

UNIVERZITA KARLOVA

HUSITSKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA

Sebepoznání a sebereflexe v sociální práci

Self-knowledge and Self-reflection in Social Work

Bakalářská práce

Vedoucí práce:

Mgr. Barbora Racková

Autor:

Hana Chrásková

Praha 2019

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala Mgr. Barboře Rackové za odborné vedení bakalářské práce, cenné rady, ochotu a přívětivost. Dále bych chtěla poděkovat své mamce a sestře za podporu v životě i při studiu.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem předkládanou bakalářskou práci „Sebepoznání a sebereflexe v sociální práci“ vypracovala samostatně. Dále prohlašuji, že všechny použité prameny a literatura byly řádně citovány a že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 9. 5. 2019

Hana Chrásková

Anotace

Bakalářská práce je teoretického charakteru a jejím cílem je popsat klíčové aspekty sebepoznání a sebereflexe sociálních pracovníků. Práce definuje pomáhající profese. Z několika úhlů pohledu se věnuje sebepoznání, a zmiňuje také problematiku sebepojetí a sebehodnocení. Dále je popsána důležitost sebereflexe a její prostředky a to především psychoterapie, supervize a duševní hygiena. Pozornost je věnována i rizikům sociální práce a to syndromu vyhoření a syndromu pomocníka. Důležitost sebepoznání a sebereflexe je doložena výstupy z vybraných diplomových prací.

Klíčová slova

Sociální práce, sebepoznání, sebepojetí, sebehodnocení, sebereflexe, syndrom vyhoření, syndrom pomocníka.

Annotation

This is a theoretical bachelor thesis on key aspects of self-knowledge and self-reflection in the context of social workers. It defines helping professions and addresses self-knowledge, self-concept and self-evaluation from several points of view. Furthermore, it describes the importance of self-reflection especially in psychotherapy, supervision, and mental hygiene. It attends to the risks of social work, such as burnout and helper syndrome. The conclusions of selected theses help illustrate the importance of self-knowledge and self-reflection.

Keywords

Social work, self-knowledge, self-concept, self-evaluation, self-reflection, burnout syndrome, helper syndrome.

Obsah

| | |
|---|----|
| Úvod..... | 7 |
| 1 Pomáhající profese | 9 |
| 1.1 Sociální práce | 12 |
| 2 Sebepoznání..... | 14 |
| 2.1 Problémy spojené se sebepoznáním..... | 16 |
| 2.2 Oblasti sebepoznání | 17 |
| 2.3 Metody sebepoznání..... | 17 |
| 2.4 Nástroje sebepoznání | 20 |
| 2.5 Sebepojetí..... | 21 |
| 2.5.1 Faktory ovlivňující sebepojetí..... | 22 |
| 2.5.2 Vývoj sebepojetí..... | 24 |
| 2.6 Sebehodnocení | 25 |
| 2.6.1 Poruchy sebehodnocení..... | 26 |
| 2.6.2 Zdravé sebehodnocení..... | 28 |
| 3 Sebereflexe | 29 |
| 3.1 Prostředky sebereflexe | 31 |
| 3.1.1 Intuitivní sebereflexe..... | 31 |
| 3.1.2 Psychoterapeutický výcvik..... | 31 |
| 3.1.3 Psychoterapie..... | 33 |
| 3.1.4 Supervize | 36 |
| 3.1.5 Duševní hygiena..... | 39 |
| 3.2 Syndrom vyhoření jako možné riziko nedostatečné sebereflexe | 41 |
| 3.2.1 Projevy syndromu vyhoření | 42 |
| 3.2.2 Fáze syndromu vyhoření | 42 |
| 3.2.3 Prevence syndromu vyhoření | 43 |
| 3.3 Syndrom pomocníka jako možné riziko nedostatečné sebereflexe..... | 44 |
| 3.3.1 Projevy syndromu pomocníka..... | 44 |

| | | |
|-------|--|----|
| 3.3.2 | Témata syndromu pomocníka | 45 |
| 3.3.3 | Typy pomáhajících pracovníků | 48 |
| 3.4 | Přehled výzkumných šetření z diplomových prací | 49 |
| | Závěr | 51 |
| | Seznam použité literatury..... | 52 |
| | Elektronické zdroje | 55 |

Úvod

„Kdo chce pomáhat druhým, měl by rozumět sám sobě.“ (Říčan, 2010)

Klíčovými tématy této bakalářské práce jsou sebepoznání a sebereflexe, se kterými jsem měla to štěstí se lépe seznámit díky předmětu Základy psychoterapeutického výcviku, kde jsem si v plné míře uvědomila význam těchto procesů.

K výkonu profese sociálního pracovníka je důležitá vyzrálá osobnost. Poznáním sebe sama a navazující sebereflexi sociální pracovník předchází syndromu vyhoření či syndromu pomocníka. Syndrom vyhoření je stále populárnějším tématem a skloňuje se v souvislosti s mnoha obory lidské činnosti (dokonce i se studiem), proto jsem se rozhodla ho do své práce zařadit z pohledu sociální práce. Naopak syndromu pomocníka se i přes jeho závažnost tolik pozornosti nedostává a je tedy potřeba ho zmiňovat častěji. Zná-li pracovník dobře sám sebe a vlastní motivy pomoci, lze předpokládat, že se těmto rizikům své profese dokáže lépe postavit.

Cílem bakalářské práce je popsat klíčové aspekty sebepoznání a sebereflexe sociálních pracovníků, z těchto aspektů jsou mnohé využitelné rovněž i pro klienty. Pomoc druhým je totiž do značné míry o angažovanosti vlastní osobnosti. Pracovník tedy musí znát míru zapojení vlastní osobnosti do případu klienta a právě sebepoznání nám ukazuje cestu k lepšímu poznávání a pochopení sebe samého ale také klientů v sociálních službách. Přesně jak uvádí Smékal (2004, str. 438) „dobrým znalcem druhých může být jen ten, kdo dobře zná sebe“.

Snaha o sebereflexi nám umožňuje lépe chápat mezilidské vztahy, chování a pohnutky v jednání jedince. Předpokladem účinné pomoci je právě empatické chápání slabostí a nedostatků vlastních i cizích (Schmidbauer, 2000).

Je ale nutno si uvědomit i úskalí sebepoznávání a sebereflexe, jak o nich hovoří Jung (in Géringová, 2011), který říká, že setkání se sebou samým patří k velmi nepříjemným záležitostem a člověk mu uniká, dokud může všechno negativní promítat na sociální okolí.

Úvodní kapitola definuje pomáhající profese, zdůrazňuje předpoklady pro jejich výkon a také motivační činitele. Sebeoznání je pro výkon profese nezbytné, proto se mu věnuje druhá kapitola a to z několika úhlů pohledu. Dále tato kapitola blíže rozpracovává problematiku sebepojetí a sebehodnocení.

Důležitou roli ve výkonu pomáhající profese hraje rovněž sebereflexe, které se věnuje třetí kapitola. Definuje pojmy reflexe a sebereflexe pohledem různých autorů. Zaměřuje se na prostředky, které umožňují sebereflexi a to na psychoterapii, supervizi a duševní hygienu. Dvě podkapitoly se pak věnují rizikům vzniku syndromu vyhoření a syndromu pomocníka, které souvisí mimo jiné s nedostatečnou sebereflexí.

Pro dokreslení důležitosti sebepoznání a sebereflexe přináší závěrečná podkapitola výstupy z vybraných diplomových prací, jejichž výzkumná část se orientuje na sebereflexi a sebepoznání sociálních pracovníků či studentů oboru sociální práce.

1 Pomáhající profese

První kapitola je zaměřena na pomáhající profese v širším pojetí a to pro lepší pochopení kontextu se sebezpoznáním a sebereflexí. Definuje pomáhající profese, zdůrazňuje předpoklady pro jejich výkon a motivační činitele. Podkapitola Sociální práce se věnuje definici, dále vymezení činností dle zákona 108/2006 Sb., následně poukazuje na požadovanou způsobilost k výkonu profese s apelem na profesní růst v rámci celoživotního vzdělávání. Nakonec se zamýšlí nad hodnotami profese spojenými s etickým kodexem sociálních pracovníků.

Pomáhající profese popisuje Matoušek (2008) jako institucionalizované poskytování sociální podpory, které vzniklo v souvislosti s ustupující úlohou rodiny a jiných tradičních systémů. Hlavním zájmem pomáhající profese je bezesporu klient, který podmiňuje existenci těchto povolání.

Přestože blaho lidí je záměrem většiny profesí, pouze pomáhající profese se věnují přímému pomáhání. A to hlavně lidem v těžké životní situaci, nemocným nebo těm, co ztratili životní smysl (Guggenbühl-Craig, 2007).

Úlehla (2007) jednoduše popisuje úkol profesionálního pomáhání, kterým je zlepšení kvality života lidí. Dále zdůrazňuje jedinečnost pomáhající profese, která se dostává do středu zájmu až tehdy, když nefungují všechny ostatní způsoby pomoci při řešení problémů. Pomáhající profese nastupuje právě tam, kde nedostačuje standardní interpersonální vztah. V profesionálním pomáhání je nadmíru klíčové, aby pracovník přesně věděl, co dělá, což je podle Úlehly podmínkou odbornosti.

Mezi pomáhající profese řadí Matoušek (2008) lékaře, psychology, pedagogy a sociální pracovníky, to potvrzuje i Guggenbühl-Craig (2007), který ještě dodává duchovní a psychoterapeuty. K tomu Kopriva (2000) doplňuje, že kromě toho existují i jiné profese, které jsou založené na kontaktu s lidmi, avšak u těchto povolání stačí, aby se pracovníci chovali slušně a neočekává se zde osobní vztah, což podporuje myšlenku, že v pomáhajících profesích „*je hlavním nástrojem pracovníka jeho osobnost*“ (Kopriva, 2000, str. 14).

Osobnost považuje rovněž Frankl (in Kučera, 2013) za základní nástroj, a to jak ve smyslu časovém i věcném, sociálních pracovníků, lékařů a duchovních. Úlohu osobnosti v pomáhajících profesích potvrzuje dále také Géringová (2011), která uvádí, že má velký vliv na kvalitu práce. Velice podstatný je rozsah zapojení vlastní osobnosti do vztahu s klientem, kdy určitý rozměr přináší pozitiva a to naplnění a uspokojení z práce,

a na druhé straně může nést určitá negativa, do kterých se řadí syndrom vyhoření. Říčan (in Schmidbauer, 2000) doplňuje, že největší potíže působí slabá místa osobnosti, nevyřešené neurotické rozpory anebo hlubší osobnostní poruchy, které jsou u pomáhajících častější než v celkové populaci.

Předpokladem k výkonu pomáhající profese je ochota pomáhat, jisté osobnostní rysy, někdy i vůle přinášet oběti, respektování etických zásad a neopomenutelně také vzdělání (Jankovský, 2003). Dalšími předpoklady jsou dle Matouška (2003) fyzická zdatnost, protože pomoc druhým je namáhavá práce, což potvrzuje i Kopřiva (2000) a inteligence, kterou se rozumí schopnost dále se rozvíjet. Dále pak Matoušek (2003) zmiňuje přitažlivost, kterou lze vnímat ve fyzickém vzhledu ale též v jednání s klienty. Následujícím předpokladem je pak důvěryhodnost, kde je možné rovněž vnímat rovinu vzhledu ale kromě toho i pověst pracovníka a jeho současné chování. Nejpodstatnější dispozicí jsou rozhodně komunikační dovednosti, jelikož jak píše Úlehla (2007, str. 122) „*základním nástrojem pracovníka je rozhovor*“.

Komunikační dovednosti jsou potřeba k navázání vztahu s klientem. V komunikaci je důležité zúčastněné naslouchání, kterým dává pracovník najevo pochopení a porozumění situaci klienta. K zúčastněnému naslouchání je třeba připojit ještě empatii, která umožňuje vcítit se do pocitů druhé osoby a porozumět tak světu, který dotyčný prožívá (Matoušek, 2003).

Jako další předpoklad může být vnímán rovněž lidský vztah, jež je podstatnou složkou těchto povolání. Navzdory potřebě a významnosti lidského vztahu v interakci pracovníka a klienta se na školách většinou nevyučuje. Osobní vztah utvářejí dva lidé stejnou měrou a není potřeba hledat, kdo má větší podíl na jeho fungování (Kopřiva, 2000). Úlehla (2007) se oproti tomu domnívá, že tento vztah vyrovnaný není, jelikož pracovník disponuje nad klientem určitou mocí. To podle něj platí i v případech, kdy je pomáhající prostředníkem mezi potřebami klienta a společností, protože zastává více společností s jejími normami.

Já osobně se přikláním k tvrzení, že vztahy všeobecně vyrovnané nejsou, neboť jak píše Tillich (in Kučera, 2013) „*v každém setkání člověka s člověkem působí moc*“. Myslím, že v sociálním kontaktu má vždy jedna strana určitou převahu, někdo je pokaždé silnější, jistější, vzdělanější nebo jen pohotovější.

Předpokladem dobré a účinné pomoci je prozkoumávání vlastních motivů a to jak dobrých, tak zároveň i těch špatných. Budeme-li si vědomi vlastních stinných stránek,

nebudeme pak mít za potřebí přisuzovat jiným, co nedokážeme přijmout sami u sebe (Hawkins, Shohet, 2004).

Říčan (2010) uvádí devět motivů k pomáhání, které však mohou být nebezpečné, pokud si jich nejsme vědomi. Na vědomé úrovni je pomáhání uskutečňováno v ušlechtilých ideálech, ale v nevědomé rovině se přidávají postranní, sobecké pohnutky, pocity a přání, které při práci překážejí anebo ji znehodnocují. Může se tedy stát, že místo pomoci naopak ublížíme.

Mezi motivy pomáhání patří vlastní osobní neštěstí, jedinec tak hledá východisko ze svých problémů a nachází je v obětování se a pomáhání druhým. Člověk tak sice může najít duševní rovnováhu, je však dobré si to uvědomovat.

Dalším motivem je osamělost, kdy má pracovník nedostatek kontaktů v normálním společenském životě a tak hledá v pomáhání příležitost, jak najít srdečné vztahy s kolegy a rovněž s těmi, kterým pomáhá.

Soucit je další ušlechtilý motiv pomoci, nesmí však obsahovat sobectví a také by soucitu nemělo být nadmíru, jelikož pak více škodí, než pomáhá.

Jako motiv pomoci je označována i zvědavost, která je pro pomáhání velmi podstatná. Pracovník tak jeví svůj zájem o klienta a jeho potíže, problém však nastává, když se pomáhající doptává na skutečnosti, jenž nejsou k pomoci vůbec potřeba.

Motivem k pomoci může být také povinnost, kdy se člověku pomáhat nechce, ale cítí, že musí. Dále také skutkářství, u něhož má pomáhající dojem, že si za dobré činy něco zaslouží.

K pomáhání může vést i pocit nedostatku vlastní důležitosti. Tento motiv může přerůst až ve spasitelský komplex, kdy má pomáhající dojem, že je nepostradatelný a nesmí nikoho odmítnout. S honbou za pocitem vlastní důležitosti souvisí nedostatek sebeúcty, který si pracovník vynahrazuje na klientech, kterými pohrdá.

Ke službě lidem vede také touha po moci a ovládnutí druhých (Říčan, 2010). Na jednu stranu pomáhající cítí, že jeho hlavním motivem je touha pomáhat. V hloubi duše je však vytvářen opak, kdy má převahu potěšení z touhy vládnout a zbavení klienta moci. Čím více pomáhající klame sám sebe, že jedná pouze s dobrými motivy, tím více má navrch mocenský stín a popřípadě ho nutí k značně sporným rozhodnutím (Guggenbühl-Craig, 2007).

Všechny profese s sebou nesou určitá rizika a není tomu jinak ani u těch pomáhajících, které se potýkají se syndromem vyhoření nebo syndromem pomocníka, jimž se však budu věnovat později.

1.1 Sociální práce

Sociální práce je pomáhající profesí, ale má určitá specifika, která jsou níže popsána. Pojem sociální práce lze vymezit mnoha způsoby, ale definice dle Mezinárodní federace sociálních pracovníků je jistě nejkompaktnější „*Sociální práce je na praxi založená profese a akademická disciplína, která podporuje sociální změnu a rozvoj, sociální soudržnost a zplnomocňování lidí. Pro sociální práci jsou zásadní principy sociální spravedlnosti, lidských práv, společenské zodpovědnosti a respektu k rozmanitosti. Sociální práce podporuje lidi a jejich okolí v řešení těžkých životních situací a výzev, aby se zvyšovala jejich životní pohoda. Opírá se přitom o teorie sociální práce, společenských a humanitních věd a o vlastní znalosti.*“¹.

Slovník sociální práce (Matoušek, 2008) ještě doplňuje snahu sociální práce o vytváření příznivých společenských podmínek pro jednotlivce, rodiny, skupiny a komunity.

Další vymezení je, že „*sociální práce je to, co dělá sociální pracovník*“ (Úlehla, 2007, str. 24). Uvedené tvrzení zní sice logicky a jednoduše, ale je potřeba vzít v potaz, že sociální pracovník často vykonává činnosti, které se pod pojem sociální práce zařadit nedají.

Ve zkratce tedy lze říct, že sociální práce se snaží o zvyšování kvality života a také o podporu sociálního fungování klientů. Sociální práce je multidisciplinární obor, který spolupracuje se zdravotníky, psychology, terapeuty, pedagogy, právníky, policisty a představiteli státní správy a samosprávy (Matoušek, 2003).

Úlehla (2007) dále definuje cíl této profese jako snahu o vedení dialogu mezi normami společnosti a tím, co si žádá klient.

¹ Definice sociální práce, dostupné z: <https://www.ifsw.org/cs/what-is-social-work/global-definition-of-social-work/>

Sociální práce má velké rozpětí činností, které popisuje zákon 108/2006 Sb. § 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.“².

Výše zmíněný zákon vymezuje mimo jiné také potřebné vzdělání sociálních pracovníků. Vzdělání je nesporně velmi podstatné, ale je také důležité dále se rozvíjet a učit se tak novým pohledům, názorům, přístupům a to pomocí kurzů, školení, terapie, supervize, výcviků, rovněž i knihami a nakonec též učením se z nabytých zkušeností s klienty (Úlehla, 2007). Pracovník má povinnost dále se vzdělávat a to 24 hodin každý rok, což upravuje také zákon 108/2006 Sb. § 111 a zaměstnavatel pracovníka má povinnost zabezpečit toto doplňující vzdělávání.

Odbornost sociálních pracovníků se odvozuje od toho, jak zvládají propojit základní znalosti sociologie, psychologie, zdravotědy, práva a sociální politiky a následně pak rozpoznat potřeby klienta a dále s nimi pracovat (Matoušek, 2012).

Profesní skupina sociálních pracovníků sdílí jednotné hodnoty, které jsou zahrnuty v etickém kodexu. Hodnoty sociální práce vymezují její charakter a také se zaměřují na určování povahy vztahu mezi pracovníkem a klientem, kolegy, zaměstnavatelem, společnostmi, ale nechybí zde ani zodpovědnost vůči celé profesi. Hodnoty mají vliv i na užití metod práce a také na řešení etických problémů a dilemat (Matoušek, 2003, Etický kodex společnosti sociálních pracovníků České republiky³, 2006)

² Zákon 108/2006 Sb., dostupné z:

https://www.mpsv.cz/files/clanky/31234/Zakon_o_socialnich_sluzbach-stav_k_1._10._2017.pdf

³ Etický kodex společnosti sociálních pracovníků České republiky, dostupné z: http://socialnipracovnici.cz/public/upload/image/eticky_kodex_sspr.pdf

2 Sebepoznání

Následující kapitola se věnuje sebepoznání z několika úhlů pohledu, nejen definicím ale také popisu problémů spojených se sebepoznáním a důrazu na metody poznávání sebe samého. Dále blíže rozpracovává problematiku sebepojetí a sebehodnocení. Sebepoznání je pro výkon profese sociálního pracovníka nezbytné tak, jak je níže uvedeno.

Tomuto tématu se věnoval již řecký filosof Plótinos (2014) ve svém spise O sebepoznání. Klade si zde mnoho otázek o tom, zda něco jednoduchého může na sebe sama nahlížet, nebo zda na sebe nahlíží jen něco mnohotvárného. Výsledkem je, že i cosi jednoduchého na sebe nahlíží, ale je důležité zkoumat jak. V dalších částech se autor zabývá tím, zda náleží sebepoznání duši, nebo intelektu a dochází k závěru, že *„existuje jakési nahlížení sebe sama ve vlastním smyslu, které určitým způsobem nahlíží i v duši, ale ve vlastnějším smyslu v intelektu“* (Plótinos, 2014, str. 81).

Matoušek (2008) ve Slovníku sociální práce, ani Hartl, Hartlová (2000) v Psychologickém slovníku neuvádějí definici pojmu sebepoznání, uvádí zde pouze pojem poznávání, který popisují jako *„více či méně úplné a přesné obrazy odráženého světa ve vědomí, které jsou zprostředkovány vnímáním, pamětí, myšlením a emocemi“* (Hartl, Hartlová, 2000, str. 445).

O samotném sebepoznání píše Strieženec (1996) ve slovenském Slovníku sociálního pracovníka, kde jej popisuje jako důležitou vlastnost a rovněž i podmínku pro úspěšné zvládnání sociální práce. Sociální pracovník díky sebepoznání pomáhá klientovi odvrátit sociální problémy a následně ho vede k poznávání sebe samého. Mimořádnou potřebnost poznání sebe samého uvádí také Jankovský (2003), který potvrzuje, že pro osoby, které chtějí pracovat v pomáhajících profesích, je to naprosto nezbytné.

Kuneš (2009) se věnuje sebepoznání největším rozsahem, uvádí jej jako aktivní a nikdy nekončící proces, který vede k objevování sebe samého. K úplnému sebeobjevení nelze dojít nikdy, protože se naše osobnost neustále vyvíjí a mění. Je tedy možné pouze zřetelněji vidět vlastní sebeobraz (představa, kterou máme o sobě (Hartl, Hartlová, 2000)) a to v určitém okamžiku, což potvrzuje i Kohoutek (2001), který dále píše, že sebepoznání je kognitivním aspektem vztahu lidské bytosti k sobě.

Autoři Kuneš (2009) i Jankovský (2003) se shodují, že sebepoznání je uskutečňováno prostřednictvím introspekce (též sebepozorování, což je rozbor vlastních psychických projevů a zážitků (Hartl, Hartlová, 2000)). Poznávání sebe samého má subjektivní charakter,

protože jej nemůžeme nijak měřit. Je to jen náš pohled na sebe samého a to určitým způsobem zkreslený (Kuneš, 2009). Kohoutek (2001) je toho názoru, že sebepoznání se odvíjí od schopnosti sebereflexe a hodnocení sebe samého. Kvalitní sebepoznání a sebevzdělávání jsou důležité předpoklady pro úspěšnost odborného pracovníka a to pro poznávání, výchovu a vedení ostatních. Podle Míčka (1984) má sebepoznání dobrý vliv na sociální přizpůsobení, duševní harmonii, nestranné poznávání druhých a otevřenost k vlastním zkušenostem. Géringová (2011) píše, že poznávání sebe samého je přirozeným procesem, který se uskutečňuje po celý život. Čím jsme starší, tím bychom se měli lépe orientovat ve všelijakých situacích.

Podle Kuneše (2009) nám sebeobjevování přispívá k odhalení skutečností, kterých si nejsme vědomi, a umožňuje nám spatřit vše, co k nám patří. Je tedy dobré znát vlastní slabé stránky, protože nám poté umožňují vědomě s nimi nakládat. Tím, že si vlastní slabé stránky a charakteristiky, které vnímáme negativně, a může jimi být například sobeckost, agresivita nebo pýcha, uvědomíme, tak již tímto činem jsme ušli tu největší část cesty, abychom tyto negativa dokázali nějakým způsobem ovlivnit. Autor dále píše, že nám sebepoznání také pomáhá zřetelněji vidět větší rozsah našich vloh, schopností, možností či dovedností. Následně si tím lépe uvědomujeme svou jedinečnost, svou jedinečnou kombinaci charakteristik, což podporuje i větší míru sebedůvěry. Pokud vycítíme svou jedinečnost, vnímáme pak také lépe jedinečnost druhých, což má vliv i v pomáhajících profesích. Pracovník si tím uvědomuje klientovo vnímání světa, které může být úplně odlišné.

Hájek (2006) popisuje sebepoznání v souvislosti s emocemi, vidí zde možnost emoce rozpoznávat již v zárodku a nadále s nimi pracovat. Jestliže emoci včas zachytíme a pojmenujeme ji, ztratí nad námi svou moc a přestane nás ovládat. Autor ještě zmiňuje důležitost porozumění vlastnímu prožívání, které vede k citlivějšímu vnímání prožívání druhých.

Podle Kohoutka (2001) lze k poznávání sebe samého dospět pomocí četby knih, kdy se čtenáři identifikují s hrdinou v díle a mohou tak napodobovat jeho vnější projevy nebo přímo způsob života. Géringová (2011) píše, že k sebepoznání je možné dojít také pomocí různých kurzů zaměřených na osobní rozvoj.

Jak uvádí Helingerová (2016) sebepoznání lze uskutečňovat i prostřednictvím snů, které nám dávají možnost objevovat další skutečnosti o sobě, a to nejen příjemné, ale i ty méně příjemné. Autorka uvádí, že sny jsou sice zajímavým, ale málo využívaným zdrojem

sebepoznání. Sebepoznání skrze sny je uskutečňováno sebereflexí a to kupříkladu v psychoterapeutickém výcviku nebo také za pomoci intuitivní sebereflexe.

Sny se zabývá také několik psychoterapeutických směrů. Za zmínku zde stojí psychologové Frederick Pearls (gestalt psychoterapie) a Carl Gustav Jung (jungovská psychoterapie).

Gestalt psychoterapie se zaměřuje na jednotlivé oblasti snu, které považuje za projekci různých částí osobnosti snícího. Ve snu se mohou zobrazovat nejpodstatnější témata nebo osoby související se životem spícího jedince. V rámci terapie je poté možné zaměřit se na vztahy s těmito lidmi. Metody práce se sny, v gestalt psychoterapii, se využívají často při skupinových výcvicích. Jeden účastník vypráví sen v přítomném čase, a ostatní tomu přihlížejí, komentují anebo se zapojují do některých technik (Plháková, 2013).

Zatímco Jung vnímal sny jako přirozené spontánní nezahalované vyjádření nevědomých procesů. Sny promlouvají symbolickým jazykem, který je odlišný od jazyka v bdělém stavu a „*pomáhají dostat z nevědomí do vědomí to, co ve vědomí chybělo*“ (Kratochvíl, 2006).

2.1 Problémy spojené se sebepoznáním

Poznávání sebe samého může nést i určité potíže. Jankovský (2003) píše, že největší nesnáze se sebepoznáváním mají nevyrovnaní lidé, psychastenici (duševní porucha spojená s pocitem slabosti a únavy (Hartl, Hartlová, 2000)), neurotici nebo psychotičtí jedinci.

První potíž, která může v procesu poznávání se nastat, je, pokud se jedinec zaměří pouze na jednu maličkost, u které však velmi přecení její význam. Autor uvádí příklad, kde líčí situaci s nepatrnou bolestí, kdy ji jedinec může zveličít do takové míry, až se bude obávat o své zdraví (Kuneš, 2009).

Druhou potíží je, když jedinec nalezne při sebepoznání novou vlastnost a opět se zaměří jen na jeden a to velmi dílčí aspekt sebe samého a následně mu přiřadí nadměrný význam. Oběma situacím se dá předejít, jestliže bude osoba proces sebepoznávání absolvovat ve větší skupině osob a to jak ve formální s odborným instruktorem, nebo i v neformální skupině. Pokud si jednotlivec potíží nevšimne, jistě si toho všimne jiný člen skupiny (Kuneš, 2009). Jak uvádí Géringová (2011), pokud jsme členy nějaké skupiny, zažíváme od ostatních povzbuzení, lásku a péči, a dále také přijímáme jejich rozdílné postřehy a názory. Z uvedených předpokladů vychází skupinová psychoterapie i skupinová supervize, jak je uvedeno v podkapitole 3.1 Prostředky sebereflexe.

2.2 Oblasti sebepoznání

Kuneš (2009) píše, že lidské poznávání se má tři cesty, kterými se může ubírat. Jednou z cest je vnější svět, kde jde o prozkoumávání vnějších podnětů, zaměřování se na různé jevy a rovněž také na společenské skupiny, kterých jsme součástí. Důležité je vědět, jak nás tyto okolnosti přímo ovlivňují a rovněž jak na nás působí.

Následující oblastí je vnitřní svět, vlastní prožívání, u něhož je důležité zpracovávání informací, neboli to, jak přemýšlíme, podle čeho se rozhodujeme, případně jaké sdělení si dokážeme nejspíše zapamatovat. Důležitou složku mají také emoce, které nás ovlivňují, ale také omezují, a druhým prvkem, který na nás má vliv, je tělesná složka

Mezi vnějším a vnitřním světem se nachází určitá přechodová zóna, ukazující se chováním, komunikací, a částečně i tělesným souhrnem znaků. Tyto části nám pomáhají vyměňovat informace mezi naším nitrem a okolním světem.

2.3 Metody sebepoznání

„Jedinec neškolený v metodách sebepoznání má sklon jednak vidět se nekriticky buď v příliš dobrém, nebo naopak špatném světle, jednak vidět se příliš zjednodušeně.“ (Míček, 1976, str. 13).

Jak uvádí Smékal (2004) jedinou cestou k sebepoznání je pravidelné sledování vlastního jednání a soustavné studování jeho motivů, podmínek, průběhu i výsledků.

Míček (1976) popisuje, jak metody fungují v praxi, rovněž jejich výhody a nevýhody. Vše popisuje na základě zkušeností se studenty psychologie v počtu 132, kteří tyto způsoby využívaly. Autor upozorňuje na nutnost začít s jednoduššími a pokračovat na náročnější metody sebepoznání.

Jako první metodu sebepoznání uvádí autor, pravidelnou registraci vlastního jednání a chování, která může být písemná, nebo jen v naší mysli. Tento způsob je opakován každý den, a máme se zde snažit zhodnocovat své chování a nejdůležitější události uplynulého dne. Metoda je popisována jako velmi snadná, nejméně náročná, snadno proveditelná a dále také jako nápomocná k lepšímu plánování času, protože si můžeme rekapitulovat zvládnuté a naopak také nezvládnuté činnosti. Míček (1976) líčí jednu nevýhodu, kdy u citlivějších typů osobností mohou přetrvávat negativní vzpomínky, které jsou prožívané stejnou intenzitou. Na tuto nevýhodu ale lze reagovat rekapitulací pouze příjemných skutečností.

Následující techniku Míček (1976) pojmenoval jako pravidelné reflexe, které se od předchozí liší především hlubším posouzení důvodu, průběhu a následku určitého jednání. Prostřednictvím pravidelné reflexe můžeme přijít na chyby, které děláme, rozebrat jejich příčiny, a následně se jim vyhnout, případně jestli to jde, tak je napravit. Když porozumíme vlastním chybám, lépe pak dokážeme pochopit nedostatky, kterých se dopouštějí ostatní lidé. U této techniky je uvedeno hned několik nevýhod. První se týká opět citlivých jedinců, kteří se nadměrně zaobírají negativními vzpomínkami, je tedy dobré nezabývat se těmito situacemi před spaním, nebo při velké únavě. Následující nedostatek nastává při zaměření se na své vlastní starosti, které mají jen nepatrný charakter. Jak autor píše, žádná z metod sebepoznání nemá sloužit k přílišnému probírání drobných problémů, které si takovou pozornost nezaslouží, ani nemá být nástrojem, kterým si opakujeme scestné představy, jenž o sobě máme. Další nevýhoda nastává při nadměrném rozebírání všech činů, což vede k až přílišnému pozorování sebe samého. Pravidelnou reflexi jednání zmiňuje také Jankovský (2003), který dodává, že je důležité objektivizovat nesnáze, se kterými se každodenně setkáváme.

Pravidelné reflexe lze provádět také v psané formě, kdy v průběhu dne můžeme zaznamenávat jednotlivé situace, ke kterým se později vracíme, dále je analyzujeme, hledáme příčiny, a nakonec nalézáme postup, jak zabraňovat určitým těžkostem. Vypsání potíží může některým přinášet úlevu a odreagování, rovněž také objektivizuje problémy a díky tomu je vnímáme jiným způsobem, či jim nepřičítáme takovou významnost a snáze je tak překonáváme (Míček, 1976).

Další způsob je sebepoznání prostřednictvím druhých lidí, kterými mohou být přátelé, rodina nebo jiný kolektiv. Psychoterapií, která ve své skupinové formě tento způsob sebepoznání rozhodně akcentuje, se budu zabývat v podkapitole 3.1.3. Jankovský (2003) píše, že přátelé mohou být hodnotným zdrojem informací o nás samotných, záleží však na jejich objektivitě. Míček (1976) dále píše, že pod vlivem postřehů ostatních se snažíme o nápravu chování nebo o změnu vlastností. Nejhodnotnější zprávy o sobě samých dostáváme z nahodilých a příležitostných informací. Nevýhodu autor spatřuje opět u citlivějších jedinců, kteří si názory ostatních budou brát příliš k srdci.

Deníky jsou také cestou ke kvalitnímu sebepoznání, slouží také k reflexím nad vlastním životem a sebou samým. Nejhodnotnější deníky mají být psány upřímně, popisovat zásadní události, co jsme ten den zažili, otevřeně vyjádřit vlastní emoce, řešit i ty nejnepříjemnější otázky, rovněž hodnotit sebe i druhé. Deník může sloužit také k vypsání jen

těch nejhezčích skutečností, což nás vede v každém dni alespoň jeden takový okamžik najít, a také má funkci duševní hygieny. Určitou nevýhodou zapisování do deníku může být fakt, že si je může někdo přečíst. Myslím si, že v dnešní době ale máme technologie, které ostatním zabrání, aby si deník přečetli. Další nevýhodou může být zapisování nepodstatných věcí, které nás nijak v sebepoznání neposunou.

Následujícím postupem je metoda volných asociací, které mohou být opět psané nebo jen duševní. U psaného projevu jsou však někdy myšlenky rychlejší než pero, a tak se snažíme zaznamenat alespoň klíčová slova. Tato technika je založena na pravidelných úvahách nad vlastním niterným životem a jeho vysvětlování založeném na principech psychoanalýzy. Podle autora je u této metody velmi složitá interpretace informací, jelikož jednotlivé směry psychoanalýzy je vykládají rozdílně, dále pak uvádí, že psychoanalýza není univerzální metodou.

Jako nejtěžší a nejnáročnější způsob uvádí Míček (1976) současné sebepozorování neboli introspekci v právě přítomné situaci. Je to soubor metod, při kterých nenuceně pozorujeme buď některou ze somatických činností (napětí ve svalech, průběh dýchání a podobně), nebo své emoce, anebo své vlastní myšlení. U této techniky je velmi náročné objektivní vidění situace, proto je brána s velkými výhradami. Je otázkou, zda je možné pozorovat a zároveň prožívat psychické jevy, jelikož pozorováním narušujeme plynulost prožívání a rovněž jej měníme. Narušení plynulosti a změnu prožívání ale můžeme využít u některých nepříjemných emočních stavů jako je hněv nebo vztek, nežádoucí myšlenky, či pro regulaci svalového napětí. Autor uvádí jako výhodu této metody terapeutický efekt, kdy sebepozorováním nabýváme schopností v určitých situacích ovládat své afekty, protože negativní emoce mají menší sílu, pokud si je uvědomíme. Schopnost uvědomovat, pozorovat a následně také eliminovat afekty potvrzuje rovněž Jankovský (2003). Sebeopozorování nám může pomoci nalézt příčiny vlastních nálad a také vývoj jejich formování. Dále pak podporuje kvalitnější poznávání citového života druhých (Míček, 1976).

Kopřiva (1997) doplňuje focusing jako další metodu sebepoznání, při níž se dostáváme k sobě, nacházíme své těžiště, čerpáme energii z kontaktu s vlastními, někdy i negativními, pocity a máme snahu vyjasnit si rušivé pocity vstupující mezi nás a klienty. Focusing je proces, jehož prvním stupněm je najít tělesný pocit, který je právě teď tím nejdůležitějším. S pocitem jsme v kontaktu buď okamžitě (nějaká bolest), nebo je to aktuálně prožívaná událost, nebo se k němu dostáváme až dalším krokem, kdy se nám pocit vynoří. Druhým krokem je pobýt s pocitem s vnímavou přítomností, což znamená

naslouchat pocitu a čekat na to, co nám chce sdělit. Metodu focusingu jde provozovat o samotě nebo s provázením někoho, kdo je v tom vyškolen.⁴

2.4 Nástroje sebepoznání

Velmi jednoduše popisuje Kopřiva (1997) nástroje poznávání, kterými jsou rozum, jímž procházela většina vzdělávání, a tělo, jelikož životní změna se odehrává v propojení mysli a cítění.

Jak uvádí Kuneš (2009), cílem poznávání se je zjišťování co největšího počtu informací, které se nás přímo týkají, a k tomu využíváme nástroje sebepoznání, kterými jsou vnímání a pozornost.

Prvním nástrojem sebepoznání je vnímání, které Hartl, Hartlová (2000) popisují jako smyslovou perцепci, která probíhá především zrakem, a je založena na základních procesech rozlišování, udržování vzdálenosti a určování pohybu. Obsahem perцепce jsou objekty okolního světa, vztahy mezi nimi a dále pak vnitřní stavy jedince. Prostřednictvím vnímání se lidský organismus orientuje v okolním prostředí.

Vnímání nám poskytuje převod okolních informací do našeho vědomí. Převádí se informace, které v danou chvíli působí na smyslové orgány, jako je chuť, barva a podobně, nebo působí uvnitř nás samotných jako třeba bolest, tlak, pohyb, poloha těla. Zprávy, které vnímáme, nejsou úplně přesné, ale mozek je schopen si je na základě zkušenosti upravit (Kuneš, 2009).

Druhým nástrojem sebepoznání je pozornost, jež umocňuje funkci vnímání, jelikož díky ní se můžeme zaměřit na podstatné informace a ty zbylé zatím přehlížet. Pozornost je popisována jako zaměření našeho vědomí na jisté skutečnosti, objekty nebo události, které se stávají figurovou našeho vědomí. Jestliže je činnost prováděna pravidelně, dochází tak k její automatizaci a postupem času na ni zaměřujeme méně pozornosti. Ostatní skutečnosti, kde není naše pozornost zaměřena, odstupují mimo a zaměřujeme se na ně pouze okrajově anebo také vůbec. Zajímavou schopností pozornosti, je sledovat několik různých podnětů nebo též

⁴ Focusing, dostupné z: <http://focusing.cz/co-je-focusing/jak-se-to-dela/>

vykonávat více činností na ráz. Při sebepoznání je důležité zaměřovat pozornost na klíčový podnět a snažit se ji nerozdělovat (Helus, 2018, Kuneš, 2009)

Existují dva typy pozornosti a to záměrná a bezděčná. Při záměrné pozornosti se zaměřujeme na určitou událost a snažíme se ji udržet co nejdéle. Úsilí udržet pozornost se zvyšuje, pokud jsme unavení, nerozumíme podnětům, daná situace nás nebaví, připisujeme tomu malý význam, anebo na naši pozornost utočí zajímavější stimuly. Bezděčná pozornost se orientuje na takové podněty, které nás zaujmou, a to aniž bychom měli v úmyslu je sledovat, nebo jsme měli snahu je opomenout, protože byli rušivé (Helus, 2018). Mimoděčně zaujmou pozornost dva typy informací. První jsou signály, které varují před nebezpečím a dokážou vytrhnout i od hlubokého koncentrování, protože je vyžadována okamžitá reakce. Druhým typem jsou informace, které se přímo týkají naší osoby, našeho aktuálního rozpoložení, nebo skutečnosti, které souvisí s našimi zájmy a hodnotami (Kuneš, 2009).

2.5 Sebeпоjetí

Jak uvádí Jankovský (2003) pojetí sebe samého vyplývá ze sebepoznání a je to určitý obraz, kde jedinec vidí sám sebe. Autoři Výrost, Slaměnik (2008) popisují, že sebeпоjetí jsou poznatky a přesvědčení o sobě samém. Podobně charakterizují sebeпоjetí také Hartl a Hartlová (2000) a to jako určitou představu, kterou má jedinec o sobě, jak sám sebe vidí. Nakonečný (2015) píše, že sebeпоjetí je soud o sobě samém, se kterým je spojený sebecit (připisování si jistých vlastností a jejich pocitová sebereflexe). James (in Blatný, Plháková, 2003, str. 95) definuje sebeпоjetí jako „*sumu všeho, co člověk může nazvat svým vlastním*“. Jak uvádí Cooley (in Smékal, 2004) naše sebeпоjetí je souhrnem psychických reakcí, které má o nás naše okolí.

Podle Kohoutka (2001) je sebeпоjetí poměrně ustálený efekt procesu sebehodnocení, klasifikace vlastních hodnot ve vztahu k dalším lidem a cílům. Hodnocení sebe má vliv na náš celý život, na spokojenost, hodnoty, cíle a chování člověka. K tomu Smékal (2004) doplňuje, že ze sebeпоjetí vyplývá i charakter člověka, který je soustavou zásad a morálních postojů osobnosti. Kohoutek (2001, str. 173) dále uvádí, že „*Utváření sebeпоjetí je závislé na adekvátnosti sebepoznání a konstituované sebeпоjetí zpětně působí na sebepoznání*.“, přitom sebepoznávání je poznávací složkou sebeпоjetí.

Obraz sebe sama se projevuje v prožívání, myšlení i činech. Autoři popisují význam sebeпоjetí jako stabilizátor jednání a prostředek zaměření jedince, který si však

neuvědomujeme (Orel, Obereignerů, Mentel, 2016). Fakt, že si sebepojetí neuvědomujeme, potvrzují také autoři Blatný a Plháková (2003).

Jak uvádí Jankovský (2003), pojetí sebe samého má tři roviny. První rovinou je ideální osobnost, kterou autor popisuje jako stupeň dokonalosti, které však dosáhnout nejde. Další úroveň je vlastní ideální já, u něhož doufáme, že bude dosaženo, jsou to určité nároky kladené na vlastní já. Poslední rovinou je skutečné já, které je reálné a plyne z toho, jestli jsme dosáhli vlastního ideálu já, anebo naopak nedosáhli. Docílení tohoto ideálu vzbuzuje radost, avšak při selhání pocítujeme výčitky svědomí či lítost.

James (in Blatný, Plháková, 2003) rozděluje sebepojetí do tří složek. První složka je materiální já, které zahrnuje pojetí vlastního tělesného já ale také majetek, jenž označuje jedinec za svůj. Následující prvek, sociální já, je založen na zpětné vazbě od sociálního okolí a jsou to vlastnosti, které okolí vnímá. Počet sociálních já odpovídá počtu lidí, kteří o jedinci mají utvořené určité představy, a tyto osoby zná. Duchovní já je třetí rovinou a označuje osobní charakteristiky, dispozice, hodnoty nebo morální úsudky. Z těchto tří složek se vytváří citový život jedince, pocity, které má vůči sobě samému, a také jednání nasměřované na seberealizaci, sebezáchovu a seberozvoj.

2.5.1 Faktory ovlivňující sebepojetí

Orel, Obereignerů, Mentel (2016) shrnují sebepojetí jako komplexní, jelikož se odvíjí od řady aspektů, kterými jsou osobnost člověka, dosažené úspěchy a prohry, postoje a hodnocení sociálního okolí, dále pak na zdraví a nemoci, vnější předpoklady a nakonec i způsob a celkový průběh života jedince. Sebepojetí se odvíjí od lidí okolo nás, avšak po svém zvnitřnění se zpětně přenáší i do jednání k druhým lidem.

Oproti tomu Kuneš (2009) některé z faktorů popisuje detailněji. První z nich je těsně spjat s lidmi kolem nás a to již od útlého věku, kdy přijímáme to, jak nás vidí lidé v našem okolí. Sociální prostředí tak do určité míry ovlivňuje, jaké vlohy budeme rozvíjet a které necháme bez povšimnutí. Některé pohledy získané v dětství mohou přetrvávat až do dospělosti a tak mají vliv na naše sebepojetí. Sociální prostředí vnímají jako důležité i Orel, Obereignerů, Mentel (2016). Zmiňují především rodinu, která hraje velmi významnou roli. Je tedy velmi podstatné, jakou pozici v rodině má otec a matka, rovněž sourozenci a další členové rodiny.

Další faktor nazval Kuneš (2009) zrcadlení, které rovněž ovlivňuje náš sebeobraz a to pokud vnímáme nejen to, jak nás vidí ostatní, ale také jak se my sami domníváme, že

nás druzí vidí. Podle těchto vedlejších projevů našeho okolí sice získáme určitou představu, ale na tomto základě poté poměrně zbytečně upravujeme celý pohled na sebe. Sociální zrcadlo popisuje také Cooley (in Blatný, Plháková, 2003), a to jako pohled druhých na naše vystupování, vzhled, motivy, skutky a charakter.

Sociální okolí dominuje i v dalším principu, jenž souvisí s poměřováním se s ostatními. Tento faktor nám rovněž může pomoci lépe poznat jiné aspekty sebe sama. Toto srovnávání můžeme použít i v rámci času a to v porovnání s tím jakí jsme byli dříve, či jak si představujeme sami sebe v budoucnu (Kuneš, 2009).

Následující skutečností je identifikace s člověkem, ke kterému máme kladný vztah. Během dětství se tak může jednat i o neexistující osoby, jimiž mohou být různé pohádkové postavy. V identifikaci s osobou, ať už existující či neexistující, se snažíme o její napodobení, které je pro sebepoznání velice důležité. Čím více takových rozmanitých rolí zkusíme, tím více se dozvíme o sobě samých (Kuneš, 2009). Identifikace tak může být i obranným mechanismem, který je možné užívat, dokud jeho klady převažují nad negativy. V okamžiku, kdy nám život spíše stěžuje, než nám pomáhá je na místě dezidentifikace. Jak Jankovský (2003) píše, dezidentifikace od lidí, rolí, prací a výkonu, je potřebná k nalezení vlastní skutečné identity.

Dle mého názoru přichází autoři s hodnotnými poznatky a jsem přesvědčena, že jak při identifikaci tak při dezidentifikaci hraje klíčovou roli míra prožívání tohoto procesu. Identifikace s jinými rolemi může obohacovat, ale je důležité vytvořit si vlastní, jedinečnou identitu.

Co se týče přejímání charakterových vlastností, Jankovský (2003, str. 67) píše, „*jaké charakterové vlastnosti chceš mít, s takovými lidmi se stýkej*“ a však upozorňuje na fakt, že by člověk měl zůstat sám sebou. Mead (in Blatný, Plháková, 2003) označuje napodobování chování dospělých v dětském věku jako hraní si a pojmenovává je jako první fázi v osvojování přístupů druhých k sobě samému. Druhou fázi označuje jako hru, v níž jedinec ovládne pravidla sociální interakce.

Poslední okolností ovlivňující sebeobraz jsou nové, nepředvídatelné situace, kterými jsou noví lidé, zážitky či prostředí. Nové skutečnosti nás nutí vymýšlet neobvyklé reakce, které jsme doposud nepoužili, a tím máme možnost objevovat další části sebe samých. Těchto podnětů se nám dostává nejvíce v dětství. V dospělosti poté můžeme sami vyhledávat nové situace a to již zcela účelně a systematicky. Tímto způsobem se věnujeme utváření

sebepojetí naprosto záměrně, zatímco předchozí faktory probíhají bez našeho vědomého přičinění a k jejich uvědomění dochází tedy až zpětně (Kuneš, 2009).

2.5.2 Vývoj sebepojetí

Nelze přesně určit, v kolika letech si člověk začíná uvědomovat sám sebe. Sebepojetí je utvářeno v průběhu života a to díky sociálním interakcím. V procesu socializace je pro člověka potřebné mít vytvořený pocit bezpečí a jistoty v dětském období. Při nedostatku pocitu bezpečí a jistoty se může objevit nedůvěra k sobě samému ale také k lidem, snížená frustrační tolerance (nižší míra schopnosti vyrovnávat se s neúspěchy, zátěží, zklamáním či stresem) a další potíže.

Jedinec si začíná uvědomovat sám sebe, až v době, kdy začne chápat, že je oddělen od okolního prostředí. Dítě není schopno zpočátku dělat rozdíl mezi sebou a ostatními předměty, ale díky experimentování časem objevuje své tělo a tím se začíná odlišovat od okolního prostředí.

Mezi prvním a druhým rokem věku si dítě začíná uvědomovat, že je samostatnou bytostí a to tím, že se pohybuje po okolí jako další předměty, poznává samo sebe v zrcadle a na fotografii, dokáže odlišovat předměty a osoby a také začíná používat slovo já. Což znamená, že si je dítě vědomo své sociální jedinečnosti.

Od dvou do čtyř let věku si dítě uvědomuje především své tělesné charakteristiky (jakou má barvu očí, či vlasů a podobně). V tomto věku je znatelná identifikace dítěte s rodičem, kdy přejímá jeho chování, dále také od rodičů získává kulturní normy a standardy. Při pobytu v mateřské škole rozvíjí dítě sociální kontakty s vrstevníky, kde se pomocí her učí různým sociálním rolím, nadřazeným, podřazeným i souřadným.

V období od pěti do sedmi let začíná předškolák vnímat protikladné charakteristiky, ale jeho svět je stále černobílý, buď je někdo hodný, nebo zlý. Dále si také všímá, jak ho vidí ostatní osoby v jeho okolí, především rodiče a další nejbližší, a podle toho přizpůsobuje svůj sebeobraz.

Mezi osmým a jedenáctým rokem má velký vliv na sebepojetí sociální srovnávání s vrstevníky, kdy do života dítěte vstupují rozměry úspěchu a neúspěchu prostřednictvím známkování ve škole. Dále má vliv také zrcadlení, kdy své vnímání upravuje podle ostatních, a nakonec také identifikace s různými vzory a jejich napodobování. V tomto věku se také začíná pozměňovat černobílé vidění školáka, který už je schopen propojit protikladné charakteristiky u druhých i u sebe.

Ve věku dvanáct až patnáct let začínají pubescenti vlivem okolí a změnou formy myšlení, které se stává abstraktním (domýšlí následky vlastního jednání), vytvářet několik odlišných rolí v závislosti na prostředí, kdy se chovají jinak s rodinou, přáteli, nebo ve škole. I když je ovládnutí několika rolí prospěšné pro sebepoznání, v tomto období jsou však jedinci spíše zmateni, protože přesně nevědí s jakou rolí se identifikovat. V rámci tohoto věku dochází k záměrnému sebepoznávání a potřebě definovat sebe sama, kdy se snaží o větší míru porozumění, zajímá se o to, jak ho vnímá okolí, a často v nestabilitě mění svůj sebeobraz.

Další je období adolescence, mezi šestnáctým a jednadvacátým rokem, ve kterém se mnohdy experimentuje, vymezuje se vůči názorům rodičů a dalších autorit, rovněž se hledají nové vlastnosti, dovednosti a charakteristiky. Adolescent si vytváří vlastní řád hodnot a přesvědčení, a má zesílený zájem o mezilidské vztahy.

Během poslední etapy, dospělosti, jedinec propojí vše, co ve vývoji získal, ať jsou to protikladné charakteristiky, vlastnosti, schopnosti, sociální role a chování, do komplexního sebepojetí a dá se mluvit o určité stabilitě a podnikavosti. Postupně nastává naplnění základního životního směřování.

Obraz sebe samého zpřesňujeme a doplňujeme po celý život, protože se nám neustále dostává nových skutečností (Kuneš, 2009, Jankovský, 2003).

2.6 Sebehodnocení

Hartl, Hartlová (2000, str. 523) definují sebehodnocení jako „*vědomé prožívání vlastní sociální pozice, většinou poplatné v nukleární rodině, někdy podmíněno organicky*“. Sebehodnocení je poměr mezi úspěchy a aspiracemi, „*pocit vlastní hodnoty je průměrem dílčích hodnocení vlastní osoby a s nimi spojených emočních prožitků*“ (James, in Blatný, Plháková, 2003, str. 95).

Sebehodnocení podle Blatného a kol. (2010) je představa sebe samého z hlediska vlastní kompetence a hodnoty a to v oblasti sociální, morální tak i výkonové.

Vengléřová (in Křivohlavý, 2012, str. 96) píše, že „*na základě sebepoznání může docházet k správnějšímu sebehodnocení*“. Podle Zemanová, Dolejš (2015) je sebehodnocení neoddělitelnou součástí sebepojetí.

Autoři Výrost, Slaměník (2008) uvádí, že sebehodnocení může být buďto proces, určitý dílčí výsledek sebehodnocení, nebo celkové sebehodnocení, hodnota vlastního já.

Jak uvádí Kohoutek (2001), sebehodnocení je určitým středem osobnosti každého jedince, protože všichni lidé mají alespoň minimální míru pocitu vlastní hodnoty. Každý z nás má však zdroj svého sebehodnocení v něčem jiném, je to úzce propojeno se systémem životních hodnot. Pokud někdo pokládá za důležitý svůj vzhled, jeho sebedůvěra (pozitivní přístup jedince k sobě samému, svým možnostem a výkonnosti, lze ji snižovat i zvyšovat (Hartl, Hartlová, 2000)) pramení z pohlednosti, když chce kdosi pomáhat druhým, zdrojem sebedůvěry mu je mravní oblast.

V průběhu života se sebehodnocení může vychýlit do zvýšeného, či sníženého, jelikož je to velmi citlivý a dynamický prvek osobnosti. Během dětství působí na sebehodnocení zejména vztahy v rodině, role, kterou dítě zaujímá v prostředí kolem sebe, a také emoční vyrovnání a upevnění (Kohoutek, 2001). Zemanová, Dolejš (2015) ještě dodávají, že pokud je člověk v období dětství ponižován, odmítán nebo devalvován důležitými lidmi, kterými jsou významně rodiče, vede to k nízkému sebehodnocení.

Dále Kohoutek (2001) píše, že v dospívání je duševní rovnováha velmi závislá na tom, jak jedinec hodnotí sám sebe, a to ve sféře tělesné duševní a společenské. Avšak sebehodnocení je v tomto období nestálé a zranitelné, tento fakt je ale přirozený a důvodem může být časté rozmyšlení nad sebou samým. Pozitivní sebehodnocení je v tomto období podmínkou pro duševní rovnováhu, nicméně mnohdy i drobný neúspěch naruší toto hodnocení a to kvůli výše zmíněnému kolísání hodnocení.

U dospělých jedinců má vliv, na hodnocení sebe samého především role ve společnosti, úspěchy a neúspěchy v práci i v rodinném životě, hodnocení ostatních, schopnost samostatného myšlení a také celkový postoj k životu (Kohoutek, 2001).

Součástí sebehodnocení je svědomí, popisované jako soustava vnitřních standardů prožívání a jednání, kterým v oblasti sociálních interakcí odpovídá obraz ideálního já a které jsou aktivovány v případě, že se prožitky nebo činy jedince odchylují od ideálu (Smékal, 2004).

2.6.1 Poruchy sebehodnocení

Mnoho lidí má své sebehodnocení určitým způsobem deformované, což znamená, že jejich sebehodnocení je odlišné od skutečné hodnoty i od hodnocení sociálního okolí. Deformace může být buď sebepřeceňování, nebo sebezpodceňování, oba typy se projevují oslabeným sociálním přizpůsobením (Kohoutek, 2001). Oproti tomu Smékal (2004)

jednoduše popisuje, že sebehodnocení má dva póly, kterými jsou spokojenost a nespokojenost se sebou.

Snížené sebehodnocení

Lidé se sníženým sebehodnocením mají takzvané komplexy méněcennosti. Pocit vlastní snížené hodnoty může pramenit z ekonomického zabezpečení, třídní či rasové příslušnosti, národního cítění a samozřejmě také z vnitřních predispozic (Kohoutek, 2001). Pocit nedostatečné hodnoty vzniká již v dětství na základě frustrací (přemrštěné nároky, podceňování, bezohlednost), které jsou i nadále nadměrně posilovány, čímž vzniká komplex méněcennosti (Praško, Prašková, 2007; Sedláčková, 2009)

Pocit méněcennosti vyplouvá za určitých okolností a to především v mezilidských situacích, u nichž se člověk obává odmítnutí nebo odmítnut je, porovnává se s ostatními, či závidí. Lidé trpící sníženou sebehodnotou se snaží o kompenzování, avšak touha po uznání se může brzy proměnit v egoismus a posedlost po moci. Někteří nacházejí kompenzaci v práci nebo manželství, nicméně spojení pocitu méněcennosti a posedlosti po uznání mohou vést ke ctižádostivým výkonům a k tyranskému chování k partnerovi (Praško, Prašková, 2007).

Jedinec s tímto komplexem je neustále zaměstnán myšlenkou, jak příznivě či nepříznivě působí na své okolí. Projevuje se nesměle a přecitlivěle a to tak, že si je příliš vědom sám sebe (Sedláčková, 2009). Komplex méněcennosti má vliv na celou osobnost člověka a to na rozumovou a pracovní výkonnost, motoriku, emoční život a rovněž vývoj charakterových vlastností (Kohoutek, 2001). Šance na změnu přichází až v momentě, kdy se podaří uvědomit si a přijmout tento komplex (Praško, Prašková, 2007).

Osoby s tímto komplexem nedoceňují své dobré dispozice, ale přeceňují dispozice ostatních a své chyby nadhodnocují, ale nedostatky druhých podhodnocují (Kohoutek, 2001).

Zvýšené sebehodnocení

Zvýšené sebehodnocení má několik typů projevů. Prvním typem je narcistické sebehodnocení, kdy jedinec vidí pouze vlastní hodnotu a všechno ostatní přehlíží. O druhé lidi mají minimální zájem, stejně tak jako o jejich kritické soudy, jelikož jsou si jisti svými rozhodnutími a úsudky, avšak uznání si vyslechnou rádi.

Hodnocení démonické je dalším typem, kdy má jedinec představu nadosobní moci, která ho předurčila být osudově významným a důležitým pro ostatní. Další typ je patetické

sebehodnocení, ve kterém má osoba mínění zvláštní kvality své osobnosti. Následujícím typem je sebehodnocení neosobní, v němž má jedinec pocit, že slouží důležité věci. Jako častý typ je označováno nekritické sebehodnocení, jehož projevem je nedostatek životních zkušeností, představitosti a rozvážnosti v objektivních hodnotách. Člověk s touto deformací je přesvědčen o svých jedinečných morálních hodnotách, neomylnosti a výjimečném právu kritizovat druhé.

Posledním typem je hodnocení furiantské, při kterém je sebehodnocení zvýšené, avšak pouze předstíráním. Jedinec svým chováním má snahu zakrýt a vytěsnit případný komplex méněcennosti. Svým jednáním tak přesvědčuje sebe i okolí o své sebejistotě, ale je také stále ve střehu, aby jeho chování mělo efekt, a tak neumí být přirozený (Kohoutek, 2001).

2.6.2 Zdravé sebehodnocení

Blatný a kol. (2010) podotýkají, že záleží více na stabilitě vlastního sebehodnocení, než na tom, zda je vysoké, či nízké. Osoby s nestabilním sebehodnocením mají kladnější reakce na pozitivní zpětnou vazbu a naopak více obranné odezvy na negativní zpětnou vazbu.

Jak píše Kohoutek (2001), zdravé sebehodnocení je tím nejlepším typem, jelikož v tomto případě se hodnocení překrývá se skutečnými kvalitami a člověk je přesvědčený o své vlastní hodnotě, vidí reálně vlastní dobré i špatné vlastnosti, nemá pocit, že by měl být dokonalý, snáší kritiku i pochvaly. Macek (2003) uvádí, že zdravé sebehodnocení má vliv na vlastní prožívání a rovněž je jedním ze základních složek životní spokojenosti.

Každý by se měl snažit, aby dosáhl přiměřeného a zdravého hodnocení, ke kterému může pomoci sebepoznání, přijetí a naslouchání sobě samému. Pokud se člověk vidí realisticky a objektivně, má dobrý předpoklad vidět tak i ostatní (Kohoutek, 2001).

Schopnost zdravého sebehodnocení je předpokladem pro harmonickou osobnost a zpravidla souvisí se značně dobrou inteligencí. Jedinec se zdravou sebehodnotou by měl být určitým podnětům a poznatkům, které by ho mohly narušit, do určité míry imunní (Kohoutek, 2001). Pokud je sebehodnocení pozitivní, umožňuje lepší adaptaci v náročných situacích (Vengléřová, in Krivohlavý, 2012).

3 Sebereflexe

Pro úspěšný výkon profese je nezbytné nejen sebezpoznání, ale důležitou roli hraje rovněž sebereflexe. Z důvodu odlišné terminologie kapitola definuje pojmy reflexe a sebereflexe pohledem různých autorů. Dále se zaměřuje na prostředky umožňující sebereflexi, jako je psychoterapie, supervize a duševní hygiena. Poslední dvě podkapitoly specifikují problematiku syndromu vyhoření a syndromu pomocníka, které mohou být následkem nedostatečné sebereflexe sociálního pracovníka.

Géringová (2011) označuje reflexi a sebereflexi u pomáhajících pracovníků za nadměru podstatné dovednosti, které je potřeba rozvíjet nejen pro sebe ale také pro svou práci, jelikož napomáhá ke zvládnutí a zpracování emočně nabytých a komplikovaných situací, což nám umožňuje větší míru profesionality. Zmíněnou profesionalitou má autorka na mysli snahu o vzdálení osobních témat pracovníka od procesů, které se odehrávají kolem něj.

Reflexe

Pojem reflexe pochází z latinského slova reflexio, které se překládá jako obracení zpět či obracení k sobě. Reflexe se odvíjí od zastavení a obrácení pozornosti na danou část zkušenosti, kterou vnímáme novým způsobem (Havrdová, Hajný, 2008).

Jak uvádí Hartl, Hartlová (2000), reflexe je druh sebezpozorování, neboli myšlení, které je obrácené na sebe, do vlastního vědomí a prožitků. Dovednosti jsou osvojovány vzájemným působením činností a jejím reflektováním, dokud není dovednost zvnitřněna a to jako vědomost nebo rutinní výkon.

Schmidbauer (2008) uvádí, že trvalá reflexe je v praxi velmi podstatná a to proto, že jedince na jedné straně ochraňuje před vyčerpáním, vyhořením, v době, kdy se práce stává neměnnou, bez kreativity, zvědavosti a emocionální angažovanosti. Na straně druhé před zneužíváním moci, kterou disponuje, korupcí a zvýhodňováním vlastní osoby. Reflexe tedy umožňuje pracovníkovi neustále být pozorný vůči vlastním pocitům profesionála.

Technika reflexe má za účel vyhodnocovat výsledky našeho chování na druhé a tím můžeme poznávat sami sebe. Sebereflexe nám umožňuje poznávat, jaké procesy se v nás odehrávají, jaký je vývoj našeho jednání a reakcí na chování sociálního okolí (Smékal, 2004).

Vznik reflexe je podmíněn čtyřmi skutečnostmi a to zastavení se u zásadního momentu zkušenosti, aktivní zaměření pozornosti na něj, nahlédnutí jiným způsobem než je

obvyklé a jako poslední otevření se novým pocitům, postojům, myšlenkám a souvislostem (Havrdová, Hajný, 2008).

Mezirow (in Havrdová, Hajný, 2008, str. 21) rozdělil úrovně reflektivity do šesti bodů, a to na „*afektivní (jak cítím o věcech), rozlišovací (vnímavost vztahů mezi věcmi), hodnotící (uvědomování si, jak docházím k posouzení hodnoty), pojmové (pozastavení nad přiměřeností a morálitou pojmů), psychické (schopnost rozeznat vlastní předsudky a jejich dopad na mé hodnocení a jednání), teoretické (postřehnout úlohu vlastního já v kontextu žádoucí akce)*“.

Sebereflexe

Výrost, Slaměník (2008) uvádí, že schopnost sebereflexe je psychická charakteristika, která zahrnuje uvědomělé sebepoznávání, sebehodnocení a seberegulaci. Seberegulace je užívána při posuzování vlivu já na jednání a chování, zahrnuje přímé vlivy činného já, sebepojetí a sebehodnocení na naše chování.

Podle Smékala (2004) je sebereflexe o uvědomování si obsahů vlastního vědomí a charakteristik osobnosti i výsledků jednání na pozadí morálních norem, nebo obrazů ideálního já. Autor upozorňuje na fakt, že se neví, nakolik je možné rozvíjet sebereflexi sebepozorovacími a sebehodnotícími cvičeními.

Géringová (2011) popisuje sebereflexi velmi jednoduše jako zamýšlení se nad událostmi, které se staly. Je to proces, při němž analyzujeme, zkoumáme, pojmenováváme a znovuprožíváme uplynulé skutečnosti.

Sebereflexi definuje Vávrová (2012) jako umění nahlížet na sebe samého a rovněž na své chování kriticky, nad chováním dále přemýšlet a hledat způsoby směřující ke změně. Zdravá sebereflexe je tedy o uvědomění si vhodných a méně vhodných postupů ve vztazích s druhými, což nás vede k poučení a autoregulaci chování.

Míra sebereflexe se odvozuje od skutečnosti, jak je jedinec schopen chápat mezilidské vztahy a události, se kterými se v životě setká. Je patrný rozdíl v tom jak interpretujeme události, kterých jsme přímo účastni, anebo události odehrávající se mimo nás. Lidé lépe vyhodnocují situace vyprávěné druhými osobami, kde vhodněji usuzují na objektivní příčiny a také následky událostí. Pokud však má jedinec reflektovat své vlastní jednání, chce své skutky omlouvat, jinak zdůvodňovat a užívá při tom obranných mechanismů, které mnohdy vedou k dezinterpretacím. Tyto způsoby jsou však běžné.

Jestliže však své jednání jedinec otevřeně připustí a přikloní se na stranu protějšku, ukazuje tím svou velkou míru sebereflexe (Vávrová, 2012).

3.1 Prostředky sebereflexe

Prostředky sebereflexe mohou být zároveň užívány jako možnosti sebepoznání.

Géringová (2011) píše, že pokud své trable nezvládneme řešit sami, lze využít pomoc přátel, kteří nám mohou sdělit vlastní pohledy na skutečnost a také zkušenosti, dále můžeme využít terapie, či poradenství. To potvrzuje také Říčan (2010), který uvádí, že je důležité mít někoho, s kým se může pomáhající poradit, kdo ho upozorní na špatné motivy a hlavně kdo ho povzbudí k obětavé lásce, která je považována za základní sílu pomáhání.

3.1.1 Intuitivní sebereflexe

Jedním z prostředků reflexe sebe samého je intuitivní (vlastní, uvědomělá) sebereflexe. Tento prostředek je totožný s metodami sebepoznání, jak je uvedeno v podkapitole 2.3.

Neformální komunikaci lze také zařadit k formám intuitivní sebereflexe a to jak s přáteli, tak i s kolegy, či nadřízenými. Na základě takovéto komunikace může dojít k uvědomění sebe samého ve vzájemném působení, společenských činnostech a interakcích (Janoušek, in Výrost, Slaměník, 2008).

3.1.2 Psychoterapeutický výcvik

„Uvědomovaná nedokonalost pomáhajícího může být účinným motivem pro dokonalejší výcvik“ (Matoušek, 2003, str. 59).

Výcvik v psychoterapii je uskutečňován formou zážitku na sobě, kdy jedinec (povětšinou budoucí psychoterapeut) má snahu lépe se vyznat ve vlastních postojích, motivacích a reakcích. Tím poté dokáže lépe zacházet s tím, co si do něj klient promítá, a rovněž rozeznává, co si sám promítá do klienta. Na sebezkušenost by měla navazovat práce pod supervizí zkušeného terapeuta, skupinové supervize nebo také by se účastník výcviku měl ocitnout v roli klienta při psychoterapii (Kratochvíl, 2006). Cílem výcviku má být především to, aby pracovník *„sám sobě porozuměl, a nikoliv aby někdo rozuměl jemu“* (Kopřiva, 1997, str. 133).

Psychoterapeutický výcvik trvá roky (obvyklé trvání je 5 let), je pevně regulován a probíhá v kompetenci vzdělávacích zařízení (zpravidla psychoterapeutické instituty), která mají pro určitý vzdělávací program akreditaci (Kratochvíl, 2006, Vymětal, 2010).

Podle Vymětala (2010) je velmi důležitý pečlivý výběr adeptů psychoterapie. Aspirant na výcvik by měl být emočně stabilní a odolný k psychosociální zátěži. Dalším důležitým předpokladem je to, aby měl uchazeč pozitivní vztah a postoj k lidem, projevující se tolerancí, vyšší mírou empatie a ochotou druhé akceptovat. Akceptace druhých je podmínkou pro navázání a udržení jakéhokoliv hodnotného interpersonálního vztahu.

Psychoterapeutických přístupů je celá řada, což vylučuje jednotný způsob vzdělávání. Psychoterapeutické vzdělávání probíhá zpravidla formou skupinového nebo individuálního výcviku, případně kombinací obou. U většiny směrů v psychoterapii se vzdělávání skládá ze čtyř vzájemně se prolínajících částí. První částí je získání teoretických znalostí, při níž si adept osvojí poznatky různých psychoterapeutických škol, integrativních přístupů a také obecný model psychoterapie. Nejdůležitějším prvkem ve vzdělávání je detailní zaměření na přístup, ve kterém se jedinec vzdělává.

Část druhá je uvedena jako zažití psychoterapeutického procesu na sobě. Přínosem této části je prohloubení a rozšíření sebepoznání, jelikož jedinec zjišťuje, jakým způsobem určité situace prožívá, jak v nich reaguje a jak působí na druhé. Budoucí terapeut také na sobě zažívá, jak se pomoc psychologickými prostředky prakticky vykonává. Druhá část také napomáhá k rozpoznání a řešení vlastních problémů a zmenšuje tak nebezpečí, že budou v budoucnosti vnášeny do terapie (Vymětal, 2010). Jak uvádějí Yalom, Leszcz (2007) objevení vlastního neklidu a nespokojenosti je šancí k větší míře sebepoznávání, díky němuž se stává psychoterapeut lepším.

Získání základních psychoterapeutických dovedností je další částí, a spočívá v osvojení psychoterapeutických technik a strategií, které jsou typické pro daný přístup. Částečně je jedinec poznává již na sobě, jak je uvedeno ve druhé části, nicméně si je osvojuje vlastním zkoušením a nácvikem (nejčastěji hraním rolí, vedením výcvikové skupiny a podobně). Je potřebné zvládnout určité dovednosti již za průběhu výcviku a to proto, aby nedocházelo k tomu, že je terapeut bude teprve zkoušet na prvních klientech (Vymětal, 2010).

Yalom, Leszcz (2007) představují jako užitečné rovněž pozorování zkušených psychoterapeutů při práci. Pozorování je možné přes jednosměrné zrcadlo. Pokud jsou

pozorovatelé jeden či dva, mohou být přítomni ve skupinové místnosti (to platí při skupinové psychoterapii), kdy jsou pouze jako pozorovatelé sedící mimo skupinový kruh.

Poslední částí je supervize vlastní práce, kdy má jedinec v péči klienty s méně závažnými obtížemi a jejich vedení pravidelně konzultuje se zkušeným psychoterapeutem. Supervizi je možné uskutečnit v rámci individuálních sezení nebo ve skupině. Autor zmiňuje, že je dobré si první terapie zachycovat (audio nebo videozáznamem), jelikož je rozdíl mezi tím jak začínající terapeut sezení popisuje a jak ve skutečnosti probíhalo. Začínajícímu terapeutovi je tak poskytnuta opora a pomoc při zvládnání počátečních překážek (Vymětal, 2010). Yalom, Leszcz (2007) píšou, že supervize je nezbytnou podmínkou vzdělávání. Dále zmiňují, že „*bez průběžné supervize a hodnocení se mohou původní chyby posílit pouhým opakováním*“ (Yalom, Leszcz, 2007, str. 537).

Psychoterapeutické vzdělávání je proces, která musí probíhat stále, jinak se terapeut dostane do zjednodušující rutiny, jenž je nebezpečná jak pro klienty, tak pro samotné terapeuty (Vymětal, 2010).

Úlehla (2007) podotýká, že je velmi důležité vybrat si takový přístup, školu, směr, styl, metodiku, teorii, která je pracovníkovi nejbližší a v té se zdokonalovat.

3.1.3 Psychoterapie

Výcvik a psychoterapie vytvářejí příhodné prostředí pro vlastní reflektující práci na sobě (Kopřiva, 1997).

Hartl, Hartlová (2000) charakterizují psychoterapii jako léčení duševních chorob a hraničních stavů psychologickými prostředky (slovem, gestem, mimikou, mlčením, případně úpravou prostředí). Autoři dále uvádí, že je to jeden z účinných způsobů psychické pomoci, jenž je plánovaná, promyšlená a prováděná odborníky.

Psychoterapie je forma psychologické pomoci mezi terapeutem a pacientem, jejíž počátek je tam, kde jedinec nestačí obvyklými prostředky na překonání náročných situací (Míček, 1984).

Vymětal (2004; 2010) píše, že psychoterapie je zvláštní druh psychologické péče poskytující se potřebným lidem, tedy těm, kteří jsou vnitřně destabilizovaní nebo jim destabilizace hrozí. Předmětem psychoterapie je duševní život jedince, jeho chování a projevy, které v daný moment nejsou považovány za optimální, a proto se terapeut s klientem pokouší společně o změnu. Psychoterapie slouží při prevenci, léčbě a rehabilitaci poruch zdraví a to především prostředky komunikační a vztahové povahy. Dále je

psychoterapie určena pro lidi snažící se lépe si sobě porozumět (rozšiřuje a prohlubuje tedy sebepoznání) a uspořádat si jinak život. Cíle psychoterapie se odlišují v závislosti na jednotlivých psychoterapeutických přístupech a školách, a také na povaze problému.

Jak uvádí Kratochvíl (2006) cílem psychoterapie je jednak odstranění chorobných příznaků, kdy je úkolem terapeuta, aby klienta potíží zbavil. Dalším cílem může být reedukace, resocializace, reorganizace, restrukturační, rozvoj, či integrace klientovy osobnosti, kdy významnost zlepšení je posuzována podle dosažených osobnostních změn.

Formy psychoterapie

Individuální psychoterapie je v praxi nejrozšířenější a účastní se jí pouze terapeut a klient, mezi kterými vzniká poměrně intenzivní vztah, vyvíjející se vlivem metody práce s klientem, teoretické orientace, chování a osobnosti psychoterapeuta. Individuální psychoterapie je tvořena vzájemným působením, komunikací a také ovlivňováním z obou stran, kdy však vedoucí roli a odpovědnost za výsledek má terapeut (Vymětal, 2010).

Kratochvíl (2006) upozorňuje na rozdílnost mezi skupinovou a kolektivní psychoterapií. Principem kolektivní psychoterapie je využívání postupů, které jsou běžně používány při individuální terapii, ale zde jsou uplatněny na více klientů. Příznivě působí u některých psychoterapeutických postupů, kdy se může účinnost v přítomnosti více osob zvyšovat a zároveň se i šetří časem terapeuta. Oproti tomu skupinová psychoterapie je založena na skupinové dynamice, tedy na interakcích a vztazích mezi členy skupiny.

Jak uvádí Yalom, Leszcz (2007), hlavním kritériem zařazení klienta do skupinové psychoterapie jsou problémy nacházející se v interpersonální oblasti (osamělost, stydlivost, neschopnost intimních vztahů nebo lásky, agresivita, výbušnost, podezřívavost, problémy s autoritou, pocit, že ho nikdo nemá rád, submisivita). Za tyto problémy musí být klient schopný převzít odpovědnost, nebo si jich musí být aspoň vědom a chtít změnu. Skupinová psychoterapie může být doporučena i lidem, kteří neprosívají v individuální terapii.

Skupinovou psychoterapii je možné rozdělit na uměle vytvořenou a přirozenou skupinu. Uměle vytvořené skupiny jsou složeny z lidí, kteří se vzájemně neznají a to proto, aby nevznikala neupřímnost či komunikační selekce. Skupina je umělým, modelovým prostředím, které má klientům umožnit lepší poznání sebe ve vztazích k druhým lidem a změnit tak „nežádoucí v žádoucí“ (Vymětal, 2010, str. 77). Hlavním nástrojem ve skupině je rozhovor, doplňován hraním rolí, psychodramatickými scénkami (improvizované divadlo, zaměřující se na emoční prožitky, znovuprožití traumatických událostí, převedení určitých

událostí ze života klienta do terapie a jejich zpřítomnění v ní) anebo pohybovými technikami.

Oproti tomu přirozené skupiny jsou tvořené nejčastěji rodinami či partnery, jsou to tedy lidé, kteří se znají a společně žijí i mimo situaci terapie. Dalšími skupinami, se kterými se pracuje však jen výjimečně, jsou školní třída nebo pracovní kolektiv. Terapie v přirozené skupině je v určitých ohledech specifická, kupříkladu nemodelují se zde situace, jelikož řešené problémy členů uskupení se týkají všech zúčastněných.

Specifickou formou skupinové terapie tvoří svépomocné skupiny, které jsou na přechodu mezi přirozeným a uměle vytvořeným společenstvím. Uskupení si řídí sami členové bez odborníků, avšak odborníky nijak nezpochybňuje ani se jejich pomoci nezříká, jen je doplňuje lidskou dimenzí plynoucí z osobní zkušenosti. Svépomocné skupiny seskupují osoby se stejným problémem, jenž může být zdravotní, sociální, či subjektivní, jako jsou třeba anonymní alkoholici, nebo lidé trpící sociální fobií (Vymětal, 2010).

Třetí formou psychoterapie je léčebné společenství zaměřující se na člověka jako na psychosociální a biologickou jednotku v léčebně-rehabilitačním systému. Souhrnně se používají medicínské prostředky (farmakoterapie) s psychoterapií a socioterapií (terapie prostředím a sociálními aktivitami). Toto společenství funguje na principu, kdy klienti a personál tvoří rovnocenné seskupení ovlivňující se vzájemně a vytvářející „*terapeutický a pobytový program pro všechny své členy*“ (Vymětal, 2010, str. 79). Léčba je v kompetenci zdravotníků, kteří jí doporučují a zdůvodňují, ale nevnučují ani nenařizují. V léčebném společenství je velmi podstatná upřímnost, která umožňuje probíraným událostem a vztahům především porozumět, tedy proč vznikly, co komu poskytují a jakými postupy se udržují. Uvnitř centra zájmu jsou nejen vztahy klientů mezi sebou ale také personálu k sobě. Autor označuje práci v léčebném společenství za náročnou, vyžadující velkou míru osobní zralosti a vyrovnanosti. Znakem dobře fungujícího léčebného uskupení je umožnění průběžně měnit pravidla, kterými se řídí, tím se společenství učí, zdokonaluje a vyvíjí se. Tato forma lze využít u léčby alkoholové závislosti nebo také u závažnějších poruch osobnosti (Vymětal, 2010).

I přesto, že je tato práce zaměřena primárně na sociální pracovníky, jsou předešlé dva odstavce orientovány spíše na klienty. Zkušenost se sebepoznáním a sebereflexí v rámci psychoterapie (svépomocné skupiny, léčebné společenství) může mít ale i sám sociální pracovník. Známé jsou i případy, kdy se díky tomuto zážitku stane z klienta pomáhající.

I když si touto formou pomoci neprojdou všichni pomáhající, má v kontextu sebepoznání a sebereflexe velký význam, proto ji zde uvádím.

3.1.4 Supervize

Supervize je definována jako čistá mezilidská interakce, u níž je cílem, aby se supervizor setkával se supervidovaným. Tím má dojít u supervidovaného ke zlepšení schopností při pomáhání (Hess, in Hawkins, Shohet, 2004). Supervize je tak nejen užitečná pro supervidovaného ale také pro klienty, jelikož prvořadým smyslem supervize je hájení nejlepších zájmů klienta (Britská poradenská asociace, in Hawkins, Shohet, 2004).

Podle Koprivky (2000) je supervize součástí profesionálního vzdělávání a je to proces, při němž dochází k praktickému učení, kdy supervizor pomáhá supervidovanému řešit problémové situace vznikající při práci s klienty. Součástí supervize jsou také potíže pracovníků, které mají ve vztahu k organizaci, spolupracovníkům, či dalším osobám.

Při supervizi jde o situaci, kdy supervidovaný předkládá supervizorovi příběh, obraz, pocity, které se týkají klienta, a podává selektivní, neobjektivní zprávy o určitých aspektech vlastní práce (Hawkins, Shohet, 2004). Supervidování jsou nejen jednotlivci, ale také skupiny a týmy (Koláčková, in Matoušek, 2003).

Supervize dávají možnost přímo na místě bojovat proti vyhoření a napomáhat pracovníkům v hledání jejich profesionální role (Schmidbauer, 2008).

Havrdová, Hajný (2008) označují supervizi jako nástroj pro vytvoření dobrých podmínek pro reflexi. Jak uvádí Vávrová (2012) úspěšná supervize je přímo podřízena míře rozvoje sebereflexe u supervidovaných.

Funkce supervize

Supervize má tři hlavní funkce a to vzdělávací, podpůrnou a řídicí. Vzdělávací funkce se týká především rozvoje dovedností, porozumění a schopností supervidovaných. U této funkce se využívá především reflektování a analyzování práce supervidovaných s klienty. Cílem vzdělávací funkce je rozvoj odbornosti.

Druhá funkce je podpůrná, projevující se spolunesením pracovního vypětí, sdílením, předáváním pracovního odhodlání a naděje. Za cíl je označováno dobré zvládnutí profesních nároků.

Řídící funkce má úlohu kontroly kvality práce s lidmi. Do této funkce spadá hodnocení a posuzování pracovníka výkonu. Cílem řídicí funkce je pochopení profesionálních hodnot supervidovaného (Hawkins, Shohet, 2004; Baštecká, 2005).

Formy supervize

Společným jmenovatelem různých forem supervize jsou plánované, časově vymezené schůzky, které mají předem dohodnutý program. Na začátku je sestavena písemná supervizní dohoda, v níž jsou obsaženy cíle a hranice postupu, dále také místo, frekvence setkávání a základní pravidla. Důležitou podmínkou v supervizi je vytvoření bezpečné a otevřené atmosféry a utvoření vztahu.

Individuální supervize je založena na strukturovaném kontaktu supervizora s jedním pracovníkem. Supervize má za úkol reflektovat a podpořit odborné fungování pracovníka a jeho další růst.

Skupinová supervize je strukturovaný proces uskutečňovaný ve skupině. Ve skupině je prostor pro otevřenou diskusi týkající se profesního života, aktuálních pocitů a vztahů spojených s prací. Za cíl si skupinová supervize klade profesionální rozvoj jednotlivců v kontextu skupiny. Počet členů skupiny se pohybuje mezi osmi až deseti účastníky. Pozornost je věnována skupinové dynamice, která se od terapeutické či výcvikové skupiny liší především obsahem a cílem. Výhoda supervize je spatřována ve vzájemné podpoře, poskytování zpětné vazby a vzájemném učení (Koláčková, in Matoušek, 2003). Jako nevýhodu lze pokládat fakt, že skupinová dynamika může rozkládat a podkopávat proces supervize (ve skupině vládne soupeření). Nevýhodou může být také vnímán nedostatek času na každého z členů skupiny (Hawkins, Shohet, 2004).

Týmová supervize se liší od té skupinové a to tím, že i mimo skupinu existuje vzájemně propojený profesní život (Hawkins, Shohet, 2004).

Mezi další formy patří vzájemné konzultování mezi dvěma kolegy. Tato forma poskytuje příležitost k nadhledu a alternativní možnosti vedení klienta. Předem musí být stanoveno, kdo je supervizor a kdo je supervidovaný.

Intervize je další formou, kdy se schází supervizní skupina avšak bez supervizora. Členové takové skupiny jsou podobně postavení spolupracovníci, jenž sdílejí odpovědnost za pracovní činnost, která formálně náleží jen jednomu z nich.

Jako další forma je také považována autovize (autosupervize, sebesupervize), kde jde o proces vlastní sebereflexe pracovníka. Pomáhající tak klade sám sobě otázky a následně si

na ně odpovídá. V tomto procesu jde především o vnímání vlastních postupů, pocitů a tělesných reakcí, které písemně (možné využití audio nebo videozáznamu) vyhodnocuje (Koláčková, in Matoušek, 2003). Jeden z cílů supervize je, aby pracovník sám v sobě našel zdravého supervizora, na kterého se může při práci obrátit. Při autosupervizi je důležité mít dostatek času a také být ochoten pochybovat o vlastních způsobech práce, což může někdy představovat velké potíže (Hawkins, Shohet, 2004).

Bálintovská skupina

Bálintovská skupina je považována za zvláštní metodu supervize, která má velké uplatnění v průběžné supervizi (Kopřiva, 2000). Jméno je odvozeno od jejího zakladatele Michaela Balinta, který popsal práci se skupinou skládající se z pěti fází. S pomocí demokratického hlasování je vybrán jeden případ ze všech předložených. Skupina se skládá z šesti až dvanácti osob. V supervizní práci lze využít prvky a myšlenky balintovské skupiny (Koláčková, in Matoušek, 2003).

První fáze je označována jako expozice případu, kdy jeden z členů předkládá svůj případ a to tak, jak si ho pamatuje. Vybraný člen není spokojen s tím, jak prožíval kontakt a vztah s klientem, nebo jak postupoval při řešení případu.

Dalším stupněm jsou otázky, kdy se účastníci doptávají na okolnosti, které potřebují k vytvoření obrazu o situaci, o tom co se dělo v pomáhajícím, klientovi a případně i v dalších osobách vystupujících v příběhu (příbuzní klienta, spolužáci ze třídy, kolegové či nadřízení pomáhajícího).

V následující fázi jde o fantazii, ostatní členové skupiny sdělují, co je k případu napadlo, co si představují o citech a vztazích jednotlivých postav. Jde především o zapojení intuice a uvolnění tvořivosti. Je však potřebné, aby se vyvarovali vyslovování prokazatelných pravd.

Čtvrtým stadiem jsou praktické náměty na řešení, kdy účastníci předkládají, jak by daný problém řešili oni sami. Třetí ani čtvrté fáze se předkladatel problému aktivně neúčastní, pouze naslouchá.

V poslední fázi, vyjádření protagonisty, se předkladatel vyjádří k tomu, co slyšel ve třetí a čtvrté etapě. Oceňuje užitečné pohledy, které možná využije a ty neužitečné nechává bez komentáře. Cílem celé práce je představit pomáhajícímu spektrum představ, z nichž si vybere to, co je pro něj užitečné (Koláčková, in Matoušek, 2003; Kopřiva, 2000). Pracovník

se tak učí lépe porozumět klientovi bez zkreslení rušivými vlivy vlastních projekcí (Kratochvíl, 2006).

3.1.5 Duševní hygiena

Pojem duševní hygiena (mentální hygiena, psychohygiena) popisují Hartl, Hartlová (2000), jako obor zabývající se rozvojem a podporou duševního zdraví rovněž prevencí duševních poruch a nemocí, za pomoci různých postupů, především životosprávou, zdravotní výchovou a poradenstvím.

V užším slova smyslu se mentální hygienou rozumí především prevence výskytu duševních nemocí. V širším slova smyslu je duševní hygiena chápána jako snaha o ideální fungování duševní činnosti. Zejména jde o přirozené a realistické odrážení reality, adekvátní reakce na podstatné podněty, řešení běžných i nečekaných úkolů, stálé duševní zdokonalování a duševní či i duchovní růst (Křivohlavý, 2003).

Jak píše Míček (1984), duševní hygiena je systém vědecky propracovaných zásad a rad, které slouží k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševní rovnováhy. V udržení psychického zdraví jde především o úpravu životních podmínek jedince, které u něho mají vyvolat pocit spokojenosti, osobního štěstí, fyzické a psychické zdatnosti a výkonnosti (Bartko, in Míček, 1984).

Psychohygienu popisuje Hanušová (in Vymětal, 2004, str. 41) jako „*soubor zdraví podporujících aktivit, postojů a přístupů, v širokém rozpětí od životosprávy po schopnost odpočívat, a osobnostní rozvoj formou sebepoznání a úpravy negativně působících jevů*“ a je to také nutný prostředek k péči o vlastní osobu pomáhajícího. Úkolem pomáhajících je dodržovat zásady psychohygieny, dlouhodobě se nepřetěžovat, mít kvalitní rodinné zázemí a přátele a rovněž rozvíjet mimopracovní aktivity a to proto, aby práce nebyla jedinou náplní pracovníkova života.

V roce 1987 publikovala Koudelková (in Křivohlavý, 2003) studii, v níž uvedla, že duševní hygiena je relativně samostatným faktorem, který je nezávislý na fyzickém i sociálním stavu jedince. Vytvořila 24položkový dotazník s pětibodovými stupnicemi: úzkost a životní problém, deprese a emocionální problémy, životní spokojenost, sebekontrola, vitalita a celkový pocit zdraví. K závěru došla za pomoci faktorové analýzy. V dotazníku vycházela z definice zdraví podle WHO, „*Zdraví je stav, kdy je člověku naprosto dobře, a to jak fyzicky, tak psychicky i sociálně. Není to jen o nepřítomnosti nemoci a neduživosti.*“ (Křivohlavý, 2003, str. 37). Faktorovou analýzou prokázala, že první faktor

odráží duševní zdraví jedince a to nezávisle na tělesném a duševním zdraví. Následující faktor prezentuje vitalitu a třetí spokojenost, a to především v partnerském vztahu a životě. Poslední, čtvrtý, faktor poukazuje na sociální zdraví, jenž je charakterizováno počtem důvěrných přátel, četností sociálních kontaktů a možností probírat s nimi soukromé potíže (Koudelková, in Krivohlavý, 2003).

Podle Míčka (1984) úzce souvisí psychohygienu s psychoterapií, kdy duševní hygiena je zaměřena především na prevenci a upevňování mentálního zdraví, kdežto psychoterapii je zaměřuje především na již existující poruchy, ale také má samozřejmě preventivní charakter.

Mentální hygiena je určena zdravým lidem, kterým upevňuje, posiluje a zkvalitňuje zdraví. Dále je také určena lidem nacházejícím se na hranici zdraví a nemoci a to tak, že umožňuje lepší sebepoznání, analýzu příčin začínajících nemocí, ukazuje cestu k znovunastolení rovnováhy a k posílení mentálního zdraví. Samozřejmě je psychohygienu určena také nemocným (tělesně i duševně), zde je však zapotřebí lékaře, ale dodržování zásad mentální hygieny může zkrátit dobu léčení.

K metodám duševní hygieny patří pozorování jednotlivého člověka zkušeným pozorovatelem, písemný projev, dále také ústní nebo písemný popis vlastního života či psychických stavů, rovněž k metodám patří také psychologické testy na měření duševní rovnováhy.

Jak Míček (1984) uvádí, k životosprávě z hlediska psychohygieny patří kvalitní spánek, u něhož je důležité, trvání, hloubka, vhodné prostředí, ale také pravidelnost usínání. Významným faktorem je také výživa, sloužící nejen k upevnění duševní rovnováhy, ale rovněž ke zvýšení odolnosti vůči nemocem a zvýšení pracovní výkonnosti. Nejčastějšími chybami při stravování jsou sklon k přejídání, nevyvážená strava, nebo také pospíchání při jídle.

Neopomenutelně k takové životosprávě patří také umění odpočívat, které je pro život nadmíru důležité. Autor upozorňuje, že nečinnost není rozumným odpočinkem. V první fázi má takový oddech dobrý vliv, působící však jen do určité hranice, ve druhé fázi pak přechází spíše k degeneraci, než regeneraci (to platí kupříkladu u svalstva).

Dalším důležitým prvkem k zachování tělesného a duševního zdraví je pohyb či cvičení. K duševní vyváženosti rovněž přispívá hospodaření s časem, do něhož patří zvýšení pořádku a koncentrace, realistický odhad vlastních časových možností, rozumný rozvrh

práce a povinností, omezení zbytečností, využití těch volných chvil, nebo také vytvoření pravidelného denního režimu.

Pro zachování duševní rovnováhy je dobré odstranit ze života, co možno nejvíce vysilujících zlovyků, jako je pozdní usínání, odkládání povinností, nadměrné užívání kávy, jídla, alkoholu, podceňování sama sebe, zvyk rozčilovat se kvůli maličkostem ale také ubližování, či pomlouvání.

Hanušová (in Vymětal, 2004) píše, že v případě nedostatečné psychohygieny hrozí, že je pracovník rychleji a intenzivněji unaven, objevuje se podrážděnost, emoční vyčerpání, cynismus, zvěčňování, a to vše vede až k syndromu vyhoření.

3.2 Syndrom vyhoření jako možné riziko nedostatečné sebereflexe

U syndromu vyhoření má schopnost sebereflexe preventivní charakter, hraje zde důležitou roli především při uvědomování si příčin vzniku a při následné práci na odstraňování následků.

Pojem burn-out poprvé použil Hendrich Freudenberger v sedmdesátých letech 20. století, pojmenoval tak jev, který již byl dobře znám (Křivohlavý, 2012). Hartl, Hartlová (2000) popisují syndrom vyhoření (burn-out syndrom) jako ztrátu profesionálního zájmu nebo také osobního zaujetí týkající se pomáhajících profesí. Skutečnost, že je vyhoření spjato s pomáhající profesí, potvrzuje Jankovský (2003) a Matoušek (2003), který dále doplňuje, že je to důsledek nezvládnutého pracovního stresu. O syndromu vyhoření píše Hájek (2006) jako o dlouhodobé nevyváženosti mezi takzvaným braním a dáváním projevující se pocity vyčerpání, nezájmu a cynismu.

Hawkins, Shohet (2004) upozorňují na to, že vyhoření je proces začínající brzy v průběhu kariéry pomáhajícího a není to jakási nemoc, která se dá chytit.

K rozvoji syndromu přispívají určitým způsobem také pracoviště, která se nevěnují potřebám pracovníků, neplánují osobní rozvoj, neuplatňují supervizi, ale mají přítomnou soupeřivost a rivalitu, nebo také tam, kde mají pracovníci nadměru klientů (Matoušek, 2003).

Podle Schmidbauera (2008) vyhoří rychleji ten, kdo si neosvojil rozlišování mezi perfekcionismem a realistickými nároky na své motivace k povolání pomáhajícího.

„Syndrom vyhoření popisuje typické důsledky jednání pomáhajícího, které má své kořeny v syndromu pomáhajících“ (Géringová, 2011, str. 92). O syndromu pomocníka se blíže zmíním v následující podkapitole 3.3.

3.2.1 Projevy syndromu vyhoření

Podle Finemana (in Hawkins, Shohet, 2004) představuje vyhoření stav vyčerpání emočního i tělesného s nízkým zájmem o práci a také malou důvěru v ostatní. Dále představuje ztrátu zájmu o klienty, jejich depersonalizace a cynismus vůči nim, poté ještě odsuzování sebe samého, pocit selhání a malé pracovní nasazení.

Vyhoření se projevuje především změnou chování. Mezi další typické projevy patří kupříkladu snaha vyhýbat se intenzivnímu a dlouhému kontaktu s klienty, s tím souvisí také upřednostňování administrativní práce, ztráta citlivosti v potřebách klientů, omezování kontaktu rovněž s kolegy, častější pracovní neschopnosti a u žen to může být těhotenství, převládají pocity skepse vůči fungování organizace, kde člověk pracuje, lpění na obvyklých postupech, pocity vyčerpání (Matoušek, 2003).

3.2.2 Fáze syndromu vyhoření

Proces vyhoření může být buď lineární, který se završuje ukončením pracovního poměru, anebo se vyvíjí v cyklech, u nichž pracovník čas od času najde řešení svých potíží, ale nakonec je opět zachvácen obrannou pasivitou (Matoušek, 2003).

Proces syndromu vyhoření popisují různé fázové modely, zde je uveden podle Edelwiche a Brodského (in Stock, 2010; Jankovský, 2003). První fází syndromu je idealistické nadšení, kdy jedinec z počátku pracuje s neobvyklým nasazením, má velké ideály, množství energie a nerealistická očekávání od sebe i okolí. V tomto stádiu je možné, že pracovník žije svým zaměstnáním, což znamená, že se až extrémním způsobem ztotožňuje se svou prací a klienty.

Následující fází je stagnace, v níž pracovník přehodnocuje své prvotní ideály, jelikož již zažil několik zklamání. Práce se stává méně vzrušující, v popředí zájmu se objevují spíše plat, možnost karierního růstu a mimopracovní aktivity. V tomto stádiu ještě nejsou patrné žádné známky, kterých by si všiml pracovník nebo jeho sociální okolí.

Frustrace označuje třetí stádium v procesu vyhoření, v níž pracovník ztrácí smysl práce, objevuje se bezmocnost, pochybuje o významu a výsledcích svého zaměstnání. Vzrůstá také zklamání způsobené rozdílem mezi tím, co by chtěl dělat a tím, co reálně dělat může. Ve fázi frustrace se začínají objevovat potíže na pracovišti i v osobním životě.

Další stupeň je označován jako apatie, což je reakce na dlouhodobou frustraci bez možnosti tuto situaci změnit. Ve fázi apatie pracovník pociťuje rezignaci a zoufalství,

dělá jen to, co je nezbytné. Jedinec má snahu vyhýbat se kontaktu s klienty a pokud možno usiluje o co nejrychlejší vyřízení úkolů, které má.

Intervence je poslední fází, která může mít několik způsobů od změny vztahu k práci, klientům nebo sociální prostředí až po změnu zaměstnání, bydliště, případně i partnera.

3.2.3 Prevence syndromu vyhoření

Kopřiva (2000) píše, že v prevenci syndromu vyhoření je dobré myslet na několik složek. Prvním bodem v prevenci je životní styl, kde je kladen důraz na kvalitní spánek, stravu, pohyb a kromě toho i relaxaci. Následující složkou v předcházení syndromu je přijetí sebe samého. Jako dalším je kvalita mezilidských vztahů, pracovník sice má vztahy ke klientům, ale tímto bodem se myslí především vztahy v osobním životě, které mohou dodávat, ale rovněž brát životní energii. Vztahy v osobním životě považuje za důležité rovněž Jankovský (2003), který označuje především fungující manželství za velmi účinnou prevenci, kdy má pracovník zakotvení v rodině a může zde sdílet své starosti i radosti.

Hawkins, Shohet (2004) doplňují, že je důležité se syndromem vyhoření zabývat dříve, než k němu dojde, čímž myslí zamyšlení se nad motivací k výkonu pomáhající profese. Dále uvádí sledování symptomů stresu a vytváření si prospěšného systému podpory, a jako poslední také vlastní smysluplný, fyzicky aktivní a útulný život mimo roli pomáhajícího pracovníka. Jako nejdůležitější obranu před vyhořením považuje Schmidbauer (2008, str. 225) trvalý profesní vývoj, jelikož „*kdo se může profesionálně vyvíjet, ten nevyhoří*“.

K prevenci Matoušek (2003) ještě připojuje kvalitní přípravu na profesi, jasně definované poslání organizace, metody a náplň práce, možnost profesionálního poradenství, systém na zacvičení nových pracovníků, programy osobního rozvoje a podporování následného vzdělávání, průběžná supervize, případové konference, snížení počtu případů, redukce pracovního úvazku a dále také kombinace přímé práce s klienty s jinými činnostmi. Autor uzavírá potřebnou prevenci syndromu vyhoření bodem, kdy má pracovník najít vybalancování v angažovanosti na osudech klientů.

3.3 Syndrom pomocníka jako možné riziko nedostatečné sebereflexe

„Koncept syndromu pomocníka by měl pomáhajícího dovést k hluboké analýze vnitřních motivací pro životní volbu tohoto povolání.“ (Géringová, 2011, str. 92).

Pojmenování syndromu pomáhajících aplikoval poprvé německý psycholog a publicista Wolfgang Schmidbauer v knize Psychická úskalí pomáhajících profesí (2000), které byla napsána v roce 1977. K pojmu došel díky dlouhodobé práci se skupinami pomáhajících pracovníků zaměřující se na další vzdělávání formou skupinové dynamiky, čímž si všiml podobných druhů problémů, které pomáhající spojují, ty poté systematizoval a nazval je syndromem pomáhajících (Géringová, 2011).

Syndrom pomocníka je specifická narcistická porucha, prostřednictvím které řeší pomáhající pracovník, převážně nevědomě, své rané trauma odmítnutého dítěte (Schmidbauer, in Matoušek, 2003). Narcistická porucha se projevuje tím, že sebemenší chyba otevírá zdroj špatných pocitů mající původ v dřívější době, které zahrnou celou osobnost a tím ji celou zpochybní (Schmidbauer, 2000).

Géringová (2011) uvádí, že v syndromu pomocníka jde o charakteristické seskupení opakujících se příznaků v chování a prožívání pomáhajících, vedoucí k větší či menší míře poškození a ovlivnění jejich pracovního výkonu. Schmidbauer (2008) píše, že syndrom pomocníka spočívá v neschopnosti dát najevo vlastní city a potřeby.

Jediný způsob vedoucí ke zlepšení situace je dlouhodobý a důkladný výcvik a také systematická supervize po celou dobu výkonu pomáhající profese (Matoušek, 2003). Také Schmidbauer (2000) uvádí, že prevenci ale také nápravu je dobré provádět především sebezkušeností.

3.3.1 Projevy syndromu pomocníka

Postižení syndromem pomocníka nevnímají, do jaké míry jsou omezeni, dokud pomáhající profese zpřístupňuje možnosti pro vlastní tvořivost a přináší vysokou sociální prestiž. Když pak nastane, že se výplně v narušeném sebevědomí vyklají či vypadnou, zvětšuje se tím vnitřní úzkost, kdy do této doby kompenzovaná narcistická porucha se poté projeví v závislosti na alkoholu nebo drogách (Schmidbauer, 2008).

Mezi projevy syndromu pomocníka patří neschopnost vyjádřit vlastní pocity a potřeby, trable ve vztazích, problémy s přiměřeným projevem agrese, kontrolované chování orientující se na výkon a vnitřní tužba po perfekcionismu, pracovní potíže se

přelévají do osobního života. Tím že se pracovník orientuje na potřeby ostatních, nezabývá se svými potřebami ani traumaty a zraněními (Géringová, 2011).

Syndrom pomáhajícího se zřetelně projevuje v tom, že slabost, bezmoc a projevené emocionální problémy jsou přijímány a podporovány pouze u druhých, vlastní obraz sebe samého musí být bez poskvrny (Schmidbauer, 2000).

3.3.2 Témata syndromu pomocníka

Schmidbauer (2008) popsal syndrom pomocníka jako celostní biografickou koncepci, která se skládá z pěti témat. „*Nejdůležitějšími konfliktními oblastmi osobnosti pomáhajícího jsou: v raném dětství utrpěné, většinou nevědomé a nepřímé (1) odmítání ze strany rodičů, jež se dítě snaží přestát jen obzvláště touhou (2) identifikací s náročným rodičovským Nadjám; (3) skrytá narcistická potřeba, ba nenasytnost; (4) vyhýbání se vztahům k lidem, kteří nepotřebují pomoc, vztahům na základě vzájemnosti dávání a brání a (5) nepřímé vyjadřování agresí proti těm, kteří nepotřebují pomoc.*“ (Schmidbauer, 2000, str. 67).

1. Odmítnuté dítě

Lidský život úzce souvisí se společenstvím ostatních lidí, jsme určitým způsobem stvořeni pro vztahy a soužití s ostatním. Pozorováním malých dětí byla dokázáno, že blízkost a péče vztahové osoby je do určité míry důležitější než uspokojeních vlastních potřeb. Postoj vztahových osob k dítěti se neustále pohybuje mezi odmítnutím a přijetím. Odmítnutí je nástroj socializace, učení a formování dítěte do naší kultury. Odmítnutí dítěte nastává, pokud projevuje vztek, žárlivost či lež, jsou to však pocity zrcadlící jeho pocity a vlastnosti. To může vést k popírání vlastních potřeb (nemůže vyjádřit vztek, i když ho pociťuje), to se stane normou (necítí vztek), což vede k důsledku, že pro to, aby byl ceněný, udělá vše, co je žádáno (Géringová, 2011).

Motiv odmítnutého dítěte je cosi, co se skrývá v samotném pracovníkovi a co v něm často vyvolává pocit bezmocnosti, jelikož si je nedokáže přiznat. Nezvládá se otevřít emocionálním oblastem, v nichž se cítí být slabý, nedokonalý a nuzný, chce být především silný a dokázat svou hodnotu a schopnosti. Velmi často je to důsledkem těžkého dětství, kdy se dítě cítilo rodiči odstrkované, důsledkem pak je jedinec buďto velmi sociální nebo disociální (kriminální). Syndrom pomáhajících se může vytvořit i u dětí, jenž byly rodiči obdivovány a používány jako partnerská náhražka.

Pomocník s tímto syndromem popírá své dětské stránky, což je možným důsledkem, že byl v dětství opomíjen, přetěžován, zanedbáván anebo zneužíván rodiči, kteří nebyli schopni empatie. Vliv na odmítání dětských stránek mohlo mít také rozmazlování v rané fázi vývoje a následně v dospívání považování vrstevníky za dětinského. V obou zmíněných případech pomáhající potlačuje a popírá vlastní neukojenost, odmítá své vnitřní dítě kvůli zranitelnosti, závislosti a dětské touze po uznání. Toto vznikající napětí zvládá tím, že úlohu závislého a neukojeného člověka přenechává jiným (Schmidbauer, 2008).

2. Identifikace s jávským ideálem

Nadjá usiluje o dokonalost a je vztaženo k ideálům. Jeho vznik je podmíněn výchovou v rodině i ve škole, snažící se nás socializovat do standardů společnosti, v níž žijeme. V syndromu pomocníka představuje nadjá určité uskupení našeho velikášství, zastávání ideálů a vysoké nároky na sebe a svou práci. Identifikace s nadjá vede jedince k neúnavné činnosti, ale také ochuzuje o sebecit a schopnost vcítění s druhými (Géringová, 2011).

Pojmy jávský ideál a nadjá spolu souvisejí, pracují společně a splývají. Nadjá se v dítěti zakládá, aby ochránil jeho ještě nehotové a slabé já, a vnáší do já kritické, trestající a provinilé tendence. Já má usilovat o jáský ideál a nadjá slibuje absolutní harmonii, pokud já dosáhne svého ideálu. Dojde-li k selhání vůči nadjá, osoba pociťuje vinu, co se týče selhání vzhledem k usilujícímu ideálu, zažívá stud. Při syndromu pomocníka jáský ideál a nadjá se posiluje a tím nahrazuje diferencovanou strukturu já, tedy vnímání vlastních potřeb je nahrazeno vnímáním pouze potřeb klientů a rovněž ustupuje pocit, že je pracovník odpovědný za své ukojení a spokojenost.

Tyto pojmy, jávský ideál a nadjá, jsou pouhými metaforami, neoznačují žádné věci, jsou však součástí systému sloužícího člověku k porozumění skutečnosti svého prožívání a pro orientaci ve vlastním nitru.

Dospělý, který se v dětství cítil milován a respektován dokáže lépe na jedné straně ustavit rovnováhu mezi přáními a emocemi, na straně druhé pak nastolit stabilitu mezi postoji a výkony. Tento člověk se dokáže vzdát svého egoismu a agrese, když je potřeba zajistit respekt, prosadit své cíle a upevnit sociální struktury (Schmidbauer, 2008).

3. Narcistická nenasytlost

Podle pracovníka se syndromem pomocníka má být vše perfektní, nic není dost dobré, proto nic nenechá být. Takový pracovník je veden nenasytlostí po dokonalosti, která však nevede ke spokojenosti ale ke zraňování. Osoby s traumatem mají potřebu mít svět kolem sebe pod kontrolou a to proto, aby se tím vyhnuly opakovanému duševnímu zranění.

Pracovníkova nenasytlost narušuje kvalitu poskytované pomoci, jelikož nedokáže vnímat, kdy jeho pomoc není nutná. Pro nenasytleného pomocníka je těžké nechat klienta být a stáhnout se do pozadí. Traumatizovaný člověk nedokáže nahlížet na sebe s humorem a nadhledem, působícím jako obranná struktura, jelikož zastřel všechny své dětské stránky, ani neumí držet odstup od věcí, které ho traumatizovaly.

Pomáhající má větší strach z klidu a nečinnosti než ze stresu, který zažívá, a raději se odpočinku vyhýbá a vylouvá se na klienty, kteří nutně potřebovali jeho pomoc.

Narcistická nenasytlost souvisí se syndromem vyhoření, jelikož vyhoří rychleji ten, kdo se nedokáže od práce nikdy odpoutat (Schmidbauer, 2008).

4. Uhybání před vzájemností

Zdravé vztahy mezi dospělými jsou upevňovány emocionální komunikací. Roli silnějšího má někdy jeden a poté zase druhý, partneři vzájemně pocítují vlastní potřebu toho druhého a také, že jsou sami potřební. Vztahy se stávají časem jednodušší a to v závislosti na vzájemném poznání, které se postupem prohlubuje.

Pomáhání také spočívá na vzájemné emocionální komunikaci a důležitou roli zde hraje kreativita, hravost, pocity a fantazie. Pomáhající se syndromem pomocníka nedokáže ve velké míře vnímat vlastní emocionální potřeby, jelikož potlačuje své dětské stránky. Takový pomáhající se vyhýbá vztahům, ve kterých by nebyl dávající a nepostradatelný. Fakt, že je potřebný, mu dodává pocit jistoty. Pomocník si ani neuvědomuje, jak moc se vyhýbá komunikaci a jednostranným vztahům, až při hlubším zabřednutí mu začne docházet, že mu něco chybí (Schmidbauer, 2008).

5. Nepřímá agrese

Dítě žijící v prostředí, kde naráží na lhostejnost, sebestřednost a nepřátelskost, se naučí potlačovat svou primární reakci a to zuřivost. Pokud ještě k tomu dospělého, u něhož dítě spoléhá na ochranu a náklonost, vnímá odmítavě, lhostejně, nepřátelsky či sadisticky, je mobilizována jeho agrese a také se objevuje pocit, že svět takový, jaký je, není v pořádku. Dítě, které dorůstá do pomocníka, sní o lepším světě, v němž nebude agrese, protože dobrí

budou pomáhat těm slabým. V dospělosti pak pomocník chce tvořit lepší svět i lepší budoucnost a tak se identifikuje se spasitelem.

Dilematem odmítnutého dítěte je realita, že touží na jedné straně po pomstě lidem, kteří ho nerespektují, a na straně druhé vnímá, že pomstou by si jen uškodilo, jelikož přístup ke zdrojům života ovládají dospělí, na kterých je závislý. Pomocník vynakládá velké úsilí, aby toto dilema zvládl. Vzniklý vztek projevuje pomocník nepřímou, tím však vztek nezmizí a je namířen proti lidem, kteří neodpovídají jeho ideálům (Schmidbauer, 2008). Nepřímá agrese je částečně kontrolovaný projev agresivity, který se však neodehrává současně s prožíváním. Nepřímou vyjádřenou agrese má několik podob a to, že se pomocník nevyjadřuje adresně, jmenovitě v dobu, kdy je opravdu naštvaný, ale využívá pomluv či manipulací. Vztek je zaměřen na všechny, kdo stojí mezi pracovníkem a jeho klientem (Géringová, 2011).

3.3.3 Typy pomáhajících pracovníků

V praxi dochází ke specifické situaci, kdy noví pracovníci nedokáží dobře oddělovat práci od svého osobního života. Z toho vzniká určitý konflikt ukrývající v sobě určitou šanci, ale také nebezpečí, a to že na jednu stranu zruší odcizení, projevující se právě oddělováním, a na straně druhé hrozí odcizení i v soukromém životě. Tyto potíže a poruchy popsal Schmidbauer (2008) ve čtyřech formách, do nichž můžeme pomocníky zařadit. Na toto dělení přišel díky analytické praxi a dále díky lidem z pomáhajících profesí, s kterými pracoval.

Jako první je oběť povolání, jehož profesní identita úplně zabírá soukromý život. Následující je pomocník, který štěpí, kdy v důvěrných vztazích se chová úplně jinak než v profesních vztazích. Třetí pojmenoval jako perfekcionista, jenž své úsilí o výkonnost přenesl na spontánní, emocionální kvality. Poslední možnou formou je pirát využívající profesních možností utváření a kontroly vztahů k vlastnímu soukromému prospěchu.

3.4 Přehled výzkumných šetření z diplomových prací

Pro dokreslení důležitosti popsané problematiky v předkládané bakalářské práci jsou v podkapitole uvedeny výstupy vybraných diplomových prací, jejichž výzkumná šetření byla zaměřena na sebereflexi nebo sebepoznání sociálních pracovníků či studentů oboru sociální práce.

Lázničková (2016) se zaměřila ve své diplomové práci na zkušenosti sociálních pracovníc se sebepoznáním. Data sbírala formou polostrukturovaného rozhovoru s pěti sociálními pracovníci. Respondentky měly vzdělání sociálních pracovníků a zaměřovaly se na podporu ženám v náročné životní situaci. Autorka ve výsledcích uvedla pět témat, která zachytila při rozhovorech. Jako první téma představila identitu sociální práce a její nižší prestiž související s nižší sebedůvěrou respondentek a vyhýbání se situacím, které se jeví zranitelně. Druhé téma popsala jako práci se stínem (temná stránka), kdy respondentky mají zkušenost s porozuměním vlastnímu stínu a jeho přijetím, které se jeví jako přínosné. Další téma uvedla autorka mateřství jako pád vedoucí k porozumění vlastním potřebám. Intervize s kolegyní, jako forma psychohygieny, možnost předání profesních zkušeností a prohloubení sebepoznání, bylo čtvrtým tématem. Posledním tématem byla ženská cykličnost, kdy hormonální změny ovlivňují vnitřní energii.

Postránecká (2012) se orientovala na sebereflexi studentů sociální práce v průběhu jejich odborné praxe. Výzkumný soubor byl tvořen studenty Zdravotně sociální fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, kteří absolvovali bakalářské studium oboru Rehabilitační – psychosociální péče o postižené děti, dospělé a seniory (dále jen RPB) a studenty navazujícího magisterského studia téhož oboru (dále jen RPN). Respondentů bylo celkem deset, z čehož polovina byla z RPB a druhá polovina z RPN. Výzkum byl proveden polostrukturovaným rozhovorem. Výzkumná část naznačila, že studenti před samotou praxí nemají velké povědomí o reflektování odborné praxe. Povědomí získávají pozvolna v průběhu studia. Studenti oboru RPB zaměřují svou reflexi především na hodnocení svého jednání a výkonu. Studenti oboru RPN využívají reflexi jak ve vztahu ke svému jednání a výkonu, tak i k analýze vlastních emocí a pocitů. Respondenti se shodli, že sebereflexe je důležitou součástí profesní přípravy i samotného výkonu profese sociální práce.

Pražáková (2011) se v diplomové práci věnovala významu sebereflexe v každodenní praxi sociálních pracovníků. Výzkumný soubor tvořilo pět žen a data byla zjišťována polostrukturovanými rozhovory. Výsledkem výzkumu bylo, že sebereflexe je sociálními pracovníky vnímána jako důležitý nástroj pro řešení problémů v jejich každodenní praxi.

Dále má sebereflexe význam při definování vlastní profesní role, přístupu ke klientům a rovněž svých zdrojů a limitů. Autorka uvádí, že pro všechny respondenty není sebereflexe běžná a na její využití má vliv především zkušenost pracovníka. Sebereflexi u pracovníků podporuje především pracovní prostředí a přístup nadřízených k reflektování. Respondenti vnímali sebereflexi jako prostředek učení se z chyb a ochrany pracovníka samotného při nastavování hranic a prevenci syndromu vyhoření.

Závěr

Stěžejními tématy práce bylo sebepoznání a sebereflexe, které nejsou důležité nejen v rámci sociální práce, ale obecně při vykonávání nejrůznějších profesí a také v osobním životě lidí. Protože pokud jedinec není schopný dostatečně reflektovat vlastní chování a znát sám sebe, je to pro něj velká překážka v kontaktu s ostatními lidmi. Komunikace je do značné míry ovlivněna tím, jak je jedinec schopen ostatním porozumět a vcítit se do ostatních, jak uvádí Míček (1976) když porozumíme vlastním chybám, lépe pak dokážeme pochopit nedostatky, kterých se dopouštějí ostatní lidé. Podle mého názoru bude člověk pravděpodobně obecně šťastnější, pokud se dokáže vyznat sám v sobě, jelikož je větší šance, že dokáže z mezilidské interakce více vytěžit.

Cílem bakalářské práce bylo právě popsat klíčové aspekty sebepoznání a sebereflexe v kontextu sociální práce. Díky ponoření se do tématu jsem zjistila, že by bylo potřeba podrobněji rozpracovat a realizovat další výzkumná šetření na uvedená témata. Přesto mohu konstatovat, že cíl práce byl splněn.

V dnešní době je mnoho sebepoznávacích kurzů, ale otázkou zůstává, do jaké míry jsou kvalitní a bezpečné. Proto je nutno zvyšovat povědomí u cílové skupiny tak, aby dokázala rozpoznat, zda kurz je vedený erudovanými odborníky, zajišťujícími efektivní sebepoznání. Já sama jsem měla možnost se více poznat v rámci předmětu Základy psychoterapeutického výcviku na půdě Husitské teologické fakulty. Díky absolvování tohoto předmětu mohu tedy říct, že mě škola určitou formou v oblastech sebepoznání a sebereflexe na budoucí povolání připravuje. Tento předmět má však omezenou kapacitu proto si myslím, že by bylo dobré rozšířit nabídku podobně zaměřených kurzů, které budou probíhat v menších skupinách, kde se účastníci snáze otevřou. Tato cesta však není vhodná pro všechny, jelikož velmi záleží na individuální snaze a ochotě studentů na sobě pracovat, významnou roli zde hraje rovněž i osobnost lektora.

Práci zakončuji výrokiem humanistického psychologa Carla Rogerse: „*Cítím, že jsem-li schopen druhému naslouchat, mé vlastní já roste.*“⁵

⁵Dostupné z: <http://www.carlrogers.cz/>

Seznam použité literatury

BAŠTECKÁ, Bohumila. *Terénní krizová práce: psychosociální intervenční týmy*. Praha: Grada, 2005. Psyché (Grada). ISBN 80-247-0708-X.

BLATNÝ, Marek a Alena PLHÁKOVÁ. *Temperament, inteligence, sebepojetí: nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu*. Brno: Psychologický ústav Akademie věd ČR, 2003. ISBN 80-86620-05-0.

BLATNÝ, Marek a kolektiv. *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3434-7.

GÉRINGOVÁ, Jitka. *Pomáhající profese: tvořivé zacházení s odvrácenou stranou*. Praha: Triton, 2011. Psyché (Triton). ISBN 978-80-7387-394-3.

GUGGENBÜHL-CRAIG, Adolf. *Nebezpečí moci v pomáhajících profesích*. Praha: Portál, 2007. Spektrum (Portál). ISBN 978-80-7367-302-4.

HÁJEK, Karel. *Práce s emocemi pro pomáhající profese: tělesně zakotvené prožívání*. Praha: Portál, c2006. ISBN 80-7367-107-7.

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-x.

HAVRDOVÁ, Zuzana a Martin HAJNÝ. *Praktická supervize: průvodce supervizí pro začínající supervizory, manažery a příjemce supervize*. Praha: Galén, c2008. ISBN 978-80-7262-532-1.

HAWKINS, Peter a Robin SHOHET. *Supervize v pomáhajících profesích*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-715-9.

HELINGEROVÁ, Marta. *Sny jako zdroj sebepoznání: jak využít sny k osobnímu rozvoji*. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5690-5.

HELUS, Zdeněk. *Úvod do psychologie. 2.*, přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2018. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4675-3.

JANKOVSKÝ, Jiří. *Etika pro pomáhající profese*. Praha: Triton, 2003. ISBN 80-7254-329-6.

- KOPŘIVA, Karel. *Lidský vztah jako součást profese: psychoterapeutické kapitoly pro sociální, pedagogické a zdravotnické profese*. 4. vyd. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-429-X.
- KRATOCHVÍL, Stanislav. *Základy psychoterapie*. 5., přeprac. vyd. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-122-0.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2012. Orientace (Karmelitánské nakladatelství). ISBN 978-80-7195-573-3.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-774-4.
- KUČERA, Zdeněk. *Zarůst do kmene: teologické a etické úvahy naší doby pro duchovní a sociální pracovníky*. Chomutov: L. Marek, 2013. Pontes pragenses (L. Marek). ISBN 978-80-87127-41-4.
- KUNEŠ, David. *Sebezpoznání*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-541-7.
- LÁZNIČKOVÁ, Milada. *Sebezpoznání sociálních pracovníků*. Brno, 2016. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Fakulta sociálních studií. Katedra sociální politiky a sociální práce.
- MACEK, Petr. *Adolescence*. Vyd. 2., upr. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-747-7.
- MATOUŠEK, Oldřich. *Metody a řízení sociální práce*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-548-2.
- MATOUŠEK, Oldřich. *Slovník sociální práce*. Vyd. 2., přeprac. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-368-0.
- MATOUŠEK, Oldřich. *Základy sociální práce*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0211-0.
- MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. Učebnice pro vysoké školy.
- MÍČEK, Libor. *Sebevýchova a duševní zdraví*. Praha: SPN, 1976. Knižnice psychologické literatury.

NAKONEČNÝ, Milan. *Obecná psychologie*. Praha: Stanislav Juhaňák - Triton, 2015. ISBN 978-80-7387-929-7.

OREL, Miroslav, Radko OBEREIGNERŮ a Andrej MENTEL. *Vybrané aspekty sebepojetí dětí a adolescentů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2016. ISBN 978-80-244-4991-3.

PLHÁKOVÁ, Alena. *Spánek a snění: vědecké poznatky a jejich psychoterapeutické využití*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0365-0.

PLÓTÍNOS. *O sebepoznání: Enneada V, 3(49) : řecko-české vydání*. Praha: OIKOYMENH, 2014. Knihovna antické tradice. ISBN 978-80-7298-507-4.

POSTRÁNECKÁ, Hana. *Sebereflexe studentů sociální práce v průběhu jejich odborné praxe*. České Budějovice, 2012. Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Zdravotně sociální fakulta.

PRAŠKO, Ján a Hana PRAŠKOVÁ. *Asertivitou proti stresu*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2007. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-1697-8.

PRAŽÁKOVÁ, Lucie. *Sebereflexe v každodenní praxi sociálního pracovníka*. Brno, 2011. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Fakulta sociálních studií. Katedra sociální politiky a sociální práce.

SEDLÁČKOVÁ, Daniela. *Rozvoj zdravého sebevědomí žáka*. Praha: Grada, 2009. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2685-4.

SCHMIDBAUER, Wolfgang. *Psychická úskalí pomáhajících profesí*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-312-9.

SCHMIDBAUER, Wolfgang. *Syndrom pomocníka: [podněty pro duševní hygienu v pomáhajících profesích]*. Praha: Portál, 2008. Spektrum (Portál). ISBN 978-80-7367-369-7.

SMĚKAL, Vladimír. *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadle vědomí a jednání*. 2., opr. vyd. Brno: Barrister & Principal, 2004. Studium (Barrister & Principal). ISBN 80-86598-65-9.

STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5.

STRIEŽENEC, Štefan. *Slovník sociálneho pracovníka*. Trnava: AD, 1996. ISBN 80-967589-0-X.

ÚLEHLA, Ivan. *Umění pomáhat: učebnice metod sociální praxe*. Vyd. 3., v Sociologickém nakladatelství vyd. 2. Praha: Sociologické nakladatelství, 2007. Studijní texty (Sociologické nakladatelství), sv. 20. ISBN 978-80-86429-36-6.

VÁVROVÁ, Soňa. *Doprovázení v pomáhajících profesích*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0087-1.

VYMĚTAL, Jan a kolektiv. *Obecná psychoterapie*. 2., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Grada, 2004. Psyché (Grada). ISBN 80-247-0723-3.

VYMĚTAL, Jan. *Úvod do psychoterapie*. 3., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2667-0.

VÝROST, Jozef a Ivan SLAMĚNÍK. *Sociální psychologie*. 2., přeprac. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2008. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1428-8.

YALOM, Irvin D. a Molyn LESZCZ. *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*. Vyd. 2. Přeložil Hana DRÁBKOVÁ, přeložil Martin HAJNÝ. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-304-8.

ZEMANOVÁ, Vanda a Martin DOLEJŠ. *Životní spokojenost, sebehodnocení a výskyt rizikového chování u klientů nízkoprahových zařízení pro děti a mládež*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015. ISBN 978-80-244-4492-5.

Elektronické zdroje

Carl Rogers. *Carl Rogers PCA* [online]. 2017 [cit. 2019-05-05]. Dostupné z: <http://www.carlrogers.cz/>

ČESKO. Zákon 108/2006 Sb., ze dne 14. března 2006, o sociálních službách. [online]. [cit. 2019-03-06]. Dostupné z: https://www.mpsv.cz/files/clanky/31234/Zakon_o_socialnich_sluzbach-stav_k_1_10_2017.pdf

Etický kodex společnosti sociálních pracovníků ČR. *Společnost sociálních pracovníků ČR* [online]. [cit. 2019-03-25]. Dostupné z: http://socialnipracovnici.cz/public/upload/image/eticky_kodex_ssprcr.pdf

Focusing. *Focusing: jak být sám se sebou vlídně* [online]. ©2016 [cit. 2019-04-11]. Dostupné z: <http://focusing.cz/co-je-focusing/jak-se-to-dela/>

Globální definice sociální práce. *Mezinárodní federace sociálních pracovníků* [online]. [cit. 2019-03-21]. Dostupné z: <https://www.ifsw.org/cs/what-is-social-work/global-definition-of-social-work/>

ŘÍČAN, Pavel. Kdo chce pomáhat druhým, měl by rozumět sám sobě. *SDMO - Sdružení pro komplexní péči při dětské mozkové obrně, z. s.* [online]. Praha, 2010 [cit. 2019-04-23]. Dostupné z: <http://www.dmoinfo.cz/posts/kdo-chce-pomahat-druhym-mel-by-rozumet-sam-sobe>