

VYHORENIE – STRUČNÁ CHARAKTERISTIKA A PRÍČINY. DUCHOVNOSŤ A VYHORENIE

Andrej NIKULIN

Pravoslávna bohoslovecká fakulta Prešovskej univerzity v Prešove, Prešov,
Slovenská republika

V zahraničnej literatúre sa syndróm vyhorenia označuje angl. pojmom *burnout*, čo znamená uhasenie horenia. Tento pojem prvýkrát použil Freudenberg pre popísanie demoralizácie, sklamaní a silného vyčerpania u pracovníkov psychiatrických zariadení.²³⁹ Syndróm vyhorenia patrí medzi fenomény osobnostnej deformácie.

Vyhorenie predstavuje komplex psychických prežívaní a správania, ktoré ovplyvňujú pracovný výkon, fyzický a psychický stav a medziľudské vzťahy. Je to reakcia na dlhotrvajúci pracovný stres v interpersonálnej oblasti.

Podľa Maslachovej sa vyhorenie prejavuje prostredníctvom troch druhov symptómov: emocionálne ochudobnenie, depersonalizácia a redukcia osobných úspechov. Emocionálne ochudobnenie znamená únavu, pocit prázdnoty, vyčerpanosť. Depersonalizácia znamená negatívne prežívanie a postoj vo vzťahu k iným účastníkom interakcie (chladný postoj, bezcitnosť, odmeranosť, cynizmus v pracovnom vzťahu ku recipientom). Redukcia osobnej aspirácie sa prejavuje poklesom pocitu kompetentnosti, nespokojnosť so sebou, pokles hodnoty vlastnej práce, negatívne hodnotenie práce a nespokojnosť so samým sebou a ostatnými.²⁴⁰

Syndróm vyhorenia sa vyskytuje viac v socionomických povolaniach, vzniká spravidla v zamestnaní, v ktorom dochádza ku častým kontaktom s ľuďmi, pri ktorých kvalita kontaktu priamo ovplyvňuje morálny a materiálny výsledok práce. Medzi povolania, pri ktorých kvalita komunikácie priamo súvisí s kvalitou pracovných výsledkov patrí povolanie kňaza.

Podľa M. Kašparů, k povolaniam, pri ktorých dochádza k únave a vyhoreniu najčastejšie patrí povolanie učiteľa, lekára a kňaza. Pričom povolanie kňaza je podľa neho o to náročnejšie, že nie každý lekár a učiteľ je zároveň kňazom, ale každý kňaz je zároveň učiteľom a lekárom.²⁴¹ Aj napriek tomu, že

²³⁹ Pozri ВОДОПЬЯНОВА, Н. 2008. *Синдром выгорания*. 2. vyd. Санкт Петербург : Питер, 2008. s. 7.

²⁴⁰ Pozri MASLACH, Ch. 1982. *Burnout. The Cost of Caring*. Englewood Cliffs : Prentice-Hall, 1982.

²⁴¹ KAŠPARŮ, M. 2002. *Základy pastorální psychiatrie pro zповědники*. 1. vyd. Brno : Cesta, 2002 s. 54.

z hľadiska pracovného vyťaženia, významu poslania a miery zodpovednosti, kňazské povolanie patrí medzi tie náročnejšie, aktívny duchovný život kňaza je najlepšou prevenciou a pomocou ako zvládať vyhorenie. Kašparů hovorí o šiestich pomocných múroch, ktoré predstavujú úlohy blízkych ľudí a dôležitosť významu práce, ktorú vykonávame. Posledný šiesty múr tvorí strop, Ten kto je „nad nami“, a pomoc ktorého získavame modlitbou a duchovným cvičením.²⁴²

O vyhorení v kňazskom povolaní nemôžeme hovoriť bez vzťahu človeka k Bohu. Rovnako ako vzťah človeka k okoliu i k sebe samému, aj tento vzťah môže byť ohrozený vyhorením. V takom prípade hovoríme o vyhorení – duchovnom. Na stránkach svätého písma sa s podobným javom môžeme stretnúť v príbehoch svätých. Najznámejším je azda príbeh Eliáša, ktorý veľmi pripomína stav vyhorenia podľa telesných, ale aj duchovných príznakov. Problémy podobné ako Eliáš riešili aj iní proroci a svätí, ba aj samotný Spasiteľ, keď nariekal nad svojím národom, a potreboval sa sám vzdialiť od každodenných povinností a venovať sa samému sebe v tichosti a ústraní.²⁴³ Spravidla je pri vyhorení zasiahnutá celá osobnosť človeka, nevynímajúc jej psychickú ani duchovnú stránku.

Medzi činitele zvyšujúce riziko vzniku vyhorenia patria okrem typu a povahy zamestnania aj individuálne faktory napr. osobnostné vlastnosti a dispozície. Medzi osobnostné faktory, ktoré riziko vyhorenia zvyšujú, patria individuálne stratégie prekonávania krízových situácií, správanie typu A a správanie typu D, alebo pomer medzi externalizáciou a internalizáciou.²⁴⁴

Osobnosť alebo správanie typu A je jedným z najcitlivejších typov na vznik vyhorenia. Všeobecne je charakterizované vysokou súťaživosťou a ambiciózanosťou, ktoré sú konfrontované trvalou absenciou času. Osobnosti tohto typu chýba kritickosť v odhade množstva práce a času potrebného na jej realizáciu. Pre tento typ je príznačná zvýšená ambicióznosť, agresivita a potreba výkonu. Veľmi často sa tento typ považuje za rizikový pre vznik srdcovo-cievnych ochorení, ktoré sú rovnako ako vyhorenie dôsledkom dlhotrvajúceho stresu.

Posledné roky sa, v súvislosti s typmi náchylnými na stres a vyhorenie, hovorí o type osobnosti D. Tento typ je, podľa Ďurku, charakterizovaný vysokým skoré na škále negatívnej afektivity a zároveň vysokou sociálnou inhibíciou.²⁴⁵ Pod negatívnou afektivitou sa myslí náchylnosť na prežívanie nega-

²⁴² KAŠPARŮ, M. 2002. *Základy pastorální psychiatrie pro zpovědníky*. 1. vyd. Brno : Cesta, 2002 s. 54.

²⁴³ Pozri Mk 3, 9 – 10.

²⁴⁴ ВОДОПЬЯНОВА, Н. 2008. *Синдром выгорания*. 2. vyd. Санкт Петербург : Питер, 2008. s. 59.

²⁴⁵ Pozri ĎURKA, R. 2006. Osobnosť typu D. In *Psychológia zdravia – rok 1?*. Bratislava : Mauro, 2006. s. 85.

tívnych emócií, pocit strachu a obáv, tlaku a napätia konfrontovaných s potrebou istoty a zakotvenia. Sociálna inhibícia znamená potláčanie emócií, najmä ich vonkajší prejav. Správanie je vyhýbavé, plaché, chýba zdravé presadenie sa a asertivita. Sociálna inhibícia v kombinácii s negatívnou emocionalitou nie sú len príčinou zdravotných problémov spojených so somatickými, a najmä s kardiovaskulárnymi ťažkosťami, ale je to predovšetkým zdroj vyhorenia a iných problémov v kňazskom povolání.

CIEĽ PRIESKUMU

Hlavným cieľom prieskumu bolo zistiť prítomnosť symptómov vyhorenia u kňazov prešovského biskupstva a zároveň zistiť výskyt osobnosti typu D a prípadnú súvislosť medzi vyhorením a týmto typom osobnosti.

PROBLEMATIKA PRIESKUMU

Problematika prieskumu by sa mohla vyjadriť v týchto otázkach:

- Cítia sa kňazi vo svojom povolaní vyhorení? V ktorej zo štyroch rovín sa to prejavuje najviac?
- Vyskytuje sa v správaní kňazov typ správania D? Ako v takom prípade súvisí tento typ s vyhorením?

METODIKY PRIESKUMU

Na zisťovanie vyhorenia u kňazov bol použitý „Inventár prejavů syndromu vyhoření“ autorov T a J. Tošnerových preložený do slovenského jazyka, ktorý zisťuje prejav syndrómu vyhorenia v štyroch rovinách – telesnej, rozumovej, emočnej a sociálnej. Súčet výsledkov zo všetkých rovín tvorí celkové skoré dotazníka. Jednotlivé otázky dotazníka sú zostavené do 5 možností. Odpovede boli hodnotené od 0 do 4. 0-znamená nikdy, 1-zriedkavo, až po 4 – vždy. Maximálny počet skoré, ktorý môže byť dosiahnutý pri 24 otázkach dotazníka je 96 bodov. Riziko vyhorenia je pravdepodobnejšie pri skoré blížiacom sa ku maximálnej hodnote. Skoré od 25 do polovice teda 48 smerom nahor, čo nasvedčuje o zvýšenom riziku vyhorenia. Riziko pravdepodobnosti vyhorenia stúpa od 49 do 72. O vyhorení môžeme hovoriť pri hodnotách nad 73. Najvyššie skoré v jednotlivých rovinách poukazuje na oblasť, ktorá je zároveň najviac citlivá na vyhorenie.

Typ osobnosti D u testovaných bol diagnostikovaný pomocou dotazníka DS-14 autora Johana Denolleta. Je to krátky psychometrický nástroj, ktorý obsahuje 14 položiek a skladá sa z dvoch subškál: negatívna afektivita, ktorú tvorí 7 položiek, a sociálna inhibícia, ktorú tvorí rovnaký počet 7 položiek. Každá otázka dotazníka má 5 možností odpovedí od 0 po 4. Skórovanie otázok 1 a 3 je reverzné (pri zakrúžkovaní 0 sa ráta 4 a 4 sa ráta 0). Osobu považujeme za osobnosť typu D, ak dosiahne v oboch škálach (v škále negatívnej afektivity a v škále sociálnej inhibície) skóre 10 a viac.

PRIESKUMNÁ VZORKA

Prieskumu sa zúčastnilo 25 kňazov zo Slovenska, ktorí boli rozdelení podľa vekových skupín, dĺžky praxe, bývania, počtu farností, ktoré spravujú a podľa inej práce, ktorú vykonávajú (prednášanie na fakulte). Najpočetnejšou vekovou skupinou boli kňazi od 23 do 30 rokov (28%), 2. skupinu predstavovali kňazi od 30 do 40 rokov (20%), od 40 do 50 rokov (12%). Od 50 do 60 (24%) a od 60 rokov a viac (12%). Podľa dĺžky praxe bola najpočetnejšou bola skupina do 5 rokov praxe (28%), od 5 do 10 rokov (24%), od 10 do 15 rokov (8%), od 15 do 20 rokov (20%) a nad 20 rokov (16%). Pracovná vyťaženosť kňazov bola meraná tiež počtom spravovaných farností a iným vedľajším zamestnaním (vyučovanie na fakulte). Jednu farnosť spravuje (52%), dve farnosti (36%), tri (12%), na fakulte vyučuje (16%). Na farnosti býva 80% opýtaných kňazov, zvyšok uvádzajú vlastné bývanie.

VÝSLEDKY A ICH INTERPRETÁCIA

Syndróm vyhorenia má viac úskalí svojej diagnostiky jednak tým, že sa nejedná o trvalý stav, ktorý je viazaný na konkrétny faktor (vonkajší alebo vnútorný), a neprejavuje sa u všetkých rovnakým spôsobom a rovnakým trvaním. Je to ako ukazujú mnohé výskumy zložitý fenomén, dynamickej povahy, ktorého prejavy treba vedieť rozlišovať od prejavov stresu a depresí. Všetko toto robí diagnostiku syndrómu vyhorenia veľmi náročnou.

Podľa výsledkov dotazníka u nikoho z respondentov nebol zistený aktuálny prejav symptómov vyhorenia. U 11 opýtaných (44%) bol stav skoré v dotazníku na vyhorenie hodnotený ako dobrý, skoré 12 opýtaných (48%) sa poukazovalo na stav s varovnými príznakmi, a iba u jedného z opýtaných (4%) skoré poukázalo na rizikový stav, ktorý vyžaduje nápravu. V jednotlivých rovinách najväčšie skoré bolo v telesnej rovine u 16 (64%), na druhom mieste

v sociálnej rovine u 5 opýtaných (20%). Celkový maximálny počet bodov u všetkých opýtaných 181 bol v telesnej rovine. Podľa veku bola najrizikovejšia skupina medzi 50 a 60 rokom (20%) a 30 až 40 rokom (12%), v ostatných skupinách bolo rozloženie rovnomerné. Podľa dĺžky praxe rovnaký počet respondentov bol v skupine od 5 do 10 a skupine od 15 do 20 rokov (16%).

V ďalšom dotazníku u 11 (44%) respondentov bol potvrdený typ osobnosti D, u zvyšných 14 (56%) tento typ osobnosti nebol zistený. U 11 z 13 respondentov, u ktorých boli zvýšené hodnoty v teste vyhorenia sa potvrdila prítomnosť typu osobnosti D. Spomínaný typ osobnosti patrí medzi typy, u ktorých je zvýšené riziko somatických ochorení najmä srdcovo-cievnych, čo korešponduje s výsledkami dotazníka vyhorenia najmä vo výsledkoch skoré v telesnej rovine.

ZÁVER A ODPORÚČANIA

Aj keď vyhorenie u kňazov nebolo priamo zistené, typ osobnosti D, ktorý sa vyskytol podstatne častejšie, toto riziko vyhorenia výrazne zvyšuje. Podľa viacerých výskumov uskutočnených na Slovensku i vo svete prítomnosť typu osobnosti D zvyšuje riziko somatických ochorení, najmä kardiovaskulárneho typu. Najdôležitejšie však je, že spomínaný typ osobnosti môže výrazne narúšať kvalitu a efektívnosť práce s ľuďmi a výsledok pracovného očakávania, a môže byť jednou z psychologických prekážok vo vykonávaní duchovného poslania. Výsledky prieskumu vytvárajú priestor pre ciele psychologické vzdelanie a prevenciu kňazov. Podľa Mandela existujú preventívne kroky, ktoré by mohli prejav osobnosti tohto typu zmierniť. Tie sa dajú zhrnúť do týchto odporúčaní pre kňaza:

- Prijímať zodpovednosť za svoj život, naučiť sa prijímať stratu. Vylepšovať veci a prostredie, v ktorom sa nachádza.
- Kňaz by sa mal vyjadrovať čestne, dávať však pozor ako ostatní prijímu jeho slová. Komunikácia má byť dvojsmerná, má sa snažiť počúvať, lebo tak sa dajú zistiť informácie, ktoré zlepšia porozumenie.
- Udržiavať svoje potreby v rovnováhe s potrebami ľudí, s ktorými žije. Ak človek vie, čo ho robí šťastným môže urobiť šťastným aj ostatných. Hľadať v ľuďoch niečo pozitívne a hovoriť im to, čo spustí pozitívnu energiu druhých ľudí, ktorá sa spätne vráti.
- Človek sa môže učiť aj z kritiky. Mal by sa stýkať s ľuďmi, ktorí s ním nie vždy súhlasia. Vypočuť si ich myšlienky a návrhy a vyvarovať sa potreby mať vždy pravdu.

- Nedovoliť, aby emocionálne potreby riadili jeho život. Pokúsiť sa opustiť svoju zónu bezpečia a hľadať zmenu. Citová bezpečnosť môže pôsobiť ako klietka.
- Nenechať hnev riadiť budúcnosť. Staré zranenia pohlcujú energiu, čo bráni napredovaniu.²⁴⁶

Preveniou tohto typu osobnosti je zdravý životný štýl zameraný na vypracovanie proti- stresových stratégií a podporu telesnej vitality. Duchovný život alebo duchovná prevencia, v našom prípade kňaza, má vychádzať nielen z uvedených odporúčaní, ale najmä z hlbokého vnútorného prežívania vzťahu k Bohu a praktických skutkov v oblasti viery, porozumenia, pokory a iných cností, ktoré robia život kňaza plnohodnotným a naplneným.

Zoznam bibliografických odkazov

- BIBLIA. *Písmo sväté starej a novej zmluvy*. Slovenská evanjelická cirkev a.v. v ČSSR, 1989. ISBN 0 564 03222 0.
- ВОДОПЬЯНОВА, Н. 2008. *Синдром выгорания*. 2. vyd. Санкт Петербург: Питер, 2008. ISBN 978-5-91180-891-4
- ĎURKA, R. 2006. Osobnosť typu D. In *Psychológia zdravia – rok 1?* Bratislava : Mauro, 2006 ISBN 80-969632-0-1
- KAŠPARŮ, M. 2002. *Základy pastorální psychiatrie pro zpovědníky*. 1. vyd. Brno : Cesta, 2002 ISBN 80-7295-031-2
- MANDEL, D. 2010. *Are You A Type D Personality? Here`s The Antodote*. [online]. [2010-03-15]. Dostupné na internete: <<http://www.turnonyourinnerlight.com/TypeD.html>>.
- MASLACH Ch. 1982. *Burnout. The Cost of Caring*. Englewood Cliffs : Prentice-Hall, 1982.

²⁴⁶ MANDEL, D. 2010. *Are You A Type D Personality? Here`s The Antodote*. [online]. [2010-03-15]. Dostupné na internete: <<http://www.turnonyourinnerlight.com/TypeD.html>>.

BURNOUT – BRIEF CHARACTERISTICS AND CAUSES. SPIRITUALITY AND BURNOUT

Andrej NIKULIN, lecturer, Orthodox Theological Faculty, University of Presov in Presov, Masarykova 15, 081 01 Presov, Slovakia, ans@post.sk, 00421517724729

Abstract

Burnout is devoted to the topic of much attention recently. Increasingly, says the phenomenon of individual variables, and type D personality and its relationship to burnout. Occupation of the priest is among the socioeconomical occupations that are at greater risk of burnout. At the same time the issue of clergy burnout is paid very little attention. This article is the result of a survey was conducted among priests, and who together spent detects the presence of the priests of that personality type and their possible relationship. In article addition to analyzing the results are the practical recommendations how to prevent of burnout and in particular of behavior of this type.

Key words

Burnout, personality type D, spirituality, priest, prevention.