

**Univerzita Karlova**

**Filozofická fakulta**

Sociální práce

# **Diplomová práce**

Bc. Petra Neumannová

## **Vzdělávání sociálních pracovníků v kontextu profesionální péče o sebe**

Education of social workers in the context of professional self-care

Praha 2024

Vedoucí práce: PhDr. Pavla Kodymová Ph.D.

**Poděkování:**

Ráda bych touto cestou poděkovala paní PhDr. Pavle Kodymové Ph.D. za odborné vedení diplomové práce, podnětné konzultace, cenné rady, trpělivost a sdílení společného nadšení pro téma péče o sebe. Poděkování patří také mojí podporující rodině za připravenost a schovívavost naslouchat náležitostem péče o sebe.

**Prohlášení:**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze, dne 11. ledna 2024

Bc. Petra Neumannová

**Klíčová slova**

sociální práce, sebepéče, vzdělávání, student, duševní zdraví

**Keywords**

social work, self-care, education, student, mental health

## **Abstrakt**

Diplomová práce je rozdělena na část teoretickou a empirickou. V teoretické části je popsána péče o sebe u sociálních pracovníků s důrazem na zapojení vzdělavatelů v sociální práci. V praktické části je provedena kvalitativní analýza dokumentů, tedy kurikul vysokých a vyšších odborných škol, které jsou analyzovány obsahovou analýzou. Cílem je popsat, jak připravují vzdělavatelé sociální pracovníky na jejich výkon profese v kontextu profesionální péče o sebe. Závěry z výzkumu mohou sloužit jako podklady pro identifikaci současných podob vzdělávání v péči o sebe. Zjištění mohou být přínosná pro vzdělavatele, profesní organizace a sdružení, která mohou změnit obsah výuky a dát najevo důležitost konceptu péče o sebe. Diplomová práce odkrývá témata, kterým by měla být věnována pozornost v dalších výzkumných studiích. Přínosem práce je také zvýšení informovanosti o péči o sebe a přispění k její obhajobě na profesionálním poli.

## **Abstract**

The Diploma Thesis is divided into a theoretical and an empirical part. The theoretical part describes the self-care of social workers with an emphasis on the engagement of educators in social work. In the practical part, a qualitative analysis of the documents, i.e. the curricula of universities and higher professional schools, is performed through the content analysis. The aim is to describe how the educators prepare social workers to perform their professional practice in the context of professional self-care. The conclusions from the research can serve as a basis for identifying current forms of self-care education. The research findings can be useful for educators, professional organisations and associations which can change the content of education and make the concept of self-care relevant. The thesis reveals the themes that should be addressed in future research studies. The thesis also contributes to raising awareness of self-care and contributing to its justification in the professional field.

# OBSAH

ÚVOD .....	8
TEORETICKÁ ČÁST .....	10
1 PÉČE O SEBE U SOCIÁLNÍCH PRACOVNÍKŮ .....	10
1.1 SOCIÁLNÍ PRÁCE A JEJÍ NÁROČNOST .....	10
1.2 PÉČE SOCIÁLNÍCH PRACOVNÍKŮ O SEBE .....	11
1.3 PROFESIONÁLNÍ PÉČE O SEBE SOCIÁLNÍCH PRACOVNÍKŮ .....	14
2 ROLE VZDĚLAVATELŮ V PÉČI O SEBE SOCIÁLNÍCH PRACOVNÍKŮ ..	16
2.1 VZDĚLÁVÁNÍ V SOCIÁLNÍ PRÁCI .....	16
2.2 ZAPOJENÍ VZDĚLAVATELŮ V SOCIÁLNÍ PRÁCI DO PÉČE O SEBE .....	18
2.3 PODOBA SEBEPÉČE NA ŠKOLÁCH .....	19
3 PÉČE O SEBE SOCIÁLNÍCH PRACOVNÍKŮ V PRAXI .....	23
3.1 ZAPOJENÍ ORGANIZACÍ DO PÉČE O SEBE SOCIÁLNÍCH PRACOVNÍKŮ .....	23
3.2 ORGANIZAČNÍ KULTURA A PÉČE O SEBE .....	24
3.3 ETICKÉ KODEXY SOCIÁLNÍCH PRACOVNÍKŮ A PÉČE O SEBE .....	25
4 NÁSTROJE PROFESIONÁLNÍ PÉČE O SEBE .....	27
EMPIRICKÁ ČÁST .....	33
5 METODOLOGICKÁ ČÁST .....	33
5.1 VÝZKUMNÝ ZÁMĚR .....	33
5.2 METODA SBĚRU DAT .....	34
5.3 VÝZKUMNÝ VZOREK .....	34
5.4 METODA ANALÝZY DAT .....	42
6 ANALYTICKÁ ČÁST .....	43
6.1 VÝSLEDKY .....	43
6.2 ETIKA VÝZKUMU .....	57
6.3 LIMITY VÝZKUMU .....	58
6.4 SHRUTÍ .....	58
DISKUZE .....	60
ZÁVĚR .....	64

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....	66
SEZNAM TABULEK .....	75
PŘÍLOHA 1.: INFORMOVANÝ SOUHLAS .....	I
PŘÍLOHA 2.: UKÁZKA KÓDOVÁNÍ .....	II

## ÚVOD

V současné době se rozvíjí diskuze ohledně péče o sociální pracovníky. Zejména zahraniční literatura se zabývá problematikou péče o sebe a překonává zaběhlý pohled na ni jako na koncept, který je výhradně v rukou a povinnostech sociálních pracovníků. Studie a příručky začínají postupně proměňovat i české prostředí sociální práce a pozvolně se stávají její součástí. Kromě zvýšeného počtu literatury na dané téma bychom si měli také všimnout, jak vzdělavatelé v sociální práci aktualizují kurikula výukových programů pro zvýšení vzdělanosti a připravenosti studentů do praxe. Nejen že tím modernizují studium podle nejnovějších požadavků, ale zároveň podporují rozvoj samotného konceptu (viz první kapitola), který je nezbytný pro profesionalizaci sociální práce.

Jednou z motivací, která mě přivedla k péči o sebe, byl zájem dozvědět se, jak vzdělavatelé připravují budoucí pracovníky na úskalí profese. Domnívám se, že stejně jako vzdělavatelé informují studenty o metodách a teoriích sociální práce, měli by také učit studenty, jak se o sebe postarat a jak čelit potížím, které vyplývají z podstaty sociální práce. Dalším důvodem zvolení tématu byla snaha a zvýšený zájem přenést myšlenky péče o sebe do domácího prostředí, upozornit na aktuálnost tématu a jeho vážnost, kterou přináší vzdělavatelům v sociální práci.

Cílem diplomové práce je popsání přípravy sociálních pracovníků vzdělavatelé na výkon profese sociálního pracovníka v kontextu profesionální péče o sebe.

V diplomové práci se věnuji problematice péče o sebe, též sebepéče (výrazy používám zaměnitelně jako synonyma), která jsou součástí profesionální péče o sebe sama jako celku. V první kapitole obecně nastiňuji celý koncept a posléze téma zužuji na profesionální péči o sebe podle pojetí autorek Lee a Miller (2013) jako nezbytné kompetence sociálního pracovníka, která by měla být zařazena do kurikul programů sociální práce. Dále jsou uvedené profesní potíže a jejich souvislost s nutností praktikování péči o sebe. Kapitola také nabízí úvod do rozdělení odpovědnosti mezi pracovníky, vzdělavatele a zaměstnavatelské organizace, kterým je věnována pozornost v dalších kapitolách.

Ve druhé kapitole se zaměřuji na zpracování tématu s ohledem na odpovědnost a zapojení vzdělavatelů v sociální práci vysokých a vyšších odborných škol. Je popsána existující podoba kurzů péče o sebe na zahraničních školách a výsledky, které přinesly svým účastníkům.

Třetí kapitola vysvětluje zapojení organizací z hlediska jejich role jako pracovišť odborných praxí studentů a jako instituce podporující pracovní podmínky, které zohledňují sebezpečí sociálních pracovníků po dobu jejich kariéry.

Čtvrtá kapitola obsahuje ilustrativní výčet a popis nástrojů profesionální péče o sebe sociálních pracovníků, které mohou být zahrnuty do vzdělávacích plánů.

Praktickou část jsem realizovala pomocí výzkumné sondy do kurikul vysokých a vyšších odborných škol, které vzdělávají v sociální práci tak, jak by si přál dosud stále ještě projednávaný profesní zákon o sociálních pracovnících. To znamená, že vybrané školy poskytují vzdělávání zaměřené na sociální práci, nikoliv příkladně na sociální pedagogiku atd. Výzkumný soubor byl v tomto bodě tedy zúžen. Výzkum vychází z cíle diplomové práce a má přinést aktuální náhled na to, jak je reálně vyučována na našem území profesionální péče sociálních pracovníků o sebe sama. Byli osloveni vzdělavatelé v sociální práci splňující daná kritéria nadesignovaného kvalitativního výzkumu.

Pojmy klient a uživatel sociální služby jsou v diplomové práci chápány ve stejném významu a je s nimi zacházeno jako se synonymy. Z důvodu přehlednosti jsou v celé práci pracovníci a pracovnice označeni pouze v mužském rodě.

## TEORETICKÁ ČÁST

### 1 PÉČE O SEBE U SOCIÁLNÍCH PRACOVNÍKŮ

Pomáhající nemohou pomáhat ostatním, když na ně dopadá přílišná zátěž, tedy pokud se sami necítí dobře, proto se „pomáhání“ stává nekvalitním. Například syndrom vyhoření negativně ovlivňuje pracovníkovu citlivost pro klientovy potřeby, a to může v důsledku poškozovat zájmy klienta, pracoviště či organizace a také sociální práci jako profesi (Matoušek, Hartl 2008; Thomas, 2012; Grise-Owens, Miller, 2021a). Sociální pracovník má etickou povinnost uplatňovat principy sebepéče pro zkvalitnění své práce. Zodpovědnost však neleží pouze na samotných sociálních pracovnících, ale také na zaměstnavatelích (organizacích, institucích), profesních organizacích a vzdělavatelích v sociální práci (Grise-Owens, Miller, Eaves, 2016).

Pracoviště nese díl odpovědnosti za vytváření vhodných podmínek pro péči o sebe svých zaměstnanců (Bloomquist et al., 2015; Miller et al., 2022). Vzdělavatelé mají odpovědnost za kvalitu vybavení studentů do reality sociální práce, za osvojení zdravých strategií sebepéče u studentů a za vybavení studentů schopnostmi přizpůsobovat organizační kulturu pracoviště z důvodů prosazování a budování zdravějšího a více profesionálního pracovního prostředí dbající na vlastní sebepéči (Grise-Owens, Miller, 2021a).

Vzdělaný student v oblasti péče o sebe pak ovlivňuje zaměstnavatelskou organizaci, její poskytování služeb klientům a tím tedy i profesionalitu sociální práce jako oboru. Na druhou stranu součinnost směrem od organizace ke vzdělavatelům umožňuje nastolit komunikaci ohledně požadavků praxe na studenty, kterým vzdělavatel připravuje předměty odpovídající realitě sociální práce (Grise-Owens, Miller, 2021a). Role vzdělavatele o organizace bude více popsána v kapitolách dvě a tři.

#### 1.1 Sociální práce a její náročnost

Definice sociální práce není ustálená. Její zaměření a rozsah se v jednotlivých státech liší a mění podle ekonomických a společenských podmínek. Na mezinárodní úrovni je poslání profese sociální práce vymezeno široce jako: „(...) řešení životních výzev a zlepšování blahobytu“ (IFSW, 2014, překlad vlastní).<sup>1</sup> V českém prostředí je cílem sociální práce „odhalování, vysvětlování, zmírňování a řešení sociálních problémů jednotlivců i lidských

---

<sup>1</sup> Originální znění citace: „(...) to address life challenges and enhance wellbeing“.

společnosti“ (Matoušek, 2013, s. 12). Patří mezi profese řadící se k tzv. pomáhajícím profesím, které pomáhají druhým (Hartl, 2004), avšak na rozdíl od jiných pomáhajících profesí se sociální práce zabývá situací klientů komplexně (Zajacová In Šámalová, Tomeš, 2018). Výrazným příspěvkem pro tvorbu přehledu pracovních pozic byl projekt PROSO-TAČR, který mimo jiné popsal pracovní činnosti a rizika na jednotlivých třiceti šesti typech pracovních míst, včetně předpokladů k výkonu profese zahrnující i měkké dovednosti, postoje a hodnotovou orientaci (Matoušek, Pazlarová In Matoušek, 2021).

Cíle sociální práce kladou na sociální pracovníky rozmanité úkoly, které vyžadují značné spektrum znalostí a dovedností, osvojované nejen během profesní přípravy, ale také řadu osobnostních vlastností. Vyžadují od sociálního pracovníka uplatnění sebe sama jako nástroje sociální práce (ASVSP, 2021).

Sociální pracovníci pracují s lidmi v nepříznivé životní situaci, což zahrnuje setkávání se strádajícími. To sebou přináší značně zvýšenou náročnost v podobě negativních prožitků a stresu (Kumprechtová, 2017), které v kombinaci s dalšími faktory mohou vést k syndromu vyhoření, únavy ze soucitu, zástupnému traumatu a sekundárnímu traumatickému stresu (Shepherd, Newell, 2020; Kodymová, 2021). Pracovní obtíže jako syndrom vyhoření mají vliv na změny v chování sociálního pracovníka v přístupu k práci, ke klientovi (například skepse, neangažovanost, ztráta citlivosti), ve vztazích s kolegy (např.: problémy v komunikaci), také pokles energie, vyčerpání, častější pracovní neschopnost atd. (Matoušek, Hartl, 2008). Sociální pracovníci dlouhodobě vnímají zátěž své práce. Z výzkumu Paulíka (2013) vyplývá, že 90 % pracovníků úřadu práce hodnotilo pracovní zátěž jako spíše vysokou až velmi vysokou. Tyto výsledky byly srovnatelné s podobným výzkumem z roku 2006 (Paulík, 2006).

Pokud je posláním sociální práce zlepšování blahobytu (IFSW, 2014), znamená to, že do této cílové skupiny patří také samotní sociální pracovníci. Způsob pro zlepšení sociálního fungování a duševního zdraví představuje koncept péče o sebe. Sociální pracovníci pomáhají druhým, ale to neznamená, že by se zříkávali svého práva na pomoc a péči o sebe (Dalphon, 2019).

## **1.2 Péče sociálních pracovníků o sebe**

Péče o sebe či sebepéče nemá v literatuře jednotnou definici, která by umožňovala pojem vymezit a operacionalizovat pro potřeby zkoumání (Lee, Miller, 2013). Na péči o sebe bylo nejprve nahlíženo z medicínského hlediska v rámci podílu péče o sebe na řešení zdravotních

problémů samotnými pacienty, kdy byla sebepéče v roce 1983 definována jako „činnosti, které jednotlivci, rodiny a komunity provádějí se záměrem posílit zdraví, předcházet nemocem, omezit nemoci a obnovit zdraví. Tyto činnosti jsou odvozeny ze znalostí a dovedností z odborných i laických zkušeností“ (WHO, 1983, s. 2, překlad vlastní).<sup>2</sup> Postupným vývojem se péče o sebe stala součástí praxe sociální práce (Collins, 2021).

V obecné rovině péče o sebe zahrnuje péči o sebe (Lee, Miller, 2013). Pojem konkrétněji rozpracovalo více autorů s odlišným přístupem. Lee a Miller člení péči o sebe na dvě oblasti, které jsou navzájem propojené. **Osobní péči o sebe** vymezují jako „proces cílevědomého zapojení do postupů, které podporují holistické zdraví a pohodu sebe sama“ (2013, s. 98, překlad vlastní),<sup>3</sup> kterou dále rozčleňují na **fyzickou péči, psychologickou a emocionální péči, sociální péči, volný čas a duchovní péči**. Oblast **profesionální péče o sebe** je charakterizována jako „proces cílevědomého zapojení do postupů, které podporují efektivní a vhodné využití sebe sama v profesionální roli v kontextu udržení holistického zdraví a pohody“ (2013, s. 98, překlad vlastní).<sup>4</sup>

Jiní **autoři** popsali podobné rozdělení péče o sebe do pěti oblastí. **Fyzická péče o sebe** zahrnuje zdravou výživu, dostatečný spánek, pohybovou aktivitu. **Psychologická péče o sebe** obsahuje činnosti pro zlepšení sebereflexe. Do **emocionální péče o sebe** patří aktivity k posílení emoční pohody. Oblast **duchovní péče o sebe** zahrnuje transcendentní aktivity spojené se spiritualitou a smysl života. Do oblasti **profesionální sebepéče** patří činnosti spojené s profesním rozvojem (školení, stáže, konference), nastavení profesionálních hranic a kolegiální vztahy (Bloomquist et al., 2015).

Hubíková (2019) navrhuje příklady aktivit pro oblasti sebepéče např.: přestávky v práci, dovolená, supervize a intervize, terapii, mindfulness, používání deníku, kontakty s ostatními odborníky, kolegiální vztahy na formální i neformální úrovni, debriefing, členství v profesní organizaci, čas na reflexi v pracovní době, další vzdělávání, teambuilding a pracovní obědy.

Důležité je také vymezení péče o sebe s podobnými koncepty, například wellness je zastřešujícím pojmem, jehož cílem je zlepšit pohodu a zdraví zaměstnanců a pracoviště

---

<sup>2</sup> Originální znění citace: „Self-care in health refers to the activities individuals, families and communities undertake with the intention of enhancing health, preventing disease, limiting illness, and restoring health. These activities are derived from knowledge and skills from the pool of both professional and lay experience“.

<sup>3</sup> Originální znění citace: „Personal self-care is defined as a process of purposeful engagement in practices that promote holistic health and well-being of the self“.

<sup>4</sup> Originální znění citace: „Professional self-care is understood as the process of purposeful engagement in practices that promote effective and appropriate use of the self in the professional role within the context of sustaining holistic health and well-being“.

(McGarrigle, Walsh, 2011; Miller, Grise-Owens, 2020). Wellness zahrnuje mindfulness a péči o sebe (McGarrigle, Walsh, 2011), která je základním prvkem v tomto propojeném systému (Grise-Owens, Miller, 2021a). Péče o sebe a organizační wellness se prolínají (Kelley In: Grise-Owens, Miller, Eaves, 2016), doplňují a směřují ke společným cílům (Grise-Owens, Miller, 2021a). Péče o sebe je širěji koncipovaná, než mindfulness (Griffiths et al., 2019), která je propojená s postupy péče o sebe (McGarrigle, Walsh, 2011). Seběpěče má širší vymezení oproti psychohygieně. Cílem sebepěče je pečovat o své zdraví holisticky, zatímco psychohygienu se zaměřuje na duševní zdraví (Pospíšilová, 2019).

Péče o sebe musí vyžadovat proaktivní zapojení sociálních pracovníků při plánování konkrétních cílů a činností sebepěče, jinak se sebepěče sama nestane. Tyto činnosti nahlížejí na lidské potřeby holisticky. Aktivity neprobíhají separovaně, to tedy znamená, že péče o sebe je celostní a zahrnuje všechny aspekty (fyzické, psychické atd.). Pro sociální pracovníky by se měla sebepěče stát životním stylem, ne pouze nouzovou reakcí při tíživých situacích. Také se na ni nemůže pohlížet jako na privilegium či projev sobectví, ale jako na součást etické praxe sociálních pracovníků. „*Seběpěče je nezbytná praktická dovednost, nikoli něco extra*“ (Grobman In: Grise-Owens, Miller, Eaves, 2016, s. 9, předklad vlastní).<sup>5</sup> Péči o sebe lze uskutečňovat nejen ve volném čase, ale také v pracovním prostředí (Steadmon, Russell In: Grise-Owens, Miller, Eaves, 2016). „*Péče o sebe není hotový produkt; je to neustálý proces*“ (Grise-Owens In: Grise-Owens, Miller, Eaves, 2016, s. 148, předklad vlastní),<sup>6</sup> který se vyvíjí a postupy sebepěče by měly být předmětem pravidelné reflexe (Lee, Miller, 2013). Seběpěče je individuální proces, během něhož pracovník identifikuje své potřeby a přání (Sougoufara In: Grise-Owens, Miller, Eaves, 2016). Dle mého názoru je při uplatňování péče o sebe potřeba myslet na tyto zásady, jinak se péče vzdálí svému účelu.

Působení péče o sebe u sociálních pracovníků nebylo ještě plně empiricky podloženo (Salloum et al., 2015; Miller et al., 2020), přesto péče o sebe je v očích odborné veřejnosti brána jako způsob prevence a nástroj ke zmírnění stresu (Grise-Owens, Miller, Eaves, 2016), metoda, jak čelit syndromu vyhoření, zmírnit sekundární traumatický stres, prostředek pro zlepšení duševního i fyzického zdraví (Shepherd, Newell, 2020) a umožňuje poskytovat kvalitní služby klientům sociální práce (Miller et al., 2020). Péče o sebe, která je podporovaná zaměstnavatelem, snižuje fluktuaci pracovníků v organizacích (Griffiths, Royse, 2017).

---

<sup>5</sup> Originální znění citace: „*Self-care is an essential practice skill, not an extra*“.

<sup>6</sup> Originální znění citace: „*Self-care is not a finished product; it is an ongoing process*“.

### 1.3 Profesionální péče o sebe sociálních pracovníků

Dále se zabývám profesionální péčí o sebe, jejíž strategii uplatňování mají sociální pracovníci v ideálním případě získávat na vysokých nebo vyšších odborných školách a dále být podporováni organizacemi.

Autorky Lee a Miller (2013) vytvořily rámec obsahující základní struktury pro podporu profesionální péče o sebe. Do struktur patří: **pracovní zátěž a time-management** umožňující efektivní řízení pracovních úkolů. **Zaměření na profesionální roli** zahrnující takové postupy, aby si pracovník uvědomil svou profesní roli na pracovišti, své silné ale i slabé stránky a použil tyto nové poznatky k zdravějšímu využití sama sebe při plnění pracovních cílů. **Pozornost na reakce na práci** obsahuje činnosti, které umožňují pracovníkovi uvědomit si a regulovat své reakce. **Profesionální sociální podpora a sebeobhajoba** sociálního pracovníka na pracovišti přispívá k vytvoření vhodných podmínek pro péči sociálních pracovníků o sebe, vytváří zdroje opory, případně prosazuje změnu pracovních podmínek. Předposlední strukturou je **profesní rozvoj**, který zahrnuje aktivity pro zvýšení znalostí a dovedností. Poslední oblastí je **revitalizace a získávání energie** pojímající činnosti, kterými si sociální pracovník udržuje a obnovuje síly pro pracovní úkoly na profesionální úrovni (Lee, Miller, 2013). Nástroje sebepéče budou více rozpracovány ve čtvrté kapitole.

Úskalím konceptu péče o sebe je, pokud se soustředí pouze na individuální péči a pracovník se ocitne sevřený pod tlaky organizace a politik, které na něj nanášejí odpovědnost za péči o sebe a vytvářejí tuto tíhu (Collins, 2019 cit. dle Collins, 2021). Péče o sebe však zahrnuje modelování pracovních podmínek a prostoru, budování organizační kultury a ovlivňování kultury vlastní organizace (Grise-Owens, Miller, Eaves, 2016).

Studie z USA dospěly k závěru, že sociální pracovníci neprovádějí péči o sebe dostatečně. Například, výzkum s účastníky s akademickým titulem MSW přinesl zjištění, že nejčastěji se pracovníci věnují (v tomto pořadí) péči fyzické, profesionální, emocionální a psychologické. Do aktivit s nejvyšším praktikováním v profesionální oblasti patřily: *„přestávky během pracovního dne, projednávání případů s kolegy, povídání si s kolegy, vyhrazení si klidného času na dokončení úkolů a stanovení hranic s klienty“* (Bloomquist et al., 2015, překlad vlastní)<sup>7</sup> a naopak nejméně frekventované činnosti v profesní oblasti byly

---

<sup>7</sup> Originální znění citace: *„taking breaks throughout the work day, discussing cases with colleagues, chatting with co-workers, making quiet time to complete tasks, and setting limits with clients“*.

„účast na školeních o zvládání stresu a vyjednávání o vlastních potřebách“ (Bloomquist et al., 2015, překlad vlastní).<sup>8</sup>

V souladu s autory Grise-Owens a Miller (2021a) se domnívám, že pracovníkům mohou chybět kompetence pro zavedení péče o sebe do každodenních praktik. Z toho vyplývá, že by se školy poskytující vzdělání v sociální práci měly zaměřovat na výuku péče o sebe, a to může vést až k uschopnění pracovníků vyjednávat o vlastních potřebách jak na pracovišti, tak v rámci profese sociální práce, což může vést k začlenění péče o sebe jako hodnoty v etickém kodexu sociálních pracovníků.

---

<sup>8</sup> Originální znění citace: „*participating in stress management training, and negotiating one's own needs*“.

## 2 ROLE VZDĚLAVATELŮ V PÉČI O SEBE SOCIÁLNÍCH PRACOVNÍKŮ

Výzkumy z USA naznačují existenci rozdílů ve frekvenci péče o sebe podle stupně dosaženého vzdělání. Výzkum s 2 934 sociálními pracovníky odhalil, že absolventi magisterského studia praktikují celkovou péči o sebe častěji než pracovníci bez akademického titulu (Miller et al, 2020). Podobně výzkum s 1 011 účastníky ze sociální oblasti zjistil, že respondenti s akademickým vzděláním vykazují vyšší profesionální péči o sebe (Miller, Lianekhammy, Grise-Owens, 2018).

Negativní prožitky jsou součástí práce sociálních pracovníků. Domnívám se, že povinností vzdělavatelů by měla být nejen příprava studentů k práci s klienty, ale i příprava na nároky, které sociální práce přináší včetně strategií, jak těmto nárokům čelit.

### 2.1 Vzdělávání v sociální práci

Definici sociálního pracovníka v České republice poskytuje pouze zákon o sociálních službách (č. 108/2006 Sb.) v paragrafu 109: „*Sociální pracovník vykonává sociální šetření, zabezpečuje sociální agendy včetně řešení sociálně právních problémů v zařízeních poskytujících služby sociální péče, sociálně právní poradenství, analytickou, metodickou a koncepční činnost v sociální oblasti, odborné činnosti v zařízeních poskytujících služby sociální prevence, depistážní činnost, poskytování krizové pomoci, sociální poradenství a sociální rehabilitace, zjišťuje potřeby obyvatel obce a kraje a koordinuje poskytování sociálních služeb*“ (Zákon č. 108/2006 Sb.). Tato definice ale i absence zákona o sociálních pracovnících neumožňují jednoznačně určit, kdo je sociální pracovník (Matoušek, 2017).

Kvalifikační požadavky pro zaměstnance sociální služby určené legislativou definuje zákon o sociálních službách v paragrafu 110 pro sociálního pracovníka a v paragrafu 116 pro pracovníky v sociálních službách. Mimo tento zákon určuje odbornou způsobilost sociálních pracovníků například zákon o sociálně-právní ochraně dětí (č. 359/1999 Sb.) obsahující odbornou způsobilost pro poskytování sociálně-právní ochrany pověřenými osobami, zákon (č. 96/2004 Sb.) pro nelékařské zdravotnické povolání zdravotně-sociálního pracovníka, nebo zákon o probační a mediační službě (č. 257/2000 Sb.) upravující postavení úředníků a asistentů.

Sociální pracovník je osoba, jež získala vyšší odborné či vysokoškolské vzdělání v bakalářském, magisterském či doktorandském programu v odpovídající oblasti (Zákon č. 108/2006 Sb.).

Vzhledem k množství oborů a studijních programů bude pro tuto diplomovou práci a zejména pro výzkumnou část sociální pracovník vnímán jako pracovník se vzděláním v oboru sociální práce, nikoliv v oblasti například sociální pedagogiky.

Vyšší odborné školy (VOŠ) udělují svým absolventům titul DiS. (diplomovaný specialista) po úspěšném zakončení tříletého studia. Vysoké školy (VŠ) jsou univerzitní a neuniverzitní, veřejné, soukromé a státní. Při udělování akreditací vzdělávacím programům je zohledňován Minimální vzdělávací standard v sociální práci (standard) Národním akreditačním úřadem a Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy ČR a vydáván souhlas od Ministerstva práce a sociálních věcí ČR (Matulayová, Matoušek In: Matoušek, 2021). Sestavování studijních programů na VOŠ a VŠ se řídí standardem vydávaným Asociací vzdělavatelů v sociální práci (ASVSP). V současnosti se používá stejný standard pro studium na VOŠ i pro programy bakalářského studia na VŠ. Oba programy, ačkoliv z rozdílných úrovní škol ve vzdělávací soustavě, se řídí stejnými požadavky na obsah studia (Matoušek, 2017). Standard vymezuje okruhy, ve kterých by měly být vzdělávání studenti sociální práce členských škol ASVSP a definuje minimální požadavky na kvalitu jejich studijních programů. Zároveň mají školy prostor pro svou specializaci a osobité uchopení témat (Šámalová, 2021) a vyhodnocují aktuální společenská témata, která začleňují do výuky (Matulayová, Matoušek In: Matoušek, 2021). Šámalová (2021) píše o odpovědnosti vzdělavatelů vytvářet takový obsah výuky, který odpovídá, jak reálné podobě společenského dění a aktuálním problémům, tak nárokům na pracovní uplatnění na trhu práce.

Vzhledem k propojenosti obsahu výuky a požadavkům kladené na sociální pracovníky zaměstnavateli vzniká prostor pro spolupráci mezi těmito subjekty, včetně profesních organizací a zástupci absolventů, například formou tvorby a výuky volitelných předmětů externími pracovníky (Šámalová, 2021).

„*Vzdělávání je celoživotní proces*“ (Matoušek, Matulayová, 2020b, s. 35), stejně jako získávání a udržování profesionálních kvalit, které jsou ovlivněné systémem dalšího vzdělávání. Toto vzdělávání, patřící do oblasti celoživotního učení, má rozšiřovat kompetence pracovníků, motivovat k dalšímu učení se a pokračovat v rozvoji (SocioFactor, 2021). Zákon č. 108/2006 mimo vzdělávání za účelem získání odborné způsobilosti k výkonu kvalifikovaného sociálního pracovníka, definuje také povinnost pracovníků zvyšovat svou kvalifikaci v rámci dalšího vzdělávání. Podle tohoto zákona má zaměstnavatel zabezpečit pracovníkovi vzdělávání v rozsahu dvaceti čtyř hodin za kalendářní rok za účelem obnovy, upevnění nebo doplnění kvalifikace. Zákon úzce definuje formy dalšího vzdělávání

na specializační vzdělávání, kurzy s akreditovaným programem, odborné stáže, školicí akce a konference (Zákon č. 108/2006 Sb.). Oblast vzdělávání regulují i Standardy kvality sociálních služeb – konkrétně pak standard č. 10, který poskytovatele sociální služby zavazuje k věnování pozornosti profesnímu rozvoji zaměstnanců, například vypracovaným programem dalšího vzdělávání zaměstnanců, systémem oceňování zaměstnanců a zajištěním podpory od nezávislého kvalifikovaného odborníka pro zaměstnance vykonávající přímou práci s klienty (Vyhláška č. 505/2006 Sb.). Podporu odborníka nelze zaměňovat za supervizi, která není uvedena v zákonu č. 108/2006 Sb., ani ve vyhlášce 505/2006 Sb. Není tak daná pravidelnost supervize či její forma a odborné požadavky na supervizora. V zákoně není uveden ani koučink či sebezkušenostní výcviky.

Další vzdělávání představuje prostor pro doplnění kompetencí v oblasti péče o sebe. Vzdělavatelé by měli reflektovat vzdělávací potřeby sociálních pracovníků a vytvářet možnosti k naplnění těchto vzdělávacích potřeb.

## **2.2 Zapojení vzdělavatelů v sociální práci do péče o sebe**

Studenti zažívají při studiu stres a problémy spojené s akademickými požadavky (např.: docházka na výuku, plnění závěrečných zkoušek a úkolů), financemi, rodinnými povinnostmi (Collins, Coffey, Morris, 2010). V případě studia sociální práce se k těmto nárokům přidávají ještě nároky oboru, například Cunningham (2004) píše o nutnosti připravit studenty sociální práce na práci s klienty, kteří prožili traumatickou událost. Studenti se setkávají s těmito klienty a s jejich příběhy již během praxe či při výuce a jsou tak vystaveni riziku vzniku zástupného traumatu. Navíc pokud se studenti nenaučí jak se „zdravě“ starat o sebe, mohou přistupovat k nezdravým technikám. Například v českém prostředí se způsoby vyrovnávání se s nároky práce zabýval Paulík (2005, 2006), který zjistil, že mezi negativní způsob odraťování u sociálních pracovníků patří alkohol, nikotin či jiné drogy.

Studenti potřebují platformu pro zpracování náročných situací (Moore et al., 2011). Škola má vést studenty k rozpoznávání příznaků zástupného traumatu a stresu a naučit studenty, jak s tím pracovat, tak že využije zátěžové působení na studenty a naučí je, jak je modelovat pro jejich současný život i pro budoucí a profesní uplatnění. Úlohou školy je naučit adepta profese kompetence pro praxi, tudíž je žádoucí, aby byl budoucí profesionál připraven na zátěž, kterou bude prožívat při práci (Myers, Martin, Brickman, 2022). Školy by měly poskytovat studentům dostatečný výukový prostor pro nácvik sebezpečí (Grise-Owens, Miller, 2021a) a vytvářet vzdělávací programy, které obsahují materiály o náročných stavech spojených se sociální prací a péčí o sebe (Newell, Nelson-Gardell, 2014). Do kurikula

se musí integrovat kompetence péče o sebe a dát tak najevo, že se přijímá důležitost péče o sebe jako profesionální kompetence v sociální práci. Kurikulum vyjadřuje hodnoty profese, které předávají budoucím sociálním pracovníkům (Grise-Owens, Miller, 2021a). Pokud je sebedpéče vnímaná jako hodnotná a prospěšná, mohou sociální pracovníci zakomponovat strategie sebedpéče do své praxe, stejně tak i pedagogové, kteří rozvíjejí koncept péče o sebe ve vzdělávání (Collins, 2021). Vzdělaní studenti, kteří vědí, jak přistupovat k pracovním nárokům, představují prosperující budoucnost profese sociální práce (Iacono, 2017).

Grise-Owens a Miller (2021a) upozorňují na riziko pouhého konstatování důležitosti péče o sebe, aniž by vznikla kurikula, které explicitně i implicitně věnují pozornost k rozvoji kompetencí studentů v péči o sebe. Bez odpovědného začlenění sebedpéče do výuky hrozí zatížení studenta nejen akademickým stresem, ale k jeho zátěži bude také přispívat neschopnost praktikovat sebedpéči, která se stane kontraproduktivní.

Studenti nejsou připraveni pečovat o druhé, pokud se nejprve nenaucili postarat se o sebe (Grant, Kinman, Baker, 2015). Grise-Owens a Miller konstatují, že „*podpora studentské pohody a příprava kompetentních odborníků jsou ve skutečnosti neoddělitelně spojeny*“ (2021a, s. 644, překlad vlastní).<sup>9</sup> Podporovaná péče o sebe u studentů zvyšuje pohodu studentů, je také nezbytná pro etické vykonávání profese (Grise-Owens, Miller, 2021a), připravuje pracovníky na výzvy sociální práce (Griffiths et al., 2019) a umožňuje výchovu kvalifikovaných pracovníků, kteří v budoucnu podpoří začlenění postupů péče o sebe jako v rámci prosazování svého blaha (Collins, 2021; Grise-Owens, Miller, 2021a). Newell a Nelson-Gardell (2014) konstatovali nutnost zahrnutí materiálu o sebedpéči do vzdělávání sociální práce v rámci nabídky kurzů pro studenty jako etický a morální požadavek.

Podobně jako se autoři Outram a Kelly (2014) ptali představitelů lékařských fakult, je potřeba, aby si vzdělavatelé v sociální práci položili otázku: Co lze udělat pro snížení stresu, zátěže a úzkosti a zároveň zvýšení duševního zdraví studentů sociální práce a jak je připravit na nároky profese?

### **2.3 Podoba sebedpéče na školách**

V zahraničí již dochází k posunu v přijetí důležitosti péče o sebe ve vzdělávacích standardech například v aktualizovaném dokumentu Rady pro vzdělávání v sociální práci (Council on Social Work Educations) nazvaný *Vzdělávací politika a akreditační standardy*

---

<sup>9</sup> Originální znění citace: „*Promoting student well-being and preparing competent professionals are actually inextricably linked*“.

(Educational Policy and Accreditation Standards). Sdělení explicitně uvádí kompetence sociálních pracovníků v péči o sebe: „*Sociální pracovníci přijímají opatření, aby se o sebe profesionálně a osobně postarali, přičemž chápou, že sebepéče je prvořadá pro kompetentní a etickou praxi sociální práce*“ (CSWE, 2022, s 8, překlad vlastní).<sup>10</sup> Na mezinárodní úrovni vydává organizace sdružující vzdělávací instituce Mezinárodní asociace škol sociální práce (The International Association of Schools of Social Work) ve spolupráci s Mezinárodní federací sociálních pracovníků (International Federation of Social Workers) globální standardy pro vzdělávání a školení v sociální práci (Global Standards for Social Work Education and Training), ale nejnovější verze z roku 2020 zatím výslovně péči o sebe nezmiňuje (IASSW, IFSW, 2020).

Odpovídající vzdělání zvyšuje připravenost studentů na nároky práce a poskytne nástroje na zvládnání výzev současné praxe (Tham et al., 2021). Jako základní dovednost by měla být péče o sebe součástí vzdělávacích standardů a explicitně vyjádřena v kurikulech škol pro plnou profesní přípravu (Grise-Owens et al., 2018), a tedy by měla být kompetence péče o sebe zařazena ve vzdělávacím plánu komplexně, neomezovat se na jeden kurz (Grise-Owens, Miller, 2021a). Studenti vstřebávají poznatky nejen na kurzech v péči o sebe při plnění konkrétních úkolů (explicitní kurikulum), ale také pozorováním kultury v prostředí školy a sledováním činností vyučujících a interakcí s nimi (implicitní kurikulum). Pedagogové tak mohou studentům ukázat uplatňování sebepéče v praxi a tím posilovat explicitní výuku, čímž dojde k efektivnímu učení studentů (Grise-Owens, Miller, 2021a; CSWE, 2022).

Příklady zařazení péče o sebe do výuky na školách. Autorky Lewis a King (2019) popsaly zavádění výuky sebepéče v rámci semináře k terénní praxi. Kurz obsahoval výuku sebepéče (profesní, psychologickou, fyzickou, emocionální, duchovní oblast), čtení článků ohledně syndromu vyhoření a dalších rizik, studenti se zúčastnili diskuzí a cvičení ve třídě, seznámili se se strategiemi pro snížení stresu a s odbornými koncepty, byli podporováni k začlenění zdravých technik do svého dne a vytvořili si plán sebepéče. Studenti vyplnili dotazník během úvodu semestru a na jeho konci. Data od 45 studentů ukázala, že výuku sebepéče ocenili, získali znalosti ohledně výhod praktikování sebepéče v každodenní praxi a byli lépe připraveni na svou budoucí praxi po ukončení studia.

Grise-Owens et al. (2018) začali zavádět péči o sebe do magisterského programu v roce 2007 a postupně se výuka k sebepéči stala více systematictější součástí studijních

---

<sup>10</sup> Originální znění citace: „*Social workers take measures to care for themselves professionally and personally, understanding that self-care is paramount for competent and ethical social work practice*“.

osnov, které studentům poskytují konzistentní osvojování strategií péče o sebe. Na začátku kurzu se studenti seznámili s konceptem a se strategiemi péče o sebe četbou odborných článků nebo prezentacemi. Dále plnili úkoly, které měly za cíl začlenit sebepéči do praxe. Studenti vypracovali plán sebepéče pomocí formulářů a podpory od vyučujících. Tento plán časem aktualizovali a dávali mu optimálnější a individuálnější podobu, přičemž pedagogové nabízeli konzultace jako pomoc při přepracovávání plánů, poskytovali zpětnou vazbu, bodovali studenty za splnění úkolů a studenti tvořili skupiny a konzultovali plány mezi sebou. Výuku doplňovaly další úkoly od učitelů podporující sebepéči, například úkoly s mindfulness technikami. Zároveň začleňovali do výuky i téma organizační kultury, aby poukázali i na odpovědnost organizace. Vyhodnocení programu z roku 2014 po skončení kurzu udává pozitivní ohlasy od 25 studentů. Studenti oceňují sebepéči jako součást profesionální praxe (96 % studentů), naučili se ji (96 % studentů) a budou ji praktikovat při budoucím pracovním uplatnění (76 % studentů). Autoři poznamenávají, že došlo také k osvojení zdravějších strategií péče studenty.

Moore et al. (2011) analyzovali deníky 22 studentů, kam si zapisovali své činnosti v péči o sebe. U studentů se ukázala účinnost technik péče o sebe ve snížení stresu a zlepšení soustředění na školní úkoly. Ukázala se oblíbenost psaní deníků tím, že někteří studenti začali „deníkovat“ ve větším rozsahu, než bylo od nich požadováno.

Dalším příkladem jsou kurzy zaměřující se primárně na mindfulness. Napoli a Bonifas (2011) zkoumaly účastníky šestnácti týdenního kurzu The Quality of Life zaměřeného na strategie mindfulness, které posilují péči o sebe a podporují profesní rozvoj. Kurz probíhal jednou týdně v tříhodinovém bloku, ve kterém se studenti zaměřovali na témata spojená s např.: výživou, cvičením. Součástí kurzu byla četba odborných článků, praxi mindfulness a cvičení s využitím audia průvodce, vyplňování podkladů pro podporu kritického myšlení, meditace a psaní deníku. Třicet jedna účastníků vyplnilo dotazník Kentucky Inventory of Mindfulness<sup>11</sup> dvakrát, před a po skončení kurzu. Výsledky ukázaly, že u studentů došlo ke zlepšení ve třech oblastech mindfulness ze čtyř, tj v oblasti: pozorování, jednání s vědomím a přijímání bez posuzování. V oblasti popisování nedošlo k statistickému zlepšení. Autorky hodnotí kurz jako slibný nástroj pro posílení všímavosti u studentů pro jejich osobní i profesní život.

---

<sup>11</sup> Všímavost se měří podle Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS) ve čtyřech oblastech: pozorování (observing), popisování (describing), jednat s vědomím (act with awareness) a přijímat bez posuzování (accept without judgment) (Baer, Smith, Allen, 2004).

Gockel et al. (2013) zkoumali dopady začlenění krátkého desetiminutového tréninku mindfulness do výuky po dobu 10 týdnů. Výsledky přinesly ocenění ze strany studentů a ti získané dovednosti přenesli do své praxe.

Autorky Lee a Himmelheber (2016) se zabývaly tréninkem mindfulness do semináře terénních praxí v průběhu čtrnácti týdnů. Výuka zahrnovala prezentace o mindfulness, 12 cvičení mindfulness během jednoho setkání s následnou diskuzí, dechové cvičení v každé hodině, pokračující diskuzí a psaní deníku. Výzkum zahrnoval 56 studentů bakalářského a magisterského studia ze dvou univerzit, z nichž 27 studentů se účastnilo tréninku v experimentální skupině. Výsledky ukázaly, že experimentální skupina vykázala zvýšení všímavé praxe.

V českém prostředí popisuje využití resilienčních technik v praktickém vzdělávání Punová (2019), která se v článku zaměřuje na to, jak nastavit kurikulum, aby se posilovala odolnost studentů. Autorka na základě analýzy zahraničních studií a vlastní praxe tvrdí, že podpora odolnosti v praktickém vzdělávání je postavena na znalosti tématu odolnosti a souvisejících aspektů, které mají být součástí teoretické i praktické výuky, na přístupu orientovaném na silné stránky studenta, který posiluje schopnosti a potenciál studenta a na působení mezi rizikovými a protektivními činiteli dle sociálně ekologického pojetí. Autorka zdůrazňuje roli supervize v posilování odolnosti, sebeděče a zvládání stresu.

Vzdělávání by mělo kultivovat osobnosti studentů sociální práce jako budoucích sociálních pracovníků (Elichová, 2017). Na kvalitu sociální práce má vliv osobnost sociálního pracovníka tím, jak jsou pracovníci schopni poskytovat komplexní pomoc klientům, jejichž složitá situace vyžaduje kvalifikovaný přístup. „*Vzdělávání má tedy zásadní vliv na rozvoj kvality sociální práce*“ (Bednář In: Matoušek, 2013, s. 520). Pracovník je schopen navázat kvalitní profesionální vztah s klientem, pouze pokud se stará také o sebe (Janebová, 2014).

Z průzkumného šetření se 167 sociálními pracovníky by zhruba 65 % pracovníků uvítalo kurzy zaměřené na měkké dovednosti (Mátel, Kuzyšín, Schavel, 2019). Právě z hlediska obsahu chybí v českém prostředí oblast: „*péče o sebe, profesní rozvoj, vyhoření a možnostech jeho prevence (...)*“ (Matoušek, Matulayová, 2020b, s. 36).

Vzdělavatelé v sociální práci mají vybavovat studenty základními dovednostmi v péči o sebe (Grise-Owens, Miller, 2021a). Péče o sebe je způsob podpory sociálních pracovníků, který zmírňuje dopad obtíží na sociální pracovníky, čímž umožňuje poskytovat kvalitní služby klientům (Lee, Miller, 2013).

### **3 PÉČE O SEBE SOCIÁLNÍCH PRACOVNÍKŮ V PRAXI**

Praktikování péče o sebe v krátkodobém horizontu pomáhá při akutním stresu a zvyšuje kompetence profesionální péči o sebe (Lee, Miller, 2013). V dlouhodobém horizontu přináší péče o sebe benefity organizaci, jejím klientům (Klempová, 2021) a potažmo sociální práci jako profesi. Poskytuje rámec pro snížení profesních potíží a organizačních problémů a motivuje v dalším vzdělávání (Lee, Miller, 2013). V organizaci umožňuje přijmout kulturu, která dbá na zdraví pracovníků (Miller, Grise-Owens, 2020).

#### **3.1 Zapojení organizací do péče o sebe sociálních pracovníků**

Nepříznivé organizační podmínky a dlouhodobé působení pracovních potíží mají vliv na zvýšení fluktuace pracovníků nebo pravděpodobnost odchodu pracovníka z oblasti sociální práce (Ellett et al., 2007). Z českého výzkumu se 1774 sociálními pracovníky více jak 17 % uvedlo, že uvažují o odchodu ze sociální práce a nalezení zaměstnání v jiném oboru. Dalších téměř 10 % uvažovalo o změně zaměstnavatele. Nejčastěji chtěli změnit obor pracovníci z úřadu práce a obecního úřadu. Mezi důvody odchodu z profese patří mzdové podmínky, riziko vzniku syndromu vyhoření či již existující symptomy syndromu vyhoření a negativní vnímání sociální práce veřejností (Havlíková, 2022).

Stres na pracovišti je spojen s vyšším rizikem nemocnosti. Nezdravé prostředí vytváří a prodlužuje délku setrvání pracovníků v pracovní neschopnosti. Výzkumný ústav registroval 891 pracovní úraz s pracovní neschopností nad tři dny u zaměstnanců v sociálních službách za rok 2021 (Hrubá, 2023).

Projevy pracovních potíží u zaměstnanců způsobují tak zaměstnavatelům zatížení a vznik dalších nákladů spojených s nábořem a zaškolením nových pracovníků. Rovněž odchodem zkušených zaměstnanců z instituce odchází také výhody a schopnosti pracovníka, které byly u něj rozvíjeny v průběhu pracovního poměru (Ellett et al., 2007).

Péče o sebe je sdílenou odpovědností mezi organizacemi, vzdělavateli a sociálními pracovníky (Monk, 2011). Odpovědnost organizací je tvořit zdravé pracovní prostředí (Grise-Owens, Miller, 2021a).

Dosáhnout cíle zdravého pracovníka a pracoviště je možné, pokud se zaměstnanec i agentura podílejí na nesení odpovědnosti (McGarrigle, Walsh, 2011). Zaměstnavatelé by měli rozvíjet organizační wellness iniciativy. Mít stanovený jasný cíl, ke kterému chtějí za součinnosti s pracovníky dojít (Miller et al., 2016) a zahrnovat sebepéči do vzdělávacího

plánu pracovníka konstantně (Grise-Owens, Miller, 2021a) s podporou školení formálního i neformálního charakteru zahrnující strategie snížení stresu. Zaměstnavatelé by měli také poskytovat zázemí k reflexi a relaxačním praktikám (McGarrigle, Walsh, 2011).

### 3.2 Organizační kultura a péče o sebe

Organizační kultura je „soubor základních přesvědčení, hodnot, postojů a norem chování, které jsou sdíleny v rámci organizace a které se projevují v myšlení, cítění a chování členů organizace a v artefaktech (tj. výtvorech) materiální a nemateriální povahy“ (Lukášová, 2010, s. 18). Kultura organizace se přenáší na vztah s klienty. Respektující přístup mezi zaměstnavatelem a pracovníkem se odráží v partnerském přístupu mezi pracovníkem a klientem. Na nastavování organizační kultury se podílí zaměstnavatel i sociální pracovník. Pokud má pracovník na pracovišti hlas a příležitost, může ovlivnit, např: „*pracovní prostor, vybavení, průběh porad, časový rámeček výkonu práce, způsob vykazování, směřování organizace, metodické postupy, výběr supervizora, možnost individuální supervize a podpory atd.*“ (Klumpar, 2021, s. 27). Pokud ne, měl by se pracovník v rámci profesionální péče o sebe proaktivně zasadit o ovlivnění organizační kultury a měnit podmínky na pracovišti. K tomu mu slouží získané kompetence ze studií od vzdělavatele (Newell, Nelson-Gardell, 2014).

Kultura organizace se vyvíjí v reakci na vnější i vnitřní vlivy, které vznikají buď samovolně nebo cíleně. Kulturu ovlivňuje mimo jiné profese pracovníků, kteří sdílejí stejný typ vzdělání, podobná přesvědčení a způsob myšlení. Změna organizační kultury znamená ovlivňovat její obsah. Hodnoty, postoje, normy chování a přesvědčení se mění obtížněji než materiální prvky (vybavení pracoviště). Změny nemateriálních složek lze dosáhnout například zavedením rituálů a také vzděláváním. Podstatné je, aby byly činnosti ke změně propojené (Lukášová, 2010).

V sociální oblasti mohou být impulzem ke změně například, tzv. neodbytná dilemata, která jsou pro pracovníky jak zdrojem stresu, tak právě motivací změnit ty pracovní podmínky, která dilemata způsobují (Nečasová, Musil, 2006).

Autoři Kanter a Sherman popisují posun od sebepéče (self-care) k přístupu we-care v organizacích. Posun znamená měnit organizační kulturu pomocí péče o sebe a tím směřovat ke zdravé organizaci (Fundraising Academy, 2019). Autoři zmiňují zapojení celého pracovního kolektivu, kterému se podrobně věnuje autorka Chamberlain (2020), která popisuje koncept kolektivní péče. Kolektivní péče institucionalizuje péči na všech

úrovních organizace a tím se mění pracovní podmínky a organizační kultura. Kolektivní péče věnuje pozornost organizační kultuře, potřebám pracovníků a organizace, otevírá prostor pro uvědomění si, že je kolektivní odpovědností pracovat udržitelným způsobem. Péče o sebe je popisována jako politický akt umožňující pracovníkům proaktivně jednat a překonávat problémy v procesu přijímání péče o sebe jakou běžnou praxi.

### 3.3 Etické kodexy sociálních pracovníků a péče o sebe

Etický kodex je oporou sociálním pracovníkům. Explicitní obsažení péče o sebe v etickém kodexu utvrzuje její hodnotu a důležitost pro profesionály jako nedílnou součást etické praxe, a tak povzbuzuje k jejímu prosazování a praktikování (Grise-Owens, Miller, 2021b).

V zahraničí jsou etické kodexy již upravované výrazněji podle „filozofie“ péče o sebe. Například profesní organizace s názvem Národní asociace sociálních pracovníků (NASW) v USA v roce 2021 revidovala etický kodex tak, že výslovně zmiňuje závazky péče o sebe: *„Pro kompetentní a etickou praxi sociální práce je prvořadá profesionální péče o sebe. Profesionální požadavky, náročné pracovní klima a vystavení traumatu vyžadují, aby si sociální pracovníci udržovali osobní a profesní zdraví, bezpečnost a integritu. Organizace, agentury a vzdělávací instituce zabývající se sociální prací se povzbuzují, aby prosazovaly organizační zásady, postupy a materiály na podporu sebepéče sociálních pracovníků“* (NASW cit dle Murray, 2021, vlastní překlad).<sup>12</sup>

Toto tvrzení přidané do sekce účel dokumentu zdůrazňuje, že péče o sebe není odpovědností jen sociálního pracovníka, ale odpovědní jsou také organizace a vzdělávací instituce. Prohlášení má sloužit sociálním pracovníkům, kteří usilují o změnu podmínek duševního zdraví. V kodexu je také zmíněna povinnost pracovníků pečovat o sebe profesionálně i osobně, a to v etickém principu o důvěryhodnosti, kde poukazuje na roli péči o sebe v uvědomění si toho, jak osobní obtíže ovlivňují pracovníky a jejich profesionální praxi. Kodex povzbuzuje pracovníky, organizace a vzdělavatele, aby se zapojili do sebepéče (Barsky, 2021). V současné době podobně působí i Britská asociace sociálních pracovníků a Kanadská asociace sociálních pracovníků.

---

<sup>12</sup> Originální znění citace: *„Professional self-care is paramount for competent and ethical social work practice. Professional demands, challenging workplace climates, and exposure to trauma warrant that social workers maintain personal and professional health, safety, and integrity. Social work organizations, agencies, and educational institutions are encouraged to promote organizational policies, practices, and materials to support social workers' self-care“*.

Na mezinárodní úrovni je mimo jiné zmíněno zapojení pracovníků a zaměstnavatelů v profesionální i osobní péči o sebe etickým kodexem od IFSW (2018). Na tento platný dokument se lze odkazovat.

Vznikly první publikace zohledňující vliv etických kodexů na péči o sebe. V mezinárodním srovnání frekvence využívání aktivit celkové péče o sebe se čeští pracovníci umístili na třetím místě po pracovnících z Finska a Slovenska, převýšili tak pouze pracovníky z Polska. Autoři se domnívají, že podstatně výraznější zapojení pracovníků Finska do sebezpečení ovlivnil také finský kodex sociální práce, který explicitně vymezuje péči o sebe jako součást profesionální praxe (Miller et al., 2022).

I když péče o sebe v českých etických kodexech není explicitně zmíněna, je ji možné odvodit od jiných vyjádření. Například z Etického kodexu sociálních pracovníků<sup>13</sup> lze ilustrativně vybrat následující zásady etické odpovědnosti:

vůči zaměstnavateli sociální pracovník: (...) Aktivně ovlivňuje kvalitu poskytovaných sociálních služeb, pracovní postupy a jejich praktické uplatňování s ohledem na co nejvyšší profesionalitu. (...) Přispívá v organizaci k vytváření takových podmínek, které napomáhají přijetí a uplatnění závazků tohoto kodexu. (...) Vůči kolegům v sociální práci sociální pracovník: (...) Zapojuje se do diskuzí a podporuje kolektivní dialog. (...) Vůči profesi a odbornosti sociálního pracovníka: (...) Snaží se o udržení a zvyšování odborné úrovně sociální práce a uplatňování nových přístupů a metod. Je spoluzodpovědný za své soustavné celoživotní vzdělávání. Pro svůj odborný růst využívá znalosti a dovednosti svých kolegů a jiných odborníků, naopak své znalosti a dovednosti rozšiřuje v celé oblasti sociální práce. (...) Má právo i povinnost pečovat o své zdraví a duševní hygienu tak, aby byl schopen vykonávat kvalitní a profesionální sociální práci. Prosazuje své právo na odbornou podporu. (...) Vyvažuje zodpovědnost vůči klientovi, profesi a sobě samému. (...) Podporuje spolupráci se vzdělavateli, odbornou praxí sociálních oborů a zaškolování sociálních pracovníků vstupujících do výkonu profese. (...) Vůči společnosti: (...) Usiluje o zvyšování prestiže profese sociální práce ve společnosti. (APSS ČR, 2017)

Etické kodexy zahraničních organizací jsou z hlediska péče o sebe konkrétnější a pro české prostředí motivující a zdrojem inspirace.

---

<sup>13</sup> Zde byl pro ukázkou vybrán Etický kodex sociálních pracovníků a členů Profesionálního svazu sociálních pracovníků v sociálních službách APSS ČR z roku 2017. Důvodem zvolení kodexu je jeho inovativní obsah, který se v některých bodech přibližuje konceptu péče o sebe, na rozdíl od znění starších kodexů sociálních pracovníků, jenž nebyly několik let aktualizovány.

## 4 NÁSTROJE PROFESIONÁLNÍ PÉČE O SEBE

Na základě výše uvedeného jsou zde zpřesněny nástroje profesionální péče o sebe z první kapitoly. Jedná se o ilustrativní výčet, ve kterém je rozpracovaná podoba profesionální sebezpečie podle autorek Lee a Miller. Nástroje jsou s mírným akcentem spojovány se studiem sociální práce, protože se domnívám, že studium je začátek praktikování péče o sebe v profesní roli.

V úvodu praxe získává student povědomí o práci s klienty, aby v budoucnu nepojmul za své negativní návyky pracoviště a vyvaroval se přejímání a osvojování toxických strategií. Základem přípravy studenta na práci s klienty sociální práce je supervize, péče o sebe a sebereflexe (Kodymová, 2021), kterou Kopřiva (2016) spojuje s psychoterapií a s účastí v sebezkušenostní skupině.

**Plán péče o sebe.** Jedná se o specifický formulář pomáhající plánovat osobní i profesionální péči o sebe. Zahrnuje tudíž všechny oblasti sebezpečie, pro které si pracovník stanoví cíle. Formulář usnadňuje věnovat pozornost záměrně všem oblastem péče o sebe, které si pracovník nejdříve zmapuje, vyhodnotí (například za pomoci škály stresu, škály péče o sebe) a pečlivě zváží své potřeby a přání. Posléze vypracuje individuální počáteční plán s cíli podle SMART techniky. Inspiraci na aktivity poskytuje například kniha z roku 2016 od autorů Grise-Owens, Miller a Eaves. Počáteční plán je obvykle nutné zpřesnit, předefinovat a časem revidovat. Studentům je vhodné poskytnout oporu během tvorby jejich plánu (Grise-Owens, Miller, Eaves, 2016).

**Nouzový plán.** Je plán s nouzovou péčí o sebe pro krizové situace, při kterých pracovník použije předem připravené strategie. V krizi je obtížné vymýšlet a praktikovat nové zvládací aktivity, takže je vhodné, aby plán obsahoval známé, již ověřené, spíše jednodušší aktivity, ze kterých si pracovník v nouzi vybere. Při konstrukci plánu by měl pracovník znát, jak ho stres ovlivňuje a rozpoznat varovné signály stresu, aby mu mohl čelit a předejít zhoršení situace. Praktické je nosit plán neustále u sebe (Steadmon, Russell In: Grise-Owens, Miller, Eaves, 2016). Nouzový plán je vhodný vytvořit na základě zkušeností z každodenní péče o sebe, v době, kdy se pracovník cítí dobře (Vavřichová, 2021).

**Supervize.** „*Supervize je systematická odborně vedená reflexivní interakce lidí směřující k prohloubení kvality práce v určité pracovní oblasti*“ (Havrdová In: Matoušek, 2013, s. 514). Supervize představuje prostor pro reflexi a sebereflexi supervizanta vedoucí k profesnímu i osobnímu růstu. Umožňuje péči pomáhajícího o sebe jako o svůj pracovní

nástroj. Supervize studentů slouží k vytváření profesní identity u studujících a rozvoji kompetencí zejména v souvislosti s odbornou praxí. ASVSP doporučuje skupinovou a individuální supervizi doplnit dalšími formami např., tutoringem, metodickým vedením, vrstevnickou podporou ve skupině (ASVSP, 2021). „*Supervize je nezbytným způsobem, jak se o sebe profesionálně postarat*“ (Dulamal In: Grise-Owens, Miller, Eaves, 2016, překlad vlastní).<sup>14</sup>

Supervize a profesionální péče o sebe sdílí zaměření na udržení kvality sociální práce, výkonu pracovníka a služeb pro klienty, rozvoj pracovníka a zvládání pracovních nároků (Havrdová In: Matoušek, 2013; Lee, Miller, 2013).

Supervizoři se mohou zapojit do vzdělávání studentů v péči o sebe (Grise-Owens et al., 2018), také podporovat zaměstnance na pracovištích v praktikování sebedpěče a vést k odpovědnosti za sebedpěči i v pracovním týmu (Miller, Lianekhammy, Grise-Owens, 2018).

Domnívám se, že student, který se naučil využívat prvky péče o sebe při supervizi během studia, může ve své budoucí pracovní pozici přenášet získané kompetence do kultury organizace.

The Resiliency-Focused Supervision Model je nový model spojený s postupy péče o sebe. Byl vyvinut k posilování odolnosti kombinací organizačních, supervizních a individuálních strategií u sociálních pracovníků. Model lze použít v různých typech supervize. Supervizoři pomáhají otevírat témata spojená s nároky profese, identifikují potřeby péče o sebe a motivují k jejímu praktikování. Těž pomáhají vyrovnat se s profesními potížemi a rozšiřují znalosti o jejich symptomech a průběhu a posilují odolnost pomocí perspektivy silných stránek a vytvořením podpůrných vztahů se supervizanty. Identifikované potřeby a postupy by měly být součástí plánů péče o sebe a stát se předmětem sledování a spolupráce. Supervizoři posuzují potřeby supervidovaných individuálně, na základě čehož mohou vypracovat supervizní plán s každým supervidovaným. Při řešení obtíží zohledňují jedinečnou organizační kulturu (Mack, 2021).

Ačkoliv byl model vytvářený spíše do pracovního prostředí, domnívám se, že ho lze aplikovat také ve studentské supervizi.

**Odolnost (resilience).** Pojem odolnost nemá jasné vymezení. Některými autory je vnímaná jako proces adaptace na nepříznivou či traumatickou událost a vypořádání se se stresem. Není na ni nahlíženo jako na vlastnost, se kterou se člověk narodí (Newman,

---

<sup>14</sup> Originální znění citace: „*Supervision is an essential way to care for ourselves professionally*“.

2003). Pojetí odolnosti komplikuje také popis odolných jedinců, který pojímá velké množství charakteristik: sebeúcta, nadšení, optimismus, naděje, schopnosti kritického myšlení, schopnost stanovit hranice, flexibilita, adaptabilita, smysl pro humor, copingové strategie, schopnost identifikovat a čerpat vnitřní a vnější zdroje atd. Odolnost se zkoumá z hlediska osobnostních charakteristik jedince, životního prostředí, anebo interakcí mezi těmito dvěma (Grant, Kinman, 2013). Autorky Beddoe, Davys a Adamson (2013) sestavily faktory ovlivňující odolnost v profesionální praxi do tří skupin: faktory na straně jednotlivců, organizační faktory (organizační kultura, profesní rozvoj, supervize atd.), a faktory související se vzděláváním.

Odolnost může být posilována a její aspekty si lze osvojit a naučit (Newman, 2003; McAllister, McKinnon, 2009). Autorky Grant a Kinman (2012) doporučují vzdělavatelům vypracovat kurikulum, které posiluje odolnost studentů a tím zajišťuje pohodu sociálním pracovníkům a klientům sociální práce. Uspořádaly workshopy zaměřené na všímavost, techniky kognitivní behaviorální terapie, využití supervize pro reflektivní praxi, peer koučink a sebeuvědomění a plánování akcí, jejíž obsahy usnadňují osvojení dovedností na zvládnání stresu, zlepšují empatii, emoční inteligenci, reflexi. Ukazuje se, že studenti oceňují získané dovednosti.

U výzkumu zaměřeného na vztah sebepéče a odolnosti vůči onemocnění bylo zjištěno, že posilování odolnosti mění chování pacientů, čímž se zlepšují činnosti sebepéče (Arifin et al., 2019). Dle zjištění McDonald et al., (2013) intervence podporující odolnost u zdravotních sester zlepšovala strategie sebepéče, chápanou jako součást rozvoje a udržování odolnosti.

**Všímavost (mindfulness).** Mindfulness je „*schopnost záměrně věnovat pozornost tomu, co se děje v přítomném okamžiku, a to bez posuzování, hodnocení a očekávání*“ (Český mindfulness institut, 2023). Mezi přínosy praktikování vnímavosti patří například zlepšení duševního zdraví, moderování stresu a zvýšení empatie, protože je spojena s emoční inteligencí (Chu, 2010), snižuje riziko vzniku syndromu vyhoření (Kelly, Okolo, 2016) a sekundární traumatizace (Cunningham, 2004). U studentů sociální práce se praktikování techniky mindfulness zaměřené na dýchání projevilo zmírněním akademického stresu, silných emocí a pomohlo dosáhnout pocitu bezpečí (Birnbbaum, 2008). Pokud se pracovníci naučí být všímaví k sobě, mohou autenticky reagovat na své prožívání (Carson, Langer, 2006), při práci s klienty si všimají prožívání klientů a zlepšit soustředění na poskytování služby klientům (McGarrigle, Walsh, 2011).

Procvičování mindfulness pomáhá zahájit péči o sebe, či ji zlepšuje (Napoli, Bonifas, 2011). Výzkumnice a zároveň respondentky Kelly a Okolo (2016) u sebe zaznamenaly zvýšenou úroveň sebezpečce ve všech jejích oblastech po šestitýdenní intervenci mindfulness.

**Sebezkušenostní výcvik.** Účast v sebezkušenostní skupině dává základ k celoživotní práci na sobě s cílem porozumět sám sobě. Výcvik umožňuje účastníkovi uvědomit si svá citlivá místa, vnitřní konflikty a na ně vyvolané emoční reakce a naučit se sebereflexi (Kopřiva, 2016). Sebezkušenostní prvky se mohou objevit jako součást supervize. Orientují se na pracovní roli či u studentů na jejich postoje a prožívání, které by ovlivnily kvalitu poskytovaných služeb (Havrdová, 2007).

**Psychoterapie.** Hartl definoval psychoterapii jako „*lечение душевних chorob a hraničních stavů psychologickými prostředky*“ (2004, s. 217). Psychoterapie je oborem, jejíž metody a techniky používají při práci s klienty také sociální pracovníci (Faltisová, 2017).

Další význam psychoterapie v sociální práci je v jejím využívání při výuce. Autor Chan (2023) zakomponoval logoterapii do výuky sociální práce. Dle jeho studie logoterapie ovlivňuje osobní i profesní růst studujících, jejich psychické zdraví, napomáhá vypořádat se s profesními obtížemi a podporuje praktikování péče o sebe.

Jsem přesvědčena, že by výuka sociální práce měla zahrnovat psychoterapeutické i sebezkušenostní prvky pro umožnění sociálním pracovníkům zacházet se svým prožíváním a jednáním.

**Trauma-informed social work education.** Vzhledem k tomu, že sociální pracovníci pracují s klienty, kteří zažili traumatizující událost, je pravděpodobné, že již studenti sociální práce se setkávají s těmito klienty na odborných praxích nebo jako posluchači v učebnách či při supervizních sezeních (Cunningham, 2004). Vzdělavatelé v sociální práci proto musí studenty připravit na práci s traumatem, k čemuž se využívá trauma-zohledňující přístup (trauma-informed approach) (Lewis et al., 2022).

Prezentování traumatického materiálu může u studentů vyvolat určitá rizika, například projevy sekundární traumatizace, vzpomínky na vlastní traumatizující zážitky z dětství, pokud jim materiál ve výuce nebude vyložen podle rámce, který snižuje tato rizika a pomáhá studentům pochopit reakce na traumatický materiál. K minimalizaci vzniku rizik je zapotřebí, aby se pedagogové při výuce drželi prověřených postupů, co se týče stylu prezentace tématu, využívání strategií péče o sebe, prací s reakcemi od žáků. Materiály se skládají z kazuistik od pedagoga, studentů z jejich praxe, z medií a jiných technik, např. hraní rolí. Studenti

se naučí techniky použitelné při stresujících situacích, při sezení s klienty, rozpoznají a naučí se reagovat na kolegy, u kterých se projeví známky traumatizace (Cunningham, 2004).

Pedagogové by měli výuku strukturovat flexibilně podle potřeb studentů a jejich reakcí na obsah kurzu, nabídkou alternativních úkolů, povolením absencí, změnou či přesunem k jinému tématu. Studenti, kteří se odhlásili z kurzu by měli být kontaktováni s cílem vytvořit pro ně podpůrné prostředí, včetně nabídky návazných služeb na univerzitě nebo v regionu. Pedagogové by měli být k dispozici v průběhu celého kurzu a snažit se podporovat pohodu studentů (Cless, Nelson Goff, 2017).

Lewis et al., (2022) doporučují zavedení trauma-zohledňujícího přístupu do terénního vzdělávání, které umožní studentům převést naučené zásady do praxe. Jejich výzkum odhalil strategie, které tutoři používají při uplatňování tohoto přístupu: vytvoření bezpečného a podpůrného prostředí seznámením studenta s institucí, vyjasněním očekávání a vymezení hranic od studentů, otevřeností a dostupností tutora praxe i nad rámec supervize a takové její zajištění, které podporuje trauma-zohledňující přístup a sebereflexi studenta. Dále slouží ke zpracování zážitků a emocionálních reakcí, obsahuje strategie podporující praktikování péče o sebe sama, zdůrazňuje silné stránky studentů, normalizuje jejich zkušenosti a prožívání z praxe. Výzkum také identifikoval překážky v začlenění přístupu do terénní výuky. Ze strany institucí poskytující praxi se jednalo o překážky plynoucí z organizační struktury, kultury, nedostatečné informovanosti, času a financí. Autoři doporučují vzdělavatelům navazovat partnerství s organizacemi, rozvíjet nové modely praxe a vytvářet příležitosti vzájemné podpory pro instruktory v terénu.

**Time-management.** Time management je soubor postupů pro plánování či efektivní řízení času. Techniky time managementu poskytují instrukce, jak zanalyzovat svůj denní program a smysluplně ho sestavit, jak si stanovovat cíle a určit priority (Jíra, Humlerová, 2013). Time management zahrnuje nejen plánování pracovních úkolů, ale také volného času a odpočinku. Pro sociální pracovníky to znamená efektivní řízení času v práci i v soukromí se zohledněním sebe sama. Takové řízení času má preventivní vliv na duševní zdraví a snižuje stres (Lochmannová, 2021). Time-management umožňuje plánovat péči o sebe (Thompson In: Grise-Owens, Miller, Eaves, 2016).

**Pracovní prostředí.** Pracovní prostředí je „*podkladem pro existenci a činnost člověka v pracovním systému*“ (Michalík, 2009). I pracovní prostředí může být zdrojem stresu. Nároky mohou být způsobené vysokou případovou a administrativní zátěží (Matoušek, Matulayová, 2020a), rozvržením práce a pracovní dobou v sociálních službách (Loebe, 2015).

Příkladem působení pracovního prostředí je výzkum od autorů Havrdové, Růžičky a Lorenze (2022) zkoumající, jak pracovní prostředí ovlivňuje způsob využívání reflexe na pracovišti. Studie konstruuje úrovně využívání reflexe podle kultivovanosti i v kontextu různých pracovních prostředí, které ji mohou umožňovat, podporovat nebo blokovat. Prvotní výsledky ukazují, že dialogická reflexe (tedy vysoce kultivovaná, pravidelná reflexe probíhající na supervizi i na poradách týmu na základě vzájemných vztahů) byla identifikována na pracovištích s podporujícím prostředím ze strany celé organizace. Podporující prostředí vytváří bezpečné podmínky pro otevřenou komunikaci a sdílení. Organizační prostředí má tedy významný vliv na využívání reflexe.

Hubíková (2019) konstatuje, že v českém prostředí nebývají vytvořené pracovní podmínky pro praktikování péče o sebe a doporučuje zaměstnavatelům promyšleně zlepšovat tyto podmínky a nastavení organizační kultury. Jak bylo popsáno ve třetí kapitole, zaměstnavatelé by měli plnit svou povinnost v budování kultury péče o sebe na pracovišti. Ovšem filozofie profesionální péče o sebe směřuje i k obhajobě sebepéče, zasazení se o ni na pracovišti a vede k aktivnímu přístupu změny organizačních podmínek. Profesionální péče o sebe redukuje a řeší dlouhodobé pracovní potíže, které pramení z organizační kultury (Lee, Miller, 2013).

Ovlivňování organizační kultury vlastní organizace vedoucí ke změně by mělo být promyšlené (Lukášová, 2010). Harlamert a White (In: Grise-Owens, Miller, Eaves, 2016) doporučují sociálním pracovníkům začít postupným reflektováním jejich pracovního prostředí, sepsáním seznamu pozitiv, které lze podpořit a negativ, které je nutné minimalizovat. Dalším krokem je proaktivní přístup k řešení situace, během kterého pracovník využije znalosti o sobě pro optimalizaci pracovního prostředí.

Domnívám se, že by vzdělavatelé v sociální práci měli připravovat budoucí sociální pracovníky na práci v různých organizačních kulturách, do kterých mohou vstoupit (jak na odborných praxích, tak jako zaměstnanci) a vyškolit je, jak s nimi pracovat a zasadit se o systematickou změnu na pracovišti.

## EMPIRICKÁ ČÁST

### 5 METODOLOGICKÁ ČÁST

Empirická část diplomové práce je zpracována výzkumnou sondou vycházející z výzkumného problému, který je popsán v předchozí části. Stručně lze shrnout, že z teoretické části vyplývá důležitost zapojení vzdělavatelů v poskytování vzdělání v profesionální péči o sebe studentům a nezbytnost vybavenosti studentů v oblasti péče o sebe. Na našem území není toto téma doposud plně výzkumně pokryto, a to i přes jeho vysokou aktuálnost.

#### 5.1 Výzkumný záměr

Výzkum přináší aktuální náhled do výuky profesionální péče sociálních pracovníků o sebe. Cílem práce je popsání přípravy sociálních pracovníků ze strany vzdělavatelů na výkon profese sociálního pracovníka v kontextu profesionální péče o sebe. Jedná se o aplikovaný až angažovaný typ výzkumu se záměrem zlepšení podmínek pro každodenní praxi sociálních pracovníků proměněním smýšlení v sociální práci. Idylickým přesahem výzkumu a celé diplomové práce je systémové upravení podmínek.

V rámci naplnění výzkumného cíle byly formované hlavní výzkumná otázka a čtyři dílčí výzkumné otázky:

**HVO:** Jaký je formální přístup vzdělávacích institucí (VŠ, VOŠ) k tématu péče o sebe v oboru sociální práce?

- **DVO 1:** Jak je téma péče o sebe reflektováno v akreditacích studijních programů v oboru sociální práce?
- **DVO 2:** Jakým způsobem je profesionální péče o sebe pojata v kurikulech?
- **DVO 3:** V jakých předmětech je zobrazena profesionální péče o sebe v kurikulech jednotlivých vzdělávacích institucí v oboru sociální práce?
- **DVO 4:** Jaký je rozsah přípravy v profesionální péči o sebe na různých VŠ a VOŠ v oboru sociální práce?

Vzhledem k povaze výzkumného problému a formulovaným výzkumným otázkám byla zvolena **kvalitativní výzkumná strategie**. Vhodnost kvalitativní strategie je založena na potenciálu strategie odhalovat specifika zkoumaného jevu, jeho výskyt a různost výskytu (Novotná et al., 2019). Domnívám se, že kvalitativní přístup je vhodný, jelikož umožňuje pochopení zohledňování péče o sebe samotnými vzdělavateli.

## 5.2 Metoda sběru dat

Data sběru byla získávána prostřednictvím kurikulárních dokumentů. Dokumenty jsou typ dat představující již vytvořený psaný text, který vznikl a existuje bez ohledu na výzkumné šetření. Vzhledem k designu výzkumu byl vzorek konstruován **účelovým výběrem na základě kritérií** zdrojů dat (viz níže Výzkumný vzorek 5.3.). Kritéria výběru byla konturována před samotným sběrem dat. Jde o variantu prostého účelového výběru dokumentů splňující vymezená kritéria a dosažitelnost (Miovský, 2006).

Data byla získávána v listopadu roku 2023. Materiály studijních oborů/programů byly do výzkumného šetření čerpané z webových stránek instituce, nebo v případě absence dat oslovením vyučujících daných předmětů přes emailový kontakt. Oslovení pedagogové byli vybráni podle předmětu, který vyučují ve zveřejněných rozvrzích na stránkách škol. Reflektuji, že výběr konkrétních vyučujících, a tedy jen některých předmětů výzkumníkem může výzkum limitovat a zkreslit výsledky. Avšak výběr předmětů odpovídá zařazením do oblastí metod sociální práce, etiky, psychologie, odborné praxe, supervize, semináře k odborným praxím, tudíž jde o předměty, kde lze podle teoretické části diplomové práce, zahraničních etických kodexů a minimálního standardu vzdělávání v sociální práci předpokládat obsažení tématu péče o sebe. Detailnější soupis zkoumaných dokumentů je uveden níže v tabulce číslo jedna a dva (viz Výzkumný vzorek 5.3.).

## 5.3 Výzkumný vzorek

Do výzkumného vzorku jsou zařazeny dokumenty (kurikula) splňující následující kritéria výběru:

- dokumenty náleží vzdělávacím institucím poskytující terciální vzdělávání v oboru sociální práce, tj. vyšší odborné školy a vysoké školy v bakalářském a magisterském stupni vzdělání,
- jde o vzdělávací instituce jakéhokoliv typu, tj. veřejného, soukromého, církevního atd.,
- tyto vzdělávací instituce vykonávají činnost na území České republiky,
- dokumenty náleží oborům, které se na dané instituci otevírají,
- dokumenty jsou platné a aktuální.

Opora výběru je tvořena seznamem jednotek, tedy vzdělavatelů v sociální práci (VŠ, VOŠ). Seznam byl sestaven autorkou práce za pomoci databázi: Registr vysokých škol

a uskutečňovaných studijních programů, Rejstřík škol a školských zařízení, Národní pedagogický institut České republiky – informační systém infoabsolvent.<sup>15</sup>

Zúžení vzdělavatelů (VŠ, VOŠ) pouze na instituce poskytující vzdělávání **výhradně v oboru/programu sociální práce** je zdůvodněno zachováním profese sociální práce v jednoznačné podobě tak, jak by profesi upravoval samostatný profesní zákon o sociálních pracovnících, zvyšováním kvality výkonu sociální práce a faktem, že absolventům příbuzných oborů chybí profesní kompetence sociální práce. To znamená, že do zúženého vzorku patří kurikula škol poskytující vzdělávání výhradně v oboru sociální práce, nikoliv příkladně v oblasti sociální pedagogiky, managementu sociálních služeb atd.

Aktuálnost v současné době otevřených oborů a programů byla ověřena emailově u referentů studijního oddělení jednotlivých vzdělávacích institucí.

Z výše uvedeného plyne, že vzorek zahrnuje dokumenty **vysokých škol**, které vzdělávají ve studijních oborech či programech podle Klasifikace oborů vzdělání 2013 (CZ-ISCED-F 2013)<sup>16</sup> pod kódem: **0923 - sociální práce a poradenství**.

Výzkum se řídí Klasifikací oborů vzdělání 2013 a respektuje udělené kódy s vědomím, že tím může nezahrnout podobný vzdělávací obor/program v případě, že by byl zařazen do jiných kódů Klasifikace oborů vzdělání 2013. Údaje (ISCED–F) byly získány z Registru vysokých škol a uskutečňovaných studijních programů, který byl v době uskutečňování výzkumu aktualizován naposledy 9.2.2022. Do výzkumného vzorku nebyly zahrnuty materiály studijních oborů/programů, které ve zmíněném registru neměly uveden kód ISCED–F.

Ze vzorku byly také odebrány akreditace na dostudování, protože do studijního programu nejsou přijímáni noví studenti a program se neotvírá. Ze stejného důvodu nebyly započteny obory, které jsou sice akreditovány, ale v současné době se již studium nenabízí, například: bakalářský studijní program Sociální politika a sociální práce, Social Policy and Social Work na Vysoké škole PRIGO, program Sociální práce ve veřejné správě na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích, bakalářský studijní obor Společenská patologie a logistika terénních rizikových situací na Ostravské Univerzitě.

Zde je uveden abecední seznam vysokých škol zařazených do výzkumu. Seznam je sestavený podle výše popsaných úprav:

<sup>15</sup> Jedná se o volně přístupná data z webových stránek, která zde pro přesnost uvádím: <https://regvssp.msmt.cz/registrvssp/>, <https://rejstriky.msmt.cz/rejskol/>, <https://www.infoabsolvent.cz/>.

<sup>16</sup> Jedná se o klasifikaci vzdělání, která slouží jako nástroj pro jednotné třídění vzdělávacích programů, vymezení a popis oborů na mezinárodní úrovni (ČSÚ, 2013).

- Collegium Humanum – Varšavská univerzita managementu – Frýdek-Místek
- Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
- Masarykova univerzita
- Ostravská univerzita
- Pražská vysoká škola psychosociálních studií, s.r.o.
- Slezská univerzita v Opavě
- Technická univerzita v Liberci
- Univerzita Hradec Králové
- Univerzita Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem
- Univerzita Karlova
- Univerzita Palackého v Olomouci
- Vysoká škola polytechnická Jihlava
- Vysoká škola zdravotnictví a sociální práce sv. Alžbety, n.o.
- Západočeská univerzita v Plzni

Podobně jsou do vzorku zahrnuty jen dokumenty takových **vyšších odborných škol**, které poskytují kvalifikaci v oboru sociální práce. Tudíž byly vyhledány jen ty programy ze skupiny oborů: pedagogika, učitelství a sociální péče, které umožňují absolventům vykonávat regulované povolání sociálního pracovníka. Výsledkem je začlenění vzdělávacích programů s příslušnými kódy:

- **75-32-N/01 - sociální práce**
- **75-32-N/03 - sociální a humanitární práce**
- **75-32-N/05 - sociálně právní činnost**
- **75-32-N/07 - pastorační a sociální práce**

Do výzkumu zahrnuty nebyly materiály institucí s programem označeným kódem 75-32-N/04 - charitativní a sociální práce, protože je tento obor na školách označen za tzv. dobíhající. Žádné dobíhající obory nebyly zahrnuty.

Do seznamu nebyly také zahrnuty školy, v jejichž vzdělávací nabídce na webu NPI ČR (informační systém infoabsolvent) a na webových stránkách instituce není pro školní rok 2024/2025 uvedena sociální práce (v době realizace tohoto výzkumu), ačkoliv tyto vzdělávací instituce mají obor uveden na Rejstříku škol a školských zařízení. Poněvadž výzkum se soustředí na programy, které se otevírají. Jedná se o instituce: Evangelická akademie – Vyšší odborná škola sociální práce a střední odborná škola; Střední hotelová

škola, Vyšší odborná škola a Jazyková škola s právem státní jazykové zkoušky s.r.o.; Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická, Kladno, Havířská 1141.

Abecední seznam oslovených vyšších odborných škol poskytujících vzdělání podle výše definovaných modifikací:

- CARITAS – Vyšší odborná škola sociální Olomouc
- Evangelická akademie, Vyšší odborná škola sociálně právní
- Evangelikální teologický seminář Vyšší odborná škola teologická a sociální
- Jahodovka – Vyšší odborná škola sociálně právní
- Obchodní akademie a vyšší odborná škola Brno, Kotlářská, p.o.
- Obchodní akademie a Vyšší odborná škola sociální, Ostrava-Mariánské Hory, příspěvková organizace
- PRIGO – vyšší odborná škola
- Soukromá vyšší odborná škola sociální, o. p. s.
- Střední průmyslová škola elektrotechnická a Vyšší odborná škola Pardubice
- Střední zdravotnická škola a vyšší odborná škola Cheb, příspěvková organizace
- Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická, Plzeň, Karlovarská 99
- Vyšší odborná škola a Střední odborná škola, Březnice, Rožmitálská 340
- Vyšší odborná škola ekonomická, sociální a zdravotnická, Obchodní akademie, Střední pedagogická škola a Střední zdravotnická škola, Most, příspěvková organizace
- Vyšší odborná škola Plzeň, s.r.o.
- Vyšší odborná škola sociální a Střední pedagogická škola, Prachatice, Zahradní 249
- Vyšší odborná škola zdravotnická, managementu a veřejnosprávních studií, s.r.o.
- Vyšší odborná škola, Obchodní akademie a Střední zdravotnická škola, Domažlice, Erbenova 184
- Vyšší odborná škola, Střední průmyslová škola a Střední odborná škola, Varnsdorf, příspěvková organizace
- Vyšší odborná škola, střední škola, jazyková škola s právem státní jazykové zkoušky, základní škola a mateřská škola MILLS, s.r.o.

Z uvedených informací lze shrnout, že do výzkumného šetření bylo vybráno **třiatřicet** institucí, tedy **čtrnáct** vysokých škol a **devatenáct** vyšších odborných škol. Tyto vzdělávající instituce buď měly materiály potřebné k výzkumu zveřejněné nebo byly oslovené přes email s žádostí o jejich zaslání. Vzor zasílané žádosti je v umístěn příloze číslo jedna.

Materiály neposkytly: Collegium Humanum – Varšavská univerzita managementu – Frýdek-Místek; Evangelická akademie, Vyšší odborná škola sociálně právní; Pražská vysoká škola psychosociálních studií, s.r.o.; Soukromá vyšší odborná škola sociální, o. p. s.; Střední průmyslová škola elektrotechnická a Vyšší odborná škola Pardubice; Střední zdravotnická škola a vyšší odborná škola Cheb, příspěvková organizace; Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická, Plzeň, Karlovarská 99; Vyšší odborná škola a Střední odborná škola, Březnice, Rožmitálská 340; Vyšší odborná škola sociální a Střední pedagogická škola, Prachatice, Vysoká škola zdravotnictva a sociální práce sv. Alžbety, n.o.; Zahradní 249; Vyšší odborná škola, střední škola, jazyková škola s právem státní jazykové zkoušky, základní škola a mateřská škola MILLS, s.r.o.

**Výběrový vzorek** tvoří kurikula (studijní plány, sylaby, vzdělávací programy atd.), která byla poskytnuta vzdělávajícími institucemi po emailu, poštou nebo na webových stránkách.

Následující dvě tabulky shrnují zkoumané instituce, programy, poskytnuté dokumenty a blíže je charakterizují. U každého studijního oboru je uveden druh studia. Detailnější seznam vysokých škol a jejich studijních oborů:

<b>Instituce</b> <b>Fakulta; katedra/ústav</b> <b>Studijní obor (typ studia)</b>	<b>Zdroj dat</b>
<b>Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích</b>	
<b>Teologická fakulta; Katedra sociální a charitativní práce</b>	
Sociální a charitativní práce (Bc.)	Portál IS/STAG
Etika v sociální práci (NMgr.)	Portál IS/STAG
<b>Zdravotně sociální fakulta; Ústav sociálních a speciálně pedagogických věd</b>	
Sociální práce (Bc.) – specializace: - Sociální práce se seniory a s klienty se zdravotním postižením - Sociální práce ve veřejné správě - Sociální práce s menšinami, imigranty a uprchlíky	Portál IS/STAG
Zdravotně-sociální péče (Bc.)	Portál IS/STAG
<b>Masarykova univerzita</b>	
<b>Fakulta sociálních studií; Katedra sociální politiky a sociální práce</b>	
Sociální práce (Bc.)	Informační systém Masarykovy univerzity
Sociální práce (NMgr.) – specializace:	Informační systém Masarykovy univerzity

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sociální práce makro – programy služeb v komunitách</li> <li>- Sociální práce mikro – poradenství</li> <li>- Sociální práce universální</li> <li>- Sociální práce makro – inovace v organizacích</li> </ul>	
<b>Ostravská univerzita</b>	
<b>Fakulta sociálních studií; Katedra sociální práce</b>	
Sociální práce (Bc.)	Studijní portál Ostravské univerzity
Sociální práce a sociální podnikání (NMgr.)	Studijní portál Ostravské univerzity
Sociální práce (NMgr.) – specializace: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sociální práce s rodinou</li> <li>- Rozvoj a řízení v sociální práci</li> <li>- Sociální práce a kriminologie</li> </ul>	Studijní portál Ostravské univerzity
<b>Slezská univerzita v Opavě</b>	
<b>Fakulta veřejných politik; Ústav veřejné správy a sociální politiky</b>	
Sociální práce ve veřejné správě (Bc.)	Informační systém SU
<b>Technická univerzita v Liberci</b>	
<b>Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická; Katedra sociální práce a speciální pedagogiky</b>	
Sociální práce (Bc.)	Portál IS/STAG
<b>Univerzita Hradec Králové</b>	
<b>Filozofická fakulta; Ústav sociální práce</b>	
Sociální práce (Bc.) – specializace: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sociální práce v preventivních službách</li> <li>- Sociální práce s osobami se sníženou soběstačností</li> <li>- Sociální práce ve veřejné správě</li> </ul>	Portál IS/STAG
<b>Pedagogická fakulta; Ústav sociálních studií</b>	
Sociální patologie a prevence (Bc.)	Portál IS/STAG
<b>Univerzita Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem</b>	
<b>Fakulta sociálně ekonomická; Katedra sociální práce</b>	
Sociální politika a sociální práce (Bc.)	Portál IS/STAG
<b>Univerzita Karlova</b>	
<b>Evangelická teologická fakulta; Katedra sociální práce</b>	
Sociální a pastorační práce (Bc.)	Studijní informační systém

<b>Filozofická fakulta; Katedra sociální práce</b>	
Sociální práce (Bc.)	Studijní informační systém
Sociální práce (NMgr.)	Studijní informační systém
<b>Husitská teologická fakulta; Katedra psychosociálních věd a etiky</b>	
Sociální a charitativní práce (Bc.)	Studijní informační systém
Sociální a charitativní práce (NMgr.)	Studijní informační systém
<b>Univerzita Palackého v Olomouci</b>	
<b>Cyrlometodějská teologická fakulta; Katedra křesťanské sociální práce</b>	
Mezinárodní sociální a humanitární práce (Bc.)	Portál IS/STAG UP
Sociální práce (Bc.)	Portál IS/STAG UP
Sociální práce s dětmi a mládeží (Bc.)	Portál IS/STAG UP
Sociální práce – specializace: s rodinou (NMgr.)	Portál IS/STAG UP
<b>Cyrlometodějská teologická fakulta; Institut sociálního zdraví</b>	
Aplikovaná psychoterapie a inovace v sociální práci (NMgr.)	Portál IS/STAG UP
<b>Filozofická fakulta; Katedra sociologie, andragogiky a kulturní antropologie</b>	
Sociální práce (Bc.)	Portál IS/STAG UP
<b>Vysoká škola polytechnická Jihlava</b>	
<b>Katedra sociální práce</b>	
Sociální práce v péči o duševní zdraví (NMgr.)	Povinné předměty: web školy, zaslané povinně volitelné předměty – neveřejný dokument
<b>Západočeská univerzita v Plzni</b>	
<b>Fakulta filozofická; Katedra sociologie a sociální práce</b>	
Sociální práce (Bc.)	Portál IS/STAG ZČU

Tabulka 1 seznam jednotek výzkumu VŠ (vlastní zpracování)

Podrobnější seznam vyšších odborných škol s jejich studijními programy a způsobem sběru dat:

<b>Instituce</b>	<b>Zdroj dat</b>
<b>Studijní program (forma studia)</b>	
<b>CARITAS – Vyšší odborná škola sociální Olomouc</b>	
Sociální práce	Učební plány, akreditace z webu školy
Sociální a humanitární práce	Učební plány, akreditace z webu školy

<b>Evangelikální teologický seminář Vyšší odborná škola teologická a sociální</b>	
Pastorační a sociální práce	Učební plány, předměty z webu instituce
<b>Obchodní akademie a vyšší odborná škola Brno, Kotlářská, p.o.</b>	
Sociální práce	Učební plán z webu instituce, zaslané sylaby – neveřejný dokument
<b>Obchodní akademie a Vyšší odborná škola sociální, Ostrava-Mariánské Hory, příspěvková organizace</b>	
Sociální práce	Učební plány, předměty z webu instituce
<b>PRIGO – vyšší odborná škola</b>	
Sociální práce	Předměty z webu instituce
<b>Vyšší odborná škola ekonomická, sociální a zdravotnická, Obchodní akademie, Střední pedagogická škola a Střední zdravotnická škola, Most, příspěvková organizace</b>	
Sociálně právní činnost	Učební plán z webu školy, zaslané sylaby – neveřejný dokument
<b>Vyšší odborná škola Plzeň, s.r.o.</b>	
Sociální práce	Předměty z webu instituce
<b>Vyšší odborná škola zdravotnická, managementu a veřejnosprávních studií, s.r.o.</b>	
Sociální práce	Učební plán, předměty z webu instituce
<b>Vyšší odborná škola, Obchodní akademie a Střední zdravotnická škola, Domažlice, Erbenova 184</b>	
Sociální práce	Vzdělávací program z webu instituce
<b>Vyšší odborná škola, Střední průmyslová škola a Střední odborná škola, Varnsdorf, příspěvková organizace</b>	
Sociální práce	Učební plán z webu instituce, zaslaný vzdělávací program – neveřejný dokument

Tabulka 2 seznam jednotek výzkumu VOŠ (vlastní zpracování)

Konečný počet institucí je **dvacet jedna (jedenáct vysokých škol a deset vyšších odborných škol)**. Celkový počet oborů včetně specializací je **třicet šest** na vysokých školách a **jedenáct** programů na vyšších odborných školách.

Jedná se o homogenní vzorek. Soubor institucí, jejíž kurikula budou zkoumána, je charakterizovaný podle obecných informací například formou školy. Škol veřejných je šestnáct, tři instituce soukromé a dvě církevní školy. Vzorek tvoří české školy. Zahraniční školy nejsou zastoupeny.

## 5.4 Metoda analýzy dat

Sebraná data byla analyzována pomocí **kvalitativní obsahové analýzy**, která je pokládána za vhodnou metodu analýzy vzhledem k danému výzkumnému cíli a otázkám výzkumu.

Obsahová analýza se užívá ve dvou variantách, v kvalitativní a kvantitativní. Vhodnost kvalitativní obsahové analýzy v tomto výzkumu spočívá v umožnění zkoumat velké množství dat, které redukuje do formy zásadního sdělení, a zároveň lze dojít k porozumění textu v sociokulturním kontextu. Výhodou je, že kvalitativní obsahová analýza poskytuje možnost využívat silné stránky kvantitativní obsahové analýzy jako je systematická a neopomíjí ani frekvenci zkoumaného jevu v datech (Klapko In: Gulová, Šíp, 2013).

Při analýze dat, v tomto případě při analýze kurikul, se v kvalitativní obsahové analýze postupuje podle jasně nastavených kroků. V této diplomové práci byl postup převzatý od autorky Schreier. Nejdříve byla vymezena výzkumná otázka a sebrány dokumenty. Dále byl vytvořen kódovací rámec (knihy), včetně jeho evaluace a revize na části materiálu. Kódovací kniha – hlavní kategorie, podkategorie a jejich popis, byla postupně modifikována. Vlastností kvalitativní obsahové analýzy je, že kombinuje vytváření deduktivních i induktivních kategorií. Důležitá je pilotní fáze, během které se zkusí kódování a pilotuje se rámec. Podstatná je konzistentnost kódování, které proběhlo dvakrát s časovou mezerou. Po zkušebním kódování byla provedena hlavní analýza, kdy se aplikoval již neměnný kódovací rámec a proběhlo vyčerpávající kódování celého materiálu. Dalším krokem je interpretace dat (Schreier In: Flick, 2014). Ukázka kódování je umístěná v příloze číslo dva.

Dokumenty byly kódovány ručně tzv. metodou papír-tužba či za pomoci Wordu, důvodem je výzkumníková preference podtrhávání, zvýrazňování a stříhání fyzických materiálů a schopnost organizovaného, přehledného seskupování dat v prostoru. Tento krok se slučuje s postupy kvalitativní obsahové analýzy.

## 6 ANALYTICKÁ ČÁST

Jsem přesvědčena, že porozumění současnému stavu vzdělávání v sociální práci z hlediska péče o sebe je krokem k perspektivní budoucnosti.

### 6.1 Výsledky

Výsledky jsou prezentovány anonymně bez identifikačních údajů (viz Etika výzkumu 5.2.). Číselné označení vzdělávajících institucí bylo náhodné, není tedy zachované řazení z výpisu institucí v metodické části práce.

Až v průběhu analytických činností se zjistilo, že dvě vyšší odborné školy mají identické studijní předměty. Z toho důvodu byly školy analyzovány jako jedna instituce. Jsou to PRIGO – vyšší odborná škola v Olomouci a PRIGO Plzeň, s.r.o. vystupující na serveru infoabsolvent jako Vyšší odborná škola Plzeň, proto nebyla záležitost odhalena dříve. Spojení škol vyplývá například ze stanovisek MPSV, kde je pro obě školy v dokumentech uveden stejný ředitel.

**Hlavní výzkumná otázka: Jaký je formální přístup vzdělávacích institucí (VŠ, VOŠ) k tématu péče o sebe v oboru sociální práce?**

Při výzkumném šetření bylo zjištěno explicitní zmínění péče o sebe či sebezpečí ve dvanácti oborech a programech na pěti vysokých školách a třech vyšších odborných školách. V tomto směru se přístup vzdělávajících institucí neliší i proto, že žádná instituce nenabízí samostatný předmět péče o sebe.

V sylabech vzdělávajících institucí byly nalezeny oblasti profesionální péče o sebe, které byly popsány v teoretické části diplomové práce. Téma péče o sebe se v sylabech objevuje podobně, kdy bývá oblast péče o sebe součástí předmětu, který má i jiné vzdělávací cíle než v sebezpečí. Celkově lze říci, že vyjádření k tématu péče o sebe je v sylabech stručné.

**Dílčí výzkumná otázka číslo jedna: Jak je téma péče o sebe reflektováno v akreditacích studijních programů v oboru sociální práce?**

Termín sebezpečí či péče o sebe byl explicitně uveden v předmětech: etika, pastorační péče, psychohygiena, psychologie, sociální práce, supervize k praxi, teorie a metody sociální práce, zdraví a nemoc a v předmětu zabývající se přípravou studujících na praxi s náročnými klienty.

Dvakrát se téma sebezpečí objevilo v povinných předmětech o zdraví v souvislosti s výkonem profese péčí o vlastní zdraví v souladu s Minimálním standardem vzdělávání

v sociální práci ASVSP (standard). Kurzy cílí na využití sebepéče studenty při změnách zdravotního stavu v běžných i krizových podmínkách. Studující jsou učeni reflektovat svůj zdravotní stav a posuzovat své zdroje a limity. Z hlediska historie péče o sebe je zde vidět chápání sebepéče z medicínského hlediska, tedy z oblasti vzniku samotné sebepéče v minulém století.

Koncept péče o sebe je více rozveden ze současného pohledu v povinně volitelném předmětu psychohygiena, ve kterém je popsáno rozdělení na osobní a profesionální péči s odůvodněním její potřeby.

Další sylab předmětu uvádí také modernější rámec péče o sebe při výkonu profese v každodenní práci s ohledem na organizaci a pracovní vztahy.

V kurikulech bylo nalezeno spojení trauma-zohledňující přístup a péči o sebe, při kterém jsou studující upozorňováni na podcenění sebepéče a pobízeni k reflexi své praxe. Termín péče o sebe není v tomto volitelném předmětu specifikován a kurz je ve studijním plánu pouze v oboru s kombinovanou formou studia.

V povinném kurzu etika je zmíněno zaměření na reflexi studentů v souladu se standardem. V tomto předmětu je zmíněná etika a péče o sebe a druhé, avšak není více rozvedena. Stejně tak jako v povinném předmětu o pastoraci, povinně volitelné psychologii a v povinně volitelných předmětech supervize k odborné praxi.

V povinném předmětu teorie a metody sociální práce je péče o sebe sama popsána tak, jako ve standardu ve spojení s profesionální rolí. Sdělení zdůrazňuje spíše studentovu odpovědnost za vlastní sebepéči, a tak působí opačně než současné vnímání péče o sebe odbornou veřejností.

V povinně volitelném předmětu sociální práce je péče o sebe dána do souvislosti s kompetencemi při výkonu práce.

Neostrost hranic mezi dimenzemi osobní a profesní péče o sebe je známým faktem, který byl patrný také v kurikulech. Prolínání osobní a profesní péče o sebe se projevovala ve snaze posílit pohodu a zdraví budoucích sociálních pracovníků. Například výukou předmětů ohledně volného času, seberealizace, kvality života, štěstí a spokojenosti v každodenním životě. V cílech některých předmětů se získané kompetence popisovaly jako využitelné v pracovním, občanském i osobním životě. Podoba profesionální péče o sebe je blíže rozpracována v další dílčí výzkumné otázce.

## **Dílčí výzkumná otázka číslo dva: Jakým způsobem je profesionální péče o sebe pojata v kurikulech?**

Zde jsou výsledky výzkumného šetření rozdělené podle profesionální péče o sebe zejména ze čtvrté kapitoly teoretické části diplomové práce.

**Plán péče o sebe a nouzový plán.** Plán péče o sebe byl explicitně uveden pouze jednou vysokou školou ve spojitosti s profesionálními hranicemi, jejich reflexí a udržováním a pomáhajícím vztahem mezi pracovníkem a klientem. Profesionální hranice jsou součástí konceptu péče o sebe.

**Psychohygienu.** V konceptu diplomové práce je psychohygienu chápána jako součást péče o sebe, proto je nyní rozebrána zvlášť.

V dokumentech bylo nalezeno jako součást předmětů se sebezkušenostním prvkem (viz níže), největší množství pojmu psychohygieny. Nalezeno bylo také v předmětech zabývajících se psychologii, teorií a metodami sociální práce a úvodem do studia, kde byla většinou uvedena jen jako pojem, případně spojována s duchovním růstem, náročností a relaxem v práci a životní spokojeností. Ukázka cíle předmětu úvod do studia: „*Porozumíte tomu, v čem spočívá psychohygienu sociálního pracovníka a proč je udržování kvalitního fyzického, mentálního a sociálního zdraví součástí profesionálního přístupu sociálního pracovníka*“ (VŠ 7).

Rovněž byla psychohygienu uvedena jako samostatný předmět. Popisována je jako protektivní a preventivní faktor, praktická dovednost přispívající harmonickému životu, osobnímu a profesnímu růstu. V kurzech jsou vyučovány techniky a strategie copingu, obtíže profese a nároky praxe a oblasti psychohygieny (životospráva, spánek, odpočinek atd.). Zajímavé z hlediska profesionální péče o sebe je zmínění nácviku obhajoby hranic, sebekoučing a hospodaření s časem. Ukázka sylabu: „*Cílem je zprostředkovat poznatky o hledání a nacházení optimální životní cesty, možnostech vlastní psychohygieny jako prevence stresu a syndromu vyhoření a nemocí z toho vyplývajících s důrazem na kontext sociální práce*“ (VŠ 7).

V kurikulech byly nalezeny oblasti duševní hygieny také v dalších předmětech, například relaxační techniky jsou vyučovány také v sebezkušenostních výcvicích (viz níže). Téma zdravého životního stylu bylo zmíněno v předmětech ohledně zdraví a nemoci ve spojení s životosprávou, duševním zdravím, prevencí vzniku nemocí a trávením volného času: „*Snahou je, aby studenti získali kladný vztah ke sportu a pohybu jako takovému*“ (VOŠ 4).

Související téma profesních obtíží, nároků profese a jejich zvládnání či předcházení bylo nalezeno právě ve spojitosti s psychohygienou, ale také napříč spektrem výukových předmětů.

**Supervize.** Supervize je v kurikulech tradičně spojována s odolností vůči stresu, zátěži, sebereflexí i reflexí slabých a silných stránek v souladu s Minimálním standardem vzdělávání v sociální práci ASVSP. Objevovaly se i další doporučené formy výuky jako tutoring, workshopy a prožitková pedagogika.

Z hlediska péče o sebe byly semináře k odborné praxi spojovány také s organizační kulturou, vztahy v týmech, fungováním pracoviště, s reflexí silných a slabých stránek studenta, s profesními obtížemi a náročnými situacemi na pracovišti a jejich prevencí.

V předmětech „teoretické“ supervize ani supervize k odborné praxi nebyl nalezen exaktní pojem The Resiliency-Focused Supervision Model. Přesto byl pojem péče o sebe zmíněn s posilováním odolnosti studujících v předmětu supervize k praxi: *„Absolvování předmětu by mělo posílit odolnost studenta vzhledem k jeho budoucí profesní kariéře. Zároveň by měl mít větší znalosti z oblasti skupinové sociální práce i sebezpečí sociálního pracovníka“* (VŠ 4).

**Odolnost (resilience).** Odolnost byla popsána v sylabech předmětů s cílem jejího zvýšení, posilování fyzické i psychické odolnosti klienta a pracovníka vůči psychické a sociální zátěži. Ve spojení s náročnými životními situacemi a vyrovnávání se s nimi, ve vztahu k odborné praxi i s konkrétními cílovými skupinami sociální práce. Většinou nebyl pojem odolnost dále rozvíjen. Pokud ano, byla podrobněji popsána odolnost jako celoživotní proces včetně souvisejících pojmů: frustrační tolerance, nezdolnost, sebehodnocení, vnímaná osobní zdatnost aj. Ukázky ze sylabů: *„Kurz je orientován na prožitkově cílené vyvolání zátěže v modelových situacích a diagnostiky frustrační tolerance, odolnosti vůči zátěži v extrémních podmínkách v konfrontaci s vlastní zkušeností“* (VŠ 7); *„Cílem předmětu je (...) zvýšit jejich resilienční schopnosti ve vztahu k praxi i budoucí profesní orientaci (...)“* (VOŠ 9).

**Všímavost (mindfulness).** Obsahová analýza odhalila uvedení všímavé pozornosti v kontextu uvědomování tělového prožívání při práci a péče o své zdraví. Nicméně prvky mindfulness byly v sylabech zastoupeny nejméně.

Cílem kurzů bylo osvojení technik studujícími, nacházení životní cesty a rozvíjení jejich kompetencí. Obecně lze říci, že mindfulness prvky byly nalezeny u nácviků relaxačních

cvičení. Ukázka z obsahu předmětu: „*Všímavá pozornost jako amplifikující faktor osobnostního rozvoje a determinanta pomáhajícího procesu (...)*“ (VŠ 7).

**Sebezkušenostní oblast a psychoterapie.** Vzhledem k tomu, že sebezkušenostní část je součástí psychoterapeutických činností a kurikula nepopisují obsahy předmětů dostatečně detailně tak, aby je bylo možné rozlišit, byly tyto dva nástroje péče o sebe spojeny.

Tato oblast byla nejvíce zastoupená v samostatných předmětech pojmenovaných jako psychosociální výcvik, psychoterapeutický výcvik či výcvik sociálních dovedností. K tomu byly identifikovány předměty se sebezkušenostní částí výuky a s prožitkovou formou výuky.

Výcviky byly spojovány s poznáním sám sebe a tím i druhých jako: předpokladem kvalitní práce s klienty, poznání vlastní motivace vedoucí k volbě profese, posilování profesionality a osobnostních a profesních kompetencí, způsob sdílení náročných situací, prevence a zvládání profesních obtíží (konkrétně byl vyjmenovaný syndrom vyhoření, stres, konflikty), způsob vylepšení komunikačních dovedností, práce s emocemi a reflexe, zvýšení empatie, získání náhledu na sebe sama, své nereflektované minulosti z dětství a pochopení rodinných a soukromých vztahů, způsob identifikace svých silných a slabých stránek formou individuální i skupinovým prožitkem doprovázený seznamovacími hrami a sebezpознаvacími technikami pro zlepšení sociálního klimatu studujících, zvýšení soudržnosti.

Výjimečností kurzů zaměřených na sebezkušenostní prvek byla rozvíjející tendence, tedy pokračování předmětu v dalších semestrech studia. Pokud předmět pokračoval se stejným názvem s jiným číslováním, dělil se popis v kurikulech na dva typy. První způsob bylo používání stále stejného popisu předmětu, který byl rozdělen do více semestrů s podmínkou dokončení předchozích i jiných předmětů (např.: VŠ 7). U druhé podoby zápisu v kurikulech lze zaznamenat posun a prohloubení vyučovaného tématu, protože popisy v sylabech se lišily a předměty na sebe také navazovaly podmíněním absolvování (např.: VŠ 3). Pokračovací kurz byl zaměřen například na nácvik různých technik a stavěl na již vytvořené důvěře ve skupině a vlastním osobním poznáním.

Ukázka cíle sebezkušenostního předmětu: „*Cvičení umožní studentům hlubší porozumění látce v podobě sebereflexe a sebezkušenosti, nácvik vybraných komunikačních dovedností a zkušenost s vybranými psychologickými technikami*“ (VŠ 7); „*Cílem předmětu je poskytnout studentům sebezkušenostní zážitkový a tréninkový program zaměřený na rozvoj vybraných klíčových kompetencí*“ (VŠ 10); „*Student získá společné zážitky v kontextu přípravy na profesi sociálního pracovníka a získá sebezkušenosti skrze zejména skupinové aktivity. Student posílí svou schopnost definovat a reflektovat svá očekávání*“ (VŠ 11);

„Při výuce se kromě přednášení využívá individuální sebezkušnostní práce studentů ve formě praktických cvičení a následných osobních reflexí, skupinová práce studentů, vedení vzájemných rozhovorů a poskytování zpětné vazby“ (VOŠ 1); „Hlavním cílem výuky je zprostředkovat studentům poznání sama sebe i druhých z hlediska fungování lidské psychiky a procesu sociální interakce a rozvíjet jejich osobní a profesní kompetence“ (VOŠ 4).

Součástí výcviků byly praktické části se zážitkovou vyučovací technikou zahrnující prvky například muzikoterapie, arteterapie, artefietiky, dramaterapie, biblioterapie a canisterapie, relaxační, projektivní a pohybové techniky. Zmíněná související témata sebepoznání, sebereflexe a osobnostních předpokladů sociálního pracovníka se objevovalo ve výuce i ve spojitosti s formováním osobnosti studentů, uvědomování hodnot a stereotypů v myšlení, kultivace sebe sama a etické praxe.

**Trauma-informed social work education.** Trauma-zohledňující přístup byl explicitně nalezen ve zkoumaných materiálech ve spojení s péčí o sebe. Studenti jsou informováni o rizicích nedostatečné sebezpečie při kontaktu pracovníků s traumatizovanými. Ukázka anotace předmětu: „(...) kontakt s traumatizovanými klienty může zprostředkovaně traumatizovat i samotných pomáhajících, zvláště když se podceňují metody osobní a profesionální starostlivosti o sebe sama (self-care)“ (VŠ 3).

Popisovanému přístupu se přiblížila také snaha zajistit studentům bezpečné prostředí v předmětu krizové intervence zahrnující simulované modelové situace, které mohou výuku vytvářet náročnější. Kurikulum popisuje povinnosti vyučujícího, kde je mimo jiné uvedeno, že má vzdělávat vhodnými metodami, studujícím poskytnout zpětnou vazbu o jejich výkonu, následnou podporu v podobě supervize a motivovat studenty v dalším rozvoji.

Na dlouhé straně výzkum odhalil také absenci trauma-zohledňujícího přístupu u výukových předmětů, ve kterých může být předkládán studentům materiál s citlivým až traumatizujícím obsahem či vznikat náročné situace například při praktických cvičeních poskytování první pomoci.

**Time-management.** Pouze jednou je situován jako samostatný předmět. V kurikulech bývá označován za návyk, nutnost, znalost, schopnost či převážně uveden jako pojem v obsahu studijního předmětu. Ukázka cíle předmětu: „Rozvíjet psychologické znalosti o sebeřízení a time managementu“ (VŠ 4).

**Pracovní prostředí.** Pracovní prostředí, organizační kultura či týmová spolupráce se u kurikul VOŠ objevuje jako pojem v obsahu předmětu a není definováno k jakému cíli z hlediska organizační kultury výuka studenta vede.

Na VŠ se lze setkat s tématem kultury organizace spíše na magisterské úrovni studia. Byl nalezen vzdělávací obor na vysoké škole, kde se téma organizace a pracovního prostředí opakovalo ve více předmětech. Šlo o spojení odborné praxe s organizační strukturou, také spojení etické praxe s nároky pracoviště a prostředí organizace jako systému řízení.

Téma pracovního prostředí je vyučováno i v samostatných kurzech. Látka organizační kultury je tedy logicky probírána podrobněji s přesahem do oblasti etických kodexů na pracovišti, kvalitou pracovního života či prevencí vzniku stresu. Ukázka ze sylabu: „*Nedílnou součástí je i vymezení funkce etických kodexů v organizaci a problematiky kultury mezinárodní*“ (VŠ 3).

V kurikulech bylo také nalezeno zajímavé spojení kultury pracoviště se vznikem dilemat v práci sociálního pracovníka s cílem předmětu vést studenty k reflexy kultury organizace ve spojení s etickým hlediskem.

### **Dílčí výzkumná otázka číslo tři: V jakých předmětech je zobrazena profesionální péče o sebe v kurikulech jednotlivých vzdělávacích institucí v oboru sociální práce?**

Uvedené předměty jsou jen ty obsahující oblasti profesionální péče o sebe. Neuvedení předmětu, který musí být zařazen do výuky podle Minimálního standardu vzdělávání v sociální práci ASVSP proto nemusí znamenat, že by se daný předmět na škole nevyučoval. Může být na škole realizován, ale bez prvků péče o sebe nebo se svým obsahem vyrovnává Minimálnímu standardu vzdělávání v sociální práci ASVSP a není výzkumem zohledněn, protože obsah výuky na úrovni standardu je vyžadován na všech vzdělávajících institucí sociální práce.

Z důvodu zachování anonymity jsou instituce náhodně očíslovány, jejich studijní obory a programy označeny písmenky bez rozdělení na fakulty a katedry. Ze stejného důvodu nejsou výukové předměty uvedené v jejich přesném pojmenování. Úprava názvů pro vyvození závěrů zachovává smysl původních názvů.

Zvlášť byly rozepsány specializace, které se od sebe lišily v obsahu oblastí péče o sebe. Specializace, které měly stejný obsah studia z hlediska sebepéče byly ponechány dohromady v jednom řádku. Pokud není uvedeno jinak, je obsah studia u prezenčních a kombinovaných forem programů stejný. Blíže je rozdíl obsahu výuky na základě formy studia popsán v dílčí výzkumné otázce číslo čtyři.

#### **VŠ 1**

- psychohygiena, psychologie, psychosociální výcvik, sociální práce, supervize k odborné praxi, teorie a metody sociální práce, zdraví a nemoc

## VŠ 2

- **a, b, c:** psychologie 2, psychologie, psychosociální výcvik
- **d:** psychologie, psychosociální výcvik, psychoterapie, sociální práce

## VŠ 3

- organizační kultura, předmět 1, 2, 3, psychosociální výcvik, teorie a metody sociální práce, trénink dovedností (liší se u formy studia)

## VŠ 4

- **a:** expresivní postupy, psychologie, seminář k odborné praxi, supervize k odborné praxi
- **b:** expresivní postupy, psychologie, řízení v sociální práci a management seminář k odborné praxi, supervize k odborné praxi
- **c:** expresivní postupy, psychologie, seminář k odborné praxi, supervize k odborné praxi, time-management
- **d, e:** etika, psychosociální výcvik, teorie a metody sociální práce
- **f:** etika, psychosociální výcvik, supervize, teorie a metody sociální práce
- **g:** řízení v sociální práci a management
- **h:** předmět 1, sociální práce, supervize, teorie a metody sociální práce

## VŠ 5

- **a:** psychologie, sociální práce
- **b:** psychohygienu
- **c:** teorie a metody sociální práce
- **d:** supervize
- **e:** řízení v sociální práci a management

## VŠ 6

- expresivní postupy, psychosociální výcvik, sociální práce, supervize v sociální práci

## VŠ 7

- **a:** expresivní postupy, řízení v sociální práci a management, teorie a metody sociální práce, úvod do studia, zátěžový výcvik, zdraví a nemoc, psychosociální výcvik
- **b:** psychologie, psychosociální výcvik (liší se u formy studia)
- **c:** expresivní postupy, psychologie
- **d:** psychohygienu, psychosociální výcvik, supervize k odborné praxi
- **e:** teorie a metody sociální práce

- **f:** psychologie, psychosociální výcvik, psychoterapie, řízení v sociální práci a management, supervize k odborné praxi, supervize

#### **VŠ 8**

- zdraví a nemoc

#### **VŠ 9**

- **a:** psychologie, teorie a metody sociální práce, zdraví a nemoc
- **b, c, d:** etika, teorie a metody sociální práce
- **e:** psychologie, supervize k odborné praxi, teorie a metody sociální práce
- **f:** supervize k odborné praxi, psychologie, psychoterapie

#### **VŠ 10**

- expresivní postupy, psychohygienu, trénink dovedností

#### **VŠ 11**

- **a:** psychologie, psychosociální výcvik, řízení v sociální práci a management, seminář k odborné praxi, supervize k odborné praxi, teorie a metody sociální práce (liší se u formy studia)
- **b:** sociální práce, seminář k odborné praxi
- **c, d, e:** sociální práce

#### **VOŠ 1**

- etika, pastorec, úvod do studia

#### **VOŠ 2**

- psychosociální výcvik, řízení v sociální práci a management, teorie a metody sociální práce

#### **VOŠ 3**

- psychologie

#### **VOŠ 4**

- psychologie, řízení v sociální práci, seminář k odborné praxi (liší se u formy studia)

#### **VOŠ 5**

- expresivní postupy, psychologie, psychosociální výcvik, psychoterapie, trénink dovedností

#### **VOŠ 6**

- psychosociální výcvik

#### **VOŠ 7**

- **a:** etika, psychologie, psychosociální výcvik, teorie a metody sociální práce (liší se u formy studia)

- **b:** psychologie, psychosociální výcvik, teorie a metody sociální práce, úvod do studia, zátěžový výcvik, zdraví a nemoc

#### **VOŠ 8**

- psychologie, psychosociální výcvik, seminář k odborné praxi (liší se u formy studia)

#### **VOŠ 9**

- psychohygiena, psychoterapie, řízení v sociální práci a management, seminář k odborné praxi, teorie a metody sociální práce

### **Dílicí výzkumná otázka číslo čtyři: Jaký je rozsah přípravy v profesionální péči o sebe na různých VŠ a VOŠ v oboru sociální práce?**

Počet předmětů v jednotlivých oborech a programech obsahující oblasti péče o sebe se různil. Množství předmětů, kde se objevily oblasti péče o sebe se v oborech a programech pohyboval od jednoho do devíti kurzů. Z hlediska časové dotace bylo nejméně času věnováno výuce péče o sebe v jednom vzdělávacím oboru/programu v rámci jednoho předmětu vyučovaného jednosemestrálně. Nejvíce času bylo věnováno péči o sebe v jednom oboru/programu v rámci sedmi vyučovacích předmětů. Těchto sedm předmětů bylo vyučováno dvanáctkrát za celkovou standardní dobu studia, tj. pět předmětů bylo vyučováno dvousemestrálně a dva předměty jednosemestrálně.

Rozsah výuky je počítán na semestry jak u vysokých, tak u vyšších odborných škol. Rozsah nebyl počítán na hodiny, protože se všeobecně liší počet výukových hodin podle formy studia. Pokud není uvedeno jinak, tak je obsah studia u prezenčních a kombinovaných forem programů stejný.

**VŠ 1:** Vysoká škola otevírá jedno bakalářské studium. Všechny objevené oblasti péče o sebe jsou vyučovány vždy v povinných předmětech s jednosemestrální časovou dotací: psychohygiena, psychologie, psychosociální výcvik, sociální práce, teorie a metody sociální práce, zdraví a nemoc. Výjimku tvoří předmět supervize k odborné praxi obsahující prvky sebepéče ve třech semestrech.

**VŠ 2:** Vysoká škola nabízí dva bakalářské programy. Oba jsou otevřené v prezenční a kombinované formě. Jeden obor je koncipovaný se třemi specializacemi, jejíž druhy předmětů se liší, takže jsou popsány zvlášť.

Jeden akreditovaný obor nabízí dva povinné předměty psychologii a psychosociální výcvik obsahující péči o sebe ve všech specializacích, z nichž předmět psychosociální výcvik

je dvousemestrální. Další předmět psychologie 2 je v jedné specializaci mezi povinnými předměty. V ostatních dvou specializacích je nabízen jako povinně volitelný.

U druhého bakalářského programu byly nalezeny v oblasti péče o sebe pouze v povinných jednosemestrálních předmětech: psychologie, psychosociální výcvik, psychoterapie, sociální práce.

**VŠ 3:** Vysoká škola vzdělává studenty v bakalářském programu v prezenční a kombinované formě. Předmět teorie a metody sociální práce je povinný, předměty organizační kultura a dva tréninky dovedností jsou zařazeny mezi volitelné s rozsahem výuky jednosemestrálních kurzů. Psychosociální výcvik je povinným předmětem, u kterého se liší rozsah výuky. V prezenčním studiu je vyučován ve dvou semestrech, zatímco v kombinované formě je přidán třetí kurz jako volitelný. Tři předměty jsou velice specifické, proto nejsou uvedené názvy. Předmět 1 a předmět 2 jsou volitelné a vyučovány po dobu jednoho semestru. Volitelný předmět 3 je vyučován jednosemestrálně a pouze v kombinované formě studia.

**VŠ 4:** Vysoká škola poskytuje vzdělávání v sociální práci na bakalářské a magisterské úrovni v programech se specializacemi, které budou prospány zvláště, protože se jejich výukový obsah z hlediska péče o sebe různí.

Bakalářské studium lze absolvovat jednooborově či v kombinaci s jiným programem, celkově ve třech možnostech studia. Oblasti péče o sebe v jednosemestrálních předmětech povinných: psychologie, seminář k odborné praxi a povinně volitelném předmětu expresivní postupy jsou nabízené ve všech třech možnostech studia. Dále se možnosti studia obsahově různí. Jeden typ obsahuje prvky péče o sebe také v předmětu supervize k odborné praxi, který je povinným i povinně volitelným předmětem vždy s časovou dotací jeden semestr. Druhý typ studia obsahuje i povinně volitelný kurz řízení v sociální práci a management, tři jednosemestrální předměty supervize k odborné praxi, které jsou povinné a dvakrát povinně volitelné. Třetí typ studia vyučuje péči o sebe ve dvou povinně volitelných předmětech supervize k odborné praxi a k tomu povinně volitelný kurz time-management vždy s rozvrhem na jeden semestr.

Navazující magisterské obory jsou realizované se specializacemi. Tři programy prezenční formy studia se obsahem péče o sebe příliš neliší. První obor obsahuje oblasti péče o sebe v povinně volitelných předmětech etice, psychosociálním výcviku a teoriích a metodách sociální práce ve dvou kurzech. Druhý program zakomponoval péči o sebe do těch samých předmětů s tím, že předmět etika je povinný. Třetí prezenční program připravuje studenty v oblastech péče o sebe ve stejných předmětech, které jsou povinně

volitelné a k tomu v kurzu supervize, který je povinný. Dva magisterské obory jsou otevírané v kombinované formě. Jeden obsahuje péči o sebe v povinném jednosemestrálním předmětu řízení v sociální práci a management. Druhý vzdělává v péči o sebe v povinných předmětech supervize, sociální práce a v povinně volitelných předmětech teorie a metody ve dvou kurzech a v jednom kurzu, který je z důvodu specifického názvu označen jako předmět 1.

**VŠ 5:** Vysoká škola připravuje studenty na výkon profese sociální práce ve třech bakalářských oborech a ve dvou magisterských oborech.

V jednom bakalářském programu jsou vyučovány oblasti péče o sebe ve dvou povinných předmětech psychologie a sociální práce se semestrovou časovou dotací. Ve druhém bakalářském studiu je vyučován jednosemestrální kurz psychohygiena jako povinně volitelný předmět. Poslední bakalářský program zakomponoval oblasti péče o sebe do teorií a metod sociální práce. Předmět je povinný s rozsahem dvou semestrů, ale oblast péče o sebe je zmíněna v anotaci jednoho kurzu.

V navazujícím magisterském studiu je z hlediska péče o sebe podstatný povinně volitelný předmět supervize. V dalším navazujícím magisterském programu byla nalezena část péče o sebe také v povinném jednosemestrálním předmětu řízení v sociální práci a management.

**VŠ 6:** Vysoká škola nabízí bakalářské studium. Oblasti péče o sebe byly nalezené v povinném předmětu supervize a v povinně volitelných předmětech expresivní postupy, psychosociální výcvik a sociální práce. Všechny kurzy jsou jednosemestrální.

**VŠ 7:** Instituce poskytuje vzdělávání ve čtyřech bakalářských programech a ve dvou magisterských.

Oblasti péče o sebe v prvním bakalářském programu jsou většinou vyučovány v povinných předmětech. Jednosemestrální kurzy jsou psychosociální výcvik, úvod do studia, zátěžový výcvik a řízení v sociální práci a management. Předmět teorie a metody sociální práce je rozvržen do pěti kurzů, avšak prvky péče o sebe jsou vyučovány ve dvou návazných kurzech, jejíž sylaby jsou podobné. Předměty zdraví a nemoc jsou rozděleny do dvou semestrů, z nichž každý obsahuje jinou oblast péče o sebe. Jediným volitelným předmětem jsou expresivní postupy vyučované v jednom semestru. Další bakalářský program zakomponoval péči o sebe do povinných předmětů: jednosemestrální psychologie a psychosociálního výcviku, který je určen studentům prezenčního studia, nikoliv kombinovaného. Ve druhém bakalářském oboru jsou oblasti péče o sebe v povinně volitelných předmětech expresivní postupy a psychologie v rozsahu jednoho semestru.

V dalším bakalářském programu je péče o sebe patrná v povinných předmětech supervize k odborné praxi a psychosociální výcvik s možností volby povinně volitelných předmětů psychohygienu a psychosociální výcvik 2. Kurzy jsou jednosemestrální až na supervizi k odborné praxi, která je realizovaná v šesti semestrech.

Magisterské navazující studium obsahovalo péči o sebe ve volitelném předmětu teorie a metody sociální práce. Další magisterské studium připravuje studující na výkon povolání z hlediska péče o sebe v povinných předmětech supervize k odborné praxi v rozsahu tří semestrů, psychosociální výcvik s délkou čtyři semestry a jednosemestrálních kurzů psychologie, psychoterapie a supervize. Povinně volitelné kurzy jsou řízení v sociální práci a management a psychologie 2. Oba předměty vyučované jednosemestrálně.

**VŠ 8:** Vzdělávající instituce připravuje studenty na výkon sociální práce v jednom akreditovaném oboru bakalářského studia. Oblasti péče o sebe byly nalezeny v jednom povinném předmětu zdraví a nemoc s časovým rozsahem jeden semestr.

**VŠ 9:** Vysoká škola otevírá tři bakalářské obory, z nichž jeden se specializacemi a jeden magisterský obor.

Jeden bakalářský obor obsahuje péči o sebe v povinných předmětech psychologie, psychologie 2, teorie a metody sociální práce a zdraví a nemoc s rozsahem jednoho semestru. V dalším bakalářském studijním programu se oblasti péče o sebe objevily v povinných předmětech etika a teorie a metody sociální práce, které jsou vyučované jednosemestrálně. Ve specializačních předmětech nebyly nalezeny oblasti péče o sebe, proto nejsou jednotlivě rozebrány. V dalším bakalářském programu jsou oblasti péče o sebe vyučované povinných jednosemestrálních předmětech v psychologii, supervizi k odborné praxi a teoriích a metodách sociální práce.

Magisterský obor připravuje studenty z hlediska péče o sebe v jednosemestrálních povinně volitelných předmětech psychologie, psychoterapie a supervize k odborné praxi, která je vyučovaná ve více semestrech, ale oblasti péče o sebe byly nalezené pouze v jednom kurzu.

**VŠ 10:** Poskytuje vzdělávání v magisterském studiu. Všechny předměty jsou jednosemestrální. Tréning dovedností a psychohygienu jsou povinné a kurz expresivních postupů je povinně volitelný.

**VŠ 11:** Instituce poskytuje vzdělávání v bakalářském oboru a magisterských oborech i se specializacemi.

V bakalářském studijním oboru je péče o sebe zakomponovaná do povinných jednosemestrálních předmětů psychologie, teorie a metody sociální práce, supervize k odborné praxi a semináře k odborné praxi, jenž je vyučován ve třech semestrech. Psychosociální výcvik je povinně volitelný předmět vyučován v jednom semestru. Předmět řízení v sociální práci a management je vyučován pouze v kombinované formě studia jako povinně volitelný.

V magisterských programech byla péče o sebe objevena v povinném předmětu seminář k odborné praxi a kurzu sociální práce. Magisterský program se specializacemi z hlediska péče o sebe nabízí jediným předmětem sociální práce, který je rovněž povinný a jednosemestrální.

**VOŠ 1:** Poskytuje vzdělávání v jednom druhu programu. Disciplína pastorage je vyučována ve více semestrech, ale oblasti péče o sebe jsou v předmětu povinném dvousemestrálním a volitelném jednosemestrálním předmětu. Etika je vyučována ve více kurzech, ale péče o sebe je zahrnuta do dvou kurzů povinného a volitelného.

**VOŠ 2:** Škola poskytuje vzdělávání v jednom programu. Předmět teorie a metody sociální práce je povinný a rozvrhnutý do všech semestrů, jehož sylaby jsou stejné. Řízení v sociální práci a management a psychosociální výcvik jsou povinně volitelné předměty oba vyučované ve dvou semestrech.

**VOŠ 3:** Škola vzdělává studenty v jednom studijním programu, který z hlediska péče o sebe připravuje studenty na výkon profese v povinném předmětu psychologie. Oblasti sebepéče byly nalezeny ve dvou semestrech kurzu z šesti.

**VOŠ 4:** Instituce vzdělává studenty v jednom typu programu sociální práce. Psychologie je povinně volitelným předmětem, ve kterém je oblast péče o sebe v anotaci jednoho semestrálního kurzu. Ostatní kurzy jsou povinné. Seminář k odborné praxi není v učebním plánu dálkového studia. V denní formě je předmět rozvrhnutý do všech semestrů se stejným vzdělávacím cílem. Řízení v sociální práci je jednosemestrálním předmětem.

**VOŠ 5:** Instituce otevírá jeden typ vzdělávacího programu. Povinný předmětem je psychosociální výcvik vyučován ve dvou semestrech a psychologie vyučovaná ve čtyřech semestrech. Výrazný byl sebezkušenostní prvek zastoupen v pěti povinně volitelných předmětech: trénink dovedností, psychoterapie a tři předměty obsahující různé expresivní postupy (jejichž názvy byly s ohledem na ostatní předměty na školách tak ojedinělé, že musely být změněny). Ze studijních plánů nešlo vyčíst rozsah povinně volitelných předmětů.

**VOŠ 6:** Instituce otevírá vzdělávací program jednoho typu. Předmět psychosociální výcvik je povinně volitelný a vyučován ve dvou semestrech.

**VOŠ 7:** Poskytuje vzdělávání ve dvou rozdílných oborech. První program vyučuje oblasti péče o sebe vždy v povinných jednosemestrálních předmětech: etika, psychologie a teorie a metody sociální práce. Povinný předmět psychosociální výcvik se nevyskytuje v programu s kombinovanou formou studia. Ve druhém programu jsou oblasti péče o sebe vyučovány v povinných jednosemestrálních předmětech teorie a metody sociální práce, úvod do studia, psychologie, psychosociální a zátěžový výcvik. Předmět zdraví a nemoc je dvousemestrální.

**VOŠ 8:** Poskytuje vzdělání v sociální práci v jednom typu programu. Psychologie je vyučována ve dvou povinně volitelných předmětech, celkově v rozsahu dvou semestrů. Program uskutečňuje šest povinných seminářů k praxi se standardní délkou jednoho semestru, z nichž téma pracovního prostředí se objevuje ve dvou seminářích. Povinně volitelný je taktéž psychosociální výcvik, který je vyučován pouze pro denní studium v jednom semestru.

**VOŠ 9:** Poskytuje vzdělávání v jednom oboru sociální práce. Sylaby předmětu teorie a metody sociální práce mají stejné znění ve všech čtyřech povinných vyučovaných semestrech. Psychohygienu je povinný jednosemestrální předmět. Psychoterapie a řízení v sociální práci jsou povinně volitelné jednosemestrální předměty. V dokumentech je seminář k odborné praxi uveden ve dvou semestrech jako povinný předmět.

## **6.2 Etika výzkumu**

Vzhledem k designu výzkumu není množství vzdělávajících institucí veliké. V oblasti sociální práce bylo vybráno třicet tři instituce, z nichž většina byla požádána o materiály autorem diplomové práce, protože je nemají přístupné veřejně. Čtyři školy poskytly materiály na výzkumné účely. Instituce, které sylaby předmětů zaslaly, souhlasily s informovaným souhlasem. Z důvodu zachování anonymity záměrně nepřikládám jimi poskytnuté texty do přílohy této diplomové práce. Textový materiál nebude zveřejněn jako celek, avšak poslaný materiál bude k nahlédnutí při obhajobě pouze členům komise státní závěrečné zkoušky. Po dokončení výzkumu, tedy po obhajobě, nebude materiál archivován.

V diplomové práci jsou prezentovány výsledky výzkumu anonymně bez identifikačních dat, právě z důvodu zachování anonymity a etiky výzkumu. Jednotky výzkumu nejsou v diplomové práci podrobněji charakterizovány. Tento krok je snahou

o dodržení etiky výzkumu, která byla institucím garantována v informovaném souhlasu, jehož znění je uvedeno v příloze číslo jedna.

### **6.3 Limity výzkumu**

Poznatky výzkumného šetření této diplomové práce jsou ovlivněné různorodými aspekty. Zde je reflexe možných vlivů.

Omezení výzkumu vzniklé ze strany výzkumníka mohlo být způsobeno vztahem k tématu, předešlou představou o stavu vzdělávání v péči o sebe a omezení pramenící z role studenta jako osoby, která prošla vzdělávacím procesem na vysoké škole v oboru sociální práce.

Získané materiály byly vybrány ze zúženého vzorku vzdělávacích institucí působících v oblasti sociální práce, tj. jejíž absolventi mohou vykonávat regulované povolání sociálního pracovníka. Uchopení ohraničení sociální práce je v České republice spojené s určitými nejasnostmi. Z této příčiny byly na vysokých školách vybrány studijní obory vymezené podle klasifikace ISCED-F jako sociální práce a poradenství. To znamená, že do výzkumného šetření nebyly zahrnuty například multidisciplinární obory.

Dále limity vyplývají z analýzy dat. Kvalitativní obsahová analýza neumožňuje např.: zkoumat výzkumné téma do hloubky a mohou zde vznikat limity z redukce dat. Obecně lze poukázat na rizika z nesprávně provedené interpretace dokumentů.

Výzkum mohl být také ovlivněn menším počtem výzkumných jednotek. Nezdařilo se sesbírat dokumenty od všech náležitých vzdělávacích institucí, ačkoliv byly všechny několikrát osloveny.

Výzkum uskutečněný v rámci diplomové práce cílí na zachycení stavu vzdělávání v péči o sebe v oboru sociální práce na českých vyšších odborných a vysokých školách a je ovlivněn řadou různých faktorů. Výsledky zkoumání proto nelze generalizovat na celou populaci vzdělavatelů v oboru sociální práce.

### **6.4 Shrnutí**

Lze konstatovat, že koncept péče o sebe již proniká do vzdělávacích oborů a programů na vysokých a vyšších odborných školách. Na základě výzkumu této diplomové práce lze prohlásit, že se přístup vzdělávajících institucí příliš neliší i proto, že žádná instituce nenabízí samostatný předmět péče o sebe.

Z výsledků vyplývá, že oblasti profesionální péče o sebe jsou zakomponované do kurikul studijních oborů a programů, často však nejsou v sylabech zmíněné s péčí o sebe a na učivo není nahlíženo z pohledu sebepéče. Koncept péče o sebe není tedy v sylabech prezentován jako celek, ale vzdělavatelé se věnují výuce spíše okrajově. Probíraná látka zapadá do konceptu sebepéče, ale je otázkou na kolik je pro studující s konceptem spojená.

Explicitní pojem péče o sebe byl nalezen ve dvanácti předmětech ve dvanácti oborech/programech na osmi vzdělávacích institucích. Profil těchto předmětů byl v pěti případech povinný, šest předmětů bylo povinně volitelných a jeden kurz volitelný.

Kurikula obsahují obě dimenze péče o sebe i kvůli tomu, že dimenze jsou propojené. Výuka tedy zahrnovala i učení dovednostem a znalostem uplatitelných i v osobním životě. Je však patrná převaha profesionální péče o sebe.

Při výzkumu byly identifikovány předměty obsahující péči o sebe. Ve výsledcích byly popsány jen oblasti převyšující Minimální standard vzdělávání v sociální práci ASVSP, protože oblasti spadající do péče o sebe typu sebereflexe, osobnostní a profesní růst aj. a zároveň popisované ve standardu jsou chápány jako základ výuky na všech vzdělávacích institucích.

Nejvíce frekventovanými předměty, ve kterých byla sebepéče v nějaké podobě vyučována byly psychologie, teorie a metody sociální práce a psychosociální výcvik, tedy v předmětech, které jsou zaručovány či doporučovány standardem.

Byly popsány způsoby, jakým je péče o sebe zobrazena v kurikulech s uvedenými ukázkami ze sylabů. Oblasti profesionální péče o sebe byly zobrazovány s dalšími tématy patřící do sebepéče, například s relaxačními technikami, zdravým životním stylem aj.

Byl zjištěn velký rozptyl množství předmětů na jednotlivých školách, stejně jako velmi rozdílná časová dotace na věnování se sebepéči ve výuce. Rozsah výuky péče o sebe v předmětech z hlediska reálně věnovanému času není možné zjistit z kurikul. Celková časová dotace na předmět se týká všech cílů předmětu a všech bodů v anotacích či obsahů v sylabech. Péče o sebe tvoří jen části výuky předmětů.

Na některých školách vzdělávací v oboru/programu s různou formou studia (prezenční/denní a kombinované/dálkové) je omezena nebo zcela vynechána výuka předmětu nejčastěji se sebezkušenostní částí. Předmět rozšiřoval různou formu studia, nebyl připojen vždy jen k určité formě studia.

## **DISKUZE**

Provedený výzkum poskytl přínosný pohled na podobu kurikul a stav výuky péče o sebe na vysokých a vyšších odborných školách.

Lze konstatovat, že téma péče o sebe již proniká do vzdělávacích oborů a programů na českých školách. Oproti zahraničí, kde jsou do vzdělávání zakomponovány ucelené kurzy péče o sebe (Grise-Owens et al., 2018), žádná česká vzdělávací instituce nenabízí samostatný předmět péče o sebe. Vzdělávání v zahraničí obsahuje také na mindfulness zaměřené ucelené kurzy, které přednášející evaluují a výsledky publikují (Napoli, Bonifas, 2011; Gockel et al., 2013). Oproti zahraničí jsou dle tohoto výzkumu mindfulness techniky na českých školách zastoupeny nejméně a pouze jako dílčí součást jiného vyučovaného předmětu.

Přestože nebyl nalezen ucelený kurz, byl v kurikulech nalezen explicitní termín péče o sebe či sebekpěče. Vzhledem k tomu, že výraz byl nalezen v předmětech převážně volitelného profilu, lze spekulovat o tom, jakou hodnotu pro studenty signalizuje a kolik budoucích sociálních pracovníků se ve skutečnosti setká s výukou péče o sebe při studiích. Dle mého názoru je zakomponování péče o sebe do sylabů podstatným krokem v přípravě studentů na praxi z hlediska získání odpovídajících kompetencí. Profil předmětu ukazuje na vnímání jeho důležitosti vzdělávací institucí i studenty, kteří registrují zařazení předmětu s péčí o sebe mezi ostatními. Domnívám se, že výuka konceptu péče o sebe v povinném předmětu dává studentovi najevo její opodstatněnost bez podceňující tendence, s kterou se sebekpěče potýká, před čímž varují (Grise-Owens, Miller, Eaves, 2016). Začlenění péče o sebe do výuky ve volitelném předmětu by mohla mít za následek opětovné přenášení odpovědnosti na studenty.

Výzkum identifikoval oblasti profesionální i osobní péče o sebe v sylabech vzdělávacích institucí. Vzhledem k tomu, že nalezené oblasti v kurikulech nebyly v sylabech přímo spojované s péčí o sebe, i když s ní podle teoretické části diplomové práce souvisí, mohou ale i nemusí být vyučujícími vnímané jako součásti péče o sebe. Otázkou tak zůstává, do jaké míry je výuka vnímaná jako péče o sebe pedagogy i studujícími. Neexplicitní podání vyučujícími může vést studenty ke nestrukturalizovanému, neholistickému pohledu na sebekpěči, která může způsobovat zvýšení tlaku na studenty. Výuka sebekpěče v českém prostředí se tak vystavuje riziku kontraproduktivnosti praktikování sebekpěče studujícími, na které poukazují Grise-Owens a Miller (2021a).

Z výsledků výzkumu vyplývá, že je pro české prostředí typický velký rozptyl počtu předmětů na jednotlivých školách, které oblasti sebepéče obsahují. Rozptyl ukazuje na roztržitost péče o sebe a na neuchopení tématu systematicky z pozice systémové instituce, na rozdíl od USA, kde péči o sebe zastřešuje například NASW. Zůstává otázka účinnosti výuky v přípravě v oblasti sebepéče, která by mohla být ovlivněna frekvencí oblastí v jednotlivých předmětech ve studijních plánech. Přílišný počet předmětů obsahující péči o sebe by mohl znamenat rozbředlost, nesouvislost, nekomplexnost kontextu péče o sebe ve výuce. Zaměřenost více předmětů v jednom studijním plánu jen na jednu oblast, například na syndrom vyhoření může vést k opakování jen základů bez rozvíjející tendence poznání. Zároveň neustálé opakování podobných informací může u studentů vyvolat negativní pohled na problematiku a nechuť k praktikování péče o sebe. Naopak nízký počet předmětů obsahující péči o sebe by mohl znamenat nedostatečnou pozornost vzdělávajících institucí k tématu péče o sebe či ji vnímat jako nepodstatnou. Tato skutečnost by mohla být odražena v počtu škol, které odmítly dokumenty poskytnout. Domnívám se, že obě možnosti výskytu kurzů mohou odradit od praktikování péče o sebe a přispívat k jejímu podceňování, nebo posilování zvyklosti přesouvání odpovědnosti péče o sebe na studující čili budoucí sociální pracovníky. V tomto bodě by se zase roztáčel pomyslný kruh s přenášením zodpovědnosti mezi zainteresovanými subjekty a domnívám se, že by se současný vývoj konceptu péče o sebe vrátil o dvacet let zpět.

Výzkumné šetření také odhalilo, že v českém prostředí se ve výuce sebepéče na školách projevuje různé časové období věnované oblastem péče o sebe ve studijních plánech, která souvisí s počtem vyučovaných předmětů obsahující sebepéči. Rozvrstvení výuky péče o sebe do více semestrů by mohlo znamenat navýšení prostoru na výuku. To by mohlo pozitivně ovlivnit vývoj profesní identity adepta pomáhající profese. Dle mého názoru, posilování kompetence v péči o sebe u studentů současně s posilováním ostatních kompetencí podporuje růst studenta ve směru ke kvalifikovanému pracovníkovi. Domnívám se, že s ohledem na úmysl zamezit podceňování péče o sebe v praxi sociálních pracovníků, by časová dotace předmětu měla být stejná jako u jiných povinných předmětů, stejně jako nároky kladené na studenty z hlediska úspěšného absolvování kurzu, aby byla kompetence v péči o sebe vnímaná na stejné úrovni s ostatními důležitými kompetencemi.

Výzkum ukázal, že se na školách se lišil rozsah výuky předmětu nejčastěji se sebezkušenostní částí ve stejných oborech a programech s jinou formou výuky, tj. prezenční/denní a kombinované/dálkové studium. Nabízenou odpovědí je, že časové rozložení výuky se liší u různých forem studia. Například v kombinované/dálkové formě

studia se klade větší důraz na samostudium, ve kterém se sebezkušenostní části obtížněji realizují. Dle mého názoru by studenti neměli být ochuzeni o sebezkušenostní obsah výuky z důvodu jiného zvolení formy studia. Příprava na výkon povolání sociálního pracovníka by měla být u všech forem stejná, tedy i v přípravě péče o sebe.

Při srovnávání výsledků tohoto výzkumu se zahraniční literaturou (viz druhá a čtvrtá kapitola) byly nalezeny rozdíly ve výuce profesionální péče o sebe na školách sociální práce. Ačkoliv je v zahraničí zdůrazňována potřeba vypracování plánu péče o sebe (Grise-Owens, Miller, Eaves, 2016), v českém prostředí byl tento plán v kurikulech zmíněn jen jednou. Z této jednotlivosti lze usoudit, že zmíněný nástroj profesionální péče o sebe stojí mimo pozornost českých vzdělatelů. V oblasti přípravy studentů v rámci odborné praxe se zahraniční vzdělatelé zaměřují na zvyšování odolnosti studujících (Mack, 2021), podobně jako v českém prostředí Punová (2019), a to i uspořádáním workshopů na toto téma, které zmiňuje zahraniční i česká literatura. Výzkum ukázal, že v Čechách se téma odolnosti již objevuje v kurikulech vzdělávacích institucí, přestože není akcentován všemi vzdělávacími institucemi. Analýza kurikul odhalila, že téma pracovního prostředí je součástí seminářů k odborné praxi či jako samostatný předmět. Avšak česká kurikula nezahrnovala aktivní přístup změny pracovních podmínek či obhajobu sebepéče na rozdíl od zahraničního pojetí výuky organizační kultury jako součástí profesionální péče o sebe od autorů Lee a Miller (2013). Z výzkumu vyplynulo, že pozornost organizační kultuře věnují české vysoké školy spíše na magisterské úrovni studia. Oblast pracovního prostředí se tedy plně neodrazila v kurikulech vzdělávacích institucí v sociální práci. Vzhledem k tomu, že výuka sociální práce v zahraničí zahrnuje trauma-zohledňující přístup (Lewis et al., 2022), který se objevuje ve studijních plánech pouze na jedné české vysoké škole, usuzuji, že tento přístup nebyl ještě českými vzdělateli uchopen. Přesto lze konstatovat, že čeští vzdělatelé v sociální práci se v současnosti začínají přibližovat zahraničním institucím. Výzkum identifikoval v existujících předmětech prostor a také příležitost k zakomponování konceptu péče o sebe do výuky. Například tam, kde se zmiňuje příprava na praxi, zahraniční etické kodexy a profesionalita sociálních pracovníků.

Při porovnání výsledků této práce se studií od Hubíkové (2018) nebyly nalezeny významné rozdíly ve vnímání současné podoby vzdělávání v sociální práci z hlediska péče o sebe. Studie podobně považovala výuku sebepéče za okrajovou.

Závěry Hubíkové (2018) také uvádí, že příprava studentů postrádá praktické nácviky. Tato skutečnost se nekryje s výsledky diplomové práce, které ukazují, že nácvik dovedností

je již součástí vzdělávajícího systému. Musím však podotknout, že výzkum této práce se nezabýval okolnostmi nácviku podrobněji. Domnívám se, že vysvětlení může být spojeno s rychlým vývojem v zakomponování praktických nácviků do výuky. Skutečnost je také ovlivněna tím, že zkoumané obory a programy jsou většinou nově akreditovány s platností po roce 2018, tudíž jejich absolventi se uplatňují v praxi až nyní. Studie z roku 2018 pracovala s respondenty, jejíž odborná příprava měla jinou podobu.

Provedená výzkumná sonda ukázala, že zůstává prioritou zakomponování péče o sebe do Minimálního standardu vzdělávání v sociální práci ASVSP, protože zahraniční zkušenosti ověřené výzkumy považují za nejvíce vyhovující řešení zakomponování péče o sebe do výuky konstrukcí samostatného předmětu péče o sebe a také zakomponovat do českého etického kodexu sociálních pracovníků. Profesionální péče o sebe sama je zahraničními autory (Grise-Owens, Miller, 2021a) percipována jako jedna z klíčových kompetencí sociálního pracovníka a je tak i reflektována v zahraničních etických kodexech (CSWE, 2022). Tato skutečnost se na základně provedeného výzkumu neobjevila v českém prostředí. Vzhledem k výsledkům diplomové práce lze usoudit, že v českém prostředí není dosud profesionální péče o sebe vnímaná jako kompetence sociálního pracovníka, protože výzkum nezjistil pojmenování profesionální péče o sebe jako kompetence sociálního pracovníka v kurikulech vzdělávajících institucí, ani není profesionální péče o sebe uvedena a pojmenována jako kompetence v etických kodexech. Pokud by byla profesionální péče o sebe na našem území vnímaná jako kompetence, projevila by se tak v kurikulech a etických kodexech. Oproti zahraničí, kde profesionální péče o sebe v sociální práci vychází z etické zodpovědnosti (CSWE, 2022) a do vzdělávání je včleňována jako etický požadavek (Newell, Nelson-Gardell, 2014), současný stav bádání v českém prostředí neukazuje na pevné spojení péče o sebe s etickou praxí v sociální práci.

Vzhledem k omezení výzkumu (viz Limity výzkumu 5.3.) lze zde diskutované otázky brát jako podněty pro budoucí výzkumné studie.

## ZÁVĚR

Pandemie COVID-19 zvýraznila potřebu pěstování sebezpečí u pomáhajících profesí, neboť podpora pracovníků souvisí s poskytováním kvalitních služeb klientům. Součástí práce sociálních pracovníků je i vystavení náročným až traumatizujícím událostem klientů i také riziko vzniku profesních obtíží. Z tohoto důvodu se domnívám, že sebezpečí by měla být zintenzivněna na všech úrovních – pracovníka, pracoviště a výuky. Pokud mají sociální pracovníci podporovat klienty a poskytovat kvalitní služby, musí jim být umožněno, aby se mohli starat sami o sebe. Pečovat o sebe tudíž znamená pracovat na zlepšování společnosti. Jsem přesvědčena, že proaktivní vnímání péče o sebe všemi subjekty (jak bylo rozvedeno v teoretické části) je podstatné pro etickou sociální práci vykonávanou profesionály.

Z hlediska vnímání péče o sebe lze konstatovat odbourávání představy odpovědnosti za péči o sebe ležící výhradně na bedrech sociálního pracovníka a nahrazována holistickým přístupem k zodpovědnosti za péči o sebe, na které participují spolu s pracovníky také pracoviště a vzdělávající instituce v sociální práci.

Pohoda sociálních pracovníků a jejich právo na zdraví začíná být stále více předmětem zájmu ze strany odborné veřejnosti a profesních organizací. Jakkoliv se tato oblast poznání posouvá a v zahraničí vznikají výukové předměty věnované péči o sebe, v českém prostředí se vzdělavatelé věnují výuce spíše okrajově. Na základě výzkumu této diplomové práce lze konstatovat, že se přístup vzdělávajících institucí příliš neliší i proto, že žádná instituce nenabízí samostatný předmět péče o sebe. Přesto koncept péče o sebe již proniká do vzdělávacích oborů a programů na vysokých a vyšších odborných školách.

Soudobé vzdělávání v sociální práci na našem území se potýká s okolnostmi, které by mohly znesnadňovat přizpůsobení výuky požadavkům péče o sebe. Na poli vzdělávání panuje stav, ve kterém se podfinancování studijních oborů a poddimenzování počtu pedagogů stává příčinou stagnace či dokonce minimalizace oboru sociální práce. V současnosti nestačí množství nových sociálních pracovníků ke generační obměně, ačkoliv jejich společenská potřebnost narůstá v důsledku reforem systému sociální ochrany (Truhlářová, Vosečková, 2017). Tato situace bude tím více naléhavější zejména pokud budou profesionální sociální pracovníci opouštět profesi tíhou profesních obtíží a nároků práce. Je zapotřebí předcházet jejich odchodu z profese. Nedostatečný počet sociálních pracovníků přispívá k vytváření tlaku a nepříznivých podmínek pro práci, kdy se pracovníci ocitají v situaci nedostatečných zdrojů a jsou nuceni “dělat více s méně“.

Jsem přesvědčena, že rozvoj péče o sebe velice ovlivňuje profesionalizaci sociální práce a představuje významnou perspektivu v budoucnosti sociální práce jako oboru a praktické disciplíny.

Péče o sebe se pomalu stává a musí stát nepostradatelnou součástí života sociálních pracovníků. Stejně jako ostatní kompetence sociální práce i péče o sebe vyžaduje rozvoj a trvalou pozornost ze strany pracovníků, zaměstnavatelů a vzdělavatelů.

Dle mého názoru, jsou právě vzdělávací instituce významnými činiteli v procesu osvojení sebepéče studenty a odpovědné za duševní zdraví studujících i pracovníků. Zejména proto, že školy mají kapacitu nabízet podpůrné, bezpečné prostředí pro pravidelné, systematické a dostupné přisvojení si péče o sebe. Studenti se tak učí nejen zvládat své současné náročné situace, ale také si naučené dovednosti odnesou do své budoucí profese i osobního života.

Z toho důvodu doporučuji systematicky a uceleně zakomponovat péči o sebe do pregraduálního i postgraduálního vzdělávání v sociální práci, stejně jako do celoživotního vzdělávání, aby se neustále rozvíjela jak kompetence sociálních pracovníků, tak samotný koncept péče o sebe.

Na tomto místě bych chtěla nastínit myšlenku přesahující rámec diplomové práce. Na základě šetření se domnívám, že podobně jako se posouvá vnímání profesních obtíží, například syndrom vyhoření je vnímán Světovou zdravotnickou organizací jako onemocnění, měl by se podle mého názoru, vyvíjet také systém ochrany sociálních pracovníků. V rámci práva na zdraví je nutné učinit několik systémových změn, kde jedna z nich je zakomponování péče o sebe do vzdělání a například vytvořením wellness systému pro sociální pracovníky.

Závěry z výzkumu mohou posloužit vzdělavatelům, profesním organizacím a sdružením, kteří by měli obhajovat péči o sebe na profesionálním poli, iniciovat proměnu obsahu výuky a systémovému upravení podmínek.

## Seznam použité literatury

- APSS [Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR]. 2017. Etický kodex sociálních pracovníků a členů Profesionálního svazu sociálních pracovníků v sociálních službách APSS ČR. Online. Dostupné z: <https://profesni-svaz-socialnich-pracovniku.apsscr.cz/ckfinder/userfiles/files/Etick%C3%BD%20kodex.pdf>. [cit. 2023-08-26].
- ARIFIN, Hidayat; KUSNANTO, Kusnanto; WAHYUNI, Erna Dwi a PRADIPTA, Rifky Octavia. 2019. Diabetes Resilience Training on Self-Care, Glycemic Control, and Diabetes Burnout of Adult Type 2 Diabetes Mellitus. Online. *INDONESIAN NURSING JOURNAL OF EDUCATION AND CLINIC (INJEC)*. roč. 4, č. 2, s. 90. ISSN 2527-8800. Dostupné z: <https://doi.org/10.24990/injec.v4i2.252>. [cit. 2023-09-08].
- ASVSP [Asociace vzdělavatelů v sociální práci]. 2021. *Minimální standard vzdělávání v sociální práci ASVSP*. Online. Dostupné z: [http://www.asvsp.org/wp-content/uploads/2021/12/standard\\_asvsp\\_6\\_5\\_21.doc](http://www.asvsp.org/wp-content/uploads/2021/12/standard_asvsp_6_5_21.doc). [cit. 2023-08-30].
- BAER, Ruth A.; SMITH, Gregory T. a ALLEN, Kristin B. 2004. Assessment of Mindfulness by Self-Report. Online. *Assessment (Odessa, Fla.)*. roč. 11, č. 3, s. 191-206. ISSN 1073-1911. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/1073191104268029>. [cit. 2023-09-05].
- BARSKY, Allan. [2021]. *Ethics Alive: Special Report on the 2021 Revisions to the NASW Code of Ethics: New Language on Self-Care and Cultural Competence/Cultural Humility Takes Effect June 1, 2021*. Online. In: THE NEW SOCIAL WORKER. Harrisburg, © 1994-2023. Dostupné z: <https://www.socialworker.com/feature-articles/ethics-articles/special-report-2021-revisions-nasw-code-of-ethics/>. [cit. 2023-08-27].
- BEDDOE, Liz; DAVYS, Allyson a ADAMSON, Carole. 2013. Educating Resilient Practitioners. Online. *Social work education*. roč. 32, č. 1, s. 100-117. ISSN 0261-5479. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/02615479.2011.644532>. [cit. 2023-09-08].
- BEDNÁŘ, Martin. 2013. Kvalita sociální práce. In: MATOUŠEK, Oldřich. *Encyklopedie sociální práce*. 1. Praha: Portál, s. 518-520. ISBN 978-80-262-0366-7.
- BIRNBAUM, Liora. 2008. The Use of Mindfulness Training to Create an 'Accompanying Place' for Social Work Students. Online. *Social work education*. roč. 27, č. 8, s. 837-852. ISSN 0261-5479. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/02615470701538330>. [cit. 2023-09-05].
- BLOOMQUIST, Kori R; WOOD, Leila; FRIEDMEYER-TRAINOR, Kristin a KIM, Hea-won. 2015. Self-care and Professional Quality of Life: Predictive Factors among MSW Practitioners. Online. *Advances in social work*. roč. 16, č. 2, s. 292-311. ISSN 1527-8565. Dostupné z: <https://doi.org/10.18060/18760>. [cit. 2023-07-14].
- CARSON, Shelley H. a LANGER, Ellen J. 2006. Mindfulness and self-acceptance. Online. *Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy*. roč. 24, č. 1, s. 29-43. ISSN 0894-9085. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s10942-006-0022-5>. [cit. 2023-09-05].
- CLESS, Jessica D. a NELSON GOFF, Briana S. 2017. Teaching Trauma: A Model for Introducing Traumatic Materials in the Classroom. Online. *Advances in social work*. roč. 18, č. 1, s. 25-38. ISSN 1527-8565. Dostupné z: <https://doi.org/10.18060/21177>. [cit. 2023-09-03].
- COLLINS, Stewart. 2021. Social Workers and Self-Care: A Promoted yet Unexamined Concept? Online. *Practice (Birmingham, England)*. roč. 33, č. 2, s. 87-102. ISSN

- 0950-3153. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/09503153.2019.1709635>. [cit. 2023-07-20].
- COLLINS, Stewart; COFFEY, Margaret a MORRIS, Lana. 2010. Social Work Students: Stress, Support and Well-Being. Online. *The British journal of social work*. roč. 40, č. 3, s. 963-982. ISSN 0045-3102. Dostupné z: <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcn148>. [cit. 2023-08-04].
- CSWE [COUNCIL ON SOCIAL WORK EDUCATION]. 2022. *Educational Policy and Accreditation Standards*. Online. Dostupné z: <https://www.cswe.org/getmedia/94471c42-13b8-493b-9041-b30f48533d64/2022-EPAS.pdf>. [cit. 2023-08-20].
- CUNNINGHAM, Maddy. 2004. Teaching Social Workers about Trauma: Reducing the Risks of Vicarious Traumatization in the Classroom. Online. *Journal of social work education*. 2004, roč. 40, č. 2, s. 305-317. ISSN 1043-7797. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/10437797.2004.10778495>. [cit. 2023-08-04].
- ČESKÝ MINDFULNESS INSTITUT. 2023. *Co je mindfulness*. Online. © 2023. Dostupné z: <http://www.mindfulness-institut.cz/co-je-mindfulness>. [cit. 2023-09-05].
- ČSÚ [ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD]. [2013], *Metodika ke Klasifikaci oborů vzdělání (ISCED-F 2013)*. Online. In: Český statistický úřad. 29.12.2015. Dostupné z: [https://www.czso.cz/documents/10180/37519282/cz\\_isced\\_f\\_metodika.pdf/fa192327-9b96-425c-9e19-a87a8cb2a06f?version=1.0](https://www.czso.cz/documents/10180/37519282/cz_isced_f_metodika.pdf/fa192327-9b96-425c-9e19-a87a8cb2a06f?version=1.0) [cit. 2023-10-14].
- DALPHON, Haley. 2019. Self-care techniques for social workers: Achieving an ethical harmony between work and well-being. Online. *Journal of human behavior in the social environment*. roč. 29, č. 1, s. 85-95. ISSN 1091-1359. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/10911359.2018.1481802>. [cit. 2023-07-14]
- DULAMAL, Tiffany. 2016. Supervision. In: GRISE-OWENS, Erlene; MILLER, Justin a EAVES, Mindy. *The A-to-Z self-care handbook for social workers and other helping professionals*. Harrisburg: New Social Worker Press, s. 108-113. ISBN 9781929109531.
- ELICHOVÁ, Markéta. 2017. *Sociální práce: aktuální otázky*. Praha: Grada, ISBN 978-80-271-0080-4
- ELLETT, Alberta J.; ELLIS, Jacquelyn I.; WESTBROOK, Tonya M. a DEWS, Denise'. 2007. A qualitative study of 369 child welfare professionals' perspectives about factors contributing to employee retention and turnover. Online. *Children and youth services review*. roč. 29, č. 2, s. 264-281. ISSN 0190-7409. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2006.07.005>. [cit. 2023-08-23].
- FALTISOVÁ, Táňa. 2017. *Sociální práce a psychoterapie*. Online. In: Časopis Sociální práce. © 2020. Dostupné z: <https://socialniprace.cz/online-clanky/socialni-prace-a-psychoterapie/>. [cit. 2023-11-16].
- FUNDRAISING ACADEMY [@FundraisingAcademy]. 2019. The Happy, Healthy Nonprofit with Beth Kanter. Online, video. 19. 9. 2019. Dostupné z: YouTube, <https://www.youtube.com/watch?v=-fSM3f6wwqY> [cit. 2023-08-24].
- GOCKEL, Annemarie; BURTON, David; JAMES, Susan a BRYER, Ellen. 2013. Introducing Mindfulness as a Self-Care and Clinical Training Strategy for Beginning Social Work Students. Online. *Mindfulness*. roč. 4, č. 4, s. 343-353. ISSN 1868-8527. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0134-1>. [cit. 2023-08-10].
- GRANT, Louise a KINMAN, Gail. 2012. Enhancing Wellbeing in Social Work Students: Building Resilience in the Next Generation. Online. *Social work education*. roč. 31, č. 5, s. 605-621. ISSN 0261-5479. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/02615479.2011.590931>. [cit. 2023-09-08].

- GRANT, Louise a KINMAN, Gail. 2013. 'Bouncing Back?' Personal Representations of Resilience of Student and Experienced Social Workers. Online. *Practice (Birmingham, England)*. roč. 25, č. 5, s. 349-366. ISSN 0950-3153. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/09503153.2013.860092>. [cit. 2023-09-08].
- GRANT, Louise; KINMAN, Gail a BAKER, Sarah. 2015. 'Put on Your Own Oxygen Mask before Assisting Others': Social Work Educators' Perspectives on an 'Emotional Curriculum'. Online. *The British journal of social work*. roč. 45, č. 8, s. 2351-2367. ISSN 0045-3102. Dostupné z: <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcu066>. [cit. 2023-08-04].
- GRIFFITHS, Austin a ROYSE, David. 2017. Unheard Voices: Why Former Child Welfare Workers Left Their Positions. Online. *Journal of public child welfare*. roč. 11, č. 1, s. 73-90. ISSN 1554-8732. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/15548732.2016.1232210>. [cit. 2023-07-16].
- GRIFFITHS, Austin; ROYSE, David; MURPHY, April a STARKS, Sandra. 2019. Self-Care Practice in Social Work Education: A Systematic Review of Interventions. Online. *Journal of social work education*. roč. 55, č. 1, s. 102-114. ISSN 1043-7797. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/10437797.2018.1491358>. [cit. 2023-10-25].
- GRISE-OWENS, Erlene a MILLER, J. Jay. 2021a. The Role and Responsibility of Social Work Education in Promoting Practitioner Self-Care. Online. *Journal of social work education*. roč. 57, č. 4, s. 636-648. ISSN 1043-7797. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/10437797.2021.1951414>. [cit. 2023-07-18].
- GRISE-OWENS, Erlene a MILLER, Justin "Jay." [2021b]. *Self-Care A-Z: National Association of Social Workers (NASW) Code of Ethics (CoE) 2021 Updates Include Self-Care—Celebrations and Crucial Caveats*. Online. In: THE NEW SOCIAL WORKER. Harrisburg, © 1994-2023. Dostupné z: <https://www.socialworker.com/feature-articles/self-care/national-association-social-workers-nasw-code-of-ethics-2021-self-care/>. [cit. 2023-08-27].
- GRISE-OWENS, Erlene. 2016. Concluding reflections: Claiming your ABCs of self-care. In: GRISE-OWENS, Erlene; MILLER, Justin a EAVES, Mindy. *The A-to-Z self-care handbook for social workers and other helping professionals*. Harrisburg: New Social Worker Press, s. 147-148. ISBN 9781929109531.
- GRISE-OWENS, Erlene; MILLER, Justin a EAVES, Mindy. 2016. *The A-to-Z self-care handbook for social workers and other helping professionals*. Harrisburg: New Social Worker Press, ISBN 9781929109531.
- GRISE-OWENS, Erlene; MILLER, Justin Jay; ESCOBAR-RATLIFF, Laura a GEORGE, Nicole. 2018. Teaching Note—Teaching Self-Care and Wellness as a Professional Practice Skill: A Curricular Case Example. Online. *Journal of social work education*. roč. 54, č. 1, s. 180-186. ISSN 1043-7797. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/10437797.2017.1308778>. [cit. 2023-08-08].
- GROBMAN, Linda May. 2016. Foreword. In: GRISE-OWENS, Erlene; MILLER, Justin a EAVES, Mindy. *The A-to-Z self-care handbook for social workers and other helping professionals*. Harrisburg: New Social Worker Press, s. 9-10. ISBN 9781929109531.
- HARLAMERT, Jillian a Geneva, WHITE. 2016. Workspace. In: GRISE-OWENS, Erlene, Justin MILLER a Mindy EAVES. *The A-to-Z self-care handbook for social workers and other helping professionals*. Harrisburg: New Social Worker Press, s. 127-132. ISBN 9781929109531.
- HARTL, Pavel. 2004. *Stručný psychologický slovník*. Praha: Portál, ISBN 80-7178-803-1.
- HAVLÍKOVÁ, Jana. 2022. Základní charakteristiky pracovní síly v oblasti výkonu sociální práce. Online. *Kvalita výkonu sociální práce v ČR – vytvoření metodiky hodnocení a provedení prvotní evaluace, IP70707*. ISSN 2694-9482. Dostupné

- z: <https://www.rilsa.cz/wp-content/uploads/2023/02/Policy-Brief-RILSA-c.-10-2022.pdf>. [cit. 2023-08-23].
- HAVRDOVÁ, Zuzana; RŮŽIČKA, Michal a LORENZ, Walter. 2022. Mezi praktickou a dialogickou reflexí u sociálních pracovníků a všeobecných sester. *Sociální práce: Supervize*. roč. 22, č. 5, s. 92-106. ISSN 1213-6204.
- HAVRDOVÁ, Zuzana. 2007. Vzdělávací supervize a kvalita začínajících sociálních pracovníků. *Sociální práce: Praxe a supervize v sociální práci*. roč. 2007, č. 4, s. 78-86. ISSN 1213-6204.
- HAVRDOVÁ, Zuzana. 2013. Supervize. In: MATOUŠEK, Oldřich. *Encyklopedie sociální práce*. Praha: Portál, s. 514-516. ISBN 978-80-262-0366-7.
- HRUBÁ, Kateřina. 2023. Bezpečnost a ochrana zdraví sociálních pracovníků. Online. In: *BOZPinfo*. Výzkumný ústav bezpečnosti práce. ISSN 1801-0334. Dostupné z: <https://www.bozpinfo.cz/bezpecnost-ochrana-zdravi-socialnich-pracovniku>. [cit. 2023-07-17].
- HUBÍKOVÁ, Olga. 2019. *Péče o sebe u sociálních pracovníků jako součást odborného výkonu sociální práce*. Online. Praha: Výzkumný ústav práce a sociálních věcí, ISBN 978-80-7416-352-4. Dostupné z: [https://katalog.vupsv.cz/fulltext/vz\\_466a.pdf](https://katalog.vupsv.cz/fulltext/vz_466a.pdf). [cit. 2023-09-10].
- CHAMBERLAIN, Lisa. 2020. From self-care to collective care. Online. *Sur: international journal on human rights*. English ed. roč. 17, č. 30, s. 215-225. ISSN 1806-6445. [cit. 2023-08-25].
- CHAN, Wallace Chi Ho. 2023. Applying Logotherapy in Teaching Meaning in Life in Professional Training and Social Work Education. Online. *The British journal of social work*. ISSN 0045-3102. Dostupné z: <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcad181>. [cit. 2023-11-16].
- CHU, Li-chuan. 2010. The benefits of meditation vis-à-vis emotional intelligence, perceived stress and negative mental health. Online. *Stress and health*. roč. 26, č. 2, s. 169-180. ISSN 1532-3005. Dostupné z: <https://doi.org/10.1002/smi.1289>. [cit. 2023-09-05].
- IACONO, Gio. A Call for Self-Compassion in Social Work Education. Online. *Journal of teaching in social work*. 2017, roč. 37, č. 5, s. 454-476. ISSN 0884-1233. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/08841233.2017.1377145>. [cit. 2023-08-03].
- IASSW [The International Association Of Schools Of Social Work] a IFSW [International Federation Of Social Workers]. 2020. *Global Standards for Social Work Education and Training*. Online. Dostupné z: <https://www.iassw-aiets.org/wp-content/uploads/2020/11/IASSW-Global-Standards-Final.pdf>. [cit. 2023-08-20].
- IFSW [International Federation Of Social Workers]. 2018. Global social work statement of ethical principles. Online. Dostupné z: <https://www.iassw-aiets.org/wp-content/uploads/2023/06/Global-Social-Work-Statement-of-Ethical-Principles-IASSW-27-April-2018-01-English.pdf>. [cit. 2021-08-26].
- IFSW. [International Federation of Social Workers]. 2014. *GLOBAL DEFINITION OF SOCIAL WORK*. Online. International Federation of Social Workers. Dostupné z: <https://www.ifsw.org/what-is-social-work/global-definition-of-social-work/>. [cit. 2023-07-13].
- JANEBOVÁ, Radka. 2014. *Teorie a metody sociální práce - reflexivní přístup*. Gaudeamus, ISBN 978-80-7435-374-1.
- JÍRA, Stanislav a HUMLEROVÁ, Veronika. 2013. *TIME-MANAGEMENT*. Online. České Budějovice: Občanské sdružení CHANCE IN NATURE – LOCAL ACTION GROUP a Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Ekonomická fakulta, ISBN 978-80-

- 7394-408-7. Dostupné z: <https://adoc.pub/time-management-stanislav-jira-veronika-humlerova.html>. [cit. 2023-09-07].
- KELLEY, Ellen. 2016. Organizational wellness. In: GRISE-OWENS, Erlene; MILLER, Justin a EAVES, Mindy. *The A-to-Z self-care handbook for social workers and other helping professionals*. Harrisburg: New Social Worker Press, s. 89-94. ISBN 9781929109531.
- KELLY, Aneasha a OKOLO, Ifeoma. 2016. *Mindfulness Meditation as a Self-Care Practice in Social Work*. Online, Master of Social Work Clinical Research Papers. Sophia, the St. Catherine University, Dostupné z: [https://sophia.stkate.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1616&context=msw\\_papers](https://sophia.stkate.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1616&context=msw_papers). [cit. 2023-09-05].
- KLAPKO, Dušan. 2013. Obsahová analýza textu. In: Gulová L. a Šíp R. (Eds.), *Výzkumné metody v pedagogické praxi*. Praha: Grada, s. 139-167. ISBN 978-80-247-4368-4
- KLEMPOVÁ, Veronika. 2021. Emoční inteligence – aneb nezapomínejme na sebe. In: ŠÁMALOVÁ, Kateřina; NEČASOVÁ, Mirka; KLUMPAR, Tomáš; VOJÍŘOVÁ, Dita a KLEMPOVÁ, Veronika. *Zdroje podpory sociálních pracovníků*. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí, s. 39-45. ISBN 978-80-7421-248-2.
- KLUMPAR, Tomáš. 2021. Kultura organizace jako faktor ovlivňující podmínky pro plné využití přínosů sociální práce. In: ŠÁMALOVÁ, Kateřina; NEČASOVÁ, Mirka; KLUMPAR, Tomáš; VOJÍŘOVÁ, Dita a KLEMPOVÁ, Veronika. *Zdroje podpory sociálních pracovníků*. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí, s. 25-31. ISBN 978-80-7421-248-2.
- KODYMOVÁ, Pavla. 2021. Sociální pracovníci, stres a péče o sebe. *Revue sociálních služeb*. roč. 1, č. 2, s. 153-168. ISSN 2729-9120. Dostupné z: <https://doi.org/https://doi.org/10.34135/rss.210203>.
- KOPŘIVA, Karel. 2016. *Lidský vztah jako součást profese*. 8. Praha: Portál, ISBN 978-80-262-1147-1.
- KUMPRECHTOVÁ, Jana. 2017. *Psychosomatika a vyrovnávání se stresem v sociální práci*. Online. In: Časopis Sociální práce. © 2020. Dostupné z: <https://socialniprace.cz/online-clanky/psychosomatika-a-vyrovnavani-se-stresem-v-socialni-praci/>. [cit. 2023-07-16].
- LEE, Jacquelyn J. a HIMMELHEBER, Sarah A. 2016. Field Education in the Present Moment: Evaluating a 14-Week Pedagogical Model to Increase Mindfulness Practice. Online. *Journal of social work education*. roč. 52, č. 4, s. 473-483. ISSN 1043-7797. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/10437797.2016.1215274>. [cit. 2023-08-10].
- LEE, Jacquelyn J. a MILLER, Shari E. 2013. A Self-Care Framework for Social Workers: Building a Strong Foundation for Practice. Online. *Families in society*. roč. 94, č. 2, s. 96-103. ISSN 1044-3894. Dostupné z: <https://doi.org/10.1606/1044-3894.4289>. [cit. 2023-10-25].
- LEWIS, Laura; MCCLAIN-MEEDER, Kathryn; LYNCH, Michael a QUARTLEY, Marjorie. 2022. Defining a Trauma-Informed Approach to Social Work Field Education: A Path Forward for the Profession. Online. *Advances in social work*. roč. 22, č. 2, s. 517-532. ISSN 1527-8565. Dostupné z: <https://doi.org/10.18060/24941>. [cit. 2023-09-03].
- LEWIS, Melinda L. a KING, Dione M. 2019. Teaching self-care: The utilization of self-care in social work practicum to prevent compassion fatigue, burnout, and vicarious trauma. Online. *Journal of human behavior in the social environment*. roč. 29, č. 1, s. 96-106. ISSN 1091-1359. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/10911359.2018.1482482>. [cit. 2023-08-10].

- LOEBE, Ladislav. 2015. *Pracovní podmínky v organizacích poskytujících sociální služby: analýza legislativy ČR*. Online. In: Časopis Sociální práce. © 2020. Dostupné z: <https://socialniprace.cz/fakta-legislativa-dokumenty/pracovni-podminky-v-organizacich-poskytujicich-socialni-sluzby-analyza-legislativy-cr/>. [cit.2023-09-10].
- LOCHMANNOVÁ, Alena. 2021. *Psychohygienu aneb jak se radovat v okamžicích (ne)radostných*. Online. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, ISBN 978-80-261-1053-8. Dostupné z: <https://doi.org/https://doi.org/10.24132/ZCU.2021.10538>. [cit. 2023-09-07].
- LUKÁŠOVÁ, Růžena. 2010. *Organizační kultura a její změna*. Praha: Grada, ISBN 978-80-247-2951-0.
- MACK, Brenda M. 2021. The resiliency-focused supervision model: Addressing stress, burnout, and self-care among social workers. Online. *Advances in social work*. roč. 20, č. 3, s. 596-614. ISSN 1527-8565. Dostupné z: <https://doi.org/10.18060/23897>. [cit. 2023-08-30].
- MÁTEL, Andrej; KUZYŠIN, Bohuslav a SCHAVEL, Milan. 2019. Reflexia ďalšieho vzdelávania a profesijného rozvoja sociálnych pracovníkov na Slovensku a v Českej republike. *Sociální práce: Vzdelávání v sociální práci*. roč. 19, č. 2, s. 21-42. ISSN 1213-6204.
- MATOUŠEK, Oldřich a HARTL, Pavel. 2008. Nároky sociální práce a syndrom vyhoření. In: MATOUŠEK, Oldřich. *Metody a řízení sociální práce*. 2. Praha: Portál, s. 51-60. ISBN 978-80-7367-502-8.
- MATOUŠEK, Oldřich a MATULAYOVÁ, Tatiana. 2020a. Popisy pracovních pozic v sociální práci — předběžné hodnocení. Online. *Fórum sociální práce*. č. 1, s. 54-59. ISSN 2336-6664. Dostupné z: [https://forumsocialniprace.ff.cuni.cz/wp-content/uploads/sites/10/2020/07/Oldrich\\_Matousek\\_-\\_Tatiana\\_Matulayova\\_54-59.pdf](https://forumsocialniprace.ff.cuni.cz/wp-content/uploads/sites/10/2020/07/Oldrich_Matousek_-_Tatiana_Matulayova_54-59.pdf) [cit. 2023-09-10].
- MATOUŠEK, Oldřich a MATULAYOVÁ, Tatiana. 2020b. Přehled pracovních činností sociálních pracovníků jako podklad pro formulování žádoucích výsledků učení. Online. *Fórum sociální práce*. č. 1, s. 24-37. ISSN 2336-6664. Dostupné z: [https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/118918/Oldrich\\_Matousek\\_-\\_Tatiana\\_Matulayova\\_24-37.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/118918/Oldrich_Matousek_-_Tatiana_Matulayova_24-37.pdf?sequence=1&isAllowed=y). [cit. 2023-08-04].
- MATOUŠEK, Oldřich a PAZLAROVÁ, Hana. 2021. Profesiografická studie. In: MATOUŠEK, Oldřich. *Profesní způsobilost a vzdělávání v sociální práci*. Praha: Nakladatelství Karolinum, s. 27-35. ISBN 9788024649047.
- MATOUŠEK, Oldřich. 2013. Úvod. In: MATOUŠEK, Oldřich et al. *Encyklopedie sociální práce*. Praha: Portál. s. 12-14. ISBN 978-80-262-0366-7.
- MATOUŠEK, Oldřich. 2017. Koordináty vzdělávání sociálních pracovníků. Online. *Fórum sociální práce*. č. 1, s. 29-38. ISSN 2336-6664. Dostupné z: [https://forumsocialniprace.ff.cuni.cz/wp-content/uploads/sites/10/2017/09/oldrich\\_matousek\\_29-38.pdf](https://forumsocialniprace.ff.cuni.cz/wp-content/uploads/sites/10/2017/09/oldrich_matousek_29-38.pdf). [cit. 2023-08-06].
- MATULAYOVÁ, Tatiana a MATOUŠEK, Oldřich. 2021. Vzdělávání sociálních pracovníků v ČR. In: MATOUŠEK, Oldřich. *Profesní způsobilost a vzdělávání v sociální práci*. 1. Praha: Nakladatelství Karolinum, s. 110-118. ISBN 978-80-246-4904-7.
- MCALLISTER, Margaret a MCKINNON, Jessica. 2009. The importance of teaching and learning resilience in the health disciplines: A critical review of the literature. Online. *Nurse Education Today*. roč. 29, č. 4, s. 371-379. ISSN 0260-6917. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2008.10.011>. [cit. 2023-09-08].
- MCDONALD, Glenda; JACKSON, Debra; WILKES, Lesley a VICKERS, Margaret. 2013. Personal resilience in nurses and midwives: Effects of a work-based educational

- intervention. Online. *Contemporary nurse: a journal for the Australian nursing profession*. roč. 45, č. 1, s. 134-143. ISSN 1037-6178. Dostupné z: <https://doi.org/10.5172/conu.2013.45.1.134>. [cit. 2023-09-08].
- MCGARRIGLE, Tessa a WALSH, Christine A. 2011. Mindfulness, Self-Care, and Wellness in Social Work: Effects of Contemplative Training. Online. *Journal of religion & spirituality in social work*. roč. 30, č. 3, s. 212-233. ISSN 1542-6432. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/15426432.2011.587384>. [cit. 2023-08-22].
- MICHALÍK, David. 2009. *Co je potřeba pro optimální pracovní prostředí? (příručka pro kancelářská pracoviště)*. Online. 1. Praha: Oddělení psychologie OPe MV ČR, Dostupné z: <https://www.mvcr.cz/soubor/optimalni-pracovni-prostredi-pdf.aspx>. [cit. 2023-09-10].
- MILLER, J “Jay” a GRISE-OWENS, Erlene. 2020. Self-Care: An Imperative. Online. *Social work (New York)*. roč. 65, č. 1, s. 5-9. ISSN 0037-8046. Dostupné z: <https://doi.org/10.1093/sw/swz049>. [cit. 2023-08-22].
- MILLER, J. Jay; GRISE-OWENS, Erlene; ADDISON, Donia; MARSHALL, Midaya; TRABUE, Donna et al. 2016. Planning an organizational wellness initiative at a multi-state social service agency. Online. *Evaluation and program planning*. roč. 56, s. 1-10. ISSN 0149-7189. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.evalprogplan.2016.02.001>. [cit. 2023-08-24].
- MILLER, J. Jay; LIANEKHAMMY, Joann a GRISE-OWENS, Erlene. 2018. Examining Self-Care Among Individuals Employed in Social Work Capacities. Online. *Advances in social work*. roč. 18, č. 4, s. 1250-1266. ISSN 1527-8565. Dostupné z: <https://doi.org/10.18060/22320>. [cit. 2023-07-19].
- MILLER, J. Jay; POKLEEMBOVA, Zuzana; NIU, Chunling; BALOGOVÁ, Beáta; PODKOWIŃSKA, Monika et al. 2022. Examining self-care practice frequency among social workers: an international comparison. Online. *European journal of social work*. roč. 25, č. 5, s. 766-776. ISSN 1369-1457. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/13691457.2021.1997927>. [cit. 2023-07-17].
- MILLER, Jay J; GRISE-OWENS, Erlene; OWENS, Larry; SHALASH, Nada a BODE, Molly. 2020. Self-Care Practices of Self-Identified Social Workers: Findings from a National Study. Online. *Social work (New York)*. roč. 65, č. 1, s. 55-63. ISSN 0037-8046. Dostupné z: <https://doi.org/10.1093/sw/swz046>. [cit. 2023-07-16].
- MIOVSKÝ, Michal. 2006. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-247-1362-4.
- MONK, Lynda. 2011. Self-Care for Social Workers: A precious commodity, an ethical imperative. Online. *Perspectives*. roč. 33, č. 1, s. 4,5,7. Dostupné z: <https://www.yumpu.com/en/document/read/14975591/self-care-an-ethical-imperative-bc-association-of-social-workers>. [cit. 2021-03-30].
- MOORE, Sharon E.; BLEDSOE, Linda K.; PERRY, Armon R. a ROBINSON, Michael A. 2011. Social work students and self-care: a model assignment for teaching. Online. *Journal of social work education*. roč. 47, č. 3, s. 545-553. ISSN 1043-7797. Dostupné z: <https://doi.org/10.5175/JSWE.2011.201000004>. [cit. 2023-08-04].
- MURRAY, Andrea. 2021. 2021 Amendments NASW Code of Ethics: Self-Care and Cultural Competence. Online. Dostupné z: [https://e1c37aba-789c-4973-852a-5d28413e15d7.usrfiles.com/ugd/e1c37a\\_4836bae724714bee9c2bbe3312c35587.pdf](https://e1c37aba-789c-4973-852a-5d28413e15d7.usrfiles.com/ugd/e1c37a_4836bae724714bee9c2bbe3312c35587.pdf). [cit. 2023-08-26].
- MYERS, Karen; MARTIN, Elisa a BRICKMAN, Kirstiana. 2022. Protecting others from ourselves: self-care in social work educators. Online. *Social work education*. roč. 41, č. 4, s. 577-586. ISSN 0261-5479. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/02615479.2020.1861243>. [cit. 2023-08-03].

- NAPOLI, Maria a BONIFAS, Robin. 2011. From Theory Toward Empathic Self-Care: Creating a Mindful Classroom for Social Work Students. Online. *Social work education*. roč. 30, č. 6, s. 635-649. ISSN 0261-5479. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/02615479.2011.586560>. [cit. 2023-08-10].
- NEČASOVÁ, Mirka a MUSIL, Libor. 2006. Pracovní podmínky a dilemata pomáhajících pracovníků. *Sociální práce: Organizační kultura*. č. 3, s. 57-71. ISSN 1213-6204.
- NEWELL, Jason M. a NELSON-GARDELL, Debra. 2014. A Competency-Based Approach to Teaching Professional Self-Care: An Ethical Consideration for Social Work Educators. Online. *Journal of social work education*. roč. 50, č. 3, s. 427-439. ISSN 1043-7797. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/10437797.2014.917928>. [cit. 2023-08-03].
- NEWMAN, Russ. 2003. Providing direction on The Road to Resilience: the American Psychological Association has a multimedia approach to empowering consumers in these stressful times. Vendome Group, ISSN 1075-6701.
- NOVOTNÁ, Hedvika; ŠPAČEK, Ondřej a ŠTOVÍČKOVÁ, Magdaléna (ed.). 2019. *Metody výzkumu ve společenských vědách*. Praha: Fakulta humanitních studií Univerzity Karlovy. ISBN 978-80-7571-025-3.
- OUTRAM, Sue a KELLY, Brian. 2014. "You teach us to listen,... but you don't teach us about suffering": self-care and resilience strategies in medical school curricula. Online. *Perspectives on medical education*. roč. 3, č. 5, s. 371-378. ISSN 2212-2761. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s40037-014-0145-9>. [cit. 2023-08-07].
- PAULÍK, Karel. 2005. Ženy a muži v sociální práci. In: HELLER, Daniel; PROCHÁZKOVÁ, Jana a SOBOTKOVÁ, Irena. *Psychologické dny 2004 „Svět mužů a svět žen. Polarita a vzájemné obohacování*. Olomouc: Univerzita Palackého, ISBN 80-244-1059-1.
- PAULÍK, Karel. 2006. K otázce zvládání pracovních nároků v sociální práci. Online. *Kontakt*. roč. 8, č. 2, s. 292. ISSN 1212-4117. Dostupné z: <https://doi.org/10.32725/kont.2006.048>. [cit. 2023-10-25].
- PAULÍK, Karel. 2013. Jak hodnotí pracovníci úřadů práce svou pracovní zátěž. Online. *Kontakt*. roč. 15, č. 2, s. 165-172. ISSN 1212-4117. Dostupné z: <https://doi.org/10.32725/kont.2013.020>. [cit. 2023-07-17].
- POSPÍŠILOVÁ, Anna-Marie. 2019. *Vztah sebepéče k duševnímu zdraví u klinických psychologů*. Online, Diplomová práce, vedoucí PhDr. Jan Šmahaj, Ph.D. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta, 2019. Dostupné z: [https://theses.cz/id/v9ixmj/Pospilov\\_diplomov\\_prce.pdf](https://theses.cz/id/v9ixmj/Pospilov_diplomov_prce.pdf). [cit. 2023-08-22].
- PUNOVÁ, Monika. 2019. Posilování odolnosti v praktickém vzdělávání studentů sociální práce. *Sociální práce: Vzdělávání v sociální práci*. roč. 19, č. 2, s. 5-20. ISSN 1213-6204.
- SALLOUM, Alison; KONDRAT, David C.; JOHNCO, Carly a OLSON, Kayla R. 2015. The role of self-care on compassion satisfaction, burnout and secondary trauma among child welfare workers. Online. *Children and youth services review*. roč. 49, s. 54-61. ISSN 0190-7409. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.12.023>. [cit. 2023-07-16].
- SHEPHERD, Melissa A. a NEWELL, Jason M. 2020. Stress and Health in Social Workers: Implications for Self-Care Practice. Online. *Best practices in mental health*. roč. 16, č. 1, s. 46-65. ISSN 1553-555X. [cit. 2023-07-17].
- SCHREIER, Margrit. 2014. Qualitative Content Analysis. In: FLICK, Uwe. *The SAGE handbook of qualitative data analysis*. Los Angeles: SAGE. ISBN 978-1-4462-0898-4.

- SOCIOFACTOR. 2021. *Analýza systému dalšího vzdělávání sociálních pracovníků: Souhrnná výzkumná zpráva*. Online. 2021. Dostupné z: [https://www.sociofactor.eu/modules/download\\_gallery/dlc.php?file=51&id=1634734016&sid=90](https://www.sociofactor.eu/modules/download_gallery/dlc.php?file=51&id=1634734016&sid=90). [cit. 2023-08-13].
- SOUGOUFARA Stacey. 2016. Individualized: Throw Yourself a Party of One. In: GRISE-OWENS, Erlene; MILLER, Justin a EAVES, Mindy. *The A-to-Z self-care handbook for social workers and other helping professionals*. Harrisburg: New Social Worker Press, 2016, s. 62-66. ISBN 9781929109531.
- STEADMON, Kaniktra a Andrea RUSSELL. 2016. Job Satisfaction – Finding Joy In You Work. In: GRISE-OWENS, Erlene; MILLER, Justin a EAVES, Mindy. *The A-to-Z self-care handbook for social workers and other helping professionals*. Harrisburg: New Social Worker Press, s. 67-72. ISBN 9781929109531.
- ŠÁMALOVÁ, Kateřina. 2021. Vzdělávání v sociální práci jako živý organismus s vysokou mírou odpovědnosti. In: ŠÁMALOVÁ, Kateřina; NEČASOVÁ, Mirka; KLUMPAR, Tomáš; VOJÍŘOVÁ, Dita a KLEMPOVÁ, Veronika. *Zdroje podpory sociálních pracovníků*. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí, s. 11-18. ISBN 978-80-7421-248-2.
- THAM, Pia; MCFADDEN, Paula; RUSS, Erica; BALDSCHUN, Andreas; BLAKEMAN, Paul et al. 2021. How do we prepare students for the challenges of social work? Examples from six countries around the world. Online. *Social work education*. roč. 42, č. 4, s. 494-510. ISSN 0261-5479. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/02615479.2021.1976135>. [cit. 2023-08-08].
- THOMAS, Jacky T. 2012. Does Personal Distress Mediate the Effect of Mindfulness on Professional Quality of Life? Online. *Advances in social work*. roč. 13, č. 3, s. 561-585. ISSN 1527-8565. Dostupné z: <https://doi.org/10.18060/2600>. [cit. 2023-07-17].
- THOMPSON, Tiffany. 2016. Time More Than Just Managing. In: GRISE-OWENS, Erlene; MILLER, Justin a EAVES, Mindy. *The A-to-Z self-care handbook for social workers and other helping professionals*. Harrisburg: New Social Worker Press, s. 114-118. ISBN 9781929109531.
- TRUHLÁŘOVÁ, Zuzana a VOSEČKOVÁ, Alena. 2017. Pregraduální vzdělávání v sociální práci v ČR — možné otazníky. Online. *Fórum sociální práce*. roč. 2017, č. 2, s. 86-90. ISSN 2336-6664. Dostupné z: [https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/97394/1520666\\_truhlarova%20-%20voseckova\\_86-90.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/97394/1520666_truhlarova%20-%20voseckova_86-90.pdf?sequence=1&isAllowed=y). [cit. 2023-11-12].
- VAVŘICHOVÁ, Barbora. 2021. *Krizová sebezpečie*. Online. Self-care. © 2021. Dostupné z: <https://www.self-care.cz/krizova-sebepece/>. [cit. 2023-08-29].
- Vyhláška č. 505/2006 Sb.: Vyhláška, kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách. Online. In: *Zakonyprolidi.cz*. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-505>. [cit. 2023-08-02].
- WHO [World Health Organization]. 1983. *Health Education in Self-Care: Possibilities and Limitations.: Report of a Scientific Consultation*. Online. Geneva, Switzerland. Dostupné z: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/70092/HED\\_84.1.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/70092/HED_84.1.pdf). [cit. 2023-07-14].
- ZAJACOVÁ, Melanie. 2018. Využití potenciálu sociálních pracovníků, resp. sociálních služeb. In: ŠÁMALOVÁ, Kateřina a TOMEŠ, Igor. *Řízení sociálních procesů v České republice*. Praha: Nakladatelství Karolinum, s. 108-126. ISBN 978-80-246-4180-5.
- Zákon č. 108/2006 Sb., zákon o sociálních službách. Online. In: *Zakonyprolidi.cz*. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-108>. [cit. 2023-08-06].

## **Seznam tabulek**

Tabulka 1 seznam jednotek výzkumu VŠ (vlastní zpracování).....	40
Tabulka 2 seznam jednotek výzkumu VOŠ (vlastní zpracování).....	41

## **Příloha 1.: informovaný souhlas**

Dobrý den, *vážená/ý paní/pane (...)*

jmenuji se Petra Neumannová a jsem studentkou magisterského studia sociální práce na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy. Ve své diplomové práci se zabývám péčí o sebe. Zkoumám, jaký je formální přístup vzdělávacích institucí k tématu sebepéče v oboru sociální práce.

Chtěla bych Vás požádat o zaslání sylabu předmětu/ů: (...), *který vyučujete/garantujete.*

**Informovaný souhlas:** Zaslané sylaby budou sloužit výhradně mně-výzkumníkovi pro výzkumné účely. Poskytnuté materiály nebudou sdílené se třetí stranou. Vaše účast na výzkumu je dobrovolná a v případě zaslání dokumentů máte právo odstoupit z výzkumného šetření po dobu analytických prací v empirické části diplomové práce. Diplomová práce bude zveřejněna v digitálním repozitáři Univerzity Karlovy, kde nebude zaslaný textový materiál žádným způsobem jako celek zveřejněn. Poslaný materiál bude k nahlédnutí pouze členům státnicové komise při obhajobě, po dokončení výzkumu nebude archivován. V diplomové práci budou prezentovány výsledky výzkumu anonymně bez identifikačních dat. A to i v případě, že součástí výzkumu budou krátké úryvky z poskytnutých materiálů. Pokud budete mít jakékoli další dotazy, prosím kontaktujte mě na tento email. **Poskytnutím materiálu dáváte zároveň informovaný souhlas a potvrzujete, že jste s tím srozuměn/a.**

Informace od Vás mi velice pomohou k dokončení výzkumu.

Děkuji

S pozdravem

Bc. Petra Neumannová

## Příloha 2.: ukázka kódování

Na tomto místě přikládám ukázkou kódování, které probíhalo metodou papír-tužka. Ukázka byla přepracována do wordové podoby z důvodu přehlednosti a lepší čitelnosti. Název předmětu byl anonymizován.

POZNÁMKY	Název	Psychologie [REDACTED]	KÓDOVÁNÍ
<p>Práce ve skupinách + měření syndromu vyhoření + sebezkušenostní prvek → ukazuje na podobnost s kurzy v zahraničí (kap 2)</p>	Cíle předmětu (anotace):		
	Cílem předmětu je seznámit studenty se základními okruhy z oblasti psychologie a psychopatologie, které mohou následně využít ve své praxi sociálního pracovníka.		
	Požadavky na studenta		
	<p>Studenti se rozdělí do <u>8 pracovních skupin</u> (každá skupina cca 5-8 studentů). Každá skupina si vybere jedno z těchto témat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Pokroky v měření kognitivní empatie</li> <li>2) Pokroky v měření afektivní empatie</li> <li>3) Pokroky v měření afektivní metalizace</li> <li><u>4) Pokroky v měření syndromu vyhoření</u></li> <li>5) Kvalita vztahu učitel - dítě/adolescent s ADHD</li> <li>6) Sociální práce s dětmi/adolescenty s ADHD</li> <li>7) Psychologie spirituality v práci sociálního pracovníka</li> <li>8) Předsudky a stereotypy o ADHD</li> </ol> <p>Každá pracovní skupina vyhledá k zvolenému tématu aktuální stav vědeckého poznání a to pouze v impaktovaných vědeckých časopisech vydaných od roku 2018 do současnosti. Z těchto rešerší sestaví každá pracovní skupina referát na 20-30 minut, který bude prezentovat na posledním výukovém setkání předmětu Psychologie v práci sociálního pracovníka. V referátu by mělo být uvedeno, jak se studenti z pracovní skupiny konkrétně podíleli na vypracování referátu. (např. rešerše, text, prezentace, apod.).</p>		

	<p>Doporučujeme, aby se co nejvíce studentů v pracovní skupině podílelo na prezentaci referátu. <u>Vyzkoušejte si zvládnutí atmosféry prezentace před ostatními spolužáky a lektory, je to užitečná sebezkušenost.</u></p> <p>Docházka není součástí požadavků na úspěšné absolvování předmětu.</p>	
<p>Spojení sebedpěče a profesionál. přístupu – odpovídá koncepci sebedpěče (kap 1)</p>	<p>Obsah</p> <p>Získáte náhled, jak můžete poznatky psychologie využít v práci sociálního pracovníka.</p> <p>Porozumíte tomu, v čem spočívá psychohygiena sociálního pracovníka a proč je udržování kvalitního fyzického, mentálního a sociálního zdraví součástí profesionálního přístupu sociálního pracovníka.</p> <p>Pochopíte, co jsou rizikové faktory v práci sociálního pracovníka a jak se proti jejich působení efektivně chránit a jaké mohou být protektivní faktory v práci sociálního pracovníka. Pochopíte etické principy sociální práce a jak tyto principy mohou ovlivňovat činnost sociálního pracovníka.</p>	<p>Psychohygiena</p> <p>Rizika a zdroje v soc. práci</p>
<p>Spojení sebedpěče s etikou sociální práce?</p>	<p>Získané způsobilosti</p> <p>Porozumět, proč je psychologie pro sociální pracovníky důležitá disciplína.</p> <p>Víte, čím se zabývá psychologie pro sociální pracovníky.</p> <p>Víte, jak psychologii aplikovat ve vaší praxi sociálního pracovníka.</p> <p>Umíte definovat hlavní rizikové faktory v práci sociálního pracovníka.</p> <p>Znáte bezpečnostní postupy a principy prevence a ochrany proti rizikovým faktorům.</p>	<p>Rizika a zdroje v soc. práci</p>

	<p>Umíte vysvětlit protektivní faktory v práci sociálního pracovníka.</p> <p>Znáte základní etické principy sociální práce a umět vysvětlit častý výskyt rozporu mezi filosofií sociální práce a etikou sociální práce a požadavky/nároky konkrétní sociální práce a požadavky a nároky konkrétní sociální organizace a pracovního prostředí.</p> <p>Znáte možné příčiny, které vedou k syndromu vyhoření.</p> <p>Umíte identifikovat příznaky, které syndrom vyhoření charakterizují.</p> <p>Disponujete znalostí protektivních faktorů, které mohou snižovat riziko vzniku syndromu vyhoření.</p> <p>Ovládáte základní znalost metod, které syndrom vyhoření dokáží měřit.</p>	<p>Pracovní prostředí</p> <p>Profesní obtíže</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------