

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích  
Teologická fakulta  
Katedra etiky, psychologie a charitativní práce

Diplomová práce

## **PSYCHOHYGIENA SOCIÁLNÍHO PRACOVNÍKA**

Vedoucí práce: Mgr. Markéta Elichová, Ph.D.

Autor práce: Bc. Michal Kaczor

Studijní obor: Etika v sociální práci

Ročník: II.

2016

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci jsem vypracoval samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě (v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Teologickou fakultou) elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

31. březen 2016

.....  
Michal Kaczor

Děkuji **Mgr. Markétě Elichové, Ph.D.** za zodpovědné vedení diplomové práce „*Psychohygienu sociálního pracovníka*“, čas věnovaný pravidelným a podnětným konzultacím a nezdolný, motivující optimismus a entusiasmus. Dále děkuji za laskavé odborné konzultování práce **prof. PhDr. Milanu Nakonečnému**. V neposlední řadě patří poděkování **mým nejbližším**, kteří mi byli a jsou nenahraditelnou oporou.

# Obsah

Úvod.....	6
1 Současný stav sociální práce.....	13
1.1 Specifika profese sociální práce .....	13
1.2 Specifické požadavky na osobnost sociálního pracovníka pro výkon profese .....	15
1.3 Sociální práce v kontextu postmoderní doby.....	21
2 Psychická zátěž a způsoby vyrovnávání se s ní.....	28
2.1 Charakteristika psychické zátěže .....	28
2.2 Zdroje psychické zátěže.....	29
2.2.1 Nepřiměřené úkoly, problémové situace .....	31
2.2.2 Vnitřní a vnější konflikty .....	32
2.2.3 Stres .....	34
2.2.4 Frustrace.....	37
2.3 Způsoby vyrovnávání se se zátěží .....	39
2.4 Možné konsekvence nezvládnuté zátěže .....	44
2.4.1 Syndrom pomocníka .....	44
2.4.2 Syndrom vyhoření.....	45
2.4.3 Deprese .....	47
3 Problematika psychohygieny v sociální práci .....	50
3.1 Co je psychohygieny neboli duševní hygiena.....	50
3.2 Obecná pravidla psychohygieny .....	52
3.2.1 Spánek.....	53
3.2.2 Odpočinek.....	56
3.2.3 Výživa.....	58
3.2.4 Pohybová aktivita .....	60
3.2.5 Správné dýchání.....	62

3.2.6 Hospodaření s časem .....	64
3.2.7 Sebevýchova .....	65
3.3 Konkrétní prostředky praktikování psychohygieny v sociální práci .....	67
3.3.1 Mindfulness (všímavost).....	67
3.3.2 Jóga .....	70
3.3.3 Meditace.....	71
3.3.4 Relaxace.....	72
3.3.4.1 Biofeedback a neurofeedback .....	74
3.3.5 Psychoterapie .....	74
3.3.6 Supervize .....	76
3.3.7 Psychoterapeutický výcvik .....	77
3.3.8 Flow (proudění, plynutí) .....	79
3.3.9 Asertivita.....	81
3.3.10 Work-Life Balance (sladování pracovního a osobního života).....	82
3.3.11 Emoční inteligence .....	84
3.3.12 Optimismus, naučený optimismus.....	86
3.3.13 Smysl pro humor, smích .....	88
3.3.14 Spiritualita, víra .....	89
4 Diskuse.....	91
5 Závěr .....	105
Seznam použitých zdrojů.....	111
Seznam obrázků.....	122
Abstrakt.....	123
Abstract.....	124

# Úvod

Téma diplomové práce s názvem „*Psychohygienu sociálního pracovníka*“ je pro mne v uspěchané postmoderní době velmi aktuální a perspektivní, v profesi sociální práce tím spíše. Ta patří totiž k velmi náročným pomáhajícím profesím s četnými zdroji psychické zátěže<sup>1</sup>, přičemž na osobnost sociálního pracovníka jsou kladeny specifické požadavky, mj. postupný rozvoj a učení se zvládat zátěže a obtíže, které profese přináší<sup>2</sup>, čehož důležitým předpokladem je právě praktikování patřičné psychohygieny. Taktéž se domnívám, že duševní hygiena je tématem relativně podceňovaným, které by mělo na poli sociální práce dostat větší prostor. Nejen ze strany **vzdělavatelů**, kteří obvykle téměř nebo zcela postrádají vzdělávání zaměřené na rozvoj a budování osobnosti (např. umění zvládat stres a krizové situace, komunikovat ve skupině či předcházet syndromu vyhoření).<sup>3</sup> Též ze strany **zaměstnavatelů**, jelikož jsou zodpovědní za kvalitu duševní hygieny v pracovním procesu, a mají tedy podíl na tom, jak kvalitně je o osobnosti pomáhajících pečováno (potažmo, jak kvalitní je potom poskytovaná služba a úroveň profese celkově).<sup>4</sup> V neposlední řadě mají rezervy **sociální pracovníci** samotní – mnoho z nich zásady zdravého duševního života zná, ale přesto je podceňují, nechovají se v souladu s nimi, anebo nedovedou patřičně ocenit význam jednotlivých psychohygienických prostředků (resp. jejich zásadní vztah k celkovému duševnímu a tělesnému zdraví).<sup>5</sup> Ztotožňují se tedy s Mátelem a Romanem, kteří uvádějí, že nejúčinnějším nástrojem sociální práce je sám sociální pracovník, který je v tomto smyslu nepostradatelným elementem při veškerých intervencích, jež činí v životních situacích klientů, ale samozřejmě také v širokém spektru dalších činností, které v rámci své profese vykonává.<sup>6</sup> Je tedy zapotřebí, aby pečoval nejen o své tělo, ale opečovával také svoji duši ve smyslu psychohygieny. Výše zmíněné výstižně ilustruje Kopřiva, který uvádí, že pro postmoderní dobu je charakteristické to, že napomáhá

---

<sup>1</sup> Jak bude přiblíženo v kapitole 2.

<sup>2</sup> Ty budou konkrétně specifikovány v podkapitole 1.2.

<sup>3</sup> Srov. GÉRINGOVÁ, J. *Pomáhající profese: Tvořivé zacházení s odvrácenou stranou*. 1. vyd. Praha: Triton, 2011, s. 36. ISBN 978-80-7387-394-3.

<sup>4</sup> Srov. ELICHOVÁ, M. et al. *Sociální práce v České republice*. 1. vyd. Praha: Grada, 2016. In press.

<sup>5</sup> Srov. BARTKO, D. *Moderní psychohygienu*. 2. dopl. vyd. Praha: Panorama, 1980, s. 7. ISBN 11-106-80.

<sup>6</sup> Srov. MÁTEL, A.; ROMAN, T. *Zodpovednosť sociálneho pracovníka voči seba a defenzívna orientácia v sociálnej práci*. In SMUTEK, M.; SEIBEL, F. et al. *Rizika sociální práce: Sborník z konference VII. Hradecké dny sociální práce*. 1. vyd. Hradec Králové: Katedra sociální práce a sociální politiky PF UHK, 2010, s. 60. ISBN 978-80-7435-086-3.

vytěsnění tělesných prožitků ve prospěch pobývání v mysli – proto je podle něj velmi důležitá integrace těla i mysli v jeden celek, neboť jsou vzájemně propojené a projevují se závisle na sobě.<sup>7</sup>

Pro většinu lidí je zcela běžné provádět hygienické úkony, jako čištění zubů, mytí, výměna špinavého prádla apod. To se již nedá tvrdit o psychohygienických úkonech, které jsou postmoderním člověkem často opomíjeny ve prospěch stresu, spěchu, nadměrné zátěže apod. Ne každý si najde čas na meditaci, jógu, běh, procházku po přírodě, návštěvu masážního salonu a mnohé jiné aktivity, které mají, coby jedny z široké škály psychohygienických prostředků, blahodárný vliv na tělo i duši jedince. Jak píše Kopřiva: *Je velmi důležité, aby pomáhající rozvíjel své tělové vnímání, aby bydlel v těle jako ve svém domově. Ze dvou důvodů: protože tělo je důležitým nástrojem poznání, a protože tělo je zdrojem energie.*<sup>8</sup> Je namístě si uvědomit, že právě osobnost sociálního pracovníka je zásadním a neodmyslitelným činitelem v procesu pomoci klientům – může být velkým zdrojem energie, anebo naopak upírem, který energii odsává; může být vřídlem vnitřního klidu, jež vede k rozvážné práci a naplňování profesních hodnot, anebo naopak rozbouřeným hurikánem na cestě odnikud do nikam, který směřuje pouze k neefektivitě, neorganizovanosti práce, a třeba také jednání v rozporu s profesními hodnotami; může být silným motivátorem klientů v oblasti optimalizace jejich sociálního fungování, anebo naopak demotivátorem postupně zklamaných klientů, kteří v důsledku neadekvátního přístupu rezignují a odmítají spolupracovat... Podobných příměrů bychom našli mnoho – díky nim si lze lépe uvědomit zásadní fakt – totiž, že zdravá, opečovávaná a neustále rozvíjená osobnost sociálního pracovníka je jádrem jeho vnitřní rovnováhy, což se potom zákonitě promítá v prováděné práci a výsledcích, a to samozřejmě v pozitivním slova smyslu. Jak uvádí Lásková, sociální pracovník je vystaven každodennímu stresu, provázejícímu jeho náročnou profesi a stěžejní je, aby se cítil dobře on sám, k čemuž samozřejmě patří schopnost a příležitost využívat sociální a profesionální podporu – teprve to vede

---

<sup>7</sup> Srov. KOPŘIVA, K. *Lidský vztah jako součást profese*. 5. vyd. Praha: Portál, 2006, s. 104. ISBN 80-7367-181-6.

<sup>8</sup> Tamtéž, s. 94.

k efektivní opoře klientů a účinné práci s nimi.<sup>9</sup> Zde má své nezastupitelné místo právě psychohygienu.

Pro doplnění zmiňuji, že jedním z „hnacích motorů“ ke zpracování tohoto zajímavého tématu byla také moje osobnost, kterou mnozí lidé označují za citlivou, vnímavou a klidnou. Právě onen klid je s psychohygienou velmi úzce spjatý. Je pochopitelně mým zájmem jej podporovat, neustále rozvíjet a nepřicházet o něj. Nejen z tohoto důvodu se chci zajímat o psychohygienické prostředky v sociální práci, stěžejní pro zvládání zátěže při vykonávání profese sociálního pracovníka v současné době. V postmoderní společnosti se velmi často setkáváme s pojmy jako zátěž, stres, syndrom vyhoření, deprese a mnohými jinými. Může se snad i zdát, že se mezi nimi vytrácí onen kýžený vnitřní klid, ke kterému všichni jedinci „instinktivně“ směřují. Mnohé z těchto pojmů úzce souvisí s pomáhajícími profesemi, do nichž spadá právě sociální práce. Domnívám se, že umění dopřát svojí duši odpočinek a umět ji adekvátně opečovávat, je předpokladem k efektivnímu vykonávání sociální práce – a nejen k tomu – týká se to také onoho „klidu duše“ sociálního pracovníka, který je pro výkon profese zásadní.

Tím se dostávám k hlavnímu cíli této diplomové práce, kterým jest: **Analyzovat prostředky psychohygieny v sociální práci a identifikovat ty, které jsou potřebné pro zvládání psychické zátěže při výkonu profese sociálního pracovníka v současné době.**

V naplňování cíle budu postupovat následovně: Nejprve specifikuji současný stav profese sociální práce v kontextu postmoderní doby. Taktéž, prostřednictvím odborné literatury, analyzuji a přiblížím osobnostní specifika sociálních pracovníků, potřebná pro vykonávání profese, včetně tématu jejich zátěže a způsobů vyrovnávání se s ní. Ty budu následně komparovat s potenciálními prostředky psychohygieny – jak základními, tak „nadstavbovými“ – a hledat mezi nimi vzájemné „styčné plochy“, abych mohl identifikovat ty prostředky psychohygieny, které jsou potřebné pro zvládání psychické zátěže při výkonu profese sociálního pracovníka v současné době. Pro hledání

---

<sup>9</sup> Srov. LÁSKOVÁ, A. Psychohygienu terénního pracovníka a možnosti profesionální podpory. In JANOUŠKOVÁ, K.; NEDĚLNÍKOVÁ, D. et al. *Profesní dovednosti terénních pracovníků: Sborník studijních textů*. 1. vyd. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, ZSF, 2008, s. 536. ISBN 978-80-7368-503-4.



vhodných nástrojů odpovídajících potřebám sociálních pracovníků využiji odborných zdrojů, vázajících se k daným tématům.

V diplomové práci nejdříve přiblížím současný stav – jednak se vyjádřím ke specifikům profese sociální práce, včetně specifických požadavků na osobnost sociálního pracovníka při vykonávání profese, a nakonec charakterizuji sociální práci v kontextu postmoderní doby. Budu pokračovat charakteristikou psychické zátěže, jejími možnými zdroji (nepřiměřené úkoly a problémové situace, vnitřní a vnější konflikty, stres, frustrace), přes způsoby vyrovnávání se s takovou zátěží, a nakonec představím možné konsekvence související s nezvládnutou zátěží v sociální práci. Vše se pokusím dávat do kontextu se sociální prací a uvádět navíc konkrétní příklady. Následně přiblížím klíčový termín psychohygienu (neboli duševní hygiena), vyjádřím se též k obecným pravidlům psychohygieny, zpracuji konkrétní prostředky praktikování psychohygieny v sociální práci, včetně nastínění psychohygienických prostředků uplatnitelných přímo v pracovním procesu sociálního pracovníka. Zmíním též moje osobní zkušenosti s některými uváděnými psychohygienickými prostředky – tj. zkušenosti z pozice kvalifikovaného sociálního pracovníka (podle Zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách) t. č. zaměstnaného v neziskové organizaci. V diskuzi pak identifikuji ty prostředky psychohygieny, které jsou vhodné pro zvládnutí psychické zátěže při výkonu profese sociálního pracovníka v současné době.

V průběhu zpracovávání diplomové práce mi posloužilo mnoho užitečných zdrojů, z nichž zásadními byly: *Duševní hygiena a seberízení pro vysokoškoláky a mladé manažery* od Evy Bedrnové a kolektivu, *Duševní hygiena* od Libora Míčka, dále *Moderní psychohygienu* od Daniela Bartka, *Psychologie zdraví* od Jara Křivohlavého, při studiu užitečná publikace od Milana Nakonečného – *Psychologie: Přehled základních oborů* nebo kniha *Lidský vztah jako součást profese* od Karla Kopřivy či publikace *Duševní pružnost v každodenním životě* od Karla Nešpora.

Pro potřeby této práce považuji za důležité vymezit pojmy, se kterými budu často operovat, tj.:

- **Psychohygienu** – v souhrnu je psychohygienu v této diplomové práci chápána jako soubor informací, konkrétních postupů (tj. návodů, technik), které směřují k cílené úpravě životních podmínek, jejichž výsledkem má být snížení dopadů

nepříznivých vlivů (tj. stresorů) na člověka, a naopak zvýšení dopadů posilujících vlivů (tj. salutorů) na duševní kondici a rovnováhu. Obecně jde o předcházení psychickým obtížím, minimalizaci jejich dopadů a podporu osobního rozvoje jedince.<sup>10</sup>;

- **Prostředek duševní hygieny** – v diplomové práci je chápán jako nástroj, který slouží ke konkrétnímu praktikování duševní hygieny sociálním pracovníkem. Takovým nástrojem může být např.: jóga, meditace, relaxace ad.;
- **Zátěž při výkonu profese** – tou je v textu konkrétně rozuměna psychická zátěž při vykonávání profese sociální práce, tj. určitý komplex okolností, které ovlivňují chování, a taktéž prožívání sociálního pracovníka. Přičemž – pokud působí dlouhodobě, mohou vést až k rozvoji duševních, potažmo tělesných onemocnění.<sup>11</sup>;
- **Profese sociálního pracovníka** – v textu práce zmiňovanou profesí sociálního pracovníka je sociální práce – ta je jednak společenskovední disciplínou a jednak oblastí praktické činnosti, jejímž cílem je odhalovat, vysvětlovat, zmírňovat a řešit sociální problémy.<sup>12</sup> Sociální pracovník je pak přímým vykonavatelem profese sociální práce, jenž řeší konkrétní sociální problémy, zprostředkovává pomoc při řešení těchto problémů, včetně vyvíjení úsilí o zabránění vzniku takových problémů či jejich vyhocení.<sup>13</sup> Výčet širokého spektra konkrétních činností sociálního pracovníka z pohledu sociálních služeb představuje Zákon o sociálních službách, č. 108/2006 Sb., konkrétně § 109: *Sociální pracovník vykonává sociální šetření, zabezpečuje sociální agendy, včetně řešení sociálně právních problémů v zařízeních poskytujících služby sociální péče, sociálně právní poradenství, analytickou, metodickou a koncepční činnost v sociální oblasti, odborné činnosti v zařízeních poskytujících služby sociální prevence, depistážní činnost, poskytování krizové pomoci, sociální poradenství a sociální rehabilitace, zjišťuje potřeby obyvatel*

---

<sup>10</sup> Srov. MERTIN, V.; KREJČOVÁ, L. et al. *Výchovné poradenství. 2.*, přeprac. vyd. Praha: Wolters Kluwer ČR, 2013, s. 245. ISBN 978-80-7478-356-2.

<sup>11</sup> Srov. BEDRNOVÁ, E. et al. *Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery. 1.* vyd. Praha: Fortuna, 1999, s. 57. ISBN 80-7168-681-6.

<sup>12</sup> Srov. MATOUŠEK, O. *Slovník sociální práce. 1.* vyd. Praha: Portál, 2003, s. 213. ISBN 80-7178-549-0.

<sup>13</sup> Srov. CHYTIL, O. *K problematice využívání terminologie ve výuce sociální práce.* Trnava, 2002, s. 16. Disertační práce. Trnavská univerzita. Fakulta zdravotnictví a sociální práce.

obce a kraje a koordinuje poskytování sociálních služeb.<sup>14</sup> Na základě připravovaného profesního zákona je sociální pracovník odborně způsobilou osobou, která, mj.: vykonává komplexní agendy nebo zajišťuje intervence v systémech upravených ve zvláštních právních předpisech; účastní se přípravy, tvorby a zkoumání efektivity systémů a nástrojů sociální podpory klientů – jak na úrovni praktické činnosti a přímé sociální práce, tak na úrovni legislativní, systémově-koncepční a odborné; využívá při výkonu své profese metody a techniky sociální práce a multidisciplinární spolupráce; aktivně vyhledává a monitoruje podmínky a události ohrožující lidskou důstojnost klientů a jejich interakce se subjekty v sociálním prostředí – a to za účelem zjištění obtížné životní situace klientů či působení na ni; rozpoznává potřeby klientů, jejichž uspokojování společně s lidskou důstojností, jsou ohroženy v interakci se subjekty sociálního prostředí; komplexně posuzuje životní situace klientů, na základě čehož pak s nejvyšším možným zapojením klientů koncipuje, realizuje a vyhodnocuje pomáhající intervenci.<sup>15</sup>;

- **Současná doba** – tou je v diplomové práci míněna postmoderní doba, jak ji chápe např. Lipovetsky – tj.: *Konkrétní moment v historii, kdy se všechny institucionální zábrany, které jedince svazovaly a bránily jeho emancipaci, rozpadly a zmizely. Vznikl tak prostor pro vyjádření osobních přání a tužeb, seberealizaci a sebeúctu. Systémy, které sloužily k socializaci jedinců, ztratily vliv, významné ideologie přestaly být nosnými pilíři, historicky významné záměry přestaly oslovovat a podněcovat k jednání a sociální sféra se stala pouhým rozšířením sféry soukromé.*<sup>16</sup> K důležitým charakteristikám postmoderní doby patří, mj., „**tekutost**“, týkající se jedinců, skupin, organizací a institucí. Tu přibližuje Bauman, který o ní píše ve smyslu jakési nestálosti, neschopnosti udržet stejný tvar po delší časové období – váže se k ní tedy **nejistota** a fakt, že to, co je platné dnes, zítra již může být nahrazeno něčím

---

<sup>14</sup> Zákon 108/2006 Sb., o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů. Dostupné na WWW: <[http://www.mpsv.cz/files/clanky/13640/108\\_2006\\_2015.pdf](http://www.mpsv.cz/files/clanky/13640/108_2006_2015.pdf)>.

<sup>15</sup> Srov. MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ. *Pracovní dokument pro tvorbu věcného záměru zákona o sociálních pracovnících (profesní zákon)* [online]. Praha: MPSV, 2014 [cit. 2016-03-24]. Dostupné na WWW: <[http://www.mpsv.cz/files/clanky/18392/3a.\\_Pracovni\\_dokument\\_profesni\\_zakon\\_cerven\\_zari\\_FINAL.pdf](http://www.mpsv.cz/files/clanky/18392/3a._Pracovni_dokument_profesni_zakon_cerven_zari_FINAL.pdf)>.

<sup>16</sup> LIPOVETSKY, G. *Hypermoderní doba: Od požitku k úzkosti*. 1. vyd. Praha: Prostor, 2013, s. 18-22. ISBN 978-80-7260-283-4.

jiným.<sup>17</sup> Společně s rostoucí nejistotou roste i **požadavek flexibility** vůči jedincům ve společnosti – ta potom vede k oslabování jejich přirozených hranic a psychických a fyzických sil. Neopomenutelná je také **individualizace společnosti** – ta souvisí právě s roztříštěností všeho, co bylo dříve soudržné a váže se k ní skutečnost, že jedinci již nemohou spoléhat na společenskou solidaritu, ale musí se spolehnout sami na sebe. Individualizace též může velkou měrou přispívat k **osamělosti a existenciální prázdnotě** lidí ve společnosti.<sup>18</sup>

---

<sup>17</sup> Srov. BAUMAN, Z. *Tekuté časy: Život ve věku nejistoty*. 1. vyd. Praha: Academia, 2008, s. 9-11. ISBN 978-80-200-1656-0.

<sup>18</sup> Srov. URBÁNEK, L.; ELICHOVÁ, M. Důsledky postmoderny ve výkonu sociální práce. In ELICHOVÁ, M. et al. *Sociální práce v České republice*. 1. vyd. Praha: Grada, 2016. In press.

# 1 Současný stav sociální práce

## 1.1 Specifika profese sociální práce

Na tomto místě začnu definicemi sociální práce, které přijala IFSW (Mezinárodní federace sociálních pracovníků), a také IASSW (Mezinárodní asociace škol sociální práce). Starší pochází z roku 2001, aktuálně ji stále používá Společnost sociálních pracovníků České republiky a její znění je následující: *Profese sociální práce podporuje sociální změnu, řešení problémů v lidských vztazích a také zmocnění a osvobození lidí v zájmu zvýšení blaha. Sociální práce zasahuje v oblastech, kde dochází k interakci lidí a jejich prostředí, a využívá k tomu teorie lidského chování a sociálních systémů. Základem sociální práce jsou principy lidských práv a sociální spravedlnosti.*<sup>19</sup> Aktuální, globální definice sociální práce, byla schválena roku 2014 v následujícím znění: *Sociální práce je na praxi založená profese a akademická disciplína, která podporuje sociální změny a rozvoj, společenskou soudržnost a která posiluje a osvobozuje lidi. Klíčové pro sociální práci jsou sociální spravedlnost, dodržování lidských práv, kolektivní odpovědnost a respekt k odlišnostem. Podpořena teoriemi sociální práce, sociálních věd a humanitními znalostmi se sociální práce zabývá lidmi a způsoby řešení životních nesnází. Sociální práce usiluje o zlepšení osobní pohody.*<sup>20</sup> Vzhledem k tomu, že se jedná o klíčové a velmi frekventované definice, uznávané mezinárodními autoritami v oblasti sociální práce (tj. IFSW a IASSW), je zajímavé si všimnout důležitých skutečností:

- 1) Definice zapomínají na důležitý fakt, a to že sociální práce je nucena se pružně přizpůsobovat změnám ve společnosti – ukázkovým příkladem je přechod ze společnosti moderní do společnosti postmoderní, který je spojený s výraznou společenskou individualizací a ztrátou řady významných společenských opor (viz kapitola 1.3). Pokud by totiž sociální práce nedovedla pružně reagovat na měnící se společenské podmínky, intervence sociálních pracovníků by byly značně neefektivní. Chytil v této souvislosti označil sociální práci za: *Nástroj institucí sekundární sociability, jejichž úkolem je řešit problémy moderní*

---

<sup>19</sup> SPOLEČNOST SOCIÁLNÍCH PRACOVNÍKŮ ČR. *Mezinárodní etický kodex* [online]. Dostupné na WWW: <[http://socialnipracovnici.cz/public/upload/image/mezinarodni\\_eticky\\_kodex.pdf](http://socialnipracovnici.cz/public/upload/image/mezinarodni_eticky_kodex.pdf)>.

<sup>20</sup> ZEMANOVÁ, V.; DOLEJŠ, M. *Životní spokojenost, sebehodnocení a výskyt rizikového chování u klientů nízkoprahových zařízení pro děti a mládež*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, FF, 2015, s. 70. ISBN 978-80-244-4492-5.

*společnosti generované procesem modernizace, který připravil lidi o tradiční sociální opory.*<sup>21</sup> Matoušek trefně dodává, že sociální práci není možno budovat a hodnotit nadčasově – její teorie, a samozřejmě také praxe, jsou reakcemi na to, jak lidé vnímají sociální problémy v určité době a na konkrétním místě (myšleno v regionu či zemi). Podle priorit příslušné společnosti (definovaných obvykle v politických a mediálních debatách) se pak odvíjí počet sociálních pracovníků, včetně zaměření jejich činnosti.<sup>22</sup> Podobnou formulaci, odkazující na důležitost aktuálního stavu společnosti vzhledem k intervencím sociální práce, resp. sociálních pracovníků, v obou definicích postrádám. Na druhou stranu však nemohu opomenout to, že v novější definici (2014) lze pozorovat jisté zdůraznění kolektivní odpovědnosti a soudržnosti ve společnosti – to může být ostatně určitou reakcí na proměny ve společnosti. Nicméně, nadále zůstává otázkou, nakolik je možné ze strany sociální práce tezi kolektivní odpovědnosti a společenské soudržnosti reálně naplnit, dlouhodobě udržovat a zdali to není „Sisyfovská práce“.

Faktem v konečném důsledku je, že na sociální práci jsou kladena poněkud velká očekávání. Musí suplovat tradiční sociální opory, o které lidé vlivem modernizace přišli. Sociální pracovníci tedy vstřebávají zátěž nejen ve smyslu těchto očekávání, ale též ve smyslu přizpůsobování se proměnám společnosti, tj. potřebné dynamiky profese sociální práce.

- 2) Sociální práce patří mezi nejvíce zátěžové pomáhající profese – o tom se ale v definicích, byť náznakem, vůbec nedočteme. Možná jen ve výčtu cílů a aktivit sociální práce, který výše zmíněné definice obsahují, lze tušit, že sociální pracovníci ve svém zaměstnání jsou „obtěžkáni“ širokým spektrem činností, které k jejich povolání patří. Mnohé z nich v definicích navíc ani nejsou zmíněny nebo jsou skryty pod obecnými pojmy – například administrativní činnosti, návštěvy klientů v jejich přirozeném domácím prostředí, potřeba seberozvoje (výcviky, školení, kurzy, semináře atp.) ad. Rozmanitost vykonávaných aktivit sociálními pracovníky může být velmi dobře ilustrována

---

<sup>21</sup> CHYTIL, O. Důsledky modernizace pro sociální práci. *Sociální práce/Sociálna práca*, 2007, č. 4, s. 69. ISSN: 1213-6204.

<sup>22</sup> Srov. MATOUŠEK, O. et al. *Metody a řízení sociální práce*. 2. vyd. Praha: Portál, 2008, s. 12. ISBN 978-80-7367-502-8.

definicí Hanveyho a Philpota, kteří tvrdí, že: *Sociální práce je často to, co jiní – zdravotní sestry, lékaři, policie atd. nedělají.*<sup>23</sup> S určitou nadsázkou lze říci, že sociální pracovník supluje více profesí najednou. Je podněcován k tomu, aby „vyplňoval mezery“ ostatních profesí. To je značný závazek, který opět poodhaluje vysokou zátěž v profesi sociální práce. Domnívám se, že velmi nízká informovanost (ale též potřeba informovat) o tom, že sociální práce patří mezi značně zátěžové profese, a sociální pracovníci jsou v důsledku toho ohroženi psychickými dysbalancemi, je vděčným potvrzením toho, jak společnost na sociální pracovníky hledí. Leckdy jsou vnímáni jako skupina jedinců s takřka neomezenými zdroji duševní i fyzické energie, kteří si „vždycky nějak poradí“. Domnívám se, že existuje velmi malá tendence podněcovat sociální pracovníky, mj., k psychohygieně, k péči o sebe sama, k podpoře jejich seberozvoje. Přitom je zcela logické, že energii, kterou vydávají, musí také naopak čerpat, resp. přijímat. Možná jsou však stále ještě vnímáni spíše jako „superhrdinové“<sup>24</sup>, než obyčejní smrtelníci, kteří potřebují pečovat o svoje duševní zdraví. Lze namítnout, že úkolem definice sociální práce není „rozpítvávat“ hluboké detaily a souvislosti této profese. Dle mého názoru však definice má poskytnout (i za cenu toho, že bude obsáhlejší) ucelený pohled na sociální práci, se všemi důležitými souvislostmi, které k ní neodlučitelně patří.

## **1.2 Specifické požadavky na osobnost sociálního pracovníka pro výkon profese**

Pojem osobnost můžeme z psychologického hlediska chápat jako integritu psychických funkcí (tj. určitý dynamický souhrn) a jednotu psychických vlastností a procesů. Právě díky nim je člověk integrální, celistvou, a v neposlední řadě jedinečnou bytostí – k té samozřejmě patří um objektivního pohledu na sebe sama a pochopení světa kolem, resp.

---

<sup>23</sup> NAVRÁTIL, P. et al. *Teorie a metody sociální práce*. 1. vyd. Brno: Marek Zeman, 2001, s. 11. ISBN 80-903070-0-0.

<sup>24</sup> Srov. BARÁKOVÁ, M.; KACZOR, M. Sociální pracovník jako předobraz postmoderního superhrdiny? In ELICHOVÁ, M. et al. *Sociální práce v České republice*. 1. vyd. Praha: Grada, 2016. In press.

ostatních lidí.<sup>25</sup> Nakonečný zmiňuje, že: *Osobnost jako celek vnitřních psychofyzických dispozic (vnitřních intervenujících činitelů) tvoří systém vnitřních determinant (faktorů) psychických reakcí. Tyto determinanty se utvářejí v interakci vrozené psychofyzické konstituce (genetické výbavy) a individuální zkušenosti.*<sup>26</sup> Sociální pracovník se pohybuje v rozmanitých oblastech sociální práce, a tedy může svoji profesi vykonávat na nejrůznějších úrovních. Kromě působení v sociálně-správní činnosti jsou to též vysoce specializované oblasti jako supervize, terapie a trénink, vytváření teoretického základu a výzkum, anebo třeba příprava a vzdělávání sociálních pracovníků.<sup>27</sup> Nyní se konečně dostávám ke klíčovému – totiž k osobnosti sociálního pracovníka – ta je stěžejním pomáhajícím nástrojem, který ve své profesi dennodenně používá, přičemž nelze pochybovat o tom, že osobnost, coby onen pomáhající nástroj, má v sociální práci „lví podíl“ na celkové kvalitě odváděné práce, potažmo jejím výsledném efektu.<sup>28</sup> To ostatně dokládá Maroon, který zmiňuje, že: *Sociální pracovník může a musí přispívat svou osobností, svým vzděláním a talentem k pozitivnímu ovlivnění kvality své práce a vztahům a statusu na pracovišti.*<sup>29</sup> Nutno dále podotknout, že osobnost sociálního pracovníka též determinuje hodnoty sociální práce – právě internalizované osobní hodnoty sociálního pracovníka mají významný podíl v ovlivňování toho, jak hledí na klienta, jaké volí pracovní postupy a strategie nebo jak hodnotí to, zda byla práce s klientem úspěšná či nikoli. Jinak řečeno, hodnoty sociálních pracovníků se podílejí na vytváření kultury profese, ovlivňují charakteristiku profese, včetně jejích metod, cílů a přístupů ke klientům.<sup>30</sup> Ne nadarmo se v souvislosti s profesí sociální práce a jejím vykonáváním hovoří o jakémsi „umění“, které, do detailu vzato, vyjadřuje soubor určitých zkušeností, nadání, osobních hodnot a intuitivní tvořivosti – s těmito „uměleckými osobnostními specifiky“ vstupují sociální pracovníci do vztahu s klientem, a právě ona vyjadřují jejich jedinečnou osobnost, která je zásadním

---

<sup>25</sup> Srov. JANKOVSKÝ, J. *Etika pro pomáhající profese*. 1. vyd. Praha: Triton, 2003, s. 53-54. ISBN 80-7254-329-6.

<sup>26</sup> NAKONEČNÝ, M. *Psychologie: Přehled základních oborů*. 1. vyd. Praha: Triton, 2011, s. 62. ISBN 978-80-7387-443-8.

<sup>27</sup> Srov. GULOVA, L. *Sociální práce: Pro pedagogické obory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, s. 35-36. ISBN 978-80-247-3379-1.

<sup>28</sup> Srov. GÉRINGOVÁ, J. *Pomáhající profese: Tvořivé zacházení s odvrácenou stranou*. 1. vyd. Praha: Triton, 2011, s. 25. ISBN 978-80-7387-394-3.

<sup>29</sup> MAROON, I. *Syndrom vyhoření u sociálních pracovníků*. 1. vyd. Praha: Portál, 2012, s. 79. ISBN 978-80-262-0180-9.

<sup>30</sup> Srov. FLÍDROVÁ, M.; OPATRŇNÝ, M. Role hodnot v identitě sociální práce. *Sociální práce/Sociální práce*, 2014, roč. 14, č. 2, s. 122-124. ISSN: 1213-6204.



a neodmyslitelným profesním prostředkem, jak bylo výše již naznačeno.<sup>31</sup> V sociální práci totiž, na rozdíl od mnohých jiných profesí, vstupuje sociální pracovník, jakožto pomáhající profesionál, do lidského vztahu s jeho klientem. Tento vztah je velmi charakteristický, protože klient chce svému sociálnímu pracovníkovi důvěřovat (podobně jako student učiteli, pacient lékaři, oběť trestného činu policistovi atp.) – k tomu je nesporně zapotřebí právě specifická osobnost pomáhajícího – která (nejen) atmosféru důvěry (ne)dovede navodit.<sup>32</sup> *Pracovník, jenž má pomáhat, by přitom měl být s klientem naladěný na stejnou vlnu, nejen projevovat pochopení, ale angažovaně se účastnit klientových obtíží.*<sup>33</sup> Kupříkladu, prováděný výzkum Mlčáka a Kubicové poukázal na to, že komunikační a interakční kompetence sociálního pracovníka (kromě poskytované sociální služby samotné) mají značný podíl na celkovém hodnocení, resp. spokojenosti klientů se službou.<sup>34</sup> Ačkoli základem pro praxi sociální práce je určitá teoretická orientace a osvojení si potřebných dovedností, ukazuje se, že na spokojenost klientů mají, v porovnání s autenticitou a uměním používat osobnostní rysy jakožto terapeutický nástroj, opravdu malý dopad.<sup>35</sup> Pokud sociální pracovník disponuje patřičnými komunikačními dovednostmi, které využívá v kontaktu s klientem, dovede uplatňovat své „umělecké schopnosti“ a klientovi, kupříkladu, nabídnout kreativní a „nenásilnou“ cestu postupného řešení jeho aktuální nežádoucí situace, zajistí tím přispěje větší spokojenosti klienta – oproti situaci, kdy by se sociální pracovník např. striktně řídil zavedenými stereotypy, resp. postupy a byl ke klientovi navíc ještě arogantní, hrubý a necitlivý.

Banksová charakterizuje sociálního pracovníka následujícími slovy: *Sociální pracovník má specifické znalosti a zkušenosti a musí mu být dána důvěra ze strany uživatelů služeb, že jedná v jejich nejlepším zájmu. Vztah mezi sociálním pracovníkem a uživatelem služby je nerovnoměrný, v tom smyslu, že sociální pracovník je více*

---

<sup>31</sup> Srov. ŘEZNÍČEK, I. *Metody sociální práce*. 1. vyd. Praha: SLON, 1994, s. 25. ISBN 80-85850-00-1.

<sup>32</sup> Srov. KOPŘIVA, K. *Lidský vztah jako součást profese*. 5. vyd. Praha: Portál, 2006, s. 14. ISBN 80-7367-181-6.

<sup>33</sup> MAROON, I. *Syndrom vyhoření u sociálních pracovníků*. 1. vyd. Praha: Portál, 2012, s. 7. ISBN 978-80-262-0180-9.

<sup>34</sup> Srov. MLČÁK, Z.; KUBICOVÁ, A. K pojetí klienta v sociální práci: Manažerismus nebo humanistický přístup? In SMUTEK, M.; KAPPL, M. et al. *Proměny klienta služeb sociální práce*. 1. vyd. Hradec Králové: Univerzita Hradec Králové, PF, 2006, s. 415. ISBN 80-7041-716-1.

<sup>35</sup> Srov. THE NEW SOCIAL WORKER: THE SOCIAL WORK CAREERS MAGAZINE. *An Introduction to Use of Self in Field Placement* [online]. Harrisburg: The New Social Worker, 2008 [cit. 2016-02-22]. Dostupné na WWW: <[http://www.socialworker.com/feature-articles/field-placement/An\\_Introduction\\_to\\_Use\\_of\\_Self\\_in\\_Field\\_Placement](http://www.socialworker.com/feature-articles/field-placement/An_Introduction_to_Use_of_Self_in_Field_Placement)>.

činný.<sup>36</sup> Tím, mj., potvrzuje již výše zmíněnou potřebu atmosféry důvěry, kterou si sociální pracovník musí u klientů prostřednictvím své osobnosti postupně vybudovat. Dlužno k tomu dodat, že základním předpokladem pro efektivní vykonávání práce jsou, mimo výše zmíněné specifické znalosti a zkušenosti, opět osobnostní vlastnosti sociálního pracovníka, z nichž mnohé můžeme považovat za „dary od přírody“. Jedná se o osobnostní specifika, jež rozhodně nejsou přítomna u každého jedince, potažmo u každé profese, tedy například: umění efektivní komunikace, bezprostřední zájem o člověka, resp. naslouchání člověku, ochota angažovat se v řešení životních nesnází klientů, projevat patřičně emoce, být empatický, citlivý, upřímný, vnímavý, ohleduplný, laskavý, tolerantní, taktní, umět s ostatními sdílet své pocity, názory, myšlenky atp. Sociální pracovník tedy ze strany společnosti, resp. jejího očekávání, disponuje komplexem různých vlastností, jejichž společným jmenovatelem je prosociální jednání. To se projevuje například otevřeným a vřelým vztahem k druhým lidem, jakousi spontánní ochotou být tady pro druhé, tedy poskytovat jim službu aj.<sup>37</sup> Sociální pracovník by tedy měl, viděno společenskou optikou, disponovat vyžralou osobností, která je základním nástrojem k efektivnímu profesnímu působení. Kuzníková v této souvislosti uvádí, že předpokladem toho, aby osobnost sociálního pracovníka zrála, je sebevzdělávání, pravidelná supervize, včetně sledování vývoje teorií, metod a technik sociální práce. V neposlední řadě patří k vyžralé osobnosti sociálního pracovníka kultivovaný projev, citová vyrovnanost, empatie, přirozená autorita, pozitivní vnímání světa. Lze konstatovat, že to všechno by mělo patřit již k „základní výbavě“, kterou sociální pracovník disponuje od narození – o všechny tyto „dary“, resp. hodnoty, by měl sociální pracovník v průběhu celého svého života náležitě pečovat, a být tak vzorem pro spolupracovníky, klienty, případně i studenty.<sup>38</sup> Onen výčet v oficiální podobě najdeme v Zákoně č. 108/2006 Sb., o sociálních službách: *Sociální pracovník vykonává sociální šetření, zabezpečuje sociální agendy, včetně řešení sociálně právních problémů v zařízeních poskytujících služby sociální péče, sociálně právní poradenství, analytickou, metodickou a koncepční činnost v sociální oblasti,*

---

<sup>36</sup> BANKS, S. *Ethics and values in social work*. 2. vyd. New York: Palgrave, 2001, s. 14. ISBN 0-333-94798-3.

<sup>37</sup> Srov. JANKOVSKÝ, J. Proměny povolání sociálního pracovníka. *Sociální práce/Sociálna práca*, 2007, č. 4, s. 42. ISSN: 1213-6204.

<sup>38</sup> Srov. KUZNÍKOVÁ, I. et al. *Sociální práce ve zdravotnictví*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, s. 30. ISBN 978-80-247-3676-1.

*odborné činnosti v zařízeních poskytujících služby sociální prevence, depistážní činnost, poskytování krizové pomoci, sociální poradenství a sociální rehabilitace, zjišťuje potřeby obyvatel obce a kraje a koordinuje poskytování sociálních služeb.*<sup>39</sup>

U Schmidbauera můžeme navíc najít charakteristické znaky pomocníků rezistentních vůči syndromu vyhoření, které připomínají důležitost a zásadní význam osobnosti sociálního pracovníka pro výkon sociální práce. Sociální pracovníci ve své profesi:

- dbají na svůj zdravotní stav a projevují zájem o svoji práci – nevnímají klienty jako někoho, kdo je obtěžuje a mají osvojený svůj specifický styl komunikace s nimi;
- vnímají se jako profesionálové, kteří se postupně rozvíjejí a učí se zvládat zátěže a obtíže, resp. „ošetřit“ je již v zárodku jejich vzniku;
- břemena a potíže vnímají jako součást svojí práce, něco, co má smysl;
- umějí nalézt rovnováhu mezi prací a soukromým životem, tedy neopomínají svůj soukromý život;
- mají vysoký stupeň sebeurčení ve své práci a svoji autonomii upevňují a rozšiřují;
- považují se za iniciativní a jsou si vědomi toho, že mohou svoji pracovní situaci ovlivňovat;
- cítí se být adekvátně podporováni svými kolegy i nadřízenými, se kterými udržují spíše přátelské kontakty – pozitivně vnímají jenom bezprostřední kontakty;
- své povolání považují za výzvu – mohou díky němu růst a rádi se přiučují něčemu novému.<sup>40</sup>

Jak již bylo řečeno v úvodu diplomové práce – zdravá, opečovávaná a neustále rozvíjená osobnost sociálního pracovníka je jádrem jeho vnitřní rovnováhy, což se v pozitivním slova smyslu promítá též na jím realizované práci s klienty, resp. v naplňování profesních hodnot. Pokud tedy sociální pracovník chce optimálně fungovat v péči o druhé, měl by komplexně pečovat v první řadě sám o sebe – do takové

---

<sup>39</sup> Zákon 108/2006 Sb., o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů. Dostupné na WWW: <[http://www.mpsv.cz/files/clanky/13640/108\\_2006\\_2015.pdf](http://www.mpsv.cz/files/clanky/13640/108_2006_2015.pdf)>.

<sup>40</sup> Srov. SCHMIDBAUER, W. *Syndrom pomocníka: Podněty pro duševní hygienu v pomáhajících profesích*. 2. vyd. Praha: Portál, 2015, s. 225-226. ISBN 978-80-262-0865-5.

péče zahrnujeme péči o tělo, o psychiku, a samozřejmě také sociální i spirituální složku osobnosti.<sup>41</sup> Gulová uvádí, že odborník (tj. sociální pracovník), který nabízí klientům „pomocnou ruku“, by měl mít předpoklady pro práci s klientem a ovládat širokou škálu dovedností, což k tomu neodlučitelně patří. Vzpomeňme na zmiňovanou důvěryhodnost, ke které přidáme ještě profesionalitu, vzdělávání, schopnost hluboké empatie a zúčastněného naslouchání. To zdaleka není všechno – přičtěme k tomu navíc vřelost a zaujetí případem ze strany sociálního pracovníka, včetně potřebné cílevědomosti, iniciativy, samostatnosti, smyslu pro poznávání souvislostí, samostatné rozhodování, abstrakce a předvídavost, nápaditost, sebekritičnost, smysl pro humor, vysokou motivaci, odolnost vůči neúspěchu, schopnost nést riziko, schopnost projevit nedůvěru vůči autoritám, odmítání stereotypu, zájem o informace, odmítání rychlých závěrů, potřeba participace na řízení, potřeba komunikace se spolupracovníky a zájem o další odbornost – to vše je často zmiňováno v souvislosti se sociálním pracovníkem a jeho osobnostními specifiky.<sup>42</sup> Levická výstižně poznamenává, že osobnost sociálního pracovníka bývá představována jako určitý ideál, který je specifický právě komplexní osobnostní výbavou. Pro výkon profese sociální práce je pak nezbytné, aby sociální pracovník disponoval všemi osobnostními znaky, které jsou požadovány ze strany profesionálních organizací.<sup>43</sup> Baráková a Kaczor ve svém článku představují, právě v souvislosti s množstvím všech možných kladených požadavků, pohled na sociálního pracovníka jako na archetyp postmoderního superhrdiny. Mise superhrdiny je totiž charakteristická tím, že je hrdinou pro utlačované, je k dispozici těm, kteří jej potřebují, tedy je tu pro lidi.<sup>44</sup> Na výše zmíněném výčtu všech požadovaných osobnostních vlastností, kompetencí a vykonávaných činností si můžeme poměrně dobře představit nejen nezbytnost zdravé, vyzrálé, „obdarované“ osobnosti, ale také jistou potřebu „multifunkčnosti“ sociálního pracovníka, která ovšem velmi souvisí s jeho potenciálním přetěžováním, vysokou pracovní zátěží, nadměrným očekáváním vůči sociálnímu

---

<sup>41</sup> Srov. LÁSKOVÁ, A. Psychohygienu terénního pracovníka a možnosti profesionální podpory. In JANOUŠKOVÁ, K.; NEDĚLNÍKOVÁ, D. et al. *Profesní dovednosti terénních pracovníků: Sborník studijních textů*. 1. vyd. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, ZSF, 2008, s. 525. ISBN 978-80-7368-503-4.

<sup>42</sup> Srov. GULOVÁ, L. *Sociální práce: Pro pedagogické obory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, s. 35-36. ISBN 978-80-247-3379-1.

<sup>43</sup> Srov. LEVICKÁ, J. *Základy sociálnej práce*. 1. vyd. Trnava: Spoločnosť pre podporu vedy a vzdelávania na FZaSP TU, 2004, s. 47. ISBN 80-968952-3-0.

<sup>44</sup> Srov. BARÁKOVÁ, M.; KACZOR, M. Sociální pracovník jako předobraz postmoderního superhrdiny? In ELICHOVÁ, M. et al. *Sociální práce v České republice*. 1. vyd. Praha: Grada, 2016. In press.

pracovníkovi apod. Více konkrétně se k tomuto tématu vyjádřím v následující podkapitole (viz 1.3).

### **1.3 Sociální práce v kontextu postmoderní doby**

Postmoderní doba je aktuálním a velmi frekventovaným termínem, se kterým se setkáváme v četných publikacích, u celé řady autorů – jen pro příklad mohu uvést Baumana, Becka, Chytila, Kellera, Lipovetského, Navrátila a mnohé další. Vzhledem k tomu, že sociální práce je vykonávána právě v kontextu postmoderní doby, ve které žijeme a jež je spjata s různými významnými zátěžovými faktory (níže okomentovanými), je důležité, abychom se na ni právě v těchto postmoderních souvislostech dívali. Zatímco dříve, rozumějme v době moderní, hrály v životě jedince, resp. ve formování jeho identity nepostradatelnou roli vnější kontrolní mechanismy, jako například rodina, církve, tradice, normy ad., doba postmoderní se naopak vyznačuje postupným oslabováním vlivu těchto vnějších kontrolních mechanismů. To v konečném důsledku znamená, že je pouze v kompetenci jedince, kým bude, jaké životní cíle se na základě své svobodné vůle rozhodne realizovat a jakou cestou se za jejich naplňováním vydá. Člověk se tedy stává jakýmsi „režisérem“ formování své identity – a to, co bude konečným výsledkem, resp. jaký scénář svého života zvolí, je pouze na jeho osobní odpovědnosti, kterou v době postmoderní převzal, jakožto štafetu od zmiňovaných vnějších kontrolních mechanismů, figurujících ve společnosti moderní.<sup>45</sup> Již v tomto směru lze pozorovat velký zdroj zátěže, která je na jedince ve společnosti (tj. též na sociálního pracovníka jako bytost, ale také jako profesionála), kladena. Zajímavou glosu k této proměně můžeme najít u Schmidbauera, který poutavě píše o tom, že v dřívějších dobách byl člověk integrován do velké rodiny, byl navíc nedílnou součástí určitého vesnického společenství či městské čtvrti – a tvořil s nimi jeden soudržný celek, zpečetěný desetiletími společného života. Právě rodině, vesnickým či městským společenstvím, církvi ad., byl přičítán významný podíl na určování života jejich členů. Pokud člověk selhával ve svém fungování, byla mu hozena „záchranná síť“, jakožto pomocná ruka těchto vnějších kontrolních mechanismů, které

---

<sup>45</sup> Srov. NAVRÁTIL, P. Teorie osobní identity v pozdně moderní době. In MATOUŠEK, O. et al. *Encyklopedie sociální práce*. 1. vyd. Praha: Portál, 2013, s. 57. ISBN 978-80-262-0366-7.

udržovaly život lidí v konkrétních rámcích a pomáhaly překonávat nelehká období. V postmoderní společnosti však dochází k takřka tragikomickému převratu, kdy je ochrana a pomoc zmiňovaných vnějších kontrolních mechanismů citelně oslabena, a z člověka se tak v mnohých případech stává „trpící individuum“, které nenachází pomoc ve společenství, kde žije, leckdy je nenáviděno cizími sousedy, a navíc se často vydává prosit o pomoc psychosociálního odborníka, pokud se to již dávno nestalo násilnou formou, prostřednictvím pořádkové moci (policie, sociální úřad apod.).<sup>46</sup> Dlužno dodat, že společenské proměny se promítly zásadní měrou do instituce rodiny, jež je velmi důležitým zázemím v životech klientů a která prošla významnou transformací – mj. zejména v tom směru, že manželství je nyní založeno v první řadě na emocionálních poutech (důvěra, otevřenost, vyjednávání) mezi mužem a ženou a je již chápáno jako rovnocenné partnerství, nikoli jako nerovnoměrná dominance muže (živitele rodiny) nad ženou (pečovatelkou o rodinu), jak tomu bylo v dřívějším, tradičním modelu rodiny. Pokud manželství „omrzí“, může být legitimně ukončeno rozvodem. Pro sociálního pracovníka znamenají změny v oblasti instituce rodiny především jedno – pokud posuzuje životní situaci klienta, velmi často musí posuzování vztahovat nejen k osobě klienta, ale též k rodině klienta (resp. rodinnému zázemí) jako celku. Předpokládá se tedy, že sociální pracovník si je vědom společenských proměn a v intervenci je s to tyto vědomosti v zájmu potřeb klienta adekvátně uplatnit a poskytnout efektivní intervenci. Společenské proměny tedy v tomto směru kladou nároky na sociálního pracovníka, který je musí ustát.<sup>47</sup> Jedinci jsou zodpovědní pouze sami za sebe a jejich zodpovědnost již v takové míře není ovlivňována vnějšími faktory. To může být na jednu stranu označováno za benefit postmoderní společnosti, na stranu druhou však rovněž za těžké břemeno, kterým jest, mj., potenciální rozpolcenost, nejednotnost, nejasnost v životech jednotlivců. To velmi trefně ilustruje Bauman, jenž píše, že: *Trvalým atributem „postmoderního“ životního stylu se zdá být nespojitost, nekonekventnost jednání, fragmentarizace a epizodičnost různých sfér lidských činností.*<sup>48</sup> Keller postmoderní společnost výstižně přirovnává k jedinému obrovskému supermarketu, a to v tom smyslu, že každý si může dle momentálních preferencí vybrat

---

<sup>46</sup> Srov. SCHMIDBAUER, W. *Syndrom pomocníka: Podněty pro duševní hygienu v pomáhajících profesích*. 2. vyd. Praha: Portál, 2015, s. 127. ISBN 978-80-262-0865-5.

<sup>47</sup> Srov. NAVRÁTIL, P. Postmodernita jako prostor pro existenciálně citlivou sociální práci. *Sociální práce/Sociální práce*, 2008, roč. 8, č. 4, s. 130. ISSN: 1213-6204.

<sup>48</sup> BAUMAN, Z. *Úvahy o postmoderní době*. 2. vyd. Praha: SLON, 2006, s. 25. ISBN 80-86429-11-3.

nejenom zboží, ale také životní styl, životního partnera, víru, politický program, anebo třeba normy, kterých se hodlá v tuto chvíli držet atd. To vše se zárukou jisté nezávaznosti, tj. všechno může být okamžitě vráceno a přizpůsobeno aktuálním potřebám jedince, resp. nahrazeno něčím přitažlivějším a daleko vkusnějším.<sup>49</sup> Společným jmenovatelem uvedených aspektů postmoderní společnosti může být termín individualizace. Beck poznamenává, že individualizace znamená jakési vyvázání biografie člověka z determinací – člověk se tak stává „autonomní jednotkou“, jež je otevřená a plně zodpovědná a závislá na vlastních rozhodnutích. Individualizace je v postmoderní společnosti též jistým úkolem každého člověka, který jej musí realizovat prostřednictvím svého jednání, a moderovat tak svůj život „ve vlastní režii“. Otevírá se tak široká škála možností, jež by třeba v minulosti byly jedinci zapovězeny.<sup>50</sup> Témata jako osobní rozvoj, životní styl, zdravá výživa či v současné době velmi diskutované téma sexualita, a mnohá jiná, svědčí o tom, že lidé hledají jakýsi individuálně přijatelný, správný a pro ně přitažlivý způsob existence – to vše je prosto definování skrze vnější společenské instituce, které dříve působily jako určitá ochrana před riziky a dávaly životu jedinců ve společnosti konkrétní rámec.<sup>51</sup> Jedinci si sami kladou individuální cíle, udávají svému směru konkrétní souřadnice – ty mohou však být diametrálně odlišné od cílů a souřadnic ostatních. Lidé tedy v přeneseném slova smyslu neplují „na jedné lodi“ s ostatními, s příslibem společné participace na kolektivním cíli, ale každý na své vlastní bárce, jež však může být v peřejích postmoderní společnosti velmi vratká. *Postmodernita představuje konkrétní moment v historii, kdy se všechny institucionální zábrany, které jedince svazovaly a bránily jeho emancipaci, rozpadly a zmizely. Vznikl tak prostor pro vyjádření osobních přání a tužeb, seberealizaci a sebeúctu. Systémy, které sloužily k socializaci jedinců, ztratily vliv, významné ideologie přestaly být nosnými pilíři, historicky významné záměry přestaly oslovovat a podněcovat k jednání a sociální sféra se stala pouhým rozšířením sféry soukromé: nastala éra prázdnoty, „která však v sobě nemá nic tragického ani apokalyptického“.*<sup>52</sup> Alarmujícím

---

<sup>49</sup> Srov. KELLER, J. *Posvícení bezdomovců: Úvod do sociologie domova*. 1. vyd. Praha: SLON, 2013, s. 173. ISBN 978-80-7419-155-8.

<sup>50</sup> Srov. BECK, U. *Riziková společnost: Na cestě k jiné moderně*. 2. vyd. Praha: SLON, 2011, s. 216. ISBN 978-80-7419-047-6.

<sup>51</sup> Srov. NAVRÁTIL, P. Teorie osobní identity v pozdně moderní době. In MATOUŠEK, O. et al. *Encyklopedie sociální práce*. 1. vyd. Praha: Portál, 2013, s. 58. ISBN 978-80-262-0366-7.

<sup>52</sup> LIPOVETSKY, G. *Hypermoderní doba: Od požitku k úzkosti*. 1. vyd. Praha: Prostor, 2013, s. 18-22. ISBN 978-80-7260-283-4.

nebezpečím je podle Nakonečného též stresující povaha postmoderní doby, zejména neustálý kvap, spěchání za něčím, obtíže se zastavit a spočinout. Patří sem ale také jiné stresory, jako například strach ze sociálních a dalších nejistot, hrozba nezaměstnanosti, nejisté podnikání, bezohledná konkurence, byrokracie, tíživá osamělost, lhostejnost druhých lidí a mnoho dalších.<sup>53</sup>

Výše jsem popsal obecné souvislosti postmoderní společnosti a jednotlivců, kteří jsou jejími členy. Nyní se zaměříme výhradně na sociální pracovníky a sociální práci, jako takovou, ve spojitosti se zátěžovými prvky, které postmoderní doba do této profese přináší. V této souvislosti považuji za velmi zajímavou a názornou glosu, jež patří známé české publicistce, socioložce, ale též významné osobnosti v oblasti sociální práce, Jiřině Šiklové, která o sociální práci napsala následující: *Formování sociální práce jako oboru je nekončící proces, během něhož obor „dohání“ měnící se společnost, ve které se objevují nové problémy a známé problémy mění svou váhu. Sociální problémy je třeba nejen evidovat, analyzovat, ale je potřeba hledat i nové metody jejich řešení. Proto sociální práce nebude mít nikdy dlouhodobě stabilní, jednoznačný obsah, nikdy nebude možné tuto disciplínu vyučovat po několik let stejným způsobem. V tom je obtížnost i výzva sociální práce.*<sup>54</sup> Sociální práce je tedy profesí, jejímž specifikem je, že pružně reaguje na měnící se společnost, která s sebou přináší různé společenské proměny a souvislosti. Taková dynamika sociální práce je na jedné straně velmi žádoucí a efektivní, jelikož je nutné, aby se intervence sociálních pracovníků, a samozřejmě také obsah sociální práce jako takové, ve společenském prostředí regulovaly s ohledem na aktuální stav společnosti. Na straně druhé je to pro sociální práci a sociální pracovníky poněkud velký závazek a zatěžkávací břemeno. Nutné je též zmínit značné nároky na sociální pracovníky, které jsou v kontextu postmoderní společnosti kladeny. Těmi mohou být například vysoké požadavky na kvalitu, místo a čas výkonu práce. Zde se můžeme pozastavit u moderních informačních a komunikačních technologií, které postmoderní doba přinesla a nyní se stávají běžnou formou komunikace mezi klienty a sociálními pracovníky. Tak může vznikat poněkud zkreslené domnění, že sociální pracovník je pro klienta k dispozici takřka nepřetržitě, čtyřicet hodin denně, sedm dní v týdnu. Pokud jej klient nezastihne v kanceláři

---

<sup>53</sup> Srov. NAKONEČNÝ, M. *Psychologie: Přehled základních oborů*. 1. vyd. Praha: Triton, 2011, s. 622. ISBN 978-80-7387-443-8.

<sup>54</sup> ŠIKLOVÁ, J. Medailón. *Sociální práce/Sociálna práca*, 2010, roč. 10, č. 2, s. 2. ISSN: 1213-6204.



(kde je sociální pracovník obvykle zaměstnán administrativními povinnostmi, které k jeho povolání patří), má možnost ho kontaktovat na pracovním mobilním telefonu, mailu, či dokonce Skypu, Twitteru, Googlu+ nebo Facebooku ad. Vlivem rozmachu moderních technologií jsou sociální pracovníci také často nuceni řešit více agend najednou a zpracovávat administrativu v programech k tomu určených. Mimo jiné, řada zařízení provozujících sociální služby zřizuje profily na sociálních sítích, kde jsou sociální pracovníci daných zařízení „zavazováni“ k tomu, aby byli v kontaktu s publikem na sociální síti a pravidelně se mu věnovali formou odpovídání na zprávy, dotazy, publikace příspěvků atp. Pozastavme se ale též u médií. Média mohou působit jako určitý způsob obrany proti neadekvátnímu vykonávání práce sociálního pracovníka, mnohdy ale také jako nelegitimní „sypání popelu“ na jejich hlavy. Velmi často jsou totiž využívány sporné situace, které média záměrně překroutí a prezentují je veřejnosti coby poutavou, atraktivní, čtivou zprávu, v neprospěch sociálních pracovníků, kteří svoji práci přitom vykonávali poctivě a svědomitě.<sup>55</sup> Sám jsem byl svědkem situace, kdy klienti využívali přítomnost médií jako poměrně zákeřnou zbraň proti sociálnímu pracovníkovi ve stylu „pokud mi neuznáte dávku, celý případ bude medializován“. Šlo o klienta, kde bylo důvodné podezření, že se snaží oklamat sociální pracovníky ve věci určování tzv. okruhu společně posuzovaných osob, a to tím, že (předstíraně) nežije ve společné domácnosti se svojí ženou a dětmi – tak by jeho manželka mohla být posuzována jako samoživitelka a vznikl by nárok na vyplácení vyšší dávky hmotné nouze (příspěvku na živobytí). To je pouze určitá část skutečností, jež mohou být pro sociálního pracovníka velmi zatěžující a stát se podnětem pro jeho psychohygienu. Dalším faktem je, že sociální práce se stále více ekonomizuje – je tendence snižovat náklady na výkon práce, omezují se veřejné finance, hledají se způsoby, jak pomáhat ekonomicky výhodněji. Nedá se však konstatovat, že by problémů klientů bylo v postmoderní společnosti méně a že by „zmizely z povrchu zemského“. Naopak... Sociální pracovník je tak vržen do „jámy lvové“. Na jedné straně jsou problémy spojené s výše zmíněnou ekonomizací sociální práce, na straně druhé tu je však potřeba řádné intervence u klientů (která je limitována právě zmiňovaným omezeným časem a finančními prostředky). Problémy klientů jsou navíc prohlubovány vlivem individualizace a dalších soudobých fenoménů (krize sociálního státu, sociální

---

<sup>55</sup> Srov. ZAJACOVÁ, M. Profesionální sociální pracovník v současné společnosti. *Sociální práce/Sociální práca*, 2014, roč. 14, č. 3, s. 8-9. ISSN: 1213-6204.

vyloučení, krize rodiny, trhu práce ad.). V souhrnu lze tedy konstatovat, že neustále rostou požadavky na výkon profese (ze strany společnosti, státu, klientů), avšak permanentní omezování finančních prostředků, nedostatečné platové ohodnocení sociálních pracovníků, nízká prestiž oboru, nedostatky v legislativě, resp. její nestálost ad., s tím vůbec nejdu ruku v ruce. Šrajjer uvádí, že sociální pracovník by měl být schopen adekvátní diagnostiky, vysvětlení, ale také zmírnění nebo vyřešení konkrétní potřeby konkrétního člověka nebo sociálního celku – to vše v kontextu respektování lidské důstojnosti a lidských práv, jež jsou určitým hodnotovým horizontem v sociální práci. K tomu též patří zájem o celkové dobro potřebného člověka a odborné znalosti z dalších, příbuzných oborů. Velmi často však sociální pracovník omezuje svoji intervenci v tom smyslu, že se primárně odvolává na zákony, normy a formulované principy, a tím se de facto distancuje od komplexního vnímání člověka a jeho potřeb. Tím spíše, pokud je dodržování vnějších požadavků vynucováno pod hrozbou nejrůznějších sankcí.<sup>56</sup> Sociální pracovník je tak vystaven řádné zátěži, která však nebývá moc často reflektována – může to dokonce působit tak, jako by se o ní „nevědělo“. Jako by se předpokládalo, že sociální pracovník je onen „superhrdina“<sup>57</sup>, který je připraven na cokoli a pracuje v plném nasazení, za každé situace. S výše zmíněnými problémy v oblasti sociální práce se potýká sociální pracovník každodenně, a přes to všechno je nucen podávat velké výkony, a totiž poskytovat kvalitní a profesionální podporu klientům, která je podpořena jeho širokospektrými znalostmi z dalších oborů (ze kterých sociální práce čerpá), jeho praktickými zkušenostmi, ale také vyvráslou osobností s nadáním pomáhat. V této souvislosti bych chtěl zmínit, že s vyvráslou osobností sociálního pracovníka souvisí také schopnost praktikovat psychohygienu. Domnívám se, že sociální pracovníci nejsou příliš podněcováni k tomu, aby duševní hygienu praktikovali. Opět mi to připomíná pohled na sociálního pracovníka, jakožto bytost, která „všechno zvládne“, za jakýchkoli okolností, aniž by

---

<sup>56</sup> Srov. ŠRAJER, J. Etika a požadavek komplexnosti v sociální práci. *Sociální práce/Sociálna práca*, 2012, roč. 12, č. 3, s. 81-85. ISSN: 1213-6204.

<sup>57</sup> Srov. BARÁKOVÁ, M.; KACZOR, M. Sociální pracovník jako předobraz postmoderního superhrdiny? In ELIHOVÁ, M. et al. *Sociální práce v České republice*. 1. vyd. Praha: Grada, 2016. In press.

musela dopřát svojí duši a tělu odpočinek, který je v profesi sociální práce velmi zásadní.<sup>58</sup>

Faktem je, že: *V Evropě roste význam role sociálních pracovníků, která dnes čelí novým sociálním problémům a novým výzvám, jako např. výrazné změny v demografických a zaměstnaneckých strukturách, rostoucí nerovnosti mezi obyvateli, jež vyvolávají zvýšené požadavky veřejnosti na sociální práci.*<sup>59</sup> Schmidbauer uvádí ve své publikaci pět důvodů, proč je v sociální práci (ale též ostatních pomáhajících profesích) v postmoderní době velmi důležitým nástrojem vztah ke klientovi:

1. v dnešní době je společnost plná „nepřizpůsobivých“, „nepozorných“, „nervózních“ ad. jedinců – životní podmínky, včetně těch pracovních, jsou stále více náročné pro lidský nervový systém;
2. životní standard se zvyšuje, a stejně tak stoupá průmyslová produkce – tím se ušetřilo více pracovní síly, a to konkrétně pro práci s těmi, kteří nedovedou splňovat normy, ale za určitých okolností (tj. se speciální pomocí) mají potenciál stát se platnými a produktivními členy společnosti;
3. ve společnosti začalo být problémem, že lidské utrpení nelze příliš zmírnit normativně – tato situace si začala vynucovat nové přístupy k pomoci;
4. vesnická a městská společenství ztratila svou funkční sílu – stejně tak přestávaly fungovat i malé rodiny – poruchy se vyskytují častěji a v těžších podobách v malých rodinách, než ve velkých rodinách;
5. ze směsi spořivosti a výkonnosti se v postmoderní společnosti stala směs stupňování výkonnosti a okamžitého konzumu – dělníci a úředníci se stali především konzumenty, tím se začala stupňovat poptávka po sociálních službách – v konzumní společnosti hrají podstatnou roli city a osobní vztahy, musí se tedy objevit a otevřít tato doposud opomíjená oblast lidského života.<sup>60</sup>

---

<sup>58</sup> Srov. STEJSKALOVÁ, J. Krize sociální práce aneb máme to ještě ve svých rukou? *Sociální práce/Sociálna práca*, 2014, roč. 14, č. 3, s. 11. ISSN: 1213-6204.

<sup>59</sup> ŠVERĚPA, M. Návrh zákona o sociálních pracovnících je z hlediska oboru nežádoucí. In *Sociální revue* [online]. Praha: Sociální revue, 2014 [cit. 10. února 2016]. Dostupné na WWW: <<http://socialnirevue.cz/item/navrh-zakona-o-socialnich-pracovnicich-je-z-hlediska-oboru-nezadouci>>.

<sup>60</sup> Srov. SCHMIDBAUER, W. *Syndrom pomocníka: Podněty pro duševní hygienu v pomáhajících profesích*. 2. vyd. Praha: Portál, 2015, s. 129. ISBN 978-80-262-0865-5.

## 2 Psychická zátěž a způsoby vyrovnávání se s ní

### 2.1 Charakteristika psychické zátěže

V průběhu života se lidé setkávají s rozmanitými životními situacemi a podmínkami – mnohé jsou jim důvěrně známé (jedinec si v nich vystačí s již navyklými a jemu dobře známými schématy myšlení a jednání, což vede k efektivnímu řešení), jiné však zcela nové a neobvyklé, se kterými se člověk nikdy předtím nepotýkal (nemá tak bezprostředně k dispozici žádný vhodný algoritmus, či dokonce žádné vhodné, dostupné nebo zaručené řešení). Významnou roli mohou navíc hrát rozmanité faktory, které na člověka dlouhodobě, ale třeba i krátkodobě (zato velmi intenzivně) působí, jako například málo času, mnoho povinností, nebo naopak nedostatek povinností, resp. minimum podnětů k činnosti a efektivnímu trávení času. Mluvíme o psychické zátěži, tedy jakémusi komplexu okolností, které ovlivňují chování, a také prožívání člověka. Pokud působí dlouhodobě, mohou vést až k rozvoji duševních či tělesných onemocnění.<sup>61</sup> Výše zmíněné rozvíjí Vágnerová následujícími slovy: *Působení různých zátěží může vést k narušení psychické rovnováhy, někdy jen dočasně, nebo částečně, což se projeví změnou prožívání, uvažování i chování. Tyto situace lze diferencovat z hlediska jejich závažnosti i možného přínosu k dalšímu vývoji potřebných kompetencí, event. celé osobnosti. Jednotlivé zátěžové situace mohou mít pro vznik a rozvoj psychických poruch různý význam.*<sup>62</sup>

Sociální práce patří k pomáhajícím profesím, jejichž pracovníci jsou velkou měrou angažováni ve vztahu s klientem, kterého svým intenzivním zájmem podporují, a usilují tak o eliminaci sociálních problémů a zlepšení jeho sociálního fungování. Právě onen angažovaný a efektivní výkon sociální práce, spojený s četnými kompetencemi, jimiž by sociální pracovník měl disponovat, je spojen s vysokou zátěží kladenou na tuto profesi a sociální pracovníky, jakožto vykonavatele.<sup>63</sup> Už jenom fakt, že se sociální pracovníci při výkonu své profese takřka pravidelně setkávají s různorodými „obrazy lidských peripetií“, je může vystavovat intenzivní psychické zátěži. Jak výstižně

---

<sup>61</sup> Srov. BEDRNOVÁ, E. et al. *Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery*. 1. vyd. Praha: Fortuna, 1999, s. 57. ISBN 80-7168-681-6.

<sup>62</sup> VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 3., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Portál, 2004, s. 48. ISBN 80-7178-802-3.

<sup>63</sup> Srov. MLČÁK, Z. Potenciální zdroje stresu v sociální práci a jejich zvládnutí. *Sociální práce/Sociální práce*, 2005, č. 3, s. 126. ISSN: 1213-6204.

zmiňuje Geringová: *Všichni, kdo se profesně hlásí k pomoci jiným lidem, by měli vědět, že každodenní setkávání s bídou, bolestí, nevědomostí, sociálním selháním v nich bude nastolovat závažné psychologické tlaky, jež mohou vést k projevování stínových kvalit.*<sup>64</sup> Služba druhým navíc vyžaduje od sociálních pracovníků určité osobnostní dispozice, odborné kompetence, ale často také ochotu a připravenost přinášet oběti. To není bohužel v žádném případě samozřejmostí – ne každý člověk takovými vlastnostmi disponuje, ba řada z nich je člověku dána „do vínku“ již od narození. Dobře si to lze představit například na pedagogích sociální práce a jiných oborů – ne každý má předpoklady k tomu, aby se stal dobrým pedagogem. Tím se stane nejen v důsledku vzdělání, zkušeností a praxe, ale zejména v důsledku specifických osobnostních dispozic, které mu byly dány „od matky přírody“.<sup>65</sup>

## 2.2 Zdroje psychické zátěže

V úvodu podkapitoly věnující se zdrojům psychické zátěže sociálního pracovníka v profesi sociální práce bych se rád zmínil o tzv. **profesiogramu** (tj. výstup profesiografických<sup>66</sup> studií) – ten představuje všeobecnou charakteristiku profese a obsahuje přesné charakteristiky a popis pracovní činnosti, soupis požadavků, které profesní činnost klade na znalosti, dovednosti a schopnosti pracovníka, včetně stupně pracovní zátěže, ze kterého vyplývají nároky na psychické a fyzické předpoklady pracovníka, dále pak rozsah odpovědnosti spojené s výkonem profese, potažmo požadavky na vlastnosti pracovníka ad.<sup>67</sup> Právě oblast pracovní zátěže je v profesiogramu velmi důležitá – přibližuje totiž, jak je profese náročná z hlediska psychického a fyzického. Každá činnost, tedy i sociální práce, totiž zatěžuje určité funkce organismu a je nezbytné sledovat, a na základě toho také stanovovat, kde je hranice mezi standardní zátěží a přetížením.<sup>68</sup> Dlužno dodat, že sociální pracovníci jsou

---

<sup>64</sup> GÉRINGOVÁ, J. *Pomáhající profese: Tvořivé zacházení s odvrácenou stranou*. 1. vyd. Praha: Triton, 2011, s. 35. ISBN 978-80-7387-394-3.

<sup>65</sup> Srov. JANKOVSKÝ, J. *Etika pro pomáhající profese*. 1. vyd. Praha: Triton, 2003, s. 157. ISBN 80-7254-329-6.

<sup>66</sup> Profesiografie je metodou analýzy pracovních činností, jejímž cílem je získání co nejširšího spektra poznatků o pracovníkovi a jeho práci v rámci dané profese.

<sup>67</sup> Srov. PRŮCHA, J.; VETEŠKA, J. *Andragogický slovník*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012, s. 208. ISBN 978-80-247-3960-1.

<sup>68</sup> Srov. MIKULÁŠTÍK, M. *Manažerská psychologie*. 3., přeprac. vyd. Praha: Grada, 2015, s. 238-239. ISBN 978-80-247-4221-2.

navíc mnohdy konfrontování s různými traumatizujícími či drastickými událostmi, resp. „zátěžovými zkouškami“ (týrání seniorů, násilí na ženách, odebírání dětí z rodiny aj.) – to vše se nepochybně podílí na mimořádné zátěži, jež profese přináší a kterou je zapotřebí zkoumat skrze profesiografii.

V profesi sociální práce je tedy profesiogram, mj., přínosný v tom smyslu, že konkretizuje ony psychické a fyzické předpoklady sociálního pracovníka, které jsou vyvozeny ze stupně pracovní zátěže. To může být v konečném důsledku velmi významným činitelem v předcházení pracovnímu přetížení v důsledku nezvládnuté zátěže (která s sebou může navíc přinést různé nežádoucí konsekvence). Individuální charakteristiky vykonavatele profese, resp. konkrétní podoba požadavků na pracovníka, je tedy jednoznačně závislá na tom, jaké jsou při vykonávání profese potřebné schopnosti, vědomosti, dovednosti a zkušenosti, včetně toho, jaké další vlastnosti výkon profese rozvíjí, anebo jednostranným zatížením deformují jejího vykonavatele.<sup>69</sup> To je užitečné, neboť díky profesiogramu lze podporovat efektivní vykonávání sociální práce, a naopak eliminovat takové faktory, které na sociálního pracovníka při výkonu profese působí negativně a „brzdí“ jej. Stejně tak lze tímto způsobem podporovat udržování psychicky i fyzicky zdatného těla, v profesi sociální práce nezbytného. Mikuláščík dodává, že: *Popis profesionálních činností musí být natolik podrobný, aby umožňoval zjistit, jaké nároky profese na pracovníka klade. Profesiogram musí obsahovat pokud možno objektivní kritéria úspěchu v dané profesi, nebo alespoň kritéria na základě subjektivních posuzovacích škál. Musí obsahovat výčet kritických elementů profese, které zajistíme tím, že kritéria úspěchu srovnáme s popisem práce. Profesiogram má obsahovat předpoklady, které profese klade na pracovní prostředí, organizaci práce, pracovní dovednosti, znalosti, schopnosti a vlastnosti, na vztah k práci a k sociálnímu prostředí. Profesiogram má obsahovat praktická opatření, která ze studie vyplývají a pro něž také studie byla podniknuta.*<sup>70</sup>

Mlčák upozorňuje na důležitý fakt, totiž, že povolání sociálního pracovníka, včetně jeho činností v rámci profese, jsou v českém prostředí vymezeny nejasnými a mnohdy rozpornými vstupními, obsahovými i výstupními profesiografickými aspekty. To

---

<sup>69</sup> Srov. SVOBODOVÁ, D. *Profesní poradenství: Vybrané kapitoly*. 1. vyd. Praha: Grada, 2015, s. 35-36. ISBN 978-80-247-5092-7.

<sup>70</sup> MIKULÁŠČÍK, M. *Manažerská psychologie*. 3., přeprac. vyd. Praha: Grada, 2015, s. 238-239. ISBN 978-80-247-4221-2.

můžeme ilustrovat skutečností, že sociální práce je v současné době vykonávána pracovníky s různorodými osobnostními profily a kvalifikacemi. A tak sociální práci vykonávají na jedné straně „samouci“, kteří mají absolvovaný např. pouze kurz a na straně druhé kvalifikovaní absolventi bakalářských a magisterských stupňů vysokoškolského vzdělání v oboru sociální práce. Každý z nich má navíc různý osobnostní profil.<sup>71</sup> Považuji tedy za důležité, aby se profesiografii v sociální práci věnovaly různé odborné texty, včetně analýz, neboť je jedním z důležitých témat, které si rozhodně zaslouží pozornost.

### 2.2.1 Nepřiměřené úkoly, problémové situace

**Nepřiměřené úkoly** bývají pro jedince zpravidla příliš komplikované ke zvládnutí. Velmi však záleží na osobnostních dispozicích daného člověka, jelikož některé úkoly, které se jednomu jeví jako náročné, mohou druhému připadat naopak triviální. Například člověk, který byl vychováván k samostatnosti a je zvyklý se stavět k úkolům tvořivě, může mít daleko menší problémy s čelením nepřiměřenému úkolu, než jedinec, za kterého vše řešili rodiče a nenechávali mu dostatečný prostor k autonomnímu rozvoji. Nepřiměřené úkoly, ať už svojí kvalitou či kvantitou, překračují zejména psychické, ale též fyzické možnosti člověka, narušují jeho biorytmy a prohlubují únavu, což může vést až ke stavu psychického, resp. fyzického vyčerpání.<sup>72</sup> Příkladem pro sociální práci je období, kdy je sociální pracovník zatížen nepřiměřenými povinnostmi v rámci zavádění nového systému, jako tomu bylo například na Úřadech práce v rámci zavádění a následného rušení tzv. S-karet.

Pro **problémové situace** je charakteristické, že postup k jejich řešení je zpravidla nestandardní, což je v rozporu se „zavedeným pořádkem“, kdy lidé mají obvykle tendenci většinu vzniklých situací řešit vyzkoušenými způsoby, resp. vycházet ze zkušeností, které se v minulosti osvědčily, které zafungovaly. Pro tvořivé jedince to bývá obvykle výzvou, způsobem, jak hledat nové cesty, rozvíjet svou kreativitu a „překonávat se“. Pro jedince bez tvořivého rozměru, kteří jsou zvyklí situace řešit

---

<sup>71</sup> Srov. MLČÁK, Z. Temperament, syndrom vyhaslosti a sociální opora u vybraných skupin sociálních pracovníků. In SVOBODA, M.; HUMPOLÍČEK, P.; HUMPOLÍČKOVÁ, J. et al. *Sociální procesy a osobnost: Sborník příspěvků*. 1. vyd. Brno: Psychologický ústav FF MU, 2003, s. 199-209. ISBN: 80-86633-09-8.

<sup>72</sup> Srov. BEDRNOVÁ, E. et al. *Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery*. 1. vyd. Praha: Fortuna, 1999, s. 61. ISBN 80-7168-681-6.

zavedenými, takřka rutinními způsoby, mohou být tyto problémy naopak neřešitelné.<sup>73</sup> Na pracovišti může vzniknout například situace, kdy sociální pracovník dostane za úkol napsat projekt modernizace zařízení poskytujícího sociální služby – pro jednoho sociálního pracovníka to může být velká výzva a příležitost k tomu, jak uplatnit svoji tvořivost, jak podpořit svůj profesní růst, jak dosáhnout uznání u nadřízeného apod. Pro jiného sociálního pracovníka, který byl po celý svůj život zvyklý, že za něj většinu důležitých úkolů řešili blízcí, se to naopak může stát „noční můrou“, jelikož k realizaci projektu nemá žádné tvůrčí invence, není s to na sebe převzít zodpovědnost za realizaci, bojí se, že klesne v očích jeho kolegů, včetně nadřízeného apod.

Za problémové situace tedy můžeme označit takové, u kterých:

- *vstoupilo do hry příliš mnoho nových podnětů, resp. činitelů;*
- *se známé (navyklé) postupy neosvědčily a je třeba najít jiné.*<sup>74</sup>

### 2.2.2 Vnitřní a vnější konflikty

Konflikty patří mezi poměrně časté zdroje zátěže, s nimiž se lidé v průběhu života potýkají. Přestože konflikty (ať už vnitřní či vnější) se podílí na eliminaci celkového pocitu pohody, samy o sobě nepředstavují významné zátěžové faktory. Dlouhodobý a nezládnutý konflikt, který se týká důležité životní oblasti jedince, však může působit jako stresující faktor, a stát se v tomto smyslu závažným, a dokonce až patogenním činitelem.

**Vnitřní konflikty** představují pro jedince určité střetnutí dvou tendencí – přibližně stejných a vzájemně neslučitelných.<sup>75</sup> Nakonečný k vnitřnímu konfliktu uvádí následující: *Je to stav subjektu, v jehož mysli se vynořily neslučitelné, antagonistické tendence zhruba stejné síly, přičemž subjekt se musí rozhodnout pro jednu z nich.*<sup>76</sup> Tyto konflikty jsou zpravidla důsledkem neujasněných postojů, hodnot či motivů člověka, který potom není s to rozhodnout se a dojít k nějakému konečnému uspokojivému stanovisku, potažmo řešit jakoukoli vzniklou situaci. Zdrojem vnitřních konfliktů

---

<sup>73</sup> Srov. BEDRNOVÁ, E. et al. *Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery*. 1. vyd. Praha: Fortuna, 1999, s. 61. ISBN 80-7168-681-6.

<sup>74</sup> Tamtéž, s. 61.

<sup>75</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 3., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Portál, 2004, s. 49. ISBN 80-7178-802-3.

<sup>76</sup> NAKONEČNÝ, M. *Psychologie: Přehled základních oborů*. 1. vyd. Praha: Triton, 2011, s. 613. ISBN 978-80-7387-443-8.



mohou být jednak situace, kdy naproti sobě stojí dvě podobně přitažlivé možnosti (apetence-apetence), nebo naopak dvě podobně nepřitažlivé alternativy (averze-averze), či dokonce situace, kdy před jedincem stojí jedna možnost přitažlivá a druhá méně přitažlivá (apetence-averze), avšak v porovnání s tou první nezbytná. Člověk je pak zřídka kdy schopen efektivně jednat v reálných vnějších podmínkách, jelikož veškerá jeho energie je investována do řešení jeho vnitřních rozporů. V hlavě se pak neustále zabývá tím, co zvolil za možnost, resp. co z dostupných možností nezvolil.<sup>77</sup>

Příkladem konfliktu apetence-apetence může být situace, kdy sociální pracovník, ucházející se o post zaměstnance domova pro seniory, dostane nabídku zaměstnání ve dvou místních zařízeních, přičemž obě zařízení mají dobrou pověst, příjemné prostředí, přátelský kolektiv a dobré pracovní podmínky. Je tedy na něm, aby se rozhodl mezi dvěma podobně přitažlivými možnostmi a nakonec zvolil jednu z nich. Do konfliktu averze-averze se sociální pracovník může dostat například tehdy, kdy se na základě různých skutečností domnívá, že klient je „simulant“, kterému jde jenom o to, aby mu byla vyplacena dávka, přičemž nehodlá svou situaci nikterak měnit. V případě, že by sociální pracovník dávku odmítnul vyplatit, byl by sankcionován (klient splňuje „papírové parametry“ pro vyplacení dávky). Pokud dávku přece jenom vyplatí, je mu to „proti srsti“, protože je přesvědčen o tom, že klient by se měl do procesu změny aktivně zapojit, a ne dlouhodobě jen pasivně přijímat. A je zde poslední konflikt apetence-averze – ten může nastat kupříkladu tehdy, kdy sociální pracovník pracuje s klientem, který je nepřitažlivý svým chováním – konzumuje alkohol, užívá drogy, krade v obchodech a bývá agresivní, ale na druhou stranu má zajímavý životní příběh, jeví se jako inteligentní jedinec, který navíc ohromuje svými znalostmi z oboru astronomie.

Oproti tomu **vnější konflikty** se týkají vztahu člověka s ostatními lidmi, a to konkrétně střetů, jež vznikají v důsledku odlišných způsobů jednání, cílů, názorů a mínění. Při vzniku vnějších konfliktů jejich účastníci obvykle usilují buď o dosažení odlišných cílů za stejné situace, anebo o dosažení stejných cílů za odlišné situace.<sup>78</sup> Příkladem vnějšího konfliktu může být spor dvou sociálních pracovníků o uvolněné místo na ředitelském křesle domova pro seniory. Nebo například boj sociálního

---

<sup>77</sup> Srov. BEDRNOVÁ, E. et al. *Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery*. 1. vyd. Praha: Fortuna, 1999, s. 62. ISBN 80-7168-681-6.

<sup>78</sup> Srov. Tamtéž, s. 62-63.

pracovníka v televizní debatě za prosazení tzv. profesního zákona sociálních pracovníků (*cílem navrhované právní úpravy je podpořit odborný status sociálních pracovníků a prestiž oboru sociální práce*<sup>79</sup>) s oponentem z profese, který se domnívá, že jeho zavedení „není na pořadu dne“ a na poli sociální práce je třeba řešit důležitější podněty ke změnám. *Polemiky, hádky, soudní spory, střety v zaměstnání o lépe placenou práci, o řídicí postavení, střety podnikatelů o zákazníky, spory o politické a jiné názory jsou dalšími příklady častých konfliktů, neboť člověk není jen vnitřně, ale i vnějšně konfliktogenní bytost, která s jinými lidmi bojuje o své místo ve společnosti, o své výhody, o svou kariéru atd.*<sup>80</sup>

### 2.2.3 Stres

Stres jde ve své podstatě ruku v ruce s tempem postmoderní společnosti a úzce souvisí s jejími výše uvedenými charakteristikami. Obecně jej lze chápat jako duševní přetížení, které je prožíváno buďto negativně – v takovém případě jde o tzv. **distres** (například dlouhodobé a výrazně konfliktní vztahy na pracovišti), anebo pozitivně – potom je označován jako tzv. **eustres** (například dlouhá a únavná cesta na zahraniční konferenci, která se nakonec ukáže jako přínosná a zajímavá).<sup>81</sup> Posláním stresu je připravit tělo k akci, a tedy k útoku či útěku. Přestože člověk ve stresu je díky mobilizaci vnitřních zdrojů pohotový k tomu, aby útočil nebo utíkal, pochopitelně je to „vykoupeno“ určitou daní za tuto pohotovost. Jedná se například o zhoršení svěžesti myslí, jež se může jevit jako „nemotorná“, špatné trávení, povrchní dýchání nebo oslabení imunity. To má za následek skutečnost, že hojivé a samoléčebné mechanismy těla jsou „odsunuty“ na pozadí, stejně tak jako ušlechtilé city. V případě eustresu (neboli „hodného“ stresu) však jeho konsekvence nejsou tolik zásadní, ba naopak – coby mírný stres zvyšuje bdělost, pozornost a motivaci, přičemž rozumové schopnosti se sebeovládáním jsou zachovány.<sup>82</sup> Křivohlavý uvádí, že stres přichází tehdy, kdy se člověk dostává do

---

<sup>79</sup> SOCIÁLNÍ PRÁCE/SOCIÁLNÁ PRÁCA. *Návrh profesního zákona sociálních pracovníků k připomínce a stažení* [online]. Praha: Sociální práce/Sociální práce, 2013 [cit. 2015-11-15]. Dostupné na WWW: <<http://www.socialniprace.cz/aktuality.php?clanek=90>>.

<sup>80</sup> NAKONEČNÝ, M. *Psychologie: Přehled základních oborů*. 1. vyd. Praha: Triton, 2011, s. 647-648. ISBN 978-80-7387-443-8.

<sup>81</sup> Srov. Tamtéž, s. 616-617.

<sup>82</sup> Srov. NEŠPOR, K. *Duševní pružnost v každodenním životě*. 1. vyd. Praha: Portál, 2015, s. 17. ISBN 978-80-262-0778-8.

zátěžové situace a doléhá na něj různý druh tlaku, obrazně řečeno, „ze všech stran“.<sup>83</sup> Vágnerová dodává, že stres lze chápat jako stav nadměrného zatížení, či dokonce ohrožení, ale nemusí mít vždy jenom negativní význam. Zejména v tom smyslu, že určitá podoba stresu může člověka podněcovat k hledání řešení situace, resp. „cesty ven“, a tím mu pomáhat v rozvoji jeho kompetencí, včetně potřebné aktivizace a stimulace.<sup>84</sup> Každá situace je specifická, co se týče míry stresu, který pro jedince přináší. Totožná situace může být různými jednotlivci různě emočně reflektována a kognitivně zpracována, resp. interpretována.<sup>85</sup>

Machová přibližuje tzv. **stresory**, tj. faktory vedoucí k eustresu a distresu:

- **přetížení množstvím práce** – množství práce je takové, že člověk ji není schopen vykonat ve vyhrazeném času, který má pro výkon práce k dispozici;
- **časový stres** – míra časového tlaku, který je na jedince vyvíjen;
- **neúměrně velká odpovědnost** – především za lidské životy, za klienty, za pracovní projekty atp.;
- **nevyjasnění pravomocí** – jedinec má nejasně stanovené úkoly, limity a hranice nebo nemá k dispozici dostatečně zřetelnou zpětnou vazbu;
- **vysilující snaha o kariéru** – nadměrné pracovní ambice či očekávání (zpravidla nedojde k jejich splnění);
- **kontakt s lidmi** – nepřátelské vztahy s ostatními lidmi, přičemž stresorem může být jak kontakt s druhými jedinci, tak izolace od nich;
- **nezaměstnanost** – jedinci se nedaří dlouhodobě nalézt zaměstnání;
- **hluk** – jedinec je vystaven takovému zvuku, který nechce poslouchat a způsobuje mu dyskomfort;
- **spánek** – nedostatek spánku může vést ke stresu, a naopak, stres může být zdrojem poruch spánku;
- **vztahy mezi lidmi** – komplikace ve vztazích s druhými lidmi, především s blízkými a kolegy v práci ad.;

---

<sup>83</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál, 2009, s. 170. ISBN 978-80-7367-568-4.

<sup>84</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 3., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Portál, 2004, s. 50. ISBN 80-7178-802-3.

<sup>85</sup> Srov. NAKONEČNÝ, M. *Psychologie: Přehled základních oborů*. 1. vyd. Praha: Triton, 2011, s. 622. ISBN 978-80-7387-443-8.

- **negativní sociální jevy** – obavy z kriminálních činů;
- **nesvoboda a pocit bezmoci**;
- **dlouhodobá napětí** – týká se například neshod v rodinných vztazích, dlouhodobého nedostatku financí v domácnosti, dlouhodobě nevyhovujícího bydlení apod.;
- **omezený prostor** – příliš velké množství lidí pohybujících se v prostoru, který je omezený, anebo naopak nedostatek prostoru pro osobní kontakt.<sup>86</sup>

V sociální práci můžeme stres chápat jako dynamický vztah mezi komplexem vnějších pracovních nároků nebo tlaků (návštěvy klientů v terénu, zpracovávání velkého množství dokumentů, komunikace s klienty v pracovním prostředí, dodržování etického kodexu a mnohé jiné) a komplexem osobnostních dispozic, prostřednictvím kterých je sociální pracovník (ne)úspěšný ve zvládnání těchto nároků či tlaků adaptivním způsobem.<sup>87</sup> Pokud bychom hovořili o konkrétním příkladu, můžeme si představit situaci, kdy je sociální pracovník dlouhodobě vystaven komplexu různých okolností – musí například provést sociální šetření u nových klientů v jejich domovech – „tlačí ho čas“, jelikož klientů je mnoho a reálně hrozí, že nestihne další nutné povinnosti, k tomu zpracovává dokumenty z těchto šetření, vedle kterých zabezpečuje též další nutnou administrativu v rámci jeho práce, do kanceláře k němu chodí různí jeho klienti, žadatelé o služby, z nichž řada s ním jedná arogantním tónem a jakousi pohotovostí k agresivnímu jednání, dále může řešit různá dilemata, mít osobní problémy, problémy v rodině, konflikty na pracovišti s kolegy nebo se šéfem atd. Pro jednoho sociálního pracovníka to mohou být díky jeho osobnostním dispozicím relativně dobře zvladatelné stresory, se kterými se dovede díky jeho „osobnostní nátuře“ vypořádat, aniž by následovaly nějaké významně negativní důsledky, které mohou stresory reálně způsobit. Pro jiného sociálního pracovníka může být tento dlouhodobý stres v důsledku jeho specifických osobnostních dispozic jenom těžko zvladatelný a stát se určitým činitelem v rozvoji duševních onemocnění, jako deprese, syndrom vyhoření ad. V odborných pramenech není v současné době žádných pochybností o tom, že dlouhodobě působící pracovní stres se u sociálních pracovníků může výrazně promítat v mnohých směrech.

---

<sup>86</sup> Srov. MACHOVÁ, J. et al. *Výchova ke zdraví*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, s. 126. ISBN 978-80-247-2715-8.

<sup>87</sup> Srov. MLČÁK, Z. Potenciální zdroje stresu v sociální práci a jejich zvládnání. *Sociální práce/Sociálna práca*, 2005, č. 3, s. 125. ISSN: 1213-6204.

Například ve smyslu snižování kvality a efektivity práce, klesající spokojenosti klientů s poskytovanými službami, „nabourávání“ kultury a efektivity pracovních organizací apod. U sociálních pracovníků může vést dlouhodobý stres též k široké škále nežádoucích fenoménů, jakými jsou například: rutinizace práce, zvýšená pracovní absence, různé maladaptivní obtíže, včetně syndromu vyhoření, deprese či jiných zdravotních následků dlouhodobého stresu.<sup>88</sup> Nakonečný k tomuto dodává, že: *Za vážné důsledky stresu lze považovat především emocionální potíže: na ohrožení reagují lidé strachem, na ztrátu a poškození depresí, na obtíže a překážky často hněvem.*<sup>89</sup>

#### 2.2.4 Frustrace

Frustrace je v první řadě situací, ve které je zablokováno dosažení nějakého cíle, a to tím způsobem, že se zacílenému chování jedince staví do cesty určitá překážka, ať už vnější (např. reakce kolegů v práci, nepředvídané komplikace, nedostatek možností seberealizace aj.) či vnitřní (příliš vysoká očekávání, nízké sebevědomí, nedostatek odvahy k realizaci plánů/projektů aj.). Frustrací se označuje také vnitřní stav jedince, navozený frustrujícími situacemi, jejichž je důsledkem.<sup>90</sup> Nevyřešená frustrace je neočekávaná ztráta naděje na uspokojení subjektivně důležitých potřeb jedince, jež vyvolává prožitek zklamání a stimuluje reakce určené k vyrovnávání nepříznivé bilance. Takové reakce však nemusí být nutně nepřiměřené a frustrující, zkušenost může být v jistém slova smyslu žádoucí – nutí jedince hledat jiná řešení, rozvíjet jeho schopnosti.<sup>91</sup>

V sociální práci se můžeme setkat s četnými situacemi, kdy sociální pracovník může být v důsledku specifických okolností konfrontován s určitými vnějšími nebo vnitřními překážkami, jakožto původci frustrace, či přímo s prožíváním pocitu frustrace. Může to být například situace, kdy sociální pracovník přijde jako právě dostudovaný odborník do nějaké organizace a snaží se tam, coby „svěží nováček“ plný energie, vnést své plány, představy, myšlenky, či dokonce projekty. To vše v dobré víře, s potenciálem investovat do chodu organizace něco nového, inovativního, zajímavého. Ze strany

---

<sup>88</sup> Srov. MLČÁK, Z. Potenciální zdroje stresu v sociální práci a jejich zvládnutí. *Sociální práce/Sociální práce*, 2005, č. 3, s. 125. ISSN: 1213-6204.

<sup>89</sup> NAKONEČNÝ, M. *Psychologie: Přehled základních oborů*. 1. vyd. Praha: Triton, 2011, s. 622. ISBN 978-80-7387-443-8.

<sup>90</sup> Srov. Tamtéž, s. 506.

<sup>91</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 3., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Portál, 2004, s. 48. ISBN 80-7178-802-3.

kolegů na pracovišti však nejsou jeho „tvůrčí invence“ brány vůbec v potaz a organizace se „drží zajetého řádu“. Pokud šel sociální pracovník do organizace s pozitivním očekáváním, že přinese něco nového, je to zpravidla zdrojem velkého zklamání, a též potenciálního prožívání stavu frustrace. Právě ono pozitivní očekávání hraje při vzniku frustrace důležitou roli – pokud člověk nic dobrého nečeká, nebývá potom zklamán.<sup>92</sup> Dále mohou být sociální pracovníci vystaveni frustraci například při práci s drogově a alkoholově závislými klienty – a to konkrétně ve smyslu hledání cesty efektivní intervence a úspěšné práce s nimi. Hlavním zdrojem frustrace sociálního pracovníka může být u této cílové skupiny poměrně častá skutečnost, že klienti se závislostními problémy mnohdy opakovaně vystupují a nastupují do „otočných dveří“ poskytovaných služeb. Změnit dlouhodobě budované závislostní vzorce je náročné, zvláště tehdy, kdy závislá osoba neví, čím je nahradit – může tak učinit mnoho pokusů v redukci užívání návykové látky, než se začne objevovat nějaký pokrok. Pro sociálního pracovníka může být velmi frustrující pozorovat emocionální, fyzickou a psychickou „horskou dráhu“ závislého v průběhu tohoto náročného procesu, jež je charakteristická nejen pro život klienta, ale zasahuje také často do životů jeho blízkých.<sup>93</sup> Právě ona snaha nasazeného sociálního pracovníka o pozitivní změnu v životech klientů (tedy např. výše zmiňované vypořádání se s alkoholovou a drogovou závislostí klienta), která (alespoň prozatím) není naplněna, se stává určitým „podhoubím“ k frustrujícímu stavu. Podobně tomu může být například v práci s nezaměstnanými, z nichž mnozí chodí opakovaně na úřady práce se zprávou, že si žádné nové zaměstnání nenašli a že je „nikdo nechce“. Přestože sociální pracovník dělá vše proto, aby se situace klienta zlepšila, stále se děje to samé – klient je v evidenci nezaměstnaných, pobírá podporu v nezaměstnanosti a přichází se stále stejnými negativními glosami. Nutno zmínit, že též u nezaměstnaných lidí se vytvářejí nežádoucí vzorce chování, které mohou vést až k již zmiňovanému alkoholismu, drogové závislosti, bezdomovectví aj. Nehledě k tomu, že nezaměstnanost může velmi významně zasahovat do rodiny nezaměstnaného (napětí mezi členy, ztráta funkčnosti, rozpad).<sup>94</sup> *Nezaměstnaní ztrácejí podněty k cílevědomé*

---

<sup>92</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 3., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Portál, 2004, s. 48. ISBN 80-7178-802-3.

<sup>93</sup> Srov. DAVIES, M. *The Blackwell Companion to Social Work*. 4. vyd. Wiley-Blackwell: John Wiley & Sons, 2013. ISBN 978-1-118-45172-4.

<sup>94</sup> Srov. MATOUŠEK, O. et al. *Encyklopedie sociální práce*. 1. vyd. Praha: Portál, 2013, s. 333. ISBN 978-80-262-0366-7.

činnosti. Všechny dny jim připadají stejné a splývají jim všední dny s vikendy. Ztrácejí cíle v životě, mají pocit neúčinnosti a nepotřebnosti.<sup>95</sup> Sociální pracovník je tak nucen se s tím vším vyrovnat, aby tak předešel prožívání frustrace, což leckdy nebývá vůbec jednoduché.

Výše jsou uvedeny pouze jedny z mnoha příkladů možných frustrujících situací, resp. zdrojů potenciálního frustrujícího stavu sociálního pracovníka.

### 2.3 Způsoby vyrovnávání se se zátěží

Pro vyrovnávání se se zátěží, resp. čelení stresu, je často používán vžitý termín **coping**, který je odvozen od řeckého slova „kolaphus“, a tedy rána protivníkovi v boxu. Oním boxerem je zde pochopitelně člověk, který se dostal do zátěžové situace a protiútokem se s ní, coby pomyslným protivníkem, vypořádává. Proces zvládnutí zátěžových situací bývá také označován termíny stress management, čelení stresu či moderování stresu – tedy způsoby chování, které by měly vést ke snižování zátěže, resp. stresu, který v důsledku zátěže vzniká.<sup>96</sup> Nakonečný uvádí, že: *Reakcí na stres je pokus o zvládnutí stresu (angl. „coping“), spočívající v nasazení kognitivního, emocionálního a behaviorálního potenciálu stresovaného subjektu.*<sup>97</sup> Vágnerová dodává, že coping, jakožto zvládnutí zátěžové situace: *je vědomou volbou určité strategie.*<sup>98</sup> S tím souvisí fakt, že jedinec se na základě zhodnocení dané situace a posouzení vlastních možností zaměří na cíl, jehož výsledkem by mělo být dosažení pozitivní změny a tolerance, a to při zachování psychické rovnováhy a pozitivního sebeobrazu – mělo by pak dojít ke zlepšení celkové bilance.<sup>99</sup> Jedinec může vzniklou zátěž řešit v podstatě dvěma nejčastějšími způsoby, a to buď **pasivní rezistencí**, anebo **aktivním jednáním směřujícím k vyřešení situace**, přičemž se musí sám rozhodnout, jaké řešení je to

---

<sup>95</sup> REGIONÁLNÍ PORADENSKÉ A INFORMAČNÍ CENTRUM. *Manuál programů pro práci s dlouhodobě nezaměstnanými* [online]. Ostrava: RPIC-VIP, 2005 [cit. 2015-11-12]. Dostupné na WWW: <[http://www.equalcr.cz/files/clanky/910/manual\\_DN.pdf](http://www.equalcr.cz/files/clanky/910/manual_DN.pdf)>.

<sup>96</sup> Srov. KRÍVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál, 2009, s. 69. ISBN 978-80-7367-568-4.

<sup>97</sup> NAKONEČNÝ, M. *Psychologie: Přehled základních oborů*. 1. vyd. Praha: Triton, 2011, s. 618. ISBN 978-80-7387-443-8.

<sup>98</sup> VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 3., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Portál, 2004, s. 57. ISBN 80-7178-802-3.

<sup>99</sup> Srov. Tamtéž, s. 57.

nejvhodnější.<sup>100</sup> Pasivní rezistence se uplatňuje zejména v situacích, které není možné změnit a se kterými je zapotřebí se smířit. Hlavním cílem je zde zachování psychické rovnováhy a redukce negativních zážitků. To lze například prostřednictvím změny postoje k situaci, anebo její vhodná interpretace. Aktivní jednání směřující k vyřešení situace vychází z teze, že vzniklou situaci je možné řešit a jedinec je schopný takového cíle dosáhnout. Aktivně se tak podílí na řešení vzniklé situace.<sup>101</sup>

Důležitým termínem v oblasti zvládání zátěže je **resilience**, která lze do češtiny přeložit jako nezdolnost, houževnatost, odolnost, tedy jakási schopnost nevzdat se a bojovat se zátěží, odolávat jí. Resilience je tak významnou „zbraní“ v boji člověka se zátěžovými situacemi, resp. životními těžkostmi, se kterými se setkává.<sup>102</sup> Můžeme se setkat též s termínem **hardiness**, v překladu osobní tvrdost, jejíž stupeň je důležitý při zvládání zátěžových situací. Ukazuje se, že lidé, kteří mají vyšší hodnoty v dimenzi osobní tvrdosti, mají mnohačetné výhody. Častěji používají účinné a aktivnější strategie řešení problémů, tj. aktivně jednají, namísto toho, aby zůstali v pasivní rezistenci, jsou tělesně i psychicky zdravější apod. Významná je též **koherence** jedince, jednak ve smyslu sociální pospolitosti (soudržnost skupiny lidí, do které člověk patří – např. rodina, partner, přátelé ad.) a jednak ve smyslu vnitřní jednoty, resp. skloubenosti osobnosti člověka, tzv. pevného charakteru. Zvláště je zapotřebí zdůraznit patřičné sociální zázemí frustrovaného jedince – tzn. opora v rodině či manželství, nezištné přátelství ad. Pakliže člověk disponuje zmiňovanou pevnou vnitřní jednotou a žije v soudržné společenské skupině, je lépe vybaven k tomu, aby odolával zátěžovým situacím.<sup>103</sup>

Vágnerová shrnuje, že z hlediska obecné míry odolnosti vůči zátěžovým situacím (tzv. **frustrační tolerance**) je důležité:

- **jak člověk zátěžovou situaci hodnotí a interpretuje** její význam, potažmo, nakolik ji považuje za ohrožující;

---

<sup>100</sup> Srov. BEDRNOVÁ, E. et al. *Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery*. 1. vyd. Praha: Fortuna, 1999, s. 68. ISBN 80-7168-681-6.

<sup>101</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 3., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Portál, 2004, s. 57. ISBN 80-7178-802-3.

<sup>102</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál, 2009, s. 71-72. ISBN 978-80-7367-568-4.

<sup>103</sup> Srov. MACHOVÁ, J. et al. *Výchova ke zdraví*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, s. 133. ISBN 978-80-247-2715-8.



- **jak jedinec zátěžovou situaci emocionálně prožívá**, tzn., jaké emoční reakce v jejím důsledku vznikají – mohou to být buď negativní emoce, jako například úzkost, strach, beznaděj ad., či naopak pozitivní naladění, důvěra v postupné zlepšování situace, optimismus aj.;
- **do jaké míry zvládá udržovat kontrolu nad zátěžovou situací** – tzn., zda je přesvědčen o tom, že situace je řešitelná a zvládne ji, ať už sám, nebo s externí pomocí – velmi důležité je v tomto směru umění vnímat vzniklou situaci jako výzvu k překonání;
- **zda zátěžová situace jedince aktivizuje anebo ho uvádí do pasivity** – aktivizace je žádoucí v tom smyslu, že jedince motivuje k hledání účelných způsobů řešení, pravým opakem je pasivita, která může vést až k celkové rezignaci;
- **jestli dovede člověk být dostatečně flexibilní** – tedy zapomenout na nepříjemné zážitky a nelpět na neefektivních způsobech reagování – to vše se v konečném důsledku významně podílí na zotavování, resp. celkovém zotavení;
- **zda je schopný využít všech dostupných pozitivních podnětů** – sem patří schopnost udržovat sociální kontakty, umět přijmout pomoc od druhých, ale též um komunikovat o problému.<sup>104</sup>

S pozoruhodnými **základními efektivními strategiemi zvládnání zátěže, resp. stresu**, se setkáváme u Feldmana:

- **odvrácení hrozby výzvou** – pokud například sociální pracovník ví, že mu činí problém moderovat konfliktní situace s klienty, může tomu čelit tím, že se přihlásí na kurz asertivního jednání;
- **zmenšení hrozby situace** – pokud se začne vzníklá situace vymykat kontrole člověka, je vhodné upravit její vlastní hodnocení, a tak změnit svůj postoj vůči ní – například když je sociální pracovník zavalen povinnostmi a připadá mu, že práci nestihne vykonat včas, může si říct, že situace je pouze dočasná a zvládnul i daleko více nepříjemné okamžiky, než je zrovna tento – smyslem je najít v každé negativní situaci něco dobrého;

<sup>104</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 3., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Portál, 2004, s. 55. ISBN 80-7178-802-3.

- **změna vlastních cílů** – pokud vznikne nekontrolovatelná situace, je dobré si vytyčit nový cíl – například sociální pracovník, který v rámci vysokého pracovního nasazení podlehl syndromu vyhoření, si může po rekonvalescenci v rámci jeho prevence upravit pracovní návyky vhodným způsobem, aby se to v budoucnu již neopakovalo;
- **začít fyzickou akcí** – nežádoucí psychické a fyzické důsledky stresu může člověk překonávat pomocí fyzické aktivity – například, pokud je sociální pracovník vystaven dennímu vysokému psychickému napětí v jeho zaměstnání, může po pracovní době provozovat různé aktivity, jako běh, florbal, jógu, cyklistiku a mnohé další, což napomáhá eliminovat zvýšený krevní tlak a další negativní důsledky zátěže;
- **připravit se na stres dříve, než nastane** – tzv. „očkování proti stresu“ informacemi o stresorech i antistresových programech – sociální pracovník může navštívit různé semináře, kurzy a jiné programy věnující se redukci stresu, potažmo jeho lepšímu snášení.<sup>105</sup>

Nešpor představuje v několika bodech základní a přehledný seznam způsobů, jak přistupovat k zátěžím, stresu a negativním emocím:

- **Vyhýbání se nebo omezení vlivu vnějších spouštěčů**, tj. situace či prostředí vyvolávající rizikové duševní stavy. U sociálního pracovníka může být vnějším spouštěčem například nevhodné rozvržení sociálních šetření, v důsledku kterého jich sociální pracovník provádí příliš mnoho najednou a „neprokládá“ je dalšími činnostmi aj.
- **Vyhýbání se nebo omezení vlivu vnitřních spouštěčů**, tj. vnitřní stavy vyvolávající rizikové duševní stavy, ke kterým může patřit např.: únava, nedostatek tekutin a stravy, přepracovávání se aj. V profesi sociální práce může být vnitřním spouštěčem právě špatná životospráva sociálního pracovníka, který (například) v důsledku „zahlcení“ povinnostmi nedodrží vhodný pitný režim, nepravidelně se stravuje, nechodí na „čerstvý vzduch“ apod.

---

<sup>105</sup> Srov. FELDMAN, R. Efektivní strategie zvládnání stresu. In NAKONEČNÝ, M. *Psychologie: Přehled základních oborů*. 1. vyd. Praha: Triton, 2011, s. 624. ISBN 978-80-7387-443-8.

- **Práce s motivací**, tj. dobře si uvědomovat rizika nevhodného reagování na straně jedné a přínos dobrého sebeovládání na straně druhé – člověk se adekvátním reakcím naučí nejlépe na základě vlastních zkušeností a zkušeností druhých jedinců. Sociální pracovník je v pravidelném kontaktu nejen se svými kolegy, ale především s klienty. Právě v kontaktu s nimi je velký prostor k eliminaci nevhodných reakcí a pěstování zdravého sebevědomí. Tomuto účelu mohou velmi efektivně sloužit různá školení, kurzy, semináře, výcviky, prostřednictvím kterých se sociální pracovník může rozvíjet, a to nejen v práci s motivací.
- **Uvolnění** – k uvolnění existuje řada cest, které lze realizovat podle právě dostupných možností. Lze používat např. různé **relaxační techniky, uvolnit se prostřednictvím účinného dýchání do břicha, smát se, pobývat v klidném prostředí (typicky příroda), a v neposlední řadě též fyzická aktivita, po jejímž provozování uvolnění zpravidla přijde spontánně ad.** Vzhledem k tomu, že sociální práce patří k náročným pomáhajícím profesím, a to zejména ve smyslu pracovní, resp. psychické zátěže, sociální pracovník se může poměrně často dostat do situace, kdy je vlivem zatížení v jakémsi „stažení“. Je tedy vhodné, když má „po ruce“ osvědčené, pro něj fungující, způsoby, jak dosáhnout kýženého uvolnění.
- **Používání rozumu** – zde má člověk k dispozici mnoho způsobů, například **konzultace s odborníkem, naučení se efektivní komunikaci, učení se pozorovat a zastavovat myšlenky, umění podívat se na situaci z jiné perspektivy, schopnost soustředit se na užitečné věci aj.**
- Existuje **široké spektrum strategií**, jež jsou účinné individuálně, a proto je nelze doporučit univerzálně. **Člověk si však může z dostupných strategií vybrat tu nevhodnější**, např. hudba, modlitba, fyzická práce, péče o zvířata, posezení při svíče, realizace umění v mnohých podobách.<sup>106</sup>

---

<sup>106</sup> Srov. NEŠPOR, K. *Duševní pružnost v každodenním životě*. 1. vyd. Praha: Portál, 2015, s. 51. ISBN 978-80-262-0778-8.

## 2.4 Možné konsekvence nezvládnuté zátěže

### 2.4.1 Syndrom pomocníka

Jak uvádí Venglářová: *Syndrom pomocníka spočívá v neschopnosti opravdově cítit a projevit vlastní city a potřeby. Je obtížné oddělit altruistické chování od egoistického. Pomáhání sytí potřeby, které nejsou uspokojovány v civilním životě, tedy na svém pravém místě. Vzniká tak bezmocný pomáhající.*<sup>107</sup> Schmidbauer uvádí následující čtyři formy, jak se syndrom pomocníka u sociálních pracovníků může projevat:

- 1) **„oběť povolání“** – profesní identita sociálního pracovníka zcela pohlcuje jeho život – převládají myšlenky na povolání, které mají své nezastupitelné místo i v osobním životě (např. sociální pracovník si ve volném čase čte místo poezie, prózy či beletrie zásadně odborné publikace, výzkumy a studie apod.);
- 2) **„rozštěpený pomocník“** – sociální pracovník se chová jinak v profesním životě a jinak v osobním životě – oddělování soukromé existence od profesní role, jak jen to je možné (např. sociální pracovník si nedovede představit, že by doma musel někomu pomáhat nebo se o něj starat, jako to dělá v práci apod.);
- 3) **„perfekcionista“** – úsilí o výkonnost přenáší na spontánní a emocionální kvality, jinými slovy, přejímá části své profesní role i do osobního života, v podobě zatěžujících ideálů (např. ředitel/ka neziskové organizace může po členech rodiny požadovat disciplínu, podobně jako v práci po zaměstnancích apod.);
- 4) **„pirát“** – využívá, tedy spíše zneužívá, profesních možností utváření a kontroly vztahů ke svému vlastnímu prospěchu, resp. k naplnění svého soukromého života (např. sexuální vztah s klientem, jednání s klientem ve stylu „něco za něco“ apod.).<sup>108</sup>

Pokud se profese pro sociálního pracovníka stane nástrojem k péči o sebe, důsledkem může být daleko více škody, než užítku. Nemusí rovnou dojít ke zneužívání klientů, problém spočívá spíše v riziku neprofesionality a v riziku rozvoje syndromu vyhoření (viz [další kapitola 2.4.2](#)), největším rizikem je však to, že hodnota

---

<sup>107</sup> VENGLÁŘOVÁ, M. et al. *Sestry v nouzi: Syndrom vyhoření, mobbing, bossing*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, s. 76. ISBN 978-80-247-3174-2.

<sup>108</sup> Srov. SCHMIDBAUER, W. *Syndrom pomocníka: Podněty pro duševní hygienu v pomáhajících profesích*. 2. vyd. Praha: Portál, 2015, s. 136-152. ISBN 978-80-262-0865-5.

pomáhajícího, jako člověka, je spojena výhradně s tím, že dovede dělat něco pro druhé. To se může za nějaký čas obrátit v pocity, že druzí si stejně neváží toho, co pro ně pomáhající dělá, že nedovedou jeho práci patřičně docenit atp.<sup>109</sup> Některé psychohygienické prostředky však mohou se syndromem pomáhajícího či s jeho potenciálním vznikem efektivně pracovat, jako například psychoterapie či terapeutický výcvik, ale také supervize. Ty mohou pomoci pomáhajícímu pracovat se svojí osobností, a přímo tak působit na negativní aspekty syndromu.

#### 2.4.2 Syndrom vyhoření

Syndrom vyhoření je stavem psychického, fyzického a emocionálního vyčerpání, které je způsobeno dlouhodobým setrváváním v emocionálně těžkých situacích a zpravidla nastupuje v souvislosti s pracovní zátěží, a to obvykle u jinak zdravých jedinců. Vzhledem k tomu, že sociální práce je založena na vztahu pomáhající-klient, je náročná z hlediska očekávání od pracovníků, a stejně tak si mnoho sociálních pracovníků na sebe klade nepřiměřené cíle, může tak dojít k nahromadění faktorů, které navodí vznik syndromu vyhoření, tj. tzv. burnout syndromu.<sup>110</sup> Kopřiva zmiňuje, že syndrom vyhoření souvisí s dlouhodobě zápornou energetickou bilancí, tj. absencí zdrojů radosti v životě a adekvátního zakotvení v těle. Mezi hlavní projevy potom patří deprese, lhostejnost, cynismus, vyhýbání se kontaktům, ztráta sebedůvěry, časté tělesné potíže a nemoci, k syndromu vyhoření je navíc vždy vztažena otázka po smyslu vlastní práce.<sup>111</sup> Maroon navíc zmiňuje, že většina sociálních pracovníků považuje za činitele přispívající vyhoření: konflikt, mnohoznačnost a určitou monotónnost rolí, ztrátu smyslu, nedostatek příležitostí k popovídání si, nedostatečný seberozvoj, nedostatek motivace a chybějící ucelenost a autonomii.<sup>112</sup> Syndrom vyhoření souvisí jednak s faktem, že sociální pracovníci mívají často nepřiměřená očekávání sami na sebe, jednak se skutečností, že postmoderní společnost podporuje obraz silného, „neochvějného“ pomáhajícího profesionála, ale také organizace preferují takové typy pomáhajících profesionálů, dále souvisí s tím, že dost často mají jedinci problém

---

<sup>109</sup> Srov. VENGLÁŘOVÁ, M. et al. *Sestry v nouzi: Syndrom vyhoření, mobbing, bossing*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, s. 77. ISBN 978-80-247-3174-2.

<sup>110</sup> Srov. Tamtéž, s. 80.

<sup>111</sup> Srov. KOPŘIVA, K. *Lidský vztah jako součást profese*. 5. vyd. Praha: Portál, 2006, s. 101. ISBN 80-7367-181-6.

<sup>112</sup> Srov. MAROON, I. *Syndrom vyhoření u sociálních pracovníků*. 1. vyd. Praha: Portál, 2012, s. 68. ISBN 978-80-262-0180-9.

s přijímáním pomoci od druhých lidí (ačkoli oni sami ve své profesi druhým pomáhají) a v neposlední řadě se též v celé problematice projevují vlivy rodinné a profesní výchovy.<sup>113</sup>

Syndrom vyhoření je procesem, který se postupně vyvíjí, a to v následujících fázích:

- 1) **iniciační fáze** – pochází z původního zapálení pro práci a ideálů, které si pracovník postupně vykonstruuje – zjišťuje však, že ony ideály nejsou plně realizovatelné;
- 2) **období první frustrace** – pracovník je zklamán tématem, problémem, profesí a začíná negativně vnímat osoby, s nimiž je v profesním kontaktu (klienti, kolegové, nadřízení);
- 3) **fáze apatie** – propukne hostilita vůči klientům, kolegům a všemu, co je spojeno s profesí;
- 4) **úplné vyhoření** – plné propuknutí syndromu vyhoření, doprovázené, mj., cynismem, odosobněním a ztrátou lidskosti.<sup>114</sup>

Důležité je, že: *Zásadní vliv na obraně proti vyhořením mají preventivní opatření, znalost problému vyhoření.*<sup>115</sup> Právě syndrom vyhoření je velmi dobře ovlivnitelný náležitým praktikováním psychohygieny. Velmi nápomocná, v případě příliš komplexních problémů, může být například psychoterapie či psychoterapeutický výcvik. Mnoho sociálních pracovníků čelí vytrvale vyhoření – krize přispěje jejich mobilizaci sil a „nastartování“ procesu růstu. Každopádně je to pro ně doba, která slouží k uvědomění si problémů, exploraci požadavků a podmínek profesní pozice a soukromého života, aby mohli následně budovat efektivní podpůrné struktury a nové vyrovnávací strategie.<sup>116</sup> V každém případě však sociální pracovníci nesmí opomínat fakt, že jejich profese je velmi náročná a potřebují svojí duši a svému tělu věnovat náležitou péči.

---

<sup>113</sup> Srov. VENGLÁŘOVÁ, M. et al. *Sestry v nouzi: Syndrom vyhoření, mobbing, bossing*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, s. 82. ISBN 978-80-247-3174-2.

<sup>114</sup> Srov. RAUDENSKÁ, J.; JAVŮRKOVÁ, A. *Lékařská psychologie ve zdravotnictví*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, s. 145. ISBN 978-80-247-2223-8.

<sup>115</sup> VENGLÁŘOVÁ, M. et al. *Sestry v nouzi: Syndrom vyhoření, mobbing, bossing*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, s. 80. ISBN 978-80-247-3174-2.

<sup>116</sup> Srov. MAROON, I. *Syndrom vyhoření u sociálních pracovníků*. 1. vyd. Praha: Portál, 2012, s. 81. ISBN 978-80-262-0180-9.

### 2.4.3 Deprese

Deprese výrazně narušuje životní pohodu, a tím pádem značně snižuje kvalitu života. Ovlivňuje jak vnitřní pocity, tak vnější události, které se kolem člověka dějí. Dotýká se totiž nejen jeho samotného, ale též vztahů s ostatními lidmi. Člověk se necítí dobře, ale navíc nemůže ani optimálně fungovat, zejména v tom smyslu, že svět kolem má „černý nádech“, mysl se jenom těžko brání atakům „černých myšlenek“, ostatně i tělo jaksi ztěžkne – člověk má pak leckdy pocit, že upadá do bezedné propasti a vše se jeví beznadějně.<sup>117</sup> Deprese patří k nejčastějším onemocněním vůbec – zdaleka se tedy netýká jenom pomáhajících profesí. K jejím příznakům patří pokleslá nálada, neschopnost radovat se z věcí, které jedinci dříve radost působily, poruchy spánku, pocity beznaděje, sebevýčitky, nechut' k jídlu či naopak přejídání, pokles zájmu o sexuální aktivity a dění kolem sebe, ztráta energie a elánu (celková vyčerpanost), obtížná koncentrace a sebevražedné myšlenky (přičemž až 15 % nemocných se o sebevraždu pokusí). Deprese je tedy v sociální práci díky výše uvedeným příznakům značně limitující, neboť náplň profese sociálního pracovníka tvoří z velké části jeho angažovaný vztah ke klientovi. Lidé, kteří trpí depresí, však strádají nejen psychicky a citově, ale také tělesně a sociálně, jelikož deprese vážně narušuje rodinné i pracovní vztahy.<sup>118</sup> Sociální pracovník tak na schůzky s klienty může přicházet nevyspalý, celkově vyčerpaný, značně pesimisticky naladěný, navíc s nezájmem o dění v klientově životě a nápravu jeho sociálního fungování apod. Chybí mu totiž energie, kterou deprese ve velké míře „odsává“ – oproti tomu příjem energie je v citelném deficitu.

Jedince postihuje deprese z různých důvodů, resp. je to složitá porucha s různorodými příčinami, která má důsledky na náladu, myšlenky a tělo. Je namístě si vyjasnit, které faktory v životě pravděpodobně přispěly k rozvoji deprese. Rizikové faktory jsou odborníky rozdělovány obvykle do tří následujících kategorií:

- **dispozice (předpoklady)** – jedná se o charakteristiky základního prostředí, které samy o sobě zvyšují riziko vzniku deprese – patří sem geny, výchova,

---

<sup>117</sup> Srov. AKHTAR, M. *Pozitivní psychologii proti depresi*. 1. vyd. Praha: Grada, 2015, s. 20. ISBN 978-80-247-4839-9.

<sup>118</sup> Srov. SLEZÁKOVÁ, L.; ANDRÉSOVÁ, M. et al. *Ošetřovatelství pro střední zdravotnické školy III: Gynekologie a porodnictví, onkologie, psychiatrie*. 2., dopl. vyd. Praha: Grada, 2013, s. 216. ISBN 978-80-247-4341-7.

osobní historie, kultura, nedávné události, celkové zdraví, životospráva ad., přičemž mnohé nelze změnit a člověk nad nimi nemá kontrolu;

- **vyvolávající faktory (spouštěče)** – psychické a fyzické okolnosti, mezi které můžeme řadit např. stres, nemoc či trauma – svým přičiněním mohou výrazně přispět ke spuštění a následnému rozvoji deprese – právě nepřiměřené úkoly, časté problémové situace, stres, frustrace, konflikty či konfrontace s náročnými životními situacemi klientů mohou být pro sociálního pracovníka významnou zátěží, jež může být při dlouhodobém působení jedním ze spouštěčů deprese;
- **udržující faktory** – udržují, resp. posilují působení deprese – např. konzumace alkoholu – člověk se snaží depresi alkoholem zahnat, čím je depresivnější, tím více pije, ale alkohol mu depresivní pocity paradoxně ještě zesílí; v pomáhajících profesích může být příkladem neschopnost dodržovat přiměřenou psychohygienu, a naopak permanentní vystavování se vyvolávajícím faktorům (spouštěčům), které se mohou podílet na udržování deprese.<sup>119</sup>

V oblasti **prevence deprese**, na kterou je kladen v současné době zvýšený důraz, je pro sociální pracovníky namístě zejména:

- **práce na sobě** – mít před sebou obzor, směřovat k cíli, kterého chce člověk v životě dosáhnout, ovlivňovat formy jednání, které ve vztahu k němu uplatňuje, tj. stát se aktivním činitelem, schopným si (se znalostí věci) poradit i s vyššími nároky podmínek, ve kterých žije;
- **pozornost vůči vlastním projevům a způsobům jednání, a stejně tak citlivost vůči poskytované zpětné vazbě jinými lidmi** – změny v prožívání nebo jednání by se neměly v žádném případě podceňovat – k tomu může dobře posloužit právě pozornost vůči sobě samému (člověk sám nejlépe pozná, že se cítí sklíčeně, že ztrácí zájem o druhé lidi, přestávají ho bavit věci, které byly v jeho životě vášní apod.), ale také zpětná vazba ostatních lidí, kteří jsou s člověkem v pravidelném kontaktu;
- **naučit se chápat duševní poruchy podobně, jako fyzická onemocnění, bez tabuizace** – pro lidi bývá často normální, že onemocní chřipkou, k depresi

---

<sup>119</sup> Srov. AKHTAR, M. *Pozitivní psychologii proti depresi*. 1. vyd. Praha: Grada, 2015, s. 21-22. ISBN 978-80-247-4839-9.



a dalším onemocněním psychického původu je však často přístupováno s jistým despektem – faktem však je, že nikdo není vůči psychickým poruchám zcela imunní, zvláště pak v náročných pomáhajících profesích – důležité je mít pro duševní onemocnění pochopení, akceptovat jedince s duševním onemocněním a pomáhat jim v jeho překonávání;

- **dodržovat alespoň základní pravidla psychohygieny** – to se dá považovat za nejlepší preventivní opatření obecně, zvláště pak v případech, kdy o sobě lidé vědí, že mají např. citlivější nervovou soustavu či jiné typy indispozic (viz [kapitola 3.2](#));
- **věnovat čas též „nadstavbovým“ prostředkům psychohygieny** – klíčem ke správné prevenci deprese a dalších onemocnění psychického původu je nejen dodržování nezbytných základních pravidel psychohygieny, ale též pěstování a pravidelné věnování se jejím „nadstavbovým“ prostředkům, jako je relaxace, jóga, meditace apod. (viz [kapitola 3.3](#)).<sup>120</sup>

---

<sup>120</sup> Srov. BEDRNOVÁ, E. et al. *Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery*. 1. vyd. Praha: Fortuna, 1999, s. 102-103. ISBN 80-7168-681-6.

## 3 Problematika psychohygieny v sociální práci

### 3.1 Co je psychohygienu neboli duševní hygiena

Pojem psychohygienu se začal objevovat až posledních 20-30 let minulého století, což je doba poměrně nedávná. Postupem času se vlivem vědeckého poznání (v oborech přírodovědných i společenských) ukázalo, že je velmi důležité se vedle otázek péče o fyzické zdraví (tj. hygieny) zabývat též otázkami péče o psychické zdraví člověka (tj. psychohygienou). Psychohygienu se nezaměřuje jenom ne možnosti zachování fyzického a duševního zdraví člověka, ale jsou pro ni důležité též otázky harmonického rozvoje osobnosti člověka, a to ve vztahu k přírodním a sociálním podmínkám, jejichž je člověk součástí. V průběhu života mají totiž jedinci obvykle málo příležitostí k tomu, aby se seznámili se zákonitostmi vztahu člověka a prostředí, stejně tak bývají jenom zřídka cílevědomě vedeni k tomu, aby se kromě profesních záležitostí věnovali také optimalizaci svého vztahu k vnějšímu prostředí, v jehož kontextu žijí.<sup>121</sup>

Nakonečný zmiňuje, že významným aspektem lidského zdraví je zdraví duševní, které umožňuje člověku relativně „bezporuchové“ fungování v rovině společenské, soukromé i veřejné, kde realizuje svůj život. K tomu patří také skutečnost, že člověk je osvobozen od pocitů úzkosti a má pozitivní vztah nejen k sobě samému, ale též ostatním jedincům (pokud jej nikterak neohrožují).<sup>122</sup> Péči o duševní zdraví se věnuje právě duševní hygiena (psychohygienu). Podle Míčka rozumíme duševní hygienou: *Systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy.*<sup>123</sup> Bartko uvádí, že termín psychohygienu se týká úpravy životních podmínek jedince, která vede k pocitu spokojenosti, osobního štěstí, psychické a fyzické zdatnosti a výkonnosti. Pro člověka je totiž vedle toho, že jeho organismus vykonává životně důležité funkce, významné také to, aby se cítil zdravý, užitečný, potřebný a mravný – a to nejen v krátkodobém horizontu, ale dlouhodobě do budoucna. Psychohygienu a potřeba jejího praktikování se

---

<sup>121</sup> Srov. BEDRNOVÁ, E. et al. *Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery*. 1. vyd. Praha: Fortuna, 1999, s. 13-14. ISBN 80-7168-681-6.

<sup>122</sup> Srov. NAKONEČNÝ, M. *Lexikon psychologie*. 2. vyd. Praha: Vodnář, 2013, s. 221. ISBN 978-80-7439-056-2.

<sup>123</sup> MÍČEK, L. *Duševní hygiena*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984, s. 9. ISBN 14-400-86.

tedy týká celého života – od dětství až po stáří.<sup>124</sup> Nakonečný uvádí, že: *Obecnou prevencí proti stresu je celkově správná životospráva či psychohygienu zahrnující dostatek odpočinku, přiměřené pracovní vypětí a spokojenost se zaměstnáním a životem vůbec. Důležité jsou zejména přiměřené životní aspirace, přiměřené uspokojování všech významných životních potřeb a relativní bezkonfliktnost v mezilidských vztazích.*<sup>125</sup> Bedrnová upozorňuje na rozlišování psychohygieny v širším a užším slova smyslu. V širším slova smyslu ji můžeme chápat jako: *interdisciplinární obor zaměřující se na otázky hledání a nalézání efektivního způsobu života, optimální životní cesty pro každého člověka* a v užším slova smyslu jako *obor zabývající se problematikou uchování duševního zdraví.*<sup>126</sup> Krivohlavý doplňuje, že psychohygienu se zabývá v první řadě duševně zdravými lidmi, nicméně, v jejím okruhu zájmu jsou též lidé na hranici mezi zdravím a nemocí, u nichž se projevují stále vážnější příznaky narušení duševní rovnováhy – zde si klade za cíl ukázat těmto jedincům cestu ke znovunabytí duševní rovnováhy a posílení duševního života. Lidem nemocným pak zprostředkovává podněty k dodržování zásad duševní hygieny v době mimořádného zdravotního vypětí a ukazuje, jak je možno prostřednictvím dodržování zásad psychohygieny lépe a efektivněji čelit nemocem.<sup>127</sup>

Pro sociálního pracovníka je péče o své duševní zdraví doslova stěžejní, jelikož: *Nejúčinnějším nástrojem sociální práce je samotný sociální pracovník.*<sup>128</sup> *Je velmi důležité, aby pomáhající rozvíjel své tělové vnímání, aby bydlel v těle jako ve svém domově. Ze dvou důvodů: protože tělo je důležitým nástrojem poznání, a protože tělo je zdrojem energie.*<sup>129</sup> V rámci duševní hygieny je pečováno o naše myšlenky, představy, pojetí různých věcí, lidí, událostí a prožitků (emoce a city), a také o to, co v životě chceme, pro co se rozhodujeme a co je vlastně smyslem, posláním a cílem našeho

---

<sup>124</sup> Srov. BARTKO, D. *Moderní psychohygienu*. 2. dopl. vyd. Praha: Panorama, 1980, s. 9. ISBN 11-106-80.

<sup>125</sup> NAKONEČNÝ, M. *Psychologie: Přehled základních oborů*. 1. vyd. Praha: Triton, 2011, s. 621. ISBN 978-80-7387-443-8.

<sup>126</sup> BEDRNOVÁ, E. et al. *Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery*. 1. vyd. Praha: Fortuna, 1999, s. 13-14. ISBN 80-7168-681-6.

<sup>127</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál, 2009, s. 144. ISBN 978-80-7367-568-4.

<sup>128</sup> MÁTEL, A.; ROMAN, T. *Zodpovednosť sociálneho pracovníka voči seba a defenzívna orientácia v sociálnej práci*. In SMUTEK, M.; SEIBEL, F. et al. *Riziko sociální práce: Sborník z konference VII. Hradecké dny sociální práce*. 1. vyd. Hradec Králové: Katedra sociální práce a sociální politiky PF UHK, 2010, s. 60. ISBN 978-80-7435-086-3.

<sup>129</sup> KOPŘIVA, K. *Lidský vztah jako součást profese*. 5. vyd. Praha: Portál, 2006, s. 94. ISBN 80-7367-181-6.

života. Tato duševní péče tedy svým způsobem rozhoduje o tom, kdo jsme, kam směřujeme a kým budeme – tedy podílí se na formování naší identity. Je-li péče o duši dobrá, resp. zodpovědná, promítá se to v pozitivním slova smyslu na našem vztahu k sobě samým. V opačném případě je tomu právě naopak.<sup>130</sup> Jak bylo již výše zmíněno, je důležité pečovat jak o svoje tělesné zdraví (tedy provozovat patřičnou hygienu), tak o své duševní zdraví (tedy provozovat patřičnou psychohygienu). Velmi trefně to shrnuje Kopřiva, jehož následující pojetí je inspirující (nejen) pro sociální práci:

- pro postmoderní dobu je charakteristické, že napomáhá vytěsnění tělesných prožitků ve prospěch pobývání v mysli – proto je velmi důležitá **integrace těla i mysli v jeden celek**, neboť jsou vzájemně propojené a projevují se závisle na sobě;
- **tělo je zapotřebí vnímat jako důležitý zdroj poznání**, a v tomto smyslu jej nepřehlížet – tělo uchovává „cítěný smysl“ jednotlivých událostí – právě všímání si a následná práce s tímto „cítěným smyslem“ je žádoucím způsobem propojení těla a mysli a vede též k osobnímu růstu jedince;
- práce v pomáhajících profesích se může stát na jedné straně potřebným zdrojem energie, na druhé straně však „výпустí“, jež energii odčerpává – právě proto **je třeba (nejen) v sociální práci dbát o efektivní hospodaření s energií**;
- zásadní je **umění uvědomovat si tělo, vyhybat se mechanickému provádění činností, správně dýchat, při vykonávání činností uplatňovat všímavost** apod. – vodítka pro efektivní zacházení s energií dává psychoterapie zaměřená na tělo (W. Reich).<sup>131</sup>

### 3.2 Obecná pravidla psychohygieny

Nutno zmínit, že z hlediska prevence psychického kolapsu, resp. „poruchového“ fungování v duševní oblasti, je důležité, aby člověk dovedl předcházet každodennímu napětí a městnání různých afektů, nebo je alespoň efektivně regulovat, dále

<sup>130</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, J.; PEČENKOVÁ, J. *Duševní hygiena zdravotní sestry*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004, s. 15. ISBN 80-247-0784-5.

<sup>131</sup> Srov. KOPŘIVA, K. *Lidský vztah jako součást profese*. 5. vyd. Praha: Portál, 2006, s. 104. ISBN 80-7367-181-6.

kompenzovat psychickou činnost fyzickou a naopak (např. sociální pracovník, který sedí celý den v kanceláři a vyřizuje administrativu, může jít večer do fitness, kde si zacvičí, tj. vyvine tělesnou aktivitu apod.), včasná změna prostředí, které vyvíjí na člověka nepřiměřený tlak/zátěž, kompenzace pracovní zátěže relaxací, a samozřejmě také zbavování se strachu, aktivní odpočinek, pěstování zájmů, autoregulace citění a myšlení atd.<sup>132</sup> Níže uvedu jednotlivé prostředky praktikování psychohygieny, resp. udržování duše i těla v optimální kondici, což je nezbytnou součástí osobního i profesního života sociálního pracovníka – nejen z hlediska rozvíjení zdravé osobnosti a předcházení syndromu vyhoření (potažmo jiným patologickým projevům v oblasti duševního a tělesného zdraví), ale také z perspektivy efektivity a kvality jeho práce. Struktura obecných pravidel psychohygieny (tj. spánek, odpočinek, výživa, pohybová aktivita, správné dýchání, hospodaření s časem a sebevýchova), užívaná v této podkapitole, vychází z monografie Libora Míčka – Duševní hygiena.<sup>133</sup> Publikaci hodnotím jako „nadčasovou“, poněvadž způsoby praktikování duševní hygieny tam uvedené, jsou využívány a hojně citovány dodnes, i přes pokročilý věk knihy (Bedrnová, Drotárová, Jankovský, Nakonečný a mnozí jiní<sup>134</sup>).

### 3.2.1 Spánek

Jak zmiňuje Praško, hluboký zdravý spánek je významným činitelem obnovy duševní a tělesné energie, a dokonce je pro člověka požitkem. Lidé, kteří mají dostatek spánku a dovedou si navíc přizpůsobit čas tak, aby mohli spát též po obědě, bývají klidnější, spokojenější a výkonnější. Pokud člověk dobře spí, může po probuzení pociťovat uvolněnost, vnitřní harmonii a spokojenost.<sup>135</sup> Nakonečný uvádí, že spánek se vyznačuje částečným útlumem činnosti mozkové kůry, jehož biologickým smyslem je hlavně ochrana korových nervových buněk před vyčerpáním energie, přičemž se spánek vztahuje také k celkovému odpočinku těla. Spánek je navíc druhem potřeby. Pokud

---

<sup>132</sup> Srov. NAKONEČNÝ, M. *Lexikon psychologie*. 2. vyd. Praha: Vodnář, 2013, s. 222. ISBN 978-80-7439-056-2.

<sup>133</sup> Srov. MÍČEK, L. *Duševní hygiena*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. ISBN 14-400-86.

<sup>134</sup> Srov. NAKONEČNÝ, M. *Lexikon psychologie*. 2. vyd. Praha: Vodnář, 2013. ISBN 978-80-7439-056-2.; BEDRNOVÁ, E. et al. *Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery*. 1. vyd. Praha: Fortuna, 1999. ISBN 80-7168-681-6.; JANKOVSKÝ, J. *Etika pro pomáhající profese*. 1. vyd. Praha: Triton, 2003. ISBN 80-7254-329-6.; DROTÁROVÁ, E.; DROTÁROVÁ, L. *Relaxační metody: malá encyklopedie*. 1. vyd. Praha: Epoque, 2003. ISBN 80-86328-12-0.

<sup>135</sup> Srov. PRAŠKO, J. *Jak vybudovat a posílit sebedůvěru*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007, s. 220. ISBN 978-80-247-1352-6.

dochází ke spánkové deprivaci (ať už dobrovolně či vynuceně), po několika dnech dochází k nežádoucím změnám v psychické činnosti, prodloužení doby spánku a téměř okamžitému usnutí.<sup>136</sup> *Při nedostatečném spánku se náš organismus obvykle rychleji opotřebovává, protože se naše síly nestačí v dostatečné míře obnovit. Při spánku nadbytečném se člověk zase velmi často dostává do stavu určité utlumenosti, stává se méně aktivním a výkonným.*<sup>137</sup> Bedrnová zmiňuje individuální potřebu spánku každého člověka – zatímco některým jednotlivcům stačí šestihodinový spánek, jiní potřebují spát podstatně déle, často i deset a více hodin denně. Stejně tak jedna skupina lidí chodí spát dříve večer a ráno si raději přivstane (tzv. „skřiváci“) a druhá skupina lidí chodí spát pozdě v noci a ráno si raději pospí (tzv. „slavíci“ nebo „sovy“). Potřeba spánku obvykle souvisí s fyzickou konstitucí člověka, jeho zdravotním stavem, ale též psychickými faktory. Je proto velmi důležité, aby byl člověk schopen svému organismu naslouchat, a tím si zvolil takový spánkový režim, který je nejvíce efektivní pro regeneraci jeho psychických a fyzických sil.<sup>138</sup> Míček v souvislosti se spánkem a potenciálními potížemi upozorňuje, že v průběhu celého pracovního dne se u člověka vlivem zátěže „střídají“ účinky různých stresorů – zvyšuje se tak svalové napětí, které se přenáší i do duševní oblasti. Tělo je pak „v pohotovosti“. Základní zásadou v této souvislosti, jež napomáhá dobrému spánku, je nerozčilovat se, a to zvláště před spaním. Naopak je před spánkem velmi důležité uvolnění od všech starostí – v tomto smyslu je prohraškem rozebírat své starosti těsně před spánkem, stejně tak trápit se různými obavami, kontemplotovat o „nesmrtelnosti brouka“ apod. Namáhavá duševní činnost provozovaná těsně před spánkem má totiž potenciál působit nadále v průběhu spánku a činit ho tak daleko méně klidným, regenerujícím a nepřerušovaným.<sup>139</sup> Před spánkem je také vhodné adekvátně upravit okolí, ve kterém usínáme, tak, aby našemu spánku šlo co nejvíce vstříc. Mezi základní pravidla úpravy prostředí, ve kterém spíme, patří:

### **1. spaní na bezpečném, pohodlném a uklidňujícím místě;**

---

<sup>136</sup> Srov. NAKONEČNÝ, M. *Psychologie: Přehled základních oborů*. 1. vyd. Praha: Triton, 2011, s. 33-34. ISBN 978-80-7387-443-8.

<sup>137</sup> BEDRNOVÁ, E. et al. *Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery*. 1. vyd. Praha: Fortuna, 1999, s. 38. ISBN 80-7168-681-6.

<sup>138</sup> Srov. Tamtéž, s. 37-38.

<sup>139</sup> Srov. MÍČEK, L. *Duševní hygiena*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984, s. 43. ISBN 14-400-86.

2. **pečlivý výběr lůžka**, s ohledem na to, že člověk stráví na lůžku v podstatě třetinu svého života – příliš měkká nebo naopak tvrdá postel může způsobovat bolesti zad a celkový pocit dyskomfortu;
3. **eliminace vnějších rušivých zdrojů**, zejména hluku a světla – pokoj, ve kterém jedinec spí, by měl být tichý a tmavý (je možné použít „špunty“ do uší a masku na zakrytí očí);
4. **vyvětrání pokoje a zvlhčení vzduchu před ulehnutím** do postele – pro zvlhčení je možné umístit na topení vlhkou utěrku, případně použít zvlhčovač vzduchu a ložnice by měla mít teplotu 18-20 stupňů, která by neměla v průběhu noci příliš kolísat;
5. **zakrýt všechny rušivé elementy**, zejména ukazatele času (sledování hodin, zejména při nespavosti, může být velmi stresující), svítící diody na spotřebičích apod.<sup>140</sup>

Mezi další důležitá pravidla spánkové hygieny patří například: **dodržování pravidelné doby usínání a probouzení, vyhýbání se většímu narušení rytmu usínání a probouzení o víkendu, vhodně zacházet se spaním po obědě, věnovat se pravidelné fyzické aktivitě, vynechat po 16. hodině nápoje obsahující kofein či thein, vyhýbat se požívání alkoholu po večeři, uvolnit se před ulehnutím ke spánku, vyhnout se velkým porcím nebo těžkým jídlům před ulehnutím, nejíst nic, byť třeba jenom drobného, před spaním, omezit čas trávený v posteli – ideálně pouze na spaní a sexuální aktivity, neužívat prášky na spaní aj.**<sup>141</sup>

Vzhledem k náročnosti povolání sociálního pracovníka je velmi důležité, aby výdej psychické a fyzické energie kompenzoval také patřičnou regenerací ve formě spánku, který slouží právě k obnovení vynaložené energie, neboť: *Pomáhání je činnost náročná na energii. Více než v mnoha jiných profesích je zde třeba myslet na hospodaření se silami a jejich obnovu.*<sup>142</sup> K tomu neodmyslitelně patří právě náležitá úprava prostředí, ve kterém je sociální pracovník zvyklý spát, ale také dodržování pravidel spánkové

---

<sup>140</sup> Srov. PALAZZOLO, J. *Nespavost – zbatve se jí navždy!* 1. vyd. Praha: Grada, 2007, s. 87. ISBN 978-80-247-2286-3.

<sup>141</sup> Srov. Tamtéž, s. 88.

<sup>142</sup> KOPŘIVA, K. *Lidský vztah jako součást profese*. 5. vyd. Praha: Portál, 2006, s. 97. ISBN 80-7367-181-6.

hygieny. To vše napomáhá tomu, aby byl v optimální duševní a fyzické kondici, a předcházet tak širokému spektru zdravotních komplikací.

### 3.2.2 Odpočinek

Odpočinek můžeme charakterizovat jako klidovou relaxaci, při které je člověk prost emočního stresu, což vede k celkovému uvolnění napětí a úzkosti. Odpočinek nemusí zahrnovat pouze neaktivitu – člověk se věnuje činnosti, o kterou má zájem, jež ho naplňuje, a to v prostředí, které je pro něj příjemné, čehož důsledkem je navození kladného citového ladění. Předpokladem pro odpočinek je pocit, že má člověk věci pod kontrolou, dostatečné množství účelné aktivity, vědomí, že člověku v případě potřeby někdo pomůže, pochopení ostatních lidí, porozumění situaci, pohoda, klid a spokojenost (zejména v tom smyslu, že člověk necítí bolest).<sup>143</sup> Důležitost odpočinku nastiňuje Míček slovy: *Umění odpočívat je životně důležité.*<sup>144</sup> S nadsázkou řečeno jde u odpočinku opravdu svým způsobem „o život“, jelikož bez něj by byl člověk vystaven vysokému riziku celkového kolapsu organismu. Bedrnová vymezuje zásady kvalitního odpočinku, které by měl jedinec dodržovat, aby si odpočinul, pokud možno, co nejefektivněji:

- **odpočívat vždy, když se objevují první příznaky únavy** – oddalování odpočinku organismus nadále vyčerpává a potřeba odpočinku je pak o to více naléhavá;
- **provozovat odlišné aktivity od těch, které jsou součástí výkonu práce** – například člověk, který pracuje po celý den fyzicky, by si měl odpočinout u činnosti rozvíjející jeho duševní potenciál – člověk pracující duševně by si měl zase odpočinout u činnosti rozvíjející jeho fyzickou kondici;
- **eliminovat odpočinek orientovaný na výkon** – tzn., člověk by neměl v rámci odpočinku hodnotit, resp. přemýšlet nad tím, zda byl dostatečně výkonný a zbytečně se s tím stresovat (což pochopitelně narušuje efektivní odpočinek), přestože v provozování odpočinkových činností pochopitelně figuruje určitá psychická či fyzická námaha;

---

<sup>143</sup> Srov. MIKŠOVÁ, Z.; FROŇKOVÁ, M. et al. *Kapitoly z ošetrovatelské péče I*. 1. aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2006, s. 126. ISBN 80-247-1442-6.

<sup>144</sup> MÍČEK, L. *Duševní hygiena*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984, s. 53. ISBN 14-400-86.



- **dávat přednost odpočinkovým činnostem kreativnějšího rázu**, v rámci jejichž vykonávání má člověk příležitost k tomu, aby dal prostor vlastní tvořivosti, která může být velmi aktivizující, na rozdíl od „diváckých činností“, spočívajících hlavně na smyslové percepci (sledování televize, poslouchání rádia, sledování filmů na DVD přehrávači aj.);
- **naslouchat v rámci výběru odpočinkových aktivit svým potřebám** – tj. vybrat si takové aktivity, které mají potenciál člověka skutečně naplňovat, přičemž by neměl nutit kohokoli ze svých blízkých, aby se zcela přizpůsobili jeho představám – blízcí by měli alespoň část odpočinkových aktivit volit samostatně (tím spíše, pokud jsou jejich zájmy odlišné), není však špatné se odpočinkovými aktivitami nechat vzájemně inspirovat a motivovat;
- **umění „vyklouznout“ ze životního stereotypu** – stále stejný druh odpočinku, resp. aktivit, které k odpočinku slouží, může postupem času v očích jedince zevšednět a může se stát, že postupně ztratí zájem o nové aktivity či podněty, a to jenom proto, že si na něco zvyknul, je to pro něj již známé, vyzkoušené, a tedy zároveň „bezpečné“;
- **těšení se na odpočinkové aktivity a umění je patřičně prožívat, „vychutnávat“ si je;**
- **z hlediska efektivity odpočinku je přínosné si jej dopřát alespoň jednou ročně v rozsahu zhruba dvou týdnů, a to souvisle.**<sup>145</sup>

Opět nelze opomenout důležitost odpočinku v sociální práci. Jak zmiňuje Kopřiva: *Někteří pomáhající potřebují aktivně myslet na to, aby jejich profesionální zájmy nepohltily veškerý jejich volný čas, aby zůstal prostor na koníčky, kulturu a společenský život.*<sup>146</sup> Mnozí sociální pracovníci skutečně ve prospěch pomoci klientům, naléhavých pracovních povinností, permanentního vysokého profesního nasazení aj., opomíjejí potřebu odpočinku a jedou stále „na plný plyn“, takřka bez přestávky. Osobně znám řadu sociálních pracovníků, kteří jsou v zaměstnání doslova od rána do večera a už pomalu ani nevědí, co je to alespoň na chvíli se zastavit, „ubrat plyn“ a dělat činnosti, které jsou naplňující, jež mají tu moc kompenzovat člověku energii, o kterou vlivem

<sup>145</sup> Srov. BEDRNOVÁ, E. et al. *Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery*. 1. vyd. Praha: Fortuna, 1999, s. 47-48. ISBN 80-7168-681-6.

<sup>146</sup> KOPŘIVA, K. *Lidský vztah jako součást profese*. 5. vyd. Praha: Portál, 2006, s. 100. ISBN 80-7367-181-6.

náročného pracovního nasazení zákonitě přichází. Nemají tak příliš často možnost na sobě prakticky vyzkoušet blahodárné účinky pravidelného odpočinku. Právě proto je namísto si na odpočinek umět vyhradit pravidelně čas, intenzivně jej prožívat, těšit se na něj a mít radost třeba z toho, že se mnou „necloumají“ jenom povinnosti, kterých mám plnou hlavu, ale že si dovedu také patřičně odpočinout a pozoruji pozitivní účinky takového konání.

### 3.2.3 Výživa

Míček k problematice výživy uvádí, že: *Správnou výživou lze nejen upevnit svou duševní rovnováhu, ale i zvýšit odolnost proti infekcím, zvednout svou pracovní výkonnost, prodloužit svůj život.*<sup>147</sup> Melgosa píše o stravě v souvislosti se stresem a zmiňuje, že právě některé stravovací návyky se stresem souvisí. Jedinci, kteří prožívají stres, mají tendenci jíst buďto příliš mnoho, anebo málo, přičemž se k takovému způsobu stravování často připojuje ještě nepravidelnost a spěch. Je tomu tak proto, že organismus trpící stresem spotřebovává větší množství energie a daleko rychleji, než obvykle. S tím se pojí nadměrná zátěž kardiovaskulárního systému.<sup>148</sup> Bedrnová upozorňuje na to, že je zapotřebí nad vlastním stravovacím režimem důkladně přemýšlet a najít takovou variantu, jež neškodí zdraví člověka po psychické ani fyzické stránce. Vhodné je nepraktikovat nejružnější extrémní přístupy, jejichž filosofií je odmítání určitých potravin (například veganství, vegetariánství, makrobiotika aj.), nebo naopak přílišná preference určitých způsobů chování souvisejících se stravováním (například vynechávání snídaně či večeře, odmítání tuků, cukrů apod.). Jednostranná výživa člověku neprospívá, jelikož je všežravcem – měl by tedy konzumovat vše, pochopitelně v takových poměrech, které mu individuálně vyhovují.<sup>149</sup> Nešpor přibližuje některá užitečná fakta a tipy týkající se výživy:

- důkladná snídaně se podílí na zvýšení výkonnosti a myšlení během celého dopoledne (přičemž se po ní netloustne, jelikož energie, z ní přijatá, se postupně spotřebovává během dne);

---

<sup>147</sup> MÍČEK, L. *Duševní hygiena*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984, s. 44. ISBN 14-400-86.

<sup>148</sup> Srov. MELGOSA, J. *Zvládni svůj stres!* 1. vyd. Praha: Advent-Orion, 1997, s. 115. ISBN 80-7172-240-5.

<sup>149</sup> Srov. BEDRNOVÁ, E. et al. *Duševní hygiena a sebehřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery*. 1. vyd. Praha: Fortuna, 1999, s. 42. ISBN 80-7168-681-6.

- hněv, divoká radost a další rizikové emoce zhoršují schopnost ovládnání se ve vztahu k jídlu;
- jídlo a spánek jsou ve vzájemném konfliktu – pokud je člověk zvyklý jíst předtím, než jde do postele, může to způsobovat nežádoucí poruchy spánku, je tedy dobré dostatečně dlouhou dobu před spaním nekonzumovat jídlo;
- nežádoucí je nadbytek cukru a přeslazená jídla – způsobují totiž kolísání hladiny krevního cukru – prudký vzestup cukru nutí slinivku produkovat více inzulínu, a když pak hladina cukru klesne (často pod normální úroveň), může to mít za následek hlad při plném žaludku, ale také vyvolávat úzkost;
- na konzumaci stravy je vhodné mít dostatek časového prostoru, jídlo důkladně žvýkat a nechat část žaludku prázdnou – to usnadňuje dýchání do břicha a jde vsříc dobrému využití potravy;
- vhodný je též příjem vlákniny, která slouží také jako preventivní prvek rakoviny tlustého střeva a vyšší obsah vlákniny napomáhá eliminaci kolísání hladiny krevního cukru;
- hrozbou mohou být smažená jídla a přepálené tuky – přepálený tuk poškozuje játra a podílí se na vzniku dalších, potenciálních onemocnění – podobný účinek mají též uzeniny, chemické látky a aflatoxin z potravin napadených plísní;
- neopomenutelný je též psychologický efekt jídla – jídlo bývá zdrojem příjemných pocitů a váže se k němu obvykle to, co máme rádi – například chutné jídlo posiluje vztah k lidem, se kterými jej sdílíme;
- důležitá je i pravidelnost ve stravování – podporuje zdravý způsob života a usnadňuje trávení.<sup>150</sup>

Potřebu adekvátní výživy je nutno zmínit také v souvislosti se sociální prací. Jak bylo výše zmíněno, už jenom kvalitní, zdravá a energeticky bohatá snídaně může sociálnímu pracovníkovi velmi usnadnit fungování během celého dopoledne, a to tím, že bude pravděpodobně disponovat větší výkonností a bystřejší myslí, což jde takřka ruku v ruce s pozitivním psychickým laděním a působením na své okolí, potažmo na klienty. Je ve vlastním zájmu každého, aby dbal na pestrou a zdravou stravu, přičemž snídání návyky související s výživou zdaleka nekončí – důležité je nezapomínat ani na

---

<sup>150</sup> Srov. NEŠPOR, K. *Duševní pružnost v každodenním životě*. 1. vyd. Praha: Portál, 2015, s. 102-103. ISBN 978-80-262-0778-8.

oběd a večeři. Podobně jako auto potřebuje k fungování správný benzín, elektrospotřebiče patřičnou elektrickou energii, hodinky daný typ baterie atd., sociální pracovník potřebuje adekvátní výživu, aby mohl ve svém životě dobře a spokojeně fungovat.

### 3.2.4 Pohybová aktivita

Míček uvádí, že pohyb je v jeho všech formách nejdůležitějším elementem autoregulace vedoucí k uchování duševního, včetně tělesného zdraví – fyzická zdatnost jde tedy ruku v ruce s duševní rovnováhou. Naopak, nedostatek pohybu může vést k výraznému emočnímu napětí, duševní nerovnováze (úzkost, stahování se do sebe aj.), ba může se přímo podílet na vzniku řady psychosomatických onemocnění, jako je například ischemická choroba srdeční. Člověk s nedostatkem pohybu žije de facto nepřírodným způsobem, jelikož tělo pohyb ke svému optimálnímu fungování přirozeně potřebuje. Je tedy namístě dbát o přiměřenou každodenní dávku pohybu, jež nepochybně podporuje fyzickou zdatnost a duševní pružnost člověka.<sup>151</sup> Nešpor stručně a výstižně shrnuje přínos pohybové aktivity pro člověka:

- mírní úzkosti a deprese;
- odbourává látky uvolňované při stresu;
- podílí se na duševní výkonnosti a zlepšování paměti;
- posiluje imunitu;
- zlepšuje sebeovládání (zvláště u lidí překonávajících návykovou nemoc, kterým pomáhá též mírněním jejich bažení po návykových látkách);
- je prevencí mnohých onemocnění, a stejně tak součástí jejich léčby;
- po ukončení tělesné aktivity většinou spontánně přichází relaxace – to vede ke kvalitnějšímu odpočinku a uklidnění;
- kompenzuje negativní důsledky dlouhého sezení a jednostrannou zátěž;
- posiluje zdravé sebevědomí, vede k soběstačnosti a lepší zdatnosti;
- člověk se díky tělesné aktivitě může dostat do dobré společnosti.<sup>152</sup>

---

<sup>151</sup> Srov. MÍČEK, L. *Duševní hygiena*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984, s. 55-56. ISBN 14-400-86.

<sup>152</sup> Srov. NEŠPOR, K. *Duševní pružnost v každodenním životě*. 1. vyd. Praha: Portál, 2015, s. 36. ISBN 978-80-262-0778-8.

Melgosa doporučuje uspořádání „protistresového pohybového programu“, jehož pozitivní působení na tělo i duši lze pozorovat již po několika dnech:

- každodenně se věnovat pohybovým aktivitám (procházka, cyklistika, běh, pilates, jóga, tenis apod.) v určitém čase, který by měl být vnímán jako „posvátný“;
- zvolit takovou pohybovou aktivitu, která člověka baví, naplňuje, a v neposlední řadě odpovídá jeho schopnostem a naturelu;
- začít s pohybovou aktivitou raději pozvolna a teprve postupně zvyšovat její intenzitu i kvalitu;
- být nadšený, jelikož pohyb přirozeně podporuje radost a má své prokazatelné přínosy jak v oblasti duševní, tak tělesné;
- pořídit si deník (ať už hmotný či elektronický) a postupně zaznamenávat jednotlivé výsledky – jedinec pak může jednoduše být svědkem svých vlastních pokroků.<sup>153</sup>

Vzhledem k tomu, že povolání sociálního pracovníka je poměrně dynamické, nedá se rozhodně říci o každém sociálním pracovníkovi, že by pouze seděl v kanceláři a neměl dostatek pohybu. Mnozí sociální pracovníci tráví spoustu času v přirozeném prostředí svých klientů, kam cestují a kde provádí, mj., sociální šetření, jiní například zase návštěvami svých klientů v konkrétním zařízení, kteří jim byli svěřeni (třeba v domovech pro seniory, v nemocnicích apod.). Existují též odvětví sociální práce, kde je pohyb takřka „na denním pořádku“ – typicky například streetwork, kdy je sociální pracovník pověřen tím, aby aktivně vyhledával jedince ohrožené negativními sociálními jevy, a to v jejich přirozeném prostředí, kterým mohou být např. parky, periferie města, diskotéky, různé kluby a mnohá jiná místa. Též sociální pracovníci na různých humanitárních misích, mívají pestrého pohybu dostatek. Je tedy spíše na individuálním zvážení každého sociálního pracovníka, kolik pohybové aktivity každodenně vykoná a zda je to pro jeho duševní i tělesné zdraví dostačující. Nutné je též oddělovat pracovní život od toho soukromého. Vykonávat nutné pohybové aktivity v rámci práce a dobrovolné pohybové aktivity, jež souvisí s osobními zájmy a volným časem každého jedince, je přece jenom odlišné. Dobré je také nezapomínat na přehnané, a v tomto

---

<sup>153</sup> Srov. MELGOSA, J. *Zvládni svůj stres!* 1. vyd. Praha: Advent-Orion, 1997, s. 110. ISBN 80-7172-240-5.

smyslu kontraproduktivní, pohybové aktivity zaměřené spíše na výkon, než na blaho těla a duše – *ani výkonový sport tělo nemusí rozvíjet – naopak ho často ničí a vytváří z něj necitlivý nástroj k dosahování extrémních výkonů. To, že tělo odpovídající módnímu ideálu významně pozvedá svého majitele na žebříčku společenské úspěšnosti, často není pro tělo samo žádnou výhodou.*<sup>154</sup>

### 3.2.5 Správné dýchání

Pokud je člověk pod stresem, jeho dech se zákonitě zrychluje, přičemž po skončení stresové situace se vrací opět do normálu. Pokud je však jedinec vystaven stresu permanentně, může to být „živnou půdou“ k vytvoření nezdravých návyků souvisejících s dýcháním.<sup>155</sup> Míček píše, že: *Každý si může sám na sobě ověřit, že různá citová hnutí podstatně mění rytmus i způsob dýchání: například při rozčilení dýchá člověk rychleji, jeho dýchací pohyby jsou málo plynulé, prodlužuje se spíše vdech nad výdechem; při klidu je naopak tempo dýchání pomalejší, dýchací pohyby plynulejší, výdechový proud se relativně prodlužuje.*<sup>156</sup> Nešpor vyzdvihuje klidné a hluboké dýchání komentářem, že je to s ním podobně, jako s nabíjením baterie do mobilního telefonu – podílí se totiž velkou měrou na doplňování duševní i tělesné energie. Takové umění „dobít si baterky“ je pak pro člověka nespornou výhodou.<sup>157</sup> Buzková navíc uvádí, že u správného dýchání se můžeme setkat s řadou velmi pozitivních benefitů v důsledku kterých je pak organismus mnohem vyváženější, klidnější a energičtější, jelikož tento způsob dýchání ovlivňuje všechny tělesné funkce. Mezi takové benefity patří například podpora činnosti mozku (to se odráží na zlepšení pozornosti, soustředěnosti, reakcí) a svalů, podpora trávení a zažívání, a také krevního oběhu. Naopak při nesprávném způsobu dýchání se organismus hůře pročišťuje a vyživuje a dochází k celkovému zpomalení funkcí. Výsledkem může být únava, nespavost, špatné trávení, nechutenství či metabolické

---

<sup>154</sup> KOPŘIVA, K. *Lidský vztah jako součást profese*. 5. vyd. Praha: Portál, 2006, s. 95. ISBN 80-7367-181-6.

<sup>155</sup> Srov. MELGOSA, J. *Zvládni svůj stres!* 1. vyd. Praha: Advent-Orion, 1997, s. 136. ISBN 80-7172-240-5.

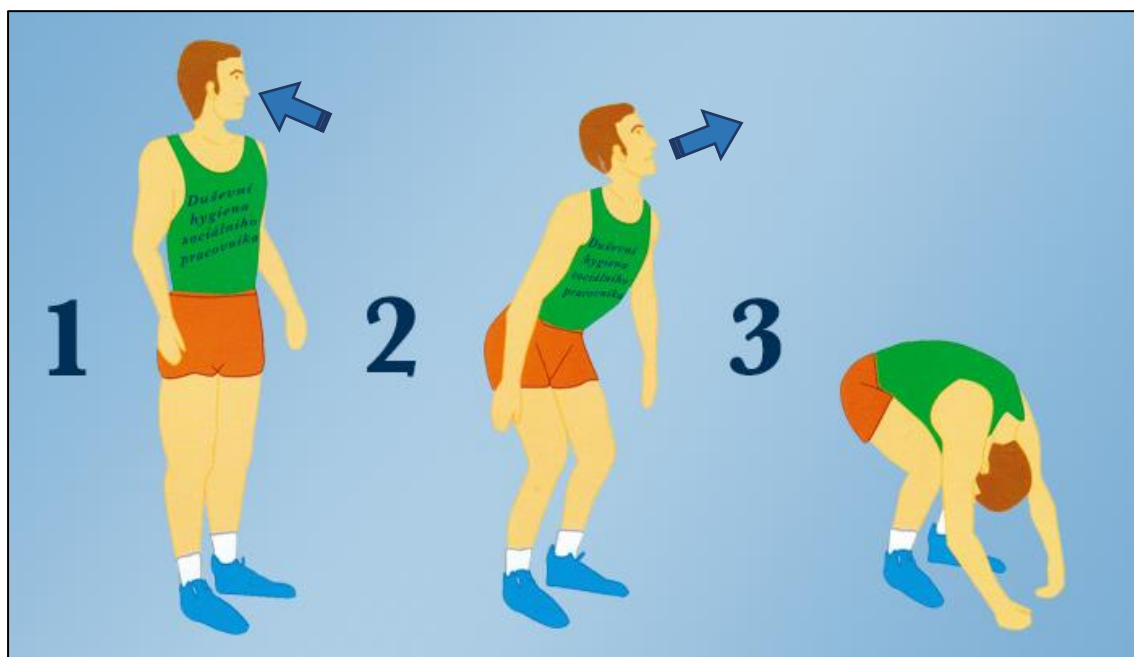
<sup>156</sup> MÍČEK, L. *Duševní hygiena*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984, s. 47. ISBN 14-400-86.

<sup>157</sup> Srov. NEŠPOR, K. *Duševní pružnost v každodenním životě*. 1. vyd. Praha: Portál, 2015, s. 37. ISBN 978-80-262-0778-8.

poruchy aj.<sup>158</sup> K praktikování hlubokého dýchání lze doporučit například následující, jednoduchou metodu:

1. Stát v mírném stoji rozkročném ⇒ zhluboka se nadechnout nosem, přičemž nádech by měl trvat 4-5 vteřin a měl by naplnit plíce;
2. naráz vydechnout ústy, a současně mírně podřepnout v kolenou;
3. z této pozice se po vydechnutí začít znovu nadechovat, a současně vracet tělo do první polohy.<sup>159</sup>

**Obr. 1: Praktikování hlubokého dýchání za účelem zvládnutí stresu**



*Zdroj: Julián Melgosa – Zvládni svůj stres!, vlastní zpracování.*

Umění správného dýchání může sociálnímu pracovníkovi pomoci zejména ve vypjatých, stresových situacích, kterých může v rámci svého povolání prožívat mnoho. Smyslem je zklidnit se a neprožívat stresové situace takovou intenzitou, jež škodí psychickému i fyzickému zdraví. Nejde však jenom o klidné a hluboké dýchání v rámci zátěžových situací, ale obecně, v každé situaci – to přispívá sociálnímu pracovníkovi k celkové psychické a fyzické svěžesti a podílí se na potřebném elánu do pracovních povinností.

<sup>158</sup> Srov. BUZKOVÁ, K. *Fitness jóga: harmonické cvičení těla i duše*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006, s. 18. ISBN 978-80-247-6571-6.

<sup>159</sup> Srov. MELGOSA, J. *Zvládni svůj stres!* 1. vyd. Praha: Advent-Orion, 1997, s. 136. ISBN 80-7172-240-5.

### 3.2.6 Hospodaření s časem

Již staří Římané shledávali v nedobrému hospodaření s časem, resp. neproduktivním trávením času až zahálce, zárodky neřesti. Je proto důležité důkladně dbát na optimální hospodaření s časem a plánování povinností, zájmové a rekreační aktivity nevyjímaje. Dlužno dodat, že zdrojem silných podnětů je fyzická aktivita, lidské duši a tělu velmi prospěšná.<sup>160</sup> Míček uvádí, že příznačné pro dnešního člověka, zvláště pak člověka duševně pracujícího, jsou zážitky časové tísně – právě proto, že stále někam chvátá, má plno povinností, „nezastaví se“. Pro rozvoj duševní rovnováhy jedince je tedy velmi důležité, pokud subjektivně nepocítuje žádnou časovou tíseň, ba ani objektivně taková časová tíseň, na něj vyvíjená, neexistuje. V dnešní době je časová tíseň bohužel údělem mnohých jedinců a její úplná eliminace je spíše snovou představou, velmi těžko realizovatelnou. Proto je namístě se pokusit co nejvíce redukovat vystavování se situacím, ve kterých „tlačí čas“ – přinejmenším se nad nimi důkladně zamyslet. Pokud totiž člověk racionálněji využívá svůj dostupný čas, získává tak více volného času.<sup>161</sup> Tento získaný volný čas lze navíc využít k psychické a fyzické relaxaci, což je pro tělo z hlediska duševní hygieny nesporným benefitem. Křivohlavý dodává, že při hospodaření s časem je důležité začít tím, že člověk zvažuje hodnotu každé aktivity, které hodlá věnovat svůj časový prostor – to pomůže ke stanovení aktivit prioritních a méně významných. Nicméně, člověk by si měl též uvědomit svůj celkový vztah k času, teprve pak bude přidělování času jednotlivým aktivitám opravdu moudré a dobré.<sup>162</sup>

Organizace času je v sociální práci velmi důležitým tématem. Kopřiva uvádí, že docílit funkčního systému organizace času nemusí být zrovna „procházka růžovým sadem“ – už v průběhu toho, co se sociální pracovník pokouší takový systém budovat, se však začíná utvářet představa o tom, kolik času má k dispozici, jakou časovou dotaci jednotlivé aktivity potřebují, jaké činnosti by bylo vhodnější vyřadit z plánu atd.<sup>163</sup>

---

<sup>160</sup> Srov. NEŠPOR, K. *Duševní pružnost v každodenním životě*. 1. vyd. Praha: Portál, 2015, s. 33. ISBN 978-80-262-0778-8.

<sup>161</sup> Srov. MÍČEK, L. *Duševní hygiena*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984, s. 59-60. ISBN 14-400-86.

<sup>162</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Sestra a stres: Příručka pro duševní pohodu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, s. 109. ISBN 978-80-247-3149-0.

<sup>163</sup> Srov. KOPŘIVA, K. *Lidský vztah jako součást profese*. 5. vyd. Praha: Portál, 2006, s. 103. ISBN 80-7367-181-6.



K efektivnější organizaci času mohou posloužit například následující způsoby efektivnějšího plánování:

- je dobré vytvořit si s ohledem na osobní cíle seznam úkolů nebo činností na týden;
- činnosti je vhodné dále rozdělit, a to do jednotlivých dní v týdnu a zaznamenat je například do kalendáře, diáře apod.;
- pokud je úkolů příliš mnoho a existuje jisté riziko zvýšeného stresu, je vhodnější některé úkoly vypustit – nejlépe na základě priority daných činností, je zkrátka dobré pamatovat na duševní a fyzické zdraví, nehledě k tomu, že se mohou nad rámec plánovaných činností objevit také situace mimořádné a nečekané, které mohou zvýšit míru stresu;
- jedinec by neměl zapomínat na příjemné, každodenní činnosti, jež zpravidla přinášejí uvolnění a potřebné rozptýlení – sportovní aktivity, povídání si s blízkými, procházka v přírodě apod.;
- snažit se eliminovat rušivé vlivy, které, přestože nejsou skutečně naléhavé, odvádějí od toho, co je zapotřebí skutečně udělat, resp. dodržet plán, který si člověk stanovil (prokrastinace, návštěvy, telefonáty, vyřizování korespondence aj.).<sup>164</sup>

### 3.2.7 Sebevýchova

Míček do problematiky sebevýchovy zahrnuje více oblastí, a to především: sebepoznání, koncentraci, autoregulaci myšlení a emocí, aktivní zvládání situací a relaxaci.<sup>165</sup> Jankovský uvádí, že základním předpokladem sebevýchovy je sebepoznání, které si můžeme představit jako obraz člověka o sobě samém, jehož nositelem je Já. Významná je též reflexe (schopnost reflektovat, jak si stojíme ve světě) a sebereflexe (konfrontace našeho reálného a ideálního sebeobrazu – ozřejmění toho, kdo jsme, kam směřujeme, co a proč chceme dělat), jejichž prostřednictvím má člověk možnost podívat se na sebe sama, resp. na své jednání a prožívání „zvnějšku“ – to je jakousi zpětnou vazbou na to, co jsme učinili, prožívali, co se při tom odehrávalo a jak

---

<sup>164</sup> Srov. MELGOSA, J. *Zvládni svůj stres!* 1. vyd. Praha: Advent-Orion, 1997, s. 125. ISBN 80-7172-240-5.

<sup>165</sup> Srov. MÍČEK, L. *Sebevýchova a duševní zdraví*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1976, s. 59-60. ISBN 14-619-76.

se chovali lidé kolem nás.<sup>166</sup> Výsledkem vlastního sebehodnocení člověka, resp. toho, jak si člověk sám sebe váží, je sebevědomí. To může být na jedné straně příliš vysoké a na druhé straně příliš nízké. Právě při výkonu sociální práce a ostatních pomáhajících profesí, je problematika sebevědomí velmi důležitá. Zásadním problémem se může stát právě ono nízké sebevědomí, ke kterému se vztahují negativní elementy jako: nerozhodnost, úzkostlivost, pasivita, pocity viny, perfekcionismus, zahanbení ze selhání ad.<sup>167</sup> Nakonečný doplňuje, že s větší hloubkou a šíří sebepoznání, se člověku otevírá možnost efektivněji se vyrovnávat s požadavky života a být na život lépe připraven. Do sebepoznání se nezahrnuje jenom sebereflexe, úvahy o sobě, svých činech a jejich motivech (které mohou být zastřeny ego-obrannými mechanismy, aby člověk neztratil psychickou rovnováhu a pocit vlastní důstojnosti). Osobnost člověka totiž tvoří jednotu s životním prostředím, vnějšími podmínkami života – proto k sebepoznání neodlučitelně patří také poznávání vnějšího světa, zejména povahy a vlivů nejbližšího sociálního prostředí (pracovní, rodinné, přátelské, manželské vztahy).<sup>168</sup>

V současnosti bývá též zmiňován termín **sebemonitorování** – tj. tendence regulovat vlastní chování tak, aby co nejvíce korespondovalo s předpokládaným očekáváním druhých či požadavky situace, ve které se jedinec nachází.<sup>169</sup> Se sebemonitorováním tedy úzce souvisí velmi potřebná schopnost sledování a zaznamenávání vlastních psychických procesů a vlastního chování.<sup>170</sup> To může být užitečné, mj., v praktikování psychohygieny v životě jedince (např. jedinec si uvědomuje, že již pracuje příliš dlouho, „přetahuje se“ a měl by si dopřát odpočinku; vedoucí pracovník raději upustí od konfliktu s jeho podřízeným, týkajícího se opakovaných pozdních příchodů do práce, jelikož si je vědom toho, že by jej konflikt emocionálně vyčerpával apod.).

---

<sup>166</sup> Srov. JANKOVSKÝ, J. *Etika pro pomáhající profese*. 1. vyd. Praha: Triton, 2003, s. 64-65. ISBN 80-7254-329-6.

<sup>167</sup> Srov. JANKOVSKÝ, J. *Etika pro pomáhající profese*. 1. vyd. Praha: Triton, 2003, s. 65. ISBN 80-7254-329-6.

<sup>168</sup> Srov. NAKONEČNÝ, M. *Psychologie: Přehled základních oborů*. 1. vyd. Praha: Triton, 2011, s. 636. ISBN 978-80-7387-443-8.

<sup>169</sup> Srov. SLAMĚNÍK, I.; VÝROST, J. *Sociální psychologie*. 2., přeprac. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2008, s. 103. ISBN 978-80-247-1428-8.

<sup>170</sup> Srov. NOVÁK, T. *Věřte sami sobě!* 1. vyd. Praha: Grada, 2010, s. 79. ISBN 978-80-247-2922-0.

### 3.3 Konkrétní prostředky praktikování psychohygieny v sociální práci

V této podkapitole představím konkrétní prostředky, které mohou sociální pracovníci využívat pro svoji efektivní psychohygienu, a udržovat tak duši i tělo v optimální kondici, jež je pro výkon profese nezbytná. Následující prostředky jsou „nadstavbou“ k obecným pravidlům psychohygieny (resp. jejím základním prostředkům), jmenovaným v přechozí podkapitole. Některé z nich, jako například: *mindfulness*, *supervize*, *flow*, *asertivita*, *Work-Life Balance*, *emoční inteligence*, *optimismus a naučený optimismus*, *mysl pro humor a smích*, lze navíc poměrně snadno aplikovat do pracovního procesu a pravidelně jejich prostřednictvím předcházet psychické zátěži při výkonu profese generující zdraví škodlivý stres.

#### 3.3.1 Mindfulness (všímavost)

Jak uvádějí Sinclair a Seydel, všímavost se dá považovat za přesný opak života „na autopilota“, a to díky tomu, že nám umožňuje plně si uvědomovat, jak reagujeme v každém okamžiku, včetně stresujících období, učí nás neumocňovat bolestivé momenty, a naopak plně prožívat momenty příjemné. Nesporným přínosem všímavosti je poskytnutí životně důležitého prostoru, ve kterém člověk zůstává silný a pevný, a to i v situacích, kdy je život příliš hektický, stresující, a doslova přerůstá přes hlavu. Neméně důležitý je též fakt, že všímavost nás učí hledat klid, stabilitu a jistotu v nás samých, bez ohledu na vnější okolnosti. Tedy učí nás tomu, jak se přiblížit svému vnitřnímu vřídлу klidu a ticha, jak jej kultivovat a nepřicházet o něj v hektickém, postmoderním světě.<sup>171</sup> Řada lidí zná velmi dobře situace, kdy jsou do nějaké činnosti bezprostředně, plně ponořeni, a doslova tak „ztrácí pojem o čase“. Pro příklad mohou uvést následující situace: běh přírodou při slunečném počasí, čtení poutavé knihy, zpívání písničky, která v člověku rezonuje ad. Takové situace jsou důsledkem zaměření veškeré pozornosti na přítomný okamžik, k čemuž slouží právě technika *mindfulness* (či také všímavost nebo bdělá pozornost).<sup>172</sup>

---

<sup>171</sup> Srov. SINCLAIR, M.; SEYDEL, J. *Všímavost: Cesta ke zklidnění mysli pro ty, co nestíhají*. 1. vyd. Praha: Grada, 2015, s. 26. ISBN 978-80-247-5554-0.

<sup>172</sup> Srov. HASSONOVÁ, G. *Technika Mindfulness: Jak se vyvarovat duševní prokrastinace pomocí všímavosti a bdělé pozornosti*. 1. vyd. Praha: Grada, 2015, s. 23-24. ISBN 978-80-247-5213-6.

Hassonová uvádí výčet všech aspektů mindfulness:

- **uvědomovat si** – k tomu patří též pozornost k myšlenkám, událostem a zážitkům, probíhajícím tady a teď, tj. v přítomném okamžiku;
- **připustit si** – tedy uznat, že něco existuje – to lze vztáhnout právě k oněm myšlenkám, zážitkům a událostem – zkrátka, je to tady a teď se to děje;
- **nehodnotit** – nepokoušet se hodnotit to, co se děje, tedy nepřisuzovat význam vlastním myšlenkám a pocitům, tomu, co dělají lidé kolem nás a událostem, které se dějí vůkol – nahradit hodnocení prostým pozorováním nebo prožíváním;
- **zbavit se lpění** – neulpívat na představách, pocitech, událostech, myšlenkách – to vše patří do minulosti a nelze to změnit;
- **soustředit pozornost, zapojit se** – požadavek mít jasně vymezený střed pozornosti – tj. její zaměřování na přítomný okamžik a jednu konkrétní věc (ne však více věcí najednou);
- **otevřený postoj** – pomáhá vidět věci v novém světle a nereagovat na ně obvyklým, již zavedeným a námi naučeným způsobem – lze si potom všimnout toho, že na všem, co bylo pro nás doposud známé, je vždy něco nového a jiného (jako bychom to viděli „poprvé“), to pak přispívá k intenzivnějšímu prožívání a uvědomování toho, co se děje právě teď;
- **trpělivost a důvěra** – umění přijmout fakt, že všechno potřebuje svůj čas a věřit tomu, že věci se dějí tak, jak se dít mají.<sup>173</sup>

Všímavost pomáhá v širokém spektru oblastí, a to zejména v následujících:

- redukovat stres a podpořit relaxování;
- vybudovat si odolnost vůči každodennímu stresu, se kterým se člověk pravidelně potýká;
- otevřít se tvořivosti, podpořit výkonnost a efektivitu;
- rozvíjet empatii (tj. vcítění se do druhých lidí) a laskavost k sobě i druhým lidem;
- umět využívat zdroj fyzické a duševní energie a plně se do něj „ponořit“;

---

<sup>173</sup> Srov. HASSONOVÁ, G. *Technika Mindfulness: Jak se vyvarovat duševní prokrastinace pomocí všímavosti a bdělé pozornosti*. 1. vyd. Praha: Grada, 2015, s. 34-35. ISBN 978-80-247-5213-6.

- vytvářet efektivní, účinnou, smysluplnou a zábavnou realitu, ve které je člověku dobře, jakou si pro sebe sám přeje.<sup>174</sup>

### **Moje osobní zkušenost:**

Z pozice sociálního pracovníka velmi rád zmíním svoji osobní zkušenost s osmitýdenním intenzivním kurzem „Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)“, zaměřeným na snižování stresu prostřednictvím techniky mindfulness, vyučovaným podle Centra pro mindfulness na lékařské fakultě Univerzity v Massachusetts. Založil jej doktor Jon Kabat-Zinn v roce 1979. Od té doby tento osmitýdenní kurz absolvovalo více než 22 000 frekventantů, aby se naučili, jak využít své přirozené zdroje a podpořili své schopnosti účinněji reagovat na stres, bolesti a nemoci. Program MBSR je dlouhodobě sledován různými výzkumy a ukazují se jeho dlouhodobé pozitivní důsledky v životech jeho frekventantů. Mimo jiné například klinicky relevantní snižování zdravotních i psychologických symptomů napříč širokou škálou lékařských diagnóz.<sup>175</sup>

Přínosy kurzu na sobě v průběhu času pozoruji v různých podobách. Mohu v každém případě potvrdit výše zmíněné, totiž, že všímavost člověka nabádá k tomu, aby „vypnul autopilota“ – tedy oprostil se od automatického, takřka neuvědomovaného činění věcí, a naopak, aby si po vzoru bdělé pozornosti všímavě uvědomoval všechno, co se v jeho životě děje. Například nedávno, na pohřbu mojí prababičky, jsem se ocitnul v bdělé pozornosti vůči tomu, co se odehrávalo v mém těle a ve smuteční síni v průběhu obřadu. Když jsem slyšel smutnou hudbu a viděl rakev se stužkou „Babičce věnují pravnoučata.“, všimnul jsem si, že se mi začínají, s postupně větší intenzitou, cukat tváře, rty a do očí se mi „tlačí“ slzy. **Plně jsem si tedy uvědomil, a zároveň připustil to, co se děje tady a teď, co tu zkrátka je v důsledku okolností, mých vlastních myšlenek, vzpomínek atd. Zprvu jsem si říkal, že přece nemohu brečet před ostatními – uvědomil jsem si v tom své obvyklé vzorce jednání – a posléze se zbavil lpění na nich a nechal emocím volný**

<sup>174</sup> Srov. SINCLAIR, M.; SEYDEL, J. *Všímavost: Cesta ke zklidnění mysli pro ty, co nestíhají*. 1. vyd. Praha: Grada, 2015, s. 26. ISBN 978-80-247-5554-0.

<sup>175</sup> Srov. CENTER FOR MINDFULNESS IN MEDICINE, HEALTH CARE AND SOCIETY. *History of MBSR* [online]. Massachusetts: University of Massachusetts Medical School, 2015 [cit. 2015-11-25]. Dostupné na WWW: <<http://www.umassmed.edu/cfm/stress-reduction/history-of-mbsr>>.

**průchod.** Najednou jsem byl daleko více v kontaktu s tím, co se odehrává – gradující cukání tváří a rtů předesílalo právě onen pláč, resp. oznamovalo jeho nástup. Začal jsem popisovat emoce, které se ve mně projevovaly – smutek, lítost, bolest ad. Zaznamenal jsem navíc to, že pláč přicházel v různé intenzitě a časových intervalech, v závislosti na tom, co jsem zrovna pozoroval nebo co mi přicházelo na mysl. **Pouze jsem pozoroval, bez snahy cokoli manipulovat, hodnotit atp.** Zajímavé pro mne ve stavu bdělé pozornosti bylo také to, že z levého oka mi slzy tekly daleko méně než z pravého – domnívám se, že to mohlo být reakcí mého těla na fakt, že mi dělá problémy projevovat tolik intimní emoce před velkým množstvím lidí – a směrem napravo ode mne bylo ve smuteční síni velmi málo lidí, přičemž nalevo bylo lidí mnoho. Na závěr chci říct, že bdělá pozornost mi pomohla v tom, abych daleko lépe zpracoval nejen bolestný smuteční obřad, ale také své rozmanité emoce, ve mně se odehrávající. **Dobře jsem věděl, že důležitá je zejména trpělivost, přijetí věcí takových, jaké skutečně jsou a důvěra v to, že aktuální bolest po ztrátě blízkého člověka se časem zahojí a že věci se dějí správným směrem, tedy tak, jak se dít skutečně mají.**

Podobných situací, ve kterých jsem uplatnil intenzivní výcvik, kterým jsem v rámci MBSR programu prošel, jsem zažil, a stále zažívám, mnoho. Tělo je totiž díky MBSR daleko více nastaveno na uvědomování si přítomného okamžiku, nehodnocení, laskavost, trpělivost, nepoddávání se proudícím myšlenkám, poodstoupení z emocionálně vypjatých situací apod. Dovoluji si na základě vlastní zkušenosti říci, že MBSR a mnohé jiné intenzivní kurzy mohou být sociálnímu pracovníkovi velkým přínosem, a to nejen z hlediska kvality jeho praxe, ale též kvality osobního života.

### 3.3.2 Jóga

Slovo jóga pochází ze sanskrtu a v překladu má více významů. Jedním z nich je *jho*, neboli omezení se, odříkání si z vlastní vůle, s cílem získat něco, co člověku umožní lepší sebepoznání. Dalším významem je *sjednocení* či *spojení* – a to našeho individuálního já s nejvyšším já. Může to být ale také *zastavení* či *zkrocení*, týkající se všeho, co člověku proudí v mysli. Pokud takového stavu člověk dosáhne, je ve svém přirozeném stavu, vyznačujícím se klidem, poznáním a blažeností – v opačném případě

je člověk vystaven nevědomosti a utrpení.<sup>176</sup> *Jóga prováděná s prožitkem, a nikoliv jako mechanický sportovní výkon (pak se jedná o tzv. jógovou gymnastiku), má stejný cíl jako bioenergetické cviky – oživit a zvědomit tělo.*<sup>177</sup> Jedná se o kombinaci tělesného a mentálního cvičení, při kterém dochází k protahování svalů, a následně k uvolnění těla a mysli. Je tak vhodným způsobem odbourávání dlouhodobého stresu, který se projevuje zejména ztuhnutím svalů. Jóga využívá mnoho technik práce s tělem, které vzájemně kombinuje, jako například dechová cvičení (kladení důrazu na plné, hluboké a pomalé dýchání) a různorodé ásany (jógové pozice). Výsledným efektem je uvolňování svalů, kloubů a zbavení se povrchního dýchání, které je typické pro stres (viz kapitola 3.2.5).<sup>178</sup> Z inspirace jógovou tradicí se vyvinuly další jógové alternativy, jako například: Hot jóga, Power jóga, Therapy jóga, Ashtanga jóga a mnohé další mutace.

Jóga může být skvělým způsobem, jak pracovat s nahromaděným stresem a uvolňovat svaly ztuhlé vlivem stresu, podporovat pružnost myšlení a celkové tělesné uvolnění.

### 3.3.3 Meditace

Meditace, úzce spjatá s jógou, je považována za určitý trénink koncentrace vedoucí ke kultivaci duše. Spočívá v záměrném omezování vědomých myšlenek a zaměření mysli na jednu konkrétní oblast (například kontakt sedacích svalů s podložkou aj.). Tím dochází ke komplexu pozitivních změn na fyziologické i psychické úrovni: zpomalování metabolismu, hluboký klid, navození pocitu pohody a blaha, zpomalování srdečního tepu ad. Meditace má, podobně jako jóga, mnoho „odrůd“, např.: Jógová meditace, Buddhistická meditace, Tantrický buddhismus aj.<sup>179</sup>

---

<sup>176</sup> Srov. MAZÁNEK, J. *Rozpravy o józe: Překlad a komentář Pataňdžaliho jógasúter*. 1. vyd. Praha: Portál, 2014, s. 38. ISBN 978-80-247-5182-5.

<sup>177</sup> KOPŘIVA, K. *Lidský vztah jako součást profese*. 5. vyd. Praha: Portál, 2006, s. 99. ISBN 80-7367-181-6.

<sup>178</sup> Srov. HARRISON, E. *Rychlé meditace pro zklidnění těla a mysli: Jak medítovat kdykoliv a kdekoliv*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, s. 75. ISBN 978-80-247-3768-3.

<sup>179</sup> Srov. GUNARATANA, H. *Jednoduchá meditace pro každého: Cesta k buddhistickým mnichům*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012, s. 35. ISBN 978-80-247-4191-8.

### **Moje osobní zkušenost:**

Jako příklad, že meditace může být vynikajícím nástrojem navození vnitřního klidu sociálního pracovníka, mohu uvést osobní zkušenost z „víkendového meditačního ústraní“, které jsem absolvoval v jednom pražském občanském sdružení. Cíle kurzu byly rozmanité – například využívání principů meditace v každodenní realitě, pravidla meditačního ústraní (meditace, ticho, poklony, mantry, sůtry aj.) a jejich praktikování, učení se využívat bdělou pozornost (viz kapitola 3.3.1), a to nejen pro osobní užitek, ale také ve vztahu k blízkým, klientům v práci apod. Víkendové meditační ústraní mělo poměrně přísná pravidla – střídalo se praktikování poklon, zpěvů, meditace vsedě a v chůzi, kong-anová praxe a různé rituály. Měl jsem tedy možnost se po celé tři dny trvání kurzu zaměřit pouze na sebe, své tělesné pocity, myšlenky, impulzy, nálady, emoce apod. Byla to vskutku zajímavá příležitost. **Vydvihnul bych zejména onen výše zmíněný trénink koncentrace, který byl stěžejní náplní víkendového programu – seděl jsem v meditační pozici před bonsajem, na který jsem po celou dobu upínal svoji pozornost. V okamžiku, kdy se mysl začínala bouřit a odvádět pozornost, jsem se pouze vrátil zpět k pozorování bonsaje, aniž bych cokoli hodnotil, káral se za selhání v soustředěnosti apod.** Pamatuji si, že jsem po víkendovém soustředění přijel domů a šel na procházku v přírodě, přičemž se mi v průběhu procházky naskytnul pohled na právě zapadající slunce a červánkovou oblohu nad městem – toho večera jsem v sobě pocítil jenom těžko specifikovatelný pocit, který by se dal „převést“ do slov: „*díky za to, že jsem*“, „*život je krásný*“, „*chci, abych se takhle cítil už napořád*“. **To nepochybně odkazuje na ony změny na psychické, ale též fyziologické úrovni.** Pochopitelně je však zapotřebí meditační praxi nadále rozvíjet, aby se podobné zážitky opakovaly častěji a nebyly, de facto, prehavé. Nicméně, pro mne bylo zajímavé už jenom to, že jsem si vyzkoušel něco (alespoň pro naši společnost) tak nevšedního.

### **3.3.4 Relaxace**

S výše zmíněnou jógou a meditací souvisí též relaxace. **Relaxace** přináší především symptomovou úlevu, která je žádoucí ve vypjatých situacích, charakteristických zvýšenou zátěží. Výhodou relaxace je snadný, rychlý a účinný kontakt s tělem.<sup>180</sup>

<sup>180</sup> Srov. KOPŘIVA, K. *Lidský vztah jako součást profese*. 5. vyd. Praha: Portál, 2006, s. 100. ISBN 80-7367-181-6.



Jedním z nejznámějších způsobů relaxace je **Schultzův autogenní trénink**, založený na tom, že člověk působí sám na sebe v jednotlivých etapách cvičení a systematicky dosahuje stavu hlubokého klidu. Ten je základem pro optimalizaci koncentrační schopnosti, jež se ovšem nedostaví hned, ale prostřednictvím dlouhodobějšího nácviku (cca šest týdnů).<sup>181</sup> **Jacobsonova progresivní relaxace** je založena na principu využívání pocitu napětí, které se snaží eliminovat a pocitu uvolnění, které si klade za cíl prohloubit na fyziologické úrovni.<sup>182</sup> Dochází tak k navození příjemného pocitu uvolnění. Výhodou je možnost bezprostředního využití v různých životních situacích, kdy je člověk např. vystaven nadměrnému stresu, frustraci, zlosti a dalším negativním emocím, nebo pokud jej čeká nějaký výkon.<sup>183</sup>

Nešpor uvádí přehled pozitivních přínosů relaxace, které zahrnují:

- mírnění negativních emocí, únavy a vyčerpání – připravuje půdu pro dobré myšlenky a nápady, podporuje duševní pružnost i tvořivost;
- lepší kontakt s nevědomou částí psychiky;
- klid a uvolnění podporují lepší chápání a hlubší prožitek;
- hlubší procítění a pochopení uměleckých děl;
- povzbuzení představivosti a usnadnění vnímání vlastního těla.<sup>184</sup>

V sociální práci je relaxace velmi důležitým elementem organizace volného času sociálního pracovníka, právě z toho důvodu, že jejím prostřednictvím dochází k eliminaci nepříjemných emocí, ale též únavy, a následného vyčerpání. Mysl sociálního pracovníka je při pravidelném provádění relaxačních technik daleko bystřejší, a hlavně odolnější vůči syndromu vyhoření a dalším nežádoucím projevům psychického vyčerpání, souvisejícím se nadměrnou zátěží a neschopností si pravidelně udělat čas jenom pro sebe, a využít jej třeba právě pro relaxaci. Klid a uvolnění mohou sociálnímu pracovníkovi pomoci k efektivnějšímu zvládnutí pracovních povinností, ale také k lepšímu chápání klientů a intervencím v jejich situacích.

---

<sup>181</sup> Srov. KOLEKTIV AUTORŮ. *Velká kniha učení, tréninku paměti a koncentrace*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, s. 54. ISBN 978-80-247-3023-3.

<sup>182</sup> Srov. MÍČEK, L. *Duševní hygiena*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984, s. 169. ISBN 14-400-86.

<sup>183</sup> Srov. KOLEKTIV AUTORŮ. *Velká kniha učení, tréninku paměti a koncentrace*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, s. 56. ISBN 978-80-247-3023-3.

<sup>184</sup> Srov. NEŠPOR, K. *Duševní pružnost v každodenním životě*. 1. vyd. Praha: Portál, 2015, s. 55. ISBN 978-80-262-0778-8.

### 3.3.4.1 Biofeedback a neurofeedback

V případě **biofeedbacku** se jedná o možnost zpětné interpretace toho, co se v děje v těle člověka z fyziologického hlediska. Jinými slovy je biofeedback: *zařízení, které člověku poskytuje zpětnou vazbu (feedback) o nějaké tělesné hodnotě (bio)*.<sup>185</sup> Přístroje, které jsou využívány ke sledování těchto jevů (nazývají se též biofeedback), monitorují a zaznamenávají například: teplotu kůže, kožní galvanický odpor, EEG (elektroencefalogram – sledování mozkové aktivity, resp. elektrické aktivity centrálního nervového systému), EMG (elektromyograf – sledování napětí podkožního svalstva), krevní tlak, frekvenci srdečních tepů, činnost zažívacího systému ad. Údaje z biofeedbacku poskytují (prostřednictvím zvukového signálu, taktilními podněty nebo křivkou změn na obrazovce) informace o tom, jak je daný člověk schopen ovlivňovat své vlastní fyziologické činnosti, a umožňují zároveň výcvik ovládnání fyziologických činností. To slouží velmi dobře jako příprava na zvládnání těžkých životních situací (krizí, zátěže, stresů, konfliktů atd.). Metoda bývá velmi účinná např. při snižování nežádoucího stresového stavu, intenzity bolesti atd.<sup>186</sup>

**Neurofeedback** (či také EEG biofeedback) funguje na podobném principu jako biofeedback. Měří a odměňuje činnost mozku, resp. napětí vyvolané nervovou činností v mozku, které je zaznamenáno prostřednictvím elektroencefalogramu (EEG), a to na různých místech lebky. Neurofeedback pracuje s fyziologickými hodnotami, kterými jsou rychlost (frekvence) a velikost (amplituda) elektrické aktivity v různých částech mozku. Neurofeedback se postupně začíná prosazovat též v České republice, nicméně ve světě je využíván již desítky let, například při léčbě poruch pozornosti nebo depresí a experimentálně například i v terapii dětí s neurovývojovými problémy či pro klienty s reaktivní poruchou attachmentu.<sup>187</sup>

### 3.3.5 Psychoterapie

Leckdy mohou nastat charakteristické situace, kdy se člověk ocitne v „bludném kruhu“, neví si rady a potřebuje nastínit určitý nestranný pohled na věc a ukázat nové

---

<sup>185</sup> PIŠL, V. Neurofeedback: fakta versus mýty, 1. část. *Psychologie dnes*, 2015, roč. 21, č. 9, s. 36. ISSN: 1212-9607.

<sup>186</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál, 2009, s. 90-91. ISBN 978-80-7367-568-4.

<sup>187</sup> Srov. PIŠL, V. Neurofeedback: fakta versus mýty, 1. část. *Psychologie dnes*, 2015, roč. 21, č. 9, s. 36-37. ISSN: 1212-9607.

perspektivy. Jedním ze způsobů, jak takové situace řešit je například **psychoterapie**. Podle Vymětala je psychoterapie: *zvláštní psychologická péče poskytovaná potřebným lidem, tedy lidem, kteří jsou vnitřně destabilizováni, či jim tato destabilizace hrozí.*<sup>188</sup> Obecně bývá psychoterapie charakterizována jako léčba psychologickými prostředky a její pozitivní působení se může projevit v široké škále oblastí, jako například:

- příležitost k učení na kognitivní i zážitkové úrovni – dochází k objasňování zdrojů potíží v minulosti a odhalování nových perspektiv;
- zvyšuje se naděje na zlepšení – tomu pomáhá důvěra v terapeuta i terapeutický proces;
- zážitky úspěchu – zvyšuje se díky nim pocit vlastní schopnosti zvládat problémy a být „svým pánem“;
- dochází k emocionálnímu podněcování.<sup>189</sup>

Výhodou psychoterapie je tedy fakt, že má své nezastupitelné místo jak v oblasti prevence, léčby a rehabilitace poruch zdraví, tak též v situacích, kdy chce člověk lépe porozumět sám sobě a „přeuspořádat“ si život.<sup>190</sup> To je výzvou též pro sociální pracovníky, kteří v procesu psychoterapie mohou pracovat například na svém seberozvoji, na pochopení zárodků svých osobních a pracovních problémů, včetně jejich eliminace, mohou navíc v rámci terapeutického procesu aktivně předcházet syndromu vyhoření (např. prostřednictvím relaxačních technik, které poskytuje třeba hypnoterapie), pěstovat své zdravé sebevědomí, prohlubovat naplnění z vykonávání práce apod.

Je ovšem namístě rozlišovat mezi klienty (tj. osobami, které mají různorodé psychologické problémy – např. nadměrný stres, dlouhodobá frustrace, nevyřešené konflikty, problémy ve vztazích s druhými apod.) a pacienty (tj. osobami postiženými nějakým druhem psychické poruchy – např. neuróza, neurotické symptomy apod.). Poté lze rozlišovat psychologické vedení a psychologickou léčbu. Zatímco u psychologického vedení je k vyřešení problému klienta vyžadována spíše

---

<sup>188</sup> VYMĚTAL, J. *Úvod do psychoterapie*. 3. aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2010, s. 9. ISBN 978-80-247-2667-0.

<sup>189</sup> Srov. NAKONEČNÝ, M. *Lexikon psychologie*. 2. vyd. Praha: Vodnář, 2013, s. 45-46. ISBN 978-80-7439-056-2.

<sup>190</sup> Srov. VYMĚTAL, J. *Úvod do psychoterapie*. 3. aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2010, s. 9. ISBN 978-80-247-2667-0.

psychologická porada, u psychologické léčby je obvykle již potřeba léčba pacienta psychologickými prostředky. Ovšem, psychologické vedení (tzv. psychagogika) a psychologická léčba se zpravidla terminologicky nerozlišují.<sup>191</sup> *Než je však uplatněna psychagogika nebo psychoterapie, musí být případ jedince diagnostikován, tj. musí být identifikovány jeho příčiny, obsah a vývoj, jakož i zvláštnosti osobnosti klienta či pacienta, neboť podmínkou psychagogiky i psychoterapie je psychodiagnostika, stejně jako podmínkou léčby je lékařské vyšetření a diagnóza.*<sup>192</sup>

### 3.3.6 Supervize

Slovo supervize je převzato z angličtiny, konkrétně ze slova „supervision“ a do češtiny bývá překládáno jako: dohled, dozor, kontrola, řízení, inspekce apod. Supervize je považována za nutnou a samozřejmou součást vzdělávání v profesi. Proces supervize spočívá v tom, že supervizor svým působením pomáhá supervidovaným řešit konkrétní problémové situace, které vznikají na pracovišti, třeba právě při práci s klienty nebo v kooperaci s ostatními kolegy.<sup>193</sup> Supervizor je v roli jakéhosi průvodce, jenž pomáhá supervidovanému jedinci, týmu, skupině či organizaci vnímat a patřičně reflektovat vlastní práci a vztahy, včetně nacházení nových řešení a hledání jiných perspektiv v problematických situacích. Zaměření supervize je ve své podstatě různorodé – může být cílena na prohlubování prožívání, zlepšování porozumění dané situaci, uvolňování tvořivého myšlení a odhalování nových perspektiv profesního chování, resp. působení. Supervize může být také modelem učení. Cílem supervize může být například: vyšší uspokojení z práce, zvýšení kvality a efektivity práce, prevence syndromu vyhoření na pracovišti. Adekvátně prováděná supervize dobrým supervizorem může být prospěšná nejen supervidovanému, ale též lidem, kteří jsou se supervidovaným v kontaktu, tj. např. klienti, zaměstnanci, žáci (tzv. „dominový efekt“).<sup>194</sup>

---

<sup>191</sup> Srov. NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2., rozš. vyd. Praha: Academia, 2003, s. 64. ISBN 80-200-0625-7.

<sup>192</sup> NAKONEČNÝ, M. *Lexikon psychologie*. 2. vyd. Praha: Vodnář, 2013, s. 43-44. ISBN 978-80-7439-056-2.

<sup>193</sup> Srov. KOPŘIVA, K. *Lidský vztah jako součást profese*. 5. vyd. Praha: Portál, 2006, s. 136. ISBN 80-7367-181-6.

<sup>194</sup> Srov. ČESKÝ INSTITUT PRO SUPERVIZI. *Co je supervize* [online]. Praha: ČIS, 2006 [cit. 2015-12-04]. Dostupné na WWW: <<http://www.supervize.eu/o-supervizi/co-je-supervize>>.

Úlehla ve své publikaci uvádí konkrétní přínosy supervize pro sociální pracovníky a zmiňuje, že dobrá supervize jim přispívá:

- *k vyjasnění poslání pracoviště a celé organizace;*
- *k prevenci syndromu vyhoření pracovníků;*
- *k prevenci zahlcenosti a přepracovanosti;*
- *k účinnému zvládnutí pocitů bezmoci a viny;*
- *k účinnějšímu zacházení s vlastními zdroji pracovníků.<sup>195</sup>*

**Moje osobní zkušenost:**

Jako sociální pracovník, resp. lektor primární prevence rizikového chování v jedné táborské neziskové organizaci, mám se supervizí osobní a velmi pozitivní zkušenosti. Supervize u nás probíhá v pravidelném intervalu, jednou za tři měsíce. V rámci supervize máme se svými kolegy možnost řešit za přítomnosti kvalifikovaného supervizora záležitosti, které jsou pro chod společnosti a pro vzájemné pozitivní vztahy mezi pracovníky důležité. **Právě ona přítomnost supervizora, jakožto externí nezaujaté osoby, je z mého pohledu pro naši společnost značně přínosná. Vyzdvihl bych zejména jeho roli určitého průvodce – pomáhá nám lépe reflektovat naše vzájemné vztahy, odváděnou práci, ale v neposlední řadě nám též poskytuje „nový pohled na věci“, který je velmi důležitý k tomu, aby se potřebné záležitosti posunuly vpřed. Oceňuji také „pružnost“ – tj. že supervize se odvíjí od toho, jaké máme ve společnosti aktuálně potřeby.** Vzhledem k tomu, že ve společnosti v současné době pracuji pouze brigádně, a nemám tedy takovou možnost se s mými kolegy pravidelně vídat a řešit s nimi různá pracovní témata, tím spíše oceňuji supervizi, kdy je příležitost potřebná témata otevřít a za podpory supervizora je s kolegy vzájemně prodiskutovat.

### **3.3.7 Psychoterapeutický výcvik**

Jak se dočteme u Géringové, frekventant psychoterapeutického výcviku může zvolit jedno z plejády dostupných teoretických zaměření. Mezi známé terapeutické směry patří například: psychoanalýza, gestalt, rodinná terapie, arteterapie, daseinanalýza,

<sup>195</sup> ÚLEHLA, I. *Umění pomáhat: Učebnice metod sociální práce*. 2. vyd. Praha: Slon, 2004, s. 118. ISBN 80-85850-69-9.

logoterapie ad. Nejen pro sociálního pracovníka, který se rozhodne do terapeutického výcviku vstoupit, to může znamenat celou řadu benefitů v osobní i profesní rovině. Jedná se například o náhled na vlastní chování prostřednictvím skupiny, která zprostředkovává cenné informace související s osobností frekventanta. Dále může účastník díky výcviku dospět k lepšímu chápání vlastních emočních reakcí, zpracování nevyřešených problémů, konfliktů a traumat apod. To vše se odehrává v interakci s ostatními frekventanty výcviku, s jejichž příběhy se jedinec setkává a učí se vnímat a chápat jejich problémy a specifické odlišnosti. Výcvik tedy může sloužit k vybudování reflexivního postoje vůči sobě, vlastním činům, ale též ke všemu, co člověka v životě potkává – to je pro pomáhajícího pracovníka velmi důležitým umem, aplikovatelným v osobním životě i v práci.<sup>196</sup> Úlehla zdůrazňuje důležitost takového jednání, kdy si sociální pracovník na základě vlastního zvážení zvolí přístup, styl, teorii a metodiku, které jsou „blízké jeho srdci“ a se kterými je osobně určitým způsobem spjatý. Jakýkoli výcvik, trénink, kurz ad., by sociální pracovník neměl podstupovat pod nátlakem, bez vlastního přesvědčení o tom, že tím v pozitivním slova smyslu investuje do svého osobního i profesního života. Je též velmi důležité být aktivní v rozvíjení profesionality a neustrnout. Změna je totiž přirozená, zatímco strnulost nikoli.<sup>197</sup>

#### **Moje osobní zkušenost:**

Od roku 2013 jsem frekventantem výcviku poradenských a terapeutických dovedností (t. č. ve třetím ročníku), který je dynamicky orientován – tzn. kombinuje různé, výše zmíněné známé terapeutické směry. Mám možnost si postupně uvědomovat své stereotypy v myšlení, prožívání a jednání a aktivně je v průběhu času, vlivem permanentní, intenzivní práce na sobě, měnit, a tím přispívat své celkové duševní pohodě a rozvoji. **Díky výcviku jsem pozitivně ovlivnil mnoho oblastí v mém životě, v osobní i profesní rovině. Získal jsem tak nové pohledy na řešená témata, na základě kterých se mi otevřela řada jiných cest, o kterých jsem předtím třeba vůbec nevěděl. Z dlouhodobého hlediska je pro mne hodnotná též pravidelná interakce s ostatními kolegy v terapeutické skupině – díky ní získávám**

<sup>196</sup> Srov. GÉRINGOVÁ, J. *Pomáhající profese: Tvořivé zacházení s odvrácenou stranou*. 1. vyd. Praha: Triton, 2011, s. 52-53. ISBN 978-80-7387-394-3.

<sup>197</sup> Srov. ÚLEHLA, I. *Umění pomáhat: Učebnice metod sociální práce*. 2. vyd. Praha: Slon, 2004, s. 118-119. ISBN 80-85850-69-9.

**zevrubnou reflexi svého chování, a též důležité informace, které pak mohou aplikovat v oblasti svého seberozvoje.** Na základě vlastní zkušenosti si tedy dovoluji konstatovat, že pro sociálního pracovníka může být psychoterapeutický výcvik opravdu významným krokem kupředu ve smyslu osobního i profesního rozvoje. Na druhou stranu se však domnívám, že psychoterapeutický výcvik není „všelákem“, od kterého by sociální pracovník mohl bezprostředně očekávat „obrácení života o 180 stupňů“ – každý jedinec je „originálním individuem“, každý vstupuje do výcviku s jiným nasazením, na každého průběh výcviku působí specificky odlišně apod. Záleží tedy hodně na osobní angažovanosti, osobních investicích do výcviku (tedy těch nemateriálních) a mnohých dalších faktorech.

### 3.3.8 Flow (proudění, plynutí)

Slovo „flow“ je převzato z anglického slovesa „to flow“, které znamená téci – ve smyslu toku vody. Voda může přetékat, valit se proudem, nebo vše dokonce zachvátit, podobně jako při povodních či mořských přívalech. Pokud se do stavu „flow“ dostane člověk, a to buď při hře, nebo při práci, znamená to u něj, podobně jako u vodních jevů, příval aktivity – tedy okamžik, kdy se jedinec nechá činností doslova pohltit, a v důsledku toho, obrazně řečeno, „ztrácí pojem o času“.<sup>198</sup> Csikszentmihalyi charakterizuje flow (v psychologii též proudění či plynutí) jako stav, v němž jsou lidé tak hluboce ponořeni do určité činnosti, že se jim v tu chvíli nezdá nic jiného tak důležitého. Prožitek flow je dokonce natolik radostný, že se ho lidé snaží dosáhnout i za velkou cenu.<sup>199</sup> Bahbouh přirovnává flow k jistému stavu mysli, kdy jsme nejen šťastní, ale též výkonní, přičemž protikladem takového stavu je uváznutí. V této souvislosti si lze představit, po vzoru výše uvedeného, řeku, kterou chceme splavit – někdy nás řeka může volně unášet, aniž bychom o to vyvíjeli citelnou snahu. Jindy uvázneme na mělčině a nejde nám dostat se dále.<sup>200</sup> Velmi jednoduše si stav, kdy všechno proudí/plyne, lze představit na praktických životních příkladech. Jsou to okamžiky, kdy se plně ponoříme například do čtení zajímavé detektivky, řešení křížovky, zpívání naší oblíbené písničky, psaní dopisu apod. Výborným příkladem jsou též děti a jejich

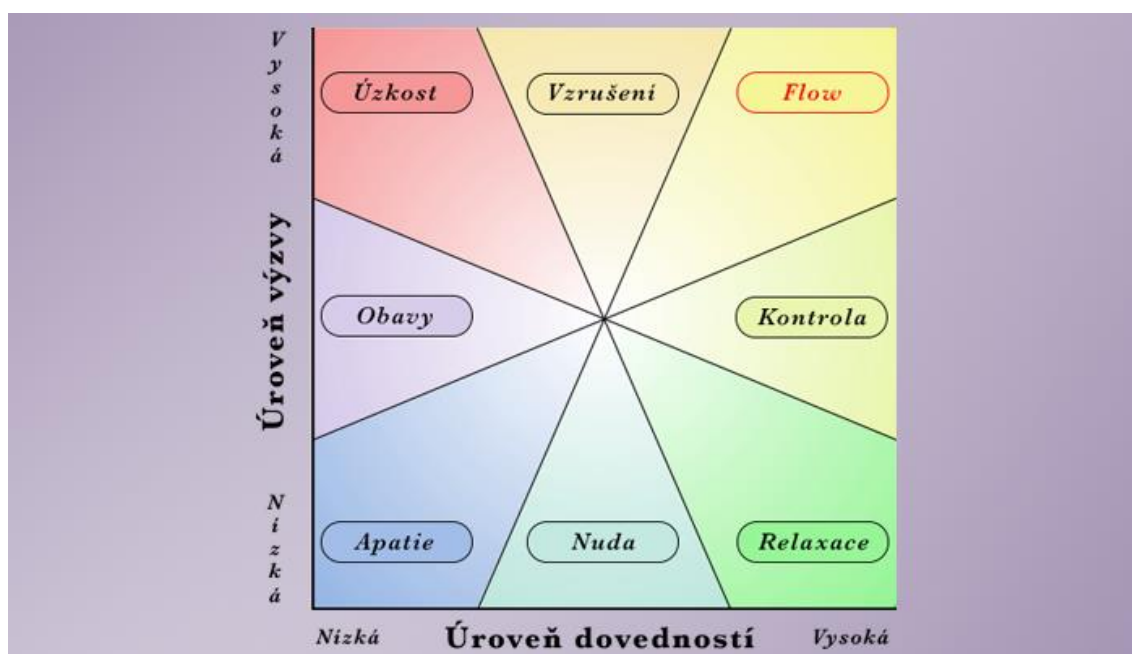
<sup>198</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Pozitivní psychologie*. 2. vyd. Praha: Portál, 2010, s. 75. ISBN 978-80-7367-726-8.

<sup>199</sup> Srov. CSIKSZENTMIHALYI, M. *Flow: O štěstí a smyslu života*. 2., upr. vyd. Praha: Portál, 2015, s. 14. ISBN 978-80-262-0918-8.

<sup>200</sup> Srov. BAHBOUH, R. *Pohádka o ztracené krajině: Psychologie seberoučování*. 4. vyd. Praha: QED GROUP, 2010, s. 19. ISBN 978-80-86149-85-1.

schopnost být bezprostředně v přítomnosti a plně ji prožívat – nenapadne je přemýšlet nad tím, jak bylo včera a jak bude zítra, jelikož se nechávají naplno unášet proudem přítomného okamžiku, resp. jsou naplno ponořeny do právě vykonávaných aktivit.<sup>201</sup> Níže je znázorněn model Flow (podle Csikszentmihalyiho), který ilustruje faktory determinující jedincův stav proudění/plynutí. Ve schématu lze pozorovat, že pokud jedinec čelí vysoké výzvě, avšak disponuje nízkou úrovní dovedností, generuje to u něj úzkost. Pokud by však disponoval vysokou úrovní dovedností, vedlo by to naopak k prožívání flow (při optimálním stavu ostatních podmínek).

**Obr. 2: Model Flow – Mihaly Csikszentmihalyi**



Zdroj: Mihaly Csikszentmihalyi – *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life*; Wikipedia.org, vlastní zpracování.

Flow tedy může být významným činitelem v oblasti pozitivního prožívání života osobního, a v neposlední řadě toho pracovního. Přispívá totiž velkou měrou k pracovní výkonnosti a jakémusi „ponoření“ se do pracovního procesu, kdy je povolání značně více naplňující – tedy pravým opakem toho, když si někdo jde do zaměstnání „odsedět osm hodin“ a „nějak to tam přetrpět“. Právě z tohoto důvodu může být schopnost proudění/plynutí velkým benefitem pro náročné pomáhající profese, z nichž jednou takovou je sociální práce. Flow se může promítnout nejen ve smyslu osobního naplnění

<sup>201</sup> Srov. HASSONOVÁ, G. *Technika Mindfulness: Jak se vyvarovat duševní prokrastinace pomocí všímavosti a bdělé pozornosti*. 1. vyd. Praha: Grada, 2015, s. 23. ISBN 978-80-247-5213-6.



sociálního pracovníka z vykonávané práce, která jej více baví, ale také ve vztahu ke klientům, spolupracovníkům i nadřízeným. Flow je též výbornou prevencí syndromu vyhoření a mnohých dalších ohrožujících faktorů lidské psychiky.

### 3.3.9 Asertivita

Asertivní jednání člověku umožňuje, aby vyjádřil jasně své potřeby a žádal od ostatních, aby je vzali na vědomí. Ne ve smyslu sobeckém, kdy by člověk hleděl pouze sám na své potřeby a ostatní by v zájmu vlastního prospěchu přehlížel – součástí asertivity je též naslouchat ostatním a věnovat pozornost jejich potřebám. Asertivní chování tedy v přeneseném slova smyslu vede k dosažení stavu „výhra-výhra“, tj. ke spokojenosti obou zúčastněných stran. Přínos asertivity spočívá také v tom, že asertivní člověk se chová čestně, a tudíž od něj druhá strana nemusí očekávat žádnou lest, resp. jakékoli neférové jednání.<sup>202</sup> Asertivita není ovšem jenom o prosazování vlastních potřeb – jejím prostřednictvím může člověk aktivně snižovat strach z různých společenských situací, emocionálních a sociálních vztahů. Navíc dochází k rozvíjení pocitů vlastní sebejistoty, a také posílení smysluplnosti, pochopitelnosti a postižitelnosti světa, jímž je člověk obklopen.<sup>203</sup> Podle Kopřivy patří mezi asertivní dovednosti například: **dávat najevo své požadavky a trvat na nich, umět říci NE** (tj. nebát se nesouhlasit s něčím a naplno svůj nesouhlas projevit), **nestydět se žádat o něco a umět vyjádřit kompliment**.<sup>204</sup>

Novák rozlišuje několik druhů asertivity:

- **základní asertivita** – jasné, stručné sdělení, týkající se vlastních názorů, postojů a pocitů, jako například: „Mám radost.“ nebo „S tím nesouhlasím!“ aj.;
- **empatická asertivita** – jedná se o vcítění se do druhého člověka, vyjádřené například takto: „Věřím, že to máš těžké a soucítím s tebou.“ nebo „Vím, co tě vedlo k tomu takhle jednat a chápu tě.“ ad.;
- **eskalující asertivita** – jasný požadavek, který musí být splněn, jinak požadovaná změna nenastane – proto bývá situace vyhrocena: „Již několikrát

<sup>202</sup> Srov. POTTS, C.; POTTS, S. *Asertivita: Umění být silný v každé komunikaci*. 1. vyd. Praha: Grada, 2014, s. 17. ISBN 978-80-247-5197-9.

<sup>203</sup> Srov. NOVÁK, T. *Jednej asertivně!: Asertivně na duševní hygienu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012, s. 13. ISBN 978-80-247-3999-1.

<sup>204</sup> Srov. KOPŘIVA, K. *Lidský vztah jako součást profese*. 5. vyd. Praha: Portál, 2006, s. 83-84. ISBN 80-7367-181-6.

jsem tě žádal, abys se mnou jednal zdvořile, pokud to nebudeš respektovat, půjdu pryč.“ apod.;

- **konfrontační asertivita** – týká se rozdílů mezi sliby a reálným chováním, tedy např. „Půjčil jsem ti své auto, abys dojel včas do práce, nikoli abys s ním absolvoval víkendový výlet.“ atd.;
- **„sebeotevírací“ asertivita** – týká se především vlastních chyb člověka, např.: „Učinil jsem v minulosti mnoho špatných rozhodnutí a jistě jich v budoucnu bude ještě mnoho. Mohu se z toho však poučit a příště se snažit zvládnout to.“ apod.;
- **záporná, negativní asertivita** – jedná se o přijímání kritiky našich vlastních, reálných nedostatků, jejich nepopírání, projevování vlastního postoje ke kritice i kritikovi, a tedy např.: „Vím, že jsem se nezachoval příliš dobře a svojí chybu uznávám, ale vadí mi, když mi moje chyby vyčítáš před tvými rodiči, to doslova zuřím!“ atd.<sup>205</sup>

Asertivní jednání je jedním z důležitých komunikačních nástrojů sociálního pracovníka, a to jak v komunikaci s klienty, tak s kolegy, nadřízenými a ostatními lidmi v jeho okruhu, se kterými se stýká. Pokud sociální pracovník v komunikaci s ostatními dovede jasně vyjádřit své potřeby, pocity, názory a postoje – jedná s druhými narovinu, a oni tak vědí, co od něj mohou očekávat. To vnáší do vzájemné komunikace daleko větší efektivitu a jasnost. Nehledě k tomu, že sociální pracovník v sobě nemusí své potřeby, pocity, názory a postoje potlačovat, a v důsledku toho na sebe „šít bič“ v podobě psychického dyskomfortu a permanentní nespokojenosti s tím, že něco chce, ale nedovede se o tom zmínit a prosadit to. Právě asertivita pomáhá sociálnímu pracovníkovi ve vymezení jasných hranic, a to prostřednictvím toho, že dává najevo své požadavky, dovede na nich trvat, a pokud mu něco jde „proti srsti“, dovede se vůči tomu vymezit a říci NE.

### **3.3.10 Work-Life Balance (sladování pracovního a osobního života)**

Work-Life Balance lze do češtiny přeložit jako rovnováha mezi osobním a pracovním životem, včetně uspokojování potřeb jedince v těchto dvou stěžejních oblastech. Termín tedy vyjadřuje míru, do jaké jedinec subjektivně vnímá, že má dostatek časového

<sup>205</sup> Slov. NOVÁK, T. *Jednej asertivně!: Asertivně na duševní hygienu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012, s. 25-26. ISBN 978-80-247-3999-1.

prostoru na práci a rodinu, potažmo plnění společenských rolí.<sup>206</sup> *Na fenomén Work-Life Balance lze nahlížet také jako na uspokojivou a vědomou integraci osobního času, péče o rodinu a práce s minimálním konfliktem rolí. Vnímáný dostatek času, který je rozložen mezi práci a mimopracovní život, predikuje úroveň pocitu spokojenosti.*<sup>207</sup> Faktem je, že v postmoderní době se těší koncept Work-Life Balance velké oblibě a je často skloňován, právě proto, že jde vstříc sladování pracovního a osobního života zaměstnanců. Usilovat o sladování zmiňovaných oblastí by měli všichni zaměstnavatelé, bez ohledu na velikost a sféru působení – ať už se jedná o státní podniky, neziskové organizace či soukromé subjekty. Respektování potřeb zaměstnanců jejich zaměstnavateli je v očích široké veřejnosti obvykle vnímáno velmi pozitivně. Mezi nejčastěji užívaná opatření lze zahrnout například:

- flexibilní pracovní místa a formy úvazků (poloviční úvazky, možnost práce z domova či sdílená pracovní místa ad.);
- podpora péče o děti, nemocné a starší osoby (zprostředkovávání služeb a informací, firemní školky, prázdninové programy pro děti aj.);
- podpora žen i mužů na mateřské dovolené;
- prorodinná personální politika;
- sociální poradenství v krizových situacích (SOS linky).<sup>208</sup>

Gender Studies uvádějí užitečná doporučení vztahující se ke sladování osobního a pracovního života v následujících bodech:

- základním doporučením je držet se zákoníku práce, resp. v něm předložených možností pro sladování;
- efektivitu programů sladování posiluje určení a dodržování základních rámcových pravidel pro firemní praxi;

---

<sup>206</sup> Srov. MAROUŠKOVÁ, I.; SEITL, O. Pracovní zátěž, životní spokojenost a work-life balance zaměstnanců přímé péče v domovech pro seniory v jižních Čechách a Praze. *Sociální práce/Sociální práce*, 2014, roč. 14, č. 1, s. 69. ISSN: 1213-6204.

<sup>207</sup> SMART NETWORK. *Work-life balance: Rovnováha pracovního a osobního života* [online]. Brno: Smart Network Business Center, s.r.o., 2014, posl. aktualizace 26. 09. 2014 [cit. 2015-12-11]. Dostupné na WWW: <<http://sluzby.centrumbrna.cz/marketing-a-media/smart-network-business-center/work-life-balance-rovnovaha-pracovniho-a-osobniho-zivota>>.

<sup>208</sup> Srov. ASOCIACE SPOLEČENSKÉ ODPOVĚDNOSTI. *Work-life balance je in* [online]. Praha: Asociace společenské odpovědnosti, o.p.s., 2013, posl. aktualizace 21. 07. 2013 [cit. 2015-12-11]. Dostupné na WWW: <<http://www.spolecenskaodpovednostfirem.cz/news/work-life-balance-je-in>>.

- vhodné je plošné informování zaměstnanců, včetně uchazečů o zaměstnání o tom, jaké jsou možnosti sladování (informace totiž mohou být zaměstnancům neznámé);
- je namístě sladování považovat za téma, které je součástí firemní kultury, a nikoli separovaným tématem;
- témata týkající se oblasti sladování je vhodné aktivně vnášet do pracovního procesu zaměstnanců, včetně zapojování zaměstnaných do diskuze o nových možnostech a reflexe jejich pracovního stylu, díky čemuž se lépe docílí volby vhodného způsobu sladování – není tedy efektivní pouze reagovat na projevené potřeby zaměstnanců;
- sladování se týká mužů i žen – je tedy namístě komunikovat o záležitostech týkajících se sladování se všemi zaměstnanci.<sup>209</sup>

Potřeba rovnováhy osobního a pracovního života se nepochybně týká i sociálních pracovníků, ať už jsou zaměstnání ve státní sféře, v neziskovém sektoru či v soukromém zařízení. Adekvátní skloubení pracovních a osobních záležitostí, včetně umění efektivního hospodaření s časem (viz kapitola 3.2.6), sociálnímu pracovníkovi napomáhá k tomu, aby měl organizovanější a spokojenější život, a to bez výčitek, že zanedbává pracovní záležitosti, rodinu, záliby apod.

### 3.3.11 Emoční inteligence

Géringová zmiňuje, že součástí duševní hygieny každého pomáhajícího pracovníka by měla být práce s vlastními emocemi – každý vztah, ten s klientem nevyjímaje, je totiž vztahem, kde emoce vznikají, kumulují se a projevují se.<sup>210</sup> Adekvátní hospodaření s emocemi tedy sociálnímu pracovníkovi může, mj., ušetřit spoustu mentální energie. Podle Golemana je emoční inteligence: *schopnost vyznat se sám v sobě i v ostatních, vnitřní motivace a zvládání vlastních emocí i emocí cizích.*<sup>211</sup> Důležitým poznatkem je skutečnost, že emoční inteligenci (tj. jakousi „sbírku emočních dovedností“) lze trénovat, resp. pěstovat – to souvisí s tzv. neuroplasticitou mozku – ta je založena na

<sup>209</sup> Srov. GENDER STUDIES. *Sladování osobního a pracovního života – Jak na to?* [online]. Praha: Gender Studies, o.p.s. [cit. 2015-12-11]. Dostupné na WWW: <[http://www.genderstudies.cz/download/toolkit\\_web.pdf](http://www.genderstudies.cz/download/toolkit_web.pdf)>.

<sup>210</sup> Srov. GÉRINGOVÁ, J. *Pomáhající profese: Tvořivé zacházení s odvrácenou stranou*. 1. vyd. Praha: Triton, 2011, s. 62. ISBN 978-80-7387-394-3.

<sup>211</sup> GOLEMAN, D. *Práce s emoční inteligencí: Jak odstartovat úspěšnou kariéru*. 1. vyd. Praha: Columbus, 2000, s. 305. ISBN 80-7249-017-6.

poznacích, že co si myslíme, to děláme a čemu věnujeme pozornost, to mění funkci a strukturu mozku. Jinými slovy, pomocí nácviku člověk může záměrně měnit svůj mozek.<sup>212</sup> Z hlediska struktury emoční inteligence můžeme rozlišit jejích pět oblastí:

- **sebeuvědomění** – uvědomování si v daném okamžiku toho, co cítím, umění uplatnit vlastní preference při rozhodování, realistické odhadování vlastních možností a schopností, vystupování se sebedůvěrou (avšak oprávněnou);
- **sebeovládání** – usměrňování vlastních emocí ve vlastní prospěch, tzn., aby se staly motorem a podporovaly (nikoli brzdily) jednání ve směřování k cílům, dále svědomitost, schopnost odkládání uspokojení pro dosahování vzdálenějších cílů, umění rychle se zotavit z emočního stresu;
- **motivace** – míření k cíli prostřednictvím vlastních preferencí, přebírání iniciativy, zvyšování nároků na sebe, prokazování odolnosti vůči nezdarům a zklamáním;
- **empatie** – umění vžít se do pocitů druhých, vidět problémy „jejich očima“ a mít přátelské vztahy s co nejširším okruhem osob;
- **společenská obratnost** – zvládání vlastních emocí, odhadování nejrůznějších společenských vztahů a situací, umění jednat schůdně, užívat společenskou obratnost k přesvědčování, vedení lidí a umět ji uplatnit též ve vyjednávání a smířčí taktice, v zájmu spolupráce i týmové práce.<sup>213</sup>

V pomáhajících profesích existuje základní pravidlo, a tím je, že když se pracovník naučí rozumět svému prožívání a rozeznávat své emoce, projeví se to zákonitě ve zvýšené citlivosti vůči prožívání a emocím druhých jedinců, a tedy i klientů. Faktem je, že vytlačování emocí z pomáhajícího vztahu je „Sisyfovská práce“ a z dlouhodobého hlediska je takové chování zatěžující a kontraproduktivní. Potlačená emoce totiž nikam nezmezí a dříve či později využije určité příležitosti, aby se znovu projevila.<sup>214</sup> Sociálním pracovníkům může být v tomto směru velmi užitečným psychoterapeutický výcvik – právě prostřednictvím něj se profesionálové zdokonalují ve zvládání vlastních

---

<sup>212</sup> Srov. TAN, M. *Hledej ve svém nitru*. 1. vyd. Praha: Knižní klub, 2014, s. 33-35. ISBN 978-80-242-4404-4.

<sup>213</sup> Srov. GOLEMAN, D. *Práce s emoční inteligencí: Jak odstartovat úspěšnou kariéru*. 1. vyd. Praha: Columbus, 2000, s. 306. ISBN 80-7249-017-6.

<sup>214</sup> Srov. GÉRINGOVÁ, J. *Pomáhající profese: Tvořivé zacházení s odvrácenou stranou*. 1. vyd. Praha: Triton, 2011, s. 64. ISBN 978-80-7387-394-3.

emočních stavů, a tím pak lépe rozumí svému prožívání. Dalším krokem je potom rozlišování nuancí vlastního prožívání, aby si mohli profesionálové uvědomit, jaké prožívání se indukuje při setkání s klientem. To je základem k tomu, aby si pomáhající dovedl navodit podobné pocity, jaké prožívá jeho klient – což je vlastně základem empatie.<sup>215</sup> Pěstování emoční inteligence je tedy benefitem, který je při práci s klientem nespornou výhodou.

### 3.3.12 Optimismus, naučený optimismus

Jak známo, **optimistický styl výkladu příčin dění** pomáhá udržovat dobré zdraví člověka. Pokud se naneštěstí zdravotní stav z nějakého důvodu dostává do těžkostí, optimismus pomáhá lépe takové situaci čelit a nepodlehout. Obecně, optimistický postoj je velmi účinnou pomocí tam, kde se člověk potřebuje vymanit z pasti pesimistického smýšlení a k němu vztažené deprese.<sup>216</sup> Optimismus je specifický způsob myšlení, který funguje jako protipól pesimismu – a tedy zmírňuje jeho negativní účinky na lidské zdraví. Síla optimismu je ve své podstatě prostá – pokud člověk očekává, že něco dopadne dobře, je více motivován k tomu, aby se snažil o úspěšný výsledek – tím se současně zvyšuje pravděpodobnost kýženého výsledku. Optimisté jsou úspěšnější v práci, těší se většímu duševnímu i tělesnému zdraví, trpí méně stresem, úzkostmi, depresemi a lépe zvládají situace, kdy se jim něco nedaří. Navíc mají lepší imunitní systém, rychleji se zotavují po operacích a konečně – déle žijí.<sup>217</sup> Nelze tedy pochybovat o tom, že optimismus je potřebnou výbavou sociálního pracovníka a v případě praktikování mu může velmi usnadnit čelení pracovním zátěžím a potýkání se s těžkostmi, které s sebou pomáhání nese. Celou řadou empirických studií bylo jednoznačně prokázáno, že optimismus má pozitivní vliv v rozmanitých oblastech – ve fyziologii, v oblasti péče o vlastní zdraví, v oblasti zrodu nemocí, v sociální oblasti, ve zlepšených atletických výkonech, v oblasti výchovy dětí, ale v neposlední řadě také v úspěšnosti vysokoškolského studia a v zaměstnání.<sup>218</sup>

---

<sup>215</sup> Srov. HÁJEK, K. *Práce s emocemi pro pomáhající profese: tělesně zakotvené prožívání*. 3. vyd. Praha: Portál, 2006, s. 66. ISBN 978-80-262-0221-9.

<sup>216</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Optimismus, pesimismus a prevence deprese*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012, s. 121. ISBN 978-80-247-4007-2.

<sup>217</sup> Srov. AKHTAR, M. *Pozitivní psychologii proti depresi*. 1. vyd. Praha: Grada, 2015, s. 92. ISBN 978-80-247-4839-9.

<sup>218</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Optimismus, pesimismus a prevence deprese*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012, s. 22. ISBN 978-80-247-4007-2.

**S teorií naučeného optimismu** se můžeme setkat u psychologa Martina Seligmana, průkopníka pozitivní psychologie – ten ve své aktuální knize *Vzkvétání* (v angl. originálu *Flourish*) připomíná důležitý fakt, tedy že pozitivní psychologie činí lidi šťastnějšími. Jádrem pozitivní psychologie je štěstí, zaujetí činností, smysluplnost, láska, vděčnost, úspěch, osobní rozvoj či lepší vztahy – to vše je předpokladem onoho vzkvétání, tj. lidského prospívání.<sup>219</sup> Základem naučeného optimismu je v první řadě uvědomění si, že většina náročných událostí či situací je přechodných, a tedy ovlivnitelných/změnitelných. Dále naučený optimismus zakládá na přesvědčení, že na všem lze najít něco nadějného – tedy i na něčem, co je vcelku vnímáno jako špatné a nežádoucí.<sup>220</sup> Naučený optimismus je dobrou zprávou pro ty, kteří jsou zvyklí smýšlet pesimisticky a domnívají se (po vzoru pesimismu), že jejich smýšlení nelze nijak ovlivnit a je „vrozené“. Se strategií naučeného optimismu srozumitelně seznamuje Nešpor, který představuje přehlednou, systematickou cestu v následujících jednotlivých bodech:

1. **nesnáz** – s nesnázemi se v průběhu života setkává každý člověk – v sociální práci to může být například křik nespokojeného klienta na sociálního pracovníka (klient je například nespokojený se sociálním systémem);
2. **názor** – důležité je oddělit skutečnost a názor na ni – např. skutečnost je to, že klient křičí a názor např. to, že to myslí vůči sociálnímu pracovníkovi osobně, je vůči němu nějak zaujatý;
3. **důsledek** – důsledkem přesvědčení, že klient křičí na sociálního pracovníka z toho důvodu, že proti němu má cosi osobního, může způsobovat smutek, lítost apod. – to však není příjemné ani zdravé;
4. **diskuse** – kritická diskuse o názoru, který si sociální pracovník utvořil – hledání důkazů pro svá tvrzení, alternativní vysvětlení, zvažování konsekvencí vlastních tvrzení a jejich užitečnost – např. „Kdyby tu seděl někdo jiný, křičel by klient také? Ano! Však říkal, že je rozhořčený z toho, jak (ne)funguje náš sociální systém. A za to přece já nemohu – není tedy moudré být z toho smutný.“ – postupná změna názoru vede k uklidnění, a také k tomu, že člověk

---

<sup>219</sup> Srov. SELIGMAN, M. *Vzkvétání: Nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. 1. vyd. Brno: Jan Melvil Publishing, 2014. ISBN 978-80-87270-91-2.

<sup>220</sup> Srov. SLEZÁČKOVÁ, A. *Průvodce pozitivní psychologií: Nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012, s. 71. ISBN 978-80-247-3507-8.

udělá to, co je v jeho silách – např. v klidu vysvětlí klientovi situaci a nabídne mu alternativní řešení;

5. **nová energie** – pokud se úspěšně zpochybní pesimistické myšlenky, výsledkem je to, že má člověk více energie a tu může konstruktivně využít.<sup>221</sup>

### 3.3.13 Smysl pro humor, smích

Humor můžeme podle Martina označit za všudypřítomnou lidskou činnost, která se vyskytuje ve všech typech sociální interakce. Většina z nás se v průběhu dne mnohokrát zasměje něčemu vtipnému. Přestože je humor určitou formou hry, skýtá celou řadu „vážných“ sociálních, kognitivních a emočních funkcí. Fascinující otázky týkající se humoru a smíchu se dotýkají každé oblasti psychologie. Překvapivě se však (i přes jeho zřejmý význam v lidském chování) humor a příbuzná témata, jako je smích, ironie a veselí, v odborných publikacích příliš neuvádějí.<sup>222</sup> Jak zmiňují Kelnarová a Matějková, k výkonu pomáhajících profesí patří, mj., psychická a morální zdatnost, obětavost, optimismus, pracovitost, laskavost, a konečně také **smysl pro humor**.<sup>223</sup> Nešpor uvádí, že podstatou humoru je překvapivý pohled, absurdita, nadsázka, nová souvislost, paradox, a k humoru patří též hravost. Paradoxem je, že si lidé často dělají legraci z lidí i skutečností, které normálně vyvolávají obavy.<sup>224</sup> Právě legrace může sociální pracovníky za tíživých okolností „držet nad vodou“ a nenechat je klesat na mysl. Je tedy žádoucí, a to jak pro duševní, tak i fyzické zdraví, aby si pracovníci dovolili, alespoň čas od času, zasmát se něčemu humornému a „odlehčit situaci“, byť je třeba vážnějšího charakteru.

Pozitivní účinky smíchu zmiňuje Nešpor, který označuje **smích** za jistý zevní projev radosti. Přiměřená a klidná radost je příjemná, užitečná a dává tělu i psychice

---

<sup>221</sup> Srov. NEŠPOR, K. *Duševní pružnost v každodenním životě*. 1. vyd. Praha: Portál, 2015, s. 71. ISBN 978-80-262-0778-8.

<sup>222</sup> Srov. MARTIN, R. *The Psychology of Humor: An Integrative Approach*. 1. vyd. USA: Elsevier Academic Press, 2007, s. 15. ISBN 978-0-12-372564-6.

<sup>223</sup> Srov. KELNAROVÁ, J.; MATĚJKOVÁ, E. *Psychologie 2. díl: Pro studenty zdravotnických oborů*. 1. vyd. Praha: Grada, 2014, s. 10. ISBN 978-80-247-3600-6.

<sup>224</sup> Srov. NEŠPOR, K. *Duševní pružnost v každodenním životě*. 1. vyd. Praha: Portál, 2015, s. 95. ISBN 978-80-262-0778-8.



signál, že situace je bezpečná – je tedy možné se uvolnit, uzdravovat a odpočívat. Účinky klidné radosti se dokonce v mnohém podobají účinkům relaxačních technik.<sup>225</sup>

### 3.3.14 Spiritualita, víra

Mandincová uvádí, že **spiritualita** odsouvá do pozadí náboženské konfese, rituály a instituce, přičemž do popředí se dostává prožitek přesahu běžného žití a transcendence – ta může být náboženského či nenáboženského charakteru.<sup>226</sup> Baštecká považuje spiritualitu za výsostně osobní způsob vnímání a zacházení s tím, co člověka přesahuje – je podle ní vnitřní, osobní stránkou náboženství, přičemž může být i osobní cestou k nalezení smyslu života ve světle vztahu k transcendentnu – a to i bez pevného rámce náboženského zakotvení.<sup>227</sup> Spiritualita má, jak se zjišťuje v řadě odborných publikací, vliv na zdraví člověka, a zejména to duševní. Svojí roli hraje také v sociálním životě a mentální hygieně, pomáhá lidem zvládat životní situace, se kterými si nevěděli rady, má vztah ke kvalitě života, naději, radosti, celkové životní pohodě atp.<sup>228</sup> Náboženství jistě není jediným způsobem naplňování spirituální potřeby člověka (resp. potřeby nalezení smyslu), je však jedním z nejpropracovanějších systémů.<sup>229</sup>

V oblasti **víry** je z hlediska pomáhajících profesí namísto zmínit tzv. dvojí rozměr víry – tomu, konec konců, odpovídá i tvar kříže, jakožto symbolu víry – vertikála symbolizuje vztah člověka k Bohu, tj. zbožnost a horizontála je symbolem vztahu člověka k člověku, tj. bliženecká láska. Důležité jsou obě dimenze.<sup>230</sup> Přijetí Boha jako tvůrce smyslu je z psychologického hlediska ochranou před nejistotou a chaosem, způsobujícími člověku úzkost. Člověk připouští, že on sám není vrcholem, že nad ním někdo je, což je z hlediska psychického i tělesného zdraví velmi prospěšné.<sup>231</sup> Pro

---

<sup>225</sup> Srov. NEŠPOR, K. *Duševní pružnost v každodenním životě*. 1. vyd. Praha: Portál, 2015, s. 96-97. ISBN 978-80-262-0778-8.

<sup>226</sup> Srov. MANDINCOVÁ, P. *Psychosociální aspekty péče o nemocného*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, s. 61-62. ISBN 978-80-247-3811-6.

<sup>227</sup> Srov. BAŠTECKÁ, B. et al. *Psychosociální krizová spolupráce*. 1. vyd. Praha: Grada, 2013, s. 34. ISBN 978-80-247-4195-6.

<sup>228</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Pozitivní psychologie*. 2. vyd. Praha: Portál, 2010, s. 176-177. ISBN 978-80-7367-726-8.; MANDINCOVÁ, P. *Psychosociální aspekty péče o nemocného*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, s. 61. ISBN 978-80-247-3811-6.

<sup>229</sup> Srov. HONZÁK, R. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. 1. vyd. Praha: Vyšehrad, 2013, s. 186-189. ISBN 978-80-7429-331-3.

<sup>230</sup> Srov. JANKOVSKÝ, J. *Etika pro pomáhající profese*. 1. vyd. Praha: Triton, 2003, s. 168-169. ISBN 80-7254-329-6.

<sup>231</sup> Srov. HONZÁK, R. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. 1. vyd. Praha: Vyšehrad, 2013, s. 188. ISBN 978-80-7429-331-3.

pomáhající profese to může být velmi zásadním protektivním faktorem zneužívání pomáhající moci vůči klientům. Věřící lidé vykazují nižší depresivitu a úzkostlivost. Víra může působit terapeuticky, jelikož usměrňuje emoční projevy. Dále může víra potlačovat zvláštnosti v chování, být „útočištěm“, když je člověk pod zátěží každodenního stresu. Uvádí se dokonce, že věřící lidé jsou tělesně zdravější a dožívají se vyššího věku.<sup>232</sup> Skutečná víra je hodnotovým systémem, který pomáhá vyrovnat se s vnitřními negativními pocity, které člověku škodí a zatímco lidem kolem život „pouze“ ztrpčují, člověku jej doslova „užirají“.<sup>233</sup> *Modlitba, víra v Boha a doufání v jeho pomoc je jednou ze čtyř pozitivně vyhodnocených položek ve výčtu prostředků, které mohou přinést úlevu od bolesti (coping strategies), a to nejen od bolesti tělesné.*<sup>234</sup> *Víra jako pozitivní činitel při zvládnání náročných situací může působit jako stabilizující síla, respektive jako vnější sociální opora. Může usměrnit jedince při výběru řešení problému, poskytovat emoční oporu zejména v období stresu. Může sloužit různému účelu a uspokojovat rozmanité potřeby.*<sup>235</sup>

Spiritualita s vírou mohou být tedy pro sociálního pracovníka významnými preventivními faktory v oblasti duševního i fyzického zdraví – mohou působit jako předcházení rizikům souvisejícím s výkonem profese, a stát se tak velmi efektivní součástí psychohygieny sociálního pracovníka.

---

<sup>232</sup> Srov. MANDINCOVÁ, P. *Psychosociální aspekty péče o nemocného*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, s. 63. ISBN 978-80-247-3811-6.

<sup>233</sup> Srov. HONZÁK, R. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. 1. vyd. Praha: Vyšehrad, 2013, s. 193. ISBN 978-80-7429-331-3.

<sup>234</sup> Tamtéž, s. 186.

<sup>235</sup> MANDINCOVÁ, P. *Psychosociální aspekty péče o nemocného*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, s. 64. ISBN 978-80-247-3811-6.

## 4 Diskuse

S ohledem na téma práce je zapotřebí uvědomit si dvě podstatné proměnné, tj. že **v pomáhajících profesích se častěji vyskytují jedinci, kteří mají určité rizikové osobnostní dispozice, a zároveň jsou ve větší míře exponováni různým rizikům, vztahujícím se specificky právě k pomáhajícím profesím.**<sup>236</sup> Jsou tedy reálně ohroženi, mj., syndromem pomocníka, syndromem vyhoření a depresí. Jak navíc bylo v textu dříve zmíněno (viz kapitola 1.2), právě osobnost sociálního pracovníka determinuje hodnoty sociální práce. Internalizované osobní hodnoty sociálního pracovníka mají významný podíl v ovlivňování toho, jak hledí na klienta, jaké volí pracovní postupy a strategie nebo jak hodnotí to, zda byla práce s klientem úspěšná či nikoli.<sup>237</sup> **Osobnost je tedy stěžejním pomáhajícím nástrojem, který sociální pracovník používá v rámci své profese – zásadně ovlivňuje kvalitu odváděné práce a její výsledný efekt.**<sup>238</sup>

Vzhledem k nastíněné rizikovosti v oblasti duševního zdraví (viz např. kapitola 2, konkrétně 2.4), ale též kvalitního výkonu profese samotné, není pochyb o tom, že duševní hygiena zastává (nejenom) v sociální práci své nezastupitelné místo. **Její praktikování by tak mělo být nejen v zájmu sociálních pracovníků samotných, ale též v zájmu jejich zaměstnavatelů a vzdělavatelů, a to z důvodu podpory profesionálního výkonu profese sociálními pracovníky, a taktéž zvýšení profesionality celého oboru sociální práce.** Jak k tomuto dodává Voráčková a další autoři: *Práce sociálního pracovníka patří mezi náročné pomáhající profese. Tito lidé pracují s různými typy klientů, snaží se jim pomáhat v jejich obtížné situaci, denně*

---

<sup>236</sup> Srov. MATOUŠEK, O. et al. *Metody a řízení sociální práce*. 2. vyd. Praha: Portál, 2008, s. 52. ISBN 978-80-7367-502-8.; GÉRINGOVÁ, J. *Pomáhající profese: Tvořivé zacházení s odvrácenou stranou*. 1. vyd. Praha: Triton, 2011, s. 68-69. ISBN 978-80-7387-394-3.; JANKOVSKÝ, J. *Etika pro pomáhající profese*. 1. vyd. Praha: Triton, 2003, s. 157-158. ISBN 80-7254-329-6.; HRDLIČKOVÁ, K. *Duševní hygiena sociálních pracovníků v neziskových organizacích*. Pardubice, 2007. Bakalářská práce. Univerzita Pardubice. Filozofická fakulta. Katedra věd o výchově. Vedoucí práce A. Sychrová. Dostupné na WWW:

<[http://dspace.upce.cz/bitstream/handle/10195/29266/HrdlickovaK\\_Dusevni%20hygiena\\_AS\\_2008.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://dspace.upce.cz/bitstream/handle/10195/29266/HrdlickovaK_Dusevni%20hygiena_AS_2008.pdf?sequence=1&isAllowed=y)>; MLČÁK, Z. Potenciální zdroje stresu v sociální práci a jejich zvládní. *Sociální práce/Sociální práce*, 2005, č. 3, s. 124-137. ISSN: 1213-6204.; KELNAROVÁ, J.; MATĚJKOVÁ, E. *Psychologie 2. díl: Pro studenty zdravotnických oborů*. 1. vyd. Praha: Grada, 2014, s. 9-10. ISBN 978-80-247-3600-6.

<sup>237</sup> Srov. FLÍDROVÁ, M.; OPATRNÝ, M. Role hodnot v identitě sociální práce. *Sociální práce/Sociální práce*, 2014, roč. 14, č. 2, s. 122-124. ISSN: 1213-6204.

<sup>238</sup> Srov. GÉRINGOVÁ, J. *Pomáhající profese: Tvořivé zacházení s odvrácenou stranou*. 1. vyd. Praha: Triton, 2011, s. 25. ISBN 978-80-7387-394-3.

*slýchají jejich nelehké životní příběhy. Aby mohli pomáhat druhým, musí být oni sami v psychické rovnováze, spokojeni se svým vlastním životem, být, jak se říká, v pohodě. Jen tak bude jejich práce úspěšná.*<sup>239</sup> **Zdravá, opečovávaná a rozvíjená osobnost je tedy základním východiskem pro efektivní práci s klienty, ale též pro udržování a rozvoj celkové úrovně profese sociální práce, neboť: Sociální pracovník může a musí přispívat svou osobností, svým vzděláním a talentem k pozitivnímu ovlivnění kvality své práce a vztahům a statusu na pracovišti.**<sup>240</sup> **Z toho též vyplývá, že bez kvalitní a vhodné duševní hygieny pro profesi sociální práce, nelze vykonávat kvalitní sociální práci.**

Na ovlivňování této situace se podílejí, jak bylo naznačeno, právě **zaměstnavatelé** – mají totiž nezanedbatelný vliv na další vzdělávání sociálních pracovníků, do kterého nepochybně spadá např. právě vzdělávání v možnostech zachovávání duševního, potažmo fyzického zdraví člověka, a také v otázkách harmonického rozvoje osobnosti ve vztahu k přírodním a sociálním podmínkám, v jejichž kontextu člověk žije.<sup>241</sup> Odpovědnost zaměstnavatelů by se navíc mohla v budoucnu ještě zvýšit, pokud by se prosadila novela Ministerstva práce a sociálních věcí. Jeho ministryně Michaela Marksová totiž aktuálně (březen 2016) navrhuje zakotvit v zákoníku práce povinnost, že zaměstnavatelé musejí chránit své zaměstnance před stresem na pracovišti – ten ministryně označila, mj., za závažné téma, které je zapotřebí řešit.<sup>242</sup>

---

<sup>239</sup> VORÁČKOVÁ, P. *Psychohygiena sociálních pracovníků*. České Budějovice, 2009. Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Zdravotně sociální fakulta. Vedoucí práce H. Konečná. Dostupné na WWW: <[http://theses.cz/id/id5jxl/downloadPraceContent\\_adipIdno\\_13383](http://theses.cz/id/id5jxl/downloadPraceContent_adipIdno_13383)>; Srov. ŠUHÁJKOVÁ, P. *Psychohygiena zaměstnanců pomáhajících profesí v zařízeních poskytujících sociální služby regionu Pelhřimov*. České Budějovice, 2009. Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Zdravotně sociální fakulta. Vedoucí práce J. Jankovský. Dostupné na WWW: <[http://theses.cz/id/wf9015/DP\\_-\\_uhjkov.pdf](http://theses.cz/id/wf9015/DP_-_uhjkov.pdf)>; Srov. LÁSKOVÁ, A. *Psychohygiena terénního pracovníka a možnosti profesionální podpory*. In JANOUŠKOVÁ, K.; NEDĚLNÍKOVÁ, D. et al. *Profesní dovednosti terénních pracovníků: Sborník studijních textů*. 1. vyd. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, ZSF, 2008, s. 536. ISBN 978-80-7368-503-4.

<sup>240</sup> MAROON, I. *Syndrom vyhoření u sociálních pracovníků*. 1. vyd. Praha: Portál, 2012, s. 79. ISBN 978-80-262-0180-9.

<sup>241</sup> Srov. BEDRNOVÁ, E. et al. *Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery*. 1. vyd. Praha: Fortuna, 1999, s. 13-14. ISBN 80-7168-681-6.

<sup>242</sup> Srov. ZPĚVÁČKOVÁ, B. *Firmy by měly ze zákona chránit zaměstnance před stresem, navrhuje Marksová*. In *Novinky.cz* [online]. Praha: Novinky.cz, 2016, posl. aktualizace 11. 13. 2016 [cit. 18. března 2016]. Dostupné na WWW: <<http://www.novinky.cz/domaci/397425-firmy-by-mely-ze-zakona-chranit-zamestnance-pred-stresem-navrhuje-marksova.html>>; ŠRAJBROVÁ, M. *Zákon firmám přikáže předcházet stresu zaměstnanců. Trápí více jak třetinu lidí*. In *Hospodářské noviny* [online]. Praha: IHned.cz, 2016, posl. aktualizace 08. 03. 2016 [cit. 18. března 2016]. Dostupné na WWW:

S ohledem na zaměstnavatele je namístě zmínit také **Standardy kvality sociálních služeb, konkrétně standard č. 10 – ten: je dalším z tzv. personálních standardů a dotýká se profesního rozvoje zaměstnanců služby. Prikazuje poskytovateli sociální služby zabývat se otázkami mzdového/platového oceňování zaměstnanců, ale také otázkou nefinanční motivace. Řeší pravidla výměny informací i podporu nezávislého odborníka. Tím může být nejen supervizor, ale například i právník, lékař nebo duchovní, pokud takového odborníka služba pro svoji podporu z různých důvodů potřebuje.**<sup>243</sup> Podporování potřeby supervizora, terapeuta, duchovního či jiných odborníků je důležité s ohledem na potenciální potřebu vnější opory skrze nezávislého odborníka. Intervence nezávislého odborníka totiž může být pro pracovní tým velmi přínosná.

Dále se k tématu zaměstnavatelů, resp. konkrétním psychohygienickým prostředkům aplikovatelným přímo do pracovního procesu, vyjádřím později v textu. **Zaměstnavatelé by v každém případě neměli problematiku duševní hygieny podceňovat, neboť jsou zodpovědní za kvalitu duševní hygieny v pracovním procesu, a mají tedy svůj podíl na tom, jak kvalitně jsou osobnosti pomáhajících opečovávány, a potažmo jak kvalitní je potom poskytovaná služba a úroveň profese celkově.**<sup>244</sup>

Důležitou roli hrají samozřejmě také **vzdělavatelé**. Reálnou situaci na tomto poli hodnotí Géringová: **institute, které mají v kompetenci vzdělávání pracovníků v pomáhajících profesích, obvykle téměř nebo zcela postrádají vzdělávání zaměřené na rozvoj a budování osobnosti – například učení se zvládat stres a krizové situace, komunikovat ve skupině, pracovat v týmu či předcházet syndromu vyhoření.**<sup>245</sup> **Sociálním pracovníkům tak často chybí potřebné „know-how“ v oblasti zvládnutí pracovní zátěže, která má svůj opodstatněný dopad na duševní i fyzické zdraví.** Elichová, Flídrová a Jilečková ve výstupu jejich výzkumu dokonce zmiňují souvislost

---

<<http://archiv.ihned.cz/c1-65196920-zakon-firnam-prikaze-predchazet-stresu-zamestnancu-trapi-vice-jak-tretinu-lidi>>.

<sup>243</sup> VEŠKRNOVÁ, B.; ŠEVČÍKOVÁ, J. et al. *Příručka dobré praxe v oblasti standardů kvality sociálních služeb* [online]. Dostupné na WWW: <[http://www.socialnisluzby-jmk.cz/Uploads/2879-7-MP+Standardy+kvality+socialnich+sluzeb\\_finalpdf.aspx](http://www.socialnisluzby-jmk.cz/Uploads/2879-7-MP+Standardy+kvality+socialnich+sluzeb_finalpdf.aspx)>.

<sup>244</sup> Srov. ELIHOVÁ, M. et al. *Sociální práce v České republice*. 1. vyd. Praha: Grada, 2016. In press.

<sup>245</sup> Srov. GÉRINGOVÁ, J. *Pomáhající profese: Tvořivé zacházení s odvrácenou stranou*. 1. vyd. Praha: Triton, 2011, s. 36. ISBN 978-80-7387-394-3.

mezi nedostatečnou přípravou sociálních pracovníků pro praxi a práci se sebou samými v oblasti prevence vyhoření a práce se stresem ze strany vzdělavatelů a ohrožením vyhořením při krátké době praxe.<sup>246</sup> **Z uvedeného navíc vyplývá, že je zcela zjevné, že psychohygienu je nezbytná, avšak nejsou nastaveny adekvátní cesty zvládnání zátěže, resp. předcházení dopadům na duševní i fyzické zdraví jejím prostřednictvím.**

**Stěžejním úkolem samotných sociálních pracovníků je pak věnovat pozornost svojí duši i tělu, a přispívat tak tomu, aby pomáhání bylo v první řadě radostí, a nikoli tíživým břemenem, resp. výpustí potřebné energie. Právě vlastní tělo je totiž zásadním nástrojem poznávání a vřídlem energie sociálního pracovníka.**<sup>247</sup>

Tuto tezi rozšiřuje Mezinárodní etický kodex, ve kterém najdeme následující: *Sociální pracovníci mají povinnost učinit nezbytné kroky v profesionální i osobní péči o sebe na pracovišti i ve společnosti s cílem zajistit, aby byli schopni poskytovat odpovídající služby.*<sup>248</sup> **Mezinárodní etický kodex tedy potvrzuje výše naznačené – totiž že bez**

**adekvátní péče o svojí tělesnou a duševní schránku sociální pracovník není schopen poskytovat odpovídající služby, což má za následek snižování celkové kvality služeb, potenciálně úrovně profese jako takové. Sociální pracovník má podle Mezinárodního etického kodexu dokonce povinnost učinit nezbytné kroky k realizaci osobní i profesionální péče o sebe, a to jak na pracovišti, tak ve společnosti. Tím je de facto také potvrzena výše zmiňovaná nezbytnost jeho zdravé osobnosti k poskytování odpovídajících služeb a podílení se na kvalitě sociální práce.**

**V etickém kodexu Společnosti sociálních pracovníků České republiky (dále jen SSP ČR) dokonce najdeme informaci o tom, že sociální pracovník je zodpovědný za své soustavné celoživotní vzdělávání a výcvik – ty jsou základem pro udržení stanovené úrovně odborné práce a schopnosti řešit etické problémy.**<sup>249</sup> Tento bod kodexu SSP ČR svým obsahem v podstatě úzce navazuje na výše zmíněný úsek

---

<sup>246</sup> Srov. ELICHOVÁ, M.; FLÍDROVÁ, M.; JILEČKOVÁ, A. Burn Out Syndrome in Social Workers in the Czech Republic. *Journal Teknologi*, 2015, č. 1, s. 5. ISSN 2180-3722.

<sup>247</sup> Srov. KOPŘIVA, K. *Lidský vztah jako součást profese*. 5. vyd. Praha: Portál, 2006, s. 94. ISBN 80-7367-181-6.

<sup>248</sup> SPOLEČNOST SOCIÁLNÍCH PRACOVNÍKŮ ČR. *Mezinárodní etický kodex* [online]. Dostupné na WWW: <[http://socialnipracovnici.cz/public/upload/image/mezinarodni\\_eticky\\_kodex.pdf](http://socialnipracovnici.cz/public/upload/image/mezinarodni_eticky_kodex.pdf)>.

<sup>249</sup> Srov. SPOLEČNOST SOCIÁLNÍCH PRACOVNÍKŮ ČR. *Etický kodex Společnosti sociálních pracovníků ČR* [online]. Dostupné na WWW: <[http://socialnipracovnici.cz/public/upload/image/eticky\\_kodex\\_sspr.pdf](http://socialnipracovnici.cz/public/upload/image/eticky_kodex_sspr.pdf)>.

Mezinárodního etického kodexu. Jedním z nedostatků je, jak ostatně potvrzuje Kopřiva, že kodexy nezmiňují, co má pracovník dělat, když se mu nedaří plnit rozmanité požadavky, které jsou na něj skrze ně kladeny. **Základem by měla být jistá připravenost vnímat, ale samozřejmě také akceptovat svou slabost, nedokonalost a zranitelnost, kterou vyjevuje pomáhání – pomocí pravidelné sebereflexe a supervize je pak možné napomáhat vývoji k lepšímu stavu, než je ten současný.**<sup>250</sup>

Osobní, ale i profesní život samozřejmě lze dát do souladu se základními pravidly duševní hygieny (k takové změně je ostatně k dispozici plejáda různých prostředků) – **pouhá znalost a „mechanické“ praktikování základních pravidel duševní hygieny ovšem zdaleka nestačí.**<sup>251</sup> Jak výstižně poznamenává Hrdličková – *sociální pracovníci se sice „instinktivně“ snaží nějakým způsobem odreagovat od práce a od starostí všedního dne, ale jen odpočinek nestačí. Duševní hygieně by měli věnovat mnohem více času.*<sup>252</sup> **Faktem je, že mnoho sociálních pracovníků zásady zdravého duševního života zná, ale často je podceňují, nechovají se v souladu s nimi, anebo zkrátka nedovedou patřičně ocenit význam jednotlivých psychohygienických faktorů, a tím pádem si uvědomit jejich zásadní vztah k celkovému duševnímu, potažmo fyzickému zdraví.**<sup>253</sup> Míček dokonce předkládá tezi, že někomu se zdá takřka nemožné, aby svou duševní a fyzickou kondici prostřednictvím zásad psychohygieny nějak

---

<sup>250</sup> Srov. KOPŘIVA, K. *Lidský vztah jako součást profese*. 5. vyd. Praha: Portál, 2006, s. 91. ISBN 80-7367-181-6.

<sup>251</sup> Srov. MÍČEK, L. *Duševní hygiena*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984, s. 16. ISBN 14-400-86.; ZBRANKOVÁ, M. *Význam duševní hygieny pro daňového poradce*. Brno, 2007. Bakalářská práce. Vysoké učení technické v Brně. Fakulta podnikatelská. Ústav financí. Vedoucí práce J. Pokorný. Dostupné na WWW:

<[https://www.vutbr.cz/www\\_base/zav\\_prace\\_soubor\\_verejne.php?file\\_id=1310](https://www.vutbr.cz/www_base/zav_prace_soubor_verejne.php?file_id=1310)>; HRDLIČKOVÁ, K. *Duševní hygiena sociálních pracovníků v neziskových organizacích*. Pardubice, 2007. Bakalářská práce. Univerzita Pardubice. Filozofická fakulta. Katedra věd o výchově. Vedoucí práce A. Sychrová. Dostupné na WWW: <[http://dspace.upce.cz/bitstream/handle/10195/29266/HrdlickovaK\\_Dusevni%20hygiena\\_AS\\_2008.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://dspace.upce.cz/bitstream/handle/10195/29266/HrdlickovaK_Dusevni%20hygiena_AS_2008.pdf?sequence=1&isAllowed=y)>; BARTKO, D. *Moderní psychohygiena*. 2. dopl. vyd. Praha: Panorama, 1980, s. 7. ISBN 11-106-80.

<sup>252</sup> HRDLIČKOVÁ, K. *Duševní hygiena sociálních pracovníků v neziskových organizacích*. Pardubice, 2007. Bakalářská práce. Univerzita Pardubice. Filozofická fakulta. Katedra věd o výchově. Vedoucí práce A. Sychrová. Dostupné na WWW: <[http://dspace.upce.cz/bitstream/handle/10195/29266/HrdlickovaK\\_Dusevni%20hygiena\\_AS\\_2008.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://dspace.upce.cz/bitstream/handle/10195/29266/HrdlickovaK_Dusevni%20hygiena_AS_2008.pdf?sequence=1&isAllowed=y)>.

<sup>253</sup> Srov. BARTKO, D. *Moderní psychohygiena*. 2. dopl. vyd. Praha: Panorama, 1980, s. 7. ISBN 11-106-80.

ovlivnil – tudíž se praktikování duševní hygieny ve vlastním životě jeví jako cosi neproveditelného.<sup>254</sup>

Z výzkumného šetření Šuhájkové například vyplynulo, že většina šetřených pracovníků v pomáhajících profesích má víceméně správnou představu o pojmu psychohygieny, přičemž dvě třetiny respondentů znají určité zásady psychohygieny, a současně dvě třetiny dotazovaných uvádějí, že se zásadami duševní hygieny řídí.<sup>255</sup> Výzkum Voráčkové potvrdil, že sociální pracovníci mají představu o tom, co to je psychohygieny, včetně jejích obecných zásad. Respondenti však uváděli převážně zásady, které praktikují oni sami – to poukazuje na fakt, že duševní hygiena je značně individuální záležitostí,<sup>256</sup> což potvrdil i výzkum Jilečkové.<sup>257</sup> V tomto smyslu tedy může být praktikování psychohygieny neefektivní, např. když sociální pracovníci nevěnují psychohygieně dostatek času nebo považují za dostačující prostředek duševní hygieny kupříkladu to, že si pouze chvíli odpočinou po příchodu z práce (jak ostatně výše naznačila Hrdličková<sup>258</sup>). Právě odpočinek se ukázal jako nejčastější psychohygienická zásada ve výzkumu Šuhájkové, která navíc dodává, že otázkou nadále zůstává, zda se pomáhající pracovníci psychohygienickými zásadami skutečně řídí.<sup>259</sup> Na důležitý fakt upozorňuje ve výsledcích svého výzkumu také Jilečková, která

---

<sup>254</sup> Srov. MÍČEK, L. *Sebevýchova a duševní zdraví*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1976, s. 15. ISBN 14-619-76.

<sup>255</sup> Srov. ŠUHÁJKOVÁ, P. *Psychohygieny zaměstnanců pomáhajících profesí v zařízeních poskytujících sociální služby regionu Pelhřimov*. České Budějovice, 2009. Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Zdravotně sociální fakulta. Vedoucí práce J. Jankovský. Dostupné na WWW: <[http://theses.cz/id/wf9015/DP\\_-\\_uhjkov.pdf](http://theses.cz/id/wf9015/DP_-_uhjkov.pdf)>.

<sup>256</sup> Srov. VORÁČKOVÁ, P. *Psychohygieny sociálních pracovníků*. České Budějovice, 2009. Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Zdravotně sociální fakulta. Vedoucí práce H. Konečná. Dostupné na WWW: <[http://theses.cz/id/id5jxl/downloadPraceContent\\_adipIdno\\_13383](http://theses.cz/id/id5jxl/downloadPraceContent_adipIdno_13383)>.

<sup>257</sup> Srov. JILEČKOVÁ, A. *Syndrom vyhoření v terénní sociální práci*. České Budějovice, 2015. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Vedoucí práce M. Elichová. Dostupné na WWW: <[http://theses.cz/id/badg0k/Bakalsk\\_prce\\_Alena\\_Jilekov.pdf](http://theses.cz/id/badg0k/Bakalsk_prce_Alena_Jilekov.pdf)>.

<sup>258</sup> Srov. HRDLIČKOVÁ, K. *Duševní hygiena sociálních pracovníků v neziskových organizacích*. Pardubice, 2007. Bakalářská práce. Univerzita Pardubice. Filozofická fakulta. Katedra věd o výchově. Vedoucí práce A. Sychrová. Dostupné na WWW: <[http://dspace.upce.cz/bitstream/handle/10195/29266/HrdlickovaK\\_Dusevni%20hygieny\\_AS\\_2008.pdf?squence=1&isAllowed=y](http://dspace.upce.cz/bitstream/handle/10195/29266/HrdlickovaK_Dusevni%20hygieny_AS_2008.pdf?squence=1&isAllowed=y)>.

<sup>259</sup> Srov. ŠUHÁJKOVÁ, P. *Psychohygieny zaměstnanců pomáhajících profesí v zařízeních poskytujících sociální služby regionu Pelhřimov*. České Budějovice, 2009. Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Zdravotně sociální fakulta. Vedoucí práce J. Jankovský. Dostupné na WWW: <[http://theses.cz/id/wf9015/DP\\_-\\_uhjkov.pdf](http://theses.cz/id/wf9015/DP_-_uhjkov.pdf)>.



zmiňuje, že je důležité, aby si budoucí pomáhající pracovníci osvojovali základy duševní hygieny, potažmo prevence syndromu vyhoření, již v průběhu svého studia.<sup>260</sup>

Jistě nelze opomíjet, že pomáhání v sociální práci je, více než v řadě jiných profesí, činnost náročná na energii – je tedy zapotřebí s energií „ekonomicky“ hospodařit, a zajišťovat si tak pravidelné obnovování duševních a fyzických sil. Tento, již mnohokrát vzpomínaný fakt, dokládá, jak je pro sociálního pracovníka důležité věnovat pravidelnou péči svojí duši i tělu.<sup>261</sup> Jak v inspirativním duchu zmiňuje Bartko: *Život se skládá z každodenních drobných jevů. Každý den své zdraví buď stavíme, nebo bouráme vlastníma rukama. Často vydáváme víc, než přijímáme, místo toho, abychom něco uspořili a z uspořené mohli dále a lépe stavět.*<sup>262</sup>

Připomeňme si **základní, obecná pravidla duševní hygieny podle Libora Míčka, kterými jsou: spánek, odpočinek, výživa, pohybová aktivita, správné dýchání, hospodaření s časem a sebevýchova.**<sup>263</sup> Jak jsem výše, s oporou odborných pramenů, předeslal, tyto obecné zásady a jejich dodržování jsou „základním manuálem“ k podporování optimální psychické a fyzické kondice (resp. varování se deficitů v oblasti životního stylu, životosprávy) a ke kompenzaci pracovní zátěže pro každého jedince. **Pro pomáhající profese, sociální práci nevyjímaje, však sama o sobě nepostačují.**

Vysvětlení pro tuto nedostatečnost můžeme hledat např. v takzvané hierarchii potřeb (uvedené v roce 1943) amerického psychologa Abrahama Harolda Maslowa. Ten vychází z teze, že lidé jsou motivováni svými potřebami, které jsou hierarchicky uspořádány podle míry naléhavosti, jak je ostatně znázorněno níže, na tzv. „Maslowově pyramidě potřeb“.<sup>264</sup>

---

<sup>260</sup> Srov. JILEČKOVÁ, A. *Syndrom vyhoření v terénní sociální práci*. České Budějovice, 2015. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Vedoucí práce M. Elichová. Dostupné na WWW: <[http://theses.cz/id/badg0k/Bakalsk\\_prce\\_Alena\\_Jilekov.pdf](http://theses.cz/id/badg0k/Bakalsk_prce_Alena_Jilekov.pdf)>.

<sup>261</sup> Srov. KOPŘIVA, K. *Lidský vztah jako součást profese*. 5. vyd. Praha: Portál, 2006, s. 97. ISBN 80-7367-181-6.

<sup>262</sup> BARTKO, D. *Moderní psychohygienu*. 2. dopl. vyd. Praha: Panorama, 1980. ISBN 11-106-80.

<sup>263</sup> Srov. MÍČEK, L. *Duševní hygiena*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. ISBN 14-400-86.

<sup>264</sup> Srov. ŠAMÁNKOVÁ, M. et al. *Lidské potřeby ve zdraví a nemoci: aplikované v ošetrovatelském procesu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, s. 26-27. ISBN 978-80-247-3223-7.

**Obr. 3: Hierarchie potřeb podle Abrahama Harolda Maslowa**



*Zdroj: Psychology Today, vlastní zpracování.*

Nakonečně uvádí, že východiskem tohoto hierarchického uspořádání je mimo jedincem prožívané naléhavosti také princip, že vyšší potřeby jsou uspokojovány až tehdy, kdy jsou alespoň do určité míry uspokojeny potřeby nižší.<sup>265</sup> **Mezi nižšími potřebami najdeme, mj., právě spánek (resp. odpočinek), výživu, dýchání či potřebu pohybu. Jsou to ty nejzákladnější potřeby, jejichž naplňování je pro člověka nezbytné k tomu, aby „přežil“, mohl optimálně fungovat v každodenním životě, a samozřejmě také realizovat potřeby vyšší.**<sup>266</sup> Pro sociální pracovníky je, v důsledku výše mnohokrát uváděných nároků na jejich osobnost z hlediska výkonu profese (viz kapitola 1.2 ad.), důležité, aby přes naplňování základních potřeb směřovali až k vrcholu pyramidy, tj. k sebeaktualizaci. Tu můžeme podle Plamínka označit za jakousi hybnou sílu osobnostního rozvoje, která je umístěna právě v člověku a vychází z toho, že člověk je vnitřně motivován se rozvíjet. V sebeaktualizaci jde navíc nejen o osobní rozvoj a seberealizaci, ale také o chování, které přesahuje bezprostřední zájmy – mj. např. jednání vedené potřebou užitečnosti pro

<sup>265</sup> Srov. NAKONEČNÝ, M. *Psychologie: Přehled základních oborů*. 1. vyd. Praha: Triton, 2011, s. 388. ISBN 978-80-7387-443-8.

<sup>266</sup> Srov. MELGOSA, J. *Zvládni svůj stres!* 1. vyd. Praha: Advent-Orion, 1997, s. 73. ISBN 80-7172-240-5.

své okolí, která je v sociální práci důležitá.<sup>267</sup> K sebeaktualizaci patří též uvědomění si hodnoty sebe sama a její rozvíjení. K tomuto doplňuje Šrajer, že: *Přijetí sebe sama, utváření svého profilu na základě vlastní důstojnosti spojené s úctou k důstojnosti klienta, je základem kvality práce (služby) sociálního pracovníka.*<sup>268</sup>

Jak shrnuje Maslow:

- **uspokojení vyšších potřeb je bližší seberealizaci než uspokojení nižších potřeb – vyšší potřeby navíc přispívají ke skutečné individualizaci jedince** – to odkazuje na nezbytnost vyhledávání a realizace vyšších potřeb pro rozvoj zdravé osobnosti sociálního pracovníka;
- pátrání po vyšších potřebách a jejich uskutečňování se vyznačují tím, že **podporují obecnou tendenci přibližovat se ke zdraví a vzdalovat se od psychopatologie** – to samo o sobě je jedním ze zásadních principů duševní hygieny – v sociální práci je to zvláště zdůraznění hodné;
- **uspokojování vyšších potřeb vede k přijatelným společenským a občanským důsledkům** – to je v sociální práci doslova klíčovým faktem, jelikož chování v rozporu s přijatelnými společenskými a občanskými pravidly jde obecně proti principům sociální práce;
- **uspokojení vyšších potřeb vede k příznivějším subjektivním důsledkům, hlubšímu štěstí, klidu a bohatství vnitřního života, pod vlivem vyšších potřeb se navíc život jedince prodlužuje a přináší méně bolesti, lepší spánek apod.** – jinými slovy, aby byl sociální pracovník při vykonávání své profese dobře „ukotven“, byl, jak se říká, „v pohodě“ a měl připravenou půdu pro kvalitní výkon práce, nezbytně k tomu potřebuje směřování k vyšším potřebám a jejich naplňování.<sup>269</sup>

V předchozím textu práce předložené „nadstavbové“ prostředky praktikování psychohygieny jsou určitou nabídkou prostředků psychohygieny, které saturují potřeby

---

<sup>267</sup> Srov. PLAMÍNEK, J. *Tajemství motivace: Jak zařídit, aby pro vás lidé rádi pracovali*. 3., rozš. vyd. Praha: Grada, 2015, s. 89. ISBN 978-80-247-5515-1.

<sup>268</sup> ŠRAJER, J. *Lidská důstojnost a sociální práce. Sociální práce/Sociálna práca*, 2006, č. 2, s. 112. ISSN: 1213-6204.

<sup>269</sup> Srov. MASLOW, A. *Motivace a osobnost*. In CAKIRPALOGLU, P. *Úvod do psychologie osobnosti*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012, s. 181. ISBN 978-80-247-4033-1.

sociálních pracovníků, což pak umožňuje efektivněji předcházet četným rizikům, s pomáhajícími profesemi spojeným.

**Co se týká jejich konkrétní aplikace do osobního života, sociální pracovník má k dispozici celou řadu nástrojů, které lze využít k tomu, aby poznával a rozvíjel sebe sama, a tím poskytl své osobnosti žádoucí „servis“ pro zvládnání psychické zátěže při výkonu profese v současné době.**

Například **relaxaci**, která je elementárním nástrojem k regeneraci tělesných, ale především mentálních sil po náročné práci sociálního pracovníka – pozitivně totiž působí na utužování duševní kondice a rozvoj psychických funkcí – mj. na koncentraci, prožívání emocí, paměť, představivost, myšlení atd. Kromě podpory mentální kondice a rozvoje psychických funkcí se podílí též na utváření stavu relativního klidu, odolnosti vůči zátěži, anebo předcházení neurotizaci.<sup>270</sup> Pro sociálního pracovníka může mít tedy relaxace přínos i v podobě prevence deprese, syndromu pomocníka či syndromu vyhoření ad.

Dalším nástrojem je **všímavost (čili mindfulness)**, kterou se lze naučit praktikovat například prostřednictvím zmiňovaného kurzu **MBSR, tj. Mindfulness-Based Stress Reduction** (viz kapitola 3.3.1). Ta bývá označována za psychické „fitness“ a jistou dobrodružnou cestu vedoucí k sebepoznání a seberozvoji – tedy přesně k tomu, co je předpokladem rozvinuté a zdravé osobnosti sociálního pracovníka.<sup>271</sup>

Takovou osobnost pomáhá budovat například i **jóga**, jejíž nedílnou součástí je psychologická práce na sobě samém, mj., ve formě odstraňování předsudků, zlovyků, potlačených konfliktů a charakterových vad. Právě ty jsou pak součástí myšlení a jednání, a mohou tedy být významným limitem v sebeaktualizačních tendencích sociálního pracovníka.<sup>272</sup>

Nedílnou součástí praktikování všímavosti a jógy bývá také **meditace**, jakožto často využívaný a efektivní psychohygienický prostředek. Pro meditaci je klíčová

---

<sup>270</sup> Srov. MIKULÁŠTÍK, M. *Manažerská psychologie*. 3., přeprac. vyd. Praha: Grada, 2015, s. 38-41. ISBN 978-80-247-4221-2.

<sup>271</sup> Srov. BURCH, V.; PENMAN, D. *Meditace pro zdraví: Praktický průvodce pro zvládnání bolesti, nemoci a stresu pomocí všímavosti*. 1. vyd. Praha: Grada, 2016, s. 198. ISBN 978-80-247-5619-6.

<sup>272</sup> Srov. HUDEC, L. *Úvod na cestu k moudrosti: Moderní modely pozná(vá)ní vlastní zodpovědnosti*. 2. vyd. USA: Lulu Press, 2013, s. 149. ISBN 978-1-4092-9022-3.

relaxace těla – dochází při ní ke snižování hladiny stresových hormonů, a díky tomu se jedinec dostává zpět do rovnováhy. Jinými slovy, díky nácviku meditace může sociální pracovník velmi efektivně potlačovat „stresovou reakci“, a naopak spouštět „uvolňující reakci“.<sup>273</sup> Právě pro profesi sociální práce je typické, že se pomáhající dostávají díky stresu často do napětí, kdy je spuštěna obranná reakce a do těla se vyplavuje adrenalin a kortizol, aby byl člověk schopen čelit situaci a mít k tomu dostatek energie. Meditace může být v takových situacích takřka nenahraditelným pomocníkem sociálního pracovníka, aby ustál zátěžové situace.

Jak uvádí Kopřiva, dalšími a neméně přínosnými způsoby, jak mohou sociální pracovníci podpořit rozvoj své osobnosti a vztah k potřebným, jsou **supervize a psychoterapeutický výcvik**. Psychoterapeutické výcviky jsou u pomáhajících stále více oblíbené. Smyslem takového výcviku je, aby si sociální pracovník uvědomil svá hlavní citlivá místa, resp. dostal se do kontaktu s nejdůležitějšími emočními traumaty, která prožil a dovedl je patřičně pojmenovat – efektem je, že se umění pravděpodobnost toho, že by si pomáhající své niterné problémy „ventiloval“ na svých klientech, a naopak se zvýší schopnost sebereflexe v celé jeho další profesionální dráze.<sup>274</sup> *Supervize je v oblasti sociální práce již poměrně běžnou metodou profesního rozvoje pracovníků, řešení náročných situací v práci s klienty, podporuje spolupráci v týmu. Je významná pro prevenci vyhoření.*<sup>275</sup>

Sociální pracovník může v rámci rozvíjení své osobnosti podstoupit též **psychoterapii**. Ta je totiž zvláštním druhem psychologické intervence, která působí na duševní život, chování, meziosobní vztahy i tělesné procesy jedince – svým působením pak usnadňuje navození žádoucích změn, anebo tyto změny přímo vyvolává (tj. podporuje zdraví, uzdravení) nebo znesnadňuje vznik a rozvoj určité poruchy zdraví.<sup>276</sup> Psychoterapie tedy může pomoci v širokém spektru oblastí – v tomto směru záleží hlavně na zakázce, se kterou sociální pracovník do terapie přijde. Lze také konstatovat,

---

<sup>273</sup> Srov. HARRISON, E. *Rychlé meditace pro zklidnění těla a mysli: Jak medítovat kdykoliv a kdekoliv*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, s. 16-17. ISBN 978-80-247-3768-3.

<sup>274</sup> Srov. KOPŘIVA, K. *Lidský vztah jako součást profese*. 5. vyd. Praha: Portál, 2006, s. 131-141. ISBN 80-7367-181-6.

<sup>275</sup> VENGLÁŘOVÁ, M.; MAHROVÁ, G. *Sociální práce s lidmi s duševním onemocněním*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008, s. 15. ISBN 978-80-247-2138-5.

<sup>276</sup> Srov. VYMĚTAL, J. et al. *Obecná psychoterapie*. 2., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Grada, 2004, s. 20. ISBN 978-80-247-0723-5.

že v terapii je možné efektivně pracovat, mj., se syndromem vyhoření, syndromem pomocníka, depresi a úzkostmi. Je ovšem namístě rozlišovat psychologické vedení a psychologickou léčbu. Zatímco u psychologického vedení je k vyřešení problému klienta vyžadována spíše psychologická porada, u psychologické léčby je obvykle již potřeba léčba pacienta psychologickými prostředky. Ovšem, psychologické vedení (tzv. psychagogika) a psychologická léčba se zpravidla terminologicky nerozlišují.<sup>277</sup>

**Přímo v pracovním procesu jde pak dobře uplatnit například mindfulness, supervize, flow, asertivita, Work-Life Balance, emoční inteligence, optimismus a naučený optimismus, smysl pro humor a smích ad. O jejich „osvětu“, patřičné vzdělávání, ale také vhodnou aplikaci do pracovního procesu, by se měli snažit zaměstnavatelé sociálních pracovníků, neboť, jak v textu již mnohokrát zaznělo, o osobnosti sociálních pracovníků, coby klíčové nástroje profesionálního vykonávání profese, je zapotřebí pečovat a neustále je rozvíjet.** Jak ostatně upozornila Géringová, je nezbytné posílit vzdělávání sociálních pracovníků zaměřené na rozvoj a budování osobnosti.<sup>278</sup>

Potřeba „nadstandardní péče“ o osobnost sociálního pracovníka má samozřejmě svá mnohá opodstatnění. Například u Maroona se dočítáme, že práce v pomáhajících profesích se vyznačuje faktory, díky kterým jsou pomáhající profesionálové (oproti jiným) více zranitelnější. Angažují se totiž v zájmech klienta, čemuž věnují značnou část své energie, kterou ovšem od klientů nedostávají zpět. Tato „jednosměrnost“ sama o sobě je pro jejich psychiku nebyvalou zátěží.<sup>279</sup> **Otevírá se tedy důležitý prostor k hledání a realizaci „nadstavbových“ prostředků praktikování duševní hygieny (vedle dodržování jejích základních pravidel), a to nejen v osobním životě, ale též v pracovním procesu. Díky nim má sociální pracovník možnost být se svým tělem více v kontaktu, dopřát mu potřebné dočerpání energie, a v neposlední řadě též celkově regenerovat. To všechno při činnostech, které má rád a vnitřně ho jistým**

---

<sup>277</sup> Srov. NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2., rozš. vyd. Praha: Academia, 2003, s. 64. ISBN 80-200-0625-7.

<sup>278</sup> Srov. GÉRINGOVÁ, J. *Pomáhající profese: Tvořivé zacházení s odvrácenou stranou*. 1. vyd. Praha: Triton, 2011, s. 36. ISBN 978-80-7387-394-3.

<sup>279</sup> Srov. MAROON, I. *Syndrom vyhoření u sociálních pracovníků*. 1. vyd. Praha: Portál, 2012, s. 11. ISBN 978-80-262-0180-9.

**způsobem obohacují – tento „přírodní doping“ je v pomáhajících profesích velmi žádoucí, a na druhou stranu často opomíjený.**<sup>280</sup>

Nutno dodat, že duševní hygiena se na první pohled může jevit pouze jako určitý nástroj pro posílení sociálního pracovníka. Takové posílení se děje prostřednictvím čerpání různých posilujících technik, uvědomování si jedinečných momentů, psychického a fyzického uvolňování se při aktivitách, které jedinec preferuje apod. Posílení se ale děje vlastně i v tom smyslu, že si sociální pracovník uvědomí svoje slabosti, nedokonalosti a zranitelnost. **Právě „nastavbové“ prostředky praktikování psychohygieny jsou značně zaměřeny na důkladnou práci s osobností sociálního pracovníka, potažmo podporu jeho celkové sebereflexe. To s sebou přináší schopnost poznávat se, uvědomovat si, kdo jsem já, a co všechno ke mně neodlučitelně patří – jinými slovy tu jde o schopnost „ponořit se do sebe“.** To lze ještě více konkretizovat faktem, že: *Sociální pracovník nepotřebuje jen znalosti a dovednosti, proč a jak dělat sociální práci, ale musí umět vlastní i převzaté (profesní) hodnoty reflektovat a uvědomovat si, jakým způsobem a jaké hodnoty ho ovlivňují, poněvadž jsou to především osobní hodnoty, které nejvíce ovlivňují pracovníkův pohled na klienta, rámec pracovních postupů a strategii a jeho hodnocení, zda práce s klientem byla či nebyla úspěšná.*<sup>281</sup> Důležité pro sociálního pracovníka je tedy nejen umění reflektovat, ale také přemýšlet – to pak vede k jeho uvážlivému rozhodování.<sup>282</sup> **V posledku je tedy opravdu jenom na něm samotném, jak si to ve svém životě zařídí a jakou cestu k podpoře zdravé duše i těla zvolí. Právě díky sobě samému, tj. vhodné reflexi, přemýšlení a uvážlivému rozhodování, resp. jednání, může efektivněji ovlivňovat své další stránky. Teprve za takových podmínek je v sociální práci možné přispívat lepšímu stavu, než je ten současný.**

V souhrnu lze konstatovat, že záleží zejména na osobních preferencích sociálního pracovníka. Není k dispozici žádná „univerzální kuchařka“, co by měl sociální pracovník konkrétně dělat – důležité je, aby ho konkrétní činnosti naplňovaly, vnitřně obohacovaly, a v neposlední řadě, aby jej nevyčerpávaly, ale naopak mu dodávaly potřebnou energii pro jeho náročnou práci. Jak výstižně připomíná Kopřiva: *Nestačí si*

<sup>280</sup> Srov. BARTKO, D. *Moderní psychohygienu*. 2. dopl. vyd. Praha: Panorama, 1980. ISBN 11-106-80.

<sup>281</sup> ELICHOVÁ, M. et al. *Sociální práce v České republice*. 1. vyd. Praha: Grada, 2016. In press.

<sup>282</sup> Srov. JANEBOVÁ, R.; MUSIL, L. Mýty o roli sociálních pracovníků a pracovníc. *Sociální práce/Sociální práce*, 2007, č. 1, s. 60. ISSN: 1213-6204.

*přečíst knihu či vyslechnout přednášku, je třeba pracovat s vlastním citěním.*<sup>283</sup>  
**Psychohygienu má tedy nejvíce „v rukou“ sociální pracovník samotný. I v případě, kdy se zaměstnavatelé a vzdělavatelé budou sebevíce snažit – zajišťovat pracovníkům např. přednášky, semináře, supervize, kurzy, záleží nakonec na sociálních pracovnících, jak využijí jejich potenciál.** Pokud je pro ně uspořádán např. kurz asertivního jednání, závisí na nich, jak a zda budou po navštívení kurzu a osvojení patřičných technik schopni je aplikovat v pracovním procesu a osobním životě. Podobně to může být s uplatněním potenciálu supervize, psychoterapie či výcviku.<sup>284</sup>  
Nelze tedy opomínat fakt, že: *Člověk je (a bude) jen tím, čím se sám udělá, sebe samého uskutečňuje, je úhrnem svých činů. Nemajíc smyslu odjinud, ani podkladu jiného než sebe, je existence čirou autonomní sevládou, svobodou.*<sup>285</sup>

---

<sup>283</sup> KOPŘIVA, K. *Lidský vztah jako součást profese*. 5. vyd. Praha: Portál, 2006, s. 91. ISBN 80-7367-181-6.

<sup>284</sup> Srov. ELICHOVÁ, M. Pěstování orchidejí a praxe charitativních organizací: Teologická reflexe charity a praxe pomáhající organizace. *Caritas et Veritas*, 2011, č. 1, s. 30-33. ISSN: 1805-0948.

<sup>285</sup> ANNALES PSYCHOLOGICI. *Sborník prací Filozofické fakulty brněnské univerzity*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita v Brně, MUNI, 2002, č. 6, s. 104. ISBN 80-210-2832-7.



## 5 Závěr

Ve své diplomové práci jsem se věnoval tématu *Psychohygienu sociálního pracovníka* a kladl si za cíl: **Analyzovat prostředky psychohygieny v sociální práci a identifikovat ty, které jsou potřebné pro zvládání psychické zátěže při výkonu profese sociálního pracovníka v současné době.**

Nejdříve byl vymezen současný stav sociální práce na pozadí postmoderní společnosti. Na sociální práci, resp. sociální pracovníky jsou v současné době kladena velká očekávání. Musí suplovat tradiční sociální opory, o které lidé vlivem modernizace přišli, a neustále se pružně přizpůsobovat proměnám společnosti, tj. mít potřebnou dynamiku. Sociální práce v postmoderní společnosti je navíc v situaci, kdy neustále rostou požadavky na výkon profese, avšak permanentní omezování finančních prostředků, nedostatečné platové ohodnocení sociálních pracovníků, nízká prestiž oboru, nedostatky v legislativě, resp. její nestálost ad., s tím vůbec nejdu ruku v ruce. Dále byly specifikovány požadavky na osobnost sociálního pracovníka, jakožto stěžejní pomáhající nástroj, neboť: *Sociální pracovník může a musí přispívat svou osobností, svým vzděláním a talentem k pozitivnímu ovlivnění kvality své práce a vztahům a statusu na pracovišti.*<sup>286</sup> Sociální pracovníci jsou leckdy vnímáni jako skupina profesionálů s takřka neomezenými zdroji psychické a fyzické energie, kteří si „vždycky nějak poradí“ – na jejich osobnost jsou navíc kladeny požadavky určité komplexní osobnostní výbavy, přičemž je pro výkon profese nezbytné, aby disponovali všemi osobnostními znaky, které jsou požadovány ze strany profesionálních organizací.<sup>287</sup> V této souvislosti dokonce můžeme o sociálním pracovníkovi hovořit jako o archetypu postmoderního superhrdiny či „superkompetentním“ hrdinovi.<sup>288</sup> S jistou nadsázkou sociální pracovník navíc supluje více profesí najednou.

Následně byly představeny zdroje psychické zátěže, se kterými může být sociální pracovník při výkonu své profese, ale i v osobním životě, konfrontován, tj. nepřiměřené úkoly a problémové situace, vnitřní a vnější konflikty, stres a frustrace. Právě ty mohou

---

<sup>286</sup> MAROON, I. *Syndrom vyhoření u sociálních pracovníků*. 1. vyd. Praha: Portál, 2012, s. 79. ISBN 978-80-262-0180-9.

<sup>287</sup> Srov. LEVICKÁ, J. *Základy sociální práce*. 1. vyd. Trnava: Spoločnosť pre podporu vedy a vzdelávania na FZaSP TU, 2004, s. 47. ISBN 80-968952-3-0.

<sup>288</sup> Srov. BARÁKOVÁ, M.; KACZOR, M. Sociální pracovník jako předobraz postmoderního superhrdiny? In ELICHOVÁ, M. et al. *Sociální práce v České republice*. 1. vyd. Praha: Grada, 2016. In press.

představovat pro sociálního pracovníka významnou psychickou zátěž. Riziko vyplývá především z faktu, že: *Působení různých zátěží může vést k narušení psychické rovnováhy, někdy jen dočasně, nebo částečně, což se projeví změnou prožívání, uvážování i chování.*<sup>289</sup> Pro sociální pracovníky je charakteristické angažování se ve vztahu s klientem, intenzivní zájem o jeho podporu, včetně úsilí o eliminaci sociálních problémů a komplexní zlepšení jeho sociálního fungování. Právě onen požadavek angažovaného a efektivního výkonu sociálních pracovníků, spojený s četnými kompetencemi, jimiž by měli disponovat, je spojen s vysokou zátěží kladenou jednak na ně samotné a jednak na profesi jako takovou.<sup>290</sup> Už jenom fakt, že se sociální pracovníci při výkonu své profese takřka pravidelně setkávají s různorodými „obrazy lidských peripetií“, je může vystavovat intenzivní psychické zátěži. Nakonec byly přiblíženy způsoby vyrovnávání se se zátěží, včetně možných konsekvencí nezvládnuté zátěže (syndrom pomocníka, syndrom vyhoření či deprese).

Prostor byl samozřejmě věnován také psychohygieně samotné, přičemž byla představena obecná (základní) pravidla psychohygieny, a též byly prezentovány konkrétní („nadstavbové“) prostředky praktikování psychohygieny v sociální práci.

**Na základě diskuze mohu tedy konstatovat, že je možné prostřednictvím základních prostředků duševní hygieny zvládat zátěž při výkonu profese sociálního pracovníka v současné době. Je však nezbytné věnovat teoretickou i praktickou pozornost též „nadstavbovým“ prostředkům duševní hygieny, jejichž praktikování je opodstatněno nejen tzv. „Hierarchií potřeb A. H. Maslowa“, ale též dokumenty relevantními pro praxi (tj. Mezinárodním etickým kodexem, Standardy kvality sociálních služeb a Etickým kodexem Společnosti sociálních pracovníků České republiky). To vše musí probíhat za podpory tří zásadních a nepostradatelných pilířů, jimiž jsou zaměstnavatelé, vzdělavatelé a samozřejmě sociální pracovníci samotní. Všichni jmenovaní jsou zodpovědní za prosazování a budování potřebného místa psychohygieny v sociální práci, a tedy zvyšování kvality sociální práce jako takové, neboť bez kvalitní a vhodné psychohygieny v profesi nelze vykonávat kvalitní sociální práci.**

<sup>289</sup> VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 3., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Portál, 2004, s. 48. ISBN 80-7178-802-3.

<sup>290</sup> Srov. MLČÁK, Z. Potenciální zdroje stresu v sociální práci a jejich zvládnání. *Sociální práce/Sociální práce*, 2005, č. 3, s. 126. ISSN: 1213-6204.

Právě s ohledem na to, že vykonávání sociální práce je (oproti nespočtu jiných profesí) činnost značně náročná na energii, je zapotřebí si pravidelně zajišťovat obnovování psychických a fyzických sil. Sociální práce se navíc vyznačuje faktory, díky kterým jsou pomáhající profesionálové (v porovnání jinými) více zranitelnější. Angažují se totiž v zájmech klienta, čemuž věnují značnou část své energie, kterou ovšem od klientů zpravidla nedostávají zpět. Tato „jednosměrnost“ sama o sobě je určitým psychickým břemenem.<sup>291</sup> **Pouhá znalost a „mechanické“ praktikování základních pravidel duševní hygieny tedy ke komplexní obnově sil sociálního pracovníka zdaleka nestačí.**<sup>292</sup>

**Díky „nadstavbovým“ prostředkům praktikování duševní hygieny má sociální pracovník možnost být se svým tělem více v kontaktu, dopřát mu potřebné dočerpání energie, a v neposlední řadě celkově regenerovat (navíc při činnostech, které má rád a vnitřně jej obohacují). Je důležité, aby sociální pracovníci jejich prostřednictvím směřovali k sebeaktualizaci – ta je na vrcholu pyramidy potřeb a je předpokladem k osobnostnímu rozvoji. Prostřednictvím sebeaktualizace se sociální pracovníci mohou nejen seberealizovat, ale i rozvíjet chování, které přesahuje jejich bezprostřední zájmy (mj. např. užitečnost pro své okolí) či uvědomit si hodnotu sebe sama, včetně jejího dalšího rozvíjení.**<sup>293</sup> **Sebeaktualizace je tudíž nutným předpokladem výkonu profese sociální práce.**

**Nutno též zmínit dvojí rozměr psychohygieny, jakožto nástroje pro posílení sociálního pracovníka. Posílení sociálního pracovníka se děje jednak ve smyslu psychického a fyzického uvolňování, prožívání nevšedních momentů, čerpání různých posilujících technik s kýženým efektem apod. Je tu však ještě druhý**

<sup>291</sup> Srov. MAROON, I. *Syndrom vyhoření u sociálních pracovníků*. 1. vyd. Praha: Portál, 2012, s. 11. ISBN 978-80-262-0180-9.

<sup>292</sup> Srov. MÍČEK, L. *Duševní hygiena*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984, s. 16. ISBN 14-400-86.; ZBRANKOVÁ, M. *Význam duševní hygieny pro daňového poradce*. Brno, 2007. Bakalářská práce. Vysoké učení technické v Brně. Fakulta podnikatelská. Ústav financí. Vedoucí práce J. Pokorný. Dostupné na WWW: <[https://www.vutbr.cz/www\\_base/zav\\_prace\\_soubor\\_verejne.php?file\\_id=1310](https://www.vutbr.cz/www_base/zav_prace_soubor_verejne.php?file_id=1310)>; HRDLIČKOVÁ, K. *Duševní hygiena sociálních pracovníků v neziskových organizacích*. Pardubice, 2007. Bakalářská práce. Univerzita Pardubice. Filozofická fakulta. Katedra věd o výchově. Vedoucí práce A. Sychrová. Dostupné na WWW: <[http://dspace.upce.cz/bitstream/handle/10195/29266/HrdlickovaK\\_Dusevni%20hygiena\\_AS\\_2008.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://dspace.upce.cz/bitstream/handle/10195/29266/HrdlickovaK_Dusevni%20hygiena_AS_2008.pdf?sequence=1&isAllowed=y)>; BARTKO, D. *Moderní psychohygieny*. 2. dopl. vyd. Praha: Panorama, 1980, s. 7. ISBN 11-106-80.

<sup>293</sup> Srov. PLAMÍNEK, J. *Tajemství motivace: Jak zařídit, aby pro vás lidé rádi pracovali*. 3., rozš. vyd. Praha: Grada, 2015, s. 89. ISBN 978-80-247-5515-1.

**a neopomenutelný zdroj posílení – totiž ten, že sociální pracovník je posílen klíčovým uvědoměním si svých slabostí, nedokonalostí a potenciální zranitelnosti. Prostřednictvím tohoto „sebeponoření“ se otevírá prostor k důkladné sebereflexi – sociální pracovník tak díky „nadstavbovým“ prostředkům praktikování duševní hygieny může dosáhnout vysoké úrovně sebepoznání – tj. uvědomit si, kým je, co k němu neodlučitelně patří, kam směřuje, jaké jsou jeho hodnoty atd. To je jedním z velkých přínosů praktikování adekvátní duševní hygieny, která se liší od pouhého „mechanického“ dodržování základních pravidel duševní hygieny (ve stylu: „vykonávám to, protože se to musí“).**

Co se týká oněch jednotlivých pilířů, podílejících se na budování duševní hygieny v profesi sociální práce (tj. zaměstnavatelé, vzdělavatelé a sociální pracovníci samotní) – v první řadě, **zaměstnavatelé** mají na psychohygienu sociálního pracovníka nezanedbatelný vliv, jelikož přímo garantují jeho další vzdělávání. **Dalším důležitým faktem je, že: *V dalším vzdělávání pracovníků pomáhajících profesí chybí propracovaná koncepce, která by reagovala na potřeby a zátěže, kterou práce přináší.***<sup>294</sup> Ta je v kompetenci **vzdělavatelů**. V první řadě je nezbytné si uvědomit, jak bylo vzpomínáno výše, že bez kvalitní a vhodné psychohygieny v profesi sociální práce, nelze vykonávat kvalitní sociální práci. **Práce na rozvoji „vzkvétající“, resp. zdravé, psychicky a fyzicky zdatné a odolné osobnosti sociálního pracovníka, která zahrnuje též patřičné psychohygienické návyky, by měla být doménou vzdělavatelů v sociální práci, potažmo zaměstnavatelů sociálních pracovníků.** Ti však psychohygienu do svých programů zařazují pouze sporadicky, pokud vůbec. Selhávají tedy v tom smyslu, že nenaplnují samotný cíl vzdělávání sociální práce – nepracují totiž se sociálním pracovníkem tak, aby podporovali a rozvíjeli jeho zdravou, rozvinutou osobnost, která je zásadní pro kvalitní vykonávání profese, ale též pro zvládání nároků, které jsou na sociálního pracovníka v postmoderní společnosti kladeny a se kterými je spojena ona značná zátěž profese. *Nastavení optimálního vzdělávání v sociální práci je proto důležité pro rozvoj kvality sociální práce, identity oboru a role sociální práce a sociálních pracovníků, a tak i profesionalitu sociální práce, přijetí jejích hodnot atd., na což navazuje zvýšení její prestiže a zlepšení postavení mezi*

---

<sup>294</sup> GÉRINGOVÁ, J. *Pomáhající profese: Tvořivé zacházení s odvrácenou stranou*. 1. vyd. Praha: Triton, 2011, s. 36. ISBN 978-80-7387-394-3.

ostatními obory i v očích veřejnosti.<sup>295</sup> Vzdělavatelé by měli tedy nepochybně posílit oblast vzdělávání věnující se problematice duševní hygieny.

Vyvstává tedy důležitá otázka – pokud se sociálnímu pracovníkovi nedostává ze strany těch, kteří jsou k tomu pověřeni, patřičného rozvíjení, podpory a vzdělávání v oblasti psychohygieny, kde je může získat? To souvisí s již mnohokrát zmíněným předobrazem postmoderního superhrdiny, resp. „superkompetentního“ hrdiny, ke kterému můžeme sociálního pracovníka přirovnat.<sup>296</sup> Má totiž široké spektrum schopností a dovedností (jsou od něj ostatně vyžadovány) – pokud tedy selhávají zaměstnavatelé a vzdělavatelé, dovede si díky své „multifunkčnosti“ takové rozvíjení, podporu a vzdělání zajistit sám – např. navštívit kurz, seminář či přednášku, čerpat z odborné literatury, vyhledat supervizi apod. **V této souvislosti je tedy zapotřebí apelovat na zaměstnavatele a vzdělavatele sociálních pracovníků, kteří mohou situaci teoretického i praktického vzdělávání sociálních pracovníků v oblasti psychohygieny ovlivnit. Zatím se tak však děje spíše negativním směrem, namísto toho pozitivního.** Nicméně, k dobru lze přičíst vyvíjenou snahu zaměstnavatelů realizovat na pracovištích supervize – otázkou však nadále zůstává jejich komplexní (ne)kvalita, (ne)pravidelnost a výsledný (ne)efekt – ty se mohou diametrálně lišit v závislosti na konkrétním pracovišti.

**Nelze však opomenout naprosto klíčovou roli sociálních pracovníků samotných v problematice duševní hygieny v jejich náročné profesi. Jsou totiž těžištěm všech zmiňovaných pilířů podílejících se na solidním základu psychohygieny v sociální práci, na kterém lze dále stavět a rozvíjet jej. Duševní hygienu mají tak nejvíce „v rukou“ právě oni sami. Záleží pouze na nich, zda dovedou či nedovedou plně využít potenciál psychohygienických prostředků a praktikovat psychohygienu efektivně. Zaměstnavatelé a vzdělavatelé jim v tom však mohou velmi pomoci a posílit je – jejich spoluúčast je nutná, neopomenutelná, a při současném stavu dokonce naléhavá.**

---

<sup>295</sup> ELICHOVÁ, M. et al. *Sociální práce v České republice*. 1. vyd. Praha: Grada, 2016. In press.; Srov. BEDNÁŘ, M. Kvalita sociální práce. In MATOUŠEK, O. et al. *Encyklopedie sociální práce*. 1. vyd. Praha: Portál, 2013, s. 518-520. ISBN 978-80-262-0366-7.

<sup>296</sup> Srov. BARÁKOVÁ, M.; KACZOR, M. Sociální pracovník jako předobraz postmoderního superhrdiny? In ELICHOVÁ, M. et al. *Sociální práce v České republice*. 1. vyd. Praha: Grada, 2016. In press.

Nechť se diplomová práce stane podnětem ke zpracování dalších odborných textů, věnujících se tomuto tématu a upozorňujících na nezbytnost a klíčovou roli psychohygieny při zvládnání zátěže v profesi sociální práce. Jsem si v každém případě vědom toho, že je zapotřebí zkoumání a empiricky podloženého rozvíjení tématu psychohygieny u sociálních pracovníků. Např. prostřednictvím profesiografických studií (viz kapitola 2.2), opírajících se o fakta, která pomáhají, mj., ke konkretizaci psychických a fyzických předpokladů sociálního pracovníka, vyvozených ze stupně pracovní zátěže – to může mít v konečném důsledku zásadní podíl na předcházení pracovnímu přetížení v důsledku nezvládnuté pracovní zátěže, ale také na volbě sociálních pracovníků s vhodným osobnostním profilem při nábořech do zaměstnání apod. Nezvládnutá zátěž s sebou navíc velmi často přináší i různé nežádoucí konsekvence v oblasti psychického i fyzického zdraví sociálních pracovníků. Tato teoretická práce by tedy měla, mj., být určitým podnětem k empirickému zkoumání tohoto důležitého a upozaděného tématu v sociální práci.

## Seznam použitých zdrojů

### Tištěné publikace:

- 1) AKHTAR, M. *Pozitivní psychologií proti depresi*. 1. vyd. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-4839-9.
- 2) BAHBOUH, R. *Pohádka o ztracené krajině: Psychologie sebekoučování*. 4. vyd. Praha: QED GROUP, 2010. ISBN 978-80-86149-85-1.
- 3) BARÁKOVÁ, M.; KACZOR, M. Sociální pracovník jako předobraz postmoderního superhrdiny? In ELICHOVÁ, M. et al. *Sociální práce v České republice*. 1. vyd. Praha: Grada, 2016. In press.
- 4) BARTKO, D. *Moderní psychohygienu*. 2. dopl. vyd. Praha: Panorama, 1980. ISBN 11-106-80.
- 5) BAŠTECKÁ, B. et al. *Psychosociální krizová spolupráce*. 1. vyd. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4195-6.
- 6) BAUMAN, Z. *Tekuté časy: Život ve věku nejistoty*. 1. vyd. Praha: Academia, 2008. ISBN 978-80-200-1656-0.
- 7) BAUMAN, Z. *Úvahy o postmoderní době*. 2. vyd. Praha: SLON, 2006. ISBN 80-86429-11-3.
- 8) BECK, U. *Riziková společnost: Na cestě k jiné moderně*. 2. vyd. Praha: SLON, 2011. ISBN 978-80-7419-047-6.
- 9) BEDNÁŘ, M. Kvalita sociální práce. In MATOUŠEK, O. et al. *Encyklopedie sociální práce*. 1. vyd. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0366-7.
- 10) BEDRNOVÁ, E. et al. *Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery*. 1. vyd. Praha: Fortuna, 1999. ISBN 80-7168-681-6.
- 11) BURCH, V.; PENMAN, D. *Meditace pro zdraví: Praktický průvodce pro zvládnutí bolesti, nemocí a stresu pomocí všímavosti*. 1. vyd. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5619-6.
- 12) BUZKOVÁ, K. *Fitness jóga: harmonické cvičení těla i duše*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 978-80-247-6571-6.
- 13) CAKIRPALOGLU, P. *Úvod do psychologie osobnosti*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4033-1.
- 14) CSIKSZENTMIHALYI, M. *Flow: O štěstí a smyslu života*. 2., upr. vyd. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0918-8.

- 15) DROTÁROVÁ, E.; DROTÁROVÁ, L. *Relaxační metody: malá encyklopedie*. 1. vyd. Praha: Epoque, 2003. ISBN 80-86328-12-0.
- 16) ELICHOVÁ, M. et al. *Sociální práce v České republice*. 1. vyd. Praha: Grada, 2016. In press.
- 17) FELDMAN, R. Efektivní strategie zvládnání stresu. In NAKONEČNÝ, M. *Psychologie: Přehled základních oborů*. 1. vyd. Praha: Triton, 2011. ISBN 978-80-7387-443-8.
- 18) GÉRINGOVÁ, J. *Pomáhající profese: Tvořivé zacházení s odvrácenou stranou*. 1. vyd. Praha: Triton, 2011. ISBN 978-80-7387-394-3.
- 19) GOLEMAN, D. *Práce s emoční inteligencí: Jak odstartovat úspěšnou kariéru*. 1. vyd. Praha: Columbus, 2000. ISBN 80-7249-017-6.
- 20) GULOVÁ, L. *Sociální práce: Pro pedagogické obory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3379-1.
- 21) GUNARATANA, H. *Jednoduchá meditace pro každého: Cesta k buddhistickým mnichům*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4191-8.
- 22) HÁJEK, K. *Práce s emocemi pro pomáhající profese: tělesně zakotvené prožívání*. 3. vyd. Praha: Portál, 2006. ISBN 978-80-262-0221-9.
- 23) HARRISON, E. *Rychlé meditace pro zklidnění těla a mysli: Jak meditovat kdykoliv a kdekoliv*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3768-3.
- 24) HASSONOVÁ, G. *Technika Mindfulness: Jak se vyvarovat duševní prokrastinace pomocí všímavosti a bdělé pozornosti*. 1. vyd. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5213-6.
- 25) HONZÁK, R. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. 1. vyd. Praha: Vyšehrad, 2013. ISBN 978-80-7429-331-3.
- 26) HUDEC, L. *Úvod na cestu k moudrosti: Moderní modely pozná(vá)ní vlastní zodpovědnosti*. 2. vyd. USA: Lulu Press, 2013. ISBN 978-1-4092-9022-3.
- 27) JANKOVSKÝ, J. *Etika pro pomáhající profese*. 1. vyd. Praha: Triton, 2003. ISBN 80-7254-329-6.
- 28) KELLER, J. *Posvícení bezdomovců: Úvod do sociologie domova*. 1. vyd. Praha: SLON, 2013. ISBN 978-80-7419-155-8.
- 29) KELNAROVÁ, J.; MATĚJKOVÁ, E. *Psychologie 2. díl: Pro studenty zdravotnických oborů*. 1. vyd. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-3600-6.



- 30) KOLEKTIV AUTORŮ. *Velká kniha učení, tréninku paměti a koncentrace*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-3023-3.
- 31) KOPŘIVA, K. *Lidský vztah jako součást profese*. 5. vyd. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-181-6.
- 32) KŘIVOHLAVÝ, J.; PEČENKOVÁ, J. *Duševní hygiena zdravotní sestry*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0784-5.
- 33) KŘIVOHLAVÝ, J. *Optimismus, pesimismus a prevence deprese*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4007-2.
- 34) KŘIVOHLAVÝ, J. *Pozitivní psychologie*. 2. vyd. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-726-8.
- 35) KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál, 2009, s. 170. ISBN 978-80-7367-568-4.
- 36) KŘIVOHLAVÝ, J. *Sestra a stres: Příručka pro duševní pohodu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3149-0.
- 37) KUZNÍKOVÁ, I. et al. *Sociální práce ve zdravotnictví*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3676-1.
- 38) LÁSKOVÁ, A. *Psychohygiena terénního pracovníka a možnosti profesionální podpory*. In JANOUŠKOVÁ, K.; NEDĚLNÍKOVÁ, D. et al. *Profesní dovednosti terénních pracovníků: Sborník studijních textů*. 1. vyd. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, ZSF, 2008. ISBN 978-80-7368-503-4.
- 39) LIPOVETSKY, G. *Hypermoderní doba: Od požitku k úzkosti*. 1. vyd. Praha: Prostor, 2013. ISBN 978-80-7260-283-4.
- 40) MACHOVÁ, J. et al. *Výchova ke zdraví*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8.
- 41) MANDINCOVÁ, P. *Psychosociální aspekty péče o nemocného*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3811-6.
- 42) MAROON, I. *Syndrom vyhoření u sociálních pracovníků*. 1. vyd. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0180-9.
- 43) MASLOW, A. *Motivace a osobnost*. In ČAKIRPALOGLU, P. *Úvod do psychologie osobnosti*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4033-1.
- 44) MATOUŠEK, O. et al. *Encyklopedie sociální práce*. 1. vyd. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0366-7.

- 45) MATOUŠEK, O. et al. *Metody a řízení sociální práce*. 2. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-502-8.
- 46) MATOUŠEK, O. *Slovník sociální práce*. 1. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-549-0.
- 47) MAZÁNEK, J. *Rozpravy o józe: Překlad a komentář Pataňdzaliho jógasúter*. 1. vyd. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-247-5182-5.
- 48) MELGOSA, J. *Zvládni svůj stres!* 1. vyd. Praha: Advent-Orion, 1997. ISBN 80-7172-240-5.
- 49) MERTIN, V.; KREJČOVÁ, L. et al. *Výchovné poradenství*. 2., přeprac. vyd. Praha: Wolters Kluwer ČR, 2013. ISBN 978-80-7478-356-2.
- 50) MÍČEK, L. *Duševní hygiena*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. ISBN 14-400-86.
- 51) MÍČEK, L. *Sebevýchova a duševní zdraví*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1976. ISBN 14-619-76.
- 52) MIKŠOVÁ, Z.; FROŇKOVÁ, M. et al. *Kapitoly z ošetrovatelské péče I*. 1. aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1442-6.
- 53) MIKULÁŠTÍK, M. *Manažerská psychologie*. 3., přeprac. vyd. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-4221-2.
- 54) MLČÁK, Z.; KUBICOVÁ, A. K pojetí klienta v sociální práci: Manažerismus nebo humanistický přístup? In SMUTEK, M.; KAPPL, M. et al. *Proměny klienta služeb sociální práce*. 1. vyd. Hradec Králové: Univerzita Hradec Králové, PF, 2006. ISBN 80-7041-716-1.
- 55) MLČÁK, Z. Temperament, syndrom vyhaslosti a sociální opora u vybraných skupin sociálních pracovníků. In SVOBODA, M.; HUMPOLÍČEK, P.; HUMPOLÍČKOVÁ, J. et al. *Sociální procesy a osobnost: Sborník příspěvků*. 1. vyd. Brno: Psychologický ústav FF MU, 2003. ISBN: 80-86633-09-8.
- 56) NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2., rozš. vyd. Praha: Academia, 2003. ISBN 80-200-0625-7.
- 57) NAKONEČNÝ, M. *Lexikon psychologie*. 2. vyd. Praha: Vodnář, 2013. ISBN 978-80-7439-056-2.
- 58) NAKONEČNÝ, M. *Psychologie: Přehled základních oborů*. 1. vyd. Praha: Triton, 2011. ISBN 978-80-7387-443-8.

- 59) NAVRÁTIL, P. et al. *Teorie a metody sociální práce*. 1. vyd. Brno: Marek Zeman, 2001. ISBN 80-903070-0-0.
- 60) NAVRÁTIL, P. Teorie osobní identity v pozdně moderní době. In MATOUŠEK, O. et al. *Encyklopedie sociální práce*. 1. vyd. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0366-7.
- 61) NEŠPOR, K. *Duševní pružnost v každodenním životě*. 1. vyd. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0778-8.
- 62) NOVÁK, T. *Jednej asertivně!: Asertivně na duševní hygienu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3999-1.
- 63) NOVÁK, T. *Věřte sami sobě!* 1. vyd. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2922-0.
- 64) PALAZZOLO, J. *Nespavost – zbavte se jí navždy!* 1. vyd. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-2286-3.
- 65) PLAMÍNEK, J. *Tajemství motivace: Jak zařídit, aby pro vás lidé rádi pracovali*. 3., rozš. vyd. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5515-1.
- 66) POTTS, C.; POTTS, S. *Asertivita: Umění být silný v každé komunikaci*. 1. vyd. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-5197-9.
- 67) PRAŠKO, J. *Jak vybudovat a posílit sebedůvěru*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1352-6.
- 68) PRŮCHA, J.; VETEŠKA, J. *Andragogický slovník*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3960-1.
- 69) RAUDENSKÁ, J.; JAVŮRKOVÁ, A. *Lékařská psychologie ve zdravotnictví*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-2223-8.
- 70) ŘEZNÍČEK, I. *Metody sociální práce*. 1. vyd. Praha: SLON, 1994. ISBN 80-85850-00-1.
- 71) SELIGMAN, M. *Vzkvétání: Nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. 1. vyd. Brno: Jan Melvil Publishing, 2014. ISBN 978-80-87270-91-2.
- 72) SCHMIDBAUER, W. *Syndrom pomocníka: Podněty pro duševní hygienu v pomáhajících profesích*. 2. vyd. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0865-5.
- 73) SINCLAIR, M.; SEYDEL, J. *Všímavost: Cesta ke zklidnění mysli pro ty, co nestíhají*. 1. vyd. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5554-0.
- 74) SLAMĚNÍK, I.; VÝROST, J. *Sociální psychologie*. 2., přeprac. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-1428-8.

- 75) SLEZÁČKOVÁ, A. *Průvodce pozitivní psychologií: Nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3507-8.
- 76) SLEZÁKOVÁ, L.; ANDRÉSOVÁ, M. et al. *Ošetrovatelství pro střední zdravotnické školy III: Gynekologie a porodnictví, onkologie, psychiatrie*. 2., dopl. vyd. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4341-7.
- 77) SVOBODOVÁ, D. *Profesní poradenství: Vybrané kapitoly*. 1. vyd. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5092-7.
- 78) ŠAMÁNKOVÁ, M. et al. *Lidské potřeby ve zdraví a nemoci: aplikované v ošetrovatelském procesu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3223-7.
- 79) TAN, M. *Hledej ve svém nitru*. 1. vyd. Praha: Knižní klub, 2014. ISBN 978-80-242-4404-4.
- 80) URBÁNEK, L.; ELICHOVÁ, M. Důsledky postmoderny ve výkonu sociální práce. In ELICHOVÁ, M. et al. *Sociální práce v České republice*. 1. vyd. Praha: Grada, 2016. In press.
- 81) ÚLEHLA, I. *Umění pomáhat: Učebnice metod sociální práce*. 2. vyd. Praha: Slon, 2004. ISBN 80-85850-69-9.
- 82) VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 3., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-802-3.
- 83) VENGLÁŘOVÁ, M. et al. *Sestry v nouzi: Syndrom vyhoření, mobbing, bossing*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3174-2.
- 84) VENGLÁŘOVÁ, M.; MAHROVÁ, G. *Sociální práce s lidmi s duševním onemocněním*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2138-5.
- 85) VYMĚTAL, J. et al. *Obecná psychoterapie*. 2., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Grada, 2004. ISBN 978-80-247-0723-5.
- 86) VYMĚTAL, J. *Úvod do psychoterapie*. 3. aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2667-0.
- 87) ZEMANOVÁ, V.; DOLEJŠ, M. *Životní spokojenost, sebehodnocení a výskyt rizikového chování u klientů nízkoprahových zařízení pro děti a mládež*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, FF, 2015. ISBN 978-80-244-4492-5.

Tištěné seriálové publikace:

- 88) ANNALES PSYCHOLOGICI. *Sborník prací Filozofické fakulty brněnské univerzity*. 1. vyd. Ostrava: Masarykova univerzita v Brně, MUNI, 2002, č. 6. ISBN 80-210-2832-7.
- 89) ELICHOVÁ, M.; FLÍDROVÁ, M.; JILEČKOVÁ, A. Burn Out Syndrome in Social Workers in the Czech Republic. *Journal Teknologi*, 2015, č. 1. ISSN 2180-3722.
- 90) ELICHOVÁ, M. Pěstování orchidejí a praxe charitativních organizací: Teologická reflexe charity a praxe pomáhající organizace. *Caritas et Veritas*, 2011, č. 1. ISSN: 1805-0948.
- 91) FLÍDROVÁ, M.; OPATRŇY, M. Role hodnot v identitě sociální práce. *Sociální práce/Sociálna práca*, 2014, roč. 14, č. 2. ISSN: 1213-6204.
- 92) CHYTIL, O. Důsledky modernizace pro sociální práci. *Sociální práce/Sociálna práca*, 2007, č. 4. ISSN: 1213-6204.
- 93) JANEBOVÁ, R.; MUSIL, L. Mýty o roli sociálních pracovníků a pracovníc. *Sociální práce/Sociálna práca*, 2007, č. 1. ISSN: 1213-6204.
- 94) JANKOVSKÝ, J. Proměny povolání sociálního pracovníka. *Sociální práce/Sociálna práca*, 2007, č. 4. ISSN: 1213-6204.
- 95) MAROUŠKOVÁ, I.; SEITL, O. Pracovní zátěž, životní spokojenost a work-life balance zaměstnanců přímé péče v domovech pro seniory v jižních Čechách a Praze. *Sociální práce/Sociálna práca*, 2014, roč. 14, č. 1. ISSN: 1213-6204.
- 96) MLČÁK, Z. Potenciální zdroje stresu v sociální práci a jejich zvládnání. *Sociální práce/Sociálna práca*, 2005, č. 3. ISSN: 1213-6204.
- 97) NAVRÁTIL, P. Postmodernita jako prostor pro existenciálně citlivou sociální práci. *Sociální práce/Sociálna práca*, 2008, roč. 8, č. 4. ISSN: 1213-6204.
- 98) PIŠL, V. Neurofeedback: fakta versus mýty, 1. část. *Psychologie dnes*, 2015, roč. 21, č. 9. ISSN: 1212-9607.
- 99) STEJSKALOVÁ, J. Krize sociální práce aneb máme to ještě ve svých rukou? *Sociální práce/Sociálna práca*, 2014, roč. 14, č. 3. ISSN: 1213-6204.
- 100) ŠIKLOVÁ, J. Medailón. *Sociální práce/Sociálna práca*, 2010, roč. 10, č. 2. ISSN: 1213-6204.
- 101) ŠRAJER, J. Etika a požadavek komplexnosti v sociální práci. *Sociální práce/Sociálna práca*, 2012, roč. 12, č. 3. ISSN: 1213-6204.

- 102) ŠRAJER, J. Lidská důstojnost a sociální práce. *Sociální práce/Sociálna práca*, 2006, č. 2. ISSN: 1213-6204.
- 103) ZAJACOVÁ, M. Profesionální sociální pracovník v současné společnosti. *Sociální práce/Sociálna práca*, 2014, roč. 14, č. 3. ISSN: 1213-6204.

Internetové zdroje:

- 104) ASOCIACE SPOLEČENSKÉ ODPOVĚDNOSTI. *Work-life balance je in* [online]. Praha: Asociace společenské odpovědnosti, o.p.s., 2013. Dostupné na WWW: <<http://www.spolecenskaodpovednostfirem.cz/news/work-life-balance-je-in>>.
- 105) ČESKÝ INSTITUT PRO SUPERVIZI. *Co je supervize* [online]. Praha: ČIS, 2006. Dostupné na WWW: <<http://www.supervize.eu/o-supervizi/co-je-supervize>>.
- 106) GENDER STUDIES. *Sladování osobního a pracovního života – Jak na to?* [online]. Praha: Gender Studies, o.p.s. Dostupné na WWW: <[http://www.genderstudies.cz/download/toolkit\\_web.pdf](http://www.genderstudies.cz/download/toolkit_web.pdf)>.
- 107) MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ. *Pracovní dokument pro tvorbu věcného záměru zákona o sociálních pracovnících (profesní zákon)* [online]. Praha: MPSV, 2014. Dostupné na WWW: <[http://www.mpsv.cz/files/clanky/18392/3a.\\_Pracovni\\_dokument\\_profesni\\_zakon\\_cerven\\_zari\\_FINAL.pdf](http://www.mpsv.cz/files/clanky/18392/3a._Pracovni_dokument_profesni_zakon_cerven_zari_FINAL.pdf)>.
- 108) REGIONÁLNÍ PORADENSKÉ A INFORMAČNÍ CENTRUM. *Manuál programů pro práci s dlouhodobě nezaměstnanými* [online]. Ostrava: RPIC-VIP, 2005. Dostupné na WWW: <[http://www.equalcr.cz/files/clanky/910/manual\\_DN.pdf](http://www.equalcr.cz/files/clanky/910/manual_DN.pdf)>.
- 109) SMART NETWORK. *Work-life balance: Rovnováha pracovního a osobního života* [online]. Brno: Smart Network Business Center, s.r.o., 2014. Dostupné na WWW: <<http://sluzby.centrumbrna.cz/marketing-a-media/smart-network-business-center/work-life-balance-rovnovaha-pracovniho-a-osobniho-zivota>>.
- 110) SOCIÁLNÍ PRÁCE/SOCIÁLNA PRÁCA. *Návrh profesního zákona sociálních pracovníků k připomínkám a stažení* [online]. Praha: Sociální práce/Sociálna práca, 2013. Dostupné na WWW: <<http://www.socialniprace.cz/aktuality.php?clanek=90>>.

- 111) SPOLEČNOST SOCIÁLNÍCH PRACOVNÍKŮ ČR. *Etický kodex Společnosti sociálních pracovníků ČR* [online]. Dostupné na WWW: <[http://socialnipracovnici.cz/public/upload/image/eticky\\_kodex\\_sspr.pdf](http://socialnipracovnici.cz/public/upload/image/eticky_kodex_sspr.pdf)>.
- 112) SPOLEČNOST SOCIÁLNÍCH PRACOVNÍKŮ ČR. *Mezinárodní etický kodex* [online]. Dostupné na WWW: <[http://socialnipracovnici.cz/public/upload/image/mezinarodni\\_eticky\\_kodex.pdf](http://socialnipracovnici.cz/public/upload/image/mezinarodni_eticky_kodex.pdf)>.
- 113) ŠRAJBROVÁ, M. Zákon firmám přikáže předcházet stresu zaměstnanců. Trápí více jak třetinu lidí. In *Hospodářské noviny* [online]. Praha: IHNED.cz, 2016. Dostupné na WWW: <<http://archiv.ihned.cz/c1-65196920-zakon-firmam-prikaze-predchazet-stresu-zamestnancu-trapi-vice-jak-tretinu-lidi>>.
- 114) ŠVEŘEPA, M. Návrh zákona o sociálních pracovnících je z hlediska oboru nežádoucí. In *Sociální revue* [online]. Praha: Sociální revue, 2014. Dostupné na WWW: <<http://socialnirevue.cz/item/navrh-zakona-o-socialnich-pracovnicich-je-z-hlediska-oboru-nezadouci>>.
- 115) VEŠKRNOVÁ, B.; ŠEVČÍKOVÁ, J. et al. *Průručka dobré praxe v oblasti standardů kvality sociálních služeb* [online]. Dostupné na WWW: <[http://www.socialnisluzby-jmk.cz/Uploads/2879-7-MP+Standardy+kvality+socialnich+sluzeb\\_finalpdf.aspx](http://www.socialnisluzby-jmk.cz/Uploads/2879-7-MP+Standardy+kvality+socialnich+sluzeb_finalpdf.aspx)>.
- 116) Zákon 108/2006 Sb., o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů. Dostupné na WWW: <[http://www.mpsv.cz/files/clanky/13640/108\\_2006\\_2015.pdf](http://www.mpsv.cz/files/clanky/13640/108_2006_2015.pdf)>.
- 117) ZPĚVÁČKOVÁ, B. Firmy by měly ze zákona chránit zaměstnance před stresem, navrhuje Marksová. In *Novinky.cz* [online]. Praha: Novinky.cz, 2016. Dostupné na WWW: <<http://www.novinky.cz/domaci/397425-firmy-by-mely-ze-zakona-chronit-zamestnance-pred-stresem-navrhuje-marksova.html>>.

Kvalifikační práce:

- 118) HRDLIČKOVÁ, K. *Duševní hygiena sociálních pracovníků v neziskových organizacích*. Pardubice, 2007. Bakalářská práce. Univerzita Pardubice. Filozofická fakulta. Katedra věd o výchově. Vedoucí práce A. Sychrová. Dostupné na WWW: <[http://dspace.upce.cz/bitstream/handle/10195/29266/HrdlickovaK\\_Dusevni%20hygiena\\_AS\\_2008.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://dspace.upce.cz/bitstream/handle/10195/29266/HrdlickovaK_Dusevni%20hygiena_AS_2008.pdf?sequence=1&isAllowed=y)>.
- 119) CHYTIL, O. *K problematice využívání terminologie ve výuce sociální práce*. Trnava, 2002. Disertační práce. Trnavská univerzita. Fakulta zdravotnictva a sociálnej práce.
- 120) JILEČKOVÁ, A. *Syndrom vyhoření v terénní sociální práci*. České Budějovice, 2015. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Vedoucí práce M. Elichová. Dostupné na WWW: <[http://theses.cz/id/badg0k/Bakalsk\\_prce\\_Alena\\_Jilekov.pdf](http://theses.cz/id/badg0k/Bakalsk_prce_Alena_Jilekov.pdf)>.
- 121) ŠUHÁJKOVÁ, P. *Psychohygiena zaměstnanců pomáhajících profesí v zařízeních poskytujících sociální služby regionu Pelhřimov*. České Budějovice, 2009. Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Zdravotně sociální fakulta. Vedoucí práce J. Jankovský. Dostupné na WWW: <[http://theses.cz/id/wf9015/DP\\_-\\_uhjkov.pdf](http://theses.cz/id/wf9015/DP_-_uhjkov.pdf)>.
- 122) VORÁČKOVÁ, P. *Psychohygiena sociálních pracovníků*. České Budějovice, 2009. Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Zdravotně sociální fakulta. Vedoucí práce H. Konečná. Dostupné na WWW: <[http://theses.cz/id/id5jxl/downloadPraceContent\\_adipIdno\\_13383](http://theses.cz/id/id5jxl/downloadPraceContent_adipIdno_13383)>.
- 123) ZBRANKOVÁ, M. *Význam duševní hygieny pro daňového poradce*. Brno, 2007. Bakalářská práce. Vysoké učení technické v Brně. Fakulta podnikatelská. Ústav financí. Vedoucí práce J. Pokorný. Dostupné na WWW: <[https://www.vutbr.cz/www\\_base/zav\\_prace\\_soubor\\_verejne.php?file\\_id=1310](https://www.vutbr.cz/www_base/zav_prace_soubor_verejne.php?file_id=1310)>.



Zahraniční zdroje:

- 124) BANKS, S. *Ethics and values in social work*. 2. vyd. New York: Palgrave, 2001. ISBN 0-333-94798-3.
- 125) CENTER FOR MINDFULNESS IN MEDICINE, HEALTH CARE AND SOCIETY. *History of MBSR* [online]. Massachusetts: University of Massachusetts Medical School, 2015. Dostupné na WWW: <<http://www.umassmed.edu/cfm/stress-reduction/history-of-mbsr>>.
- 126) DAVIES, M. *The Blackwell Companion to Social Work*. 4. vyd. Wiley-Blackwell: John Wiley & Sons, 2013. ISBN 978-1-118-45172-4.
- 127) LEVICKÁ, J. *Základy sociálnej práce*. 1. vyd. Trnava: Spoločnosť pre podporu vedy a vzdelávania na FZaSP TU, 2004. ISBN 80-968952-3-0.
- 128) MARTIN, R. *The Psychology of Humor: An Integrative Approach*. 1. vyd. USA: Elsevier Academic Press, 2007. ISBN 978-0-12-372564-6.
- 129) MÁTEL, A.; ROMAN, T. Zodpovednosť sociálneho pracovníka voči seba a defenzívna orientácia v sociálnej práci. In SMUTEK, M.; SEIBEL, F. et al. *Rizika sociální práce: Sborník z konference VII. Hradecké dny sociální práce*. 1. vyd. Hradec Králové: Katedra sociální práce a sociální politiky PF UHK, 2010. ISBN 978-80-7435-086-3.
- 130) THE NEW SOCIAL WORKER: THE SOCIAL WORK CAREERS MAGAZINE. *An Introduction to Use of Self in Field Placement* [online]. Harrisburg: The New Social Worker, 2008. Dostupné na WWW: <[http://www.socialworker.com/feature-articles/field-placement/An\\_Introduction\\_to\\_Use\\_of\\_Self\\_in\\_Field\\_Placement](http://www.socialworker.com/feature-articles/field-placement/An_Introduction_to_Use_of_Self_in_Field_Placement)>.

## Seznam obrázků

### Obrázky:

<b>Obr. 1: Praktikování hlubokého dýchání za účelem zvládnutí stresu .....</b>	<b>63</b>
<b>Obr. 2: Model Flow – Mihaly Csikszentmihalyi .....</b>	<b>80</b>
<b>Obr. 3: Hierarchie potřeb podle Abrahama Harolda Maslowa .....</b>	<b>98</b>

### Zdroje obrázků:

#### **Obr. 1:**

- MELGOSA, J. *Zvládni svůj stres!* 1. vyd. Praha: Advent-Orion, 1997. ISBN 80-7172-240-5.

#### **Obr. 2:**

- CSIKSZENTMIHALYI, M. *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life*. 1. vyd. New York: Basic Books, 1997. ISBN 0-465-02411-4.
- WIKIPEDIA: THE FREE ENCYCLOPEDIA. *Mihaly Csikszentmihalyi* [online]. Dostupné na WWW: <[https://en.wikipedia.org/wiki/Mihaly\\_Csikszentmihalyi](https://en.wikipedia.org/wiki/Mihaly_Csikszentmihalyi)>.

#### **Obr. 3:**

- PSYCHOLOGY TODAY. *Our Hierarchy of Needs* [online]. Dostupné na WWW: <<https://www.psychologytoday.com/blog/hide-and-peek/201205/our-hierarchy-needs>>.

## Abstrakt

KACZOR, M. *Psychohygienu sociálního pracovníka*. České Budějovice 2016. Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra etiky, psychologie a charitativní práce. Vedoucí práce M. Elichová.

**Klíčová slova:** psychohygienu, duševní hygiena, sociální pracovník, sociální práce, postmoderní doba, současnost, osobnost, psychická zátěž, coping, syndrom vyhoření, syndrom pomocníka, deprese

Diplomová práce se zabývá problematikou psychohygieny sociálního pracovníka v souvislosti se zvládnutím psychické zátěže při výkonu jeho profese v současné době. Obsahuje specifikaci současného stavu profese sociální práce v kontextu postmoderní doby. Prostřednictvím odborných zdrojů analyzuje a přibližuje osobnostní specifika sociálních pracovníků potřebná pro vykonávání profese, včetně problematiky psychické zátěže sociálních pracovníků a způsobů vyrovnávání se s ní. Identifikovanými psychohygienickými prostředky, potřebnými pro zvládnutí psychické zátěže při výkonu profese, jsou jednak ty základní (obecné) a jednak, pro sociální práci stěžejní, „nadstavbové“. Práce ukazuje důležitost součinnosti tří pilířů zodpovědných za prosazování a budování potřebného místa psychohygieny v sociální práci, tj. zaměstnavatelé, vzdělavatelé a sociální pracovníci samotní. Všichni jmenovaní se podílejí též na zvyšování kvality sociální práce. Absence kvalitní a vhodné psychohygieny v profesi totiž znemožňuje vykonávání kvalitní sociální práce. Nakonec ale, jak práce nastiňuje, záleží na sociálním pracovníkovi, zda (ne)dovede využít potenciál psychohygienických prostředků a praktikovat psychohygienu (ne)efektivně.

# Abstract

## Psychohygiene of Social Worker

**Key words:** psychohygiene, mental hygiene, social worker, social work, postmodern era, the present day, personality, psychological stress, coping, burnout syndrome, the helper syndrome, depression

This diploma thesis deals with the topic of the social worker's mental hygiene in connection with dealing with the psychological stress arisen from their profession in the present day. Thesis contains the detailed depiction of the present day state of the social work profession in the context of the postmodern era. Due to professional sources the work analyses and explains personality particularity of social workers which are important for discharging this profession including the theme of the psychological stress of social workers, and the ways of coping with it are included as well. The main mental hygiene resources are fundamental and "superstructural" (the core of the social work) which are necessary for coping with the psychological stress. The thesis demonstrates the importance of cooperation of the three mainstays that are responsible for promoting and formation of the required position for the mental hygiene in social work – meant for employers, educators, and social workers as well. All these mainstays participate in enhancing the quality of social work. The lack of high-quality and appropriate mental hygiene in this profession thwarts the realization of first-rate social work. However, as this thesis outlines, it depends mainly on the social worker whether he or she can use the potential of the mental hygiene resources effectively or not.