

Pražská vysoká škola psychosociálních studií



Vliv psychoterapeutického výcviku v prevenci syndromu vyhoření u sociálních pracovníků

PharmDr. Lada Ševcová

Bakalářská práce

Studijní program: Sociální práce se zaměřením na komunikaci a aplikovanou
psychoterapii (Bc.)

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Jan Jakub Zlámaný, Ph.D.**

Praha 2018

Prague College of Psychosocial Studies



Influence of Psychotherapeutic Training in the Prevention of Burnout Syndrome among Social Workers

PharmDr. Lada Ševcová

Bachelor Thesis

Scope of the Study: Social Work with Orientation to Communication and
Applied Psychotherapy – Bachelor Study

The Bachelor Thesis Work Supervisor: **Mgr. Jan Jakub Zlámaný, Ph.D.**

Prague 2018

Anotace

Tato práce se věnuje otázce potenciálního vlivu psychoterapeutického výcviku v prevenci syndromu vyhoření u sociálních pracovníků. Teoretická část se zabývá popisem syndromu vyhoření a shrnuje informace o Pražské vysoké škole psychosociálních studií a psychoterapeutickém výcviku. Blíže vysvětluje principy komunitní a skupinové psychoterapie.

Výzkumná část si klade za cíl zjistit, jak dotazovaní účastníci psychoterapeutického výcviku, kteří zároveň pracují jako sociální pracovníci, vnímají jeho vliv na příznaky spojené se syndromem vyhoření.

Klíčová slova: syndrom vyhoření, sociální pracovník, psychoterapeutický výcvik, komunita, skupinová psychoterapie, Pražská vysoká škola psychosociálních studií (PVŠPS)

Abstract

This work deals with the potential influence of psychotherapeutic training in the prevention of burnout syndrome among social workers. The theoretical part is focused on the description of burnout syndrome and summarizes information about the Prague College of Psychosocial Studies and psychotherapeutic training. It explains closer the principles of community and group psychotherapy.

The research part aims at finding out, how respondents in psychotherapeutic training, who work as social workers at the same time, perceive its influence on symptoms associated with burnout syndrome.

Keywords: burnout syndrome, social worker, psychotherapeutic training, community, group psychotherapy, Prague College of Psychosocial Studies

Prohlášení:

1. Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů, literatury a dalších odborných zdrojů.
2. Prohlašuji, že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.
3. Souhlasím s tím, aby práce byla zpřístupněna pro studijní a výzkumné účely.

V Praze dne

Podpis

Poděkování

Děkuji Mgr. Janu Jakubu Zlámanému, Ph.D. za odborné vedení a cenné rady, které mi poskytl při vypracování bakalářské práce.

OBSAH

ÚVOD.....	8
1 SYNDROM VYHOŘENÍ	9
1.1 SYNDROM VYHOŘENÍ A STRES – DEFINICE, STRUČNÝ POPIS.....	9
1.2 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ VZNIK SYNDROMU VYHOŘENÍ	10
1.2.1 <i>Rizikové rysy osobnosti</i>	10
1.2.2 <i>Hodnotový systém – práce, vztahy s lidmi, volný čas</i>	11
1.2.3 <i>Vnímání emocí</i>	13
1.2.4 <i>Vnímání těla</i>	14
1.2.5 <i>Myšlení</i>	15
1.3 FÁZE ROZVOJE SYNDROMU VYHOŘENÍ, DŮSLEDKY, DIAGNOSTIKA.....	16
1.4 PREVENCE SYNDROMU VYHOŘENÍ	18
2 PSYCHOTERAPEUTICKÝ VÝCVIK NA PVŠPS	22
2.1 PRAŽSKÁ VYSOKÁ ŠKOLA PSYCHOSOCIÁLNÍCH STUDIÍ.....	22
2.2 PSYCHOTERAPEUTICKÝ VÝCVIK NA PVŠPS	23
2.3 KOMUNITA	24
2.4 SKUPINOVÁ PSYCHOTERAPIE	27
2.5 KONCEPT SUR.....	28
2.6 DASEINSANALYTICKÝ VÝCVIK	29
2.6.1 <i>Daseinsanalýza</i>	29
2.6.2 <i>Struktura daseinsanalytického výcviku</i>	31
3 PRAKTICKÁ ČÁST.....	33
3.1 PŘEDMĚT A CÍLE VÝZKUMU.....	33
3.2 HLAVNÍ VÝZKUMNÁ OTÁZKA	33
3.3 ZVOLENÁ METODA ZÍSKÁVÁNÍ DAT A METODA VÝZKUMU	33
3.4 VÝBĚR VÝZKUMNÉHO VZORKU PARTICIPANTŮ.....	35
3.5 VÝZKUMNÉ OTÁZKY V RÁMCI POLOSTRUKTUROVANÝCH ROZHovorŮ	36
3.6 VÝSLEDKY - TEMATICKÁ ANALÝZA ZJIŠTĚNÝCH ODPOVĚDÍ	37
3.6.1 <i>Rozhovor č. 1</i>	37
3.6.2 <i>Rozhovor č. 2</i>	40
3.6.3 <i>Rozhovor č. 3</i>	42
3.6.4 <i>Rozhovor č. 4</i>	43
3.6.5 <i>Rozhovor č. 5</i>	46
3.6.6 <i>Rozhovor č. 6</i>	47
3.6.7 <i>Rozhovor č. 7</i>	50
3.6.8 <i>Téma: Ovlivnění výcvikem vs. jinými zkušenostmi</i>	54
3.7 DISKUZE	55
3.8 ZÁVĚR VÝZKUMU.....	56
ZÁVĚR.....	61
SEZNAM LITERATURY.....	62
PŘÍLOHA	- 1 -

ÚVOD

Syndrom vyhoření se v dnešní době stává hrozbou pro čím dál více lidí. Ohroženi jsou zejména lidé pracující v pomáhajících profesích. Setkávají se intenzivně s náročnými klienty, často v krizových situacích, kteří na ně mají naléhavé požadavky. Díky studiu sociální práce a školní praxi jsem se setkala s mnohými lidmi, na kterých jsem si všimla některých rysů směřujících k syndromu vyhoření. Také lidé absolvující psychoterapeutický výcvik se zmiňovali o příznacích vyhoření s tím, že uváděli, že výcvik jim pomáhá k lepšímu sebepoznání a v náhledu na realitu. Proto mne zajímalo se na toto téma blíže zaměřit a zkoumat, jak vnímají subjektivně vliv výcviku v prevenci syndromu vyhoření lidé, kteří pracují jako sociální pracovníci a zároveň jsou účastníky psychoterapeutického výcviku. To se stalo předmětem výzkumu této bakalářské práce.

V první kapitole se věnuji podrobněji charakteristice burnout syndromu. Zaměřuji se zde na popis příznaků, fází rozvoje a faktorů přispívajících k jeho vzniku. Zmiňuji se též rámcově o možných způsobech prevence vyhoření. V druhé kapitole shrnuji informace o Pražské vysoké škole psychosociálních studií (PVŠPS) a výcviku, který škola pořádá. Podrobněji se zaměřuji na problematiku týkající se komunity, skupinové psychoterapie a konceptu SUR. Blíže se v této kapitole věnuji též organizaci výcviku, konkrétně daseinsanalytického, protože dotazovanými byli účastníci výcviku zaměřeného v tomto psychoterapeutickém směru. V praktické části bakalářské práce jsou zaznamenány výsledky kvalitativního výzkumu. K šetření bylo použito tematické analýzy dat, informace byly zjišťovány pomocí polostrukturovaných rozhovorů. Cílem výzkumu bylo zjistit, zda sociální pracovníci účastníci se psychoterapeutického výcviku vnímají subjektivně jeho vliv na příznaky spojené se syndromem vyhoření.

1 Syndrom vyhoření

1.1 Syndrom vyhoření a stres – definice, stručný popis

Pojem vyhoření (též vypálení, burnout) zavedl poprvé do praxe Herbert Freudenberger (Honzák, 2015; Maroon, 2012, Stock, 2010). Maroon (2012) popisuje, že Freudenberger ve své stati publikované v roce 1974 zkoumá tento jev především z hlediska fyzických a emočních příznaků a znaků chování u lidí postihnutých tímto syndromem. Zabývá se též preventivními opatřeními, které mohou pracovníci přijmout, aby se vyhoření vyhnuli. Maroon dále poukazuje na dvojí zaměření v definování tohoto pojmu. Dle něj Freudenbergerův pohled klinické psychologie vidí vyhoření ve spojitosti s osobními rysy jednotlivce, vyhoření je tedy vnitřní duševní reakcí (1974, cituji podle Maroon, 2012). Naproti tomu hledisko sociální psychologie (zastoupené Maslachovou) vidí vyhoření jako důsledek vnějších vlivů, tedy především práce s lidmi a pracovního prostředí (1982, cituji podle Maroon, 2012). Matoušek popisuje vyhoření jako „*výslednici interakce podmínek k práci vytvořených organizací, pro niž profesionál nebo dobrovolník pracuje, a subjektivních očekávání pracovníka*“ (2008, s. 55). Jiná definice popisuje burnout syndrom jako duševní, mentální i citové vyčerpání, spojené též s nízkým sebehodnocením z důvodu dlouhodobého stresu (Pines et al., 1981, cituji podle Maroon, 2012). Stock (2010) uvádí, že syndrom vyhoření je novodobým jevem, tudíž na něj zatím není pohlíženo jako na nemoc. Hlavní příčiny jeho vzniku vidí ve změnách v pracovní sféře v současné společnosti a také jako důsledek globalizace, demografického rozvoje, přičemž vliv má i častější rozpad rodin.

Syndrom vyhoření je často dáván do kontextu se stresem. Někdy se tyto dva pojmy zaměňují. Stock (2010) uvádí, že symptomy u obou lze popsat podobně, ale jedná se o dva různé pojmy – stres jako příčina, vyhoření jako jeho důsledek. Podle něj syndrom vyhoření bývá způsoben „*výhradně chronickým stresem a dlouhodobou disbalancí mezi zátěží a fází klidu, tedy mezi aktivitou a odpočinkem*“ (s. 15). Pešek a Praško (2016) přidávají ještě další faktory ovlivňující prožívání stresu, a to způsob myšlení člověka a schopnost stresor odstranit nebo zmírnit (např. změnit zaměstnání při nespokojnosti, konflikt vyřešit pomocí

asertivních dovedností atd.). Poněšický (2011) uvádí, že určité množství stresu je užitečné, protože stimuluje a vede k lepší výkonnosti i spokojenosti. Podle Stocka (2010) hrozí při nedostatku stresu syndrom „znučení“.

1.2 Faktory ovlivňující vznik syndromu vyhoření

1.2.1 Rizikové rysy osobnosti

Podle Stocka (2010) jsou syndromem vyhoření více ohroženi lidé s tzv. osobností typu A. Ti jsou často přehnaně zodpovědní a ctižádostiví, potlačují v sobě zlost, jsou neustále v napětí. Charakteristický je pro ně perfekcionismus a soutěživost. Pešek a Praško (2016) popisují, že jsou tito lidé často ze začátku díky své výkonnosti úspěšní, ale brzy se se svou agresivitou a netrpělivostí dostávají do konfliktu s lidmi a tím zároveň do izolace. Tak získávají pocit, že si vše musí udělat sami, což vede k nadměrné zátěži.

Dle Honzáka (2015) jsou ohroženi též lidé trpící workoholismem, tedy chorobnou závislostí na podnětech, které člověku přináší práce. Důsledkem toho může být u těchto lidí narušení mezilidských vztahů a omezení jiných aktivit. Maroon (2012) popisuje, že na nastavení těchto lidí má vliv více faktorů, především vysoká hodnota práce v západní společnosti, ekonomická situace člověka a zkušenost s chováním blízkých lidí z dětství. Podle Peška a Praška (2016) se vyšším pracovním výkonem často snaží lidé kompenzovat základní emoční potřeby bezpečí, přijetí a oceňování narušené v dětství.

Pešek a Praško (2016) jako další rizikový rys uvádí perfekcionismus, tedy tendenci lidí dělat vše dokonale bez chyb, často v důsledku strachu ze selhání. Takoví lidé mají potřebu vše nadměrně kontrolovat, jsou detailisté, potlačují své emoce a často moralizují druhé, vlivem čehož dochází u nich k narušování mezilidských vztahů i tím, že jsou neoblíbení.

1.2.2 Hodnotový systém – práce, vztahy s lidmi, volný čas

Každý z nás má nastavený jiný systém a pořadí hodnot. Dle Křivohlavého (1998) ovlivňují tyto vnitřní hodnoty chování a rozhodování člověka. V hierarchii hodnot hraje roli více faktorů, jsou závislé na pohlaví, věku, inteligenci, výchově, vzdělání či kultuře.

Pešek a Praško (2016) uvádí jeden z modelů životní spokojenosti, který ukazuje důležitost tří pilířů, a to práce, vztahů s druhými lidmi a volného času. Podle Poněšického (2011) je pro lidi odolné vůči stresu charakteristické to, že všechny tři oblasti mají v jejich životě své místo, což je důležitou prevencí v syndromu vyhoření.

Pracovní sféra

Hlavními stresujícími faktory v práci, které mohou vést k syndromu vyhoření, jsou nadměrná pracovní zátěž, reorganizace vyvolávající nejistotu u zaměstnanců, konflikty s nadřízeným a kolegy na pracovišti či nadměrné časové vytížení. Nespokojenost podněcuje též nezajímavé či nesmyslné pracovní úkoly, nedostatek podpory a ocenění od nadřízených i kolegů, nedostatečné finanční ohodnocení, špatná organizace práce, nemožnost profesního růstu či špatné fyzikální podmínky na pracovišti jako přílišný hluk, teplo či zima, nedostatek prostoru apod. (Křivohlavý, 1998; Maroon, 2012; Stock, 2010). K syndromu vyhoření přispívají i pracoviště s nezájmem o potřeby personálu, kde noví zaměstnanci nejsou dostatečně zaškoleni zkušenými kolegy a kde panuje velká soutěživost a byrokratická kontrola zaměstnanců (Pešek & Praško, 2016; Stock, 2010). Riziko burnout syndromu výrazně zvyšuje chybějící supervize (Matoušek, 2008). Rizikovými faktory pro burnout syndrom jsou též počáteční vysoké pracovní nadšení, angažovanost, zájem o druhé lidi, obětavost, vysoká empatie, nízká asertivita či neschopnost relaxace (Kebza & Šolcová, 2003).

Vyhoření se vyskytuje hlavně u lidí, kteří jsou pravidelně v kontaktu s jinými lidmi a intenzivně se v zájmu klientů angažují. Taková je obzvláště práce v pomáhajících profesích, proto jsou tito pracovníci více ohroženi syndromem vyhoření oproti jiným povoláním (Templeton & Satcher, 2007, citují podle Maroon, 2012; Turton, 2007, citují podle Maroon, 2012). Jedná se především o profese jako lékař, zdravotní sestra, psycholog,

psychoterapeut, sociální pracovník, učitel a další (Křivohlavý, 1998; Kebza & Šolcová, 2003). Představitelé pomáhajících profesí jsou podle Kopřivy (2006) vystavováni neustále problémům druhých, jejich vysokým požadavkům, mnohdy nemají zpětnou vazbu. Dle Honzáka (2015) nasazují do své práce část své osobnosti, především tím, že nutnými požadavky profesionální práce s lidmi je soucit, empatie, nutnost naladit se s klienty na stejnou vlnu. Matoušek (2008) vidí riziko syndromu vyhoření u pomáhajících profesí především v tom, že se jedná o kontakt s krizovými potřebami více lidí, a to nepřetržitě bez možnosti míru kontaktu regulovat. Náročnost pomáhajících profesí souvisí dle něj i s faktem, že se pracovník setkává s náročnými klienty (nedobrovolní pasivní klienti, lidé s vážným postižením, umírající, klienti se sociální patologií apod.). Ptáček, Raboch a Kebza (2013) uvádějí, že syndrom vyhoření se čím dál více týká i jiných kategorií zaměstnanců (advokáti, novináři, pojišťovací agenti, poštovní úředníci aj.) a dále i špičkových sportovců či studentů. Podle Kebzy a Šolcové (2008) původní představu hlavního rizika profesionální práce s lidmi střídá představa kontaktu s lidmi jako takového doplněná současným nárokem společnosti na vysoký pracovní výkon.

Vztahy s druhými lidmi

Důležitou roli v životě každého člověka hraje partnerství, rodina a přátelé. Dle Křivohlavého (1998) mají k syndromu vyhoření blíže ti, kteří žijí v konfliktním partnerství nebo bez partnera, a také lidé bez dětí. Stock (2010) uvádí, že ohroženi jsou také více lidé bez hlubších přátelských vztahů, které se v dnešní době a obzvláště ve velkých městech často vytrácí. Mnohdy mají lidé spíše známé než opravdové přátele. Podle Peška a Praška (2016) se mnozí lidé setkávají opakovaně s příbuznými a přáteli, kteří na ně působí negativně, což vede místo duševní vzpruhy k emočnímu vyčerpání.

Odpočinek a zájmy

Důležitou roli v životě člověka hrají odpočinek, tělesný pohyb a koníčky. Honzák (2015) zmiňuje, že lidé tyto aspekty často zanedbávají kvůli nedostatku volného času, anebo jiné zájmy než práci ani nemají. Pešek a Praško (2016) udávají, že lidé mnohdy touží mít více

volného času, ale při trávení toho, který mají, se spíše ukazuje, že odpočívat ani neumějí. V odpočinku jim brání postoj, že neustále musí něco dělat, jinak zahálejí a mají pocit neužitečnosti.

1.2.3 Vnímání emocí

Poněšický (2011) popisuje, že vlastní emoce jsou pro každého člověka důležitým informačním pomocníkem. Ukazují, co opravdu prožíváme, co potřebujeme, čeho bychom se měli vyvarovat. Pešek a Praško (2016) uvádí, že problémem je, pokud jsou především negativní emoce příliš silné a dlouhotrvající, a také to, pokud je člověk v sobě neumí rozpoznat nebo je potlačuje. To vede k maladaptivnímu chování, k vyčerpání. Má to dopad na vlastní zdraví, ale i na vztahy s druhými lidmi, které se tím deformují. Dle Kopřivy (2006) formují emoce také pohled člověka na svět (pozitivní vs. negativní), což ovlivňuje ve výsledku to, jakým způsobem se staví k řešení problémů, jak vnímá smysl života.

Umět své emoce rozpoznat, bezpodmínečně přijímat, ovládat je a používat ve svůj prospěch je dle Poněšického (2011) často v naší kultuře problematické – jsme učení, co je a není vhodné, a své emoce potlačovat. Buď si pak namlouváme, že musíme cítit něco jiného, nebo se ze strachu z odmítnutí bojíme emoce projevit. Potlačování emocí vede podle Peška a Praška (2016) následně k problémům jak v osobním životě, tak i v pracovních vztazích. Ovlivněn je pracovní výkon člověka a zvyšuje se pravděpodobnost vyhoření tím, že člověk může podléhat negativním emocím. Důsledkem bývá často deprese, která je tlumena léky bez hledání její pravé příčiny např. formou psychoterapie, pomocí které lze spíše dojít ke smysluplné změně myšlení a chování. Podle Honzáka (2015) může dlouhodobý stres vést u mnohých lidí k nadužívání návykových látek s cílem utéct nepříjemným emocím. Navíc tak může dojít postupně až k závislosti na droze a devastujícím způsobem k ovlivnění fyzického i psychického stavu člověka.

1.2.4 Vnímání těla

Tělo je důležitým zdrojem energie. Mnozí lidé však své tělo zanedbávají – podle Stocka (2010) mají často špatnou životosprávu, nedostatek pohybu či málo spí, přičemž očekávají, že jejich tělo bude i tak bez potíží fungovat. Poněšický (2011) uvádí, že tělesné signály upozorňují člověka na zásadní problémy v jeho životě, přesto jsou podceňovány, přehlíženy, nebo jim lidé neumí rozumět. Časté problémy lidí jsou podle něj psychosomatického rázu, jako je např. obezita, vysoký tlak, různé bolesti (např. hlavy, zad), problémy se žaludkem nebo kožní onemocnění; často se k tomu přidávají depresivní a úzkostné stavy. Podle Peška a Praška (2016) těmito problémy trpí především lidé dlouhodobě ve stresu, kteří své myšlenky neustále soustředí na výkon a kteří neumějí vypnout a relaxovat.

Poněšický (2011) dále zmiňuje, že lidé si často stěžují i na únavu, přesto tento projev často přehlíží. Stálá únava ale může být příznakem dlouhodobého stresu, nebo i projevem onemocnění jak somatického, tak duševního. Pešek a Praško (2016) popisují, že příčinou i důsledkem dlouhotrvajícího stresu může být také nedostatek spánku. Může být ovlivněna kvalita spánku, někteří lidé mají problémy s usínáním, jiní zase s předčasným probouzením. Stock (2010) udává, že potíže se spánkem mohou ovlivnit pracovní výkon, soustředěnost, náladu i schopnost řešit problémy. Problémy se spánkem vedou často dle Honzáka (2015) k nadužívání léků, což se může projevit závislostí na nich.

Lidé často zanedbávají také pravidelný pohyb. Stock (2010) poukazuje na to, že pohyb je dnes důležitější o to více, že oproti dřívějším dobám mají lidé v současné době častěji sedavá zaměstnání. Pešek a Praško (2016) popisují, že vlivem nedostatku pohybu mimo jiné dochází i k hromadění stresových hormonů, které bez pohybu nemůžou být odbourány. Lidé jsou tak více podráždění, unavení a čím dál hůře zvládají další stres.

Také stravování je často nevhodné, jak z hlediska kvality, tak kvantity. To shrnují Filipová a Raboch (2015). Podle těchto autorů rychlý způsob života vede k tomu, že lidé nemají na jídlo čas, jí rychle nebo mnoho jídla naráz, využívají rychlá občerstvení nebo kupují polotovary. Tendence ušetřit na jídle vede mnohé k nákupu nekvalitních levných potravin.

Mnozí lidé podle nich vynechávají snídani, která je důležitá k dodání energie pro celý den, nebo jí velké množství jídla krátce před spaním, čímž je ovlivněna i kvalita spánku. Skladba jídelníčku není pestrá a vyvážená, obsahuje přemíru cukru a kofeinu, chybí v něm základní živiny. Poněšický (2011) uvádí, že nadměrný příjem potravy má mnohdy za úkol kompenzovat strádání v jiných oblastech.

Kopřiva (2006) připisuje tělu dvojí důležitost – vidí ho nejen jako zdroj energie, ale též jako zdroj poznání. Tělo poskytuje důležité zprávy při kontaktu s druhými lidmi. Vnímání tělem je ale v dnešní době potlačováno na úkor rozumu a myšlení. Následkem toho může být člověk v kontaktu s druhými lidmi maten – vnímá pouze verbální složku a své vlastní myšlenky, ale není schopen rozpoznat složku neverbální.

1.2.5 Myšlení

Stresující myšlení má několik příčin. Kopřiva (2006) zmiňuje, že hlavní příčinou je nenaplnění základních emočních potřeb v dětství, především potřeby bezpečí, přijetí, ocenění a sebeurčení. To pak vede k nepravdivým přesvědčením o sobě a o druhých lidech i k utváření stresujících postojů. Postoje popisují Pešek a Praško (2016) jako určitá pravidla, podle kterých se lidé chovají a jednají. Mnohdy jsou částečně pravdivá, ale znamenají přehnaný nárok na sebe nebo ostatní, což vede ke stresu. Podle Becka (2005) vedou tyto nastavená pravidla k výběrovému vnímání - lidé si častěji všimají událostí, které jejich postoje potvrzují. Na základě těchto postojů se utváří automatické negativní myšlenky, které se v určitých situacích objevují automaticky a vedou k silným negativním emocím. Problémem jsou podle Becka též logické chyby v myšlení, tzv. kognitivní omyly (např. čtení myšlenek, katastrofizace, vztahovačnost, urychlené závěry, co bychom měli / co musíme – tzv. bychy / musy).

Stock (2010) uvádí, že myšlení má vliv i na schopnost zorganizovat si čas. Neefektivní plánování času vede k chaotičnosti, odkládání činností nebo nadměrné činnosti, což způsobuje často větší stres. Podle Honzáka (2005) je problémem také to, že lidé neumí rozeznat, jaké aktivity jsou skutečně naléhavé a důležité, případně nenaléhavé, ale důležité,

kteřé sice nespěchají, ale lidé na ně zapomínají úplně a jejich zanedbání vede k dalším potížím (např. zanedbávání péče o zdraví apod.).

1.3 Fáze rozvoje syndromu vyhoření, důsledky, diagnostika

Syndrom vyhoření je podle Stocka (2010) dlouhodobým procesem, probíhá většinou v posupných fázích, které jsou individuálně dlouhé. Maroon (2012) popisuje, že tento proces probíhá často tak pomalu, že si ho člověk ani sám nemusí uvědomovat. Pešek a Praško (2016) popisují model pěti fází následujícím způsobem:

1. fáze: idealistické nadšení - Při nástupu do zaměstnání člověk oplývá nadšením a velkým očekáváním, idealizuje si své schopnosti, touží se prosadit a tvrdě pracuje. Často má nerealistické představy o nadřízených, kolezích i klientech.
2. fáze: stagnace – Člověk se soustředí na to, aby se vyhnul náročné práci nebo náročným klientům. Prioritou se pro něj stává vzdělání mimo pracoviště. V této fázi je dobré uvažovat o změně práce, pokud si je člověk vlastní stagnace vědom a je schopen tento krok udělat.
3. fáze: frustrace – Člověk vykonává svou práci s pocitem, že je zneužíván, manipulován, všechno ho štve.
4. fáze: apatie – Jedná se o obrannou reakci. Člověk se stahuje do sebe a dělá jen to nejnutnější. O práci se nechce bavit, objevují se psychosomatické problémy. Lidé v této fázi můžou nadužívat léky a alkohol, mají více absencí v práci.
5. fáze: syndrom vyhoření – Finální stádium, které je často doprovázené depresí, emočním vyčerpáním.

Dle Křivohlavého (1998) se v končené fázi burnout syndrom projevuje na více rovinách, a to na úrovni myšlenek, emocí, tělesných reakcí i vlastního chování, které je přímo pozorovatelné. Podle Chernisse (1980, 1995, cituji podle Maroon, 2012) existují různá hlediska vzorců chování:

- psychosomatické – projevy spojené s tělem, jako únava, bolesti, poruchy trávení, spánku aj.
- psychicko-behaviorální – nízké sebehodnocení, zlost, pocit viny, nechů pracovat, nesoustředěnost aj.
- ve vztahu ke klientům – vyhýbání se jim, nedůvěra, ztráta empatie, neochota, lpění na byrokracii aj.
- ve vztahu ke kolegům – vyhýbání se jim, neochota mluvit s nimi o práci aj.
- mezilidské – problémy i v osobním životě (v manželství, v rodině).

Stock (2010) charakterizuje jako hlavní projevy burnout syndromu vyčerpání (tělesné, emoční), odcizení (k práci, klientům, kolegům, nadřízeným) a pokles výkonnosti.

Důsledky plynou podle Peška a Praška (2016) nejen pro samotného člověka, ale i pro jeho klienty (zhoršená péče o ně) a zaměstnavatele (častější absence zaměstnanců v práci, snížená pracovní výkonnost zaměstnance, nedobře odvedená práce, stížnosti klientů apod.).

Prvním dotazníkem zjišťujícím ohrožení člověka syndromem vyhoření byl „Tedium Measure“ (TM), jejíž autorkou Ayala Pines (Stock, 2010). Nejrozšířenějším dotazníkem je „Maslach Burnout Inventory“ (MBI). V roce 1981 ho publikovali Christine Maslach a Susan Jackson. V původní verzi se zaměřoval na tři kategorie, a to emoční vyčerpání, depersonalizaci a osobní výkonnost (Maslach & Jackson, 1981). Ptáček et al. (2013) uvádějí, že později byl tento dotazník několikrát upravován s cílem ho zjednodušit a též umožnit lepší interpretaci. Poslední verze dotazníku se snaží rozšířit pohled na syndrom vyhoření i u kategorií zaměstnanců nepracujících v pomáhajících profesích.

1.4 Prevence syndromu vyhoření

Preventivní opatření proti syndromu vyhoření vyplývají z rizikových faktorů, které hrají roli při jeho vzniku. Zde se zmíním o nejdůležitějších aspektech.

Opatření týkající se profese

Jedná se o kvalitní přípravu na profesi, jasnou roli pracovníka, jasné poslání organizace, o nutnost zácvičku nových pracovníků, o možnost poradit se se zkušenými kolegy, o nutnost celoživotního vzdělávání, přínos programů osobního rozvoje aj. (Maroon, 2012; Matoušek, 2008). Velkou roli hraje pracovní kolektiv. V příjemném pracovním kolektivu jsou lidé spokojenější a podávají větší výkon (Křivohlavý, 1998; Maroon, 2012; Stock, 2010). Dle Stocka (2010) je dobrá komunikace s lidmi na pracovišti nutná jak na profesní úrovni (např. efektivní spolupráce, zpětná vazba od kolegů i od nadřízeného), tak při běžném kontaktu s lidmi (ohleduplnost k druhým lidem, zájem o druhé atd.). Pešek a Praško (2016) zmiňují, že je výhodné kolektiv stmelovat společnými činnostmi, jako porady, společné pracovní obědy, team-buildingy apod. Na pracovní výkon mají velký vliv též podmínky pracovního prostředí, ať už materiální (vybavení pracovny vhodným nábytkem a pomůckami) či fyzikální (teplota, osvětlení, míra hluku, vlhkost vzduchu) (Křivohlavý, 1998; Maroon, 2012; Stock, 2010).

Matoušek (2008) se zaměřuje konkrétně na profesi sociálního pracovníka. Hlavními opatřeními v prevenci syndromu vyhoření jsou podle něj adekvátní počet klientů, omezení administrativy na minimum, vykonávání přímé práce s klienty pouze v části pracovního úvazku a především průběžná supervize.

Dle Matouška (2008) je supervize „celoživotní forma učení, zaměřená na rozvoj profesionálních dovedností a kompetencí supervidovaných, při níž je kladen důraz na aktivaci jejich vlastního potenciálu v bezpečném a tvořivém prostředí“ (s. 349). Baštecká vnímá supervizi jako metodu, díky které pracovník může pochopit, co brání porozumění klientovi (1999, citováno dle Matoušek, 2008). Podle Kopřivy (2006) se jedná se o proces, kdy supervizor pomáhá supervidovanému řešit konkrétní problematiku situace, které

vznikají při jeho práci s klienty. Havrdová a Hajný (2008) uvádí, že supervize může probíhat individuálně i skupinově. V individuální supervizi se jedná o kontakt supervizora s jedním pracovníkem. Při tomto strukturovaném procesu supervidovaný předkládá problémovou situaci, následně dostává zpětnou vazbu a nabídky řešení od supervizora, přičemž je zapojována kreativita supervidovaného. Skupinová supervize zahrnuje většinou 8 – 10 členů. Výhodou je zpětná vazba zároveň od více lidí. Matoušek (2008) popisuje nejznámější formu skupinové supervize tzv. balintovské skupiny. Ty mají svůj systematický průběh – po předložení případu jedním z účastníků pokládají ostatní doplňující otázky k upřesnění problému a následně sdělují své vlastní pocity k případu a praktické náměty k řešení. Předkládající člen pouze naslouchá, ke slyšenému se vyjádří na konci.

Efektivní komunikace

Stylem komunikace, který pomáhá vyhnout se stresu a tím i syndromu vyhoření, je především asertivní jednání. Podle Peška a Praška (2016) se lidé s nízkou mírou asertivity v pracovním i osobním životě více stresují, protože neumí adekvátně reagovat v komunikaci s druhými lidmi. Asertivitu charakterizují Praško a Prašková (2007) jako „*umění prosadit se a zároveň respektovat potřeby druhých*“ (2007, s. 10). Podle Vybírala (2005) znamená asertivita „*stát si na svých právech a zároveň uznávat práva druhých na jejich názor*“ (s. 235).

Pešek a Praško (2016) vidí hlavní problém v tom, že hodně lidí si z výchovy odnáší nepřiměřené škodlivé postoje, které zdravé asertivní komunikaci brání. Asertivnímu jednání je proto třeba se naučit. Nesprávné postoje je třeba rozpoznat, přerámovat a nahradit adekvátními postoji. Nácvik asertivních dovedností (v rámci kognitivně behaviorální terapie) podle Praška a Praškové (2007) sestává z třech kroků – krok edukační (získání informací o užitečnosti určitých dovedností), krok kognitivní (rozpoznání škodlivých myšlenek a jejich nahrazení adekvátními postoji), krok behaviorální (nácvik dovedností v modelových situacích). Stock (2010) mluví o složkách asertivního chování jako je např. řeč obličeje a očního kontaktu, svalové napětí, gestikulace, postoj a držení

těla, paralingvistika (mimoslovní charakteristika mluvy, např. rychlost a rytmus řeči, tón hlasu) aj. Svou roli v komunikaci hrají podle něj i načasování reakce, obsah a forma sdělení a osobní upravenost. Mezi nejdůležitější asertivní dovednosti řadí Vybíral (2005) umění vést rozhovor (včetně zvládnutí verbální i neverbální komunikace, dovednosti aktivního naslouchání a kladení vhodných otázek), reakci zpětnou vazbou, dávání a přijímání komplimentů, odmítnutí, žádost o laskavost, sdělování a přijímání kritiky. Důležitou dovedností je podle Vybírala především technika otevřených dveří – technika přijetí, souhlasu s pravdivými argumenty druhého obzvláště v situacích, kdy hrozí nekonstruktivní komunikace. Pešek a Praško (2016) doplňují jako důležitou dovednost ještě ‚odchod ze skupiny lidí‘. Podle nich je častým problémem u neasertivních lidí to, že neodejdou i přesto, že už chtějí.

Volný čas

V boji proti syndromu vyhoření by lidé neměli zapomínat na odpočinek. Stock (2010) poukazuje na to, že důležité jsou především aktivity, v kterých lidé musí vynaložit úsilí a v kterých mohou uplatnit své dovednosti (např. sportování, malování, práce na zahrádce). Csikszentmihalyi (2015) uvádí, že takové činnosti zaměstnávají ducha člověka natolik, že nemyslí na nic jiného, tedy ani na práci a umožňují mu tím získat větší nadhled. Vysvětluje to pomocí dvou modů. V modu ‚fungování‘ se lidé nachází ve stresu a stále přemýšlejí o problémech a plánují. Mimopracovní aktivity vedou do modu ‚bytí‘, kdy lidé prožívají příjemné chvíle a existují ‚tady a teď‘. Haidt (2014) člení příjemné aktivity na potěšení a uspokojení. K potěšení vedou hlavně silné smyslové prožitky, jako jídlo, sex apod., k uspokojení dlouhotrvající aktivity, jako učení se něčemu novému. Oboje vede k uvolnění a pocitům smysluplnosti. Potěšení je třeba jen vhodně dávkovat, jinak může dojít k ‚předávkování‘ a pozitivní efekt se vytrácí.

Myšlení a emoce

Beck (2005) ukazuje možnost, jak lze ovlivnit chybné přemýšlení vlivem kognitivně behaviorální terapie pomocí tzv. kognitivní restrukturalizace. Ta vede ke zpochybnění

niterných přesvědčení, postojů i automatických negativních myšlenek. Podle Poněšického (2011) je také dobré naučit se rozpoznat a bezpodmínečně přijímat své emoce a používat je ve svůj prospěch.

Tělo

V péči o tělesno se osvědčují různé metody svalové relaxace (Křivohlavý, 1998; Pešek & Praško, 2016, Stock, 2010). Stock (2010) vysvětluje, že při relaxaci se snižuje aktivace sympatického nervstva, které je „zapnuto“ nadměru především v dlouhotrvajícím stresu, a naopak se zesiluje účinek parasympatického nervstva, což vede k uvolnění a odpočinku. Stock dále popisuje, že ve stresu a silných emocích také dochází k povrchnímu a rychlému dýchání. Zaměření na svůj dech a hluboké dýchání do břicha proto vede ke snížení napětí. Důležité v péči o tělo je podle Peška a Praška (2016) také pravidelný pohyb a dobré stravování. Pro kvalitní odpočinek je podle těchto autorů dobré dodržovat i pravidla spánkové hygieny – dbát na prostor určený ke spaní (klidný prostor, optimální teplota apod.), vstávat a chodit spát každý den ve stejný čas, krátce před spaním nejíst, nepít alkohol a nápoje s kofeinem, či mít nějaký předspánkový rituál (koupel, četba, relaxace apod.).

Mezilidské vztahy

V prevenci syndromu vyhoření je dobré dbát na osobní zázemí, je důležité věnovat velkou péči partnerství a rodině, udržovat dobré přátelské vztahy (Křivohlavý, 1998; Maroon, 2012; Stock, 2010). Podle Kopřivy (2006) vedou dobré vztahy k celkové pohodě a lepšímu zvládnutí stresu v práci, pomáhají dobíjet ztracenou energii.

2 Psychoterapeutický výcvik na PVŠPS

2.1 Pražská vysoká škola psychosociálních studií

Pražská vysoká škola psychosociálních studií (PVŠPS) je soukromá vysoká škola založená v roce 2001 Doc. MUDr. Jaroslavem Skálou, CSc. a Doc. PhDr. Jiřím Růžičkou, Ph.D. Jak je uvedeno na webových stránkách školy, probíhá tu aktuálně studium dvou akreditovaných oborů - jednooborové psychologie (v prezenční formě) a sociální práce se zaměřením na komunikaci a aplikovanou psychoterapii (v prezenční i kombinované formě). PVŠPS nabízí i celoživotní vzdělání v rámci Pražské psychoterapeutické fakulty (PPF) pro zájemce o psychologii, psychoterapii a vlastní sebepoznání. Hlavní odlišností studia na této škole oproti jiným vysokým školám je komunitní charakter studia, velký důraz na vlastní praxi studentů a také absolvování komunitně – skupinového psychoterapeutického výcviku (Pražská vysoká škola psychosociálních studií, n.d.).

Studenti každého ročníku tvoří komunitu. V rámci rozvrhu je zařazen i předmět Komunita, kde mohou studenti řešit nejen různé organizační záležitosti, ale kde je také prostor pro sdílení času i myšlenek s ostatními spolužáky. Jedná se zároveň o vlastní sebezkušenost a seberozvoj s cílem přispět k lepší připravenosti studentů na budoucí povolání, resp. práci s lidmi – naučit se lépe porozumět spolužákům a tím i jiným lidem a respektovat individualitu druhých. Studenti poznávají, jaké je být součástí většího společenství lidí - učí se mít v něm svůj vlastní prostor, společně se rozhodovat, učí se efektivní komunikaci s ostatními lidmi. Jako komunita absolvují studenti i jednotlivé odborné předměty, v kterých je kladen důraz na diskuzi (Proč studovat PVŠP?, n.d.).

Mezi hlavní myšlenky školy patří předpoklad, že vlastní zkušenost má vysokou hodnotu, proto je nutné teorii propojovat s praxí. Součástí studia je tak povinnost vykonat praxi ve studovaném oboru, a to v rozsahu více než 25% výuky (Proč studovat PVŠP?, n.d.).

Součástí studia je již zmiňovaný psychoterapeutický výcvik. První část – sebepoznávací a seberozvojová - je tříletá a je povinná v rámci bakalářského studia obou zmiňovaných oborů na PVŠPS. Jeho cílem je hlubší sebepoznání, které je důležitým předpokladem i pro

odbornou práci s lidmi. Dále navazuje část výcviková sebezkušenostní. Ta je dvouletá a při dalším studiu volitelná (splnění obou částí je nutné k dosažení úplného psychotherapeutického vzdělání). Rozvíjí další dovednosti studentů, umožňuje jim více proniknout do psychotherapeutického procesu i s budoucími klienty (Proč studovat PVŠP?, n.d.).

2.2 Psychotherapeutický výcvik na PVŠPS

Dle webových stránek školy, PVŠPS aktuálně nabízí výcvik ve třech psychotherapeutických směrech – jedná se o výcvik psychodynamický, daseinsanalytický a výcvik v psychotherapii zaměřeného na člověka (Pražská vysoká škola psychosociálních studií, n.d.). Participanty tohoto výzkumu byli účastníci daseinsanalytického výcviku, proto se v popisu zaměřuji především na výcvik v tomto směru. Výcvikovou zkušenost je možno absolvovat buď v komunitně – skupinové formě, anebo v individuální formě vedené výcvikovými psychotherapeuty, a to v rozsahu 500 hodin. V případě, že chce účastník výcviku pracovat individuálně i skupinově, musí splnit kombinovanou výcvikovou zkušenost (350 hodin individuální cvičné analýzy a zároveň 150 hodin komunitně skupinové cvičné analýzy anebo 500 hodin komunitně – skupinové analýzy a zároveň 100 hodin individuální analýzy) (Daseinsanalytický výcvik / Pravidla od roku 2013, n.d.).

Celá komunitně – skupinová zkušenost je pětiletá a je realizována několikadenními setkáními v průběhu roku. Všichni frekventanti výcviku v něm tvoří jednu komunitu a zároveň jsou členy různých skupin (většinou o počtu 12 lidí), kam jsou rozděleni. Tato sebezkušenost je zakončena každým účastníkem jeho závěrečnou bilancí. (Daseinsanalytický výcvik / Pravidla od roku 2013, n.d.).

K dosažení kompletního psychotherapeutického vzdělání je nutné kromě vlastního výcviku absolvovat ještě teorii, praxi a supervizi, a to v určitém rozsahu.

Teorii tvoří obecná teorie (600 hodin; součástí je psychodiagnostika, psychologie osobnosti, psychopatologie, sociální patologie, vývojová psychologie, speciální

pedagogika, psychofarmakologie, zdraví a nemoc, první pomoc), speciální teorie komplementární (200 hodin; zahrnuje filosofii, sociologii, péči o duši, religionistiku, pedagogiku, kulturní a sociální antropologii, etiku), obecná psychoterapie (200 hodin; zaměřuje se na školy, směry, metody, formy psychoterapie, poradenství a rozhovor) a psychoterapie speciální (180 hodin; daseinsanalytický směr zahrnuje fenomenologii, postupy a metody v daseinsanalytické psychoterapii, výklad v daseinsanalýze a další). Absolventi vzdělání v pomáhajících profesích získají první tři uvedené části teorie během studia, např. psychologie, medicíny, sociální práce, speciální pedagogiky apod. Teoretická část speciální psychoterapie je zajišťována především formou tříletého daseinsanalytického semináře a je ukončena zkouškou (Daseinsanalytický výcvik / Pravidla od roku 2013, n.d.).

Praxi tvoří celkem 150 hodin na pracovišti provádějícím psychoterapii. Tato praxe umožňuje frekventantovi výcviku účastnit se psychotherapeutického procesu, má možnost o něm diskutovat a pozorovat ho. Supervizi je nutné absolvovat v rozsahu 150 hodin, z toho nejméně 50 hodin v individuální formě. Frekventant výcviku si vede dokumentaci o případech, které na supervizi přináší. Po splnění těchto požadavků je supervize ukončena kolokviem. Závěr celého výcviku probíhá před komisí, která zkontroluje potřebnou dokumentaci. Frekventant si zároveň připraví kazuistiku, kterou před komisí obhájí (Daseinsanalytický výcvik / Pravidla od roku 2013, n.d.).

2.3 Komunita

Pojem „komunita“ pochází z latinského slova *communitas*, což znamená společenství, pospolitost. Definic charakterizujících tento pojem je několik. Český encyklopedický slovník (1993, s. 534) ji definuje ze sociologického hlediska jako „*souhrn osob, které žijí v určitém vymezeném prostoru, kde vykonávají každodenní aktivity a obvykle tvoří autonomní jednotku*“, z psychologického hlediska jako „*typ organizace, kde jsou odstraněny vztahy nadřazenosti a podřazenosti pro usnadnění komunikace a spolupráce.*“ Podle Velkého sociologického slovníku (1996, s. 512) se jedná o „*sociální útvar*

charakterizovaný jednak zvláštním typem sociálních vazeb uvnitř mezi členy, jednak specifickým postavením navenek, v rámci širšího sociálního prostředí.“ Peck (2012) uvádí, že komunita není jen prostým souhrnem individuálních členů. Vysvětluje, že ochota k soužití, vzájemné vztahy mezi členy a dobrá vzájemná komunikace jsou nutným předpokladem jejího vytvoření. Jde podle něj o skupinu, pro kterou je charakteristické naprosté přijetí odlišnosti, přičemž tyto rozdíly mezi lidmi jsou chápány jako příležitost k rozvoji druhých. Podle Hartla (1997) jsou tyto definice mimo jiné obrazem dřívějšího života lidí, které spojovalo místo, kde pracovali a žili, a kteří měli mezi sebou úzké vztahy. To se příchodem industrializace a urbanizace změnilo. Začaly vznikat různé nové sociální problémy, které bylo třeba řešit, což vedlo k začátkům komunitní práce. Kocábová shrnuje charakteristiku pojmu komunita takto: *„Komunita jako základní podmínku pro svůj vznik a rozvoj potřebuje společný prostor, ale charakterizovaný jakýmsi společným životním údělem a rozhodnutím, dohodou na zcela určitých pravidlech více či méně dobrovolného soužití, na řádu, který je svobodně dodržován . . . a jehož nejvyšším stupněm je dosažení vzájemnosti a společenství majetku hmotného, duševního i duchovního“* (Růžička, 2011, s. 81).

Hartl (1997) rozlišuje komunitu občanskou (sídelní - danou společným prostorem, kde lidé žijí / morální - danou duchovními vazbami), dále komunitu terapeutickou (zaměřenou na pomoc lidem s psychickými problémy) a výcvikovou (zaměřenou na sebepoznání). Blíže se zaměřím na komunitu terapeutickou a výcvikovou.

Hartl (1997) popisuje, že myšlenka terapeutické komunity (TK) vznikla ve Velké Británii během druhé světové války. Válečná neštěstí přivedly do nemocnic vojáky s neurotickými a psychosomatickými poruchami. Ukázalo se, že komunitní život má dobrý vliv na průběh nemocí a zlepšuje duševní stav i fungování léčebných zařízení. Kalina zmiňuje, že k rozvoji TK přispěl především Maxwell Jones, který v roce 1948 formuloval její hlavní zásady, kterými jsou oboustranná komunikace a rozhodování na všech úrovních, společné

vedení, konsensus v přijímání rozhodnutí a sociální učení v interakcích „tady a teď“ (1953, 1996, citováno dle Kalina, 2008). Na vytváření koncepce TK se podílel i Robert Rapoport. Ten shrnul v roce 1960 její principy do čtyř bodů, kterými jsou demokratizace (rovnocennost každého člena komunity v rozhodování), permisivita (tolerance resp. snaha porozumět různým typům chování druhých), komunalismus (pevné sepejetí, blízké vztahy a otevřená komunikace mezi členy) a konfrontace s realitou (zpětná vazba k chování člena od ostatních) (1967, citováno dle Kalina, 2008). Hlavním rysem léčby v terapeutické komunitě je podle Kratochvíla (1979) to, že pacienti vzájemně spolupracují s terapeutickým týmem a na léčbě se podílejí. Je využito mocného terapeutického potenciálu, který je skryt v pacientech samých a v jejich kolektivu. Podle Hartla (1997) je důležitým aspektem, ke kterému prostřednictvím terapeutické komunity dochází, i emocionální korektivní zkušenost.

Růžička (2011) uvádí, že za účelem vzdělávání lidí pracujících v sociálních profesích a předávání zkušeností byly principy TK začleněny do komunit výcvikových (VK). Důležitou osobou u nás na tomto poli byl Ferdinand Knobloch se svou integrovanou psychoterapií, kterou přenesl rovnou do psychoterapeutického výcviku. Jeho systém byl určen pro léčbu neuróz. Specifikem tohoto přístupu bylo, že pracoval současně s velkou i malou skupinou, kdy v léčbě využíval i skupinové analýzy. Další významnou osobu představoval Jaroslav Skála, který se svými kolegy Eduardem Urbanem a Jaromírem Rubešem uvedl do komunitního systému relativně samostatný skupinový program, kdy komunitní i skupinová část zaujímají rovnocenné místo. Tento koncept (SUR – podle jejich zakladatelů Skála, Urban, Rubeš) vznikl primárně jako forma pro vzdělávání a teprve později byl zaveden i do psychoterapeutické praxe.

Hlavní rozdíly podle Kocábové u VK oproti TK tkví v jiné míře dobrovolnosti, motivovanosti, v jiných cílech a dočasnosti. Důležitost VK pro profesionály vidí také v posilování jejich tolerance a ve zbavení se strachu vymezit se vůči ostatním, což vede k odolnosti vůči sektářství, jehož vznik hrozí v každém větším společenství (Růžička, 2011). Podle Schmidbauera (2015) jsou účastníky VK duševně zdraví lidé, což ale neznamená, že se jedná o lidi bez problémů. Často trpí neurotickými obtížemi, určitými

formami psychosociální nezralosti nebo následky pokřiveného primárního emočního vývoje, což může vést k problémům jak v osobním životě, tak i při výkonu povolání. Výcvik pomáhá těmto lidem získat v tomto směru náhled.

2.4 Skupinová psychoterapie

Význam skupinové psychoterapie vychází ze skutečnosti, že sdílení zkušeností s jinými lidmi je velmi přínosné. Matoušek (2008) to vysvětluje tím, že člověk zjišťuje, že není na světě se svými problémy sám. Ve skupině má možnost získat nové pohledy a způsoby řešení problémů, naučit se efektivnějším způsobům komunikace a tyto nové dovednosti může zároveň testovat. To vše v bezpečném prostředí, které skupina nabízí. Dle Yaloma (2007) hrají ve skupině zásadní roli vztahy a interakce mezi členy. Terapeutická skupina funguje jako zmenšený model společnosti, který Yalom označuje jako sociální mikrosvět. Podle Vymětala (2010) se v tomto mikrosvětě lidé chovají tak, jak jsou zvyklí se projevovat i mimo skupinu, a proto mohou dostávat i reálnou zpětnou vazbu od ostatních. Díky tomu má každý člen možnost pochopit své vlastní neefektivní vzorce chování a ideálně být schopen je i změnit.

Aspekty uplatňující se při skupinovém dění jsou označovány pojmem skupinová dynamika. Ta zahrnuje dle Kratochvíla (2012) především normy a pravidla skupiny, kohezi a tenzi, pozice a role členů, tendenci ke vzniku podskupin, projekci minulých vztahů a zkušeností do interakcí mezi členy a vývoj skupiny v čase – podrobněji viz níže.

Kratochvíl (2001) uvádí, že normy a pravidla jsou důležité k vytvoření bezpečného prostředí, každá skupina si je vytváří sama. Mezi základní patří podle něj vždy zásada mlčenlivosti o důvěrných informacích, zásada otevřenosti a opravdovosti, zásada respektovat druhé, právo každého člověka sdělit pouze to, co sdělit chce (právo říct „stop“) a dodržování dohodnutých organizačních pravidel. Funkčnost skupiny závisí podle Matouška (2008) na rovnováze sil působících ve skupině mezi členy. Jedná se o kohezi (soudržnost, přitažlivost) jako stabilizující faktor, vytvářející pocit bezpečí, a tenzi (napětí, odstředivost) jako faktor vedoucí ke změně, k práci skupiny, bránící stagnaci. Podle

Kratochvíla (2001) se při skupinové terapii využívá faktu, že pozice a role každého z členů jsou odrazem nastavení v jeho reálném životě. To může vést člověka k náhledu na sebe. Kratochvíl (2001) se také zmiňuje blíže o vytváření podskupin na základě bližší spojitosti mezi členy (např. vlivem sympatie, sexuální přitažlivosti, společných zájmů), což se stává nebezpečným především vznikem tajemství. Členové takové koalice se nadměrně podporují, nedochází mezi nimi ke konfrontaci, což může velmi narušit chod celé skupiny. Projekce jiných vztahů na vztahy s členy skupiny je podle Kratochvíla (2012) dána nesprávnou generalizací. Jde o začarovaný kruh, kdy člověk na základě analogie očekává od druhého určité chování a podle tohoto očekávání sám jedná, což vede následně k reakci, kterou předpokládal. Kratochvíl (2012) uvádí, že tento jev pojmenoval Harry S. Sullivan jako parataxická distorze. Do vztahů se členy skupiny zasahují podle Yaloma (2007) také minulé negativní zkušenosti. Díky skupinové terapii může dojít k jejich uvědomění a vypořádání se s nimi. Kratochvíl (2012) uvádí, že tento proces, označovaný Franzem Alexanderem jako korektivní emoční zkušenost, je založen na vystavení člověka dříve nezvládnutým emočním podnětům za příznivějších podmínek – v prostoru bezpečí skupiny, se zpětnou vazbou od více přítomných členů.

Skupina prochází v čase několika stadii. Podle Yaloma (2007) se jedná o čtyři etapy, kterými jsou:

1. orientace a závislost (skupina hledá strukturu a cíle, je závislá na terapeutovi),
2. konflikt, dominance a revolta (probíhají boje o pozice ve skupině),
3. rozvoj soudržnosti (skupina usiluje o harmonii a převažuje koheze),
4. zralá skupinová práce (je dosaženo stability, koheze i tenze jsou v rovnováze a je možné pracovat s tématy členů).

2.5 Koncept SUR

Kalina (2005) uvádí, že tento koncept se rozvinul na poli psychoterapie v šedesátých letech. Za zakladatele jsou považováni Jaroslav Skála, Eduard Urban a Jaromír Rubeš, jejichž iniciály mu daly název. Tento původně vzdělávací systém komunitní a skupinové

terapie spojuje výhody obou modalit – komunity i skupiny. Růžička (2011) specifikuje, že skupina je tu malé uskupení (7 – 15 členů), přítomna je v ní dvojice výcvikových psychoterapeutů. Je pojata jako rodinné prostředí s rodinnými vztahy, kde jsou uplatňovány principy jako bezpečí, bezpodmínečné přijetí a empatické porozumění. Zpravidla dvě až tři skupiny tvoří komunitu. Komunita je podle Růžičky oproti skupině zaměřena na výkon a výsledky, znamená rovnost příležitostí, obsahuje pravidla, má svou organizaci jako reálné společenské uspořádání. Podle Kaliny (2005) dochází vlivem komunity u člověka k sociální adaptaci, k posilování odolnosti, k sociálnímu učení i k učení se novým formám komunikace. Tato dvojí organizace je podle něj obzvláště užitečná – v důvěrném prostředí skupiny se člověk odhaluje se svými nejskrytějšími problémy a je přijímán takový, jaký je; v komunitě je člověk ve střehu a zažívá běžné životní situace, v kterých si může ověřit změny na sobě vlivem skupinového působení. Podle Růžičky (2011) je tato komunitně – skupinová struktura postavena na podobnosti s reálným uspořádáním lidského rodu, který vytváří dva druhy společenství, a to rodové uspořádání – rodinu (rysy skupiny) a kmen (rysy komunity).

Kalina (2005) popisuje, že SUR je obecně dynamicky orientován, obsahuje prvky psychoanalýzy, ale zároveň i prvky humanistických, existenciálních, interpersonálních, behaviorálních i kognitivně behaviorálních psychoterapií. Používány jsou prvky psychodramatu, arteterapie, pohybové terapie, muzikoterapie i jógy. Kalina (2008) uvádí, že pro SUR výcvik je charakteristická jasná struktura, ale i spontánnost a neodržení se pouze rigidního konceptu.

2.6 Daseinsanalytický výcvik

2.6.1 Daseinsanalýza

Daseinsanalýza je, jak uvádí Čálek (2005), psychoterapeutický směr postavený na filozofii Martina Heideggera, pro který je charakteristický fenomenologicko – hermeneutický způsob myšlení. Fenomenologický přístup Čálek vysvětluje tak, že se všechno nechává být

tím, čím je, nepřevádí se ani neredukuje na nic jiného, vše se ukazuje samo. Růžička (2011) zmiňuje, že se nepoužívá hlubinného myšlení - nepřijímají se žádné teoretické konstrukce, ale přechází se k intuitivnímu chápání člověka. Psychoterapeutické techniky mohou být pouze doplňkové v případě, že pomáhají k porozumění. Hermeneutický přístup podle Heideggera (2018) tkví v porozumění struktuře lidského bytí na světě. Člověk má poznat své možnosti a na jejich základě jednat, má pochopit a uskutečňovat vlastní existenci.

Čálek (2005) uvádí základní prvky *daseinsanalýzy*, kterými jsou smysl, vlastní porozumění a výklad. To je spjato s řečí a dialogem s druhým člověkem. Vše (i veškeré symboly) je proto nutné převést do slov, protože slova jsou ohniskem významu. Je ale třeba je vždy chápat v celkovém kontextu života dotyčného člověka. Důležitým aspektem v *daseinsanalýze* je podle Čálka také bezprostřední vztah s druhým člověkem. Vztahy jsou vždy brány jako původní a pravé, „tady a teď“. Pokud se vztahy v terapii podobají jiným vztahům z běžného života klienta, je to proto, že se jedná o jeho způsob vztahování se k druhým lidem.

Specificky českým způsobem a zároveň jedinečným přínosem na poli psychoterapie je podle Růžičky (2003) komunitně – skupinové uspořádání, ve kterém jsou východiska *daseinsanalýzy* spojena s konceptem SUR. Jak Růžička dále vysvětluje, toto uspořádání je založeno na tom, že komunitu nelze od skupiny oddělit. Komunita má ráz přirozeného společenství, jde o vzájemné bezprostřední soužití členů, kdy se všechny záležitosti řeší společně. Čálek (2005) k tomu dodává, že komunita také poskytuje prostředí, kde si její členové mohou ověřit vlastní změny, ke kterým došli ve skupině. Samotná skupina je podle Růžičky (2011) zaměřena na porozumění, nalézání možností člověka, v souladu s kterými může jednat. To se děje prostřednictvím rozhovoru a výkladu. Jde o nalézání trvalých změn nastavení, přičemž se člověk učí být schopen odpovídat na nároky v životě vždy podle konkrétní situace, svobodně vnímat, prožívat, svobodně jednat. Podle Čálka je velkým benefitem komunitně – skupinového uspořádání především to, že umožňuje pracovat s jedním z fenoménů *daseinsanalýzy* přímo, a to se vztahovostí (Růžička, 2011). Jak Čálek uvádí, „*naplňuje se zde zacílení daseinsanalýzy jako fenomenologicky*

hermeneutické terapie: být sám sebou, ale neztratit druhé - být naplno s druhými a zůstat sám sebou!“ (Růžička, 2011, s. 205).

2.6.2 Struktura daseinsanalytického výcviku

O struktuře daseinsanalytického výcviku informují webové stránky PVŠPS. Výcvikový systém je tvořen komunitou, která tvoří základ pro (většinou 2 - 3) sebezkušenostní skupiny. Komunita tvoří přirozené společenství, které má svoji kulturu, organizaci, cíle i pravidla. Komunitní program začíná každý den ranními aktivitami (ať už společnými nebo individuálními) jako rozcvička, snídaně aj. Následuje každodenní ranní setkání celé komunity, kdy se řeší jednak provozní a organizační záležitosti a jednak je prostor věnován i sdílení myšlenek a pocitů, dojmů a zážitků, reflektuje se předešlý den či noc. Členové komunity mohou společně trávit čas také během obědové pauzy a při večeři. Společné večerní kluby jsou zaměřeny na zábavné, relaxační, odpočinkové i další vzdělávací aktivity. Po tomto kulturním programu je volno, které mnohdy účastníci výcviku věnují též setkání s lidmi z komunity. Společně mohou členové trávit čas i při mimořádně naplánovaných akcích (výlety apod.). Skupinově se členové setkávají vždy v několika denních blocích. Skupina se zaměřuje především na vztahy, ať už na vztahy ve skupině (vůči ostatním členům i lektorům) nebo vztahy ostatní. Pracuje se se všemi skupinovými jevy (viz podrobněji kapitola 2.4). Daseinsanalytická skupina je založena především na vzájemném bezpodmínečném přijetí, na autentičnosti a otevřenosti, úctě a respektu k sobě navzájem. Důvěra a bezpečí ve skupině umožňuje účastníkům otevírat i intimní témata, zároveň se často jedná o témata nějakým způsobem společná pro více členů, sdílení vede k lepšímu náhledu na sebe samého, stejně jako k porozumění druhých (Daseinsanalytický výcvik, n.d.).

Výcvik je zaměřen také na komunikační dovednosti, konkrétně na jejich předpoklady jako je budování respektu a úcty k druhým lidem, tolerance, empatie, autenticita, otevřenost, přijetí a bezprostřední porozumění bez předsudků apod. Náplní je naučit se zvládat komunikačně obtížné situace i krizové interpersonální situace, dále výuka asertivního

chování, mediace či facilitace. Doplňkově je prostor věnován i různým stylům relaxace či expresivním formám terapie jako je arteterapie, muzikoterapie či taneční terapie (Daseinsanalytický výcvik, n.d.).

Výcviková komunita má své komunitní vedoucí, kteří jsou zároveň vedoucími ve skupinách. Daseinsanalytický přístup je založen na samořízení komunity. Vedení mají v rukou psychoterapeuti, kteří ale zůstávají v pozadí a nechávají všemu přirozený vývoj, udávají pouze určité naladění (Daseinsanalytický výcvik, n.d.). To vychází z myšlenek Bosse (1992), který spojuje s daseinsanalýzou řád, ale zároveň říká, že jde o řád přirozený, sám vyplývající z potřeby soužití ve společenství. Stejně tak je ve skupině minimalizován jakýkoliv nátlak na členy, aby byl zajištěn nenásilný vývoj skupinových témat a jejich probírání. Vedení komunitního i skupinového setkávání postupně psychoterapeuti předávají studentům s cílem, aby si i oni osvojili k tomu patřičné dovednosti (Daseinsanalytický výcvik, n.d.).

3 Praktická část

3.1 Předmět a cíle výzkumu

Mým předpokladem před započítím výzkumu bylo, že psychoterapeutický výcvik ovlivňuje sociální pracovníky po duševní i fyzické stránce v pracovní i osobní sféře, a tím pádem může mít vliv i na zvládání každodenního stresu a vést tak k prevenci syndromu vyhoření. Cílem mé práce bylo tedy zjistit, jak vliv výcviku vnímají sami sociální pracovníci, zda absolvování výcviku pro ně hraje v tomto ohledu skutečně nějakou roli, jaké jsou jejich vlastní zkušenosti.

3.2 Hlavní výzkumná otázka

Mou hlavní výzkumnou otázkou bylo „Jak vnímají vliv psychoterapeutického výcviku jeho účastníci (kteří pracují nebo pracovali zároveň jako sociální pracovníci) na prevenci syndromu vyhoření?“ Tato hlavní výzkumná otázka se skládala z několika podotázek, zaměřených na důležité a zároveň ovlivnitelné aspekty v rámci prevence syndromu vyhoření, jako jsou chování, jednání, pocity, vnímání vlastního těla, ale i odpočinek, trávení volného času, rodina, přátelé apod.

3.3 Zvolená metoda získávání dat a metoda výzkumu

K šetření jsem zvolila kvalitativní výzkum. Jako metodu získávání dat jsem ke svému výzkumu použila polostrukturovaný rozhovor s otevřenými otázkami. Výhoda této metody spočívá podle Miovského (2006) v tom, že nabízí určitou volnost a flexibilitu při práci se schématem rozhovoru, kdy lze v určité části procesu získávání dat pracovat nestrukturovaně a v jiné dodržovat strukturu. Podle tohoto konceptu jsem měla připraven seznam otázek, které tvořily kostru rozhovoru. Díky připraveným dotazům bylo dobře kontrolovatelné, že se v rozhovorech dotkneme všech zvolených významných témat, která souvisí se syndromem vyhoření.

Před zpracováním výsledků jsem všechny nahrané rozhovory přepsala do písemné podoby. Snažila jsem se je zachytit tak, jak skutečně probíhaly, tedy včetně různých pomlk, nespisovných výrazů, hovorové řeči apod.

Jako metodu výzkumu jsem zvolila tematickou analýzu dat. Jak uvádí Hendl (2016), tato metoda je považována za základ pro další přechod k uznávanějším typům metod kvalitativní analýzy. Jedná se o postupnou identifikaci témat v kvalitativních datech, což umožňuje témata lépe popsat. Hlavní nevýhodou této metody je podle Hendla skutečnost, že se jedná o interpretaci výsledků výzkumníkem, tudíž jsou subjektivně pojaty a může dojít k jejich zkreslení. Proto je vhodné v práci uvést důvody těchto ovlivnění, kterých si je sám výzkumník vědom.

Tematická analýza dat je spojena se jmény Braun a Clarke (2006). Jednotlivé kroky této metody, podle které jsem přepsané rozhovory dále zpracovávala, tyto autoři popisují takto:

1. seznámení s daty – důkladné seznámení s obsahem výpovědí opakovaným čtením, prvotní odhalování vznikajících témat,
2. generování počátečních kódů – vytvářením kódů se identifikují významné vlastnosti dat, dochází k jejich redukci,
3. vyhledávání témat – vytváření potenciálních témat na základě zkoumání kódů a dat, které se opakují a mají souvislost s výzkumným cílem,
4. propracování témat a jejich revize – štěpení, kombinování, slučování příp. odmítnutí témat,
5. vymezení a pojmenování témat – určení zaměření a rozsahu tématu, vytváření co nejvýstižnějšího názvu tématu,
6. příprava zprávy – popis výsledků, porovnávání s existující literaturou.

3.4 Výběr výzkumného vzorku participantů

Dotazování byli účastníci psychoterapeutického komunitně – skupinového daseinsanalytického výcviku, kteří mají nebo měli zkušenosti s prací sociálního pracovníka. Oslovila jsem celkem osm takových účastníků. Všichni byli dopředu zpraveni o důvodu získávání informací a účelu bakalářské práce a o tom, že pořizují zvukový záznam. Jeden z oslovených rozhovor z osobních důvodů odmítl, dalších sedm s účastí na výzkumu souhlasilo a podepsalo „Informovaný souhlas s použitím získaných dat za účelem zpracování této bakalářské práce“. Tyto dokumenty podepsané od všech účastníků výzkumu byly k dispozici pro komisi při obhajobě této bakalářské práce, poté byly, stejně jako nahrávky rozhovorů zničeny. V příloze uvádím přepisy jednotlivých rozhovorů, ve kterých jsou osobní údaje všech dotazovaných anonymizovány.

Oslovenými participanty mého výzkumu byli účastníci daseinsanalytického výcviku probíhajícího v rámci PVŠPS, kteří v době šetření měli již za sebou tříletou sebezkušenostní část a prvním rokem se účastnili části psychoterapeutické. Jednalo se o dva muže a pět žen. Dva z dotázaných absolvovali bakalářské studium sociální práce na PVŠPS, další dva studium sociální práce v rámci jiné školy (z toho jeden bakalářské a jeden magisterské studium) a další dva sociální pedagogiku (jeden bakalářské, jeden magisterské studium). Jeden z dotazovaných neměl v tomto oboru vzdělání. Každý z nich měl zkušenosti s různou klientelou, na různých pracovních pozicích. Někdo z nich se s prací sociálního pracovníka setkal pouze v rámci povinné školní praxe.

Rozhovory s participanty výzkumu probíhaly na jednom výcvikovém setkání, vždy v prostředí voleném tak, aby co nejméně rušilo jak myšlenky dotazovaných, tak kvalitu zvukového záznamu. Jeden z rozhovorů proběhl následně, telefonickou formou. Přepisy jednotlivých rozhovorů jsou uvedeny v příloze.

3.5 Výzkumné otázky v rámci polostrukturovaných rozhovorů

1. Otázky mapující praxi v oboru sociální práce

- V jaké oblasti sociální práce pracujete / jste pracoval(a)?
- S jakým vzděláním vykonáváte / jste vykonával(a) tuto práci?
- Jak dlouho pracujete / jste pracoval(a) v této oblasti sociální práce?
- V čem spočívá / spočívala konkrétně náplň Vaší práce?

2. Otázky mapující vliv výcviku na jeho účastníky v osobním životě i v oblasti sociální práce

- Ovlivnil psychoterapeutický výcvik nějakým způsobem Vaši práci v sociální oblasti?
 - Pomáhají Vám zkušenosti získané v rámci výcviku lépe zvládat pracovní stres?
 - Ovlivnil výcvik nějakým způsobem Vaše chování / jednání v rámci Vaší práce? (např. autenticitu, vstřícnost, asertivní jednání, kreativitu, flexibilitu, přizpůsobivost, ochotu spolupracovat, toleranci vůči druhým apod.)
- Pomáhají Vám zkušenosti získané v rámci výcviku lépe si uvědomovat své emoce?
- Pomáhají Vám zkušenosti získané v rámci výcviku lépe si uvědomovat své tělo?
- Ovlivnil výcvik nějakým způsobem Vaši únavu nebo spánek?
- Ovlivnil psychoterapeutický výcvik Váš osobní život? Změnila se pro Vás v něčem důležitost rodiny, přátel, zájmů, odpočinku?
- Jakou zkušenost získanou v rámci výcviku hodnotíte jako vůbec nejdůležitější pro práci v sociální oblasti?

3.6 Výsledky - tematická analýza zjištěných odpovědí

Níže uvádím přehled významných témat v rozhovorech s jednotlivými participanty, včetně úryvků, ve kterých jsou témata zachycena. Úryvek je vždy označen číslem, které odkazuje na jeho umístění v textu přepsaného rozhovoru (viz Příloha). V poslední podkapitole (3.6.8) jsem se zvláště zaměřila na jedno konkrétní téma, a to „ovlivnění výcvikem vs. jinými zkušenostmi“, protože ho považuji pro svůj výzkum za důležité. Každá podkapitola obsahuje na konci shrnutí důležitých témat, která v rozhovorech zazněla v souvislosti s tím, v čem dotazované výcvik ovlivnil.

3.6.1 Rozhovor č. 1

Strach z rozhovoru s lidmi

32. „Co dřív jsem považoval, že to bude strašný, bál jsem se do nějakých rozhovorů jít, nebo jen telefonovat, já jsem měl šílený problém telefonovat, co se tohohle týče, tak naprosto běžně zvládnou, zvednu telefon, je to potřeba udělat, jo.“

Říct otevřeně svůj názor v komunikaci s kolegy

32. „A taky komunikace s kolegy. Spoustu věcí jsem jim dřív neřekl, radši jsem to v sobě dusil a teď už prostě normálně natvrdo řeknu ‚Hele prostě já si myslím, že to takhle není, a jestli to tak děláš, tak to podle mě děláš špatně a myslí si o tom, co chceš, já si myslím tohle a pojďme to nějak vyřešit‘.“

Umět odmítnout

32. „A i vlastně je tam takový to, že už nejsem takový, že bych všechno dělal já, co se mi řeklo, že ‚Jo, tak já to udělám, tak já to udělám‘, teď už řeknu ‚Ne, já jdu domů, nebo já mám tohle a tohle dělat nebudu‘.“

Zvládání stresu v zaměstnání

32. „...ten stres jakoby zvládám líp tím, že ho umím líp rozpoznat, umím s ním líp pracovat a naučil jsem se vlastně víc zbavovat stresu, když přijdu domů, a i ho víc nechávat v práci.“

Brát věci takové, jaké jsou

34. „A i už jen to, když si člověk uvědomí, že s tím nic nezmůže, že to tak musí udělat, protože je to třeba nadřizený a musím, ale pomáhá mi to zvládnout...už jen to připustit si, že já s tím nic nezmůžu, což je ohromná výhoda a zas je to stres dolů.“

Vlastní sebevědomí

34. „Jo, že jsem si myslel, že ve mně je chyba, to, že to nezvládám, a už jsem si neuvědomoval, že u toho něco cítím, úplně jsem ignoroval to z druhé strany, ten impulz, že tam taky něco má vůči mě nastavený, takže to mi strašně pomohlo v tomhle, souvisí to s tou komunikací, ale zároveň se mnou, uvědomovat si sebe, ostatní, a dávat si to do souvislosti...“

Snaha o pochopení druhých

34. „...a vlastně i neodsuzovat na ten první nástřel, protože tady najednou člověk vidí, že ten druhý má za sebou taky něco a taky z nějakýho důvodu jedná. Takže se spíš tak snažím ty lidi nejdřív tak jako pochopit, poznat a pak teprv si udělat nějaký závěr...“

Identifikování vlastních emocí

36. „Umím si je vlastně identifikovat. U sebe, u druhých samozřejmě to umím taky líp, ale dřív u sebe to bylo, že jsem na to kašlal, jo, že jsem asi o nich věděl, nějak na základě impulzivně jsem jednal, teď je to víc, že si to uvědomuju, proč vlastně takhle jedná.“

Vnímání vlastního těla a tělesných signálů a jejich důležitost

38. „Určitě ho vnímám víc, určitě vnímám víc takový ty varovný signály, kdy to tělo je přetažený, kdy už i nějaký ty kolapsy, jak dřív jsem to bral jako ,Dobrý, zkolaboval jsem,

jedu dál' a teď už to beru jako takový to červený světlo, který tam bliká, a ,Dost, měl by sis na to dávat pozor', takže už na to konto poslouchám víc to své tělo ...to tělo, když člověk poslouchá, ono ho vlastně varuje...“

Spánek

42. „*Už spím podstatně dýl, podstatně líp.*“

Potřeba odpočinout si

44. „*Určitě změna tam je...Že vlastně přestože [volný čas] moc nemám, ale tak aspoň udělat si v práci tu půlhodinu na kafe, teď si prostě sednu a teď mi vlezte všichni na záda, jdu si sednout na terasu a vezmu si to kafe a v klidu si tu půlhodinku udělám.*“

Prohlubování a selektování blízkých vztahů

46. „*Rozhodně jsou ty vztahy intenzivnější a jsou proselektovaný. Spousta lidí se teda i oni ode mě odtáhli, nevím, jestli ze strachu, nebo tím, jak jsem začal být otevřenější, tak se to některým dost nelíbilo, ale o to víc si pak člověk uvědomí ty lidi, kterým to nevadí. A pak se vlastně ty vztahy tím pádem daleko víc prohloubí a jsou intenzivnější.*“

Důležitost naslouchání ostatním

48. „*Když ty lidi neposloucháme, tak to asi nemůžeme s nima pracovat.*“

Shrnutí: Participant č. 1 zmiňuje vliv výcviku na jeho komunikaci s lidmi, včetně schopnosti asertivních dovedností a také na práci se stresem. Učí se brát věci takové, jaké jsou, což pro něj zároveň znamená zmírnění stresu. Snaží se lidi více chápat a neodsuzovat na první pohled. Učí se, že v komunikaci s lidmi nemusí být problém pouze na jeho straně, ale že i protějšek je v komunikaci s ním nějak nastavený, učí se to dávat do souvislostí. Své emoce umí lépe rozpoznat a lépe tak i rozklíčovat, proč nějakým způsobem jedná. Naučil se vnímat více vlastní tělo a jeho signálům dávat váhu, stejně tak dává už větší důležitost potřebě spánku. Naučil se vyhradit si prostor pro pauzu v práci, pokud jí opravdu

potřebuje. Co se týká blízkých vztahů, uvádí, že je vnímá jako intenzivnější a zároveň jako selektované, podle jeho slov nejspíš na základě otevřenější komunikace, což se některým lidem v jeho blízkosti nelíbilo. Za velmi důležité považuje díky výcviku schopnost lidem naslouchat.

3.6.2 Rozhovor č. 2

Zkušenosti jiných lidí

28. „...a zase jsem viděla ostatní lidi...jako odstrašující příklady.“

58. „Hlavně příběhy druhých mě hrozně ovlivnily...zkušenosti druhých lidí byly pro mě hrozně cenný a jak se to postupně vyvíjelo.“

Náhled na sebe samého

28. „Obecně mě výcvik donutil zamyslet se nad tím, že si toho nabírám hodně...a potom jsem si uvědomila, že mluvím jen o té práci.“

Otevřenost v komunikaci

34. „Jak vlastně jsme tady hodně nuceni mluvit, vyjadřovat se, je tu člověk přijímaný za cokoliv, co řekne, tak je pravda, že asi jo, že je člověk víc schopen o těch věcech mluvit, i v práci, i v soukromém životě, že jsem se víc rozpovídala.“

Umět odmítnout v komunikaci s kolegy

34. „To vlastně říká i šéf, že nemá rád lidi z výcviku, že si řeknou, řeknou ne. To u sebe vnímám, ačkoliv jsem to na skupině neřešila, tak to u sebe vnímám, že jsem otevřenější a že jsem se naučila říkat ne.“

Ztráta strachu mluvit před lidmi

36. „Myslím si, že obecně člověk, když si projde výcvikem, tak nemá strach z porad, vystoupení. My hodně v práci děláme i setkání s lidmi z cizích zemí, různá kolečka, tady ty

blbosti, tak asi by mě to dřív víc uvádělo do stresu, do úzkosti, že se mám představit zase, že mám něco říct, tak jak jsem tady na to zvyklá, tady je to furt, tak mě to hodně rozmluvilo.“

Vyjádřit svůj názor

36. *„Ale určitě na tom výcvik podíl má, že člověk dokáže vyjádřit tomu druhému, i co se mu nelíbí, tady si to může natrénovat.“*

Nebát se být sám sebou

42. *„Myslím si, že dokážu o emocích trochu víc mluvit, co prožívám. Vyjadřovat se.“*

46. *„...že se je [emoce] nebojím popsat. Kdybych dřív byla v úzkosti, neřekla bych to, bych si myslela, že jsem jediná na světě, a tady to zní v pohodě i od lektorů, oni řeknou, že jsou v úzkosti, člověk se nemusí bát, ví, že to mají i jiní, že je to normální.“*

48. *„No právě, i lektori, i ty authority. Že tím pádem to může mít kdokoliv. Už se necítím tak blbě.“*

Volný čas

56. *„Jako volný čas trávím stejně, akorát, že ho mám.“*

Sebepoznání

58. *„[Výcvik pro mě znamená] nějak se jako setkat sama se sebou, v různých skupinách, i komunitách, i hrách, to bych jinde nenašla.“*

Shrnutí: Participantka č. 2 hodnotí jako velmi cenné zkušenosti ostatních účastníků výcviku. Získala náhled na sebe samu, co se týče pracovního vytížení. Naučila se efektivnějším způsobům komunikace – dokáže být otevřenější, je schopná odmítnout, pokud je to nutné, ztratila strach mluvit před lidmi a vyjádřit svůj názor. Lépe dokáže být

sama sebou. Dokázala si najít prostor pro svůj volný čas. Díky výcviku došla k lepšímu sebepoznání.

3.6.3 Rozhovor č. 3

Ztráta strachu mluvit před lidmi

32. „*Výcvik, ne že by mi nedával. Určitě mi dává jistotu, mluvím před lidma tady, bála jsem se...*“

Sebejistota

32. „*...dává mi to jistotu, sebevědomí...*“

Vlastní sebehodnota

56. „*Jako že jsem měla vždycky pocit, že já nic neumím, neumím kreslit, malovat, tak jsem ti dycky docela trpěla, a neumím zpívat a hrát na něco, ale tady mi to dycky dává tu naději, že nejde o tohleto, že musíš něco umět, ale že jde o to, do čeho jdeš.*“

Poznání důležitosti plnit si své sny

56. „*Tak tohleto mi určitě výcvik dal, a to, že ten život je fakt o mně, a víc jít za svýma snama, za svýma cílema.*“

Oživení partnerského vztahu

62. „*Jo tak v manželství určitě, to si víc povídáme.*“

Otevřenost v v komunikaci s blízkým člověkem

64. „*...když беру ty nejbližší v rodině, což je mamča, tak teď jsem se dostala do stádia, kdy mě trochu trápí její chování, a lehce jsem se jí na něco zeptala, samozřejmě ne úplně natvrdo a v tom si myslím mi pomohl ten výcvik, si trošičku jakoby jít, říct si, co jí trápí, co si myslím. Takže jakoby otevřenější.*“

Nebát se být sám sebou

68. „...*tak mi ten výcvik dává to sebevědomí, tu sebedůvěru a tak nějak mě utvrzuje, že taková jaká jsem, taková jsem.*“

Stimulace k práci na sobě

68. „*[Výcvik] mě nutí na sobě pracovat, přemýšlet.*“

Shrnutí: Třetí participantka udává, že díky výcviku získala sebejistotu, což se projevuje mimo jiné i tím, že je schopna mluvit otevřeněji před lidmi. Výcvik ji pomohl nalézt také vlastní sebehodnotu. Popisuje, že dřívější špatný pocit z toho, že nic neumí, vystřídala naděje, že to není tolik důležité, že jde spíše o to, do čeho člověk jde. Získala také větší sebevědomí a sebedůvěru a s tím i utvrzení v tom, že je taková, jaká je. Zjistila, že její život je o ní samotné a že je třeba jít za svými sny. Zmiňuje, že výcvik vedl k oživení jejího partnerského vztahu a i v komunikaci s dalšími blízkými lidmi je schopna být otevřenější. Výcvik jí též stimuluje k práci na sobě.

3.6.4 Rozhovor č. 4

Respekt k individualitě druhých lidí

24. „*Tak nějak jsem přestal soudit lidi, nechávám, ať to mají jak chtějí mít..., protože jestli ten člověk prostě je nastavený, že to tak chce mít, tak ten respekt k němu, to tam tohleto je věc co se objevila s tím výcvikem, že prostě respektuju tu originalitu i když třeba já s tím nesouhlasím, ale ten člověk to tak chce mít, tak ať to tak má...to uvědomění si tohohle, té originality každého, že nikdo nemá právo zasahovat do života druhého, pokud ten druhý nechce.*“

Nadhled

26. „Právě to, že se nenaštívám, že neřeším zbytečné věci, který se mě kolikrát ani netýkají, že mohl bych být naštvaný, že ty děláš v životě tohleto a já to vidím úplně jinak, tak tyhle věci mě nenaštívají. Ten respekt toho, že když ty to takhle chceš mít, tak to takhle měj. Zároveň to ve mně ty emoce nevyvolává, takovýto přijetí toho, proč bych se měl naštívát kvůli někomu.“

Zkušenosti jiných lidí

38. „Ostatní, co jsme ve skupině, když to člověk poslouchá, některý věci se ho dotýkají, něco zažil osobně, kolem sebe.“

66. „Z nějakého myho se z toho stalo takovéto univerzální potvrzení. Kdy tady vlastně člověk poslouchá spoustu příběhů, a vlastně ne co druhý, ale jedenapůltý končí na nějakých vztazích. A když ty vztahy nejsou dobré, tak tady vidíš, co to s těma lidma dělá a když jsou, tak samozřejmě taky to vidíš, takže jak jsem to měl nějak já za sebe, tak tady jsem viděl objektivně, že tohle nastavení je dobré, že to tak je, že to není nějaký můj vysněný vzdušný zámek, ale že o tom to, ten život, je, o kvalitních lidských vztazích.“

Sebeutvrzení

54. „Možná mě [výcvik] v něčem utvrdil, že tohleto je dobrá cesta, že tohleto funguje.“

56. „Utvrdil mě prostě v některých věcech, že to dělám dobře.“

Důležitost dobrých vztahů s blízkými lidmi

62. „...uvědomění si toho, že skutečně v životě není nic důležitého než mít dobré vztahy. Pokud jsou ty vztahy kvalitní, dobré a ty lidi neřeší, co máš, ale kdo jsi, tak to je to nejvíc.“

Důležitost psychohygieny

68. „*Já jsem si v tomhle tom jakoby strašně během výcviku uvědomil, jak je pro mě důležitý pobyt v přírodě...že je pro mě ta příroda do určité míry i inspirující a hrozně mě to nabíjí, hrozně si tam člověk čistí hlavu, hrozně mi to pomáhá v rámci nějaké psychohygieny.*“

Zpětná vazba od druhých lidí

70. „*[Důležitou zkušeností díky výcviku je pro mě] sebepoznání ve smyslu, jak působím na své okolí, na lidi kolem sebe.*“

Důležitost naslouchání ostatním

72. „*Víš, jakoby jinak jsem se je [klienty] naučil poslouchat, co mi chtějí říct, protože ne každé je ti schopen říct na rovinu, co je ten problém.*“

74. „*Takže já pak jsem víc schopnej se trefovat do toho, co mi ten člověk chce opravdu říct. Ne to co mi říká, ale co mi chce opravdu říct.*“

Shrnutí: Participant č. 4 uvádí, že mu výcvik pomohl v tom, že přestal soudit lidi, že je schopen respektovat je i tehdy, pokud s nimi nesouhlasí. Toto nastavení mu umožnilo mimo jiné řešit věci s větším nadhledem a zbavit ho negativních emocí – zlosti, že někdo jiný to dělá jinak. Velký význam pro něj měly zkušenosti ostatních členů výcviku, především zkušenosti týkající se vztahů. Díky nim došel k utvrzení, že kvalitní vztahy jsou opravdu důležité. Také v dalších oblastech pro něj výcvik znamená především utvrzení, že jde správnou cestou. Cení si, že prostřednictvím výcviku mohl dojít k sebepoznání díky zpětné vazbě od druhých. Zjistil též, jak důležité je druhým naslouchat, a tím být schopen vnímat, co mu druzí chtějí opravdu říct.

3.6.5 Rozhovor č. 5

Řešit problémy s nadhledem

4. „Tady se člověk naučil hodně otvírat věci a nechodit tolik do bojů a do konfliktů, do problémů, řešit věci víc v klidu, s nadhledem.“

Přijetí jinakosti druhých lidí

4. „Možná se člověk naučil víc se dívat na to, že lidi chápou ty věci jinak. Když po někom něco chci, tak si uvědomuju, že to má třeba jinak. Nebo když se ohradí ten člověk, tak si říkám, že jsem mu to třeba dostatečně nevysvětlila. Vidím tam velkou pohyblivost v tom a považuju ji za normální. Že si uvědomuju, že nejsme stejní. S klientama i s kolegy.“

Pravdivá zpětná vazba od druhých lidí

8. „Já si myslím, že to zrcadlo, co skupina nastavuje, úplně pravdivé není, ale každopádně je dobře, že člověk má aspoň nějaký. Když ho nemáš, rozvíjíš hodně fantazii. A já třeba žiju hodně uzavřený svět, takže nemám dost dobrý zrcadla kolem sebe, moc lidí, kdo by mi nastavoval zrcadlo a pro mě je to důležité...je to fajn, kdo ti to jinak kdy řekne, kamarádka tě vidí zase jinak nebo známá, která tě chce vidět jinak atd. Je to takové, že lidi mají hodně fantazii a vidí tě tak, jak chtějí vidět, kdežto tady ti řeknou, jak tě vidí, je jim to jedno.“

Nadhled nad problémy v běžném životě

10. „V práci to se mnou nehýbe, ale tady jo.“

12. „Nic mě nenaštve úplně nějak dramaticky, to spíš osobní věci, třeba děti mě naštvou. V práci, kdybych bouchla dveřma a odešla, myslím, že mi to adrenalin ani moc nezvedne, že to nepovažuju nějaké ty věci za dramatické.“

Nebát se být sám sebou

24. „Nejlíp [jako zkušenost z výcviku] hodnotím to, že když nechci, tak se nemusím nikomu zpovídat, že je to má svobodná vůle, co si dělám nebo nedělám a nemusím mít za to výčitky.“

Vlastně si myslím, že jsem hodně svobodomyšlná ale měla jsem z toho výčitky a tady jsem si potvrdila, že je mít nemusím.“

Shrnutí: Participantka č. 5 mluví o tom, že se ve výcviku naučila řešit problémy s nadhledem a uvědomit si, že druzí mohou určité skutečnosti chápat zcela odlišně oproti ní. Cení si zpětné vazby od ostatních členů výcviku, i když si myslí, že není zcela pravdivá. Nicméně vychází z toho, že ve výcviku řeknou lidé opravdu to, co si myslí, oproti skutečnému světu. Došla k utvrzení, že může dělat, co chce, a nemusí nikomu nic vysvětlovat. Zbavila se především výčitek s tím spojených.

3.6.6 Rozhovor č. 6

Být otevřený sám k sobě

2. *„Bylo to o nějakém tom sebepoznávání, otevření se, a nejvíc když jsem na výcviku otevřela svoje téma, kdy jste mi tam otevřeli oči, tak jakoby přestat si sama sobě něco nalhávat, říct sama sobě pravdu a jako přiznat si to...ale otevřelo mi to takovou tu pravdu sama před sebou nejen vůči sociální práci, ale práci v tomhleto sektoru, ale i v běžný komunikaci s lidma.“*

Důležitost a síla naslouchání druhým lidem

10. *„A to mě hodně naučil výcvik, dřív jsem to hodně málo uměla mlčet, vždycky jsem si myslela, že je potřeba něco říct a kolikrát to mlčení je silnější než mluvení.“*

Důležitost sebepoznání

20. *„Moje sebezkušenostní část to sebepoznání se, jsem myslela, že je malichernost, ale je to velká věc, ta pravda.“*

Nadhled nad problémy v běžném životě

20. „Ten výcvik mi dal nadhled, je to o tom srovnání v hlavě...Ten výcvik mi dal spoustu zkušeností v bezpečném prostoru.“

Přijetí jinakosti druhých lidí

22. „V té práci všeobecně s lidma je to o tom vidět toho člověka takovýho, jaký je...nevycházet z vlastních zkušeností a věřit tomu, co říká, i kdyby to nebyla pravda. Prostě to tak má, prostě to tak říká...ten výcvik mi dal odhodlání víc tomu člověku věřit.“

Nebát se klást lidem otázky

22. „Ten výcvik mi to rozvíjí, poslouchat ušima a ptát se toho člověka otázkami, když nad něčím pochybuju.“

24. „To si podtrhni, nebát se ptát a nepředpokládat a nehodnotit.“

Zajímat se o druhé, ale neřešit za ně problémy

22. „Nechat tu iniciativu na těch lidech a těmi otázkami zajímat se o to, dostaneš se k tomu, jak to je, člověk si na to přijde sám.“

26. „Teď to mám taky, že jim chci pomoci, ale dřív to bylo, že musím a měla jsem migrény.“

54. „Vůči klientům je to to, že neberu si jejich problémy za svoje, tak jak jsme o tom mluvili, jako že pomůžu, poradím, nějakým způsobem zanalyzuji, ale je to jejich práce, aby na tom pracovali, a já i kdybych sebevíc chtěla, tak je ničím nedonutím, jediné tím, že pochopím tu jejich situaci a navedu je a ke zjištění.“

Nebát se říct otevřeně svůj názor

32. „...s výcvikem, že se nebojím říct, co si myslím, aniž bych se bála, co přijde...spojitost s výcvikem, že se tam nebojím říct to vůči těm klientům.“

Sebeutvrzení

38. „Už jsem nějaké zkušenosti měla a ten výcvik, tam jsem si to...tam si to zkouším a sebepotvrzuju.“

Vnímání psychosomatických příznaků

40. „Migrény, ty už nemám, to jsem odbourala tím, že jsem s těma lidma, chápu je, ale nejsem za ně.“

Schopnost uvolnit se i ve skupině lidí

40. „Neuměla jsem ze začátku hlavně ve skupině lidí se zrelaxovat...to se mi ze začátku vůbec nedařilo. Ted'ka s tím nemám problém.“

Důležitost odpočinku

44. „Jako psychohygienu, chození do přírody...Říkám, to jsem dělala i jako dřív, ale ted'ka víc si uvědomuju, i s přibývajícím věkem, že je to strašně důležitý. Dřív jsem tak jako jela na dovolenou...Ted' vím, musím si odpočinout, nebo stačí výlet, procházka a dnes to na sobě cítím, jak mi to jako dělá dobře.“

Selektování vztahů s lidmi

46. „S mámou je to [díky výcviku] intenzivnější, ale jinak bych o tom řekla, že několik lidí jsem tak nějak odstříhla, spíš naopak. Že se mi stalo, že jsem pochopila, že se řídím tím, že...proč já s nima vlastně komunikuju, nebo se setkávám, když já vlastně trpím, oni mě ždímnou, já z nich nic nemám...stačí rozhovor, že odházíš úplně zmačkaná, vyšťavená.“

Nebát se být sám sebou

48. „Ten výcvik mi dal, něco jako udělám a jde to úplně mimo společenský normy... jde to i mimo můj věk a začnu mít nějaký výčitky a říkám si už třeba dneska ‚Ty jo, bylo to dobrý?‘, ‚Bylo.‘, ‚Udělalo mi to dobře, cítím se dobře, udělám to znova?‘, ‚Možná.‘ “

Změna hodnot

50. „*To vnímám jako výcvik a nějaký takovýto v rámci sebepoznávání...dělat spoustu věcí z přesvědčení, ale ne jako že musím stihnout všechno, musí být vše perfektní...nemusí, sice mi vadí, že je tu bordel, třeba, ale teď prostě ne.*“

52. „*Ted' to mám posunutý díky výcviku...To asi neumím vysvětlit...Ale už vím, kdyby třeba náhodou někdo přišel, jsem to dřív měla, to uklízení, že bych měla...kvůli někomu zase...což je pitomost.*“

Shrnutí: Participantka č. 6 došla díky výcviku k lepšímu sebepoznání, naučila se být otevřená především vůči sobě a nic si nenalhávat. Objevila důležitost a sílu mlčení. Díky zkušenostem z výcviku je schopna v běžném životě nadhledu. Výcvik jí pomohl také přijmout druhé – vidět je, jací opravdu jsou, a důvěřovat jim. Naučila se klást otázky druhým, pokud o něčem pochybuje. Díky výcviku se přestala bát říkat svůj vlastní názor. Velmi přínosné hodnotí také přijetí toho, že problémy si klienti musí v konečné fázi vždy vyřešit sami, snaží se chápat jejich situaci, ale problémy za ně neřešit. Díky tomu se zbavila i psychosomatických příznaků (migrén). Jiné seberozvojové aktivity už podstupovala dříve, tady si své zkušenosti především utvrzuje. Daří se jí teď též lépe se uvolnit, resp. uvolnit se především i ve skupině lidí. Začala vnímat, jak moc důležitý je pro ni odpočinek. Prostřednictvím výcviku se některé vztahy v jejím životě prohloubily, jiné byla zase schopná ukončit díky pochopení, že v nich setrvává, i když ji vyčerpávají. Výcvik jí také vedl k tomu, že nemusí mít výčitky z toho, jak se chová, že může být sama sebou. Změnil se částečně také systém jejích hodnot - uvádí, že dokázala přijmout, že všechno nemusí být neustále perfektní.

3.6.7 Rozhovor č. 7

Přijetí jinakosti druhých lidí

18. „*Asi víc ten respekt k tomu, že to ty lidi mají jinak a nevnucovat jim ten svůj pohled, to svoje stanovisko. Že jsem mohla jakoby přijmout a říct třeba nějak OK, tak to je, nebrala jsem si to osobně, což jsem v tom prváku, i v tom výcviku, dělala.*“

Nemuset nic vysvětlovat druhým lidem

20. „*Já jim nemusím obhajovat to svoje a nemusím vymlouvat to jejich.*“

22. „*...že jsem opustila to, že to těm lidem musím nějak vysvětlovat, nebo to nějak obhajovat. Že můžu říct to ‚Ne‘ a ustát si to bez toho pocitu ‚Ne, ale musím vám říct proč‘ a že s tím můžu odejít, říct ‚Ne‘ a odejít s tím.*“

Sebejistota

22. „*Taková větší sebedůvěra, sebevědomí v tom stát si za tím svým.*“

Identifikace a důležitost emocí (vlastních i emocí druhých lidí)

28. „*Myslím si, že v tom, že je [emoce] umím rozpoznávat...to si myslím, že jsem uměla vždycky, ale spíš je jako přijmout, nějak je uchopit, nějak je pojmenovat a neignorovat je. Ať už u sebe nebo u jiných.*“

Ztráta strachu oslovit emoce druhých lidí

28. „*Třeba dřív by to bylo, vidím, že někdo je našťvaný, nebo smutný a moje by bylo, spíš to jako přehlídnout a dělat, že se nic neděje, abych nemusela oslovovat to, že je třeba zrovna smutný, že třeba brečí, kdežto teď tam můžu přijít a říct ‚Vidím, že brečíš, vidím, že jsi smutný‘ a zeptat se, co se stalo, protože unesu tu svou i jeho emoci, což si myslím, že bych v prváku určitě neudělala.*“

30. „*Nebo třeba, že nebudu vědět, jak ten člověk bude reagovat, a co vlastně na to mám dělat já, s tím, že někdo brečí tak ‚Ježíšmarja, tak musíme ho utěšit, on přece nesmí brečet‘ ...přitom teďka už si spíš myslím... ‚Jo brečí, tak tam s tím člověkem můžu být.*“

Důležitost tělesných signálů

36. „Asi by mě to [dřív] nenapadlo. Dávat tomu...přikládat těm signálům těla takový význam, který si myslím, že mají.“

Důležitost vlastních zájmů

42., 44. „Snažím si něco [nějakou činnost] jako najít a přikládám tomu význam...třeba ať se to týká vaření, úklidu, sport, tak že to není jen výplň času nebo nějaká povinnost, ale že to je co mě těší a dělám to proto, že mě to těší. Předtím to bylo třeba ,měla bych to dělat, protože to dělají ostatní‘ a teď je to spíš...že to neberu asi jako ztrátu času. Tenkrát jsem to brala jako výplň času, kdežto teď je to něco, co mi dělá radost, co mě jako těší.“

Nebát se klást lidem otázky

50. „Snažit se ty věci nějak jako pojmenovávat a ptát se těch lidí, když jakoby nevím nebo si nejsem jistá, tak se ptát, a možná už se tolik nebojím tolik toho odmítnutí.“

Potřeba sdělit svůj názor bez ohledu na názor druhých lidí

50. „A myslím, že se v nich snažím být víc u sebe, víc za sebe, možná se vůči něčemu víc vymezit...že vlastně potřebuji to říct a je to pro mě důležitý se vyslovit bez toho, abych toho člověka nebo od toho člověka očekávala, že to přijme nebo odmítne, ale že já sama za sebe jako bych to odevzdala, a tím mohla být v pohodě.“

Nebát se být sám sebou

50. „...že já to můžu říct za sebe, co se třeba zrovna děje...že to vlastně můžu udělat, že si to vlastně můžu dovolit to těm lidem říct bez pocitu trapnosti, hlouposti, ustát si, že tohle je pro mě zrovna to důležitý a to, že to ostatní to můžou vidět jako nesmysl, nebo „Přemýšlíš nad tím moc, a tím se nezabývej“, tak jako fajn, ale už nedělám, že to není.“

Péče o vztahy s blízkými lidmi

50. „[Snažím se s blízkými lidmi] víc s nima trávit čas a i víc s nima mluvit.“

Vyčištění vztahů s blízkými lidmi

50., 52. „*Co se týče rodiny, tam je to pořád o tom, že já to můžu říct za sebe, co se třeba zrovna děje...[Ty vztahy to] vyčistilo nějakým způsobem. Že jsou pro mě takový čitelnější, přehlednější, že si troufnu jakoby si s těma lidma vyjasnit, na čem vlastně jsme a jak to jako máme. Že v něčem se třeba nikdy jako neshodnem, v něčem jsme si hrozně podobní, v něčem jsme si hrozně vzdálení, ale přesto se jako máme a máme se rádi.*“

Důležitost naslouchání druhým lidem

54. „*[Nejdůležitější zkušenost z výcviku je] ta komunikace s těma lidma, ta schopnost naslouchat, nejenom slyšet, ale fakt jako naslouchat.*“

Vidět člověka / situace jako celek

56. „*Snažit se tu situaci víc nahlížet, víc nějak komplexněji, nevidět tu výseč, kterou zrovna ten člověk v tu chvíli zrovna žije, ale pochopit, proč zrovna v té výseči teď je, jak se do ní dostal a jaké má možnosti z ní třeba odejít, protože...nejenom zaměřit se na jeden bod, ten náhled, jako že se rozšířil.*“

Shrnutí: Sedmá participantka mluví o přijetí jinakosti druhých a o tom, že druhým nemusí vnucovat své stanovisko, stejně jako ona sama jim není povinna nic vysvětlovat a obhajovat se. Výcvik jí pomohl ztratit strach z odmítnutí, což se projevuje tak, že už se nebojí vyslovit svůj vlastní názor a klást druhým otázky. Získala větší důvěru v sebe, dokáže být více sama sebou. Díky výcviku začala přistupovat jinak k emocím, ať už svým nebo emocím druhých – přijmout je, pojmenovat a především je neignorovat. Zbavila se strachu emoce druhých přímo oslovit, došla ke zjištění, že s lidmi v jejich emocích může „jen“ být, že je schopná je ustát. Tělesným příznakům přikládá větší význam, než ji napadlo dříve. Došla k poznání, jak důležité jsou její vlastní zájmy a dokáže si je lépe užívat. V oblasti vztahů s blízkými lidmi vedl výcvik k jejich „vyčištění“ – ve vztazích může být otevřenější a některé skutečnosti si vyjasnit. Jako velmi důležitou hodnotí schopnost naslouchat lidem. Dokáže vidět situace komplexněji, v širším měřítku, vidět souvislosti.

3.6.8 Téma: Ovlivnění výcvikem vs. jinými zkušenostmi

Rozhovor č. 3

24. „*Jinak mně to dává ta moje osobní zkušenost v té skupině, co jsem zažila, používám svoji zkušenost. Jinak výcvik jakoby vyloženě mi v ohledu práce...nevím, ne že by mi to nic nedalo, ale mně to prostě dala ta osobní zkušenost.*“

48. „*Jako určitě mi to dává ten výcvik, určitě mi to dává, nebo jako zpětně jako jo. Když se jako do toho opřu a něco řeknu na tom výcviku, tak mě to potom ovlivní do budoucna. To tělo, to vnímání těla, i ty pocity, emoce. Ale jakoby to prvotní, jak ses zeptala, bych řekla, že ne.*“

64. „*Jako jak jsem začla mluvit, tak mi došlo, že mě nic neovlivnilo a potom postupem času mě ovlivňuje hrozně moc. Jo když si o tom popřemýšlím, když se o tom bavíme. Ale na začátku mám pocit, jako že ne. Zvláštní.*“

Rozhovor č. 4

58. „*...protože já jsem už před tím výcvikem absolvoval nějaký takovýhle různý kurzy, nebo zkrácený výcviky, takže jsem v tomhleto už nějaký povědomí měl. Pro mě to nebylo ten výcvik jako pole nevoraný, že bych koukal.*“

Rozhovor č. 5

10. „*Nevím, jestli to mám z výcviku nebo z linky krizový.*“

Rozhovor č. 6

38. „*Jak říkám, já jsem podstupovala hodně takových školení na emoce, nonverbální komunikaci v práci, takže už jsem nějaké zkušenosti měla a ten výcvik, tam jsem si to...tam si to zkouším a sebekpotvrzuju.*“

Shrnutí: Jedním ze společných témat ve více rozhovorech, o kterém považuji za dobré se zmínit zvláště, byla pochybnost, zda vliv, ať už na pracovní nebo osobní život, je dán výcvikem nebo jinými zkušenostmi. Propojením s dosavadní jinou zkušeností nebyli někteří dotazovaní schopni zcela rozlišit, odkud čerpají. Během rozhovorů často docházelo postupně u dotazovaných k třídění myšlenek, v čem dotazované podle jejich názorů výcvik ovlivnil (názorně zaznamenáno především v rozhovoru č. 3).

3.7 Diskuze

Ve svém výzkumu jsem se snažila o co nejobjektivnější zpracování poskytnutých dat, nicméně jsem si vědoma, že k subjektivnímu ovlivnění výsledků mohlo dojít. Obecně jako základní příčinu shledávám v tom, že jsem takovýto výzkum prováděla poprvé, seznamovala jsem se tak osobně v praxi poprvé s touto metodou výzkumu i s metodou sběru dat prostřednictvím polostrukturovaného rozhovoru. Další možnou příčinu ve zkreslení výsledků vidím v tom, že rozhovory jsem prováděla s lidmi, které znám, protože se jednalo o účastníky stejného výcviku, který jsem absolvovala i já. Na druhé straně, skutečnost, že se nejednalo o mně neznámé osoby, mohla vést i k tomu, že byli dotazovaní ve svých výpovědích otevřenější a že některé aspekty důležité pro rozhovor u jednotlivých lidí mi neunikly, protože mi byly známé. Mohla jsem se tak na nějaké skutečnosti aktivně zeptat a zabránit tomu, že by mohly zůstat nevysloveny.

Vliv výcviku na syndrom vyhoření jsem se zároveň snažila nedávat dotazovaným ve svých otázkách do přímé souvislosti, aktivně jim toto propojení nepodsouvat tím, že všechny mé otázky byly zaměřeny na vliv výcviku na jednotlivé **příznaky** související se syndromem vyhoření, jako je stres, vliv na chování a jednání, emocionalitu a tělesné příznaky, vliv na blízké vztahy a volný čas.

Jako problematické v mém šetření vidím také to, že nelze úplně odlišit, co opravdu je vliv výcviku a co vliv komunitního setkání v rámci školy (u účastníků, kteří studovali zároveň na PVŠPS), příp. jiných aktivit, které někteří účastníci již dříve anebo současně s výcvikem absolvovali (viz Výsledky výzkumu, podkapitola 3.6.8). Tento problém lze však těžko

odstranit. I kdyby dotazovaní jiné seberozvojové aktivity během trvání výcviku nepodstupovali, ani tak nelze zcela vyloučit, že se nejedná o vliv zkušeností plynoucích z jejich osobního nebo pracovního života. V úvahu jediné připadá udělat zároveň výzkumné šetření u kontrolní skupiny, kterou by byli sociální pracovníci, kteří výcvik neabsolvovali.

Tento výzkum byl také velmi úzce zaměřen. Jednalo se o výzkum u sociálních pracovníků jednoho výcviku, přesněji daseinsanalytického výcviku. Bylo by zajímavé provést šetření u sociálních pracovníků absolvujících i jiný výcvik, resp. výcvik v jiném psychoterapeutickém směru. V dalších šetřeních by mohlo být též přínosné zaměřit se úzce na vliv výcviku na konkrétní aspekt hrající u člověka v syndromu vyhoření svou roli, jako např. na emocionalitu či tělesno.

3.8 Závěr výzkumu

Výzkum ukazuje, že některá témata jsou pro více rozhovorů společná, jiná jedinečná. Ze společných témat se nejčastěji objevuje efektivní komunikace a asertivita, tolerance k druhým lidem, schopnost být sám sebou a důvěřovat si, či téma týkající se blízkých vztahů. Každý z dotazovaných se ale k těmto společným tématům staví jinak, viz tabulka č. 1.

Komunikace	Asertivita	Tolerance	Být sám sebou	Blízké vztahy
Být otevřeny	Odmítnout	Přijetí jinakosti	Sebedůvěra	Důležitost
Mluvit před lidmi	Nevysvětlovat	Pochopení druhých	Sebevědomí	Prohloubení
Klást otázky	Říct svůj názor	Respekt k individualitě	Sebejistota	Selektování
Naslouchat	Lépe řešit problémy	Pokora k lidem	Sebehodnota	
Vést rozhovor			Sebeutvrzení	

Tabulka č. 1: Přehled hlavních společných témat v rozhovorech.

Téma komunikace se u někoho týká schopnosti být k lidem otevřený, u jiných schopnosti mluvit před lidmi, nebát se klást otázky, naslouchat nebo umět vést rozhovor s lidmi. Zlepšení asertivních dovedností někdo vnímá v umění odmítnout, jiní v tom, že nejsou povinni nikomu nic vysvětlovat, jsou schopni říct otevřeně svůj názor, nebo řešit problémy s nadhledem. Někteří zmiňují asertivitu obecně k lidem, někteří specificky vůči klientům nebo svým kolegům. Tolerance k druhým lidem je spojována s přijetím jinakosti druhých, pochopením druhých, s respektem k individualitě, nebo pokorou k lidem. Velkým tématem je v rozhovorech schopnost být sám sebou. Někteří ho spojují s větší sebedůvěrou, sebevědomím, sebejistotou či sebehodnotou. Jiní z dotazovaných říkají, že je výcvik dovedl k utvrzení – v tom, jací jsou, v tom, co chtějí. Vliv výcviku na blízké vztahy někteří vnímají v tom, že si uvědomují intenzivněji, jak jsou v životě člověka důležité, jiní mluví o faktu, že výcviková zkušenost u nich vedla k prohloubení nebo selektování vztahů, ať už z jejich strany nebo ze strany druhých lidí, kteří s nimi vztah ukončili.

V jednotlivých rozhovorech se zároveň objevila i témata jedinečná, příznačná pro každého z dotazovaných, viz tabulka č. 2. Například v rozhovoru č. 1 dotazovaný sděluje zjištění, že zmírnit stres mu někdy pomáhá brát věci takové, jaké jsou, v tom smyslu, že si v konkrétní situaci uvědomí, že s něčím sám nic nezmuže. Druhá oslovená participantka mluví o tom, že se už tolik nebojí popisovat své emoce na základě toho, že se s tím setkala i přímo u lektorů, které považuje za autority. V třetím rozhovoru se objevuje téma, že není zásadní to, že člověk musí něco umět, ale to, do čeho jde. Dotazovaná mluví o tom, že díky výcviku ztratila trauma z toho, že vždy měla pocit, že nic neumí. Pochopila, že je důležité se zaměřit na své cíle. Pro dotazovaného č. 4 je jedním ze specifických témat např. získání nadhledu, který mu umožnil, že jiné nastavení druhých v něm nemusí vyvolávat zlost. V pátém rozhovoru dotazovaná mluví o tom, že sice už dřív věděla, že je její svobodná vůle, co dělá nebo nedělá, ale měla z toho výčitky. Díky výcviku si však potvrdila, že je mít nemusí. Šestá oslovená se zamýšlí nad silou mlčení a také nad důležitostí nepředpokládat a nehodnotit, jak to jiní lidé mají, a místo toho se nebát pokládat jim otázky. V rozhovoru č. 7 se objevují zajímavá témata jako například ztráta strachu oslovit

emoce druhých lidí (dotazovaná zjišťuje, že je schopná unést i negativní emoce druhých, že se nemusí obávat toho, že sama nebude vědět, jak zareagovat), důležitost vlastních zájmů (ve smyslu vnímat význam svých volnočasových činností, nejen považovat je za výplň času, jak to bylo u dotazované dříve), nebát se odmítnutí (a na základě toho se nebát klást lidem otázky ani sdělit jim svůj názor) nebo změna vnímání blízkých vztahů (zjištění, že neshoda a vzdálenost v některých věcech s blízkými lidmi nemusí ovlivňovat to, že se lidé navzájem mají rádi).

P1	Díky výcviku mu pomáhá zmírnit stres uvědomění, že s něčím sám nic nezmůže.
P2	Nebojí se popisovat své emoce, protože se s tím setkala i u autorit - výcvikových lektorů.
P3	Není zásadní to, že musí něco umět, ale to, do čeho jde.
P4	Získal nadhled, díky kterému v něm jiná nastavení druhých lidí nevyvolávají zlost.
P5	Nemusí mít výčitky vůči druhým za to, co dělá nebo nedělá.
P6	Mlčení je často silnější než mluvení. Důležité je nepředpokládat, nehodnotit a nebát se lidem klást otázky.
P7	Ztratila strach oslovit emoce druhých lidí. Vlastní zájmy jsou důležité. Ztratila strach z odmítnutí. Lidé se můžou mít rádi, i když se neshodnou.

Tabulka č. 2: Přehled jedinečných témat u participantů 1 – 7 (P1 – P7), která uvádějí v souvislosti s výcvikem.

Zajímavé odpovědi často přinášela má poslední otázka na závěr, co dotyčnému připadá jako nejdůležitější zkušenost z výcviku. Většinou se jednalo o témata, která už v rozhovoru zazněla. Z této poslední otázky však bylo tak patrné, čeho si dotazovaní cení na výcviku nejvíce. Domnívám se, že to bylo i tím, že v průběhu rozhovoru se dotazovaní postupně více ponořovali do tématu, více byli schopni se zamyslet, co jim výcvik skutečně přináší.

Jak je vidět např. u rozhovoru č. 3, kdy dotazovaná zprvu sama vysloveně uvádí, že výcvik jí v některých ohledech nic významného nedal, později už sama překvapivě uznává, že jí ovlivnil mnohými způsoby.

Překvapila mě různorodost odpovědí především na zmiňovanou poslední otázku, kdy dotyční měli vypíchnout jeden, příp. dva aspekty, v kterých se cítí nejvíce výcvikem ovlivněni, viz tabulka č. 3. V rozhovoru č. 1 uvádí dotazovaný, že se naučil více naslouchat sobě i ostatním lidem. Dotazovaná v rozhovoru č. 2 hodnotí jako největší vliv v tom, že jí výcvik dal příležitost setkat se sama se sebou díky setkávání s lidmi na komunitách a skupinách i při jiných společných aktivitách. Velmi si cení zkušeností druhých lidí, které díky výcviku mohla vyslechnout. V rozhovoru č. 3 zmiňuje oslovená participantka jako největší přínos výcviku zlepšení svého sebevědomí a sebedůvěry. Výcvik ji pomáhá nalézat také energii k další práci na sobě. Další dotazovaný - rozhovor č. 4 – udává, že mu výcvik pomohl v sebepoznání vlivem zpětné vazby od druhých lidí a ve schopnosti lépe naslouchat klientům díky střetávání se s jinými pohledy na věc. Pátá dotazovaná mluví o tom, že se díky výcviku cítí svobodněji - nemusí nikomu vysvětlovat, co a jak dělá, nemusí mít z toho výčitky. Šestá dotazovaná uvádí, že jí výcvik vede k sebepoznání ve smyslu být schopná říct si pravdu vůči sobě, nemuset si nalhávat; vůči klientům pak vidí přínos v tom, že k potížím druhých si umí zachovat odstup – nebrat si jejich problémy za své, neřešit je za klienty. Participantka z posledního rozhovoru zmiňuje schopnost naslouchat a nahlížet situace a problémy druhých komplexněji, z různých úhlů, vidět souvislosti. Dotazovaní často udávají vliv na osobní i pracovní sféru.

P1	Naučil se více naslouchat sobě i ostatním.
P2	Měla příležitost setkat se sama se sebou. Měla možnost vyslechnout zkušenosti druhých lidí.
P3	Zlepšilo se její sebevědomí a sebedůvěra. Nalézá energii k další práci na sobě.

P4	Dochází k sebepoznání vlivem zpětné vazby od druhých lidí. Je schopný lépe naslouchat klientům díky střetávání se s pohledy jiných lidí.
P5	Cítí se svobodněji tím, že nemusí vysvětlovat a mít výčitky z toho, co a jak dělá.
P6	Dochází k lepšímu poznání sama sebe, je schopná říct si pravdu vůči sobě. Vůči problémům klientů si umí zachovat odstup tím, že si je nebere za své a neřeší je za ně.
P7	Naučila se lidem naslouchat. Je schopná nahlížet problémy druhých z různých úhlů a vidět souvislosti.

Tabulka č. 3: Největší přínos výcviku pro jednotlivé participanty (P1-P7).

Domnívám se, že různorodost výpovědí dotazovaných, v čem je výcvik ovlivnil, může být způsobena tím, že každý si z výcvikové zkušenosti vybere za své to, co mu schází nebo s čím má problémy, a k čemu je tak vnímavý. Někdo má problém především v komunikaci s druhými lidmi, jiný problém vyjadřovat a vnímat své emoce, nebo má potíže s vlastním sebehodnocením apod. Tyto problematické stránky u každého z dotazovaných mohly být proto ovlivněny, což mohlo u nich přispět k vnitřní rovnováze. Tato harmonie je důležitým předpokladem pro zvládnutí životní zátěže, jak na osobní úrovni, tak na úrovni pracovní, a může být tudíž důležitá i v prevenci proti syndromu vyhoření.

ZÁVĚR

Lidé v pomáhajících profesích jsou náchylnější k syndromu vyhoření. Práce si klade za úkol zjistit, zda vybraní sociální pracovníci vnímají vliv absolvovaného výcviku v prevenci tohoto syndromu.

Teoretická část se v úvodu zabývá objasněním pojmu syndrom vyhoření, popsány jsou jeho příznaky, fáze rozvoje, faktory přispívající k jeho vzniku a důsledky vyplývající pro člověka. Blíže se tato část zaměřuje také na systém hodnot, emocionální sféru a tělesnou stránku člověka v souvislosti s touto problematikou. Naznačeny jsou též možnosti prevence syndromu vyhoření. V dalších kapitolách jsou shrnuty informace o organizaci PVŠPS a psychoterapeutickém výcviku. Blíže je vysvětlen princip komunitního i skupinového uspořádání, resp. konceptu SUR. Specifikovány jsou stěžejní pilíře daseinsanalytického výcviku.

Výzkum byl prováděn formou polostrukturovaných rozhovorů. Dotazovaní v nich vypovídali, že výcvik ovlivnil jejich tělesnou i duševní stránku a že projevy vnímají ve své osobní i pracovní sféře. Některé jejich výpovědi se týkaly stejných témat, ač každý na ně nahlížel z různého pohledu. Další výpovědi o vlivu výcviku jsou různorodé. Tuto různorodost spojuji s tím, že každý člověk má problémy v jiných aspektech života, tudíž se cítí ovlivněn cíleně v této oblasti. „Doplnění chybějícího“ vnímám jako důležité pro stabilnější životní rovnováhu člověka, což může přispět i k prevenci syndromu vyhoření.

Z výzkumného šetření vyplývá, že všichni dotazovaní vnímají vliv výcviku na jednotlivé příznaky syndromu vyhoření, což mne vede k hypotéze, že absolvování výcviku může skutečně pomáhat sociálním pracovníkům v prevenci syndromu vyhoření. Tento výzkum by proto mohl být pilotním výzkumem pro další šetření v rámci diplomové práce.

SEZNAM LITERATURY

Beck, A. T. (2005). *Kognitivní terapie a emoční poruchy* (P. Možný, překl.). Praha: Portál. (Originál vyšel v roce 1979 s názvem Cognitive therapy and the emotional disorders)

Boss, M. (1992). *Nárys medicíny a psychologie: (vybrané kapitoly)* (O. Čálek, překl.). Praha: J & J. (Originál vyšel v roce 1971 s názvem Grundriss der Medizin und der Psychologie)

Csikszentmihályi, M. (2015). *Flow: o štěstí a smyslu života* (E. Hauserová, překl.). Praha: Portál. (Originál vyšel v roce 2008 s názvem Flow)

Čálek, O. (2005). *Skupinová daseinsanalýza: možnost být sebou*. Praha: Triton.

Encyklopedický slovník. (1993). Praha: Odeon.

Filipová, E., & Raboch, J. (2015). *Jezte chytře: skvělé recepty podporující dobrou náladu, paměť a jasnou mysl*. Česko: Exempla.

Haidt, J. (2014). *Hypotéza štěstí: hledání moderních pravd ve staré moudrosti* (J. Krejčí, L. Georgiev, překl.). Praha: Dokořán. (Originál vyšel v roce 2006 s názvem Happiness hypothesis)

Hartl, P. (1997). *Komunita občanská a komunita terapeutická*. Praha: Sociologické nakladatelství.

Havrdová, Z., & Hajný, M. (2008). *Praktická supervize: průvodce supervizí pro začínající supervizory, manažery a příjemce supervize*. Praha: Galén.

Heidegger, M. (2018). *Bytí a čas* (3. opravené vydání) (I. Chvatík, P. Kouba, M. Petříček, J. Němec, překl.). Praha: OIKOYMENH. (Originál vyšel v roce 1927 s názvem Sein und Zeit)

Hendl, J. (2016). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace* (Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání). Praha: Portál.

Honzák, R. (2015). *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření* (Vydání druhé). V Praze: Vyšehrad.

Kalina, K. (2008). *Terapeutická komunita: obecný model a jeho aplikace v léčbě závislosti*. Praha: Grada.

Kebza, V., & Šolcová, I. (2008). *Syndrom vyhoření – rekapitulace současného stavu poznání a perspektivy do budoucna*. Čs. psychologie, vol. 52, s. 351-365.

- Kopřiva, K. (2006). *Lidský vztah jako součást profese: psychoterapeutické kapitoly pro sociální, pedagogické a zdravotnické profese* (5. vyd). Praha: Portál.
- Kratochvíl, S. (1979). *Terapeutická komunita*. Praha: Academia.
- Kratochvíl, S. (2001). *Skupinová psychoterapie v praxi* (2. dopl. vyd). Praha: Galén.
- Kratochvíl, S. (2012). *Základy psychoterapie* (Vydání šesté, aktualizované). Praha: Portál.
- Křivohlavý, J. (1998). *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada.
- Linhart, J., Vodáková, A., & Petrušek, M. (1996). *Velký sociologický slovník*. Praha: Karolinum.
- Maroon, I. (2012). *Syndrom vyhoření u sociálních pracovníků: teorie, praxe, kazuistiky* (K. Lepičová, překl.). Praha: Portál. (Originál vyšel v roce 2008 s názvem Burnout bei Sozialarbeiten. Theorie und Interventionsperspektiven)
- Matoušek, O. (2008). *Metody a řízení sociální práce* (Vyd. 2). Praha: Portál.
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.
- Peck, M. S. (2012). *V jiném rytmu: vytváření společenství* (M. Havrdová, překl.). Praha: Portál. (Originál vyšel v roce 1987 s názvem The Different Drum: Community Making and Peace)
- Pešek, R., & Praško, J. (2016). *Syndrom vyhoření: jak se prací a pomáháním druhým nezničit: pohledem kognitivně behaviorální terapie*. Praha: Pasparta.
- Praško, J., & Prašková, H. (2007). *Asertivitou proti stresu* (2., přeprac. a dopl. vyd). Praha: Grada.
- Poněšický, J. (2011). *Zásady prevence a psychoterapie neurotických a psychosomatických onemocnění: specifita nesespecifických účinných faktorů v psychoterapii*. Praha: Triton.
- Ptáček, R., Raboch, J., & Kebza, V. (2013). *Burnout syndrom jako mezioborový jev*. Praha: Grada.
- Růžička, J. (2003). *Péče o duši v perspektivách psychoterapie*. Praha: Triton.
- Růžička, J. (2011). *Komunitní a skupinová psychoterapie v české perspektivě*. V Praze: Triton.
- Schmidbauer, W. (2015). *Syndrom pomocníka* (Vydání druhé). Praha: Portál.
- Stock, C. (2010). *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout* (N. Vrajevová, překl.). Praha: Grada. (Originál vyšel v roce 2010 s názvem Burnout)

Vybíral, Z. (2005). *Psychologie komunikace*. Praha: Portál.

Vymětal, J. (2010). *Úvod do psychoterapie* (3., aktualiz. a dopl. vyd). Praha: Grada.

Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2007). *Teorie a praxe skupinové psychoterapie* (Vyd. 2) (H. Drábková, M. Hajný, překl.). Praha: Portál. (Originál vyšel v roce 2005 s názvem Theory and practice of group psychotherapy)

Internetové odkazy

Braun, V., & Clarke, V. (2006). *Using thematic analysis in psychology*. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. Získáno 15.6.2018 z http://eprints.uwe.ac.uk/11735/2/thematic_analysis_revised_-_final.pdf

Kalina, K. (2005). *Co je SUR?* Dostupné na www.sur.cz, získáno 21.6.2018 z [sur.cz/downloads/co_je_%20sur.doc](http://www.sur.cz/downloads/co_je_%20sur.doc)

Kebza, V., & Šolcová, I. (2003). *Syndrom vyhoření. Informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu*. Získáno 1.6.2018 z http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/edice/plne_znani/brozury/syndrom_20vyhoreni.pdf

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). *The Measurement of Experienced Burnout*. *Journal of Occupational Behavior* 2(2), 99–113. Získáno 19.5.2018 z https://www.researchgate.net/profile/Susan_Jackson14/publication/227634716_The_Measurement_of_Experienced_Burnout/links/59db6b90458515b9fa49d4ec/The-Measurement-of-Experienced-Burnout.pdf

Pražská vysoká škola psychosociálních studií. [website]. (n.d.). Dostupné na <http://www.pvsps.cz/>

Pražská vysoká škola psychosociálních studií. (n.d.). *Proč studovat PVŠPS?* [webová stránka]. Získáno 19.6.2018 z <http://www.pvsps.cz/chci-studovat/proc-studovat-pvsps/>

Pražská vysoká škola psychosociálních studií. (n.d.). *Daseinsanalytický výcvik / Pravidla od roku 2013* [webová stránka]. Získáno 20.6.2018 z <http://www.pvsps.cz/seminare-a-vyvciky/daseinsanalyticky-vyvcik/pravidla-od-roku-2013/>

Pražská vysoká škola psychosociálních studií. (n.d.). *Daseinsanalytický výcvik* [webová stránka]. Získáno 20.6.2018 z <http://www.pvsps.cz/seminare-a-vyvciky/daseinsanalyticky-vyvcik/>

PŘÍLOHA

ROZHOVORY S PARTICIPANTY VÝZKUMU

A: Tazatel, B: Dotazovaný

Rozhovor č. 1

1. A: Můžeš mi říct, v které oblasti sociální práce pracuješ, nebo jsi pracoval?
2. B: Já hlavně pracuji v oblasti prevence kriminality a prevence sociálně patologických jevů pro děti a mládež.
3. A: A to děláš teď?
4. B: To dělám teď pod hlavičkou domu dětí a mládeže.
5. A: A předtím jsi dělal ještě něco, co se týká sociální práce?
6. B: Ne, akorát co se týče praxí, tak jsem byl na odboru sociální prevence a osobní asistence.
7. A: A to bylo s kým?
8. B: No odbor sociální prevence to bylo na městském úřadě Chrudim a osobní asistence, jedna v rámci vyšší školy pedagogické v Litomyšli a jednak v rámci Domu dětí a mládeže Chrudim.
9. A: A to ses staral o nějaké postižené lidi?
10. B: Většinou měli nějakou poruchu, v Litomyšli to byla porucha učení, takže jsme byli jako asistenti pedagoga a doprovázeli jsme je pak i domů a v Domě dětí a mládeže cíleně, když to byly děti, který měly nějaký motorický poruchy a byly třeba na nějakém výtvarném kroužku, tak samozřejmě potřebovaly dopomocť a pak vlastně jeden vozíčkář, který to měl ten den jako takový odlehčovací pro rodiče.
11. A: A s jakým vzděláním jsi vykonával tu práci?
12. B: Tak já jsem vystudoval vyšší odbornou školu pedagogickou v Litomyšli se zaměřením na speciální pedagogiku a specializaci v etopedii. Ale měli jsme samozřejmě všechny ty pedie, to je všechny možný postižení, takže jsme kompetentní pracovat v těchletěch oblastech.
13. A: A střední školu jsi měl jakou?
14. B: Já jsem měl technické liceum zaměřením stavební.
15. A: A teď už máš vlastně bakaláře, takže teď už to vykonáváš takhle...
16. B: Teď už mám sociální práci.
17. A: A jak dlouho děláš, jak jsi teď, tamto byly jen praxe, to bylo asi jen krátkodobě?
18. B: Tamto byly praxe, to byly zhruba tři roky a jinak toho preventistu, metodika prevence a výchovného poradce dělám desátým rokem.
19. A: Docela dlouho. Tak to hlavně asi spíš tahle práce co děláš teď – co tam konkrétně děláš?
20. B: Komunikuju vlastně s výchovnými poradci na školách, tam vlastně ještě vedu tu poradnu prvního kontaktu, která zprostředkovává ty kontakty mezi školními psychology, dětmi, pedagogicko-psychologickou poradnou, zároveň je to taková jako poradna, když nevědí, kam se mají obrátit, takže napomáháme zase kontaktu s nějakýma pracovištěm specializovanýma, ale samozřejmě pokud to není vyloženě nějaká závažná patologie, tak nějaké problémy řešíme hned na místě.
21. A: A jakou formou jako?

22. B: Jednak je to formou poradny, jednak formou poradny po emailu, jednak poradnou docházkového typu, tam můžou přijít.
23. A: Takže tam můžou přijít, jo? Ale původně to byl jen email, ne?
24. B: Mhm.
25. B: Takže se setkáváš přímo i s těma klientama?
26. B: Ono to vlastně tak vyeskalovalo, pro někoho byl ten emailovej kontakt málo, takže se vlastně dožadovali pak nějakého bližšího přístupu. A ono i co se týče nějakých kroužkařů, chodí za mnou kolegové učitelé, když si nevědí s někým rady, když řeší nějaký problém, tak je to vlastně i poradna nejen pro ty děti, ale pro rodiče, učitele, vlastně kdokoliv, kdo se na nás obrátí.
27. A: Jasně. A ty jsi dělal tam i nějaké semináře, že?
28. B: Jo jo. Organizuju prevenci ve spolupráci s městskou policií v Pardubicích, kdy je to zaměřený na – u dětí pro šestáky – tam to je, aby si uvědomili nějakou bezpečnost, aby si uvědomili, že nemají někoho pouštět domů, že nemají k někomu nasedat do auta a takový podobný věci a postupně se to vlastně přenáší do prevence těch sociálně patologických jevů a tam už je to zaměřený jako protidrogová prevence a takhle. A pak ještě děláme ty pear programy, který jsou vyloženě cíleně nasměrovaný na protidrogovou prevenci, ale to je vlastně vrstevnickej program, kdy já jsem těm studentům bližší než nějaká tam paní učitelka, která je starší.
29. A: Jakoby tou rolí?
30. B: Tou rolí ale i věkově. Na tom je to právě postavený a taky jsem cizí člověk z venku, tak to taky funguje líp než ta jejich výchovná poradkyně, kterou mají třeba na matiku, a ta jim tam začne povídat něco o drogách, tak to samozřejmě taky není úplně ono.
31. A: Dobrá, tak jsem si zmapovala, co děláš – teď ad výcvik a syndrom výcvik – ovlivnil výcvik nějak tu práci v sociální oblasti, jestli třeba líp zvládáš stres?
32. B: Určitě ovlivnil, ten stres jakoby zvládám líp tím, že ho umím líp rozpoznat, umím s ním líp pracovat a naučil jsem se vlastně víc zbavovat stresu, když přijdu domů, a i ho víc nechávat v práci. Takže je to jakoby ta práce s tím stresem a to mi určitě pomohlo. A pak určitě v oblasti komunikace. Co dřív jsem považoval, že to bude strašný, bál jsem se do nějakých rozhovorů jít, nebo jen telefonovat, já jsem měl šílený problém telefonovat, co se tohle týče, tak naprosto běžně zvládnou, zvednu telefon, je to potřeba udělat, jo. A taky komunikace s kolegy. Spoustu věcí jsem jim dřív neřekl, radši jsem to v sobě dusil a teď už prostě normálně natvrdo řeknu „Hele prostě já si myslím, že to takhle není, a jestli to tak děláš, tak to podle mě děláš špatně a myslí si o tom, co chceš, já si myslím tohle a pojďme to nějak vyřešit“. A i vlastně je tam takový to, že už nejsem takový, že bych všechno dělal já, co se mi řeklo, že „Jo, tak já to udělám, tak já to udělám“, teď už řeknu „Ne, já jdu domů, nebo já mám tohle a tohle dělat nebudu“. Takže asi to je nějaká asertivita, ale i práce s časem, je to prostě si plánovat nějak ten čas.
33. A: To souvisí pak i s prací to chování, jednání... Máš pocit, že i v tomhleto ti výcvik pomohl?
34. B: Určitě, určitě jo. Protože jsem si spoustu věcí, jak jsem si to hodně připouštěl, tak jsem přemýšlel nad nesprávnýma věcmi. Jo, že jsem si myslel, že ve mně je chyba, to, že to nezvládám, a už jsem si neuvědomoval, že u toho něco cítím, úplně jsem ignoroval to z druhý strany, ten impulz, že tam taky něco má vůči mě nastavený, takže to mi strašně pomohlo v tomhleto, souvisí to s tou komunikací, ale zároveň se mnou, uvědomovat si sebe, ostatní, a dávat si to do souvislostí a vlastně i neodsuzovat na ten první nástřel, protože tady najednou člověk vidí, že ten druhý má za sebou taky něco a taky z nějakýho důvodu jedná. Takže se spíš tak snažím ty lidi nejdřív tak jako pochopit, poznat a pak teprv

- si udělat nějaký závěr, nějaký postup, což samozřejmě šetří energii, čas, práci a pomáhá to prostě...A i už jen to, když si člověk uvědomí, že s tím nic nezmůže, že to tak musí udělat, protože je to třeba nadřizený a musím, ale pomáhá mi to zvládnout..už jen to připustit si, že já s tím nic nezmůžu, což je ohromná výhoda a zas je to stres dolů.
35. A: Takže ses taky vlastně zmínil o těch emocích, že si je víc uvědomuješ, pak je třeba dokážeš efektivněji použít?
36. B: Umím si je vlastně identifikovat. U sebe, u druhých samozřejmě to umím taky líp, ale dřív u sebe to bylo, že jsem na to kašlal, jo, že jsem asi o nich věděl nějak na základě impulzivně, jsem jednal, teď je to víc, že si to uvědomuju, proč vlastně takhle jednám.
37. A: A jak to máš s tělem? Vnímáš ho víc?
38. B: Určitě ho vnímám víc, určitě vnímám víc takový ty varovný signály, kdy to tělo je přetažené, kdy už i nějaký ty kolapsy, jak dřív jsem to bral jako “Dobrý, zkolaboval jsem, jedu dál“ a teď už to беру jako takový to červený světlo, který tam bliká, a „Dost, měl by sis na to dávat pozor“, takže už na to konto poslouchám víc to své tělo, i když ne dokonale, zdaleka ne dokonale, ale už i z toho důvodu si člověk nějakým způsobem plánuje ten čas a to tělo, když člověk poslouchá, ono ho vlastně varuje a to si myslím, že člověk na tom výcviku pozná, už jen třeba když se člověku stáhne žaludek, tak je to nějaký signál, který tě na něco upozorňuje.
39. A: Máš pocit, že dřív jsi tomu nedával váhu nebo jsi to ani necítil?
40. B: Já jsem to cítil, ale asi ne tak intenzivně, protože jsem tomu nepřikládal váhu, nepřišlo mi to nějak důležitý a asi mi to nepřišlo ani do spojení, že by to mohlo až tak varovat. Že nějaký takový signály trošičku třeba i, co ani člověk nechápal, třeba až mystický, tak to člověka hodně upozorní, ale to tělo jsem teda neposlouchal, což teda teď už jo.
41. A: A spánek, únava, je změna? Tys měl hodně problémy se spaním, že?
42. B: Je, už spím podstatně dýl, podstatně líp, ono zase vlastně už to nějak naplánovat, když vím, že je něco náročného, tak prostě v 11 půjdu spát, tak to vezmu, a prostě už spím, už to nejsou dvou-, tříhodinový spánky, ale už jsem se dopracoval k nějakých těch... šest hodin.
43. A: Super. A otázka, co jsme se ještě nedotkli zatím – co rodina, zájmy, volný čas, odpočinek...Tak ten volný čas, jak třeba ten?
44. B: Určitě změna tam je, že jsem se naučil najít v tom shonu nějaká místa, kde na mě ten volný čas působí a spíš si ho jakoby objevit, že jsem dřív mě napadlo, že to by mohlo být trávení volného času, že jsem to tak bral, že i když třeba v rámci práce to je to cvičení, ale v podstatě si ho trošičku převést i na ten volný čas. Že vlastně přestože ho moc nemám, ale tak aspoň udělat si v práci tu půlhodinu na kafe, teď si prostě sednu a teď mi vlezte všichni na záda, jdu si sednout na terasu a vezmu si to kafe a v klidu si tu půlhodinku udělám.
45. A: A třeba ty koníčky, nebo přátelé, že by ses s nimi víc scházel, nebo že bys měl intenzivnější vztahy?
46. B: Tak. Rozhodně jsou ty vztahy intenzivnější a jsou proselektované. Spousta lidí se teda i oni ode mě odtáhli, nevím, jestli ze strachu, nebo tím, jak jsem začal být otevřenější, tak se to některým dost nelíbilo, ale o to víc si pak člověk uvědomí ty lidi, kterým to nevadí. A pak se vlastně ty vztahy tím pádem daleko víc prohloubí a jsou intenzivnější. A zase se člověk víc dostane k těm emocím a je to vlastně to, co jsme říkali, že se to víc prohlubuje, intenzivňuje.
47. A: Tak kdybych to shrnula – co tě napadá, jako první, jaká je pro tebe nejdůležitější zkušenost z toho výcviku?
48. B: Pro mě, že vnímám víc sebe i ostatní, což si myslím, že je stěžejní, protože na tom se pak dá stavět. Když ty lidi neposloucháme, tak to asi nemůžeme s nima pracovat.
49. A: To ti přijde, že je rozdíl, oproti dřív?

50. B: Jo. Takže víc poslouchat sebe i ostatní.
51. A: Dobře, takhle by mi to mohlo stačit, díky.

Rozhovor č. 2

1. A: Co děláš v sociální práci?
2. B: Dělán krizového interventa na lince důvěry.
3. A: Máš různé klienty nebo je to zaměřené nějak?
4. B: Ne, to je normální linka důvěry, kam může zavolat kdokoliv.
5. A: Jak dlouho to děláš?
6. B: Dělán to...od října..takže 5 měsíců.
7. A: A to co děláš teď? To není sociální práce? Pracovala jsi přece i se starými lidmi.
8. B: To ne. Já jsem pracovala dřív, rok po výšce, teď už ne...Teď to je projektový, organizační
9. A: A rok jsi pracovala kde?
10. B: Rok jsem pracovala na OSPODU. Sociální pracovnice.
11. A: Po výšce říkáš...a jakou máš výšku?
12. B: Sociální práci v Ostravě. S poradenským zaměřením.
13. A: A jak to tam běželo v té škole? Oproti třeba naší?
14. B: To už je 15 let, co jsem začala. Neměli jsme tam nic, žádný, co máte vy, třeba komunity, v druháku jen sociálně psychologický výcvik, to bylo šílené, učitel despota, báli jsme se, moc jsme se nenaučili, jinak pak teoretický předměty, možná i ta sociální práce byla v plenkách...no jako 80% psychologie, nic vyloženě praktického...
15. A: A co konkrétně jsi dělala na OSPODU, na lince?
16. B: Na tom OSPODU jsem byla jako sociální pracovnice. Měla jsem na starost hlavně pěstounskou péči a adopce a pak jsem měla na starosti i nějaký okrsek jako normální sociální pracovnice, nějakých pár vesnic, rozvody, sociálně právní věci ohledně dětí.
17. A: A to tě bavilo?
18. B: Jako jo...Tak já měla velkou část té pěstounské péče a adopcí, to byla taková ta příjemná část, kdy je to o tom, že ty lidi chtějí děti, ta radost z toho. Samozřejmě taky jsem navštěvovala děti v dětských domovech, ale spíš tady o tom, že jsem jednala s pěstounskými rodiči, rodiči, co chtěli adoptovat a tak. Neměla jsem tolik té klasické sociální práce, že jsem tolik nejezdila k těm rozvodům, do rodin, nebylo to takový...u těch sociálně slabších...nebo nevím jak to říct. Docela pěkná práce, byla jsem nadšená po výšce, ale nedokážu si představit, že bych to dělala celý život.
19. A: Skončila jsi proč?
20. B: Já jsem skončila, protože jsem se tehdy přestěhovala k příteli na jižní Moravu, a jak jsme se rozešli, tak jsem se chtěla odstěhovat zpět, takže to byl ten důvod.
21. A: A pak jsi dělala, co děláš teď?
22. B: Pak jsem odjela ještě do zahraničí a pak jsem začala práci na univerzitě...
23. A: A na té lince?
24. B: Na lince důvěry dělám interventa na telefonu, telefonickou krizovou intervenci...
25. A: A to děláš těch 5 měsíců, takže docela krátce, že.
26. B: Hmh.

27. A: Tak to abych si zmapovala, co děláš a teď k syndromu vyhoření a vliv výcviku – Máš pocit, že ti výcvik pomáhá líp zvládat pracovní stres? Na lince důvěry se můžeš se stresem asi setkat dost.
28. B: Spíš obecně mě výcvik donutil zamyslet se nad tím, že si toho nabírám hodně. Jak člověk je na začátku, když přijede na výcvik, jak se prezentuje na komunitě ..Uvědomila jsem si, že ostatní toho mají hodně a hroučí se daleko daleko přede mnou, a potom jsem si uvědomila, že mluvím jen o té práci, protože toho mám hodně, že vlastně s tím nic nedělám, když přijedu na další výcvik a zas mám říkat, jak se mám...takže tady v tomhle...že jsem si to uvědomila, že vždy přicházím tady s tímhle...a nepotřebovala jsem to řešit na skupinách, já jsem věděla, co mám dělat, brát si toho míň, pokoušela jsem se výcvik od výcviku, tyhle věci nejdou hned, měla jsem to ale probraný s lidma kolem mě, takže jsem to tolik neotvírala,...ale určitě jsem si díky výcviku uvědomila že to, jak se mám, mám spojené s tím, že řeknu, že mám hodně práce, a zase jsem viděla ostatní lidi, kteří už vyhořeli, takže jako odstrašující příklady.
29. A: Takže sis to uvědomila díky výcviku?
30. B: Taky taky. Ale určitě nejen kvůli němu, ale taky.
31. A: Tak tě ten výcvik donutil s tím něco dělat?
32. B: Spíš hlavně to uvědomění, a že třeba i ty první výcviky jsem tu hodně telefonovala a psala něco na počítači, něco posílala, tak jsem si uvědomila, že už bych to tak nechtěla. Takže hlavně v tom uvědomění a no...
33. A: A ten výcvik pomohl ti třeba, že bys v rámci práce jednala nebo se chovala jinak? Třeba asertivita, vstřícnost, otevřenost?
34. B: Jo to asi jo. Jak vlastně jsme tady hodně nuceni mluvit, vyjadřovat se, je tu člověk přijímaný za cokoli, co řekne, tak je pravda, že asi jo, že je člověk víc schopen o těch věcech mluvit, i v práci, i v soukromém životě, že jsem se víc rozpovídala. To vlastně říká i šéf, že nemá rád lidi z výcviku, že si řeknou, řeknou ne. To u sebe vnímám, ačkoliv jsem to na skupině neřešila, tak to u sebe vnímám, že jsem otevřenější a že jsem se naučila říkat ne. Určitě tohle.
35. A: Co třeba tolerance vůči kolegům, spolupráce...v práci, kromě toho co jsi říkala, ještě něco tě napadá?
36. B: Určitě tolerance vůči lidem obecně, takže se to přeneso i do té práce. A těžko hodnotit, jestli je to výcvikem nebo tím, jak člověk na sobě pracuje...Ale určitě na tom výcvik podíl má, že člověk dokáže vyjádřit tomu druhému, i co se mu nelíbí, tady si to může natrénovat. No to asi jo. Myslím si, že obecně člověk, když si projde výcvikem, tak nemá strach z porad, vystoupení. My hodně v práci děláme i setkání s lidmi z cizích zemí, různá kolečka, tady ty blbosti, tak asi by mě to dřív víc uvádělo do stresu, do úzkosti, že se mám představit zase, že mám něco říct, tak jak jsem tady na to zvyklá, tady je to furt, tak mě to hodně rozmluvilo.
37. A: Že by ses na to jinak víc připravovala?
38. B: No spíš bych z toho měla stres z toho kolečka, že bych na to nebyla zvyklá se představit, mluvit o sobě. Všichni koukají. Tak prostě tady to bereme, jak to je.
39. A: Co emoce? Máš pocit, že si je lépe dokážeš uvědomit, využít je, použít je v komunikaci?
40. B: V práci?
41. A: I obecně. Syndrom vyhoření zasahuje do celého života.
42. B: Zas to samé. Myslím si, že dokážu o emocích trochu víc mluvit, co prožívám. Vyjadřovat se.
43. A: Vždy sis ty emoce uvědomovala, vnímala je v komunikaci s lidma?

44. B: Asi jsem si nějaké emoce uvědomovala, spíš že to člověk neuměl popsat, verbalizovat, říct to, jak to je.
45. A: Takže v uvědomění se nic nezměnilo?
46. B: To asi ne, nebo nevím, spíš v tom, je popsat, že se je nebojím popsat. Kdybych dřív byla v úzkosti, neřekla bych to, bych si myslela, že jsem jediná na světě, a tady to zní v pohodě i od lektorů, oni řeknou, že jsou v úzkosti, člověk se nemusí bát, ví, že to mají i jiní, že je to normální.
47. A: Takže nejen lidi ale i ti lektoři...
48. B: No právě, i lektoři, i ty authority. Že tím pádem to může mít kdokoliv. Už se necítím tak blbě.
49. A: A jak to máš s tělem? Uvědomuješ si ho víc, uvědomuješ si signály?
50. B: To vnímám. Ale asi ne rozdíl mezi výcvikem.
51. A: Má podle tebe výcvik vliv na spánek, únavu, něco se změnilo u tebe?
52. B: Ne, problémy jsem neměla.
53. A: Ale asi jsi měla náběh na syndrom vyhoření, ale zatahla jsi včas za ruční brzdu...
54. B: No tak asi jsem si jím neprošla, to by vypadalo jinak, třeba deprese, prášky apod. ale měla jsem k tomu blízko různými projevy. I teď v září v říjnu jsem zpracovávala jeden nečekaný projekt, i když si to teď hlídám, tak jsem vplula do něčeho nečekaného a byla jsem v práci od srpna do října i víkendy, sama, s nikým jsem nespolečovala, šéf mi nedával podporu, takže jsem zjistila, že i za měsíc člověk může vyhořet, ne jen třeba za rok za dva. Já jsem tedy nevyhořela, ale úplně všema různými věcmi jsem k tomu šla a zjistila jsem, že to fakt jde. To je taková moje osobní teorie, začala jsem špatně spát, brněla mě ruka celá, nemyslela jsem, že je to od počítače, na myši klikám druhou rukou, a tak...Jsem si řekla, že je to zase strop. Ty víkendy v práci, ta neorientace v tom, že ti nikdo nepomůže, že jsi v tom sama a ...Takže naštěstí jsem to stopla včas.
55. A: A máš pocit, že by se změnila hodnota odpočinku, volného času, jestli výcvik ovlivnil, že by sis to uvědomila, že jsou přátelé koníčky odpočinek důležitější pro tebe než dřív? Víc času jsi nějak začala trávit?
56. B: To asi ne...Jako volný čas trávím stejně, akorát, že ho mám.
57. A: A shrnutí, když se řekne výcvik - v čem tě nejvíc ovlivnil, nejdůležitější zkušenost pro práci v sociální oblasti?
58. B: Napadá mě ta vlastní zkušenost, být na straně klienta. Popřemýšlet si o nějakých vlastních věcech. Hlavně příběhy druhých mě hrozně ovlivnily. Jak to říct.....když se řekne výcvik, tak mi přijde...prostě...nějak se jako setkat sama se sebou, v různých skupinách, i komunitách, i hrách, to bych jinde nenašla, a zároveň zkušenosti druhých lidí byly pro mě hrozně cenný a jak se to postupně vyvíjelo.
59. A: I pro tu práci?
60. B: Jojo to určitě.
61. A: Dobrá, to je všechno...Takže díky.

Rozhovor č. 3

1. A: Kde pracuješ, jaké máš zkušenosti, co děláš v té sociální práci?
2. B: Dělán terapeutka v oblasti léčby závislostí.
3. A: Dělal jsi i něco předtím? Měla jsi třeba nějakou praxi?

4. B: Ne, předtím jsem dělala ve školce, takže to není sociální práce. Ne. Jinak jsem taky sociální pedagog.
5. A: To máš střední školu?
6. B: Ne, vysokou, bakaláře.
7. A: Takže to je sociální pedagogika?
8. B: Jo.
9. A: Jasně. A to jste neměli třeba praxe?
10. B: Jo, to jsem dělala ve školce, v družině...
11. A: A něco, že by to souviselo se sociální prací?
12. B: Ne, to vyloženě ne...Jo jednou jsem byla v dětském domově. Ale jinak ne.
13. A: Ale to jsi teda byla jen krátce?
14. B: No, takže to bylo nějakých asi 60 nebo 30 hodin. Ale jinak ne, A to je hlavně už dlouho.
15. A: A tady toho terapeuta děláš jak dlouho?
16. B: Rok a tři měsíce.
17. A: A to jsou tedy nějakí závislí, jsi říkala?
18. B: Jo jo. Závislosti prostě.
19. A: A to jsou skupiny?
20. B: Skupiny ano.
21. A: Ok, tak to abych věděla, co konkrétně děláš...A vnímáš nějaký vliv výcviku na tu práci? Líp zvládáš stres? Sice to děláš krátce...Nebo jestli ovlivnil tvé chování, jednání...Vnímáš, že bys to třeba dřív dělala jinak?
22. B: Používám některý poučky, které používá náš terapeut. Tak třeba tohle mě ovlivnilo...
23. A: Jako terapeut myslíš jako koho? Jako naše lektory?
24. B: Jojo. Takže používám třeba ty svoje fantazie, tak to mi třeba pomohlo. Třeba když třeba nevím, oni mlčí, tak jakoby používám tyhle poučky. Jinak mně to dává ta moje osobní zkušenost v té skupině, co jsem zažila, používám svojí zkušenost. Jinak výcvik jakoby vyloženě mi v ohledu práce...nevím, ne že by mi to nic nedalo, ale mně to prostě dala ta osobní zkušenost.
25. A: Jakoby ta co máš mimo ten výcvik?
26. B: Jojo.
27. A: A tak třeba říkáš ty poučky, tak tu komunikaci, v tom ti to pomohlo?
28. B: Jo to jo. Vzpomenu si třeba na toho lektora a pak třeba používám, co říká on. Ale jinak ne.
29. A: A v komunikaci s ostatními kolegy ti výcvik nepomáhá? Spolupráce, asertivita atd...
30. B: Když já nevím, jestli jsem jakoby dobrá na to, já to mám tak zastřené tou osobní zkušeností, že nemám...jako ne že by mi ten výcvik nic nedával, ale mám to hodně pocit, že mi to dává v té osobní rovině, ne v té pracovní, protože já jsem to zažila osobně tu skupinu. V práci prostě čerpám z osobní zkušenosti, ne z výcviku. Výcvik mi dává mě osobně.
31. A: Jasně, to je v pohodě. Tak syndrom vyhoření souvisí i s osobním životem...
32. B: Výcvik, ne že by mi nedával. Určitě mi dává jistotu, mluvím před lidma tady, bála jsem se...dává mi to jistotu, sebevědomí, ale vyloženě že čerpám z toho...
33. A: Jasně...A výcvik...ovlivnil třeba nějak tvé emoce, prožívání...nebo že si třeba emoce víc uvědomuješ atd.?
34. B: Myslíš ohledně práce?
35. A: Myslím obecně.
36. B: Tak v životě určitě. Protože třeba když se třeba vrátím z výcviku, tak dycky mi to trvá jeden dva dny, než se jakoby trochu vrátím do normálu, protože člověk je tak jakoby jinak

- naladěn na to myšlení, na to skupinový, komunitní myšlení a vrátit se zase zpátky do toho, jako že musíš uvařit, vyprat, vyžehlit, jakoby do toho normálního života v uvozovkách...
37. A: A to vnímáš na úrovni těch emocí?
38. B: Jojo. Taky. Protože jsem někde jinde. Přemýšlím jinak...Ale zpátky mě to hodí do toho reálu, ten den dva, mě to zpátky semele. Zase potom ten výcvik mě hodí na vlnu toho přemýšlení, nějakého toho obláčku, jinou vlnu. Nevím, jestli na co ses ptala...Ale ovlivňuje to emoce. Ale jakoby jen chvíli. Ne vyloženě mezi výcvikama. Vzpomenu si třeba na výcvik, když máme nějaký trápení, vzpomenu si, že tam to třeba řeknu. Jestli to myslíš jako i takhle?
39. A: Teď nevím, jak to myslíš...
40. B: Třeba když mám během tří měsíců nějaký problém, svůj osobní problém, což jsou emoce, prožívání, pocity, tak si vzpomenu na výcvik, že to mám kde říct.
41. A: A třeba že bys ty emoce líp rozeznávala, líp se v nich orientovala, líp je dokázala použít?
42. B: Tak to nevím. Tak my jsme postihlí vůbec tou psychoanalýzou z dřívějšíka, takže zase nedokážu rozlišit, jestli mi to dává tohleto, nebo...Ale myslím si, že to asi nevnímám, že by mi to vysloveně pomohlo rozeznat. Možná jako v tom vztahu, v manželství, jsem tam víc asi upovídáná, víc se to snažím rozebírat možná.
43. A: Jako než si začala výcvik a v téhle fázi?
44. B: Jo jo. Víc možná rýpu do toho našeho vztahu. To asi jo. To asi určitě.
45. A: A jak to máš s tělem? Jestli třeba víc vnímáš své tělo?
46. B: Ne ne. No i když jako zase jsem začala cvičit, když jsem byla ve výcviku. jakože jsem se snažila žít zdravěji, jinak moc na jídlo nekoukám. Takže zdravější stravu, to cvičení. Tak to bylo jako spojený s tím, že chci zhubnout. Já to jakoby ..Jako možná to má vliv, ale já to tak nevnímám. Mně to tak propojilo ten výcvik, jako že bych díky výcviku začala tohle. Ale jako je možné, že jak se o tom člověk takhle baví, že ho to jako nakoplo.
47. A: Že to byla jako taková ta prvotní...A pak to způsobilo něco jiného?
48. B: Jo jo...To, že jsem chtěla zhubnout, že jsem se chtěla o sebe se starat...Ale třeba tady tenhle výcvik jsem řešila své mateřství a svoje emoční propady a to mám teď momentálně pocit, že mě to ovlivní až vyjdu. Jako určitě mi to dává ten výcvik, určitě mi to dává, nebo jako zpětně jako jo. Když se jako do toho opřu a něco řeknu na tom výcviku, tak mě to potom ovlivní do budoucna. To tělo, to vnímání těla, i ty pocity, emoce. Ale jakoby to prvotní, jak ses zeptala, bych řekla, že ne.
49. A: Možná jak se člověk nad tím tak zamyslí...
50. B: Jo jo. Ale tak to cvičení bylo, že jsem chtěla zhubnout, to nebylo kvůli výcviku. Ale možná tam byl nějaký zrod...
51. A: Tak třeba výcvik jako práce na sobě...Tak tě to třeba nakoplo...? Jako nechci ti nic vkládat do úst...
52. B: Ne, ne. Tak to určitě bylo.
53. A: A třeba měla jsi předtím nějaký problém se spánkem, únavou?
54. B: Ne, tak to ne.
55. A: Změnila se nějak důležitost osobního času, nebo třeba rodina, přátelé, že bys je častěji vídala, nebo třeba intenzivnější vztahy? Nebo se víc věnovala svým koníčkům?
56. B: Tak tohleto mi určitě výcvik dal, a to, že ten život je fakt o mně, a víc jít za svým, za svýma snama, za svýma cílema. Jako že jsem měla vždycky pocit, že já nic neumím, neumím kreslit, malovat, tak jsem ti dycky docela trpěla, a neumím zpívat a hrát na něco, ale tady mi to dycky dává tu naději, že nejde o tohleto, že musíš něco umět, ale že jde o to, do čeho jdeš. A já jsem do toho výcviku šla naplno. Takže dělám výcvik, do toho dělám

- supervize, individuál, jakože moje naplnění je ten výcvik dodělat, jako kompletně celý. A zatím jakoby jdu. A takhle jsem před tím výcvikem takhle nic takového neměla, jo. Takže moje naplnění je tohleto. A takhle mě ten výcvik... Víš co, tam je to, nebo aspoň u mě, na tom výcviku je to super, co nám říkají terapeuti, nebo na skupinách, ale potom já sjedu do té lajny života. Jako občas si na to vzpomenu, sakra, tohle řekli lektoři na skupině, ale samozřejmě to nemá tu intenzitu. Takže já si kolikrát říkám, že bych ten výcvik potřebovala častěji, aby mě to drželo v tom napětí. Takže jsme se k tomu dostali. Já přijedu z výcviku a jsem taková nabuzená, jak všechno bude super, jak všechno budu dělat a to, a za týden jako... nic... Takže tak.
57. A: Umím si představit. Takže dřív... Možná je to tedy takové tvoje naplnění.
58. B: Jo. Já mám tohleto, nemám, nekreslím si, nemaluji, nezpívám si, ale mám naplnění to, že chci ten výcvik dodělat celý. Ale ono je toho jakoby docela dost, ty supervize, individuál, teď na PPF se snažím chodit, když mám hlídání, výcvik třikrát za rok. A za tím postupně jdu a to mě baví a je to moje naplnění.
59. A: A jak to máš s rodinou, přáteli, změnilo se něco v tom, že mají své místo v životě, že teď to vnímáš intenzivněji apod.?
60. B: Jako rodina mě podporuje, bez rodiny bych to nedala, ještě teď navíc s tím druhým, to jako ten poslední rok bude mazec, a jako vůbec to, že mi pomáhají, a ...
61. A: A třeba napadlo tě, že je důležité víc trávit s nimi čas, prohlubovat vztahy, dávat důraz na rodinu?
62. B: Jo tak v manželství určitě, to si víc povídáme, kor když přijedu z výcviku, tak jsem toho plná, tak to si povídáme, mu řeknu všechny ty moudra, co jsem se tady dozvěděla. Takže v manželství určitě. A s mámou, jako s tou nejbližší... Jako jo vlastně, mě to ovlivňuje v těch vztazích, ale zase si myslím, že je to na začátku. Já bych to potřebovala intenzivněji, aby mě to udržovalo v nějaké té bdělosti. Ale i tak si během těch čtyř měsíců, co se nevidíme, vzpomenu, a ...
63. A: Vnímáš, že je to třeba otevřenější ty rozhovory? Nebo co tě tam ovlivňuje?
64. B: Já si ty kamarády, co máme, to jsou, co prošli tím stejným, tam to nemůžu posoudit, tam je to otevřený stejně, s manželem je to to samý a když beru ty nejbližší v rodině, což je mamča, tak teď jsem se dostala do stádia, kdy mě trochu trápí její chování, a lehce jsem se jí na něco zeptala, samozřejmě ne úplně natvrdo a v tom si myslím mi pomohl ten výcvik, si trošičku jakoby jít, říct si, co jí trápí, co si myslím. Takže jakoby otevřenější jako... asi jo. Ale já si to jako úplně nespojuji vyloženě s tím výcvikem všechno. Jako jak jsem začla mluvit, tak mi došlo, že mě nic neovlivnilo a potom postupem času mě ovlivňuje hrozně moc. Jo když si o tom popřemýšlím, když se o tom bavíme. Ale na začátku mám pocit, jako že ne. Zvláštní.
65. A: A poslední otázka – co hodnotíš jako nejdůležitější, co ti ten výcvik dal, jakou zkušenost, co tě tak napadne jako první?
66. B: Asi mi zase jako dává moje sebevědomí, mi dává, protože já to sebevědomí nemám moc vysoký, takže mi - zase já to musím dycky kontra - jak jsem si tím prošla, tak je to šest let, co jsem byla bez nějaké psychoterapie...
67. A: Myslíš teď šest let od té doby, co jsi měla tu svou psychoterapii?
68. B: Jo, šest let, co jsme byli v Praze, co jsem nikam ani nechodila, nebo čtyři roky, než jsem nastoupila sem, tak mi ten výcvik dává to sebevědomí, tu sebedůvěru a tak nějak mě utvrzuje, že taková jaká jsem, taková jsem, a tak dále a nutí mě na sobě pracovat, přemýšlet. A tohle mi dává. Na sobě... A říkám si, že by ten výcvik měl být celoživotní. Furt mě přidržovat v té bdělosti.
69. A: Dobře. Tak moc děkuji.

Rozhovor č. 4

1. A: Co děláš a jak dlouho v sociální práci?
2. B: Dělán ve věznicí Valdice od 1.1. 2004. Do června 2010 jsem dělal vychovatele, měl jsem na starosti kolektiv odsouzených, s kterým jsem řešil od těch klasických věcí, které potřebují, až přes různé pohovory a řešení takových těch osobních záležitostí a od 2010 jsem začal dělat terapeuta. Jmenuje se to vychovatel – terapeut, protože katalog prací s tím hapruje, samotný terapeut není v tom resortu. Ale dělám terapeuta, začal jsem dělat i psychoterapie s těma vězněma a mám nad sebou psychologa jakoby garanta specializovaných oddělení, kde dělám. Dělán na dvou – na jednom s poruchami osobnosti a se závislým na drogách a občas je tam někdo se závislostí na alkoholu. To dělám doposud tuhle práci.
3. A: ty psychoterapie ale děláš kratší dobu, ne?
4. B: Psychoterapie dělám tak nějak, co jsem začal dělat výcvik. Takže dva tři roky.
5. A: A to máš skupinově nebo individuálně?
6. B: To mám oboje. Tam to kombinuju skupinu i individuály, i když potom většina těch věcí je skupinových. On i ten systém je nastavený hlavně do skupinového fungování, teda bohužel někdy, ale nemám problémy kvůli tomu proudu, když cítím, že ten individuál má svůj význam, takže to kombinuju.
7. A: A tu skupinu děláš sám?
8. B: No jasně jasně.
9. A: A to máš kolik lidí?
10. B: Teďka třeba do 10 lidí, každý ten oddíl má do 10 lidí, já nevím, třeba 8, 6, jak kdy, protože ten program je na rok a půl stanovený, dycky tu skupinu kterou nabíráme, nicméně je to jakoby polopropustná skupina, takže pokud se stane, v průběhu po půl roce děláme vyhodnocení a pokud se stane, že náhodou vypadne určitý počet lidí, protože oni mají ten program dobrovolný, takže můžou i odejít nebo někdo je prostě vyhozený, protože poruší nějaká pravidla, tak pak doplňujeme třeba po půl roce. Ale pro nás je ideál vysledovanéj, pokud naberem nějakou skupinu, tak ideálně tu konzistentní skupinu dotáhnout ten rok a půl, nedobírat do toho nikoho nového, protože pak mu něco chybí a pak máš podskupiny a už je to problematicky. Takže ten systém sice nabízí tu možnost, ale my se snažíme to mít jakoby rok a půl program kompletně s jednou skupinou. Takže dělám s nima komunitní setkání v podstatě denně, dělám s nimi biblioterapii, takže takový aktivity. A v tý psychoterapii si půjčuju věci z arteterapie a relaxace a tak to kombinuju, ten rok a půl je náročný, takže mám spoustu takových jinejch technik, terapeutický karty a takovýchle věcí, takže tam je řada věcí, co používám
11. A: A pak máš teda teď ještě to poradenství...
12. B: Pak mám tu poradnu otevřenou, no nono. Tak tam je to takový jakoby kombinace možná lehký terapie, kaučinku, klasického poradenství jakoby v něčem, co ty lidi se rozhodují o něčem a chtějí vědět objektivní náhled na nějakou situaci, v který jsou angažovaný subjektivně, takže jako nechci se tam cpát někam, kde bych se ani já necítil bezpečně, nechci nikomu ubližovat.
13. A: A kolik máš klientů?

14. B: to se střídá, to je různý. Já jsem otevřel v březnu loňského roku a měl jsem asi 40h za ten loňský rok a zatím teď tam mám jednoho, takže teď leden únor takový slabý na ten rozjezd, uvidíme.
15. A: Takže tyhle dvě práce s tou sociální prací souvisí, nic jiného neděláš...?
16. B: Ne ne.
17. A: A co máš vystudované?
18. B: Já mám...první je mimo v Brně 98-2001 práva na brněnské fakultě specializace k nemovitostem, protože jsem v té době dělal na katastrálním úřadě 8 let úředníka no a pak jsem se úplně překlopil...
19. A: A to bylo denní studium?
20. B: Ne, dálkový, uzavřený, a jen bakalář. No a pak když jsem nastoupil do kriminálu, jsem začal přemýšlet, že bych chtěl kompletní vzdělání magisterský, no a zjistil jsem, že na tohle nejde nic humanitního navázat, takže jsem znova začal studovat bakaláře v Liberci na Technické univerzitě a penicitární péči, se to jmenovalo, nicméně zas byla komplikace, že neměli akreditovaný magisterský, takže když jsem skončil bakaláře, tak jsem šel do Hradce na univerzitu a tam jsem si dělal přijímačky na magistra na sociální pedagogiku.
21. A: A to jsi dělal?
22. B: A to jsem vystudoval.
23. A: Takže teď k tomu syndromu vyhoření... jak ovlivnil výcvik tvé fungování v práci? Jestli třeba stres, zažíváš ho asi hodně...kor když to můžeš porovnat, že jsi pracoval před výcvikem, během a teď po třech letech...
24. B: No já teda v první řadě vnímám ten výcvik v té osobní rovině, to znamená osahat si takový ty věci, který sem měl v sobě blbě, nebo třeba ještě mám a s těma nějak pohnout. A ve vztahu k té práci, když pominu, že se tu občas objeví něco zajímavého z těch technik, na klubech, co můžu použít v práci, je to spíš o tom, že tak nějak jsem přestal soudit lidi, nechávám, ať to mají jak chtěj mít, takže taková svoboda k těm lidem, kterou jim nabízím, a tím pádem ani já se nezabývám tolika věcma, kterýma bych se měl trápit, protože jestli ten člověk prostě je nastavený, že to tak chce mít, tak ten respekt k němu, to tam tohleto je věc co se objevila s tím výcvikem, že prostě respektuju tu originalitu i když třeba já s tím nesouhlasím, ale ten člověk to tak chce mít, tak ať to tak má. Tak třeba v té práci, konkrétně, já tam těm odsouzenejm vysvětluju, že tam nejsem proto, abych je nutil do něčeho, ale jsem tam, když si oni řeknou, že je jim dobře ve fetování, trestnejch činnostech, uližování lidem, tak ať to dělaj, že to je prostě jejich věc, že já tam od toho nejsem. Oni přichází s nějakou žádostí o změnu, že už je to štve, že to takhle měli několik let v životě a že by to chtěli jinak, ale nevědí jak. A já jsem tam ten, který jim můžu nabízet možnosti, jak by se to mohlo dělat. Tak to je možná jedna z těch věcí v tom výcviku, která ...to uvědomění si tohohle, té originality každého, že nikdo nemá právo zasahovat do života druhýho, pokud ten druhý nechce. Takže to respektování, v tom životě, jak to kdo chce mít, tak ať to tak má. Takže možná tohleto
25. A: V osobní rovině...Ovlivnil výcvik tvé emoce, prožívání, uvědomování?
26. B: Právě to, že se nenaštávám, že neřeším zbytečný věci, který se mě kolikrát ani netýkají, že mohl bych být naštvaný, že ty děláš v životě tohleto a já to vidím úplně jinak, tak tyhle věci mě nenaštávaj. Ten respekt toho, že když ty to takhle chceš mít, tak to takhle měj. Zároveň to ve mně ty emoce nevyvolává, takovýto přijetí toho, proč bych se měl naštvávat kvůli někomu...
27. A: jakože to není ani potlačené?

28. B: jako jsem si to tak nastavil do té pozice, když to tak chceš mít tak to tak měj. Já osobně bych to tak mít nemoh..víš takovýto vnucování někomu „, Ježíš, jak to tak můžeš mít, to je hrozný...“ a to pak jsou ty emoce k tomu, to já jsem to posunul do téhle roviny..
29. A: Takže to vlastně souvisí i s tím prvním co jsi říkal...
30. B: No no no...Takže tohleto bylo pro mě důležité, pro ty emoce, jak se ptáš.
31. A: A to jsi dal příklad z práce. A máš to tak i v osobním životě?
32. B: No to jsem právě teď chtěl říct, se samozřejmě snažím u své ženy o nějakou zpětnou vazbu na sebe a občas se zeptám a ona sama říká, že ji přijde, že jsem takový vnímavější, víc poslouchám, že jsem takový i klidnější, že mě nevytáčí ty věci, když třeba někdo dělá něco nebo říká, co já tak nemám. Jo, že jsem se naučil víc přijímat a respektovat každého člověka, ať to prostě má i s ohledem na mé nastavení jinak. Tak tohleto je tam zásadní.
33. A: A uvědomování emocí? Je tam rozdíl dřív, teď?
34. B: Tak víš co, zrovna jako emoce, jako takový, to je takový jakoby aktuální téma, to není, že se to uzavřelo, že to bylo, že se to změnilo. To vnímám já, je to něco, s čím budu pořád pracovat. Spíš je to o tom, jak ty emoce přijmout, jakoby pochopit z čeho vznikají, když je to emoce příjemná, tak si ji nechám, a emoce blbá, tak to nutí k tomu, abych se jí ne třeba zbavoval, ale spíš předcházel. Právě třeba proč se mám nechat vytáčet někým, kdo to má jinak a mě se to nelíbí, když je to jeho věc. Tak v tom okamžiku emoci nějaké nasranosti ji tam nepotřebuji vůbec dávat. Jako to že mě nic nenasere, to určitě jo. Ale když mě něco nasere, tak to zdůvodnění si, uvědomění si a hlavně když tohleto se stane tak se snažím vnímat, proč to tak ta druhá strana má, víš ne jen z toho svého subjektivního pohledu, ale snažím se o tu objektivizaci, byť to zasáhlo subjektivně mě.
35. A: Jako že o tom dokážeš víc přemýšlet, víc to rozklíčovat?
36. B: Nenechám to jako proběhnout, pak se samozřejmě snažím, abych se toho zbavil, aby to ve mně nezůstalo viset, jasně. Víc o tom přemýšlím.
37. A: Vnímáš, že ti v tom pomohl výcvik?
38. B: Určitě, určitě. Ostatní, co jsme ve skupině, když to člověk poslouchá, některý věci se ho dotýkají, něco zažil osobně, kolem sebe, i tohleto jsou témata, a to se vlastně pak přenáší do soukromého i profesního života.
39. A: A jak s tělem? Vnímáš ho víc?
40. B: No tělo vnímám víc, ale asi to není úplně vlivem tohoto výcviku, to začalo asi před výcvikem. Některá fyzická zranění mě zastavily v některých věcech a já o životě rád přemýšlím a povídám si, tohle bylo téma už před výcvikem. Ale je to téma, který neskončilo, který běží, snažím se to tělo víc vnímat, poslouchat. Mám tam trošku problém trochu se svojí vůlí v téhle oblasti, vysvětlím. Chtěl bych nějaký pravidelný i třeba relaxace svoje, nebo cvičení, ale selhávám v té vůli. Začnu, něco udělám...A vím, měl bych třeba každý den chvíli, nebo třikrát týdně...Ale jsem pohodlný...řeknu si, hele ne, dnes ne, na to kašlu, to se mi nechce, tak tohle je dluh, který cítím, který se mi na tomhle výcviku otevřel. To tady kolem sebe hodně vidím a slyším, že ty lidi různě cvičí, věnují se práci se svým tělem v týchletý rovině.
41. A: Ale tak to není jen s tělem?
42. B: No i s duší je to propojený a já to mám tak, to tam cejtím, to mi výcvik dráždí tuhle oblast, že to tady člověk vnímá, tak to je tak jako furt aktuální, a vím že ...a věřím tomu, že to i přijde, ale v týchletý chvíli jsem furt takový jako pohodlný.
43. A: Takže to, že tě to napadlo, to už bylo předtím, ale zároveň ten výcvik to udržuje?
44. B: To jak... Já jsem sportoval vždycky, někdy až hodně, ale tohle mi otevřelo jako jiný věci v tom. Takže já mám třeba teď v hlavě aktuálně ty Tibeťany, to bych chtěl začít

- aplikovat pravidelně, takže na tohle se chystám. A v těchto věcech mě utvrdil právě ten výcvik.
45. A: Takže je to taková motivace trvalejší?
46. B: Noo no. Já nemám rád takový ty organizovaný věci jako rozcvičky a tohleto, ale i tady vlastně s Kubou chodíme se koupat, ať je jakýkoliv období, a je to takový rituál k tomu výcviku. A tak mě to k tomu výcviku vrací opačně, že se mi to promítá tyhle věci i do celkového života.
47. A: Jako že to pak potřebuješ mít i v tom životě – tady je rituál v tom výcviku, ale tohle by byl rituál i v tvém běžném životě, který žiješ?
48. B: Ano ano.
49. A: A když se posunu dál – co únava, spánek? Změnilo se něco?
50. B: No já teda právě díky tomu, že ta má práce je do určité míry těžká, tak jsem hledal i nějaký svůj nastavení, protože dělat tu práci s tím, aby mně to nějak ubližovalo, to by asi dost dobře nešlo dlouho. Takže jsem v tom hledal různé cesty a právě spánek je indikátor psychický nepohody, ale já paradoxně mám ten spánek poměrně dobrý, ale je to tím, že mimo tu práci mám spoustu aktivit, i fyzických, i třeba duševních, ale jiných, takže pro mě ten spánek jako není... Fakt jako výjimečně se mi stane, že bych usínal s nějakou velkou věcí, já jsem zastáncem toho, že když se objeví nějaká situace, která mi ubližuje, tak ji chci mít co nejdříve vyřešenou, nějak, abych mohl ji pustit z hlavy. Ne vždycky to jde samozřejmě, občas jsou věci, který se táhnou, pak se snažím nějakým způsobem to vytěšňovat z té hlavy, protože ten spánek pro mě osobně je třeba hodně důležitý. Já když jsem blbě vyspalej, začnu to somatizovat, začne se mi objevovat nějaký nepříjemný stav tělesný, od nějakých tiků, to mám vysledovaný, že když mám spánkový deficit, tak mám tiky různě na těle, až potom samozřejmě přes zažívací potíže a tohleto. Takže vím, že spánek potřebuji, právě proto si ten spánek hlídám jako jednu z věcí, že potřebuji si to dávat.
51. A: Takže jestli jsem dobře pochopila, tím že máš kolem sebe ty různé další aktivity, jako sport, kde si tu hlavu můžeš vyvětrat, tak ten spánek ovlivněnej nebyl?
52. B: Já se z toho potřebuji vypovídat, o tom se třeba hodně bavím s manželkou a ona mi dá hodně nějakou svojí tu a ona mi trochu dělá tu psychohygienu v tomhleto, takže já těch ventilů mám víc a jako je to fajn. Ale rád si o těch věcech i popovídám, pustím to ze sebe, co vlastně nabízím lidem, to v podstatě chci i já a mám možnost to ze sebe ventilovat.
53. A: Takže v podstatě ten výcvik v uvozovkách nemohl udělat nic nového?
54. B: Ale to zase jo, to si úplně nemyslím, že by neudělal něco nového. Možná mě v něčem utvrdil, že tohleto je dobrá cesta, že tohleto funguje.
55. A: Jako taková ta psychohygienu, jako třeba abys mohl dobře spát?
56. B: Tak. Utvrdil mě prostě v některých věcech, že to dělám dobře, u něčeho mě donutil se zamyslet, nebo se na to podívat jinak, ale určitě to není vnímaný tak, nebo nechci aby to vyznělo tak, že ten výcvik mi v tomhleto nic nepřinesl. To ne. Každá věc je... prostě je tady spousta podnětných věcí a to já o tom rád přemýšlím a rád si aplikuji do toho svého života...
57. A: Teď myslím vysloveně v rámci toho spánku.
58. B: V tom spánku asi ne, to jsem nějak vnímal, protože já jsem už před tím výcvikem absolvoval nějaký takovýhle různý kurzy, nebo zkrácený výcviky, takže jsem v tomhleto už nějaký povědomí měl. Pro mě to nebylo ten výcvik jako pole nevoraný, že bych koukal.
59. A: A třeba i ta únava, to je stejný? Že i to jsi vyrovnával těma jinýma aktivitama?
60. B: Jo jo.

61. A: Dobrá. A jak je to s hodnotovým systémem, třeba rodina, přátelé, jestli vlivem výcviku ti to přišlo důležitější být s těma lidma, mít intenzivnější vztahy?
62. B: No zase asi spíš jenom ujasnění, uvědomění si toho, že skutečně v životě není nic důležitého než mít dobré vztahy. Pokud jsou ty vztahy kvalitní, dobrý a ty lidi neřeší, co máš, ale kdo jsi, tak to je to nejvíc. Samozřejmě ideálně aby to bylo s partnerem, s dětma, a pak s širší rodinou, rodičema, pár kamarádů, známejch. A tohleto jsem možná začal víc sledovat, jestli to tak fakt mám, nebo o tom jen mluvím, nebo jestli si něco nenamlouvám, takže samozřejmě se mi čas od času stane, že se jakoby zklamou, spálím, ale není to nějak intenzivní, ty hodnoty jsou nejvíc v tomhleto. Víc být, nežli mít.
63. A: Takže nevnímáš, že by se něco změnilo, ale to utvrzení?
64. B: No v podstatě zase to ujištění, uvědomění si, a takhle spíš, no.
65. A: A nabralo to na síle?
66. B: Jo jo. Z nějakého mýho se z toho stalo takovéto univerzální potvrzení. Kdy tady vlastně člověk poslouchá spoustu příběhů, a vlastně ne co druhý, ale jedenapůltý končí na nějakých vztazích. A když ty vztahy nejsou dobrý, tak tady vidíš, co to s těma lidma dělá a když jsou, tak samozřejmě taky to vidíš, takže jak jsem to měl nějak já za sebe, tak tady jsem viděl objektivně, že tohle nastavení je dobrý, že to tak je, že to není nějaký můj vysněný vzdušný zámek, ale že o tom to, ten život, je, o kvalitních lidských vztazích.
67. A: A jak je to s koníčky, odpočinkem? Utvrdil tě výcvik zase v něčem, něco se v tomhleto událo?
68. B: Já jsem si v tomhleto jakoby strašně během výcviku uvědomil, jak je pro mě důležitý pobyt v přírodě. A hrozně moc se mě to dotýká třeba v tom Neratově, a já právě tohleto aplikuji i během mimovýcvikového období a vlastně jsem si uvědomil, že je pro mě ta příroda do určité míry i inspirující a hrozně mě to nabíjí, hrozně si tam člověk čistí hlavu, hrozně mi to pomáhá v rámci nějaké psychohygieny. A hlavně ta příroda, já jsem v ní vlastně celoročně, a ty období, a jak tam běží ty pravidla, prakticky jednoduchý, opakující se a hrozně geniální. Od kterých když to pak rovnám s našima životama, se svým životem, tak právě i tam, jak se říká, že v té jednoduchosti je krása, my si hrozně zakydáváme život strašně jako zbytečnými věcmi, ať jakoby materiálníma nebo vztahovejma, to je úplně jedno, že si to hrozně komplikujeme. Že někdy to zjednodušení je to hrozně hezký, co ti přináší úlevu a to já třeba v té přírodě vídám a vnímám, že ta příroda prostě má tu svou obrovskou genialitu, že ať se děje, co se děje, tak si dokáže poradit furt tím samým způsobem. Že tam se nenachází každý rok nějaká jiná pravidla, každý rok něco nového, ona má prostě jaká nastavená pravidla miliony let, a ty prostě furt jedou dokola, a to dělá tu genialitu té jednoduchosti. Takže i z tohohle. A pak tam mám prostor k přemýšlení o sobě, o svém životě, jak to vlastně mám, taková oáza nějaká moje, třeba ten Neratov vyloženě, tam je to úplně nádherný, já mám hrozně rád hory, pro mě je to srdeční záležitost, klid, málo lidí, fakt jako, takže pro mě je to, že mě v tom zase ten výcvik utvrdil, posunul a to uvědomění si je díky tomu výcviku silné v tomhleto.
69. A: Dobře. Shrňme to poslední otázkou – když se řekne výcvik, co tě napadne, to nejdůležitější, co ti dal? Co pro tebe má největší hodnotu, jaká zkušenost?
70. B: Sebepoznání ve smyslu, jak působím na své okolí, na lidi kolem sebe. Uvědomění si některých věcí, protože samozřejmě nikdo z nás nedokáže být vůči sobě objektivní, proto právě tady vlastně dostávám zpětnou vazbu. Někdy teda hodně syrovou, ale na to, jak ty věci jsou. A střetávání se s různými pohledama, s různými osobními nastaveníma, takový hodně intenzivní prožitky tady mám. Že je to takový opravdu jakoby bezprostřední a při tom i jako bezpečný, že když se tu stanou nějaký sračky, tak je to ošetřený. Nezůstává to,

jako v životě se může stát, venku, kde ty sračky zůstanou viset. Takže to tady vnímám tu sílu výcviku v tomhleto.

71. A: A máš pocit, že i v rámci té práce ti tohle pomáhá nebo ovlivňuje?
72. B: Tak jelikož tam jsem v jiné pozici než tady, tak tam vlastně jakoby vím víc, na co se zaměřit vůči těm klientům, kteří tam se mnou jsou. Víš jakoby jinak jsem se je naučil poslouchat, co mi chtějí říct, protože ne každé je ti schopen říct na rovinu, co je ten problém.
73. A: Jo na základě toho tvého vlastního sebepoznání?
74. B: Jo. Takže já pak jsem víc schopnej se trefovat do toho, co mi ten člověk chce opravdu říct. Ne to co mi říká, ale co mi chce opravdu říct. Takže to sebepoznání mi v tomhleto samozřejmě pomohlo.
75. A: Dobře, takhle bych to uzavřela, děkuju ti moc.

Rozhovor č. 5

1. A: Jestli mi řekneš, co děláš, co jsi dělala v rámci sociální práce...?
2. B: Dělala jsem rok konzultantku na krizový lince bezpečí pro děti, teď dělám vlastně rok potom na seniorské lince a zároveň vlastně dělám v Dobřichovicích a to je pracovník v sociálních službách. A vlastně ještě předtím jsem dělala asi 7 měsíců sociální pracovníci v dětském domově. To jsem měla pořád kontakt s rodičema, se soudy, vychovatelé, prostě hlavní propojovatelka všech věcí. Tu linku jsem měla dycky souběžně s jinou prací. Když jsem dělala sociální pracovníci, tak jsem dělala na lince bezpečí, pak jsem přešla na seniorskou linku a k tomu jsem vyměnila práci za pracovníci v sociálních službách v Dobřichovicích. To je práce, která má dvě takové stanoviště – v Dobřichovicích je to sociální rehabilitace, tam ta organizace se předělává ze stacionáře na sociální rehabilitaci a sociální poradenství. Úplně to tam vzniká, v podstatě to tam dělají lidi, který neměli s tím nikdy nic společného, včetně mne. Zkušenosti nemáme, takže to úplně stavíme na nohy, budou se vytvářet letáky, aby se o nás vědělo, je to placené z nějakého projektu a musíme naplnit určitý počet lidí za dva roky, který tou službou musí projít. Je to vytvořený proto, aby tam byla vytvořená sociální poradna a rehabilitace a teď tam máme stálé klienty, ale je jich asi jen 5 nebo 7. 2 jsou ještě na chráněných pracovních místech, takže tam s nima děláme, pečeme cukroví, vaříme a tak. A pak je sociální rehabilitace, kdy vlastně je učíme vařit, žehlit, výlety – zorientovat se. Jsou tam většinou od 8 do 1. Je to různá klientela, od 19 do 60, většinou mentálně slabší, a pak zaměstnanci chráněného pracovního místa z Řevnic, co patří pod tu samou organizaci a to jsou často duševně nemocní, schizofrenici, většinou. Je se snažíme taky něco naučit a ono vlastně se nám rozjíždí zatím jen to vaření. Lidi, co mají vystudováno, je jim diagnostikována schizofrenie, pracují v Řevnicích v kavárně na méně hodin, aby to zvládli, jsou medikováni.
3. A: Dobře a teď k syndromu vyhoření...vliv výcviku...vnímáš, že kdybys výcvik nedělala, že by to bylo jinak, že ti to v práci pomáhá, líp zvládáš stres apod.
4. B: Já jsem si všimla, že v té sociální oblasti mají lidi hodně výcviku a myslím si, že je to na nich znát, že umí lépe komunikovat. Všimla jsem si, že lidi se umějí líp bavit o problémech, otvírat věci bez konfliktu, nenálepkovat a setkávám se s rádoby zkušenýma lidma, co „plácají“ takové blbosti, že si člověk říká, jakou to má úroveň, takže si myslím, že tady se člověk naučil hodně otvírat věci a nechodit tolik do bojů a do konfliktů, do problémů, řešit věci víc v klidu, s nadhledem, možná se člověk naučil víc se dívat na to, že

lidi chápou ty věci jinak. Když po někom něco chci, tak si uvědomuju, že to má třeba jinak. Nebo když se ohradí ten člověk, tak si říkám, že jsem mu to třeba dostatečně nevysvětlila. Vidím tam velkou pohyblivost v tom a považuji ji za normální. Že si uvědomuju, že nejsme stejní. S klientama i s kolegy.

5. A: A co asertivita...?
6. B: Už se mi stalo, že jsem byla chvíli sama proti skupině a byl to silný zážitek.
7. A: Myslíš, že bez výcviku by to tak nebylo...?
8. B: Já si myslím, že to zrcadlo, co skupina nastavuje, úplně pravdivé není, ale každopádně je dobře, že člověk má aspoň nějaký. Když ho nemáš, rozvíjíš hodně fantazii. A já třeba žiju hodně uzavřený svět, takže nemám dost dobrý zrcadla kolem sebe, moc lidí, kdo by mi nastavoval zrcadlo a pro mě je to důležité. Zrovna jsme rozebírali, jak můžu na lidi působit, nebylo to úplně trefné, ale velice dobré, je to fajn, kdo ti to jinak kdy řekne, kamarádka tě vidí zase jinak nebo známá, která tě chce vidět jinak atd. Je to takové, že lidi mají hodně fantazii a vidí tě tak, jak chtějí vidět, kdežto tady ti řeknou, jak tě vidí, je jim to jedno...
9. A: A jak v práci i v osobním životě s emocemi – ovlivnilo tě to, víc si je uvědomuješ, víc je můžeš použít v komunikaci, umíš je zařadit, rozlišit, pojmenovat...?
10. B: Nevím, jestli to mám z výcviku nebo z linky krizový, protože tam je vyloženo, jako že si jdeš po emocích, to je vysloveně naučená technika, že chceš znát emoce, že dostáváš toho člověka k emocím...nevím, z čeho to mám, ale vím, že je..řekla bych, že za těch 5 let jsem taková učesanější, nic moc se mě nedotkne, proto jsem ráda na skupinách, když se čeří emoce, protože umím emoce hlavou ustát. V práci to se mnou nehýbe, ale tady jo. Možná je to spojené i s mluvením, normálně moc nemluvím, a tady jo. Že si to tady užívám ty emoce, že je to tady pro mě dovolené území. Jinak to mám hodně ovládnuté tak, aby byly stále v rovině.
11. A: A tak to vnímáš, že je to v pořádku?
12. B: jojo aby to bylo učesaný. Já si jedu ve své harmonický rovince, nic mě nenaštve úplně nějak dramaticky, to spíš osobní věci, třeba děti mě naštvou. V práci, kdybych bouchla dveřma a odešla, myslím, že mi to adrenalin ani moc nezvedne, že to nepovažuji nějaké ty věci za dramatické.
13. A: A v životě ti to nechybí – práce s emocemi? Tady se čeří a normálně ne...jestli je víc nepustit...?
14. B: Mám je pod kontrolou, ale to neznamená, že je neprožívám, nepouštím, jen nejdu do modu, kdy bych ty emoce čeřila. Mám je zvládnuté. Já si totiž myslím, že člověk, jaký si to udělá, takový to má, jak si to nastaví, tak to má...Tady ráda prožívám emoce s ostatními, i když pravda třeba se mě nedotýkají tolik co ostatních, to nevím, jak to mají ostatní, ale je to takové zpestření. Je to taková zábava, estráda, kde je místo, kde si to můžu dovolit.
15. A: Co tělo – jinak vnímáš tělo, posloucháš ho?
16. B: Mám to furt stejně. Podle mě...Ale jsem klidnější.
17. A: Co únava, spánek? Změnilo se něco s výcvikem?
18. B: Ne, stejně, spím stále dobře, únava přiměřeně, jak se stravuji, jak se sebou zacházím, takže dobrý, v pohodě...
19. A: Jak hodnotový systém, že by sis během výcviku uvědomila, že rodina přátelé jsou důležitější, vztah je třeba udržovat...?
20. B: Pořád stejně
21. A: Co koníčky, odpočinek? Jinak dbáš na to teď?
22. B.: Stejně...
23. A: A nakonec tedy - čím myslíš, tě výcvik ovlivnil nejvíc, jakou zkušenost hodnotíš jako nejdůležitější, co ti to mohlo dát?

24. B: Nejlíp hodnotím to, že když nechci, tak se nemusím nikomu zpovídat, že je to má svobodná vůle, co si dělám nebo nedělám a nemusím mít za to výčitky. Vlastně si myslím, že jsem hodně svobodomyšlná ale měla jsem z toho výčitky a tady jsem si potvrdila, že je mít nemusím.
25. A: Ulehčuje ti tohle něco i v práci?
26. B: Velice.

Rozhovor č. 6

1. A: Kde pracuješ, kde jsi pracovala v rámci sociální práce, jak dlouho?
B: Na praxi jsem byla v Klokánku, byla jsem na dvou praxích, jednou před výcvikem, pak během. V druhém ročníku tam bylo překonání toho, že jsem nemohla pracovat s dětma a se starejmalidma, protože mi jich byla líto, citově jsem to nebrala, nedokázala překonat. Díky výcviku mi tohle pomohlo pracovat jak s dětma, tak se starejmalidma. Pak jsem byla na praxi s dětma na onkologickém oddělení v nemocnici na Homolce, kde i přesto že tam byly malé dětičky ozařovaný a nebyly na tom leckdy dobře, tak přesto jsem to dávala a nebralo mi to kus já. Bylo to o nějakém tom sebepoznávání, otevření se, a nejvíc když jsem na výcviku otevřela svoje téma, kdy jste mi tam otevřeli oči, tak jakoby přestat si sama sobě něco nalhávat, říct sama sobě pravdu a jako přiznat si to, že zachraňuji něco za tři lidi a ne sama za sebe a to byl můj největší balvan všeho, co ovlivnil výcvik, kdy vlastně lidem, kterým jsem věřila a hlavně to, co mi řekli, tak tím že jsem jim věřila, tak jsem se nad tím začala přemýšlet, sice díky výcviku jsem na tom začala být psychicky strašně blbě, ale otevřelo mi to takovou tu pravdu sama před sebou nejen vůči sociální práci ale práci v tomhleto sektoru ale i v běžný komunikaci s lidma.
2. A: Takže si to ještě proberu, byla jsi v Klokánku a tam jsi byla s malýma dětma...?
3. B: Jsou tam i větší děti, dvě tety mají maximálně na starosti 3 děti, jedna teta den, jedna teta noc. Tam jsem byla přidělena ke třem dětem. Žanetka, Jára 5 let, Míra 6 let a tvořili rodinu s tetou, já tetě pomáhala v běžných úkonech života, já přijela po snídani, hrála jsem si s nima, šla jsem na procházku, největšího jsem učila na zobcovou flétnu, také jsem ho doučovala. Žanetka se bála cizích lidí a já tam přišla a díky výcviku a studiu sociální práce, jsem si sedla na bobek a z ní spadl strach a přišla mě obejmout a to bylo moje potěšení, nezáležla si nikam do kouta, jak předpokládali.
4. A: A podruhé u samých dětí?
5. B: Jojo. Tam jsem jezdila asi 14 dnů v kuse. Super je Klokánek v tom, že ty děti znají běžný život.
6. A: A rozdíl mezi dětským domovem je, že v Klokánku jsou krátkodobě?
7. B: To je různý, někdy to je i nadlouho.
8. A: A na té Homolce?
9. B: Tam jsem byla jako sociální pracovnice. Když některý děti mohly jít do herny, tak jsem s nima tam šla, povídala jsem si s nima. Kolikrát mi povídali o té nemoci a kolikrát jsem zjistila, že ani ty jejich rodiče, ty děti jim to třeba ani neřikaly. Zjistila jsem, že cizí člověk, v kterýho mají důvěru, je tam taky potřeba. A pro ty dospělý je důležitý tam být a jen mlčet. Třeba když to dítě spalo, tak jsme šeptali, nebo jsme jen šeptali a koukali na sebe. A to mě hodně naučil výcvik, dřív jsem to hodně málo uměla mlčet, vždycky jsem si myslela, že je potřeba něco říct a kolikrát to mlčení je silnější než mluvení.
10. A: A tohle jsou praxe v rámci školy, a teď jsi dělala ještě jinde.

11. B: Tohle byl Národní institut duševního zdraví, já dělala hodně administrativu, ale dostala jsem se do těch skupin, nebyla jsem úplně přítomna, ale s těmi pacienty jsem přišla do kontaktu. Ale to nebylo úplně v rámci sociální práce. Dělala jsem manažera kvality sociální péče, měla jsem pročtenou legislativu a doktoři se na mě obraceli jak to zapsat odborně, nebo jsem vytvořila knihu ...ted' si nevzpomenu název...
12. A: Ale říkáš, že jsi se účastnila těch skupin...?
13. B: Nebyla jsem sociální pracovnice...Já čeho jsem si všimla, že je tam dost mladých lidí, kteří měli sklony k sebevraždě, úzkosti, a doktor říkal, že je to otázka téhle doby, jak lidi se zázemím i bez, lidi zazobaných rodičů jsou na tom hůř často...byli tam třeba 20-letí, chodili jak tělo bez duše, byli zklidněný práškama...Stala se i tam sebevražda...šel na vycházku a skočil tam někde, kde nebyli lidi...ale nešlo to ovlivnit, ten člověk byl kompenzovaný...
14. A: Ty zkušenost máš všechny krátkodobé, že?
15. B: Jojo, praxe byly na 14 dní, o poslední méně než rok. Taky jsme ještě byla dobrovolník ve Fokusu na Praze 2, tam to bylo otázka toho, byl to tzv. babinec, lidi přišli zvenku, leden únor, minulý rok to bylo a buď jsme se bavili, většinou chlapi, na babinci víc ženských, bylo to o tom, o terapii, kde ženský, bezdomovkyně, ale nesmrděly, maximálně neměli zuby, ale čistě oblečený, jeden tam vařil kávu, ohřáli si jídlo v mikrovlnce, maximální počet 8, mluvilo se o zkušenostech, kde jsou jako možnosti, sdíleli své zkušenosti...Forma psychoterapie, ale spíš svépomocná skupina.
16. A: A studovala jsi co všechno?
17. B: Střední školu mám Ekonomie, management a obchod a to bylo o tom, že jsem začínala na pozici obchodního zástupce a po narození syna jsem se dala na farmacii a mě to zdravotnictví vždy naplňovalo, a ted' jsem si dodělala „zdravotnický obor“, i když se to úplně nedá říct, tu sociální práci.
18. A: Dobře, to jsou tvé zkušenosti...A další otázky, ty jsi se o hodně věcech zmiňovala rovnou, tak ještě ted' – jak ten výcvik ovlivnil třeba to, jak zvládáš stres? Kor když ty jsi dělala praxe s i bez výcviku...můžeš srovnat?
19. B: Tam je hodně velký srovnání, tam je to úplně neskutečný, mě brzy umřela babička a mám malý děti, takže to je i díky tomu a ten výcvik mi dal nadhled, je to o tom srovnání v hlavě. A tam je ten hodně velký porovnání. Ten výcvik mi dal spoustu zkušeností v bezpečném prostoru. Nehledě na to, že moje sebezkušeností část to sebepoznání se, jsem myslela, že je malichernost, ale je to velká věc, ta pravda.
20. A: A v čem ti to pomáhalo v tý práci?
21. B: V tý práci jako všeobecně s lidma je to o tom vidět toho člověka takovýho, jaký je, a určitě se porovnávat, jako trochu jo, ale nevycházet z vlastních zkušeností a věřit tomu, co říká, i kdyby to nebyla pravda. Prostě to tak má, prostě to tak říká, a udělat si tu pravdu tím, že ho poslouchám ušima, to jsem uměla i dřív, ale ten výcvik mi to rozvíjí, poslouchat ušima a ptát se toho člověka otázkami, když nad něčím pochybuju...ten výcvik mi dal odhodlání víc tomu člověku věřit, to zjištění, zkusit to říct, v rámci toho poradenství tím lidem, smýšlet racionálně, ať to mám jak chci, jak je dasein, ted' a tady, plus racio, racionálně uvažovat, nejen mít sny a plány, ale říct si kdyby...ne, ted' a tady je tohle, nejsem spokojena a udělám něco a teprv až co bude. A to je celý o výcviku to racio. A je to o tom, že tu iniciativu nechávám na těch lidech. Jako poradenství, nějaká diagnostika. Třeba v tom NUZU viděla jsem lidi a pak jsem se dozvěděla o jejich diagnóze a pak jsem rozeznala lidi, co mají poruchu osobnosti a schizofrenii, takové ty základní rysy a to by mohlo být i v rámci výcviku nějaká praxe. Víš pak jak se k těm lidem chovat, něco jiného

- je na zdravé skupině. A teď a tady a racionálně zapojit, nechat tu iniciativu na těch lidech a téma otázkami, zajímat se o to, dostaneš se k tomu, jak to je, člověk si na to přijde sám...
22. A: Takže tě to vedlo k tomu pokládat otázky a zároveň nebát se ptát?
23. B: Jo a to je hodně a to si podtrhni, nebát se ptát a nepředpokládat a nehodnotit...
24. A: A pak jsi se zmiňovala, že jsi do toho hrozně dávala sebe a tady jsi se naučila jako nechat to na nich? Dřív jsi to tak neměla? Dřív jsi do toho šla s tím, že jim musíš pomoci?
25. B: Teď to mám taky, že jim chci pomoci, ale dřív to bylo, že musím a měla jsem migrény.
26. A: Takže psychosomatika...
27. B: To si piš. A i vlastně to, jak tam nedávám sama sebe, jako částečně jo, to se musí... třeba teď na výcviku...
28. A: A i v práci to tak máš?
29. B: Jojo. A ještě jeden poznatek k tomu Fokusu – to že mě oslovují chlapi, tam to bylo strašně moc. Musela jsem si zjednat autoritu ženská – chlap, ale nejen jako nech toho, takhle to tam nešlo, oni jsou jednodušší, tak jsem to musela dát najevo bouchnutím do stolu...
30. A: A to ti pomohl i výcvik udělat tenhle krok,
31. B: To mi pomohl udělat... s výcvikem, že se nebojím říct, co si myslím, aniž bych se bála, co přijde. Jako že třeba u toho klienta, že dostanu facku, že mu nesmím ukázat, že se bojím, nebo na tom výcviku, tam mi sice asi nikdo facku nedá, ale... Spojitost s výcvikem, že se tam nebojím říct to vůči těm klientům...
32. A: Takže taková otevřenost?
33. B: To si piš. Jako klient vycítí hrozně moc, že tam není spontánnost, že mu nevěříš, že nejsi otevřená a toho já se držím, musíš ty hranice nějak si nastavit. A k tomu je potřeba mít diagnózu toho klienta, potom můžeš dělat nějakou psychoterapii nebo sociální terapii potom nějaký poradenství. Ale tyhle tři věci jsou hrozně potřeba k tomu aby ...u těch nezdravých skupin, abys mohla dělat nějaký kroky. A ten klient...
34. A: A co třeba emoce? Nějaká změna, umíš s nima lépe pracovat, poznat je atd.?
35. B: To je otázka. Já třeba své emoce moc nepotlačuju a nevím, jestli mě to naučil výcvik...
36. A: A máš pocit, že ti to třeba pomáhá nějak v té práci, že ty emoce umíš nějak použít lépe?
37. B: Asi výcvik mi to tak sebeutvrdil. Že by mi to nějak víc pomohlo... Jak říkám, já jsem podstupovala hodně takových školení na emoce, nonverbální komunikaci v práci, takže už jsem nějaké zkušenosti měla a ten výcvik, tam jsem si to... tam si to zkuším a sebezpotvrzuju.
38. A: A co tvé tělo? Mluvila jsi o migrénách... pomáhá ti výcvik uvědomovat si více své tělo, jeho potřeby?
39. B: No ježiš. Migrény ty už nemám, to jsem odbourala tím, že jsem s těma lidma, chápu je, ale nejsem za ně. A co se týká svého těla, tak je to hlavně relaxace, meditace, to je úplně neskutečný, to dělám i doma, i fyzioterapii. Dělán Jacobse... před spaním... nějakým způsobem jsem to dělala i předtím, ale tady jsem si odpověděla na spousty otázek, četla jsem i odborné knížky v rámci tohoto výcviku... Neuměla jsem ze začátku hlavně ve skupině lidí se zrelaxovat. Doma jako jakžtakž, i když jsem to moc nepoužívala, ale jo, protahovací cviky, v pohodě, ale zrelaxovat ve skupině lidí... to se mi ze začátku vůbec nedařilo. Teďka s tím nemám problém.
40. A: A takže i v práci, že během té práce si dáš minutku odpočinku, že jsi schopná vypnout, že tě to napadlo?
41. B: No. Ale nenazývala bych to třeba relaxací, nebo meditací, ale já třeba, když mě to chytne, tak nemám problém pár vteřin koukat do blba, slyším, ale neslyším. Pokud mi nikdo neřve do ucha. Ale to nevím, jestli to je díky výcviku.

42. A: Tak tam vnímám, že ses naučila, že relaxace je pro tebe dobrá a že ji potřebuješ?
43. B: No samozřejmě. Jako psychohygienu, chození do přírody...Říkám, to jsem dělala i jako dřív, ale teďka víc si uvědomuju, i s přibývajícím věkem, že je to strašně důležitý. Dřív jsem tak jako jela na dovolenou...Teď vím, musím si odpočinout, nebo stačí výlet, procházka a dnes to na sobě cítím, jak mi to jako dělá dobře.
44. A: A co třeba rodina, přátelé...Změnilo se něco díky výcviku, důležitost, že je třeba s nima víc trávit čas, nebo mít intenzivnější vztahy apod., hrál nějakou roli výcvik?
45. B: Tady bych to otočila...S mámou je to intenzivnější, ale jinak bych o tom řekla, že několik lidí jsem tak nějak odstříhla, spíš naopak. Že se mi stalo, že jsem pochopila, že se řídím tím, že...proč já s nima vlastně komunikuju, nebo se setkávám, když já vlastně trpím, oni mě ždímulou, já z nich nic nemám, když to řeknu hnusně, ale o tom to není, že z někoho něco mám jako peněžního nebo něco udělá, stačí rozhovor, že odházíš úplně zmačkaná, vyšťavená...
46. A: Takže tě to utvrdilo v tom, kdo je pro tebe důležitý a kdo ne...?
47. B: Jo jo. Prostě takový to říct si...Nebo jako ten výcvik mi dal, něco jako udělám a jde to úplně mimo společenský normy, ne že bych se normama nějak extra řídila, ale jde to prostě mimo ty normy, jde to i mimo můj věk a začnu mít nějaký výčitky a říkám si už třeba dneska Ty jo, bylo to dobrý? Bylo. Udělalo mi to dobře, cítím se dobře, udělám to znova? Možná.
48. A: To vnímáš jako vliv výcviku?
49. B: Hm. To vnímám jako výcvik a nějaký takovýto v rámci sebepoznávání, to zjištění, vzít si tu pravdu a tu úlevnou pravdu a nedohánět něco jako...dělat spoustu věcí z přesvědčení, ale ne jako že musím stihnout všechno, musí být vše perfektní...nemusí, sice mi vadí, že je tu bordel, třeba, ale teď prostě ne, pokud není třeba načůráno atd. Pokud je tu prach, ne, teď je důležité něco jiného a potom když budu mít sílu, tak to možná ořu, když ne, tak to udělám zítra, ono se to nepočůrá...
50. A: Dřív si tohle neměla? Dřív jsi to chtěla mít vše perfektní, vše stihnout?
51. B: Z poloviny ano, s výcvikem mě to úplně opustilo. A to si myslím, třeba na tom pořádku je to, že si myslím, že mám hodně naklizeno. Radši to teď pošoupnu nohou, a co, ono to neuteče. Takovýty běžný věci. Teď to mám posunutý díky výcviku...To asi neumím vysvětlit...Ale už vím, kdyby třeba náhodou někdo přišel, jsem to dřív měla, to uklízení, že bych měla...kvůli někomu zase...což je pitomost.
52. A: Poslední otázka tedy – co ti přijde jako nejdůležitější, co si z výcviku získala? Pro tu práci v sociální oblasti, ale i normálně v životě...to hlavní?
53. B: Gró je určitě sebepoznání, říct si tu pravdu vůči sobě a vůči klientům je to to, že neberu si jejich problémy za svoje, tak jak jsme o tom mluvili, jako že pomůžu, poradím, nějakým způsobem zanalyzuji, ale je to jejich práce, aby na tom pracovali, a já i kdybych sebevíc chtěla, tak je ničím nedonutím, jediné tím, že pochopím tu jejich situaci a navedu je a ke zjištění. Není to o tom, že jim to řeknu na plnou pusku, jo, takže takhle. To je moje největší zjištění. A ještě jedno zjištění, že se většinou nikdo nezmění, že člověk, tak jak se projevuje, může tam udělat nějaké změny, ale takový to zásadní, nikoliv. To je furt ta samá písnička dokolečka.
54. A: Dobře, tak jo, děkuji.

Rozhovor č. 7

1. A: Jaké máš zkušenosti, kde jsi pracovala, třeba i v rámci praxe v oblasti sociální práce a jestli mi řekneš, cos tam dělala?
2. B: První praxi jsem měla na táboře s dětma v péstounské péči a s hyperaktivitou a poruchou pozornosti, s ADHD. Byl to dětský tábor na 14 dní, věkové rozmezí těch dětí bylo od 6 do 15 a já jsem byla vlastně jako táborová vedoucí. A spíš jsem se věnovala tomu jednomu chlapečkovi, který měl tu poruchu pozornosti a ADHD, nějak jako být mu k ruce a pomáhat mu se začleněním do toho kolektivu. A další praxi...to jsem byla v terapeutický komunitě v Bílý Vodě pro léčbu závislosti na alkoholu. Tam jsem byla týden jako členka terapeutického týmu a pak jsem měla praxi v Ostravě ve speciálně pedagogicko-výchovné poradně a tam jsem byla k ruce paní, která se starala o inkluzi a vlastně účastnila jsem se náslechu s psychologem při dětském vyšetření a objížděli jsme i školy a vlastně ona měla nějaké portfolio těch klientů, těch dětí a my jsme se třeba jeli podívat do školy, jak jim to tam prospívá, bavili jsme se třeba s tím dotyčným, s tím školákem, s učiteli a rodiči. A to bylo týdně.
3. A: A to byly nějaký problémoví děti?
4. B: Nonono, to byli většinou autisti, autistické děti.
5. A: A pak jsi byla ještě na OSPODu, ne?
6. B: Jo a na OSPODu v Říčanech a tam jsem byla asi tři měsíce, dojížděla jsem tam jednou dvakrát týdně a tam jsem se účastnila náslechu, kde ta sociální pracovnice třeba hovořila s matkou s malým dítětem, kdy partner byl ve výkonu trestu, nebo děti, které měly problémy se záškoláctvím, a pak to byla praxe taková jakoby administrativní, zakládání těch karet, dokumentace. No ale tam jsem nebyla, že bysme navštívili nějakou rodinu, o to jsem přišla. A pak jsem byla ještě u soudu, taky v rámci týhle praxe, kdy to bylo úprava střídavé péče, kdy ty děti byly v péči otce a chtěla střídavou péči ta matka. Tak tam jsem byla na náslechu u soudu.
7. A: A co ty máš za vzdělání?
8. B: Hotelovou školu a pak teda tady tři roky sociální práce.
9. A: Dobře, to abych si zmapovala, jaké máš zkušenosti. Všechno to tedy bylo krátkodobé v rámci praxe.
10. B: Nebylo to dlouhodobě.
11. A: A když se zaměřím na výcvik, jak si myslíš, jakým způsobem to ovlivnilo tu práci? Říkáš, byla jsi na praxi v prváku, ve třetáku, jestli jsi vnímala rozdíl, třeba pracovní stres, máš pocit, že jsi s tím uměla líp pracovat, prvák versus třeták?
12. B: Myslím si, že určitě, i v tom penzu jakoby těch vědomostí, většího nahlédnutí do problematiky mi usnadňovalo to potom jako pochopit, nějak třeba větší porozumění tomu problému, větší pokora k těm lidem, respekt k nějaké té jinakosti a hlavně to třeba, jak jsem to mohla prožívat já sama se sebou. Předtím to bylo řekněme víceméně takový učebnicový, odborný, pak už to bylo víc takový jako lidský, ale opřený o to, že už vím, o čem ta problematika je, což v tom prváku nešlo, buď to bylo hodně, že já jsem to hodně prožívala, ale nevěděla jsem, co se děje, nebo jaká je ta problematika, nevím... třeba na tom dětském táboře, což byla moje první praxe, jsem nevěděla, co všechno ty děti, jak žijou, co všechno to jejich onemocnění, co to způsobuje, takže se snažís celou dobu být jim k ruce a být ta chápavá a pak už rozumíš i tomu, že potřebují taky nějaký řád a pravidla a tam už jsem to mohla opřít, že už jsem té problematice trochu rozuměla a měla jsem v tom větší sebevědomí.
13. A: Ale tak to bylo spíš tou školou, nebo myslíš i výcvikem?
14. B: Tím výcvikem... jako co se těch praxí týče...tam moc jako...

15. A: Že by to třeba ovlivnilo tvé chování nebo jednání? Třeba že ses pak zachovala ve třetíku jinak?
16. B: Myslíš jako ve výcviku?
17. A: Myslím v rámci praxe... třeba že by sis říkala, že jsi schopná být víc otevřená, tolerantní vůči těm lidem...
18. B: Asi víc ten respekt k tomu, že to ty lidi mají jinak a nevnucovat jim ten svůj pohled, to svoje stanovisko. Že jsem mohla jakoby přijmout a říct třeba nějak OK, tak to je, nebrala jsem si to osobně, což jsem v tom prváku, i v tom výcviku, dělala.
19. A: Jako že tě to třeba uráží a takhle sis řekla, je to tak...?
20. B: Jo jo, a já jim nemusím obhajovat to svoje a nemusím vymlouvat to jejich.
21. A: A co třeba asertivita? Že by ses třeba ohradila vůči něčemu, co jsi nechtěla a předtím bys to neudělala?
22. B: Možná asertivita v tom smyslu, že jsem opustila to, že to těm lidem musím nějak vysvětlovat, nebo to nějak obhajovat. Že můžu říct to NE a ustát si to bez toho pocitu NE, ale musím vám říct proč a že s tím můžu odejít, říct NE a odejít s tím, taková větší sebedůvěra, sebevědomí v tom stát si za tím svým.
23. A: A to si myslíš, že výcvik v tom hraje roli?
24. B: To si myslím, že jo.
25. A: I v tom respektu?
26. B: Jo jo.
27. A: A jak to máš s emocemi? Přijde ti, že tam se něco změnilo, i v rámci osobního života, že s nima umíš líp pracovat, líp je rozpoznat? A i v práci.
28. B: Myslím si, že v tom, že je umím rozpoznávat...to si myslím, že jsem uměla vždycky, ale spíš je jako přijmout, nějak je uchopit, nějak je pojmenovat a neignorovat je. Ať už u sebe nebo u jiných. Třeba dřív by to bylo, vidím, že někdo je naštvaný, nebo smutný a moje by bylo, spíš to jako přehlídnout a dělat, že se nic neděje, abych nemusela oslovovat to, že je třeba zrovna smutný, že třeba brečí, kdežto teď tam můžu přijít a říct ‚Vidím, že brečíš, vidím, že jsi smutný‘ a zeptat se, co se stalo, protože unesu tu svou i jeho emoci, což si myslím, že bych v prváku určitě neudělala. Tam jsem spíš i ty pozitivní, i ty negativní tak jako přehlížela, nebo to byla taková jako rovina, kdežto teď dokážu jít i do té extrémní nebo silně prožívaný emoce a nějak víc ji ustát za sebe i za toho druhého.
29. A: A to že se to nebojíš oslovit, ve smyslu, že předtím jsi měla pocit, že to třeba neunesíš?
30. B: Hm. Nebo třeba, že nebudu vědět, jak ten člověk bude reagovat, a co vlastně na to mám dělat já, s tím, že někdo brečí tak ‚Ježišmarja, tak musíme ho utěšit, on přece nesmí brečet‘, nebo ‚Já se ho na to zeptám a ono to bude ještě horší‘, přitom teďka už si spíš myslím, neříkám, že to bude lepší, ale nedělám jako, že není. Jo brečí, tak tam s tím člověkem můžu být, když...Což si myslím, že se určitě změnilo za ty tři roky.
31. A: Jak to máš s tělem? Víc ho vnímáš, dáváš mu víc prostoru? Myslíš, že tam výcvik mohl něco změnit?
32. B: Tam si myslím, že v tom tělesnu to mám pořád takový...Nějak na to moc neumím koukat. Musím si vyloženě, musela bych si vyloženě si říct ‚Teď to budu pozorovat, co to tělo dělá‘ a že tyhle ty signály vysílané tělem pořád neumím...musím se třeba fakt rozhodnout, třeba ‚Dneska se budu zaměřovat na to tělo, co mi říká‘ a mít to pořád ve vědomí, že to už musí být fakt jako výkřik, nějaká jako větší třeba jako bolest, abych si toho všimla.
33. A: A rozdíl nevnímáš vůbec za ty tři roky?
34. B: Vnímám to v tom, že teďka, když si na to fakt jako myslím, tak jsem schopná to pozorovat tak jako. A možná víc vlastně u jiných, když třeba víc mluvím s tím člověkem,

- tak ho vnímám víc komplexněji. Tam třeba pozoruji, že si u těch lidí často všimnu, že si třeba poposedávají, kříží nohy, nějak se tvářej nebo něco, tak u těch druhých víc než u sebe, si myslím.
35. A: Tak napadlo tě před tím výcvikem vůbec, že má důležitost to tělo oproti teď? Tak slyším, že nějaký význam to asi má, ale neumíš s tím tak pracovat...
36. B: Asi by mě to nenapadlo. Dávat tomu...přikládat těm signálům těla takový význam, který si myslím, že mají.
37. A: Takže dá se říct, že v tomhle ten výcvik nějaký význam má?
38. B: Jo jojo, v tomhleto jo.
39. A: A jak třeba únava a spánek?
40. B: Tam já si nemyslím, že by to nějak souviselo s výcvikem, tam je to s nějakým mým emočním rozpoložením, že by to výcvik nějak zhoršil nebo zlepšil, tam si jakoby nemyslím, že by se něco změnilo, tam je to prostě o tom, jak zrovna mi je, jak se mi zrovna daří, ať už jakoby spím nebo nespím. S výcvikem tam asi nevidím spojitost.
41. A: A co volný čas, odpočinek, vůbec mít koníčky, jestli se tomu víc teď věnuješ, přikládáš tomu větší důležitost, že mít vlastní zájmy, je to pro tebe důležitější než před těma třem rokama? Vidíš nějaký vliv?
42. B: No řekla bych asi v tom, že se snažím si něco jako najít a přikládám tomu význam, že co mi dřív přišlo...
43. A: Jako činnost?
44. B: Jo jako činnost, třeba ať se to týká vaření, úklidu, sport, tak že to není jen výplň času nebo nějaká povinnost, ale že to je co mě těší a dělám to proto, že mě to těší. Předtím to bylo třeba „měla bych to dělat, protože to dělají ostatní“ a teď je to spíš že...já nevím, jak to říct, aby to bylo srozumitelný...že to neberu asi jako ztrátu času. Tenkrát jsem to brala jako výplň času, kdežto teď je to něco, co mi dělá radost, co mě jako těší.
45. A: Myslíš si, že tohle ovlivnil výcvik?
46. B: Myslím si, že v tomhleto možná trošičku asi jako jo, tím že vlastně to jako slyším od těch lidí a že vnímám, že je to důležitý. A že většina z nás má něco, co, nevím, to bych nedělala, asi bych nechodila do lesa, nebyla bych asi myslivec, ale vlastně je to pro toho člověka... já říkám „Hm, je to prostě ztráta času, ale ne, není, pro toho člověka je to co znovuobnovuje nějaký ty duševní síly a tu pohodu.
47. A: A to ti pomohlo pak najít i to svoje?
48. B: Hm hm. To si myslím, že jo, že to s tím výcvikem souvisí tohleto.
49. A: A jak pak vztahy – rodina, přátelé, něco se změnilo, přikládáš tomu větší důležitost, snažíš se s nimi trávit víc čas?
50. B: Víc s nima trávit čas a i víc s nima mluvit. S tím že, co se týče rodiny, tam je to pořád o tom, že já to můžu říct za sebe, co se třeba zrovna děje, že já to mohu pojmenovat. Je vidět, že někdy to okolí moc neví, co s tím, nebo jak na to reagovat, ale přichází ta zpětná vazba v tom, že to vlastně můžu udělat, že si to vlastně můžu dovolit to těm lidem říct bez pocitu trapnosti, hlouposti, ustát si, že tohle je pro mě zrovna to důležitý a to, že to ostatní to můžou vidět jako nesmysl, nebo „Přemýšlíš nad tím moc, a tím se nezabývej“, tak jako fajn, ale už nedělám, že to není. Je to možná to co i souvisí s těma emocemi, že když tam je, tak ji můžu pojmenovat a nemusím ji přehlížet, tak takhle i v těch vztazích. A myslím, že se v nich snažím být víc u sebe, víc za sebe, možná se vůči něčemu víc vymezit, nebo naopak něco víc prožít nějak, teď jsem z toho nadšená, teď jsem z toho smutná, a snažit se ty věci nějak jako pojmenovávat a ptát se těch lidí, když jakoby nevím nebo si nejsem jistá, tak se ptát, a možná už se tolik nebojím tolik toho odmítnutí. Že vlastně potřebuji to říct a je to pro mě důležitý se vyslovit, bez toho, abych toho člověka nebo od toho člověka

- očekávala, že to přijme nebo odmítne, ale že já sama za sebe jako bych to odevzdala, a tím mohla být v pohodě.
51. A: Myslíš, že v těch vztazích to udělalo...že je to prohloubilo?
52. B: Vyčistilo nějakým způsobem. Že jsou pro mě takový čitelnější, přehlednější, že si troufnu jakoby si s těma lidma vyjasnit, na čem vlastně jsme a jak to jako máme. Že v něčem se třeba nikdy jako neshodnem, v něčem jsme si hrozně podobní, v něčem jsme si hrozně vzdálení, ale přesto se jako máme a máme se rádi.
53. A: A na závěr – když se řekne výcvik, jaká zkušenost ti přijde nejdůležitější? Ať už normálně nebo i pro tu práci v té sociální práci?
54. B: Ta komunikace mi tam vyskakuje, ty mezilidský vztahy, ta komunikace s těma lidma, ta schopnost naslouchat, nejenom slyšet, ale fakt jako naslouchat. Asi tohle.
55. A: A jak v životě tak i pro tu práci?
56. B: Hm hm. Že to tam pro mě je takový, jak v tý sociální práci, tak i v životě a vlastně v jakýkoliv jiný práci, snažit se těm lidem naslouchat a snažit se tu situaci víc nahlížet, víc nějak komplexněji, nevidět tu výseč, kterou zrovna ten člověk v tu chvíli zrovna žije, ale pochopit, proč zrovna v té výseči teď je, jak se do ní dostal a jaké má možnosti z ní třeba odejít, protože...nejenom zaměřit se na jeden bod, ten náhled, jako že se rozšířil ten...
57. A: Jako to zorné pole...?
58. B: Jo jo, přesně tak.
59. A: Tak jo, já ti děkuju.

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno a příjmení autorky: PharmDr. Lada Ševcová

Studijní program: Sociální politika a sociální práce

Studijní obor: Sociální práce se zaměřením na komunikaci a aplikovanou psychoterapii (Bc.)

Název práce: Vliv psychoterapeutického výcviku v prevenci syndromu vyhoření u sociálních pracovníků

Počet stran (bez příloh): 64

Celkový počet stran příloh: 24

Počet titulů české literatury a pramenů: 41

Počet titulů zahraniční literatury a pramenů: 2

Počet internetových odkazů: 8

Vedoucí práce: Mgr. Jan Jakub Zlámaný, Ph.D.

Rok dokončení práce: 2018

**Posudek vedoucího bakalářské práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: PharmDr. Lada Ševcová

Obor studia: sociální práce

Název práce: Vliv psychoterapeutického výcviku v prevenci syndromu vyhoření u sociálních pracovníků

Vedoucí práce: Jan Jakub Zlámaný Ph.D.

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 64

Počet stránek příloh: 24

Počet titulů v seznamu literatury: 52

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Oborová příslušnost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	1			
--	---	--	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

		2		
--	--	---	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

		2		
--	--	---	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	1			
--	---	--	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

		2		
--	--	---	--	--

Využití výzkumných empirických metod

		2		
--	--	---	--	--

Využití praktických zkušeností

	1			
--	---	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

	1			
--	---	--	--	--

Naplnění cílů práce

	1			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	1			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	1			
--	---	--	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

	1			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

	1			
--	---	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Námět k diskusi:

Proč se autorka domnívá, že pst. výcvik může být vhodnější nástroj prevence syndromu vyhoření u sociálních pracovníků, než jiné např. volnočasové aktivity?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Předkládaná práce splňuje nároky kladené na diplomovou práci.

Autorka rozdělila práci standardně na teoretickou a empirickou část. Teoretická část práce obsahuje nejprve charakteristiku Burn out syndromu. Dále následuje vymezení psychoterapeutických výcviků na PVŠPS, popis výcvikových komunit, průběh Daseinsanalytického výcviku na PVŠPS, charakteristiku skupinové psychoterapie a konceptu SUR aj. V empirické části práce, kolegyně provádí kvalitativní výzkum s cílem zjistit, jak vnímají vliv psychoterapeutického výcviku sociální pracovníci na prevenci syndromu vyhoření. Kolegyně v teoretické části prokázala schopnost práce s odbornou literaturou a systematického shromažďování informací o daném tématu. V empirické části pro svůj výzkumný cíl využila kvalitativní výzkumnou metodologii. Provedla tématickou analýzu 8 rozhovorů s frekventanty (sociálními pracovníky) výcviku ve kterých se jich ptá na ovlivnitelné aspekty syndromu vyhoření jako jsou chování, jednání, pocity, vnímání vlastního těla, odpočinek, trávení volného času, rodina, přátelé apod..

Připomínky:

Formální: Malé zastoupení cizojazyčných titulů (2 tituly).

Obsahové: Za slibný závěr považuji autorčino zjištění, že všichni dotazovaní vnímají vliv výcviku na jednotlivé příznaky syndromu vyhoření. Kolegyně v závěru rozvíjí hypotézu o vztahu mezi působením výcviku a prevencí syndromu vyhoření, kterou by bylo možné zkoumat v dalším kvantitativně orientovaném výzkumu. Zajímala by mě hlubší analýza autorky této korelace mezi výcvikem a prevencí syndromu vyhoření. Podr. viz. otázka k obhajobě.

Celkově: Autorka je poměrně stylisticky zdatná a v teoretické části popisuje základní pojmy a teoretické koncepty spojené se studovanou problematikou. **Z teoretického hlediska nevynechala, dle mého názoru, nic podstatného.** V praktické části své práce, prokazuje schopnost uplatnit kvalitativní metodologický postup tématické analýzy 8 rozhovorů, kategorizovat data a srozumitelně interpretovat výsledky. Svoji práci končí návrhem hypotézy pro další výzkum. Zkoumání oblasti efektivit Daseinsanalyticky orientovaných psychoterapeutických výcviků je součástí většího výzkumného projektu na PVŠPS. **Oceňuji, že se autorka ujala této oblasti výzkumu, která byla dosud badatelsky opomíjená, přestože se jedná o důležitou součást evaluace sebezkušenostního vzdělávání na PVŠPS.**

Práci hodnotím jako výbornou popř. velmi dobrou a doporučuji ji k obhajobě.

Doporučení k obhajobě: doporučuji*

Navrhovaná klasifikace: výborně - velmi dobře

* nehodící se, škrtněte

**Posudek oponenta bakalářské práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studentky: PharmDr. Lada Ševcová
 Obor studia: Sociální práce se zaměřením na komunikaci a aplikovanou psychoterapii
 Název práce: Vliv psychoterapeutického výcviku v prevenci syndromu vyhoření u sociálních pracovníků
 Oponent práce: Mgr. Barbara Kostelacová

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 64
 Počet stránek příloh: 24
 Počet titulů v seznamu literatury: 51

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Oborová příslušnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	x			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	x			
--	---	--	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

	x			
--	---	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

X				
---	--	--	--	--

Naplnění cílů práce

	X			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	X			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	X			
--	---	--	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

	X			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

	X			
--	---	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

1. V čem konkrétně spatřujete praktický přínos výsledků vašeho výzkumu?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Autorka si pro svou teoreticko - empirickou bakalářskou práci zvolila téma syndromu vyhoření u sociálních pracovníků a možného vlivu psychoterapeutického výcviku na jeho prevenci.

Teoretická část zpracovává v přiměřené šíři syndrom vyhoření, včetně možností jeho prevence a představuje psychoterapeutický výcvik na PVŠPS. Odpovídá nárokům na bakalářskou práci, autorka v ní pracuje s úctyhodným souborem titulů literatury, přičemž dokládá svou schopnost orientace v odborných pramenech a dovednost citovat z nich. Celá část je vedena jednotnou myšlenkovou linií a je uceleným teoretickým východiskem pro část výzkumnou.

Autorka přílehavě k tématu zvolila kvalitativní metodu výzkumu a pečlivým způsobem popsala metodologii. Její šetření vychází z vhodně položené výzkumné otázky, data jsou získána z polostrukturovaných rozhovorů se sedmi respondenty a zpracována tematickou analýzou dat. Je třeba ocenit nenávodný způsob vedení rozhovorů, který nereflektuje hlavní výzkumnou otázku přímo, ale je zaměřen na zkoumání příznaků souvisejících se syndromem vyhoření. V diskusi autorka popsala limity výzkumu a v úvaze nad srovnáním vlivu výcviku a jiných zkušeností navrhla další možný způsob výzkumného šetření.

Po stylistické, jazykové a formální stránce je práce rovněž velmi zdařilá, autorčin písemný projev je pečlivý a kultivovaný.

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Navrhovaná klasifikace: výborně

Datum, podpis: