

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Bakalářská práce

2024

Roman Hužvar

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav pedagogiky a sociálních studií

Bakalářská práce

**Specifika profese vychovatele v dětském domově a
zvládání náročných stresových situací při výkonu
tohoto povolání**

Roman Hužvar

Olomouc 2024

Vedoucí práce: PaedDr. Alena Jůvová, Ph.D.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci s názvem *Specifika profese vychovatele v dětském domově a zvládání náročných stresových situací při výkonu tohoto povolání* vypracoval samostatně a všechny informační zdroje, které jsem použil, jsem uvedl v seznamu literatury.

V Olomouci dne 17. 6. 2024

.....

Roman Hužvar

Poděkování

Děkuji PaedDr. Aleně Jůvové, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady, trpělivost a motivaci při psaní této bakalářské práce. V neposlední řadě mé díky také patří respondentům, kteří mi poskytli cenná data pro zpracování mého výzkumného šetření.

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Roman Hužvar
Katedra nebo ústav:	Ústav pedagogiky a sociálních studií
Vedoucí práce:	PaedDr. Alena Jůvová, Ph.D.
Rok obhajoby:	2024

Název práce:	Specifika práce vychovatele v dětském domově a zvládání náročných stresových situací při výkonu tohoto povolání
Název práce v angličtině:	The specifics of the profession of an educator in a children's home and coping with demanding stressful situations while performing this profession
Anotace práce:	Tato bakalářská práce se zabývá specifiky práce vychovatele v dětském domově a způsoby zvládání stresu, který tato profese přináší. V teoretické části jsou definovány základní pojmy spojené s ústavní a ochrannou výchovou. Jsou zde popsány různé typy zařízení pro výkon ústavní a ochranné výchovy s bližším zaměřením na dětský domov se školou, a charakteristiky dětí, které jsou zde umístěny. Dále je popsána osobnost vychovatele. Poslední kapitola se věnuje stresu. Praktická část obsahuje kvalitativní výzkum, ve kterém bylo pomocí polostrukturovaných rozhovorů zkoumáno, zda je práce vychovatele v dětském domově se školou stresující.
Klíčová slova:	Ústavní a ochranná výchova, dětský domov se školou, osobnost vychovatele, stres, kvalitativní výzkum
Anotace práce v angličtině:	This bachelor's thesis deals with the specifics of the work of an educator in a children's home and the ways of managing the stress that this work brings. The theoretical part defines the basic concepts related to institutional and protective education. It describes the various types of facilities for institutional and protective education, with a closer focus on children's homes with schools, and the characteristics of the children placed there. Furthermore, it describes the personality of the educator. The last chapter is devoted to stress. The practical part includes qualitative research, which uses semi-structured interviews to examine whether the work of an educator in a children's home with a school is stressful.
Klíčová slova v angličtině:	Institutional and protective education, children's home with a school, personality of the educator, stress, qualitative research
Přílohy vázané v práci:	Příloha č. 1: Přepis rozhovorů s respondenty
Rozsah práce:	44 stran
Jazyk práce:	Čeština

Obsah

Úvod.....	7
Teoretická část.....	9
1 Vymezení základních pojmů.....	9
1.1 Typy ústavní a ochranné výchovy.....	9
1.2 Školská zařízení pro výkon ústavní a ochranné výchovy.....	10
1.3 Dětský domov se školou.....	11
1.4 Charakteristika dětí umístovaných do DDS.....	13
2 Osobnost vychovatele.....	15
2.1 Kvalifikační a profesní předpoklady pro výkon povolání vychovatele.....	16
2.2 Osobnostní charakteristiky vychovatele.....	16
2.3 Charakteristika a specifika práce vychovatele v DDS.....	18
3 Stres a pracovní zátěž vychovatelů.....	20
3.1 Pojem stres.....	20
3.2 Stresory a salutory.....	21
3.3 Reakce na stres.....	21
3.4 Vliv stresu na zdravotní stav a duševní hygiena.....	22
3.5 Stresové situace ve vychovatelské praxi.....	24
3.6 Prevence a zvládání stresu ve vychovatelské praxi.....	26
Praktická část.....	28
4 Metodika výzkumu.....	28
4.1 Výzkumný cíl a výzkumné otázky.....	29
4.2 Výzkumný soubor, výzkumné metody, analýza a sběr dat.....	30
4.3 Etické aspekty výzkumu.....	31
5 Výsledky výzkumného šetření.....	33
5.1 Představení respondentů a soubor výzkumných otázek.....	33
5.2 Interpretace a analýza získaných dat.....	34
5.3 Shrnutí výsledků výzkumu.....	41
Závěr.....	44
Seznam literatury.....	45
Příloha č. 1: Přepis rozhovorů s respondenty.....	49

Úvod

Tato bakalářská práce je zaměřena na specifika profese vychovatele v dětském domově, zvláště pak dětském domově se školou (dále jen DDS) a zvládání náročných stresových situací při výkonu tohoto povolání. Profesi vychovatele řadíme mezi pomáhající profese, které jsou bezesporu jedny z nejnáročnějších z fyzického i psychického hlediska.

Dětské domovy představují zásadní instituce, které poskytují péči a podporu dětem a mladistvým, kteří se nacházejí v obtížných životních situacích. V rámci těchto zařízení hrají vychovatelé nezastupitelnou roli jako primární poskytovatelé péče a podpory pro děti a mladistvé. Nicméně, jejich práce může být spojena s vysokým stupněm stresu, a to z důvodu náročnosti pracovního prostředí, častých změn ve složení skupiny dětí, emocionálních výzev spojených s péčí o traumatizované děti a dalších faktorů.

Při výkonu služby dochází ke stresovým situacím a náročným okamžikům i několikrát denně. Tyto situace se pak negativně mohou projevat na psychickém stavu vychovatele. Každý se s těmito náročnými okamžiky vyrovnává jinak a má na tuto situaci jiný náhled. Pokud dojde k dlouhodobému nezvládnutí stresových situací, může nastat i vyhoření.

Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Úvod první kapitoly teoretické části je zaměřen na vymezení základních pojmů souvisejících s tématem, které přispějí k lepšímu pochopení dané věci. Jde zejména o ústavní a ochrannou výchovu a její typy. Dále pak jsou specifikována školská zařízení pro výkon ústavní a ochranné výchovy. Nedílnou součástí kapitoly tvoří část věnovaná dětskému domovu se školou. V závěr kapitoly je zaměřen na charakteristiku dětí umístěvaných do DDS. Tématem druhé kapitoly je pojem osobnosti vychovatele v dětské domově. Je zde uvedena charakteristika práce vychovatele v DDS, vymezeny kvalifikační a profesní předpoklady pro výkon tohoto povolání a také osobnostní charakteristika vychovatele. Poslední kapitola teoretické části představuje kapitolu věnovanou stresu a pracovní zátěži vychovatelů. Jsou zde definovány pojmy, jako je stres, stresory a salutory a jsou popsány základní reakce na stres a příznaky stresového stavu a také vliv stresu na zdraví. V závěru kapitoly jsou přiblíženy stresové situace vzhledem k vychovatelské praxi a možnosti prevence a zvládání stresu v této praxi.

Praktická část je zaměřena na kvalitativním výzkumu. Nejprve bude popsána

metodika výzkumu a poté budou analyzována a interpretována získaná data. Nakonec dojde ke shrnutí výsledků výzkumu a stanovení doporučení do praxe. Cílem výzkumu je zjistit, zda je práce vychovatele v DDS stresující, jak často jsou stresovým situacím vystaveni, co tuto zátěž způsobuje, jak se stres u nich projevuje a jaké strategie ke zvládnutí stresu používají.

Dotazování proběhne pomocí polostrukturovaného rozhovoru. Analýza bude následně provedena pomocí otevřeného kódování. Vzorek výzkumu budou tvořit vychovatelé z DDS.

Teoretická část

1 Vymezení základních pojmů

Cílem této kapitoly je poskytnout teoretické základy týkající se ústavní a ochranné výchovy, blíže specifikovat zařízení pro ústavní o ochranu výchovu, dále pak charakterizovat prostředí DDS včetně dětí zde umístěných. To vše přispěje k přiblížení specifik práce vychovatele.

1.1 Typy ústavní a ochranné výchovy

Ústavní výchova je speciální forma péče a výchovy dětí, které nemohou být z různých důvodů vychovávány ve své biologické rodině. Definovat ji lze: „... jako ústavní péči, kterou nařizuje příslušný soud podle zákona o rodině, popřípadě podle trestního zákona, jedinci do 18 let, pokud jiná výchovná opatření nevedla k nápravě nebo pokud rodiče nemohou výchovu nezletilé osoby zabezpečit“ (Janků, 2009, s. 38-39). V České republice definuje právní rámec a podmínky pro poskytování ústavní a ochranné výchovy zákon č. 109/2002 Sb., o výkonu ústavní výchovy nebo ochranné výchovy ve školských zařízeních a o preventivně výchovné péči a o změně dalších zákonů a občanský zákoník, zákon č. 89/2012 Sb., který obsahuje ustanovení týkající se péče o dítě a rodičovské odpovědnosti.

Dobu trvání ústavní výchovy občanský zákoník vymezuje takto: „Ústavní výchovu lze nařídit nejdéle na dobu tří let. Ústavní výchovu lze před uplynutím tří let od jejího nařízení prodloužit, jestliže důvody pro nařízení ústavní výchovy stále trvají. Trvání ústavní výchovy lze prodloužit opakovaně, vždy však nejdéle na dobu tří let. Po dobu, než soud rozhodne o zrušení nebo o prodloužení ústavní výchovy, dítě zůstává v ústavní výchově, i když už uběhla doba dříve rozhodnutím soudu stanovená“ (Zákon č. 89/2012 Sb., § 972).

Ochranná výchova je zvláštní forma institucionální péče určená pro děti a mladistvé, kteří se dopustili závažného porušení právních nebo morálních norem, a u kterých je nezbytné zajistit speciální výchovná opatření. Nejčastějším příkladem protiprávního jednání je uváděna začínající závislost na drogách, alkoholu, nebo automatech, útěky z domova, členství v závadové partě a odbrzděné sexuální chování (Matoušek, Matoušková 2011). Ústavní výchova a ochranná výchova jsou dvě odlišné formy institucionální péče o děti a mladistvé, které mají specifické cíle, podmínky a

metody. Nelze je ztotožňovat. Ochranná výchova je nařizována v rámci zákona č. 218/2003 Sb., o soudnictví ve věcech mládeže. Podle tohoto zákona: „*Ochranná výchova potrvá, dokud to vyžaduje její účel, nejdéle však do dovršení osmnáctého roku věku mladistvého; vyžaduje-li to zájem mladistvého, může soud pro mládež ochrannou výchovu prodloužit do dovršení jeho devatenáctého roku*“ (Zákon č. 218/2003 Sb., § 22) a „*... může být uložena též dítěti, které v době spáchání činu bylo mladší patnácti let, odůvodňuje-li to povaha spáchaného činu jinak trestného a je-li to nezbytně nutné k zajištění jeho řádné výchovy*“ (Zákon č. 218/2003 Sb., § 93).

Pokud je třeba rychle zasáhnout ve prospěch dítěte, aniž by bylo nutné čekat na rozhodnutí soudu, je využíván institut předběžného opatření. Tento institut je využíván především k ochraně dítěte v situacích, kdy je ohroženo jeho zdraví, bezpečí nebo vývoj a je třeba zajistit jeho okamžitou ochranu a péči. Předběžné opatření trvá nejdéle 3 měsíce a v České republice jej upravuje především zákon č. 89/2012 Sb., občanský zákoník, který obsahuje specifická ustanovení týkající se ochrany práv dětí a možnosti nařízení předběžného opatření ve věcech péče o nezletilé a zákon č. 359/1999 Sb., o sociálně-právní ochraně dětí upravující podmínky pro sociálně-právní ochranu dětí a spolupráci s orgány sociálně-právní ochrany při realizaci předběžných opatření.

1.2 Školská zařízení pro výkon ústavní a ochranné výchovy

„*Chování společensky nepřizpůsobivých a nebezpečných jednotlivců se snaží novodobé státy neutralizovat. V případě dětí a mládeže se stát snaží zmírnit či odvrátit nepříznivé působení rodičů, případně jiných osob, a nabídne buď podporu rodině, nebo alternativu k rodinné péči, jež by se pokud možno rodině podobala*“ (Matoušek, Matoušková, 2011, s. 149). V České republice jsou k výkonu ústavní a ochranné výchovy zřízena speciální školská zařízení. Tato kapitola se zaměřuje na popis jednotlivých typů těchto zařízení, jejich funkce, specifika a úlohy v systému péče o děti.

Zákon č. 109/2002 Sb., o výkonu ústavní výchovy nebo ochranné výchovy ve školských zařízeních a o preventivně výchovné péči stanovuje za školskými zařízeními pro výkon ústavní nebo ochranné výchovy diagnostické ústavy, dětské domovy, dětské domovy se školou a výchovné ústavy.

Diagnostické ústavy (DÚ) slouží k dočasnému umístění dětí a mladistvých maximálně na 8 týdnů, je zde prováděna komplexní diagnostika jejich zdravotního, psychického a sociálního stavu. Na základě výsledků diagnostiky je rozhodnuto o dalším

postupu a vhodném umístění dítěte do dětských domovů, dětských domovů se školou a výchovných ústavů. Během pobytu v DÚ by se mělo dítě adaptovat na ústavní výchovu. Diagnostické ústavy poskytují také krizovou intervenci a specializovanou péči (Zákon č. 109/2002, Sb.). Děti zde pobývají v menších výchovných skupinkách po 4 – 8 dětech. Děti do skupin jsou rozdělovány podle jejich věku, pohlaví a individuálních rysů. Menší počet dětí je zde proto, aby vychovatelé mohli s dětmi individuálně pracovat a kvalitně jim rozvrhnout den. Současně mají také možnost lépe porozumět dítěti a zahrnout toto porozumění do podrobné diagnostické zprávy (Janků, 2009, s. 39).

Dětské domovy (DD) poskytují ústavní výchovu pro děti, které nemají závažné poruchy chování. Vytvářejí podmínky pro jejich zdravý vývoj a vzdělání. Jsou zde umisťovány děti zpravidla ve věku od 3 do 18 let a také nezletilé matky se svými dětmi. Tyto děti se vzdělávají mimo zařízení (Zákon č. 109/2002, Sb.).

Dalším typem zařízení je dětský domov se školou (DDŠ). Toto zařízení kombinuje péči dětského domova a školského zařízení, poskytuje jak výchovu, tak vzdělání. Zajišťuje péči o děti s nařízenou ústavní výchovou a s uloženou ochrannou výchovou. Umisťují se zde děti zpravidla od 6 let do ukončení povinné školní docházky. Pokud dítě ukončí školní docházku a pokračují u něj dále závažné poruchy chování, je dítě dále umístěno do výchovného ústavu (Zákon č. 109/2002, Sb.).

Posledním typem školského zařízení pro výkon ústavní a ochranné výchovy je výchovný ústav (VÚ). Je určen pro děti a mladistvé s problémovým chováním vyžadující speciální výchovná opatření starší 15 let. Do VÚ může být umístěno výjimečně i dítě starší 12 let, pokud vykazuje zvláště závažné poruchy chování, pro které nemůže být umístěno v DDŠ. Vůči dětem jsou zde plněny především výchovné, vzdělávací a sociální úkoly (Zákon č. 109/2002, Sb.).

1.3 Dětský domov se školou

DDŠ je právním subjektem zřízeným Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT) a jedná se o školské zařízení, jehož účel a předmět činnosti je vymezen zákonem č.109/2002Sb. o výkonu ústavní výchovy nebo ochranné výchovy ve školských zařízeních a o preventivně výchovné péči ve školských zařízeních v platném znění a prováděcí vyhláškou č.438/2006Sb., kterou se upravují podrobnosti výkonu ústavní výchovy a ochranné výchovy ve školských zařízeních v platném znění. Tato vyhláška především definuje organizační uspořádání DDŠ, specifikuje, jak má být

organizována výchovná a vzdělávací činnost, stanovuje požadavky na kvalifikaci a počet personálu, upravuje každodenní provoz zařízení včetně režimu dne a klade důraz na bezpečnost a zdraví dětí v DDŠ (Zákon č. 109/2002, Sb.).

Vavrysová (2018) ve své knize potvrzuje výše uvedené, že do DDŠ jsou umístovány děti s nařízenou ústavní nebo uloženou ochrannou výchovou, které mají závažné poruchy chování, nebo trpí přechodnou či trvalou duševní poruchou vyžadující speciální péči. Stejně tak DDŠ zajišťuje péči nezletilým matkám s nařízenou ústavní či uloženou ochrannou výchovou a jejich dětem, které se nemohou vzdělávat mimo zařízení.

„V dětském domově se školou jsou děti umístovány stejně jako v dětských domovech do rodinných skupin, zde tvoří rodinnou skupinu nejméně 6 a nejvíce 8 dětí a v celém zařízení lze zřídit nejméně 2 a nejvíce 6 rodinných skupin“ (Vavrysová, 2018, s. 91).

Podle zákona 109/2002 Sb. je možno rozdělovat děti do skupin na základě jejich individuálních potřeb dle vzdělání, výchovy a zdravotního stavu. Přičemž je také přihlíženo např. k jejich pohlaví, věku a sourozeneckým vazbám. Každou skupinu vede vychovatel, který může mít k dispozici i asistenta vychovatele.

DDŠ poskytuje umístěným dětem výuku přímo v zařízení. Děti se nevzdělávají v zařízeních mimo DDŠ, pokud se nejedná o výjimku. Výjimka může nastat v případě, že pominuly důvody vedoucí k umístění dítěte do školy při DDŠ a na základě rozhodnutí ředitele (Zákon č. 109/2002, Sb.).

Dalo by se říci, že DDŠ je uzavřenou institucí založenou na autoritativním režimu. Vše funguje podle vnitřního řádu, je zde daná přesná hierarchie pozic a existují specifické sankce. Děti jsou zde jistým způsobem uzavřeny před světem a dochází k určitému omezení soukromí. Většinou jsou zde umístěny nedobrovolně. Matoušek, Matoušková ve své knize uvádějí (2011), že v dnešní době se DDŠ snaží vnímat základní potřeby dětí a mladistvých, aby mohly najít samy sebe, a zařizují jim tak různé poutavé programy a vyžití jako např. turistické, vodácké či lyžařské kurzy, nebo sportovní turnaje.

DDŠ se školou nahrazuje dětem svým způsobem společnou domácnost. Zpravidla se v DDŠ nachází společenské prostory, pokoje pro děti, společné sociální zařízení, kuchyňka a pokoj vychovatelů. Vnitřní vybavení je tvořeno tím, co poskytuje i běžná domácnost. V kuchyňce se nachází jídelní stůl a židle včetně klasického vybavení kuchyně. Ve společenské místnosti pak sedací souprava, stolek a televize. V dětských

pokojích jsou umístěny postele, psací stoly a skříně.

1.4 Charakteristika dětí umístovaných do DDS

Děti umístované do dětských domovů se školou mají specifické potřeby, které vyžadují intenzivní a individuální péči a výchovu. Jedná se o děti, které nemohou být vychovávány ve své biologické rodině z důvodu závažných problémů v rodinném prostředí nebo vlastního problematického chování.

Nejčastější příčinou umístění dítěte do DDS je problémové chování. Podle Kohoutka (1996) jsou děti s problémovým chováním různorodou skupinou, která má z psychologického hlediska jeden společný rys, a to obtížné přizpůsobování se společnosti. Právě z tohoto důvodu vyžadují zvláštní výchovný přístup. „*Pro děti s problémovým chováním bývají typické narušené vztahy k jiným lidem, ať už tyto problémy vznikají v důsledku primární osobnostní poruchy, nebo v důsledku negativní zkušenosti z dětství*“ (Vágnerová, 2008, s. 787). Podle autorky jsou si tyto děti vědomy, že porušují dané společenské normy. Jednají především podle toho, co jim přinese zisk. Projevuje se u nich nedostatek empatie, nebo jim chybí empatie úplně. Práva druhých jsou pro ně bezvýznamná a k druhým lidem se chovají převážně lhostejně a hrubě. Tito jedinci bývají většinou neoblíbení u svého okolí. Neoblíbenost posiluje jejich bezohlednost a vinu nehledají u sebe, ale u druhých.

Slovník sociální patologie (Bělík, Hoferková, Kraus, 2017, s. 66) uvádí, že problémové chování může zahrnovat méně intenzivní nežádoucí projevy, vyznačovat se menší intenzitou a dítě může být motivováno ke změně. Obvykle se dá zvládnout standardními pedagogickými postupy.

Hutyrová (2019) ve své knize řadí mezi typy problémového chování nadměrné upoutávání pozornosti, negativismus, lhaní, krádeže, různé formy obchodování s věcmi, útěky, toulání a projevy fyzické a verbální agrese.

Pokud problémové chování přetrvává a dále se prohlubuje, vzniká porucha chování. V Pedagogickém slovníku (Průcha, Walterová, Mareš, 1995, s. 160) je dále k poruchám chování uvedeno: „*Vyskytují se hlavně u sociálně narušené mládeže, ale také u jedinců s jiným typem postižení. K jejich vzniku přispívá jednak vliv nevhodného nebo nedostatečného výchovného působení a vlivy sociální, jednak určité dispozice osobnosti na podkladě centrálního nervového systému.*“

U poruch chování se jedná již o stabilní opakující se vzorec chování, při kterém

jsou porušovány sociální normy, pravidla a práva druhých. Poruchy chování se mohou projevat agresí k lidem a zvířatům, destrukcí majetku vlastnictví, nepoctivostí a krádežemi a násilným porušováním pravidel (Hutyrová, 2019). Základní třídění poruch chování lze také najít v mezinárodní klasifikaci nemocí (MKN).

Do DDS přicházejí také děti, které se v životě setkaly s nějakým traumatickým zážitkem. Jedná se o děti, které přicházejí z rodin, kde byly vystaveny zneužívání, zanedbávání a násilí. Toto nevhodné rodinné prostředí výrazně ovlivnilo jejich psychický a emoční vývoj.

Hrušáková (2009) ve své publikaci uvádí, že dětské domovy často přijímají děti ze sociálně slabých, neúplných, dysfunkčních nebo afunkčních rodin. Tyto děti často trpí specifickými poruchami učení, citovým strádáním a sníženou frustrační tolerancí, což vede k obtížně zvladatelnému chování a nepřijatelnému vystupování ve společnosti. Umístění do dětských domovů může být způsobeno zanedbáváním, nedostatečnou péčí a dohledem ze strany rodiny, stejně jako závadnými projevy rodinných příslušníků a jejich nevhodným výchovným prostředím, na které stát reaguje svou preventivní funkcí.

Z výše uvedeného vyplývá, že práce vychovatele je vzhledem k charakteristice dětí umístovaných do DDS velice náročná. S těmito dětmi vychovatelé přicházejí skoro každý den do styku a to se pak výrazně odráží na jejich psychické odolnosti.

2 Osobnost vychovatele

„V každém člověku – i v tom nejhorším – je místo přístupné dobru. Nejdůležitější povinností vychovatele je hledat a využít toto místo.“

(Giovanni Bosco)

Podle Bendla (2015) je výchova jedním z nejsložitějších společenských jevů. Uvádí, že: *„... připravuje jedince k osvojování společenských rolí, uzpůsobuje člověka k sebevýchově, vytváří podmínky pro samostatný rozvoj osobnosti, připravuje jedince k plnění společenských úkolů, přenáší společensko-historické zkušenosti z generace na generaci, vštěpuje lidskou kulturu, pečuje o harmonický rozvoj osobnosti, připravuje pro specifické aktivity v práci, organizuje prostředí a situace, které ovlivňují jedince i skupiny“* (Bendl, 2015, s. 12). Na základě těchto úkolů má vychovatel zásadní vliv na životy jednotlivců i společnosti.

Průcha (2000) definuje z pedagogického hlediska pojem výchova jako proces záměrného a systematického působení na jedince, jehož cílem je dosáhnout změn v různých složkách osobnosti.

Výchova, jak ji pojímá Blížkovský (1997), je společenský, mezilidský a osobní jev, probíhající v antroposféře mezi lidmi a v každé osobnosti. Proces výchovy definuje jako pedagogickou komunikaci mezi vychovávaným a vychovatelem, která má za cíl vytvoření žádoucích vztahů lidí ke světu a životu.

Pojem vychovatel pak lze chápat ve dvou rovinách. Vychovatelem může být jakákoliv složka, která cíleně ovlivňuje jedince nebo skupinu (např. člověk, prostředí, ale i třeba stroj), nebo profesionál vykonávající povolání vychovatele na základě odborné kvalifikace stanovené zákonem. *„Povolání vychovatele zahrnuje výchovu a péči o děti, mládež a někdy i dospělé mimo rámec školy, respektive školního vyučování, například ve školní družině, domově mládeže, internátu, středisku výchovné péče či výchovném ústavu“* (Bendl, 2015, s. 12, 13).

Blížkovský (1997) vidí jako klíčovým úkolem vychovatele pomáhat vychovávanému orientovat se ve společnosti a v sobě samém. To vyžaduje úzké propojení výchovy s reálným životem a aktivní spolupráci všech zúčastněných. Klade důraz na vztah ve výchově, který nazývá též pedagogickým vztahem. Vychovatel dle něj přeměňuje lidské vztahy, vztahy k přírodě i k sobě samému ve vztahy výchovné.

2.1 Kvalifikační a profesní předpoklady pro výkon povolání vychovatele

Kvalifikační a profesní předpoklady pro výkon povolání vychovatele se obvykle liší v závislosti na konkrétní oblasti výchovy a zaměření práce (např. v mateřských školách, základních školách, středních školách, nebo v oblasti sociálních služeb). Vzhledem k tématu této práce, budou tyto předpoklady směřovány na výkon povolání vychovatele v DDŠ.

Hlavní předpoklady pro výkon povolání vychovatele upravuje zákon č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících. Zákon označuje za pedagogického pracovníka toho, kdo vykonává přímou vyučovací, výchovnou, speciálně pedagogickou nebo pedagogickou – psychologickou činnost působící přímo na vzdělaného prostřednictvím právního předpisu.

Dále tento zákon přímo stanovuje, že vychovatel jakožto pedagogický pracovník musí být svéprávný, mít odbornou kvalifikaci pro přímou vykonávající pedagogickou činnost, být bezúhonný, zdravě způsobilý a prokázat znalost českého jazyka, pokud není stanoveno jinak (Zákon č. 563/2004 Sb.).

Dále musí být pedagogický pracovník prokázat podle zákona č. 109/2002 Sb. svou psychickou způsobilost, a to na základě komplexního psychologického vyšetření. Toto vyšetření se dokládá před nástupem do zaměstnání. Odborná kvalifikace přímo pro vychovatele je dále potom rozvedena v § 16 zákona č. 563/2004 Sb. odstavce 2 příslušného zákona.

Zákon č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících dále také uvádí, že pedagogičtí pracovníci mají po dobu svého výkonu profese povinnost se dále vzdělávat a doplňovat si kvalifikaci. To je možné ve všech zařízeních akreditovaných ministerstvem, ale také samostudiem, neformálním vzděláváním či předáváním zkušeností.

2.2 Osobnostní charakteristiky vychovatele

Existuje mnoho pojetí definice osobnosti. Mareš (2013, s. 28) ve své knize navrhuje tuto definici: „*Osobnost je dynamický zdroj chování, identity a jedinečnosti každé osoby*“. Vágnerová (2008, str. 70) zase uvádí, že: „*Osobnost lze definovat jako*

celek, charakteristický vnitřní jednotou a strukturovaností jeho dílčích složek, individuální specifíčnosti, odlišností od jiných osobností a vývojovou kontinuitou.“

Charakter a osobnost spolu úzce souvisí. Nakonečný (1995, str. 253) ve své knize v této souvislosti odkazuje na Allporta (1961): „*Allport vymezuje vztah mezi pojmy osobnost a charakter jednoduše takto: charakter definujeme jako osobnost s určováním její hodnoty a osobnost jako charakter bez určování hodnoty: charakter je zhodnocená osobnost.*“ Autor dále uvádí, že charakter je to co nás odlišuje od ostatních a co můžeme dále formovat.

Osobnost pedagoga má ve výchovné i vyučovací práci významnou úlohu a je nejmocnějším nástrojem sloužícím k ovlivnění dětí. Má větší vliv než zvolené pedagogické metody, prostředky a techniky sloužící pro k výchovným účinkům (Kohoutek, 1996).

Holeček (2014, str. 13) popisuje strukturu osobnosti pedagoga do pěti oblastí:

- **Motivace k povolání:** jde např. o potřebu poznávat stále nové informace a předávat je dále druhým, mít touhu pomoci druhým a potřebu dále se seberealizovat. Hlavní motivací je pro pedagoga jeho ocenění a naplnění potřeby sebeúcty.
- **Charakterově volní vlastnosti:** mezi ně patří např. láska k dětem, přátelskost, zdravá dominance, důslednost, vztah k práci a hodnotám, trpělivost a další.
- **Seberegulační vlastnosti:** zahrnují sebeuvědomování, sebepoznání, sebepojetí, sebekritika, sebehodnocení a svědomí.
- **Dynamické vlastnosti, temperament:** jedná se o vlastnosti určující dynamiku prožívání chování pedagoga. Jde o převážně vrozené vlastnosti a relativně neměnné.
- **Výkonné vlastnosti, speciální schopnosti a dovednosti:** zde řadíme např. inteligenci, organizační schopnosti, psychodidaktické schopnosti, kulturu vystupování a další.

Bendl (2015) uvádí, že kromě odborné kvalifikace jsou pro úspěšný výkon povolání vychovatele důležité i další předpoklady, jako jsou komunikační dovednosti, kladný vztah k dětem a mládeži, organizační schopnosti, přirozená autorita, důslednost, velkorysost, kultivované vystupování, schopnost improvizace, tvořivost a smysl pro humor. Kvalitní vychovatel by měl také umět reagovat na měnící se podmínky prostředí, dbát na svůj osobnostní rozvoj a další vzdělávání.

Podle Pávkové (2014) je stanovení a hodnocení požadavků na pedagoga velice komplexní a náročný úkol. Schopnost vychovávat je psychická vlastnost s vrozenými předpoklady, které se rozvíjejí učením a praxí. Důležité jsou vrozené vlohy, odpovídající vzdělání a zkušenosti v oboru. Tyto principy platí i pro pedagogické schopnosti. Úspěch výchovného působení závisí na kvalitě vztahu mezi vychovávajícím a vychovávanými. Pávková dělí znaky osobnosti do tří skupin:

- **Obecné znaky osobnosti:** fyzická zdatnost a dobrý zdravotní stav, přiměřený zevnějšek, dobrá úroveň poznávacích procesů a pozornosti, motivace pro povolání, citová vyrovnanost, žádoucí temperamentní rysy, kladné charakterové vlastnosti, odborné vědomosti, dobré sociální vztahy a další.
- **Obecně žádoucí znaky osobnosti:** pozitivní vztah k lidem a dětem, komunikativnost, schopnost empatie a přiměřená míra dominantnosti.
- **Specifické požadavky:** kvalitní vyrovnaná osobnost s příslušným vzděláním, schopnost přizpůsobovat se proměnlivým podmínkám a řešit nečekané situace, aktivita, průbojnost, schopnost prosazovat své názory a požadavky, tvořivost, nápaditost, fantazie, umění pracovat formou hry, smysl pro humor, fyzická zdatnost, psychická odolnost a jiné (Pávková, 2014).

2.3 Charakteristika a specifika práce vychovatele v DDŠ

Vychovatelé v DDŠ mají pro výkon svého povolání značně stížené podmínky. O tomto se zmiňuje ve své publikaci i Bendl (2015, s. 259): „... máme co dočinění se závažnými poruchami chování. Děti umístěné do těchto zařízení není možné zvládnout v rámci standardního proudu základních a středních škol běžnými pedagogickými prostředky, respektive běžnými postupy a metodami“.

Z výše uvedených charakterových vlastností by měl vychovatel v DDŠ vedle odpovídajícího vzdělání také umět pracovat s dětmi a mládeží s rizikovým chováním a poruchami chování. Jedlička, Kořa a Slavík (2018) uvádějí, že základem pro vychovatele ve školském zařízení pro výkon ústavní a ochranné výchovy je rozumět psychologickým aspektům intelektuálního, emočního a sociálního vývoje dítěte a přizpůsobit tomu své výchovné působení.

Vychovatel by se měl umět vcítit se do pocitů těchto dětí a napravovat špatné vzorce chování, které si děti přinesly z nefunkční původní rodiny a zároveň jim také musí umět efektivně stanovit hranice jejich chování. V této profesi je důležité navázat s dítětem emoční vztah, avšak tento vztah by neměl být příliš těsný. Přílišná blízkost,

podobná vztahu mezi dítětem a rodičem, může být pro vychovatele ohrožující (Vocilka, 1999).

U vychovatelů v DDS není vhodné pasivní chování, kdy nejsou schopni prosadit své požadavky, mají nízkou autoritu a jejich výchovný styl je příliš liberální, což umožňuje dětem, aby si dělaly, co chtějí. Stejně nevhodný je i příliš autoritativní a agresivní přístup, který omezuje dětskou osobní svobodu a rozhodování, klade na ně neúměrné požadavky a trestá je za odlišné názory, což odporuje základním principům výchovy. Vychovatelé by měli mít na děti přiměřené požadavky, respektovat jejich názory, komunikovat s nimi a dávat jim prostor pro vyjádření svých názorů, nápadů a přání bez trestu (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008, s. 134).

Pokud to situace vyžaduje, mohou zde vychovatelé dětem za prokázané porušení povinností uložit výchovné opatření, které jsou blíže určena zákonem č. 109/2002 Sb. Mezi tyto výchovná opatření patří např. snížení kapesného, omezení nebo zakázání trávení volného času mimo zařízení a zakázání účasti na atraktivní činnosti či akci. Pokud je dítě agresivní a starší 12 let má vychovatel možnost jej za účelem stabilizace jeho psychického stavu umístit do oddělené místnosti, a to nejdéle na 48 hodin během jednoho měsíce. Pokud to situace vyžaduje, lze do oddělené místnosti umístit dítě i na 12 hodin nepřetržitě. Stejně tak tento zákon zahrnuje také možnost odměn pro děti za dobré výsledky při plnění povinností. Mezi odměny patří povolení samostatné vycházky nebo možnost návštěvy. (Zákon č. 109/2002 Sb).

3 Stres a pracovní zátěž vychovatelů

Každý člověk občas během svého života zažije těžkou životní situaci. V těchto situacích se cítíme ohroženi a musíme vynaložit značné úsilí na jejich zvládnutí, což vede ke ztrátě pocitu jistoty a dostáváme se do stresu. Práce vychovatele zahrnuje každodenní interakce s dětmi a ostatními lidmi, což vede k častým zátěžovým situacím a stresu, který negativně ovlivňuje zdraví vychovatelů. Následující kapitola bude věnována pojmu stres, jeho vzniku, příčinám a dopadu a také možnostem jeho prevence a zvládnutí stresových situací.

3.1 Pojem stres

Samotné slovo stres se k nám do češtiny dostalo z anglického „*stress*“ (napětí, namáhání), které vzniklo z latinského slova „*stringo, stringere, strinxi, strictum*“. V latině má toto slovo význam „*utahovati, stahovati, zadržovati*“ jako smyčku kolem krku oběšence (Křivohlavý, 1994, s. 7).

Z psychologického hlediska lze chápat stres jako stav nadměrného zatížení či ohrožení. Stres nemusí mít vždycky jen negativní význam. Přiměřená míra, resp. určitá varianta stresu, může člověka také aktivovat, stimulovat jej k hledání účelného řešení situace a tím rozvíjet jeho kompetence (Vágnerová, 2008, s. 50).

Definice stresu existuje mnoho. Křivohlavý je své knize shrnul a definoval tímto způsobem: „*Stresem se obvykle rozumí vnitřní stav člověka, který je buď přímo něčím ohrožován, nebo takové ohrožení očekává a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná*“ (Křivohlavý, 1994, s. 10).

V Pedagogickém slovníku autoři Průcha, Walterová, Mareš (1995, s. 214) k pojmu stres uvádějí, že: „*Vzniká vzájemným působením vnějších zátěžových vlivů (očekávání jisté události, hrozba, extrémní zatížení po fyzické nebo psychické, duševní trauma, nemoc) a schopností člověka odolat této zátěži*.“ Výsledkem je pak vnitřní stav člověka, kdy se obáváme, že nejsme schopni této zátěži odolat.

Stres lze rozdělit na dva druhy, a to na eustres a distres. Eustres je pozitivní forma stresu, která je pro člověka přínosná a může vyvolávat příjemné pocity. Naopak distres je negativní typ stresu, který jedince zpomaluje, znevýhodňuje nebo jinak negativně ovlivňuje, a je spojen s nepříjemnými emocemi (Plamínek, 2008).

3.2 Stresory a salutory

Křivohlavý (2001, s. 170) definuje pojem stresory jako: „... *nepříznivé vlivy (tlaky), které mohou vést k tíživé osobní situaci člověka.*“ Stresory označuje tedy za negativní životní faktory. Dále Křivohlavý (1994) ve své další publikaci doplňuje, že stresory mohou být fyzické, jako jsou hluk nebo bolest, psychologické, jako je strach nebo úzkost, nebo sociální, jako jsou konflikty nebo ztráta blízké osoby.

Naopak za pozitivní životní faktory označuje Křivohlavý (2001, s. 170) salutory: „... *v těžké životní situaci člověka posilují, povzbuzují a dodávají mu sílu, výdrž v boji i odvahu k dalšímu pokračování zápasu se stresorem.*“ Jako příklad salutoru uvádí např. smysluplnost dobře vykonané činnosti, pochvalu a uznání od lidí, kterých si vážíme.

3.3 Reakce na stres

Reakce na stres je obranný mechanismus starý několik milionů let. V dřívější době pomáhal lidem v ohrožení života spustit okamžitou fyzickou reakci a to útok nebo únik. Přežili ti, co měli nejrychlejší reakci a takto předávali své geny dále. V dnešní době se lidé spíše cítí být ohroženi ve svém společenském či existenční jistotě (Plamínek, 2008).

Podle Vágnerové (2008) reakce na stres zahrnuje tři základní fáze:

- **Fáze aktivace obranných reakcí a uvědomění si zátěže (poplachová fáze)**, kdy dochází k první reakci na stresor, tělo rozpozná hrozbu a aktivuje obranné mechanismy. Reakce mohou být fyziologické i psychické. Dochází k mobilizaci energetických rezerv, zvýšení aktivity sympatického nervového systému a uvolnění stresových hormonů, jako je adrenalin a kortizol. Nastává změna emočního prožívání a projevuje se např. úzkost, hněv, vztek, pocit napětí a další. Psychické obranné reakce mohou být vědomé i nevědomé a mají navrátit psychickou rovnováhu jedince.
- **Fáze hledání účelných strategií (fáze odporu)**, které mají stres zmírnit. Pokud se podaří člověku zátěž zvládnout, vrací se jeho psychické i fyziologické funkce do normálu. Pokud stresor přetrvává, tělo se snaží pokračovat v boji proti němu a nastává další fáze.
- **Fáze rozvoje stresem podmíněných poruch (fáze vyčerpání)**, kdy již selžou všechny obranné mechanismy a nastávají mnohem závažnější a trvalejší problémy např. psychosomatické poruchy, jako jsou bolesti hlavy, břicha nebo

chronická únava (Vágnerová 2008).

Příznaky stresu bývají individuální. Podle Křivohlavého (1994) můžeme rozdělit příznaky stresu do tří skupin – psychologické, fyziologické a behaviorální

Psychologické příznaky vycházejí z toho, že člověk ve stresovém stavu prožívá obavy a strach a propadá se do pocitů beznaděje a bezmocnosti. Projevují se např. prudkými a výrazně rychlými změnami nálad (od radosti ke smutku a naopak), nadměrným trápením se věcmi, které z daleka nejsou tak důležité, neschopnost projevit emocionální náklonnosti, sympatizování s druhými lidmi, nadměrné starosti o vlastní zdravotní stav a fyzický vzhled, nadměrné snění a stažení se ze sociálního styku, omezení kontaktu s druhými lidmi, nadměrné pocity únavy a obtíže při soustředění pozornosti a zvýšení podrážděnost, popudlivost (iritabilita) a úzkostnost (anxiozita) (Křivohlavý, 1994, s. 30).

Fyziologické příznaky zaznamenávají fyziologickou činnost, která se ve stresu mění. Řadíme sem např. bušení srdce, bolest a sevření na hrudi, nechutenství a plynatost, časté nucení k močení, změny v menstruačním cyklu, sexuální impotence, úporné bolesti hlavy, křečovitě svírající bolesti v dolní části břicha a průjem, migréna, exantém, dvojité vidění apod. (Křivohlavý, 1994, s. 30).

Behaviorální příznaky se projevují změnou našeho chování. Nejčastěji se projevují nerozhodností, zvýšenou nemocností a pomalým uzdravováním, zvýšenou nepozorností, zvýšená spotřeba alkoholu a cigaret, větší závislostí na drogách, zhoršeno kvalitou práce - snaha vyhnout se pracovním úkolům, podvádění, vyhýbání se odpovědnosti, nekvalitní práce, změnou denního rytmu aj. (Křivohlavý, 1994, s. 30).

3.4 Vliv stresu na zdravotní stav a duševní hygiena

Stres má bezpochyby na náš zdravotní stav negativní vliv. Podle Křivohlavého (1994) stres působí na organismus člověka přímo nebo nepřímo prostřednictvím nevhodného chování člověka jako např. špatná životospráva.

Podle Kebzy (2005) vliv stresu na zdraví není přímý ani jednoznačný. Silný dlouhotrvající stres nemusí vždy vyvolat onemocnění. Paulík (2017) uvádí, že celkový vliv stresu na zdraví je výsledkem souběžného působení celé řady vlivů objektivní i subjektivní povahy, jejichž důsledky jsou vyšší než jejich celkový součet. Tento jev označuje za tzv. synergický efekt.

Křivohlavý (1994) uvádí jako nemoci ze stresu ischemickou chorobu srdce

(infarkty myokardu), hypertenzi, vředovou nemoc a další nemoci, jako je tuberkulóza, alergie, migréna, astma a jiné.

Kromě fyziologických nemocí se při dlouhotrvajícím stresu můžeme setkat s vyhořením – tzv. syndromem vyhoření (angl. burn-out syndrome). Paulík (2017, s. 313) ve své knize definuje tento pojem jako: „*Stav vyčerpání pocházející z činností emocionálně náročných, spojený s pocitem sociálního odcizení, nízké osobní úspěšnosti.*“

Podle Kebzy (2005) se u člověka objevuje pocit, že jeho dlouhodobé a náročné úsilí přináší jen malé výsledky vzhledem k vynaložené námaze. U vyhořelých jedinců se projevuje celkové, především duševní vyčerpání, zejména emocionální a kognitivní, spolu s výrazným poklesem nebo ztrátou motivace. Typickým příznakem je také únava s celkovým utlumením a oploštěním emocí.

Podle Kopřivy (2006) vedou k syndromu vyhoření u pomáhajících profesí, což by se dalo aplikovat i na vychovatelskou činnost, tři různé cesty – ztráta ideálů, workoholismus a „*teror příležitostí*“. Ztrátou ideálů myslí, že na počátku vstupujeme do nového zaměstnání s nadšením, které postupem času přes narůstající potíže, nedosažitelné cíle, ztráty důvěry ve vlastní práci a smysluplnosti své práce se mění v zatížení, přepracovanost a množení negativních myšlenek a nastává vyhoření. Abychom zabránili workaholismu čili nutkové potřebě neustále pracovat, musíme se naučit zabývat se jinými činnostmi, které nás naplní a umět také zpracovat neklid, který během času bez práce nastává. Je zde nutná také spolupráce s psychologem. „*Terorem příležitostí*“ popisuje Kopřiva (2006) situaci, kdy některým aktivním lidem s plněním pracovních úkolů se objevují další nové lákavé příležitosti, které jim poté pod tíhou množství těchto dalších úkolů ubírají veškerý čas a energii. Neschopnost slevit či odmítnout pak vede k vyhoření.

Duševní hygiena úzce souvisí s vyhořením. Švamberk, Šauerová (2018, s. 66) definují duševní hygienu jako: „*Soubor zásad a technik, které při dodržování přispívají k redukci důsledků působení stresorů, pomáhají připravit se na náročné životní situace, zvyšovat odolnost proti nim, eventuálně těmto situacím předcházet.*“

V Pedagogickém slovníku autoři Průcha, Walterová, Mareš (1995, s. 56) uvádějí, že kromě toho, že je součástí hygieny a preventivního lékařství, se zabývá také: „*Zkoumáním faktorů, které ovlivňují psychiku lidí. Formuje zásady proto, aby se člověk cítil spokojený, užitečný, psychicky zdatný a výkonný, aby žil zdravým, mravným a vyrovnaným životem ve všech věkových obdobích.*“

Existuje celá řada technik a metod psychohygieny. Švamberk, Šauerová (2018) rozdělují techniky duševní hygieny do několika skupin, a to na fyziologické techniky (dostatečný spánek a odpočinek, vhodná výživa, dostatek pohybu), dechové techniky (různá dechová cvičení a meditace sloužící k uvolnění napětí), odstup od situace (distance od vlastní sebestředné osoby napomáhající k uklidnění) a sociální kontakty (podpora od blízkého okolí).

3.5 Stresové situace ve výchovatelské praxi

Během pracovního výkonu působí na zdraví vychovatele spousta stresových faktorů. Následující kapitola bude věnována nejčastějším zátěžovým situacím, které se ve výchovatelské praxi vyskytují.

Stres související s výkonem pedagogické praxe definují Průcha, Walterová, Mareš (1995, s. 214) jako: „*Stres související s výkonem učitelské profese, jehož hlavním zdrojem jsou podle empirických výzkumů: žáci se špatnými postoji k práci a vyrušující, rychlé změny vzdělávacích projektů a organizace školy, špatné pracovní podmínky, včetně osobní vyhlídek na zlepšení postavení v práci, časový tlak, konflikty s kolegy a pocit, že společnost nedoceňuje práci učitele.*“ Tato definice by se dala aplikovat i na výchovatelskou praxi. Průcha, Walterová, Mareš (1995) dále uvádějí, že pokud je pedagog ve stresu, snižuje se kvalita jeho výkonu, ztrácí uspokojení z práce a motivaci, což také zhoršuje vztahy na pracovišti.

Holeček (2014) shrnul výsledky dostupných výzkumů a uvedl, že pedagogové se shodli na sedmi nejčastějších stresorech, kterými jsou děti, rodiče, vedení, kolegové, pracovní prostředí, pracovní přetížení (nadměrná zátěž) a neuspokojivá potřeba seberealizace.

Průcha (2005) zmiňuje, že podle průzkumů nadměrnou psychickou zátěž mimo jiné způsobuje stále agresivnější chování dětí, celkový rozsah pracovní doby, kontakt s rodiči a přílišná administrativa. Průcha (2005) dále také popisuje, jaký vliv má úspěšnost na psychiku pedagoga. Průzkumy podle něj zjistily, že nadměrná angažovanost a úspěšnost, více zatěžuje psychiku pedagoga. Úspěšný pedagog pocítuje v sobě vnitřní napětí a úzkost vyvolanou pocitem, že by mohl o úspěch přijít. Úspěšnost tedy může také způsobovat stresovou situaci.

Podle Průchy (2005) chybí v České republice komplexnější výzkum na toto téma zaměřený na současnou dobu. Z toho důvodu dále doplňuji výše uvedené poznatky

z literatury o své vlastní poznatky z praxe.

Jedním z hlavních stresových faktorů ve výchovatelské praxi je pracovní prostředí. Větší počet dětí pohromadě způsobuje zvýšenou hlučnost. Další zátěží je nedostatek personálu. Neustále se měnící vyhlášky a tlak ze strany nadřízených na jejich přesné dodržování představují vysokou zátěž, což vede k duševní nepohodě.

Významnou zátěží je také pracovní doba a počet odpracovaných hodin. O víkendech vychovatelé pracují až 12 hodinové směny, během nichž řeší problémy dětí, rodičů i kolegů. Vychovatelé nemají pevně stanovenou pracovní přestávku a režim přizpůsobují dětem, přičemž i čas na jídlo tráví společně s nimi. To vše vede k vysokému emočnímu napětí a nedostatku odpočinku.

Dalším stresorem mohou být kolegové. Konflikty mezi vychovateli, neprofesionalita, rozdílné přístupy k řešení situací a nespolehlivost to vše napomáhá ke vzniku stresu. Vychovatelé se střídají v pracovních cyklech, a pokud se neshodnou na výchovném přístupu, mohou vznikat konflikty.

Počet dětí ve skupině je dalším rizikem pro vznik stresu. Jeden vychovatel má na starosti až 8 dětí, které vyžadují individuální přístup a reagují různě na daná pravidla. Vychovatel musí rychle a efektivně reagovat na situace, aby chování jednoho dítěte nenarušilo chod celé skupiny, což vyžaduje velké pracovní nasazení.

Problémem jsou také mobilní telefony a internet. Pro vychovatele mohou být nástrojem motivace, ale i zdrojem konfliktů, protože mnoho dětí má již vybudovanou závislost.

Fyzicky i psychicky náročné situace mohou vznikat kvůli problémovému chování dětí umístěných do dětských domovů, jako je agrese a vzdorovitost. Děti reagují na výchovné zásahy vztekem a někdy i fyzickým útokem. Často je do DDS přivolávána také policie a záchranka.

Stresová situace může také vzniknout, když se dítě upne na své rodiče a chce se co nejdříve vrátit domů. Rodiče často lžou, že se tak stane, což může u dítěte vyvolat frustraci, kterou následně vybíjí na vychovateli, což vede k většímu nervovému vypětí.

Další zátěžovou situací je řešení konfliktů mezi dětmi, zejména šikany. Vychovatel musí zjistit všechny okolnosti a intenzivně situaci řešit, což může vést k emočnímu vyčerpání.

Vychovatelé mohou zažívat frustraci způsobenou neuspokojenou potřebou seberealizace. Mnoho z nich vkládá do své práce i osobní část a je pro ně těžké oddělit práci od soukromého života. Pocit nízkého společenského a finančního ohodnocení,

ztráta smyslu práce, bezmoc a beznaděj mohou také přispívat k jejich stresu.

3.6 Prevence a zvládání stresu ve výchovatelské praxi

Jak vyplývá z knihy Krivohlavého (1994) a shodují se na tom i další autoři, je důležité umět stresu předcházet spíše než ho léčit. Vychovatel ovlivňuje chování a prožívání dětí, proto je zásadní, aby byl odolný vůči stresu a emočně vyvážený. K tomu napomáhá psychohygienu. Holeček (2014) ve své knize o psychologii v učitelské praxi zdůrazňuje význam tzv. frustrační tolerance z hlediska psychohygieny. Tato tolerance určuje, jak dlouho jsme schopni zvládat náročné životní situace. Míru frustrační tolerance lze zvyšovat účinnou sebevýchovou, pokud známe některá antistresová opatření.

V rámci problematiky zvládání stresové zátěže se můžeme setkat s pojmem coping. Vágnerová (2008, s. 57) označuje coping jako: „*Zvládání zátěžové situace, je vědomou volbou určitého strategie*“. Tato volba závisí na dané situaci a našich vlastních schopnostech.

Lazarus, Folkmanová (1984) rozdělili copingové strategie následovně:

- **Strategie zaměřené na emoce**, jejichž cílem je snížit nebo zvládnout emocionální reakci. Samotný problém ale neřeší. Příkladem může být ventilování emocí pláčem nebo křikem.
- **Strategie zaměřené na problém**, který stres způsobuje. Mají za cíl tento problém vyřešit a odstranit zdroj stresu.
- **Strategie zaměřené na útěk z náročné situace**. Může jít o naprosté ignorování, hledání východiska v alkoholu a návykových látkách nebo třeba spánek.
- **Strategie zaměřené na hledání opory** a hledání pomoci u rodiny, přátel a odborníků (Lazarus, Folkmanová 1984).

Pokud prevence stresu chybí nebo je nedostatečná, dochází k fázím stresu, které jsou doprovázeny projevy, jež nelze zcela odstranit, ale pouze zmírnit. Holeček (2014, s. 73) doporučuje pedagogům v akutní stresové situaci využívat techniky fyzického a psychického uvolnění. Pro fyzické uvolnění doporučuje protistresové dýchání, zpomalení tempa pohybů a řeči, uvolnění obličeje, krátká tělesná cvičení, autorelaxační cvičení, fyzickou aktivitu jakéhokoli druhu a protistresové masáže. Pro psychické uvolnění pedagog může zkusit na nic nemyslet, vnímat i maličkosti, poslouchat hudbu, provádět vizualizaci spokojenosti (představit si okamžitý úspěch či štěstí), vypovídat se

někomu a medítovat.

Prevence proti stresu může přijít i ze strany zaměstnavatele v rámci různých podpůrných programů pro své zaměstnance. Jedním z nich je možnost supervize. V rámci supervizního procesu lze řešit problémy zaměstnanců, které se týkají jejich činnosti v organizaci, včetně konfliktů se spolupracovníky, pomocným personálem nebo dalšími pracovníky z jiných organizací. Vše by mělo probíhat pod vedením přátelsky naladěného supervizora (Kopřiva 2006, s. 136).

Supervize se zaměřuje na prohloubení prožívání, lepší porozumění, uvolnění tvořivého myšlení a rozvoj nových profesních perspektiv. Supervizor je vázán mlčenlivostí a nesmí sdílet probíraná témata mimo supervizní setkání. I když supervize má normativní funkci, není primárně kontrolou a supervizor neposkytuje vedení školy konkrétní informace o průběhu supervize, pokud se vedení supervizi samo neúčastní (Havrdová, Hajný, 2008).

Závěrem Holeček (2014, s. 74) uvádí: „...tzv. zlaté pravidlo zvládání stresu: ve stresové situaci nic závažného neřešit, nerozhodovat, neboť existuje velké nebezpečí omylu, jehož bychom mohli později litovat.“

Praktická část

V praktické části bude proveden kvantitativní výzkum, který vychází z teoretické části této práce a je zaměřený na studium stresu vychovatelů pracujících v dětských domovech. Cílem výzkumu je získat komplexní poznatky o míře stresu, jeho zdrojích a dopadech na vychovatele při výkonu jejich povolání. Porozumění těmto faktorům může být zásadní pro zjištění strategií, které by mohly vést ke zlepšení pracovního prostředí pro vychovatele a tím i k lepšímu poskytování péče dětem a mladistvým.

V následujících částech výzkumné práce budou podrobněji definovány jednotlivé části výzkumu, metodika zkoumání, cíle výzkumu a výzkumné otázky, popis výzkumného souboru, postupu sběru a zpracování získaných dat a v neposlední řadě prezentace a interpretace výsledků zkoumání. Taktéž budou zmíněny limity výzkumu a doporučení vyplývající z výzkumného šetření do praxe.

4 Metodika výzkumu

V Pedagogickém slovníku autoři Průcha, Walterová, Mareš (1995) definují kvalitativní výzkum jako druh pedagogického výzkumu, který se od klasického výzkumu liší tím, že je založený na odlišných metodologických principech. Zdrojem dat jsou přirozená prostředí a důraz je kladen na interpretaci zkoumaných jevů z pohledu samotných účastníků.

Výsledkem je podrobný popis často jednotlivých případů. Pro získání poznatků v kvalitativním výzkumu není zapotřebí sběr dat nebo porovnávání čísel. Podle Hendla (2008) není kvalitativní zpracování dat založeno na číslech, ale spíše na kategoriích, jejich vztazích a vlastnostech, jelikož se zaměřuje na tvorbu teorie, nikoliv na kvantifikaci dat. Blíže pak kvalitativní výzkumnou metodu můžeme definovat takto: *„Kvalitativní přístup je proces zkoumání jevů a problémů v autentickém prostředí s cílem získat komplexní obraz těchto jevů založených na hlubokých datech a specifickém vztahu mezi badatelem a účastníkem výzkumu. Záměrem výzkumníka provádějícího kvalitativní výzkum je za pomoci celé řady postupů a metod rozkrýt a reprezentovat to, jak lidé chápou, prožívají a vytvářejí sociální realitu“* (Švaříček, Šedřová, 2007 s. 17).

Metoda kvalitativního výzkumu byla v této práci zvolena z toho důvodu, že lze prostřednictvím rozhovoru a následné analýzy textu dojít k hlubšímu porozumění prožívání stresu vychovatelů. Získané informace pak umožní zajistit detailní informace o

tom, jakým způsobem stres ovlivňuje vychovatele v jeho pracovním prostředí i osobním životě. Kvalitativní výzkum je také mnohem flexibilnější než kvantitativní přístup. Podle potřeb lze pružně reagovat na individuální rozdíly a reakce mezi vychovateli, a to v kontextu jejich přirozeného prostředí dětského domova, které zahrnuje interakce s dětmi, kolegy, nadřízenými a dalšími faktory, které mohou ovlivnit prožívání stresu vychovatele.

4.1 Výzkumný cíl a výzkumné otázky

Švaříček a Šedřová (2007, s. 62) ve své knize uvádějí, že na začátku výzkumu je důležité jasně definovat výzkumné cíle a zvážit jejich relevanci pro zkoumanou problematiku. Výzkumný cíl není univerzální a vždy se vztahuje k určité specifické skupině osob. Je třeba zvážit, pro koho jsou cíle určeny, kdo je bude sdílet a koho budou zajímat. Během celého výzkumného procesu je důležité dodržovat stanovené cíle a otázky a směřovat k jejich dosažení.

Hlavním výzkumným cílem této práce je zjistit, zda je práce vychovatele v dětském domově se školou stresující. Jelikož zaměření hlavního výzkumného cíle je poměrně široké, byly stanoveny i další dílčí cíle.

Mezi dílčí výzkumné cíle patří:

- Zjistit, jak vysoké zátěži a stresu jsou vychovatelé při výkonu svého povolání vystaveni.
- Popsat, jak moc vychovatele při své práci vnímají stres a co má na tyto stresové situace vliv.
- Odhalit, jaké strategie vychovatelé pro zvládání stresu využívají.

Za hlavní výzkumnou otázku byla stanovena tato otázka: Je práce vychovatele v dětském domově stresující?

Dílčí výzkumné otázky zní:

- Naplňuje vychovatele jejich současná práce?
- V jaké intenzitě se stres v tomto povolání objevuje?
- Jaké faktory přispívají ke stresu vychovatelů pracujících v dětských domovech?
- Jak se konkrétně stres na vychovatelích projevuje?
- Jaké strategie používají vychovatelé ke zvládání stresu v práci?

4.2 Výzkumný soubor, výzkumné metody, analýza a sběr dat

Výběr výzkumného souboru je klíčovým krokem každého výzkumného projektu. Volba u tohoto výzkumného souboru byla provedena metodou záměrného výběru. Podle Miovského (2006, s. 135) jde o nejčastěji používanou metodu při provádění kvalitativního výzkumu. Zahrnuje výběr pouze těch jedinců, kteří splňují specifická kritéria a souhlasí se zúčastněním výzkumu. Hlavním kritériem pro výběr vhodných respondentů byla jejich profese jako vychovatele či asistenta pedagoga, dalším kritériem pak byl výkon této profese v dětském domově se školou. Celkem bylo do výzkumu zapojeno 6 respondentů z jednoho zařízení s různou délkou praxe, různého věku a pohlaví.

Pro výzkum byla použita metoda polostrukturovaného rozhovoru. Hendl (2008) ve své knize uvádí, že jde o nejčastější formu rozhovoru, která je chápána jako střední cesta s určitým účelem a strukturou, ale zároveň poskytuje větší volnost během průběhu dotazování. Tento typ rozhovoru byl tedy vybrán pro jeho možnost reagovat na nové podněty, detailnost z hloubkového zkoumání, důvěrnost vznikající v rámci bezpečného prostředí pro respondenty během výzkumu, možnosti klást doplňující dotazy a přizpůsobivost potřebám respondentů.

Hendl (2008) dále uvádí, že jde o hloubkový rozhovor zahrnující výběr metody, přípravu rozhovoru, provedení samotného dotazování, záznam rozhovoru, reflexi a analýzu dat a prezentaci výsledků. Po výběru metody sběru dat byl sestaven soubor obsahující 13 otázek na základě cílů, které byly pro tento výzkum vytyčeny. Následně byli kontaktováni vytipovaní respondenti. Dotazování probíhalo na předem domluveném místě a určeném čase, který vyhovoval především respondentům. Pro samotný rozhovor bylo vybráno vhodné prostředí poskytující důvěrnou atmosféru. Respondenti byli seznámeni s obsahem, účelem a formou výzkumu. Dále byli ujištěni, že jde o anonymní rozhovor a jen pro studijní potřeby.

Po souhlasu s nahráváním následoval samotný rozhovor. Délky rozhovorů trvaly různě v rozmezí hodiny až hodiny a půl. Bylo postupováno podle dané struktury a v průběhu dotazování vznikl prostor pro pozorování jednotlivých myšlenek respondentů. Jelikož obsah odpovědí postačoval pro účel výzkumu, doplňující otázky byly kladeny zřídka.

Po dokončení všech rozhovorů byly audiozáznamy poslechnuty a doslovně přepsány do textové podoby. Podle Miovského (2006, s. 205) má transkripce pro

výzkum velký význam, protože jejím prostřednictvím můžeme získat cenná data, ale také může dojít k jejich zkreslení. Na přesný přepis dat byl tedy kladen velký důraz. Následně pak došlo k samotné analýze dat.

Pro tento výzkum byla zvolena metoda analýzy dat pomocí otevřeného kódování. Otevřené kódování je základní krok v procesu kódování dat v rámci zakotvené teorie a je často používáno v kvalitativním výzkumu. Během otevřeného kódování výzkumník pečlivě prochází texty nebo data a identifikuje, pojmenovává a kategorizuje klíčové koncepty a vzory, které se v nich objevují. „*Kódování obecně představuje operace, pomocí nichž jsou údaje rozebrány, konceptualizovány a složeny novým způsobem. Při otevřeném kódování je text jako sekvence rozbit na jednotky, těmto jednotkám jsou přidělena jména a s takto nově pojmenovanými (označenými) fragmenty textu potom výzkumník dále pracuje*“ (Švaříček, Šed'ová, 2007 s. 211).

Po důkladném zkoumání získaných dat došlo k vyhledání opakujících se pojmů a vzorů, kterým byly přiřazeny jednotlivé kódy. Kódy jsou obvykle krátké popisy nebo štítky, které označují specifické aspekty dat. Těmto kódům byly poté stanoveny jednotlivé kategorie. Handl (2008) definuje kategorie jako základní stavební prvky analýzy dat v kvantitativním výzkumu. Kategorie jsou abstraktní pojmy, které nám pomáhají strukturovat a interpretovat data získaná během výzkumu. Při tvorbě kategorií je vycházeno z podobností a rozdílů v datech, které jsou pak uspořádávány do smysluplných jednotek. Po stanovení jednotlivých kategorií došlo k reflexi a interpretaci dat dle výzkumných otázek a cílů. Jednotlivé odpovědi respondentů byly porovnány a následně hledány hlubší souvislosti mezi nimi.

4.3 Etické aspekty výzkumu

Etické aspekty kvalitativního výzkumu jsou klíčové pro zajištění toho, že výzkum je prováděn zodpovědně a s respektem k právům a důstojnosti účastníků. Všichni respondenti byli před rozhovorem informováni o zaručení anonymity a důvěrnosti rozhovoru. „*Toto zaručení anonymity respondentům je zvláště důležité v choulostivých případech, kdy se výzkumník domnívá, že respondenti by mohli informace v dotaznících či rozhovorech zkreslit, či dokonce podat nepravdivě*“ (Skutil, 2011 s. 26). Švaříček, Šed'ová (2007) k tomu ve své knize dodávají, že pokud tohoto výzkumník nemůže dosáhnout, neměl by svou výzkumnou práci vůbec publikovat.

Dalším etickým aspektem bylo informování respondentů o zaměření a cílech

výzkumu. Každému z nich bylo také sděleno, že jde o zcela dobrovolnou účast a lze kdykoliv odstoupit bez jakýchkoliv negativních důsledků. Během rozhovoru bylo dbáno na zajištění fyzické i psychické bezpečnosti, aby se předešlo možným emocionálním dopadům, které mohou vzniknout během kladení citlivých otázek. Podle Hendla (2008) se v kvalitativním výzkumu často objevují situace, kdy výzkumník musí reagovat na emocionálně citlivé otázky. Zkušený výzkumník umožňuje účastníkovi, aby se cítil pohodlně a mohl otevřeně vyjádřit své pocity.

Dodržování těchto etických principů je nezbytné pro zajištění přesnosti výzkumu a ochrany práv a důstojnosti účastníků. Výzkumníci musí být neustále ostražití a připraveni upravit své postupy tak, aby zůstali v souladu s etickými normami.

5 Výsledky výzkumného šetření

V této kapitole jsou představeny výsledky provedeného kvalitativního výzkumu a jejich interpretace. Nejprve budou popsána získaná data a následně dojde k jejich analýze a vyhodnocení. V závěru kapitoly budou popsány limity a doporučení do praxe.

5.1 Představení respondentů a soubor výzkumných otázek

Vzhledem k anonymitě respondentů nejsou uváděny jména, ale označení podle pořadí probíhajícího rozhovoru.

Respondent č. 1

- Žena, věk 35 let.
- Vychovatelka v dětské domově se školou, 3 roky působení v daném zařízení, bez předchozí praxe oboru.

Respondent č. 2

- Žena, věk 55 let.
- Asistentka vychovatele v dětském domově se školou, 3 roky působení v daném zařízení a v předchozím zaměstnání působila 5 let jako asistent pedagogika na základní škole.

Respondent č. 3

- Žena, věk 47 let.
- Vychovatelka v dětské domově se školou, 5 let působení v daném zařízení a 6 let pracovala jako vychovatelka ve školní družině.

Respondent č. 4

- Žena, věk 55 let.
- Vychovatelka v dětské domově se školou, 35 let působí v daném zařízení, bez předchozí praxe v oboru.

Respondent č. 5

- Muž, věk 30 let.
- Vychovatel v dětské domově se školou, 3 roky působení v daném zařízení, bez předchozí praxe v oboru.

Respondent č. 6

- Muž, 48 let.
- Vychovatel v dětské domově se školou, v daném zařízení působí 10 let, začínal na pozici asistenta vychovatele, 5 let pracoval jako asistent pedagogika ve

výchovném ústavu.

Výše uvedeným respondentům pak byly kladeny následující otázky. Přepis jednotlivých rozhovorů je součástí přílohy č. 1.

1. Naplňuje Vás vaše současná práce?
2. Jak často pociťujete, že jste ve stresu při výkonu Vaší práce?
3. Jakým způsobem se na Vás tento stres projevuje?
4. Co a jak moc Váš stres v zaměstnání způsobuje?
5. Jste spokojeni s Vaším současným pracovním kolektivem, a jak se v něm cítíte?
6. Co považujete za nejméně stresující při výkonu Vaší práce – chování ze strany dětí, kolegů, nebo nadřízených?
7. Co považujete naopak za nejvíce stresující při výkonu Vaší práce – chování ze strany dětí, kolegů, nebo nadřízených?
8. Když jste ve stresu, jakým způsobem se jej snažíte zmírnit?
9. Znáte nějaké techniky pro zvládání stresu?
10. Jakými způsoby trávíte volný čas, abyste se odreagovali a zmírnili tak svůj stres?
11. Promítá se u Vás stres v zaměstnání i do soukromého života?
12. Vyhovuje Vám Vaše současná pracovní doba, nebo pro Vás znamená zátěž?
13. Máte pocit, že jste ve Vaší v zaměstnání příliš zatěžováni administrativními úkony?

5.2 Interpretace a analýza získaných dat

Použitá metoda otevřeného kódování umožnila identifikovat pomocí vytvořených kódů klíčové kategorie. Na základě zhodnocení dat byly stanoveny následující kategorie: **pracovní naplnění a motivace, stres a jeho frekvence, příčiny stresu, projevy stresu, zvládání stresu, pracovní stres a osobní život.**

5.2.1 Pracovní naplnění a motivace

Tato kategorie je zaměřená na to, jaký význam pro vychovatele má jejich současná práce a jaké jsou jejich hlavní motivace při výkonu tohoto povolání. Kategorie je důležitá z pohledu syndromu vyhoření, který se projevuje mimo jiné i pochybnostmi o vlastní způsobilosti a smyslu práce. Pokud ztratí vychovatelé motivaci k vlastní práci a práce je již nenaplňuje, projeví se syndrom vyhoření, který je stavem chronického stresu.

Použité kódy: práce mě naplňuje, motivace pomáhat, práce mě už nenaplňuje

Většina respondentů uvedla, že je práce s dětmi naplňuje (respondent č. 1, 2, 3, 5) a hlavní smysl vidí v tom, že mohou pomáhat dětem a jejich rozvoji. Respondentka č. 1 říká: „*Ano, jsem ráda, když svým působením mohu pomoci dítěti, které je zde v domově umístěno,*“ a respondent č. 5 to potvrzuje: „*Je pro mě důležité vidět pokrok a změny u dětí, se kterými pracuji.*“

Naopak respondenti, kteří působí v zařízení delší dobu (respondent č. 4 a 6) pak uvedli, že zaznamenali ztrátu motivace a pocitu naplnění kvůli dlouhé době působení a nedostatku viditelného pokroku u dětí. K tomuto respondentka č. 4 konkrétně přímo uvádí: „*Skoro po třiceti letech už mne zcela nenaplňuje a je to dáno i tím, že není vidět nějaký posun v chování problémových dětí.*“

5.2.2 Stres a jeho frekvence

V této kategorii je uváděno, jak často vychovatelé zažívají při výkonu svého povolání stres a v jaké intenzitě se tento stres projevuje. Jedná se o důležitou kategorii, protože frekvence stresu má přímý dopad na pracovní výkon, duševní a fyzické zdraví a celkovou životní pohodu. Zjištění častého stresu pak může poukazovat na potřebu zlepšení celkového pracovního prostředí.

Použité kódy: permanentní stres, častý stres, občasný stres.

Analýzou získaných dat bylo zjištěno, že permanentní stálý stres zažívají pouze dva respondenti. Respondentka č. 1 uvádí: „*... jsem vlastně v permanentním stresu. Dle mého názoru je to nedílnou součástí této práce.*“ Zajímavé je, že bere tento stres jako součást své profese a je s ním smířena. Respondent č. 4 pak tvrdí, že „*Pokaždé, když jsem v práci, tak vždy jsou nějaké problémy.*“ Má tedy problémy spojené se stresem a ten zažívá vždy, když je v práci.

Další respondenti pak zažívají častý stres (respondent č. 2 a 6). Respondentka č. 2 se k frekvenci stresu vyjadřuje: „*Skoro každý pracovní den hrozí stres.*“ Potvrzuje tedy, že je ve stresové situaci často, ale zároveň dodává: „*Jsem na to, ale připravená. Většinou se stresu vyhnu.*“ Je tedy schopna s tímto pracovat intenzitu stresu cíleně snižovat. Respondent č. 6 na otázku, jak často pociťuje stres, odpověděl: „*Dalo by se říct, že po každý, kdy se vyhrotil nějaká krizová situace. Bohužel ty jsou téměř denně.*“

Zbylí dva respondenti č. 3 a 5 pociťují stres jen občas. Respondentka č. 3

přirovnává stres pouze k nepříjemné situaci, nikterak se v práci nestresuje a dokáže stres ovládat: „*Já stres dokážu ovládat. Jsou sice nepříjemné situace, ale nedá se říci, že mě stresují.*“ Respondent č. 5 cítí stres jen v určitých situacích, a to konkrétně, když musí řešit konflikty mezi dětmi nebo přílišnou administrativu. Uvádí: „*Ve stresu se cítím občas, hlavně v situacích, kdy je třeba řešit nějaké konflikty mezi dětmi nebo když je hodně papírování.*“

5.2.3 Příčiny stresu

Tato kategorie popisuje zjištěné hlavní faktory, které připívají k výskytu stresu při výkonu práce vychovatele.

Použité kódy: chování kolegů, chování dětí, požadavky vedení, administrativa, pracovní doba.

Jako největší stresor ve svém povolání uvedlo nejvíce respondentů chování kolegů (respondent č. 1, 2, 4 a 6). Respondentka č. 1 sice uvedla, že jí pracovní kolektiv vyhovuje, ale pouze na své směně. Nejvíce ji stresuje flegmaticnost u svých kolegů a to, že jim nemůže důvěřovat. Konkrétně se vyjadřuje: „*Kolektiv na mé směně mi vyhovuje. Celkově kolektiv všech zaměstnanců je neadekvátní. Nemohu jim důvěřovat a spolehnout se na ně.*“ Stejně tak se vyjadřuje i respondentka č. 2, která sděluje: „*Na své směně jsem spokojena. V kolektivu se cítím dobře. Mohu se spolehnout na své kolegy,*“ a dodává: „*Nejvíce mě stresují některé reakce kolegů opačné směny.*“ Respondentka č. 4 a respondent č. 6 se pak k této příčině stresu vyjadřují nejvíce a shodují se, že jim nejvíce vadí donášení kolegů na vedení. Respondentka č. 4 uvádí: „*Někteří kolegové chodí žalovat a to mi výrazně vadí,*“ a respondent č. 6 to potvrzuje sdělením, že: „*... protože někteří kolegové chodí donášet vedení, a navíc nedělají to, co mají, porušují veškerá pravidla, aby se zalíbili dětem a byli nejoblíbenější. Je to ubohé.*“ Respondentka č. 3 a respondent č. 5 jsou naopak s pracovním kolektivem spokojeni. Respondent č. 5 díky svému krátkému působení v zařízení a nízkému věku má na chování kolegů jiný pohled a uvádí: „*Dá se říci, že spojený jsem. Já se snažím s kolegy vycházet dobře, ale pracují zde vychovatelé, kteří jsou starší a mají více let praxe a s těmi je těžké někdy vyjít, protože mají jiný úhel pohledu na věc a taky jedou podle svých již zažitých vzorců a stereotypů. Někdy tak vznikne mezi námi konflikt, protože já mám na věc taky svůj názor a třeba jiný pohled, ale to si vždycky vyřkáme a je klid.*“

Z uvedených odpovědí respondentů překvapivě vyplynulo, že nejméně stresující v jejich zaměstnání je chování dětí (respondent č. 2, 3, 5 a 6). Z jejich pohledu je chování dětí nejméně stresující z toho důvodu, že děti si ve svém věku teprve svou osobnost utvářejí, učí se vzorcům chování a na stresové situace reagovat. Jejich kolegové by už měli ve svém věku vědět, jak se zachovat. Respondentka č. 2 odpovídá na otázku, co považuje za nejméně stresující při výkonu své práce takto: „*Chování ze strany dětí. S tím se prostě počítá,*“ a toto také potvrzuje ve své odpovědi i respondentka č. 3: „*Chování dětí mě méně stresuje, jejich osobnost teprve vytváří, takže jsem více vůči nim tolerantní. Chování dospělých už nedokážu tolik ignorovat.*“ Respondent č. 5 sice uvádí, že: „*Nejvíce jsem ve stresu při konfliktních situacích mezi dětmi, které vyžadují rychlé a někdy složité řešení,*“ ale při dotazu, zda ho nejméně stresuje chování ze strany dětí, kolegů či nadřízených odpověděl, že: „*Nejméně stresující je pro mě asi chování dětí, když je klid, spolupracují a respektují pravidla. To zde ale bývá málokdy.*“ Podobně odpověděl i respondent č. 6 uvedl, že: „*Já jsem člověk, který lpí na pravidlech, takže mě nejvíce stresuje, když jim neustále musím ty pravidla připomínat, vyžadovat jejich plnění a oni je stejně opakovaně porušují. To mně hrozně bere energii a vyčerpává mě to,*“ ale zároveň odpověděl na otázku nejméně stresujícího faktoru chování: „*Pravděpodobně ze strany dětí.*“

Větší polovina respondentů (respondent č. 1, 2, 4 a 6) uvedla jako stresující faktor požadavky vedení, které na ně vytváří tlak. Respondentka č. 1 za významně stresující uvádí: „*...ze strany vedení nepřiměřené postihy fakt, že se neměří každému stejným metrem,*“ respondentka č. 2: „*... někdy nesmyslná pravidla a požadavky vedení,*“ respondentka č. 4: „*V současné době mě nejvíce stresuje vedení...*“ a respondent č. 6: „*Pravděpodobně ze strany vedení a některých kolegů.*“

Jako další stresující faktor je uváděna polovinou respondentů přílišná administrativa (respondent č. 4, 5 a 6). Podle nich jí stále více přibývá, její zpracování zabírá mnoho času, který je třeba zároveň i věnovat dětem a tím se dostávají do časového tlaku, který pak napomáhá vzniku stresu. Respondentka č. 4 přímo uvádí: „*... v posledních letech stále přibývá a je také stále složitější vše vyplňovat. Zabírá mi to hodně času a energie, která by třeba mohla být navíc věnována dětem. Tento administrativní tlak ovlivňuje nepřímo i kvalitu mé práce.*“ Respondent č. 5 říká, že je ve stresu: „*...když je hodně papírování,*“ a také na otázku na administrativní zátěž uvádí: „*Ano, občas mám pocit, že administrativa mě zatěžuje víc, než bych si přál. Snažím se ji zvládnout co nejlépe, ale pořád s tím bojuju.*“ Respondent č. 6 pak na stejnou otázku

odpovídá: „*Mám pocit, že až nezdravě moc a stále přibývá.*“ Naopak respondentka č. 1 a 2 považuje administrativu za přiměřenou. Respondentka č. 3 sice připouští, že je administrativy hodně, ale nezmiňuje, že by pro ni byla zátěží. Uvádí, že: „*Mám pocit, že je toho hodně, něco by se dalo vypustit, nebo by to mohli udělat lidé pověřenější.*“

Téměř všichni respondenti (respondent č. 1, 2, 4 a 6) se shodli na tom, že je pro ně vysoce stresující a zatěžující jejich současná pracovní doba, která je 5 dnů v týdnu s délkou směny 12 hodin. Je pro ně zdlouhavá a únavná a nemají čas na regeneraci. Kratší pracovní doba, nebo střídání krátkého a dlouhého týdne by jim napomohlo k lepší soustředěnosti a snížení stresových situací. Respondentka č. 1 k tomu sděluje: „*Není čas na zotavení. Pokud by byla pracovní doba kratší, stresové situace bych zvládala mnohem lépe a možná by ani žádné nenastaly.*“ Respondentka č. 4 uvádí, že: „*Práce pět dní v kuse je únavná a zdlouhavá. Vyhovoval by mi třeba krátký a dlouhý týden,*“ a respondent č. 6 to potvrzuje slovy: „*Za optimální bych volil klasický krátký dlouhý týden, kdy pracujete maximálně tři dny v kuse.*“ Oproti tomu respondenti č. 3 a 5 jsou z pracovní dobou spokojeni. Uvádí, že mají dostatek volného času. Respondent č. 5 navíc konstatuje, že tak má více volna v týdnu pro vyřízení svých záležitostí, aniž by si musel brát dovolenou: „*Člověk má volno i v týdnu, což je pro mě velké plus. Spoustu věcí si dokážu zařídit a nepotřebuji si k tomu brát dovolenou.*“

5.2.4 Projevy stresu

Cílem dotazování také bylo zjistit, jak konkrétně se stres na respondentech projevuje. Každý respondent se stresem vyrovnává jinak a dle zjištění i projevy mohou být různé.

Použité kódy: nervozita a podrážděnost, nespavost, fyzické a psychické vypětí.

Nejvíce respondentů (respondent č. 1, 2, 3 a 5) uvedlo, že se na nich stres projevuje tím, že jsou nervózní a podráždění. Respondentka č. 1 uvádí: „*No, pokud jsou stresové situace časté, jsem nervózní a protivná, nechovám se jako profesionál,*“ ale jako zároveň cítí i pozitivní stránku stresu, když sděluje: „*Udržuje mě ve střehu, snažím se být vždy připravena na jakoukoliv nečekanou situaci.*“ Respondentka č. 2 také spíše uvádí nervozitu a někdy podrážděnost: „*Jsem nervózní, někdy podrážděná.*“ Respondent č. 3 navíc ještě dodává, že pokud by se dostala do stresové situace: „*... nedokázala bych být na jednom místě,*“ tedy pociťuje neklid. Respondent č. 5 pak

přiznává, že cítí podrážděnost jen občas: „*Někdy jsem i více podrážděný a méně tolerantní vůči kolegům nebo dětem.*“

Dva respondenti zmínili jako projev stresu nespavost. Respondentka č. 4 přiznala, že trpím dlouhodobou nespavostí a byl již i kvůli tomu v pracovní neschopnosti: „*Trpím nespavostí a psychicky jsem se léčila. Devět měsíců jsem byla v pracovní neschopnosti.*“ Respondent č. 6 zmínil špatný spánek: „*Jsem hodně unavený a špatně spím.*“

Dalším projev stresu bylo uvedeno psychické a fyzické vypětí spojené s únavou a úbytkem energie. Toto vypětí zmínila ve své odpovědi uvedené již výše respondentka č. 4 a také respondent č. 6.

5.2.5 Zvládání stresu

Tato kategorie nám dokáže odhalit, jakým způsobem se respondenti se stresem dokáží vyrovnat. Z uvedených odpovědí vyplynulo, že většina respondentů má alespoň základní povědomí o technikách zvládání stresu ať už jde o vědomé či nevědomé aktivity. Pokud by se podařilo jejich povědomí o těchto aktivitách rozšířit, přispělo by to ke zlepšení jejich pracovní pohody.

Použité kódy: odchod do jiné místnosti, hluboké dýchání, počítání, fyzická aktivita, čas s rodinou a přáteli.

Nejvíce se v odpovědích respondentů objevovala úniková strategie zvládání stresové situace, a to odchod do jiné místnosti, popř. samota. Konkrétně se jedná o respondentku č. 1, která sice sděluje, že není moc seznámena s technikami zvládání stresu: „*Ne, neznám a vědomě nepoužívám,*“ ale když je ve stresu tak: „*Snažím se situaci odlehčit, nebo potřebuji být chvíli o samotě, což v této práci moc nejde. O samotě potřebuji být hlavně proto, abych celou situaci zpracovala a udělala si odstup.*“ Respondentka č. 3 uvádí: „*Odejdu bokem se uklidnit a nemluví s dotyčným.*“ Respondent č. 6 k tomu sdělil: „*Já jsem výbušné povahy, a když jsem ve stresu, vždycky vybuchnu. Před dětmi to ale není dobré řešení, takže se snažím odejít z místnosti, někde se o samotě uklidním a poté až vychladnu, tak se snažím zase normálně fungovat.*“

Dále pak je využíváno hluboké dýchání a to respondentkou č. 4: „*Za ty roky mojí praxe už vím, co mi nejlépe pomáhá, a to rozdýchat to. Většinou se hluboce nadechnu a vydechnu, zklidním se a potom dále situaci řeším.*“ Respondent č. 5 zmiňuje: „*Pokud si*

potřebuju hodně rychle ulevit, tak funguje se zhluboka nadechnout a vydechnout.“

Respondenti se také shodli na metodě počítání. To se nejlépe osvědčilo respondentce č. 2: „Nejlépe se mi osvědčilo počítání, to má okamžitý efekt,“ a respondentce č. 3: „*Znám, ale používám jen ty osvědčené jako jít se projít a počítat do deseti.*“

Polovina dotázaných uvedla, že se jim stresem pomáhá vyrovnat čas strávený s rodinou a přáteli (respondenti č. 1, 3, a 5). Respondentka č. 1 uvedla: „*Volno trávím se svými dětmi a rodinou,*“ respondentka č. 3: „*Nejvíce s rodinou. Rodina mě dokáže plně navnadit na dobré myšlenky,*“ respondent č. 5: „*Taky trávím hodně času s přáteli. To mi hodně pomáhá načerpat novou energii,*“ a respondent č. 6: „*... nebo se scházím s přáteli.*“

Všichni dotazovaní uvedli nějaký druh fyzické aktivity, jako je sport, procházka se psem nebo v přírodě, turistika, běh, domácí či manuální práce.

5.2.6 Pracovní stres a osobní život

Poslední kategorií je kategorie zabývající se tím, jak se pracovní stres projevuje do osobního života respondentů. Osobní život a pracovní stres bývají často silně propojeny. Pokud dojde k rovnováze mezi pracovním a osobním životem, výrazně se sníží riziko výskytu chronického stresu a syndromu vyhoření.

Použité kódy: nepromítá se, promítá se

Stres do osobního života zasahuje alespoň z části polovině vychovatelů. Respondentka č. 4 sděluje: „*Musím si přiznat, že ano. Doma většinou přemýšlím o problémech, které mám v práci a ztrácím energii na veškeré rodinné aktivity, které mě dřív třeba bavily. Je to tak bohužel,*“ a jako důvod uvádí délku svého působení v zařízení: „*Po letech práce v dětském domově jsem bohužel asi vyhořela a ztratila energii. S tímto problémem se snažím nějakým způsobem vyrovnávat, i když je to občas velmi obtížné.*“ Respondent č. 5 přiznává občasné promítnutí: „*Musím přiznat, že občas ano. Když mám hodně náročný den, tak se to projeví i v mém vztahu s přítelkyní. Většinou se ale snažím svůj pracovní a osobní život oddělit*“ a respondent č. 6 uvádí: „*Určitě, jsem občas nepříjemný doma i ve svém okolí přátel. Někdy se uzavírám do sebe a s nikým nemluví.*“

Oproti tomu zbylí respondenti (respondent č. 1, 2 a 3) na otázku vztahující se

k pracovnímu stresu a osobnímu životu odpověděli, že stres se do jejich osobního života nepromítá. Respondentka č. 1 odpověděla: „*Ne. Já se vlastně po příchodu z práce vždy vypovídám svému partnerovi a uleví se mi. Stres ze mě spadne,*“ respondentka č. 2: „*Ne, moc ne. Po pěti denní směně jsem unavená a spím, odpočívám a jen tak lelkuji. Další den už pak funguji normálně*“ a respondentka č. 3: „*Ne, nepromítá. Já si práci domů nenosím. To je moje zásada.*“

5.3 Shrnutí výsledků výzkumu

V následující kapitole budou shrnuty výsledky z výzkumného šetření, které byly získány na základě analýzy dat. Jednotlivě dojde k zodpovězení výzkumných otázek.

Hlavním výzkumným cílem této práce bylo zjistit, zda je práce vychovatele v dětském domově se školou stresující. Dále pak, jak vysoké zátěži a stresu jsou vychovatelé při výkonu svého povolání vystaveni, jak moc vychovatele při své práci vnímají stres a co má na tyto stresové situace vliv a odhalit, jaké strategie vychovatelé pro zvládání stresu využívají.

Pro zjištění hlavního výzkumného cíle byla stavena tato hlavní výzkumná otázka: Je práce vychovatele v dětském domově stresující? K jejímu zodpovězení napomohly také další dílčí výzkumné otázky.

Výzkum potvrdil, že stresovým situacím jsou vychovatelé při výkonu svého povolání vystaveni často. Zažívaný stres se liší různou úrovní. Zatímco občasný stres zažívala pouze malá část respondentů, k častému či permanentní stresu se přiznala větší část respondentů.

Pracovní motivace se liší mezi jednotlivci, přičemž někteří vidí ve své práci smysl, jiní ztrácejí po letech naplnění. Většina respondentů se shodlo na tom, že je práce naplňuje. S uvedených dat vyplývá, že respondenti, kteří pracují v zařízení déle, mají již větší problém s další motivací do práce a s rostoucí praxí v oboru u nich klesá i míra uspokojení z práce. Přesto většina vychovatelů nachází v práci naplnění a motivaci, hlavně díky práci s dětmi.

Mezi největší stresové faktory bylo zařazeno problémové chování kolegů, nesmyslné a zatěžující požadavky vedení, nevyhovující rozložení pracovní doby a přílišná administrativa. Za nejméně stresující označili respondenti chování dětí. Označení chování kolegů jako jeden z nejvíce stresujících faktorů na pracovišti může být ovlivněno i tím, že výzkumný vzorek tvořili respondenti z jednoho zařízení. Výsledky

tohoto výzkumu tedy poukázaly na možný problém v pracovním kolektivu, který na tomto pracovišti vznikl a měl by být dále řešen. Zlepšení vztahu na pracovišti by tak mohlo napomoci snížení míry stresu a dopadům s tím spojených.

Všichni respondenti uvedli, že jim stres z práce způsobuje nějaké obtíže. Mezi hlavní projevy stresu byly zařazeny nervozita a podrážděnost, nespavost, fyzické a psychické vypětí. Největší dopad stresu na zdraví se projevil opět u nejstarší respondentky s nejdélsí praxí. Tato respondentka uvedla, že byla díky těmto problému i v pracovní neschopnosti. Jde tedy již o projevy syndromu vyhoření. Co se týče projevu pracovního stresu v osobním životě, bylo zjištěno, že tento stres se do osobního života alespoň polovině respondentů promítá.

Respondenti používají různé techniky ke zvládnání stresu, nejčastěji se jedná o odchod do jiné místnosti, hluboké dýchání, počítání či odreagování u nějaké fyzické aktivity. Tyto techniky používají spíše automaticky, nepracují s nimi cíleně a strategicky.

5.3.1 Limity výzkumu

Jedním z hlavních limitů výzkumu se ukázalo to, že respondenti byli zaměstnanci jednoho zařízení. Pokud by výzkum byl proveden s větším počtem respondentů a v jiném zařízení, mohl by vykazovat jiné výsledky. Nelze tedy výsledky aplikovat na širší populaci.

Určitou komplikací mohlo být i to, že jsem v tomto zařízení zaměstnán. Byl jsem tedy zčásti ovlivněn znalostí prostředí a mohlo to zkreslit můj pohled na dané téma.

Dále mne omezovala také určitá neochota respondentů odpovídat, a to z toho důvodu, že se s některými znám osobně. Hodně odpovědí bylo strohých a někteří respondenti nechtěli na otázky týkající se pracovního kolektivu či vedení odpovídat. Musel jsem je několikrát ujistit, že je výzkum anonymní a pouze pro mé studijní účely. Věděl jsem ze své zkušenosti, že některé odpovědi neodpovídají realitě, ale nemohl jsem k tomu přihlídnout, neboť by to mohlo vést ke zkreslení dat.

5.3.2 Doporučení do praxe

Jako za hlavní doporučuji zaměřit se rozvoj kolegiální podpory a zlepšení vztahů mezi jednotlivými vychovateli na pracovišti. I menší problémy či konflikty v kolektivu by měly být ihned řešeny. Do tohoto procesu by se mělo zapojit ve větší míře i vedení a více zaměstnancům naslouchat. Pomoci mohou různé teambuildingové akce nebo mít

možnost setkat se s kolegy i mimo pracoviště v rámci nějaké kulturní či sportovní akce.

Dále by napomohlo ke snížení stresu vychovatelů rozšířit jejich obzory v oblasti prevence psychické zátěže, a to prostřednictvím odborného vzdělání zaměřeného na techniky zvládnání stresu.

Ze strany vedení zařízení by napomohlo ke snížení psychické zátěže v důsledku náročných požadavků provést opatření, která by tuto zátěž eliminovala. Jde např. přehodnocení pracovní náplně, úpravu pracovní doby a možnost snížit administrativní zátěž.

Závěr

Tato bakalářská práce byla zaměřena na specifika profese vychovatele v dětském domově a zvládání náročných stresových situací při výkonu tohoto povolání. Cílem bylo zjistit, jak vychovatelé prožívají náročnost svého povolání, zda je jejich povolání stresující, jak se stresovými situacemi vyrovnávají a co má na tento stres největší vliv.

Teoretická část byla rozdělena do tří kapitol, které přiblížily danou problematiku na základě použití literárních zdrojů. Vymezeny byly základní pojmy související s ústavní a ochrannou výchovou, včetně typů školských zařízení a charakteristiky dětí umístěvaných do DDŠ. Byla rovněž popsána osobnost vychovatele, jeho kvalifikační a profesní předpoklady, osobnostní charakteristiky a specifika práce v DDŠ. V poslední kapitole teoretické části byla popsána problematika stresu a pracovní zátěže vychovatelů. Bylo zjištěno, že práce vychovatele zahrnuje každodenní interakce s dětmi a dalšími lidmi, což často vede k náročným a stresujícím situacím. Stres má negativní dopady na zdraví vychovatelů, a proto je důležité zaměřit se na jeho prevenci a zvládání.

Praktické části byl proveden kvalitativní výzkum zaměřený na zkoumání stresu vychovatelů pracujících v dětských domovech se školou, s cílem získat komplexní poznatky o míře stresu, jeho zdrojích a dopadech na výkon jejich povolání. Ke sběru dat byl použit polostrukturovaný rozhovor a data byla následně vyhodnocena a analyzována metodou otevřeného kódování.

V rámci výzkumu byly podrobně definovány metodika, cíle a výzkumné otázky, které vedly k zpracování a interpretaci získaných dat. Dále byly stanoveny limity výzkumu a doporučení do praxe. Výsledky výzkumu ukázaly, že vychovatelé čelí značné pracovní zátěži a stresu, který má negativní dopad na jejich zdraví a efektivitu práce.

Závěrem lze konstatovat, že práce vychovatele v dětském domově se školou je nejen náročná, ale i nesmírně důležitá a hodnotná. Pro dlouhodobý úspěch a pohodu vychovatelů je klíčové, aby měli přístup k adekvátní podpoře a zdrojům, které jim pomohou zvládat stresové situace. Zavedení preventivních opatření a využívání efektivních metod pro zvládání stresu může výrazně přispět k zlepšení jejich pracovních podmínek a celkové pracovní spokojenosti.

Seznam literatury

BENDL, Stanislav. *Vychovatelství: učebnice teoretických základů oboru*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-4248-9.

BĚLÍK, Václav, SVOBODA HOFERKOVÁ, Stanislava a KRAUS, Blahoslav. *Slovník sociální patologie*. Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-271-0599-1.

BLÍŽKOVSKÝ, Bohumír. *Systémová pedagogika pro studium a tvůrčí praxi*. 2., upr. a dopl. vyd. Ostrava: Amosium servis, 1997. ISBN 80-85498-23-5.

HAVRDOVÁ, Zuzana a HAJNÝ, Martin. *Praktická supervize: průvodce supervizí pro začínající supervizory, manažery a příjemce supervize*. Praha: Galén, 2008. ISBN 978-80-7262-532-1.

HÁJEK, Bedřich; HOFBAUER, Břetislav a PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-473-1.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-485-4.

HOLEČEK, Václav. *Psychologie v učitelské praxi*. 1. vyd. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-3704-1.

HRUŠÁKOVÁ, Milana. *Zákon o rodině: Zákon o registrovaném partnerství: komentář*. 4. vyd. Beckova edice komentované zákony. Praha: C. H. Beck, 2009. ISBN 978-80-740-0061-4.

HUTYROVÁ, Miluše. *Děti a problémy v chování: etopedie v praxi*. Praha: Portál, 2019. ISBN 978-80-262-1523-3.

JANKŮ, Kateřina. *Dítě s poruchou chování a emocí*. 1. vyd. Ostrava: Ostravská univerzita – Pedagogická fakulta, 2009. ISBN: 978-80-7368-764-9.

JEDLIČKA, Richard; KOŤA, Jaroslav a SLAVÍK, Jan. *Pedagogická psychologie pro učitele: psychologie ve výchově a vzdělávání*. Praha: Grada, 2018. ISBN 978-80-271-0586-1.

KEBZA, Vladimír. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2005. ISBN 80-200-1307-5.

KOHOUTEK, Rudolf. *Základy pedagogické psychologie*. Brno: CERM, 1996. ISBN 80-85867-94-x.

KOPŘIVA, Karel. *Lidský vztah jako součást profese*. 5. vyd. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-181-6.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. 1. vyd. Praha: Grada - Avicenum, 1994. ISBN 80-7169-1216.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 9788071785514

LAZARUS, R. S., & FOLKMAN, S. *Stress, Appraisal, and Coping*. 1. vyd. New York: Springer, 1984. ISBN 0826141927.

MAREŠ, Jiří. *Pedagogická psychologie*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0174-8.

MATOUŠEK, Oldřich a Andrea MATOUŠKOVÁ. *Mládež a delikvence: možné příčiny, struktura, programy prevence kriminality mládeže*. 3. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-825-8.

MATOUŠEK, Oldřich. *Ústavní péče*. 2. rozš. a přeprac. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství, 1999. ISBN 80-85850-76-1.

MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1362-4.

NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia, 1995. ISBN 80-200-0525-0.

PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-247-5646-2.

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2014. ISBN 978-80-7290-666-6.

PLAMÍNEK, Jiří. *Sebepoznání, sebeřízení a stres: praktický atlas sebezvládnání*. 2., aktualiz. a dopl. vyd. *Manažer*. Praha: Grada, 2008. ISBN 9788024725932.

PRŮCHA, Jan. *Moderní pedagogika*. 3., přeprac. a aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2005. ISBN 807367047x.

PRŮCHA, Jan; WALTEROVÁ, Eliška a MAREŠ, Jiří. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 1995. ISBN 80-7178-029-4.

PRŮCHA, Jan. *Přehled pedagogiky: úvod do studia oboru*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-399-4.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Vyd. 4. rozš. a přeprac. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-414-4.

VAVRYSOVÁ, Lucie. *Rizikové aktivity, depresivita a vybrané osobnostní rysy u českých adolescentů z dětských domovů se školou a z výchovných ústavů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2018. ISBN 978-80-244-5426-9.

VOCILKA, Miroslav. *Dětské domovy v České republice: (charakteristika jednotlivých dětských domovů)*. Praha: Aula, 1999. ISBN 80-902667-6-2.

SKUTIL, Martin. *Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-778-7.

ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Praha: Grada, 2018. ISBN 978-80-271-0470-3.

ŠVAŘÍČEK, Roman a ŠEĐOVÁ, Klára. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.

Zákon č. 89/2012 Sb., Občanský zákoník. In: *Zákony pro lidi* [online]. A I O N CS, s. r. o., 2010-2024 [cit. 2024-04-04]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2012-89>.

Zákon č. 109/2002 Sb., o výkonu ústavní výchovy nebo ochranné výchovy ve školských zařízeních a o preventivně výchovné péči ve školských zařízeních a o změně dalších zákonů. In: *Zákony pro lidi* [online]. A I O N CS, s. r. o., 2010-2024 [cit. 2024-04-04]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2002-109>.

Zákon č. 218/2003 Sb., o soudnictví ve věcech mládeže. In: *Zákony pro lidi* [online]. A I O N CS, s. r. o., 2010-2024 [cit. 2024-04-04]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2003-218>.

Zákon č. 359/1999 Sb., Zákon o sociálně-právní ochraně dětí. *Zákony pro lidi* [online]. A I O N CS, s. r. o., 2010-2024 [cit. 2024-04-04]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1999-359>.

Zákon č. 563/2004 Sb., Zákon o pedagogických pracovnících. *Zákony pro lidi* [online]. A I O N CS, s. r. o., 2010-2024 [cit. 2024-04-04]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-563>.

Příloha č. 1: Přepis rozhovorů s respondenty

Respondent č. 1

Naplňuje Vás vaše současná práce?

„Ano jsem ráda, když svým působení mohu pomoci dítěti, které je zde v domově umístěno.“

Jak často pociťujete, že jste ve stresu při výkonu Vaší práce?

„Myslím si, no vlastně to tak určitě je... jsem vlastně v permanentním stresu. Dle mého názoru je to nedílnou součástí této práce.“

Jakým způsobem se na Vás tento stres projevuje?

„Udržuje mě ve střehu, snažím se být vždy připravena na jakoukoliv nečekanou situaci.“

Co a jak moc Váš stres v zaměstnání způsobuje?

„No, pokud jsou stresové situace časté, jsem nervózní a protivná, nechovám se jako profesionál.“

Jste spokojená s Vaším současným pracovním kolektivem, a jak se v něm cítíte?

„Kolektiv na mé směně mi vyhovuje. Celkově kolektiv všech zaměstnanců je neadekvátní. Nemohu jim důvěřovat a spolehnout se na ně.“

Co považujete za nejméně stresující při výkonu Vaší práce, chování ze strany dětí, kolegů nebo nadřízených?

„Ze strany dětí je to agresivní chování. Ze strany kolegů flegmaticnost. Ze strany vedení přehnané a nesplnitelné požadavky.“

Ted' jsme si asi špatně rozuměli. Ptal jsem se na to, co Vás z toho všeho nejméně stresuje.

„Aha, no tak to ted' nevím... pro mě je všechno stejně stresující. Nedá se říci, že by mi něco přivodilo menší stres a něco větší.“

Co tedy považujete dále za významně stresující?

„Ze strany dětí záleží vždy na konkrétní situaci. Ze strany kolegů je to dále neupřímné chování a ze strany vedení nepřiměřené postihy fakt, že se neměří každému stejným metrem.“

Když jste ve stresu, jakým způsobem se jej snažíte zmírnit?

„Snažím se situaci odlehčit, nebo potřebuji být chvíli o samotě, což v této práci moc nejde. O samotě potřebuji být hlavně proto, abych celou situaci zpracovala a udělala si odstup.“

Znáte nějaké techniky pro zvládání stresu? Pokud ano jaké?

„Ne, neznám a vědomě nepoužívám.“

Jakými způsoby trávíte volný čas, abyste se odreagovala a zmírnila tak svůj stres?

„Volno trávím se svými dětmi a rodinou. První den volna po práci se pustím do domácích prací, vaření a následuje válení u filmu pro dobítí energie.“

Promítá se u Vás stres v zaměstnání i do soukromého života?

„Ne. Já se vlastně po příchodu z práce vždy vypovídám svému partnerovi a uleví se mi. Stres ze mě spadne.“

Vyhovuje Vám Vaše současná pracovní doba, nebo pro Vás znamená zátěž?

„Nevyhovuje! Myslím si, že v takovém typu zařízení je 5 dní v kuse moc. Není čas na zotavení. Pokud by byla pracovní doba kratší, stresové situace bych zvládala mnohem lépe a možná by ani žádné nenastaly.“

Máte pocit, že jste ve Vašem zaměstnání příliš zatěžována administrativními úkony?

„To si nemyslím. Administrativa je přiměřená.“

Respondent č. 2

Naplňuje Vás vaše současná práce?

„Ano. Práce s těmito dětmi mě naplňuje. Je to zajímavá a různorodá činnost.“

Jak často pociťujete, že jste ve stresu při výkonu Vaší práce?

„Skoro každý pracovní den hrozí stres. Jsem na to ale připravená. Většinou se stresu vyhnu.“

Jakým způsobem se na Vás tento stres projevuje?

„Jsem nervózní, někdy podrážděná.“

Co a jak moc Váš stres v zaměstnání způsobuje?

„Většinou jsou to maličkosti, kterými se zabývají někteří kolegové. Potom malá informovanost ze strany vedení. Rychlé změny. To je asi tak všechno.“

Jste spokojená s Vaším současným pracovním kolektivem, a jak se v něm cítíte?

„Na své směně jsem spokojena. V kolektivu se cítím dobře. Mohu se spolehnout na své kolegy.“

Co považujete za nejméně stresující při výkonu Vaší práce, chování ze strany dětí, kolegů nebo nadřízených?

„Chování ze strany dětí. S tím se prostě počítá.“

Co považujete naopak za nejvíce stresující při výkonu Vaší práce?

„Nejvíce mě stresují některé reakce kolegů opačné směny. Někdy mě stresuje rozpis služeb a někdy nesmyslná pravidla a požadavky vedení.“

Co myslíte přesně tím rozpisem služeb, můžete to konkretizovat?

„Služby máme často špatně rozepsány a pak nastávají situace jako, že je moc dětí a málo personálu, nebo naopak moc personálu a skoro žádné děti.“

Když jste ve stresu, jakým způsobem se jej snažíte zmírnit?

„Nějakou činností. Nejlépe se věnuji kreativnímu tvoření, vaření a taky mám ráda pohyb.“

Znáte nějaké techniky pro zvládnání stresu? Pokud ano jaké?

„Nejlépe se mi osvědčilo počítání, to má okamžitý efekt. Taky dost času odejdu třeba do jiné místnosti nebo změním činnost, kterou právě dělám. Potom taky pomáhá krátká procházka v lese.“

Jakými způsoby trávíte volný čas, abyste se odreagovala a zmírnila tak svůj stres?

„Nejvíce asi spánkem, četbou, sportuji, chodím za kulturou. Někdy si najdu třeba nějakou rukodělnou činnost a taky strávím dost času vařením.“

Promítá se u Vás stres v zaměstnání i do soukromého života?

„Ne, moc ne. Po pěti denní směně jsem unavená a spím, odpočívám a jen tak lelkuji. Další den už pak funguji normálně.“

Vyhovuje Vám Vaše současná pracovní doba, nebo pro Vás znamená zátěž?

„Pět dnů směny a do toho ještě dvě směny dvanáctihodinové je prostě moc. Takže nevyhovuje. Uvítala bych více volných dnů.“

Máte pocit, že jste ve Vašem zaměstnání příliš zatěžována administrativními úkony?

„Jako asistent úměrně.“

Respondent č. 3

Naplňuje Vás vaše současná práce?

„Ano, naplňuje mě. Práce s dětmi mě baví.“

Jak často pociťujete, že jste ve stresu při výkonu Vaší práce?

„Já stres dokážu ovládat. Jsou sice nepříjemné situace, ale nedá se říci, že mě stresují.“

Jakým způsobem se na Vás tento stres projevuje?

„Pokud by nastala tato situace, byla bych velice nepříjemná, nervózní a nedokázala bych být na jednom místě.“

Co a jak moc Váš stres v zaměstnání způsobuje?

„Co mě dokáže do této situace dostat? Já bych řekla, že lež, nedůvěra, pomluvy a špatný kolektiv.“

Jste spokojená s Vaším současným pracovním kolektivem, a jak se v něm cítíte?

„Ano jsem spokojená. Nemělnila bych nic.“

Co považujete za nejméně stresující při výkonu Vaší práce, chování ze strany dětí, kolegů nebo nadřízených?

„Chování dětí mě méně stresuje, jejich osobnost teprve vytváří, takže jsem více vůči nim tolerantní. Chování dospělých už nedokážu tolik ignorovat.“

Co považujete naopak za nejvíce stresující při výkonu Vaší práce?

„Pokud dítě lže přímo do očí, přestože ví, že máte pravdu a pádné argumenty. Kolegové mě dokáží dopálit, pokud mi vnucují za každou cenu svůj názor.“

Když jste ve stresu, jakým způsobem se jej snažíte zmírnit?

„Odejdu bokem se uklidnit a nemluví s dotyčným.“

Znáte nějaké techniky pro zvládnání stresu? Pokud ano jaké?

„Znám, ale používám jen ty osvědčené jako jít se projít a počítat do deseti. Dobře alespoň mě pomáhá dát si něco sladkého na nervy.“

Jakými způsoby trávíte volný čas, abyste se odreagovala a zmírnila tak svůj stres?

„Nejvíce s rodinou. Rodina mě dokáže plně navnadit na dobré myšlenky.“

Promítá se u Vás stres v zaměstnání i do soukromého života?

„Ne, nepromítá. Já si práci domů nenesím. To je moje zásada.“

Vyhovuje Vám Vaše současná pracovní doba, nebo pro Vás znamená zátěž?

„Já jsem spokojená. Plně mi vyhovuje. Má pak více času na svoji rodinu.“

Máte pocit, že jste ve Vašem zaměstnání příliš zatěžována administrativními úkony?

„Mám pocit, že je toho hodně, něco by se dalo vypustit, nebo by to mohli udělat lidé pověřenější.“

Respondent č. 4

Naplňuje Vás vaše současná práce?

„Skoro po třiceti letech už mne zcela nenaplňuje a je to dáno i tím, že není vidět nějaký posun v chování problémových dětí.“

Jak často pociťujete, že jste ve stresu při výkonu Vaší práce?

„Pokaždé když jsem v práci, tak vždy jsou nějaké problémy.“

Jakým způsobem se na Vás tento stres projevuje?

„Trpím nespavostí a psychicky jsem se léčila. Devět měsíců jsem byla v pracovní neschopnosti.“

Co a jak moc Váš stres v zaměstnání způsobuje?

„V současné době mě nejvíce stresuje vedení a potom taky někteří kolegové. Chování některých mě dokáže vyloženě rozčítit.“

Jste spokojená s Vaším současným pracovním kolektivem, a jak se v něm cítíte?

„Ne, nejsem. Někteří kolegové chodí žalovat a to mi výrazně vadí. Podpora kolegů zde zcela chybí. Tím, že zde vznikají rozbroje, nemáme třeba možnost se společně sejít a popovídat si o problémech. To vidím jako velice negativní a stresující.“

Co považujete za nejméně stresující při výkonu Vaší práce, chování ze strany dětí, kolegů nebo nadřízených?

„Jak kdy. Nedá se to určit přesně. Dá se říci, že mě může rozhodit pokaždé někdo jiný.“

Co považujete naopak za nejvíce stresující při výkonu Vaší práce?

„Stresující jsou občas všichni.“

Když jste ve stresu, jakým způsobem se jej snažíte zmírnit?

„Za ty roky mojí praxe už vím, co mi nejlépe pomáhá a to rozdýchat to. Většinou se hluboce nadechnu a vydechnu, zklidním se a potom dále situaci řeším.“

Znáte nějaké techniky pro zvládání stresu? Pokud ano jaké?

„Jako přímo techniky, to asi ne. Dělán všechno tak nějak podvědomě.“

Jakými způsoby trávíte volný čas, abyste se odreagovala a zmírnila tak svůj stres?

„Já mám doma takové malé hospodářství a rybník, takže většinou se odreagovávám sekáním trávy, běháním kolem baráku a taky mi pomáhá pohyb se psem.“

Promítá se u Vás stres v zaměstnání i do soukromého života?

"Po letech práce v dětském domově jsem bohužel asi vyhořela a ztratila energii. S tímto problémem se snažím nějakým způsobem vyrovnávat, i když je to občas velmi obtížné. Musím si přiznat, že ano. Doma většinou přemýšlím o problémech, které mám v práci a ztrácím energii na veškeré rodinné aktivity, které mě dřív třeba bavily. Je to tak bohužel.“

Vyhovuje Vám Vaše současná pracovní doba, nebo pro Vás znamená zátěž?

„Nevyhovuje. Práce pět dní v kuse je únavná a zdlouhavá. Vyhovoval by mi třeba krátký a dlouhý týden.“

Máte pocit, že jste ve Vašem zaměstnání příliš zatěžována administrativními úkony?

„Ano, velmi a v posledních letech stále přibývá a je také stále složitější vše vyplňovat. Zabírá mi to hodně času a energie, která by třeba mohla být navíc věnována dětem. Tento administrativní tlak ovlivňuje nepřímo i kvalitu mé práce.“

Respondent č. 5

Naplňuje Vás vaše současná práce?

„Ano, práce s dětmi mě naplňuje. Jsem s nimi rád a rád jim pomáhám, když to potřebují. Je pro mě důležité vidět pokrok a změny u dětí, se kterými pracuji. Když vidím, že se ty děti cítí lépe, že se učí novým dovednostem a získávají sebevědomí, je to pro mě velká motivace.“

Jak často pociťujete, že jste ve stresu při výkonu Vaší práce?

„Ve stresu se cítím občas, hlavně v situacích, kdy je třeba řešit nějaké konflikty mezi dětmi nebo když je hodně papírování.“

Jakým způsobem se na Vás tento stres projevuje?

„Většinou cítím napětí a únavu. Někdy jsem i více podrážděný a méně tolerantní vůči kolegům nebo dětem.“

Co a jak moc Váš stres v zaměstnání způsobuje?

„Nejvíce jsem ve stresu při konfliktních situacích mezi dětmi, které vyžadují rychlé a někdy složité řešení. Taky mě zatěžuje množství administrativních úkolů, které musím někdy zvládnout.“

Jste spokojený s Vaším současným pracovním kolektivem, a jak se v něm cítíte?

„Dá se říci, že spojený jsem. Já se snažím s kolegy vycházet dobře, ale pracují zde vychovatelé, kteří jsou starší a mají více let praxe a s těmi je těžké někdy vyjít, protože mají jiný úhel pohledu na věc a taky jedou podle svých již zažitých vzorců a stereotypů. Někdy tak vznikne mezi námi konflikt, protože já mám na věc taky svůj názor a třeba jiný pohled, ale to si vždycky vyřídíme a je klid.“

Co považujete za nejméně stresující při výkonu Vaší práce, chování ze strany dětí, kolegů nebo nadřízených?

„Nejméně stresující je pro mě asi chování dětí, když je klid, spolupracují a respektují pravidla. To zde ale bývá málokdy.“

Co považujete naopak za nejvíce stresující při výkonu Vaší práce?

„Jelikož zde máme děti s problémovým chováním, tak mě asi nejvíce vyčerpává někdy ta bezmocnost, že se třeba snažím celý den na ně nějak výchovně zapůsobit a s nimi to někdy ani nehne a potom je třeba večer nachytám na pokoji, jak kouří. Tak to mě pak někdy frustruje.“

Když jste ve stresu, jakým způsobem se jej snažíte zmírnit?

„Já se snažím hlavně hodně relaxovat a většinou, když cítím na sobě stres, tak ho musím ze sebe dostat nějakou pohybovou aktivitou. Pokud si potřebuju hodně rychle ulevit, tak funguje se zhluboka nadechnout a vydechnout.“

Znáte nějaké techniky pro zvládnání stresu? Pokud ano, jaké?

„Kdysi jsem zkoušel meditovat, ale to mi moc nepomáhalo. Nedokázal jsem se při tom dostatečně uvolnit. Takže asi jen to hluboké dýchání.“

Jakými způsoby trávíte volný čas, abyste se odreagovala a zmírnila tak svůj stres?

„Já se snažím svůj volný čas využít hlavně aktivně. Nesesedět jen na gauči u televize, takže rád chodím na hory a sportuju. Taky trávím hodně času s přáteli. To mi hodně pomáhá načerpat novou energii.“

Promítá se u Vás stres v zaměstnání i do soukromého života?

„Musím přiznat, že občas ano. Když mám hodně náročný den, tak se to projeví i v mém vztahu s přítelkyní. Většinou se ale snažím svůj pracovní a osobní život oddělit.“

Vyhovuje Vám Vaše současná pracovní doba, nebo pro Vás znamená zátěž?

„Mně moje současná pracovní doba vyhovuje. Člověk má volno i v týdnu, což je pro mě velké plus. Spoustu věcí si dokážu zařídit a nepotřebuji si k tomu brát dovolenou.“

Máte pocit, že jste ve Vašem zaměstnání příliš zatěžována administrativními úkony?

„Ano, občas mám pocit, že administrativa mě zatěžuje víc, než bych si přál. Snažím se ji zvládnout co nejlépe, ale pořád s tím bojuju.“

Respondent č. 6

Naplňuje Vás vaše současná práce?

„Svou práci dělám již patnáct let a za těch deset let se změnilo chování problémových dětí, o které se staráme. Začínám mít pocit, že mě přestává naplňovat.“

Jak často pociťujete, že jste ve stresu při výkonu Vaší práce?

„Dalo by se říct, že po každý, kdy se vyhrotí nějaká krizová situace. Bohužel ty jsou téměř denně.“

Jakým způsobem se na Vás tento stres projevuje?

„Jsem hodně unavený a špatně spím.“

Co a jak moc Váš stres v zaměstnání způsobuje?

„Já jsem člověk, který lpí na pravidlech, takže mě nejvíce stresuje, když jim neustále musím ty pravidla připomínat, vyžadovat jejich plnění a oni je stejně opakovaně porušují. To mě hrozně bere energii a vyčerpává mě to. Pak přijde vychovatel z druhé směny a povolí jim vše.“

Jste spokojený s Vaším současným pracovním kolektivem, a jak se v něm cítíte?

„Nejsem, protože někteří kolegové chodí donášet vedení, a navíc nedělají to, co mají a porušují veškerá pravidla, aby se zalíbili dětem a byli nejoblíbenější. Je to ubohé.“

Co považujete za nejméně stresující při výkonu Vaší práce, chování ze strany dětí, kolegů nebo nadřízených?

„Pravděpodobně ze strany dětí.“

Co považujete naopak za nejvíce stresující při výkonu Vaší práce?

„Pravděpodobně ze strany vedení a některých kolegů“

Když jste ve stresu, jakým způsobem se jej snažíte zmírnit?

„Já jsem výbušné povahy, a když jsem ve stresu vždycky vybuchnu. Před dětmi to ale není dobré řešení, takže se snažím odejít z místnosti, někde se o samotě uklidním a poté až vychladnu, tak se snažím zase normálně fungovat.“

Znáte nějaké techniky pro zvládání stresu? Pokud ano jaké?

„Ne, neznám žádné. Měl bych?“

To je v pořádku, ne každý má zkušenost s technikami pro zvládání stresu. Zkuste mi prosím popsat, jak obvykle reagujete, když se cítíte stresovaný? Může jít třeba o nějaké konkrétní činnosti nebo myšlenky, které vám pomáhají se s tím vypořádat?

„No tak, když se nad tím zamyslím, tak obvykle se snažím si prostě odpočinout. Někdy koukám na televizi nebo poslouchám hudbu, abych na chvíli přestal myslet na svoje problémy. Občas si také jdu zaběhat nebo se projdu na čerstvém vzduchu, to mi pomáhá uklidnit se.“

No vidíte, i tak se dá pospat. Pojd'me na další otázku.

Jakými způsoby trávíte volný čas, abyste se odreagovala a zmírnila tak svůj stres?

„Občas chodím se psem, každý volný den jsem se synem na tréninku nebo zápasu v hokeji, pracuji manuálně na našem domě nebo se scházím s přáteli.“

Promítá se u Vás stres v zaměstnání i do soukromého života?

„Určitě, jsem občas nepříjemný doma i ve svém okolí přátel. Někdy se uzavírám do sebe a s nikým nemluví.“

Vyhovuje Vám Vaše současná pracovní doba, nebo pro Vás znamená zátěž?

„Určitě nevyhovuje. V současné době děláme krátký dlouhý týden formou středa až pátek krátký a středa až neděle dlouhý. Nehledě, že o víkendech děláme deset až dvanáct hodin za den. Čtvrtý den už jste hodně unavený, nemůžete se zcela soustředit na děti, a naopak děti vás také mají plné zuby. Pátý den již jen přežíváte. Když je do toho porada nebo pedagogická rada máte mezi další službou po pěti dnech jen jeden den volno. Za optimální bych volil klasický krátký dlouhý týden, kdy pracujete maximálně tři dny v kuse.“

Máte pocit, že jste ve Vašem zaměstnání příliš zatěžována administrativními úkony?

„Mám pocit, že až nezdravě moc a stále přibývá.“