

Przegląd Polsko-Polonijny  
16/2022

Półrocznik

**P**olonia  
*JOURNAL*

Semiannual

Bielsko-Biała, 2022

Rada Wydawnicza:

Jerzy Dec – redaktor naczelny  
Elżbieta Jaszczerowska – konsultant i tłumacz języka angielskiego  
Michał Śleziak – asystent wydawniczy  
Marzena Naglik – sekretarz, asystent wydawcy  
Tomasz Sekunda – layout i skład ([www.wydawnictwoscriptum.pl](http://www.wydawnictwoscriptum.pl))

Wojciech Kaute – redaktor naukowy

Rada Naukowa:

Janina Falkowska (Bielsko-Biała, Polska) – przewodniczący Rady Naukowej,  
Anny Atanassova (Błagojewrad, Bułgaria), Ewa Borkowska (Gliwice, Polska),  
Elżbieta Chrzanowska-Kluczevska (Kraków, Polska), Jolanta Chwastyk-Kowalczyk (Kielce, Polska),  
Anzor Devadze (Batumi, Gruzja), John Anthony Dee (Melbourne, Australia),  
Francisco Fernández Adarve (Granada, Hiszpania), Keiki Fujita (Tokio, Japonia),  
Suren Gevorgyan (Erywań, Armenia), Roger Gilabert Guerrero (Barcelona, Hiszpania),  
Lubomir Hampl (Katowice, Polska), Marek Jabłoński (Chorzów, Polska),  
Czesław Karkowski (Nowy York, USA), Iwona Kłoska (Bielsko-Biała, Polska),  
Vyara Kyurova (Błagojewrad, Bułgaria), Elżbieta Mańczak-Wohlfeld (Kraków, Polska),  
Wacław Osadnik (Edmonton, Kanada), Yurij Pachkovskyy (Lwów, Ukraina),  
Danuta Piątkowska (Nowy York, USA), Wiesława Piątkowska-Stepaniak (Opole, Polska),  
Sabina Sanetra-Półgrabi (Kraków, Polska), Eva Sikorova (Karlovy Vary, Czechy),  
Gabriele Simoncini (Rzym, Włochy), Ewa Stachura (Bielsko-Biała, Polska),  
Monika Štrbova (Nitra, Słowacja), Marek S. Szczepański (Katowice, Polska),  
Marek Szczerbiński (Gorzów Wielkopolski, Polska), Wojciech Werpacowski (Warszawa, Polska)

Redakcja tomu: Pavel Mühlpachr

Projekt okładki: Katarzyna Kośmider

Koncepcja okładki: Jerzy Dec

Ilustracja na okładce: „Poland Country Flag Turning Page” autorstwa gubh83/fotolia

Czasopismo recenzowane

Wydawca:

Wyższa Szkoła Ekonomiczno-Humanistyczna  
ul. gen. Wł. Sikorskiego 4,  
43-300 Bielsko-Biała,  
tel. 33 81 65 170  
e-mail: wseh@wseh.pl

ISSN: 2083-3121

© Copyright by Wyższa Szkoła Ekonomiczno-Humanistyczna, Bielsko-Biała 2022

## SPIS TREŚCI / CONTENT

FROM THE EDITOR	5
PaedDr. Lucie Zormanová, Ph.D	
Škola bez kázně, mlýn bez vody	
Szkoła bez dyscypliny, młyn bez wody	
A school without discipline, a mill without water	9
PaedDr. Vladimíra Benöcz	
Stres a jeho zvládanie v profesii učiteľa	
Stres i zarządzanie nim w zawodzie nauczyciela	
Stress and its management in the teaching profession	25
Mgr. Tomáš Planka, prof. PhDr. Monika Mačkinová, PhD.	
Pohľad sociálnej práce na kriminalitu – delikvencia –	
vzdelávanie a väzenské prostredie	
A social work perspective on crime – delinquency – education	
and the prison environment	
Perspektywa pracy socjalnej w odniesieniu do przestępcości,	
edukacji i środowiska więziennego	43
PaedDr. PhDr. Michal Matějka, PhD., DBA	
Zlepšení postavení učitele ve společnosti a jeho vliv na kvalitu	
životního stylu a relaxaci	
Improving the Position of Teachers in Society and Its Impact	
on Quality of Life and Relaxation	
Poprawa statusu nauczyciela w społeczeństwie i jego wpływ	
na jakość stylu życia i relaksacji	65

doc. PaedDr. Slavomír Laca, Ph.D., Dr.h.c.	
PhDr. Vladímira Minaříková, MPH	
Komunikácia ako prostriedok sociálneho poradenstva v kontexte sociálnej práci	
Communication as a means of social counselling in the context of social work	
Komunikacja jako środek doradztwa społecznego w kontekście pracy socjalnej	79
doc. ThLic. Mgr. Peter Laca, PhD.	
Klasyfikacja bezdomności z perspektywy pracy społecznej	
Klasifikácia bezdomovectva z hľadiska sociálnej práce	
Classification of homelessness from the perspective of social work	97
Mgr. Martina Karkošová, Ph.D.	
Sociální práce a aspekty stáří – stárnutí	
Social work and aspects of old age – aging	
Praca socjalna a aspekty starości – starzenia się	119
doc. PaedDr. JUDr. PhDr. György Pál Pápay, PhD.	
An overview of the main terms in the field of social work	
Przegląd głównych terminów w dziedzinie pracy socjalnej	
Prehľad hlavných pojmov v oblasti sociálnej práce	135
PhDr. Mgr. Pavla Gilíková, PhDr. Mariola Liszoková Ph.D. et PhD.	
Způsoby zvládání stresu sociálních pracovníků v období války na Ukrajině	
Methods of coping with stress amongst social workers during the war in Ukraine	
Sposoby radzenia sobie ze stresem pracowników socjalnych podczas wojny na Ukrainie	145
PhDr. Mgr. Erich Schlesinger, PhD.	
doc. PaedDr. JUDr. PhDr. György Pál Pápay, PhD.	
Syndróm vyhorenia a možnosti jeho prevencie u pracovníkov v pomáhajúcich profesiach	
Syndrom wypalenia zawodowego i możliwości zapobiegania mu u pracowników zawodów pomocowych	
Burnout syndrome and possibilities of its prevention in workers in the helping professions	167

## FROM THE EDITOR

Hereby volume of the POLONIA JOURNAL is dedicated to current topics which can be summarised in two words: SOCIAL SCIENCES. The Editors have been pondering over which issues are most discussed in the societies as those concerning all of us directly. These are social issues which, as we think, are crucial part of our culture and therefore worth emphasizing their importance for the society. Holistic approach to those problems can be defined as concerning both human being and the society. Social sciences encompass not only sociology, economy, demographics but also social psychology, anthropology of culture, political science, theory of communication and education. Each of those aforementioned contributed own particular points of view.

Lucie Zormanova in the paper *A school without discipline, a mill without water* analyses theories of John Amos Comenius upon the issues of discipline, obedience and ethics. His ideas have been included in such works like Czech Didactic, Analytical Didactic, Great Didactic, but also in papers in Informatory of pre-school education, Pampaedia, Pansofia and Fortius Revived and Principles of behaviours.

Erich Schlesinger and György Pál Pápay analysed the topic of *Burnout syndrome and possibilities of its prevention in workers in the helping professions*. The phenomenon concerns the assistance professions having direct and active contact with clients. The profession aims to help people to change their lives in a positive direction, but at the same time has influence in the form of burnout both physical and social upon the helper.

The article of Pavla Gilíková and Mariola Liszoková is dedicated to current issue which reflects the problem of stress among social workers during the war in Ukraine. The paper *Methods of coping with stress amongst social workers during the war in Ukraine*, indicates causes, symptoms and methods of coping with stress and offers possible solutions to the problem.

The article *Classification of homelessness from the perspective of social work* by Peter Laca reflects the current view on a very complex social issue of homelessness. This is a very sad phenomenon and it encompasses not only economic and social factors but also affects physical and mental health, separating and marginalising the individual from the society. The paper explains the causes, various forms and types of homelessness.

György Pál Pápay, presents an interesting paper *An overview of the main terms in the field of social work* in which he analyses the main concepts in social work. He focuses mainly on three areas: social work, social services and social workers and their capabilities. A very interesting aspect is the current view upon social work from the perspective of the Church.

Martina Karkošová has chosen the topic which concerns ageing and special needs of elderly people. The paper *Social work and aspects of old age – aging*, reflects not only biological, psychological and social model of approaching to human life but also calls for urgent insight into the question of ageing from the complex perspective.

The article *Communication as a means of social counselling in the context of social work* focuses on a very important aspect in the area of social work, namely communication. The authors Slavomír Laca and Vladímirka Minaříková emphasize the importance of proper communication and building of trust in the relation between a social worker and the client.

A very interesting and current topic has been analysed by Michal Matějka in *Improving the Position of Teachers in Society and Its Impact*

*on Quality of Life and Relaxation.* The work of a teacher regardless of the type of institution is burdensome and affects not only physical or mental capabilities of a pedagogue. The author considers methods, forms and other ways of assistance to improve the position of a teacher in the society and what effects may those have on the quality of teachers' lives.

A particularly important issue has been analysed by Tomáš Planka and Monika Mačkinová in the paper *A social work perspective on crime - delinquency - education and the prison environment*. The authors propose possibilities how education can contribute to prevent the cases of social pathology and how can education minimise crime delinquency.

The work of a teacher is a very demanding profession, which poses considerable challenges and difficult situations. Therefore the author of "Stress and its management in the teaching profession", Vladimíra Benöcz, assesses and identifies important factors of the work environment which act as stressors. The causes of stress in a teacher's work have been included in the survey, the results of which the author presents in the paper together with the methods of mitigation.

I sincerely believe that the articles included in hereby volume of the POLONIA JOURNAL will be of assistance not only for the professionals but also readers of other fields, in the perception of social issues of modern society. I would like to present the papers with the assistance of the ideas of John Amos Comenius.

„We all stand here on the stage of the great world and what what is happening here, concerns all of us.“

John Amos Comenius

Pavel Mühlpachr



**PaedDr. Lucie Zormanová, Ph.D**

Uniwersytet Śląski, Instytut Pedagogiki

ORCID: 0000-0002-8004-8674

lucie.zormanova@us.edu.pl

## **ŠKOLA BEZ KÁZNĚ, MLÝN BEZ VODY**

## **SZKOŁA BEZ DYSCYPLINY, MŁYN BEZ WODY**

## **A SCHOOL WITHOUT DISCIPLINE, A MILL WITHOUT WATER**

### **ABSTRAKT**

Příspěvek pojednává o Komenského přínosu k problematice kázně, ukáznění, mravní výchově, trestu, kterým se věnuje především ve svých dílech Velká didaktika, Didaktika česká, Analytická didaktika, ale také v dílech Informatoriu školy mateřské, Pampaedie, Pansofie, Oživlý Fortius a Pravidla chování. V příspěvku rozebíráme také typy přestupků a k nim odpovídající typy trestů, tak, jak je navrhl Jan Ámos Komenský.

Komenský byl první, kdo se otázkou kázně z pedagogického hlediska systematicky zabýval a navíc přínosem Komenského je, že problematiku kázně, mravní výchovy, autority učitele, trestů zasadil do svého systematického díla o výchově. V otázce kázně měl Komenský na svou dobu pokrokové názory, neboť je zastáncem mírné kázně propojené s radostnou prací. Zastává názor, že škola by měla být „plna bedlivosti a pozornosti ze stran učitelův i žákův“, nikoliv „plna křiku, ran a pruhů. Navíc pokud jde o kázeň, vidí zdě Komenský také důležitost osobnosti učitele, učitele, který je vzorem, který umí zaujmout žáky, který si dovede kázeň ve výuce udržet.

Mravní výchově, při jejímž popisu se řídí svým náboženským přesvědčením, přikládá Komenský velkou důležitost.

**Klíčová slova:** mravní výchova, kázeň, ukázňování, trest, přestupek, typy trestů

## ABSTRAKT

Artykuł omawia wkład Komeńskiego w problematykę dyscypliny, wychowania moralnego i pojęcia kary. Ozymi tematami zajmuje się Komeński głównie w swoich dziełach Didaktika Velká, Didaktika Česká, Analytická didaktika, ale także w dziełach Informatorium školy materšské, Pampaedie, Pansofie, Oživlý Fortius a Pravidla chování. W artykule analizujemy również rodzaje wykroczeń i odpowiadające im rodzaje kar, zgodnie z sugestią Jana Ámosa Komenskiego.

Komeński jako pierwszy w sposób systematyczny zajął się problematyką dyscypliny z pedagogicznego punktu widzenia. Ponadto wkład Komeńskiego polega w jego kompleksowym opisie edukacji, którą zabywa się w swoich dziełach. W kwestii dyscypliny miał Komeński jak na swoje czasy poglądy postępowe, gdyż był zwolennikiem łagodnej dyscypliny połączonej z radosną pracą. Uważa, że szkoła powinna być „pełna czujności i uwagi zarówno ze strony nauczyciela, jak i ucznia”, a nie „pełna wrzasków, uderzeń i smug”. Ponadto, jeśli chodzi o dyscyplinę, Komeński dostrzega również znaczenie osobowości nauczyciela, nauczyciela będącego wzorem do naśladowania, umiejącego zainteresować uczniów, umiejącego utrzymać dyscyplinę na lekcjach. Komeński przywiązuje dużą wagę do wychowania moralnego, w opisie którego kieruje się przekonaniami religijnymi.

**Słowa kluczowe:** wychowanie moralne, dyscyplina, dyscyplinowanie, kara, wykroczenie, rodzaje kar

## ABSTRACT

This paper deals with Comenius' contribution to the topics of discipline, orderly behaviour and moral education, which he covered in his numerous books – the Great Didactic, Czech Didactic, Analytic Didactic, but also in Informatorium for Kindergarten School, Pampaedia, School of Pansophy, Fortius Redivivus and Rules of Behaviour. The authors also examine types of offences and corresponding punishments, as proposed by John Amos Comenius.

Comenius was the first who systematically covered the questions of discipline, moral education, authority of teacher, problem of punishment and embedded the

issues into his work on education which included a complete system of pedagogical terminology. In connection with discipline, Comenius had progressive views for his time, as he recommends school should be “full of watchfulness and attention from both teachers and pupils” and not “full of screaming, beating and stripes.” Comenius also see the importance of personality of a teacher, who can take pupils and retains the discipline in the clasrrrom. Comenius attaches significant importance to moral education; he was influenced in this question by his religion. The moral edcuation he covered the most in the Moral World.

**Keywords:** moral education, discipline, well-ordering, punishment, offence, types of punishments

## ÚVOD

J. Á. Komenský ve svém díle Velká didaktika, především v kapitole „O školské kázni“, rozebírá téma, které je dnes vysoce aktuální, kázeň. Zkušenosti z pedagogické praxe každodenně dokazují, že řada učitelů a často nejde jen o ty začínající, má problémy s udržením kázně ve výuce. Ve třídě pak kvůli „vyrušování a zlobení“ žáků panuje permanentní hluk a chaos a výuka se stává neefektivní.

Často se v souvislosti s Komenského pojetím kázně cituje jeho známý výrok „Škola bez kázně, mlýn bez vody.“ Avšak dle slov Josefa Maňáka si nejenom žáci, ale ani mnozí pedagogové z tohoto výroku neberou poučení, neberou si jej příliš k srdci. Dle Maňáka chápal Komenský kázeň jako uvědomělé se podrobení všeobecným zákonitostem, které vyplývají z přirozenosti všech věcí, jejichž „porušování nemá být nikomu trpěno od nejstarších do nejmladších.“ Komenský hodnotil mravní stav své doby velice kriticky, cestu k nápravě společnosti hledal především ve výchově a vzdělávání a v respektování univerzálního rádu. Totéž platí, jak říká Maňák, i pro kázeň v dnešní škole, která rovněž, jak za časů Komenského, odráží situaci celé společnosti. Proto dle Maňáka

nestačí k nápravě izolované jednorázové zásahy, ale cílevědomá, vytrvalá a funkční spolupráce s rodinou a školní komunitou (Maňák, 2010, s. 19–20)

Ačkoliv Maňák zmiňuje tři elementy, které mohou vést podle Komenského k nápravě světa, tak zdůrazňuje zejména jeden z nich, a to výchovu. Napravit svět lze podle Komenského především výchovou. Tímto úkolem se Komenský zabýval dlouhá léta jednak ve svých didaktických spisech, z nichž můžeme zmínit především Didaktiku velkou či Informatorium školy mateřské, ale především se tímto tématem zabývá ve svých dílech panošických, z nichž nejdůležitějším je vzhledem k tématu kázně Obecná porada o nápravě věcí lidských, ve kterém ukazuje cestu k nápravě celé společnosti prostřednictvím vzdělávání a výchovy (Šmahelová, 2010, s. 43). Neboť, jak říká Komenský ve svém nejznámějším pedagogickém díle Didaktika velká „má-li se zakročit proti zkáze lidského pokolení, musí se to dít nejspíše opatrným a obezřetným vychováváním mládeže.“ (Komenský, 1948, s. 29) Avšak je třeba zdůraznit, že Komenský chápe výchovu a vzdělávání jako pojmy, jež spolu úzce souvisí. Život vidí jako přípravu k životu věčnému. Z toho plynou tři základní požadavky na člověka, a to aby byl: tvorem vzdělávaným, tvorem ctnostným ve smyslu, aby měl „počestné mravy“ a tvorem, který by byl obrazem Tvůrce (Komenský, 1948, s. 46–47)

V dnešní době je problematika kázně ve školách bezesporu palčivým tématem. V souvislosti se školní kázní je často konstatováno, že aby mohla výuka probíhat kvalitně a efektivně, je školní kázeň ve výuce nezbytná. Také Komenský si důležitost kázně pro efektivní a kvalitní výuku uvědomuje. O důležitosti školní kázně se Komenský vyjadřuje takto: „Pravdivé je běžné české přísloví: Škola bez kázně, mlýn bez vody. Neboť odejmeš-li mlýnu vodu, musí se zastavit; zrovna tak odejmeš-li škole kázeň, všechno musí ochabnout.“

Situace od doby Komenského do doby dnešní se pokud jde o kázeň ve škole a autoritu učitele diametrálně změnila, jak si ukážeme na dvou následujících příkladech z textu „Kázní k lidskosti“ (Hábl, 2010, s. 11):

„Klobouky u Brna, r. 1869. Učitel obecné školy se prochází mezi lavicemi, v rukách sepnutých za zády pohupuje rákoskou. Ve třídě panuje hrobové ticho, žáci píší písemnou práci z přírodozpytu. Před tabulí se chvěje žák, který byl přistižen, jak se dívá pod lavicí do sešitu. Trest přijde až po písemné práci. Žák ví, že si týden nesedne. Doufá, že se mu podaří špatnou známku co nejdéle zatajit doma před otcem, poněvadž představa druhého výprasku během téhož dne je děsivá.“ ...

„Česká Třebová, r. 2007. Žák deváté třídy základní školy ze zadu nasazuje svému učiteli na hlavu odpadkový koš za všeobecného veselí svých spolužáků. Jeden z nich si dokonce celou událost nahrává na mobil a později publikuje na internetu. Je to zábava.“

Problémy se školní nekázní již na mnoha školách nabývají takových rozměrů, že právě časté projevy nekázně jsou důvodem, proč mnoho učitelů, především z řad začínajících učitelů, opouští svou profesní kariéru ve školství a hledá práci raději v jiném odvětví.

I přesto, že chování žáků, autorita a postavení učitele je dnes velmi odlišné od doby, kdy Komenský psal svá nejslavnější díla, jsou Komeninského myšlenky i dnes velmi aktuální a přínosné (Zormanová, 2017, s. 3–5).

## 1. HLAVNÍ MYŠLENKY KOMENSKÉHO O KÁZNI

Komenský byl první, kdo se otázkou kázně systematicky zabýval a zasadil tuto problematiku do svého systematického díla o výchově obsahujícího úplnou soustavu pedagogických pojmu (Zormanová, 2017, s. 3–5). Komenského Velká Didaktika je prvním uceleným dílem o výchově. Můžeme konstatovat, že Komenského Velká didaktika je prvním pokusem o ustavení pedagogiky jako vědy.

V kapitole „O školské kázni“, kterou zahajuje již známou větou „Škola bez kázně, mlýn bez vody“, Komenský doporučuje, že škola by měla být „plna bedlivosti a pozornosti ze stran učitelův i žákův“, nikoliv „plna křiku, ran a pruhů“. Škola by v Komenského pojetí měla být dílnou lidskosti, nikoliv „mučírnou“, jak se často stávalo (Patočka, 1958, s. 42). Neboť pokud chceme, aby se školní práce dařila, musí žáci do školy chodit s radostí, musí se učit s chutí. Aby tomu tak bylo, nesmí mít žáci ze školy strach, nesmí se bát, že budou biti či jinak tvrdě trestáni. Strach snižuje kvalitu duševního rozvoje žáka a tím maří efekt vyučovacího procesu. Proto, aby byla výuka efektivní, musí ve škole panovat radostná, pohodová pracovní atmosféra, v níž se žákům dostává možnosti zažít úspěch při plnění učebních úkolů přiměřených jejich vědomostem, dovednostem a schopnostem.

I Komenský si na základě své pedagogické praxe uvědomoval, že děti se ne vždy chovají ukázněně, proto navrhuje, že „proti těm, kdož hřeší, jest třeba kázně užívat. „Ukázňovat se však nemá proto, že někdo zhrešil, nýbrž proto, aby později už nehřešil.“ Kázeň však musí být užívána „bez vášně, hněvu a nenávisti, s takovou poctivostí a upřímností, aby sám ten, proti komu se jí užije, pozoroval, že se nastupuje proti němu v jeho dobro, a že pochází z otcovské lásky.“ (Hábl, 2010, s. 11–16)

V díle Komenského kázeň a ukážňování žáků má primárně preventivní charakter, a důležité je právě oboustranné pochopení učitelova zásahu, trestu.

Významná je také Komenského myšlenka, že vědomí konečného cíle káznění, tedy finálního výchovně-vzdělávacího cíle, tlumí případný vychovatelův temperament. Tedy, že zlost, hněv, vztek může učitel či rodič lépe zvládnout, bude-li mít předem jasně stanoven výchovně-vzdělávací cíl, jehož se bude při výchově a vzdělávání držet a který bude mít stále na paměti. Tehdy nebude káznit dítě ve vzteku, v hněvu, ale proto, že si bude uvědomovat, že cílem káznění je pomoci dítěti být lepším člověkem. Což bude na způsobu káznění, na jednání učitelově, na postoji

učitele k žákovi poznat. A to poznat pozitivně. Což vycítí i žák. Učitel by tedy měl být k žákům přívětivý a laskavý, měl by být učitelem, který nepředstavuje pro žáky postavu tyrana, nýbrž laskavého, ale důsledného otce (Zormanová, 2017, s. 3–5).

### 1.1 ZPŮSOBY TRESTÁNÍ

Komenský také rozlišuje způsob káznění dle toho, co je předmětem žákovy nekázně:

Pokud je předmětem žákovy nekázně nezájem o studium, nabádá Komenský ke zdrženlivosti v trestání, neboť nezájem žáků o studium je vinou učitele, který neumí žáky zaujmout, neumí je motivovat k radostné práci.

Pokud se však jedná o morální provinění, za které Komenský považuje oplzlost, vzdorovitost, zatvrzelou zlomyslnost, pýchu, zpupnost či bezbožnost, pak již není tak shovívavý a radí přísný trest, za který považuje kárání a v krajním případě tělesný trest (Zormanová, 2017, s. 3–5). Je tomu tak proto, že morální přestupky „urází vznešenosť Boží a podvracejí základ všech ctností.“ (Hábl, 2010, s. 11–16) Komenský zde zdůrazňuje, že těchto krajních prostředků, tedy trestů tělesných, není dobré používat pro jakoukoli a třeba i zcela nepatrnnou příčinu, sice se opotřebují dříve než by nastaly krajní případy, a navíc se oslabuje dopad takovéhoto trestu.

To bylo v době Komenského, kdy žáci byli fyzicky trestáni často a velmi krutě, velmi pokrokové. Že kruté tresty byly na denním pořádku je zřejmé kupříkladu z nordhausenského školního rádu, který roku 1580 zakazoval učiteli tlouci žáka knihou do obličeje a šlapati po něm či ze saského rádu, který po učiteli žádá, aby alespoň v kostele netloukl žáka holí do hlavy (Čapek, 1957, s. 38). V této době, kdy fyzické tresty, a to tvrdé fyzické tresty byly na denním pořádku, Komenský zdůrazňuje, že školy mají být opravdovými dílnami lidskosti a nikoliv scholastickými mučírnami mládeže, jako byly doposud. Navíc Komenský znovu zdů-

razňuje, že když už vychovatel musí sáhnout ke krajnímu řešení, „nechť odstraní ze slov každý trpký tón, z tváře rozkacený výraz a z úderů každou krutost, aby sami žáci byli přesvědčeni, že nehoví hněvivé záští, že však má na mysli jejich dobro.“ (Hábl, 2010, s. 11–16)

Komenský také jako nejpřísnější trest v případě, že již všechny ostatní tresty selhaly, doporučuje u některých jedinců, kteří mají „tak nešťastnou povahu, že všechny mírnější prostředky nedostačují“ (Komenský, 1905, s. 12), vyloučení ze školy, a to z důvodu, aby tento žák nekalil ostatní žáky. Toto je však opravdu nejkrajnějším řešením, neboť dítě vyloučené z procesu vzdělání a výchovy představuje pro Komenského nejhorší zármutek, protože vzdělání má spásný význam, je součástí nápravy věcí lidských. Vzdělání ukázňuje lidský sklon k hříchu. Komenský pojímal školu jako dílnu k lidskosti, proto také razil myšlenku, že je třeba vyučovat všechny, všemu a všeobecně. Že všem lidem se má dostávat kvalitního vzdělání.

Komenský byl stoupencem mírné kázně, přičemž fyzické tresty sice připouštěl, ale pouze v nejkrajnějších případech, neboť dle jeho názoru kázeň založena na strachu z trestu lidskou přirozenost kazí. Komenský tak ve svém díle proklamuje mírnou kázeň, kterou je nutné ve školní třídě udržovat, protože učení bez disciplíny je „jako mlýn bez vody“, zdůrazňuje důležitost kázně, která vzniká z aktivní radostné spolupráce žáků s učitelem motivované zájmem a potřebami žáků. Komenského škola měla být školou radostnou, kde žáci jsou motivováni, dychtiví rozvoje, pokroku, nabývání vědomostí, dovedností, učení.

Komenský se sice na tehdejší dobu neobvykle zabývá žákem a jeho osobností, jeho potřebami, zájmy, přizpůsobením výuky žákovi, ale jeho pojetí má do pedocentrismu daleko, centrální osobou výuky stále zůstává učitel. Žáku přísluší práce, učiteli vedení.

## 1.2 UČITEL JAKO VZOR ŽÁKA

Komenský také zdůrazňuje důležitost toho, aby učitel působil jako vzor žákům. Neboť intenzivněji než slova zapůsobí na dětskou duši dobrý vzor, vzor hodný následování.

Ve svém pojednání „Oživlý Fortius“ Komenský říká: „Líné povalování, mor škol, se vypudí, bude-li učitel sám dávat příklad píle, bude-li se snažit o laskavý a přátelský poměr k žákům, aby se ho nebáli jako tyrrana, nýbrž milovali ho jako otce.“ (Komenský, 1876, s. 54)

Komenský zdůrazňuje, že veškeré prostředky káznění musí být takové, aby žáci mohli svého učitele milovat a vážit si ho (Komenský, 1876, s. 28). Jedině pokud je mezi žákem a učitelem vztah založen na lásce a úctě, žáci se nechají vést, a rádi se dají vést tam, kam mají být vedeni, ale také i sami po tomto vedení touzí. Učitel se tedy při káznění žáků a při udržování kázně musí snažit o to, aby ve všech žácích a při všech činnostech, ve všech pedagogických situacích byla v žácích vzbuzována úcta k Bohu, ochota pomáhat svým bližním, rozvíjena motivace k práci. A aby všechny ctnosti byly posilovány a rozvíjeny stálým činným opakováním.

## 2. KOMENSKÉHO MRAVNÍ VÝCHOVA

Jan Ámos Komenský přikládal velkou důležitost mravní výchově, tomuto tématu se věnuje v několika svých knihách. O mravní problematice nejdůkladněji pojednává ve Světě mravním, který tvoří šestý stupeň jeho Pansofie. Mravnímu vychovatelství se nejvíce věnuje ve svých Didaktikách (Didactica Magna i Didaktika česká), ale také v Informatoriu školy mateřské, Pampaedii a Pravidlech chování. V Didaktice věnuje Komenský této otázce samostatnou kapitolu, která nese název „Methoda mravnosti“.

Škola hraje v mravní výchově důležitou roli. Úkolem školy dle pojetí Komenského je nejen předávat žákům vědomosti, dovednosti, roz-

víjet je rozumově, v intelektuální rovině, ale také by měla škola vést žáky k harmonii jejich povahy.

## 2.1 CÍL VEŠKERÉ VÝCHOVY

Stěžejní myšlenkou Komenského mravní výchovy v kontextu cíle výchovy je teleologický požadavek vědění, mravnosti a zbožnosti, což znamená, že je člověku dáný být znalým věcí, „být mocen věcí i sebe a obracet se k Bohu“, prameni všeho, přičemž všechny tři oblasti patří neodmyslitelně k sobě, a proto by se neměly od sebe oddělovat. Komen-ský v tomto duchu klade i otázku: „Co je vědění bez mravnosti?“, na níž odpovídá starým příslovím. „Kdo prospívá ve vědění a hyne v mra-vech ..., kráčí více dozadu než ku předu.“ (Komenský, 1926, s. 22) Proto je nutné, aby vzdělání bylo úzce propojeno s mravností a zbožností, jen tehdy se člověku dostává vzdělávání prospěšného, tedy vzdělání, jež rozvíjí jeho lidskost ve všech třech zmíněných dimenzích, ve vzdělávání, které člověka vede k poznání sebe a světa, k mravnosti, díky které člověk ovládá sebe, a ke zbožnosti, pomocí níž se člověk povznaší k Bohu.

## 2.2 HLAVNÍ CTNOSTI

Ve svých dílech Didaktika česká a Didaktika velká se Jan Ámos Komenský problematice mravní výchovy a ctností věnuje velice podrobně. Komenský je pedagogický optimista. V Nejnovější metodě jazyků rozebírá myšlenku, že „ctnosti je možno se naučit.“ Zde zaujímá na svou dobu pokrovkové stanovisko, neboť myslitelé jeho doby se domnívali, že „že rozvážnost a ostatní ctnosti nebo jim odpovídající chyby rodí se s člověkem, že se ctnosti nemohou uměle získat, ani vrozené chyby napravit.“ (Komenský, 1964, s. 335)

Z hlediska mravní výchovy Komenský považuje za hlavní ctnosti, opatrnost, umírněnost, udatnost a spravedlnost. Komenský ve výše zmínených dílech jednotlivé ctnosti nejprve stručně charakterizuje a následně se zabývá tím, jak děti a žáky můžeme vést k získání těchto ctností, jak u dětí a žáků lze tyto ctnosti rozvíjet. Moudrý člověk má správný úsudek o

věcech, nehoní se za věcmi bezcennými. Ví, co je v životě zlé a co je dobré. Umírněný zachovává míru v jídle, v pití, ve spánku, v bdění, při práci a při hře, v řeči i v mlčení. Statečnosti se člověk učí sebepřemáháním a odříkáním. V mládí se má dítě naučit poslechnout na slovo. Spravedlivý člověk nikomu neubližuje, je ochoten pomoci druhým, chová se úslužně a mile. Děti a mládež se musí naučit vytrvalosti v práci.

Při mravní výchově, stejně jako při vzdělávání, zdůrazňoval Komenský, nutnost začít včas, dokud u dětí nevzniknou špatné návyky. Proto mají dle Komenského rodiče, učitele a vychovatele začít s pěstováním ctností u dětí od nejútlejšího věku, než se duše nakazí. A při vedení dítěte ke ctnostem, je třeba stále mít na mysli, že ctnostem se lze učit jen tím, že jsou děti ustavičně vedeny k čestnému chování a vše nečestné je potlačováno. I v dnešní době, stejně jako za doby Jana Ámose Komenského stále platí, že si musíme uvědomovat, že v první řadě rodiče a pak samozřejmě učitelé by měli pro děti a mládež svým chováním představovat pozitivní identifikační vzor. Ideální by sice bylo, kdyby takovým vzorem mohli být všichni lidé, se kterými se dítě stýká nebo je s nimi nějakým způsobem např. prostřednictvím medií, ovlivňováno. Což je ale dosti utopická myšlenka. Proto, jak říká Komenský, „zářivým příkladem spořádaného života budíž ustavičně život rodičů, pěstounů, učitelů a spolužáků. Neboť děti jsou jak opičata: všechno, co vidí, ať je to dobré nebo špatné, hned chtějí napodobovat, i když se jim neporoučí, proto se dříve naučí napodobovat, než vědět (Komenský, 1948, s. 181). Nicméně „k příkladům musí být připojeny předpisy a pravidla životní. A co nejpečlivěji musí být dítky střeženy před špatnou společností, aby se nenakazily. Nutno tedy od mládeže vším úsilím oddalovat všecky příležitosti ke zkáze, jako jsou špatné společnosti, oplzlé řeči, prázdné a neužitečné knihy (neboť příklady chyb, ať se vloudí zrakem nebo sluchem, jsou pro duši jed) a konečně zahálka, aby se děti nečinností neučily zločinnosti nebo nezakrňovaly duševně.“ (Komenský, 1948. s.179-182) Neboť dle Komenského si děti špatné věci osvojí snadněji a rychleji, než ty

dobré. Je tomu tak proto, že chybných činů a špatnosti je ve světě, jež nás obklopuje mnoho, zatímco dobrých činů, dobra pravdy je méně. Proto je dle Komenského „tak snadné zapadnout do špatnosti.“ (Komenský, 1964, s. 168) Komenský dokonce v Didaktice Velké tvrdí, že „špatným příkladem se dává mládež tak mocně strhnout, že předpisy o pěstování ctnosti, jež se podávají jako proti jed zla, nemají žádnou moc, nebo jen nepatrnnou.“ (Komenský, 1948, s. 31)

Takto pojato učení mravní výchovy, které tvoří jádro jeho metodologie formování charakteru, je formováno v několika zásadách.

Jedná se o šest zásad v Didaktice české, které jsou v pozdější Didaktice Velké doplněné a rozšířené na deset. V následující části textu podávám pouze jejich stručné shrnutí (Hábl, 2011, s. 11–16):

1. Ctnost se pěstuje skutky, ne řečmi. Bez ctnostních činů člověk neznamená nic, je z něj jen „zbytečné břemeno země“.
2. Ctnosti se nabývá častým jednáním s jinými ctnostními lidmi.
3. Ctnostné jednání se pěstuje činnou vytrvalou systematickou prací. Ctnost dle tohoto bodu souvisí s pílí, neboť přiměřeným a stálým zaměstnáváním ducha i těla si člověk zvnitřní píli a zháalka se tak pro něj stává nesnesitelnou.
4. Základem všech ctností je služba druhým. V lidské přirozenosti se vyskytuje „sebeláska“, proto si každý jedinec přeje, aby péče byla věnována jen jemu. Tuto lidskou přirozenost je třeba překonávat a to právě pomocí služby druhým. Již malým dětem je třeba vštěpovat, že „se nerodíme jen sobě samým, nýbrž Bohu a bližnímu“.
5. Vedení ke ctnostem je třeba započít od nejútlejšího věku, dříve než si dítě osvojí nezpůsoby a nectnosti. Vedení ke ctnostem, položení základu dobrých mravů, zvyků, pobožnosti musí být realizováno již v útlém dětství. V malém dítěti je spíše mnoho pozitivního, což je potřeba rozvíjet od útlého věku.

6. Ctnostnosti se učí ctnostním jednáním, stálým konáním ctnostních činů.
7. Ctnosti se učí příkladem. Proto děti potřebují „živých příkladů“, kterými jsou jejich vychovatelé a učitelé. Dobrý příklad má pro dítě zásadní význam. Vzorem jsou děti daleko efektivněji vedeny k dobrému než poučováním a kázáním. Je tedy nutné, aby děti ve svém prostředí viděly jen dospělé, kteří se budou chovat způsobem, jaký sami žádají od dětí. Výchovné prostředí je vážný prostředek mravní výchovy.
8. Ctnostem se děti učí též poučováním, jehož základ spočívá v objasnění smyslu, proč je nutné dodržovat dané pravidlo. Lepšího efektu dosáhneme, pokud nutnost dodržování pravidla ilustrujeme na názorném a srozumitelném příkladu.
9. Je třeba stranit děti před kontaktem se špatnými lidmi, kteří by je mohli svést na scestí.
10. Ctnost vyžaduje kázeň. Poněvadž lidská přirozenost, která má v sobě mnoho pozitivního, ale také negativního, se ustavičně projevuje, na povrch vyplývají i ty negativní rysy osobnosti, dítě se dopouští i nectnostného jednání, je třeba děti soustavně kázat, disciplinovat.

## ZÁVĚR

Komenského dílo je nadčasové a dalo by se říci, že v mnohem předčilo i dnešní diskuse, zabývající se otázkou trestu za neukázněné chování. Komenský se touto otázkou v době, kdy na ní byla jednoznačná odpověď - fyzický trest, zabývá velmi podrobně. Na danou otázku pochopitelně nedává jednoznačnou odpověď, nýbrž popisuje kdy a jak trestat. Před užitím konkrétního trestu se zabývá tím, proč k přečinu došlo, jaký byl charakter situace, za níž k přečinu došlo, jaký je charakter dítěte, které tento přečin učinilo, co mohlo být příčinou přečinu. Podob-

ně se zabývá také otázkou proč trestat, jaké prostředky jsou přiměřené k dané situaci, k danému přečinu a k danému charakteru dítěte.

Svým dílem vede Komenský učitele k reflexi situace, k sebereflexi a k uvědomění si vlastní lidskosti. Díky těmto otázkám dochází také k předcházení zneužití trestů, k eliminaci směrování výchovné kázně směrem nelidským. (Zormanová, 2017, s. 3–5)

Komenský si tyto otázky klade, neboť si uvědomuje, že bez lidskosti vychovatele jsou jakékoliv tresty málo účinné či zcela neúčinné, zato s lidskostí je výchova nadějná (Hábl, 2010, s. 11–16).

## POUŽITÁ LITERATURA

- Čapek, E. (1957), Jana Ámose Komenského výchovný odkaz. Dvě studie.  
Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Hábl, Jan (2010), Kázní k lidskosti: tělesné tresty a Komenského pojetí  
výchovné kázně. Empirie, roč. 1, č. 1.
- Hábl, J. (2011), Vzdělání mravné a nemravné: vztah poznání a ctnosti  
v Komenského pedagogice. Pedagogika 2011, roč. LXI, č. 2, s. 117–127.
- Komenský, J.A. (1876), Jan Amose Komenského drobnější spisy některé.  
Praha: nákladem Besedy učitelské.
- Komenský, J.A. (1926), Didaktika česká. Praha: Národní knihtiskárna I. L.  
Kober.
- Komenský, J.A. (1964), Vybrané spisy Jana Ámose Komenského. Praha:  
Samcovo knihkupectví, Sv. III.
- Komenský, J.A. (1946), Didaktika analytická. Praha: Samcovo knihkupectví.
- Komenský, J.A. (1948), Didaktika velká. Brno: Komenium.
- Komenský, J.A. (1905), Velká didaktika. Praha.
- Maňák, J. (2010), J. A. Komenský po 340 letech. Komenský 2010, č. 2, roč. 135
- Patočka, J. a kol. (1958), Vybrané spisy Jana Ámose Komenského. Praha: Státní  
pedagogické nakladatelství.
- Šmahelová, B. (2010), Problematika mravní výchovy v díle J. A. Komenského.  
Komenský 2010, č. 2, roč. 135
- Zormanová, L. (2017), Škola bez kázně, mlýn bez vody jako stálé aktuální  
téma. NPI, Metodický portál RVP.CZ.



**PaedDr. Vladimíra Benöcz**

Vysoká škola DTI

ORCID: 0009-0002-1444-9418

vbenocz@gmail.com

## **STRES A JEHO ZVLÁDANIE V PROFESII UČITEĽA**

## **STRES I ZARZĄDZANIE NIM W ZAWODZIE NAUCZYCIELA**

## **STRESS AND ITS MANAGEMENT IN THE TEACHING PROFESSION**

### **ABSTRAKT**

Cieľom tejto štúdie bolo posúdiť faktory pracovného prostredia, ktoré pôsobia stresujúco v profesii učiteľa a zistiť, ktoré zo stresorov pôsobia najviac stresujúco na prácu pedagógov.

Súbor tvorilo 83 učiteľov pracujúcich na Strednej zdravotníckej škole a Strednej odbornej škole technickej v Košiciach. Príčiny profesijného stresu boli posudzované dotazníkom Stresory. V rámci induktívnej štatistiky bol použitý Mann-Whitneyho U test, resp. Kruskal-Wallisov test a Spearmanovo rho. Najviac stresujúco pôsobilo na učiteľov nedocenenie práce učiteľov, nezáujem zo strany žiakov, nízka motivácia a nedisciplinovanosť žiakov. Ďalej to boli stresory, ktoré súviseli s nadmernou

pracovnou záťažou (časté zmeny v organizácii, práca v časovej tiesni, nosenie si práce domov a pod.) a nízka miera oceniaja práce učiteľov.

**Klúčové slová:** stres, zvládanie, profesia učiteľa

## ABSTRAKT

Celem niniejszej pracy była ocena czynników środowiska pracy, które wywierają stresogenny wpływ na zawód nauczyciela oraz ustalenie, który ze stresorów ma najbardziej stresujący wpływ na pracę nauczyciela. Grupa składała się z 83 nauczycieli pracujących w Liceum Medycznym i Technikum Zawodowym w Koszycach. Przyczyny stresu zawodowego oceniano za pomocą kwestionariusza Stressor. W ramach statystyki indukcyjnej zastosowano test U Manna-Whitneya, czyli Test Kruskala-Wallisa i rho Spearmana. Najbardziej stresujący wpływ na nauczycieli miało niedocenianie pracy nauczycieli, brak zainteresowania ze strony uczniów, niska motywacja i niezdyscyplinowanie uczniów. Ponadto występowaly stresory związane z nadmiernym obciążeniem pracą (częste zmiany w organizacji, praca pod presją czasu, zabieranie pracy do domu itp.) oraz niskim poziomem docenienia pracy nauczycieli.

**Słowa kluczowe:** stres, radzenie sobie, zawód nauczyciela

## ABSTRACT

The aim of this study was to assess the factors of the work environment that have a stressful effect on the teaching profession and to find out which of the stressors have the most stressful effect on the work of teachers. The group consisted of 83 teachers working at the Secondary Medical School and Secondary Technical Vocational School in Košice. The causes of occupational stress were assessed by the Stressor questionnaire. As part of inductive statistics, the Mann-Whitney U test was used, or Kruskal-Wallis test and Spearman's rho. Underappreciation of the work of teachers, lack of interest on the part of pupils, low motivation and indiscipline of pupils had the most stressful effect on teachers. Furthermore, there were stressors related to excessive workload (frequent changes in the organization, working under time constraints, taking work home, etc.) and a low level of appreciation of teachers' work.

**Keywords:** stress, coping, teaching profession

## ÚVOD

V súčasnosti je stres všeobecne známym a používaným pojmom. Stres je univerzálny jav, s ktorým sa stretávajú všetci ľudia. Pochopenie stresu, spôsobov ako jedinci na stres reagujú a následkov stresu je veľmi dôležité. Aj v učiteľskej profesii sa často stretávame s viacerými zdrojmi stresu, čoho následkom môžu byť negatívne symptómy, či až určitá miera syndrómu vyhorenia.

### I. STRES

Stres bol predmetom rôznych výskumov v oblasti biológie, fyziologie, psychológie a ī. Ako uvádza Křivohlavý (2009), priekopníkmi vo výskume stresu boli Ivan Petrovič Pavlov a Walter Cannon. Na ich prácu nadviazal Hans Seley, ktorý je považovaný za zakladateľa tzv. kortikoidného ponímania stresu. H. Seley vypracoval teóriu stresu ako reakcie. Podľa H. Seleyho je stres nešpecifická odpoveď (reakcia) organizmu na akýkoľvek druh požiadaviek, ktoré sa naň kladú. Stresová reakcia je charakterizovaná rovnakým reťazcom odpovedí, bez ohľadu na príčinu, situáciu či psychologickú interpretáciu. Túto odpoveď nazval Všeobecný adaptačný syndróm (General Adaptation Syndrome, GAS), resp. stresový syndróm. Na odlišenie príčiny stresu od reakcie na stres zaviedol H. Seley pojem stresor. Pojmom stresor označil akýkoľvek faktor, ktorý vyvoláva stres a narúša rovnováhu v organizme. Prvou reakciou organizmu na stretnutie so stresorom je poplachová reakcia, ktorú charakterizuje mobilizácia obrany tela proti stresoru. Na stresor organizmus reaguje autonómnym nervovým systémom, čo je sprevádzané vyplavením adrenalínu a kortizónu do krvi. Organizmus je tak pripravený na boj. V druhom štádiu dochádza k adaptácii organizmu a v treťom štádiu už stav adaptácie nie je možné udržať, a tak dochádza k vyčerpaniu. Výsledkom je buď odpočinok alebo smrť organizmu. H. Seley vo svojej teórii poukázal najmä na viacero fyziologických zmien v organi-

zme, ktoré súvisia so zvýšenou hladinou adrenalínu v organizme počas stresu (zvýšená kontraktilita myokardu, rozšírenie priedušiek, zvýšený bunkový metabolizmus, zvýšený matabolizmus tukov). Kritikou tohto modelu je jeho biomedicínskeho orientácia, ktorá nezohľadňuje kognitívnu aktivitu človeka.

Jedným z najznámejších psychologických konceptov stresu je kognitívno-transakčný model stresu Lazarusa a Folkmanovej. Stres opisujú ako: „konkrétny vzťah medzi osobou a prostredím, ktorý osoba vníma ako namáhavý, resp. prekračujúci jej osobné zdroje a zároveň ohrozujúci jej subjektívnu spokojnosť“ (Lazarus, Folkman, 1984, s.19).

Vyrovnávania sa so stresujúcou situáciou prebieha v troch fázach:

1. Prvotné hodnotenie (primary appraisal) – jedinec prehodnocuje závažnosť situácie, riziká, či nebezpečenstvá, ale aj výhody či zisky.
2. Sekundárne hodnotenie (secondary appraisal) – je úvahou o tom, čo možno urobiť v záťažovej situácii. Jednotlivec odhaduje svoje príležitosti, reakcie a dôsledky konania. Zvažuje, aké má svoje osobné zdroje zvládania a vlastnosti v ohrozujúcej situácii. Situáciu, ktorú hodnotí ako výzvu, ohrozenie, nebezpečenstvo, či možnú stratu konfrontuje so svojimi zdrojmi zvládania (fyzickými, psychologickými, sociálnymi a materiálnymi). Výsledkom týchto dvoch fáz je výber konkrétnej stratégie zvládania.
3. Prehodnotenie (reappraisal) – hodnotí efekt, účinnosť zvolenej copingovej stratégie. Nastupuje už skôr. Jedinec získava nové informácie, ktoré menia jeho pohľad na situáciu. Môže tiež uplatniť už nadobudnuté skúsenosti s jej riešením.

J. Křivohlavý (2001, s. 170) vymedzuje stres ako „napätie – negatívny emocionálny zážitok, ktorý je sprevádzaný určitým súborom biochemických, fyziologických, kognitívnych a behaviorálnych zmien, ktoré sú zamerané na zmenu situácie, ktorá človeka ohrozuje, alebo na pris-

pôsobenie sa tomu, čo nie je možné zmeniť.“ Pre definíciu stresujúcej situácie je podstatný pomer medzi mierou (intenzitou, veľkosťou) stre-sogénnej situácie (stresor/stresory) a silou (schopnosťou) jednotlivca danú situáciu zvládnuť. O stresujúcej situácii je možné hovoriť vtedy, keď je intenzita, veľkosť stresora vyššia než schopnosti či možnosti daného jednotlivca túto situáciu zvládnuť. Všeobecne ide o nadhraničnú – nadlimitnú záťaž (Křivohlavý, 2001, s. 170 – 171).

### 1.1. ZDROJE STRESU

Klasickou štúdiou stresových udalostí je výskum Holmesa a Raha (1967 In Křivohlavý, 2009), ktorí zostavili rebríček životných zmien a udalostí – stresorov od najťažších po najľahšie (od smrti životného partnera, cez rozvod partnerov, stratu zamestnania až po dopravný prieskupok). Autori predpokladali, že existuje určitá hranica nazhromaždenia stresujúcich udalostí, ktorej prekročenie vedie až k zásadnej zmene zdravotného stavu.

U Křivohlavého (2001, s. 174 – 179) sa stretávame s menovaním širokej palety stresorov vo vzťahu k charakteristikám práce (zamestnania). Za stresujúce faktory pracovného prostredia sa považuje vysoká miera pracovných požiadaviek kladených na človeka kombinovaná s malou možnosťou riadiť beh udalostí. Medzi najčastejšie stresory pracovného prostredia zaraďuje:

- Preťaženie množstvom práce – ide o situáciu, kedy je množstvo práce, ktorú človek musí vykonať vyššie, ako je človek schopný zvládnuť za čas, ktorý má k dispozícii.
- Časový stres – na vykonanie práce potrebuje človek určitý čas. Pokiaľ je času na vykonanie práce menej, môže to viesť k stresu.
- Nadmerná zodpovednosť – ktorú na seba zamestnanec preberá, môže byť stresogénnym faktorom. Zvlášť prípady zodpovednosti za ľudské zdravie a životy kladú na človeka mimoriadne nároky (napr. v práci lekárov, sestier, dispečerov letísk a i.).

- Nevyjasnené právomoci – v mnohých prípadoch nie sú jasne stanovené zodpovednosti a právomoci zamestnancov čo spôsobuje značnú mieru stresu.
- Vysilujúca snaha o kariéru – ľudia, ktorí vstupujú do pracovného procesu majú určité očakávania a ambície, napr. budú môcť preukázať svoje schopnosti a zručnosti, budú vo vzťahu k svojmu výkonu primerane ohodnotení, ich plat sa bude zvyšovať a postúpia na hierarchii pracovných pozícii až na vedúce pozície. Pokial sa tieto očakávania nenaplnia, dôjde k rozvoju stresu.

Vzťahy medzi ľuďmi – styk s inými ľuďmi na pracovisku je daný charakterom práce. Niektoré profesie sa realizujú izolované, iné v pracovnom kolektíve alebo s častým stykom s ľuďmi.

Profesia učiteľa nepochybne dáva pocit uspokojenia z vykonávanej práce, umožňuje realizovať osobne ašpirácie a snahy. Učiteľstvo je náročnou profesiou, ktorá so sebou prináša ťažké situácie, pretože práca učiteľa sa nevykonáva schematicky a nie je presne regulovaná. Učiteľ je stále vystavený situáciám rôzneho druhu, ktoré sú zdrojom stresu. Profesia učiteľa nesie so sebou aj obrovskú zodpovednosť, pretože pedagóg je spoluúčastníkom výchovy, formovania osobnosti a pomáha svojim žiakom hľadať životnú cestu pri využití všetkých svojich schopností a znalostí. Spoločnosť chápe školu ako miesto, v ktorom sa vzdeláva a vychováva budúca skupina intelektuálov národa. Učiteľ je profesia, ktorej neoddeliteľnou časťou je angažovanosť do života svojich odchovancov (Čáp, Mareš, 2001, Synáková, 2015).

## **2. AKTUÁLNE TEORETICKÉ PRÍSTUPY K ZVLÁDANIU STRESU A PSYCHICKEJ ZÁŤAŽE V PROFESII UČITEĽA**

Kyriacou (2001) definuje stres učiteľa z hľadiska výskytu nepríjemných negatívnych emócií, ako sú hnev, frustrácia, úzkosť, depresia a nervozita, ktoré učiteľ prežíva a ktoré sú spôsobené niektorými aspektmi jeho práce. Učitelia prežívajú stres vtedy, keď požiadavky vyplývajúce z určitej situácie prevyšujú ich schopnosť vyrovnáť sa s nimi.

### **2.1. PRÍČINY PSYCHICKEJ ZÁŤAŽE, STRESU V PROFESII UČITEĽA**

V mnohých výskumoch možno nájsť výpočet rôznych stresorov, záťažových faktorov v profesii učiteľa. Ide najmä o stresory, ktoré sa vyskytujú predovšetkým na inštitucionálnej úrovni. Často uvádzanými sú: nedostatočná autonómia, administratívna práca, neadekvátne finančné ohodnotenie, problémové udržiavanie disciplíny v triede, zlé správanie sa žiakov, časový tlak, zlé pracovné a podmienky, problémoví rodičia a pod. (Kačmárová, Kravcová, 2011, Antoniou et al., 2013, Collie et al., 2017).

Úroveň stresu však ovplyvňujú aj osobnostné faktory (napr. neuroticizmus, osobnosť typu A, kladné sebahodnotenie, optimizmus, self-efficacy a pod.) (Montgomery, Rupp, 2005) a spoločenské faktory (napr. negatívny vplyv médií, negatívne spoločenské ohodnotenie učiteľskej profesie) (Henning, Keller, 1999).

Mlčák (2000) uvádza klasifikáciu zdrojov stresu v profesii učiteľ podľa interakčných oblastí v činnosti učiteľa:

- interakcia učiteľ – učivo, ktorá sa spája s vysokou náročnosťou učiva, ťažkosťami so sprostredkováním učiva, nedostatkom učebníč a pod.,

- interakcia učiteľ – žiak, kde hlavnými stresormi sú negatívne postoje žiakov k povinnostiam v škole, problémy s disciplínou, agresivita žiakov, výchovné problémy a i.,
- interakcia učiteľ – učiteľ, kde stresujúco pôsobia zlé vzťahy medzi kolegami, nízka miera sociálnej opory, absencia priateľskej atmosféry, zlá spolupráca a pod.,
- interakcia učiteľ – škola; v tomto prípade sú rizikovými, potenciálne stresujúcimi faktormi neadekvátna mzda, ocenenie práce učiteľa, nízka miera autonómie, nadmerná direktíva, nadmerná administratíva, nerešpektovanie vzdelania, nízka možnosť kariérneho rastu, neefektívne vedenie, neadekvátnie postoje nadriadených, príliš početné triedy, suplovanie atď.,
- interakcia učiteľ – rodičia; potenciálne stresujúcimi činiteľmi môže byť nadmerná kritika zo strany rodičov, nezáujem o prospech a správanie žiaka a i.,
- interakcia učiteľ – inštitúcia; potenciálnym stresorom môže byť nezáujem iných inštitúcií o spoluprácu, formálna spolupráca a pod.

Výskum ukázal, že učitelia sú na pracovisku vystavení rôznym pôvodcom stresu. Kyriacou (2001) uvádzá, že hlavnými z nich sú: výučba nemotivovaných študentov, udržiavanie disciplíny v triede, práca v časovej tiesni, náročné pracovné zaťaženie, vystavenie častému výskytu zmien, hodnotenie inými, prežívanie náročných vzťahov s kolegami, nadriadenými či administratívnymi zamestnancami škôl a zlé pracovné podmienky. Austin, Shah a Muncer (2005) zistili, že k hlavným zdrojom stresu učiteľov patrili: časový manažment, nedisciplinovanosť a nízka motivácia študentov. Kačmárová, Kravcová (2011) sledovali príčiny stresu v profesii učiteľa na Slovensku. Zistili, že na učiteľov pôsobí najviac stresujúco niekoľko faktorov. Išlo najmä o stresory zo strany žiakov, napr. nedisciplinovanosť, nezáujem, nízka motivácia a o faktory pracovného preťaženia: sústavné sledovanie, prehodnocovanie práce

učiteľov, nízky plat, časový tlak a nedocenenie práce učiteľov. Antoniou et al. (2013) v gréckej štúdii zistili, že najvážnejšími stresormi v profesii učiteľa boli pracovná záťaž, stresory pôsobiace zo strany žiakov a nízka sociálna opora u nadriadených. Collie et al. (2017) hovorí o dvoch hlavných ohniskách stresu v profesii učiteľa – o kontextuálnych a systémových. Kontextuálne alebo situačné faktory vznikajú na úrovni organizácie a zahŕňajú najmä pracovné preťaženie, správanie žiakov/študentov a nedostatok sociálnej opory. Medzi najzávažnejšie systémové stresory patrilo štandardizované testovanie študentov a zavádzanie inovácií.

### 3. STRES V PROFESII UČITEĽA – VÝSLEDKY

Pracovný stres negatívne ovplyvňuje mnohé aspekty duševného a telesného zdravia učiteľa. To sa následne odráža aj na jeho pracovnom výkone, zníženej pracovnej spokojnosti, zníženej angažovanosti v práci, opustením pracoviska alebo profesie, ústupom zo sociálnych kontaktov a pod. (Chaplain, 2008, Kyriacou, Kunc, 2007, Travers, 2017).

Stres v prípade učiteľskej profesie je jav, ktorému sa nedá vyhnúť. Pedagógovia sú preťažení prácou, nevhodným správaním žiakov, zlými interpersonálnymi vzťahmi, sú stále vystavovaní stresovým situáciám, ktoré v konečnom dôsledku môžu zapríčiniť profesionálne vyhorenie.

#### VÝSKUMNÝ PROBLÉM, CIELE, HYPOTÉZY

Vzhľadom na vyššie uvedené skutočnosti sme stanovili výskumný **problém:**

1. Aké sú najčastejšie stresory v profesii učiteľ na vybraných stredných školách v Košiciach?

V nadväznosti na výskumný problém sme určili tieto **ciele:**

1. Posúdiť faktory pracovného prostredia, ktoré pôsobia stresujúco v profesii učiteľa.

2. Zistiť, ktoré zo stresorov pôsobia najviac stresujúco na prácu pedagógov.

V nadväznosti na skúmané ciele sme určili tieto **hypotézy**:

H1: Predpokladáme, že na učiteľov budú pôsobiť stresory súvisiace s nadmernou pracovnou záťažou viac, ako stresory súvisiace so vzťahmi na pracovisku.

H2: Predpokladáme, že na učiteľov budú pôsobiť stresory súvisiace so správaním žiakov viac, ako stresory súvisiace s podmienkami na výučbu.

### CHARAKTER ŠTÚDIE A KRITÉRIA VÝBERU VZORKY

Výber učiteľov do výskumu bol podmienený týmito zaraďujúcimi kritériami: vek nad 18 rokov, vykonávanie profesie učiteľ na strednej škole v Košiciach, ochota spolupracovať a podpísaný informovaný súhlas.

Štúdia mala opisný prierezový charakter. Bola realizovaná v mesiaci september – december 2018 na Strednej zdravotníckej škole (SZŠ) Kukučínova 40 v Košiciach a Strednej odbornej škole technickej (SOŠT) Kukučínova 23 v Košiciach so súhlasom vedenia školy.

Spolu bolo emitovaných 100 dotazníkov, návratnosť bola 83 dotazníkov, t.j. 83 %. Jeden respondent neodpovedal v časti demografické a profesijné charakteristiky, ale vyplnil všetky štandardizované dotazníky, preto sme ho zaradili do štatistickej analýzy.

### METÓDY ZBERU DÁT

Učiteľom sme emitovali set dotazníkov, ktorý obsahoval dotazník zameraný na posúdenie stresorov v povolaní učiteľa a demografické a profesijné charakteristiky.

Potenciálne zdroje psychickej záťaže (ďalej stresory) v povolaní učiteľa boli posudzované dotazníkom „Stresory pracovného prostredia“ autorov Kačmárová a Kravcová (2011). Pôvodne dotazník pozostávajúci z 19 otázok sme doplnili a vytvorili 25 položkovú verziu (príloha A).

Zmenili sme aj hodnotenie jednotlivých stresorov. Respondentov sme požiadali o hodnotenie každej položky na Likertovej škále od 1 – vôbec nie je stresujúca až po 10 – extrémne stresujúca. Dotazník bol reliabilný, Cronbachova alfa dosiahla hodnotu 0,933.

### METÓDY ŠTATISTICKEJ ANALÝZY

Výsledky boli spracované v tabuľkovom procesore MS Excel a štatistickom softvéri SPSS, verzia 20.0. Výsledky sú zobrazené vo frekvenčných a opisných tabuľkách. Výsledky boli hodnotené na hladine štatistickej významnosti  $\alpha = 0,05$ .

Príčiny stresu, stratégie zvládania a miera vyhorenia v profesii učiteľa – deskriptívna a korelačná analýza.

U pedagógov sme zisťovali aktuálnu mieru stresu na 100 bodovej škále, kde 0 znamenala žiadny stres až 100 extrémny stres. Priemerná hodnota stresu u učiteľov nášho súboru bola  $47,48 \pm 26,50$  čo znamená stredne silnú mieru stresu. Niektorí učitelia pociťovali iba mierny stres (minimálna zistená hodnota bola 5), niektorí pociťovali extrémny stres (maximálna zistená hodnota bola).

Potenciálne stresory v povolání učiteľa boli posudzované dotazníkom „Stresory pracovného prostredia“ autorov Kačmárová a Kravcová (2011).

V tabuľke 1 sú uvedené najčastejšie príčiny stresu v profesii učiteľa a ich intenzita (0 – vôbec nie stresujúce až 10 – maximálne stresujúce). Najviac stresujúco pôsobil na učiteľov nedocenenie práce učiteľa ( $M = 7,23$ ), nezáujem zo strany žiakov ( $M = 6,77$ ), nízka motivácia ( $M = 6,70$ ) a nedisciplinovanosť žiakov ( $M = 6,66$ ), ale aj časté zmeny na pracovisku ( $M = 6,58$ ), nízky plat ( $M = 6,52$ ), nízke spoločenské postavenie a prestíž ( $M = 6,30$ ) a práca v časovej tiesni (6,23).

**Tabuľka 1 Stresory v profesii učiteľa**

Stresory	Min	Max	Priemer	SD
Nedocenenie práce učiteľa	1,00	10,00	7,23	2,75
Nezáujem zo strany žiakov	1,00	10,00	6,77	2,80
Nízka motivácia žiakov	2,00	10,00	6,70	2,48
Nedisciplinovanosť žiakov	1,00	10,00	6,66	2,79
Časté zmeny vzdelávacích projektov a organizácie školy	1,00	10,00	6,58	2,63
Nízky plat	1,00	10,00	6,52	3,12
Nízke spoločenské postavenie a prestíž	1,00	10,00	6,30	3,09
Práca v časovej tiesni	1,00	10,00	6,23	2,91
Pribúdajúci počet žiakov s poruchami učenia v bežných triedach	1,00	10,00	6,16	3,05
Používanie mobilov žiakmi na hodinách	1,00	10,00	6,12	3,01
Nosenie si práce domov	1,00	10,00	6,12	3,03
Zodpovednosť za bezpečnosť a zdravie žiakov	1,00	10,00	6,10	2,87
Učenie v triedach s veľkým počtom žiakov	1,00	10,00	5,94	2,68
Zavalenie rôznymi mimoškolskými akti-vitami	1,00	10,00	5,88	2,78
Konflikty s nadriadeným	1,00	10,00	5,82	3,47
Učenie v triedach s veľmi rozdielnou úro-vňou žiakov	1,00	10,00	5,43	2,45
Konflikty medzi kolegami	1,00	10,00	5,29	3,16
Chýbajúca opora zo strany kolegov	1,00	10,00	5,18	2,91
Chýbajúca opora zo strany nadriadených	1,00	10,00	5,14	3,13
Požiadavky rodičov	1,00	10,00	4,56	2,63
Nízka možnosť profesionálneho rastu	1,00	10,00	4,43	2,95
Faktory prostredia (nadmerné teplo/zima, hluk, zlé osvetlenie)	1,00	10,00	4,40	2,81
Nároky na improvizáciu	1,00	10,00	4,19	2,48

Meškanie s učivom oproti tematickému plánu	1,00	10,00	4,17	2,40
Nízka možnosť využitia inovatívnych metód na vyučovaní	1,00	10,00	3,79	2,32

Stresory pracovného prostredia sme kategorizovali do nasledujúcich oblastí (tabuľka 2):

1. Správanie žiakov (zo 6 položiek: zvyšujúci sa počet žiakov s pôruchami učenia, nedisciplinovanosť, nezáujem, nízka motivácia, rozdielna úroveň žiakov, používanie mobilov)
2. Pracovná záťaž (7 položiek: práca v časovej tiesni, meškanie s učivom, učenie triedy s veľkým počtom žiakov, nosenie si práce domov, časté zmeny, mimoškolské aktivity, zodpovednosť za zdravie a bezpečnosť žiakov)
3. Vzťahy na pracovisku (4 položky: konflikty s kolegami a nadriadenými, nízka opora kolegov a nadriadených)
4. Podmienky na vyučovanie (4 položky: fyzické podmienky, improvizácia, nízka možnosť využitia inovácií, nízka možnosť profesionálneho rastu)
5. Ocenenie (3 položky: nedostatočné ocenenie práce učiteľa, nízka spoločenská prestíž, nízky plat)
6. Požiadavky rodičov (1 položka)

Skóre na jednotlivých škálach sme získali ako priemer súčtu položiek, ktoré danú škálu tvorili. Skóre stresu podľa kategórií je uvedené v tabuľke 2 zostupne podľa závažnosti stresu (0 – vôbec nie stresujúce až 10 – maximálne stresujúce).

**Tabuľka 2 Stresory pracovného prostredia – sumárne škály**

Stresory	Min	Max	Priemer	SD
Ocenenie	1,67	10,00	6,68	2,37
Správanie žiakov	1,50	9,67	6,31	2,26
Nadmerná pracovná záťaž	1,71	9,43	5,86	1,88
Vzťahy na pracovisku	1,00	10,00	5,36	2,78
Požiadavky rodičov	1,00	10,00	4,56	2,63
Podmienky na výučbu	1,00	8,00	4,20	1,98

## DISKUSIA STRESORY PRACOVNÉHO PROSTREDIA

Najviac *stresujúco* pôsobilo na učiteľov nedocenenie práce učiteľov, nezáujem zo strany žiakov, nízka motivácia a nedisciplinovanosť žiakov, čím sa nám **potvrdila** hypotéza H2: „Predpokladáme, že na učiteľov budú pôsobiť stresory súvisiace so správaním žiakov viac, ako stresory súvisiace s podmienkami na výučbu.“

Ďalej to boli stresory, ktoré súviseli s nadmernou pracovnou záťažou (časté zmeny v organizácii, práca v časovej tiesni, nosenie si práce domov a pod.) a nízka miera ocenenia práce učiteľov (nízke ocenenie, nízky plat, nízka spoločenská prestíž). Nízka miera opory u nadriadených alebo konflikty s kolegami či pracovné podmienky pôsobili na učiteľov tohto súboru najmenej stresujúco. Tým sa nám hypotéza H1: „Predpokladáme, že na učiteľov budú pôsobiť stresory súvisiace s nadmernou pracovnou záťažou viac, ako stresory súvisiace so vzťahmi na pracovisku.“ **potvrdila.**

Kačmárová, Kravcová (2011) zistili, že na učiteľov pôsobí najviac stresujúco niekoľko faktorov: psychické (sústavné sledovanie, prehodnocovanie situácie), nízky plat, časový tlak a nedocenenie práce učiteľov. Stresory so strany žiakov (nedisciplinovanosť, nezáujem, nízka motivácia) sa vyskytovali menej frekventovane.

Richards (2012) vo svojej štúdii udáva, že na učiteľov (USA) najviac stresujúco pôsobila nedostatočná opora, nadmerná pracovná záťaž a nízka miera autonómie na pracovisku, čo viedlo k pocitom fyzickej vyčerpanosti, strate entuziazmu či narušeniu vzťahov.

Antoniou et al. (2013) sledovali výskyt pracovných stresorov a ich vzťah k syndrómu vyhorenia a zvládania u učiteľov základných a stredných škôl. Vyššiu mieru stresu prežívali učitelia základných škôl a ženy. Najvážnejšími stresormi boli pracovná záťaž, stresory pôsobiace zo strany žiakov a nízka sociálna opora u nadriadených.

Žitniaková Gurgová a Behúňová (2017) posudzovali stresory a syndróm vyhorenia u učiteľov základných škôl. V tejto skupine učiteľov boli najvýznamnejšími stresormi časté zmeny vo vzdelávacom systéme, prítomnosť žiakov so špeciálnymi požiadavkami, nízke spoločenské ohodnotenie a platové podmienky.

## ZÁVER

Cieľom štúdie bolo posúdiť mieru vyhorenia u pedagógov stredných škôl, stratégie zvládania, ktoré učitelia používajú pri zvládaní stresu a najčastejšie stresory, ktoré na učiteľov pôsobia pri výkone ich povolania.

Najviac stresujúco pôsobili na učiteľov nedocenenie práce učiteľov, činitele zo strany žiakov (nezáujem, nízka motivácia, nedisciplinovanosť) a stresory súvisiace s nadmernou pracovnou záťažou (prác v časovej tiesni, nosenie si práce domov a pod.), najmenej nízka miera opory u nadriadených alebo konflikty s kolegami.

Na záver musíme uviesť, že daná štúdia má svoje **limitácie**. Štúdia má prierezový charakter, preto neumožňuje prezentovať kauzálné vzťahy. Ďalšou limitáciou je predovšetkým výber vzorky, ktorý neboli randomizovaný a taktiež veľkosť vzorky. Výsledky sú teda platné iba v tejto skupine respondentov a nemožno ich zovšeobecňovať na celú populáciu.

## LITERATURA

- Antoniou, A.S., Ploumpi, A., Ntalla, M. (2013). Occupational Stress and Professional Burnout in Teachers of Primary and Secondary Education: The Role of Coping Strategies. *Psychology*. ISSN 2152-7180, 2013, vol. 4, no. 3A, 349–355, <https://doi.org/10.4236/psych.2013.43A051>.
- Austin, V., Shah, S., Muncer, S. (2005). Teacher stress and coping strategies used to reduce stress. *Occupational Therapy International*. ISSN 0966-7903, 2005, vol. 12, no. 2, 63–80, <https://doi.org/10.1002/oti.16>.
- Collie R.J.– Perry N.E.– Martin A.J. 2017 School Context and Educational System Factors Impacting Educator Stress. In: McIntyre T., McIntyre S., Francis D. (eds) *Educator Stress. Aligning Perspectives on Health, Safety and Well-Being*. Springer, Cham. [online]. pp. 3–22. [cit. 2018.09.19]. Dostupné na www: <[https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-53053-6\\_1#enumeration](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-53053-6_1#enumeration)>. ISBN 978-3-319-53053-6, [https://doi.org/10.1007/978-3-319-53053-6\\_1](https://doi.org/10.1007/978-3-319-53053-6_1).
- Čáp, J. – Mareš, J. 2001. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-463-X, 656 s.
- Henning, C. – Keller, G. 1996. *Antistresový program pro učitele: Projevy, příčiny a spůsoby překonávání stresu z povolání*. Praha: Portál, 1996. ISBN 80-7178-093-6, 99 s.
- Chaplain, R. P. 2008. Stress and psychological distress among trainee secondary teachers in England. In *Educational Psychology: An International Journal of Experimental Educational Psychology*. ISSN 0144-3410, 2008, vol. 28, no. 2, pp. 195–209, <https://doi.org/10.1080/01443410701491858>.
- Kačmarová, M. – Kravcová, M. 2011. Zdroje stresu a stratégie zvládania v učiteľskej profesií. In *MVEK*. 2011. [cit. 2015.09.19]. Dostupné na internete: <<https://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Istvan1/subor/Kacmarova.pdf>>. ISBN 978-80-555-0482-7.

- Křivohlavý, J. 2001. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-774-4, 279s.
- Křivohlavý, J. 2009. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4, 280s.
- Kyriacou, CH. (2001). Teacher stress: directions for future research. *Educational Review*. ISSN 2575-7938, 2001, vol. 53, no. 1, 27–35, <https://doi.org/10.1080/00131910124115>.
- Kyriacou, C., Kunc, R., (2007). Beginning teachers' expectation of teaching. *Teaching and Teacher Education*. ISSN 0742-051X, 2007, vol. 23, no. 8, 1246–1257, <https://doi.org/10.1016/j.tate.2006.06.002>.
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. USA: Springer, 1984. ISBN 978-0826141910, 456 s.
- Mlčák, Z. 2000. K teoretickému paradigmatu psychické záteže u učitele [online]. In *Pedagogická orientace*. 2000, vol. 10, no. 3, pp. 12-24 [cit. 2018-12-05] Dostupné na internete: <<https://journals.muni.cz/pedor/article/view/8136/7328>>. ISSN 1211-4669.
- Montgomery, C.– Rupp, A. 2005. A Meta-analysis for exploring the diverse causes and effects of stress in teachers. In *Canadian Journal of Education*. ISSN 03802361, 2005, vol. 28, no. 3, pp. 458–486, <https://doi.org/10.2307/4126479>.
- Richards, J. 2012. Teacher Stress and Coping Strategies: A National Snapshot. In *The Educational Forum*. vol. 76, no.3, pp. 299–316, <https://doi.org/10.1080/00131725.2012.682837>.
- Synáková, Z. 2015. Etapy a príčiny bur-out efektu v učiteľskej profesií. In: Dupkalová, M., Hudáková, T. Ištvan I. (Eds.) *Súčasné aspekty pedagogickej profesie*. Prešov : Fakulta humanitných a prírodných vied Prešovskej univerzity v Prešove, 2015. ISBN 978-80-555-1188-7, s. 63–70.
- Travers, C. 2017. Current Knowledge on the Nature, Prevalence, Sources and Potential Impact of Teacher Stress. In: McIntyre T., McIntyre S., Francis D. (eds) *Educator Stress. Aligning Perspectives on Health, Safety and Well-Being*. Springer, Cham,

2017, pp. 23–54, Dostupné na <www: <https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-319-53053-6>>. ISBN 978-3-319-53053-6, [https://doi.org/10.1007/978-3-319-53053-6\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-319-53053-6_2).

Žitniaková Gurgová, B. – Behúňová, L. 2017. Stresory a syndróm vyhorenia v práci učiteľa ZŠ. In *Pedagogika*. ISSN 1338-0982, 2017, roč. 8, č. 2, s. 92–108.

**Mgr. Tomáš Planka**

Pedagogická fakulta, katedra sociálnej práce

ORCID: 0009-0009-6769-5664

planka3@fedu.uniba.sk

**prof. PhDr. Monika Mačkinová, PhD.**

Pedagogická fakulta, katedra sociálnej práce

ORCID: 0 000-0002-7362-7141

mackinova@fedu.uniba.sk

**POHLAĎ SOCIÁLNEJ PRÁCE  
NA KRIMINALITU – DELIKVENCIA –  
VZDELÁVANIE A VÄZENSKÉ PROSTREDIE**

**A SOCIAL WORK PERSPECTIVE ON CRIME  
– DELINQUENCY – EDUCATION AND THE  
PRISON ENVIRONMENT**

**PERSPEKTYWA PRACY SOCJALNEJ  
W ODNIESIENIU DO PRZESTĘPCZOŚCI,  
EDUKACJI I ŚRODOWISKA WIĘZIENNEGO**

## ABSTRAKT

S termínmi, ale i so skutočnou prevenciou kriminality sa stretávame každý jeden deň, či už v škole alebo z médií. Najdôležitejšia z nich je prevencia sociálno-patologických javov a vzdelávanie. Ide o jednu z cest ako tie javy pomerne rýchlejšie minimalizovať. Ak je prevencia účinná, ide o produkt preventívnych opatrení a plánov a za následok i ich aplikácia do praxe. Cieľom príspevku je priblížiť problematiku kriminality a delikvencie ako závažné protispoločenské činy.

**Klúčové slová:** prevencia, kriminalita, delikvencia, vzdelávanie,

## ABSTRACT

We encounter the terms, and actual crime prevention, every single day, whether in school or from the media. The most important of these is the prevention of socio-pathological phenomena and education. This is one way of minimising those phenomena relatively quickly. If prevention is effective, it is the product of preventive measures and plans and, as a consequence, their application in practice. The aim of this paper is to present the issue of crime and delinquency as serious anti-social acts.

**Keywords:** prevention, crime, delinquency, education,

## ABSTRAKT

Z terminami i faktycznym zapobieganiem przestępcości spotykamy się na co dzień, czy to w szkole, czy w mediach. Najważniejszym z nich jest zapobieganie zjawiskom społeczno-patologicznym oraz edukacja. Jest to jeden ze sposobów na stosunkowo szybkie zminimalizowanie tych zjawisk. Jeśli profilaktyka jest skuteczna, to jest wypadkową działań i planów profilaktycznych, a w konsekwencji ich stosowania w praktyce. Celem niniejszego opracowania jest przedstawienie problematyki przestępcości i wykroczeń jako poważnych czynów antyspołecznych.

**Słowa kluczowe:** zapobieganie, przestępcość, przestępcość, edukacja,

Kriminalita a delikvencia predstavujú najzávažnejšie protispoločenské činy, ktoré čím viac nadobúdajú tendenci vysokého rastu. V poslednom období je kriminalita spolu s delikvenciou na vzostupe a

tento negatívny jav vyvoláva akútnu potrebu prevencie voči týmto sociálno-patologickým javom. V dôsledku tohto vzostupu je čoraz aktuálnejšia potreba prevencia, vzdelávanie ale aj činnosti forenzných sociálnych pracovníkov.

Kriminalitu a niektoré spôsoby delikvencie radíme medzi sociálno-patologické javy. Pretože tieto javy poškodzujú sociálnu oblasť, ale spôsobom, ktorí je riešený v právnom rozhraní, jedná sa o pôsobisko forenzej sociálnej práce. „Kriminalita je len jedným z prejavov sociálnej patológie. Sociálno-patologické javy [označované aj ako sociálne deviácie] sú jedným z najzávažnejších problémov spoločnosti.“ [Bagnová – Belušková, 2014, s. 8]

Kriminalitu je možné definovať viacero spôsobmi. Predstavuje širokú škálu patologických javov, ktoré prekračujú medze zákona a ktoré pod sebou tento názov združuje. V jednoduchosti môžeme kriminalitu definovať ako súhrn činov, ktoré prekročili pomyselnú hranicu určenú zákonom a tieto činy sú teda v rozpore so samotným zákonom. „Pojem kriminalita predstavuje súhrn trestných činov, ktoré spáchali, či už úmyselne, alebo z nedbanlivosti, trestnoprávne zodpovední jedinci, na tom istom mieste a za isté obdobie.“ [Heretik, 1994, s. 39]

Delikvencia je širší pojem ako kriminalita, konkrétnie tento pojem znamená akékolvek porušovanie a prekračovanie zákona. Ide o správanie, ktoré nie je v súlade s platnými normami, väčšinou je považované za nezákonné a protispoločenské aj keď zákonom nemusí byť vždy postihnutelné. Takéto správanie narušuje sociálne prostredie a je spoločensky neakceptovateľné. Delikventné správanie býva často označované aj ako antisociálne správanie. „Grófová [2004] hovorí, že delikvencia je širší pojem ako kriminalita a zahŕňa trestné činy aj u osôb, ktoré nie sú trestné zodpovedné.“ [Wirtz, 2015, s. 36 In Grófová, 2004]

Kriminalita a delikvencia sú závažné protispoločenské činy, ktoré svojou podstatou narúšajú sociálne prostredie. Z vyššie spomínaných skutočností, teda z delikvencie, ktorá nemusí byť často zákonom po-

stihnutelná, ako aj z vysokého nárastu kriminality, je potrebné a žiaduce venovať sa prevencii kriminality a delikvencie, aby sa predišlo týmto neželaným javom.

Z laického hľadiska predstavuje prevencia kriminality a delikvencie zámerný, koordinovaný a ucelený spôsob, ako pomocou vhodných metód a techník, predchádzať týmto javom, alebo ich aspoň zmierniť a postupom času odstrániť. V súčasnosti prevenciu spájame s prevenciou v oblasti sociálno-patologických javov a preventívnych opatrení. Myslíme tým predovšetkým prevenciu drogovej závislosti, AIDS ale aj prevenciu kriminality a delikvencie. [Schavel,2010] Prevencia sa dá charakterizovať aj ako činnosť, ktorá smeruje k minimalizovaniu antisociálnych problémov života jednotlivca, rodiny, komunit, skupín. [Levická, 2003]

Na úspešné a trvalé odstránenie takýchto patologických javov a k ich predchádzaniu potrebujeme vedieť, ako sú tieto javy definované, čím sa vyznačujú, aké sú ich základné charakteristiky a čo sú podnety, ktoré celý proces týchto sociálno-patologických javov spúšťajú. Na nasledujúcich stranách sa preto bližšie venujeme oboznámeniu sa s pojмami, ako je kriminalita, delikvencia a prevencia týchto nežiaducích sociálno-patologických javov.

## KRIMINALITA

Kriminalita pod sebou združuje všetky činy, ktoré prekračujú spoľočenské normy, sú spoločensky nepriateľné, presahujú hranice určené zákonom a sú v rozpore s platnými zákonmi. Kriminalita ako neželaný a nežiaduci patologický jav narúša sociálne prostredie jednotlivcov, rodín a komunit. Kriminalita však nemá svoje pôsobisko len vo vonkajšom svete, ale je pomerne vysoká aj vo väzenskom prostredí. Forenzná sociálna práca sa s týmto javom teda stretáva veľmi často. Pre forenzného sociálneho pracovníka je teda dôležité poznať, čo to kriminalita je, aké má východiská, ale hlavne ako jej predchádzať.

„Kriminalita je súhrn činov pre spoločnosť nebezpečných, ktoré sú uvedené v Trestnom zákone. Nebezpečnosť trestného činu je určovaná na základe toho, aký záujem bol týmto činom dotknutý, akým spôsobom bol vykonaný, aké následky spôsobil a aké pohnútky viedli páchateľa k jeho spáchaniu.“ [Laca, 2019, s. 172]

Základným prvkom kriminality je trestný čin. Trestný čin je protiprávny čin, ktorého znaky sú uvedené Trestnom zákone. Trestný čin rozdeľujeme do dvoch kategórií, prečin a zločin. Trestný zákon, zákon č. 300/2005 Z. z., definuje prečin ako „trestný čin spáchaný z nedbanlivosti alebo úmyselný trestný čin, za ktorý tento zákon v osobitnej časti ustanovuje trest odňatia slobody s hornou hranicou trestnej sadzby ne-prevyšujúcou päť rokov.“ [zákon č. 300/2005 Z. z., § 10]

„Zločin je úmyselný trestný čin, za ktorý tento zákon v osobitnej časti ustanovuje trest odňatia slobody s hornou hranicou trestnej sadzby prevyšujúcou päť rokov. O zločin ide aj vtedy, ak v prísnejšej skutkovej podstate prečinu spáchaného úmyselne je ustanovená horná hranica trestnej sadzby prevyšujúca päť rokov. Zločin, za ktorý tento zákon ustanovuje trest odňatia slobody s dolnou hranicou trestnej sadzby najmenej desať rokov, sa považuje za obzvlášť závažný.“ [zákon č. 300/2005 Z. z., § 11]

Kriminalita alebo aj delikvencia predstavujú zo sociologického, psychologického a pedagogického hľadiska ten istý negatívny jav, ktorý pre spoločnosť predstavuje určité riziko a nebezpečenstvo. [Vodák – Šulc, 1964] Oba tieto javy sa spúšťajú na základe určitých príčin. Vždy u takýchto sociálno-patologických javov nastáva počiatočný impulz, ktorý následne spúšťa celú reakciu. Takéto impulzy, alebo iným slovom príčiny pochádzajú z vnútorného alebo vonkajšieho prostredia. Vnútorné príčiny predstavujú osobnosť páchateľa, vo väčšine prípadov to sú poruchy osobnosti. Vonkajšie príčiny naopak predstavuje napríklad rodinné prostredie či škola, práca, spoločnosť, akou sa obklopujeme. Ak je takéto prostredie narušené, alebo z neho získavame negatívne vnemy, narušujú aj samotné vnútorné prostredie.

Podľa vyššie uvedených definícií a zákonom vymedzení môžeme konštatovať, že kriminalita predstavuje súbor negatívnych, pre spoločnosť nebezpečných či nežiaducich a zákon prekračujúcich prvkov. Kriminalita, ako celistvý súbor je tvorená týmito nežiaducimi a negatívnymi prvkami, teda trestnými činmi. Samotný trestný čin je čin, ktorý je presne vymedzený zákonom č. 300/2005 Z. z., Trestný zákon a tým je aj vymedzená a určená podstata samotnej kriminality.

V tabuľkách nachádzajúcich sa nižšie uvádzame štatistiky kriminality, zverejnené MVSR, za posledné tri roky. Tabuľky obsahujú jednotlivé druhy kriminality a uvádzajú, koľko kriminálnych činov v danom druhu kriminality bolo odhalených a objasnených. Ďalej môžeme pozorovať, v kolkých prípadoch zohrával rolu alkohol a drogy. Dozvedáme sa tiež počet maloletých a mladistvých, ktorí v týchto trestných činoch figurovali. Taktiež vidíme počet osôb, ktoré tieto trestné činy v jednotlivých druhoch kriminality spáchali.

Ako môžeme pozorovať, kriminalita na Slovensku od roku 2020 do decembra 2022 mierne klesla. Nejedná sa však o drastický pokles, nakoľko všetky štatistiky evidujú viac ako 50 000 spáchaných kriminálnych činov. Aj vďaka týmto štatistikám vidíme, že prevencia kriminality a práca forenzných sociálnych pracovníkov je v tejto dobe nutná a nepostradateľná.

Tab. 1 Štatistika kriminality v SR za rok 2020

Druh kriminality	Zistené	Objasnené	t.j. %	Dodatočne	Vplyv alkoholu	Vplyv drog	Maloletý	Mladistvý	Celkom osôb	Počet mal.	Počet mlá.
NASILNÁ KRIMINALITA	5280	3949	75	324	1637	28	0	235	4434	69	255
MRAVINOSTNÁ KRIMINALITA	1112	606	54	111	47	1	56	274	664	61	270
MAJETKOVÁ KRIMINALITA	18715	8400	45	540	878	20	389	1083	9086	512	1118
OSTATNÁ KRIMINALITA	6259	4830	77	432	716	64	37	189	5521	50	214
VŠEOBECNÁ KRIMINALITA SPOLU	31366	17785	57	1407	3278	113	535	1781	19705	692	1857
ZOSTÁVAJÚCA KRIMINALITA	11666	9753	84	849	4629	75	9	84	10450	10	83
EKONOMICKÁ KRIMINALITA	11212	5171	46	1341	50	3	32	103	6425	36	101
CELKOVÁ KRIMINALITA	54244	32709	60	3597	7957	191	576	1968	36580	738	2041

Zdroj: MV SR, 2020

Kriminalita v SR bola od roku 2020 do decembra roku 2022 najvyššia práve v roku 2020. Najviac kriminálnych činov bolo spáchaných vo všeobecnej kriminalite, pričom viac ako polovica z nich bola aj objasnená.

Tab. 2 Štatistika kriminality v SR za rok 2021

Druh kriminality	Zistené	Objasnené	t.j. %	Dodatočne	Vplyv alkoholu	Vplyv drog	Maloletý	Mladistvý	Celkom osôb	Počet mal.	Počet mla.
NASILNÁ KRIMINALITA	4575	3390	74	346	1404	30	44	216	3881	57	251
MRAVNOSTNÁ KRIMINALITA	970	600	62	161	49	3	67	271	739	68	271
MAJETKOVÁ KRIMINALITA	16535	7568	46	643	827	13	508	917	8314	641	982
OSTATNÁ KRIMINALITA	6125	4734	77	456	634	92	39	180	5359	54	200
VŠEOBECNÁ KRIMINALITA SPOLU	28205	16292	58	1608	2914	138	658	1584	18293	820	1704
ZOSTÁVAJÚCA KRIMINALITA	10866	9117	84	868	4744	116	12	72	9844	13	71
EKONOMICKÁ KRIMINALITA	11844	4872	41	1334	40	1	26	79	6356	32	86
CELKOVÁ KRIMINALITA	50915	30281	59	3810	7698	255	696	1735	34493	865	1861

Zdroj: MV SR, 2021

Rok 2021 evidoval pokles kriminality o viac ako 3000 kriminálnych činov. Tiež prevládala všeobecná kriminalita, ale napriek poklesu kriminality medzi rokmi 2020 a 2021 pozorujeme nárast ekonomickej kriminality.

Tab. 3 Štatistika kriminality v SR za rok 2022

Druh kriminality	Zistené	Objasnené	t.j. %	Dodatočn. objasnené	Vplyv alkoholu	Vplyv drog	Maloletý páchateľ	Mladistvý páchateľ	Celkom osôb	Počet malolet.	Počet mladist.
NASILNÁ KRIMINALITA	4 098	2 831	69	272	1 213	39	38	176	3 247	47	199
MRAVNOSTNÁ KRIMINALITA	1 088	577	53	121	51	3	66	260	645	71	253
MAJETKOVÁ KRIMINALITA	17 047	7 624	45	521	1 005	31	402	937	8 372	537	962
OSTATNÁ KRIMINALITA	6 171	4 570	74	440	604	85	35	181	5 407	50	195
VŠEOBECNÁ KRIMINALITA SPOLU	28 404	15 602	55	1 354	2 873	158	541	1 554	17 671	705	1 609
ZOSTÁVAJÚCA KRIMINALITA	10 606	8 599	81	736	4 551	174	10	57	9 179	13	48
EKONOMICKÁ KRIMINALITA	11 526	4 463	39	1 224	44	3	16	67	5 609	21	72
CELKOVÁ KRIMINALITA	50 536	28 664	57	3 314	7 468	335	567	1 678	32 459	739	1 729

Zdroj: MV SR, 2022

V poslednej štatistike uvádzame kriminalitu 11 mesiacov roku 2022, údaje za decembra doposiaľ neboli spracované. Vidíme, že kriminalita je na veľmi podobnej úrovni ako v roku 2021, pričom majetková kriminalita stúpla výraznejšie. Môžeme predpokladať, že aj s decembrovými údajmi kriminalita oproti roku 2021 stúpla.

## DELIKVENCIA

Delikvencia je omnoho širší pojem ako kriminalita. Predstavuje všetky druhy správania a činov, ktoré sú spoločensky neprijateľné a nežiaduce. Delikvencia môže byť v medziach zákona, ale môže byť aj v rozpore so zákonom a platnými normami, avšak nie vždy je postihnutelná zákonom. Delikvencia, tak ako aj kriminalita, má mnoho faktorov, ktoré ju zapríčinujú. Môže sa jednať o podnety z vnútorného, ale aj vonkajšieho prostredia.

Hheretik vo svojej publikácii [1994, s. 39] hovorí o delikvencii ako o „negatívnom jave s výrazným sociálnym obsahom, obdobne ako napríklad: samovražednosť, alkoholizmus, prostitúcia, promiskuita, potratovosť a podobne, patria do oblasti tzv. spoločenských negatívnych javov. Ide o prejavy správania, ktoré sa nemôžu postihovať ako prekročenie zákona, sú však z rôznych dôvodov spoločensky nežiaduce. Napríklad drogovo závislí sa u nás nemôžu stíhať za samotné užívanie návykovej látky, sú však z hľadiska kriminality vysoko rizikovou skupinou.“

Podľa uvedenej definície môžeme o delikventoch hovoriť v tom zmysle, že ich osobnosť sa vyznačuje určitou sociálnou a mravnou neprispôsobivosťou. Všetci takýto jedinci majú poškodenú celistvosť osobnosti, ako aj vzťahy k výchove a vzdelaniu. „Delikvenciou rozumíme správanie, ktoré sa vyznačuje tým, že nie je súhlasné s platnými normami a tí, ktorí ho páchajú, sa dopúšťajú chyby. Delikvencia predstavuje teda neprimerané činy vedúce k porušovaniu zákona a extrémne prejavy dissociálneho správania.“ [Labáth et al, 2001, s. 154]

Ako uvádzajú Hroncová a Laca vo svojom diele [2021], delikvencia zahŕňa asociálne, respektíve antisociálne správanie, ktoré vedie človeka do konfliktu so zákonom, teda je to súhrn negatívnych spoločenských javov vrátane kriminality.

Delikvencia sa vo vysokej miere objavuje u mladistvých a neplnoletých, v týchto prípadoch sa jedná o juvenilnú delikvenciu. Juvenilná delikvencia je delikvencia, „ktorá označuje široký okruh sociálne neterovaných činov páchaných osobami vo veku od 10 do 25 rokov.“ [Wirtz, 2015, s. 36 In Grófová, 2004]

Delikvenciu v jednoduchosti môžeme označiť ako neprimerané správanie sa, ktoré je zapríčinené výchovou, ale aj dedičnosťou, ako aj mnoho inými faktormi. Genetická predispozícia môže byť vo veľkej miere zodpovedná napríklad za hyperaktivitu, zníženú sebkontrolu, ako aj za povahové črty. Tieto vrodené vlastnosti nespôsobujú delikvenciu priamo, ale môžu byť vnútornými podnetmi, ktoré v spojení s ostatnými činiteľmi môžu viesť k delikvencii a kriminalite.

## ETIOLÓGIA DELIKVENTNÝCH PORÚCH

Etiológia delikventných porúch je slovné spojenie, ktoré je často zle pochopené, alebo mu čitateľ nerozumie vôbec. Preto na začiatok prevedieme toto slovné spojenie do jednoduchej podoby. Etiológia je náuka, ktorá sa zaobrá pôvodom, príčinami a vývojom určitého javu. Delikventné poruchy predstavujú všetky javy, ktoré spadajú pod delikvenciu. Môžeme medzi nimi vybrať vandalizmus, krádeže, výtržníctvo, organizované násilie, ale aj znásilnenie. Samozrejme ale musíme rozlišovať medzi delikvenciou a delikvenciou u mladistvých. Pod pojmom etiológia delikventných porúch teda rozumieme náuku, ktorá sa venuje príčinám vzniku a vývoju rôznych delikventných činov.

„Etiológia delikventných porúch nie je úplne prebádaná, spája sa však s osobnostným faktorom a schopnosťami, psychosociálnym vývi-

nom, rodinným prostredím, zneužívaním v detstve, biologickými činiteľmi, širším sociálnym prostredím, environmentálnymi vplyvmi a medzikultúrnymi vzťahmi. S delikventným správaním súvisí i otázka intelektovej úrovne. Štatistiky z výchovných a diagnostických ústavov zretelne naznačujú nižšiu úroveň intelektových schopností klientov voči bežnej populácii, vo všeobecnosti možno predpokladať slabšiu úroveň nielen intelektových schopností, ale aj kultivácie a celkovej zrelosti a deficit v sociálnych zručnostiach.“ [Sklenka – Sklenková, 2013, s. 7]

Hetteš, Matejovičová a Škorecová [2015] vo svojom príspevku hovoria o etiológii delikventných porúch nasledovne. Pri zhodnotení dôvodov vzniku delikvencie predstavujú nezanedbateľnú úlohu vonkajšie a vnútorne faktory. Spomedzi vnútorných faktorov predstavujú najdôležitejšie činitele ADHD, psychopatické poruchy a podriemerná úroveň kognitívnych schopností. Vo vonkajších faktoroch zasa zohráva najvýznamnejšiu úlohu rodina, škola, práca a subkultúry mladistvých. Rodinné prostredie v tomto prípade zohráva úlohu ak je neúplné, dysfunkčné, kriminálne, alebo ak alkohol predstavuje významný činiteľ.

Podľa odborných vymedzení hovoríme o etiológii delikventných porúch ako o hľadaní činiteľov, ktoré spôsňajú chod a celý vývoj a priebeh delikventného správania u jednotlivcov. Je dôležité rozlišovať delikvenciu u dospelých a mladistvých. Delikvencia u mladistvých prebieha väčšinou v školskom prostredí, alebo sa delikty týkajú školy. Radíme sem najčastejšie záškoláctvo, šikanovanie, útek zo školy a z domáceho prostredia. Postupne sa delikty rozširujú a stávajú sa závažnejšimi. Z toho usudzujeme, že delikvencia má svoje korene už v školskom veku.

„Všetci mladiství a dospelý delikventi, ktorí sa neskôr dopúšťali vážnych deliktov, v minulosti nerešpektovali vnútorný poriadok školy, od určitého času chodili do školy len občas, alebo nechodili vôbec.“ [Sklenka – Sklenková, 2013, s. 6]

Sejčová [2002, s. 22], uvádza základné hodnoty, ktoré sú charakteristické pre delikventného človeka. Etiológia delikventných činov spočíva v týchto prvkoch:

1. „Rodinné zázemie – pochádza z neúplnej rodiny, s veľkým počtom súrodencov, finančné problémy.
2. Školské prostredie – jeho pobyt v škole má problémový charakter [prejavuje sa častejším odmietaním zo strany spolužiakov, šikanovaním], nežiaduco sa správa v škole [z jeho strany sa vyskytujú konflikty s učiteľmi, agresivita, záškoláctvo, nezáujem o učenie, strach z trestov za známky].
3. Životná spokojnosť – prežíva nespokojnosť so svojím životom, má vysokú potrebu zmeny vlastného správania, má vyššiu viktimizáciu.
4. Hodnotová orientácia – dominujú u neho rodinné hodnoty a úsilie nedostať sa do väzenia. Výber vzorov a ideálov sa vyznačuje napodobňovaním najmä rodičovských vzorov, ktoré sú nežiaduce a prežívaním väčšej sympatie k záporným vzorom.
5. Náplň resp. trávenie voľného času – voľný čas prežíva väčšinou pasívne alebo nežiaduco.
6. Výkonová motivácia – vyznačuje sa zníženou výkonovou motiváciou s viacerými negatívnymi znakmi, pri výkone prevláda očakávanie neúspechu, prevláda neprimeraná reakcia na úspech.
7. Postoje k asociálnym a antisociálnym činom – prejavuje tolerantnejšie postoje voči závažnejším činom [vražde, znásilneniu].
8. Postoje k drogám – má väčšie skúsenosti s fajčením, používaním alkoholu aj nealkoholových drog, začína užívať drogy vo veľmi nízkom veku.“

Najčastejšie príčiny delikventných porúch spočívajú v základných životných prvkoch, ako je rodinné prostredie, školské, či pracovné prostredie. Ak je niektoré z týchto prostredí nepriaznivé, a to hlavne u mladistvých, môžu sa začať vyvíjať prvé známky niektornej delikventnej poruchy. Takáto porucha postupom času prerastie do závažnejšej formy delikvencie, ba až do činu, ktorý spadá do kriminality. Tak ako pri kriminalite, sociálna prevencia zohráva veľkú úlohu pri tomto sociálno-patologickom jave. Ak nebola prevencia včasne zavedená a poskytovaná sociálnym pracovníkom, úlohu zväčša preberá forenzný sociálny pracovník, nakoľko riešime konflikt v sociálnom a právnom prostredí.

## PREVENCIA KRIMINALITY A DELIKVENCIE

Pojem prevencia vo všeobecnosti predstavuje predchádzanie aké-mukoľvek problému. Prevenciu môžeme charakterizovať ako cieľový, plánovaný a vopred určený postup, za pomoc ktorého s využitím vhodných metód a techník predchádzame problému, alebo sa problém snažíme odhaliť, zmierniť a postupom času odstrániť. Zákon č. 538/2008 Z.z., § 3 vymedzuje prevenciu kriminality ako „cieľavedomé, plánovité, koordinované a komplexné pôsobenie na príčiny a podmienky, ktoré vyvolávajú alebo umožňujú kriminalitu a inú protispoločenskú činnosť, s cieľom ich predchádzania, potláčania a zamedzovania; to sa vzťahuje aj na prevenciu inej protispoločenskej činnosti.“ Ako inú protispoločenskú činnosť tento zákon definuje „konanie, ktoré je priestupkom alebo iným správnym deliktom; za inú protispoločenskú činnosť sa považuje aj konanie, ktoré nie je priestupkom alebo iným správnym deliktom, ale pôsobí negatívne na spoločnosť.“ [zákon č. 538/2008 Z.z., § 3]

Poznáme konkrétnie 3 druhy prevencie – primárnu, sekundárnu a terciárnu. Primárna prevencia predstavuje aktivity, ktoré sú realizované s cieľom predísť problému. Sekundárnu prevenciu realizujeme už počas problému, tento typ prevencie slúži na odhalenie problému, teda

jeho včasné diagnostikovanie a na jeho odstránenie. Terciárna prevencia je treťou úrovňou prevencie. Tento typ prevencie má za cieľ predchádzať zhoršovaniu stavu problému a eliminovať počet recidív. Terciárny typ prevencie využívame vtedy, keď sa snažíme daný problém stabilizovať a predchádzať jeho zhoršovaniu za pomoci odborníkov a rôznych odborov.

„Z hľadiska kvalifikácie podľa štátia vývoja [kriminálneho] problému a zároveň podľa okruhu adresátov preventívnych aktivít sa prevencia kriminality realizuje ako primárna, sekundárna a terciárna prevencia kriminality.

Primárna prevencia kriminality zahŕňa predovšetkým výchovné, vzdelávacie, voľnočasové, osvetové a poradenské aktivity zamerané najmä na širokú verejnosť.

Sekundárna prevencia kriminality sa zaobera rizikovými jedincami, skupinami osôb, u ktorých je zvýšená pravdepodobnosť, že sa stanú páchateľmi alebo obeťami trestnej činnosti, inej protispoločenskej činnosti a príčinami kriminogénnych situácií.

Terciárna prevencia kriminality sa uskutočňuje resocializáciou osôb narušených kriminalitou a inou protispoločenskou činnosťou, t. j. pôsobením na osoby, ktoré už spáchali alebo na ktorých už bol spáchaný trestný alebo iný protispoločenský čin, s cieľom udržať výsledky predchádzajúcich intervencií.“ [Baginová – Belušková, 2014, s. 11]

## CIEL A ZAMERANIE PREVENCIE

Prevencia kriminality spočíva na tých istých princípoch, ako sociálna prevencia. Ide o plánovanú, koordinovanú a presne mierenú činnosť, ktorá má za úlohu pôsobiť na príčiny a dôvody problému. Tomuto problému chceme v začiatkoch predísť, neskôr, ak prvá fáza prišla neskoro, ho obmedziť a postupne ho eliminovať. Pri kriminalite a delikvencii nám ide o pôsobenie na príčiny a podmienky kriminality a delikvencie,

s cieľom ich odstránenia, než budú fungovať ako spúšťač kriminálneho alebo delikventného činu.

„Prevencia kriminality je špeciálnou oblasťou uplatnenia prevenčie. Jej predmetom je predchádzanie kriminalite, ochrana pred ňou. Prevencia nesmie zostať vo vzťahu k akýmkoľvek negatívnym javom osamotená. Je potrebné, aby ju dopĺňalo i pôsobenie, ktoré rieši následky javov. Riešenie následkov negatívnych javov má aj preventívny charakter.“ [Baginová – Belušková, 2014, s. 13]

Prevenciou kriminality, delikvencie a inej protispoločenskej činnosti sa zaoberá aj štát ako celok. Za týmto účelom vydala Slovenská Republika dokument, ktorý o prevencii voči týmto sociálno-patologickým javom pojednáva. Tento dokument sa aktualizuje každé 4 roky. Jedná sa o dokument s názvom Stratégia prevencie kriminality a inej protispoločenskej činnosti v Slovenskej Republike.

„Stratégia prevencie kriminality a inej protispoločenskej činnosti v Slovenskej republike je uceleným dokumentom vlády SR pre oblasť prevencie kriminality a inej protispoločenskej činnosti. Jej zmyslom je pokračovať v rozvíjaní a zdokonalení systému prevencie kriminality a inej protispoločenskej činnosti. Stratégia predstavuje východisko pre preventívne programy a projekty na národnej, regionálnej a miestnej úrovni a reaguje na odporúčania medzinárodných inštitúcií pôsobiacich v tejto oblasti.“ [Stratégia prevencie kriminality a inej protispoločenskej činnosti v Slovenskej republike, časť V]

Ako nám vyplýva z národnej stratégie prevencie kriminality a inej protispoločenskej činnosti v Slovenskej republike, cieľom prevencie je zníženie trestnej činnosti a inej protispoločenskej činnosti. Cieľom je teda zníženie kriminality aj delikvencie za použitia preventívnych aktivít na rôznych úrovniach. S týmto cieľom sa stotožňuje aj Baginová a Belušková vo svojom diele [2014, s. 13] „Základným cieľom realizácie preventívnych aktivít je znížovanie rozsahu a závažnosti trestnej a inej protispoločenskej činnosti. spolu s tým sa snaží dosiahnuť zvýšenie

subjektívneho pocitu bezpečia občanov a zníženie pocitu ich ohrozenia kriminalitou. takto chce prispieť k zvyšovaniu kvality života občanov, komunít a spoločnosti. Organizačné formy prevencie predstavujú preventívne opatrenia, alebo ich súbory, ktoré sú spracované do ucelených preventívnych programov. Tie sú zamerané na jednotlivé druhy trestnej činnosti. Preventívne programy sa uskutočňujú na celoštátnej, regionálnej a miestnej úrovni.“

Ako je teda zrejmé, cieľom prevencie kriminality je predchádzať kriminalite, delikvencii a inej protispoločenskej činnosti tak, aby sa občania nestávali jej obeťami a aby sa zvyšoval pocit ich bezpečia. „Vo všeobecnosti sa pod týmto pojmom rozumie úsilie o to, aby kriminálnita nikdy neprekročila medzu, za ktorou by už bolo narušené normálne fungovanie spoločnosti, a to nielen z hľadiska kvantifikácie stavu, úrovne, štruktúry a dynamiky kriminality, ale aj z hľadiska viktimizácie občanov, ich strachu zo zločinnosti a ďalších sociálno-psychologických kritérií.“ [Bubelíni, 1996, s. 4]

Na nasledujúcich stranách sa venujeme preventívnym programom v Slovenskej republike, ktoré majú predchádzať kriminalite a delikvencii. Mnoho preventívnych programov funguje v školskom prostredí, niektoré fungujú na štátnej úrovni a iné sa venujú ľuďom prepusteným z výkonu trestu odňatia slobody.

## PREVENTÍVNE PROGRAMY V SR

Kriminalita a delikvencia, tak ako aj iné sociálno-patologické javy, sú neželanými narušiteľmi sociálneho prostredia jednotlivcov, rodín a komunít. Na predchádzanie takýmto javom využívame sociálnu prevenciu, pričom pri kriminalite, delikvencii a iných patologických javočoch, ktoré majú spojenie s právnym prostredím, pôsobnosť spadá do forenznnej sociálnej práce. Na štátnej a medzinárodnej úrovni poznáme niekoľko preventívnych programov a stratégií, ktoré pôsobia a sú urče-

né priamo kriminalite a delikventným činom. Takéto stratégie a programy poznáme ako preventívnu politiku.

„Preventívna politika smeruje do budúcnosti, predstavuje ofenzívnu stratégiu kontroly kriminality, usiluje sa predísť trestnej činnosti, znížiť pravdepodobnosť jej páchania. Pri tom využíva najmä nerepresívne prostriedky.“ [Bubelíni, 1998, s. 59]

„Všeobecne sa má za to, že každý štát svojou trestnou politikou deklaruje najmä úroveň ochrany základných ľudských a občianskych práv a slobôd, ktorú je ochotný a schopný reálne zabezpečiť. Trestná politika štátu je konkretizovaná predovšetkým v jeho trestnej legislatíve. Trestnú politiku možno definovať ako súčasť všeobecnej politiky pri formovaní cieľov a prostriedkov spoločenskej kontroly kriminality pomocou trestného práva.“ [Scheinost et al., 2010, s. 35]

Medzi základné stratégie prevencie kriminality zaraďujeme Celospoločenskú koncepciu kriminality a inej protispoločenskej činnosti. Táto koncepcia prešla rokovaním a bola schválená 22.4. 1997 v Bratislave. Jedná sa tak jednu z prvých celonárodných stratégii na prevenciu kriminality a inej protispoločenskej činnosti.

Bubelíni [1998, s. 69] uvádza kompletné znenie tejto stratégie. „Po slaním Celospoločenskej koncepcie prevencie kriminality a inej protispoločenskej činnosti je začleniť do celkového procesu predchádzania a zabraňovania vzniku trestnej a inej protispoločenskej činnosti komplexne všetky rozhodujúce sily a prostriedky spoločnosti tak na makroúrovni, ako aj v rámci jednotlivých krajov, okresov, miest a obcí i v hospodárskych, spoločenských a iných organizáciách a skvalitnením ich koordinovaného pôsobenia docieliť trvalý pozitívny obrat, prejavujúci sa zvýšenou účinnosťou a výsledkom vykonaných preventívnych opatrení.“ Táto stratégia priniesla prvé preventívne programy do školstva, verejnosti, zamestnania, zdravotníctva a mnoho iných odvetví.

Ako ďalšie účinné stratégie sa prejavili aj stratégie zamerané na školstvo a rodinu. Zavedenie preventívnych stratégii spočívalo v pred-

školskej výchove, výchovnom poradenstve, poskytovaní kurzov rodicovského vedenia a vzdelávania a iných školských metód. Medzi ne napríklad patrilo aj patrí „vylučovanie najproblémovejších žiakov a záškolákov, psychologická a rodinná výchova a iné.“ [Bubelíni, 1996, s. 21] Popri výchove a vzdelaní vo všeobecnosti sa jedná aj o umiestňovanie rizikových detí do príslušných zariadení, pestúnskej starostlivosti.

Preventívne stratégie sa taktiež venovali obetiam trestných činov a samotnému väzenskému systému. „Patria sem programy zahrňujúce odškodnenie obete, pomoc pri prekonávaní traumy z prežitého trestného činu, vďakne zaobchádzanie s obeťou trestného činu a podobne.“ [Bubelíni, 1996, s. 19] Podstatou týchto stratégii je úsilie o kontrolu prostredia, v ktorom sa vyskytuje kriminalita, likvidácia príležitostí využívaných neraz aj bezúhonnými ľuďmi. Využitie je v obytných štvrtiach, obchodoch, dopravných prostriedkoch a podobne. [Bubelíni, 1998]

Najznámejšími preventívnymi programami po prepustení z výkonu trestu odňatia slobody sú nepochybne penitenciárna a postpeniten-ciárna starostlivosť, realizované za pomoci forenznej sociálnej práce. „Penitencionárna sociálna práca zahŕňa celkovú organizáciu a riadenie života odsúdených, stráženie a zabezpečovanie ich práv, právnych norem, pričom jednotlivé časti vykonáva personál, ktorý využíva metódy penitencionárneho zaobchádzania.“ [Mačkinová – Mačkin – Mačkino-vá, 2017, s. 196]

## VZDELÁVANIE

Vzdelávanie odsúdených Vzdelávanie odsúdených patrí medzi najvýznamnejšie formy prevýchovy vo výkone trestu odňatia slobody. Vzdelávanie samo o sebe má obrovský zmysel pre každé ľudské bolo v spoločnosti a fungovanie v nej mu zjednodušuje [Papšo, 2011]. Jedným zo základných faktorov pre úspešný návrat do spoločenského života je uplatnenie sa na trhu práce, k čomu pomôže potrebné vzdelanie. Do

výkonu trestu odňatia slobody sa dostávajú mladiství aj dospelí, ktorí nedokončili svoje štúdium alebo po ukončení pôvinnej školskej dochádzky v ňom nepokračovali. Preto je nutné vytvárať vo väzenskom prostredí podmienky pre zvýšenie ich kvalifikácie, a tým rozšíriť ich šance na získanie práce po prepustení. Toto je jedným z hlavných cieľom v rámci slovenského väzenstva, ale aj legislatíva Európskej únie pomáha financovať vzdelávacie aktivity z prostriedkov európskeho sociálneho fondu [Lešková, 2013]. Vzdelávanie odsúdených môže mať aj odborný charakter [časté je zameranie na predmety súvisiace s manuálnou pracou]. Najčastejšie ide o rekvalifikačné kurzy. Cieľmi rekvalifikácie je prípraviť odsúdených na prácu spojenú s ich životom počas výkonu trestu a zlepšenie uplatnenia sa na trhu práce po prepustení z výkonu trestu na slobodu. Avšak, vzdelávanie nemusí byť vymedzené len na manuálnu prácu. Napríklad od roku 2002 sa začal realizovať Projekt vzdelávania v oblasti práva [pracovné právo, občianske právo, rodinné právo, právny poriadok apod.]. Projekt má pomôcť odsúdeným k lepšiemu začleneniu do civilného života [Papšo, 2011]. Edukácia odsúdených musí byť vnímaná ako komplexný resocializačný program, nie len ako obyčajný vyučovací proces. Celá penitenciárna prax by mala mať výraznejší 24 edukačný charakter. „Z pohľadu sociálnej andragogiky má vzdelávanie odsúdených dve základné funkcie: 1. resocializačná funkcia – výchovné a resocializačné aspekty výučby, pozitívne ovplyvňovanie motivácie, postojov odsúdených, formovanie adekvátnych spôsobov vyjadrovania svojich potrieb, správania a i., 2. preventívna funkcia – aktualizácia vzdelanostného statusu a pracovnej kvalifikácie odsúdeného je mimoriadne dôležitá z pohľadu jeho reintegrácie v spoločenskom systéme bežného „civilného“ života najmä prostredníctvom jeho uplatniteľnosti na trhu práce“ [Lukáč, 2015, s. 60]. Tak ako pri zamestnávaní odsúdených, tak aj pri ich vzdelávaní sa vyskytujú isté faktory, ktoré pôsobia ako limitujúci činitel v oblasti vzdelávania. V slovenských väzniach podmienky a možnosti vzdelávania definuje zákon č. 221/2006 Z. z. o výkone

väzby § 26: „Obvinený má právo vzdelávať sa formou individuálneho štúdia a prístupu k odbornej literatúre; obvinený sa môže zúčastňovať aj na krátkodobých skupinových vzdelávacích a osvetových činnostiach. [...] Vzdelávanie, záujmovú a športovú činnosť organizuje ústav tak, aby nedochádzalo k mareniu účelu výkonu väzby a s prihliadnutím na priestorové možnosti. Prostredníctvom poštového podniku môže obvinený priať balík obsahujúci študijné materiály, literatúru a veci na záujmovú a športovú činnosť zodpovedajúce možnostiam ich uloženia v ústave; za študijné materiály a literatúru sa nepovažujú denná tlač a časopisy [...].“ Ciele, ktoré sa snažia vzdelávaním odsúdených počas resocializácie dosiahnuť sú: • rozvoj schopnosti sebaregulácie, • podpora sebaúcty a úcty k iným, • dosiahnutie vyspelých foriem správania, • rešpektovanie spoľočenských noriem, • formovanie osobnej a spoločenskej zodpovednosti a ďalšie [Šírová – Kováč, 2008]. Edukácia odsúdených je podrobne prepracovaná vo Vyhláške Ministerstva spravodlivosti Slovenskej republiky č. 368/2008, ktorá odsúdeným umožňuje prístup k vzdelávaniu pozostávajúceho zo všeobecnovzdelávacej výučby, kultúrnych a športových činností, sociálneho vzdelávania a bezplatného využívania knižničných fondov. Tieto činnosti môžu byť vedené personálom ZVJS [pedagóg, sociálny pracovník apod.] alebo externou fyzickou alebo právnickou osobou [školské inštitúcie, mimovládne organizácie 25 apod.]. Odsúdený môže získať gramotnosť, základné, stredné odborné, úplné stredné vzdelanie či zvýšiť si pracovnú kvalifikáciu [Lukáč, 2015]. Dopomôcť odsúdeným v resocializácii a k úspešnému vstúpeniu do života na slobode môžu pripravení a motivovaní zamestnanci ústavov na výkon trestu odňatia slobody, kvalitne vybavená knižnica [napríklad vybavená beletriou, odbornou literatúrou a najviac právnickou literatúrou ako Ústavou Slovenskej republiky, Trestným zákonom a poriadkom a i.] ako aj kvalitné materiálno-technické vybavenie týchto ústavov [Papšo, 2011]. „Vzdelanie pre jedinca prináša nielen možnosť tvorby a plnenie si vlastných životných cieľov, ale umožňuje mu spoluúčastiť sa na správe

života komunity, v ktorej pôsobí. To mu dáva príležitosť vytvárať prostredie podľa vlastných predstáv v súlade so spoločenskými očakávaniami“ [Lešková, 2013, s. 65].

Kriminalita spolu s delikvenciu predstavujú vážne ohrozenie spoločnosti a to aj v rámci väzenského systému. V rámci väzenstva predstavujú tieto sociálno-patologické javy ohrozenie dobrej reintegrácie a celkovo dobrej nápravy odsúdeného. Predstavujeme aj základné vymedzenie etiológie delikventných porúch, nakoľko práve začiatky vzniku delikvencie a kriminality predstavujú neskôr jav, ktorý má negatívny vplyv na spoločnosť a taktiež na nápravu a reintegráciu u odsúdených. Z týchto dôvodov sme sa venovali prevencii, vzdelávaniu ktorá spadá tiež do pôsobiska forenzného smeru sociálnej práce.

## ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- Baginová, T., Belušková, D. *Prevencia kriminality*. Bratislava : Metodicko-pedagogické centrum v Bratislave, 2014.
- Bubelíni, J. *Prevencia kriminality a inej protispoločenskej činnosti [Vybrané kapitoly]*. 1. vyd. Bratislava . Odbor spolupráce s verejnosťou a prevencie MV SR, 1996. 66 s.
- Bubelíni, J. *Prevencia kriminality [Vybrané otázky teórie, metodiky a praxe]*. Trnava : Policajný inštitút AFG, 1998.
- Heretik, A. *Základy forenznnej psychológie*. Bratislava : Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1994.
- Labáth V. et al. *Riziková mládež*. Praha : Slon, 2001.
- Laca, S. *Sociálna pedagogika verus sociálna práca*, Praha: PVŠPSS, 2016.
- Laca, S. *Sociálna pedagogika*, Praha: PVŠPS, 2019,

- Levická, J. *Metódy sociálnej práce*. Trnava : Trnavská univerzita, 2003.
- Levická, J. *Etika sociálnej práce*. Hradec Králové : Gaudeamus, 2014.
- Lešková, L. 2013. *Sociálny pracovník v penitenciárnej a postpenitenciárnej starostlivosti*. Brno: Tribun EU.
- Lukáč, M. *Resocializácia dospelých*. Prešov: Prešovská univerzita. 2015
- Mačkinová, M., Mačkin, J., Mačkinová, M. *Penitenciárna a postpenitenciárna starostlivosť*. Uzhhorod : RIK-U, 2017.
- Ministerstvo vnútra Slovenskej republiky. *Štatistika kriminality v Slovenskej republike za rok 2020*. 2020. [on-line]. [cit. 2023-01-11]. Dostupné na: [https://www.minv.sk/?statistika\\_kriminality\\_v\\_slovenskej\\_republike\\_za\\_rok\\_2020\\_csv](https://www.minv.sk/?statistika_kriminality_v_slovenskej_republike_za_rok_2020_csv)
- Ministerstvo vnútra Slovenskej republiky. *Štatistika kriminality v Slovenskej republike za rok 2021*. 2021. [on-line]. [cit. 2023-01-11]. Dostupné na: [https://www.minv.sk/?statistika\\_kriminality\\_v\\_SR\\_za\\_rok\\_2021\\_csv](https://www.minv.sk/?statistika_kriminality_v_SR_za_rok_2021_csv)
- Ministerstvo vnútra Slovenskej republiky. *Štatistika kriminality v Slovenskej republike za rok 2022*. 2022. [on-line]. [cit. 2023-01-11]. Dostupné na: [https://www.minv.sk/?statistika\\_kriminality\\_v\\_SR\\_za\\_rok\\_2022\\_xml](https://www.minv.sk/?statistika_kriminality_v_SR_za_rok_2022_xml)
- Papšo, P. 2011. *Resocializácia odsúdených vo výkone trestu odňatia slobody*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela. 2011.
- Sejčová, Ľuboslava. *Deti, mládež a delikvencia*. Bratislava : Album, 2002.
- Scheinost, M. et al. *Kriminalita očima kriminologů*. Praha : Institut pro kriminologii a sociální prevenci, 2010.
- Sklenka, M., Sklenková, D. *Kriminalita a delikvencia: Príčiny a dôsledky*. 1. vyd. Žiar nad Hronom : Škola dokorán n.o., 2013.
- Stratégia prevencie kriminality a inej protispoločenskej činnosti v Slovenskej republike na roky 2016-2020 z roku 2016 v Bratislave*. Dostupné na: <https://www.minv.sk/?zakladne-dokumenty-rvpk>
- Šírová, L., Kováč, A. *Vybrané aspekty teórie a praxe vzdelávania odsúdených*. In: Cimbálníková, Libuše. Festival vzdelávání dospělých Aeduca: Sbor-

ník príspievků z odborných konferencí. Olomouc: Univerzita Palackého.  
2007.

Vodák, P., Šulc, A. *Závady a poruchy chování v dětském věku*. 1. vyd. Praha : SPN, 1964.

Zákon č. 300/2005 Z.z. z 20. mája 2005. Trestný zákon.

Zákon č. 475/2005 Z.z. z 22. septembra 2005 o výkone trestu odňatia slobody  
a o zmene a doplnení niektorých zákonov.

Zákon č. 583/2008 Z.z. z 3. decembra 2008. Zákon o prevencii kriminality  
a inej protispoločenskej činnosti a o zmene a doplnení niektorých zá-  
konov.

**PaedDr. PhDr. Michal Matějka, PhD., DBA**

Collegium Humanum - Varšavská univerzita managementu,

Zahraniční pobočka ve Frýdku-Místku

ORCID: 0009-0006-0734-5177

michal.matejka@humanum.cz

**ZLEPŠENÍ POSTAVENÍ UČITELE  
VE SPOLEČNOSTI A JEHO VLIV NA KVALITU  
ŽIVOTNÍHO STYLU A RELAXACI**

**IMPROVING THE POSITION OF TEACHERS  
IN SOCIETY AND ITS IMPACT ON QUALITY  
OF LIFE AND RELAXATION**

**POPRAWA STATUSU NAUCZYCIELA  
W SPOŁECZEŃSTWIE I JEGO WPŁYW  
NA JAKOŚĆ STYLU ŻYCIA I RELAKSACJI**

**ABSTRAKT**

Tato práce se zaměřuje na zlepšení postavení učitele a jeho vliv na kvalitu životního stylu a relaxaci. Učitelé jsou klíčovými činiteli ve vzdělávacím systému a mají významný dopad na životy svých studentů. Bohužel, ve společnosti často nedostává tomuto povolání uznání a prestiž, kterou by si jistě náležitě zasloužilo. Tento článek se zabývá možnostmi, jak zlepšit postavení učitele a jaký vliv by to mělo na jejich kvalitu

života a schopnost relaxovat. V rámci studie jsou analyzovány různé aspekty, včetně finančního ohodnocení, veřejného vnímání, profesního rozvoje a pracovního prostředí. Klíčovými faktory pro zlepšení postavení učitele jsou ohodnocení vyššího stupně uznání, uznání ze strany veřejnosti, podpora profesního zajištění a příznivého pracovního prostředí.

**Klíčová slova:** Učitel, postavení, kvalita životního stylu, relaxace, uznání, platové ohodnocení, profesní rozvoj, pracovní prostředí, veřejné vnímání, vzdělávání, společnost.

## ABSTRAKT

Ta praca skupia się na poprawie statusu nauczyciela i jego wpływu na jakość stylu życia i relaksacji. Nauczyciele są kluczowymi czynnikami w systemie edukacji i mają istotny wpływ na życie swoich uczniów. Niestety, ta profesja często nie otrzymuje uznania i prestiżu, który zdecydowanie na to zasługuje w społeczeństwie. Niniejszy artykuł omawia możliwości poprawy statusu nauczyciela oraz wpływu, jaki miałoby to na ich jakość życia i zdolność do relaksacji. W ramach badania analizowane są różne aspekty, w tym wynagrodzenie finansowe, percepcja społeczna, rozwój zawodowy i środowisko pracy. Kluczowymi czynnikami poprawy statusu nauczyciela są wyższe uznanie, uznanie społeczne, wsparcie rozwoju zawodowego i korzystne środowisko pracy.

**Słowa kluczowe:** Nauczyciel, pozycja, jakość życia, relaksacja, uznanie, wynagrodzenie, rozwój zawodowy, środowisko pracy, postrzeganie społeczne, edukacja, społeczeństwo.

## ABSTRACT

This work focuses on improving the position of teachers and their influence on the quality of lifestyle and relaxation. Teachers are key actors in the education system and have a significant impact on the lives of their students. Unfortunately, this profession often lacks the recognition and prestige it undoubtedly deserves in society. This article addresses possibilities for improving the status of teachers and the impact it would have on their quality of life and ability to relax. Various aspects are analyzed within the study, including financial compensation, public perception, professional development, and working environment. Key factors for improving the position of teachers include greater recognition, public acknowledgement, support for professional advancement, and a favorable working environment.

**Keywords:** Teacher, position, quality of lifestyle, relaxation, recognition, financial compensation, professional development, work environment, public perception, education, society.

## INTRODUCTION

Teachers play an indispensable role in society and significantly influence the education of an entire nation. Education International, an international trade union organization representing education sector workers, officially published an online version of the report titled “Global Teacher Status Report 2021” on October 13, 2021. The aim of the report was to map changes in the status of teachers and the teaching profession from 2018 to 2021. Source: skolskeodbory.cz, online, cited July 10, 2023.

The report focuses on the status of teachers, issues of remuneration and working conditions, while also describing other current topics in the education sector. The report states that in many countries, teachers have growing concerns about the rise of precarity (i.e., insecurity regarding employment conditions) in the teaching profession. This negatively affects the attractiveness of the teaching profession for current and prospective new candidates.

According to the Education International report, the majority of trade unions perceive the media portrayal of teachers as unfavorable. Reasons for teachers leaving the profession vary and include a lack of professional support, limited opportunities for career growth, increased workload, and inadequate salary compared to other professions requiring similar levels of education.

Support for teachers and their professional development are not prioritized by governments, leading to a lack of investment in these areas. Overall, teachers’ working conditions have worsened over the past three years. Education unions believe that further education for educational professionals should align with their real needs, be accessible during working hours, and provided free of charge.

## 1. THE INFLUENCE OF WORK ACTIVITY ON THE QUALITY OF LIFE OF TEACHERS

Work has been a part of human life since ancient times. The activities that individuals engage in not only benefit themselves but also facilitate the lives of others. The same applies to the work of teachers, who not only fulfill an educational role but primarily a nurturing one. For teachers, work does not end with the ringing of the bell; it continues with additional teaching hours or even tasks that have little to do with the teaching profession. These primarily involve bureaucratic matters that teachers must attend to. The same can be seen in the preparatory phase of teaching, which teachers predominantly handle in their free time at home. The notion that teachers only teach a few hours is naïve and diverges from reality in many aspects.

Work activity, employment, or profession is a part of each one of us since the time we devote to work is roughly equal to our personal free time. Therefore, it has a significant impact on our attitudes, perceptions, satisfaction, and mental well-being. The same applies to the teaching profession, where teachers spend a considerably longer time at work compared to other professions. Teaching does not provide immediate satisfaction; rather, needs are fulfilled over a longer period of time when the teacher's intentions are realized (Matějka, 2021).

Ultimately, it is about imparting knowledge and skills to students, where the expected outcome of knowledge is either fulfilled or not. Therefore, frustration from failures in the teaching profession is more common than in other professional fields. All of this negatively affects the teacher's psyche and significantly influences their attitudes towards students and the public. Teaching work does not help satisfy basic and higher-order needs; instead, it involves self-realization, reinforcement of values and attitudes, and the formation of social identity (Čadová et al., 2006).

Quality of life is often described as self-sufficiency, autonomy, dignity, personal growth, satisfaction in social interactions, cultural connectedness, creativity, and the ability to contribute to society through one's work. In the contemporary world, the study of work and life quality is an interpersonal matter (Čadová et al., 2006).

Work is frequently associated with a high quality of life. The teaching profession has always been on the edge of conformity, respect, and recognition, although paradoxically, it still ranks high among attractive professions, with exceptions among the views of educators who perceive their profession critically and differently from the general society. Work and what a person does are part of their identity, their sense of self. A person's worth is often defined by their accomplishments rather than their character (Goodson, Hargreaves, 2003).

Work determines one's social position, and its importance is primarily determined by societal trends and needs. In our modern society, employees play a central role, with a deep tradition in society and being the driving force of the economy (Šimíčková, 2010). According to Freud, work is a bond that connects us to reality, as stated by Mayerová and Růžička (2008). Work allows us to socially integrate and identify with others in society, establish friendships, share personal experiences, engage in joint activities, and more (Matějka, 2021).

## 2. THE PROFESSIONALIZATION CONTINUUM OF TEACHERS

Professionalization can be described as a set of competencies (professional qualities, experiences, or specializations) expected from individuals in a professional role. Teachers must meet these conditions unconditionally and appropriately. The teaching profession requires a complex set of knowledge, experiences, skills, and, above all, a psychosocial understanding of education and upbringing. Therefore, it cannot

be expected that the theoretical framework will be simple and straightforward. For the teaching profession to be perceived as professional by society, it must consciously fulfill the specified aspects of various professionalism criteria (Walterová, 2001).

From the fundamental characteristics mentioned below, it can be inferred that some conditions are being met, while others have not yet been fulfilled. A significant problem is the substantial increase in unqualified teachers in the last two years, 2018 and 2019, at the primary school level. Their exponential growth may exceed up to 2 % of the capacity of unqualified teachers in the Czech Republic, which means 3,000 unqualified teachers out of 150,000 educational staff in the Czech education system. Mastery of all the professional skills that shape a teacher's personality takes time and occurs in developmental stages, which primarily come with age and long-term practice.

Teacher professionalization is influenced by several factors that contribute to the decline in the quality of the Czech education system. We will mention some of them:

- Aging teacher population: The retirement of teachers is an unfortunate phenomenon in recent years, affecting not only the Czech Republic but also countries such as Germany, Sweden, Norway, Italy, and many others.
- Feminization of Czech schools: This primarily applies to pre-schools and primary schools, where over 98 % of teachers are women. The problem lies mainly in the teacher's attitude and their perspective on teaching and upbringing. Women are more inclined to effectively educate the next generation of students compared to their male counterparts. Maternal instinct plays a significant role, predisposing female teachers, just like mothers, to care for and nurture their offspring, making them more suitable candidates for primary school teaching positions. Men do not have inherent maternal instincts like women, who are natu-

rally inclined to raise and care for their children. Male teachers who choose to work in primary schools find themselves in a predominantly female environment, and their division of labor may differ from the standard. Additionally, working at a primary school may not be as attractive and financially rewarding for men. They tend to prefer secondary schools, where salaries are higher, and technical expertise is also required. The prestige of a teacher at a secondary school holds more weight than that of a primary school teacher (Bendl, 2002).

- Unqualified teachers: In recent years, there has been an increase in pedagogical staff who do not meet the requirements for qualification and expertise. It seems evident that the main cause behind this phenomenon is the unattractiveness of the profession due to low financial remuneration and the high demands of the teaching profession. The Czech government has decided to address this problem in its own way. In Czech schools, individuals who have a connection with children and have achieved minimum educational requirements, such as passing the secondary school leaving examination and completing a minimum pedagogical program at a university, are allowed to teach. According to a study conducted in 2009 by Dr. Kateřina Trnková, Lucie Chaloupková, MSc., and Dr. Dana Knotová, out of 537 respondents involved in the research in small classrooms of Czech primary schools, 237 (44.1 %) did not meet the qualifications of a teacher. Therefore, 97 individuals (18 %) were pursuing qualification through external studies at a university, and 140 individuals (26.1 %) confirmed that they were not supplementing their qualifications (Knotová, Trnková, Chaloupková, 2009).
- Quality of teacher's work: Among the direct factors influencing the quality of a teacher, qualification stands out as a necessary and essential aspect for carrying out their work professionally

and at a high level of expertise. The way we convey information to students reflects primarily on their personal perception of the world, reality, and their attitudes towards others. A teacher not only teaches but also imparts their visions, attitudes, and life experiences to young individuals who are seeking autonomy in a world they are just beginning to understand. Therefore, it is crucial to determine the importance of a teacher's personal qualities and how they influence students. To comprehend the concept of a good teacher, it is necessary to consider the conditions in which a teacher's personality is formed. Can we create such conditions to have a universal model of education for future generations of teachers (Walterová, 2002)

### **3. STANDARD OF PEDAGOGICAL QUALITY**

In recent times, pedagogical standards and their modifications for the 21st century have been increasingly mentioned. The International Step by Step Association (ISSA), a professional framework for quality, has been addressing the need for enhancing and establishing standards since 2002, aiming for measurability on a global scale. Under the auspices of the Step by Step Association, experts from across Europe and the United States created the Standards of the Program, which describe the requirements for student-oriented educational programs and teacher work (Kadlec et al., 2007). In 2010, these standards were revised in a document titled "Competent Educator of the 21st Century: ISSA's Definition of Quality Pedagogy." Over time, the document underwent further revisions with the input of two practitioners and teachers who implemented their insights into the program. The project had to be adjusted to align with Czech conditions and focus primarily on preschool and primary education (Kargerová, Krejčová et al., 2016).

The document reflects the latest international pedagogical and didactic trends for the 21st century. It serves as a tool, framework, and example of professional practice, self-reflection, and self-evaluation. The project aims to respect the uniqueness of the pedagogical profession, its complexity, the teacher's approach to knowledge, and, above all, their passion and love for knowledge transmission. The International Step by Step Association's professional framework for quality defines the following areas of educational processes, which reflect precise requirements, the teacher's needs, and their perception of teaching (Kargerová, Krejčová et al., 2016).

Areas of educational processes according to ISSA standards:

- Communication
- Family and community
- Inclusion, diversity, and democratic values
- Planning and assessment
- Educational strategies
- Learning environment
- Professional development (Kargerová, Krejčová et al., 2016, p. 2)

#### 4. WORKLOAD SITUATIONS IN TEACHER PRACTICE

Řehulka and Řehulková (1998) differentiate the workload of teachers into physical and psychological aspects. When physical workload dominates, teachers themselves do not consider it demanding or stressful. They experience a moderate level of physical fatigue during teaching, mainly due to walking and standing up from chairs. Teachers often move between desks or pace around the board. It is a position of dominance that teachers assume in the classroom to have an overview of the students and to be visible. Howev-

er, many teachers also experience another form of fatigue related to vocal cords and voice weakness during continuous lecturing. From a medical perspective, teachers are often criticized for improper vocal hygiene, including proper articulation and effective voice use. According to Řehulka and Řeháková (1998), the workload of teachers, especially psychological workload, can be further categorized into sensory, mental, and emotional aspects (Krninský, 2012).

- Sensory: Teachers perform their work with full concentration, involving a significant part of their brain. High demands are placed on auditory and visual perceptions.
- Mental: There are requirements for processing multiple thought processes, including mathematical and logical information processing that teachers then interpret to ensure students' logical understanding. Often, these processes need to be repeated to achieve true comprehension of the subject matter.
- Emotional: Teachers are aware of their position and the burden placed on them. Sometimes they react hesitantly or adopt a neutral stance in response to students' or group's answers. This is a natural phenomenon without which teachers would not be who they are, primarily good individuals (Řehulková and Řehulka, 1998).

## 5. RELAXATION IN THE TEACHING PROFESSION

Preparation and implementation of the self-healing process require time. To achieve and initiate psychohygiene, the concept of "flow" in the inner dimension of the psyche, which refers to the state of flow or merging of energy, is used. To enter such a state, it is necessary to learn how to breathe correctly. Proper breathing enhances brain blood flow, activating it for the process of healing. According to Švamberka and Šauerová (2018, p. 66), "adopting principles of mental hygiene is an important

part of personal development, and in the case of the teaching profession, the adoption of these principles can be considered a significant aspect of professional development.”

A crucial aspect of mental hygiene is the implementation of preventive functions, which prevent illness and poor psychological well-being of individuals. There are many possibilities to manage poor mental and physical states for teachers. For example, various wellness activities are offered to educational professionals as part of their benefits package.

Docent Cathala (2007) describes several types of activities that significantly influence this process, including:

- Activities related to the range of movement (physical exertion of muscles), which constitutes about 10 % of the overall regenerative cycle of psychohygiene.
- Taking care of the body (skin, hair) through various regenerative massages, salt baths, whirlpools, or cold exposure, has a considerable impact not only on the physical system but also on psychological experience. These activities release a large amount of endorphins, which are opioid peptides, inducing feelings of happiness and well-being in the human body. These processes account for approximately 20 % of the overall regenerative cycle of psychohygiene.
- Healthy nutrition is another essential aspect as the foundation of a good and healthy life. Proper nutrition does not burden the human body with toxins that can disrupt the digestive system's functioning and cause associated difficulties. Healthy nutrition contributes to about 10 % of the overall regenerative cycle of psychohygiene.

## CONCLUSION:

Improving the status of teachers in society can have a positive impact on their quality of life and relaxation. Reasons for teachers leaving the profession vary and include a lack of professional support, limited career growth opportunities, increased workload, and inadequate salary compared to other professions with similar educational requirements. Enhancing these conditions could increase teacher satisfaction and improve their quality of life.

The status of teachers in society is influenced by various factors, including educational qualifications for teaching, economic considerations, and moral expectations that teachers must adhere to in society. Improving these conditions could enhance the prestige of the teaching profession and consequently improve the status of teachers in society. This could have a positive impact on classroom climate and relationships between teachers and students.

Improving the status of teachers in society could also contribute to an increased interest in the teaching profession and consequently enhance the quality of education. Teachers would have more time and resources for their professional development, leading to an improvement in the quality of teaching. Thus, improving the status of teachers in society could have a positive impact not only on teachers themselves but also on society as a whole.

## LITERATURE

- Bendl, S. (2002). *Feminizace školství a její pedagogické konsekvence*. Pedagogická orientace, č. 4, s. 19-35. ISSN 1211-4669.
- Cathala, H. W. (2007). *Od vnějšího pohybu k vnitřnímu klidu*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2323-5.
- Čadová, N., a kol. (2006). *Jak je v Česku vnímána práce*. Praha: Sociologický ústav Akademie věd ČR. ISBN 80-7330-103-2.
- Goodson, F. I., Hargreaves, A. (2003). *Teachers' Professional Lives*. Washington, D. C, US.: Falmer Press. ISBN 0-203-45398-0.
- Kadlec, M. et. al. (2007). *Potřebujeme profesní standard učitelů odborných předmětů a odborného výcviku?* In: *Národní soustava kvalifikací v České republice*. Kostelci nad Černými lesy: Konferenční sborník, roč. 6. č. 7, s. 14–16. ISBN 978-80-85118-09-4.
- Kargerová, J. Krejčová, V. et. al. (2016). *Kompetentní učitel 21. století mezinárodní profesní rámec Kvality issa*. Praha: Step by Step Česká republika. Dostupné z: <https://www.zacitspolu.eu/o-programu/standardy-kou/>
- Knotová, D. Trnková, K. A Chaloupková, L. (2009). *Pedagogičtí pracovníci na málotřídkách – izolovaní a nekvalifikovaní?* Studia paedagogica. Brno: Masarykova univerzita, roč. 14/2009, č. 2, s. 51-69, s. 18. ISSN 1803-7437.
- Krninský, L. (2012). *Pracovní zátěž a stres v povolání učitele (přehledová studie)*. e-Pedagogium, 12(1), 82–108, <https://doi.org/10.5507/epd.2012.007>.
- Matějka, M. (2021). *Učitel, cnost, výsada a mystifikace pedagogického povolání. Kapitola 9* In: *Využití informačních technologií ve společnosti v dobách krize a každodennosti*. Praha: Vysoká škola obchodní v Praze, o.p.s., s. 64–78. 1 AH. ISBN 978-80-7615-072-0. Dostupné také z: [https://www.vso.cz/www/upload/Kolektivn%C3%AD%20monografie%20\(1\).pdf](https://www.vso.cz/www/upload/Kolektivn%C3%AD%20monografie%20(1).pdf)
- Mayerová, M A Růžička, J. (2008). *Psychologie v hospodářské praxi*. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni. ISBN 978-80-7043-614-1.

- Řehulková, O. A Řehulka, E. (2008). *Učitel a zdraví*. Brno: Psychologický ústav AV ČR. ISBN 80-902653-0-8.
- Šimíčková, J. (2010). *Psychologické aspekty v práci učitele*. Ostrava: Pedagogická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě. ISBN 978-80-7368-913-1.
- Švamberka, Šauerová, M. (2018). *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-0470-3.
- Walterová, E. (2002). *Rozvoj národní vzdělanosti a vzdělávání učitelů v evropském kontextu: výzkumný záměr: výstupy řešení za rok 2001*. 1. díl. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta. ISBN 80-7290-085-4.

### Internetové zdroje

*Skolskeodbory.cz*. [online]. © 21.10.2021 [cit.: 10. 2. 2022]. Dostupné z: <https://skolskeodbory.cz/jake-postaveni-ma-ucitelska-profese-ve-spolecnosti>

**doc. PaedDr. Slavomír Laca, Ph.D., Dr.h.c.**

Pražská vysoká škola psychosociálních studií, Praha

ORCID: 0000-0002-1408-7157

laca@pvsp.cz

**PhDr. Vladímiry Minaříková, MPH**

Pedagogická fakulta, katedra sociálnej práce

ORCID: 0009-0000-2387-2627

V.holovska@seznam.cz

**KOMUNIKÁCIA AKO PROSTRIEDOK  
SOCIÁLNEHO PORADENSTVA  
V KONTEXTE SOCIÁLNEJ PRÁCI**

**COMMUNICATION AS A MEANS OF SOCIAL  
COUNSELLING IN THE CONTEXT OF  
SOCIAL WORK**

**KOMUNIKACJA JAKO ŚRODEK DORADZTWA  
SPOŁECZNEGO W KONTEKŚCIE  
PRACY SOCJALNEJ**

## ABSTRAKT

Komunikácia je veľmi významnou súčasťou nášho bytia a sprevádza nás celým naším životom. Každodenne sa dostávame do situácií, kedy sme nútení komunikovať a konáť s inými ľuďmi. Preto by sme mali poznáť a dodržiavať zásady správnej komunikácie. Vzťah sociálneho pracovníka a klienta je úplne závislý na vzájomnej sociálnej komunikácii v sociálnom poradenstve.

Hlavním cílem odborného textu je poskytnout a analyzovat odborné znalosti v rámci komunikácie z pohľadu sociálnej práce v k kontexte socialného poradenstva. V príspěvku používáme systémovou konfrontaci vycházející ze zpracovania zkoumané oblasti.

Ludskú komunikáciu treba považovať za jednu z podmienok v sociálnom poradenstve, pretože prepojenie jej štruktúr, účinnosť riadenia, koordinácia i spätná väzba sa zabezpečuje vzájomným prepojením procesom medzi klientom a sociálnym pracovníkom.

**Klíčová slova:** interakcia, klient, komunikácia, sociálna, práca, sociálny pracovník, sociálne poradenstvo.

## ABSTRACT

Communication is a very important part of our being and accompanies us throughout our lives. Every day we find ourselves in situations where we are forced to communicate and act with other people. That is why we should know and follow the principles of good communication. The relationship between the social worker and the client is totally dependent on the mutual social communication in social counseling.

The main aim of this professional text is to provide and analyze the expertise in communication from the perspective of social work in k context of social counseling. In this paper we use a systemic confrontation based on the elaboration of the researched area.

Human communication should be considered as one of the conditions in social counseling because the interconnection of its structures, the effectiveness of management, coordination and feedback is ensured by the interconnection process between the client and the social worker.

**Keywords:** interaction, client, communication, social work, social worker, social counseling.

## ABSTRAKT

Komunikacja jest bardzo ważną częścią naszego istnienia i towarzyszy nam przez całe życie. Każdego dnia znajdujemy się w sytuacjach, w których jesteśmy zmuszeni komunikować się i działać z innymi ludźmi. Dlatego powinniśmy znać i przestrzegać zasad dobrej komunikacji. Relacja między pracownikiem socjalnym a klientem jest całkowicie zależna od wzajemnej komunikacji społecznej w poradnictwie społecznym.

Główym celem tego profesjonalnego tekstu jest dostarczenie i analiza wiedzy specjalistycznej w zakresie komunikacji z perspektywy pracy socjalnej w kontekście poradnictwa społecznego. W tym artykule wykorzystujemy systemową konfrontację opartą na opracowaniu badanego obszaru.

Komunikacja międzyludzka powinna być uważana za jeden z warunków poradnictwa społecznego, ponieważ wzajemne powiązanie jego struktur, skuteczność zarządzania, koordynacja i sprzeżenie zwrotne są zapewnione przez proces wzajemnego połączenia między klientem a pracownikiem socjalnym.

**Słowa kluczowe:** interakcja, klient, komunikacja, praca socjalna, pracownik socjalny, poradnictwo socjalne.

## ÚVOD

Prehypoklady človeka pre úspešný proces komunikácie sú závislé do určitej miery od biologických, dedičných predpokladov, neskôr od sociálnych determinantov, vplyvov prvej mikrosociety. Na tieto determinaty pozerá sociálna práca v rámci socialného poradenstva v praxi. Celá táto praktická činnosť sa odohráva prostredníctvom rozhovoru medzi sociálnym pracovníkom a klientom.

Spôsob rozhovoru, celkový prístup k sociálnemu okoliu, vystupovanie, môžu byť celoživotnou tému učenia sa, vzdelávania, zdokonaľovania nielen v obore sociálna práca respektíve u sociálnych pracovníkov. Práca sociálnych pracovníkov v tomto smere je pozitívnym spôsobom a odráža na kvalite medziľudských vzťahov, na účinnosti profesionálneho pôsobenia.

Od spôsobu komunikácie sa môže odvíjať ľudské šťastie i nešťastie, úspech i neúspech v súkromí i v práci, v riadiacej práci. Nenadarmo sa vraví – naučme ľudí inak komunikovať a stanú sa inými ľuďmi v našom prípade klienti sociálnej práce.

## KOMUNIKÁCIA A SOCIÁLNA PRACA

Komunikácia je stará ako ľudstvo samo. Človek od nepamäti pocitoval a pocituje potrebu byť v stálom kontakte s ostatnými príslušníkmi ľudského spoločenstva. Obsah, dosah a forma boli a sú rôzne. Existujúce formy výmeny informácií, nevznikli naraz a náhodne, sú výsledkom tisícročného vývoja. Nie je možné skúmať komplexne historický vývoj tohto systému. Dosiahnutá etapa rozvoja spoločnosti výrazne ovplyvňovala a priamo podmieňovala spôsoby výmeny informácií. Komunikácia sa vyvíjala a bola výrazne ovplyvňovaná spoločenskými, politickými, hospodárskymi a kultúrnymi podmienkami.

Komunikácia pozitívne stimuluje rozvoj ľudskej spoločnosti v každej etape jej vývoja. Prvými formami komunikovania boli prírodné spôsoby komunikovania, ako sú gestá, tanec, mimika a neskôr reč. „Najdôležitejším spomedzi týchto prostriedkov komunikácie je ľudská reč [Žibritová, 1986, s. 63].“

Za predchodcu komunikačnej teórie možno považovať antickú rétoriku, ktorá rozvíjala umenie ovplyvňovať druhého, ktorá však nevytvorila komplexnú teóriu o komunikácii. Nemožno preto tvrdiť, že začiatky komunikácie siahajú do antiky. O komunikáciu sa zaujíma mnoho vedných disciplín ako psychológia, sociológia, filozofia, kultúrna antropológia aj sociálna práca v sociálnom poradenstve pri práci s klientom. Každá z týchto disciplín sa venovala a venuje skúmaniu komunikačného procesu.

Sociálna práca je vedná disciplína, ktorá vychádza z humanistického prístupu zameraného na rozvoj osobnosti a hľadania vlastných zdro-

jom človeka. Zaoberá sa človekom, problémami človeka a spoločnosti, vzájomnými vzťahmi medzi jednotlivcami a spoločnosťou, pričom je potreba vzajomna komunikácia [Laca, S. 2019]. Keďže sociálna práca ako vedná disciplína je charakterizovaná interdisciplinárnym prístupom prihliadajúc na regulovanie a riadenie sociálnej problematiky, rešpektovania a využívania poznatkov z iných vedných disciplín, je neodmysliteľnou súčasťou efektívneho fungovania v rámci procesa komunikácie. Autor Strieženec [1999, s. 40] uvádza, že je „potrebné si uvedomiť, že sociálna práca je multidisciplinárnym odborom.“

Sociálna práca ako odbor je zameraná na riešenie ľudských problémov. „Sociálna práca je špecifická odborná činnosť, ktorá smeruje k zlepšovaniu vzájomného prispôsobovania sa jednotlivcov, rodín, skupín a sociálneho prostredia, v ktorom žijú a k rozvíjaniu sebaúcty, vlastnej zodpovednosti jednotlivcov s využitím zdrojov schopností osôb, medziľudských vzťahov a zdrojov poskytovaných spoločnosťou. Je činnosťou v prospech klienta (jednotlivca, rodiny, skupiny, komunity), ktorú je možné charakterizovať pojмami pomoc, podpora, sprevádzanie [Laca, S.2021, s. 347].“

Pre definície sociálnej práce je charakteristický celkový pohľad na individuálny vývoj ľudskej osobnosti a ekonomickej situácie v socio-kultúrnom priestore človeka, teda sociálneho prostredia, v ktorom existuje. Definovanie sociálnej práce je v zákone o sociálnej pomoci rozšírené o prevenciu, teda predchádzania vzniku negatívnych sociálnych udalostí, ktorá zdôrazňuje snahu o zabránenie opakovania nepriaznivej sociálnej udalosti s cieľom začleniť ľudského jedinca do prirodzeného prostredia s využitím jeho vlastných zdrojov. Cieľom sociálnej práce je tak zmiernenie, prípadne aj odstránenie psychickej, sociálnej, ekonomickej či kultúrnej núdze. Tento cieľ sociálnej práce sa realizuje poskytovaním odbornej pomoci klientovi pri odhaľovaní jeho vlastných zdrojov, potenciálov, ako aj prostredníctvom pomoci pri hľadaní zdrojov pomoci mimo vlastnú osobnosť Oláh, 2010].

Sociálna práca by nemala odpovedať len na rýchle sociálne zmeny a nové kvality sociálnych potrieb a vzťahov tým, že sa im prispôsobí prax sociálnych pracovníkov, ale sama by mala ovplyvňovať uskutočnenie vhodných sociálnych zmien s krz komunikáciu a socialného pracovníka.

Pre sociálneho pracovníka sa slovo stáva základným pracovným nástrojom – jeho prostredníctvom pôsobí na človeka, stáva sa dominantným činiteľom v komunikačnom procese teda komunikácie. Komunikáciu možeme definovať, ako „vzájomnú výmenu významov medzi ľuďmi, uskutočnenú predovšetkým prostriedkami používania konvenčných symbolov [Laca, P. 2013],“ Komunikácia tvorí jednu zo súčasti tzv. emocionálnej inteligencie, ktorá nás vybavuje schopnosťou žiť medzi ľuďmi, rozumieť im, vedieť sa im povzbudivo prihovoriť, vcítiť sa do nich, dokázať sa vyhnúť zbytočným, nefunkčným konfliktom, ale i schopnosti presadiť sa v mene dobrej veci.

Jedným z determinantov efektívnosti práce s klientom je samotný sociálny pracovník, jeho schopnosti a komunikačné zručnosti, jeho umenie vedieť sa rozhodnúť medzi niekoľkými možnými alternatívami, jeho schopnosti predpokladať dôsledky svojich rozhodnutí. Sociálny pracovník vykonáva svoju prácu v problémovom sociálnom poli, navyše v súčasnom období problematicom legislatívne i ekonomickej, kde sociálny cit, dodržiavanie etiky, schopnosť empatie, aktívne počúvanie je niekedy to jediné, čo môže poskytnúť. „Profesionál vie, že to samo o sebe môže pôsobiť uvoľňujúco, ošetrujúco, terapeuticky, hojivo, rozpúšťajúco problém [Tokárová, A. et al., 2002, s. 434]. Autorka dále Tokárová spolu so svojím tímom sú názoru, že úlohou aj umením sociálneho pracovníka je vyťažiť čo najviac oznamovaných informácií, vytvárať priestor pre vzájomné vnímanie a kreativitu a správne dešifrovať, dekódovať význam. Z toho aspektu je dôležité: „vedieť aktívne počúvať – načúvať klientovi, vedieť pracovať s otázkami pri riadení rozhovoru, doceniť prvý kontakt s klientom, doceniť ukončenie rozhovoru, doce-

niť význam a pôsobenie prostredia, poznáť podmienky, za ktorých dochádza k zlyhaniu komunikácie.

Sociálna komunikácia ako životný princíp umožňuje nadviazať sociálne väzby, vytvára všeľudskú kultúru a civilizáciu. Ako uvádzajú Čechová (In: Žiaková, Čechová, Kredátus, 2001), podľa CCETSW (*Central Council for Education and Training in Social Work*) sociálny pracovník (sociálny poradca) má vedieť komunikovať s jednotlivým klientom, vedieť spolupracovať s ľuďmi a organizáciami v rámci miestnych a iných spoločenstiev a komunit. Schopnosť komunikácie v sebe zahŕňa nadviazanie prvého kontaktu s klientom, poznanie podmienok efektívnej komunikácie a poznanie faktorov, ktoré bránia efektívnej komunikácií s klientom.

Sme toho názoru, že správna komunikácia s klientmi, ktorí možno prežívajú posledné okamihy svojho života, je veľmi dôležitá. Títo klienti sa stávajú osobnosťami so špeciálnymi potrebami a adekvátnie tomu si vyžadujú špeciálny prístup v komunikácii.

Sociálny pracovník má byť nielen odborníkom, ale v prvom rade človekom. Má vystupovať a komunikovať ako profesionál, ale súčasne musí byť úprimný, musí vedieť správne odhadnúť, ako sa ku klientovi priblížiť a aký si zachovať odstup. Má byť trpežlivý, vytrvalý... Sociálny pracovník v dnešnej komercionalizácii života, kde sú často zvrátené hodnotové orientácie, berie v prvom rade zreteľ a akcent na človeka ako na bio-psycho-sociálnu bytosť. Cieľom sociálneho pracovníka je „spolupôsobiť v sociokultúrnom živote občana a zvyšovať spokojnosť občana vtedy, keď nie je schopný si svoje potreby zabezpečiť vlastnými silami, prípadne silami svojho blízkeho okolia [Schavel, Olah, 2010, s. 101].“ Profesia a rola sociálneho pracovníka vystihuje slovné spojenie pomoc k svojpomoci, čo je príznačné pre sociálnu prácu.

Predmetom sociálnej práce sú podľa autora Strieženca [1999] jednotlivé problémy, ktorými sa sociálna práca zaoberá, teoreticky objasňuje a prakticky rieši či zmierňuje, a špecifické je najmä to, že rešpek-

tuje kompletné stránky i prostredie človeka ako jedinca, skupiny či celej komunity skrz komunikáciu.

Pod pojmom komunikácia v sociálnom práci v našom prípade v sociálnom poradenstve zahrňujeme širokú paletu interakcií a typov vzájomného vzťahu a prejavu. Počínajúc vysloveným slovom cez gestá, mimiku, rôzne mimovoľné prejavy vo vzájomnej komunikácii. Sociálna komunikácia sociálneho poradcu neprebieha len na úrovni hovoreného slova. Podľa autora Košča je interview dynamický celok verbálneho aj neverbálneho správania sa osôb.

Rozlišujeme teda dve úrovne komunikácie: *verbálna komunikácia* – od slova verbum, t. j. komunikácia slovná, ústna, ktorá je zameraná na odovzdávanie vecných informácií, a *neverbálna alebo nonverbálna komunikácia*, t. j. mimoslovná, ktorá informuje väčšmi o postojoch, citoch, náladách, vzťahoch medzi ľuďmi a to všetko spadá do sociálneho poradenstva a práce sociálneho pracovníka.

Reč človeka je bez sporu najvyššou formou sociálnej komunikácie. *Verbálna komunikácia* ako spôsob poskytovania si informácií môže prebiehať iba v spoločenstve ľudí, z generácie na generáciu si ho predávajú prostredníctvom procesov učenia. Je umožnená špecificky ľudskou schopnosťou artikulácie, jemnými pohybmi hlasiviek. V rozhovore sa objavujú znaky dominancie a submisívnosti: kontrola rozhovoru subjektom, skákanie do reči, egocentričnosť v nastoľovaní tém, gestá chápavosti a empatie. Čas môže byť medzi zúčastnenými rozdelený symetricky alebo asymetricky. Jeho priebeh je závislý na oboch stranách, teda na všetkých zúčastnených a ich reakciách, ktoré sú overované spätno-väzbovými pohľadmi, či partner vníma a rozumie. Výroky expedienta môžu byť spevňované pomocou kývavých posunkov hlavou, tiež prenesenými súhlasnými výrokmi, ktoré však môžu znamenať aj porozumenie.

Základné články verbálnej komunikácie tvoria v našom prípade sociálny pracovníka, klient a informácia, kontext, kontakt a jazykový znak. Tieto sú ďalej rozdelené na jadro, teda informáciu, sociálneho

pracovníka, klienta a nutné podmienky tvorené kontextom, kontaktom a znakom.

Znak ako zastrešujúci pojem plní svoju funkciu, iba pokiaľ je súčasťou určitého znakového systému. Je možné k nemu pristupovať z hľadiska jeho štruktúry (zmysel, význam), z hľadiska jeho funkcie, vo vzťahu k objektom reality, ktoré označuje (sémantika), vo vzťahu k tomu, kto ho používa (pragmatická stránka). Znakom sa stáva každý objekt alebo jav, pokiaľ počas procesu komunikácie slúži k prenosu danej myšlienky a je vyjadrený príslušným jazykom. Toto však platí iba pre znaky umelé, označované ako vlastné. „Okrem nich existujú ešte prirodzené príznaky, nie sú produkované vedome, ale existujú nezávisle, podobne ako prírodné procesy a človek ich využíva ako zdroj informácií [Vašina, 1998, s. 32.],“

Znak neexistuje bez významu a význam bez znaku. Význam odpovedá subjektovo-bjektovej interakcii. Podľa autora Osgooda existujú dve roviny, v ktorých je možné uvažovať o význame slov. „Denotácia je vzťah medzi výrazom a tým, čo označuje, denotátom, teda objektom v skutočnom svete. Konotácia je významový odtieň slova doplňujúci význam, hodnotiace, emociálne aspekty, podmienený individuálnou odlišnosťou každého človeka. Znak explicitne označuje denotát, implicitne konotácia [Jones, Nisbett, 1971, s. 62],“ a to všetko využíva sociálna praca v praxi.

Komunikačná schéma neverbálnej komunikácie je nenahrditeľná súčasť verbálnej komunikácie. Podľa autora Petra Lacu [2013, s. 156] sa oznamy neverbálnej komunikácie „rozdeľujú na individuálne a interakčné. O individuálne sa jedná pokiaľ je vysielateľ signálu osamotený a teda jeho neverbálny prejav nie je určený druhému človeku, ale je výrazom jeho momentálneho vnútorného stavu. Interakčné sa vyskytujú v interpersonálnych reláciách. „V zásade ide o neverbálne chovanie, ktoré je obecne povedané kontaktové, jeho obsahom sú rozmanité oznamy druhému človeku, respektívne zvieraju.“ V takomto prípade komuni-

kačný partner percipuje vysielanú informáciu, dekóduje ju a pripíše jej individuálny význam, ktorý ale nemusí odpovedať skutočnému stavu komunikátora.

Neverbálna komunikácia je teda závislá nielen na expedientovi, ale aj na recipientovi a jeho interpretácii správy, ktorú „vkleňuje do svojich doterajších skúseností, vedomostí a schopností, teda „do svojho života [Kulka, 1990, s. 218].“ Značná dôležitosť je prikladaná aj situačnému kontextu. V rozličných situáciách naberajú tie isté prejavy rozmanité významy.

Podľa autora Nákonečného [Valenta, 2004, s. 51] sa v neverbálnej komunikácii najvýraznejšie prezentujú predprogramované signály sociálneho chovania, najčastejšie sú vyjadrované mimikou a gestami. Jednotlivé gestá naberajú u rôznych kultúr rozličné významy, ale základné emócie sú na celom svete vyjadrované pomocou rovnakých gest (napríklad šťastný ľudia sa usmievajú). Tie, na ktoré nemá vplyv kultúrne podmienená rozdielnosť, sú považované za dedičstvo evolúcie, sú vrodené. Dieťa sa teda rodí s určitým repertoárom výrazov tela a počas vývoja sa k nim pridružia iné, osvojené pozorovaním okolitého sveta, ktoré sa preň postupne stávajú zrozumiteľnými a učí sa používať podobne ako slová. „Neverbálna komunikácia je teda súborom pohybových prejavov vrodených, spontánne osvojených a zámerne naučených.“

Neverbálna komunikácia pozostáva z niekoľkých rádov komponentov, ktoré ju umožňujú, usmerňujú jej prenos, nesú význam, oznamujú jej podstatu. *Komponenty prvého rádu* zabezpečujú technickú podporu prenosu informácií a sami sú ich nositeľmi. Jedná sa o komunikáciu distančnú, prebiehajúcu prostredníctvom zraku a sluchu a komunikáciu kontaktnú, teda čuchom a hmatom. „Uvedené prvoradové komponenty rozhodujú, ktorý druh komunikácie prevlädne. Úzko s tým súvisí koncept proximity, teda akú vzdialenosť a pozíciu voči sebe jednotliví účastníci komunikačného aktu majú. Do tejto oblasti taktiež spadá oblasť posturológie. Najnosnejšia na informácie je frontálna časť ľudského

tela. Zvlášť vhodné je, pokiaľ je uhol zvieraný frontálnymi rovinami komunikačných partnerov nulový [Klein, 1998, s.38].“

Pod *komponenty druhého rádu* spadajú prejavy jednoznačne špecifikovaných telových sústav, sú jemnejšie diferencované a svoj význam navzájom podporujú. Radí sa sem chovanie očí, teda smer a dĺžka pohladu, tiež mimika, parajazyk, gestikulácia, dotykové chovanie, komunikácia prostredníctvom čuchu a tiež prostredníctvom chuti.

Pre *komponenty tretieho rádu* je príznačné, že ich trvanie je na rozdiel od predchádzajúcich uvedených dlhodobejsie. Je praktikované ako tzv. mutilačné chovanie a jeho výsledkom sú zmeny vo veľkosti, tvare, či farbe časti ľudského somatotypu. Pod štvrtoradové komponenty spadajú artefakty nespojené s ľudským telom na pevno, ktoré je možné podľa ľubovoľe meniť. Sú rovnako nositeľmi informácií a je medzi nimi veľká kultúrna odlišnosť.

Komunikácia nielen v sociálnej práci v sebe zahŕňa všetky procesy, ktorými ľudia na seba navzájom vplývajú. Autor Watzlawick, ktorého odborníci považujú za klasika komunikačnej teórie, považuje komunikáciu za všetko, čo sa „odohráva v kontakte dvoch alebo viacerých ľudí (cez všetky kanály, aj mlčanie má komunikačnú valenciu) [Watzlawick, Bavelasová, Jackson, 1999, s. 55. ].“ Teda spoločné podieľanie sa ľudí na každej činnosti vo vzájomnom kontakte je komunikácia. Človek v prítomnosti iného človeka nemôže nekomunikovať. V tejto definícii je obsiahnutá skutočnosť, že komunikácia nie je len prenos správy, ale aj podieľanie sa iných ľudí na komunikácií.

## KOMUNIKÁCIA V KONTEXTE SOCIÁLNEHO PORADENSTVA

Komunikácia medzi ľuďmi existuje odjakživa. Do pozornosti sa pojmom komunikácie začal dostávať oveľa neskôr. Vedľa, čo už môže byť ľahšie, ako – rozprávať! A predsa nie je nič ľahšie. Medziľudská komuni-

kácia, vzájomná interakcia, dorozumievanie alebo oznamovanie niečoho niekomu patrí medzi základné ľudské aktivity. Porozumenie medzi ľuďmi sa deje prostredníctvom komunikácie. Komunikácia je vlastným nositeľom sociálneho diania, ktoré sa uskutočňuje ako komunikačný proces v sociálnom poradenstve a práci sociálneho poradcu a sociálneho pracovníka.

Človek sa stáva človekom predovšetkým tým, že rozumie svetu, ktorý ho obklopuje. „Súčasné sociálne poradenstvo vyžaduje optimalizovať komunikačné systémy na všetkých úrovniach riadenia, realizovať požiadavky pružných informačných štruktúr a zvyšovať stimulačný potenciál komunikačných procesov [Laca, P. 2010, s. 79].“ Aj keď komunikáciu venujú sociálny pracovníci prevažnú časť svojej činnosti, nedá sa povedať, že je komunikačným procesom venovaná dostatočná pozornosť. Často sa absolutizujú empirické, každodenné skúsenosti a podceňujú sa teoretické poznatky. Takéto prístupy možno postačujú v určitých konkrétnych situáciách, ale v svojej podstate sú neperspektívne a povrchné. Preto je potrebné prejsť od proklamácií o dôležitosti komunikácie k aplikácii moderných poznatkov komunikačnej teórie i praxe. Pritom netreba zabúdať na sociálnu komunikáciu v sociálnom poradenstve.

Komunikáciu je možné definovať ako proces odovzdávania informácií od človeka k človeku, prostredníctvom ktorého je možné sociálne konanie. „Je nemožné komunikáciu definovať jedinou a správnou definíciou. Každú vec je možné opísť z rôznych hľadísk, z rôznych uhlov pohľadov. Jedna definícia zodpovedajúca skutočnosti, a teda pravdivá, nevylučuje definíciu ostatnú [Tůma, 2018, s. 89].“ Väčšina autorov sa však zhoduje v tom, že komunikácia znamená predovšetkým oznamovanie významov. Vzájomná komunikácia sa riadi určitými pravidlami, ktoré sú špecifické pre danú spoločnosť i oblasť. Dodržiavaním týchto zásad sme schopní komunikovať a vzájomne si porozumieť. Ich nedodržiavaním môže dôjsť k narušeniu vzájomnej interakcie. „Základnými a najviac cenenými zásadami sú primeraný odstup, náležitý dotyko-

vý kontakt či schopnosť nechať jedinca dohovorit“ [Nakonečný, 1999, s. 46]. Komunikácia vo svojej podstate plní celý rad funkcií: informačné, inštruktívne, presvedčovacie, zábavné, výchovné, socializačné a pod. Funkcie sa môžu navzájom prelínáť a vyskytovať sa v rôznej miere.

Komunikácia je proces, v rámci ktorého sa oznamujú a vymieňajú informácie. Charakterizujeme ju ako oznamovanie informácií v sociálnom správaní a sociálnych vzťahoch ľudí. Oddávna sa slovo informácia spájalo s procesmi ľudskej komunikácie, prenosu správ a oznamovaním. V chápaní sociálnej komunikácie ako prenosu informácií v sociálnom správaní a sociálnych vzťahoch ľudí sa objavuje ako súčasť komunikácie interakcia, t.j. pôsobenie ľudí na seba navzájom. Z akceptovania interakcie ako procesu organicky spojeného s komunikáciou vychádza iná definícia. V nej sa priorizuje ďalšia stránka komunikačného procesu – schopnosťou komunikácie ovplyvniť druhého jedinca – je to podobneé v praxi sociálnej práci v rámci sociálneho poradenstva medzi klientom a sociálnym pracovníkom. Špecifickým druhom komunikácie je komunikácia v sociálnom poradenstve, ktorú využíva sociálny pracovník teda sociálny poradca.

Problematika sociálneho poradenstva sa stáva aktuálnou v období, kedy sa kumulujú sociálne problémy. V súčasnej dobe sa neustále zvyšuje počet ľudí, ktorí sú odkázaní na pomoc štátu, nachádzajú sa núdzi a nie sú schopní riešiť svoje problémy bez pomoci inej zainteresovanej osoby alebo inštitúcie. Sociálne poradenstvo ako pojem, ale aj ako nástroj praktického uplatňovania sociálnej pomoci, prechádza v súčasnosti určitým vývojom.

Genéza formovania jeho pojmového a obsahového vymedzenia nemá dlhú história a určite nie je ukončená. Napriek tomu, že uplatnenie sociálneho poradenstva bolo prirodzenou súčasťou práce sociálneho pracovníka, konkrétna definícia tohto pojmu sa objavila medzi odbornou verejnoscou až v zákone o sociálnej pomoci č.195/1998 Z.z., neskôr v zákone o sociálnych službách č. 448/2008 Z.z.

V Slovenskej legislatíve je sociálne poradenstvo definované podľa zákona NR SR o sociálnych službách č. 448/2008 Z.z., § 19 nasledovne: „Sociálne poradenstvo je odborná činnosť zameraná na pomoc fyzickej osobe v nepriaznivej sociálnej situácii. Sociálne poradenstvo sa vykonáva na úrovni základného sociálneho poradenstva a špecializovaného sociálneho poradenstva [Schavel, Olah, 2010, s. 78].“ Sociálne poradenstvo sa zameriava na aktivizáciu klienta pri riešení sociálnej kolízie. Sociálne poradenstvo ako celok je nutné chápať ako formu riešenia núdze občana, ktorá pomôže občanovi získať informácie o svojich nárokoch, vyplývajúcich zo systémov sociálneho zabezpečenia občana (sociálne poistenie, sociálna podpora, sociálna pomoc) alebo zo systému zamestnanosti. Tieto informácie môžu byť poskytované aj v spolupráci s jednotlivými rezortmi, ktoré s riešením konkrétnej situácie súvisia. Sociálne poradenstvo charakterizujú okrem iných najmä princíp pomoci, podpory, rozvoja a princíp lepšej orientácie v živote.

Špecifickým druhom sociálnej komunikácie je komunikácia v sociálnom poradenstve, ktorá prebieha medzi sociálnymi pracovníkmi navzájom, sociálnym pracovníkom a klientom. „V tejto súvislosti hovoríme o interpersonálnej a skupinovej rovine sociálnej komunikácie. Jej špecifickosť spočíva v tom, že nositeľom komunikácie je sociálny pracovník a klient [Laca, S. 2019, s. 28ž4].“

Metóda rozhovoru spolu s metódou pozorovania patria medzi najstaršie, ale aj najľažšie metódy sociálnej práce. Obe poskytujú globálny obraz problémov klienta. Rozhovor môže poskytnúť také informácie, aké by sa inými metódami nezískali [Laca, S. 2011, s. 174]“, a preto ho mnohí autori pokladajú za základnú a najvýznamnejšiu metódu sociálnej práce.

Metódou rozhovoru získavame informácie o súčasnom stave problémov, spôsobe života, anamnéze, informácie o prostredí, v ktorom žije, o kultúrnej a materiálnej úrovni a pod. Tieto informácie umožňujú pochopiť klientove problémy, spoznať, aký je to človek, problémy, ktoré

ho trápia, a akú má perspektívu a motiváciu ich riešiť. Bezprostredným cieľom metódy rozhovoru je zhodnotenie informácií i určenie ďalšieho kroku pri riešení klientovho problému.

Komunikácia nie je doplnkom práce sociálneho pracovníka. Je jej základom. Vyžaduje si od sociálneho pracovníka jej ovládanie ako jednej zo základných profesionálnych zručností, resp. komunikačných zručnosti.

Zvládnutie teoretických, ako aj praktických komunikačných základov je prvým predpokladom pre správne zvolenú sociálnu komunikáciu v sociálnom poradenstve, ktorá je v mnohých prípadoch predpokladom správneho prístupu k ľudom a klientom.

## ZÁVER

O komunikácii a jej využití bolo a iste bude ešte popísaných množstvo kníh, téz a návodov, ako správne využiť komunikáciu v živote a v práci človeka. Nároky na schopnosti a zručnosti ľudí sa neustále zvyšujú a aj budú zvyšovať vo všetkých oblastiach ich pôsobenia aj v sociálnom poradenstve.

Komunikácia je veľmi významnou súčasťou nášho bytia a sprevádza nás celým naším životom. Každodenne sa dostávame do situácií, kedy sme nútení komunikovať a jednať s inými ľuďmi. Preto by sme mali poznať a dodržiavať zásady správnej komunikácie. Komunikácia a vzájomná interakcia je v profesionálnom vzťahu snáď to najdôležitejšie. Aby sa klient sociálnemu pracovníkovi zveril, otvoril, je potrebné vybudovať atmosféru bezpečia, istoty a dôvery. Dôležitá je tiež osobnosť sociálneho pracovníka, ten má hlavný podiel na vybudovaní takej atmosféry, ktorá bude vyhovovať obom: klientovi, aby sa dokázal otvoriť a zveriť, a pracovníkovi, aby bol schopný klienta vypočuť a pomôcť mu.

Vzťah sociálneho pracovníka a klienta je úplne závislý na vzájomnej komunikácii. Hovorené slovo je základným nástrojom, ktorým si pra-

covník získava klienta, a jedine vtedy, ak je ich komunikácia obojstranná, môže pracovník klientovi skutočne pomôcť.

Jedným zo základných poznatkov tohto príspevku je skutočnosť, že nie je možné nekomunikovať. V každom okamihu a situácii vysielame určité signály, ktoré ostatní ľudia prijímajú a vyhodnocujú. Je to nielen spôsob, akým sedíme, stojíme, ako sa na partnera v danom momente pozéráme, teda oblasť neverbálnej komunikácie, ale aj to, ako s partnerom hovoríme. Záleží na tom, aké slová použijeme, akým tónom je oznamime, akú použijeme silu hlasu a mnoho ďalšieho. To všetko má vplyv na to, ako partner dané oznamenie prijme.

## LITERATURA

- Klein, Zdenek. *Atlas sémantických gest*. Praha: HZ, 1998.
- Laca, Peter. *Komunikovanie kresťanského posolstva prostredníctvom misijnej komunikácie*. In: Zborník príspevkov z vedeckej konferencie Nový humanizmus – výzva pre budúcnosť. Badín: Kňazský seminár sv. Františka Xaverského, 2010.
- Laca, Peter. *Význam komunikačných zručností u ľudí pôsobiacich v sociálnych profesiách*. In Dialóg pomáhajúcich profesii v kontexte sociálnej práce. Brno: IMS, 2013.
- Laca, Slavomír. *Základy sociálnej pedagogiky*, Bratislava: Beki desing, Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety, 2011.
- Laca, Slavomír. *Koncept teórii a metód v sociálnej práci*. 1. vyd. Praha: Pražská vysoká škola psychosociálních studií, 2019.
- Nakonečný, Martin. *Sociální psychologie*. Praha: Academia, 1999.
- NR SR Zákon č. 448/2008 Z. z. o sociálnych službách.

- Philipot, Paul, Feldman, Sebastian, Coats, Eric. *The Social Context of Nonverbal Behavior*. Paris: Cambridge University Press.
- Podgórecki, Jiří. *Jak se lépe dorozumíme*. Ostrava: Amosium servis, 1999.
- Schavel, Milan, Olah, Michal. *Sociálne poradenstvo a komunikácia*. Bratislava: BEKI, 2010.
- Strieženec, Štefan, *Slovník sociálneho pracovníka*. Trnava: Sapientia, 1996,
- Tokárová, Anna et al. *Sociálna práca*. Prešov: Akcent Print, 2002.
- Tůma, Jiří. *Pedagogika volného času*. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra. 2018.
- Vašina, Lubomir. *Lidská komunikace v normě a patologii*. Brno: Univerzita J. E. Purkyně, 1998.
- Valenta, Jan. *Manuál k tréningu reči ľudského tela, didaktika neverbálnej komunikácie*. Kladno: AISIS, 2004.
- Watzlawick Paul, Bavelasová, Johana, Jackson, D. D. *Pragmatika lidské komunikace, Interakčné vzorce, patologie a paradoxy*. Hradec Králové: Konfrontace, 1999.
- Žibritová, Gabriela. *Sociálna komunikácia*. Bratislava: SPN, 1986.
- Žilová, Anna. *Kapitoly z teórie sociálnej práce*. Žilina: Edis, 2000.



**doc. ThLic. Mgr. Peter Laca, PhD.**

Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety v Bratislave

Detašované pracovisko Rožňava

ORCID: 0000-0002-8682-2333

peter.laca16@gmail.com

## **KLASYFIKACJA BEZDOMNOŚCI Z PERSPEKTYWY PRACY SPOŁECZNEJ**

## **KLASIFIKÁCIA BEZDOMOVECTVA Z HĽADISKA SOCIÁLNEJ PRÁCE**

## **CLASSIFICATION OF HOMELESSNESS FROM THE PERSPECTIVE OF SOCIAL WORK**

### **ABSTRAKT**

Bezdomność jest złożonym problemem społecznym charakteryzującym się szerokim spektrum podstawowych czynników ekonomicznych i społecznych, takich jak ubóstwo, brak wystarczających cenowo mieszkań, upośledzenie zdrowia fizycznego i psychicznego, uzależnienia oraz wykluczenie ze środowiska społecznego i rodzinnego. Bezdomność jest także formą radykalnego wykluczenia dużej grupy osób na margines społeczeństwa i stanowi zjawisko socjopatologiczne, którego rozwiązywanie wymaga kompleksowego podejścia. W artykule zajmujemy się problemem bezdomności z punktu widzenia jej klasyfikacji i wybranych typologii, opisujemy jej rozwój, formy, przyczyny, rodzaje, ale także środowisko, w którym występują osoby dotkniete tym zjawiskiem

oraz przedstawiamy możliwości instytucjonalnej interwencji kryzysowej dla osób bezdomnych i służb społecznych.

**Słowa kluczowe:** Bezdomność, osoby bezdomne, praca społeczna, służby socjalne.

## ABSTRAKT

Bezdomovectvo je komplexný spoločenský problém, vyznačujúci sa radom základných ekonomických a sociálnych faktorov, ako je chudoba, nedostatok cenovo dostupného bývania, narušené fyzické a duševné zdravie, závislosti a vyčlenenie z komunity a rodinného zázemia. Bezdomovectvo je aj forma radikálneho vylúčenia početnej skupiny ľudí na okraj spoločnosti a predstavuje sociálno-patologický fenomén, ktorého riešenie si vyžaduje komplexný prístup. V príspevku sa zaoberáme problematikou bezdomovectva z hľadiska jeho klasifikácie a vybraných typológií, opisujeme jeho vývin, formy, príčiny, typy, ale aj prostredie, v ktorom sa jedinci postihnutí týmto javom vyskytujú a uvádzame možnosti inštitucionálnej krízovej intervencie pre osoby bez prístrešia a sociálne služby.

**Klúčové slová:** Bezdomovectvo, osoby bez prístrešia, sociálna práca, sociálna služba.

## ABSTRACT

Homelessness is a complex social problem, characterized by a number of basic economic and social factors, such as poverty, lack of affordable housing, impaired physical and mental health, addictions and exclusion from the community and family background. Homelessness is also a form of radical exclusion of a large group of people to the fringes of society and represents a socio-pathological phenomenon, the solution of which requires a comprehensive approach. In the contribution, we deal with the problem of homelessness from the point of view of its classification and selected typologies, we describe its development, forms, causes, types, but also the environment in which individuals affected by this phenomenon occur and we present the possibilities of institutional crisis intervention for homeless people and social services.

**Keywords:** Homelessness, homeless people, social work, social services.

## ÚVOD

Téma bezdomovectva z pohľadu sociálnej práce je pre dnešok veľmi aktuálna, pretože s komunitou ľudí bez prístrešia sa možno stretáť dennodenne na ulici väčšieho či menšieho mesta všade vo svete. Fenomén bezdomovectva sa na Slovensku a v krajinách východnej Európy úplne logicky objavil náhle ako viditeľný sociálny problém až začiatkom deväťdesiatych rokov minulého storočia. Čažko označiť niektoré konkrétné historické javy, udalosti či dokonca konkrétné osoby zodpovedné za jeho existenciu. Skôr je to problém individuálny. Niektoré osoby strácajú domov preto, že jednoducho nie sú schopné prispôsobiť sa rýchlym zmenám modernej spoločnosti, ktoré tu za posledné roky intenzívne prebiehajú, nedokážu si zaobstarať dostatok finančných prostriedkov pre riadny život. Väčšina z nich stráca bývanie v dôsledku svojej životnej krízy, straty zamestnania, rozpadu manželstva, bankrotu, závislosti na alkohole či omamných alebo psychotropných látkach, alebo len jednoducho z vlastnej, osobnej nezodpovednosti. Zo strany sociálnej práce existuje pomerne veľa možností, ako tejto skupine ľudí pomôcť. Cieľom príspevku je poukázať na príčiny a klasifikáciu bezdomovectva z hľadiska sociálnej práce a uviesť možnosti inštitucionálnej krízovej intervencie pre osoby bez prístrešia a sociálnej pomoci skupine ľudí, ktorí sú týmto javom ohrození.

## CHARAKTERISTIKA BEZDOMOVECTVA

Bezdomovectvo znamená nielen stratu domova, ale aj stratu sociálnych a emocionálnych vzťahov človeka k človeku vrátane rodinných a priateľských vzťahov. Bezdomovectvom sa všeobecne označuje určitý spôsob života. Ako môžeme zistiť z rôznej dostupnej literatúry, existuje mnoho charakteristík a definícií vymedzujúcich pojem bezdomovectva. Sú to charakteristiky, ktoré sa pohybujú od úzkeho poňatia bezdomovectva, ako absencia strechy nad hlavou, cez charakteristiky zahrňajúce

osoby žijúce v zariadeniach azylového typu a ubytovniach, až po najširšie charakteristiky obsahujúce osoby, ktorých bývanie je „neisté“. Autor Kraus [2007] uvádzá, že bezdomovectvo zahŕňa v sebe správania a procesy vedúce k strate zázemia, životných istôt, k spoločnému vylúčeniu. Strata strechy nad hlavou znamená pre človeka veľmi často viac, než si to vieme predstaviť. Nejde len o zaobídenie sa materiálneho zázemia (miesta prebývania), ale tiež o absenciu útočiska, miesta bezpečia, opory. Dochádza tu vo väčšine prípadov súčasne k strate blízkych a najbližších ľudí, k strate nevyhnutnej komunikácie a vo svojom dôsledku viedie k samote, izolovanosti, odcudzeniu sa okolitej spoločnosti. Môže tiež byť výrazom zúfalstva. Celospoločensky sa teda jedná o nežiaduci jav z hľadiska negatívnych dopadov do života. Bezdomovectvo zaraďujú odborníci z oblasti sociálnej práce medzi sociálno-patologické javy, ktoré sú definované ako deštruktívne správania ľudí, skupiny alebo aj spoločenstva. Patrí sem patologické správanie, patogénne podmienky, kultúrne spoločenské podmienky a procesy, ktoré vyvolávajú alebo zapríčinujú patologické správanie. [Laca, S., 2016].

Bezdomovectvo je najčastejšie charakterizované ako sociálno-patologický jav, pričom podľa mnohých autorov možno považovať niektoré formy bezdomovectva skôr za sociálno-ekonomický problém ako za sociálnu patológiu. Autor Laca, S. [2014] však upozorňuje, že bezdomovectvo je najhorší prejav sociálneho vylúčenia. Týka sa nielen straty strechy nad hlavou, ale aj straty zdravia, vzdelania, zamestnania, rodinných vzťahov, psychických schopností a závislostí (hlavne alkoholu). Podobne aj Kilíková a Hrindová [2019] charakterizujú bezdomovectvo ako extrémnu formu vylúčenia jedinca zo spoločnosti, ktorá môže mať zdravotný, sociálny, kultúrny, pracovný i materiálny charakter, čo sa prejavuje stratou prístrešia, sociálnych vzťahov, zamestnania, aktivity pre spoločnosť, stratou prístupu k zdravotnej starostlivosti, nezúčastňovaním sa na živote spoločnosti.

Autor Pénkava [2002] klasifikuje bezdomovectvo ako extrémny prejav sociálnej nerovnosti. Vzniká v kombinácii nepriaznivej sociálnej situácie a nedostatočných sociálnych kompetencií jednotlivca. Ide o priesčník rizikového správania sa konkrétnej osoby a spoločenských javov (napr. kriminalita, žobranie, prostitúcia, domáce násilie, závislostí, chudoba). Pre spoločnosť predstavuje prejav absolútneho životného neúspechu a straty vzťahového, materiálneho i finančného zázemia. Preto verejnosť často vníma bezdomovectvo veľmi extrémne. Na jednej strane je skupina ľudí, ktorá nimi pohŕda a nenávidí ich, na druhej strane sú tí, ktorí s nimi súčitia. Len málo je takých, ktorí tento problém vidia racionálne. Samozrejme, že názor verejnosti je veľmi ovplyvnený vlastnou skúsenosťou s ľuďmi bez prístrešia. [Průdkova, Novotný, 2008]. Pre samotnú spoločnosť ľudia bez prístrešia predstavujú problém, pretože odlišným štýlom života a konania sa automaticky považujú za horších. Mnohí sú presvedčení o tom, že keby sa ocitli v rovnakej životnej situácii, správali by sa inak. Názor väčšiny je taký, že si za to môžu sami a preto si sami majú riešiť aj svoje problémy. „*Bezdomovci sú mnohokrát už dopredu odsúdení na zavrhnutie a podozrievanie, a to aj vtedy ak sa snažia niečo so svojím životom urobiť*“. [Beňová, 2008, s. 51]. Autorka Draganová [2008] k tomu uvádzá, aby sa nezabúdalo, že ľudia bez prístrešia sú stále ľuďmi, majú svoje práva a svoju ľudskú dôstojnosť. Rozdiely medzi jednotlivcami a skupinami ľudí sú často faktorom, ktorý prispieva ku konfliktu. Keď uznáme, že sme nestranní a náš pohľad na seba a na iných je zaujatý, môžeme začať robiť kroky, ktorými sa zaujatosť dá eliminovať vo väčšej miere a tak následne dokážeme rešpektovať akékoľvek rozdiely bez toho, aby sme niekoho dopredu odsúdili a zavrhli. [Laca, P., 2014]. Pritom musíme brať do úvahy právny dokument – *Listinu základných práv a slobôd*, ktorá je súčasťou Ústavy Slovenskej republiky, kde sa v čl. 3 odst. 1 uvádzá, že: „*Základné práva a slobody sa zaručujú všetkým bez rozdielu pohlavia, rasy, farby pleti, jazyka, viery a náboženstva, politického či iného zmýšľania, národného alebo sociálne-*

*ho pôvodu, príslušnosti k národnostnej alebo etnickej menšine, majetku, rodu alebo iného postavenia“.* [Ústava SR, 2022]. Tento dokument potvrzuje, že aj ľudia bez prístrešia majú svoje základné práva, slobodu a svoju ľudskú dôstojnosť.

Existuje neskutočne množstvo charakteristík a rôznych definícií, ktoré sa pokúšajú vystihnúť pojem bezdomovectvo, ale žiadna z nich tento závažný problém nedokáže vystihnúť v celom jeho rozsahu. Bezdomovectvo ako také je najčastejšie v odbornej literatúre spomínané vo vzťahu osoba a bydlisko, osoba a absencia domova. Kto nemá trvalé bydlisko je považovaný za človeka bez domova, bez prístrešia. O charakteristike a označení osôb pojmom bezdomovci pojednávame v nasledujúcej podkapitole.

## DEFINOVANIE POJMU BEZDOMOVCI

Pod pojmom bezdomovci si veľa ľudí predstavuje zarastených, zapáchajúcich a špinavých jedincov, ktorí sa potulujú blízko stanice, obchodných centier na ďalších iných miestach, kde je väčšia koncentrácia ľudí. Bezdomovci, teda osoby bez prístrešia tvoria rôznorodú skupinu ľudí, ktorí sa líšia nielen výzorom a svojou povahou, ale aj spôsobom riešenia rôznych situácií. Týchto ľudí spája fakt, že ostali bez prístrešia a pokúšajú sa nejako „prežiť“. Ľudia bez prístrešia sú veľmi rôznorodá skupina obyvateľov, v ktorej môžeme nájsť ľudí inteligentných i ľudí s duševnou poruchou, alkoholikov aj abstinentov. Jednu vec majú však spoločnú, a to že budúcnosť sa im zrútila ako domček z kariet. Na úrovni Európskej únie neexistuje žiadna spoločná definícia ľudí bez domova a definície v jednotlivých členských štátach sa líšia. V odbornej literatúre sú však bezdomovci zadefinovaní ako osoby bez prístrešia, sociálne slabí alebo neprispôsobiví občania. Spolu so stratou prístrešia u nich nastupuje aj strata fyzického zázemia, osoba stráca svoje práva a osoba sa stáva sociálne izolovanou. [Marek, Strnad, Hotovcová, 2012].

V súčasnosti je termín bezdomovec synonymom pre „*zanedbaného, špinavého, zapáčajúceho a obťažujúceho človeka, hlavne muža*“ [Průdková, Novotný, 2008, s. 9-10]. V Slovníku súčasného slovenského jazyka (2006, s. 264) je bezdomovec definovaný ako „*človek, ktorý nemá stále bydlisko, (vlastný) domov*“. Z tejto definície vychádzajú aj autori Průdková a Novotný [2008], podľa ktorých je bezdomovcom človek, ktorého životné okolnosti vylúčili zo spoločnosti, postihla ho strata obydlia, prípadne je ohrozený touto stratou, žije na verejných miestach alebo v nevyhovujúcich bytových podmienkach. Tento svoj pohľad na bezdomovca ešte dopĺňajú o slová, že ide „*predovšetkým o človeka bez domova*“. Podľa nami uvedených autorov, domov nie je len strecha nad hlavou, ale aj miesto, kde je človek obklopený láskou a starostlivosťou, zázemím, miestom vzájomného obdarovávania, kam sa človek môže keďkoľvek vrátiť a dostane sa mu vrelého prijatia, istoty, bezpečia, ochrany a podpory v núdzi.

Podľa autorky Vágnerovej [2008] je bezdomovcom osoba, ktorá nemá prístrešie, ale oficiálne má trvalý pobyt, ktorý z rôznych dôvodov buď nechce, alebo nemôže využívať. Zároveň takýto človek je väčšinou nezamestnaný, vzťahy s rodinou a príbuznými sú natol'ko narušené, až úplne stratili svoju funkciu. K spoločnosti ho neviažu žiadne väzby, preto ostáva izolovaným na jej okraji. Túto skutočnosť potvrdzuje aj Draganová [2006, s. 178], podľa ktorej bezdomovectvo znamená aj „*extrémnu formu vylúčenia jedinca zo spoločnosti, ktorá môže mať charakter sociálny, zdravotný, kultúrny, pracovný a materiálny (bytový), čo sa prejavuje stratou obydlia, sociálnych vzťahov, zamestnania, atraktivity pre spoločnosť, stratou prístupu k zdravotnej starostlivosti, nezúčastňovaním sa na živote spoločnosti.*“ Průdková a Novotný [2008] poukazujú na to, že okrem straty bývania ide bezdomovectvo ruka v ruke aj so stratou domova, sociálnym vylúčením a odsunutím človeka na okraj spoločnosti. Pre bezdomovectvo ako vážny problém spoločnosti je typické, že nedovoľuje priateľným spôsobom uspokojovať potrebu bývania. Barták

[2004, s. 5-6] uvádza, že podľa najužšej definície bezdomovectva sa jedná o ľudí „*bez strechy nad hlavou*“. Širšia definícia pokladá za bezdomovcov aj tých, ktorí bývajú v ubytovniach či azylových zariadeniach. Pod najširšiu definíciu spadajú aj tí, u ktorých sú bytové podmienky neisté.

V Slovníku sociálnej práce je bezdomovec definovaný ako človek žijúci bez stáleho bývania, a zvyčajne aj bez trvalého zamestnania, odrezaný od zdrojov, ktoré sú inak bežne dostupné iným občanom. [Matoušek, 2003]. Slovenský Slovník sociálneho pracovníka považuje za bezdomovcov občanov, ktorí sú z najrozličnejších dôvodov v momentálnej situácii bez možnosti trvalého alebo prechodného ubytovania, možnosti užívania základných hygienických potrieb a možnosti stravovania. Ide o ľudí, ktorí sú neprispôsobiví spoločenským normám, ide o ľudí vracajúcich sa z výkonu trestu odňatia slobody, alkoholikov, narkomanov, ako aj trvalo či prechodne nezamestnaných. [Strieženec, 1996]. V sociálnej oblasti sú bezdomovci - podľa Mareka, Strnada a Hotovcovej [2012, s. 16], začlenení medzi osoby „*v sociálnej núdzi, občanov neprispôsobivých*“, konkrétnie medzi „*občanov, ktorí žijú nedôstojným spôsobom života*“. Samotné osoby bez trvalého prístrešia sa dlho odmietajú nazývať bezdomovcami. Tento výraz považujú za stigmatizujúci. Podľa uvedených autorov je bezdomovcom „*človek, ktorý žije mimo spoločnosť, pričom mu tento stav vyhovuje.*“ Na základe uvedeného výrazu podľa daných autorov možno konštatovať, že bezdomovectvo sa považuje za syndróm komplexného sociálneho zlyhania, ktorý sa prejavuje neschopnosťou rešpektovať a zvládať bežné spoločenské požiadavky.

Pojem slov bezdomovci a bezdomovectvo môže vo väčšej miere spadať do sociologickej kategórie, pretože sa týmto označuje sociálny jav. Pojmy bezdomovec a bezdomovci sú na verejnosti pomerne rozšírené, ale zvyčajne sú spojené s negatívnym predporozumením, vzbudzujú negatívne emócie, sú pejoratívne a stigmatizujúce. Pod týmto označením si ľudia predstavia osoby v špinavých páchnucích šatách, zvyčajne pod vplyvom alkoholu, ktoré obťažujú okoloidúcich žobraním a vulgariz-

mami. Označenie pojmu bezdomovec je istou formou depersonalizácie, kedy prioritným hľadiskom je hodnotenie sociálneho deficitu. Bezdomovec do istej miery prestáva byť pre verejnosť človekom. Vzhľadom na prístup sociálnej práce je preto veľmi dôležité zdôrazniť, že ide o osobu a človeka. Preto je vhodné uprednostňovať termín „*človek bez domova*“, alebo „*osoba bez domova, osoba bez prístrešia*“. V právej terminológii sa na Slovensku výraz bezdomovec, ani osoba bez domova či osoba bez prístrešia nepoužíva. V Zákone č. 448/2008 o sociálnych službách v §2 sa hovorí, že fyzická osoba, ktorá nemá zabezpečené nevyhnutné podmienky na uspokojovanie základných životných potrieb, a ktorá nemá zabezpečené ubytovanie alebo nemôže doterajšie bývanie užívať, definuje sa tu nepriaznivá sociálna situácia, teda „*ohrozenie fyzickej osoby sociálnym vylúčením alebo obmedzenie jej schopnosti sa spoločensky začleniť a samostatne riešiť svoje problémy i) z dôvodu straty bývania alebo ohrozenia stratou bývania.*“ Na základe uvedeného sa v tomto zákone definuje v §6, že fyzická osoba má právo na poskytovanie sociálnych služieb, ktoré majú zabezpečiť, aby boli u osoby zachované všetky ľudské práva a slobody. Zákon č. 599/2003 o pomoci v hmotnej núdzi používa výraz „*občan v hmotnej núdzi*“, pričom najbližšie opisné vyjadrenie statusu bezdomovca môžeme nájsť v §19 uvedeného zákona pri definovaní foriem poskytovania dávky v hmotnej núdzi a príspevkov k dávke. Tento zákon hovorí a stanovuje o možnostiach poskytovania dávky a príspevkov v peňažnej, vecnej alebo kombinovanej forme. A práve definovanie vecnej formy v podobe poskytnutia jedného teplého jedla denne, nevyhnutného ošatenia a prístrešia je charakteristickým opisom sociálneho statusu bezdomovca.

Ako sme už vyššie uviedli, označenie pojmom bezdomovci - sa všeobecne hovorí osobám žijúcim „bez prístrešia“. Logicky teda vyplýva, že základným znakom týchto ľudí je pobyt doslova na ulici, mimo obydlia. Z hľadiska všeobecnej typológie prostredia je možné tvrdiť, že ľudia bez domova, sa z hľadiska veľkosti prostredia, zdržujú predovšetkým

v lokálnom prostredí, teda v priestore spojenom spravidla s pôvodným bydliskom bezdomovcov, miestom, kde majú rodinu, kde predtým pracovali a pod.. Z hľadiska podielu človeka na podobe prostredia sa jedná o prostredie prirodzené, teda také, ktoré nie je človekom utvárané. Ide potom o prostredie predovšetkým mestské a veľkomestské. Z hľadiska vedného odboru sociálnej práce, a tiež sociálnej pedagogiky treba takisto podotknúť, že z pohľadu pôsobiacich podnetov, a to čo do frekvencie, sa jedná o prostredie podnetovo chudobné, z hľadiska pestrosti podnetovo jednostranné a z pohľadu kvality, podnetovo chybné. Možno ho považovať za prostredie deviačné, ktoré neposkytuje vôbec záruku žiaduceho vývoja, rozvoja osobnosti a priamo ju ohrozujú.

## PRÍČINY BEZDOMOVECTVA

Príčin, ktoré môžu za stratu strechy nad hlavou je množstvo a sú veľmi rozmanité. Tak ako nie sú ľudia bez prístrešia rovnakí, nie sú rovnaké ani príčiny, ktoré ich k tejto forme života priviedli. Za celospoločenské dôvody bezdomovectva sa zväčša považuje nedostatok cenovo dostupných bytov, vysoká nezamestnanosť, nízke mzdy, odchod z inštitúcií, domáce násilie, psychická alebo fyzická choroba alebo látková závislosť. Často býva náročné rozpoznať príčinu a dôsledok bezdomovectva, napr. niekto sa dostane na ulicu pre závislosť, pretože všetky finančie vkladá do automatov, alkoholu alebo drog. Na druhej strane, niekedy sa jedinec stáva alkoholikom až na ulici. Ku strate domova často dochádza pod vplyvom vonkajších (objektívnych) faktorov vyplývajúcich zo sociálnej politiky štátu, nezamestnanosti, rastúcej miery chudoby a vnútorných (subjektívnych) faktorov jedinca, ako je napr. strata zamestnania, nefunkčná rodina, poruchy osobnosti [Průdková, Novotný, 2008].

Strata domova je výsledkom objektívnych a subjektívnych príčin. Autor Marek [2012, s. 17] uvádzá, že „*objektívne príčiny bývajú prisudzované k systémovej chybe a bezdomovec je jej obeťou, subjektívna príči-*

*na bezdomovectva poukazuje na nepriaznivé vlastnosti jedinca. Zatiaľ čo systémové príčiny môže odstrániť štát, subjektívne príčiny musí zmeniť sám klient.*“ Sociálny pracovník musí hľadať príčiny bezdomovectva, teda príčiny tejto krízy, aby ju spoločne s klientom, s osobou bez prístrešia mohol aj riešiť. Hradecká, Hradecký [1996] usporiadali subjektívne príčiny do štyroch na seba logicky nadväzujúcich kategórií, a to:

**Materiálne** – akými sú: strata či neisté bývanie, strata zamestnania, dlhy, zlé hospodárenie s vlastným rozpočtom, strata živiteľa roľiny či strata majetku.

**Vzťahové** – medzi ne patria: rodinné a manželské problémy, narušenie vzťahov medzi rodičmi a deťmi, rozvod, násilie v rodine.

**Osobné** – ku ktorým patrí: mentálne alebo telesné postihnutie, duševná alebo telesná choroba, alkoholizmus, patologické hráčstvo.

**Inštitucionálne** – ako sú: prepustenie z väzby či ústavu, odchod z detského domova, násilie v rodine alebo zanedbávanie dieťaťa.

Príčiny bezdomovectva sú u oboch pohlaví rozdielne. U mužov viac prevládajú materiálne a osobné príčiny, protože muži svoje bezdomovectvo neskrývajú, aktívne využívajú ponúkané služby. U žien prevládajú vzťahové príčiny, pričom ženy sa zo všetkých sú snažia predísť viditeľnému bezdomovectvu. Inštitucionálne príčiny môžu za stratu domova najmä u detí a mladých ľudí. [Hradecká, Hradecký, 1996].

Autor Bariak [2018] uvádza, že Britská organizácia Shelter : The housing and homelessness charity klasifikuje príčiny bezdomovectva na **osobné a štrukturálne**. Osobné príčiny bezdomovectva predstavujú individuálne faktory, ktorými sú nedostatok kvalifikácie, nedostatok sociálnej podpory, zadlženosť, zlé fyzické a duševné zdravie, látkové i nelátkové závislosti, skúsenosť s bezdomovectvom rodín; tiež nedostatočné rodinné zázemie – rozpad rodiny, sexuálne zneužívanie v detstve, mladosti, skúsenosť s bezdomovectvom rodín; strata inštitucionálneho zázemia –

odchod zo zariadenia alebo organizácie, napr. z armády alebo väzenia. **Štrukturálne príčiny bezdomovstva** sú sociálnej a ekonomickej povahy a často sú mimo kontroly postihnutého jedinca alebo rodiny. Ako štrukturálne príčiny sa uvádzajú nezamestnanosť, chudoba, nedostatok dostupného bývania, štruktúra a správa dávok v oblasti bývania, zrušenie zariadení, napr. zrušenie dlhodobých psychiatrických nemocní.

V prípade príčin bezdomovectva ide vždy o kombináciu viacerých faktorov. Strate domova zvyčajne predchádza kríza. Môže ísť o náhlu stratu zamestnania, nadmerné užívanie alkoholu, rozpad rodiny. Krízová situácia môže spôsobiť, že jedinec zanedbá svoju ekonomickú situáciu a prestane sa o seba starať. Žiadny človek nie je na ulici dobrovoľne, nezvolil si bezdomovectvo za spôsob svojho života. Nevieme o nikom, kto by povedal, už ma nebabí spať v suchu v čistej posteli, už si nechcem brať jedlo z chladničky a jest' pri stole, radšej budem vyberať z popolníc a spať na lavičke v parku. Každé rozhodnutie opustiť bývanie je niečím podmienené, a to napríklad spormi v rodine, zneužívaním, týraním, rozpadom vzťahov a podobne. Strate domova zvyčajne predchádza kríza. Špatenková a kol. [2004] definujú podľa Thoma vonkajšie a vnútorné príčiny krízy. Príčinou vonkajších príčin kríz môže byť strata, voľba alebo akákoľvek zmena vonkajších podmienok, ktoré vedú k vzniku netypickej situácie pre jedinca. Vnútorné príčiny krízy jedinca sú spôsobené neschopnosťou jedinca zvládnuť vlastný vývoj. Spôsobená kríza je subjektívnym stavom každého jedinca. Kríza v podobe straty prístrešia prechádza viacerými štádiami, pričom negatívne dôsledky sa v každej z fáz stupňujú. Tvrdoň a Kasanová [2004] uvádzajú tri štádiá bezdomovectva. Prvé štádium je charakteristické snahou o zaradenie sa do života, jedinec „*si hľadá prácu, usiluje sa o nadviazanie kontaktu s rodinou a priateľmi, stará sa o zovňajšok, ešte verí v zlepšenie situácie, má svoje sny o lepšej budúcnosti, postupne naráža na jeden neúspech za druhým.*“ Druhé štádium je fáza regresie, prejavuje sa stratou sebaúcty, záujmu o zovňajšok, záujmu zamestnanie a v treťom štádiu nastáva re-

zignácia, nastupuje závislosť jedinca od iných, žobranie, alkoholizmus, zvyšuje sa agresívne správanie.

Európska komisia (komisariát Zamestnanosti, sociálnych záležitostí a začlenenia) poukazuje nielen na príčiny kríz, ale konkrétnie uvádza ako príčiny bezdomovectva v Európskej únii, sedem typických príčinných javov, ktorými sú: *Nezamestnanosť a chudoba, migrácia, starnutie (dosiahnutie seniorského veku), zdravotné problémy, rozpad rodiny (rozpad príbuzenských vzťahov), nedostatok dostupného bývania, nedostatočná podpora ľudí opúšťajúcich zariadenia – detské domovy, nemocnice, väzenia alebo iné verejné inštitúcie*. [Bariak, 2018]. Poznanie jednotlivých príčin je potrebné pre nastavenie správnych cieľov sociálnej podpory. Často býva náročné rozpoznať príčiny a dôsledok bezdomovectva. Pokiaľ sa jedinec stáva bezdomovcom z akýchkoľvek uvedených príčin (primárne príčiny), je dôležité pri práci s ľuďmi bez domova, bezdomovcami hľadať nielen príčiny, ale aj dôvody, prečo stále zostávajú na ulici (sekundárna príčina). Niekedy sa však stáva, že jedinci sa vracajú na ulicu dobrovoľne (terciálna príčina). V tomto prípade, ako uvádzajú Marek, Strnad, Hotovcová [2012] je rizikovým faktorom to, že títo jedinci sa nevedia začleniť do spoločnosti.

## TYPOLÓGIE A FORMY BEZDOMOVECTVA

Typológie a formy bezdomovectva poukazujú na jeho rôznorodosť a určujú tiež rozdielnosť prístupu sociálnej práce pri kontakte s určitým typom ľudí bez prístrešia. V tejto časti príspevku uvádzame Európsku typológiu bezdomovectva a vylúčenia z bývania ETHOS (European Typology of Homelessness and Housing Exclusion), ktorá klasifikuje ľudí bez domova *podľa spôsobu bývania*. Prvá verzia typológie ETHOS obsahuje štyri operačné kategórie:

1. **Osoby bez prístrešia (rooflessness)** – táto kategória zahŕňa ľudí, ktorí žijú priamo na ulici, prespávajúci vonku (v prírode,

pod mostom, v kanáloch a pod.), alebo na verejných priestranstvách (stanice, čakárne a pod.) a zahŕňa aj ľudí, ktoré využívajú núdzové ubytovanie za účelom prenocovania (krízové ubytovanie v nocľahárni, nízkoprahové zariadenia).

2. **Osoby bez obydlia, bez bývania (houselessness)** – táto kategória zahŕňa ľudí, ktorí využívajú služby útulkov, núdzových bývaní či krízových stredísk.
3. **Osoby s neistým bývaním (living in insecure housing)** – ide o ľudí, ktorí užívajú bývanie bez právneho dôvodu (bývanie bez nájomnej zmluvy, bývanie v nezákonnych obsadených budovách), o ľudí ohrozených vystahovaním a ľudí žijúcich pod hrozbou domáceho násilia.
4. **Osoby s neprimeraným bývaním, nevyhovujúce bývanie (living in inadequate housing)** – ide o ľudí, ktorí žijú v mobilných, neštandardných a provizórnych obydliah (unimobunky, karavany, chatky, chatrče, búdy, dočasné stavby), kde ubytovanie je bez elektriny, plynu, vody.

V súčasnosti existujú dve verzie typológie ETHOS. Komplexnejšia verzia je určená pre odborníkov a akademických pracovníkov (obsahuje 13 operačných kategórií). Jednoduchšia ETHOS Light verzia je určená pre každého záujemcu o problematiku bezdomovectva a bezdomovcov. [Bariák, 2018].

Ďalšia typológia triedi týchto ľudí *podľa ich vzťahu k verejnemu priestoru* do troch skupín (*zjavní, skrytí a potenciálni bezdomovci*). Tvrdoň a Kasanová [2004] bližšie prezentujú ich viditeľné znaky následovne: **Zjavní (viditeľní) bezdomovci** - osoby, ktoré žijú na uliciach a vyhľadávajú ubytovanie v nocľahárňach, útulkoch charitatívnych organizácií. Je to najviditeľnejšia časť bezdomoveckej populácie. U tejto skupiny už naplno prebehol proces desocializácie (vyčleňovania jedinca zo spoločnosti), ktorý sa nevie prispôsobiť sociálnym normám. **Skrytí**

**bezdomovci** - osoby bez prístrešia, ktoré nevyhľadávajú verejné či charitatívne služby, aby našli nocľah. Prespávajú v pivniciach, starých domoch, kanáloch, vagónoch a pod., v lepšom prípade prespávajú u známych. Na pohľad nie je zjavné, že sú bezdomovcami. Starajú sa o svoj vzhľad, nosia čistý odev. Od viditeľných bezdomovcov sa dištancujú, dokonca nimi opovrhujú. Pomoc sociálnych pracovníkov vyhľadávajú hlavne v zime, svoj pobyt často menia, takže je náročné zistiť ich počet.

**Potenciálni bezdomovci** - osoby, žijúce v rozličných zložitých životných situáciách spojených s ťažkostou udržať si byt, často sú to tí, ktorí čakajú na prepustenie z inštitucionálnych zariadení. Tieto osoby sú väčšinou zamestnané a majú kde bývať, no v skutočnosti je len otázkou času, kedy sa ocitnú na ulici. Často ide o väzňov prepustených z výkonu trestu odňatia slobody, ľudí prepustených z psychiatrickej liečebne, na ktorých nikto nečaká. Niekedy sú to mladí ľudia, ktorí boli vychovaní v detskom domove a po dovršení dospelosti tento domov opúšťajú, pričom návrat do rodiny nie je možný. Ďalší ohrození bezdomovectvom sú ľudia žijúci v podnájme, rozvedení, nezamestnaní a pod..

Draganová [2008] ešte rozlišuje bezdomovcov vrámci *ich vzťahu k verejnemu priestoru na krátkodobých a dlhodobých bezdomovcov*.

**Krátkodobí bezdomovci** - sú to osoby žijúce už veľmi dlhý čas na ulici - ocitli sa tam náhle, ale pokial sa im dostane účinnej pomoci, sú schopní začleniť sa do spoločnosti. **Dlhodobí bezdomovci** – sú to osoby žijúce na ulici so špecifickými návykmi a len ťažko sa vracajú a integrujú do spoločnosti. V odbornej literatúre sa môžeme ešte dočítať o typológii bezdomovectva z časového hľadiska (*krátkodobé, dlhodobé, chronologické, epizodické, prechodné*), z *hľadiska úspešnosti sociálneho začlenenia* (aspekt resocializácie), z *hľadiska príčin* (*subjektívne a objektívne*) a mnohé ďalšie.

## MOŽNOSTI KRÍZOVEJ INTERVENCIE PRE OSOBY BEZ PRÍSTREŠIA

Krízová intervencia predstavuje proces interakcie pracovníka v krízovej intervencii s klientom, ktorý sa ocitol v kríze. Krízová intervencia, ako uvádza Šrobárová [2014] prebieha vo viacerých fázach a jej cieľom je pomôcť klientovi. Táto pomoc je zameraná na poskytovanie komplexného poradenstva (*sociálne, psychologické, právne a ekonomické*), poskytovanie sociálnej pomoci a sociálnych služieb (*krízová intervencia, sociálna asistencia, telefonická linka, individuálny prístup, preventcia*), eliminovanie násilia a jeho negatívnych následkov v spoločnosti, ochranu ľudských a občianskych práv a právom chránených záujmov klientov všetkých vekových kategórií, prevenciu sociálno-patologických javov, prevenciu prehlbovania negatívnych dôsledkov krízy, kooperáciu s policajnými zborami, so štátnymi úradmi a neštátnymi organizáciami a združeniami, vydávanie a distribúciu informačných materiálov pre širokú verejnosť týkajúca sa poslania a náplni práce jednotlivých krízových stredísk.

Krízovú intervencia môžeme odborne nazvať metódou práce s klientom v situácii, ktorú prežíva ako záťažovú, nepriaznivú, ohrozujúcu. Pritom klientovi pomáha sprehľadniť a štrukturovať jeho prežívanie a zastaviť ohrozujúce či iné kontraproduktívne tendencie v jeho správaní. Krízová intervencia sa zameriava len na tie prvky klientovej minulosti alebo budúcnosti, ktoré bezprostredne súvisia s jeho krízovou situáciou. Za jej hlavné aktivity považujeme napríklad poskytovanie emocionálnej podpory, pocitu bezpečia, identifikácie problému, ktorý je treba riešiť, ale aj vytvorenie plánu pomoci.

Aktuálny zákon o sociálnych službách na Slovensku, ktorý je účinný od 1.9.2019 hovorí, že sociálna služba je odbornou činnosťou, ktorá je zameraná na prevenciu vzniku nepriaznivej situácie, riešenie nepriaznivej situácie alebo zmiernenie nepriaznivej sociálnej situácie fyzickej

osoby, rodiny alebo komunity. To znamená, že nepriaznivá sociálna situácia podľa tohto zákona je ohrozenie fyzickej osoby vylúčením alebo obmedzením jej schopnosti sa spoločensky začleniť. Medzi dôvodmi nepriaznivej sociálnej situácie fyzickej osoby zákon zaraďuje: „*ohrozenie správaním iných fyzických osôb, alebo ak sa stala obeťou správania iných fyzických osôb, zotravávanie v priestorovo segregovanej lokalite s prítomnosťou koncentrovanej a generačne reprodukovanej chudoby, stratu bývania alebo ohrozenie stratou bývania*“. [Zákon č. 448/2008 Z. z. § 2 ods. 2]. Tento zákon ďalej definuje v § 24, že na riešenie nepriaznivej sociálnej situácie fyzickej osoby sa poskytujú **sociálne služby krízovej intervencie**, ktoré môžu mať aj nízkoprahový charakter.

Sociálne služby, ktoré majú nízkoprahový charakter sú dostupné fyzickej osobe a nie je potrebné sa preukazovať dokladom totožnosti, ich cieľom je podpora začlenenia osoby do spoločnosti. V rámci sociálnych služieb poskytujú konkrétnu krízovú intervenciu: *terénnna sociálna služba krízovej intervencie* (špecifický streetworker pre drogovo závislých a nešpecifický streetworker pre ľudí na okraji spoločnosti a bezdomovcov); *zariadenia poskytujúce sociálne služby* (nimi sú nízkoprahové denné centrum, integračné centrum, komunitné centrum, nocľaháreň, útulok, domov na polceste, zariadenie núdzového bývania, azylové domy); *nízkoprahová sociálna služba pre deti a rodinu*.

Čo sa týka možnosti sociálnej pomoci pre osoby bez prístrešia, na Slovensku existujú dva typy zariadení pracujúcich s osobami bez prístrešia, konkrétnie sú to: štátne zariadenia, ktorých zriaďovateľom je štát a snažia sa pomôcť bezdomovcom v rámci príslušného okresu a **neštátne zariadenia**, ktorých zriaďovateľom sú neštátne subjekty – cirkevné alebo občianske združenia, dobročinné spolky, svojpomocné skupiny, mimovládne a neziskové organizácie, charitatívne dobrovoľnícke organizácie. Na tomto mieste chceme ešte podotknúť, že tretí sektor poskytuje pomoc bezdomovcom v podobe mimovládnych a neziskových organizácií a kompenzuje nepostačujúce možnosti štátnych zariadení.

Inštitúcie a zariadenie na Slovensku poskytujú osobám bez prístrešia najčastejšie stravu, odev, hygienu, prístrešok, základné sociálne poradenstvo, vybavovanie dokladov, úradných náležitostí a pod..

Jedným zo štátnych zariadení ambulantnej sociálnej služby sú nízkoprahové denné centrá, ktoré poskytujú čisté prostredie, v nom si môžu osoby oddýchnuť, najesť sa. V týchto centrách by mali mať k dispozícii napríklad mikrovlnnú rúru, kanvicu, zároveň môžu využiť hygienické zariadenia a vypráť si oblečenie. Každý kto vstupuje do tohto centra má poznáť vnútorný poriadok a nesmie doň vstúpiť opity, ani trpiaci infekčnou chorobou. Klientom sa tu poskytuje sociálne poradenstvo, krízová intervencia, sprostredkovanie práce a pod.. Cieľom tejto služby je zvýšenie informovanosti, pomoc pri vybavovaní dokladov, zlepšenie kontaktu s blízkymi a zvýšenie motivácie klienta k zlepšeniu kvality života.

Ďalšou možnosťou inštitucionálnej krízovej intervencie pre osoby bez prístrešia sú nocľahárne. Nocľahárne poskytujú služby hygieny a možnosť prenocovania za poplatok. Je možné tieto služby poskytovať jednorázovo, avšak môžu byť realizované opakovane. V nich sú pre klientov k dispozícii sociálni pracovníci, ktorí poskytujú sociálne poradenstvo, kontakt s blízkymi. Táto služba vyhľadávaná skôr osobami, ktoré sú už na ulici dlhšie a nevedia alebo sa nechcú prispôsobiť pravidlám azylového domu alebo iného zariadenia. Najviac sú využívané v zimnom období. Azylové domy takisto poskytujú sociálne služby pre osoby bez prístrešia, ale majú isté nároky na klienta, ktoré musí dodržiavať. Očakáva sa, že klient vyrieši svoje problémy v priebehu niekoľkých týždňov až mesiacov, klient si zostavuje v spolupráci so sociálnym pracovníkom individuálny plán na dosiahnutie tohto riešenia, klient musí byť aktívny a preukazovať snahu postaviť sa na vlastné nohy. Za pobyt musí platiť, poskytuje sa mu priestor na uspokojenie základných potrieb a pocit bezpečia.

Ako ďalšia možnosť inštitucionálnej krízovej intervencie pre osoby bez prístrešia je aj Dom na pol cesty - je určený pre ľudí do 26 rokov,

ktorí prešli ústavnou, ochrannou výchovou alebo sa im skončil výkon trestu. Klient tu môže zostať len jeden rok a musí byť aktívny pri hľadaní zamestnania.

Z praxe samospráv i neziskových organizácií s ľuďmi bez domova vyvstáva potreba ďalších intervenčných sociálnych služieb, ktoré je nevyhnutné poskytovať, zákon ich však nedefinuje. Ide predovšetkým o streetwork, mobilnú ošetrovňu a chránené dielne pre cieľovú skupinu osôb bez prístrešia.

## ZÁVER

Pod vplyvom nerovnomerného spoločensko-ekonomickeho vývoja dochádza k nárastu počtu osôb, ktorých ocitnutie v zlej životnej situácii môže vyústiť do bezdomovectva. Bezdomovectvo je realitou dnešnej doby, ktorá zamestnáva úrady, vytvára vrásky na čele komunitným pracovníkom a u bežných ľudí vyvoláva rozporuplné názory. Najjednoduchšie je hodiť toto bremeno na plecia charitatívnych, humanitárnych a neštátnych inštitúcií. A pritom by riešiť problém bezdomovectva malo byť v záujme štátu, pretože bezdomovectvo patrí medzi sociálno-ekonomicke problémy spoločnosti a na jeho eliminovaní musí participovať aj sociálna politika. Možným zásahom a riešením krízy z hľadiska sociálnej práce je práve krízová intervencia, ktorá v užšom slova zmysle predstavuje techniky a metódy práce s ľuďmi prežívajúcim krízu v základných životných podmienkach. Príspevkom sme poukázali nielen na príčiny a klasifikáciu bezdomovectva z hľadiska sociálnej práce, ale aj na možnosti krízovej intervencie pre osoby bez prístrešia a sociálnej pomoci tejto skupine ľudí. Prezentovaním teoretických východísk problematiky bezdomovectva sme zistili, že bezdomovectvom je ohrozený každý človek. Príčinou môže byť strata zamestnania, či problémy v rodine, ktoré neskôr často skomplikuje akýkoľvek sociopatologický jav.

## LITERATÚRA

- Bariak, I. 2018. *Klasifikácia a príčiny bezdomovectva na Slovensku z hľadiska sociálnej práce*. In: [online]. [cit 2023-07-29]. Dostupné na internete: [https://www.szspektrum.eu/wp-content/uploads/2018/08/Bariak\\_01.pdf](https://www.szspektrum.eu/wp-content/uploads/2018/08/Bariak_01.pdf))
- Barták, M. 2004. *Zdravotní stav populace bezdomovcov v ČR a jeho determinanty I*. Zdravotná politika a ekonomika - zborník. Kostelec nad Černými lesy : IZPE, 2004, č.7. ISSN 1213-8096.
- Beňová, N. 2008. *Bezdomovci, ľudia ako my*. Bratislava : Proti prúdu, 2008. 78s. ISBN 978-80-969924-1-6.
- Buzássyová, A., Jarošová, K. a kol. 2006. *Slovník súčasného slovenského jazyka*. Bratislava : Veda, vydavateľstvo SAV, 2006. 1134 s. ISBN 978-80-224-0932-4.
- Draganová, H. a kol. 2006. *Sociálna starostlivosť*. Martin: Osveta, 195s. ISBN 80-806324-0-3.
- Hradecká, V., Hradecký I. 1996. *Bezdomovectví – extrémní vyloučení*. 1. vydání. Praha : Naděje, 1996, 107 s. ISBN 80-902292-0-4.
- Kilíková, M. Hrindová, T. 2019. *Komparácia foriem domácej starostlivosti*. In: Zborník vedeckých prác. V. Medzinárodnej vedeckej konferencie „Nevyhnutnosť dlhodobej sociálno-zdravotnej starostlivosti v Slovenskej republike.“ Collegium Humanum – Szkoła Główna Menedżerska Warszawa 2019, s. 200-206, ISBN 978-83-952951-0-2.
- Kraus, B., et al. 2007. *Sociální patologie*. 1. vydání. Hradec Králové : Gaudeamus, 2007, 325 s. ISBN 978-80-7041-896-3.
- Laca, P. 2014. *Tolerancia a sociálne predsydky v medziľudských vzťahoch multikultúrnej reality*. In: Time management – rodinný život verus pracovný čas a posolstvo osobnosti bl. Sáry Salkaházi. Zborník z vedeckej konferencie s medzinárodnou účasťou, 8. ročník. Košice : Vydavateľstvo Michala Vaška, 2014, s. 104-110. ISBN 978-80-7165-959-4.
- Laca, S. 2016. *Sociálna pedagogika verzus sociálna práca*. Praha : PVŠPS, 2016, 187 s. ISBN 978-80-906237-0-5.

- Laca, S. 2014. *Sociopatológia v pedagogických súvislostiach*. Brno : Institut mezioborových studií, 2014, 175 s. ISBN 978-80-871-8246-8.
- Marek, J. a kol. 2012. *Bezdomovectví v kontextu ambulantních sociálních služeb*. Praha : Portál, s.r.o., 175 s. ISBN 978-80-262-0090-1.
- Marek, J., Strnad, A., Hotovcová, L. 2012. *Bezdomovectví v kontextu ambulantních sociálních služeb*. 1.vyd. Praha: Vydavatelstvo Portál, 2012. 175 s. ISBN 978-80-262-0090-1.
- Matoušek, O. 2003. *Slovník sociální práce*. Praha : Portál, 2003. ISBN 80-717854-9-0.
- Pěnkava, P. 2002. *Sociální práce s osobami bez přístřeší*. In: ETHUM : Bulletin pro sociální pomoc, prevenci a intervenci. Praha : Sdružení pro sociální pedagogiku a sociální prevenci. 2002, č. 35, s. 50-63. ISSN 1213-6204.
- Průdková, T., Novotný, P. 2008. *Bezdomovectví*. Praha : Vydavatelstvo Triton, 2008, 93 s. ISBN 978-80-7387-100-0.
- Strieženec, Š. 1996. *Slovník sociálneho pracovníka*. Trnava: AD, 255s. ISBN 80-967589-0-X.
- Špatenková, N. a kol. 2004. *Krise: psychologický a sociologický fenomén*. Praha : Grada, 2004. 132 s. ISBN 80-247-0888-4.
- Šrobárová, S. 2014a. *Riešenie zátažových situácií, krízová intervencia a sociálna opora*. In: Kozoň, A. a kol. 2014. Sociálne zdravie jedinca a spoločnosti. Trenčín : SpoSoIntE, 2014. 405 s. ISBN 978-80-89533-12-1.
- Tvrdoň, M., Kasanová, A. 2004. *Chudoba a bezdomovectvo*. Nitra: Fakulta sociálnych vied a zdravotníctva UKF, 2004. s. 34-80. ISBN 80-8050-776-7.
- Ústava Slovenskej Republiky. Listina Základných Práv A Slobôd. 2022. Bratislava: Poradca s.r.o., 2022, 120 s. ISBN 978-80-816-2229-8.
- Vágnerová, M. 2008. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 4. vyd. Praha: Vydavatelstvo Portál, 2008. 748 s. ISBN 978-80-7367-414-4.
- Zákon č.448 /2008 Z. z o sociálnych službách a o zmene a doplnení zákona č.455/1991 Zb. o živnostenskom podnikaní.



**Mgr. Martina Karkošová, Ph.D.**

AMBIS – vysoká škola, a.s.

ORCID: 0009-0009-0000-9420

[martina.karkosova@seznam.cz](mailto:martina.karkosova@seznam.cz)

## SOCIÁLNÍ PRÁCE A ASPEKTY STÁŘÍ – STÁRNUTÍ

## SOCIAL WORK AND ASPECTS OF OLD AGE – AGING

## PRACA SOCJALNA A ASPEKTY STAROŚCI – STARZENIA SIĘ

### ABSTRAKT

Cílovou skupinou v centru sociální práce je člověk, který se kvůli svému vysokému věku ocítá v situaci, kdy ji začíná potřebovat. Speciální potřeby starého člověka neleží jen v oblasti zdravotní, medicínské, což je obecně známý fakt, na který společnost reaguje nástroji zdravotnické politiky (přístup k lékařské a zdravotní péči, systém zdravotního pojištění apod.). Přijmemeli bio-psychosociální model přístupu k lidskému životu, pak se potřeby seniora vyžadujícího speciální přístup odráží se stejnou naléhavostí v komplexním, celostním vnímání jedince.

**Klíčová slova:** stáří, stárnutí, bio-psychosociální model, kognitivní změny ve stáří, zapojení seniorů do společnosti, sociální práce.

## ABSTRACT

This paper focuses on the central demographic of interest within the realm of social work: the elderly individual who, by virtue of advancing age, finds themselves in a state of burgeoning necessity. The multifaceted requisites of the elderly extend beyond the realm of mere health and medical concerns, a widely acknowledged truth that society endeavors to address through the deployment of health-oriented policy instruments (inclusive of medical access, healthcare provisions, and health insurance frameworks). Embracing the bio-psycho-social paradigm for comprehending human existence, it becomes evident that the exigencies intrinsic to aged individuals, necessitating the specialized purview of social work, demand an encompassing and interconnected approach that duly acknowledges the intricate unity of the individual.

**Keywords:** gerontology, geriatric population, bio-psycho-social framework, cognitive transformations in later life, elderly integration in the societal fabric, social welfare interventions.

## ABSTRAKT

Grupą docelową w centrum pracy socjalnej jest osoba, która ze względu na po-deszły wiek znajduje się w sytuacji, w której zaczyna tego potrzebować. Szczególne potrzeby osoby starszej dotyczą nie tylko zdrowia i medycyny, co jest powszechnie znanym faktem, na który społeczeństwo odpowiada instrumentami polityki zdrowotnej (dostęp do opieki medycznej i zdrowotnej, system ubezpieczeń zdrowotnych itp.). Jeżeli przyjmiemy bio-psycho-społeczny model podejścia do życia człowieka, to potrzeby seniora wymagające szczególnego podejścia z równą siłą odzwierciedlają się w złożonym, holistycznym postrzeganiu jednostki.

**Słowa kluczowe:** starość, starzenie się, model bio-psycho-społeczny, zmiany poznawcze w starości, zaangażowanie seniorów w życie społeczne, praca socjalna.

## ÚVOD

Současná společnost se s problematikou stáří a stárnutí dlouhodobě potýká, a to převážně v souvislosti s neustále probíhajícími celospolečenskými změnami. Je v zájmu společnosti, aby generace starých lidí

byly v rámci svých schopností maximálně aktivní, soběstačné a měly rovný přístup k veřejnému životu. Teprve taková společnost bude mít šanci snížit diskriminaci stáří, jelikož i to bude schopno do veřejného života vnášet, nikoli jen čerpat, jak je bohužel často vnímáno.

S ohledem na to, že demografické ukazatele prognózují dramatický nárůst seniorské populace v České republice, ale i v rámci celé EU, mělo by být cílem veřejných a politických aktivit zajištění spokojeného, do míry vlastních možností aktivního, stáří, na nějž by nemělo být systematicky nahlíženo pouze z politické perspektivy, která je vyjádřena například koncepcí a reformami ve zdravotnictví, v důchodovém systému a v sociálních službách. Jednou z možností, jak toho docílit, je potom právě podpora seniorů, která by mohla vést také k jejich dalšímu aktivnímu zapojení do společenského života.

## SOCIÁLNÍ PRÁCE SE SENIORY

Sociální práce nám nabízí několik možností práce se seniory. Podle Dořičákové [2020] se sociální práce soustředuje na co možná nejdelsí zachování kvalitního života v domácím, přirozeném prostředí seniora. U seniorů by se sociální práce měla prvotně zaměřit na životní změny, které mohou být pro člověka kritické, jelikož přinášejí např. přerušení sociálních vztahů a zvyků, na které byl člověk zvyklý. Jedná se především o ukončení zaměstnání a odchod do důchodu, ztráta blízkého člověka nebo například odchod seniora z privátu do zařízení sociálních služeb. Na sociálního pracovníka klade práce se starými lidmi vysoké nároky, a proto musí být komunikativní, aby navázal s nimi vztah, který bude založen na důvěře. Důvěra je v práci se seniory zásadní, protože může pomoci ovlivnit kvalitu života seniora v přirozeném prostředí.

Aby mohlo dojít k sociální práci se seniorem, musí nejprve vyhledat sociálního pracovníka nebo naopak sociální pracovník musí nabídnout pomoc seniorovi nebo jeho rodině. Když sociální pracovník získá

potřebné informace o klientovi, vypracuje s ním společně plán pomoci, který bude odpovídat potřebám klienta. Nedílnou součástí sociální práce se seniorem je i ověření výsledků sociální práce [Laca, 2021].

Sociální práci můžeme rozčlenit na práci s jednotlivcem – seniorem, práci s rodinou, skupinou a práci komunitní. Podle Dořičákové [2020] by péče o seniory měla obsahovat čtyři základní a velmi důležité složky: individuální, sociální, zdravotní a ekonomickou. Individuální obsahuje především pocit jistoty a spokojenosti, složka sociální hlavně integraci do společnosti, pro zdravotní složku je to předpoklad přiměřeného zdraví a poslední ekonomická je zajištění seniora finančními prostředky.

Samozřejmě, že prvotní péče a pomoc seniorovi by měla vycházet z rodiny a nejbližšího okolí. Pomoc obce a státu by měla přijít až po vyčerpání všech možností z rodiny nebo jako podpůrný prostředek pro rodinu a seniora [Laca, 2015]. Podle Dořičákové [2020] může narušit život seniora v domácím prostředí nedostačující nabídka terénních a ambulantních služeb, ale i minimální informovanost o těchto způsobech zajištění potřeb.

V sociální práci můžeme využít mnoha přístupů, ale asi nejvíce používaný je při práci nejen s jednotlivcem, systemický přístup, který vlastně pracuje s tím, že senior si problémy nezpůsobuje sám a nemůže je sám ani ovlivnit. Tento přístup vychází z toho, že klienta můžeme pochopit nejlépe jen v sociálním kontextu, čímž je prostředí, ve kterém žije. Asi nejvíce se tento přístup používá při sociální práci komunitní či s rodinou. Podle Lacy [2015] je systemický přístup založen na tom, že lidský svět je složen ze systémů, produkujících řeč a prostřednictvím řeči lze dojít k odstranění nebo alespoň snížení potíží seniora. Kopřiva (2006) se domnívá, že sociální pracovník musí vždy respektovat klienta i s jeho vnitřním světem a nelze mu vnucovat jiný úhel pohledu. Naopak Úlehla [1999] říká, že klient sám by měl určit měřítka vzhledem ke svým možnostem, ovšem plánování prostředků k získání potřebných cílů je nutné podniknout společně se všemi zúčastněnými.

Každý člověk má touhu žít co nejdéle. Ovšem každý by si přál, i ve stupni vysokého stáří být soběstačný a moc by si přál každý den svého života strávit smysluplnou činností (Laca, 2021). Dnes již není a nemůže být stáří spojováno pouze s odchodem do ústraní a rozhodně ho nemůžeme vnímat jako úpadek. V dnešní době dokážeme stárnutí oddálit například zdravým životním stylem, včetně sportu nebo podpůrnými lékařskými zákroky. Vlastním přičiněním lze i dospět k novým zážitkům a poznatkům, díky celoživotnímu vzdělávání. Jednoduše řečeno, žádný věk není překážkou pro to něco získávat a vyvijet se [Baltes, Smith, 2003].

Vztahy mezi společností a seniory nejsou jednoduché. Seniorům klesá fyzická i psychická soběstačnost a stoupá jejich závislost. Ať chtějí či nechtějí, časem i přes zdravý životní styl budou potřebovat pomoc [Laca, P., 2011]. Pro mnohé není snadné přijmout tento fakt a připustit si roli závislého. Proto je třeba naučit seniory, že nastanou okamžiky, kdy budou potřebovat pomoc, aby tuto skutečnost přijali, protože pro mnoho současných seniorů je absolutní prioritou uhájit si soběstačnost jako ten nejcenější poklad [Haškovcová, 1990].

Ať se na stáří podíváme z jakéhokoli úhlu, není to lehké období, a proto jsou tu sociální pracovníci, aby svými zkušenostmi a znalostmi pomohli svým klientům překlenout těžká období spojená se změnou sociálního statusu.

## MOŽNOSTI PODPORY STÁŘÍ NA VEŘEJNÉ ÚROVNI

Pro člověka vysokého věku se z mnoha důvodů stává obtížnějším kontakt se společností a možnosti komunikace s ní se zužují, **sociální oblast** je tedy tou, která utrpí po odchodu seniора z aktivního života nejvíce, a měla by proto být cíleně stimulována. Začínají se objevovat nejrůznější bariéry bránící v dosažení přímého kontaktu s ostatními a snižuje se také fyzická pohyblivost [Pokorná 2010].

Myšlení starého člověka se v tempu rozchází s myšlením mladších generací. Technický vývoj, zejména v oblasti informačních a komunikačních technologií, míří kupředu rychlostí, která je pro seniorku mnohdy nevstřebatelná. Objevují se tak propasti nejen v oblasti přístupu ke komunikačním možnostem, ale i v tématech, kterými společnost žije a která se k seniorovi nedostávají (informační omezení až izolace).

Dalším limitujícím faktorem je ekonomická stránka stáří. Nižší životní úroveň nutí člověka k přednostnímu uspokojování základních potřeb a k šetření na potřebách „přesahovějšího“ charakteru (přístup k informacím, vzdělávání, kontakt s lidmi, společenský veřejný život).

Snižuje se také pozitivní vliv rodiny jako přirozené úzké sociální jednotky člověka. Trendy současného života vedou spíše k horizontálnímu uspořádání vztahů, kdy generace žijí od sebe odděleně. Rodiny, ve kterých se člověk ve vysokém věku se speciálními potřebami ocitá, jsou nedostatečně podporované veřejnými službami a vnímají svoje postavení jako obtížné a náročné. Významný podíl seniorů tak žije o samotě, nanějvýš s partnerem obdobného věku, což zvyšuje náročnost jejich životní situace po všech stránkách.

Lidé, kteří se ocitají v dlouhodobě nepříznivé sociální situaci, kterou nemají možnost zlepšit vlastními silami, jsou příjemci sociálních služeb. Díky současnemu zákonu o sociálních službách existuje možnost užívat služeb, které mohou přispět k naplňování osobních cílů seniorů, ale v reálu jsou tyto možnostmi limitované a jejich rozvoj je z ekonomických důvodů značně ohrožen.

Širokou oblast speciálního přístupu představuje duševní stránka prožívání stáří. Osobnostní skladba seniorky se mění oproti období produktivní dospělosti, tyto změny jsou navíc individuální, a tudíž je nutno na ně takto pohlížet a reagovat. Starý člověk bývá zdravotně oslaben, zažívá chronické choroby, jejichž prožívání vede k frustraci a jiným negativním projevům mysli. Senior také přestává rozumět okolnímu světu z důvodu omezeného přístupu k informacím a nedostatečného styku

s běžným prostředím. Uzavírá se tak více do sebe a do minulosti, rezignuje na budoucnost.

Zdravotní diagnózy v mnoha případech postihují i mentální schopnosti, a to často v rozsáhlé míře a nevratně. I v těchto situacích je však důležité vyvijet cílenou duševní a kognitivní činnost, protože postižené funkce jsou pak cvičeny a jejich regrese zpomalena. Dalším ze stežejních témat je integrita starého člověka spočívající v bilancování vlastního života. Objevuje se nenaplněná potřeba generativity, pocity zbytečnosti z minulého a strachu z budoucího. Blížící se smrt představuje spirituální téma, ať si ji jedinec připouští v jakémoli podobě. Otázka pochyb o smyslu života, pochyb o duchovních přesazích úzce souvisí s integritou osobnosti člověka ve vysokém věku [Schrerer, 2005].

Jednou ze součástí veřejného přístupu k oblasti lidského stáří je rovina pedagogická, tedy výchovná a vzdělávací. Vzdělávání seniorů má kromě přístupu ke klasickému vzdělání formou navštěvování různých studijních programů svůj speciálně pedagogický rozdíl v širším slova smyslu [Pelcová, 2000].

Ten lze definovat jako výchovu a vzdělávání osob, které mají kvůli svému věku speciální vzdělávací potřeby. Ty mohou tkvět v oblasti sociálních dovedností – od používání moderních technických nástrojů, informačních technologií, přes vzdělávání zaměřené na kontakt s institucemi, po posilování kontaktu s běžným prostředím. Reagují dále na situace, které provázejí zhoršený zdravotní stav některých seniorů v oblasti mentální a smyslové – tj. posilování komunikačních schopností, aplikace alternativních a augmentativních komunikačních technik, nácviky každodenních situací, kognitivní a mentální trénink, stimulační koncepty apod. Jde zde o speciálně pedagogický přístup v užším vnímání.

V souvislosti se zvyšující se kriminalitou, cíleně zaměřenou na starší populaci, je třeba výchovnými a vzdělávacími prvky reagovat na seniory také z pohledu sociální patologie. Edukativně psychologické programy mohou snižovat riziko, že se senior stane obětí sociální patologie,

a účinně mu mohou pomoci v případě, že se senior ocitne v roli oběti trestné činnosti (podvody, krádeže, přepadení, týrání a zneužívání).

Ve všech poskytovaných intervencích by mělo být samozřejmostí, že pro starého člověka je důležité, aby dostával prostor ke komunikaci, ke sdílení své životní situace, zkušenosti. Člověk vysokého věku má zažitou životní zkušenosť, kterou nás může obohatit. Respekt ke stáří se nedá standardizovat ani opatřit normou, přesto by měl být u poskytovatele služeb seniorům samozřejmostí a dodržování práv člověka by mělo tvořit podstatu všech služeb.

## CHARAKTERISTIKA STÁRNUTÍ A STÁŘÍ

Stárnutím označujeme „*souhrn změn ve struktuře a funkcích organismu, které podmiňují jeho zvýšenou zranitelnost a pokles schopnosti a výkonnosti jedince, jež kulminují v terminálním stadiu a ve smrti.*“ [Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 202]. Jde o celoživotní proces, charakteristický involucí, jíž rozumíme zhoršování fyziologických funkcí lidského organismu, snižování jeho výkonnosti a funkčnosti, chřadnutí. Involuční procesy probíhají od počátku vývoje jedince (například v rámci životního cyklu buňky), ale až od přelomu čtvrtého a pátého decennia v životě člověka se tyto projevy v celku stávají zřetelnějšími (Mühlpachr, 2004). „*Stárnutí a stáří jsou geneticky zakódovány, řídí se druhově specifickým časovým zákonem. Podléhají formativním vlivům prostředí. Strukturální i funkční změny vzniklé při fyziologickém stárnutí a stáří mají převážně regresivní charakter, jsou nevratné a neopakují se.*“ [Pacovský, 1990, s. 30]. Podle Wahla a Heylové [2001] lze stárnutí charakterizovat na více úrovních, a to jako:

- *proces, který s sebou přináší výhody a nevýhody,*
- *biologický, medicínský, sociální, sociokulturní a ekonomický podmíněný proces,*
- *celoživotní a biograficky zakotvený proces,*

- *pohlavně specifický proces, odlišně se týká mužů a žen,*
- *diferencovaný proces, který se vztahuje na všechny dimenze stárnutí,*
- *multidimenzionaální proces, který probíhá v rozličných rovinách.“ [Wahl, Heylová, 2001].*

Autor Hotár et al. (2000) vidí ve stáří jak rozměr sociální v podobě změny sociální role z produktivního člověka v požívatele starobního důchodu, s čímž souvisí i změněný socioekonomický status, tak i perspektivu biologické dimenze související s orgánovou a fyziologickou involucí: „*Stáří chápeme jako určitou etapu životního cyklu člověka, která se vztahuje k období legislativního nároku na starobní důchod v období, kdy člověk zaznamenává ve svém organismu a osobnosti více involučních změn.*“ [Hotár, Paška, Perhács, 2000, s. 42].

„*Stárnutí je obecně biologickým jevem. Nelze nalézt příklad živého organismu či struktury, které by nepodléhaly procesu stárnutí.*“ [Mühlpachr, 2004, s. 27]. Odborná veřejnost přichází s rozličnými teoretickými modely stárnutí, které se pokouší vysvětlit podstatné příčiny změn. Pacovský a Heřmanová [1981] rozdělují teorie stárnutí do tří skupin:

- **teorie o působení zevních vlivů**

- ekologické podmínky – teratogenní látky biologické, fyzikální i chemické podstaty, kvalita životního prostředí, nutričních možností apod.
- vliv bakterií – např. Mečníkovova teorie o intoxikaci organismu jedy produkovanými střevními bakteriemi.

- **teorie o působení vnitřních vlivů**

- příkladem je teorie genetického programu. Tato teorie předpokládá, že celý proces stárnutí je pouze geneticky předurčený genetický program jedince ovlivněný faktory vnitřního prostředí a závisí pouze na zásahu do jeho genomu.
- dalším příkladem teorie vnitřních vlivů je teorie metabolických omylů. Tato teorie vychází z představy, že stárnutí spočívá v ná-

hodném nahromadění metabolických omylů, které se vyskytuje v buňkovém metabolickém cyklu. Buňka tedy nerozpozná látky s odlišnou strukturou a dále je metabolizuje a následně přizpůsobuje do nových struktur. Tímto procesem dochází k objevování dalších omylů, které vyústí ve smrt buňky.

- **teorie porušené integrace a organizace**

- pod tento směr spadá např. imunologická teorie. Ta pracuje s tezí, že během dělení buněk dochází při dalším buněčném členění k výskytu chyb, v souvislosti s věkem se zvyšuje neschopnost rozpoznávat omyly a v důsledku toho se hromadí chybný imunologický materiál, který brání nástupu autoimunitního systému.

Autor Kalvach [Kalvach in Mühlpachr, 2004] potom uvádí další přehled vědeckých teorií, jež se snaží důvody stárnutí objasnit:

- **teorie rychlosti života**

- teorii vyslovil roku 1928 R. Pearl. Podle něj závisí délka života na rychlosti, jakou organismy vydávají energii. Tuto teorii podpořila měření R. Sohala, který prokázal, že jedinci vydávající větší množství energie žijí kratší dobu než jejich méně aktivní kolegové.

- **lipofuscinová teorie**

- teorie se zabývá existencí tzv. „pigmentu stáří“, lipofuscinu. Lipofuscin byl objeven roku 1742 jako látka dosud nevyjasněné podstaty, která se objevuje v tkáních živočichů (a v obměněném podobě v tělech rostlin), a její koncentrace lineárně stoupá s věkem. Toto zjištění uplatnil B. Strehler v roce 1977, kdy stanovil čtyři kritéria, na jejichž základě je možno posoudit, zda sledované jevy jsou primární příčinou stárnutí. Jsou jimi universálnost, škodlivost, progresivnost a vnitřnost. Tato kritéria splňuje právě lipofuscin. Lipofuscin zřejmě přímo ovlivňuje rychlosť stárnutí na buněčné úrovni a tím pádem rychlosť involuce.

**• teorie účinku reaktivních sloučenin kyslíku**

- v 50. letech 20. století se D. Harman začal zabývat teorií stárnutí, která je založena na primárním účinku reaktivních sloučenin kyslíku. Ty vznikají určitým chemickým postupem a mají za následek možné oxidační poškození buněk.
- teorie vyplývá z toho, že pokud usilujeme o prodloužení života, musí se snížit hladina reaktivních sloučenin kyslíku, a to podáváním antioxidantů. To se však zcela jednoznačně neprokázalo.

Ontogeneze lidského jedince začíná v nejširším pojetí od početí a končí smrtí [Langmeier, Krejčířová, 2006]. Stáří je označením pozdních fází vývoje lidského života. Hranice, vymezená věkem člověka, který je označován za starého, je variabilní a její určení není zřetelně generalizované. Věk, kdy budeme jedince považovat za starého, je jednak individuální vzhledem ke každému jednotlivci, jednak se v současnosti liší od chápání stáří v minulých dobách. Rovněž v rámci planety Země můžeme dojít na jejích různých místech k úplně jinému chápání pojmu stáří.

Stáří má svou rovinu biologickou, psychickou i sociální. Je důsledkem přirozené involuce člověka, která je individuálně modifikována genetickou výbavou, vlivy prostředí, životním stylem jedince v dřívějším věku, jeho emoční a psychickou stabilitou a životními postoji. Přináší změny v sociálních rolích a sociálním postavení. Vlivů na vývoj člověka ve vysokém věku je mnoho, navzájem se prolínají a ovlivňují. Proto je periodizace a vymezení stáří obtížnou kategorií [Mühlpachr, 2004].

Stáří představuje poslední etapu života, fázi, která bývá označována jako postvývojová, protože již byly realizovány všechny latentní schopnosti rozvoje [Vágnerová, 2007]. Přesto by z výše uvedeného bylo chybné vyvodit, že období stáří představuje jen jakousi „čekárnu na smrt“, období, ve kterém se již není kam vyvijet a rozvíjet a jehož jediný úkol je biologicky degradovat, dohasínat. Přijetí tohoto postoje může vést majoritní, produktivní společnost k předsudkům vůči starým lidem, právě

kvůli latentnímu odkazu na zbytečnost a bezvýznamnost lidské existence v období stáří [Schrerer, 2005]. Někteří psychologové, například neopsychoanalytik E. H. Erikson, hovoří o stáří takto: „*Integrita já proti zoufalství – beznaději, dosažení integrovaného já – integrity osobnosti ve vyším věku chápeme jako nejvyšší úroveň kvality života člověka. Jedná se o přizpůsobení vlastním triumfům i překážkám i zklamáním, které život přináší. Integrita já (self integrity) je přijetí života takového, jaký byl, přijetí vlastního jedinečného životního běhu.*“ [Holmerová, Jurašková, Zikmundová, 2003, s. 59].

Ve stáří se člověk také odvrací od úkolu zaměřeného ven směrem do společnosti a obrací se se svými potřebami, podobně jako v dětství a dospívání, více dovnitř, vůči sobě. Aby mohl být vývojový proces dovršen, je třeba dosáhnout konečného přijetí sebe sama, smíření se s vlastní existencí. Již není čas na nápravu konkrétních kroků a postojů, již nezbývá sil něco kolem sebe navenek měnit, ovlivňovat. Proto nezvládnutí tohoto vývojového úkolu provází zoufalství jako výraz bezsmyslnosti předchozích dlouhých desetiletí existence jedince.

Pro porovnání uvádíme jednotlivá vymezení stáří tak, jak jsou definována některými z odborníků zabývajícími se vývojovou psychologií. Autoři Mühlpachr a Staníček [2001, s. 11] oproti tomu uplatňují následující členění:

- 65 – 74 let, mladí senioři,
- 75 – 84 let, starší senioři,
- 85 – a více let, velmi starí senioři.

Světová zdravotnická organizace (WHO) vymezila v 60. letech pro stáří hranici věk 60 let.

- Rané stáří 60 – 74 let, starší, stárnoucí člověk,
- Vlastní stáří 75 – 89 let, pokročilé pravé stáří,
- Dlouhověkost 90 let a více, [Kozáková, Müller, 2006, s. 9].

V současné době se vychází z aktuální definice:

- Mladší stáří (*young old*), 65 –74 let,
- Starší senioři (*old-old*), 75 –84 let,
- Velmi starí senioři (*very old*), 85 a více let [Mühlpachr 2004 in Kozáková, Müller, 2006, s. 9].

Právě toto členění nejvíce charakterizuje trend prodlužování života. Ve srovnání s kategorizací WHO, jež uváděla pro rané stáří věk 60–74 let, docházíme dnes pro tentýž věk k úpravě kategorie na „mladší stáří“. Ve věku 75–84 (v kategorizaci WHO 75–89) nyní hovoříme o starším seniorovi, nikoliv o pokročilém stáří. Trend stále se prodlužujícího života dokresluje i označení pro 90 let věku, dříve definované jako „dlouhověkost“, které je nahrazeno kategorií „85 a více let“. Dožítí se takto vysokého věku, který v minulosti nebyl příliš častým jevem, se pozvolna stává věcí zcela běžnou.

Autoři Langmeier s Krejčířovou [2006] uvádějí, že v průmyslově rozvinutých zemích je dolní hranice stáří udávána věkem 65 let, přičemž zájmy současné gerontologie – nauky o stárnutí a stáří – se nyní soustředují spíše až na věk od 75 let výše. To potvrzuje rovněž Mühlpachr (2004), který vidí jako uzlový ontogenetický bod věk 75 let a nazývá jej „kritickou periodou“.

Věk nad 90 let bývá zpravidla označován jako dlouhověkost. Stále dochází k postupnému zvyšování počtu jedinců, kteří se tohoto věku dožívají, mnohdy i za plného fyzického a mentálního zdraví. Jedním z důvodů může být stále se zlepšující lékařská péče, zvyšování životní úrovně a změny v životním prostředí.

## ZÁVĚR

Problematika stáří a stárnutí je v současné době celospolečenským tématem, které se zrcadlí v množství sfér. Jedním z hlavních důvodů je potom stále se prodlužující věk populace, navíc jak plyne z četných

prognóz, tento trend bude mít stále významnější charakter. Společnost proto logicky čelí nově nastoleným tématům, která se k situaci pojí – tj. zachování aktivního života seniorů i po odchodu do „důchodu“, případné opětovné zaměstnání seniorů, jejich zapojení do společenského, ale i politického dění ad. S ohledem na to, že mediální obraz seniorů je však poněkud stereotypní a vykresluje je spíše jako problematické, znamenající pro produktivní populaci (a také pro státní rozpočet) velkou zátěž, hrozí jim více méně sociální vyloučení, které se v perspektivě faktu stále se prodlužujícího věku dožítí stává velmi aktuálním a především akutním problémem každého z nás.

Senioři se v dnešní době musejí vedle potíží v oblasti sociální (kdy se pro ně stává obtížným kontakt a komunikace s okolním světem), jež je po odchodu do „důchodu“ postižena nejmarkantněji, potýkat také s problémy ekonomického charakteru. S ohledem na ekonomickou neaktivitu se musejí vyrovnat s nižší životní úrovní a často také s výraznými omezeními volnočasových aktivit, kdy na prvním místě je samozřejmě uspokojení základních potřeb a na další zajmy již nezbývají finanční prostředky.

## LITERATURA

- Baltes, P., Smith, J. *New Frontiers in the Future of Aging: From Successful Aging of the Young Old to the Dilemmas of the Fourth Age*. Gerontology. 2003, <https://doi.org/10.1159/000067946>.
- Dořičáková, Š. *Sociální práce se seniory*. Fakulta sociálních studií, Ostravská univerzita. 2020.
- Erikson, E. H. *Životní cyklus rozšířený a dokončený*. Praha: Lidové noviny. 1999.

- Hamadová, P., Květoňová, L., Nováková, Z. *Oftalmopedie: texty k disertačnímu vzdělávání*. Brno: Paido. 2007.
- Haškovcová, H. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team. 1990.
- Hatář, Ctibor. *Seniori v systéme rezidenciálnej sociálno-edukačnej starostlivosti*. Praha: Česká andragogická společnost. 2011.
- Heyl, V., Wahl, H-W. *Psychosocial Adaptation to Age-related Vision Loss: A Six-year Perspective*. Journal of Visual Impairment & Blindness. 2001, <https://doi.org/10.1177/0145482X0109501204>.
- Holmerová, I., Jurašková, B., Zikmundová, K. *Vybrané kapitoly z gerontologie* (2. vyd.). Praha: Česká alzheimerovská společnost. 2003.
- Hotár, V., Paška, P., Perhács, J. (et al.). *Výchova a vzdelávanie dospelých. Andragogika. Terminologický a výkladový slovník*. Bratislava: SPN. 2000.
- Karkošová, M. *Analýza perspektív Univerzit tretího věku*. Praha. Disertační práce. Univerzita Jana Amose Komenského Praha. 2014.
- Kopřiva, K. *Lidský vztah jako součást profese: [psychoterapeutické kapitoly pro sociální, pedagogické a zdravotnické profese]*. 5. vyd. Praha: Portál. 2006.
- Kozáková, Z., Müller, O. *Aktivizační přístup k osobám seniorského věku*. Olomouc: Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta. 2004.
- Laca, P. *Syndróm vyhorenia u ľudí pracujúcich v oblasti opatrovateľskej starostlivosti*. In: Aktívna účasť na medzinárodnej vedeckej konferencii Spolupráca pomáhajúcich profesí v paliatívnej a hospicovej starostlivosti. Bardejov : VŠZaSP. 2011.
- Laca, S. *Social care as a phenomenon of seniors' quality of life*, Praha: PVŠPSS. 2015.
- Laca, S. *Koncept teórii a metód v sociálnej práci*. 1. vyd. Praha: Pražská vysoká škola psychosociálních studií. 2021.
- Langmeier, J., Krejčířová, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada. 2006.
- Mühlpachr, P., Staníček, P. *Geragogika pro speciální pedagogy*. Brno: Masarykova univerzita. 2001.

- Mühlpachr, P. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta. 2004.
- Pacovský, V. *O stárnutí a stáří*. Praha: Avicenum. 1990.
- Pelcová, N. *Filozofická a pedagogická antropologie*. Praha: Karolinum. 2000.
- Pipeková, J. *Kapitoly ze speciální pedagogiky* (2. rozš. a přeprac. vyd.). Brno: Paido. 2006.
- Pokorná, A. *Komunikace se seniory*. Praha: Grada. 2010,
- Říčan, P. *Cesta životem. Vývojová psychologie* (2. vyd.). Praha: Portál. 2004.
- Scherer, G. *Smrt jako filozofický problém*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství. 2005.
- Stuart-Hamilton, I. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál. 1999.
- Úlehla, I. *Umění pomáhat: učebnice metod sociální praxe*. Praha: Sociologické nakladatelství. 1999.
- Vágnerová, M. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Vyd. 1. Praha: Karolinum. 2007.

**doc. PaedDr. JUDr. PhDr. György Pál Pápay, PhD.**

ACADEMIA PRIMA, o.z.

ORCID: 0009-0009-1866-6357

ceo@eucult.eu

**AN OVERVIEW OF THE MAIN TERMS  
IN THE FIELD OF SOCIAL WORK**

**PRZEGŁĄD GŁÓWNYCH TERMINÓW  
W DZIEDZINIE PRACY SOCJALNEJ**

**PREHĽAD HLAVNÝCH POJMOV  
V OBLASTI SOCIÁLNEJ PRÁCE**

**ABSTRACT**

The purpose of social work in medical facilities is to help eliminate negative social factors that could adversely affect the course of diagnosis and treatment. Social work in the healthcare system is an integral part of complex care for people in situations of emergency, lack or threats of a diverse nature. The paper aims to present an overview of the main terms in the field of social work. It is divided into three main parts: social work and social assistance services, social workers and their capabilities, the social dimension from the Church's point of view. Conclusions are presented in the last part of the paper. As a result, the most emphasised requirements for the personality of a social worker are moral integrity, humanity and a mature character.

The character of a social worker is a plus because social work cannot be done without personal interest.

**Keywords:** social work, social worker, social assistance services, social dimension.

## ABSTRAKT

Celem pracy socjalnej w placówkach medycznych jest pomoc w eliminowaniu negatywnych czynników społecznych, które mogłyby niekorzystnie wpływać na przebieg diagnozy i leczenia. Praca socjalna w systemie ochrony zdrowia jest integralną częścią kompleksowej opieki nad osobami w sytuacjach nagłych, braku lub zagrożeń o różnorodnym charakterze. Artykuł ma na celu przedstawienie przeglądu głównych terminów z zakresu pracy socjalnej. Jest on podzielony na trzy główne części: praca socjalna i pomoc społeczna, pracownicy socjalni i ich możliwości, wymiar społeczny z punktu widzenia Kościoła. Wnioski zostały przedstawione w ostatniej części artykułu. W rezultacie najbardziej podkreślanymi wymaganiami dotyczącymi osobowości pracownika socjalnego są integralność moralna, człowieczeństwo i dojrzały charakter. Charakter pracownika socjalnego jest plusem, ponieważ praca socjalna nie może być wykonywana bez osobistego zainteresowania.

**Słowa kluczowe:** praca socjalna, pracownik socjalny, usługi pomocy społecznej, wymiar społeczny.

## ABSTRAKT

Cieľom sociálnej práce v zdravotníckych zariadeniach je pomôcť eliminovať negatívne sociálne faktory, ktoré by mohli nepriaznivo ovplyvniť priebeh diagnostiky a liečby. Sociálna práca v zdravotníctve je neoddeliteľnou súčasťou komplexnej stárostlivosti o ľudí v situáciach ohrozenia, nedostatku alebo ohrozenia rôzneho charakteru. Cieľom príspevku je predstaviť prehľad hlavných pojmov z oblasti sociálnej práce. Je rozdelený do troch hlavných častí: sociálna práca a služby sociálnej pomoci, sociálni pracovníci a ich možnosti, sociálny rozmer z pohľadu cirkvi. Závery sú uvedené v poslednej časti príspevku. Výsledkom je, že najviac zdôrazňovanými požiadavkami na osobnosť sociálneho pracovníka sú morálna integrita, ľudskosť a zrelý charakter. Charakter sociálneho pracovníka je plusom, pretože sociálna práca sa nedá vykonávať bez osobného záujmu.

**Klúčové slová:** sociálna práca, sociálny pracovník, služby sociálnej pomoci, sociálny rozmer.

## INTRODUCTION

The tradition of social work in Slovakia is long-term and primarily based on charitable organisations' activities. The primary motive of social work is the general good and social justice, which prompted the care of the sick, the infirm, the poor, the homeless, orphans and widows. Charitable organisations advocated a wide range of assistance, including social assistance. In addition to helping the client, his family and the wider environment, social work aims to mitigate or eliminate negative social consequences. The influence of the psychosocial sphere on a person is used to improve adaptation, overcome difficulties, motivation, and cooperation, thereby enhancing the quality of life. As the structure of society changes, problems in the social field increase, and this requires a higher level of education for social workers, the use of new approaches in social work, and a higher number of social workers in practice [Šustrová, 2012].

Social work is both a social science discipline and a practical activity which aims to reveal, explain, alleviate and solve social problems. If a citizen cannot take care of himself or his household and cannot solve his problem alone, with the help of his family or community, he will request the provision of social services. The paper aims to present an overview of the main terms in the field of social work. It is divided into three main parts: social work and social assistance services, social workers and their capabilities, the social dimension from the Church's point of view. Conclusions are presented in the last part of the paper.

## SOCIAL WORK AND SOCIAL ASSISTANCE SERVICES

Social work today has been influenced by the historical development of social work in the world and Slovakia. Already during the first Czechoslovak Republic, new concepts regarding social work appeared,

which are still applied today, that social work is a specialised repressive, preventive activity aimed at eliminating shortcomings, provided that it is carried out based on professional training. „Comprehensive education and preparation for the performance of social work can be obtained during the university study of education”. Currently, public and private universities in Slovakia offer accredited first, second and third-degree study programs [Oláh et al., 2012, 23].

Social assistance service is a professional activity, a service activity or another activity or a set of these activities, which are aimed at [Levická et al., 2007]:

- preventing the emergence of an unfavourable social situation, solving an unfavourable social situation or mitigating the unfavourable social status of an individual, family or community,
- preserving, restoring or developing the ability of a natural person to lead an independent life and to support his integration into society,
- ensuring the necessary conditions for satisfying the basic life needs of a natural person,
- solving the crisis social situation of an individual and family,
- prevention of social exclusion of individuals and families.

The social assistance service provider for the type of social service he provides is obliged to perform professional service and other activities to ensure their performance or create the conditions for their performance to the extent specified in the Social Assistance Services Act. To increase the quality of provided social assistance services, the provider can perform, ensure and create conditions for completing various activities [Mojtová, 2010].

## SOCIAL WORKERS AND THEIR CAPABILITIES

When dealing with issues related to ethics and morals in social work, it is essential to mention the personality of the social worker, who is, to a large extent, a fundamental pillar and tool in his profession [Jasečková, Konvit, Vartiak, 2022]. As a professional, a social worker is in constant contact with his clients and requires specific personal prerequisites. The character and type of personality, as well as the experience of the social worker in individual human life situations, often greatly influence the success or failure of the process and the overall work with the client. In addition to the theoretical knowledge of the social worker, personality elements, lifestyle, or social roles and status that the social worker holds in society are also very important in the proposed helping profession. This is because, when working with some clients, a situation may arise where the client sees the social worker as a role model that they want to be like. From a professional point of view, a social worker needs to have a neutral opinion. In the case of personality characteristics, we encounter the belief that a social worker should always maintain professional work behaviour and that his overall demeanour should be at a high level. From the information presented, it can be said that the main elements of a social worker are a mature personality, which should have certain specific characteristics [Javorský, 2023].

Social skills in helping professions, including psychologists, doctors, social workers, nurses and carers, have a specific nature of work, which consists of assisting people to solve various problems and difficulties, protecting health and life for the optimal development of a person's personality. Deficits in social competence may impair the client's social functioning, such as effective adaptation, communication, forming relationships, achieving goals, etc. It is assumed that the development and appropriate level of social skills and their cultivation will significantly help to manage daily stresses, find more effective solutions to interper-

sonal misunderstandings that have already arisen, and create high-quality and non-conflicting interpersonal relationships [Schlesinger, 2020]. Socially competent people play an active role in their personal and professional lives, asserting their demands and achieving their goals without handicapping others. Improving and developing social skills, social competence, and social intelligence is essential. They contribute to the helping process's efficiency and to its actors' personal satisfaction [Hupková, 2011].

The social skills of a social worker enable him to handle social situations and create positive interactions effectively. Behaviour considered appropriate in one problem may not be applicable in another. A social workers brings their own experience and an original way of interaction to the social situation [Schlesinger, 2023].

Social competence is the general ability of an individual to successfully and effectively integrate with the environment. It manifests itself mainly in the practical solution of situations and behaviour in certain conditions. This is not a separate personality trait but a general ability to adapt to the problem and choose effective forms and procedures of conduct. Social competence is related to a personality's social maturity, which includes personality traits that enable it to act in interaction, enter into social interaction and solve social situations [Krevová, Godiš, 2013].

Social intelligence is the ability to solve various social problems effectively. Soft skills are social abilities and characteristics linked to a person's social intelligence. These include empathy, managing emotions and stress, effective conflict resolution, cooperation, and assertiveness [Javorský, 2020]. This is the general equipment of an individual, which increases his value and applicability in the labour market. In the helping professions, such people are precious to the employer. They can understand the client, get to know him and choose an appropriate way of behaving towards him. In interpersonal relationships, they act wisely and effectively develop social interaction [Orosová et al., 2004].

## THE SOCIAL DIMENSION FROM THE CHURCH'S POINT OF VIEW

The first three centuries of our era they have brought great persecution to the Christian Church. But even in these times, many Christians, despite being persecuted themselves, practised the commandments of love for one's neighbour. During these first three centuries, there were two forms by which alms were collected for people experiencing poverty. The first of them was the cash register, which was located in the Church. Each member was expected to contribute to it at least once a month. These donations were used to help the poor, to cover funeral expenses, educate boys and girls, and to help shipwrecked sailors and those who, because of their faith in Christ, were thrown into prison or deported to forced labour in the mines. The second form of charity was collections carried out during religious services and the Eucharist. Believers brought sacrificial gifts there, part of which was intended to celebrate the service, and the rest was distributed to people experiencing poverty [Matoušek et al., 2007].

The Church of Christ has a social dimension. An example of this is mainly the first three difficult centuries in the life of the Church. To persevere, to be a good person, to bear witness to Christ, even at the cost of one's own life, gives a social dimension, and thousands and thousands of Christians follow Christ in this direction. Even before the intentions of several benefactors of different eras, the Church of Christ knows how to care for people in the social sphere. We learn about this form of social assistance mainly from the Acts of the Apostles, which bring us news about the first communities that followed the law of love. People encouraged by the apostles' teachings participate in religious services, doing deeds pleasing to God and people. Early Christians of socially unequal origins knew how to live together. From the theological point of view, the basic thesis is that the service of love belongs to the Church's

essential nature. In addition to preaching the word of God and administering the sacraments, charitable service is expressly the task of the Church, which is sent to solve issues of a social nature in its activity. The Church's social teaching is normative. Pursuing social order means that in solving social problems, it determines and applies standards following God's law. Social doctrine, as an expression in the activity of the Church, is undoubtedly connected and perceived through service to neighbours. It is an expression of the overall activity of the Church, an expression of interest in people and the social background in society. Social science means introducing moral standards into the general social environment [Hudacký, Uháľ, 2014].

## CONCLUSIONS

From the beginning, social service and social thinking played an essential role in the Church. The social feeling of Christians was always in the first place about all who needed their help. They did not consider who belonged to which nation or who belonged to which religion. The starting point of their social service actions was words from the Holy Scriptures. They saw the expression of love for their neighbours in the terms and deeds of Jesus Christ, the apostles and early Christians. From a Christian point of view, service is the second manifestation and expression of the foundation of the Church's life.

In the helping professions, work focuses on working with people. It is justified that the social service provider places increased demands on professionals' and employees' social skills, social competence and intelligence.

The most emphasised requirements for the personality of a social worker are moral integrity, humanity and a mature character. The character of a social worker is a plus. Social work cannot be done without personal interest. A social worker cannot take it as a necessary evil that allows him to ensure living conditions. An active orientation towards

one's professional growth is the basis for achieving and maintaining current and future trends in social work. During the work performance, the social worker gains experience, which moves his professional competencies to a qualitatively higher level. The professional competencies of a social worker include knowledge of tools, methods and techniques of social work.

The social worker provides practical and adequate help and support and monitors attitude changes. We work with the client in a targeted manner; we are concerned with improving the quality of his life. Knowledge of and adherence to ethical principles in social work contributes to creating and developing a quality working relationship. A recommendation for practice for today's apostles, priests, and social workers, in one word for everyone, is that no one should say that he cannot be close to those who need help because his lifestyle requires paying more attention to other things. This is a common excuse in the academic, business and professional fields, and even the church sphere.

## REFERENCES

- Hudacký, J. & UHÁĽ, M. (2014). Sociálne učenie Cirkvi a rodinné podnikanie. Košice : TypoPress.
- Hupková, M. (2011). Rozvíjanie sociálnych spôsobilostí v pomáhajúcich profesiách. Bratislava : IRIS.
- Jasečková, G., Konvit, M., Vartiak, L. (2022). Vernadsky's concept of the noosphere and its reflection in ethical and moral values of society. History of science and technology, 12(2), 231–248, <https://doi.org/10.32703/2415-7422-2022-12-2-231-248>.

- Javorský, E. (2020). Stres ako faktor ovplyvňujúci prácu sociálneho pracovníka. *Polonia Journal*, 12(2020), 91–103, <https://doi.org/10.36228/PJ.12/2020.6>.
- Javorský, E. (2023). Etika a morálka v práci sociálneho pracovníka. *ACTA ACADEMIAE PRIMAE*, 1(1), 31–37.
- Levická, J. et al. (2007). Sociálna práca I. Trnava: ProSocio.
- Matoušek, O. et al. (2007). Základy sociálnej práce. Praha : Portál.
- Mojtová, M. (2010). Sociálna práca v zdravotníctve. Bratislava : VŠ ZaSP sv. Alžbety.
- Oláh, M. et al. (2012). Sociálna práca. Bratislava: VŠ ZaSP sv. Alžbety.
- Orosová, O. et al. (2004). Sociálna inteligencia, sociálna kompetencia – definície a prístupy v ich skúmaní. *Československá psychologie*, 48(4), 306–315.
- Schlesinger, E. (2020). Sociálna práca v kontexte problematiky drogových závislostí. *Polonia Journal*, 12(2020), 197–210.
- Schlesinger, E. (2023). Domáce násilie ako sociálny problém v spoločnosti. *ACTA ACADEMIAE PRIMAE*, 1(1), 104–115.
- Šustrová, M. (2012). Sociálna práca v zdravotníctve. Bratislava : VŠ ZaSP sv. Alžbety.

**PhDr. Mgr. Pavla Gilíková**

Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety, Bratislava

ORCID: 0000-0002-2916-8291

Mgr.Gilikova@seznam.cz

**PhDr. Mariola Liszoková Ph.D. et PhD.**

Collegium Humanum - Varšavská univerzita managementu,

Zahraniční pobočka ve Frýdku-Místku

ORCID: 0000-0002-1512-0764

mariola.krakowczykova@seznam.cz

**ZPŮSOBY ZVLÁDÁNÍ STRESU SOCIÁLNÍCH  
PRACOVNÍKŮ V OBDOBÍ VÁLKY  
NA UKRAJINĚ**

**METHODS OF COPING WITH STRESS  
AMONGST SOCIAL WORKERS DURING  
THE WAR IN UKRAINE**

**SPOSODY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM  
PRACOWNIKÓW SOCJALNYCH PODCZAS  
WOJNY NA UKRAINIE**

## ABSTRAKT

Tento příspěvek popisuje a vysvětuje problematiku stresu u sociálních pracovníků v práci s klienty v období války na Ukrajině. V teoretické části bude popsán stres jako pojem a součást života člověka, budou vysvětleny příčiny, příznaky a možnosti zvládání stresu. Praktická část bude analyzovat výsledky empirického šetření výskytu a zvládání stresu sociálních pracovníků v práci s klienty. V závěru budou navrhnutý možnosti řešení této problematiky. Cílem tohoto příspěvku je vysvětlit a popsát problematiku stresu a empirickým šetřením zjistit výskyt a způsoby zvládání stresu sociálních pracovníků v práci s klienty v době války na Ukrajině.

**Klíčová slova:** Práce s klientem, příčiny vzniku, příznaky stresu, sociální pracovník, stres, zdraví, způsoby zvládání stresu.

## ABSTRACT

This paper describes and explains the issue of stress among social workers working with clients during the war in Ukraine. The theoretical part will define stress as a concept and a part of human life, explaining the causes, symptoms, and coping mechanisms for stress. The practical part will analyze the results of an empirical investigation on the occurrence and management of stress among social workers in their work with clients. In conclusion, potential solutions to this issue will be proposed. The aim of this paper is to explain and describe the issue of stress and, through empirical investigation, determine the occurrence and coping strategies of social workers dealing with clients during the war in Ukraine.

**Key words:** Working with clients, causes of stress, symptoms of stress, social worker, stress, health, coping mechanisms for stress.

## ABSTRAKT

W artykule opisano i wyjaśniono problematykę stresu u pracowników socjalnych pracujących z klientami podczas wojny na Ukrainie. W części teoretycznej opisany zostanie stres jako pojęcie i część życia człowieka, wyjaśnione zostaną przyczyny, objawy i możliwości radzenia sobie ze stresem. W części praktycznej zostaną przeanalizowane wyniki badań empirycznych dotyczących występowania i radzenia sobie ze stresem przez pracowników socjalnych w pracy z klientami. Na koniec zostaną zaproponowane możliwości rozwiązania tego problemu. Celem artykułu jest wyjaśnienie i opisanie problemu stresu oraz poznanie występowania i sposobów

radzenia sobie ze stresem u pracowników socjalnych pracujących z klientami w czasie wojny na Ukrainie poprzez badania empiryczne.

**Słowa kluczowe:** Praca z klientem, przyczyny, objawy stresu, pracownik socjalny, stres, zdrowie, sposoby radzenia sobie ze stresem.

## ÚVOD

Práce sociálních pracovníků je velmi náročná jak na psychickou stránku, ale také na fyzickou stránku člověka. Klienti sociálních zařízení a úřadů jsou lidé, kteří potřebují pomoc v těživých životních situacích, což je velmi stresující pro samotné klienty, ale také pro pomáhající pracovníky. Nyní, v období války na Ukrajině je na našem území mnoho uprchlíků z Ukrajiny, kteří se snaží zachránit holý život svůj a svých blízkých. Z médií se dovídáme o válečných hrůzách na Ukrajině, a sami se ptáme, jak je možné, že v současné moderní době může docházet k takovému bezpráví a zbytečným útrapám na nevinných lidech.

Sociální práce je nyní velmi potřebná pro oběti válečných konfliktů a profesionální, neodkladná a velmi citlivá pomoc potřebným lidem je povinností každé vyspělé společnosti. Sociální pracovníci jsou nyní vystaveni velkému stresu díky velkému množství lidí, kteří potřebují okamžitou pomoc a díky permanentnímu nedostatku pracovníků a finančních prostředků v sociální oblasti. Prožité a sdílené zážitky a životní tragédie negativně působí na naše sociální pracovníky, kteří se dosud s takovou zkušeností nesetkali. Stres je škodlivý a jeho dopady na organizmus, je podložený mnoha vědeckými výzkumy. Stres v práci pomáhajících pracovníků ovlivňuje nejen zdraví ale také chování a samotnou práci pomáhajících, což negativně působí na potřebné klienty. Je nutné, aby sociální pracovníci a jejich nadřízení se stresem uměli pracovat, uměli ho identifikovat a úspěšně zvládat k prospěchu všem.

Motivací výběru tohoto tématu je aktuálnost a velká potřeba sociální práce v pomáhání potřebným lidem a nyní navíc v pomáhání uprchlíkům z Ukrajiny.

Cílem tohoto příspěvku je popsat a vysvětlit problematiku stresu, empirickým šetřením sociálních pracovníků analyzovat výskyt stresu v sociální práci nyní, v době války na Ukrajině a z výsledků šetření analyzovat výskyt a způsoby zvládání stresu sociálních pracovníků pro tvorbu účinných doporučení pro praxi.

Příspěvek je rozdělen na teoretickou část, která popisuje problematiku stresu, příčiny, projevy, možnosti zvládání. Praktická část zjišťuje dotazníkovou metodou výskyt a způsoby zvládání pracovního stresu sociálních pracovníků.

Pro tento příspěvek byla použita odborná literatura Gregora, Křivohlavého a Schreibera.

## CHARAKTERISTIKA STRESU

V běžném hovoru bývá stresem označováno všechno, co na nás nějak tlačí, přetěžuje nás a je nám nepříjemné. Stres nás doprovází od narození, spoluvytváří náš způsob života, stanovuje jeho tempo a určuje rytmus, kterým žijeme. Může představovat podnět nezbytný k aktivaci činnosti člověka, ale také příčinu mnoha nemocí – psychosomatůz. Někdy může způsobit naprosté vyčerpání - exhausti až smrt. Stres může postihnout i ty, kteří trpí nadměrnou monotónností, nudou, nebo frustracemi. Jedná se o důsledek nedostatku vzruchů, které tito lidé pocítují, protože nemohou dostatečně ovlivnit svůj život. Nuda, závist a ztráta sebeúcty jsou také zdrojem stresu. Pro většinu z nás může být obtížné najít dokonalou rovnováhu mezi nadměrně rychlým a příliš pomalým životním rytmem. Vyrovnat se s tímto požadavkem je o to složitější, neboť si stres, jemuž jsme vystaveni, často ani neuvědomujeme. Pro zachování vnitřní rovnováhy - homeostázy musíme zvolit zdravý životní styl.

chránící nás před stresem. Naše tělesné zdraví nelze oddělit od duševní pohody. Rovnováha těla a mysli spolu souvisí a do velké míry je ovlivněna interpersonální komunikací a interpersonálními vztahy. Denně jsme vystaveni různým druhům zátěžových situací. V rodinném prostředí, v zaměstnání, ale také ve společnosti přítel jsou na naši mysl i tělo kladený neobvyklé požadavky. Stres pro nás představuje stav aktivace, jímž organismus na tyto požadavky reaguje. Bez ohledu na to, jaké jsou zdroje stresu a jak různá je jeho intenzita, je mechanizmus vyrovnávání se s ním společný pro celý lidský rod.

Stres však nemusí být pouze škodlivý, ale v určité míře může být užitečný. K maximálnímu výkonu potřebujeme určité napětí. Musíme mobilizovat své psychické a fyzické síly, které nám umožní řešit zátěžové situace. Optimální stres - eustres, je pro zdravou existenci a aktivitu nezbytný. Zdravý organizmus je schopen návratu do stavu harmonie a vyváženosti, který nazýváme homeostázou. Škodlivé je pouze překročení určité individuální hranice, což narušuje homeostázu a vyvolává negativní důsledky na organismus. Mezi denní události, problémy a konflikty, kterými všichni procházíme, je určité množství stresorů. Záleží na každém člověku, jak se s nimi individuálně vypořádá. [Gregor, 1990]

Slovo „stres“ k nám proniklo z anglického „stress“, které má původ z latinského slovesa „strigo“, „stringere“, „strinxi“, „strictum“ - utahovati, stahovati, zadrhovati. V technickém smyslu slova je slovo „stres“ blízké svým významem „presu“. Přenesenému smyslu slova výroku „býti ve stresu“ můžeme rozumět jako „býti vystaven nejrůznějším tlakům“, „býti v tísni“.

Problematikou stresu se zaobíral fyziolog Hans Selye, který jako první označil zátěžovou reakci organismu jako „stres“. Původní definice Selyeho, která se ve světě nejvíce užívá, zní: „*Stres je nespecifická fyziologická reakce organismu na jakýkoliv nárok na organismus kladěný.*“ [Gregor, 1990, s. 5–6]

Endokrinolog Hans Selye založil v letech 1930 až 1940 tzv. „moderní teorii stresu“. Jeho studie zkoumaly vnitřní reakce organizmu na stres a důsledky adaptačních reakcí. Pohlížel na stres jako na měřitelný jev v termínech fyziologických reakcí.

Základ těchto reakcí představuje endokrinní adreno-kortiko-hypofyzární systém. Selye formuloval hypotézu, která hovoří o tom, že každý člověk má určitou omezenou kapacitu energie pro adaptaci na působení stresorů. V důsledku tohoto je třeba vytrécit, na které stresory reagovat a na které nikoliv.

Harold Wolf a Stewart Wolf vyvinuli tzv. psychosociální teorii nemoci. Psychiatr Harold Wolf studoval reakce lidí na takové chronické faktory, jako je např. frustrující zaměstnání nebo nešťastný rodinný život. Byl přesvědčen, že pocity radosti, úspěchu, úzkosti a frustrace silně ovlivňují náchylnost člověka k onemocnění. Wolfův výzkum ukázal, že mnozí lidé reagují na stresové situace poruchou činnosti některých orgánů těla např. bolestmi žaludku, hlavy apod. Tyto patologické změny se objevují jako reakce na psychicky traumatisující situace. Pokud jsou tyto změny kombinovány s jinými chemickými, biologickými nebo tělesnými stresory, mohou vést k ireversibilnímu poškození tkáně. Stewart Wolf zaměřil svůj výzkum na „rolí mozku“ při vzniku onemocnění. Mозek pomáhá udržovat vnitřní prostředí a zároveň nám pomáhá se adaptovat na prostředí vnější.

Thomas Holmes a jeho spolupracovníci zkoumali vztah mezi životními změnami a vznikem nemoci. Sestavili dotazník, ve kterém požádali respondenty, aby sestavili pořadí svých hlavních životních změn na základě osobního významu. Holmes a spol. sestavili tzv. stupnice sociálního přizpůsobení. Zjistili, že čím vyšší je množství životních změn, tím vyšší je pravděpodobnost, že člověk onemocní. Mezi hlavní životní události zařadili např. úmrtí partnera, rozvod, pobyt ve vězení, úraz nebo nemoc, propuštění ze zaměstnání, odchod do důchodu, těhotenství, změnu bydliště nebo školy apod. [Gregor, 1990]

Tyto vědecké teorie dokazují, že stres přímo souvisí s životem každého člověka v interpersonální a intrapersonální reakci.

## PŘÍČINY STRESU

Stres vyvolává **stresor**, který je definován jako požadavek prostředí. Stimuluje adaptační kapacitu jednotlivce a klade na něj nároky, které ve svém důsledku mohou vyústit ve stresovou reakci až nemoc.

Stresory mohou vycházet z různých zdrojů, např. z prostředí (znečistěná voda, ovzduší, půda), z fyzikálních vlivů (extrémní teplo, zima), z psychologických vlivů (ztráta rodičů, partnera, dítěte), z emocionálních stavů (hněv, lítost), ze společenské situace.

Stresory ovlivňují každého člověka individuálně. Záleží na vlastnostech samotného stresoru, rychlosti jeho vzniku, délce jeho trvání, intenzitě, zda se objeví izolovaně nebo v kombinaci s jinými stresory. Někteří lidé se mohou úspěšně vyrovnat s jedním závažným stresorem, ale se-lžou v adaptaci na několik slabších stresorů, které se objeví současně.

Chronický stres vyžaduje stálé adaptační úsilí. Někdy se z neustálého tlaku a chronické únavy jedinec mění tělesně i psychicky a stává se méně odolným vůči témtoto stresorům. Je-li stres chronický a současně silný, může dojít k trvalým a ireverzibilním změnám. Vše závisí na genetické výbavě jedince, na stavu jeho tělesného a duševního zdraví, na sociální situaci, ve které se jedinec nachází, na hierarchii jeho uznávaných hodnot, a především na úrovni adaptační schopnosti vůči zátěži. Z tohoto důvodu jsou vlivy stresorů u každého člověka individuální. Avšak stres jakékoliv povahy, trvá-li příliš dlouho může přemoci i silnou osobnost bez ohledu na to, jak dobře je vyvinuta jeho schopnost adaptace. [Gregor, 1990]

## STRES Z BIOLOGICKÉHO HLEDISKA

Reakce organismu na podnět nebo nebezpečí je složitý řetězec fyzičkých a biochemických změn. Zahrnuje vzájemné působení mozku, nervové soustavy a řady různých hormonů. Tělo je tak uvedeno do stavu celkové pohotovosti. Mobilizuje se veškerá naše dostupná energie, a tím na podnět patřičně reagujeme. Při odpovědi na stres dochází k působení chemických látek, ke zvýšení krevního tlaku a srdeční frekvence. Touto reakcí jsou ovlivněny i další orgány těla, což způsobí zvýšení svalové tense, zvýšení pocení, změny funkce gastrointestinálního traktu. Toto počáteční stadium aktivace organismu zůstává stále stejné, ať jsme konfrontováni menším nebo větším podnětem. [Křivohlavý, 1994]

Při extrémní, déletrvající zátěži organismus produkuje nadměrné množství chemických látek. Pokud tyto změny přetrvávají dlouho, tělo se snaží neustále se přizpůsobovat změnám i za cenu zvyšující se zátěže. Tento stav může vést až k exhausci. Výzkumy zabývající se vzájemným působením mysli a těla ukazuje, že můžeme uvádět organismus do stresové pohotovosti prostřednictvím našich psychických a emocionálních postojů. Některé emoce, jako jsou netrpělivost, úzkost, vztek a strach, mohou vyvolat stejné chemické reakce organismu, k jakým dochází při skutečné události. Stres z očekávání - anticipační stres je často tíživější, než stres z události samotné.

Působením stresu se uvolňují hormony adrenalin a noradrenalin, označované jako katecholaminy. Hladina vylučovaných katecholaminů v moči ukazuje stupeň psychologického vzrušení. Uvolnění katecholaminů umožní člověku zvládat stresy mentálně i fyzicky. Chronické zvýšení těchto látek může vyústit v trvalé patologické změny ve tkáních těla. Jejich vylučování se liší podle stupně aktivity jednotlivce, úrovně stimulace, nálady a typu osobnosti. Na různé emocionální stimuly reaguje nejenom systém endokrinní, ale také kardiovaskulární, gastrointestinální i jiné orgány těla.

Světová zdravotnická organizace uvedla přehled příznaků stresu a rozdělila je do tří základních skupin. Fyziologické příznaky, emocionální a behaviorální. [Křivohlavý, 1994]

## VLIV STRESU NA ZDRAVÍ ČLOVĚKA

Negativní vliv stresu na zdravotní stav je prokázán stovkami studií. Některé studie jsou orientovány obecně a dokazují globální negativní vliv stresu. Speciální studie hovoří o stresových nemocech, o nemocech civilizačních, nebo o psychosomatických onemocněních. Stres je považován za potenciálně významný faktor při vzniku a průběhu všech somatických chorob. Život bez stresu je nemožný, proto je důležité znát negativní dopady stresu a jeho možná rizika, abychom se mohli proti nim účinně bránit. Vliv stresu je mimořádně vážná záležitost a týká se každého z nás, proto je důležité se s tímto problémem seznámit a naučit se s ním bojovat.

U lidí, kteří jsou vystaveni nadměrnému stresu, nebo dlouhodobě trvajícímu stresu a neprovádí účinnou protistresovou prevenci, může obecný adaptační syndrom přejít v nemoci z adaptace, neboli nemoci stresové. [Schreiber, 1992]

Klasický biomedicínský model myšlení chápe příčinu onemocnění jednoznačně, například v mikroorganismu, v poruše tkáně, v nedostatečné funkci. Holistický model myšlení chápe příčinu nemocí v souvislostech. Zkoumá všechny možné faktory vzniku choroby, a jejich působení na organismus. Faktory vzniku chorob nepůsobí odděleně, ale působí na organismus různou silou jako soubor faktorů v interakci. V této souvislosti se hovoří o přímých faktorech, o mediátorech - usměrňujících činitelích, o katalyzátorech - urychlujících činitelích, stabilizátorech - zklidňujících činitelích apod. Proces vzniku nemoci je třeba chápout ve složité souhře řady faktorů.

Hans Selye se tímto procesem vzniku nemoci zabýval. První část procesu nazval jako „první mediátor - prostředník“. Jedná se o nervový impuls, chemickou látku, nebo snížení metabolického faktoru v organismu. Tato část procesu se projevuje například zvýšením emocionální hladiny vzrušení, ale někdy je toto stadium latentní, a člověk si ho ani nemusí uvědomovat. Druhá část procesu je označena jako excitace - vydráždění hypothalamu, kterým je mostem mezi mozkem a celým endokrinním systémem - systémem vnitřní sekrece. Třetí část procesu může být činnost nadledvin ovlivněná hypothalamem, nebo ovlivněná činnost autonomního nervového systému - sympatiku a parasympatiku. Sympatikus a parasympatikus ovlivňuje řadu emocionálních projevů, jako je například strach, rozčilení apod., ale zároveň může tlumit například činnost trávicího systému. Tyto nemoci zpětně ovlivňují vnímání a chápání situace. [Schreiber, 1992]

H. Selye hovoří o vnějších stresorech vycházejících z vnějšího prostředí, ve kterém se člověk nalézá. Dále hovoří o vnitřních stresorech, které vychází přímo z organismu v podobě činnosti některých orgánů, například endokrinních žláz. Onemocnění vznikající touto cestou Selye nazývá „nemoci z adaptace“. Ty se do určité míry kryjí s nemocemi ze stresu, nebo s tzv. „civilizačními nemocemi“. Vznikají tehdy, pokud adaptační systém organismu není schopen zvládnout stresovou situaci. H. Selye hovoří o neadekvátnosti útoku stresoru a obranyschopnosti organismu. V této situaci má selhání adaptačního systému za následek startování či odblokování chorobného procesu.

V souvislosti s vlivem stresu na organismus se používá dvou podobných termínů „psychosomatické onemocnění“ a „somatopsychické onemocnění“. Psychosomatické onemocnění je chorobný stav, který vyvolávají především psychické faktory jako je například stísněnost, deprese, obavy a strach, úzkost, pocity ohrožení. Somatopsychické onemocnění je chorobný stav vyvolaný somatickými změnami organismu, jako je např. zánět, horečka, poranění, které působí negativně na psy-

chický stav člověka, jeho pocity a myšlení. Může způsobit psychickou únavu, nevyrovnanost apod.

Medicínské výzkumy se věnují imunobiologickému systému - biologické odolnosti organismu. Je prokázáno, že právě činnost tohoto systému je mimořádně citlivá na psychické vlivy. Tímto hovoříme o objevu specifických hormonů mozku, které působí jako sedativa a analgetika. Rozsáhlé studie o vlivu stresu na organismus dokázaly, že člověk může být intoxikován vlastními stresovými hormony. Tento druh intoxikace může způsobit větší potíže než alkohol a jiné návykové látky, které člověka krátkodobě stimulují a navozují dobrou náladu. Hormony jsou součástí našeho těla, proto je tato závislost závažnější. Alkoholu a drog se můžeme vyhnout a vědomě se jich zříci. Avšak vyhnout se stresu nelze, proto je nutné jeho účinky na náš organismus znát a naučit se s ním bojovat. [Schreiber, 1992]

Negativní vlivy stresu na celý organismus prokázalo mnoho studií a výzkumů aplikovaných na lidech i na zvířatech.

## STRES EKONOMICKÝ, EKOLOGICKÝ, POLITICKÝ

Sociální prostředí a rozvrstvení společnosti výrazně ovlivňuje zdravotní stav obyvatel. Vědecké výzkumy potvrdily, že úroveň sociálních vztahů je významným faktorem ovlivňujícím tělesné i duševní zdraví. Stupeň sociální integrace, míra spokojenosti v rodině, práci, společnosti je rozhodujícím faktorem. Studie v různých zemích u různých společenských skupin dokázaly vliv úrovně sociální integrace na úmrtnost lidí. Skupiny s vyšší sociální integrací mají zřetelně nižší úmrtnost. Výzkumy stupně sociální integrace ukazují na tendenci lidí žít osaměle. Počet lidí, kteří se zapojují do dobrovolných akcí a pravidelně se scházejí se svými přáteli klesá. Stupeň prodloužení a kvality života roste, ale s ní roste i počet osamělých lidí. Tito lidé však potřebují společnost, která jim bude ve stáří oporou. Sociální zapojení starých lidí by mohlo kvalitu a délku

života výrazně zvýšit. Velmi silným stresem je hospodářská chudoba, která ovlivňuje dobu dožití. Působí zde vysoká kojenecká úmrtnost, podvýživa a infekce. Významnou roli hraje chudoba duchovní vyjádřená nízkým stupněm sociálního začlenění. Významným faktorem určujícím stres z chudoby je populační exploze, výrazné zvyšování počtu obyvatel na Zemi. Hospodářský růst a zavádění moderních technologií byl první příčinou populační exploze. [Schreiber, 1992]

Ekologický vývoj směřuje k zesílení starých a hromadění nových stresů ohrožujících zdraví lidstva, zvířat, ale i existenci přírody. Proto je nutné a nezbytné najít a aplikovat nové technologické postupy, které zastaví devastaci přírody a ovzduší a pomohou s nápravou ekologických škod.

K vývoji lidstva a politickému vývoji patří stres z nesvobody. Jedná se o stres ponížených, zklamaných, nevěřících. Německý psychoterapeut Maaz se zabýval stresujícími vlivy totalitního režimu. Studoval psychologické mechanismy ve společnosti, která neumožnila svobodný vývoj jedince. Chronický stres a pocity frustrace negativně působily na tělo i duši a následkem byl výskyt psychosomatických onemocnění. Výskyt těchto nemocí byl vyšší ve východních zemích potlačovaných komunismem. [Schreiber, 1992]

Podle Maaze byly dva hlavní způsoby, jak duše odpovídala na totalitní stres. Jedinec si zvykl na rozkazy, které přijímá, poslouchá je, plní a úzkostlivě se snaží vyhnout chybám. Jiní jedinci považovali disciplínu, pořádek a bezpečnost za hlavní zásady žití. Totalitní systém poskytoval zvláštní výhody ctižádostivým. Vyvinul se zvláštní typ osobnosti, kdy konformita, třeba jen předstíraná zajišťovala osobní a rodinný prospěch. Avšak existovaly skupiny lidí, které statečně odporem a demonstracemi usilovaly o změnu. Změnou politického režimu psychologický stres nezmizel, ale přesunul se do nových dimenzií. Pocity nejistoty, strachu a ohrožení přetrvávají, avšak mají jinou příčinu. Obavy z doby totality v lidech zanechaly způsob vyjadřování v metaforách a strach

hovořit jednoznačně a tvrdými výroky. Tento opatrný projev znevýhodňuje jedince v komunikaci s lidmi, kteří používají jednoznačný, tvrdý, někdy demagogický jazyk, avšak pro širokou veřejnost srozumitelnější. [Schreiber, 1992]

## ZPŮSOBY ZVLÁDÁNÍ STRESU

Když se náš život stane nesnesitelně stresujícím, jsme často v pokušení obviňovat vnější vlivy. Avšak sami zodpovídáme za své jednání a svůj život. Musíme se naučit porozumět sami sobě, poznat své schopnosti a svou hodnotu pro získání sebedůvěry. Je třeba si uvědomit, že změna není vždy snadný proces. Zbavit se svých negativních zvyklostí a návyků může být velmi obtížné, zvláště tehdy, pokud si své nedostatky neradi přiznáváme. Vyhnut se stresu, nebo alespoň ho snížit znamená vědomě si vytvořit „bezstresové“ prostředí.

Nejdůležitější je naše domácí prostředí a rodinné zázemí, které by mělo poskytovat pocity klidu a bezpečí. Harmonické rodinné vztahy jsou základem pro šťastný život. Nezbytný je nejen pasivní, ale především aktivní odpočinek při sportu a svých zálibách. K naší vnitřní pohodě a pocitu spokojenosti přispívá také pracovní prostředí a lidé kolem nás. Pro pozitivní interpersonální vztahy je nezbytná schopnost komunikace. Programy managementu stresu se koncentrují na zlepšení komunikace mezi lidmi. Lidé se učí, beze strachu vyjádřit své pocity. Avšak je nutné své pocity a názory interpretovat racionálně v mezích slušnosti a ohleduplnosti bez zbytečných afektů.

Neméně důležité jsou i naše stravovací návyky. Pestrá, dobře vyvážená strava je základem zdravého života a umožňuje fyzicky a psychicky dosahovat očekávaných výkonů. Ke zdravému životnímu stylu patří sport. Je důležité najít si činnost, která vyhovuje naší osobnosti, pracovnímu programu a tělesným schopnostem.

Bojovat se stresem lze různými způsoby. Některé způsoby jsou vhodné, některé méně vhodné, a některé zcela nevhodné, avšak velmi často používané. [Křivohlavý, 1994]

**Metoda sebevidění - video-feed-back** pracuje s moderní elektrotechnikou, která nahrává a přehrává chování. A. B. Summerfield hovoří o poznání pravého obrazu sebe sama pomocí techniky. Metoda umožní konfrontaci a následné hodnocení našeho výrazu, chování a jednání. Možnost opakování a zkreslení záběrů umožní se zaměřit na nonverbální projevy. Summerfield zkoumal efekty této metody. Patří mezi ně změny nonverbálního chování v sociální interakci, snížení pozornosti na vnější interakci, zvýšení pozornosti na vlastní chování a jednání s lidmi, změny sebeúcty a sebepojetí. Využití této metody je efektivní pro výcvik lidí s pomáhající profesí, např. lékařů, pro léčbu anorexie a obezity. Metoda pomáhá změně v kognitivním sebepojetí.

Další metodou je **sebeprosazování – asertivita**. Vyskočilová definiuje asertivitu jako přímé, přiměřené a upřímné vyjadřování vlastních myšlenek, citů a názorů, jak pozitivních, tak negativních, aniž by došlo k porušení práv druhých lidí i vlastních. Asertivita vychází z latinského „asserere“ - prohlásit, osvojovat si, něco tvrdit a zdůrazňovat. A. Salter začal s výcvikem asertivity v roce 1949 s neurotickými pacienty. V současné době se věnuje výcviku asertivity např. S. Kratochvíl, O. Kondáš, V. Capponi, T. Novák, Alberti a Emmons, Fernsternheim a Bauer, E. Vyskočilová a M. Svobodová.

Jinou z metod je **cesta sebekázně a sebevýchovy**. Sebekázeň etymologicky odkazuje na přikázání. Existence druhých lidí způsobuje nutnost příkazů pro spolužití a řešení různých situací. Sebevýchova respektuje existenci a dívá se do budoucnosti. Problematiku sebeovládání, sebekázně a sebevýchovy rozpracoval L. Míček. Jeho studie hovoří o podnětech pro autoregulaci myšlení a emocí, o šetření adaptační energie, návody pro psychogenní a nepsychochenní přeladění, podněty pro aktivní zvládání situací a odreagování napětí, strategie inference -

odvedení pozornosti od obtěžujících faktorů, zbavování se nežádoucích myšlenek a představ, o výcviku koncentrace. Sebeovládání není pouze o aktivní činnosti, o tom, začít něco dělat, ale také o tom včas odejít, ukončit činnost a odpočívat.

**Cesta zrání osobnosti** je název pro další z metod. Zráním osobnosti se zabývalo mnoho vědců, Kohlberg, Piaget studoval zrání dětí, profesor Ausubel zkoumal sociální zrání, McClelland zkoumal zrání z pohledu filosofie, nejznámější je pojetí zrání osobnosti profesora Eriksona. Stupeň zralosti lze ovlivňovat třemi možnostmi - osobním setkáním s osobnostně zralejšími lidmi, prošlapáváním vlastní cesty životem a získáváním životní moudrosti.

**Rozbor křivky života** patří mezi další metody. „Biografické křivky“ označené B. Blažkem a J. Olmerovou nutí k zamýšlení se nad tím, „odkud a kam jdeme“. Tato metoda je blízká meditaci. Vede k zamýšlení nad svým životem, svou minulostí, současností ale i budoucností. Rozebírá životní krizové situace a jejich řešení. Tímto se člověk učí rozpoznávat správné i chybné životní kroky a učí se připravovat na budoucnost, na nové zátěžové situace a jejich řešení. Tyto úvahy se týkají vlastní existence. [Křivohlavý, 1994]

Problematikou tzv. „**daseinsanalýzy**“ se věnovali ve svých studiích např. Binswanger, Boss, Straus, Gebsattel. Díla popisují schopnosti člověka uvědomování sebe a svého konání, schopnosti činit rozhodnutí a nést za ně odpovědnost, schopnosti uvědomit si ztrátu významných vztahů a osob, uvědomit si svou smrtelnost. Význam člověka nespočívá pouze v tom, co měl, čím byl a čeho dosáhl, ale spíše v tom, kam směřoval a zda využil možnosti, které mu byly dány k obecnému prospěchu. Smyslem této metody je uvědomit si hodnotu mezilidských vztahů, vývoj zralejšího postoje k životu a svědomí. Vyjasnit si smysl vlastní existence a snažit se plně prožít a využít svůj život, nepromarnit ho.

Jinou z hlubších metod vyrovnaní se stresem jsou **zdroje síly**. Lidé, kteří mají smysl života, mají pro co žít, mnohem lépe zvládají těžké ži-

votní situace. Toto tvrzení je prokázáno zvláště u těžce nemocných lidí, kteří se lépe uzdravují, pokud mají pro co žít.

Struktura našich motivačních sil pro smysluplný život je podmíněna hierarchií a dynamikou našich potřeb. Ta je zcela individuální a v průběhu života se mění vlivem zrání osobnosti. Potřebou smysluplnosti existence se zabýval V. E. Frankl. Svou metodu nazval „**logoterapie**“, která vychází z termínu „logos“ - smysl. Touto metodou léčil lidi s existenciální frustrací. Snažil se přimět pacienty přemýšlet o smyslu života, ptal se na to, co my od života čekáme, a na to, co lidstvo může čekat od nás. [Křivohlavý, 1994]

**Meditace** - zamýšlení se nad otázkami hodnot, nad myšlenkami a výroky moudrých lidí nám může poskytnout vzor pro vytváření vlastních cílů, představ, názorů, postojů a přesvědčení.

**Zvyšování informovanosti**, seznámení se s fakty a vytvoření reálné představy pomáhá zmobilizovat síly, nalézt správné řešení těžké situace. Informovanost na základech salutogeneze, tj. poznatků o zdravém životním stylu a o prevenci nemocí je důležitým předpokladem adaptace organismu vůči stresu a jeho vlivům.

**Kognitivní přístup** ve zvládání stresových situací znamená přemýšlet nad skutečností, domýšlet důsledky, tvořit konstrukty odrázející skutečnost. Řešení situací hledají lidé ve vnějších podnětech, v porozumění situace, v představách, přesvědčeních a zkušenostech.

Řešení situací ovlivňují racionální a iracionální představy, tedy realistické a nerealistické. Zcela nepravdivé představy člověk umí rozpoznat a s nimi nakládat, avšak poloprávdy - falešné představy není jednoduché odhalit.

Psychoterapie nabízí řadu metod pomocí. Patří k nim **reorientace** představ, tzn. snaha o dosažení změny postojů, **persuace** - přesvědčování, **explikace** - vysvětlování, **klarifikace** - ujasňování, poučení o základech **duševní hygiény**, jednání s lidmi, řešení konfliktů a krizí, **psychagogika** - výchovné vedení a usměrňování vývoje. [Křivohlavý, 1994]

**Imaginace** vychází z latinského „imago, imaginis“ - obraz. Metoda používá tvořivou představivost, obrazotvornost, povznesení se nad reálitou. Uplatnění má v umělecké i v myšlenkové tvorbě.

**Vizualizace** znamená z latinského „video, videre, visum“ – vidět. Metoda spočívá ve vyvolání mentálního obrazu vzpomínek i skutečnosti.

Další metodou pomáhající se vyrovnat se stresovými situacemi je **nezdolnost v boji se stresem**. Stres působí na každého člověka, ale stresové situace zvládá každý člověk odlišně. Odlišnost je dána strategiemi boje, odlišným vnímáním stresu a silou k boji. Odlišností lidí se zabývá diferenciální psychologie. Rozdíly osobnosti se zabývali starí Řekové, Hippokrates, Galénos, ve 20. století I. P. Pavlov, H. J. Eysenck, E. Kretschmer a mnoho dalších.

A. Antonovský dělil osobnosti dle jejich integrace a dezintegrace. Zaměřil se na srozumitelnost, smysluplnost a zvládnutelnost. Srozumitelnost charakterizuje jako kognitivní stránku osobnosti, vnímání a chápání světa a sebe. Smysluplnost má vztah k emocím, k hluboké radosti, stísněnosti a smutku. Zvládnutelnost vyjadřuje konativní, hybnou motivační stránku osobnosti. Toto pojetí je prověřované praxí a A. Antonovský proto vypracoval diagnostickou metodu „**S. O. C.**“ – „**Sense of Coherence**“, která se hojně využívá i na psychologických pracovištích u nás. [Křivohlavý, 1994]

Skupina psychologů S. D. Kobasa, S. R. Maddi a S. Khan vypracovali metodu „**Hardiness**“ - **nezdolnost**. Jedná se o teoretické pojetí a diagnostickou metodu nezdolnosti člověka vůči stresu. Zabývá se oddaností k určitému přesvědčení, představou o ovladatelnosti dějů a chápání úkolů jako výzvy, kterou přijímám.

Poslední z řady hlubších metod bojujících se stresem je **sociální opora při zvládání stresu**.

Sociální opora se vztahuje k síle, kterou člověku dává společenství blízkých lidí. V prvé řadě se jedná o primární sociální skupinu, kterou tvoří rodiče a děti a širší rodinný kruh – ostatní příbuzní. Důležití jsou

spolupracovníci a přátelé. Podpora signifikantních lidí pro daného člověka, kteří jsou ochotni pomoci v těžké životní situaci. [Křivohlavý, 1994]

## EMPIRICKÁ ČÁST

Cílem tohoto příspěvku je zjistit výskyt a zvládání stresu sociálních pracovníků v období války na Ukrajině. Zvolili jsme si metodu dotazníku, který obsahoval celkem třináct otázek. 11 otázek bylo uzavřených s možností výběru odpovědí, dvě otázky byly otevřené. Respondenti měli možnost své odpovědi napsat svými slovy. Otázky se týkaly výskytu pracovního stresu sociálních pracovníků, jejich projevů, přičin a způsobů zvládání. Na konci dotazníku byly zařazeny identifikační otázky zjišťující věk, identitu, vzdělání a stav respondentů. Respondenty byli sociální pracovníci ze Středočeského a Moravskoslezského kraje. Dotazník byl respondentům zpřístupněn na google.com, respondenty jsme osloвили formou emailové zprávy. Výsledky byly zpracovány anonymně.

### VÝZKUMNÉ OTÁZKY

1. Trpí sociální pracovníci vyšším stresem v práci díky válce na Ukrajině?
2. Jaké jsou důvody vyššího pracovního stresu sociálních pracovníků v současnosti?
3. Jaké způsoby zvládání stresu sociální pracovníci používají?

### HYPOTÉZY

1. Sociální pracovníci v současnosti trpí vyšším pracovním stresem díky válce na Ukrajině.
2. Důvodem vysokého pracovního stresu je velké množství klientů a migrantů z Ukrajiny, kteří si zachránili pouze holý život.
3. Nejčastějšími způsoby zvládání stresu sociálních pracovníků je odpočinek, spánek, dobrá strava, procházky do přírody.

## VÝSLEDKY ŠETŘENÍ

Na otázku, zda respondenti trpí stresem díky své profesi, odpovědělo 60 % respondentů ano, 28 % respondentů ne a 12 % respondentů nevím.

Na otázku, jak se Váš stres projevuje, odpovědělo 28 % respondentů psychickými příznaky, 8 % respondentů tělesnými příznaky, 28 % respondentů v chování a 36 % respondentů všemi uvedenými možnostmi.

Na otázku, zda se Váš pracovní stres odráží v soukromé oblasti, odpovědělo 60 % respondentů ano, 36 % respondentů ne a 4 % respondentů nevím.

Na otázku, zda je pracovní stres vyšší nyní, v době války na Ukrajině, než před válkou a před výskytem covidu 19, odpovědělo 32 % respondentů ano, 56 % respondentů ne a 12 % respondentů neví.

Na otázku, proč je nyní Váš pracovní stres vyšší, odpovědělo 48 % respondentů - není můj pracovní stres vyšší, 16 % respondentů - více pracovních povinností, 8 % respondentů - klienti cizinci, 8 % respondentů - více neklidných a problematičtějších klientů, 8 % respondentů - jiné důvody, 4 % respondentů - klienti z odlišných kultur, 4 % respondentů - jazyková bariera klientů, 4 % - nedostatek spolupracovníků.

Na otázku, jak zvládáte svůj stres, odpovědělo 68 % respondentů - zvládám ho různými osvědčenými způsoby, 20 % respondentů - neřeším ho, musím to vydržet, nemyslím na stres, 12 % respondentů - nezvládám ho, cítím vyčerpání a beznaděj.

Na otázku, jaké způsoby zvládání pracovního stresu používáte, odpovědělo 28 % respondentů - volnočasové aktivity, 20 % respondentů - jiné, 16 % respondentů - sport, 8 % respondentů - spánek, 8 % respondentů - podporu rodiny, 8 % respondentů setkání s přáteli, 4 % respondentů - víru v Boha, - 4 % respondentů - podporu nadřízeného, 4 % respondentů pití alkoholu.

Na otázku, co byste doporučil kolegům pro zvládání pracovního stresu, odpověděli respondenti svými odpověďmi - spánek, sport, dob-

ré jídlo, vydržet, relaxovat, meditace a modlitba, procházky v přírodě, relaxace, jóga.

Na otázku, jste muž – žena, odpovědělo 88 % respondentů – žena, 12 % respondentů – muž.

Na otázku, jaký je Váš věk, odpovědělo 36 % respondentů 41-50 let, 28 % respondentů 18-30 let, 24 % respondentů 31-40 let, 12 % respondentů 51-60 let.

Na otázku, jaké je Vaše nejvyšší vzdělání, odpovědělo 52 % bakalářské, 20 % respondentů středoškolské s maturitou, 12 % respondentů magisterské, 8 % respondentů VOŠ, 8 % respondentů – doktorské.

Na otázku, jaký je Váš stav, odpovědělo 40 % respondentů svobodná/ý, 40 % respondentů vdaná/ženatý, 20 % respondentů rozvedená/ý.

Na otázku, co byste doporučil Vašemu zaměstnavateli pro zvládání stresu sociálních pracovníků nyní, v období války na Ukrajině – professionalitu, podporu zaměstnanců, empatii vůči zaměstnancům, vyslechnout a podpořit, supervize, více kompenzačních prostředků na pracovišti, být pozitivní, relaxace.

### VERIFIKACE HYPOTÉZ

1. Sociální pracovníci v současnosti trpí vysokým pracovním strem. **Tato hypotéza se nepotvrdila**, většina respondentů, 48 % odpověděla – není můj pracovní stres vyšší.
2. Důvodem vysokého pracovního stresu je velké množství klientů a migrantů z Ukrajiny, kteří si zachránili pouze holý život. **Tato hypotéza se nepotvrdila**, jen 16 % respondentů vnímá současný pracovní stres jako vyšší, a to z důvodu více pracovních povinností.
3. Nejčastějšími způsoby zvládání stresu sociálních pracovníků je odpočinek, spánek, dobrá strava, procházky do přírody. **Tato hypotéza se nepotvrdila**, 28 % respondentů odpovědělo – volnočasové aktivity, 20 % respondentů jiné způsoby zvládání.

## ZÁVĚR EMPIRICKÉHO ŠETŘENÍ

Práce sociálních pracovníků je velmi náročná především na psychickou stránku člověka. Nyní, v období války na Ukrajině a velkému množství uprchlíků z Ukrajiny žádající pomoc v naší zemi způsobuje nadměrnou zátěž na práci sociálních pracovníků. Naším předpokladem bylo, že stres v práci sociálních pracovníků je z důvodu velkého množství imigrantů velký a může tak ohrožovat zdraví sociálních pracovníků. Analýzou výsledků šetření jsme zjistili, že sociální pracovníci nejsou příliš zatíženi stresem díky současné situaci na Ukrajině a svou práci a obvyklý pracovní stres zvládají svými osvědčenými způsoby. Dovolíme si tvrdit, že naši sociální pracovníci jsou dobře připraveni na svou práci a na pomoc potřebným lidem a pomoc v krizových situacích jim nezpůsobuje neobvyklé potíže.

## ZÁVĚR

Stres je součástí života každého člověka a středem zájmu mnoha odborníků. Záleží na kvalitě, kvantitě a délce expozice stresu, zda bude pro člověka škodlivý, nebo prospěšný. Stres má svůj důvod a význam v životě člověka. Může působit pozitivně a motivačně, ale také může poškozovat zdraví člověka jak fyzické, tak i psychické. Vědecké výzkumy prokázaly přímou souvislost stresu s výskytem onemocnění, vlivem škodlivosti stressových hormonů na organizmus člověka. Stres má negativní vliv na imunitní systém v podobě imunosuprese a v psychice snížuje adaptabilitu člověka na změny v prostředí. Je velmi důležité zabývat se stresem a jeho vlivy na člověka, naučit lidi vnímat a identifikovat svůj stres a naučit se svůj stres zvládat pro udržení zdraví a kvality života. Výzkumy prokázaly důležitost prevence stresu a důležitost jeho zvládání. Univerzální způsoby zvládání stresu nejsou. Každý člověk je individuální a stres je schopný zvládat v různých situacích odlišnými způsoby.

Je důležité se naučit účinné způsoby zvládání stresu, aby si mohl každý ve stresových situacích pomoci sám.

Stres v práci se nejvíce vyskytuje v pomáhajících profesích na pracovištích, kde odborníci pomáhají potřebným lidem v různých zátežových situacích, se kterými si nemohou pomoci sami. Opětovně se setkávat s lidmi, kteří nezvládají sami řídit svůj život, vyrovnávají se s těžkými životními situacemi a někdy bojují o vlastní život je velmi náročné i pro profesionály. Proto i odborní pracovníci musí sledovat svůj stres a chránit si své zdraví, aby mohli dále vykonávat své poslání a pomáhat potřebným lidem.

Cílem tohoto příspěvku bylo popsat a vysvětlit problematiku a závažnost stresu a empirickým šetřením identifikovat výskyt a způsoby zvládání stresu sociálních pracovníků při práci s klienty nyní, v době války na Ukrajině. Dovolíme si říci, že se nám cíl práce podařilo splnit.

## LITERATURA

- Gregor, O. (1990). *Jak zvládnout stres – studijní text pro pedagogické pracovníky*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing.
- Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. 1. vyd. Praha: Grada Avicenum.
- Schreiber, V. (1992). *Lidský stres*. 1. vyd. Praha: Academia nakladatelství Československé akademie věd.

**PhDr. Mgr. Erich Schlesinger, PhD.**

ACADEMIA PRIMA, o.z.

ORCID: 0000-0002-7587-9369

erich.schlesinger@gmail.com

**doc. PaedDr. JUDr. PhDr. György Pál Pápay, PhD.**

ACADEMIA PRIMA, o.z.

ORCID: 0009-0009-1866-6357

ceo@eucult.eu

**SYNDRÓM VYHORENIA A MOŽNOSTI  
JEHO PREVENCIE U PRACOVNÍKOV  
V POMÁHAJÚCICH PROFESIÁCH**

**SYNDROM WYPALENIA ZAWODOWEGO  
I MOŻLIWOŚCI ZAPOBIEGANIA MU  
U PRACOWNIKÓW ZAWODÓW  
POMOCOWYCH**

**BURNOUT SYNDROME AND POSSIBILITIES  
OF ITS PREVENTION IN WORKERS  
IN THE HELPING PROFESSIONS**

## ABSTRAKT

Autori príspevku sa zaoberajú problematikou syndrómu vyhorenia, ktorú zaraďujeme medzi psychologické javy vyskytujúce sa čoraz viac v našej spoločnosti, predovšetkým u pomáhajúcich profesiách, medzi ktoré zaraďujeme psychológov, lekárov, zdravotné sestry, sociálnych pracovníkov, pedagógov a podobne. Práca profesionálov v spomínaných vedných odboroch sa vyznačuje aktívnym a priamym kontaktom so svojimi klientmi či pacientmi, pričom hlavným cielom v pracovnej oblasti je zmena klientovho života k lepšiemu. Profesia môže mať aj negatívne aspekty a môže pôsobiť ako príčina tlaku, stresu, čo môže vyústiť do profesijného vyhorenia a fatálne narušiť fyzické, ako aj mentálne zdravie. Z tohto dôvodu môžeme povedať, že vyhorenie sa stalo obrovským problémom súčasnej doby, nakoľko predstavuje značné nebezpečenstvo zo strany pracovného sveta a to najmä u spomínaných pomáhajúcich profesiách. Hlavným cielom predkladaného článku je definovať, analyzovať a systemizovať poznatky z oblasti syndrómu vyhorenia, pričom príspevok zahŕňa preventívny program, ktorý môže profesionálom napomôcť v boji s týmto stále rozširujúcim sa javom v spoločnosti.

**Klíčová slova:** syndróm vyhorenia, pomáhajúce profesie, stres

## ABSTRAKT

Autorzy artykułu zajmują się kwestią syndromu wypalenia zawodowego, który jest jednym ze zjawisk psychologicznych występujących coraz częściej w naszym społeczeństwie, zwłaszcza w zawodach pomocowych, do których zaliczamy psychologów, lekarzy, pielęgniarki, pracowników socjalnych, pedagogów i tak dalej. Praca profesjonalistów w wyżej wymienionych dyscyplinach charakteryzuje się aktywnym i bezpośredniem kontaktem z klientami lub pacjentami, a głównym celem w obszarze pracy jest zmiana życia klienta na lepsze. Zawód ten może mieć również negatywne aspekty i może działać jako przyczyna presji, stresu, co może skutkować wypaleniem zawodowym i fatalnie wpływać na zdrowie fizyczne i psychiczne. Z tego powodu możemy powiedzieć, że wypalenie zawodowe stało się ogromnym problemem naszych czasów, ponieważ stanowi poważne zagrożenie ze strony świata pracy, zwłaszcza w wyżej wymienionych zawodach pomocowych. Głównym celem niniejszego artykułu jest zdefiniowanie, przeanalizowanie i usystematyzowanie wiedzy z zakresu syndromu wypalenia zawodowego, a artykuł zawiera program prewencyjny, który może pomóc profesjonalistom w walce z tym stale rozwijającym się zjawiskiem w społeczeństwie.

**Słowa kluczowe:** syndrom wypalenia zawodowego, zawody pomocowe, stres

## ABSTRACT

The authors of the paper deal with the issue of burnout syndrome, which is one of the psychological phenomena occurring more and more in our society, especially in the helping professions, among which we include psychologists, doctors, nurses, social workers, educators and so on. The work of professionals in the aforementioned disciplines is characterised by active and direct contact with their clients or patients, with the main goal in the work area being to change the client's life for the better. The profession can also have negative aspects and can act as a cause of pressure, stress, which can result in professional burnout and fatally impair physical as well as mental health. For this reason, we can say that burnout has become a huge problem of our time, as it poses a considerable danger from the world of work, especially in the aforementioned helping professions. The main objective of the present paper is to define, analyze and systematize the knowledge in the field of burnout syndrome, while the paper includes a preventive program that can help professionals to combat this ever-expanding phenomenon in society.

**Keywords:** burnout syndrome, helping professions, stress

## ÚVOD

V dnešnej dobe možno vo všeobecnosti charakterizovať profesijné povolanie ako hlavnú súčasť ľudského života. Povolanie vo väčšine prípadov definuje, určuje a analyzuje celkový životný štýl jedinca, hraničný štandard, respektíve pohľad samého na seba. Profesia môže mať aj negatívne aspekty a môže pôsobiť ako príčina tlaku, stresu, čo môže vyústiť do profesijného vyhorenia a fatálne narušiť fyzické, ako aj mentálne zdravie. Z tohto dôvodu môžeme povedať, že vyhorenie sa stalo obrovským problémom súčasnej doby, nakoľko predstavuje značné nebezpečenstvo zo strany pracovného sveta a to najmä u pomáhajúcich profesách, nakoľko ako profesionáli, sa dostávajú do intenzívneho priameho kontaktu s klientmi či pacientmi, ktorí v mnohých prípadoch spôsobujú pracovnú záťaž, distres, zúfalstvo a následne celkové vyhorenie. Pri po-

máhajúcich profesiách možno sledovať, že každý rok pribúdajú noví začínajúci absolventi vedných odborov, ktorí sú plní entuziazmu, so silnou motiváciou pracovať a pomáhať klientom a pacientom s problémami, ktoré ich zaťažujú, no po určitom časovom úseku možno zaznamenať, že značná miera vykazuje známky sklamania, respektíve sa nachádzajú pod silným tlakom. Mnoho z nich si uvedomuje, že sa na pracovisku nedočkajú profesionálnej, ako aj osobnej pomoci a na základe týchto faktov sa začínajú objavovať u profesionálov základné znaky a charakteristiky syndrómu vyhorenia. Následkom týchto negatívnych prejavov sa u odborníkov môže prejavovať strata záujmu o prácu, negovanie, nepriateľské reakcie, strata záujmu o kolegov, pohrdanie, ľahostajnosť. U odborníkov, ktorí trpia syndrómom vyhorenia možno preukázať aj depresívne nálady, kedy práve človek začne siaháť po alkohole, nelegálnych drogách, liekoch, alebo iných utlmujúcich prostriedkoch.

## VYMEDZENIE SYNDRÓMU VYHORENIA

Slovo horieť, ktoré býva vo väčšine definíciah spájané so syndrómom vyhorenia je len obrazné pomenovanie skutočného ohňa. Na značuje „horlivosť“ srdca, ktoré symbolizuje nadšenie pre určitú vec, ktorú sprevádzajú symboly plameňov a tepla, ktoré z človeka sálajú. Slovom horieť označujeme zapálenosť ľudí, ktorí „horia“ za svojimi záujmami. So syndrómom vyhorenia sa spája aj opozitum slova horieť – nevyhorieť, čo symbolizuje ohrozenie jedincov, ktorí majú vysoké zapálenie. V odbornej terminológii sa horlivosť a vyhasenie fuzionuje s fyzičkým, emocionálnym a mentálnym vyčerpaním, kde pojed syndróm vyhorenia potláča falosný dojem rozprávania o obyčajnej strate záujmu. [Křivohlavý 2012].

Syndróm vyhorenia možno označiť ako súbor príznakov, ktorých výskyt je najčastejšie viditeľný v kontexte pomáhajúcich profesií. Termín je primárne odvodený z dlhodobej záťaže, ktorej základom je práca

s ľuďmi. Syndróm vyhorenia možno definovať aj ako stav, ktorý sprevádzajú pocity beznádeje a zlosti. [Matoušek 2003].

Pojem syndróm vyhorenia možno koncipovať s pracujúcim človekom, ktorý je špecifický vysokou intenzitou pracovného nasadenia, v dôsledku ktorého sa objavuje vyhasenie energetických zdrojov. Burnout syndróm je charakteristický aj ako konečné štadium, pri ktorom emocionálne angažovaní ľudia stratia vo veľkej mieri svoje doterajšie nadšenie, ktoré je sprevádzané stratou motivácie. Prejavuje sa únava, pocity beznádeje a „prázdnoty“. [Gažíková 2019].

Mnoho odborníkov opisuje profesijné vyhorenie ako dôsledok nadmerného stresu, ktorý je charakteristický nerealistickými očakávaniami jedinca, ktoré sa prejavujú sklamaním z okolia, ako aj osobnostného výkonu seba samého. Z tohto dôvodu sa stáva, že človek zosilňuje svoju aktivitu tam, kde by mal ubrať sily, no mal by sa snažiť rekonštituovať osobnostný rebríček hodnôt. Burnout syndróm je špecifický emocionálnou náročnosťou, nakoľko ak nenastane zmena a človek zotrvava v náročných a dlhodobo zložitých situáciach, začne sa objavovať stav fyzického, duševného a emocionálneho vyčerpania. Faktom je, že na území Slovenskej republiky neexistuje judikát, alebo právna argumentácia venujúca sa procesu syndrómu vyhorenia. Právna úprava žiadnym spôsobom nedefinuje tento syndróm ako diagnózu a nenachádza sa v kategorizácii právnych noriem. Španielsko a USA má burnout syndróm sformulovaný a interpretovaný po stránke zdravotníckej či diagnostickej a legislatívne je zakotvený ako choroba z povolania. Choroby z povolania sú definované na našom území v zákone o sociálnom poistení. [Gállová 2022].

V súčasnosti sa odborná spoločnosť snaží prehodnotiť chápanie pôvodného konceptu syndrómu vyhorenia do oblasti zdravotníckych problémov, čo nám potvrdzuje aj zaradenie podľa WHO do ICD-11 (Medzinárodnej štatistickej klasifikácie chorôb a príbuzných zdravotných problémov). Faktom je, že syndróm vyhorenia nie je akceptovaný

ako samotné ochorenie, čiže oficiálne sa nezaraduje ako lekárska diagnóza, alebo choroba ale doplnková diagnóza.

Na základe vyššie spomenutých tvrdení sa v praxi stretávame s tým, že ľudia trpiaci syndrómom vyhorenia môžu byť znevýhodnení, napokoľko ich problémy v oblasti zdravia nie sú považované za ochorenie, čo v určitých situáciách môže dospieť do štátia, kedy poistovňa neuhraďuje liečbu pacientovi.

## PRÍČINY VZNIKU A RIZIKOVÉ FAKTORY SYNDRÓMU VYHORENIA

Príčiny vzniku vyhorenia sú veľmi rôznorodé, no medzi ich základné determinanty zaradujeme nepomer pôsobenia stresorov a nedostatok možností, ako by sa mohol jedinec vysporiadať s náročnou situáciou. Ak je prítomná záťaž a človek disponuje nedostatočným počtom salutorov ktoré prevyšuje, začne sa objavovať vysoká hladina stresu (distresu), pri ktorej dochádza k rozvoju syndrómu vyhorenia. V tomto prípade je veľmi dôležité nájsť rovnováhu a stabilitu medzi vplyvmi, ktoré negatívne pôsobia na človeka a možnosťami, ktoré mu umožňujú záťaž, respektíve náročnú situáciu zvládnuť. [Gálová 2022].

Pracovnú záťaž definuje a systemizuje Vyhláška Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky zo dňa 16.08.2007 č. 542/2007 Z.z. o podrobnostiach o ochrane zdravia pred fyzickou záťažou pri práci, psychickou záťažou a senzorickou záťažou pri práci, pričom §2 klasifikuje pracovnú záťaž ako súhrn celkových vplyvov, ktoré ovplyvňujú človeka a môžu vyvolať stav napäťia, ktorý pôsobí na kognitívne, emocionálne a senzorické procesy človeka. Záťaž má negatívny vplyv na organizmus človeka, pričom vyžaduje psychickú aktivitu k možnostiam vyrovnania sa s týmito negatívne pôsobiacimi faktormi.

V prípade analýzy záťaže spojenej so syndrómom vyhorenia [Pugnerová 2019] zaraduje k jej príčinám niekoľko spúšťačov:

- frustráciu – ktorá patrí medzi základné príčiny syndrómu vyhorenia a objavuje sa pri vysokých očakávaniach, ktoré sa nenačlnili a dôsledkom je sklamanie a strata nádeje,
- traumatizáciu – akceptovaná ako silná záťažová situácia, ktorej sprievodným javom je pocit straty niečoho dôležitého, na čom jedincovi veľmi záleží. Prežitie traumy je spojené aj so zmenami a následnou reakciou, ktorá predstavuje šok z konkrétnej situácie. Prítomná je strata bezpečia a istoty, no v niektorých prípadoch sa môže vyskytnúť posttraumatická reakcia,
- depriváciu na psychickej či fyzickej úrovni – ktorá je dôsledkom životných situácií, pri ktorých sprievodným znakom je absencia a neuspokojenie psychických, či fyzických potrieb.

Veľkú úlohu zohráva vnútorná energetická bilancia, nakoľko ak je v dlhšom časovom úseku negatívneho charakteru, jedinec sa dostáva do určitého stavu, ktorý predurčuje vznik syndrómu vyhorenia. Spomínaný stav je charakteristický ľahostajnosťou, sklonom k depresívnomu naladeniu, stratou sebadôvery, či vyhýbavým správaním a absenciou kontaktu s okolím. [Gállová 2022].

Do popredia možno začleniť aj individuálne faktory, medzi ktoré zaraďujeme vysoké, ba dokonca až prehnane nároky na seba samého, absenciu možnosti požiadania o pomoc v náročných situáciách, vysoký stupeň záťaže v súkromnom živote. Medzi rizikové činitele spadajú organizačné a pracovné faktory, predovšetkým nedostatočná sociálna podpora, nátlak sociálnej role v ktorej sa jedinec nachádza, monotónne úlohy. [Bártlová, Matulay 2009].

Vznik syndrómu vyhorenia môžeme teda pripísaa aj pracovným faktorom, nakoľko k vyhoreniu môže prísť ak sa človek nachádza na pracovisku, pri ktorom je citeľná absencia personálu a profesionál musí zastupovať vo veľkej mieri kolegov, prítomná je absencia oceňovania zamestnancov čo môže spôsobovať demotiváciu, chýba rešpekt, možnosti

odpočinku. Medzi negatívne faktory zaraďujeme neadekvátne pracovné podmienky ako nedostatok prostriedkov, ponižovanie na pracovisku, necitlivé jednanie nadriadených a podobne. [Křivohlavý 2012].

## FÁZY SYNDRÓMU VYHORENIA

Syndróm vyhorenia môžeme špecifikovať aj ako proces, ktorý je charakteristický predovšetkým dlhodobým časovým úsekom. Môžeme povedať, že je cyklický, nakoľko má svoj začiatok, priebeh aj konečný stav, čiže je konštruovaný sprievodnými fázami. V odborných publikáciách a vedeckých článkoch sa stretávame s rozličnými fázami, no chceli by sme dať do popredia päť fáz syndrómu vyhorenia, pričom prvá predstavuje začiatok vo fáze s názvom *nadšenie*. Pri tejto fáze je človek plný entuziazmu a nápadov, ktoré sú sprevádzané vysokými očakávaniami a nasadením v pracovnom procese. Prítomným prvkom je aj stanovené vytýčenie cieľov, ktoré sú v mnohých prípadoch často nereálne. [Lukáčová, Žiaková 2018].

Túto fázu možno nazvať aj idealistické nadšenie, pričom sa ako špecifický faktor uvádzajú nadpriemerné nasadenie, ktoré je spojené s energickostou jedinca. Príkladom možno uviesť začínajúceho psychológa, alebo iného pomáhajúceho profesionála, ktorý pôsobí v oblasti terénnnej práce v kontexte drogových závislostí a jeho predpokladom je záchrana všetkých drogovo závislých jedincov, ktorí trpia sociálnou exklúziou. Je presvedčený, že každý klient vyhľadáva odbornú pomoc profesionála a svoju energiu začne vynakladať neefektívnym spôsobom, začne prečerňovať svoje sily a trpiť prehnaným optimizmom. V praxi sa stretávame aj s tým, že svoj osobný život začne spájať predovšetkým s klientmi a svojou prácou v ktorej „žije“ a kvôli zamestnaniu sa začne uzatvárať pred svojim blízkym okolím. V tomto prípade je potrebné, aby profesionál vedel odhadnúť možné prekážky a realisticky ich zhodnotiť a vyvážiť. [Stock 2010].

Pri počiatočnom štádiu sa dostáva profesionál do role pomáhajúceho, ktorú akceptuje ako jednu z najvyšších životných priorít. Na tejto úrovni odborníci popisujú duševný stav jedinca ako vzrušený, slastný, no v niektorých prípadoch vystrašený až panický.

Na základe spomenutého sa človek dostáva do druhej fázy s názvom šok z praxe, ktorý je v súčasnom stave riešenej problematiky špecifický najmä u absolventov vysokých škôl. Mladí absolventi sa dostávajú do kontaktu s realitou, ktorá je v niektorých prípadoch sprevádzaná nespojnosťou a rozporom s profesijnou praxou. [Lukáčová, Žiaková 2018].

Toto štadium možno nazvať aj ako fázu stagnácie, respektíve počiatočného stratu ideálov. Príkladom je pomáhajúci profesionál, ktorý sa po nadšení stotožnil so svojim pracoviskom, úlohami a kolektívom - realitou a začnú sa objavovať prvotné ľažkosti, pričom človek zažíva začiatočné preťaženie a začína prehodnocovať prvotné ideály, ktorími disponoval. Pracovník nadálej vykonáva svoje povolanie, no nie je už pre neho také vzrušujúce ako pri jeho začiatkoch. Charakteristikou tohto štadia je, že človek svoj život obmedzil iba na prácu a začne dávať do popredia podnety, ktoré nepovažoval v začiatkoch svojej práce ako najdôležitejšie (kariérny rast, výška platu) a podobne. Pri danom počiatočnom štádiu vyhorenia ešte profesionál, ani okolie vo všeobecnosti nepociťuje známky výsledného problému. [Stock 2010].

Tento rozpor spôsobuje pokles pracovného výkonu jedinca z hľadiska demotivácie, pričom tento stav možno nazvať ako fáza únavy. Neskôr sa u človeka objavuje emočné vyčerpanie, ktoré možno nazvať aj ako „emocionálnu hluchotu“, alebo fázu s názvom *skleslosť*. V niektorých prípadoch možno u ľudí sledovať aj tendenciu izolovať sa od druhých, čím sa znižuje schopnosť pocitu radosti, šťastia a podobne. [Lukáčová, Žiaková 2018].

Prítomné je sklamanie a uvedomenie si, že svoju prácu z určitých existenčných dôvodov potrebuje, no sprievodným javom sa stáva ľahosťajnosť. Medzi priority zaraďuje svoje zdravie a potrebu pokoja v oblasti

duševnej rovnováhy. Z hľadiska pracovnej aktivity možno bádať pokles. [Gažíková 2019].

Posledná fáza *existenciálna beznádej* je po všetkých prejavoch sprevádzaná psychosomatickými ťažkosťami, ktoré označujeme ako sprivedný jav syndrómu vyhorenia. [Lukáčová, Žiaková 2018].

Pomáhajúci profesionál pripúšťa, že nemá dostatok síl a nie je schopný splniť požadované pracovné úlohy v pracovnom procese. Sprievodným prejavom je cynizmus, pričom sa v praxi stretávame so zmenou pracovnej pozície, respektíve čerpaním dlhšej dovolenky, no v niektorých prípadoch človek odchádza zo zamestnania. [Gažíková 2019].

## SYMPTÓMY SYNDRÓMU VYHORENIA

Pri problematike syndrómu vyhorenia sa najčastejšie využíva model autorky Maslachovej, ktorá ho systematizovala ako trojdimenzionálny model syndrómu, ktorý sa skladá z emocionálneho vyčerpania, depersonalizácie a ohraničenej úrovne osobného uspokojenia.

### *Emocionálne vyčerpanie (EE)*

Cudzím slovom „exhauscia“ sa zaraďuje medzi začiatočné a najdôležitejšie komponenty syndrómu vyhorenia. Prítomné je emocionálne preťaženie v kontexte pracovných nárokov, ktoré súvisia s klientmi, pacientmi a kolegami v pracovnom procese jedinca. V praxi to spôsobuje najmä vysoká zodpovednosť za druhých, pocit angažovanosti, ako aj pravidelný styk s problémami, čo vedie k vyčerpaniu a „vybitiu“ emocionálnych zdrojov. Pri pôsobení emocionálneho vyčerpania sú prítomné stavy, kedy sa človek nedokáže odovzdať druhým ako kedysi, snažia sa redukovať kontakt s ľuďmi a to do takej miery, pokial im to práca dovoľuje. [Mesárošová, Köverová, Ráczová et al., 2017].

Mimo vyššie spomenutého môžeme zaradiť do prostredia subjektívnych príznakov v kontexte emocionálneho vyčerpania aj znížené

sebahodnotenie, poruchy koncentrácie (sústredenia sa), podráždenosť, či negativizmus – absencia pozitívneho myslenia a sklon vidieť všetko čierne. Medzi objektívne príznaky zaraďujeme dlhotrvajúcu zníženú výkonnosť jedinca, ktorá môže trvať niekoľko týždňov, až mesiacov. [Lukáčová, Žiaková 2018].

#### *Depersonalizácia (DP)*

Do trojdimenzionálneho syndrómu zaraďujeme zložku depersonalizácie, čiže cynizmu. Ak u človeka nastáva vyhorenie, depersonalizácia sa stáva reakciou na emocionálne vyčerpanie, ktoré spôsobuje únavu. Ako sme už spomenuli, v pracovnej oblasti sa vo väčšej miere u človeka objavuje pracovné nadšenie, no v dôsledku vyhárania sa začne minimálizovať a nastupuje ľahostajnosť ktorá je dôsledkom vyčerpania. Ľahostajnosť v niektorých prípadoch prechádza transformáciou k cynizmu, čo spôsobuje vyhýbanie sa ľuďom a necitlivý postoj k svojim klientom a okoliu, nevraživosť, ba do konca až antipatiu. Dané prejavy depersonalizácie môžu vyústiť vo vzťahu k svojim klientom, respektíve pacientom rôznym spôsobom, ako napríklad ignorovaním, podceňovaním, či neposkytnutím adekvátnej pomoci, ktorá by sa od profesionála očakávala. [Mesárošová, Köverová, Ráczová et al., 2017].

#### *Osobné uspokojenie (PA)*

Tento symptomatický ukazovateľ má podobu ohraničenej miery osobného uspokojenia v kontexte pracovných kompetencií a celkového výkonu. Prejavuje sa strata dôvery v samého seba a svoje schopnosti, nízke sebahodnotenie a sebarealizácia, čo môže viest k slabej produktivite práce. Medzi ďalšie symptómy zaraďujeme pocit nedostatočného času na pracovné úkony a pocit, že je potrebné stále viac a viac vynaložiť vnútornú energiu na splnenie požadovaného cieľa. [Mesárošová, Köverová, Ráczová et al., 2017].

U ľudí, ktorí trpia syndrómom vyhorenia sa stretávame so psychopatologickými, psychosomatickými i somatickými príznakmi. Mimo spomenutého, sa objavujú aj príznaky sociálnej, či kognitívnej disfunkcie. Sprievodným javom je dysfunkcia pamäti, poruchy spánku, či poruchy osobnosti. V praxi sa stretávame s tým, že u týchto ľudí sa môžu rozvinúť závislosti od psychoaktívnych látok, respektíve môžu byť prítomné aj suicidálne sklonky. [Gažiková 2019].

Na základe vyššie spomenutých symptómov v oblasti problematiky burnout syndrómu možno konštatovať, že jeho pôsobenie má dopad na zdravotný stav človeka, ktorý si môžeme zhrnúť v nasledujúcich bodoch:

1. výskumné štúdie potvrdzujú, že syndróm vyhorenia má vplyv na fyziologické funkcie človeka, ktoré sa postupom času môžu zmeniť na ochorenie, respektíve zvyšujú riziko vzniku ochorenia (napr. vznik rizika kardiovaskulárnych ochorení)
2. syndróm vyhorenia ovplyvňuje psychickú výkonnosť, čím pôsobí aj na psychické zdravie človeka. Vytvára problémy aj na úrovni sociálnych vzťahov
3. je príčinou zhoršenia životného štýlu

## PREVENCIA SYNDRÓMU VYHORENIA

Pôsobnosť v oblasti preventívnych aktivít je dôležitou súčasťou každej spoločnosti. Treba podotknúť, že by sa mala vykonávať v akomkoľvek čase a to najmä z dôvodu, že za posledné roky sa dostávajú do predia viaceré sociálne problémy, ktorým je potrebné venovať zvýšenú pozornosť. Viacerí odborníci sa zhodujú v názore, že pokial by sa venovala dostatočná pozornosť preventívnym aktivitám, bolo by možné predísť viacerým negatívnym javom. Aj napriek daným odporúčaniam sa v súčasnosti nevenuje dostatočná pozornosť prevencii z hľadiska predchádzania, respektíve prehlbovania týchto javov, čo možno považovať za stále aktuálny a alarmujúci jav. [Mátel, Schavel et al., 2011].

Prevenciu označujeme aj ako činnosť, ktorá sa zameriava na zabránenie čomukolvek, čo v nás vyvoláva negatívne emócie, respektíve problém, ktorý nás zaťažuje. Je to činnosť, ktorá sa snaží minimalizovať antisociálny problém, ktorého výskyt môže zasiahnuť jednotlivca, rodinu, skupinu, či celú spoločnosť.

Treba poznamenať, že v prípade syndrómu vyhorenia nepostačí užiť na jeho selektáciu tabletku „dobra“ ale potreba je si uvedomiť, že sa jedná o zdĺhavý proces, ktorý negatívne pôsobí na psychickú, i fyzickú stránku človeka. Z tohto dôvodu je potrebné, aby sme si systemizovali možnosti, ktorými môžeme predísť vyhoreniu, respektíve predstaviť si postupy prevencie či terapie syndrómu vyhorenia. [Křivohlavý 2012].

Z tohto dôvodu sme sa rozhodli rozdeliť prevenciu syndrómu vyhorenia na internú (vnútornú) a externú (vonkajšiu), pričom snahou bude poskytnúť prehľadnú ponuku preventívnych aktivít na úrovni osobnej, či pomocou iných vonkajších činiteľov.

Vnútornú (internú) prevenciu môžeme priradiť k preventívnym nástrojom na osobnej úrovni pri prevencii syndrómu vyhorenia. Tento špecifický podsystém sa spája so slovným spojením self-care, čiže starostlivosťou o seba samého. Faktom je, že ak v danej oblasti vie profesionál pomôcť samému sebe, dokáže pomôcť aj iným ľuďom. Slovné spojenie self-care sa v odbornej literatúre vyskytuje najmä v oblasti psychológie no stretávame sa s ním aj v iných vedných disciplínach a v rôznych významoch. V kontexte syndrómu vyhorenia označujeme tento pojem ako schopnosť jednotlivca postarať sa o seba samého a zabrániť narušeniu fyzického, či psychického zdravia profesionálov. Starostlivosť o seba samého, môže viesť k zabráneniu či prehľbeniu spomínaných negatívnych javov, ťažkostí a dopomôcť k lepšiemu výkonu a osobnostnému rastu. Z tohto dôvodu pomocou vnútorných (interných) preventívnych aktivít je potrebné sústrediť sa na vnútornú pohodu a prežívanie pomáhajúceho pracovníka. [Lukáčová, Žiaková 2018].

V kontexte internej (vnútornej) prevencie do preventívneho programu zaraďujeme *organizáciu času*, nakoľko profesia pomáhajúceho profesionála vyžaduje aplikáciu manažérskych spôsobilostí. Aby dosiahol svoje stanovené ciele a zabránil vzniku burnout syndrómu, môže využiť techniku organizácie času – time managementu. Túto techniku možno charakterizovať ako efektívne využitie a plánovanie svojho pracovného času, pričom jej činitele možno uplatniť do sociálnej praxe.

Vhodnou alternatívou je zaradenie *psychohygieny*, ktorá je úzko späťa so slovným spojením mentálna životospráva. Pod predkladaný slovný pojem okrem spomínanej organizácie času ako jednej z možností vnútornej prevencie zaraďujeme aj také prostriedky, ktoré nám môžu napomôcť k stabilite duševnej rovnováhy či rozvoju celkového duševného zdravia. Potrebné je poznamenať, že práve stres a problematika syndrómu vyhorenia nás odkláňajú z duševnej rovnováhy, pričom psychohygiena nám napomáha k ich zvládaniu a skladá sa z dvoch činiteľov a to vrodenej a vystavanej psychohygieny.

Dôležitým medzníkom internej prevencie je aj zaradenie *relaxačných techník*, ktorým prikladáme významný dôraz v kontexte preventívnych aktivít voči burnout syndrómu. Zaraďujeme ich medzi kladné a účinné prostriedky pri vyrovnaní sa so stresovými situáciami. Aby relaxácia bola v konečnom dôsledku účinná, veľmi dôležitým faktorom je, aby sme vylúčili celkové napätie z tela a mysli. Relaxačné techniky bývajú často zaraďované do antistresových programov, pričom pri problematike burnout syndrómu by sme odporúčali aplikovať najmä Jacobsonovu progresívnu relaxáciu, či autogénny tréning.

Externé (vonkajšie) preventívne aktivity sa spájajú so sociálnou sieťou, ktorú tvoria všetci ľudia okolo nás. Sem zaraďujeme piateľské a spoločenské siete - rodinu, kamarátov, susedov, ale aj sociálne siete, ku ktorým zaraďujeme riadiacich pracovníkov, podriadených pracovníkov, spolupracovníkov, či supervízorov v pracovnom procese. V prípade, ak jedinec disponuje kvalitnou oporou a spoľahlivou sociálnou sieťou, má

lepší predpoklad výhry v boji so stresom a emocionálnym vyhorením. [Křivohlavý 2001].

Externá prevencia v kontexte syndrómu vyhorenia zahŕňa možnosti preventívnych nástrojov na úrovni vonkajšej, respektíve organizácie a tým tvorí špecifický podsystém starostlivosti o pracovníka. Jedná sa o protipól vnútornej (internej) prevencie, pomocou ktorej si vie pomáhajúci pracovník pomôcť sám, no aby sa dostavil pozitívny efekt, je potrebná pomoc aj na základe iných, ako vnútorných nápomocných preventívnych aktivít.

Medzi externé (vonkajšie) preventívne aktivity zaraďujeme *sociálnu oporu*, ktorú v oblasti burnout syndrómu zaraďujeme medzi protektívne faktory pri zvládaní pracovného stresu, ale aj medzi účinné intervencie copingových stratégí v danej problematike. Sociálnu oporu možno charakterizovať ako súbor vyjadrenia informácií respektíve konania, ktoré utvrdzuje jedinca v tom, že si ho okolie váži a v prípade potreby má k dispozícii okruh ľudí, ktorý mu je ochotný pomôcť. Sociálnej opore nemusí byť iba človek, ale aj objekty, charakteristiky či vnútorná energia, ktorú si jedinec váži a chápe ich ako prostriedok k zvládaniu pracovnej záťaže. Sociálnu oporu možno chápať ako pilier stability duševného a somatického zdravia v oblasti syndrómu vyhorenia a to aj preto, lebo je označovaná ako faktor, ktorý zvyšuje odolnosť voči stresu a pracovnej záťaži. [Lukáčová, Žiaková 2018].

K externej prevencii zaraďujeme aj *prevenciu syndrómu vyhorenia zo strany zamestnávateľa*. Je to z toho dôvodu, nakoľko profesionáli vykazujú viaceré negatívne dôsledky tohto fenoménu, začnú sa premieňať do ich postojov, či správania v priamej spojitosti s pracovným výkonom. Vyhorenie v tomto prípade negatívne nevplýva iba na samotného profesionála, ale aj na jeho klientov z hľadiska poskytovania špecifických služieb, na spokojnosť v pracovnom prostredí u svojich spolupracovníkov, či celú organizáciu čo môže viesť aj negatívnym ekonomickým dôsledkom. Zamestnávatelia by z toho dôvodu mali realizovať pa-

tričné preventívne stratégie, ktorými možno zabrániť, respektíve zmierniť dané negatívne javy vyskytujúce sa dôsledkom burnout syndrómu. [Kebza, Šolcová 2003].

Medzi najviac vyhľadávané preventívne stratégie v kontexte burnout syndrómu zaraďujeme metódu *supervízie*, pričom o pozitívne účinky tejto metódy môže prispievať nie len samotná metóda ale aj organizácia (vonkajší faktor prevencie), v ktorej sa praktizuje. Supervízor ako sprostredkovateľ metódy supervízie môže navrhnúť zamestnávateľovi, aby došlo k redukcii klientov ktorých má na starosti, respektíve počet problémových klientov v jeho starostlivosti. Prostredníctvom zamestnávateľa môže supervízor vykonávať na základe mediačnej funkcie rôzne semináre, workshopy či odborné stretnutia, ktoré môžu napomôcť profesionáloví k podpornému odpočinku a úniku z určitých negatívnych podnetov, pričom mu napomáhajú redukovať stres. V niektorých prípadoch sa snaží supervízor hodnotiť výkony profesionála pomocou povzbudenia a budovania dôvery a snaží sa limitovať jeho pracovné problémy. [Schavel 2018].

Medzi odporúčania navrhujeme zaradiť metódu *Bálintovských skupín*, pričom skupina predstavuje množinu osôb, ktoré spája spoločný záujem, roly, spoločné ašpirácie alebo tiež strach. Títo jednotlivci sa vyleňujú sami, alebo sú inými vyčlenení ako sociálna entita. Balintovská skupina sa sústredí na problémy vo vzťahoch. Sústredí sa na ľažnosti pomáhajúceho profesionála referujúceho o práci s klientom. [Tóthová, Šlosár 2019].

## ZÁVER

Profesia predstavuje náročné situácie, ktoré sa spájajú s požiadavkami, ktoré pre mnohých profesionálov môžu predstavovať neprimeranú záťaž v spojitosti so psychickou, emocionálnou či fyzickou náročnosťou. Alarmujúcim zistením je, že výskumné zistenia v kontexte problematiky

syndrómu vyhorenia naznačujú, že záťaž, stres a neprimerané pracovné nároky môžu viesť k vyčerpaniu, postupnému vyhasínaniu až ku konečnému vyhoreniu. Pracovná oblasť profesionálov nezávisí len od ich profesionálneho nasadenia s využívaním teoretických vedomostí, ale aj od psychických, či osobnostných predispozícií jedinca. Pomáhajúce profesie sa denne dostávajú do osobného kontaktu s klientmi, pri ktorých je dôležité dávať do popredia empatiu a porozumenie, ktoré by v žiadnom prípade nemalo byť sprevádzané cynizmom či nezáujmom voči klientovým problémom. Mimo spomenutého je potrebné klášť dôraz aj na stresory pracovného prostredia, charakter práce a konkrétnne pracovné podmienky. Dôležité je si uvedomiť, že problematika syndrómu vyhorenia nepredstavuje záťaž iba na konkrétnu osobu ktorá ním trpí, ale ovplyvňuje aj okolie jedinca, nakoľko sa premieta do jeho postojov ku klientom, kolegom, neskôr aj k vlastnej rodine, či voči svojej osobe. Aktívne využívanie preventívnych opatrení v rámci komplexného programu môže výraznou mierou dopomôcť k eliminácii rizika vyhorenia.

## LITERATÚRA

- Bártlová, S., Matulay, S. (2009), *Sociológia zdravia, choroby a rodiny*. 1 vyd. Martin: Osveta. 141 s. ISBN 978-80-8063-306-6.
- Gažiková, E. (2019), *Syndróm vyhorenia v kontexte činností pracovníkov oddeľenia sociálnoprávnej ochrany detí a sociálnej kurality*. 1. vyd. Nitra : Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre. 147 s. ISBN 978-80-558-1420-9.
- Gálová, A. (2022), *Syndróm vyhorenia u sociálnych pracovníkov*. 1. vyd. Rimavské Janovce: Asociácia pre sociálny rozvoj a podporu občanov SR. 121 s. ISBN 978-80-89971-01-5.

- Kebza, V., Šolcová, I. (2003), *Syndrom vyhoření*. 1. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav. 23 s. ISBN 80-7071-231-7.
- Křivoohlavý, J. (2012), *Horieť, ale nevyhorieť*. 1. vyd. Kostelní Vydrší: Karmeliánske nakladatelstvo. 214 s. ISBN 978-80-8135-003-0.
- Křivoohlavý, J. (2001), *Psychologie zdraví*. 1. vyd. Praha: Portál. 279 s. ISBN 80-7178-551-2.
- Lukáčová, L., Žiaková, E. (2018), *Rizikové a preventívne faktory syndrómu vyhorenia v pomáhajúcich profesiách*. 1 vyd. Košice: UPJŠ v Košiciach. 88 s. ISBN 978-80-8152-634-3.
- Matoušek, O. (2003), *Slovník sociální práce*. 1. vyd. Praha: Portál. 288 s. ISBN 80-7178- 549-0.
- Mátel, A., Schavel, M. et al. (2011), *Aplikovaná sociálna patológia v sociálnej práci*. 1. vyd. Bratislava: VŠZaSP sv. Alžbety. 442 s. ISBN 978-80-8132-009-5.
- Mesárošová, M., Köverová, M., Ráczová, B., et al. (2017), *Starostlivosť o seba a dôsledky vykonávania pomáhajúcich profesí*. 1. vyd. Košice: UPJŠ v Košiciach. 148 s. ISBN 978-80-8152-571-1.
- Pugnerová, M. (2019), *Psychologie: Pro studenty pedagogických oborů*. 1. vyd. Praha : Grada, 280 s. ISBN 978-80-271-0532-8.
- Schavel, M. (2018), *Význam supervízie na predchádzanie syndrómu vyhorenia v zariadeniach sociálnych služieb*. In Schavel, Milan, Kuzyšin, Bohuslav, Hunyadiová, Stanislava, et al. (2018). Podoby supervízie a prevencia syndrómu vyhorenia. Zborník z medzinárodnej vedeckej konferencie. Bratislava: VŠZaSP sv. Alžbety. 247 s. ISBN 978-80-8132-193-1.
- Stock, Ch. (2010), *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. 1. vyd. Praha: Grada. 112 s. ISBN 978-80-247-3553-5.
- Tóthová, L., Šlosár, D. (2019), *Skupina a práca so skupinou v pomáhajúcich profesiách*. 1 vyd. Košice: UPJŠ v Košiciach. 202 s. ISBN 978-80-8152-754-8.
- Vyhľáska č. 542/2007 Z.z. Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky o podrobnostiach o ochrane zdravia pred fyzickou záťažou pri práci, psychickou záťažou a senzorickou záťažou pri práci.