět společné prvky v tom, že nebyly vychovávány vlastním otcem a obě vyrůstaly v manželství tvořeném vlastní matkou a nevlastním otcem.

Společné pro všechny respondenty je jejich vysokoškolské vzdělání.

Tab.č.2 – Komparace okolností vyhoření respondentů

Respondent	Projevy vyhoření	Vliv na rodinu	Vyrovňovací mechanismy, prevence, následky
č. 1: Janina	<ul style="list-style-type: none"> - únava - absence nápadů - bolest zad - zvýšená potřeba spánku - potřeba pasivního přijímání (hudba, seriály atp.) 	<ul style="list-style-type: none"> - zhoršená komunikace - netrpělivost ke členům rodiny - odcizení s manželem 	<ul style="list-style-type: none"> - dovolená - zpěv ve sboru - práce na zahrádce - vztah s Bohem - povídání si s kolegyněmi - profesní rozvoj
č.2: Martin	<ul style="list-style-type: none"> - vyhýbání se v zaměstnání kontaktu 	<ul style="list-style-type: none"> - probírání pracovních záležitostí mim 	<ul style="list-style-type: none"> - procházka v lese - relaxace: sport,

	<p>s kolegy</p> <ul style="list-style-type: none"> - zhoršená pracovní aktivita - nespokojenost - nechut' k práci 	<p>pracovní dobu, a to doma s manželkou</p>	<p>sauna</p> <ul style="list-style-type: none"> - přesné naplánování a dodržování pracovního týdne/měsíce/roku - držení hranic mezi pracovním a osobním životem
č.3: Martina	<ul style="list-style-type: none"> - zdravotní problémy (nevolnosti, bolesti žaludku atp.) - únava - ztráta motivace a chuti k práci - ztráta vztahu k dětem, se kterými pracovala - plačtivé stavy - práce vnímána jako břemeno - absence radosti z práce - nutný odchod z jednoho zaměstnání (v době, kdy pracovala na dvou místech zároveň a zde na půl úvazku) - nutná změna hlav- 	<ul style="list-style-type: none"> - zhoršená komunikace mezi manželi - odcizení manželů - méně času na rodinný život - stížnosti manžela, že se kvůli její práci málo vidí 	<ul style="list-style-type: none"> - vztah s Bohem - supervize - dovolená - oddělení soukromého a pracovního čísla - rozdělování kompetencí na podřízené pracovníky - procházky v lese - výlety s přáteli - profesní růst

	ního zaměstnání		
č.4: Jaroslav	<ul style="list-style-type: none"> - únava - nechut' do práce - nespavost - znovuobjevení se depresivních stavů - černé myšlenky - nihilismus, apatie - pokus o sebevraždu 	- napětí mezi partnery	- odchod ze zaměstnání

Z faktů uvedených výše je patrné, že tři ze čtyř z respondentů uvedli, že syndrom vyhoření měl na vztahy v jejich rodině negativní vliv. Čtvrtý respondent se vyjádřil tak, že syndrom vyhoření rodinu nijak zvlášť neovlivnil, pouze z něj vyrostly situace, se kterými se rodina musel vypořádat, ale které nebyly ovlivněny jen syndromem vyhoření, ale přidruženými těžkými depresemi.

Tímto se mi podařilo splnit hlavní vytyčený cíl, tedy zjistit, zda syndrom vyhoření ovlivňuje rodinné vztahy a jak.

ZÁVĚR

V diplomové práci jsem se zabývala syndromem vyhoření, rodinou a tím, jak syndrom vyhoření může rodinu a vztahy v ní ovlivňovat.

Cílem části teoretické bylo podat informace o syndromu vyhoření, jeho fázích, projevech a možnostech prevence. Také jsem se věnovala tématu rodina, kde jsem nastínila vazby a vztahy, které se v rodině vyskytují, popsala jsem charakteristiky funkční a dysfunkční rodiny a problémy, které se v rodině dysfunkční mohou objevovat. Obraz dysfunkčních rodin byl orámován syndromem vyhoření a to v tom smyslu, že ačkoli se popsané dysfunkce mohou objevovat z různých důvodů, byly podány z pohledu provázanosti se syndromem vyhoření. Protože...

Ano, člověk se může stát např. alkoholikem, protože ho vyhodili z práce. Ovšem tady se naskýtá prostor pro otázky typu „A proč byl vyhozen?“. Bylo to snad v důsledku jeho snížené pracovní aktivity? Nebo se zhoršovala komunikace s kolegy? Bylo to proto, že se práci vyhýbal? Otázek může být spousta. Ale také může být spousta odpovědí, ve kterých se objeví spojení „syndrom vyhoření“.

Jak už jsem zmiňovala v úvodu této práce. Jakýkoli problém, se kterým se člověk potýká, ho nějakým způsobem ovlivňuje. To, že ovlivnění syndromem vyhoření není nijak pozitivní, je jasné. Tato práce byla věnována tomu, zda syndrom vyhoření ovlivňuje také vztahy rodinné, nejen pracovní.

V empirické části jsem se tedy věnovala rozhovorům se čtyřmi lidmi, z nichž každý si prošel určitou fází vyhoření. Výsledek výzkumu pro mne nebyl nijak překvapující – potvrdilo se, co jsem si doposud jen myslela a to, že syndrom vyhoření vztahy uvnitř rodiny ovlivňuje. A to, že ne pozitivním způsobem snad ani není vzhledem k podstatě syndromu vyhoření nutno dodávat.

Také už jsem zmínila, že jsem se syndromem vyhoření zabývala už i v práci bakalářské. Jsem ráda, že jsem měla možnost se k tomuto tématu vrátit, protože jsem si osvěžila a prohloubila znalosti, které už jsem měla a také se mi podařilo se na celou problematiku podívat i z jiného úhlu - a to z pohledu rodiny.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, s.r.o., 1998. ISBN 80-7169-551-3.
- [2] LAZARUS, A. A., LAZARUS, C. N. *101 strategií jak se nezbláznit v šíleném světě*. Praha: Portál, 2004. 176 s. ISBN 80-7178-843-1.
- [3] KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I. *Syndrom vyhoření*. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003. ISBN 80-7071-231-7.
- [4] TOŠNER, J., TOŠNEROVÁ, T. *Burn out syndrom – syndrom vyhoření – pracovní sešit pro účastníky kurzů*. Praha: Hestia, 2002.
- [5] MATOUŠEK, O. *Rodina jako instituce a vztahová síť*. Praha: Sociologické nakladatelství, 1993. ISBN 80-901424-7-8
- [6] <http://www.portal.cz/scripts/detail.php?id=25566>
- [7] VYBÍRAL, Z. *Psychologie komunikace*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-998-4
- [8] VODÁČKOVÁ, D. a kol. *Krizová intervence*. Praha: Remedium, 2002. ISBN 80-7178-696-9
- [9] ŠPATENKOVÁ, N. *Krizová intervence pro praxi*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2004. ISBN 80-247-0586-9
- [10] KRAUS, B. *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál, 2008. ISBN 987-80-7367-383-3
- [11] TRAPKOVÁ, L., CHVÁLA, V. *Rodinná terapie psychosomatických poruch*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-889-9
- [12] TRAIN, A. *Nejčastější poruchy chování dětí*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-503-2
- [13] MATĚJČEK, Z., DYTRYCH, Z. *Děti, rodina a stres*. Praha: Galén, 1994. ISBN 80-85824-06-X

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č.1 - Otázky k polostrukturovanému rozhovoru - Podklad pro kasuistiky v rámci diplomové práce na téma Syndrom vyhoření a jeho vliv na rodinné vztahy

Otázky k polostrukturovanému rozhovoru

- podklad pro kasuistiky v rámci diplomové práce na téma

Syndrom vyhoření a jeho vliv na rodinné vztahy

1. Osobní údaje
 - a. pohlaví
 - b. rok narození
2. Rodinná anamnéza
 - a. Rodiče:
 - f. matka: vzdělání, počet dětí, zaměstnání, vztahy s ní
 - g. otec: vzdělání, počet dětí, zaměstnání, vztahy s ním
 - h. vztahy mezi rodiči
 - i. vztahy mezi sourozenci
 - j. patologické jevy v rodině
3. Údaje o respondentovi
 - a. Vzdělání – SŠ, VŠ, obor, studijní výsledky, vztahy s vrstevníky, reakce na krizové situace (písemky, zkoušení)
 - b. Profesní kariéra – jaké zaměstnání a kdy, vztah k pracovišti, kolegům
 - c. Manželství – ano, ne, jak dlouho, za jakých okolností se poznali (společné zájmy, studium, práce, volný čas), vztahy mezi manželi, způsob trávení volného času (spolu, odděleně, stejné/jiné zájmy apod.)
 - d. Děti – ano, ne, počet dětí, jejich věk, studium, zdravotní stav, plánované či ne

4. Okolnosti vyhoření

- a. Problémy v zaměstnání – zpozorování syndromu vyhoření (kdy, na jaké pozici, po jaké době na této pozici, jak se nespokojenost projevovala + možné důvody), jak zjistili, že je to syndrom vyhoření (sám, byl na to upozorněn apod.)
- b. Problémy v rodině – zpozorování začínajících problémů v rodině (kdy, co, jaký stav před tím, v čem se rodinný život změnil + možné důvody)
- c. Vyrovňovací mechanismy – kde, v jaké fázi a jakým způsobem byla snaha syndromu vyhoření předejít, eliminovat ho a jak
- d. Přístupy k prevenci – aktivní, pasivní, jak + co (ve fázi před vyhořením, po zjištění problémů se syndromem vyhoření, v současné době)
- e. Současný stav – syndrom vyhoření trvá/netrvá, případné následky (vztahy s kolegy, změna zaměstnání, vztahy v rodině – děti, partner, přítomny patologické jevy)

SEZNAM TABULEK

Tab.č.1 – Komparace zázemí respondentů (viz kapitola 3.7. Závěry výzkumu)

Tab.č.2 – Komparace okolností vyhoření respondentů (viz kapitola 3.7. Závěry výzkumu)