

**Pražská vysoká škola psychosociálních studií**



**Psychohygienu v sociální práci**

Žaneta Lyvrync

**Bakalářská práce**

Studijní program: Sociální práce, kombinované studium.

Vedoucí bakalářské práce: doc. PhDr. Martin Strouhal, Ph.D.

**Praha 2024**

**Prague College of Psychosocial Studies**



**Psychohygiene in social work**

Žaneta Lyvrync

**The Bachelor Thesis**

Study programme: social work, combined studies

The Bachelor Thesis Work Supervisor: doc. PhDr. Martin Strouhal, Ph.D.

**Praha 2024**

**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:

Ráda bych vyjádřila poděkování doc. PhDr. Martinovi Strouhalovi, Ph.D. za odborné vedení a podporu během zpracování bakalářské práce. Rovněž bych ráda vyjádřila svou vděčnost všem respondentům, kteří se ochotně podíleli na mé práci a poskytli cenné informace a perspektivy.

**Anotace:**

Bakalářská práce se zaměřuje na problematiku psychohygieny v sociální práci. Hlavními tématy jsou vymezení základních pojmů a souvislostí se studovaným oborem, psychická zátěž a možnosti vyrovnávání se s ní, psychohygieny v sociální práci, edukace v oblasti psychohygieny a případová studie zaměřená na studovanou problematiku.

Cílem teoretické části je analyzovat podstatu a prostředky psychohygieny s důrazem na jejich uplatnění u pracovníků v pomáhajících profesích, zejména v sociální práci. Teoretický rámec zahrnuje definici psychohygieny, identifikaci a popis různých technik a strategií psychohygieny a diskusi o významu psychohygieny pro pracovníky v pomáhajících profesích.

Cílem empirické části a celé práce je prostřednictvím rozhovorů pomocí metody Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) zjistit, zda a jak sociální pracovníci pracují s psychohygienou a jaký má pro ně subjektivní význam.

**Klíčová slova:** psychohygieny, sociální práce, psychická zátěž, edukace, techniky a strategie

**Abstract:**

The bachelor's thesis focuses on the issue of mental hygiene in social work. The main topics include the definition of basic concepts and their connections to the studied field, mental stress and ways of coping with it, mental hygiene in social work, education in the field of mental hygiene, and a case study focused on the studied issue.

The aim of the theoretical part is to analyze the essence and means of mental hygiene with an emphasis on their application to workers in helping professions, especially in social work. The theoretical framework includes the definition of mental hygiene, the identification and description of various techniques and strategies of mental hygiene, and a discussion on the importance of mental hygiene for workers in helping professions.

The aim of the empirical part and the entire thesis is to find out, through interviews using the Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) method, whether and how social workers practice mental hygiene and what subjective meaning it has for them.

**Key words:** psychohygiene, social work, mental strain, education, techniques and strategies

## Obsah

Úvod .....	6
1 Sociální práce .....	7
Historie a vývoj sociální práce .....	7
Teoretické přístupy v sociální práci .....	7
Další aspekty a role sociální práce: Edukace.....	8
Zastupování a obhajoba v sociální práci.....	9
Interdisciplinární spolupráce .....	9
Etické principy a hodnoty.....	11
2 Požadavky na osobnost sociálního pracovníka .....	12
3 Psychická zátěž.....	14
Stres .....	15
Konflikty.....	16
Frustrace .....	17
Způsoby zvládnání psychické zátěže.....	17
4 Psychohygienu v sociální práci .....	18
4.1 Význam psychohygieny pro sociální pracovníky.....	19
Obecná pravidla psychohygieny.....	20
5 Techniky psychohygieny v sociální práci .....	22
Relaxace.....	22
Mindfulness (všímavost) .....	23

Meditace .....	23
Jóga.....	24
Psychoterapie.....	24
Supervize .....	25
Work-Life Balance .....	25
6 Výzkumná část .....	27
Výzkumné otázky .....	27
Metodologický postup .....	28
7 Výsledky.....	30
Souhrnný výstup k výzkumným otázkám .....	36
Závěr.....	39
Seznam literatury:.....	41
Seznam příloh.....	46

## Úvod

Psychohygienu hraje klíčovou roli v udržení psychického zdraví a celkové pohody, obzvláště u pracovníků v pomáhajících profesích, kde jsou každodenní pracovní výzvy často spojeny s vysokou mírou psychické zátěže. Sociální pracovníci, kteří jsou v každodenním přímém kontaktu s klienty a kteří řeší jejich složité životní situace, by měli mít k dispozici efektivní nástroje pro zvládání stresu, které jim také pomáhají při prevenci vyhoření.

Psychohygienu je multidisciplinární přístup zaměřený na prevenci psychického vyčerpání a podporu psychické pohody. Často se označuje jako nauka či soubor pravidel a metod, které mají za úkol udržovat, prohlubovat či znovu získat ztracené duševní zdraví. Tato oblast zahrnuje různé techniky a strategie, které jednotlivcům pomáhají zvládat stres a zvyšovat jejich psychickou odolnost.

Tato bakalářská práce se zaměřuje na zkoumání problematiky psychohygieny v sociální práci, a to jak z teoretického, tak empirického hlediska. V rámci teoretické části práce budou vymezeny základní pojmy a souvislosti spojené s psychohygienou, včetně detailní definice tohoto pojmu. Bude popsána psychická zátěž, které jsou sociální pracovníci vystaveni, a různé možnosti, jak se s touto zátěží vyrovnávat. Dále budou představeny různé techniky a strategie psychohygieny, které mohou pracovníci v pomáhajících profesích využívat ke zlepšení své psychické pohody a pracovního výkonu. Součástí teorie je také diskuse o významu vzdělávání v oblasti psychohygieny, které může pomoci pracovníkům lépe porozumět a aplikovat tyto techniky v praxi. Cílem teoretické části je analyzovat podstatu a prostředky psychohygieny s důrazem na jejich uplatnění u pracovníků v pomáhajících profesích, zejm. v sociální práci.

Cílem empirické části a celé práce je na vybraném příkladu z oblasti pomáhajících profesí ukázat, zda a jak sociální pracovníci pracují s psychohygienou a jaký má pro ně subjektivní význam. Empirické šetření bude provedeno pomocí rozhovorů dle metody Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Rozhovory budou prováděny se sociálními pracovníky vybraných na základě specifických kritérií. Tyto rozhovory poskytnou hlubší vhled do osobních zkušeností a názorů sociálních pracovníků na psychohygienu, stejně jako na efektivitu různých technik a strategií, které používají. Výsledky výzkumu mohou přispět k lepšímu porozumění role psychohygieny v sociální práci a poskytnout praktické doporučení pro zlepšení pracovních podmínek a psychické pohody sociálních pracovníků.



# 1 Sociální práce

Sociální práce je multidisciplinární a dynamická profesní oblast, která se zaměřuje na podporu sociálních změn, řešení problémů v mezilidských vztazích a posilování jednotlivců a komunit s cílem zlepšit jejich životní podmínky a kvalitu života. Sociální pracovníci hrají klíčovou roli v poskytování podpory, poradenství a intervence pro lidi, kteří se ocitli v nepříznivých životních situacích, a to jak na individuální, tak na systémové úrovni.

Podle Navrátila et al. (2001) se sociální práce snaží zlepšit sociální podmínky a kvalitu života jednotlivců, skupin a komunit pomocí různých metod a přístupů. Sociální pracovníci poskytují podporu a asistenci lidem, aby mohli překonávat obtíže a problémy, které negativně ovlivňují jejich kvalitu života a sociální funkčnost. Tyto metody zahrnují individuální a skupinovou terapii, rodinnou mediaci, komunitní organizaci a advokacii.

## Historie a vývoj sociální práce

Historie sociální práce sahá do 19. století, kdy se začaly formovat první dobrovolné organizace zaměřené na pomoc chudým a znevýhodněným. Významným mezníkem v rozvoji sociální práce bylo zavedení profesionálního vzdělávání pro sociální pracovníky na univerzitách a vysokých školách. Matoušek et al. (2008) uvádějí, že základní principy a hodnoty sociální práce, jako jsou lidská práva, sociální spravedlnost a respekt k důstojnosti každého člověka, se postupně staly součástí profesního etického kodexu.

## Teoretické přístupy v sociální práci

Sociální práce je interdisciplinární obor, který zahrnuje znalosti a techniky z různých oblastí, jako jsou psychologie, sociologie, pedagogika a právo. Tento komplexní přístup umožňuje sociálním pracovníkům efektivně podporovat své klienty v různých životních situacích a pomáhat jim dosáhnout lepšího sociálního začlenění a osobního rozvoje. Matoušek (2013) zdůrazňuje, že při práci s klienty se sociální pracovníci často opírají o různé teoretické přístupy, jako jsou:

- **systémová teorie:** tento přístup se zaměřuje na analýzu a pochopení vztahů a interakcí mezi jednotlivci a jejich sociálním prostředím. Systémová teorie pomáhá sociálním pracovníkům identifikovat a řešit problémy, které vyplývají z disfunkčních vzorců v rodině nebo komunitě,

- **ekologický přístup:** tento přístup se zaměřuje na zkoumání, jak různé sociální, ekonomické a environmentální faktory ovlivňují život jednotlivců a komunit. Sociální pracovníci využívají ekologický přístup k tomu, aby identifikovali a intervenovali na různých úrovních sociálního prostředí, od mikroúrovně (jednotlivec) po makroúroveň (společnost).
- **humanistická perspektiva:** tento přístup klade důraz na respekt k jedinečnosti a důstojnosti každého člověka. Sociální pracovníci, kteří vycházejí z humanistické perspektivy, se snaží posilovat sebeúctu a autonomii svých klientů, a podporovat jejich schopnost řešit vlastní problémy.

### **Další aspekty a role sociální práce: Edukace**

Edukace a prevence jsou základními součástmi sociální práce, které se soustředí na zvyšování povědomí o sociálních problémech a jejich předcházení (Smith, 2018). Prevence pomáhá minimalizovat rizika a potenciální problémy, zatímco edukace zvyšuje informovanost a poskytuje lidem znalosti a dovednosti potřebné k lepšímu rozhodování a řešení jejich problémů (Navrátil et al., 2001). Sociální pracovníci hrají klíčovou roli v poskytování informací a vzdělávání jednotlivců, rodin, komunit a širší veřejnosti o různých sociálních otázkách, jako jsou závislosti, domácí násilí, bezdomovectví, chudoba a další (Navrátil et al., 2001). Cílem těchto aktivit je nejen řešit aktuální problémy, ale také předcházet jejich vzniku a šíření (Matoušek, 2013). Mezi základní formy edukace a prevence patří:

- **workshopy a školení:** sociální pracovníci organizují a vedou workshopy a školení pro různé cílové skupiny, například pro mládež ve školách, rodiče, seniory nebo specifické komunity. Tyto workshopy mohou zahrnovat témata jako prevence drogové závislosti, prevence násilí nebo zlepšení finanční gramotnosti (Smith, 2018).
- **poradenství a konzultace:** individuální poradenství a konzultace jsou dalším důležitým nástrojem sociálních pracovníků. Poskytování informací a rad, které pomáhají lidem lépe porozumět jejich situaci a najít způsoby, jak ji zlepšit, je klíčovým aspektem prevence (Navrátil et al., 2001).
- **informační kampaně:** sociální pracovníci často iniciují a realizují informační kampaně, které mají za cíl zvýšit povědomí veřejnosti o důležitých sociálních tématech. Tyto kampaně mohou zahrnovat distribuci informačních materiálů, pořádání veřejných přednášek nebo využití médií k šíření informací (Matoušek, 2013).

- **komunitní projekty:** sociální pracovníci často spolupracují s místními organizacemi a komunitami na realizaci projektů, které mají za cíl posílit sociální soudržnost a předcházet sociálním problémům (Smith, 2018).

## **Zastupování a obhajoba v sociální práci**

Zastupování a obhajoba, známé také jako advokacie, představují důležité funkce, které jsou součástí sociální práce. Jejich součástí je podpora a ochrana práv a zájmů jednotlivců, skupin nebo komunit, které čelí sociální nespravedlnosti, diskriminaci nebo jiným formám útlatku. Sociální pracovníci často fungují jako mediátoři mezi klienty a různými institucemi, čímž zajišťují, že jejich hlasy jsou slyšet a že mají přístup ke zdrojům a službám, které potřebují (Dalrymple & Boylan, 2013; AASW, 2022). Mezi základní formy zastupování a obhajoby patří.

- **individuální obhajoba** = sociální pracovníci pomáhají jednotlivým klientům porozumět jejich právům, orientovat se v systému sociální péče a získat přístup k potřebným službám. Mohou také zastupovat klienty při jednáních s úřady, soudy nebo zdravotnickými zařízeními (Matoušek, 2013).
- **systémová obhajoba** = sociální pracovníci se zapojují do systémové obhajoby, která zahrnuje snahu o změnu politik a postupů vedoucích k sociální nespravedlnosti. To může zahrnovat lobbying, účast na legislativních procesech a spolupráci s neziskovými organizacemi (Navrátil et al., 2001).
- **komunitní obhajoba** = na komunitní úrovni se sociální pracovníci snaží posílit kapacity komunit a zapojit je do rozhodovacích procesů. Organizují komunitní setkání, podporují místní iniciativy a pomáhají komunitám vyjednávat s veřejnými a soukromými institucemi (Dalrymple & Boylan, 2013).
- **vzdělávání a osvěta** = sociální pracovníci pořádají vzdělávací programy a informační kampaně zaměřené na zvýšení povědomí veřejnosti o právech a potřebách zranitelných skupin. Tím přispívají k vytváření spravedlivějšího a inkluzivnějšího prostředí (Smith, 2018).

## **Interdisciplinární spolupráce**

Interdisciplinární spolupráce je klíčovým aspektem moderní sociální práce, protože umožňuje integraci různých odborných perspektiv a přístupů k řešení komplexních problémů klientů. Sociální pracovníci často spolupracují s odborníky z dalších oborů, jako jsou

psychologie, zdravotnictví, školství a právo, aby poskytli co nejkompexnější a efektivní pomoc. Mezi nejvýznamnější formy interdisciplinární spolupráce patří:

- **spolupráce s psychology** = sociální pracovníci a psychologové často spolupracují na poskytování komplexní péče o duševní zdraví. Tato spolupráce zahrnuje sdílení informací a koordinaci služeb, které zahrnují terapeutickou podporu, poradenství a intervenci (Matoušek, 2013). Tím je zajištěno, že klienti získávají potřebnou psychologickou podporu vedle sociálního poradenství.
- **spolupráce se zdravotníky** = sociální pracovníci často pracují ve zdravotnických zařízeních nebo v těsné spolupráci s lékaři a dalšími zdravotnickými odborníky. Tato spolupráce je klíčová pro integraci zdravotní péče a sociálních služeb, což může zahrnovat pomoc při přístupu k lékařské péči, rehabilitační služby nebo domácí péči (Hamerníková & Musil, 2007).
- **spolupráce se školstvím** = v oblasti školství sociální pracovníci spolupracují s učiteli, školními poradci a administrativou, aby podpořili vzdělávací a sociální vývoj dětí a mládeže. To může zahrnovat intervence zaměřené na řešení školní neúspěšnosti, prevence šikany a podporu inkluzivního vzdělávání (Kraus, 2014).
- **spolupráce s právníky** = sociální pracovníci rovněž spolupracují s právníky na poskytování právní podpory klientům. Tato spolupráce zahrnuje pomoc při řešení právních problémů, například v oblasti rodinného práva, pracovního práva nebo sociálního zabezpečení (Matoušek, 2008).

Mezi hlavní výhody interdisciplinární spolupráce patří

- **komplexní přístup:** interdisciplinární spolupráce umožňuje integraci různých odborných perspektiv, což vede k holistickému a komplexnímu přístupu k řešení problémů klientů. Podle Matouška (2013) tento přístup usnadňuje pochopení a řešení komplexních problémů, které by mohly být mimo schopnosti jedné specializace. Sociální pracovníci, psychologové, zdravotníci a právníci společně nabízejí široké spektrum odborných znalostí a dovedností, což umožňuje lépe identifikovat příčiny problémů a navrhnout širokou paletu intervencí.
- **zvýšená efektivita:** spolupráce mezi odborníky z různých oborů vede k efektivnějším a koordinovanějším službám. Hamerníková a Musil (2007) zdůrazňují, že koordinace a

synergie mezi různými profesemi mohou minimalizovat duplicitu služeb a optimalizovat využití zdrojů. Tím se zvyšuje celková efektivita a rychlost poskytovaných služeb, což přispívá k lepším výsledkům pro klienty. Společná práce také umožňuje rychlejší a přesnější reakci na potřeby klientů, díky čemuž mohou být intervence více cílené a účinné.

- **lepší přístup ke zdrojům:** interdisciplinární spolupráce zajišťuje klientům lepší přístup k širokému spektru služeb a zdrojů, které by jinak mohly být obtížně dostupné. Kraus (2014) uvádí, že klienti těží z propojení mezi různými institucemi a organizacemi, které mohou poskytovat potřebné služby. Sociální pracovníci například mohou klientům usnadnit přístup ke zdravotní péči, právní pomoci či vzdělávacím programům. Toto propojení zvyšuje dostupnost a kvalitu služeb, což je klíčové pro efektivní podporu klientů ve složitých životních situacích.

## **Etické principy a hodnoty**

Sociální práce je hluboce zakořeněna v etických principech a hodnotách, které tvoří základ její praxe. Tyto principy a hodnoty slouží jako vodítko pro sociální pracovníky v jejich každodenní práci a pomáhají jim činit správná rozhodnutí v zájmu jejich klientů. Mezi základní etické principy a hodnoty pak řadíme:

- **respektování důstojnosti a hodnoty každého jednotlivce** = jedním z nejzákladnějších principů sociální práce je respektování důstojnosti a inherentní hodnoty každé lidské bytosti. Podle Matouška (2013) sociální pracovníci uznávají, že každý člověk má vlastní hodnotu a právo na respekt a důstojnost, bez ohledu na jeho sociální, ekonomický nebo kulturní status.
- **podpora autonomie klientů** = jedná se o další klíčový při kterém se sociální pracovníci snaží posílit schopnosti klientů činit vlastní rozhodnutí a řídit svůj život. Jak uvádí Navrátil a Musil (2006), podpora autonomie zahrnuje respektování práva klientů na informovaný souhlas a aktivní účast v rozhodovacích procesech, které se jich týkají.
- **závazek k sociální spravedlnosti** = sociální spravedlnost je centrální hodnotou sociální práce, která zahrnuje snahu o odstranění nerovností a nespravedlností ve společnosti.

Sociální pracovníci se angažují v obhajobě práv marginalizovaných a znevýhodněných skupin a usilují o spravedlivé rozdělení zdrojů a příležitostí (Matoušek, 2013).

- **etická integrita a odpovědnost** = sociální pracovníci musí jednat s vysokou mírou etické integrity a odpovědnosti. To znamená, že musí dodržovat profesionální etické kodexy a standardy, chránit důvěrnost informací sdělených klienty a jednat transparentně a čestně (Kopřiva, 2006).

Dodržování etických principů a hodnot posiluje důvěru mezi sociálními pracovníky a jejich klienty. Klienti se cítí respektováni a chráněni, což je klíčové pro efektivní a úspěšné poskytování sociálních služeb (Navrátil & Musil, 2006). Etické principy také pomáhají chránit práva a zájmy klientů, zajišťují, že sociální pracovníci jednájí v jejich nejlepším zájmu a že jsou respektovány jejich individuální potřeby a hodnoty (Matoušek, 2013). Závazek k sociální spravedlnosti a rovnosti přispívá k vytváření spravedlivější a inkluzivnější společnosti, kde jsou práva a důstojnost všech jednotlivců respektovány (Kopřiva, 2006).

## **2 Požadavky na osobnost sociálního pracovníka**

Pojem osobnost lze z psychologického hlediska chápat jako integraci psychických funkcí, tedy jako dynamický souhrn jednotných psychických vlastností a procesů. Díky těmto funkcím je člověk integrální, celistvou a jedinečnou bytostí. To zahrnuje schopnost objektivního pohledu na sebe sama a porozumění světu kolem sebe, včetně ostatních lidí. Podle Nakonečného (2011) je osobnost sociálního pracovníka klíčovým faktorem, který ovlivňuje efektivitu a úspěšnost jeho práce. Osobnostní rysy jako empatie, citlivost, trpělivost a schopnost naslouchat jsou zásadní pro navázání důvěry a vytváření podpůrných vztahů s klienty. Sociální pracovníci musí být schopni vyrovnávat se s emocionálně náročnými situacemi a zároveň udržovat profesionální odstup, aby mohli poskytovat objektivní a účinnou pomoc.

Nakonečný (2011) zdůrazňuje, že sociální pracovníci by měli neustále pracovat na svém osobním a profesním rozvoji. Sebereflexe a ochota učit se nové techniky a přístupy jsou nezbytné pro zlepšování kvality poskytovaných služeb. Schopnost zvládat stres a prevence syndromu vyhoření jsou také klíčovými aspekty, které umožňují sociálním pracovníkům udržet vysokou úroveň profesionální péče.

Sociální pracovník působí v různorodých oblastech sociální práce, což mu umožňuje vykonávat svou profesi na různých úrovních. Kromě práce v oblasti sociální správy se může

specializovat na supervizi, terapii, trénink, tvorbu teoretických základů, výzkum nebo přípravu a vzdělávání budoucích sociálních pracovníků. Klíčovým aspektem je však osobnost sociálního pracovníka, což doplňuje Maroon (2012), který zmiňuje, že sociální pracovník může a musí přispívat svou osobností, svým vzděláním a talentem k pozitivnímu ovlivnění kvality své práce a vztahům a statusu na pracovišti.

Internalizované osobní hodnoty sociálního pracovníka značně ovlivňují jeho pohled na klienta, výběr pracovních postupů a strategie, stejně jako hodnocení úspěšnosti práce s klientem. (Navrátil, 2001). Práce v oblasti sociální práce je často považována za určitý druh "umění" představující kombinaci zkušeností, talentu, osobních hodnot a intuitivní tvořivosti. Sociální pracovníci využívají těchto "uměleckých osobnostních specifik" ve své interakci s klienty, což odráží jejich jedinečnou osobnost. Jak uvádí Řezníček (1994), je tato jedinečnost klíčovým a nezbytným nástrojem práce sociálních pracovníků. Sociální pracovníci jsou klíčovými profesionály ve společnosti a mezi základní požadavky na jejich osobnost patří:

- **empatie** = empatie je jednou z nejzákladnějších vlastností sociálního pracovníka. Levická (2004) zdůrazňuje, že schopnost vcítit se do situace klienta a porozumět jeho pocitům a potřebám je nezbytná pro budování důvěry a efektivního terapeutického vztahu. Sociální pracovníci musí být schopni naslouchat klientům bez předsudků a poskytovat podporu, která je citlivá k jejich individuálním potřebám a kontextu.
- **komunikační dovednosti** = efektivní komunikace je nezbytná pro jasné a srozumitelné předávání informací klientům, kolegům a dalším odborníkům. Sociální pracovníci musí být schopni aktivně naslouchat, klást otázky a poskytovat zpětnou vazbu, aby zajistili, že všechny strany rozumí situaci a jsou schopny spolupracovat na řešení problémů (Kopřiva, 2006).
- **sebekázeň a duševní hygiena** = Schmidbauer (2015) upozorňuje na význam sebekázně a duševní hygieny v pomáhajících profesích. Sociální pracovníci musí být schopni udržovat rovnováhu mezi pracovním a osobním životem, aby se vyhnuli syndromu pomocníka a vyhoření. Pravidelná supervize a podpora ze strany kolegů a nadřízených jsou nezbytné pro udržení duševní pohody a pracovní efektivity.
- **schopnost sebereflexe** = sociální pracovníci musí být schopni reflektovat své vlastní pocity, myšlenky a chování, aby mohli poskytovat kvalitní služby a neustále se

zlepšovat. Sebereflexe umožňuje sociálním pracovníkům rozpoznat své silné a slabé stránky a pracovat na jejich rozvoji (Kopřiva, 2006).

- **adaptabilita a flexibilita** = sociální pracovníci často čelí měnícím se situacím a potřebám klientů, což vyžaduje vysokou míru adaptability a flexibility. Maroon (2012) zdůrazňuje, že schopnost rychle se přizpůsobit novým a neočekávaným situacím je klíčová pro efektivní poskytování služeb a podporu klientů v různých životních situacích.

Práce sociálních pracovníků je často emocionálně a psychicky náročná. Proto je důležité, aby sociální pracovníci byli schopni efektivně zvládat stres a zátěž a aby předešli syndromu vyhoření. To zahrnuje pravidelnou psychohygienu a využívání profesionální podpory, jako jsou supervize a kolegiální podpora (Lásková, 2008; Maroon, 2012).

Schmidbauer (2015) popisuje specifické rysy sociálních pracovníků, kteří jsou vůči syndromu vyhoření rezistentní, a popisuje je jako pracovníky, kteří aktivně pečují o své zdraví a projevují silný zájem o svou práci, nevnímají své klienty jako obtěžující, ale jako lidi, s nimiž mají specifický styl komunikace. Vidí se jako profesionálové, kteří se neustále rozvíjejí a učí se zvládat stres a problémy již v jejich počátcích. Chápu těžkosti a problémy jako nedílnou součást své práce, která má pro ně smysl. Dokážou udržet rovnováhu mezi pracovním a soukromým životem, což zahrnuje i péči o svůj osobní život. Mají vysokou míru sebeurčení ve své práci a neustále upevňují a rozšiřují svou autonomii. Považují se za iniciativní a uvědomují si, že mohou aktivně ovlivňovat svou pracovní situaci. Cítí se podporováni svými kolegy a nadřízenými, s nimiž udržují přátelské a pozitivní vztahy. Vidí svou profesi jako výzvu, která jim umožňuje růst a učit se nové věci (srov. Schmidbauer, 2015).

### **3 Psychická zátěž**

Psychická zátěž je komplexní fenomén, který zahrnuje různé formy stresu, úzkosti a emočního vyčerpání, vznikajícího jako reakce na náročné pracovní nebo životní podmínky. V kontextu sociální práce je psychická zátěž často spojena s intenzivním emočním zapojením do práce s klienty, kteří se nacházejí v krizových situacích. Služba druhým vyžaduje od sociálních pracovníků nejen určité osobnostní předpoklady a odborné kompetence, ale také ochotu a



připravenost přinášet oběti. Toto emoční zapojení může vést k syndromu vyhoření, pokud nejsou zavedena adekvátní opatření pro zvládnání stresu a zátěže. Klíčovými faktory, které přispívají k psychické zátěži, jsou vysoké pracovní nároky, nedostatek podpory, a pocit bezmoci v krizových situacích (Navrátil, 2001).

Důležité je také zmínit, že psychická zátěž má významný dopad nejen na duševní, ale také na fyzické zdraví jedince. Dlouhodobé vystavení stresovým situacím může vést k rozvoji fyzických onemocnění, jako jsou kardiovaskulární choroby, zažívací problémy a oslabení imunitního systému. Mareš (2013) zdůrazňuje, že efektivní zvládnání psychické zátěže zahrnuje jak individuální strategie, jako je relaxace, cvičení a mindfulness, tak také organizační opatření, například zlepšení pracovního prostředí a podpora ze strany vedení. Prevence syndromu vyhoření je klíčová a zahrnuje pravidelné přestávky, čas na regeneraci a odbornou podporu při zvládnání náročných situací.

V neposlední řadě pak psychická zátěž ovlivňuje nejen pracovní, ale i osobní život jednotlivce. Dlouhodobý stres může narušit rodinné vztahy a sociální interakce, což vede k izolaci a dalším psychickým problémům. Součástí účinné prevence a zvládnání psychické zátěže je rovněž vytvoření rovnováhy mezi pracovním a osobním životem (Kebza, 2005). Pomocí technik, jako je správné řízení času a nastavování priorit, mohou jedinci lépe zvládat nároky, které na ně kladou nejen pracovní, ale i osobní povinnosti. Kebza (2005) rovněž poukazuje na význam sociální podpory, která zahrnuje jak podporu ze strany rodiny a přátel, tak i odbornou pomoc v podobě psychoterapie nebo koučinku.

## **Stres**

Stres je jedním z nejvýznamnějších faktorů přispívajících k psychické zátěži. Vágnerová (2004) uvádí, že stres může být vyvolán řadou různých situací, včetně vysokých pracovních nároků, konfliktů na pracovišti a nedostatečné kontroly nad pracovními podmínkami. Tyto stresory mohou vést k pocitu vyčerpání, úzkosti a depresivním stavům. Mlčák (2004) zdůrazňuje, že v pomáhajících profesích, jako je sociální práce, je stres často spojen s vysokou emoční zátěží a může vést k rozvoji syndromu vyhoření, pokud nejsou přijata vhodná opatření pro jeho zvládnání.

Pracovní stres je u sociálních pracovníků způsoben nejen náročnými pracovními podmínkami, ale také vysokými očekáváními a požadavky kladenými na jednotlivce. Syndrom vyhoření se projevuje jako chronický stav emočního, mentálního a fyzického vyčerpání, který je důsledkem dlouhodobého vystavení stresovým faktorům. Tento syndrom bývá často doprovázen sníženou pracovní výkonností, ztrátou motivace a negativními postoji k práci a klientům. Prevence a zvládání syndromu vyhoření vyžaduje komplexní přístup, který zahrnuje jak individuální strategie, jako je rozvoj resilience a osobní péče, tak i organizační opatření, jako je zajištění adekvátní podpory a zlepšení pracovních podmínek.

Pracovní vyhoření se projevuje emocionálním vyčerpáním, depersonalizací, která zahrnuje cynický nebo odcizený přístup ke klientům, vedoucí až k dehumanizaci pracovního prostředí a snížený pocit osobního úspěchu charakterizován pocitem nedostatečnosti a nízkou sebeúctou v profesionální roli. Prevence těchto složek vyžaduje systematický přístup, který zahrnuje pravidelné školení, supervizi a podporu, aby se pracovníci mohli efektivně vyrovnat s nároky své práce (Mlčák, 2004).

## **Konflikty**

Konflikty na pracovišti jsou dalším významným zdrojem stresu v pomáhajících profesích. Vágnerová (2004) uvádí, že konflikty mohou vznikat z různých důvodů, včetně rozdílných hodnot, cílů a pracovních stylů mezi zaměstnanci. Konflikty lze dělit na:

- vnitřní a vnější konflikty = konflikty, které jedinec prožívá uvnitř sebe sama, například dilemata a osobní nesoulad
- vnější konflikty = konflikty probíhající mezi jednotlivci nebo skupinami a často se týkají rozdílných názorů, hodnot nebo zájmů.

Konflikty mohou nejen snižovat pracovní morálku, ale také přispívat k pocitu izolace a emocionálního vyčerpání. Konflikty, pokud nejsou efektivně řešeny, mohou eskalovat a vést k ještě většímu stresu a disharmonii na pracovišti. Pro efektivní zvládání konfliktů je důležité rozvíjet komunikační dovednosti a schopnost empatie. Nakonečný (2011) také upozorňuje na význam rozlišování mezi vnitřními a vnějšími konflikty pro nalezení vhodných strategií řešení. Vnitřní konflikty často vyžadují introspekci a sebepoznání, zatímco vnější konflikty mohou být

řešeny prostřednictvím technik meditace a vyjednávání. Tyto techniky mohou pomoci najít společné řešení a obnovit harmonii na pracovišti. Prevence a efektivní řešení konfliktů jsou klíčové pro udržení zdravého a produktivního pracovního prostředí (Vágnerová, 2004; Nakonečný, 2011).

## **Frustrace**

Frustrace je dalším významným faktorem, který může negativně ovlivnit psychickou pohodu pracovníků v pomáhajících profesích. Davies (2013) vysvětluje, že frustrace vzniká, když jsou jedinci bráněni v dosažení svých cílů nebo potřeb. V sociální práci může frustrace pramenit z různých zdrojů, jako jsou byrokratické překážky, nedostatek zdrojů a podpor, ale i z náročných a komplikovaných případů klientů. Matoušek et al. (2013) zdůrazňují, že frustrace může vést k pocitům bezmoci, snížené motivaci a celkovému vyčerpání. Pokud není efektivně zvládnána, může frustrace přerůst v chronický stres a přispívat k rozvoji syndromu vyhoření.

Aby se předešlo negativním dopadům frustrace, je důležité, aby sociální pracovníci měli přístup k adekvátní podpoře, možnostem profesionálního rozvoje a efektivním strategiím zvládání stresu (Davies, 2013; Matoušek et al., 2013). Vágnerová (2004) rovněž upozorňuje, že frustrace v pomáhajících profesích může být zvláště intenzivní z důvodu vysokých očekávání spojených s těmito rolemi a často nedostatečných prostředků k dosažení požadovaných výsledků.

## **Způsoby zvládání psychické zátěže**

Co se týká zvládání psychické zátěže a vyrovnávání se se stresem, je v této souvislosti často využíván termín coping, který je odvozen od řeckého slova „kolaphus“ a znamená rána protivníkovi v boxu. Samotný proces zvládání zátěžových situací bývá také označován termíny stress management, čelení stresu či moderování stresu – tedy způsoby chování, které by měly vést ke snižování zátěže, resp. stresu, který v důsledku zátěže vzniká (Křivohlavý, 2009).

Paulík (2013) uvádí, že silné a podpůrné mezilidské vztahy mohou být klíčovým faktorem pro rozvoj psychické odolnosti, zejména v období stresu a krizí. Tato zjištění jsou v souladu s dalšími studii, které ukazují, že kvalitní sociální opora a pevné emocionální vazby hrají zásadní roli v tom, jak jedinci zvládají náročné životní situace (Cohen & Wills, 1985).

Výzkumy také naznačují, že lidé, kteří mají silnou sociální síť, inklinují k lepšímu zvládnání stresu a vykazují nižší úroveň psychického stresu (Uchino, 2004).

Dalším důležitým způsobem zvládnání psychické zátěže v sociální práci je rozvoj osobní resilience a pozitivního myšlení. Seligman (2011) tvrdí, že pozitivní psychologie a zaměření na osobní sílu a optimismus mohou výrazně přispět k lepšímu zvládnání stresu. Rozvoj osobní resilience, tedy schopnosti adaptovat se na stresující okolnosti a překonávat těžkosti, je klíčový pro udržení psychického zdraví sociálních pracovníků. Pozitivní myšlení a optimismus mohou sociálním pracovníkům pomoci udržovat si pozitivní outlook i v náročných situacích, což může snížit úroveň stresu a zlepšit celkovou pohodu (Fredrickson, 2001). Pozitivní myšlení také podporuje kreativní řešení problémů a zvyšuje efektivitu při řešení krizových situací (Seligman, 2011). Osobní resilience pak podle Neenana (2009) může být rozvíjena prostřednictvím specifických strategií a technik, jako jsou mindfulness, sebek péče a kognitivně-behaviorální intervence. Tyto techniky mohou pomoci jedincům nejen lépe zvládat stres, ale také zvyšovat jejich celkovou životní spokojenost a kvalitu života.

## **4 Psychohygienu v sociální práci**

Psychohygienu, často označovaná také jako duševní hygiena, hraje klíčovou roli v životě sociálních pracovníků, kteří jsou denně vystaveni vysokým úrovním stresu a emocionální zátěže. Tato oblast se zaměřuje na způsoby, jak udržet a posílit duševní zdraví prostřednictvím různých technik a metod. Bedrnová a kol. (1999) zdůrazňují význam sebeřízení a duševní hygieny, zejména pro vysokoškolské studenty a mladé manažery. Autoři argumentují, že efektivní řízení vlastního života a péče o duševní zdraví jsou klíčové pro dlouhodobou úspěšnost a osobní pohodu. Tyto principy jsou rovněž aplikovatelné v kontextu sociální práce, kde je důležité, aby sociální pracovníci aktivně pečovali o své psychické zdraví.

Nakonečný (2013) v Lexikonu psychologie definuje psychohygienu jako soubor preventivních opatření a praktických metod, které pomáhají předcházet psychickým problémům a podporují duševní zdraví. Tato opatření zahrnují techniky zaměřené na zvládnání stresu, zlepšování emocionální odolnosti a udržování rovnováhy mezi pracovním a soukromým životem. V kontextu sociální práce je důležité, aby pracovníci byli informováni o těchto technikách a pravidelně je aplikovali ve své praxi (Nakonečný, 2013).

Podle Míčka (1984) je duševní hygiena zásadní pro každodenní fungování a dlouhodobou psychickou stabilitu. Klíčem je systematický přístup, který zahrnuje nejen znalost teoretických principů, ale i praktické dovednosti pro jejich aplikaci. Pro sociální pracovníky, kteří se často setkávají s krizovými situacemi a vysokými nároky, je důležité osvojit si a pravidelně využívat metody psychohygieny pro prevenci syndromu vyhoření a zajištění trvalé profesionální efektivity. Tyto metody zahrnují techniky jako jsou mindfulness, sebek péče a kognitivně-behaviorální intervence (Míček, 1984).

Křivohlavý a Pečenková (2004) zdůrazňují, že psychohygiena je nezbytná nejen pro zdravotní sestry, ale i pro všechny profesionály, kteří pracují v pomáhajících profesích. Základním kamenem duševního zdraví je schopnost efektivně zvládat stres a předcházet vyhoření. V kontextu sociální práce je to obzvláště důležité, jelikož sociální pracovníci často čelí náročným a emocionálně vyčerpávajícím situacím. Křivohlavý a Pečenková (2004) navrhuje několik technik, jako jsou pravidelné fyzické cvičení, meditace a udržování zdravých mezilidských vztahů, které mohou výrazně přispět k duševní pohodě.

Kopřiva (2006) pak zdůrazňuje, že kvalitní mezilidské vztahy jsou klíčovým prvkem v prevenci vyhoření a zajištění dlouhodobé profesní efektivity. Pro sociální pracovníky je důležité, aby si udržovali nejen profesionální, ale i osobní vztahy, které jim poskytují emocionální podporu a útočiště. Kopřiva (2006) doporučuje praktiky jako pravidelná supervize, profesionální mentoring a peer support skupiny, které mohou pomoci pracovníkům lépe zvládat náročné situace a zvyšovat jejich emocionální odolnost.

#### **4.1 Význam psychohygieny pro sociální pracovníky**

Psychohygiena je pro sociální pracovníky klíčová, jelikož každý den čelí vysokému stresu a emocionální zátěži. Sociální pracovníci se často setkávají s krizovými situacemi, které mohou mít negativní dopad na jejich duševní zdraví. Jak uvádí Křivohlavý (2001), dlouhodobý stres bez adekvátní psychohygienické intervence může vést k syndromu vyhoření, který se projevuje fyzickou i psychickou únavou, cynismem a poklesem pracovního výkonu.

Zanedbání psychohygieny může mít podle Vymětala (2003), negativní dopad nejen na pracovníka samotného, ale i na kvalitu poskytovaných služeb a celkovou efektivitu organizace. Sociální pracovníci, kteří jsou vystaveni dlouhodobému stresu a nemají dostatečnou podporu

pro udržení svého duševního zdraví, mohou ztratit motivaci a schopnost empaticky reagovat na potřeby klientů.

Opomíjení psychohygieny tedy nejen zhoršuje kvalitu života sociálních pracovníků, ale může mít i širší důsledky pro organizaci a klienty, kterým poskytují služby. Proto je klíčové, aby sociální pracovníci měli přístup k adekvátním zdrojům a technikám pro udržení a posílení svého duševního zdraví.

## **Obecná pravidla psychohygieny**

Z hlediska psychohygieny je velmi důležité, aby člověk dovedl předcházet každodennímu napětí, nebo je alespoň efektivně regulovat. Podle Nakonečného (2013) je potřeba udržovat duši i tělo udržovat v optimální kondici, což je nezbytnou součástí osobního i profesního života sociálního pracovníka. Mezi obecná pravidla psychohygieny patří: **správné dýchání, hospodaření s časem a sebevýchova.**

- **výživa** = jednou z nejzákladnějších lidských potřeb je výživa, která hraje klíčovou roli v udržování fyzického a duševního zdraví. Křivohlavý a Pečenková (2004) zdůrazňují význam vyvážené stravy nejen pro tělesné funkce, ale i pro psychickou pohodu. Správná výživa je nezbytná pro optimální fungování mozku, což má přímý vliv na schopnost zvládat stres a udržet si emocionální stabilitu.
- **spánek** = jedná se o další primární potřebu, která je nezbytná pro regeneraci organismu a udržení kognitivních funkcí. Spánek poskytuje tělu příležitost k opravě tkání, růstu svalů a syntéze proteinů, což jsou klíčové procesy pro fyzické zdraví. Nakonečný (2013) ve zdůrazňuje, že nedostatek kvalitního spánku může způsobit řadu zdravotních problémů, včetně oslabení imunitního systému, což činí tělo náchylnějším k infekcím a nemocem. Dále může vést ke zvýšené únavě, která negativně ovlivňuje denní aktivity a produktivitu, a snížené schopnosti koncentrace, což komplikuje plnění úkolů a rozhodování. Spánek má také významný vliv na duševní zdraví. Chronický nedostatek spánku je spojen s vyšším rizikem vzniku psychických poruch, jako je deprese a úzkost. Kvalitní spánek podporuje emoční stabilitu a zlepšuje schopnost mozku zpracovávat a ukládat nové informace, což je zásadní pro paměť a učení. Navíc během spánku dochází

k důležitým procesům, jako je konsolidace paměťových stop a odstranění toxických odpadních látek z mozku, což přispívá k celkové mentální jasnosti a efektivitě.

- **odpočinek a relaxace** = potřeby nezbytné pro obnovu energie a duševní rovnováhy. Nešpor (2015) zdůrazňuje, že pravidelný odpočinek a relaxační techniky, jako je meditace nebo hluboké dýchání, mohou výrazně přispět k redukcí stresu a zvýšení celkové životní spokojenosti. Relaxace je klíčová pro prevenci syndromu vyhoření a udržení dlouhodobého duševního zdraví.
- **pohyb** = pohyb patří mezi primární pilíře potřeb člověka, který má zásadní vliv na fyzické a psychické zdraví. Kopriva (2006) upozorňuje, že pravidelná fyzická aktivita nejenže zlepšuje tělesnou kondici, ale také podporuje produkci endorfinů, což má pozitivní efekt na náladu a celkovou duševní pohodu. Z tohoto hlediska je potřeba začlenit do každodenního života různé formy pohybu, aby byla zajištěna jak fyzická, tak psychická rovnováha.
- **správné dýchání** = dech člověka, který je ve stresu, se zrychluje a po skončení stresové situace se zase vrací do normálu. Melgosa (1997) upozorňuje, že pokud je člověk stresu vystaven delší dobu, dochází k vytvoření nezdravých návyků, které jsou s dýcháním spojeny. Nešpor (2015) vyzdvihuje klidné a hluboké dýchání, které člověku slouží k dobíjení baterií a k předcházení syndromu vyhoření.

U správného dýchání se lze setkat s řadou velmi pozitivních benefitů, které podle Buzkové (2006) vedou k tomu, že je organismus člověka mnohem vyváženější, klidnější a energičtější. Na druhou stranu může dojít k celkovému zpomalení funkcí, jejichž následkem může být únava, nespavost, nechutenství či metabolické poruchy.

- **hospodaření s časem** = Optimální hospodaření s časem, společně s plánováním povinností, patří podle Nešpora (2015) také k základním pravidlům psychohygieny. Pro člověka, který pracuje duševně, jsou podle Míčka (1984) tzv. zážitky časové tísně, a to z toho důvodu, že má mnoho povinností, stále někam spěchá. Pro dnešní moderní dobu je tento obraz klasický, ale pro rozvoj duševní rovnováhy nepřilíš ideální. Důležité je

tedy naučit se zredukovat vystavování se situacím, které člověka do takové tísně dostávají a umět si získat více volného času. Tento získaný volný čas je pak možné využít k psychické a fyzické relaxaci, která je pro tělo z hlediska psychohygieny nezbytná. Křivohlavý (2010) pak ještě dodává, že při hospodaření s časem je důležité začít nejprve tím, že člověk musí podrobně projít každou svou aktivitu a stanovit si priority.

- **sebevýchova** = základním předpokladem sebevýchovy je především sebepoznání. Dle Nakonečného (2011) je také významná je též reflexe, která představuje schopnost reflektovat, jak si stojíme ve světě, a také sebereflexe, díky které dokážeme konfrontovat reálný a ideální sebeobraz. Sebevědomí je pak výsledkem vlastního sebehodnocení člověka, přičemž může být buď vysoké, nebo nízké. Právě problematika sebevědomí je v sociální práci velmi důležitá a při nízkém sebevědomí může být tento pracovník nerozhodný, pasivní a trpět nerozhodností, úzkostlivostí a také pasivitou. Nakonečný (2011) doplňuje, že s větší hloubkou a šíří sebepoznání je spojeno také efektivnější vyrovnávání se s požadavky života a lepší připravenost na něj.

## 5 Techniky psychohygieny v sociální práci

Sociální pracovníci mohou využívat několik prostředků pro efektivní psychohygienu, a udržovat tím tak duši i tělo v optimální kondici. Následující lze navíc snadno aplikovat do pracovního procesu a pravidelně jejich prostřednictvím předcházet psychické zátěži při výkonu profese generující zdraví škodlivý stres.

### Relaxace

Relaxace hraje klíčovou roli v psychohygieně a je nezbytným nástrojem pro sociální pracovníky, kteří často čelí vysokým úrovním stresu a emocionální zátěže. Podle Kopřivy (2006) je zvládání stresu prostřednictvím relaxačních technik esenciální pro udržení duševního zdraví a profesionální efektivity. Autor zdůrazňuje, že pravidelná praxe relaxačních technik, jako je hluboké dýchání, meditace nebo progresivní svalová relaxace, může výrazně přispět ke snížení úrovně stresu a zlepšení celkové životní pohody. Kopřiva (2006) také poukazuje na to,



že relaxace pomáhá nejen obnovit energii, ale také podporuje lepší koncentraci a emocionální stabilitu, což je klíčové pro efektivní výkon v sociální práci.

### **Mindfulness (všímavost)**

Mindfulness, neboli všímavost, je další významnou technikou psychohygieny, která nachází uplatnění v sociální práci. Kabat-Zinn (1994) popisuje mindfulness jako schopnost být plně přítomen v aktuálním okamžiku a uvědomovat si své myšlenky, emoce a tělesné vjemy bez hodnocení. Tato praxe umožňuje jedincům lépe zvládat stres a zvyšuje jejich schopnost reagovat na náročné situace s větším klidem a vyrovnaností. Baer (2003) dále zdůrazňuje, že mindfulness může napomoci ke zlepšení emocionální regulace a snížení symptomů úzkosti a deprese, což je obzvláště důležité v kontextu sociální práce, kde pracovníci často čelí intenzivním emočním výzvám. Hassonová (2015) doplňuje, že technika mindfulness může pomoci vyhnout se duševní prokrastinaci tím, že zvyšuje jejich schopnost soustředit se na přítomný okamžik a minimalizuje rušivé myšlenky. Tímto způsobem se zvyšuje produktivita a efektivita při plnění pracovních úkolů, což je přínosem pro sociální pracovníky, kteří se musí často vypořádávat s vysokými nároky a časovým tlakem. Mindfulness tak nejenže zlepšuje duševní zdraví, ale také podporuje profesionální růst a výkonnost.

### **Meditace**

Meditace je další důležitou technikou psychohygieny, která může být velmi přínosná pro sociální pracovníky. Meditace se zaměřuje na dosažení stavu hluboké koncentrace a vnitřního klidu prostřednictvím vědomého dýchání a mentálního zaměření. Podle Shapiro, Carlson, Astin a Freedman (2006) meditace zahrnuje různé techniky, které pomáhají jedincům zvýšit povědomí o přítomném okamžiku a snížit úroveň stresu. Pravidelná meditace pak může vést ke zlepšení duševního zdraví a celkové životní pohody tím, že snižuje úzkost a zvyšuje emocionální stabilitu. Další výzkumy naznačují, že meditace může podporovat kognitivní funkce, jako je paměť a soustředění, což je důležité pro efektivní výkon v sociální práci (Tang, Hölzel, & Posner, 2015). Tím, že meditace napomáhá uklidnění mysli a odstranění rušivých myšlenek, mohou sociální pracovníci lépe zvládat náročné pracovní situace a zvyšovat svou profesionální efektivitu.

## **Jóga**

Jóga je další významnou technikou psychohygieny, která může hrát klíčovou roli v udržování duševního a fyzického zdraví sociálních pracovníků. Podle Mazánka (2014) zahrnuje nejen fyzické cvičení, ale i duchovní a mentální praxi zaměřenou na dosažení harmonie mezi tělem a myslí. Pravidelná praxe jógy může vést k hlubokému vnitřnímu klidu a vyrovnanosti, což je zvláště výhodné pro jedince pracující v náročných profesích. Kopřiva (2006) zmiňuje význam jógy v kontextu profesionálního rozvoje. Jóga, jako komplexní systém tělesných a dechových cvičení, napomáhá nejen k fyzickému zdraví, ale i k lepšímu zvládnutí stresu a emocionální zátěže. Pravidelná praxe jógy může tak přispět ke zvýšení pracovní efektivity a celkové životní spokojenosti. Výzkumy také ukazují, že jóga může zlepšovat kognitivní funkce, jako je soustředění a paměť, což je důležité pro efektivní výkon v sociální práci (Field, 2011). Jóga může pomoci sociálním pracovníkům lépe zvládat pracovní nároky a stres, což vede ke zlepšení jejich profesionálního a osobního života.

## **Psychoterapie**

Psychoterapie je klíčovou metodou pro udržování duševního zdraví a zvládnutí psychické zátěže, která se často vyskytuje v sociální práci. Podle Vymětala (2010) zahrnuje různé techniky a přístupy, které jsou zaměřeny na léčbu psychologických problémů prostřednictvím verbální komunikace a vztahu mezi terapeutem a klientem. Psychoterapie může pomoci jedincům lépe porozumět jejich emocím, myšlenkám a chování a tím napomoci k jejich celkové duševní pohodě a stabilitě. Konkrétně se jedná o proces, kdy terapeut a klient pracují společně na identifikaci a řešení problémů prostřednictvím různých terapeutických technik, což může zahrnovat rozhovory, cvičení a další intervence. Nakonečný (2013) doplňuje, že psychoterapie není jenom nástrojem pro léčbu psychických poruch, ale i preventivním prostředkem pro zvládnutí stresu a zlepšení kvality života a může mít různé formy, včetně kognitivně-behaviorální terapie, psychoanalýzy či humanistické terapie, a každá z nich má své specifické techniky a postupy. Tyto různé přístupy mohou být využity k řešení široké škály problémů, od úzkosti a deprese po mezilidské konflikty a problémy s identitou. Nakonečný (2013) také zdůrazňuje, že psychoterapie může pomoci klientům nejen řešit jejich aktuální problémy, ale také rozvíjet dovednosti a strategie potřebné pro zvládnutí budoucích výzev. Význam psychoterapie v sociální práci spočívá také v její schopnosti poskytovat emocionální podporu a nástroje pro zvládnutí krizových situací. Tím, že sociální pracovníci využívají

psychoterapeutické techniky, mohou pomoci svým klientům nejen překonat jejich aktuální problémy, ale také posílit jejich schopnosti zvládat budoucí stresové situace.

## **Supervize**

Supervize je nezbytným nástrojem pro profesionální rozvoj a podporu v sociální práci. Nakonečný (2013) definuje supervizi jako strukturovaný proces, ve kterém zkušený odborník (supervizor) poskytuje metodickou podporu a vedení méně zkušeným pracovníkům (supervizantům). Cílem je zlepšení jejich profesionálních dovedností a řešení specifických pracovních problémů. Supervize může probíhat individuálně, ve skupinách nebo v týmech a může se zaměřit jak na administrativní, tak klinické aspekty praxe. Podle Kopřivy (2006) zahrnuje různé techniky a postupy jako reflexe, sebereflexe, zpětná vazba a konzultace konkrétních případů, které napomáhají osobnímu a profesionálnímu růstu.

Podle Navrátila a Musila (2006) je efektivní supervize založena na otevřené komunikaci, důvěře a vzájemném respektu mezi supervizorem a supervizantem. Pravidelná supervize, která je pravidelně zařazována do pracovního plánu sociálních pracovníků jako nedílná součást jejich profesního rozvoje a podpory, umožňuje zpětnou vazbu, která je důležitá pro kontinuální zlepšování praxe a zajištění vysoké kvality poskytovaných služeb.

Webová stránka Asociace supervizorů v sociálních službách (2023) potvrzuje, že efektivní supervize podporuje otevřenou komunikaci a vzájemný respekt, což je klíčové pro dosažení kvalitních výsledků. Asociace doporučuje pravidelné začlenění supervize do pracovních plánů sociálních pracovníků, což napomáhá nejen jejich osobnímu a profesnímu rozvoji, ale také zvyšuje kvalitu služeb poskytovaných klientům.

## **Work-Life Balance**

Work-Life Balance, neboli rovnováha mezi osobním a pracovním životem, je dle Marouškové (2014) termín vyjadřující míru, do jaké člověk subjektivně vnímá dostatek času pro práci, rodinu a plnění společenských rolí. Tento fenomén můžeme chápat jako uspokojivou a vědomou integraci osobního času, péče o rodinu a práce s minimálním konfliktem mezi rolemi. Vnímaný dostatek času mezi prací a osobním životem predikuje pocit spokojenosti. V

postmoderní době je koncept Work-Life Balance velmi populární a často zmiňovaný, protože podporuje sladění pracovního a osobního života zaměstnanců. O tuto rovnováhu by se měli snažit všichni zaměstnavatelé, bez ohledu na velikost či obor – ať už jde o státní podniky, neziskové organizace nebo soukromé firmy. Respektování potřeb zaměstnanců jejich zaměstnavateli je širokou veřejností vnímáno velmi pozitivně.

## **6 Výzkumná část**

### **Metodologie výzkumu**

Teoretická část byla věnována významu a technikám psychohygieny v kontextu pomáhajících profesí, zejména v sociální práci. Empirická část bakalářské práce je realizována prostřednictvím kvalitativního výzkumu a konkrétně metodou IPA, která je dle Hendla (2005) vhodná pro zkoumání, jak jednotlivci prožívají a interpretují své osobní a sociální světy. IPA se soustředí na analýzu subjektivních zkušeností a snaží se pochopit, jak lidé vnímají své životní události a jaký význam jim přiřkládají.

Kvalitativní výzkum je metodologický přístup, který se zaměřuje na hlubší porozumění sociálním jevům a lidským zkušenostem. Podle Hendla (2005) se kvalitativní výzkum vyznačuje snahou o zachycení komplexního obrazu a hlubšího významu studovaných fenoménů, což je v souladu s cílem této práce. Tento typ výzkumu umožňuje detailní zkoumání subjektivních zkušeností a významů, které jedinci přiřkládají svým aktivitám a prožitkům.

Výzkum bude zahrnovat rozhovory s vybranou skupinou sociálních pracovníků. Rozhovory budou strukturované tak, aby umožnily hlubší porozumění jejich zkušenostem s psychohygienou. Výběr respondentů bude proveden na základě kritériálního výběru, což zajišťuje, že budou zahrnuti jedinci s relevantními zkušenostmi a znalostmi o psychohygieně v sociální práci.

Pro zajištění validity a reliability výzkumu budou data analyzována systematickým a transparentním způsobem. Hendl (2005) zdůrazňuje důležitost důkladné a pečlivé analýzy dat, která zahrnuje kódování, kategorizaci a interpretaci získaných informací. Tento proces umožní identifikovat klíčové tematické oblasti a vzorce v datech, což přispěje k hlubšímu porozumění studované problematice.

### **Výzkumné otázky**

#### **Hlavní výzkumná otázka**

Jak sociální pracovníci pracují s psychohygienou a jaký subjektivní význam jí přiřkládají ve své profesní praxi?

#### **Podpůrné výzkumné otázky:**

1. Co si pod pojmem psychohygienu představujete a co to pro Vás znamená?
2. Myslíte si, že je nezbytné v sociální práci používat psychohygienu?
3. Jak Vám pomáhá psychohygienu v profesi?
4. Které prostředky psychohygieny používáte a jaké techniky praktikujete?
5. Trpěli jste syndromem vyhoření a jakým způsobem jste to řešili?
6. Vidíte rozdíl mezi pracovníky, kteří používají psychohygienu a těmi, kteří ji nepoužívají?
7. Odkud čerpáte prostředky k psychohygieně?
8. Jaké výzvy nebo překážky jste zažili při implementaci psychohygieny do vaší praxe?
9. Jak by podle Vašeho názoru mohla organizace, ve které pracujete, lépe podporovat psychohygienu mezi zaměstnanci?
10. Jaký vliv má psychohygienu na Váš osobní život mimo pracovní prostředí?

## **Metodologický postup**

### **Výběr respondentů**

Výběr respondentů byl proveden na základě kriteriálního výběru. Podle Hendl (2005) kriteriální výběr umožňuje zahrnout do výzkumu jedince, kteří splňují určitá kritéria, což zajišťuje relevanci jejich zkušeností a znalostí o psychohygieně v sociální práci. Kritéria pro výběr respondentů budou zahrnovat:

- aktivní praxe v oblasti sociální práce.
- zkušenosti s implementací technik psychohygieny.
- ochota sdílet své osobní a profesní zkušenosti v rámci kvalitativního výzkumu.

### **Sběr dat**

Sběr dat byl proveden prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů. Miovský (2006) zdůrazňuje, že polostrukturované rozhovory umožňují kombinaci předem stanovených otázek

s možností hlubšího zkoumání témat, která se během rozhovoru objeví. Z rozhovorů byl pořízen zvukový záznam a následně byly přepsány pro účely analýzy.

## **Analýza dat**

### **Analýza dat probíhala v několika krocích:**

1. Kódování: Podle Hendla (2005) je kódování základním krokem při analýze kvalitativních dat. Tento proces zahrnuje identifikaci a označení významných segmentů textu, které se vztahují k výzkumným otázkám.
2. Kategorizace: Po kódování následuje kategorizace, při které jsou kódy seskupovány do širších kategorií nebo témat. Tento krok umožňuje identifikovat vzorce a souvislosti v datech (Hendl, 2005).
3. Interpretace: Konečným krokem je interpretace dat, která zahrnuje hlubší porozumění významům a souvislostem identifikovaných v předchozích krocích. Miovský (2006) zdůrazňuje důležitost kontextu a subjektivních významů, které respondenti přikládají svým zkušenostem.

## **Validita a reliabilita**

Pro zajištění validity a reliability výzkumu budou použity následující strategie:

Triangulace dat: Kombinace různých zdrojů dat a metod sběru dat pro zvýšení přesnosti a důvěryhodnosti výsledků (Hendl, 2005).

Členová kontrola: Poskytnutí výsledků respondentům k ověření přesnosti a věrnosti interpretací (Mioviský, 2006).

Audit trail: Důkladná dokumentace všech kroků výzkumného procesu, která umožní zpětnou kontrolu a ověření postupu (Hendl, 2005).

## **Etické aspekty výzkumu**

Respondenti byli podrobně informováni o cílech výzkumu a byli seznámeni s Informovaným souhlasem s poskytnutím výzkumného rozhovoru. Souhlasili s účastí ve

výzkumu a byli ujištěni, že bude zajištěna anonymita a důvěrnost všech získaných informací. Data budou uchována v bezpečí a použita výhradně pro účely tohoto výzkumu.

## 7 Výsledky

### Rozhovor 1

#### 1. Kódování

Klíčová slova a segmenty:

- **pracovní zkušenosti a pracovní prostředí:** respondent popisuje svou pracovní historii, vztahy na pracovišti a pracovní povinnosti,
- **psychohygienu:** respondent detailně popisuje metody psychohygieny, které využívá jak v pracovním, tak v osobním životě.
- **psychické náročnosti práce:** respondent reflektuje náročnost své práce a jak se s ní vyrovnává,
- **syndrom vyhoření:** respondent zmiňuje osobní zkušenost s panickou atakou, která ovlivnila její pracovní i osobní život,
- **profesní podpora:** respondent popisuje význam supervize a kolegiální podpory v její práci,
- **vztah mezi prací a osobním životem:** respondent reflektuje, jak se její práce prolíná s osobním životem a jak se s tím vyrovnává.

#### 2. Kategorizace

Širší kategorie a témata:

- **pracovní prostředí a zkušenosti:** historie zaměstnání, vztahy na pracovišti, pracovní povinnosti a role
- **metody psychohygieny:** reflexe s kolegy, fyzická aktivita (sport), sociální interakce (setkání s kamarádkou), cestování, hudba a kulturní aktivity, převlékání jako symbolické oddělení pracovního a osobního života, konzultace s odborníky (právníci, vedoucí, lékaři)



- **psychické náročnosti práce:** emocionální reakce na práci (lítost nad klienty, stres), zvládání náročných situací (komunikace, právní konzultace), syndrom vyhoření a jeho zvládání
- **profesní podpora a supervize:** význam kolegiální podpory, supervize a její účinnost, týmová spolupráce
- **vztah mezi prací a osobním životem:** osobní hranice, integrace psychohygieny do osobního života, vliv osobních zkušeností na pracovní výkon

### 3. Interpretace

Hlubší porozumění významům a souvislostem:

- **pracovní prostředí a zkušenosti:** respondent má bohatou pracovní zkušenost v sociální práci, která se prolíná s různými pracovními rolemi a nároky. Výměna vedoucí a zlepšení pracovního prostředí měly zásadní vliv na její návrat a setrvání v práci.
- **metody psychohygieny:** respondent využívá různé techniky psychohygieny k zvládání stresu a náročnosti své práce. Tyto techniky zahrnují jak okamžité strategie v práci (reflexe, konzultace, převlékání), tak dlouhodobé aktivity mimo práci (cestování, sport, kultura). Převlékání do pracovního oděvu a zpět je pro RA symbolickým oddělením pracovního a osobního života, což jí pomáhá mentálně se oddělit od pracovních problémů,
- **psychické náročnosti práce:** respondent se vyrovnává s emocionální náročností své práce pomocí různých technik psychohygieny a podpory kolegů. Projevy syndromu vyhoření řeší jak v osobním, tak pracovním kontextu, což naznačuje významnou schopnost sebereflexe a adaptace,
- **profesní podpora a supervize:** respondent zdůrazňuje význam supervize a kolegiální podpory, i když poukazuje na nedostatky v aktuální supervizi. Dobré vztahy a podpora v týmu jsou klíčové pro její pracovní spokojenost a schopnost zvládat náročné situace,
- **vztah mezi prací a osobním životem:** respondent pečlivě sleduje své osobní hranice a potřeby, aby mohla efektivně zvládat svou pracovní roli. Její zkušenost s panickou atakou a způsob, jakým se s ní vyrovnává, ukazuje na důležitost sebepoznání a péče o vlastní psychické zdraví.

## **Závěry**

Rozhovor s respondentem odhaluje komplexní obraz sociální pracovníce, která se vyrovnává s náročnými pracovními podmínkami pomocí různých metod psychohygieny. Důraz na reflexi, podporu kolegů, supervizi a osobní hranice je klíčový pro udržení její pracovní i osobní pohody. Významným zjištěním je, že psychohygienu není pouze o technikách zvládnání stresu, ale i o schopnosti adaptace a sebereflexe, což RA úspěšně aplikuje ve svém profesním i osobním životě.

## **Rozhovor 2**

### **1. Kódování**

Klíčová slova a segmenty:

- **pracovní pozice:** sociální služby, azylový dům pro ženy a matky s dětmi, klíčová pracovníce, dětské centrum
- **pracovní náplň:** směny, individuální plány, spolupráce s dětským centrem,
- **náročnost práce:** práce s lidmi, ohrožené sociální jistoty, zátěžové situace,
- **délka zaměstnání:** 2 roky, směny, dvanáctihodinové směny, supervize,
- **psychohygienu:** starost o duševní zdraví, balanc mezi pracovním a osobním životem, sport, kultura, přátelé, rodina,
- **techniky psychohygieny:** dechová cvičení, jóga, tai-chi, relaxace, muzikoterapie, sport, rozcvička, masáže, pečující neděle,
- **syndrom vyhoření:** předcházení vyhoření, zkušenost s předchozí prací, unavenost,
- **rozdíly mezi pracovníky:** rozdíl v únavě a ochotě, podpora psychohygieny v týmu,
- **podpora psychohygieny:** multisport karty, týmové akce, supervize mimo azylový dům

### **2. Kategorizace**

Širší kategorie a témata:

- **pracovní prostředí:** role, náplň práce, týmová spolupráce, délka zaměstnání,
- **náročnost práce:** práce s ohroženými skupinami, zvládnání zátěžových situací,

- **psychohygienu a vyváženost:** význam psychohygieny, techniky a aktivity psychohygieny, prevence vyhoření,
- **rozdíly v psychohygieně mezi pracovníky:** důsledky nedostatečné psychohygieny, potřeba osobní péče,
- **organizační podpora psychohygieny:** benefity, týmové akce, supervize

### 3. Interpretace

Hlubší porozumění významům a souvislostem:

- **pracovní prostředí:** Respondent pracuje v náročném prostředí sociálních služeb, konkrétně v azylovém domě pro ženy a matky s dětmi. Tato práce vyžaduje flexibilitu, schopnost plánování a týmovou spolupráci, zejména při řešení individuálních plánů uživatelek a organizaci dětských aktivit,
- **náročnost práce:** Práce s ohroženými skupinami, které čelí ztrátě základních sociálních jistot, je psychicky náročná. Respondentka zdůrazňuje důležitost být připravena na zátěžové situace, jako jsou výjezdy záchranných složek,
- **psychohygienu a vyváženost:** Respondentka si uvědomuje důležitost psychohygieny pro udržení duševní pohody a profesionálního jednání v krizových situacích. Techniky jako dechová cvičení, jóga, sport, muzikoterapie a pravidelné osobní péče jí pomáhají udržet rovnováhu mezi pracovním a osobním životem,
- **prevence vyhoření:** Zkušenost s předchozím zaměstnáním, kde čelila syndromu vyhoření, jí pomohla naučit se včas rozpoznat varovné signály a přijmout opatření k prevenci vyhoření. Udržování psychohygieny jí umožňuje zvládat náročné situace profesionálně,
- **rozdíly v psychohygieně mezi pracovníky:** Respondentka pozoruje rozdíly mezi kolegy, kteří praktikují psychohygienu, a těmi, kteří ne. Nedostatek času na osobní péči, zejména u pracovníků s malými dětmi, vede k vyšší únavě a snížené schopnosti efektivně podporovat klienty,
- **organizační podpora:** Organizace podporuje psychohygienu prostřednictvím benefitů jako jsou multisport karty a týmové akce. Supervize mimo pracovní prostředí je vnímána jako významný přínos pro zlepšení pracovního klimatu a osobní pohody zaměstnanců.

## **Závěr**

Respondentka zdůrazňuje význam psychohygieny pro profesionální a osobní život, její techniky a aktivity zahrnují širokou škálu od sportu po relaxační techniky. Podpora organizace je klíčová pro udržení pracovníků v dobré kondici a předcházení syndromu vyhoření. Důležitost rovnováhy mezi pracovním a osobním životem je zásadní pro efektivní práci v náročném prostředí sociálních služeb.

## **Rozhovor 3**

### **1. Kódování**

Klíčová slova a segmenty:

- **popis psychohygieny:** psychohygienu chápána jako způsob odpočinku a relaxace.
- **důležitost psychohygieny v sociální práci:** psychohygienu je zásadní pro zvládnutí náročné práce a zachování rovnováhy.
- **supervize jako nástroj psychohygieny:** supervize pomáhá řešit clientská témata a poskytuje nové úhly pohledu,
- **vzdělávání jako součást psychohygieny:** průběžné vzdělávání přináší pocit jistoty a kompetence,
- **vztahy a nálada v týmu:** dobrý kolektiv a vztahy v týmu jsou klíčové pro psychickou pohodu,
- **osobní terapie:** řešení osobních problémů prostřednictvím terapie,
- **syndrom vyhoření:** vnímání rizika vyhoření a způsoby jeho prevence,
- **problémy v komunikaci s vedením:** vedení odmítající supervizi jako překážka efektivní psychohygieny,
- **konkrétní techniky psychohygieny:** praktiky jako teambuilding a neformální setkání s kolegy.

### **2. Kategorizace**

Širší kategorie a témata:

- **definice a význam psychohygieny:** popis psychohygieny, důležitost psychohygieny v sociální práci
- **nástroje a techniky psychohygieny:** supervize jako nástroj psychohygieny, vzdělávání jako součást psychohygieny, osobní terapie, konkrétní techniky psychohygieny
- **sociální aspekty psychohygieny:** vztahy a nálada v týmu, problémy v komunikaci s vedením
- **profesní a osobní výzvy:** syndrom vyhoření

### 3. Interpretace

Hlubší porozumění významům a souvislostem:

- **definice a význam psychohygieny:** respondentka chápe psychohygienu jako způsob odpočinku a relaxace, který je nezbytný pro obnovu sil a zvládnání náročné práce v sociální sféře. Zdůrazňuje, že psychohygienu není důležitá pouze v profesním životě, ale i v osobním životě, aby člověk zůstal funkční a vyrovnaný
- **nástroje a techniky psychohygieny:** Pro respondentku je klíčovým nástrojem psychohygieny supervize, která jí pomáhá řešit clientská témata a získávat nové úhly pohledu od kolegů. Dále považuje za důležité kontinuální vzdělávání, které jí dodává pocit jistoty a kompetence v profesi. Osobní terapie je pro ni důležitá pro řešení osobních problémů, které mohou ovlivňovat pracovní výkon. Mezi konkrétní techniky psychohygieny zahrnuje i teambuildingové aktivity a neformální setkání s kolegy
- **sociální aspekty psychohygieny:** respondentka klade velký důraz na dobré vztahy a náladu v týmu, které jsou podle ní zásadní pro udržení psychické pohody a efektivního pracovního prostředí. Problémy v komunikaci s vedením, které odmítá supervizi, vnímá jako zásadní překážku, která negativně ovlivňuje motivaci a atmosféru v práci.
- **profesní a osobní výzvy:** respondentka přiznává, že měla blízko k syndromu vyhoření, zejména v době, kdy pracovala v komerční sféře. V sociální práci se jí díky použití různých technik psychohygieny podařilo vyhnout vyhoření, a to především díky podpoře týmu a přátelskému prostředí.

## **Závěr**

Psychohygienu je pro respondentku klíčovým prvkem v její profesní praxi, který jí umožňuje zvládat náročné situace a udržet si pracovní i osobní rovnováhu. Supervize, vzdělávání a dobré vztahy v týmu jsou hlavními nástroji, které používá pro svou psychohygienu. Problémy v komunikaci s vedením, které odmítá supervizi, jsou však významnou překážkou, kterou je třeba řešit, aby byla psychohygienu efektivní na všech úrovních organizace.

### **Souhrnný výstup k výzkumným otázkám**

Hlavní výzkumná otázka:

*Jak sociální pracovníci pracují s psychohygienou a jaký subjektivní význam jí přikládají ve své profesní praxi?*

Sociální pracovníci chápou psychohygienu jako zásadní prvek pro zvládnutí náročné práce a udržení rovnováhy mezi pracovním a osobním životem. Využívají různé techniky a nástroje, jako jsou supervize, kontinuální vzdělávání, osobní terapie, teambuildingové aktivity a neformální setkání s kolegy. Psychohygienu jim pomáhá předcházet syndromu vyhoření, zvládat stres a udržovat psychickou pohodu. Subjektivně přikládají psychohygieně velký význam, protože jim umožňuje dlouhodobě vykonávat náročnou práci efektivně a s uspokojením.

**Podpůrné výzkumné otázky:**

*Co si pod pojmem psychohygienu představujete a co to pro Vás znamená?*

Psychohygienu je chápána jako způsob odpočinku a relaxace, který zahrnuje různé techniky a aktivity zaměřené na udržení psychické pohody a vyváženosti. Je nezbytná pro obnovu sil a zvládnutí náročné práce v sociální sféře.

*Myslíte si, že je nezbytné v sociální práci používat psychohygienu?*

Ano, psychohygienu je považována za nezbytnou, protože bez ní by pracovníci dlouhodobě nevydrželi zvládat stres a náročnost práce. Pomáhá předcházet vyhoření a zajišťuje efektivní a profesionální přístup ke klientům.

*Jak Vám pomáhá psychohygienu v profesi?*

Psychohygienu pomáhá pracovníkům udržet rovnováhu mezi pracovním a osobním životem, zvládat stres a náročné situace, získávat nové úhly pohledu prostřednictvím supervize a cítit se kompetentně díky průběžnému vzdělávání.

*Které prostředky psychohygieny používáte a jaké techniky praktikujete?*

Supervize, vzdělávání, osobní terapie, teambuildingové aktivity, dechová cvičení, jóga, sport, muzikoterapie, relaxace, neformální setkání s kolegy a symbolické oddělování pracovního a osobního života pomocí převlékání.

*Trpěli jste syndromem vyhoření a jakým způsobem jste to řešili?*

Někteří pracovníci měli zkušenosti s vyhořením nebo byli blízko k vyhoření. Řešili to pomocí různých technik psychohygieny, supervize, kolegiální podpory a osobní terapie. Důležitá byla schopnost sebereflexe a adaptace.

*Vidíte rozdíl mezi pracovníky, kteří používají psychohygienu a těmi, kteří ji nepoužívají?*

Ano, pracovníci, kteří používají psychohygienu, jsou méně unavení, mají lepší psychickou pohodu a jsou efektivnější ve své práci. Nedostatek psychohygieny vede k vyšší únavě, snížené motivaci a schopnosti podporovat klienty.

*Odkud čerpáte prostředky k psychohygieně?*

Prostředky k psychohygieně čerpají z organizačních benefitů, jako jsou multisport karty, týmové akce a supervize. Dále využívají osobní zdroje, jako jsou sport, kulturní aktivity, relaxační techniky a osobní terapie.

*Jaké výzvy nebo překážky jste zažili při implementaci psychohygieny do vaší praxe?*

Výzvami jsou zejména problémy v komunikaci s vedením, které může odmítat supervizi, a nedostatek času na osobní péči, zejména u pracovníků s malými dětmi. Tyto překážky negativně ovlivňují efektivitu psychohygieny.

*Jak by podle Vašeho názoru mohla organizace, ve které pracujete, lépe podporovat psychohygienu mezi zaměstnanci?*

Organizace by mohla lépe podporovat psychohygienu poskytováním pravidelných supervizí, nabídkou benefitů jako jsou multisport karty a týmové akce, a vytvářením podpůrného pracovního prostředí s důrazem na dobré vztahy v týmu.

*Jaký vliv má psychohygienu na Váš osobní život mimo pracovní prostředí?*

Psychohygienu má pozitivní vliv na osobní život, pomáhá udržovat psychickou pohodu, předcházet stresu a vyhoření. Umožňuje lepší zvládání osobních problémů a přispívá k celkové životní vyváženosti a spokojenosti.



## Závěr

Sociální práce představuje komplexní a dynamickou disciplínu, která zásadně přispívá ke zlepšení kvality života jednotlivců i komunit. Prostřednictvím různých metod a teoretických přístupů, jako jsou systémová teorie, ekologický přístup a humanistická perspektiva, sociální pracovníci efektivně reagují na široké spektrum problémů, kterým jejich klienti čelí. Edukace, prevence, zastupování a interdisciplinární spolupráce jsou klíčové aspekty jejich činnosti, jež přispívají k posilování sociální soudržnosti a spravedlnosti. Zároveň je zásadní dodržování etických principů a hodnot, které zajišťují respekt, důstojnost a spravedlivé zacházení se všemi klienty. Sociální pracovníci tak hrají nenahraditelnou roli v budování inkluzivnější a spravedlivější společnosti.

Sociální práce je náročná a komplexní oblast, která vyžaduje odborné znalosti i specifické osobnostní rysy, jako jsou empatie, komunikační dovednosti, schopnost sebereflexe, adaptabilita a sebekázeň. Klíčové pro úspěch v této profesi je neustálý osobní a profesní rozvoj, který zahrnuje péči o duševní zdraví a prevenci syndromu vyhoření. Psychohygienu, zahrnující techniky jako relaxace, mindfulness, meditace, jóga, psychoterapie a supervize, je klíčová pro udržení duševního zdraví sociálních pracovníků, kteří čelí vysokým úrovním stresu a emocionální zátěži. Tyto techniky nejen pomáhají zvládat stres, zlepšovat koncentraci a emocionální stabilitu, ale také snižují riziko syndromu vyhoření a zvyšují pracovní efektivitu a životní spokojenost. Kromě toho je nezbytná rovnováha mezi pracovním a osobním životem (work-life balance), která přispívá k celkové spokojenosti a kvalitě poskytovaných služeb. Pravidelné praktiky těchto metod umožňují sociálním pracovníkům lépe zvládat náročné situace, což je klíčové pro jejich dlouhodobý úspěch a pohodu. Kvalitní mezilidské vztahy a profesionální podpora, jako je supervize a mentoring, mohou výrazně přispět k emocionální odolnosti sociálních pracovníků. Efektivní zvládnání psychické zátěže vyžaduje kombinaci individuálních strategií a organizačních opatření, jako je podpora ze strany vedení a zlepšení pracovního prostředí.

Důležitost dodržování etických principů a hodnot je zřejmá, protože zajišťují respekt, důstojnost a spravedlivé zacházení se všemi klienty. Sociální pracovníci díky svým jedinečným schopnostem mohou nejen efektivně pomáhat svým klientům, ale také pozitivně ovlivňovat

širší sociální prostředí a přispívat k sociální spravedlnosti. Systematický přístup k psychohygieně je proto nezbytný pro zvládnání náročných situací a udržení rovnováhy mezi pracovním a osobním životem. Sociální pracovníci tak hrají klíčovou roli v budování inkluzivnější a spravedlivější společnosti, což je důležité pro dlouhodobou profesní efektivitu a kvalitu poskytovaných služeb.

Z provedeného kvalitativního výzkumu vyplývá, že sociální pracovníci považují psychohygienu za klíčový prvek pro zvládnání náročné práce a udržení rovnováhy mezi pracovním a osobním životem. Psychohygienu zahrnuje různé techniky, jako je supervize, vzdělávání, sport, relaxační techniky a kolegiální podpora. Pracovníci, kteří tyto techniky využívají, jsou méně unavení a efektivnější ve své práci, což potvrzuje význam psychohygieny v prevenci syndromu vyhoření. Hlavní překážky v implementaci psychohygieny zahrnují nedostatek podpory ze strany vedení a časové omezení. Organizace mohou podpořit psychohygienu nabídkou benefitů, pravidelných supervizí a podporou dobrých vztahů v týmu. Celkově má psychohygienu pozitivní vliv nejen na profesní, ale i na osobní život sociálních pracovníků.

## Seznam literatury:

Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg015>

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>

Bedrnová, E., et al. (1999). *Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery*. Praha: Fortuna.

Brown, R. P., & Gerbarg, P. L. (2005). Sudarshan Kriya Yogic breathing in the treatment of stress, anxiety, and depression: Part II—clinical applications and guidelines. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 11(4), 711-717. <https://doi.org/10.1089/acm.2005.11.711>

Buzková, K. (2006). *Fitness jóga: harmonické cvičení těla i duše*. 1. vyd. Praha: Grada.

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>

Dalrymple, J., & Boylan, J. (2013). *Effective Advocacy in Social Work*. SAGE Publications Ltd.

Davies, M. (Ed.). (2013). *The Blackwell Companion to Social Work* (4th ed.). Wiley-Blackwell: John Wiley & Sons.

Field, T. (2011). Yoga clinical research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 17(1), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2010.09.007>

Frankl, V. E. (1963). *Člověk hledá smysl*. Beacon Press.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>

- Géringová, J. (2011). *Pomáhající profese: Tvořivé zacházení s odvrácenou stranou* (1. vyd.). Praha: Triton.
- Gulová, L. (2011). *Sociální práce: Pro pedagogické obory* (1. vyd.). Praha: Grada.
- Hamerníková, B., & Musil, L. (2007). *Sociální práce v praxi* (1. vyd.). Praha: Portál.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2010). *Psychologický slovník* (2. vyd.). Praha: Portál.
- Hassonová, G. (2015). *Technika Mindfulness: Jak se vyvarovat duševní prokrastinace pomocí všímavosti a bdělé pozornosti* (1. vyd.). Praha: Grada.
- Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: Základní metody a aplikace*. Portál.
- Jacobson, E. (1938). *Progressive Relaxation*. University of Chicago Press.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. Hyperion
- Kadushin, A., & Harkness, D. (2014). *Supervision in social work* (5th ed.). New York: Columbia University Press.
- Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia.
- Křivohlavý, J., & Pečenková, J. (2004). *Duševní hygiena zdravotní sestry* (1. vyd.). Praha: Grada.
- Kopřiva, K. (2006). *Lidský vztah jako součást profese*. Praha: Portál.
- Kraus, B. (2014). *Sociální pedagogika: Teorie, metody a praxe* (1. vyd.). Praha: Grada.
- Křivohlavý, J. (2001). *Jak neztratit duši*. Praha: Grada.
- Křivohlavý, J. (2009). *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál.
- Křivohlavý, J. (2010). *Sestra a stres: Příručka pro duševní pohodu*. 1. vyd. Praha: Grada.
- Lásková, M. (2008). *Zvládání stresu v sociální práci*. Praha: Portál.

- Levická, J. (2004). *Základy sociálnej práce* (1. vyd.). Trnava: Spoločnosť pre podporu vedy a vzdelávania na FZaSP TU
- Mareš, J. (2013). *Psychosociální aspekty zdraví a nemoci*. Praha: Grada Publishing.
- Matoušek, O., et al. (2008). *Metody a řízení sociální práce* (2. vyd.). Praha: Portál.
- Matoušek, O. (2003). *Základy sociální práce* (1. vyd.). Praha: Portál.
- Matoušek, O. (2013). *Základy sociální práce* (3. vyd.). Praha: Portál.
- Maroon, J. (2012). *Podpora v sociálních službách: Supervize a kolegiální podpora*. Brno: Masarykova univerzita.
- Maroon, I. (2012). *Syndrom vyhoření u sociálních pracovníků*. 1. vyd. Praha: Portál
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Mazánek, J. (2014). *Rozpravy o józe: Překlad a komentář Patañdzaliho jógasúter* (1. vyd.). Praha: Portál.
- Melgosa, J. (1997). *Zvládni svůj stres!* 1. vyd. Praha: Advent-Orion.
- Míček, L. (1984). *Duševní hygiena* (1. vyd.). Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Mičková, Z. (2013). *Psychologie lidské odolnosti* (2. vydání). Praha: Grada Publishing.
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Grada Publishing.
- Mlčák, Z. (2004). Stres a syndrom vyhaslosti v pomáhajících profesích. In K. Paulík (Ed.), *Psychologické poradenství v sociální práci II*. Ostrava: FF OU Ostrava.
- Nakonečný, M. (2013). *Lexikon psychologie* (2. vyd.). Praha: Vodnář.
- Nakonečný, M. (2011). *Psychologie: Přehled základních oborů* (1. vyd.). Praha: Triton.

- Navrátil, P., & Musil, L. (2006). *Etika sociální práce*. Brno: Masarykova univerzita.
- Navrátil, P., & Musil, L. (2006). *Supervize v sociální práci*. Brno: Masarykova univerzita.
- Navrátil, P. et al. (2001). *Teorie a metody sociální práce*. Brno: Marek Zeman.
- Neenan, M. (2009). *Developing resilience: A cognitive-behavioral approach*. Routledge.
- Nešpor, K. (2015) *Duševní pružnost v každodenním životě*. 1. vyd. Praha: Portál
- Paulík, K. (2013). *Psychologie lidské odolnosti* (2. vydání). Praha: Grada Publishing.
- Řezníček, I. (1994). *Metody sociální práce* (1. vyd.). Praha: SLON.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
- Schmidbauer, W. (2015). *Syndrom pomocníka: Podněty pro duševní hygienu v pomáhajících profesích* (2. vyd.). Praha: Portál.
- Smith, J. (2018). *Preventive social work: Education and awareness*. New York, NY: Social Work Press.
- Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213-225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>
- Uchino, B. N. (2004). *Social support and physical health: Understanding the health consequences of relationships*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Vágnerová, M. (2004). *Psychopatologie pro pomáhající profese* (3. rozš. a přeprac. vyd.). Praha: Portál.
- Vymětal, J. (2003). *Psychologie a pedagogika pomáhajících profesí*. Praha: Grada.
- Vymětal, J. (2010). *Úvod do psychoterapie* (3. aktualiz. a dopl. vyd.). Praha: Grada.

Zákon o sociálních službách, č. 108/2006 Sb. (2006).

**Webové zdroje:**

Asociace supervizorů v sociálních službách. (2023). Supervize v sociální práci. Retrieved October 10, 2023, from <https://www.supervize.cz/supervize-v-socialni-praci>

Australian Association of Social Workers (AASW). (2022). *Advocacy for the Profession*. Retrieved from [AASW](#).

Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR. (n.d.). Sociální služby [online]. Dostupné na: <https://www.mpsv.cz/socialni-sluzby>

## **Seznam příloh**

Příloha 1: Informovaný souhlas s poskytnutím výzkumného rozhovoru a jeho následným vyžitím pro účely bakalářské práce Psychohygiena v sociální práci.



## **Příloha 1:**

### **Informovaný souhlas s poskytnutím výzkumného rozhovoru a jeho následným vyžitím pro účely bakalářské práce Psychohygiena v sociální práci**

Podpisem vyjadřuji souhlas s následujícími body:

- Byla jsem informována o účelu rozhovoru, kterým je sběr dat pro potřeby výzkumu bakalářské práce (jméno) s názvem Psychohygiena v sociální práci. Účelem výzkumu je zjistit, zda a jak sociální pracovníci pracují s psychohygienou a jaký má pro ně subjektivní význam.
- Bylo mi sděleno, jak dlouho bude rozhovor trvat a jaký bude mít průběh. Jsem seznámena s právem odmítnout odpovědět na jakoukoli otázku.
- Souhlasím s nahráváním následujícího rozhovoru a jeho následným zpracováním. Zvukový záznam rozhovoru nebude poskytnut třetím stranám a po přepsání bude vymazán. Transkripce bude přístupná pouze komisi u obhajoby bakalářské práce, jinak nikomu až na části citované v textu práce, který bude volně dostupný online.
- Dávám své svolení k tomu, aby výzkumnice použila rozhovor pro potřeby své bakalářské práce a některé části v ní může citovat, zvuková nahrávka a transkripce rozhovoru však bude po ukončení výzkumu smazána.

Datum:

Podpis respondenta:

Podpis výzkumníka

## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Jméno a příjmení autorky:** Žaneta Lyvrync

**Studijní program:** Sociální práce se zaměřením na komunikaci a aplikovanou psychoterapii

**Název práce:** Psychohygiena v sociální práci

**Vedoucí práce:** doc. PhDr. Martin Strouhal, Ph.D.

**Rok dokončení práce:** 2024

**Počty znaků hlavního textu práce (včetně literatury, bez příloh)**

Přímé citace: 0

Ostatní text: 78 808

Celkový počet znaků: 78 808

Počet pramenů a literatury: 64

**Názvy souborů**

Text práce ve formátu PDF: Žaneta Lyvrync\_BP\_pdf

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

Jméno a příjmení studentky: Jevhenija Lyvrync  
Studijní program: Sociální práce  
Název práce: Psychohygienu v sociální práci  
Vedoucí práce: doc. PhDr. Martin Strouhal, Ph.D.

**Technické parametry práce:**

Počet stránek textu (bez příloh): 40

Počet stránek příloh: 1

Počet titulů v seznamu literatury: 64

Procento podobnosti z antiplagiátorského systému Theses:

12 %

Komentář k závěrům kontroly z Theses

Systém vykazuje (velmi malé, leč četné) shody s texty (především s kvalifikačními pracemi z jiných škol), které nejsou uvedeny v seznamu literatury. Prosím o vysvětlení.

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

--	--	--	--	--

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

## Obsahová kritéria a přínos práce

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. Vysvětlete shodu, která se ukázala po analýze systémem Theses a vysvětlete, proč inkriminované texty nejsou zahrnuty v seznamu literatury.
2. Popište proces Vámi prováděného kódování, případně můžete přinést podklady, které Vám doma patrně zůstaly.

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Především bych chtěl předeslat, že text práce vznikl vlastně bez konzultací. Autorka zpočátku konzultovala snaživě, to se ovšem týká fáze hledání vhodného tématu a zaměření práce. Po několika obměnách, které vedly k reformulaci názvu i obsahu už pracovala samostatně. Po delší odmlce jsem dostal hotovou teoretickou část k připomínkování a později ještě výzkum, na který jsem bohužel v danou chvíli (dovolená) neměl čas. Práce tedy vznikla zcela v režii autorky. Sníženou známku za přístup dávám proto, že alespoň několik konzultací by mělo proběhnout i v průběhu psaní jednotlivých částí.

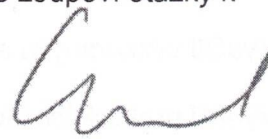
Jako čtenář pro mě nového textu ovšem musím konstatovat, že mi připadá téměř bezchybný. Po formální i obsahové stránce, z hlediska logické struktury – návaznosti témat, z hlediska metodologického – nemám připomínek. Pouze k části týkající se kódování by bylo asi vhodné doložit, jakým způsobem autorka pracovala a jak zmíněné kódy vznikaly. Přílohy by to jistě unesly. Pokud autorka uspokojivě vysvětlí mou poznámku/dotaz týkající se shody s texty, jež nejsou uvedeny v závěrečném seznamu literatury, doporučuji hodnocení výborně. Pokud by se tuto shodu nepodařilo vysvětlit ve shodě s etickými principy akademické práce, byl by to samozřejmě problém k dalšímu řízení.

Doporučení k obhajobě: doporučuji \*

Navrhovaná klasifikace: výborně (za předpokladu, že autorka uspokojivě zodpoví otázky k obhajobě)

8. 9. 2024

Datum, podpis:



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

Jméno a příjmení studentky: Žaneta Lyvrync

Studijní program: Sociální práce se zaměřením na komunikaci a aplikovanou psychoterapii

Název práce: Psychohygienu v sociální práci

Oponent práce: Mgr. Lucie Vacková, Ph.D.

**Technické parametry práce:**

Počet stránek textu (bez příloh): 45

Počet stránek příloh: 1 + neveřejná příloha vytištěna zvlášť (31)

Počet titulů v seznamu literatury: 64

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

**Výběr tématu**

Závažnost tématu

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

Oborová přiléhavost 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**

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		
--	--	---	--	--

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

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) Jaké bylo autorčino předporozumění danému tématu?
- 2) Doplňte chybějící diskusi v BP.

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

BP se zabývá tématem psychohygieny v sociální práci. V teoretické části se autorka nejprve soustředí na vysvětlení klíčových pojmů, dále se věnuje teoretickým přístupům v sociální práci, etickým principům i profesním nárokům zaměřeným na osobnost sociálního pracovníka vyrovnávajícího se s psychickou zátěží v zaměstnání. Specifika zvládání psychické zátěže u pomáhajících profesí včetně alternativ psychohygieny uzavírají teoretickou část BP. V praktické části autorka předkládá kvalitativní výzkum, jehož hlavním cílem bylo zjistit, jakým způsobem zacházejí sociální pracovníci s psychohygienou.

Téma BP považuji za aktuální a oborově přínosné. Autorka prokázala schopnost porozumění klíčovým myšlenkám v oblasti dané problematiky, vhodným způsobem propojila teorii s praxí. Text je čtivý bez gramatických chyb. Citační norma byla dodržena.

Po stránce formální se mé připomínky týkají absence číslování řádků ve verbativu a jejich doplnění do výzkumné části BP v podobě např.: (Rozhovor č. 1, s. X, ř. Y), aby byla možná přehledná orientace čtenáře v textu přílohy. Přílohy měly být číslovány samostatně jako jednotný celek (1 – 31).

Po stránce obsahové postrádám autorčino osobní předporozumění, které bývá nedílnou součástí kvalitativního výzkumu. Dále pak přepisy rozhovorů (ukázky v BP), které by doložily její interpretace. Stejně tak postrádám i etický formulář PVŠPS a diskusi.

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Navrhovaná klasifikace: velmi dobře – dobře dle výsledku obhajoby

Datum, podpis: 16. 9. 2024

Mgr. Lucie Vacková, Ph.D.

