

# Studie – tematické (Studies – Topical)

## Spiritualita jako zdroj prevence syndromu vyhoření<sup>1</sup>

Nicole Emrová

### Úvod

Předkládaný článek představuje spiritualitu jako jeden z faktorů, které mohou pomáhat předcházet vzniku syndromu vyhoření u sociálních pracovníků a pracovníků v sociálních službách. Základní teze článku, totiž že spiritualita hraje svou roli při prevenci syndromu vyhoření, vychází z konceptu člověka jakožto bytosti tvořené fyzickou, psychickou, sociální a spirituální dimenzí a z uznání platnosti religiozity jako antropologické konstanty vlastní každému člověku. Článek vymezuje syndrom vyhoření jako negativní a nežádoucí jev, který ohrožuje velké množství pracovníků v pomáhajících profesích po profesní i osobní stránce. Čerpá z poznatků české sociologie náboženství, přibližuje poněkud nejednoznačnou a neostře definovanou oblast spirituality, religiozity a náboženství. Součástí článku je interpretace výsledků kvantitativní výzkumné sondy realizované pomocí dotazníku, která zjišťovala názory sociálních pracovníků a pracovníků v sociálních službách na spiritualitu, jejich zkušenosti se syndromem vyhoření a se zapojováním spirituality při předcházení a řešení negativních projevů souvisejících se syndromem vyhoření.

### 1. Úvod do diskurzu spirituality v sociální práci

V posledních letech se také v českém prostředí začíná zohledňovat potřebnost reflexe spirituality a její zapojení do sociální práce. Duchovní perspektiva sociální práce má v Evropě, Česku i na Slovensku dlouholetou tradici v rámci sociálních služeb a sociálních zařízení, jejichž fungování bylo od svého počátku až po současnost nesené biblicko-křesťanskými duchovními inspiracemi.<sup>2</sup> V některých oblastech, například při práci s nemocnými v terminálním stádiu v hospicové péči či se seniory, se lze v praxi již běžně setkat se zohledňováním spirituální dimenze a spirituálních potřeb člověka (klienta). V jiných oblastech však toto téma řešeno není, případně pouze v individuálních případech. Není cílem ani ambicí tohoto článku blíže rozebírat odlišné přístupy jednotlivých oblastí sociální práce ke spiritualitě. Je ovšem možné, že zapojení či nezapojení spirituality do témat pomáhajícího procesu (zatím) souvisí s konkrétní cílovou skupinou sociální práce, přičemž rozhodující roli hrají určité charakteristiky, díky kterým je spiritualita lépe zapojována (např. kategorie věku, krizová situace nabízející prostor k reflexi životních hodnot a smyslu atd.). Hamplová s Řehákovou ve své sociologické studii *Česká religiozita na počátku 3. tisíciletí* uvádějí, že se k náboženskému vyznání hlásí častěji starší lidé.<sup>3</sup>

1 Vznik tohoto příspěvku byl podpořen grantem Grantové agentury Jihočeské univerzity GAJU č. 157/2016/H.

2 Srov. Heinrich POMPEY – Jakub DOLEŽEL – Pavel BAJER, Editorial, *Sociální práce / Sociálna práca* 4/2008, s. 1–2.

3 Srov. Dana HAMPLOVÁ – Blanka ŘEHÁKOVÁ, *Česká religiozita na počátku 3. tisíciletí*, Praha: Sociologický ústav AV ČR, 2009, s. 34.

Sociální práce se v euroamerickém prostoru vyvíjí jako svébytný obor poměrně krátkou dobu – její začátky lze datovat na konec 19. století. Její kořeny však sahají daleko do historie, kdy jejich nedílnou součástí byly myšlenky vycházející ze soudobých filosofických směrů, židovsko-křesťanského světonázoru, teoretických modelů vznikajících na půdě jiných disciplín a posléze také z vlastních teoretických východisek. V roce 2004 byl přijat nový mezinárodní etický kodex, který definuje sociální práci jako profesi podporující sociální změnu, řešení problémů v lidských vztazích a také zmocnění a osvobození lidí v zájmu zvýšení blaha. Zasahuje v oblastech, kde dochází k interakci lidí a jejich prostředí, a využívá k tomu teorie lidského chování a sociálních systémů. Základem sociální práce jsou principy lidských práv a sociální spravedlnosti.<sup>4</sup> Jedním z hlavních úkolů sociální práce je, podle Globálních kvalifikačních standardů vzdělávání v sociální práci vydaných IFSW<sup>5</sup> a IASSW<sup>6</sup>, znalost lidského chování a rozvoje sociálního prostředí, se speciálním ohledem na situaci *osoba-v-prostředí*, životní cyklus a interakci mezi biologickými, psychologickými, socio-strukturálními, ekonomickými, politickými, kulturními a spirituálními faktory v pohledu na lidský rozvoj a chování. Dále je to také nezbytná znalost toho, jak tradice, kultura, víra a náboženství ovlivňují lidské fungování a rozvoj na všech úrovních, včetně těch, které mohou určovat zdroje a překážky růstu a rozvoje.<sup>7</sup> V těchto apelech na sociální práci je zohledněna také spirituální dimenze, která hraje důležitou roli v životech lidí, jež se stávají klienty sociální práce. Je důležité, aby jak sociální pracovník, tak každý pomáhající profesionál vnímal a zohledňoval člověka jako bytost se všemi složkami osobnosti a podporoval jej. A to nejen ve směru k člověku – klientovi, ale také ve směru k sobě samému.

V historickém vývoji sociální práce lze nalézt různé etapy zapojování či vytěšňování konceptu spirituality či náboženství z této sféry. Jeho postavení v sociální práci je stále poněkud problematické. Podle mého názoru je nezbytné si uvědomovat rozdíl mezi situací a kontexty v českém prostředí oproti těm panujícím v zahraničí a zároveň se neustále přidržovat podstaty sociální práce definované dle Mezinárodního etického kodexu, jež je společná všem zemím a má nadnárodní charakter. Sociální práce se zabývá člověkem a jeho sociálním prostředím, proto je nezbytné zohledňovat stav, vývoj a specifika dané společnosti, ve které je sociální práce vykonávána (souvislost a propojení se sociální politikou příslušného státu).

Pro nastínění diskurzu spirituality v sociální práci uvedu v krátkosti některé české a zahraniční autory, kteří se tématem zabývají, zmíním témata z odborného časopisu *Sociální práce / Sociálna práca* a také ze sborníků z mezinárodní vědecké konference Hradecké dny sociální práce. Jsem si vědoma toho, že existují další čeští i zahraniční autoři, literatura i výzkumy, které se spiritualitě v sociální práci věnují, soustředila jsem se však na obecnou rovinu tohoto tématu.

Zahraniční literatura<sup>8</sup> již běžně hovoří o zapojení spirituality do sociální práce, o spirituálně senzitivní sociální práci a sociálním pracovníkovi, o spirituálních potřebách klientů a posuzování těchto potřeb.

Diskurz spirituality je silně ovlivněn kulturním, historickým a náboženským kontextem české společnosti. Hovoří se o křesťansky orientované spiritualitě, křesťanské sociální práci, křesťansky motivované sociální práci, o hodnotách, které jsou v určité míře sdílené křesťanstvím a sociální

4 Srov. Mírka NEČASOVÁ, Mezinárodní etický kodex sociální práce – principy, *Sociální práce / Sociálna práca* 4/2004, s. 32.

5 Pozn.: International Federation of Social Workers.

6 Pozn.: International Association of Schools of Social Work.

7 Srov. Stanislava ŠEVČÍKOVÁ, Mezinárodní a český kontext Globálních kvalifikačních standardů vzdělávání v sociální práci vydaných IFSW a IASSW, *Sociální práce / Sociálna práca* 4/2007, s. 52.

8 Zejména: Edward R. CANDIA – Leola Dyrud FURMAN, *Spiritual Diversity in Social Work Practice: The Heart of Helping*; David R. HODGE, *Spiritual Assessment: Handbook for Helping Professionals*; Kenneth I. PARGAMENT, *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred*, aj.

práci (např. důstojnost lidského života, respekt ke každému jedinci, nehodnotící postoj), o možnosti využívání, ale také rizicích, které může víra přinášet sociálním pracovníkům, o vzájemné inspiraci teologie a sociální práce.

Jedno číslo časopisu *Sociální práce / Sociálna práca*<sup>9</sup> bylo v roce 2008 věnováno duchovní dimenzi sociální práce, a to zejména z hlediska křesťanské spirituality. Toto číslo představilo stanovisko sociální práce, kdy považuje duchovní podporu člověka za nezbytnou součást hmotné, fyzické, psychické a sociální pomoci, přičemž vycházelo z praktického poznatku, že duchovní dimenze vzbuzuje rozličné reakce nejen na rovině individuální. Představilo celou řadu zajímavých článků, které odkazují na diskurz spirituality v sociální práci – dotýkaly se některých konkrétních organizací, které jsou v České republice více či méně explicitně propojeny s konceptem (křesťanské) spirituality (Charita, Diakonie, Maltézská pomoc aj.). Dalším tématem tohoto čísla byla také křesťansky orientovaná sociální práce<sup>10</sup>, která stojí na základech vztahujících se k náboženství (katolickému křesťanství). Zmíněna byla také osobní, individuální víra sociálního pracovníka a její vliv na pomáhající proces v církevní organizaci, kdy se ukázalo, že víra může být rozšiřující kompetencí pracovníka, avšak zároveň rozhodně nelze předpokládat, že v církevní organizaci pracují pouze věřící pracovníci.<sup>11</sup>

Dalším tématem diskurzu je křesťanská sociální práce, kterou se zabývá také Doležel. Věnuje se mimo jiné biblickým kořenům sociální práce<sup>12</sup>, biblickým inspiracím pro sociální práci<sup>13</sup> a farnosti jakožto místu sociální práce církve<sup>14</sup>. Věnuje se souvislostem v oblastech spirituality, respektive religiozity, která je (taktéž historicky) typická pro české prostředí. V posledních letech je kladen důraz také na spiritualitu jako takovou, bez přiřazení ke konkrétnímu náboženství. Takto pojaté spiritualitě v sociální práci se věnuje Jan Kaňák (identifikoval určitý proces navracení spirituality do sociální práce<sup>15</sup>, zabývá se vztahem diskurzů spirituality a profesionality v sociální práci<sup>16</sup>). Potřebností integrace spirituality do osnov výuky sociální práce se zabývala Kubicová.<sup>17</sup> Podle ní se od kvalifikovaného sociálního pracovníka očekává široká profesní připravenost také v oblastech, které se mohou dotýkat spirituální roviny, smyslu života a lidské existence. Instituce CSWE<sup>18</sup>, která působí v USA na poli vzdělávání v oboru sociální práce, vydala doporučení, aby sociální práce byla obohacena o náboženská a spirituální témata. Kubicová také uvádí, že komparace empirických studií v oblasti religiozity a spirituality je velmi problematická, ne-li přímo nemožná. Kaňák publikoval ve sborníku Hradeckých dnů výstupy z pilotní studie, pomocí které zjišťoval postoje studentů sociální práce ke spiritualitě a náboženství.<sup>19</sup> Přikláněl se k potřebnosti

9 Pozn.: Duchovní dimenze sociální práce, *Sociální práce / Sociálna práca* 4/2008.

10 Srov. Alois KŘIŠŤAN – Libor MUSIL, Nezodpovězená otázka vztahu „pozorného srdce“ a „odbornosti“ v křesťansky zakotvené praxi sociální práce, *Sociální práce / Sociálna práca* 4/2008, s. 93–99.

11 Srov. Michal OPATRŇÝ, K čemu může být sociálnímu pracovníkovi jeho víra?, *Sociální práce / Sociálna práca* 4/2008, s. 85–92.

12 Srov. Jakub DOLEŽEL, Biblické kořeny sociální práce, in: *Praktická teologie pro sociální pracovníky*, ed. Michael MARTINEK a kol., Praha: Jabok, 2010, s. 26–39.

13 Srov. © Jakub DOLEŽEL, Biblické inspirace sociální práce – a jak je nacházet? (on-line), in: *Křesťanské východiská sociálnej práce a jej misijný rozmer*, ed. Štefan ŠAK, s. 76–81, dostupné na: <https://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Sak3>, citováno dne 30. 6. 2017.

14 Srov. Jakub DOLEŽEL, Farnost jako místo sociální práce církve. Novozákonní východiska a příklady dobré praxe, in: *Spravedlnost a služba II. Sborník odborných příspěvků a studijních textů CARITAS-VOŠ sociální Olomouc*, ed. Jakub DOLEŽEL, Olomouc: CARITAS-VOŠ sociální Olomouc, 2007, s. 43–56.

15 Srov. Jan KAŇÁK, Postavení diskursu spirituality v sociální práci, *Sociální práce / Sociálna práca* 4/2015, s. 30–46.

16 Srov. Jan KAŇÁK, Nedefinovaná profesionalita: Vztah diskurzů spirituality a profesionality v sociální práci v soudobé odborné literatuře, *Sociální práce / Sociálna práca* 5/2016, s. 72–91.

17 Srov. Alina KUBICOVÁ, Fenomén spirituality a jeho integrace do osnov sociální práce, in: *Rizika sociální práce*, ed. Martin SMUTEK – Friedrich W. SIEBEL – Zuzana TRUHLÁŘOVÁ, Hradec Králové: Gaudeamus, 2010, s. 459–464.

18 Pozn.: Council on Social Work Education. Národní asociace zastupující vzdělání sociálních pracovníků ve Spojených státech. Jejimi členy je více než 800 akreditovaných bakalářských a magisterských programů sociální práce.

19 Srov. Jan KAŇÁK, Postoje studentů sociální práce ke spiritualitě a náboženství: výstupy z pilotní studie, in: *Sociální práce v nejisté době*,

spirituálně senzitivního vzdělávání studentů, přičemž z pilotního výzkumu vyplynulo, že adekvátnější je otevírat spíše spirituální témata než přímo náboženská, a to zejména v situacích, kde je smysl života a sebepřesažnost součástí situace klienta. Sociální práce by při procesu zapojování spirituality neměla ztratit ze zřetele svou multidisciplinární povahu, neboť při řešení a diskuzi tohoto tématu bude nezbytné využívat poznatky jiných oborů, jako je sociologie (náboženství), psychologie, etika, pedagogika, religionistika, teologie a další.

## 2. Spiritualita

Vymezení a definování pojmu spiritualita je, jako u mnohých jiných teoretických konceptů, velmi obtížné. Při bližším zkoumání najdeme překryvy a neostře hranice přinejmenším s termíny náboženství a religiozita. Navíc je také potřeba zohlednit optiku disciplíny, kterou je spiritualita nazírána – s tímto pojmem pracuje teologie, psychologie, filosofie, sociologie náboženství a další. Pro účely tohoto článku vyjasním, jak rozumím klíčovými pojmy spiritualita, religiozita a náboženství. Jsem si vědoma, že s ohledem na komplexnost těchto termínů, nejednoznačnost a různorodé chápání napříč jednotlivými diskurzemi není možné postihnout všechny okolnosti vztahující se k těmto pojmům.

Náboženství je možné vymezit kategoriemi, jako je vztah k posvátnu, účast na rituálech, existence sociálních skupin, určitý soubor představ o světě, existence sociálních norem, příkazů k jednání a další.<sup>20</sup> V souladu se sociologií náboženství míním náboženstvím systém nauk, víry, praktik, které jsou spojeny s posvátnem, a jako takové mají určitý sociální rozměr.<sup>21</sup> Současná západní společnost je silným způsobem ovlivněna svými náboženskými a kulturními kořeny.<sup>22</sup>

Od náboženství nelze oddělovat náboženskost, jež je českým ekvivalentem religiozity. Jedná se o osobně prožívaný a sociálně vyjádřený vztah člověka ke skutečnosti, jež je pokládána za transcendentní.<sup>23</sup> Pro soudobou společnost zejména v západních zemích je typický náboženský pluralismus, který generuje různé typy jak církevní, institucionalizované religiozity, tak i deinstitutionalizované (alternativní) religiozity, jež má styčné plochy a určitý překryv právě se spiritualitou.<sup>24</sup> Tradiční religiozita je spojena s náboženskými institucemi, v evropském prostoru, v českém kontextu, specificky s křesťanskou církví. Tento typ religiozity se vyznačuje organizovaností, návazností na církevní instituce, členstvím v církvi, účastí na církevních aktivitách atd. Podle výzkumů realizovaných českými i zahraničními sociology náboženství (Detradicionalizace a individualizace náboženství 2006, Mezinárodní program sociálního výzkumu ISSP 2008, Evropská studie hodnot EVS) neprojevuje česká společnost příliš velký zájem o organizované, tradiční náboženství vycházející z křesťanské tradice, navzdory tomu přetrvává vysoká víra v různé fenomény, jež jsou řazeny do alternativní religiozity. Nízká míra církevní religiozity však neznamená, že by v české společnosti netrval vysoký zájem o nadpřirozeno a spiritualitu. Naopak, poměrně vysoká víra v nadpřirozeno a v to, že tato nadpřirozená síla může ovlivňovat skutečnosti v lidských životech, proniká do různých sfér života, kde působí náboženské a kvazi-náboženské koncepty.<sup>25</sup> Duchovní dimenze, ať ji člověk definuje a prožívá jakkoliv, může hrát v životě jednotlivce důležitou roli.

ed. Ondřej ŠTĚCH – Peter PATYI – Zuzana TRUHÁŘOVÁ, Hradec Králové: Gaudeamus, 2016, s. 68–73.

20 Srov. Zdeněk NEŠPOR – Dušan LUŽNÝ, *Sociologie náboženství*, Praha: Portál, 2007, s. 15–16.

21 Srov. Zdeněk NEŠPOR – David VÁCLAVÍK a kol., *Příručka sociologie náboženství*, Praha: SLON, 2008, s. 122–125.

22 Srov. Zdeněk R. NEŠPOR, Kvalitativní sociologické studium současné české religiozity, in: *Jaká víra? Současná česká religiozita/spiritualita v pohledu kvalitativní sociologie náboženství*, ed. Zdeněk R. NEŠPOR, Praha: Sociologický ústav AV ČR, 2004, s. 13.

23 Srov. Ivan O. ŠTAMPACH, *Na nových stezkách ducha*, Praha: Vyšehrad, 2010, s. 16.

24 Srov. NEŠPOR – VÁCLAVÍK a kol., *Příručka...*, s. 167.

25 Srov. Dana HAMPLOVÁ, Čemu Češi věří: dimenze soudobé české religiozity, *Sociologický časopis* 4/2008, s. 704–705.



Vzhledem k povaze sociální práce jako takové, kdy bývá součástí profesního přístupu jistá míra osobní angažovanosti pracovníka (osobnost pracovníka a osobní předpoklady považuji za důležitou součást sociální práce), lze předpokládat, že duchovní dimenze, spiritualita, která je součástí osobnosti pracovníka, bude v jisté oblasti součástí výkonu sociální práce. A jako taková může mít vliv (mimo jiné) na syndrom vyhoření, který potenciálně ohrožuje každého pomáhajícího profesionála. Spiritualita nemusí mít vždy jen pozitivní vliv při prevenci syndromu vyhoření, potažmo na psychiku pomáhajícího pracovníka. Spiritualita může nabývat radikální, nezdravé podoby, působit na člověka a proces pomáhání negativně, škodlivě a syndrom vyhoření může jít ruku v ruce se spirituální krizí člověka. Pro potřeby tohoto článku se přidržím nejobecnější definice, pomocí které lze spiritualitu vymezit jako duchovní život, jenž je chápán silně individuálně.<sup>26</sup> Spiritualitu v tomto článku tedy chápu jako duchovní rozměr či duchovní stránku člověka, která se vyznačuje osobním vztahem k transcendentnu či ke smyslu, jež nemusí být vázána k určitému náboženství (dochází k rozdělení na náboženskou a nenáboženskou, případně sekulární či alternativní spiritualitu). Jako jedna z dimenzí člověka produkuje spirituální potřeby, které mají být v určité míře uspokojeny a které se v případě nenaplnění začnou ozývat.

### 3. Syndrom vyhoření

#### 3.1 Pojem syndrom vyhoření

S teorií syndromu vyhoření se setkávají studenti pomáhajících profesí již při výuce na vysoké škole. Podobně jako každý pojem i syndrom vyhoření se postupem času vyvíjí a od své prvotní definice a oblasti, jak jej vymezil Herbert Freudenberger, se značně posunul a rozšířil. Původně se objevil v psychologii a psychoterapii v 70. letech 20. století jako označení dobře známého jevu celkového vyčerpání organismu (tělesné, psychické i emocionální stránky).<sup>27</sup> Tento syndrom postihuje na nejrozličnějších místech celou psychosomatickou oblast, objevují se příznaky tělesné, psychické i behaviorální. Dostavuje se nuda, únava, rezignace, zvýšená iritabilita, kritické postoje a další změny.<sup>28</sup> Syndrom vyhoření a jeho případné propuknutí a průběh je řízen a ovlivněn z části sociálním okolím člověka, z části jeho osobností a osobním nastavením. Do interakce tak přichází jak vnější, tak vnitřní faktory.

Pomáhající pracovník je profesionál, jehož posláním (a v mnohých profesích samotní pracovníci svou práci skutečně chápou jakou osobní poslání) je pomoci člověku (klientovi, pacientovi) v jeho obtížné životní situaci tak, aby ji zvládal, zlepšil či ideálně vyřešil. Ve středu zájmu pomáhajících profesí stojí člověk, individuální lidská bytost, která má své specifické potřeby, jejichž naplnění má z větší či menší části zajistit nebo dopomoci zajistit právě pomáhající pracovník. Částečně oddělit či dokonce zcela izolovat vlastní osobnost a osobní angažovanost z této oblasti je nemyslitelné. Vždyť často právě motivace, hodnoty nebo osobní přesvědčení a zkušenosti vedou člověka k tomu, aby si jednu z pomáhajících profesí zvolil za tu svou. Proto existuje vysoké riziko rozvoje syndromu vyhoření, zejména pokud je člověk angažován svou osobností cele bez nastavení hranic, a nemá vůbec žádné, příp. žádné efektivní nástroje, které by zajišťovaly předcházení tomuto ohrožení. Při projevení příznaků syndromu vyhoření je pak jedinec zasažen ve fyzické,

26 Srov. Ivan O. ŠTAMPACH, Nahradila spiritualita náboženství?, in: *Spiritualita. Fenomén spirituality z pohledu filozofie, religionistiky, teologie, literatury, teorie a dějin umění, pedagogiky, sociologie, antropologie, psychologie a výtvarných umělců. Sborník transdisciplinárních esejů s mezinárodní účastí*, ed. Hana STEHLÍKOVÁ BABYRÁDOVÁ – Jiří HAVLÍČEK, Brno: Masarykova univerzita, 2006, s. 99–105.

27 Srov. Jaro KŘIVOHLAVÝ, *Hořet, ale nevyhořet*, Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2012, s. 58.

28 Srov. Martina VENGLÁŘOVÁ a kol., *Sestry v nouzi: Syndrom vyhoření, mobbing, bossing*, Praha: Grada, 2011, s. 24.

psychické, sociální nebo duchovní dimenzi, případně v několika (nebo ve všech) současně. To se následně projevuje jak v osobním, tak profesním životě.

### 3.2 Příčiny syndromu vyhoření

Kopřiva uvádí, že k syndromu vyhoření vedou tři různé cesty. První z nich je ztráta ideálů, druhou je workoholismus a třetí cesta je „teror příležitostí“, který se projevuje neschopností slevit při plnění pracovních závazků.<sup>29</sup> Příčin vedoucích k syndromu vyhoření je několik, ať jsou charakterizovány lokací jako vnitřní, které souvisí například s osobností, postoji a návyky jedince, nebo jako vnější, mezi které lze zařadit zejména vztahy s druhými, pracovní podmínky a celkové nastavení společnosti. Rush uvádí deset nejběžnějších příčin, které se mohou v různé míře a kombinaci svým působením podílet na vzniku psychického, emocionálního a fyzického stavu známého jako syndrom vyhoření. Jsou to pocit nutkání namísto povolání, neschopnost přibrzdit, snaha udělat všechno sám, přehnaná pozornost k cizím problémům, soustředěnost na detaily, nereálná očekávání, příliš velká rutina, nesprávný pohled na Boží priority v našem životě, špatný tělesný stav, neustálé odmítání ze strany druhých.<sup>30</sup>

Dalších možných příčin vedoucích k rozvoji syndromu vyhoření bychom našli ještě mnoho, přičemž některé by byly obdobné a jistě by se našly i individuálně odlišné. Ať už jsou však příčiny jakékoliv, vedou nevyhnutelně k pocitům vyčerpanosti, apatie, útlumu a změně postoje k práci, která dříve člověka naplňovala, v horších případech i k těžkým zdravotním komplikacím, které mohou zanechat trvale poškozené zdraví. Všechny tyto poznatky by měly vést ke snaze eliminovat rizika a posilovat kompetence v předcházení syndromu vyhoření.

### 3.3 Prevence syndromu vyhoření a spiritualita

Zcela zásadní vliv na syndrom vyhoření má jeho prevence. Prevence jako základní nástroj, který slouží k předcházení problému a navazujících souvislostí. Sociální pracovníci se často ocitají v situacích, kdy nevěnují pozornost sami sobě, svému tělu a signálům, které jim dává, neboť jsou soustředěni na pomoc a podporu klientů. Přesto by však neměl žádný pomáhající profesionál ztrácet ze zřetele sám sebe, svou osobu, která se stává důležitým nástrojem pro pomáhající proces. Sociální pracovník vstupuje do vztahu, do dialogu, který je jádrem sociální práce. To nemůže činit dostatečně, správně, za účelem podpory klienta a řešení jeho nepříznivé sociální situace, pakliže u něj samotného existují překážky, stresory a nepříznivé faktory, které mohou negativně ovlivňovat celý pomáhající vztah. Nástrojů a technik, jak předcházet syndromu vyhoření ze strany sociálního pracovníka, existuje široké spektrum, sahající od nastavení hranic mezi profesním a osobním životem, přes psychohygienu, až po konkrétní techniky, které mají cíleně redukovat stres a zvyšovat osobní pohodu jedince. Spiritualita jako jeden z faktorů, které mají vliv na duševní zdraví jedince, nepochybně patří do kategorie protektivních činitelů.

Nemusí tomu tak být u všech jedinců, ačkoliv je diskutabilní, zda některé obsahy, jimž člověk sám vědomě nepřipisuje spirituální rozměr, lze skutečně za spirituální považovat. Ze sociologických výzkumů vyplývá, že Češi vnímají jako náboženské pouze aktivity a představy, které jsou spojené s institucionálním náboženstvím, zatímco víra v nadpřirozeno stojící mimo oficiální církevní věrouku je považována za nenáboženskou – spirituální.<sup>31</sup> Kubicová hovoří o spirituálních copin-

29 Srov. Karel KOPŘIVA, *Lidský vztah jako součást profese*, Praha: Portál, 1997, s. 101–102.

30 Srov. Myron D. RUSH, *Syndrom vyhoření*, Praha: Návrat domů, 2003, s. 18.

31 Srov. Dana HAMPLOVÁ – Blanka ŘEHÁKOVÁ, *Česká religiozita na počátku 3. tisíciletí*, Praha: Sociologický ústav AV ČR, 2009, s. 62.

gových strategiích – procesech zvládání vnějších i vnitřních faktorů, kterým je jedinec vystaven a které hodnotí jako zatěžující či ohrožující, jež jsou založeny na víře v duchovní hodnoty. Jádrem těchto procesů je často otázka životního cíle, životního smyslu a ochranné funkce, kterou plní ve vztahu k existujícímu systému významů, systému kontroly, individuálnímu well-beingu.<sup>32</sup> Spiritualita, víra, náboženská mohou napomáhat lidem zvládat životní situace, vyrovnávat se se stresem, čelit překážkám a nástrahám v rámci osobního i profesního života. Mandinová se zmiňuje dokonce o pozitivním vlivu víry na lidské zdraví.<sup>33</sup> V současném odborném i laickém diskurzu se můžeme setkat s celostním přístupem k člověku. Tento pohled zahrnuje čtyři dimenze: biologickou, psychologickou (duševní), sociální a spirituální (duchovní).<sup>34</sup> Charakterizuje člověka jako čtyřdimenzionální bytost, přičemž každá z dimenzí generuje určité potřeby, které by měly být naplňovány v individuální míře.

#### 4. Výzkumná sonda / testování porozumění otázkám

Na základě výše uvedených teoretických východisek jsem provedla kvantitativní výzkumnou sondu, která měla prokázat, zda existuje vztah mezi dvěma proměnnými – syndromem vyhoření a spiritualitou. Cílem sondy bylo zjistit, zda sociální pracovníci a pracovníci v sociálních službách považují spiritualitu za ochranný faktor, který se může podílet na prevenci syndromu vyhoření, a pokud ano, jakou pro ně má konkrétní podobu.

Kvantitativní výzkumná sonda byla realizována prostřednictvím dotazníků, které byly distribuovány mezi sociálními pracovníky a pracovníky v sociálních službách, kteří pracují v organizacích poskytujících sociální služby na území Jihočeského kraje. Respondenty jsem vybrala na základě toho, že jsou to pracovníci pomáhajících profesí a vykonávají sociální práci. Respondenti se účastnili akreditovaného vzdělávacího kurzu (akreditace MPSV č. 2013/0542-PC/SP/VK) Zvládání syndromu vyhoření, který realizovala THEIA – krizové centrum o. p. s. v Českých Budějovicích. Zodpovězení otázek v dotazníku nebylo podmínkou pro udělení certifikátu za absolvovaný kurz – jednalo se o jednu z několika aktivit, které byly v rámci kurzu realizovány. V jednom bloku tohoto vzdělávacího kurzu byly lektorem rozdány dotazníky k vyplnění. Celkem se zúčastnilo 51 respondentů, přičemž dva dotazníky musely být pro svou neúplnost vyřazeny. Celkový počet validních dotazníků byl 49. Vzorek respondentů držel genderový standard typický pro sociální práci, ženy byly zastoupeny v počtu 45 (92 %), muži byli 4 (8 %). Sběr dat byl prováděn od listopadu 2016 do března 2017.

Dotazník obsahoval šest otázek, které se zaměřovaly na spiritualitu jakožto faktor, který může určitou měrou přispívat k prevenci syndromu vyhoření. Pokud hovoříme o prevenci a možnostech minimalizace vzniku syndromu vyhoření, neměl by chybět prostor pro vyjádření a reflexi spirituální dimenze na pracovišti, zejména při výkonu sociální práce, která, jak již bylo uvedeno výše, klade důraz na všechny dimenze člověka (včetně spirituální).

Spiritualita byla pro účel dotazníku charakterizována jako duchovní dimenze, která obsahuje určitý osobní vztah k transcendentnu – tomu, co nás přesahuje, ať je to Bůh či nadpřirozená síla. Vzhledem k tomu, že výzkumná sonda byla prováděna v poměrně malém počtu respondentů (ačkoliv pracovníci byli z různých typů organizací zabývajících se sociální prací) a byla zaměřena na úzký výsek problematiky (specificky formulované, zobecněné otázky), nelze její výsledky plně

32 Srov. Alina KUBICOVÁ, Výzkum copingových strategií mužů a žen na pozadí nábožensko-spirituálních postojů, *Psychologie a její kontexty* 2/2010, s. 121–133.

33 Srov. Petra MANDINCOVÁ, *Psychosociální aspekty péče o nemocného*, Praha: Grada, 2011, s. 63.

34 Srov. Michael MARTINEK a kol., *Praktická teologie pro sociální pracovníky*, Praha: Jabok, 2010, s. 22–23.

zobecňovat. Bylo by potřeba provést rozsáhlý kvantitativní výzkum, jehož výsledky by mohly být porovnány s výsledky výzkumné sondy.

První otázka zjišťovala, zda si pracovníci myslí, že spiritualita pomáhá nebo může sloužit jako prevence syndromu vyhoření. Tato otázka byla formulována velmi obecně a jednoduše kvůli porozumění ze strany respondentů, neboť jejím cílem bylo zjistit, jakou váhu spiritualitě přisuzují (nikoliv vyčerpávajícím způsobem definovat, co si představují pod pojmem spiritualita). Odpověď na tuto otázku byla specifikována v pětistupňové škále – určitě ano (33 %), ano (49 %), ne (8 %), určitě ne (2 %) a nevím (8 %). Z odpovědí respondentů vyplývá, že více než dvě třetiny (82 %) si myslí, že spiritualita pomáhá nebo může sloužit jako prevence syndromu vyhoření. Z toho lze usoudit, že většina oslovených sociálních pracovníků a pracovníků v sociálních službách vnímá spiritualitu, respektive spirituální dimenzi jako součást jednoty člověka, nebo alespoň že tato dimenze může být dle jejich názoru důležitá při zachování duševní pohody a vyrovnanosti, která bývá ohrožována právě syndromem vyhoření. Bylo by velmi zajímavé zjišťovat, zda by při větším počtu respondentů byla váha spirituality odlišná.

Druhá otázka měla konkretizovat sílu vlivu, kterou respondenti přisuzují spiritualitě při prevenci syndromu vyhoření. Respondenti na šestistupňové škále 0–5 kroužkovali jedno číslo podle toho, jak silný ochranný faktor podle jejich subjektivního názoru spiritualita představuje (0 je nejméně, žádný vliv; 5 je nejvíce, velmi silný vliv). Názor, že spiritualita nemá žádný vliv na prevenci syndromu vyhoření (0 na stupnici vlivu) zastávala 3 % respondentů, velmi malý vliv (1 na stupnici vlivu) vyhodnotila také 3 % respondentů, stupněm 2 ohodnotilo vliv spirituality 16 % respondentů, podle 27 % dotázaných má spiritualita střední vliv na stupni 3, silný vliv na stupni 4 přisoudilo spiritualitě 31 % respondentů a velmi silný má spiritualita podle 14 % respondentů. Z těchto výsledků vyplývá, že téměř polovina dotázaných respondentů považuje spiritualitu za silný nebo dokonce velmi silný faktor, který má svou roli při prevenci syndromu vyhoření. Téměř celá druhá polovina respondentů zase přisuzuje spiritualitě spíše menší nebo střední vliv, který dle jejich názoru nemá zásadní sílu. U těchto respondentů lze předpokládat, že spiritualitu považují za doplňkový ochranný faktor, který spolupůsobí vedle jiných, silnějších ochranných faktorů, které ovlivňují syndrom vyhoření větší měrou. Otázka bohužel nedávala prostor pro zjištění konkrétních dalších ochranných faktorů. Naopak malá část respondentů (přibližně jedna desetina) přisuzovala spiritualitě malý nebo žádný vliv.

Respondenti, kteří u první otázky odpověděli, že dle jejich názoru spiritualita neslouží jako faktor bránící syndromu vyhoření, zaškrtovali na stupnici buď číslo 0 nebo 1, tedy přisuzovali spiritualitě žádný nebo velmi malý vliv. Respondenti, kteří přiznávali spiritualitě a jejímu vlivu na prevenci syndromu vyhoření vysoký nebo velmi vysoký vliv (zvolili na stupnici číslo 4 nebo 5) u první otázky odpověděli „ano“ nebo „určitě ano“. Modem v této otázce byla stupnice 4 (15 respondentů).

Třetí otázka byla formulována jako otevřená a zjišťovala, jakým konkrétním způsobem může podle respondentů spiritualita přispívat k předcházení syndromu vyhoření. Respondenti měli napsat svůj subjektivní názor, jak spiritualita může pomáhat, případně jak pomáhá jim. Jedna třetina respondentů ponechala tuto otázku nezodpovězenou bez uvedení konkrétního způsobu, jak může spiritualita pomáhat. Z toho však nelze usuzovat, zda respondenti nechtěli z nějakého důvodu odpovídat, nesetkali se s žádným projevem nebo zda je pro ně těžké konkretizovat projev vzhledem k jisté abstrakci pojmu spiritualita. Většina respondentů, kteří neodpověděli, přisuzovala spiritualitě malý vliv, avšak bylo zajímavé, že čtyři respondenti přiřadili spiritualitě silný vliv na stupnici 4 nebo 5, a přesto ponechali tuto otázku nevyplněnou. V návaznosti na první dvě



otázky dotazníku by se dalo předpokládat, že respondenti, kteří považují spiritualitu za důležitou a přisuzují jí silný vliv při předcházení syndromu vyhoření, budou spíše mít konkrétní představy o podobách tohoto vlivu. Dvě třetiny respondentů otevřenou otázku zodpovědělo. Jejich jednotlivé výroky jsou sdruženy do tematických celků odpovědí v následující tabulce.

Tabulka č. 1

| <b>Jak konkrétně může podle Vás spiritualita pomáhat předcházet syndromu vyhoření?</b> |
|--|
| To, co se děje, má smysl. Vše se děje z nějakého důvodu.                               |
| Víra pomáhá překonávat potíže, překážky.   |
| Poskytuje pomoc, uklidnění, pocit, že vše zvládnu.                                     |
| Pocit, že se mohu obrátit pro pomoc.   |
| Poskytuje jiný pohled na věc.  |
| Uvědomění si smyslu života, víra v něco, co nás přesahuje.                             |
| Smysluplnost práce.  |
| Víra v něco, co nás přesahuje.   |
| Máme možnost povídání, vyslechnutí, zpovědi.   |
| Modlitba, mše svatá, vnímání Boží existence.   |
| Díky víře je člověk silnější, odolnější proti stresu, zátěži, negaci.                  |
| Nevzdávat se v těžkých chvílích.   |
| Mít se o co opřít.   |
| Řídit se zásadou Miluj bližního svého.   |
| Poskytuje útěchu, vyzpovídání.   |
| Udává pevné hodnoty pracovníka.  |
| Meditací.  |
| Čínská alternativní medicína.  |
| Víra v dobro člověka i v dnešní uchvátané době.  |
| Nevím.   |

Nejčastějšími odpověďmi byla vyjádření, že spiritualita dává tomu, co se děje, smysl a vědomí, že vše se děje z nějakého důvodu. V těchto vyjádřeních lze identifikovat potřebu smyslu, jak ji definoval V. E. Frankl ve své logoterapii (která je také využívána v sociální práci). Další konkrétní pomoc spiritualita podle respondentů nabízí tím, že pomáhá překonávat obtíže a překážky, poskytuje pomoc, uklidnění a pocit, že člověk vše zvládne, že se má kam obrátit pro pomoc. Spiritualita podporuje uvědomění si smyslu života a znamená víru v něco, co nás přesahuje. Z odpovědí respondentů lze vyzorovat, že potřebu smyslu, bezpečí, uklidnění a existence místa, kam se lze obrátit pro pomoc, označují jako důležitou ve spojení se spiritualitou. Ve dvou odpovědích byly zmíněny konkrétní křesťanské projevy spirituality (modlitba, mše svatá, vědomí Boží existence, zásada Miluj bližního svého), v jedné se objevila spiritualita nevázaná na tradiční historickou církev (čínská alternativní medicína).

Čtvrtá otázka zjišťovala, zda respondenti prožili syndrom vyhoření nebo některé jeho projevy, jako jsou sklíčenost, lhostejnost, nechuť, nesoustředěnost, snížená ochota pracovat s lidmi, problémy se spánkem a jiné. Jednalo se o uzavřenou otázku se třemi kategoriemi odpovědí – ano, prožil/a jsem syndrom vyhoření (10 % respondentů); ano, setkal/a jsem se s určitými projevy syndromu vyhoření (66 % respondentů); ne, nesetkal/a jsem se (24 % respondentů). Z těchto odpovědí je patrné, jak velkou měrou jsou sociální pracovníci a pracovníci v sociálních službách ohroženi syndromem vyhoření – tři čtvrtiny dotázaných se setkala přinejmenším s projevy, které doprovází tento negativní a náročný psychický a fyzický stav, jenž ohrožuje člověka jak osobně, tak profesně. U respondentů, kteří odpověděli kladně na zkušenost se syndromem vyhoření nebo jeho projevy, bylo v otevřené podotázce 4.1 zjišťováno, zda byla do řešení syndromu vyhoření (nebo jeho projevů) zapojena jejich spiritualita, a pokud ano, jak konkrétně. Bez odpovědi zůstalo 56 %, přestože respondenti uvedli, že se setkali buď s projevy syndromu vyhoření, nebo jej prožili. Stejně jako u třetí otázky, kdy třetina respondentů neuváděla konkrétní způsob, jakým může spiritualita pomáhat předcházet syndromu vyhoření, nelze ani zde identifikovat příčinu nevyplnění. Není tak v silách autorky jednoznačně stanovit, že ti, kteří neuvedli odpověď, spirituální dimenzi při řešení své situace nezahrnuli. Bylo by možné do jisté míry předpokládat, že si zapojení spirituality neuvědomovali, nebo se jedná o intimní dimenzi, o které nechtějí veřejně hovořit (přestože dotazník byl anonymní), anebo že nedokáží zapojení spirituality identifikovat. Odpověď, že spiritualita nebyla využita či zapojena, uvedlo 22 % respondentů a stejný počet, také 22 % respondentů, udává zkušenost se zapojením své spirituality při řešení syndromu vyhoření. Ti respondenti, kteří odpověděli kladně na otázku po zapojení spirituality do řešení problémů spojených se syndromem vyhoření, uváděli konkrétní způsoby. Ty jsou uvedeny v tabulce č. 2.

Tabulka č. 2

| Jak konkrétně byla při řešení syndromu vyhoření zapojena Vaše spiritualita?   |
|---|
| Vědomí, že to, co se děje, má význam, pomáhalo ke smíření. V krizové situaci spiritualita ztratila na síle.                                   |
| Vědomí, že klienti mě potřebují.  |
| Zapojení na osobní rovině – sama.   |
| Vzdělávání, výcvik v arteterapii, naučila jsem se chválit.  |
| Setkání s paní, která mě naučila mít se ráda, jak si užívat svůj čas, jak odpouštět lidem.<br>Hodně jsem byla ve spojení se strážnými anděly. |
| Modlitba, prosba o pomoc.   |
| Celkové nastavení člověka ve smyslu morálky, etického nastavení.  |
| Částečnou filosofickou a spirituální diskuzí.   |

V odpovědích se objevovaly významy jako smíření, vědomí potřebnosti (ze strany klientů), setkání s člověkem, který pracovníka podporoval, modlitba, prosba o pomoc, filosofická a spirituální diskuze, morálka, etické nastavení člověka. Jeden z respondentů uvedl, že ve chvíli krize jeho spiritualita ztratila na síle, což ukazuje, že spiritualita má i jiný než pozitivní vliv posilující lidskou psychiku a odolnost a že může působit i opačně. Vzhledem k tomu, že u této otázky více jak polovina respondentů neodpověděla, nelze uvedené odpovědi ani částečně zobecnit či je utřídit do tematických celků v rámci vzorku respondentů.

Poslední otázka byla polootevřená a orientovala se na podporu zapojení spirituality v rámci pra-

coviště respondentů. Zjišťovala, zda mají pracovníci na svém pracovišti prostor pro zapojení a reflektování spirituality a zda o to mají zájem. Tuto otázku jsem sestavila v souladu s výše uvedeným předpokladem, že syndrom vyhoření postihuje jedince v osobní i pracovní rovině. Cílem otázky bylo zjistit, zda respondenti mají možnost svou spirituální dimenzi vyjadřovat na pracovišti, zda tak činí či nikoli. Odpovědi respondentů byly vyjádřeny ve čtyřstupňové škále – ano, využívám toho (17 %); ano, ale nevyžívám toho (20 %); ne, ale chtěl bych (9 %); ne, nevyžívám toho (54 %). V případě, že pracovníci využívají na svém pracovišti spiritualitu jako jeden z faktorů, který se podílí na prevenci syndromu vyhoření, byla ve třech odpovědích uvedena jako forma vyjadřování supervize. Nebylo specifikováno, zda se jedná o supervizi týmovou či individuální, ani zda byla spiritualita řešena explicitně či jako součást určité oblasti. V jednom případě byla uvedena diskuze nezajišťovaná organizací v úzkém okruhu kolegů.

Zajímavý závěr je možné vyvodit právě v souvislosti s poslední otázkou – ačkoliv téměř polovina dotázaných respondentů považuje spiritualitu za silný nebo dokonce velmi silný protektivní faktor, který hraje roli v prevenci syndromu vyhoření, jen necelá pětina využívá možnosti zapojení a reflektování spirituality na pracovišti a pětina respondentů toho nevyžívá, ačkoliv by měla možnost. Více než polovina respondentů nezapojuje spirituální dimenzi na pracovišti (nebo to přinejmenším neuvádí). Z těchto výsledků můžeme u respondentů usuzovat na malou propojenost oblasti spirituality, která je vnímána spíše jako osobní dimenze, a oblasti pracoviště, kde je vykonávána sociální práce. Zajímavé by dle mého názoru bylo zmapovat tuto situaci v organizacích, které se hlásí k církevním, respektive křesťanským základům. Otázkou by bylo, zda by v těchto organizacích bylo propojení osobní a profesní roviny odlišné než u tohoto vzorku respondentů.

## Závěrem

Článek měl za cíl představit spiritualitu jako jeden z faktorů, které pomáhají předcházet vzniku syndromu vyhoření. Prostřednictvím kvantitativní výzkumné sondy se zaměřil na zjištění názorů a případných zkušeností sociálních pracovníků a pracovníků v sociálních službách se spiritualitou a jejím vlivem na syndrom vyhoření. Pokusil se na obecné rovině přiblížit pojmy spiritualita, religiozita a náboženství.

Spiritualitu jakožto osobně prožívaný vztah k transcendentní skutečnosti, jako duchovní dimenzi života, která může být chápána velmi individuálně, považují více než dvě třetiny dotázaných respondentů za jeden z možných zdrojů, které pomáhají předcházet syndromu vyhoření. Necelá polovina dokonce přisuzuje spiritualitě silný vliv a považuje ji za významný ochranný faktor. Spiritualita může podle respondentů konkrétně napomáhat zejména v oblastech smyslu a smysluplnosti (života, událostí, práce), dává pocit vědomí, že existuje něco, co člověka přesahuje, vědomí, že člověk dokáže zvládat věci, že na ně není sám a má se kam obrátit pro pomoc, podporu a porozumění. V odpovědích se objevil jak vliv tradiční křesťanské víry (vědomí Boží existence, modlitba, zpověď, orientace dle přikázání Miluj bližního svého), tak vliv alternativní religiozity (alternativní čínská medicína).

Přestože pro řadu dotázaných pomáhajících odborníků je spiritualita důležitá a má podle nich souvislost se syndromem vyhoření, nebyla vždy zapojena do řešení syndromu vyhoření nebo jeho projevů. Pokud začleněna byla, jednalo se buď o neformální rozhovor v kruhu kolegů, nebo blíže nespecifikované zapojení prostřednictvím supervize. Identifikace spirituality jako faktoru, který se podílí na prevenci syndromu vyhoření a který pracovníci sami hodnotili jako významný, může být počátkem pro vznik možnosti nastavení péče o sociální pracovníky a pracovníky v sociál-

ních službách a její obohacení o spirituální dimenzi. Bylo by zajímavé rozšířit výzkumnou sondu o kvantitativní výzkum, kdy by byl dotazník distribuován mezi větší počet sociálních pracovníků a pracovníků v sociálních službách tak, aby bylo možné vyvozovat zobecnitelné závěry.

## Spiritualita jako zdroj prevence syndromu vyhoření

### Abstrakt

Článek pojednává o spiritualitě jako o jednom z faktorů, který se podílí na prevenci syndromu vyhoření. Vychází z konceptu člověka jako čtyřdimenzionální bytosti, jejíž součástí je také dimenze spirituální. Součástí článku je také výzkumná sonda mezi sociálními pracovníky a pracovníky v sociálních službách. Zjišťuje jejich názory na spiritualitu a případné zkušenosti s ní a dále její vliv na syndrom vyhoření.

**Klíčová slova:** spiritualita, religiozita, syndrom vyhoření, sociální pracovník, pracovník v sociálních službách

### Kontakt

#### **Mgr. Nicole Emrová**

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta, Katedra etiky, psychologie a charitativní práce

Kněžská 8, 370 01 České Budějovice

zvonin00@tf.jcu.cz