

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

VNÍMÁNÍ RIZIKA A ODPOVĚDNOSTI ZA PSYCHICKOU
BEZPEČNOST V ZÁŽITKOVÝCH KURZECH VE VZTAHU MEZI
ÚČASTNÍKY A INSTRUKTORY

Bakalářská práce

Autor: Bronislav Chromý, bakalářský studijní program – kombinovaná forma studia

Rekreologie – Pedagogika volného času a rekreace

Vedoucí práce: Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

Olomouc 2013

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Bronislav Chromý

Název bakalářské práce: VNÍMÁNÍ ODPOVĚDNOSTI ZA PSYCHICKOU BEZPEČNOST V ZÁŽITKOVÝCH KURZECH VE VZTAHU MEZI ÚČASTNÍKY A INSTRUKTORY

Pracoviště: Katedra Rekreologie

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2013

Abstrakt:

Práce se zabývá psychickou bezpečností v zážitkových kurzech a odpovědností za ni. Zkoumá a porovnává názory účastníků s názory instruktorů. Dotýká se také pojmů spojených s touto problematikou, jako jsou motivace, emoce a stres.

Cílem empirického šetření je zjištění vnímaného podílu odpovědnosti za psychickou bezpečnost v zážitkových kurzech, ve vztahu účastníci versus instruktoři.

Klíčová slova:

Psychická bezpečnost, zážitkové kurzy, stres, emoce, motivace.

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Bronislav Chromý

Title of the thesis: PERCEPTIONS OF RESPONSIBILITY FOR PSYCHOLOGICAL SAFETY IN EXPERIENCE COURSES IN THE RELATIONSHIP BETWEEN PARTICIPANTS AND INSTRUCTORS

Department: Department of Leisure and Outdoor Education

Supervisor: Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

The year of presentation: 2013

Abstract:

This work deals with the psychological safety and responsibility in experiential courses. The work examines and compares the opinions of participants and instructors. It is about concepts associated with this issue, such as motivation, emotion and stress.

The aim of empirical investigation is the determination of the perceived responsibility for psychological safety in experiential courses in relation participants versus instructors.

Keywords:

Psychological safety, experiential courses, stress, emotion, motivation.

I agree with the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Michala Šafáře, Ph.D., uvedl všechny literární a odborné zdroje, včetně internetu a dodržel zásady vědecké etiky.

Chtěl bych touto cestou poděkovat Mgr. Šafářovi, Ph.D. za pomoc, konzultaci a cenné rady při zpracování této práce. Dále bych rád poděkoval Mgr. Hrabalové za její trpělivost a lidský přístup, mé rodině a přítelkyni Zuzaně za velkou podporu.

Zvláštní poděkování patří Aleši Pokornému a Prázdninové škole Lipnice, za konzultaci a poskytnuté materiály.

OBSAH

	strana
1 ÚVOD.....	9
2 BEZPEČNOST A LEGISLATIVA.....	11
2.1 Legislativa obecně.....	11
2.2 Legislativa v praxi.....	11
2.3 Bezpečnost obecně.....	12
2.4 Bezpečnostní pravidla a fyzická bezpečnost.....	13
2.5 Psychická bezpečnost.....	14
2.6 Osoba zajišťující psychickou bezpečnost.....	15
3 STRES, EMOCE, MOTIVACE.....	17
3.1 Stres.....	17
3.3.1 Definice stresu.....	17
3.1.2 Generální adaptační syndrom (GAS).....	18
3.1.3 Dělení stresu.....	19
3.1.4 Stresory a salutory.....	20
3.2 Emoce a city.....	20
3.2.1 Definice emoce a citu.....	20
3.2.2 Dělení citů.....	21
3.2.3 Funkce emocí.....	23
3.3 Motivace.....	23
3.3.1 Definice motivace.....	23
3.4 Spolučinitelé ovlivňující jedince.....	25

4 CÍLE A ÚKOLY.....	27
5 METODIKA.....	29
5.1 Empirické šetření.....	29
5.2 Použité metody a techniky.....	29
5.3 Časový rozsah.....	29
5.4 List šetření – dotazník.....	30
5.5 Výběr respondentů.....	30
5.6 Sběr dat.....	30
6 VÝSLEDKY ŠETŘENÍ.....	31
6.1 Zastoupení jednotlivých skupin respondentů.....	31
6.2 Riziko.....	31
6.2.1 Vnímání možných rizik.....	31
6.2.2 Psychické problémy.....	32
6.3 Bezpečnost kurzů.....	33
6.3.1 Zajištění fyzické bezpečnosti.....	33
6.3.2 Zajištění psychické bezpečnosti.....	33
6.4 Přítomnost odborně vzdělané osoby.....	34
6.5 Důvěra na kurzech.....	37
6.6 Míra motivovanosti.....	38
6.7 Vnímání odpovědnosti za psychickou bezpečnost.....	39
7 DISKUZE.....	40
8 ZÁVĚR.....	42
9 SOUHRN.....	43

10 SUMMARY.....	44
11 REFERENČNÍ SEZNAM.....	45
12 PŘÍLOHY.....	48

1 ÚVOD

V dnešní době jsou zážitkové kurzy a zážitková pedagogika velmi vyhledávané. Vytváří se projekty „na míru“ pro firmy, školy, děti s rodiči, atd. Ale jsou i prázdninové projekty vznikající jako nejrůznější nápady od trávení volného času až po projekty s určitým cílem jako např. kurzy na rozvoj osobnosti, hubnutí, zdravý životní styl, apod. S rostoucím počtem kurzů přibývá i počet zkušeností, které mohou být dobré, ale i špatné a nemusí být vždy dobrým přínosem, jak pro instruktory, tak i pro samotné účastníky. Na stranu druhou i špatná zkušenost je přínosem, jelikož se z chyb můžeme učit a později dalším chybám předcházet.

V této práci bych chtěl přiblížit problematiku vnímání rizika a odpovědnosti s ohledem jak na fyzickou bezpečnost, tak především na psychickou bezpečnost účastníků. O psychické bezpečnosti se v poslední době hodně mluví. Jak by tedy z hlediska psychické bezpečnosti měli být kurzy zajištěny? Já osobně mám mnoho zkušeností jako instruktor a hlavní vedoucí dětských letních táborů, kdy se mi vyplatilo mít v organizačním týmu psychiatra, který rozpoznal patologický problém a včas jsme mohli reagovat a zakročit. Je ale velký rozdíl, jestli pracujete s nezletilými dětmi a mladistvými, nebo s dospělými osobami. Dospělí svéprávní lidé jednají a odpovídají jen sami za sebe, což je velká výhoda, ale to ještě neznamená, že jsou nezranitelní!

Zjednodušeně řečeno, otázka fyzické bezpečnosti je docela jednoduchá. Jako instruktoři a organizátoři, bychom měli vše dělat tak, aby se nikomu nic nestalo a nikdo se nám „nepřizabil“. Fyzická zranění jsou relativně snadno rozpoznatelná a snadno řešitelná, ovládneme-li první pomoc nebo máme-li k dispozici mobilní telefon, abychom mohli přivolat záchrannou službu, máme šanci případné zranění či úraz ošetřit a postiženému zajistit potřebnou péči. Ale co psychická bezpečnost? Každý z nás je jiný. Můžeme mít sice podobné názory a mít strach ze stejných věcí, ale každý z nás ve stejné situaci budeme pravděpodobně reagovat jinak, navíc i my sami můžeme ve stejné situaci reagovat jinak! Dále je v lidské psychice ještě jedna malá nevýhoda – do druhých lidí vidíme jen velmi málo. Nemluvě pak o tom, že jako instruktor, plně zaměstnaný tvorbou a řízením programu, nejsem schopný objektivně sledovat psychické změny účastníků kurzu. Každý, kdo pořádá kurz, by měl mít možnost volby, jestli mít či nemít v týmu odborně vzdělanou osobu, která zajistí kurz po stránce psychické. Sám nevím, jestli být „pro“ účast nebo „proti“ účasti psychiatrů nebo psychologů na kurzech, jak jsem však uvedl výše, mně se jejich přítomnost vyplatila. A to

nejen při řešení nejrůznějších problémů, ale i jako opora konzultační, protože si myslím, že je dobré problémům předcházet.

Prostřednictvím této práce bych tedy chtěl více nahlédnout do této problematiky a „poodhalit“ co si lidé (ať účastníci nebo samotní instruktoři) myslí, co cítí, jak vnímají riziko, z čeho mají největší strach a jaký mají názor na účast odborně vzdělané osoby v oblasti psychologie na kurzu. Ať už jsme organizátoři nebo účastníci kurzu, riziku se vystavujeme všichni. Riziko je však právě tím větrem, jenž nás posunuje kupředu v neznámých vodách poznání sebe sama...

2 BEZPEČNOST A LEGISLATIVA

2.1 Legislativa obecně

Pokud chci pořádat nějaký kurz, tábor, ale i koncert či jinou veřejnou akci, musím se řídit zákony. Zákonů, které pamatují na „dobro“ našich svěřenců, ale není mnoho „použitelných“. Dříve jsem pořádal tábory pro děti a mládež od 5-ti let do 18-ti roků. Tam platí přísná pravidla, jaký poměr počtu osob musí být zachován při takové a jiné činnosti, hygienické a stravovací požadavky zotavovacích akcí (takto se označují všechny akce typu táborů, výletů, relaxačních a vzdělávacích programů, aj.).

Pokud pracujeme s dospělými, máme mnohem „volnější“ prostor působení. Což má zajisté své výhody, ale i nevýhody. Tato kapitola nese název „Legislativa“, ale nebudu zde vypisovat znění všech zákonů a vyhlášek, zmíním zde jen ty nejpotřebnější, se kterými se můžeme na kurzech s plnoletými svéprávnými osobami setkat.

2.2 Legislativa v praxi

Jestliže už tedy pořádně kurz, tak se v praxi setkáme nejčastěji s těmito zákony:

- ***zákon č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů*** – je to jeden z prvních, se kterým přijdeme do kontaktu, jakmile začneme přijímat a zpracovávat první přihlášky a údaje o našich účastnících.
- ***zákon č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví*** – zde jsou uvedeny zdravotní a hygienické normy nejen pro širokou veřejnost, ale i pro děti a zotavovací akce pro děti určené. Dále můžeme vycházet i z vyhlášky ministerstva zdravotnictví č. 106/2001 Sb., o hygienických požadavcích na zotavovací akce pro děti
- ***vyhláška ministerstva zdravotnictví č. 137/2004 Sb., o hygienických požadavcích na stravovací služby***

Jelikož se na kurzech využívá „přírodního bohatství“, tak můžeme narazit na problém (např. při stavbě lanových překážek), kdy budeme provozovat určitou činnost na cizím pozemku, kde budeme potřebovat souhlas majitele pozemku. Ale i na státním pozemku povolení potřebujeme, záleží na tom, jakého charakteru daná aktivita bude. K tomuto se vztahují následující zákony:

- *zákon č. 114/1992 Sb., o ochraně přírody a krajiny*
- *zákon č. 289/1995 Sb., o lesích*
- *zákon č. 361/2000 Sb., o provozu na pozemních komunikacích*

Mezi další zákony vztahující se také k této problematice jsou:

- *zákon č. 40/1964 Sb., občanský zákoník*
- *zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákoník*
- *zákon č. 200/1990 Sb., o přestupcích*

Například k potrestání a dokonce i odnětí svobody nebo zákazu činnosti může být postihnut každý kdo „z nedbalosti způsobí obecné nebezpečí tím, že vydá lidi v nebezpečí smrti nebo těžké újmy na zdraví nebo cizí majetek v nebezpečí škody velkého rozsahu tím, že zapříčiní požár nebo povodeň nebo škodlivý účinek výbušnin, plynu, elektřiny nebo jiných podobně nebezpečných látek nebo sil nebo se dopustí jiného podobného nebezpečného jednání, nebo kdo z nedbalosti takové obecné nebezpečí zvýší nebo ztíží jeho odvrácení nebo zmírněn“ (§ 273 trestního zákoníku, in Ševčík, 2010, 10).

Toto jsou zákony, se kterými se nejčastěji můžeme setkat v oblasti pořádání kurzů.

2.3 Bezpečnost obecně

Bezpečnost na kurzech zatím normami a jinými předpisy v určitých oblastech není. Pokud tedy nebudeme vykonávat nějakou specifickou činnost, která spadá do jiné kategorie. Sám jsem proto, aby měl každý organizátor kurzu možnost výběru „jak“ si právě svůj kurz zajistí z hlediska bezpečnosti. Mnoho organizací již má vypracováno interní dokumenty, které věnují problematice bezpečnosti značnou pozornost. I já zde budu vycházet z některých dokumentů pocházejících například z Prázdninové školy Lipnice s.r.o., Projekt Odyssea a v neposlední řadě z PSZV (profesní sdružení pro zážitkové vzdělávání). Tyto jmenované organizace mají již řadu let na českém „trhu“ své pevné místo a v oblastech vzdělávání jsou celosvětově uznávané. PŠL je členem mezinárodní sítě Outward Bound a u nás se dala vzniku společnosti Outward Bound – Česká cesta s.r.o. Projekt Odyssea se od roku 2000 věnuje osobnostní a sociální výchově učitelů a žáků a sdružení PSZV vzniklo na základě potřeby garance kvality služeb, bezpečnosti a etiky. Toto sdružení vzniklo v roce 2006 a sdružuje české a slovenské společnosti zabývající se zážitkově zkušenostním vzděláváním.

2.4 Bezpečnostní pravidla a fyzická bezpečnost

...bezpečnost nestojí na pravidlech. Neexistují taková pravidla, která by byla použitelná a platná vždy a všude. Co je a musí být použitelné vždy a všude, je schopnost úsudku.

(PŠL, 2012, 3)

Bezpečnostní pravidla dělíme do tří skupin:

- **Základní bezpečnostní pravidla** jsou pravidla, která jsou pravidla, která vymezují povinnosti a odpovědnost organizace a organizátorů před zahájením (přípravách) kurzu, v průběhu kurzu a po skončení kurzu. Tyto pravidla má ve svých stanovách jak PŠL, tak i PSZV (viz příloha č. 2)
- **Specifická bezpečnostní pravidla** jsou ta, která určují povinnosti instruktorů v rámci vybraných aktivit (nároky na vzdělání, atd.)

Mezi tyto aktivity patří: vysoké lanové překážky, nízké lanové překážky, plavání a aktivity na klidné vodě, proudící a divoká voda, jachting: joly, katamarány; pěší turistika, táboření, cyklistika, aktivity pod zemí, bungee running, lukostřelba, střelné zbraně, paintball, zimní programy, chování za bouřky, noční aktivity, sólo, lanové přemostění, sauna, stavba konstrukcí z dřevěných tyčí, dynamixy a icebreakery, valení pneumatik, kreativní techniky, bezpečnost subdodávek (podle PŠL, 2012, 9-24).

- **Technická bezpečnostní pravidla**, která vymezují nároky na technické vybavení, technické postupy, přípravu a vedení aktivit. Tyto pravidla se řídí definovanými postupy, normami a požadavky na používaný materiál (např. používání certifikovaných materiálů při různých aktivitách jako jsou lanové překážky, rafting, horolezectví apod.).

Tyto pravidla nám vymezují a „zastřešují“ i fyzickou bezpečnost. Dodržováním pravidel a standardních postupů dosáhneme požadované bezpečnosti a účastníkům ani nám nebezpečí nehrozí, respektive nebezpečí hrozí vždycky, ale redukuje je na minimum.

2.5 Psychická bezpečnost a pravidla psychické bezpečnosti

Otázka psychické bezpečnosti na kurzech je velmi diskutovaným tématem. V bezpečnostních pravidlech je však o nich zmínka pouze tato: „Organizátor kurzu je povinen upravit v případě potřeby průběh a charakter jednotlivých aktivit tak, aby minimalizoval rizika vyplývající z momentálních i očekávaných změn podmínek prostředí (zejména s ohledem na změny počasí, povodňové situace apod.) a fyzické a psychické kondice účastníků a organizátorů.“ (PSZV, 2013, 3).

Psychickou bezpečností se zabývá podrobněji Projekt Odyssea, který si stanovil pravidla psychické bezpečnosti následovně:

1. Předem žáky seznámíme s nejdůležitějšími pravidly psychické bezpečnosti.
 - 1.1 Žák má právo neúčastnit se konkrétní aktivity (tzv. pravidlo STOP).
 - 1.2 Učitel má právo kdykoli zastavit aktivitu (např. z důvodu bezpečnosti).
 - 1.3 Respektujeme právo na soukromí, o omezeních informujeme předem.
2. Jasně strukturujeme aktivity žáků.
3. Vytváříme co nejvíce prostoru pro žáky.
4. Přemýšlíme o rizicích předem a zohledňujeme je v instrukci.
5. Podporujeme a povzbuzujeme žáky, aby projevovali i akceptovali různé názory.
6. Při probírání citlivých témat vedeme diskusi na obecnější (méně osobní) úrovni.
7. Ošetřujeme emočně vypjaté situace.
8. Používáme zpětnou vazbu.
9. V případě potřeby operativně zavádíme další pravidla.
10. Pouštíme se jen do toho, na co jsme připraveni.

Pravidla, která jsem uvedl výše, mnoho instruktorů používá přirozeně (instinktivně). Někdy není těžké rozpoznat, že je někdo smutný, že se mu do něčeho „nechce“ a snažíme se tomuto účastníkovi pomoci, jak jen to jde. V takovémto případě většinou stačí popovídat si a utěšit. Co když ale dojde k něčemu závažnějšímu?

2.6 Osoba zajišťující psychickou bezpečnost

„Když jsem ve tmě s tebou, cítím se bezpečně...“

Zuzana Tihelková

Na většině kurzů je osoba zajišťující psychickou bezpečnost. Většinou je to zdravotník a funkce „psychologa“ se mu udělí jako jistá „nutnost“. Nemusí to být nesprávné řešení, jak jsem uvedl výše, někdy stačí mít vedle sebe někoho, komu se člověk může svěřit. Mezi námi instruktory je mnoho těch, kteří se lidskou psychikou zabývají a „zapálený“ instruktor může v prostředí kurzu prokázat větší schopnosti, než odborník. Sám jsem organizoval kurzy, kde nikdo příslušnou odbornost neměl a „psychologem“ se stala většinou žena – pro svůj „maminkovsky“ ženský přístup. Ale také jsem s sebou v organizačním týmu měl i psychiatra, jehož přítomnost se mi opravdu vyplatila.

Jako nepříjemný příklad bych uvedl situaci dívky, která se chtěla oběsit. Rodiče ji poslali na tábor i přesto, že měla být hospitalizována na psychiatrické léčebně nebo pouze v domácí péči s návštěvami svého psychiatra. Jakou cestou tenkrát získala lékařské potvrzení, o schopnosti účastnit se tohoto tábora, zde není podstatné. Náš lékař rychle jednal a nebyl jeho přítomnosti, závažnost onemocnění by nebyla tak rychle rozpoznána. Nešlo v tomto případě jen o zmiňovanou dívku, ale také o ostatní účastníky a především o její spolubydlící, které celou situaci velmi těžce nesli. Následnou odbornou péčí by nikdo z nás nepodal v takové kvalitě jako tehdy přítomný psychiatr.

Uvedený příklad je extrém, který se nestává běžně. Chci jím jen upozornit na různorodost možností, které mohou na zážitkových kurzech, ať pro děti či dospělé, nastat. Smysl odborně vzdělané osoby tu není jen v poskytnutí pomoci ale i v nějaké „opoře“ ujištění se, že aktivitu, kterou mám v plánu vykonat, budou schopni zvládnout všichni účastníci. Pouhou konzultací, se mnoha překážkám můžeme vyhnout. Závěrem bych chtěl dodat, že

„odborná“ osoba nemusí být zrovna psycholog, psychiatr, nebo terapeut. Mohlo by stačit aktivní školení, které by připravilo instruktory na tyto situace. Jestli však takové školení je účinné nebo potřebné a jak by například vzdělávání v této oblasti mělo být konstruováno, není předmětem této práce.

3 STRES, EMOCE, MOTIVACE

3.1 Stres

Slovo „stres“ je dnes běžně používaným termínem, který slycháváme stále častěji. Stres nás provází v každodenním životě, pomáhá nám zvládat těžké situace, ale často nám i znesnadňuje život. Stres působí na náš organizmus, jak po stránce fyzické, tak především po stránce psychické. Ve většině případů fyzického stresu si ani neuvědomujeme, že naše tělo stres prodělává. Psychický stres však vnímáme v mnohem větší míře a proto nás mnohem více ovlivňuje.

3.1.1 Definice stresu

Stres v překladu (angl. stress; lat. stringo) znamená napětí, namáhání, utahování nebo tlak a původně pochází tento termín z fyziky (Joshi, 2007). Definic a pojetí stresu je mnoho, zde uvedu jen některé příklady, které budou pro potřeby této práce dostačující.

„Definice stresu existuje – je jich několik, ale žádná nedošla ke všeobecnému uznání.“ (Schreiber, 1992, 11), dále Schreiber uvádí, že nejvíce používaná definice je Selyeho: „Stres je nespecifická (tj. nastávající po nejrůznějších zátěžích stereotypně) fyziologická reakce organismu na jakýkoliv nárok organismu kladený.“ (in Schreiber, 1992, 11).

Seley definoval stres také jako „charakteristickou fyziologickou odpověď na poškození nebo ohrožení organismu, který se projevuje prostřednictvím adaptačního syndromu¹“ (in Hartl, Hartlová, 568).

Lazarus stres definuje jako „nárok na jednotlivce, který přesahuje jeho schopnost se s nárokem vyrovnat.“ (in Schreiber, 1992, 11).

Samotná Schreiberova definice zní: „Stres je jakýkoli vliv životního prostředí (fyzikální, chemický, sociální, politický), který ohrožuje zdraví některých – „citlivých“ jedinců.“ (Schreiber, 1992, 12).

¹ Adaptační syndrom – reakce organismu na stresovou situaci (bude probráno dále v textu).

Podle Orla je stres „obecný typ reakce, jejímž prostřednictvím se organismus vyrovnává s nepříznivými vlivy - stresory², kterými může být mimořádný tělesný stav, např. poranění, operace, krvácení, těžký fyzický výkon, extrémní teploty, infekce, infarkt myokardu, náhlé příhody břišní, metabolické změny (hypoglikémie, hypoxie atd.), a rovněž extrémní emoční stavy, jako je úzkost, strach, agresivita atd.“ (Merkunová, Orel, 2008, 201).

Obecně by se dalo říci, že stres je obranná reakce organismu na vliv nepříznivého činitele (stresoru).

3.1.2 Generální adaptační syndrom (GAS)

Do stresu se organismus dostává v nejrůznějších situacích. V těchto situacích na organismus začíná působit některý ze stresorů, který může být fyzické nebo psychické povahy. Vyšší nervová centra aktivují hypotalamo-hypofyzární systém, který je ve spojení s mozkovou kůrou a tedy i s celým tělem. Je to takový „hlídač“, který řídí a kontroluje adaptační proces organismu. Hypotalamo-hypofyzární systém je ve spojení s kůrou nadledvin, která produkuje katecholaminy a glukokortikoidy, jako jsou adrenalin (epinefrin), noradrenalin (norepinefrin) a kortizol. Tyto hormony jsou jedny z hlavních stresových hormonů a podílí se na adaptačním procesu organismu. Adrenalin působí na kardiovaskulární systém tím, že zvyšuje krevní tlak, srdeční frekvenci a stažlivost myokardu a mimo to štěpí glykogen, čímž zajišťuje svalům zdroj energie v podobě glukózy. Noradrenalin se také podílí na zvýšení krevního tlaku a to tak, že zužuje cévy. Kortizol je hlavním glukokortikoidem, který pomocí glukoneogeneze štěpí aminokyseliny v jaterních buňkách na glukózu a tím zajišťuje další přísun energie, podobně jako je tomu při štěpení glykogenu adrenalinem. Glukokortikoidy zajišťují nejen potřebnou energii, ale mají navíc protizánětlivé účinky a v malém množství jsou organismu prospěšné. V procesu adaptace dále dochází k aktivaci sympatického nervového systému, který pozitivně ovlivňuje činnost dalších žláz a vnitřních orgánů (vyšší aktivita sleziny, vysoušení sliznic, potlačení tvorby prostaglandinů, aktivace imunitního systému). Adaptační syndrom je tedy neurohumorální reakce organismu, na neočekávanou zátěžovou situaci. (Merkunová, Orel, 2008)

² Stresor – činitel vyvolávající stav stresu (viz. níže).

Generální adaptační syndrom (GAS) dle H. Selyeho má tři fáze:

1. Poplachová reakce (alarm) - při této fázi dochází k mobilizaci všech pomocných mechanismů zachování života, jak bylo popsáno výše.
2. Fáze rezistence (odolávání) – rozvoj specifických způsobů obrany organismu. Zmatek z poplachové reakce je zmírněn a tělo se brání za cenu likvidace rezerv. Selye hovoří o rezervoáru adaptační energie. Tělo se snaží přizpůsobit (adaptovat).
3. Fáze destrukce a vyčerpání (exhausce) – selhání organismu po vyčerpání rezerv.

(in Kirchner, 2009, 37)

3.1.3 Dělení stresu

Stres nemusí mít nutně negativní vliv na naše zdraví. Stres naše zdraví může ovlivňovat i pozitivně a dokonce jej i „posilovat“. V přiměřeném množství je stres organismu prospěšný. Stres můžeme dělit z hlediska:

- Kvality – pokud budeme hovořit o negativně prožívaném stresu, doprovázeném negativními pocity a emocemi jedná se o **distres**. Jestliže však naše pocity a emoce budou příjemné, jedná se o **eustres**.
- Intenzity - v tomto případě se jedná o hranici adaptability. Pod pojmem **hyperstres** označujeme situaci, které se náš organizmus nedokáže vyrovnat. V opačném případě je tato situace označována jako **hypostres**, o které se často hovoří jako o zátěži³.
- Časové expozice – v tomto případě se jedná o interval působení a to **krátkodobý** (bolest, teplo, chlad) nebo **dlouhodobý** (hladovění, pracovní vytížení, sociální vztahy).

(Křivohlavý, 2009)

³ Většina autorů termíny stres a zátěž rozlišuje. Zátěž neklade tak velké nároky na organizmus jako stres a jedinec je schopen se s těmito nároky bez většího úsilí vyrovnat (Kebza, 2005).

3.1.4 Stresory a salutory

Jedinec se sám od sebe ve stresové situaci neocitne. K tomu aby u stresová situace nastala, je zapotřebí nějaký podnět a jeho následné působení. Další průběh stresové situace ovlivňuje mnoho různých faktorů. Mezi tyto faktory, však nemusejí patřit a zpravidla nepatří jen faktory negativní, ale také faktory pozitivní. Negativní faktory označujeme jako stresory a pozitivní jako salutory.

Stresor je tedy „činitel vnějšího prostředí vyvolávající v organismu stav stresu či stresovou reakci“ (Hartl, Hartlová, 2009, s. 569), oproti tomu salutor je „faktor povzbuzující a dodávající sílu v boji se stresem“ (Křivohlavý, 2009, 170)

Stresory a salutory se dále dělí podle charakteru, podobně jako je tomu u stresu, jak je popsáno výše. K účelům této práce jsou však předešlé informace dostačující a proto zde další uvádět nebudu.

3.2 Emoce a city

3.2.1 Definice emoce a citu

Definovat emoci a cit (pocit) je neméně složité jako v případě stresu. Autoři se ale přece jen shodují ve větší míře v porovnání s definicemi stresu. Můj vlastní názor na rozdíl mezi emocemi a city je takový, že cit, je uvědomovaný a ovladatelný myslí jedince. Pokud například budu smutný a bude se mi chtít brečet, slzy „zastavím“ a tím daný pocit smutku potlačím a nedám jej najevo. Za to emoce je spontánní, city doprovázená a vůlí jedince těžce potlačitelná nebo jen málo ovladatelná reakce na nejrůznější situace.

Slovo emoce pochází z latinského *emovere*, což znamená vzrušovat (Machač in Plháková, 2007). Emoce jsou přirozený projev lidského života. Je to odezva na to, co prožíváme skrze své smysly. Jedná se o subjektivní prožitky každého jedince. Označují se jimi stavy jako radost, smutek, hněv, závist, lítost, vztek a další (Goleman, 1997).

V literatuře se vyskytuje s pojmem „emoce“, ale i pojem „cit“. Někteří autoři tyto dva pojmy považují za synonymum, většina autorů však tyto pojmy rozlišuje a významově od sebe odlišuje. Osobně se přikláním k odlišování těchto pojmů.

První stanovisko zastává například Dorsch, dle nějž jsou pojmy „emoce“ a „cit“ významově ekvivalentní (in Nakonečný 2000).

Druhý úhel pohledu zastává například Schmidt-Atzert, podle něj se pojem cit vztahuje k prožívání. „Pojem emoce je nadřazený významově pojmu cit, který může být chápán jako zážitková složka nebo komponenta emoce“ (in Nakonečný, 2000, 9).

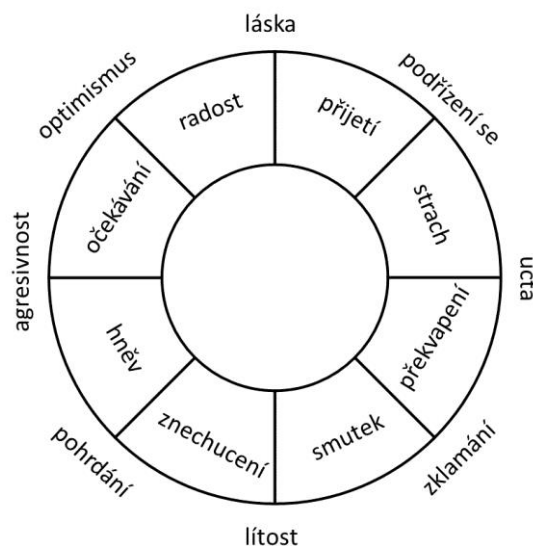
Stejný názor má i Říčan, který říká, že „emoce je širší pojem než cit. Cit lze chápat jako prožitkovou, čistě psychickou stránku (složku) emoce. V emoci je zahrnuto kromě citu i chování, bezděčný výraz, zvláště mimický a fyziologické dění.“ (Říčan, 2009, 104).

Dále emoce doprovází také „výrazové (expresivní) chování, které je bezděčným, mimovolním projevem emocí“ (Plháková 2007, 386) a podobně jako je tomu u stresu, doprovází emoce i množství fyziologických změn doprovázených neurohumorální aktivitou.

Na základě různých citů společně s ostatními faktory tedy vznikají naše emoce.

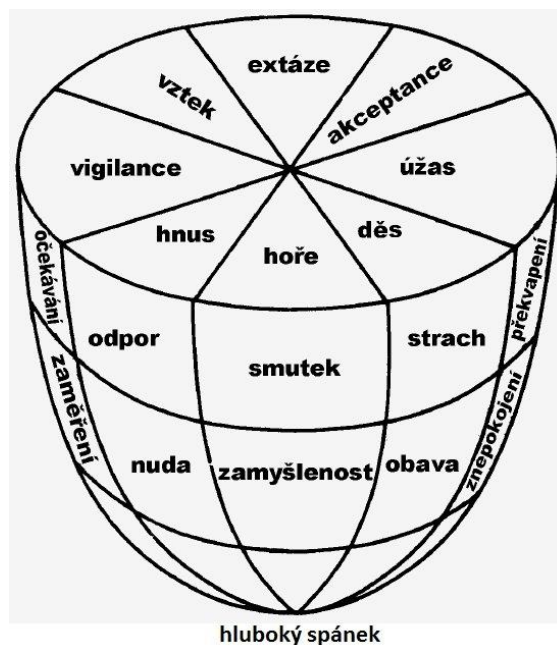
3.2.2 Dělení citů

Dělení citů si ukážeme na dvou následujících modelech současného badatele Plutchika. Ten rozděluje city na osm základních a osm odvozených.



Obr. 1. Plutchikův kruh osmi základních citů (in Říčan 2009).

Základní city jsou umístěny na obrázku 1 v mezikruží, tyto city jsou společně ve vzájemném vztahu. City velmi blízké jsou hned vedle sebe, na rozdíl city opačné jsou v kruhu naproti sobě. Vždy ze dvou sousedících citů vznikají city odvozené, kterých je také osm. (Říčan 2009).



Obr. 2. Plutchikův trojdimenzionální model emocí (in Švancara 2003, 16).

Na obrázku 2 je znázorněn trojdimenzionální Plutchikův model, který vyjadřuje hloubku citů, protože se Plutchik nespokojil jen s obyčejným rozdělením. Souhlasím s jeho názorem, že city mají různou intenzitu. S obrázku tedy vyplývá, že pokud spíme, je naše vnímání natolik oslabeno, že city vymizí. Směrem k vrcholu tohoto schématu naopak naše city rostou a nabývají na intenzitě. Říčan (2009) uvádí, že v tomto směru nezáleží na vzdělanosti jedince, může tomu být právě naopak, jen své pocity daný jedinec nemusí umět vyjádřit slovy tak dokonale, jako jedinec vzdělaný. Dále Říčan uvádí, že „u primitivního, případně zhrblého jedince shledáváme citovou chudobu; vystupňovaná citová chudoba jako následek prodělané duševní choroby se nazývá citové oploštění.“ (Říčan, 2009, 107).

3.2.3 Funkce emocí

Podle Plhákové (2007) mají emoce následující funkce:

- **Vyjádření základních lidských motivů** – emoce má v tomto smyslu zesilující a podporující funkci, na níž se podílejí právě city.
- **Regulace úrovně fyziologické aktivity** – emoce ovlivňuje nervový systém, hormonální systém a připravuje organismus na poplachovou reakci. Tyto archaické reakce někdy mohou být v daný okamžik neadekvátní a člověk pak šokuje okolí svým přehnaným chováním, které jen složitě a těžko vysvětluje.
- **Signální funkci** – upozorňují člověka na to co „je dobré“ a co nikoli. Pomáhají se člověku rozhodnout ve složitých situacích a vybrat subjektivně nejlepší řešení. Například vysílají varovné signály v podobě úzkosti.
- **Kontrolní funkci** – jako zpětná vazba na „to“ co jsme udělali, jestliže se nám něco daří nebo jsme v životě spokojeni, jsou emoce pozitivní. Pokud však není něco podle našich představ, dostaví se deprese, strach a rezignace. (Šimek, in Plháková).
- **Funkci neverbální komunikace** – emoce doprovází řeč těla a mimika, tímto si neverbálně vyměňujeme informace o vzájemných vztazích.
- **Funkci vnitřní pobídky** – emoce evokují chování dosahující kladné citové stavy a naopak i chování, které se vyhýbá stavům nepříjemným.

3.3 Motivace

3.3.1 Definice motivace

„Slovo motivace pochází z latinského *motivus*, což je forma slova *moveo* – hýbám a – *movere* – pohybovat. „Vyjadřuje tak přeneseně hybné síly chování a jednání. Motivy jsou tedy hybnými silami našeho jednání. V obecném slova smyslu se motivace vysvětluje jako cílené chování.“ (Hanuš, Chytilová, 2009, 63-64).

Hanuš a Chytilová (2009, 63) dále uvádějí, že motivace je:

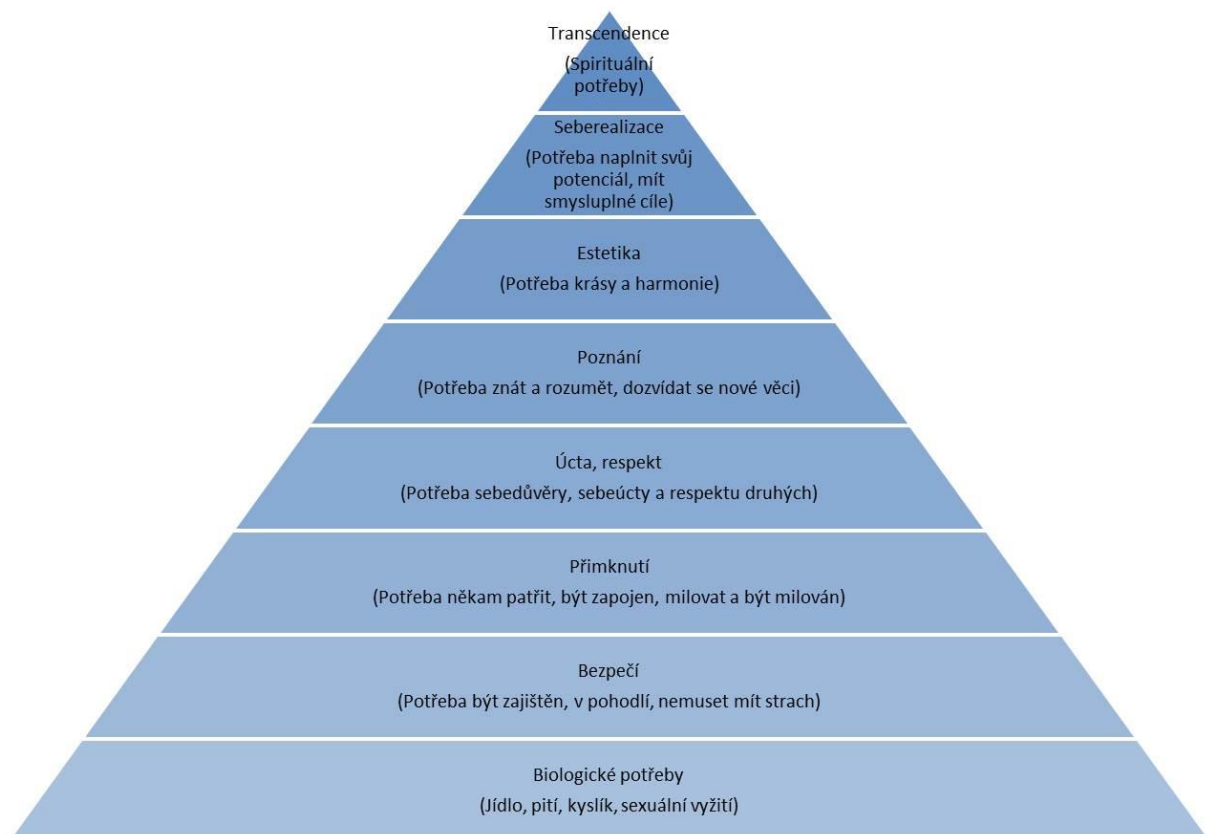
- příčina pohybu, důsledek změn stavu a organismu
- důvod k rozhodování v situacích volby

- výklad smysluplných souvislostí
- proces zkoumání a usměrňování vnitřních procesů člověka, které řídí, aktivuje a udržuje chování

Říčan uvádí že „motiv je jakýkoli vnitřní činitel, který člověka nebo jiný organismus vede k aktivitě.“ (Říčan, 2009, 177). Říčan dále uvádí, že motiv můžeme přeložit také jako „potřebu“. Potřebu čehokoli, být s někým, něčeho dosáhnout, apod. O tom „jak“ a jakého cíle jedinec dosáhne je mnoha faktorů, které pak ovlivňují „sílu“ motivu.

Síla motivu je ovlivňována těmito faktory (Říčan 2009, 178):

- **vnitřní stav subjektu** – např. doba, která uplynula od chvíle, kdy jsem naposledy jedl.
- **přítomnost a povaha pobídky** - blízkost předmětu touhy. Překážka často sílu motivu zvyšuje, není-li ovšem už na první pohled nepřekonatelná.
- **individuální dispozice** – např. sklon trávit hodně času mezi lidmi.



Obr. 3. Maslowova hierarchie motivů (in Říčan, 2009, 189).

K dalším faktorům, které ovlivňují upřednostnění právě té určité potřeby je i pořadí samotných potřeb. S touto teorií přišel Maslow. Ve své teorii uplatnil princip funkční autonomie⁴, motivy roztřídil podle důležitosti od nejnižších hodnot po nejvyšší, jak je patrné z obrázku 3. Podle Maslowa jsou vyšší potřeby závislé na potřebách nižší, jakmile není nižší potřeba uspokojena, o uspokojení potřeby vyšší se člověk nesnaží.

Motivace je tedy zajištění a usměrnění energie jednání směrem k cíli. Cílem většinou je mít příjemný pocit a vyhýbat se pocitům nepříjemným.

3.4 Spolučinitelé ovlivňující jedince

Stres, emoce a motivace jsou spolu v těsném kontaktu, jeden faktor ovlivňuje druhý a souhrou všech těchto faktorů se člověk ocitá v různých „stavech“, mnohdy těžce popsatelných. Kolik je těchto faktorů v případě zážitkových kurzů a jak silně působí? I když není tato otázka předmětem této práce, chtěl bych se zde o ní zmínit. Na kurzech se jak instruktoři, tak účastníci ocitají v náročných situacích a faktorů, které ovlivňují lidské rozhodování, je mnoho. Mohou mezi ně patřit např.: prostředí, technické zázemí, počasí, vztahy ve skupině i mezi jednotlivci, intrapersonální vztahy, strava, režim, skupinová dynamika a mnoho dalších. Nejde ani o to „kolik“ jich je, ale spíše o to jakou silou na nás v prostředí kurzu působí. Kurzy jsou stavěny tak, aby zážitky z nich byly silné a v paměti člověka zanechali pevné stopy, které mají být dlouhodobým zdrojem inspirace ke změnám a poznání.

Instruktoři v roli elévů jsou jakýmsi vzorem, často až „ideálem“ pro účastníky. Mazal (2007) říká, že nám hráči, v našem případě účastníci, slepě důvěřují a s tím bychom měli počítat. V programech jsou situace, kdy instruktor řekne „skoč“ a účastník bez váhání skočí, aniž by přemýšlel nad tím, jestli jeho kroky budou správné či nikoli. Jako instruktoři účastníkům připravujeme a zajišťujeme program – poskytujeme jim jistou „garanci“ bezpečnosti. Účastníci s tímto faktem počítají, mohou zapomenout na svou bezpečnost, jak bude vidět i ve výsledcích výzkumu.

⁴ Princip funkční autonomie formuloval psycholog Allport, podle něž motivy vznikající jako sekundární, představují novou kvalitu a mají svůj „samostatný život“. (in Říčan 2009, 187).

Zajímavá je následující tabulka interakcí mezi emocemi, motivací a volních procesů. Švancara v ní jednoduše znázorňuje vztahy mezi jednotlivými subjekty. Jak jsem již výše uvedl stres, emoce, motivace jsou jen „začátek“ a spolu s ostatními faktory vytvářejí „podhoubí“ pro silné prožitky.

	Význam situace	Valence	Emoce	Motivační funkce	Akční tendence
1	nic neohrožuje	kladná	spokojenost	udržet zdroje	setrvalost
2	postup k cíli	kladná	šťěstí	sebeuspokojení	být na výsluní/ být ve spojení
3	neobvyklost	žádná	překvapení	orientace	zaměřit pozornost
4	překážka	záporná	hněv	odstranění překážky	útok/ odmítnutí
5	nebezpečí	záporná	strach	ochrana	změnit plán jednání
6	nepravost	záporná	prožívání viny	sankcionování sebe	snaha dosáhnout standardu
7	nedostatek, neúspěch	záporná	smutek	poučit se, nabrat síly	revize plánů/ zotavení

Obr. 4. Tabulka interakce emocí, motivace a volních procesů dle Švancary (Švancara, 2003, 93).

4 CÍLE A ÚKOLY

Cílem práce je zjistit vnímaný podíl odpovědnosti za psychickou bezpečnost na kurzech, ve vztahu mezi účastníky a instruktory.

Výzkumné otázky:

Otázka č. 1:

Je podle účastníků více zodpovědný za psychickou bezpečnost na kurzech účastník nebo instruktor?

Otázka č. 2:

Je podle instruktorů více zodpovědný za psychickou bezpečnost na kurzech účastník nebo instruktor?

Otázka č. 3:

Jaký je názor účastníků na přítomnost odborně vzdělané osoby (psycholog, psychiatr, terapeut) zajišťující psychickou bezpečnost na kurzech?

Otázka č. 4:

Jaký je názor instruktorů na přítomnost odborně vzdělané osoby (psycholog, psychiatr, terapeut) zajišťující psychickou bezpečnost na kurzech?

Úkoly práce:

Úkol č. 1:

Prostudovat dostupné odborné zdroje.

Úkol č. 2:

Vytvořit dotazník a ověřit jeho vhodnost pro vybranou skupinu respondentů.

Úkol č. 3:

Aplikovat dotazník a provést vlastní výzkumné šetření, analyzovat a interpretovat výsledky.

Úkol č. 4:

Vyvodit závěry výzkumného šetření a porovnat je se stanovenými cíli.

5 METODIKA

5.1 Empirické šetření

Toto empirické šetření: „Vnímání rizika a odpovědnosti za psychickou bezpečnost účastníků v zážitkových kurzech ve vztahu mezi účastníky a instruktory“ má anketní charakter. Otázky byly sestaveny na základě potřeb tohoto šetření.

5.2 Použité metody a techniky

V práci jsem použil následující metody a techniky:

- **Metoda historická** – pomocí této metody dochází ke sběru a třídění dat. (Čihovský, 2006). Sběr dat se dále člení na primární a sekundární.
 - **primární:** zde se jedná o získávání informací z literárních zdrojů a dokumentů obsahující plné autorské texty.
 - **sekundární:** úryvky a zkrácené výtahy z plných autorských textů.
(Komeščík, Fejtek, 1997)
- **Metoda terénní** – výzkumník získává informace od respondentů přímo v terénu (Čihovský, 2006).
- **Metoda introspektivní** – informace jsou použity na základě výzkumníkových znalostí a zkušeností (Čihovský, 2006).
- **List šetření čili dotazník** – je technika, pomocí které získává výzkumník potřebné informace (Čihovský, 2006). Dotazník jsem použil v tištěné i elektronické podobě.

5.3 Časový rozsah šetření

Na přelomu ledna a února roku 2013 se připravovala a testovala konečná verze listu šetření pro vlastní sběr dat. Samotný sběr dat probíhal od 7. 5. 2013 do 14. 6. 2013. Následovala analýza a zpracování získaných dat.

5.4 List šetření – dotazník

Dotazník byl vypracován dle potřeb a požadavků cílů šetření. Otázky byly pečlivě zkonstruovány s pomocí skupiny 6-ti dobrovolníků. Následně proběhl test srozumitelnosti dotazníku, jehož se účastnilo 8 respondentů. Dotazník byl poté ještě upravován do finální podoby dle zjištěných odchylek. V této finální verzi byl dotazník v oběhu ve dvou verzích – tištěné a elektronické ve výše uvedeném časovém horizontu.

Dotazník obsahoval celkem 11 otázek, mezi nimiž se vyskytovalo 10 otázek uzavřených a jedna otevřená.

5.5 Výběr respondentů

Skupina respondentů byla tvořena lidmi, kteří se nějakým způsobem účastnili jakéhokoli zážitkového kurzu. Byli mezi nimi instruktoři, účastníci i zástupci obou rolí (instruktor a účastník v jedné osobě). Mezi respondenty byli ženy i muži o minimálně stanoveném věku starší 18-ti let. Maximální věk nebyl stanoven. Konečný počet zúčastněných respondentů byl 131.

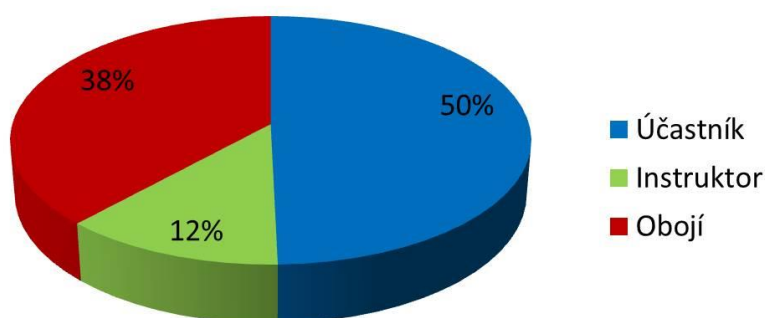
5.6 Sběr dat

Dotazník byl přístupný ve dvou verzích a to elektronické a tištěné. Vyplněných dotazníků v elektronické verzi bylo 41ks a zbylých 90ks došlo zpět ve verzi tištěné. Celkový počet rozdaných tištěných dotazníků činil 90 ks, čili návratnost a úspěšnost byla 100%. Celý výzkum byl založen na dobrovolné účasti dotazovaných respondentů a byli informováni o účelu i využití získaných dat. V dotazníku odpovídali na otázky týkající se problematiky psychické bezpečnosti na zážitkových kurzech.

6 VÝSLEDKY ŠETŘENÍ

6.1 Zastoupení jednotlivých skupin respondentů

Celkem se výzkumu účastnilo 131 respondentů. Z toho 50% tvořili účastníci, 38% zástupci obou rolí (účastník a instruktor v jedné osobě) a 12% tvořili instruktoři. Minimální věková kategorie byla stanovena na 18 let, maximální stanovena nebyla.

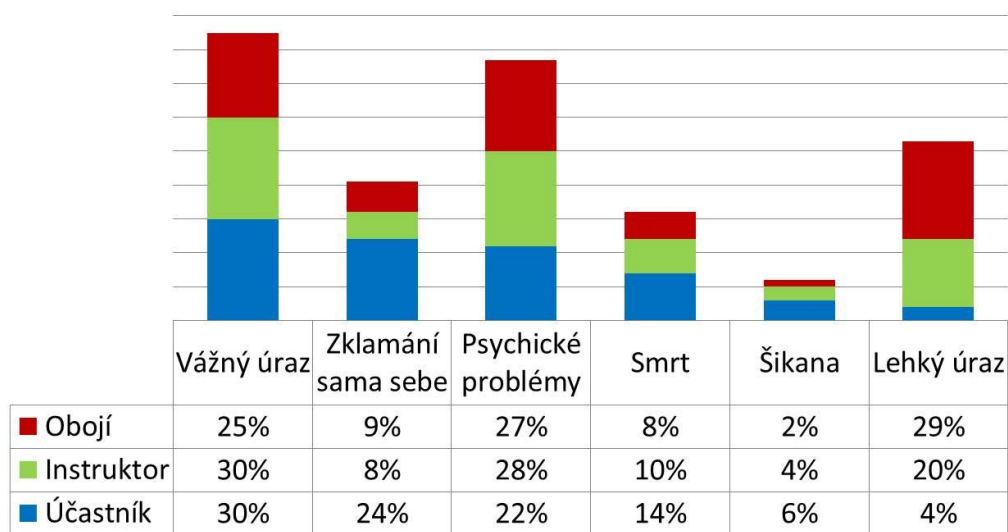


Obr. 5. Zastoupení jednotlivých skupin respondentů.

6.2 Riziko

6.2.1 Vnímání možných rizik

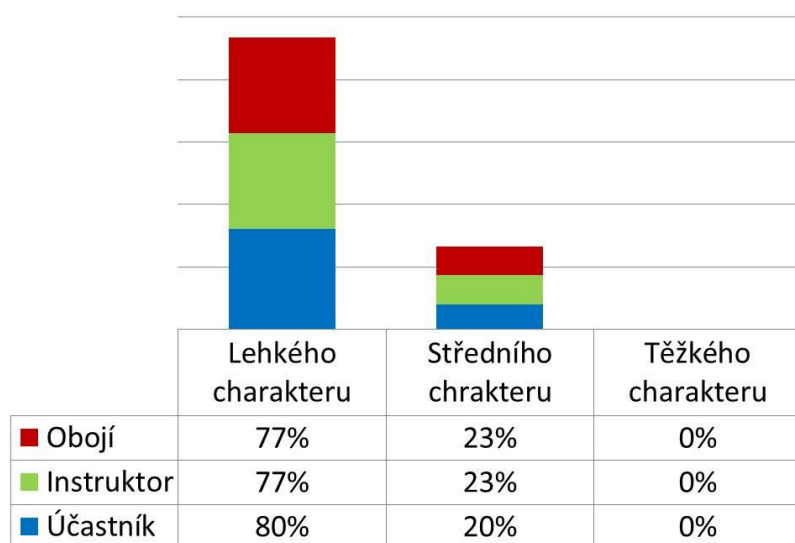
Otázka č. 2 zkoumala, z jakých možných následků měli respondenti na kurzech největší obavy. Zjistil jsem, že největší obavy mají jak účastníci, tak instruktoři z vážného úrazu. Vnímání jednotlivých rizik, bylo u všech skupin velmi podobné. Největší rozdíly jsem zaznamenal u lehkých úrazů. Zatímco účastníci z lehkého úrazu obavy téměř neměli, u dalších dvou skupin, tomu bylo naopak. 20% instruktorů a 29% zástupců obou rolí mělo obavy právě z lehkých úrazů. Je obecně známo, že na kurzech dochází častěji k lehkým úrazům a vážné jsou jen ojedinělé. Kurzy jsou většinou dobře zajištěny, tak aby se nic „vážného“ nestalo. Vše je patrné z následujícího grafu na obrázku č. 6.



Obr. 6. Vnímání možných rizik na kurzech.

6.2.2 Psychické problémy

Nejčastější výskyt byl zaznamenán u psychických problémů lehkého charakteru (např. stres, úzkost, strach) u všech skupin. Tento poznatek vypovídá o relativně častém výskytu těchto faktorů. Na další pozici se umístili faktory lehkého charakteru a s faktory těžkého charakteru se nikdo z respondentů nesetkal (viz. obr. 7).

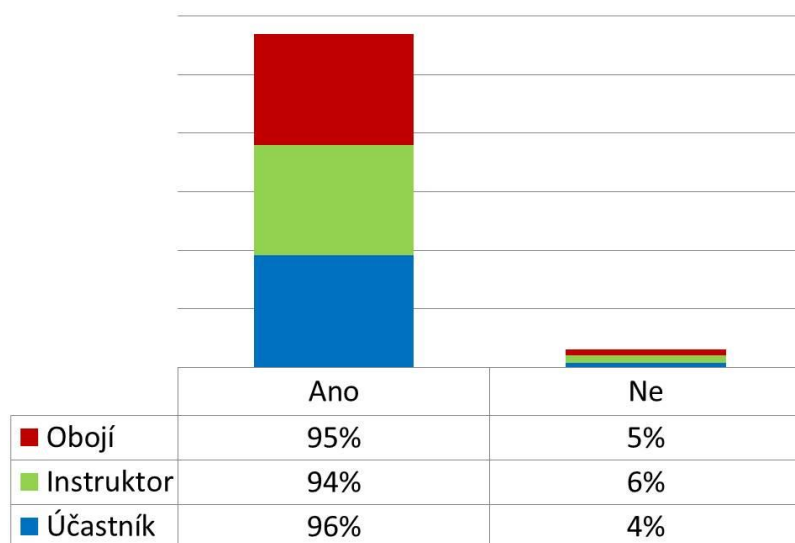


Obr. 7. Nejčastěji se vyskytující psychické problémy.

6.3 Bezpečnost kurzu

6.3.1 Zajištění fyzické bezpečnosti

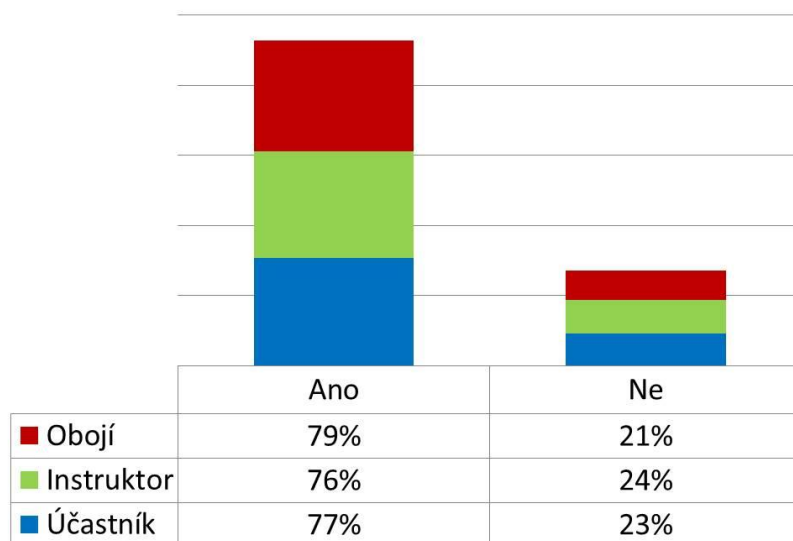
Čtvrtá otázka v dotazníku se zabývala zajištěním fyzické bezpečnosti kurzů. Z obrázku č. 8, je zřetelně vidět, že fyzická bezpečnost na kurzech je na vysoké úrovni. Názory všech dotazovaných skupin se téměř shodovali.



Obr. 8. Byl kurz z hlediska fyzické bezpečnosti zajištěn?

6.3.2 Zajištění psychické bezpečnosti

Co se týká bezpečnosti psychické, je z obrázku č. 9 patrné, že zjištěné hodnoty jsou také vysoké, a však v porovnání s fyzickou bezpečností můžeme zaznamenat pokles těchto hodnot, které v tomto případě klesly téměř o 20%.

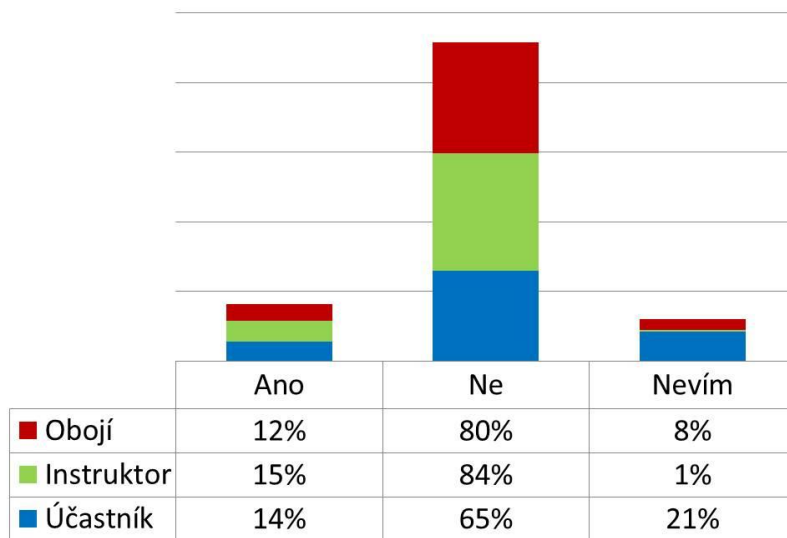


Obr. 9. Byl kurz z hlediska psychické bezpečnosti zajištěn?

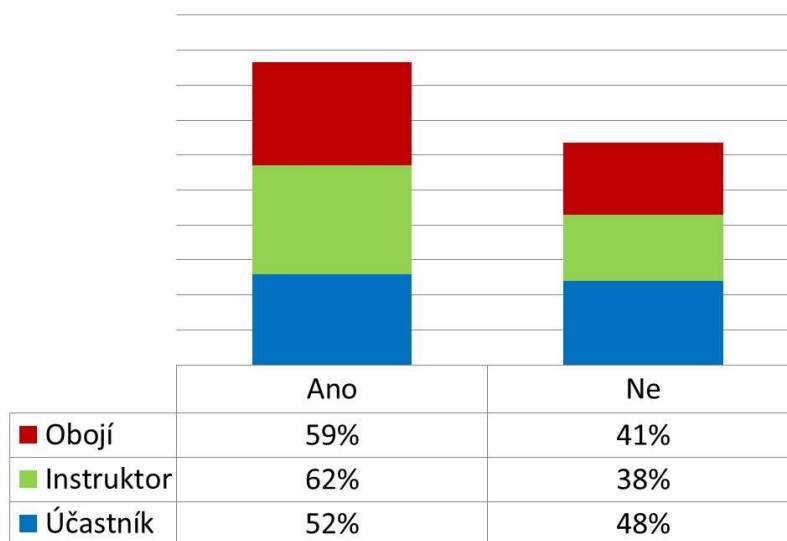
6.4 Přítomnost odborně vzdělané osoby na kurzech

Přítomnost odborně vzdělané osoby (tj. psychiatr, psycholog, terapeut) na kurzech by měl uvážit každý organizátor sám. Následující dva grafy na obrázcích č. 10 a č. 11 zjišťovali, zda na kurzu taková osoba byla a jaký názor je na přítomnost této osoby na kurzech. Dovolil bych si také poznamenat, že o této osobě účastníci nemuseli vůbec vědět, ale pokud o ní nevěděli, jako by tam nebyla – je to stejné jako kdybyste hledali autolékárničku v cizím automobilu, pak že byste ji nenalezli na místě k tomu určeném, byli byste rovněž přesvědčeni o její nepřítomnosti.

Ve většině případů na kurzech žádná odborně vzdělaná osoba není, za to se minimálně z 52% na kurzech nachází někdo takový, kdo kurz po stránce psychické bezpečnosti zajišťuje (jak je patrné z grafu na obr. č. 11).

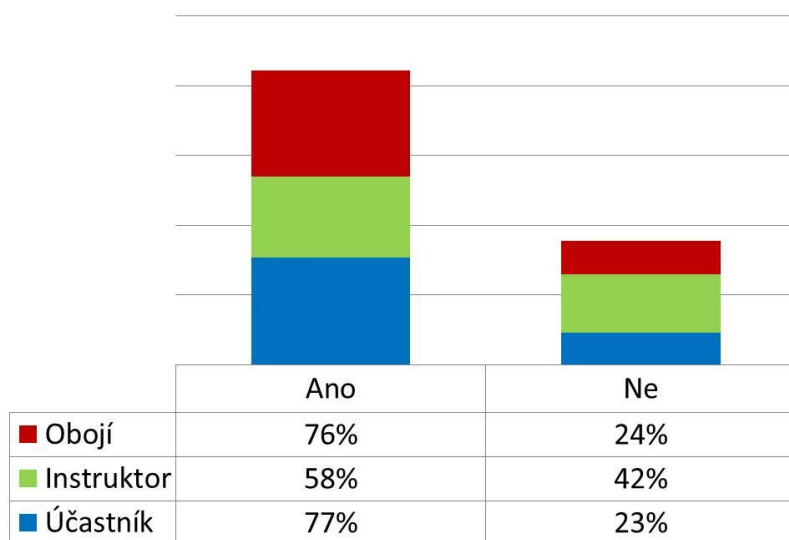


Obr. 10. Byla přítomna odborně vzdělaná osoba zajišťující psychickou bezpečnost na kurzech?



Obr. 11. Byla přítomna jiná osoba zajišťující psychickou bezpečnost na kurzech?

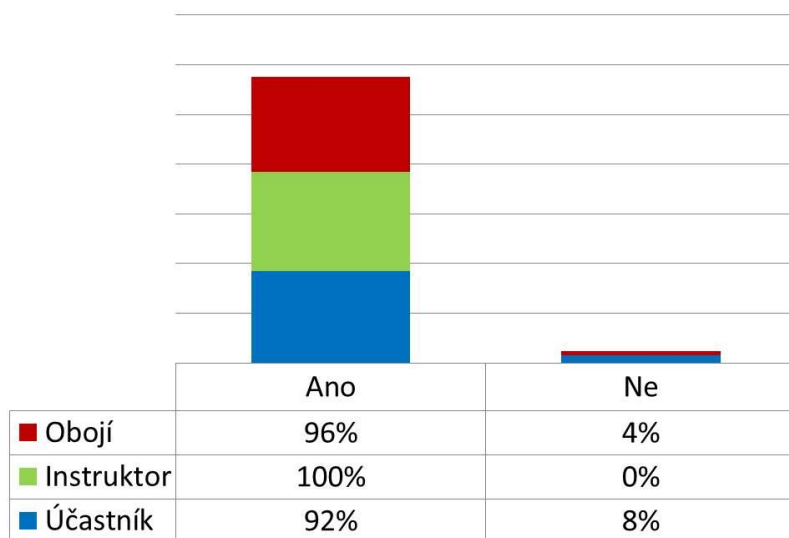
Dotazník se také zabýval preferencemi a zájmem o účasti odborně vzdělané osoby na kurzech. Jak lze pozorovat, názory skupin respondentů se liší. Na znázorněném obrázku č. 12, je ale jasné, že většina respondentů by odborně vzdělanou osobu, zajišťující psychickou bezpečnost na kurzech, uvítala. Účastníci byli pro 77%, instruktoři byli pro přítomnost v 58% a zástupci obou rolí v 76% také souhlasili s přítomností odborně vzdělané osoby.



Obr. 12. Názor na přítomnost odborně vzdělané osoby zajišťující psychickou bezpečnost na kurzech.

6.5 Důvěra na kurzech

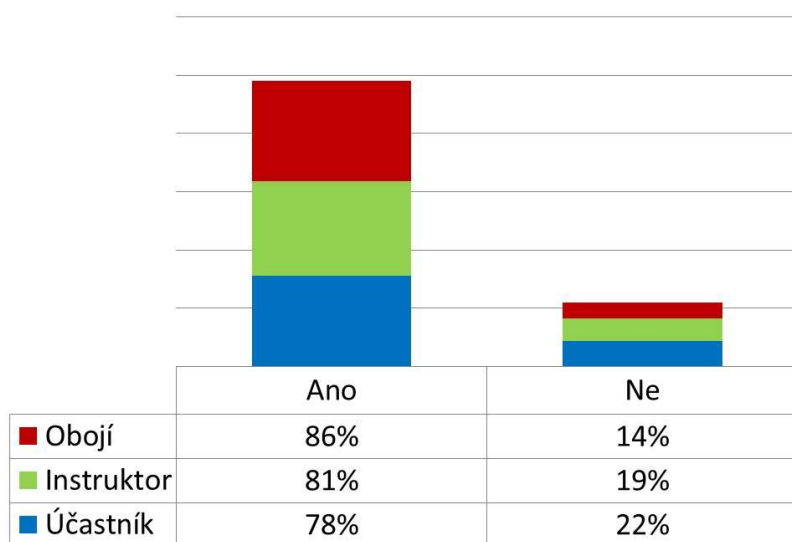
V osmé otázce dotazníku jsem se respondentů tázal na důvěru v prostředí kurzů. Odpovědi prokázali, že je zde míra důvěry vysoká. Instruktoři si věřili na plných 100%, což vypovídá o kvalitních vztazích v organizačním týmu. U účastníků byla důvěra o 8% nižší, tedy 92% a zástupci obou rolí okolí důvěřují na 96%. Ze získaných dat můžeme vyvodit, že účastníci se na začátku kurzu znají jen velmi málo nebo vůbec a z toho důvodu si důvěřují méně, oproti tomu instruktoři se znají déle a tvoří pevný kolektiv. K tomu, aby byl kurz po všech stránkách bezpečný a dobře zajištěn, je důvěra důležitá u všech přítomných na kurzu – čili jak u instruktorů, tak u účastníků.



Obr. 13. Důvěřovali si respondenti na kurzech?

6.6 Míra motivovanosti

Míra motivace je na kurzech velmi vysoká. Člověk sem přijíždí zažít něco nového a užít si připravený program. Mnoho z nás se často ocitá v situacích, kdy na hrozící nebezpečí jednoduše zapomeneme a „jdeme do toho po hlavě“. Takto motivovaných jedinců je relativně vysoký počet, jak je patrné z následujícího obrázku. Paradoxně účastnická skupina zapomíná ve spojení s motivací na bezpečí nejméně - „jen“ 78% respondentů, instruktoři dosáhli na 81% a zástupci obou rolí 86%. Většina jedinců je tedy tak silně motivována, že na možná nebezpečí lehce zapomene.



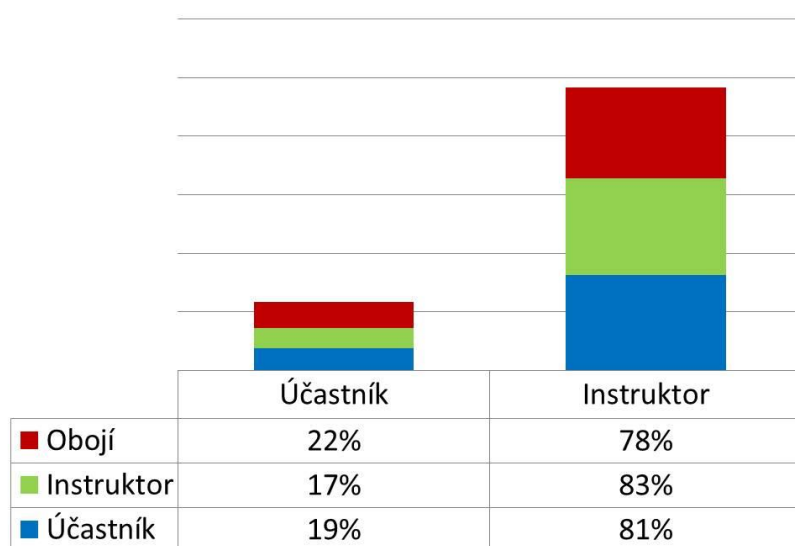
Obr. 14. Byli respondenti vysoce motivováni?

6.7 Vnímání odpovědnosti za psychickou bezpečnost na kurzech

Poslední otázka měla za úkol zjistit vnímání odpovědnosti za psychickou bezpečnost na kurzech, ve vztahu instruktoři versus účastníci. Odpovědi všech tří skupin se téměř shodovali (viz. obr. 15).

Tato otázka měla i prostor k vlastnímu vyjádření respondenta. Názory na tuto problematiku byly v mnoha případech stejné. Respondenti většinou uváděli, že pokud má účastník možnost, tak by situaci zastavit měl on sám. Na kurzech by mělo platit pravidlo „STOP“, které účastníkům umožňuje se dané aktivity neúčastnit. Dále bylo ve velké míře uváděno, že podíl na situaci nesou oba „zhruba“ stejný, záleží při tom na situaci, která se odehrává.

Pouze jedna odpověď zněla, že „za vše“ může instruktor, který by měl předvídat a nastavit účastníkům podmínky takové, aby je zvládli. Účastník někdy nemusí mít možnost situaci zastavit, což může vzniknout i např. v důsledku šikany z kterékoli strany (instruktora nebo jiného účastníka).



Obr. 15. Kdo je více odpovědný za psychickou bezpečnost na kurzech?

7 DISKUZE

Provedené empirické šetření přineslo mnoho zajímavých poznatků. Názory všech tří skupin (účastníci, instruktoři a zástupci obou rolí – obojí), jsou velmi podobné a v mnoha případech se téměř shodují. Jsou mezi nimi i výjimky, kde jsou názory téměř protichůdné.

Co se týká otázky vnímání rizika, největší „strach“ měli respondenti všech skupin z vážného úrazu. Hned poté následovaly psychické problémy. Dalším obávaným rizikem byly lehké úrazy. K mému překvapení se rizika tohoto druhu téměř vůbec neobávala skupina účastníků. Další dvě skupiny však toto riziko označili jako potenciálně nebezpečné. Z psychických problémů, se účastníci nejčastěji setkávali s problémy lehkého charakteru, jako jsou strach, smutek, úzkost apod.

Pokud se zaměříme na bezpečnost kurzů, tak celková úroveň kurzů z hlediska bezpečnosti je vysoká. Fyzická bezpečnost je zajištěna z více jak 90-ti%. U psychické bezpečnosti je to o něco méně, necelých 80%. I psychická bezpečnost je tedy na relativně vysoké úrovni. Povědomí o účasti odborně vzdělané osoby zajišťující psychickou bezpečnost účastníci nemají. Buď odpovídali, že taková osoba přítomna nebyla nebo o její přítomnosti nevěděli. Paradoxem je, že na většině kurzů ani osoba zajišťující psychickou bezpečnost není, i přes to jsou kurzy z pohledu účastníků i instruktorů vnímány jako bezpečné.

Na otázku zjišťující preferenci odborníka zajišťujícího psychickou bezpečnost na kurzech více jak polovina tázaných odpověděla kladně a odborníka by uvítali. V porovnání s předešlými daty je tato odpověď protichůdná.

Ze získaných dat také můžeme odvodit vysokou důvěru mezi instruktory a účastníky. U účastníků je míra důvěry nižší, ale odhaduji, že to bude příčinou nového prostředí, nových zkušeností a „všeho“ neznámého. Naproti tomu organizátorský tým si plně důvěřuje, což je dobré pro skupinové klima a „hladký“ průběh celého kurzu.

Jednou z otázek také byla motivace – to jak jsou lidé motivováni až „zapálení“ a jestli při vysoké motivaci zapomenou kontrolovat či monitorovat možná rizika a nebezpečí. U všech skupin jsou hodnoty motivace velmi vysoké.

Poslední otázkou v dotazníku jsem zjišťoval jak účastníci a instruktoři vnímají zodpovědnost za psychickou bezpečnost. Všechny skupiny byly pro odpovědnost instruktora. Také mnoho respondentů uvádělo, že záleží na obou dvou, každý nese svůj podíl „viny“ na

svém jednání a instruktor nemůže zajistit vše. Další odpovědi také zmiňovali tu skutečnost, že záleží na situaci, ve které se daný děj odehrává. Názor jednoho respondenta byl přímočarý a odkazoval na odpovědnost pouze instruktorovu.

Celkově jsou kurzy zajištěny dobře po všech stránkách, každý kurz je doprovázen určitou mírou rizik, ale riziko není „vytěsnitelné“ zcela jej odstranit nelze. Je dobré naučit se s rizikem pracovat a využívat ho.

8 ZÁVĚR

Výzkumným šetřením jsem dospěl ke splnění všech cílů práce. Získal jsem odpovědi na stanovené otázky, ale získal i odpovědi z oblasti vztahů mezi instruktory a účastníky, poznatky o tom jak jsou jedinci silně motivováni a další.

Účastníci odpověděli, že je za psychickou bezpečnost odpovědný instruktor. Celkový počet odpovědí dosáhl 81%.

Podle samotných instruktorů to bylo 83% odpovědnosti instruktora. Poslední skupina byla smíšená a ta odpověděla „pro“ zodpovědnost instruktora 78%.

Názory na přítomnost odborně vzdělané osoby zajišťující psychickou bezpečnost na kurzech byly pozitivní. Valná většina dotazovaných by účast této osoby uvítala. Účastníci ze 77%, instruktoři z 58% a smíšená skupina ze 76%.

9 SOUHRN

Bakalářská práce s názvem „Vnímání rizika a odpovědnosti za psychickou bezpečnost účastníků v zážitkových kurzech ve vztahu mezi účastníky a instruktory“ se zabývá problematikou odpovědnosti za psychickou bezpečnost v zážitkových kurzech. Zabývá se také pojmy, jako je bezpečnost, stres, emoce a motivace.

Empirická část je zaměřena na vnímání odpovědnosti v zážitkových kurzech a přítomnost odborně vzdělané osoby. Zkoumá a porovnává názory účastníků a instruktorů v této problematice.

10 SUMMARY

This thesis „Perceptions of responsibility for psychological safety in experience courses in the relationship between participants and instructors deals with issue of responsibility for the psychological safety in experiential courses. The work discusses about concepts motivation, emotion and stress.

The empirical research examines the perceived responsibility for psychological safety in experiential courses and the presence of professionally trained persons. The work examines and to compares the opinions of participants and instructors in this field.

REFERENČNÍ SEZNAM

- Balcar, K. (1991). *Úvod do studia psychologie osobnosti*. Chrudim: Mach.
- Baštecká, B. & kol. (2003). *Klinická psychologie v praxi*. Praha: Portál.
- Baštecký, J. (1997). *Psychiatrie, právo a společnost*. Praha: Galén.
- Bradley, H., Klotz, A., Postlethwaite, B., Handami, M., Brown, K. (2012). Reaping the Benefits of Task Conflict in Teams: The Critical Role of Team Psychological Safety Climate. *Journal of Applied Psychology* 2012, Vol. 97, No. 1, 151–158. Retrieved 27. 1. 2012 from PROQUEST database on the World Wide Web: <http://search.proquest.com>
- Brown, M. (2008). Comfort zone: model or metaphor? *Australian Journal of Outdoor Education*, 12 (1), 3-12. Retrieved 27. 1. 2012 from PROQUEST database on the World Wide Web: <http://search.proquest.com>
- Čihovský, J. (2006). *Sociologický výzkum*. [Studijní text]. Olomouc: FTK UP Olomouc.
- Charvát, J. (1973). *Život, adaptace a stres*. Praha: Avicenum.
- Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování odborných prací v kinantropologii. Jak je úspěšně obhájit a publikovat*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého.
- Goleman, D. (1997). *Emoční inteligence*. Praha: Columbus.
- Hartl, P., Hartlová, H. (2009). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Hanuš, R., Chytilová, L. (2009). *Zážitkově pedagogické učení*. Praha: Grada.
- Hermochová, S. (2006). *Teambuilding*. Praha: Grada.
- Hošek, V. (1999). *Psychologie odolnosti*. Praha: Karolinum.
- Joshi, V. (2007). *Stres a zdraví*. Praha: Portál.
- Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia.
- Kirchner, J. (2009). *Psychologie prožitku a dobrodružství pro pedagogiku a psychoterapii*. Brno: Computer Press.

- Komeščík, B., Fejtek, M. (1997). *Metodologie kinantropologického výzkumu*. Hradec Králové: Gaudeamus.
- Kořenek, J. (2002). *Lékařská etika*. Praha: Triton.
- Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum.
- Křivohlavý, J. (2010). *Pozitivní psychologie*. Praha: Portál.
- Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- Málková, G. (2008) *Umění zprostředkovaného učení. Teoretická východiska a výzkum instrumentálního obohacování Reuvena Feuersteina*. Praha: Togga.
- Mayerová, M. (1997). *Stres, motivace a výkonnost*. Praha: Grada.
- Mazal, F. (2007). *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc: Hanex.
- Merkunová, A., Orel, M. (2008). *Anatomie a fyziologie člověka pro humanitní obory*. Praha: Grada.
- Nakonečný, M. (2000). *Lidské emoce*. Praha: Acedemia.
- Nakonečný, M. (2009). *Sociální psychologie*. Praha: Acedemia.
- Neuman, J. & kol. (2004). *Education and learnign through outdoor activities*. Praha: Duha.
- Ondrejko, M. (2011). O zodpovednosti a psychickej bezpečnosti v zážitkových kurzoch [Electronic version]. *Gymnasion 2011 (1)*. Retrieved 14. 12. 2011 from the World Wide Web: <http://www.gymnasion.org/archive/article/o-zodpovednosti-psychickej-bezpecnosti-v-zazitkovych-kurzoch>
- Orel, M., Facová, V. & kol. (2009). *Člověk, jeho mozek a svět*. Praha: Grada.
- Plháková, A. (2007). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Řezáč, J. (1998). *Sociální psychologie*. Brno: Paido.
- Říčan, P. (2009). *Psychologie*. Praha: Portál.
- Řízení rizika. [Interní dokument] (2012). Praha: Prázdninová škola Lipnice Outward Bound.

Schreiber, V. (1992). *Lidský stres*. Praha: Academia.

Srb, V., Srbová, K., Dubec, M., Švec, J., Kříž, P., Valenta, J. (2007). *Pravidla psychické bezpečnosti* [Electronic version]. Praha: Projekt Odyssea.

<http://www.odyssea.cz/stahuj.php?soubor=bezpecnost>

Švancara, J. (2003). *Emoce, motivace, volní procesy*. [Skripta]. Brno: FF MU Brno.

Vybíral, Z. (2005). *Psychologie komunikace*. Praha: Portál.

Internetové zdroje:

<http://www.pszv.cz/cs/Bezpecnost.aspx#obec>

<http://www.psl.cz/index.php?menu=100>

<http://www.odyssea.cz/stahuj.php?soubor=bezpecnost>

b) vážný úraz

e) zklamání sebe sama

c) smrt

f) šikana

3. Se kterými psychickými problémy jste se již na kurzu setkali?

a) lehkého charakteru (např. stesk, úzkost, strach)

b) středního charakteru (např. emoční nestabilita, deprese, poruchy příjmu potravy, disociace)

c) těžkého charakteru (např. schizofrenie, paranoia, frustrace, fobie, jiné psych. poruchy)

4. Byl kurz z hlediska fyzické bezpečnosti dobře zajištěn?

ano

ne

5. Byl kurz z hlediska psychické bezpečnosti dobře zajištěn?

ano

ne

6. Byl přítomen odborně vzdělaný psycholog, psychiatr nebo terapeut?

ano

ne

nevím

7. Pokud ne, byla přítomna osoba zajišťující kurz po psychické stránce?

ano

ne

8. Cítili jste důvěru mezi instruktory a účastníky?

ano

ne

9. Byli jste někdy tak silně motivováni „zapálení“, že jste zapomněli na možná rizika a nebezpečí?

ano

ne

10. Uvítali byste na kurzu odborně vzdělanou osobu (psychiatr, psycholog, terapeut), která by kurz zajistila po stránce psychické bezpečnosti?

ano

ne

11. Kdo je podle vás více odpovědný za psychickou bezpečnost účastníků? Instruktor, nebo účastník, který má vždy možnost nepříjemnou situaci zastavit?

Prostor pro vaše vlastní názory k otázce č. 11

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the student to write their own views on question 11.

Bezpečnostní komise Profesního sdružení zážitkového vzdělávání

1. STATUT BEZPEČNOSTNÍ KOMISE PSZV (BK)

1.1 Preambule

Zážitkově-vzdělávací činnosti poskytované jednotlivými členy PSZV v sobě mohou zahrnovat jistou míru rizika. Zajištění fyzické a psychické bezpečnosti účastníků, organizátorů a třetích osob účastnících se kurzů je proto pro všechny členy PSZV nejvyšší prioritou. Z tohoto důvodu zřizuje sněm PSZV Bezpečnostní komisi a to jako svůj stálý odborný poradní orgán. Bezpečnostní komise PSZV je garantem jak úrovně bezpečnostních standardů, tak jejich dodržování v rámci PSZV. Cílem její činnosti je snižování rizik a zvyšování kvality zážitkových a vzdělávacích aktivit poskytovaných členy PSZV. Bezpečnostní komise má v rámci PSZV právo a povinnost definovat (normy a pravidla) , informovat a kontrolovat.

1.2 Členství a systém práce BK

- a. členy BK mohou být zástupci jednotlivých členů PSZV. Jednotliví členové PSZV oznamují své zástupce stávajícímu předsedovi BK.
- b. každý člen PSZV má právo delegovat do BK jednoho zástupce
- c. činnost BK řídí její předseda, kterého ze svého středu volí členové komise na svém prvním zasedání daného roku a to na období jednoho roku
- d. předseda BK je odpovědný za práci komise Sněmu PSZV
- e. BK se schází k pracovním zasedáním dle potřeby, avšak minimálně 2x ročně, pracovní zasedání BK svolává předseda.
- f. přípravou každého zasedání může být předsedou pověřen koordinátor zasedání – jeden z členů BK. Jeho povinností je: zajistit prostory pro zasedání a s minimálně 7denním předstihem informovat všechny členy BK o přesném místě a čase konání zasedání, sestavit program zasedání a s minimálně 7 denním předstihem s ním seznámit všechny členy a společně s předsedou BK dané zasedání řídit.
- g. členové BK jsou povinni potvrdit koordinátorovi svou účast na zasedání a to minimálně 3 dny před jeho termínem
- h. člen BK má právo nominovat na zasedání, kterého se sám nemůže zúčastnit, svého zástupce anebo delegovat hlasovací právo na jiného člena BK. Mimořádné zasedání BK podle potřeby svolává její předseda

1.3 Rozhodování

- a. BK je usnášení schopná nadpoloviční většinou všech členů
- c. BK přijímá rozhodnutí nadpoloviční většinou přítomných členů na oficiálním zasedání BK

1.4 Předmět činnosti BK

1.4.1 definuje:

- a. společné bezpečnostní normy a pravidla členů PSZV
- b. požadavky na vzdělání organizátorů, členů PSZV, s ohledem na bezpečnost jimi realizovaných kurzů
- c. pravidla v oblasti bezpečnosti platná pro přistupující členy
- d. podmínky spolupráce se subdodavateli

1.4.2 informuje o:

- a. své činnosti
- b. mimořádných událostech
- c. nově zjištěných rizicích při činnostech realizovaných členy PSZV
- d. platných právních normách relevantních pro činnost členů PSZV

1.4.3 vyhodnocuje mimořádné události a navrhuje bezpečnostní opatření

1.4.4 kontroluje dodržování bezpečnostních pravidel PSZV jeho členy a přístupujícími subjekty

1.4.5 zpracovává výroční bezpečnostní zprávu

2. BEZPEČNOSTNÍ PRAVIDLA PSZV

Smyslem bezpečnostních pravidel PSZV je:

- a. minimalizovat skutečná (objektivní) rizika při realizaci kurzů a to při zachování principů zážitkového vzdělávání
- b. definovat základní společné standardy pro všechny členy PSZV v oblasti bezpečnosti
- c. vymežit a deklarovat odbornou úroveň činnosti členů PSZV v oblasti bezpečnosti

2.1 Definice základních pojmů

a. **Základní bezpečnostní pravidla** vymezují všeobecné povinnosti a odpovědnosti vedení organizace a organizátorů při přípravě a realizaci kurzů. Základní bezpečnostní pravidla platí bez výjimky pro přípravu a realizaci všech kurzů a jsou závazná pro všechny členské a přidružené subjekty PSZV. Porušování základních bezpečnostních pravidel je důvodem k návrhu na vyloučení člena PSZV.

b. **Specifická bezpečnostní pravidla** určují detailní technická, metodická a jiná opatření pro vybrané aktivity. Seznam vybraných aktivit stanovuje BK. Platí bez výjimky pro přípravu a realizaci všech kurzů a jsou závazná pro všechny členské a přidružené subjekty PSZV. Porušování specifických bezpečnostních pravidel je důvodem k návrhu na vyloučení člena PSZV.

c. **Doplňková bezpečnostní pravidla** určují detailní technická, metodická a jiná opatření členských subjektů. Jejich definice je v kompetenci každého člena PSZV. Doplňková pravidla musí být v souladu s pravidly základními a specifickými.

d. **Organizátor** je fyzická, nebo právnická osoba poskytující zážitkové a vzdělávací aktivity. Zahrnuje člena PSZV, jeho zaměstnance a externí spolupracovníky.

e. **Účastník** je osoba, která je s vědomím organizátora přítomna na kurzu pro níž je kurz určen

f. **Třetí osoba** je každá fyzická nebo právnická osoba s výjimkou organizátora a účastníka.

g. **Kurz** je každá zážitková a vzdělávací aktivita, včetně její přípravy a zakončení, kterou organizátor poskytuje

h. **Seminář** – vzdělávací akce, která není spojená s fyzickou zátěží účastníků

2.2 Základní bezpečnostní pravidla

1. V rámci poskytovaných činností nesmí být nikdy a za žádných okolností (včetně případů ohrožení majetku) riskován život či zdraví účastníků, organizátorů ani jiných osob.

2. Veškeré poskytované činnosti musí probíhat v souladu s platnými legislativními normami a předpisy státu, na jehož území činnost probíhá

3. Účast na všech aktivitách realizovaných v rámci kurzu je ze strany účastníků zásadně dobrovolná. Toto pravidlo je účastníkům na začátku každého kurzu vždy jasně komunikováno a další průběh činností je tomuto pravidlu podřízen.

4. Je povinností organizátora být vždy připraven v případě potřeby poskytnout bezodkladně první pomoc. Pro každý realizovaný kurz musí být předem zpracovány možnosti poskytnutí odborné lékařské pomoci a organizátor musí disponovat prostředky pro její přivolání.

5. Před zahájením vlastní činnosti s výjimkou semináře jsou účastníci

nebo jejich zákonní zástupci požádání o vyplnění zdravotního prohlášení.

6. Všichni zaměstnanci a externí spolupracovníci organizátora, kteří jsou odpovědní za průběh aktivit na kurzech (s výjimkou semináře) procházejí pravidelným školením poskytování první pomoci. Poskytovatele školení doporučuje BK.

7. Součástí materiálového vybavení každého kurzu je lékárna. Její minimální rozsah doporučuje BK.

8. Organizátor kurzu je povinen upravit v případě potřeby průběh a charakter jednotlivých aktivit tak , aby minimalizoval rizika vyplývající z momentálních i očekávaných změn podmínek prostředí (zejména s ohledem na změny počasí, povodňové situace apod.) a fyzické a psychické kondice účastníků a organizátorů.

9. V případě nastalé krizové situace je organizátor povinen postupovat podle předem zpracovaného krizového scénáře. Veškeré krizové situace vzniklé na kurzu je organizátor povinen neprodleně oznámit předsedovi bezpečnostní komise PSZV.

10. Veškeré mimořádné události jsou evidovány pomocí standardizovaného formuláře „incident report“ (zahrnují i události způsobené třetí osobou). Tyto vyplněné formuláře dávají členové PSZV k dispozici jako podklady pro vypracování výroční bezpečnostní zprávy.

11. Při všech činnostech musí zůstat zachován bezpečný poměr mezi počtem účastníků a instruktorů, tzn. takový, kdy přítomnost dalšího instruktora již výrazně nesnižuje riziko aktivity.

12. Zaměstnanci a externí spolupracovníci organizátora mohou být zodpovědní pouze za takové aktivity, které odpovídají jejich kvalifikaci. Ta se zakládá na odborných znalostech, dovednostech a zkušenostech a je organizátorem evidována.

13. O všech aktivitách musí být účastníci včas informováni tak, aby se mohli rozhodnout o míře vlastního zapojení. Účastníci musí být seznámeni se specifickými zásadami bezpečnosti aktivit, vybavení potřebnými bezpečnostními pomůckami a seznámeni s jejich použitím.

14. Pro vybrané aktivity jsou stanovena specifická bezpečnostní pravidla, která je organizátor povinen dodržovat.

15. Bezpečnostní prvky a pomůcky musí být použity u všech aktivit, u kterých snižují riziko úrazu.

16. Pro konstrukci, přípravu a realizaci všech aktivit je povoleno používat výhradně konstrukční materiál, výstroj a výzbroj splňující příslušné právní normy a bezpečnostní pravidla PSZV.

17. Je povinností každého členského subjektu udržovat materiál pro přípravu a realizaci kurzů v bezvadném stavu, pravidelně jej kontrolovat, zejména bezprostředně před každým použitím na kurzu.

18. Pro aktivity zajišťované v rámci kurzu třetí osobou platí, že jejich realizace musí splňovat základní a specifická bezpečnostní pravidla PSZV a platné právní normy. Veškeré krizové situace vzniklé v souvislosti s činností třetí osoby je organizátor povinen neprodleně oznámit předsedovi bezpečnostní komise PSZV.

19. Z aktivit na kurzu budou vyloučeni účastníci, organizátoři a třetí osoby, které jeví známky požití alkoholu a jiných psychotropních látek, léků momentálně pozměňujících psychické a fyzické schopnosti jednotlivce, či jiných látek s obdobným účinkem.

20. Tato základní a specifická bezpečnostní pravidla se vztahují na všechny organizátory, účastníky a třetí osoby, které jsou s vědomím organizátora přítomny na kurzu, bez ohledu na jejich individuální schopnosti a dovednosti.

21. Výjimku ze základních a specifických bezpečnostních pravidel může v ojedinělém a odůvodněném případě udělit bezpečnostní koordinátor člena PSZV. Dále je možné se od těchto základních a specifických bezpečnostních pravidel odchýlit na nezbytně nutnou dobu v případě ohrožení zdraví či života.

2.3 Specifická bezpečnostní pravidla

2.3.1 Lanové překážky

2.3.2 Skalní lezení a slaňování

2.3.3 Přemostění

2.3.4 Střelba

- 2.3.5 Lukostřelba**
- 2.3.6 Cyklistika**
- 2.3.7 Vodní sporty**