

Abstrakt

Zkoumání péče o sebe se nyní stalo jakýmsi diskurzem, jež zaznamenal raketový vzestup díky pandemii Covidu-19. V České republice se péče o sebe se zatím nepromítla ani do Etického kodexu sociální práce v ČR, přestože se péče o sebe pomalu stává etickým imperativem, jenž by měl být vlastní všem sociálním pracovníkům ve výkonu své profese. Předkládaná práce otvírá problematiku nedostatečné přípravy sociálního pracovníka na péči o sebe.

V teoretické části definuji klíčové pojmy plán péče o sebe, sociální pracovník a krizový stav. Věnuji se zde též zvládání krizových stavů, maladaptivnímu copingu a důsledkům poskytování sociálních služeb klientům. Následně se věnuji vlivu krizových stavů na psychické a fyzické zdraví sociálních pracovníků. Na závěr teoretické části uvádím návod na vytvoření plánu péče o sebe a popisuji zde zdroje a techniky, jež mohou být klíčem k vyšší odolnosti sociálního pracovníka. V závěru teoretické části popisuji dosavadní studie péče o sebe.

Cílem předkládané diplomové práce je odpovědět na základní výzkumnou otázku, jež zní: Jaká je žitá zkušenost sociálních pracovníků s aplikací plánu péče o sebe v případech expozice životním událostem, jež mohou vyústit v akutní krizový stav. Pro zodpovězení výzkumné otázky jsem zvolila metodu interpretativní fenomenologickou analýzu, jež mi dovoluje hloubkovou analýzu prožitku participantů s aplikací plánu péče o sebe. Výzkum byl realizován prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů.

Všechny respondentky považují plán péče o sebe za návod, jež jim pomohl zvědomovat činnosti, které chtějí dělat pro svoji duševní pohodu. Pro všechny respondentky je klíčové, dělat něco pro sebe samou a být sama se sebou spokojená. Z rozhovorů vyplynulo, že až díky vytvoření plánu péče o sebe respondentky dospěly k vědomé péči o svoji životní pohodu tady a teď. Respondentky vnímají, že bez vědomé reflexe svého prožívání by se ochudily o některé okamžiky, jež jim nepochybně zvyšují životní resilienci. Všechny respondentky se vyjadřovaly o tom, že bez plánu péče o sebe by ubližovali nejen sobě, ale i svému okolí, delší dobu. Cena za to, že by rezignovaly na péči o sebe na základě plánu péče je pro ně příliš vysoká. V České republice doposud nebyl realizován výzkum plánu péče o sebe, proto bych ráda, aby uvedená práce otevřela dveře zkoumání uvedeného tématu.