

Bakalářská práce

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Teologická fakulta

Bakalářská práce

STRES ZAMĚSTNANCŮ KONKRÉTNÍHO DOMOVA
MLÁDEŽE, JEHO PŘÍČINY A NÁSLEDNÉ ŘEŠENÍ

Autor práce: Michal Přech
Vedoucí práce: Mgr. Josef Nota, Ph.D.
Studijní program: Pedagogika volného času (PS)

2024

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem autorem této kvalifikační práce a že jsem ji vypracoval pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

Datum:

Podpis studenta:

Poděkování

Děkuji Mgr. Josefu Notovi, Ph.D., za odborné vedení, za pomoc a za cenné rady udělené během psaní této práce.

Obsah

Úvod.....	5
I TEORETICKÁ ČÁST	7
1 Stres.....	8
1.1 Problémy spojené s výkonem pomáhajících profesí.....	9
1.2 Mechanismy vzniku stresu.....	9
1.3 Reakce člověka na stres.....	10
1.3.1 Fyziologické reakce	10
1.3.2 Behaviorální reakce.....	10
1.3.3 Emocionální reakce.....	11
1.3.4 Kognitivní reakce.....	11
1.4 Strategie zvládnání stresu.....	11
1.4.1 Vymezení pojmu coping.....	11
1.4.2 Copingové strategie.....	12
2 Psychohygienu	14
2.1 Způsoby psychohygieny.....	14
3 Náplň práce vychovatele a domov mládeže.....	15
3.1 Náplň práce vychovatele.....	15
3.2 Nároky na osobnost vychovatele.....	16
II PRAKTICKÁ ČÁST.....	18
4 Metodika pilotního šetření	19
4.1 Metodika pilotního šetření	19
4.2 Osobní předporozumění zkoumaného tématu.....	20
4.3 Motivace k pilotnímu šetření a cíl pilotního šetření.....	20
4.4 Výběr aktérů pilotního šetření.....	20
4.5 Etické aspekty pilotního šetření	21
4.6 Průběh sběru dat.....	21
4.7 Metoda analýzy dat.....	22
5 Charakteristika informantů	24
5.1 Situace v zaměstnání vyvolávající ve vychovatelích stres.....	25
5.2 Ventilace stresu a jeho odbourávání.....	28
Závěr	32
Seznam použitých zdrojů.....	34
Seznam příloh	36
Příloha č. 1	37
Abstrakt.....	51
Abstract.....	52

Úvod

Téma stresu je v dnešní společnosti velmi probíraným tématem. Stejně tak jeho zvládnání. Člověk se dnes často potýká s mnohými nároky a požadavky, které jsou na něj kladeny a bývá čím dál obtížnější tyto situace sám zvládat. Ať už se to týká záležitostí v pracovní rovině života či v rovině osobní. Tento tlak, který je na nás vyvíjen, si vyžaduje, abychom k němu přistupovali individuálně, řešili příčiny jím způsobené a zároveň se s ním vyrovnávali a optimálně zvládali. Jak ke stresu přistupují vychovatelé v domech mládeže a co je příčinou stresu v tomto povolání? Vyskytuje se vůbec něco jako stres u vychovatelů v domovech mládeže? Jsou nějaké společné příčiny tohoto stavu ve vychovatelské praxi? Tyto a mnohé další otázky mě přivedly k tomu, abych si za téma své bakalářské práce zvolil *Stres zaměstnanců konkrétního domova mládeže; jeho příčiny a následné řešení*.

Hlavním cílem bakalářské práce je porozumět tomu, jak konkrétní vychovatelé prožívají náročné situace na konkrétním pracovišti domova mládeže. Dílčím cílem je zjistit, jak tyto situace zvládají. Hlavní výzkumná otázka byla na základě výzkumného cíle zformulována takto: „Jak konkrétní vychovatelé prožívají náročné situace na pracovišti domova mládeže?“ Sekundární výzkumná otázka zní: „Jak zmíněné náročné situace zvládají?“

Práce vychovatele v domově mládeže je vcelku zatěžující zaměstnání, které dokáže člověka vystavit náročným situacím a v některých případech přivést až k syndromu vyhoření. Toto zaměstnání je velice vyčerpávající, ať už z té stránky, kdy se vychovatel snaží působit autoritativně a zároveň přátelsky na ubytované mladistvé, zároveň také musí fungovat jako tým s ostatními vychovateli a budovat kolegiální vztahy. V obou těchto rovinách se vychovatel setkává s nejrůznějšími podněty, které konkrétně pro něho mohou být spouštěči již zmíněného stresu (srov. Jankovský, 2003).

V teoretické části práce se ve třech hlavních kapitolách seznámíme s pojmy, které definují zvolené téma práce a úzce souvisejí s její problematikou. V první kapitole pojednávám o stresu, jeho příčinách a jak na něj může člověk reagovat. Dále se zabývám definicí pojmu coping a copingovými strategiemi, v neposlední řadě pak vhodnou psychohygienou. Zmiňuji zde i problémy spojené s výkonem pomáhajících profesí, náplň práce vychovatele a věnuji se nárokům na jeho osobnost.

V praktické části provádím pilotní šetření, jehož hlavním úkolem je poukázat na psychickou náročnost povolání vychovatele. Mým výzkumným souborem jsou dvě vychovatelky a jeden vychovatel z konkrétního domova mládeže v Českých Budějovicích. K získání dat využívám formy nestrukturovaných rozhovorů a dále je zpracovávám tematickou analýzou, díky níž z výpovědí vyplývají tři hlavní témata, jimž se pak dále věnuji. Zjištěné poznatky by měly rozšířit povědomí o tom, že v tomto

povolání nejsou vychovatelé jen „dozorci“ ale že jsou to osoby, které jsou denně ve styku s desítkami mladistvých a specifickým způsobem na ně působí.

Základními zdroji, o které se tato práce opírá, jsou například: *Jak zvládat stres a Psychologie zdraví* od Jara Křivohlavého, *Obecná psychologie* a *Lidské emoce* od Milana Nakonečného či *Etika pro pomáhající profese* od Jiřího Jankovského. Díky obsáhlosti tohoto tématu si v práci nekladu za cíl použít a vyčerpat veškeré zdroje, které jsou k dispozici, ale spíše čtenáři přiblížit ve stručnosti odborný přehled probírané problematiky prostřednictvím vybraných prací.

I TEORETICKÁ ČÁST

1 Stres

Abychom mohli zkoumat problematiku stresu u vychovatelů, je nezbytné definovat, co tento termín znamená a co přesně stojí za pojmem "stres". V dnešní době je termín "stres" často nadužíván, což může vytvářet iluze o jeho skutečném významu. Zároveň dochází k nesrovnalostem v definici tohoto pojmu. Časté používání termínu "stres" k označení problémů, nepříjemných událostí, emocionálních zátěží a dalších je jedním z důvodů této zmatenosti. V současné době se termín "stres" vztahuje k čemukoli, co může způsobit psychickou nebo obecnou zátěž člověku (srov. Mlčák, 2005). Tento pojem si zde přiblížíme prostřednictvím obecně známých teorií a budeme se věnovat stresorům neboli podnětům, které vedou ke vzniku stresu. Dále se zaměříme na faktory, které mohou zvýšit úroveň stresu u jednotlivce. Další oblastí zájmu budou reakce člověka na stres, zahrnující emocionální projevy, příznaky stresu a fyziologické reakce. V souvislosti s naším zkoumaným problémem je také důležité zkoumat strategie zvládnání stresu, které mohou být použity k účinnému řešení stresových situací.

Termín stres do naší kultury pronikl z anglického slova „*stress*“, které má svůj původ v latinském slovesu „*stringo, stringere, strinxi, strictum*“, což znamená utahovat nebo stahovat. V přeneseném smyslu lze výraz "být ve stresu" interpretovat jako "být v tísní nebo pod tlakem" (Křivohlavý, 1994).

Problematice stresu se odborně věnovalo značné množství autorů, což vedlo k existenci rozmanitých definic stresu, které se snaží co nejlépe vymezit tento jev. Při pokusech o ustálení jedné definice stresu, docházelo v minulosti k mnoha rozporům a vzájemným úpravám definic. Mezi nejužívanější patří původní definice Hanse Selyeho, že: „*Stres je nespecifická fyziologická reakce na jakýkoli nárok na organismus kladený*“ (Selye, 1976, s.15). Jedním z oponentů, jež mu definici upravovali či modifikovali, byl například Lazarus. Pro tuto práci použiji kompromisní definici od Vratislava Schreibera, která uvádí, že: „*Stres je jakýkoli vliv životního prostředí (fyzikální, chemický, sociální, psychologický, politický), který ohrožuje zdraví některých citlivých jedinců*“ (Schreiber, 2000, s.17)

V oblasti psychologie se často používají termíny "stres" a "psychická zátěž" s obdobným významem. Někteří autoři shodně vnímají tyto pojmy jako synonyma, zatímco jiní je odlišují, kde stres označuje výraznou míru psychické zátěže a termín zátěž se používá pro označení úrovně aktivity od nízké po střední. Stres tedy ve výsledku můžeme vnímat jako narušení homeostázy [homeostáza – relativně stabilní vnitřní stav vnitřní rovnováhy] (Paulík, 2010, s.12).

Pro doplnění uvádím rozdělení stresu dle Nakonečného:
„Distres – psychicky či fyzicky zatěžující nepříjemná situace nebo činitel.“

„Eustres – psychicky či fyzicky zatěžující, avšak příjemná situace“ (Nakonečný, 2015, s.532).

1.1 Problémy spojené s výkonem pomáhajících profesí

S výkonem této profese je spojeno mnoho problémů a obtíží. Člověk, který se rozhodne pro výkon pomáhající profese často čelí pocitům zklamání a frustrace. Očekává se, bude ochotný přinášet oběti, bude disponovat jistými osobnostními dispozicemi a bude mít odpovídající vzdělání.

Často lze slyšet obecné rčení, že *„pedagogem se člověk nejen stává, člověk se pedagogem především rodí“*. Z toho vyplývá, že každý, kdo chce být ku příkladu učitelem či vychovatelem, již má předpoklady k tomu stát se opravdu dobrým pedagogem.

Jankovský tvrdí, že ne všichni pedagogičtí pracovníci jsou předurčení k tomu, aby v každém dítěti viděli jedinečnou a neopakovatelnou bytost a dokázali mu věnovat dostatek individuální péče, kterou by mu pomohli optimálně rozvinout jeho osobností dispozice (srov. Jankovský, 2003, s.157).

Povolání v pedagogické oblasti nejde úspěšně vykonávat bez předpokladu, že při výkonu musejí být respektovány určité etické zásady a také existence ochoty ke službě druhým. Z tohoto faktu vyplývá, že takováto a podobná povolání vyžadují cosi navíc než jenom znalosti, dovednosti a zkušenosti. Podle Halíka se u nich totiž předpokládá „ryzost charakteru, mravní čistota a vědomí odpovědnosti vůči vyššímu mravnímu řádu“ (Halík, 1993, s.17).

Poměrně náročné požadavky na pomáhající profese mohou tedy pro některé pracovníky představovat až nepřiměřenou zátěž, která může vést s psychickou, emocionální a někdy i fyzickou náročností až k naprostému vyčerpání (Jankovský, 2003).

1.2 Mechanismy vzniku stresu

Abychom více porozuměli tomu, co to stres vlastně je, je nutné upřesnit, co ho způsobuje. Jak již bylo zmíněno, stres je jistá forma psychické zátěže. Milan Nakonečný hovoří o příčinách stresu takto: „Činitele vyvolávající stres jsou označovány jako **stresory** a mohou to být činitele primárně fyzické, sociální či psychické povahy; rozlišit je podle těchto aspektů je někdy obtížné a neurčité, neboť všechny fyzické a sociální stresory jsou současně stresory psychickými“ (srov. Nakonečný, 2015, s.532).

Dále je nutné říci, že různé typy stresorů mají i jinou intenzitu psychické zátěže. Jako příklad si uveďme toto srovnání: při úmrtí milovaného domácího mazlíčka budeme čelit větší psychické zátěži, než když ztratíme klíče.

Když se podíváme na stresory, které se týkají fyzické zátěže, tak v případě, že organismus bude vystaven konstantní fyzické zátěži, spustí se procesy, které se pokusí o adaptaci organismu na danou zátěž. Z tohoto pokusu organismu o adaptaci jsou jen možná

dvě východiska. Buď se organismus adaptuje, anebo se adaptace nezdaří a dojde k vyčerpání energetických rezerv a organismus zahyne.

Gerrig a Zimbardo (srov. 2008, s.468) člení stresory ve svém modelu stresu takto: dle typu: prostředí, psychické, sociální, dle dimenze: intenzita, trvání, častost a předvídatelnost.

1.3 Reakce člověka na stres

Zde uvádím, jak někteří autoři popisují reakce člověka na stres.

„Reakce člověka na stres nebo jinak řečeno stresová reakce je komplexní fyziologická a psychická odezva organismu na jakékoli vnější či vnitřní faktory, které mohou představovat potenciální nebezpečí. Tato reakce je podobná poplachu, připravující organismus na situaci "boje nebo útěku", během níž jedinec mobilizuje energii k provedení rychlé a koncentrované akce. Stres může být vyvolán nejen přímým ohrožením, ale také očekáváním nebezpečí, což následně provází úzkost, napětí, strach a obavy“ (Hošek, 1999, s. 21). „Když jedinec čelí stresorům, dochází k aktivaci stresové reakce, která převede organismus do stavu pohotovosti“ (srov. Práško, Prášková, 2004, s.188). „Tělo reaguje na stresory spouštěním komplexního řetězce vrozených reakcí na vnímané nebezpečí“ (srov. Atkinson, 2003, s.752).

Dle Nakonečného je možné reakce dále dělit do skupin: fyziologické, behaviorální, emocionální a kognitivní (Nakonečný, 2015, s.533).

1.3.1 Fyziologické reakce

Fyziologické reakce jsou takové reakce, kterými tělo reaguje na stresovou situaci. Patří mezi ně: palpitace (pocit bušení srdce), nepříjemné pocity a stahování v hrudní oblasti, napětí svalů v krku a dolní části zad, výrazné bolesti hlavy, svíravá bolest v dolní části břicha (srov. Křivohlavý, 2003, s.297), husí kůže, závratě, svědění, nadýmání, chuť na zvracení, rozmazané vidění, nadměrné pocení, změny v chuti k jídlu, oslabení svalů, nevolnost, problémy se spánkem, nervozita, trávící obtíže jako průjem nebo zácpa, suchost v ústech atd. (srov. Práško, Prášková, 2004, s.188).

1.3.2 Behaviorální reakce

V této části se se stresová reakce dotýká *chování a jednání člověka* (Křivohlavý, 1994). „Boj nebo útěk“ je prastará reakce na stres a dá se z ní odvodit nejčastější projev chování při stresu (srov. Práško, Prášková, 2004). Mezi strategie úniku lze zařadit vyhýbání se běžným povinnostem, omezování sociálních kontaktů, nerozhodnost, odkládání nepříjemných úkolů, sníženou kvalitu práce či naopak zvýšené tempo v pracovním i osobním životě (například rychlá chůze, rychlé polykání jídla, zvýšené tempo řeči, rychlá jízda autem, omezení spánku a odpočinku) (srov. Práško, Prášková, 2004).

1.3.3 Emocionální reakce

Nakonečný mluví o emocích jako psychickém prafenoménu, který je zásadní pro jistou regulaci chování člověka, jelikož jsou vlastní podstatou jeho motivace. Jinak řečeno, mají povahu pohnutek. Zároveň určují vzorce toho, co nás přitahuje nebo naopak odpuzuje, co se naučíme a co nikoliv. Samy o sobě jsou důležité pro duševní život člověka, jemuž cítění dodává zážitkový akcent (srov. Nakonečný, 2000, s.7). Ve stresových situacích je běžným emocionálním prožitkem *pocit úzkosti*, což lze charakterizovat jako nejasné pocitování stísněnosti nebo strachu, často doprovázené autonomní reakcí. Původ tohoto pocitu bývá obvykle neurčitý nebo neznámý. Jedná se o emocionální stav vyvolaný vnitřním tušením nebezpečí, které jednotlivci umožňuje přijímat opatření k odvrácení hrozby nebo aktivnímu čelení situaci (srov. Doegens, Moorhouse, 2001, s.568).

Nejčastějšími emocionálními příznaky stresu dle Křivohlavého jsou: velmi rychlé změny nálad, přílišné přemýšlení nad nedůležitými věcmi, omezení sociálního kontaktu, nadměrné pocity únavy, zvýšená míra podrážděnosti (srov. Křivohlavý, 2003).

1.3.4 Kognitivní reakce

Při setkání se silným činitelem, stresorem, člověk často vykazuje významné oslabení kognitivních neboli poznávacích funkcí. Takový člověk má potíže se soustředit a logicky uspořádat své vlastní myšlenky. Ve výsledku je takový člověk výkonnostně znevýhodněn, poněvadž nedokáže přemýšlet o alternativách chování (Atkinson, 2003).

Melgosa hovoří o tom, že dochází ke zhoršené koncentraci jedince, dochází často ke ztrátě pozornosti a nesouvislému myšlení. Dále hovoří o tom, že se zhorší paměť jako celek (krátkodobá i dlouhodobá). Problémy, se kterými se člověk potýká řeší nepředvídatelným způsobem a ve spontánní reakci (srov. Melgosa, 1997).

1.4 Strategie zvládání stresu

Jedná se o pokus o kontrolu stresující situace, a pokračuje-li stres i nadále, vystupuje *pokus o zvládnutí stresu* (anglicky *coping*), jenž je chápán též jako mobilizace *kognitivního, emočního a behaviorálního* aparátu k realizaci zmíněného zvládnutí a probíhá jako užívání různých způsobů reagování (srov. Nakonečný, 2015, s.532).

1.4.1 Vymezení pojmu coping

Anglický pojem coping v překladu znamená „zvládání“. Jeho kořeny můžeme dohledat v řeckém slově „kolaphos“, který označuje přímý úder na ucho. Křivohlavý tímto termínem rozlišuje adaptaci od copingu, kterou bere jako vypořádání se zátěží na přiměřené úrovni (Křivohlavý, 1994, s.42).

Lazarus a Cohen coping klasicky definují takto: „Zvládáním (copingem) se rozumí snaha – jak intrapsychická, tak zaměřená na určitou činnost – řídit, tolerovat, redukovat a minimalizovat vnitřní i vnější požadavky kladené na člověka a střety mezi těmito požadavky. Jde přitom o požadavky mimořádně vysoké, které člověka značně namáhají a zatěžují nebo převyšují zdroje, které má daná osoba k dispozici“ (Lazarus, Cohen, 1973)

1.4.2 Copingové strategie

Osoba, která čelí zátěži, má možnost využívat různé strategie zvládání stresu, známé jako copingové strategie. Copingová strategie představuje pečlivě vypracovaný plán zaměřený na redukci přítomné zátěže. Volba vhodné strategie je komplexním kognitivním procesem, kde hraje klíčovou roli celá řada faktorů, především osobnostní charakteristiky jednotlivce, jeho postoje k okolnímu světu a přesvědčení. Při rozhodování o vhodné strategii hrají důležitou roli jak kognitivní, tak emocionální a volní aspekty jedince, které se projevují skrze jeho chování. Je třeba poznamenat, že osoba čelící stresové situaci obvykle využívá více copingových strategií současně, a proto bychom neměli tyto strategie chápat příliš izolovaně (Baštecká, 2005).

R. S. Lazarus výrazně ovlivnil výzkum nejrůznějších strategií zvládání, jenž sepsal následující čtveřici copingových strategií:

1. *Strategie netečnosti (apatie)*. Je doprovázena apatickým chováním, upadáním do pocitů bezmoci, beznaděje a deprese.
2. *Strategie vyhnutí se působení škodliviny*. V emocionální sféře se objevují pocity obav, bázně a strachu.
3. *Strategie napadení útočníka*. Jedná se o útok na původce, jenž stresovou situaci vyvolal.
4. *Strategie posilování vlastních zdrojů síly*. Obrazně jde o výcvik dovedností, které zvyšují tělesnou zdatnost, sebekontrolu a sebevládu

(Folkman, Lazarus, 1986).

Další možné strategie zvládání stresu (copingové strategie) uvedl ve své knize *Obecná psychologie* i Milan Nakonečný. Konkrétně uvedl tři takovéto strategie:

1. *Strategie orientované na stres jako na problém* – různé způsoby řešení která jsou nasměřována nejen na situaci, ale i na jedince a jeho změnu postojů a chování a zpracování stresující situace.
2. *Strategie orientované na emocionální důsledky stresu* – velmi nebezpečné, emoce mají přímý vliv na poruchy ve fyziologii organismu (psychosomatické poruchy)

3. *Pozornost odvracející strategie* – jedná se o zvláštní případ ze strategií; mají za úkol odvést a odvrátit pozornost jedince jinam, pryč od stresové situace ku příkladu ke sportům, zájmům nebo jiné rozptylující činnosti (Nakonečný, 2015).

2 Psychohygienu

Nebo také jinak „duševní hygiena“, je nauka o tom, jak si chránit, udržovat a umocňovat duševní zdraví a zvyšovat naši psychickou odolnost. Psychohygienu je jedním z pilířů prevence duševního zdraví a vzniku duševních onemocnění.

Psychohygienu představuje soubor pravidel a metod, jejichž cílem je udržovat, prohlubovat nebo naopak znovu získat duševní zdraví. Poskytuje nám různé návody, jak si zcela záměrně a cílevědomě upravovat vlastní životní styl, a to takovým způsobem, aby se jedinec stal vyrovnanějším a odolnějším vůči stresu a dalším nepříznivým podmínkám prostředí (Lochmannová, 2021, s.15).

Aktivity v rámci duševní hygieny mohou mít preventivní charakter – praktikujeme je pravidelně bez vazby na naše momentální rozpoložení. Můžeme je však rovněž využít v reakci na konkrétní situaci, která v nás vyvolala stres, nepohodlí nebo negativní emoci. V takovém případě přistupujeme k některé z metod duševní hygieny co nejdříve, v případě práce s dechem můžeme začít bezprostředně v okamžiku, kdy se nám nepříjemná situace děje (Bartko, 1976).

2.1 Způsoby psychohygieny

A. Lochmannová a D. Bartko se v celistvém kontextu svých textů shodují na určitých způsobech psychohygieny. V této části uvádím některé z nich pro lepší představu, jak psychohygienu může vypadat:

Radostné okamžiky – ráno se zamyslet co nás přes den čeká, co nám udělá radost a na co se těšíme; večer se zamyslet, co nám za uplynulý den radost udělalo.

Spánek – kvalitní a pravidelný spánek je základ, dopřávat si dostatečný spánek v temné místnosti bez elektronických spotřebičů, které vyzařují modré světlo. *Relaxace* – praktikovat některé relaxační techniky, stačí i jen pár minut (dechová cvičení a soustředěnost na dech; meditace).

Příroda – Zkusit si najít každý den chvilku na to, strávit nějaký čas v přírodě. Pokusit se přírodu vnímat všemi smysly, což napomůže lépe vnímat přítomný okamžik a cítit se uvolněně.

Pohyb – Pravidelný pohyb pozitivně neovlivňuje jen naše fyzické zdraví ale také to psychické. Díky pohybu se do těla vyplavují endorfíny, též zvané hormony štěstí, díky kterým se cítíme lépe.

(Lochmannová, 2021; Bartko, 1976).

3 Náplň práce vychovatele a domov mládeže

Máme-li hovořit o stresu vychovatelů v domově mládeže, bylo by vhodné uvést toto povolání do kontextu. Z tohoto důvodu si v následujících podkapitolách se budu věnovat náplni práce vychovatele v domově mládeže. Nadále uvedu, co zaštiťuje pojem „vychovatelství“. Tyto termíny objasním pro lepší porozumět práci a činnostem osoby, která vykonává zaměstnání vychovatele.

3.1 Náplň práce vychovatele

Náplní práce vychovatele je provádět výchovně vzdělávací činnosti, které budou apelovat na specifický a celkový rozvoj osobností studentů a na jejich zájmy podle výchovně vzdělávacích programů činností v domově mládeže, případně v jiných zařízeních. Toto zaměstnání zahrnuje celou škálu pracovních činností, které by měl vychovatel plnit. Zde jsou některé z nich:

- Vedení evidence o pedagogické činnosti a hodnocení výsledků dětí, žáků i studentů.
- Poskytování informací a konzultační činnosti, spolupráce se specializovanými odborníky.
- Plnění úkolů a prací souvisejících s přímou pedagogickou činností.
- Koordinace protidrogové prevence v příslušném zařízení.
- Tvorba, průběžná aktualizace a příprava, vedení a organizace, rozvíjení a konkretizace výchovných, vzdělávacích, zájmových, sportovních, kulturních a dalších programů pro děti, žáky i studenty školských nebo jiných zařízení.
- Podněcování osobního vývoje dětí, žáků i studentů.
- Studium nových poznatků v oboru a jejich aplikace do praktické činnosti vychovatele.
- Odborné usměrňování zájmového vzdělávání specializovanými metodami výchovné práce, kupříkladu dětí a žáků, popř. i studentů se speciálními vzdělávacími potřebami.
- Metodická a specializovaná poradenská činnost poskytovaná vychovatelům, tvorba výchovných a vzdělávacích dokumentů, evaluačních nástrojů a preventivních programů.

(srov. Národní soustava povolání, Vychovatel, online)

Výše uvedené pracovní činnosti jsou jen některé z těch, které tato jejich škála obsahuje. Každé zařízení samozřejmě má svá specifika a od nich se budou i odvíjet pracovní činnosti vychovatele.

Základním předpokladem je nutnost pro osobu vykonávající profesi vychovatele je mít od vzdělání v rámci pedagogiky. Ať už se jedná o bakalářský studijní program v oboru pedagogika nebo o předškolní a mimoškolní pedagogiku. Tyto zmíněné dva obory jsou dle uvedeného zdroje nejvhodnější pro výkon této profese. Jako další vhodné jsou uvedeny obory jednak středoškolské vzdělání s maturitní zkouškou ve skupině oborů pedagogiky, učitelství a sociální péče. Dále bakalářský studijní program v téže skupině oborů neboli pedagogika, učitelství a sociální péče.

3.2 Nároky na osobnost vychovatele

Pelcová tvrdí, že být dobrým pedagogem (učitelem) nebo vychovatelem není jen věcí vzdělání. Učitel se učitelem stává učením, a to nejen když učí jiné, ale především, když se učí sám, stejně jako žena se nestává matkou v okamžiku, kdy porodí dítě, ale tehdy, když se o ně začíná starat, bát se o něj, radovat se z něho. A stejně jako matka není matkou bez svých dětí, není učitel učitelem bez svých žáků (Pelcová, 2001).

Pelcová se dále zaměřuje na filozofické úvahy ohledně ideálního profilu vychovatele a tím zdůrazňuje klíčové myšlenky spojené s výchovou a vychovatelstvím. Pokládá otázku, týkající se toho, kdo je úspěšnějším vychovatelem – zda je to osoba se zralým pohledem na svět a vysokou mírou odpovědnosti, či spíše jedinec s určitými infantilními rysy, který dokáže dětem věnovat pozornost, hrát si s nimi, motivovat je a zapojit je do činností. Dále se zmiňuje o důležitosti profesionálního přístupu vychovatele, který zahrnuje nejen odbornou náročnost, ale také duchovní sebekázeň, aby nedošlo k upadnutí do stereotypní rutiny v práci. Vychovatelství a učitelství jsou v plném smyslu slova nejen pouhým zaměstnáním, ale také povoláním. Proto vyžadují zaujetí a velkou dávku entuziasmu, stejně jako schopnost kritické distance a sebereflexe vlastní práce (Pelcová, 2001).

Hadj-Moussová identifikuje klíčové osobnostní a profesní atributy, které jsou žádoucí u vychovatele. Kromě osobnostních charakteristik klade důraz i na jeho odborné schopnosti. V některých situacích vychovatel často zaujímá roli poradce či podpůrného pracovníka spíše než tradiční pedagogickou roli, což vyžaduje, aby byl dostatečně vybaven pro tento typ práce (Hadj-Moussová, 2006).

Mezi klíčové osobnostní charakteristiky patří zejména síla osobnosti a tendence k prosociálnímu chování. Sílu osobnosti chápe jako vyváženost, schopnost odolávat frustraci, přijetí odpovědnosti za své jednání a schopnost sebereflexe. Tato schopnost umožňuje vychovateli reflektovat své chyby a poučit se z nich pro svůj další profesní růst.

Mezi potřebné kompetence řadí jednak ty, které jsou pro vychovatele důležité v souvislosti s jeho pedagogickým působením, více se pak zaměřuje na ty kompetence, které jsou zaměřené na jeho pomáhající roli. „Dobrý vychovatel, který získal důvěru svých svěřenců, jim poskytuje pomocnou ruku v situacích, o kterých se leckdy učitel ani nedozví (osobní či rodinné problémy dítěte, problémy vztahu s vrstevníky apod.).

Vychovatel se tak spíš, než učitel může stát dospělým důvěrníkem dítěte, jeho oporou (Hadj-Moussová 2006).

Hadj-Moussová také zdůrazňuje důležitou roli vychovatele jakožto vzoru pro jeho svěřence. Zvláště u pubescentů a adolescentů, kteří procházejí procesem hledání vlastní identity a často se odvracejí od vzorů poskytovaných rodiči, se vychovatel stává klíčovou referenční osobou. Pro tyto mladé jedince jsou vychovatelé často více než jen zástupci školní instituce; jsou jim představiteli hodnot a chování, které mohou inspirovat a ovlivnit jejich vlastní formování. Každý vychovatel si vytváří autoritu a prestiž u kolegů, svěřenců i jejich rodičů celou svojí osobností, tedy svými odbornými znalostmi a profesionálním i lidským chováním, a záleží tak jen na něm, s jakým výsledkem (Hadj-Moussová 2006).

II PRAKTICKÁ ČÁST

4 Metodika pilotního šetření

Tato kapitola se zabývá vybranými metodami a postupy určené pro toto pilotní šetření. Kromě jiného nás seznámí s výzkumným problémem jako takovým a zároveň s cílem pilotního šetření. Dále se zde seznámíme s průběhem sběru dat a s aktéry výzkumu. Pro toto pilotní šetření jsem zvolil kvalitativní výzkumnou strategii.

Cílem bakalářské práce je porozumět tomu, jak konkrétní vychovatelé prožívají náročné situace na konkrétním pracovišti domova mládeže. Dílčím cílem je zjistit, jak tyto situace zvládají. Hlavní výzkumná otázka byla na základě výzkumného cíle zformulována takto: „Jak konkrétní vychovatelé prožívají náročné situace na pracovišti domova mládeže?“ Sekundární výzkumná otázka zní: „Jak zmíněné náročné situace zvládají?“

4.1 Metodika pilotního šetření

Praktická část mé práce byla realizována za pomoci kvalitativního pilotního šetření. Tuto metodu jsem zvolil zejména proto, že tento druh výzkumu mi umožnil zajít v tématu více do hloubky a více porozumět zkoumanému problému, díky čemuž jsem byl schopný získat podrobnější výpovědi a poznání v rámci zkoumaného problému. Snahou výzkumu tedy nebylo získat data která by se daly zobecňovat, nýbrž získat data, která poukazují na individuální vnímání tázaných. V rámci výběru kvalitativního výzkumu byla zvolena specifická skupina informantů, konkrétně vychovatelé pracující v jednom konkrétním domově mládeže. Tento výběr byl motivován snahou zachytit co nejvíce detailů z jejich prožívání a zkušeností se stresem. Využitím kvalitativního přístupu bylo možné flexibilně reagovat na individuální potřeby informantů a přizpůsobit se jejich časovým možnostem. Dále umožnil zkoumat danou problematiku přímo na pracovišti vychovatelů, což přináší neocenitelný vhled do jejich každodenní praxe, interakcí se studenty a konkrétními situacemi, které se v daném domově mládeže vyskytují. Takový přístup k výběru informantů umožňuje získat bohatší a hlubší pochopení zkoumaného fenoménu prostřednictvím bezprostředních zkušeností a perspektivy těch, kteří jsou přímo zapojeni do terénního prostředí. Volil jsem tak na základě čerpání informací z odborného článku od K. Šed'ové a R. Švaříčka z časopisu *Pedagogická orientace* (roč. 23, č. 4, 2013). Zároveň jsem díky své odborné praxi v rozsahu více než sto hodin měl možnost pozorovat vychovatele při jejich běžných činnostech a v nejrůznějších situacích jejich práce.

4.2 Osobní předporozumění zkoumaného tématu

Důležité při pilotním šetření je, aby autora neovlivňovaly jeho vlastní hypotézy a domněnky a aby na základě toho nepodsouval vlastní teorie daným informantům (Surynek, 2001).

V daném prostředí domova mládeže jsem strávil celé své studium střední školy jako ubytovaný a následně během vysokoškolského studia jsem zde absolvoval dvě odborné praxe. Dalo by se tedy tvrdit, že jsem mohl být ovlivněn svou vlastní zkušeností a vytvořil si vlastní obraz. Není tomu tak. Své poznatky jsem získal při absolvování první z již zmíněných praxí, při pohybu a komunikaci s jednotlivými vychovateli a při spoluorganizování výchovných a zájmových činností.

4.3 Motivace k pilotnímu šetření a cíl pilotního šetření

Přijde mi, že v současné české společnosti, stále pohlížíme na vychovatele a vychovatelky na domovech mládeže stále jako by toto povolání bylo něco méněcenného. Ne jednou jsem se setkal s názory ve stylu, že „jsou to jen vychovatelé“, nebo také: „*To není nic složitého sedět v kanceláři a dělat dozorce dětem.*“ Setkal jsem se osobně i s poznámkou, že: „*vychovatelé si chodí do práce odpočinout*“.

Proto jsem se rozhodl do této problematiky nahlédnout hlouběji a zjistit, co je na výše uvedených výrocih pravdy.

Hlavním cílem práce tedy je odpovědět si na výzkumnou otázku: Jak na konkrétním pracovišti podle informantů vznikají stresové situace a jakou mají podobu? Jako dílčí výzkumnou otázku jsem zvolil tuto: Jaké způsoby psychohygieny informanti považují za přínosné?

4.4 Výběr aktérů pilotního šetření

Použil jsem metodu *záměrného výběru*. Tato metoda výběru je nejrozšířenější v kvalitativním přístupu, kdy se cíleně vyhledávají účastníci podle určitých vlastností, což tedy znamená, že se předem stanoví kritéria a na jejich základě se vybírají pouze jedinci, kteří je splňují (Miovský, 2006).

Vhodné kandidáty jako informanty pro pilotní šetření jsem si vyhlédl již při plnění své praxe. Před uskutečněním rozhovorů jsem oficiální cestou požádal hlavního vychovatele o svolení tyto rozhovory provést a následně jsem individuálně oslovil jednotlivé vychovatele, kteří souhlasili s uskutečněním rozhovorů.

Zkoumaný soubor tohoto pilotního šetření tvoří dvě vychovatelky a jeden vychovatel, které jsem si vybíral na základě těchto kritérií:

- 1) Informanti pracují v tomto domově mládeže pracují různě dlouho (z toho vyplývá předpoklad rozmanitosti zkušeností).
- 2) Doba jejich působení v domově mládeže je delší než jeden rok.

3) Ochota spolupracovat a podílet se na výzkumu.

4.5 Etické aspekty pilotního šetření

Informanti výzkumu byli nejdříve informováni o účelech a o tématu pilotního šetření. Sdělil jsem jim, jakým způsobem bude náš rozhovor vypadat a jak bude probíhat. Poté jsem jim verbálně sdělil hlavní informace o výzkumu, dále i to, že jejich účast na pilotním šetření je zcela dobrovolná, a že mohou odmítnout odpovědět na jakoukoliv otázku, která jim může být nepříjemná a také že mohou z šetření kdykoliv odstoupit. Dále jsem jim sdělil, že jejich identita a případně identity lidí zmíněných v rozhovoru zůstanou v plné anonymitě a že svou účastí na pilotním šetření se neuvádí do žádného rizika. Na základě toho jsem v rozhovorech pozměnil křestní jména a další identifikační znamení.

Všichni účastníci dále souhlasili s pořízením audio záznamu rozhovoru a s jeho transkripcí do textového dokumentu. V neposlední řadě jim bylo sděleno, že získaný materiál bude použitý výhradně pro účely výzkumu.

4.6 Průběh sběru dat

Žádný z rozhovorů neměl předem daný scénář. Ve všech třech případech bylo po domluvě nahrávání zahájeno v průběhu konverzace. Učinil jsem tak, abych předešel nervozitě participantů a také abych se vyhnul příliš formálním a promyšleným odpovědím.

Jako tazatel jsem měl připravených několik otázek, pro případ že by došlo k vyčerpání konverzace. Rozhovory probíhaly ve stylu takovém, že jsem reagoval na sdělené informace a dále a více dopodrobna doptával na zrovna probírané téma.

V průběhu rozhovoru jsem se zároveň nenuceně snažil participanty navést k takovým osobním odpovědím, jež by se týkaly daného tématu (stresu). Ve většině případů konverzace probíhala úspěšně, nenásilně.

Cílem těchto rozhovorů bylo vytvořit si představu o tom, do jakých situacích se vychovatelé ve svém zaměstnání dostávají a co při nich prožívají. Dále jsem chtěl získat obraz o tom, jak se vychovatelé s takovými stresovými situacemi vyrovnávají a jak se jim snaží předcházet. Jako metodu sběru dat jsem zvolil nestrukturovaný rozhovor, jak již jsem naznačoval v předchozí podkapitole. Podařilo mi rozhovor držet v určených kolejích a zároveň se doptávat na detaily, které mě v průběhu rozhovoru zaujaly.

Samotný sběr dat probíhal od listopadu do prosince 2023. Rozhovory se dvěma vychovateli proběhly přímo ve vychovatelně v budově chlapecké části domova mládeže. Rozhovor s poslední vychovatelkou proběhl v její kanceláři v budově dívčí části internátu. Místo i čas konání rozhovorů bylo vybráno po předchozí telefonické domluvě s jednotlivými vychovateli, a to za účelem navození pohodové a přátelské atmosféry, aby se informanti cítili přirozeně.

Všechny rozhovory trvaly přibližně hodinu, přičemž nebyl stanovený žádný pevný časový limit. Po ukončení rozhovoru měl každý z tázaných prostor sdělit své pocity a případně také sdělit zpětnou vazbu na průběh rozhovoru a na mě.

V dalším kroku následovala transkripce audio nahrávek z diktafonu do textových dokumentů sloužícím k analýze dat. Přepisy všech rozhovorů byly kromě změn identifikačních údajů ponechány v původní formě. Posléze jsem se již věnoval analýze dat.

4.7 Metoda analýzy dat

Jako metodu analýzy dat pro toto pilotní šetření jsem zvolil metodu tematické analýzy, kterou ve svém článku „Using thematic analysis in psychology“ označují jako „metodu identifikace, analýzy a odkazování ke vzorům (tématům) v datech“. Autoři u ní kladou důraz na flexibilitu této metody (Braun a Clarke 2006, s. 79).

Již zmínění Braun a Clarke dělí postup při analýze dat do šesti fází. Zároveň uvádějí, že se lze k jednotlivým krokům vracet podle potřeby, aby nebyla vynechána žádná podstatná data. Z tohoto důvodu jsem si vybral právě tento postup, který zde uvádím

1) Seznámení se s daty. Počátečním krokem je transkripce dat do vhodné podoby a jejich následovně opakované pročitání, které slouží jako základ pro další kroky analýzy.

2) Generování počátečních kódů. Kódy identifikují významy, které leží pod sémantickým povrchem dat. Výzkumník si všímá zajímavých a opakujících se rysů a vzorců, které mohou být podkladem pro následovně vytvoření témat, výsledným krokem by měl být prvotní seznam zajímavých kódů.

3) Hledání témat. Tato fáze zahrnuje přezkoumávání kódů a jejich třídění do potenciálních témat. Zde se doporučuje se užití tabulek a mentálních map k získání větší přehlednosti v datech.

4) Přezkoumání témat. Jedná se o kontrolu kvality vytvořených kódů a témat. Výzkumník znovu prochází zjištěné poznatky, vytváří hranice mezi tématy, sleduje, jestli něco neopomenul.

5) Definování a pojmenování témat. V této fázi dochází k definování témat na základě toho, o čem dané téma vypovídá. Určují se vztahy mezi tématy a jejich postavení.

6) Podání zprávy. Závěrem analýzy je sepsání zprávy o finálních zjištěných tématech (Braun, Clarke, 2006)

V prvé řadě jsem analyzoval každý rozhovor zvlášť a následně jsem vyhledával témata která jsou společná.

Cílem této části práce bylo definovat a popsat výsledná společná témata a uvést příklady za pomoci konkrétních citací z rozhovorů. S ohledem na to, že má tato práce kromě hlavního cíle i dílčí cíl pilotního šetření, který se ptá, *jaké způsoby psychohygieny*

informanti považují za přínosné, rozhodl jsem se na základě této skutečnosti pro rozdělení zkoumaných částí do několika podkapitol.

5 Charakteristika informantů

Tato kapitola je věnována charakteristice informantů (věk, pohlaví, jejich délka praxe v oboru, jejich pracoviště).

Informant 1

První informant je mužského pohlaví ve věku 53 let. Práci s dětmi a mládeží se věnuje více než čtyřicet let. Řadu let působil jako oddílový vedoucí na dětském táboře. V obdobných zařízeních, kde se pracuje s dětmi a mládeží, jako je domov mládeže, pracuje posledních šest let. V domově mládeže je zaměstnaný poslední čtyři roky a před tím pracoval v dětském domově. Před nástupem do zaměstnání v dětském domově působil skoro dvacet let v Centru sociálních služeb Empatie. Jako vychovatel působí v budově chlapecké části daného domova mládeže.

Informant 2

Druhý informant je ženského pohlaví ve věku přes šedesát let. Letošní školní rok je její poslední pracovní rok před odchodem do penze. S dětmi a mládeží pracuje již od roku 1980. To znamená, že se této práci věnuje více než čtyřicet let. Její pracovní pozice nejsou tak rozmanité jako u prvního informanta. Celou svou praxi strávila v domově mládeže, kde probíhá šetření. V začátcích své existence byl domov mládeže, jenž je přidružen ke střední škole, určen pouze pro chlapce. Podle sdělení informantky, se domov mládeže rozdělil na dvě budovy až „*po revoluci*“ se vznikem dívčího oboru na zmíněné střední škole. Tehdy vznikla i druhá budova, kam se přesunuli chlapci a ona s nimi. Z toho vyplývá, že celou svou praxi ve výchovné činnosti strávila výhradně mezi chlapci.

Informant 3

Třetí informant je taktéž ženského pohlaví a je jí 25 let. Je jak věkově, tak i služebně nejmladší ze všech vychovatelů, jež jsou zaměstnaní v obou budovách. V domově mládeže pracuje druhým rokem a působí v dívčí části domova mládeže. Před nástupem do tohoto zaměstnání studovala bakalářský obor pedagogiky volného času v Českých Budějovicích, kde absolvovala dvě odborné praxe v tomto domově mládeže. Ve výsledku by se dalo konstatovat, že se s tak málo zkušenostmi nehodí jako vhodný kandidát pro mé šetření, ale právě naopak se do něho hodí výborně, poněvadž velmi aktivně využívá možnosti prevence poskytované ze strany zřizovatele.

Obě budovy domova mládeže dohromady zaměstnávají devět vychovatelů. Souhlas s poskytnutím rozhovoru mi byl udělen jen od již představených tří. K mému štěstí souhlasili pro mé účely ti nejvhodnější z následujících důvodů. Mým cílem bylo

obsáhnout šetření s vychovateli odlišného věku a odlišné pracovní zkušenosti. Z mého pohledu vybraní informanti, kdy jeden z nich je v začátcích svého profesního života jakožto vychovatelky, druhá je na samém konci svého profesního života a pan vychovatel, který je na vrcholu své profesní kariéry, je ideálním vzorkem. Tato skupina, díky širokému rozsahu zkušeností, demonstruje, jak je vychovatel schopný se praxí naučit odolávat stresu a také že i po celoživotní zkušenosti dokážou rozhodit zkušeného začínajícího vychovatele podobné situace. Rozboru tohoto aspektu je věnována další část této práce. Po představení jednotlivých informantů účastnících se pilotního šetření lze pozorovat, že každý z nich má jinak dlouhou praxi jakožto vychovatel v domově mládeže a jsou taktéž jinak staří. S přihlédnutím na tuto skutečnost a na to, že každý z nich vnímá stres odlišně a pracuje s ním jinak, můžeme i přes to vidět, že společných témat se vyskytlo relativně dost.

5.1 Situace v zaměstnání vyvolávající ve vychovatelích stres

V této části jsou představeny skutečnosti, které informanti v rozhovorech uváděli jako nejvíce stresující.

Společný prostor

Dva informanti při svých rozhovorech hovořili o tom, že jako nejvíce stresující vnímají společný prostor jedné vychovatelny. Poslední informantka při rozhovoru otevřeně mluvila o tom, že si nedokáže sama sebe představit pracovat v budově s jednou společnou vychovatelnou pro všechny vychovatele.

Z tohoto důvodu jsem se rozhodl pro toto téma zvolit jeden souhrnný název a to „společný prostor“. Pro účely práce jsem pod něj zařadil dvě subtémata: „společná vychovatelná“ a „drobnosti jako častý stresor“.

Společná vychovatelná

Vychovatelé z budovy chlapecké části domova mládeže uváděli, že jako největší negativum a zároveň nejčastější iniciátor stresu v jejich zaměstnání je právě společné pracoviště pro všechny. Oba informanti z této budovy se shodli na tom, že nemožnost „odpočinout si“ je frustrující a vyčerpávající. Zároveň se oba shodují v tom, že k náročnosti směny a vzniku stresu výrazně přispívá jedna z kolegyň.

„...Snažím se to dělat tak, abych to dělala, dělala v jiný den, abych tu s tou nejmenovanou kolegyní nemusela být...“ (Informant 2, č.124)

Zde můžeme vidět příklad, k jakým krokům informanti přistoupí, aby sebe sami ochránili před zbytečným stresem.

V dalším případě jeden z informantů poukazuje na nečinnost kolegyň. V rozhovoru sdělil, že je pro něho osobně velmi stresující, když si má vybrat

některou kolegyni pro uskutečnění výchovné nebo jiné činnosti. Uvedl, že v tu danou chvíli se do něho slovně opřou zmíněné kolegyně a stěžují si, že upřednostňuje jiné kolegyně před ostatními.,, ...co je tady vidět, tak je vidět pasivita kolegyně. A v okamžiku, kdy přijdu s nějakou činností, tak samozřejmě se chtějí zapojit všechny. Takže opravdu volím, sděluji plánovanou akce tak, aby to opravdu diplomaticky vykrytalizovalo podle možností, aby se nehádaly mezi sebou: „Ty to děláš jenom s touhle, ty to neděláš se mnou a podobně, takže se snažím zapojit všechny tři kolegyně, ale jak říkáš, je to o tom, že když přijdu, tak je tady pasivita ...“ (Informant 1, č.44)

Na zmíněnou pasivitu úzce navazují i další neduhy a nevole, týkající se neschopnosti dělat věci nad rámec svých povinností. Slovy Informanta 1 se jedná o „přezíravost a nedůslednost“. Při rozhovorech jsem z informantů cítil vnitřní napětí a zahorklost, což mi přišlo nečekané, zároveň i zajímavé. Z těchto reakcí usuzuji, že tato zkušenost musí být na pravidelné bázi, když pouhé pomyslení, prosté vybavení si té situace u nich vyvolalo silnou emoční reakci.

„Je to každý den, je to opravdu při noční službě já v noci uklidím kuchyňku přijdu druhý den na další noční třeba nebo na odpolední a shledám tam neuklizené nádobí, špinavé nádobí a podobně. A je to po kolegyních, kteří tady jsou, ale nejsou důslední v tom, aby tam to došly po těch chlapcích zkontrolovat...“ (Informant 1, č.52)

Naproti tomu Informantka 3 tvrdí, že by v jedné velké vychovatelně s ostatními vychovateli být nemohla. Je zaměstnaná jako vychovatelka v dívčí části internátu, kde každá výchovná skupina děvčat má jednak svoji vychovatelku, ale také svou malou vychovatelnu na každém patře. Jde o místo klidu, kde vychovatelka má své soukromí a nemusí se zde s nikým potkat, pokud nechce.

„...určitě to vidím jako velkou výhodu, protože za mě prostě každý potřebuje mít ten svůj, když to řeknu osobní klid, prostor, cokoliv. A představa, že bych byla já nevím třeba dvanáct hodin zavřená jako v jedné kanceláři s pěti dalšími lidmi, dennodenně nebo ne dvanáct, ale někdy deset, někdy osm jo, ale každý den tak to to bych asi nezvládla...“ (Informant 3, č. 28)

Drobnosti jako častý stresor

Jako další podstatný a častý stresor, jsou „drobnosti“ týkající se negativních lidských vlastností. Tyto drobnosti všichni tři informanti v notné dávce a často uváděli v rozhovorech. Tyto drobnosti jakožto zárodek či spouštěč stresu se více vyskytují v budově chlapecké části domova mládeže, kde se taktéž nachází výše zmíněná společná vychovatelná. Tento společný pracovní prostor zapříčiňuje ony zmíněné drobnosti. Podle mého pozorování v průběhu praxe se domnívám, že právě již zmíněná nedůslednost a

přezíravost některých zaměstnankyň, může vést u některých jiných kolegů až ke stresu z oněch drobností. Pro validitu těchto domněnek a zprostředkovaných informací si zde ukážeme úryvek z rozhovoru s Informantem 1, kde tento jev on sám zmiňuje.

„...takovým ložiskem pro vznik stresu, nebo se i používá syndrom vyhoření, že jo, protože to je s tím taky tak trošičku spojený, tak pramenící z té pasivity. Že při příchodu do práce očekávám, že kolegyně mající službu přede mnou něco s chlapci udělala, a protože jsem předtím pracoval skoro sedmnáct let sociálních službách, tak tam bylo takový jako rčení, že se (...) nad všechno dá povznést ale na druhou stranu, že maličkosti, pravidelný maličkosti, který mi ovlivňují pracovní proces, jsou rizikem vzniku stresu a syndromu vyhoření. Například pro konkrétně domov mládeže tady u nás a pravidelně, ve středu odpoledne nebo večer se má odvázet kontejner se smíšeným odpadem před dům, aby ho mohli ve čtvrtek potom pracovníci úklidové služby vyvést. Kolegyně tohle nedělají...“ (Informant 1, č. 50)

V následujícím úryvku můžeme pozorovat, že Informanta 2 dokážou do stresové situace dostat zrovna ty drobnosti, které se týkají povinností v rámci zaměstnaneckého kruhu. Neplnění banálních povinností a tak dále. Z počátku při sběru dat a při konání rozhovorů jsem si myslel, že když se zmínka o drobnostech objeví znovu, že bude v podobném kontextu. Tedy uzavřená v kolektivitu vychovatelů. Z omylu mě ovšem vyvedl hned druhý rozhovor s vychovatelkou z téže budovy domova mládeže, tedy z chlapecké. U té jsem se z rozhovoru dozvěděl, že pro ni tyto drobnosti vyplývají spíše ze strany ubytovaných studentů. Ano, objevila se v rozhovoru zmínka i o záležitostech co se kolegů týče ale v tak nepatrné míře, že mi nepřijde podstatné to zde vyzdvihovat. Pro tuto vychovatelku tyto opakující se maličkosti, které mohou vést ke stresu plynou z neustávajícího porušování drobných předpisů z domovního řádu.

„...Tam na to pasuje to, že jak stokrát nic umožilo osla, no, protože to je jenom, jenom. Tu máme plno jenom listů, že? Hele to všechno spadá do toho porušování řádu. No ale tak když to jednomu promineš, druhému, třetímu. No ale oni to všechno tohle vidí, oni si to řeknou, oni si to sdělí...“ (Informant 2, č. 136,138,140)

U Informanta 3 jsem vyzoroval stresové drobnosti na podobné bázi jako u Informanta 2. Nešlo tedy přímo o porušování domovního řádu, nebo jeho částí ale spíše o pravidelnou povinnost, kterou má každá ubytovaná dívka v této budově domova mládeže. Jde o pravidelný „generální“ úklid, kdy se má zamést a vytřít podlaha, utřít prach, uklidit či uspořádat své osobní věci a vynést odpad. Tato vychovatelka konkrétně při rozhovoru uváděla příklad pokoje dvou děvčat, která po nespécifikované dlouhou dobu úklid nedodržovala. Tento pokoj se nacházel na jejím patře, takže ostatní kolegyně

jí tento stav údajně dost kousavě vyčítaly, což přispívalo ke stresu této vychovatelky. Zde uvádím, co o tomto říkala zmiňovaná vychovatelka.

„No hele jo, měla jsem tady holky, já vím, že je to jako pitomost ale. Co se týče třeba úklidu. Jo, neustále jsem tam měla prostě zápisy, protože vlastně ve čtvrtek probíhá u nás generální úklid. Ano je teda docela uklizeno, tak třeba ostatní to tak jako nevnímali, jo kolem mě a furt jsem tam měla ty zápisy, takže mě třeba něco podobného, jak jsem říkala před chvílkou, se stalo s tím, že vlastně každý čtvrtek jsem si říkala, pane bože, zase ty moje holky, doufám, že budou mít uklizeno. Víš, jako že jsem jako by každý čtvrtek trnula obavou, jakože: budou nebo nebudou? Abych zase prostě to neschytila jako od těch kolegyň jako ono ten tvůj pokoj ten si vůbec neuklízí.“ (Informant 3, č.63)

Jak tedy můžeme vidět v této části, tak byt' každý má tyto drobnosti z jiného zdroje nebo od jiného podnětu, ale v jádru věci, se jedná o jedno a totéž. Jedná se ve všech případech o drobnosti.

5.2 Ventilace stresu a jeho odbourávání

V této části si na příkladech ukážeme, jakým způsobem jednotliví informanti ventilují stres přímo v té dané situaci a jakým způsobem ho odbourávají v dlouhodobějším spektru.

Ventilace stresu v zaměstnání

Při snaze dopátrat se odpovědi pro mé cíle, jsem při analýze rozhovorů narazil na zajímavý vzorec. Jelikož jsem si nebyl vědom toho, že bych se odpovědi na otázky v tomto směru snažil dosáhnout, byl jsem překvapen. Přišel jsem tedy na to, že s každým z informantů jsme se dostali k tomu, že mi pověděli, jak se stresem nakládají hned v konkrétní situaci a také jak s ním nakládají v dlouhodobém spektru. Není překvapením, že strategie každého z informantů je jiná, ale zároveň vzdáleně stejná.

Abychom tedy pochopili předchozí větu. Diametrálně jiná z toho důvodu, že strategie vyrovnávání se se stresem u každého z informantů je jinak náročná jak fyzicky, tak časově. U všech informantů se jedná o fyzicky vynaloženou činnost, která je pro ně relaxační. To je tedy to, co se dlouhodobého spektra týče. Zde uvádím příklady výpovědí všech informantů, jak se stresem vyrovnávají.

„...Já už si to domů nenesím. Já to většinou ztratím po cestě. Jo jasný, že se k tomu někdy nebo někdy nebo vrátí. Vybaví si to zase v další situaci, která ti tuhle připomene. Ale takhle si to domů nenesím...“

„...Já jsem třeba řekla manželovi, co se mi stalo a... Bud', anebo říkám, to ztratím po cestě podle toho, co to je, jo.“ (Informant 2, č. 60,70,72), „Ačkoliv to třeba teď nevypadá, tak loni jsem docela to filtrovala právě tím třeba“

běháním. Na pásech nebo jenom venku procházkou. Taky mi hodně pomáhá, já to vaření mám ráda i to tady s těma dětma dělám, prostě když přijdu domů a něco dobrého si třeba uvařím. Nebo si prostě jenom jako s přítelem popovídám, uděláme si já nevím hezký večer u filmu prostě třeba se skleničkou vína, a to hned člověk přijde na jiný myšlenky. No nebo zavolám babičce prostě jen tak. Něco pozitivního a pěkného. Prostě aby jako ta špatná nálada šla pryč.“ (Informant 3, č. 83, 85)

Informant 1 na druhou stranu uvedl, že se těmito stresovými situacemi snaží nezatěžovat na zbytečně dlouhou dobu. Mimo záznam uvedl, že jako svůj způsob relaxace by označil dlouhé pěší túry se svým psem.

„...To, co se stane, se nezatěžovat na dlouhou dobu, proto v podstatě ještě ten den jsme si to s kolegyní vyříkali, aby se vyčistilo, jak se říká ovzduší na pracovišti...“

... Proto se snažím, aby mě takové záležitosti neovlivňovaly na delší dobu, než je nezbytně nutný. To znamená teď mě to štve, teď si to vyříkáme, teď máme čistý stůl, takže záležitost na jeden, dva dny max.“ (Informant 1, č. 40)

Předchozí část výpovědi mě tedy přivádí k tomu, jak vychovatelé řeší svůj stres v dané konkrétní situaci. Z výše uvedeného víme, že Informanti 1 se snaží stres vyřešit s kolegy rovnou. Informant 2 ale uvedl zajímavou věc. Sdělil, že pokud to situace umožňuje, tak jde plnit své pracovní povinnosti, do kterých se mu obvykle nechce. Konkrétně zmínil, že má na starosti ložní prádlo pro danou budovu domova mládeže.

„No jdu něco dělat jako rukama... Aby se jako člověk se tam, jako když nemůžeš odejít na procházku, tak aby sis vyčistil hlavu, tak to jdeš udělat takhle, abych si ty myšlenky [naznačila gesto myšlenek letících pryč] a on, když je člověk trošku jako přikrkej tak třeba ti dají, která práce jde od ruky. To je, někdy to děláš a seš takto. No někdy to nebaví.“ (Informant 2, č. 182, 186)

5.3 Prevence ze strany zřizovatele

Jako poslední jsem se snažil zjistit, zda se vychovatelům jakožto zaměstnancům domova mládeže dostává prevence či lépe řečeno, zda se zřizovatel poskytuje preventivní programy nebo zda zjednává jinou podporu pro vychovatele oblasti prevence a zvládnání stresu.

Na základě odpovědí všech informantů jsem zjistil, že určitá snaha ze strany zřizovatele zde je. Informant 2 vypověděl, že vychovatelům škola (zřizovatel) nabízí škálu různých kurzů, ale jako preventivní opatření to vnímá vcelku negativně.

„...takový jsme nikdy neměli, my míváme nějaké školení. Bejvaly pro všechny vždycky tady. Ve škole. A to je většinou kolem zvládnání jako většinou žáků. Jako problémových, ne v učení, ale v chování jo. A to je, ale spíš je to pro kolektivy školní, pro vychovatele jako takový jsme nikdy speciální úplně pro domovy mládeže, když to řeknu, tak to jsme nikdy neměli. Nevím, jestli se vůbec dělá, my jsme se dopátrávali...“ (Informant 2, č. 200)

V tomto ohledu se s tímto tvrzením ztotožňoval i Informant 1. Kromě sdělení snahy zřizovatele udal i příklad ze své dřívější praxe, který vnímá jako veliké pozitivum a uvítal by ho i v současném zaměstnání.

„...Tohle, jak to říkáš, tak takhle musím říct ne, ale musím zároveň říct ano, protože zaměstnavatel, škola my je schopná uhradit školení. Typu prevence proti syndromu vyhoření, typu aktivní komunikace na pracovišti, typu sborovna jako útulná kancelář a podobně. Takže ano, může mi ten zaměstnavatel, pokud já si vyberu takovýto typ školení, tak mi ho zaplatí. A to je v podstatě takový jako (...) Od něho maximum, co může udělat.“ (Informant 1, č. 86)

Zde již zmíněný příklad z jeho bývalé praxe:

„...A když paní ředitelka na nás vytáhla odměny. Že nám přidá a podobně, tak jsem vždycky říkal, paní ředitelko, ono by možná na vaší tisícikorunu bylo lepší, kdyby se za námi přijela a zeptala se. Udělá to víc, udělá to na toho pracovníka dojem, že máte zájem, že vůbec víte, že tam někdo takový dole pod vámi je. A i TO může být (.) Někdy (.) pro někoho... Protože i tady na pracovišti jsem to zaslechl, zdrojem stresu. Byl pan ředitel o nás řekl, že jsme JENOM [kladl extra důraz na toto slovo] vychovatelé, což může být trošičku degradující anebo pro někoho urážlivé. Nebo může to brát tak osobně, že se vlastně nebude ani snažit o nějaké aktivity. A jak říkám, kdyby se tady jednou (...) za měsíc, jednou za čtvrt roku pan ředitel ukázal. Přijel, dal si s námi kávu, popovídal. Určitě by to bylo mnohem lepší.“ Informant 1, č. 90)

Informant 3 při našem rozhovoru odpověď na toto téma patřičně rozvedl. Uvedl konkrétní příklady snah zřizovatele, jako jsou například vstupenky na kulturní akce nebo pořádání stmelovacích akcí.

„...ale škola nám nabízí asi spoustu možností, jak třeba to ventilovat nebo nějak tu kompenzovat jako tu pracovní stránku tady, ať už je to prostě příspěvek z FKSP [Fond kulturních a sociálních potřeb]. Já nevím, byť na tu rekreaci anebo je to dostáváme k Vánocům třeba lístky do kina nebo lístky do

divadla, což je hrozně fajn. A myslím si, že to asi jako každý uvítá, že si třeba ve svém vlastním volném čase může zajít. Prostě já nevím jako někoho vytáhnout a zajít si s ním prostě jen tak do kina. Máme vlastně povinnost dvakrát do roka myslím, dvakrát ročně se musíme zúčastnit jako školení vlastně a my si můžeme jako vybrat nějaký téma, který nás zajímá. Takže pakliže by třeba si myslím někdo s tím stresem hodně jako válčil, tak si může to školení na to téma jako zvolit.“ (Informant 3, č. 93, 94)

Dále Informant 3 uvedl některé příklady již zmiňovaných stmelovacích akcí, jež pořádá škola jakožto zřizovatel.

„...že se snaží vlastně oni s námi, to je taky v rámci toho FKSP se dělají s námi výlety. Vidím to vlastně i v tom, že oni ve vedení školy se snaží vždycky třeba organizovat nějaký stmelovací akce, ať už jsou to hromadné výlety, nebo jsou to vlastně každý, já nevím, jestli jsou to pondělky asi pondělky, říká se tomu kytarový pondělky. Tak nějak jo a je to o tom, že se prostě sejdou.“ (Informant 3, č. 98)

Z mého pohledu realitu o těchto preventivních krocích zřizovatele nám podal Informant 3, který svou odpověď pojal informačně velmi obsáhle a barvitě, díky čemuž umožnil lépe situaci porozumět. Nicméně si na základě výpovědí ostatních informantů má zřizovatel má prostor pro zlepšení nejenom v rámci prevence.

Závěr

Cílem bakalářské práce bylo porozumět tomu, jak konkrétní vychovatelé prožívají náročné situace na konkrétním pracovišti domova mládeže a jak tyto situace zvládají. Dílčím cílem této práce bylo zjistit, jaké způsoby psychohygieny informanti považují za přínosné. Jakožto autor jsem chtěl prohloubit své poznatky v této problematice. Mé bádání mi pomohlo k tomu, abych mohl za účelem pilotního šetření tak říkajíc „nahlédnout pod pokličku“ tohoto zaměstnání a poznat míru jeho náročnosti. Rozhodně bych na základě jeho výsledků zvažoval další a podrobnější bádání v této problematice, protože si myslím, že další zjištěná data by pomohla nastavit mechanismy, jak se stresem v domovech mládeže pracovat a zajistit tak well-being zaměstnanců.

V teoretické části jsem vymezil definici pojmu *stres* a zaměřil jsem se na problémy spojené s výkonem pomáhajících profesí. Popsal jsem jaké okolnosti stres vyvolávají a jak na něj může člověk reagovat. Dále jsem definoval pojem *coping* a v rámci toho přiblížil *copingové* strategie. Věnoval jsem se i tématu psychohygieny a také náplni práce vychovatele a nárokům na jeho osobnost.

V praktické části jsem pro svou práci a šetření zvolil kvalitativní výzkumnou strategii. Pilotním šetřením mi šlo primárně o to, abych sám lépe porozuměl tomu, jak jednotliví vychovatelé v konkrétním zařízení prožívají stres a jak tyto situace individuálně zvládají. Mým výzkumným souborem byly dvě vychovatelky a jeden vychovatel z domova mládeže v Českých Budějovicích.

Data jsem získal pomocí nestrukturovaných rozhovorů, tedy bez předem připravených otázek. Průběh sběru dat mě překvapil. Všichni zúčastnění vychovatelé byli velmi vstřícní, sdělní a ochotní, což jsem neočekával. Byl jsem připraven na to, že jejich odpovědi budou strohé, neosobní a neponesou pro cíl tohoto šetření podstatný obsah. Ale opak byl pravdou a všichni dotazovaní informanti s nadšením vyprávěli příběhy a zážitky ze své praxe. Z počátku jsem měl obavy, aby získaná data byla pro tuto práci dostatečně kvalitní a výběr tří informantů výzkumně stačil. Po prvním rozhovoru jsem však změnil názor. Se vstřícným a přátelským přístupem, který dotazovaní vychovatelé zastávali, jsem již věděl, že obsahově budou pro můj záměr tato data dostatečně vypovídající.

Zjištěná data byla zpracována tematickou analýzou. Díky tomu byla zjištěna tři hlavní témata, která jsem pro lepší přehlednost rozdělil do tří malých podkapitol – *situace v zaměstnání vyvolávající ve vychovatelích stres, ventilace stresu a jeho odbourávání a prevence ze strany zřizovatele*. Výsledky v této oblasti mě vcelku zaskočily. Očekával jsem, že stres bude primárně pramenit ze strany ubytovaných, ale výsledná data tvrdila opak. Stres aktérů pilotního šetření má primární původ ve vztazích na pracovišti. Ať už se jedná o kolegy informantů, kteří neplní své povinnosti a tím pádem zapříčiňují nedodržování vnitřního řádu zařízení nebo o kolegy, kteří nejsou schopni kolegiality a

týmové spolupráce. Nevím, jestli je to způsobené právě specifikou profese vychovatele, nicméně ve způsobech prožívání stresových situací se všichni dotazovaní více či méně shodovali. Taktéž tomu bylo v případě, při zjišťování, jak tyto stresové situace zvládají. Potvrdil se můj předpoklad, že budou odpovědi informantů diametrálně odlišné, ale po hlubším zkoumání získaných výpovědí, jsem se dopátral toho, že získané informace byly velmi podobné, v některých případech dokonce identické. Podané v jiné formě a na jiných příkladech, ale jádro těchto informací bylo stejné.

Z rozhovorů tedy vyplynulo, jaké faktory přivádějí vychovatele do stresových situací, jaké mechanismy a jaké individuální praktiky používají pro zvládání stresu. Uvedl jsem zde i doporučení od jednoho z informantů, kde popisoval, co by bylo ze strany zřizovatele přínosné pro ulehčení zvládání stresu vychovatelů.

Tato práce mi umožnila nahlédnout na povolání vychovatele i ze stránky jeho psychické náročnosti, kterou vychovatelé samotní nedávají před mládeží najevo. Práce byla přínosem nejen pro mne, ale i pro informanty, kteří se díky svým výpovědím mohli zbavit pomyslného břemene každodenní pracovní zátěže. Zároveň jim poznatky o psychické náročnosti tohoto povolání mohou posloužit v prohloubení vlastní sebereflexe. Stejně tak může být práce přínosná pro začínající vychovatele, kteří v této oblasti nemají žádné zkušenosti i pro vychovatele zkušenější, kteří se v podobných situacích nacházejí a neví, jak s danou situací naložit. Domnívám se, že mnou zjištěná data by mohla být užitečná pro další kvalitativně orientovaná zkoumání většího rozsahu a výsledky, uvedené v této práci, by odborné i laické veřejnosti mohly poskytnout také jistý vhled do náročnosti povolání vychovatele.

Seznam použitých zdrojů

- ATKINSON, R. L. et al. *Psychologie*. 2. vyd. Praha: Portál, 2003. 752 s. ISBN 80-7178-640-3.
- BARTKO, D. *Moderná psychohygienu*. Praha: Orbis, 1976. ISBN 9788021501027, 8021501022.
- BAŠTECKÁ, B. *Terénní krizová práce: psychosociální intervenční týmy*. Česko: Grada Publishing, 2005. ISBN 9788024707082, 802470708X.
- BRAUN, V., CLARKE, V. *Using thematic analysis in psychology. Qualitative Research in Psychology*. 2006. ISSN 1478-0887.
- COHEN, F., LAZARUS, R. S. *Active Coping Processes, Coping Dispositions, and Recovery from Surgery*. *Psychosomatic Medicine* 35(5):p 375-389, September 1973.
- DOENGES, M., MOORHOUSE, M.F. *Kapesní průvodce zdravotní sestry*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, 2001. 568 s. ISBN 80-247- 0242-8.
- FOLKMAN, S., LAZARUS, R. S., DUNKEL-SCHETTER, C., DeLONGIS, A., & GRUEN, R. J. *Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992–1003. Dostupné z: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.5.992>.
- GERRIG, R. J., ZIMBARDO, P. G., CAMPBELL, A. J., CUMMING, S. R., & WILKES, F. J. (2015). *Psychology and life*. Pearson Higher Education AU. ISBN 0205498469, 9780205498468.
- HADJ-MOUSSOVÁ, Z. *Pedagogická psychologie pro vychovatele*. Praha: Univerzita Karlova, 2006. ISBN 978-80-7290-243-1.
- HALÍK, T. *Sedm úvah o službě nemocným a trpícím*. Brno: Cesta, 1993. ISBN 80-85319-27-6.
- HOŠEK, V. *Psychologie odolnosti*. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-889-1.
- JANKOVSKÝ, J. *Etika pro pomáhající profese*. Praha: TRITON, 2003. ISBN 80-7254-329-6.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum, 1994. ISBN 80-7169-121-6.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 2. vyd. Praha: Portál, 2003. 297 s. ISBN 80-7178-774-4.
- LAZARUS, R. S. *Psychological Stress and the Coping Process*. New York: Mc Graw-Hill, 1996. ISBN 10: 0826141900, ISBN 13: 9780826141903
- LOCHMANNOVÁ, A. *Psychohygienu aneb jak se radovat v okamžicích (ne)radostných*. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2021. ISBN 978-80-261-1053-8.

- MELGOSA, J. *Zvládni svůj stres!: kniha o duševním zdraví*. Praha: Advent-Orion, 1997. 190 s. ISBN 80-7172-240-5.
- MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1361-4.
- MLČÁK, Z. *Profesní kompetence sociálních pracovníků a jejich hodnocení klienty*. Ostrava: Ostravská Univ., Filozická Fak., 2005. ISBN 8073681293, 9788073681296.
- MOUREK, J. *Fyziologie*. Praha: Grada Publishing, 2005. 204 s. ISBN 80-247-1190-7.
- NAKONEČNÝ, M. *Lidské emoce*, Praha: Academia, 2000. ISBN 80-200-0763-6.
- NAKONEČNÝ, M. *Obecná psychologie*. Praha: TRITON, 2015. ISBN 978-80-7387-929-7.
- NÁRODNÍ SOUSTAVA POVOLÁNÍ. Vychovatel [online]. [cit. 2024-11-01]. Dostupné z: <https://nsp.cz/jednotka-prace/vychovatel>
- PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2959-6.
- PELCOVÁ, N. *Vzorce lidství*. Praha: ISV nakladatelství, 2001. ISBN 80-85866-64-1.
- PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ, H. *Proti stresu krok za krokem*. Praha: Grada, 2004. 188 s. ISBN 80-247-0068-9.
- GERRIG, R. J., ZIMBARDO, P. G. *Psychology and life*. Pearson/Allyn and Bacon., 2008. ISBN 978-0205417995.
- SELYE, H. *Stress in Health and Disease*. Boston: Buitenworth, 2008.
- SCHREIBER V. *Lidský stres*. Praha: Academia, 2000. ISBN 80-200-0240-5.
- SURYNEK, A. *Základy sociologického výzkumu*. Praha: Management Press, 2001. ISBN 80-7261-038-4.
- ŠEĎOVÁ, K.; ŠVAŘÍČEK, R. *Jak psát kvalitativně orientované výzkumné studie. Kvalita v kvalitativním výzkumu*. Pedagogická orientace, 2013, 23.4: 478–510-478–510.
- Zákon 561/2004 Sb., vyhláška 108/2005 Sb., §6-9. [online]. Dostupné z: https://www.msmt.cz/uploads/Vyhlaska_c_1082005_Sb_o_skolskych_vychovnych_a_ubytovacich_zarizenich_a_skolskych_ucelovych_zarizenich.pdf
- ZEIDNER, M., ENDLER, S. *Handbook of coping. Theory. Research, Applications*. Canada. John Wiley & Sons, Inc, 1996. ISBN 0-471-59946-8.

Seznam příloh

Příloha č. 1: Přepis rozhovoru s Informantem č. 1

Příloha č. 1

Přepis rozhovoru s Informantem č. 1

1. **MP:** *Takže ee k tomu teda rozhovoru jo? Tak jak dlouho ste teda v oboru?*
2. JŠ: V oborou ee ve školství?
3. **MP:** *Jako jakožto vychovatel jako v práci s dětma.*
4. JŠ: V práci s dětma se pohybuji od roku devate- pardon [opravil se] dvatisíce osumnáct. Přímá práce, pedagogická výchovná, kdy jsem začal pracovat v dětském domově v Boršově a posléze jsem teda přestoupil sem, do domova mládeže při střední škole. Můžu ještě k tomu dodat, že pro práci s dětma nebo práci s dětma jsem si začal v podstatě věnovat už od roku osumdesát pět, devatenáct osumdesát pět, kdy jsem začal coby dobrovolník jako instruktor na táboře dětským jezdit posléze jako vedoucí oddílu a. A err následně i hlavní vedoucí tábora, takže v podstatě se dá říct, že čtyřicet let činnosti s dětma už mám za sebou.
5. **MP:** *Jo ale přímo teda jako v přímý práci s dětma jako ve školství tak od roku dva tisíce osumnáct, takže pět let.*
6. JŠ: Ano.
7. **MP:** *A tady v zařízení? V domě mládeže?*
8. JŠ: A v domově mládeže při střední škole sem od roku dvatisícedvacet.
9. **MP:** *Od roku dvatisícedvacet, takže tři roky. Eee Jo a ehm... Jo, bylo to pro Vás nějaká jako změna, když jste přecházel z dětského domova do domu mládeže? Nějaká jako razantnější změna pro vás?*
10. JŠ: Určitě tam změna byla, protože...eemm.. tak dětský domov je ústavní zařízení, eee Ale i když jsou tam děti umístění soudem, ee ne vždycky to znamená, že teda děti by měly, nebo by byly nepřizpůsobí, zlý a podobně, ale ta skupina, se kterou tam ten vychovatel pracuje, je maximálně 8 dětí, takže je to snazší v tom, že tam je těch dětí méně a ten vychovatel na ně má víc času.
11. **MP:** *Jo, takže... [byl jsem přerušen]*
12. JŠ: Oproti domovu mládeže, kde teda je strop na vychovatele dvacet dva žáků a jsou to žáci, kde teda se opravdu tady pracuje s výchovnou skupinou a v dětském domově to je rodinka.
13. **MP:** *Jo.*
14. JŠ: Přímou takhle odborně nazváno.
15. **MP:** *A teda měl jste problém si zvyknout na zdejší režim v domově mládeže oproti dětskému domovu? Nějaký rozdíl tam byly v tom režimu třeba dne nebo tvý práce?*
16. JŠ: Určitě, co se týče eee služeb, tak (...) Tak tam vlastně člověk chodil do práce výhradně na odpoledne, protože děti jsou přes dopoledne ve školách a vlastně každý dítě z dětského domova bylo z tý rodinky, bylo v jiné škole, byly na

střední, na základních byly v boršově, byli v Budějčích a podobně, takže ty děcka byly různě rozmístěny, a to nezajišťoval vychovatel, ale asistent, který je ráno doprovázel a vychovatele šlo do služby až od půl druhý a byl s nima do osmi do večera, takže v podstatě opravdu na to odpoledne tam byl ten vychovatel. Tady v té vychovatel věnujete svojí přímé i nepřímé práci od rána, když nastoupí do práce, ať už je to v pondělí vod šesti, nebo popřípadě ve čtvrtek vod sedmi hodin běžně vod vosmi ráno, tak sice internát je prázdný, protože děcka jsou ve škole, ale tím, že to je v podstatě internát pro domov pro střední školu polytechnickou, tak většina dětí žáků je z naší školy, tím pádem máme přehled, když se udělá děcku špatně, pošlou ho z výuky, „ztrat’ se zpátky“, takže proto tady vlastně jsme i přes to dopoledne. Aaa co se týče toho rozložení ee prací, nebo jak si zvyknout, tak určitě. Tady mám dvacetdva (.) žáků, ee (...) Zase každý je z jiný třídy, z jinýho oboru, takže různě se vrací na ten domov. Každý zase má jiné zájmy, takže někdo jde na kroužek, někdo jde do má individuální tréninky, ve svym sportovním klubu, takže toho času s nima tady strávit tolika nemám (.) možnost, abych ji měla něco dal, nebo oni naopak měli nějaký potřeby a chtěli něco po mně, takže toho je tady dost dost, dost málo.

17. **MP: *Takže v zásadě na dětským eee na domově mládeže prostě není tolik času se věnovat těm osobním zájmům, novou toho rozvíjení těch dětí, tedy přímo zařízení.***
18. JŠ: Ten čas by tady byl. Ne že ne, ale ta skupina je tak rozmanitá, že nemůžu pokrýt všechny tak, jak by oni chtěli, nebo tak, jak bych si já přál. Jo to se nepotkává, protože já mám nějakou představu, co to jsem se svojí skupinou chtěl podniknout, ale tu skupinu tu nemám, někdo má odpolední, někdo má individuální trénink, protože jsou tady kluci, kteří jsou fotbalisté, hokejisté, volejbalisté, takže chodí opravdu na svoje tréninky. Pak mají svoje zájmy, že jdou do posilovny, nebo chodí při domově mládeže na klubové činnosti fotbal, volejbal, florbal, basketbal, stolní tenis. Takže z těch dvaadvaceti. Já tady mám celou skupinu v podstatě až při večerce.
19. **MP: *Jo, takže při nějakejch, když řeknu, vymyslíte aktivitu, tak vlastně nepočítáte s plnou skupinu, ale vlastně to třeba (...) jak to říct, eeehm směřujete třeba na menší skupinu třeba řeknu osum, osum žáků.***
20. JŠ: Určitě,ee když mám nějakou, nějaký plán, co uskutečnit v sobě, co by mohlo žáky chlapce zajímat bavit, tak je mi jasný, že se mi tam nesejde celá moje výchovná skupina. A tím pádem samozřejmě formou nabídky, kdo má zájem, tak buď si přizpůsobí svůj osobní program, popřípadě jiný aktivity. Ale pro mě, když z těch dvaadvaceti se mi podaří získat (.) osum, třetinu těch chlapců, tak je to úžasný a na druhou stranu eehm když nemám ze své skupiny, tak není problém vlastně udělat nabídku plošně pro domov mládeže, takže pak na tu aktivitu se mi přihlásí i chlapci, nebo žáci z jiných skupin výchovných. Takže když se něco podniká, tak zpravidla těch deset až patnáct chlapců na tu aktivitu konkrétní mám. Pokud se jedná o pravidelný klubový činnosti, kde teda pro domov mládeže zajišťuju stolní tenis a pak mám vlastní klub vaření pojmenovaný Hegeš, tak tam mám stabilně osum chlapců s tím, že tam přichází

dalších pět až osm, podle toho, co se zrovna připravuje a na stolní tenis mám taky deset chlapců.

- 21. MP: *Ummm teda, když teda každý vychovatel tady má svoji výchovnou skupinu, takže chápu správně, že každéj má nějaký svoje zájmový kroužky tady, nebo činnosti prostě.***
22. JŠ: Přesně tak. Tak to jsme tady čtyry vychovatelé a každý z nás má nějakou, nějakou specifickou, specifický kroužek. Jo takže jedna z kolegyň má basketbal, jiná má sálovou kopanou, další má florbal, pan vedoucí má volejbal, já mám stolní tenis, takže máme to takhle rozděleno, ano.
- 23. MP: *Nepotýkáte se tady s třeba s tím, žee (..) si když to řeknu blbě navzájem vlezete do zelí v tady těch zájmovejch programech pro ty studenty?***
24. JŠ: Co se týče našeho domova, tak v podstatě ne, protože teda ee tak, jak máme ty skupiny, tak výchovný vlastní skupiny, tak jsme si podchytili ty svoje děti. Je jasný, že když u kolegyň je chlapec, který hraje stolní tenis a paní kolegyň má florbal, tak že jako ho nepřemlouvá na florbal a mě ho na ten stolní tenis samozřejmě pošle ráda jo, ale vzhledem k tomu, že jsme tady dva domovy, dívčí a klučičí, tak se to někdy setkává s takovým jako eem protipólem, kdy kolegyň z druhého internátu připraví akci, která ale je zrovna v čase našich klubových činností a pak se to teda setkává s nevolí jo, že se berou ti chlapci z těch klubových činností, kde by mě u té docházet víceméně pravidelně ee na úkor toho, že teda jdou jednorázově na filmový klub nebo na, na hudební klub a nebo na meditační klub a podobně.
- 25. MP: *Takže to není nějaká jako častou praxí, že si navzájem berete jakoby... [byl jsem přerušen]***
26. JŠ: To ne, to ne.
- 27. MP: *A když už jsme teda u těch kolegů, když je teda řeknu, si spojujete tady ty akce, nebo si je navzájem, půjčujete tady ty řeknu, studenty ee hrajou v tom nějakou roli osobní sympatie v tom spojování těch klubů mezi zaměstnancema? (...)***
28. JŠ: Nerozumím přímo tomu jako sympatie nebo jak?
- 29. MP: *že myslím to tak jakoby, že něco budete chtít podniknout A že, jestli si jako na základě svých osobních sympatií vybíráte nebo vybíráte... Tak nějak jako podvědomě jdeš za tím jiným kolegou?***
30. JŠ: Aha, jo takhle, takže když si něco plánuje mimo pravidelný činnosti, to znamená výchovné akce, abychom tu teda pojmenovali správně, protože se snažíme vždycky aspoň tak jednou do měsíce, minimálně jednou do měsíce výchovnou akci uskutečnit, která je nad rámec všech klubových činností, tak tam určitě si vybíráme jako eee sparinga, s kým do toho půjdeme, takže konkrétně já jsem v měsíci říjnu například dělal hry bez hranic, které jsem záměrně chtěl dělat s kolegyňí ee paní vychovatelkou z druhého internátu, protože to bylo chlapci proti děvčatům, takže jsem si tam sparinga vybral kolegyňi z druhého internátu a (..) takovej ee řeknu koncipient, pomocník z

našeho internátu byla kolegyně ano, taky zase plánovaný tak, aby to vyšlo podle mých představ. Takže po domluvě jo, vybírám si na tu činnost si vybírám eee toho, koho chci.

31. **MP:** *Jo eehm a kdyby teda tady ta možnost nebyla, vybrat si koho chcete, ale prostě by to vyšlo, že za váma, nebudu teda úplně přímo jmenovat, nepřišla ta daná vybraná sympatizantka, s kterou vy sympatizujete a přišlo přišla někdo jinej třeba mladší, který úplně s kterým nevycházíš, nebo s ním nemáš co říct. Ovlivnilo by to třeba kvůli tomu ten jakoby přístup k té aktivitě?*
32. JŠ: To určitě ee ne. To ehm myslím si, že jsme natolik profesionální, tady všichni, že dokážeme osobní *sympatie* a *antipatie* od tohohle oprostít. A i s člověkem, se kterým bych nemusel jít na kávu, tak půjdu do výchovné akce.
33. **MP:** *A třeba to je přímo na skuherského řeknu třeba, kdyby ste si nemohl vybrat s kým, ale musel byste s někým tady tu aktivitu pořádat a nebyl by to přímo člověk, nebo kolega kolegyně podle vašeho gusta. Ovlivnilo by to nějak jako vaší aktivitu nebo jako váš přístup k tomu nějakou chuť do té aktivity nebo.*
34. JŠ: Určitě chuť ne, ale styl té akce. Err, protože teda na domově mládeže ve skuherského jsme čtyry vychovatele, respektive já jako vychovatel a tři vychovatelky genderově trochu nevyvážené, ale to nevadí, to není problém a každá z těch mých kolegyně má jiný specifikum. Takže když to řeknu, pokud bych plánoval výlet (.) akcí, kde se bude víceméně chodit nebo jezdit na kole, tak vím po kom sáhnout, ale s tím dotyčným bych nedělal třeba aktivitu hry bez hranic, kde se soutěží v místě nebo vědomostní soutěž. Naopak, když budu chtít zase na vaření, tak zase vím, komu říct a podobně, protože jak říkám, každý má nějaký specifikum. Takže pokud jak byla položená otázka, pokud bych měl jít do akce, kterou já připravuji, ale vycházela by na mě kolegyně, se kterou bych tu konkrétní akci dělat nechtěl, protože mi k tomu nepasuje, jak se říká, tak bych překombinoval tu akci tak, aby sem to s tou danou kolegyní měl úplně přesně tak, Jak bych si přál.
35. **MP:** *Jasně... [smích] Já abych se teda jako dostal, teda nějak do přímo do tématu, kterýho bych se chtěl teda dobrat (...)*
36. JŠ: Jestli do toho ještě můžu vstoupit, tak je to tenhleten přístup je vlastně výsledek eer tohle, jak to tady vykrytalizovalo, protože moje osobní zkušenost, když jsem pracoval v tom dětském domově, tak vlastně tam jsem byl(...) Tam se jede na dlouhý krátký týden, takže já jsem byl s těmi dětmi čtyry dny v kuse. Při odpoledních směnách. A kolegyně měla čtyry dny volno, takže ty čtyry dny jsem s těma děckama pracoval já, nikdo jinej na ně nemohl působit z rodinky z vychovatelů a takže ty akce jsme si plánovaly eer v podstatě tak jako za sebe. Když jsem přišel sem, chtěl jsem udělat nějakou akci, tak samozřejmě ty kolegyně byly nápomocný, byly snaživý, chtěly se připojit. Právě jsem chtěl říct, tak jsem vyzozoroval, že každá se snažila, ale my je tu činnost trošičku ovlivnit podle toho, jak to chtěly ony, což se mi samozřejmě nelíbilo, protože pokud mám nějaký plán, ať už je to pravidelná činnost nebo výchovná akce, která je jednorázová, tak mám určitě představu, jak bych to chtěl umýt a nechci, aby mi do mojí akce zasahoval někdo stejně dominantní ve smyslu „Hele uděláme to

ještě takhle a takhle“. To jsme si mohli říct předtím. A ne během během té činnosti a proto říkám, takže tak, jak jsem si vyzoboroval, tak vím, s kterou kolegyní, do který činnosti půjdu, aby se předešlo případným přenicím.

37. **MP: Jo, takže když teda řeknu, jak jste zmiňoval v tom začátku, když se vám teda do toho, jako řeknu pletly do těch aktivit, jako v průběhu a ne předtím, tak by se dalo říct, že (..) Ne že uváděl úplně do stresu, ale jakoby vyvádělo vás to jakoby z míry, že nebylo to příjemný aaa ... [byl jsem přerušen]**
38. JŠ: Konkrétně, konkrétně opravdu jednou mě to opravdu natolik vyvedlo z míry, protože ta činnost konkrétní byla vlastně natolik ovlivněná, že samozřejmě nechci mluvit o stresu, protože to nebyl stres. To bylo regulární, emocionální eer jako vypětí a takže jsem naprosto regulárně, řekl kolegyni, dodělej si to sama, já odcházím. Není to podle mých představ. Je to podle tebe a s tím já nesouhlasím. Takže jsem opravdu bylo to teda ke konci činnosti, ale myslím si, že tak, aby se předešlo nějakým hádkám a případně nějakým dílem před dětma před před žákama, tak opravdu jsem říkal hele, takhle ne souhlasím, překopala jsi to, dodělej si to. Ale je to byla to zkušenost proto, kterou jsem si samozřejmě pak vyříkali v klidu za zavřenýma dveřma že eer proč jsem odešel, Proč jsem tak reagoval, aby teda dotyčná věděla co mi vadí, ale na druhou stranu jak říkám proto, když plánuju činnost, vím koho si tam vybrat, protože jo v jiných případech mi může tady ten člověk pomoci. Jindy mi může bejt právě spíš na obtíž.
39. **MP: No, když teda vezmu tady ten příklad, co jste teda uvedl eehm nesl ste si to dyl sebou, třebaže ste nad tím přemýšlel ještě doma, nebo jestli bylo čistě záležitost práce. Že ste to nechal v práci a vyřešilo se to v práci?**
40. JŠ: Snažím se. To co se stane, se nezatěžovat na dlouhou dobu, proto v podstatě ještě ten den jsme si to s kolegyní vyříkali, aby se vyčistilo, jak se říká ovzduší na pracovišti, i když samozřejmě eehm ty emoce tam pracovaly při tom při tom při té výměně názorů ale každopádně bylo to k tomu, aby dotyčný dotyčná vychovatelka pochopila, co je moje činnost, co je její činnost. Já taky nezasahuju do činnosti jejího klubu, takže to jsme si vyříkali. Proto se snažím, aby mě takovýchle záležitosti neovlivňovaly na delší dobu, než je nezbytně nutný. To znamená teď mě to štve, teď si to vyříkáme, teď máme čistej stůl, takže záležitost na jeden, dva dny max.
41. **MP: Jo, takže za ty tři roky, co teda působíte tady na domově mládeže eehm tak, jestli chápu správně, nikdy nenastala situace, nad kterou byste ještě zpětně přemýšlel třeba doma.**
42. JŠ: Um, když probírám paměť, tak určitě určitě, co se týče práce aa kolegiality a podobně, tak v podstatě ne.
43. **MP: Když navážu na tady ty rozbroje při těch aktivitách. Neprojevuje se to třeba ne přímo z vaší strany, teda ale třeba ze stran těch kolegyní přímo tady jako v kanceláři, že jakoby z jejich strany cítíte nějaký jako vypětí. Jakože náladový vypětí na základě toho podnětu tý aktivity?**

44. JŠ: Co se dá pozorovat a teď to nebude asi moc znít hezky, takže tam bych prosil o korekturu. Err co je tady vidět, tak je vidět pasivita kolegyň. A v okamžiku, kdy přijdu s nějakou činností, tak samozřejmě eer se chtějí zapojit všechny. Takže opravdu volím, sděluju plánovaný akce tak, aby to opravdu diplomaticky vykristalizovalo podle možností, aby se nehádaly mezi sebou: „Ty to děláš jenom s toudle, ty to neděláš se mnou a podobně, takže se snažím zapojit všechny tři kolegyně, ale jak říkáš, je to o tom, že když přijdu, tak je tady pasivita. Řeší kolegyně a teď to nemyslím ve zlym, ale jsou důchodového věku, takže už mají tady odsloužené spousty, spousty let, takže to může být jo eehm profesní únava, profesní slepota a podobně profesní nezájem, nebo naopak profesní rozdrážděnost, takže pak když se něco teda děje, tak se chtějí zapojit a (..) to potom může někdy mezi nima vyvolat právě jako (...) eer Ty to děláš, ale na mojí adresu ty to děláš sni ty to děláš s ní ty to neděláš se mnou jo, takže asi takhle.

45. MP: *Takhle, když teda mluvíte o tý pasivitě těch kolegyň. Err... ne... neštvte vás to s nějakým způsobem, jakoby, že vy sem přijdete do pasivního prostředí s nějakou vizí zaktivizovat ty děti nebo ten dům mládeže a ony se vám do toho jako začnou cpát.*

46. JŠ: Ono by se na to nabízelo odpovědi, že mě to štve, ale na druhou stranu mě to vůbec neštvte, protože zase mě to nabízí volné pole působnosti v tom, co můžu dětem nabídnout, poskytnout, kam se, kam se s těma dětma podívat a podobně. Jo, takže eer (.) Myslím si, že i tak trošičku díky tomu novému větru, tím, že jsem přišel, to některé kolegyně trošičku nakoplo k tomu, že občas něco sami vyvinou aktivitu. Ale ale jak říkám, to, že jsou pasivní mě, svým způsobem mi vadí, protože říkám, mám, mám ten prostor tomu eer tvořit, vymejšlet, trasovat a ony už se tak možná i berou. Za ten za ty tři roky nebo teď jedu čtvrtý rok tak taky pochopily, že eer když to řeknu ošklivě, proč bych se měli snažit, když ony vědí, že já se vždycky jednu z nich vyberu.

47. MP: *Tak já... [přerušen]*

48. JŠ: A vybírám při pravidelně do kolečka, takže takže vlastně všichni jsou spokojení.

49. MP: *Tak takhle to zní jako ideální pracoviště bez jakýchkoliv jako (.) eer ne, nechci říct přímo stresu ale bez jakýhokoliv toho rozrušení pro vás bych řekl*

50. JŠ: Co je co je, když teda zmiňuješ stres a ať se trošku vzdálíme od těch aktivit, činností, výchovných akcí a podobně, tak co je eer takovým ložiskem pro vznik stresu, nebo se i používá syndrom vyhoření, že jo, protože to je s tím taky tak trošičku spojený, tak pramenící z tý pasivity. Že při příchodu do práce očekávám, že kolegyně mající službu přede mnou něco s chlapci udělala, a protože jsem předtím pracoval skoro sedmáct let sociálních službách, tak tam bylo takový jako rčení, že se (..) nad všechno dá povznést ale na druhou stranu, že maličkosti, pravidelný maličkosti, který mě ovlivňují pracovní proces, jsou rizikem vzniku stresu a syndromu vyhoření. Například pro konkrétně domov mládeže tady u nás a pravidelně, ve středu odpoledne nebo večer se má odvážet kontejner se smíšeným odpadem před dům, aby ho mohli ve čtvrtek potom pracovníci úklidové služby vyvést. Kolegyně todleto nedělají. A opačně po

vyvezení, protože jsme v lokalitě, kde teda sousedi, když vidí sousedi v okolních domech, když vidí, že tady máme už vyvezený kontejner, tak seběhnout s domácím odpadem a ten kontejner nám naplní. Proto máme domluveno, že okamžitě po vyvezení popelářema se má doběhnout dolů a popelnici nebo ten kontejner velkej zavézt zpátky do domova. Samozřejmě todleto je stálý a pravidelný neplnění a jak říkám a stokrát nic je to maličkost je to prkotina. Dokáže ale udolat osla, takže když přijedu do práce, tak nedusím to v sobě, protože to je zase zárodek toho syndromu vyhoření, ale na féra to řeknu kolegyni: „Jste tady dvě a ani jedna z vás nejste schopná tady..“, ale člověk je z toho podrážděnej, takže může to, štve ho to, že když mám službu, dělám to a jsou tady, tři když mají službu a neudělají to. Takže takovýhle prkotinky jsou někdy mnohem horší, když jich je víc než nějaká velká velká činnost.

51. **MP: *Takže by se to dalo shrnout, že nejčastějším ne spouštěčem, ale jakoby eer tím zárodkem toho (...) V uvozovkách stresu jsou tady ty drobný... Nečinnosti nebo drobná neaktivita, prostě kolegyně.***
52. JŠ: Přezíravost nedůslednost. Já jsem zmínil kontejner těch věcí, těch drobností je tady opravdu strašná síla. A jak jsem říkal a stokrát nic, tak udolá osla, takže opravdu pro eer labilnějšího člověka by to mohlo být opravdu stresující. Když vidí, že tři osoby jsou takhle pasivní. Já ještě zmíním například krásně vybudovanou zrekonstruovanou kuchyňku, která tady slouží pro ee pro osumdesátosum chlapců. Všichni čtyři vychovatelé jsme si sedli, domluvili jsme se, že budeme kontrolovat, půjčovat klíček, klíček se nám bude vracet a zkontrolujeme, zda kuchyňka je prázdná. Je to každý den, je to opravdu při noční službě já v noci uklidím kuchyňku přijdu druhý den na další noční třeba nebo na odpolední a shledám tam neuklizené nádoby, špinavé nádoby a podobně. A je to po kolegyních, kteří tady jsou, ale nejsou důslední v tom, aby tam to došly po těch chlapcích zkontrolovat. Další maličkost.
53. **MP: *Takže by se vlastně tady ty maličkosti daly zaškatulkovat jako eer jako jak jako křesadlo toho, když to nazvu teda jako stresu, co pro tebe (.) Co pro vás může být stres.***
54. JŠ: Jo, jak říkám tím, že eer sedmnáct let v sociálu s mentálně, tělesně postiženýma, s důchodcema a podobně, mě opravdu vyzbrojilo mega trpělivostí. A říkám na rovinu, řeknu kolegyni, neudělaly jste to tím pádem eer já mám čistou hlavu, nemusím na to myslet dál. A nestresuje mě to. Říkám, uvádím to pouze jako příklad, že někomu labilnějšímu by toto mohlo vadit, protože pořád po někom něco dodělavat. A na druhou stranu, když to slyším od kolegyně: „On tohleto neudělal, on tohleto neudělal, tak je to pro mě úplně jak v tenisu servis. Nahrávka na službě říkám a ty taky ne tak neukazuj na druhý [směje se] A to už říkám s humorem ve tváři.
55. **MP: *Takže vlastně (...) Kolegyně tedy vlastně jsou, jako když to řeknu dozorce dozorkyně, který vlastně všechno vidí, ale nevidí nic a zároveň si potom na to stěžujou, že nikdo nic nedělá.***
56. JŠ: Trošku bych neříkal dozorkyně, zavání to to skoro kriminálem. [pronesl se smíchem] Ale v podstatě řeknu, že spíš vrátný nebo recepční. Jsou tady kolegyně, který eer vnímají, jsou velice vnímaví všemu, co se kolem nich děje a

dopodrobna toho mezi sebou rozebírají. To si řekl naprosto. Jasně a tak, ale se nedokážou rozhodnout, která se zvedne. A půjde něco udělat?

57. **MP:** *Hm, takže třeba místo toho, aby třeba řeknu v rámci nějakého osobního rozvoje a řeknu tady kluků, vyzvali nějakýho kluka, aby třeba jako (...) se jal tý činnosti a třeba poklidil za nějakej řeknu třeba benefit, tak to radši tady zadusí. A pak je to tady proberou mezi sebou.*
58. JŠ: A několik několik dní to mají jako horké téma, přesně tak. Na nádherně jsi mi nahrál, protože v podstatě i při nástupu do tohodle zařízení (.) a po zkušenostech vlastně jak ze sociálu, kde jsme aktivizovali klienty na chráněném bydlení a pak vlastně teda, když jsme pracovali, nebo když jsem pracoval s dětma v dětském domově, tak jsem to chtěl přenést i sem takovou tu eer (.) tu činnost každodenní potřeby. Přizpůsobím nebo konkrétně pane, vychovateli nám upadla klika v pořádku, tady si vem imbus a půjdeme to spravit. To, když jsem tady začal praktikovat, tak jsem byl napomenut kolegyněmi, že: „Ne ty od toho tady máme údržbáře“, ale že se na údržbáře na přitažení kliky čeká třeba i týden (.) a týden tady slyším cinkat kliku o zem (.) to mi přijde velmi lichý, ale ty kolegyně měly nádherně na týden vystaráno, co ta údržba tady je vlastně dělá. Přitom otázka přitažení imbusem kliky, byť bychom teda imbus tady měli, je otázka, když to přeženu a tři minuty. Pro ně to je horké téma na týden.
59. **MP:** *Takže vy jste vlastně za to, aby se teda do tady těch každodenních osobních potřeb nebo činností, který by se,, za mě teda,, kluci měli nebo mohli naučit?*
60. JŠ: Seznamovat se s tím aspoň. Přesně tak. To bylo v podstatě, když jsem nastoupil, tak tady byl velký problém na jednom poschodí, kde jsou teda na každém poschodí jsou čtyry sprchy. Na tom konkrétním poschodí ze čtyř tři byly rozbité, byly rozbité hadice. A když jsem to říkal kolegyni, jo jo jo, já vím, že tam něco takovýhleho je. Vleklo se to. Kluci se opravdu neměli jak koupat. Když se koupali, tak byla na koupelně povodeň, protože to stříkalo všude. Takže přes pana vedoucího jsem si vyžádal povolení, že si vyberu z toho poschodí chlapce a půjdeme do unihobby a koupíme ty hadice a dáme to do pořádku. No to se panu vedoucímu líbilo, protože přesně jak říkáš, je to to, s čím by se (.) ti chlapci, kteří vyšli od rodičů, jsou tady vlastně bez dozoru rodičů. Mají se rozlétnout, mají nabrat zkušenosti, tak je to shledávám já jako vhodnou (.) vhodný zapojení se do těchleto aktivit jo pomoct naučit se vidět vidím problém, vyřeším problém. No ale jak říkám a kolegyně ne, ne, ne takhle ne. A od toho tady je údržba a to už bychom, jejich slova, „To už bychom tady mohli dělat úplně všechno“ (...) A proč bychom nemohli dělat úplně všechno, když by to bylo přínosem pro ty chlapce? Mě to do pasivity nezadupe, akorát na to jdu jinou cestou, takže ne vždy se podaří teda zajistit to bez údržby, ale když jsou nějaké takové možnosti, tak se snažíme s těma chlapcema najít cestu, nečekat na údržbu, opravit si nebo zařídit si zajistit si sami.
61. **MP:** *Když už jsme teda u těch chlapců. Za ty roky, co teda děláte s dětma eer vyzozoroval jste ehm tím, že nastoupila doba internetová ehh nějakou změnu jako v horší prospěch aktivizace těch kluků, že*

radši jsou zalezlí na internetu, než aby se účastnil nějakých aktivit, nebo je to [informant do toho vstoupil]

62. JŠ: Já bych to nenazval zhoršení, ty naopak. To že se [smích] začala objevovat nebo je tady doba internetu a ty chlápci nemají ty podněty proč něco dělat, tak se usadí k tomu internetu a brouzdají tam a vyhledávají různé videa a podobně. A když se jim to já řeknu šikovně podá, proč by měli zrovna teď a tady jít přitáhnout šroubek nebo pohrbat listí nebo něco přichystat, tak oni jdou, protože pro ně to je naopak eér vzrušení jiného charakteru, který vlastně oni neznají. Takže řeknu grillová... , když jsme pořádali grilovačku, párty grilovací na na dvoře, tak jsem, nepředpokládal, že se mi tam sejde třicet chlápů a pětadvacet holek. Přišli a bylo to strašně fajn, protože tam mohli sedět, mohli se mezi sebou bavit, přinesla se kytara, kdo si přinesl ehm nějaký sýr nebo klobásu, něco jsme někdy teda samozřejmě pořízeno, tak si to tam mohli ugrilovat, posezení úplně úžasný přišli kolegyně, pobavili jsme se zase jsme si měnili jiné názory jako jiné zkušenosti, takže bylo to strašně fajn ale jak říkáš, já jsem očekával, že se z našeho internátu, osumdesátosum kluků, někdo odpoledky, někdo tréninky, někdo nějaký svoje aktivity posilovny, tak jsem očekával, že z našeho internátu se tam tak objeví maximálně deset, patnáct kluků. No a ono mě tam prošlo pětatřicet kluků z našeho baráku. To, že tam nejsou celé dvě a půl hodiny mě vadí. Pro mě je úžasný, že tam přišli, strávili tam třeba půl hodinky nebo dvě hodiny tam byli. To je taky pravda, ale měli vytržení od toho od toho internetu, vytržení z toho pokoje z těch čtyřech zdí, podívali se a přišli se zeptat, jestli bude někdy něco podobného dál. Takže úplně bych to neházel, že by se něco zhoršilo kvůli internetu, naopak bych řekl díky internetu, my to dává zase err do ruky ten nástroj tý motivace toho jejich vzrušení v reálu, vytržení od toho virtuálu.

63. *MP: No já se právě ptám, protože mi přijde, že jak já jsem z té generace, která začínala bejt takovou internetovou generací. Že my jsme byli jako zvyklí jako od rodičů, jako z dětství, protože přece jenom i přístup k internetu od toho roku nevím dvatisícepět do roku dvatisícepatnáct nebyl zas tak dobrej, nebyl všude, že jo, pro nás přístupnej, že my jsme měli (.) Ne že větší motivaci, ale nebyl problém pro nás se účastnit různých jako akcí, tedy jak výchovnejch, nebo už jenom zájmových tady chodit na tady eerr jak jste zmiňoval grilovačky a aktivit ve městě. A nepotřebovali jsme jako bejt zalezlý, nutně přijít ze školy v jednu a do pěti bejt zalezlý prostě na počítači, protože samozřejmě, když já jsem byl na intru, tak taková možnost nebyla ze začátku samozřejmě. Tak mi právě přijde jako jestli to tak jako vob tu generaci jako neskáče, že čím víc mají ten přístup k tomu internetu jako neomezenej přístup na telefonu a...*

64. JŠ: On ten internet je ovlivňuje v tom smyslu, že tam vidí (.) tu virtualitu. Za jedno a za druhý teď je to já to asi neřeknu úplně správně, jak jsou ti err TikT'okeři a influenceři. Já tohleto slovo a ani tu profesi, já to neuznávám, tak to

už není virtuál, to oni už tam vidí zase nějaký ty videa jsou já nevím, říkají tomu streamy nebo reels, já nevím, co to, jak to bylo. Proč tomu říkají cizí řečí? Jo, mně se to nelíbí, protože to je po američt'ování a neztotožňuji se s tím vnitřně, ale budiž, takže to už není virtuál. Pak už vidí někoho konkrétního, který jim dává třeba vzor. A já s tím vzorem, který oni tam vidí, když jim ho ukázu v reálu, tak vlastně je tím můžu získat, jo teď vezmu, poslouchám, on tam předváděl, jak se dá šikovně nakoupit v potravinách, nebo nějaké zboží. Tak si vezmu ty kluky, no a jdeme si něco pořídit, nakoupit nebo popovídat si o tom ehm Proč to, Proč to sledovat na tom videu, když to můžeme zažít v reálu a fungovalo by to na tom. Tam byly větší možnosti v tom dětském domově, protože tam jsem si opravdu mohl vzít těch sedm, šest dětí, protože měl jsem nějaký na kroužkách nějaký který byli třeba už sedmnáctiletý šestnáctiletý, takže jsem potom s těma dětma na druhym stupni procházel to město a učili jsme se nakupovat v reálu to, co oni vlastně znali z toho internetu a pro ně to byla mnohem větší zábava. Když jsem řekl, hele, ty máš za úkol vybrat do našeho, do naší rodinky záclony na okna. Oni mi to nechtěli věřit. Říkám ano, to co ty vybereš, tak se tam koupí, jo a najednou ty děti měly tu možnost ovlivnit něco, co je kolem nich. Měli ten vzor z toho tiktoku nebo zzz z youtubu já nevím jakej těchlectech platform a najednou začali ale vybírat najednou měli ten (...) To tu možnost si na to sáhnout a teď opravdu to rozhodování, jestli to bude tady to, támhleto, černý bílý, oranžový jo a dalo jim to mnohem víc a byl to pro ně mnohem větší zážitek, než kdyby byly ty dvě hodiny na tom na tom mobilu nebo na počítači.

65. **MP:** *Jo, takže vám vlastně nepříjde jakoby tady ten internet a tady ty videa a všechno eer stěžovali vaší práci v tom smyslu jakoby, že oni, co potřebuju, tak se kouknou na internetu nebo takhle ale vy to vlastně přeformujete ve svůj prospěch, že uchopíte to co je zajímavá a ukážete jim to v realitě na nějakém příkladu a naučíte je s tím pracovat.*

66. **JŠ:** Kdyby se to nedalo utáhnout, už si o tom můžeme aspoň popovídat a uděláme si komunitu. Což je taky dobře, protože na to kouká jeden, ale ono to může zajímat další tři takže.. takže... Je to vlastně přínos.

67. **MP:** *Když se teda ještě vrátím, jak jste říkal k těm drobnostem tady na intru? Co jako mohou být iritující pro některé eer tak, jestli jsem z toho správně vyposlouchal, tak abych to řekl správně (.) Tak vlastně pro vás jak jako ehm Jak předcházet těm zbytečným stresům a tady těm rozepřím je nejlepší řešení nebo prevence řešit to hned nedusit to v sobě, ale řešit to hned.*

68. **JŠ:** A pokud možno nezatahovat do toho ty emoce, jo bejt nad věcí trošičku i možná řeknu ironie, sarkasmu, nebo opravdu čistého humoru. Protože jak, to je starý heslo, že jo, „S humorem jde všechno líp“, takže když se to dá přetransformovat trošičku do legrace, tak i to, že někomu řeknu, že je blbej, pak snese mnohem líp, než když mu to řeknu na plnou pusu. Jo, takže, takže určitě

jo, nedusit sdělit, a ne jít od toho, ale vyříkat si to, aby se to příště mohlo nějakým způsobem tomu předejít.

69. MP: *A takhle když pozorujete své kolegyně, eer řekl byste o nich, že mají nějaký svoje rituály nebo způsoby, když už se teda do stresu dostanou, jak tomu předejít, nebo jak se toho zbavit? Vyzoroval jste něco podobného u kolegyň?*

70. JŠ: Jestli když ony mají...? [přerušen mnou]

71. MP: *Když ony mají, když jsou v nějaký stresový situaci, nebo mají nějakou náročnou eeh [hledám slova]*

72. JŠ: Myslíš vypětí?

73. MP: *Vypětí, ano! Jestli mají nějaký svoje jako způsoby nebo rituály, nebo nějaký činnosti, díky kterým se jako toho zbaví nebo tomu předejdou, nebo to utlačí v sobě.*

74. JŠ: Vyzorovaný, spíš bych řekl, že to v sobě vydusí. To, že teda jsou tady dvě kolegyně, který k sobě víc inklinují než s tou třetí, takže pak se odeberou dozadu do err našeho separe, kde si to vy šeptají. Víím, že jedna kolegyně, když je to velký vypětí, tak odejde do svého kumbálu, kde má sklad prádla a eer nevím, jestli tam přehazuje cejchy zprava doleva, ale prostě tam se vyklidní a přijde vyklidněná. No a co se týče další kolegyně, tak si myslím, že ta si to nechce tak připustit. Ty stresy. Do takové míry, že to po ní tak jako spíš sklouzne, že si nedokáže uvědomit důsledky to toho stresu nebo vůbec celkově. Takže eehm Těch (...) až když vlastně my všichni už jsme řeknu, prošli tím stresem tou krizí a už jsme dávno vyklidnění tak teprve na tuhle jednu kolegyni to teprve dolehne, že se něco vlastně stalo. Ale to už jí zase vyklidíme, že už je po všem. [pronesl se velkým úsměvem ve tváři]

75. MP: *A když teda jsme se, jako když bych se teda vrátil k tomu ehm stresu tak řeknu nějaký hypotetický příklad. Řeknu bude nějakéj špatnej den tady, něco nějaký(.) Když řeknu mmmm jak bych to řek, abych to řekl dobře, abych to neřekl nějak hanlivě.*

76. JŠ: Já možná tuším ještě jedno, co by mohlo bejt pro tebe zajímavý, co mě dokáže vykoletit ehm (...) A to jako tak v sobě mám takovou jakoby kyselost. Je, když něco dělám, jsem přesvědčeněj o tom, že to dělám správně. Teď neříkám dobře, ale správně, postupuju správně a ono se to otočí přes řeknu administrativní kolečko proti mně. Já budu lehce konkrétní, protože momentálně v domově mládeže probíhá malování pokojů. A bavili jsme se tady o tom s kolegyněma, že tím, jak se postupuje, protože to zajišťuje odborný výcvik, takže vždycky se malují dva pokoje týdně, takže byly vymalovány nebo než se šlo malovat, tak jsme se tady bavili o tom, že přes vedení uklízeček by se mohlo domluvit, aby uklízečky nechodily uklízet v době, kdy se maluje, což je ale jejich obvyklá doba úklidu. Konkrétně kluci z praxe přišli v rámci praxe přišli v osm hodin a byli tady do dvanácti a uklízečka jedna chodí od půl osmý do desíti, druhá od deseti do dvanácti, takže obě se tady setkávají nebo setkávali v době, kdy tady chlupci malují. V dobré víře jsem volal jejich nadřízené ve snaze domluvit se zda-li by bylo možné, aby teda tyto děvčata chodili uklízet PO [řečeno s důrazem] těchletěch učeních ne uklidit ty konkrétní pokoje ale aby se tady ti učni nepohybovali po mokré podlaze a děvčata, aby tady neměly

rozcapanou, rozšlapanou chodbu zase po vytírání. S paní vedoucí jejich jsme se nějakým způsobem o tom domlouvali. Bohužel teda jsme se nedomluvili, ač to bylo velice profesionální a diplomatické a v klidu a za dva dny jsem byl kontaktován panem vedoucím, abych mu ozřejmil, co se vlastně stalo, neb mu přišel email ve smyslu, že jsem chtěl po paní vedoucí změnu pracovní doby je v rozporu se zákoníkem práce a tak dál. Tak to bylo něco, co mě osobně strašně mrzelo. S panem vedoucím, který teda (.) k tomu přistoupil a nechal si to vysvětlit, tak přistoupil k tomu s kladnou hlavou a velice velice zase err příznivě nevím, jak bych to teď kon řekl, nechci říct přátelsky, ale rozumně tak přistoupil k tomu rozumně, protože chápal naši potřebu, že teda proč tady mají chodit kluci po mokré podlaze, proč mají vytírat, když tady tyhle ty běhají po chodbách, takže takže v podstatě jako dobrý. Dopadlo to dobře, ale pro mě v tu chvíli, že teda ta paní vedoucí. Udělala to kolečko a v podstatě to trošičku přetočila proti mě, tak to mě vadilo a to bylo lehce, co říkám, ve mně nechalo trošičku kyselost. Na tuhleto konkrétní věc a je pravda, že pro mě, nebo já jsem si udělal o této paní obrázek a budu k ní přistupovat pouze pracovně.

77. **MP:** *To chápu. A ještě mě napadá jedna z posledních asi otázek. Když tedy řeknu, je nějaký teda tenhle horší den, kdy všichni jsou v nějakém jako rozpoložení. Není tady zrovna úplně pozitivní atmosféra mezi kolegama. Neprojevuje se to někdy jakoby ehm nepozorujou to někdy kluci, jakožto tady ubytování, že se něco děje, neovlivňuje to nějak ty kluky?*
78. JŠ: Možná v současné době ne. Ale pamatuju si v začátcích, že se přišli konkrétně zeptat: „vy tady máte nějaký problémy mezi sebou?“, takže určitě jako něco cítili mohli pozorovat a zase použiju to, co jsem říkal už předtím. A sám to, když přednáším na táboře a učím nové vedoucí, jak se mají chovat vedoucí ehm oddílů u dětí na dětském táboře, tak vždycky říkám náladu vedoucích cítí děti. A jakou náladu má vychovatel nebo vedoucí takovou náladu mají děti. Takže je to přenosný, tak ty nálady, i když se člověk snaží (...) To, aby nebylo vidět nebo potlačovat ty emoce, tak stejně je to... dá se to vycítit, takže. V současné době nepozoruju to, že by děcka, nebo chlupci tady na internátě mohli něco pozorovat, nebo něco, co by mohli vnímat, jako že tady je dusno, protože myslím si, že ani teď tady žádný dusno není, ale v začátcích, když jsem tady byl, tak se přišli konkrétně zeptat.
79. **MP:** *Když to teda ještě vezmu úplně nakonec celý vaší praxe, co děláte s mládeží. Nepozoroval jste někdy, že by ať už teda v domově mládeže, tady v domově mládeže nebo děckým v domově, když už teda ehm někdo takovej byl, že byl takovej jako že hodně inklinoval k tomu stresu, že ho strašně moc věci stresovalo, že by to nějak ovlivňovalo jeho vztah s těma dětma? Že by on k těm dětem byl jako nějaký zbytečně nepříjemnej, ty děcka na popud toho taky k němu.*
80. JŠ: Nevím, jestli to je stres. To může být spousta jiných faktorů. Jo, setkal jsem se s tím, kdy chlupci měli, ať už to bylo tady nebo nebo dětským domově, když měly ty děti nějakou potřebu, ať už sdělení, nebo pomoci a podobně, a nedostalo se jí hned jo, že tam mohli vycítit, že se něco děje a obráceně ten člověk

nemusel zrovna být ve stresu A err moh prostě zrovna nemít náladu jenom err toho konkrétního člověka obsloužit. Nikdy to taky máme z toho sociálu nikdy nevíme, co se skrývá v za pozadím nálad, takže člověk může přijít do práce rozrušený, protože cestou do práce přešel přes deset semaforů na všech měl červenou a už může přijít do práce naštván. Vběhne někdo pod kola na kole a už může přijít naštván nebo má doma zrovna nějaký nepříjemný události. Například dítě se nedostalo na střední školu, na vysokou školu a vidí v tom křivdu, takže bez nálady. Nemusí to být nutně stres, který ovlivňuje tu práci v danej okamžik, když zrovna přijde někdo a chce být uspokojený při svých potřebách.

81. MP: *Tak jo to by asi z mý strany bylo všechno, nebo jestli to bude ještě něco napadá. Co bys k tomu chtěl dodat?*

82. JŠ: No co mě napadá, je to téma hodně široký.

83. MP: *Toho jsem si vědom.*

84. JŠ: Takže takže jak říká, aby to byl čistokrevně stres, stres pramení z čeho? Jo, když se na to podíváme, když přijdu do té práce, měl by sem bejt schopnej nebo každej, ať už se jedná o jakoukoliv profesi, to není jenom pro vychovatele nebo pro pedagogy, tak by měl bejt člověk schopnej od nich odcházet. Z domova přichází do práce, takže dveře z domova jsou zavřeny zvenku. Odcházím domů, takže zavírám za sebou dveře od práce a doma bych měl mít čistou hlavu. Pokud si někdo nosí práci i v tej hlavě domu anebo domov do práce, tak je to taky zárodek stresu nebo zárodek toho, že se nemůžu plně věnovat tomu, co bych v té práci dělat měl, což může vest potom k tomu stresu. Nestíham. Na to konto můžu zase přidat konkrétní příklad od jedné kolegyně, která err já ji pracovně nazývám matka Tereza a říkám jí to osobně, že je matkou Terezou, protože ona funguje pro svoji maminku, pro svého manžela, pro svoji dceru, pro svého syna, pro svoje vnoučata. Ale bohužel pro ně pracuje i v době, kdy je v zaměstnání. A pak, když přijdu do práce, říkám: „Ty si dneska neobodovala pokoje, uklid pokojů,“, což je vlastně řeknu základ pro to, abychom mohli na těch nebo s těmi chlapci pracovat. „Dneska jsi neměl uklizeno, dokavad neuklidiš, nepůjdeš ven“. Takovej ten běžnej i doma známej proces a dozvídám se, že za celé dopoledne neměla čas. Já tomu rozumím. Protože se musela věnovat, bohužel nedokázala zavřít nebo nedokáže zavřít dveře od domova, takže i v práci pracuje pro to, co je doma. A jak říkám a potom to může být zárodek proto, že nestíhám jedno, druhý, třetí, tady se mě to hromadí a vlastně jsem zavalenej něčím, co jsem ještě nesplnil a jsem ve stresu.

85. MP: *Ještě mi teda napadla jedna otázka, poslední fakt už poslední. Jako eehm zřizovatel toho domova mládeže nebo domovů mládeže. Poskytuje vám vedení, když teda řeknu, nějaký err prevence nebo jakoby opatření jako pro zvládání stresu, kdyby náhodou byl nějaký jako (...) Řeknu nějaký úlevy, že třeba dovolený navíc a tak?*

86. JŠ: Tohleto jak to říkáš, tak takhle musím říct ne, ale musím zároveň říct ano, protože zaměstnavatel, ee škola my je schopná uhradit školení. Typu prevence proti syndromu vyhoření, typu aktivní komunikace na pracovišti, typu sborovna jako útulná kancelář a podobně. Takže ano, může mi ten zaměstnavatel, pokud

já si vyberu takovýto typ školení, tak mi ho zaplatí. A to je v podstatě takový jako (...) Od od něho maximum, co může udělat.

87. MP: *Takže nějaká snaha ze strany školy jako pro prevenci tohodle je?*

88. JŠ: V tomto směru pouze co se týče toho školení. Na to bych navázal. Zase zkušenost. Ono se to dá provázat, protože ten sociál s tím domovem mládeže nebo dětským domovem je lehce provázanější je o tom eerr Osobní zkušenost v tom, že když jsem pracoval v sociálních službách a přišel ředitel se zeptat, jak se nám pracuje. Přišel tedy ředitel, přišla ředitelka a zeptali se, jak se máme? Byli s námi v kontaktu aspoň jednou měsíčně.

89. MP: *Takže to berete jako takový pozitivum.*

90. JŠ: Mnoho a samozřejmě vždycky jsem to prodával i za to, že dokonce, protože jsem pracoval v zařízení, kde jsem dělal předsedu odborového svazu nebo odborové organizace, tak jsem s paní ředitelkou mluvil hodně často a velice otevřeně. A když paní ředitelka na nás vytáhla odměny. Že nám přidá a podobně, tak jsem vždycky říkal, paní ředitelko, ono by možná na vaší tisícikorunu bylo lepší, kdyby se za náma přijela a zeptala se. Udělá to víc, udělá to na toho pracovníka dojem, že máte zájem, že vůbec víte, že tam někdo takovejhle dole pod váma je. A i TO může být (.) Někdy (.) pro někoho... eee Protože i tady na pracovišti jsem to zaslechl, eee zdrojem stresu. Byť pan ředitel o nás řekl, že jsme JENOM [kladl extra důraz na toto slovo] vychovatelé, což může být trošičku degradující anebo pro někoho urážlivý. Nebo může to brát tak osobně, že se vlastně nebude ani snažit o nějaký aktivity. A jak říkám, kdyby, kdyby se tady jednou (...) za měsíc, jednou za čtvrt roku pan ředitel ukázal. Přijel, dal si s náma kafe, popovídal. Určitě by to bylo mnohem lepší.

91. MP: *Dobře ta tak to je asi všechno. Já vám děkuji za rozhovor, za ochotu, vůbec se mnou takhle o tom mluvit. Snad to teda bude pro mě přínosný.*

92. JŠ: Budeš z toho muset vybírat. Donekonečna si přehrávat a určitě tě napadne další a další otázky, takže klidně se zeptej. [proneseno s humorem]

93. MP: *Dobře, děkuji.*

94. JŠ: Taky děkuju.

Abstrakt

PŘECH, Michal. *Stres zaměstnanců konkrétního domova mládeže; jeho příčiny a následné řešení*. České Budějovice, 2024. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Vedoucí práce Mgr. Josef Nota, Ph.D.

Klíčová slova: stres, vychovatelství, mechanismy zvládnání stresu, psychohygiena, mládež, domov mládeže

Bakalářská práce pojednává o stresu vychovatelů na konkrétním domově mládeže a o mechanismech zvládnání stresu těchto vychovatelů. Teoretická část bakalářské práce popisuje pojem stres, mechanismy zvládnání stresu, psychohygienu, vychovatelství a domov mládeže. Výzkumné šetření přináší výpovědi a zkušenosti jednoho vychovatele a dvou vychovatelek. Snahou výzkumu je poukázat na psychickou náročnost tohoto povolání a obeznámit s tím veřejnost. Jedná se o pilotní šetření, u něhož byla data získána pomocí nestrukturovaných rozhovorů a zpracovány tematickou analýzou.

Abstract

Stress of the staff of a particular youth home; Its causes and subsequent solutions

Key words: stress, pedagogy, coping mechanisms, psychohygiene, youth, youth home

The bachelor thesis deals with the stress of educators at a particular youth home and the mechanisms of coping with the stress of these educators. The theoretical part of the bachelor thesis describes the concept of stress, stress management mechanisms, psychohygiene, pedagogy and youth home. The research brings the testimonies and experiences of one tutor and two tutoresses. The aim of the research is to point out the psychological demands of this profession and to inform the public about it. It is a qualitative pilot study in which the data were obtained by using unstructured interviews and processed by thematic analysis.