



Zdroje psychické zátěže u pedagogických pracovníků při volnočasových pobytových akcích

Bakalářská práce

Studijní program:

Studijní obor:

Autor práce:

Vedoucí práce:

B7505 Vychovatelství

Pedagogika volného času

Anna Schäferová

doc. PhDr. Richard Jedlička, Ph.D.

Katedra pedagogiky a psychologie





Zadání bakalářské práce

Zdroje psychické zátěže u pedagogických pracovníků při volnočasových pobytových akcích

Jméno a příjmení: **Anna Schäferová**
Osobní číslo: P19000495
Studijní program: B7505 Vychovatelství
Studijní obor: Pedagogika volného času
Zadávající katedra: Katedra pedagogiky a psychologie
Akademický rok: **2019/2020**

Zásady pro vypracování:

Studium odborné literatury, pravidelné konzultace s vedoucím práce, pedagogický výzkum

Cíle práce:

1. Zjistit, jaké stresory způsobují psychickou zátěž volnočasovým pedagogům během jejich práce na pobytových akcích
2. Obsáhnout techniky zvládnání stresu

Typ pedagogického výzkumu: kvantitativní, formou strukturovaného dotazníku

Rozsah grafických prací:
Rozsah pracovní zprávy:
Forma zpracování práce:
Jazyk práce:

tištěná/elektronická
Čeština



Seznam odborné literatury:

- BENDL, S., 2015. *Vychovatelství: Učebnice teoretických základů oboru*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4248-9
- FONTANA, D., 2003. *Psychologie ve školní praxi: příručka pro učitele*. 2. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-626-8
- GAVORA, P., 2000. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido. ISBN 80-85931-79-6
- HELUS, Z., 2015. *Sociální psychologie pro pedagogy*. 2. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4674-6
- CHRÁSKA, M., 2016. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5326-3
- JEDLIČKA, R., aj., 2015. *Poruchy socializace u dětí a dospívajících: Prevence životních selhání a krizová intervence*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5447-5
- JEDLIČKA, R., KOŤA, J., SLAVÍK, J., 2018. *Pedagogická psychologie pro učitele: Psychologie ve výchově a vzdělávání*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-0586-1
- JIRÁSEK, I., 2019. *Zážitková pedagogika: teorie holistické výchovy (v přírodě a volném čase)*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1485-4

Vedoucí práce: doc. PhDr. Richard Jedlička, Ph.D.
Katedra pedagogiky a psychologie

Datum zadání práce: 30. dubna 2020
Předpokládaný termín odevzdání: 29. dubna 2021

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

L.S.

doc. PhDr. Tomáš Kasper, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 6. dubna 2020

Prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Jsem si vědoma toho, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má bakalářská práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědoma následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

1. dubna 2022

Anna Schäferová

Poděkování

Děkuji doc. PhDr. Richardu Jedličkovi, Ph. D. za trpělivost, vstřícný přístup a odborné vedení při tvorbě této bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat Bc. Ivě Nechutné za podnětná doporučení při sestavování dotazníku a všem 150 respondentům, kteří se do výzkumu zapojili. V neposlední řadě srdečně děkuji mé rodině za podporu po dobu mého studia.

Anotace

Bakalářská práce *Zdroje psychické zátěže u pedagogických pracovníků při volnočasových pobytových akcích* se zabývá psychickou zátěží, kterou zažívají jedinci vykonávající funkci pedagogického dozoru v rámci dětských zotavovacích či jiných pobytových akcích. Teoretická část je zaměřena na oblast volnočasové a zážitkové pedagogiky, především pak na zotavovací pobyty. Podstatnou součástí práce je výklad pojmů zátěž, stres, rezistence, resilience, strategie zvládnání zátěže. A dále také popis nejčastějších zdrojů psychické zátěže, copingových strategií, které využívají a metod pomáhajících zvládat zátěž. Při přípravě výzkumu je užito zejména publikací Petera Gavory (2010), Jana Hendla (2017), Miroslava Chrásky (2016) a Martina Skutila a kol. (2011). Praktická část prezentuje výsledky výzkumného šetření mezi jedinci, kteří zajišťují pedagogický dozor na dětských pobytových akcích. Sběr dat byl proveden metodou dotazníku, speciálně vytvořeného pro účely kvantitativního výzkumu k této bakalářské práci. Dotazníkové šetření probíhalo od počátku července do konce prosince roku 2021. Výzkumný soubor tvořila heterogenní skupina 150 osob ve věku 18 – 60 let z 58 volnočasových organizací a spolků, které každoročně pořádají dětské zotavovací pobyty. Závěr práce prezentuje nejčastější zdroje psychické zátěže pedagogických pracovníků na pobytových akcích a nejhojněji využívané copingové strategie a konkrétní formy relaxace a odpočinku.

Klíčová slova: copingová strategie, letní tábory, pedagogický pracovník volnočasové organizace, pedagogika volného času, resilience, rezistence, salutogeneze, stres, stresor, syndrom vyhoření, vulnerabilita, zátěž, zážitková pedagogika, zotavovací akce

Summary

Bachelor thesis *The Sources of psychological burden for pedagogical workers during leisure residential events* is about psychological burden by people who work as pedagogical supervisors during children's recovery events or other residential events. The theoretical part is focused on the area of leisure and experiential pedagogy and especially for recovery events. Important part of theory are concepts burden, stress, resistance, resilience, coping strategies. Furthermore a description of the most common sources of psychological burden, the most used coping strategies and methods to help the manage burden. In research preparation was used books by Peter Gavora (2010), Jan Hendl (2017), Miroslav Chráska (2016) and Martin Skutil et al. (2011). The practical part present the results of the research survey among individuals who work as pedagogical supervisors during children's residential events. Data collection was carried out using the questionnaire method which was created especially for the purposes of quantitative research for this bachelor thesis. The questionnaire survey started in early July and finished in the end of December 2021. The research file was a heterogeneous group of 150 people aged 18 to 60 years from 58 organisations and associations who organize children's residential events every year. The conclusion presents the most common sources of psychological burden of pedagogical workers during residential events and the most used coping strategies and particular forms of relax and rest.

Key words: coping strategy, summer camps, pedagogical worker of leisure organization, leisure time pedagogy, resilience, resistance, salutogenesis, stress, stressor, burnout syndrom, vulnerability, burden, experiential pedagogy, recovery event

Obsah

Seznam obrázků.....	10
Seznam tabulek.....	10
Seznam grafů	10
Seznam použitých zkratk	11
Úvod	12
1 Pedagogika volného času, zážitková pedagogika a zotavovací akce	14
1.1 Volný čas.....	14
1.2 Pedagogika volného času	14
1.3 Zážitková pedagogika	15
1.4 Pedagogičtí pracovníci volnočasových organizací.....	16
1.5 Zotavovací akce	18
1.5.1 Pracovníci zotavovacích akcí.....	18
1.5.2 Ubytování a strava	20
1.5.3 Zdravotní péče a hygiena.....	21
2 Zátěž a stres.....	23
2.1 Rezistence, resilience, vulnerabilita, salutogeneze	25
2.2 Syndrom vyhoření (Burnout syndrom)	27
3 Zvládání zátěže.....	29
3.1 Relaxační techniky	31
3.2 Meditace.....	31
3.3 Fyzická aktivita a sport	32
3.4 Otužování	33
4 Metodologie výzkumu	34
4.1 Stanovení výzkumného problému.....	35
4.2 Hypotézy	35
4.3 Výzkumný soubor	36

4.4	Výzkumný nástroj	37
5	Praktická část	38
5.1	Interpretace dat z jednotlivých položek dotazníku.....	38
5.2	Ověření platnosti stanovených hypotéz.....	57
	Diskuze	63
	Závěr	65
	Seznam použitých zdrojů.....	67
	Seznam příloh	70

Seznam obrázků

OBRÁZEK 1 OBVYKLÉ PROSTŘEDÍ POBYTOVÝCH AKCÍ	82
OBRÁZEK 2 TÁBOROVÍ VEDOUcí JAKO ŘEČTÍ BOHOVÉ	82
OBRÁZEK 3 FOTOGRAFIE ILUSTRUJÍCÍ VĚKOVĚ HETEROGENNÍ SLOŽENÍ ÚČASTNÍKŮ TÁBORA	83

Seznam tabulek

TABULKA 1 TYPY POBYTOVÝCH AKCÍ	40
TABULKA 2 DÉLKA POBYTOVÝCH AKCÍ.....	40
TABULKA 3 VĚKOVÁ SKUPINA SVĚŘENÝCH OSOB	45
TABULKA 4 PROJEVY ZÁTĚŽE BĚHEM POBYTOVÉ AKCE.....	54

Seznam grafů

GRAF 1 POHLAVÍ RESPONDENTŮ	38
GRAF 2 VĚKOVÉ ROZLOŽENÍ RESPONDENTŮ.....	39
GRAF 3 FINANČNÍ HODNOCENÍ ZA AKCI.....	41
GRAF 4 CELOROČNÍ PRÁCE S DĚTMI	41
GRAF 5 ZKUŠENOSTI Z DĚTSTVÍ.....	42
GRAF 6 VLASTNÍ POTOMCI	43
GRAF 7 DÉLKA PRAXE RESPONDENTŮ	43
GRAF 8 ZAMĚSTNÁNÍ RESPONDENTŮ.....	44
GRAF 9 CELKOVÁ MÍRA ZÁTĚŽE NA AKCI.....	46
GRAF 10 SHRNU TÍ MÍRY ZÁTĚŽE U VŠECH FAKTORŮ	47
GRAF 11 KOMUNIKACE S RODIČI.....	48
GRAF 12 DÍTĚ S VÝCHOVNÝMI PROBLÉMY	49
GRAF 13 DÍTĚ ZE SOCIÁLNĚ ZNEVÝHODNĚNĚHO PROSTŘEDÍ	49
GRAF 14 PÉČE O DÍTĚ S MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM.....	50
GRAF 15 PÉČE O DÍTĚ S TĚLESNÝM POSTIŽENÍM	50
GRAF 16 PÉČE O DÍTĚ SE SMYSLOVÝM POSTIŽENÍM	51
GRAF 17 ORGANIZAČNÍ PROBLÉMY	51
GRAF 18 FINANČNÍ OHODNOCENÍ ZA AKCI	52
GRAF 19 NEGATIVNÍ VZTAHY V KOLEKTIVU	53
GRAF 20 NEDOSTATEK ODPOČINKU	53
GRAF 21 ROZDĚLENÍ RESPONDENTŮ PODLE ZÁJMU O AKCI DALŠÍ ROK.....	56
GRAF 22 POCIT SYNDROMU VYHOŘENÍ.....	57
GRAF 23 POROVNÁNÍ MÍRY ZÁTĚŽE MEZI PEDAGOGICKÝMI PRACOVNÍKY A VYCHOVATELI BEZ VZDĚLÁNÍ	59
GRAF 24 POROVNÁNÍ MÍRY ZÁTĚŽE MEZI BEZDĚTNÝMI JEDINCI A JEDINCI S POTOMKY.....	60

GRAF 25 POROVNÁNÍ MÍRY ZÁTĚŽE PODLE PRÁCE S VĚKOVÝMI SKUPINAMI	61
GRAF 26 MÍRA ZÁTĚŽE PODLE DÉLKY PRAXE	61

Seznam použitých zkratk

CVVZ – Celostátní vzájemná výměna zkušeností

GAS – generalizovaný adaptační syndrom

PŠL – Prázdninová škola Lipnice

Sb. – Sběrka zákonů

SOC – sense of coherence

Úvod

Dětské letní tábory, které řadíme pod zotavovací akce, jsou v České republice rozšířeným a oblíbeným fenoménem s dlouholetou historií. Jak zmiňuje Jan Burda ve své publikaci *Tábory a další zotavovací akce*, žádný jiný stát na světě nemá v oblasti tábornictví takovou tradici a úroveň zotavovacích pobytů. Tématu pozitivních vlivů těchto akcí na děti a jejich psychiku se věnovalo již mnoho odborných publikací a článků. Co ovšem bývá často opomíjeno, je to, jak pobytové akce vnímají táboroví organizátoři – tedy vedoucí nebo instruktoři. Na základě vlastní zkušenosti lze konstatovat, že tábory či jiné pobytové akce jsou velmi náročné nejen na přípravu, ale i na samotnou realizaci. Tato práce se zaměřuje nejen na míru zatěžování pracovníků pedagogického dozoru pobytovými akcemi a na faktory, jež jsou nejčastějšími zdroji způsobujícími psychickou zátěž těchto pracovníků, ale také na strategie zvládání zátěže.

Bakalářská práce je rozdělena do tří větších částí. Teoretická část je dále rozčleněna do tří kapitol. První kapitola se věnuje pedagogické oblasti. Jsou zde vysvětleny základní pojmy jako je volný čas, zážitková pedagogika, pedagogika volného času, pedagogický pracovník či zotavovací akce. Také jsou v této části práce popsány požadavky na výkon profese pedagoga volného času či vychovatele ve volnočasové organizaci a předpoklady nutné pro výkon funkce pedagogického dozoru na pobytových akcích pro děti a mládež. Součástí kapitoly je rovněž seznámení s pravidly pro pořádání zotavovacích akcí. Závazné normy stanovuje vyhláška Ministerstva zdravotnictví č. 106/2001 Sb., o hygienických požadavcích na zotavovací akce pro děti. Tématem druhé kapitoly teoretické části je oblast psychologická, konkrétně oblast psychické zátěže. V této části textu jsou vysvětleny odborné pojmy: psychická zátěž, stres, stresor, rezistence, resilience, vulnerabilita, salutogeneze a syndrom vyhoření. Jsou zde také uvedeny nejčastější zdroje psychické zátěže pedagogických pracovníků ve školách či školských zařízeních. Kapitola třetí se zabývá způsoby, jimiž lze zvyšovat psychickou odolnost vůči zátěži či stresu. Je zde mimo jiné vysvětlen pojem copingová strategie a uvedeny konkrétní strategie, jež volí čeští pedagogičtí pracovníci. Dále jsou popsány nejznámější techniky, které člověku pomáhají zlepšovat psychickou a neřídka i fyzickou kondici. Mezi takové techniky patří například sport, meditace nebo otužování.

Metodologická část slouží k představení typu výzkumu, který byl zvolen pro část praktickou, a vysvětlení pojmů kvantitativní typ výzkumu, výzkumný problém,

hypotéza. Teoretický úsek je podložen poučkami a doporučeními publikovanými Peterem Gavorou, Miroslavem Chráskou a dalšími autory v učebnicích věnovaných metodologii pedagogických výzkumů. Součástí metodologie je také seznam hypotéz stanovených v rámci přípravné fáze a seznámení s výzkumným nástrojem, kterým je dotazník vytvořený speciálně pro účely této bakalářské práce, a výzkumným souborem, tedy jedinci, kteří se vyplněním dotazníku zapojili do výzkumu. Celkem se jednalo o 150 respondentů z 58 organizací a spolků zabývajících se pořádáním táborů a dalších zotavovacích akcí pro děti a mládež.

Praktická část obsahuje souhrn a vyhodnocení informací získaných dotazníkovým šetřením. U zdrojů zátěže uvedených v dotazníku je zjišťována míra jejich únosnosti pro pracovníky pedagogického dozoru na pobytových akcích. Z copingových strategií, které byly respondentům nabídnuty, jsou zmíněny dvě nejvíce a dvě nejméně frekventované. Co se týče metod, jež pomáhají doplnit potřebnou energii v průběhu akce, tyto jsou seřazeny sestupně od nejčastější po nejméně častou. Získaná data, většinou zpracovaná do tabulkové a grafické podoby, doplňuje slovní popis. Praktickou část uzavírá zhodnocení, zda se podařilo potvrdit hypotézy stanovené v metodologické části. Následná diskuze porovnává odpovědi žen a mužů v rámci různých věkových kategorií.

1 Pedagogika volného času, zážitková pedagogika a zotavovací akce

První kapitola teoretické části práce představuje pojmy volný čas, pedagogika volného času, zážitková pedagogika a zotavovací akce. Tato kapitola je také seznámením s požadavky na výkon profese pedagoga volného času nebo vychovatele ve volnočasové organizaci a předpoklady nutné k výkonu pedagogického dozoru v rámci zotavovacích akcí.

1.1 Volný čas

Pojem volný čas je nejzákladnějším a nejdůležitějším pojmem v rámci volnočasové pedagogiky. Je to chvíle, kdy si sami vybíráme činnosti, které chceme dělat, které nás baví a cítíme se při nich spokojeně a uvolněně (Pávková 2008). „Pod pojem volný čas se běžně zahrnují odpočinek, rekreace, zábava, zájmové činnosti, zájmové vzdělávání, dobrovolná společensky prospěšná činnost i časové ztráty s těmito činnostmi spojené.“ (Pávková 2008, s. 13). Do volného času dětí a dospívajících nepatří výuka ve škole a činnosti, které s touto výukou souvisejí. Dále nezahrnuje péči o vzhled, povinnosti v rámci rodiny a domácnosti, a také činnosti, které jsou základem biologického existování člověka – potrava a pitný režim, péče o zdraví, spánek nebo hygienické návyky.

Zvláště je, že přestože čas jako fyzikální veličina je od nepaměti neměnný, ubíhá stejně jako před sto a více lety, i tak má nemalé množství jedinců pocit, že volného času mají velmi málo. Ivo Jirásek se nad tímto problémem zamýšlí ve své publikaci *Zážitková pedagogika*. Svět zbohatl a společnost se stále více honí za penězi, pohodlím a nadbytkem zbytečných věcí. Lidé tráví více času v zaměstnání a tím přichází o ten vzácný volný čas, ve kterém se mohou svobodně rozhodovat. „Ztrácíme tím to nejcennější, co nám život nabízí. Proměňujeme sami sebe a své životy ve věci, které nám však více štěstí nepřinesou“ (Jirásek 2019, s. 137).

1.2 Pedagogika volného času

V odborné literatuře lze dohledat mnoho rozličných definicí pro pojem pedagogika volného času. Například Jirásek ho vysvětluje následovně: „Pedagogika volného času už svým pojmenováním kalkuluje pouze s časem volným, obvykle chápaným v jeho redukci na zbytek po splnění povinností“ (Jirásek 2019, s. 145).

Podle této definice by se dalo říci, že se jedná o obor zaměřený na zájmy dětí v čase, kdy se zrovna nenachází ve škole a jde v něm pouze o to děti určitým způsobem „zabavit“. V publikaci *Vychovatelství* od Stanislava Bendla se ale dočteme, že pedagogika volného času se zabývá „*výchovou ve volném čase, cíli, podmínkami a prostředky výchovy ve volném čase, pedagogickým ovlivňováním či zhodnocováním volného času.*“ (Bendl 2015, s. 118). Zde již není prezentován jako pouhý prostředek určený k „zabavení“ dětí po škole, ale také jako obor sledující možnosti osobnostního růstu člověka v různém věku. Cílovou skupinou nejsou pouze děti a mládež, ale také dospělí lidé a senioři (Bendl 2015). Podle názoru Průchy toto odvětví pedagogiky plní i preventivní funkci. Naplnění volného času vhodnými aktivitami by totiž vede k předcházení pocitu prázdnoty a ke snížení výskytu společensky nevhodného chování. Jako vhodnou metodu prevence doporučuje animaci, která je nedirektivní, mladým lidem pomáhá se seberealizací a buduje v nich rezistenci vůči negativním vlivům společnosti. Tento koncept spatřil světlo světa v 70. letech díky německému pedagogovi H. Opaschowskému. Volný čas lze ovlivnit širokou škálou činností, např. aktivitami sportovními, turistickými, přírodovědnými nebo technickými (Průcha 2015). Jiřina Pávková pak ve své publikaci *Pedagogika volného času* uvádí dva základní cíle této pedagogické disciplíny. Prvním z nich je výchova ve volném čase, neboli naplnění volného času jedince rekreačními či výchovně-vzdělávacími aktivitami. Druhým cílem je výchova k volnému času, která jedinci pomáhá v široké nabídce zájmových činností najít takovou, jež povede k jeho seberealizaci a bude ho naplňovat. Tímto si buduje návyk pro trávení svého volného času v budoucnosti (Pávková 2008).

1.3 Zážitková pedagogika

Pojmy zážitková pedagogika a pedagogika volného času se velmi často zaměňují. Profesor Jirásek vnímá jako nedůstojné považovat zážitkovou pedagogiku a pedagogiku volnočasovou za totéž, jelikož zážitková pedagogika má podle něho mnohem hlubší přesah. Zaměřena je především na adolescenty či mladé dospělé, u nichž dochází k osobnostnímu rozvoji a seberealizaci díky intenzivní výchově prožitkem (Jirásek 2019). Setkat se lze také s pojmy výchova zážitkem, výchova dobrodružstvím nebo výchova v přírodě. Společným znakem těchto termínů je, že poskytují hluboké prožitky vedoucí ke zkušenosti, jež je získána aktivní účastí v programu. Takový program často zahrnuje fyzicky náročné aktivity, které nesou určitou míru rizika. Jedná se například o obtížné výpravy do náročného terénu, kurzy

přežití v přírodě, vodácké kurzy apod. Nejvýznamnějšími realizátory zážitkových programů v České republice jsou organizace Outward Bound – Česká cesta, s. r. o. a organizace Prázdninová škola Lipnice (Neumann 1998 in Pávková 2008). PŠL je organizace s více než čtyřicetiletou tradicí, která pořádá kurzy nejen pro dospívající, ale také pro instruktory zážitkových akcí. Cílem je, a to pomocí hlubokého prožitku, který je často velkým vykročením z komfortní zóny, a následné reflexe, osobnostní růst účastníků a jejich sebeuvědomění (Jirásek 2019). Zážitková pedagogika neexistuje, na rozdíl od pedagogiky volného času, jako samostatný pedagogický obor. Její prvky je však možné najít právě v pedagogice volného času, výchově mimo vyučování a jsou do určité míry využitelné i ve školním vyučování (Jirásek 2004).

1.4 Pedagogičtí pracovníci volnočasových organizací

Pedagogickým pracovníkem je podle § 2, odst. 1 a 2 zákona č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících, je ten, kdo výchovně, pedagogicky, psychologicky nebo speciálně-pedagogicky působí na vzdělávanou osobu. Zákon taxativně uvádí, že vykonavatelé přímé pedagogické činnosti jsou: učitel, pedagog v zařízení dále vzdělávající pedagogické pracovníky, vychovatel, speciální pedagog, psycholog, pedagog volného času, asistent pedagoga, trenér, metodik prevence v pedagogicko-psychologických poradnách a vedoucí pedagogický pracovník. Ten, kdo se chce věnovat pedagogické činnosti, musí být plně způsobilý k právním úkonům, bezúhonný, zdravotně způsobilý, dobře ovládat český jazyk a především mít příslušnou odbornou kvalifikaci (Jedlička 2018). Požadavky na patřičné vzdělání jednotlivých pedagogických pracovníků jsou vymezeny v zákoně č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících.

U pracovníků ve volnočasových organizacích je požadováno, aby dokázali připravit a poté také zorganizovat nabídku volnočasových aktivit. Rovněž by měli být znalí pedagogických zásad a dokázali kreativně aplikovat své znalosti metodiky vedení zájmových aktivit. Zároveň by neměla chybět znalost v oblasti ekonomiky a schopnost otevřeně komunikovat s veřejností (Pávková 2008). Zájemci o pedagogickou profesi by měli disponovat schopností učit se novým věcem a ochotou k celoživotnímu vzdělávání. Žádoucí je emoční stabilita, otevřenost vůči okolí, empatie a chování v souladu s vlastními hodnotami. Ideálem je uchazeč tolerantní a respektující, spravedlivý a se smyslem pro humor, který dokáže přiznat své pochybení (Jedlička 2018). David Fontana ve své knize *Psychologie ve školní praxi* jako znaky úspěšného

pedagoga uvádí: vřelé, chápavé, přátelské, nadšené, ale citově vyzrálé a odpovědné chování. Dobrý pedagog má kladný vztah k dětem i práci s nimi, je však nutné také dodržet určitý profesionální odstup. Pro pedagogického pracovníka s nadměrně silnou citovou vazbou ke konkrétnímu dítěti je náročné jednat objektivně v takových chvílích, kdy je na místě spravedlivý přístup. Téměř ideální kombinace výše popsaných vlastností však většinou neustojí každodenní realitu profesního života. Pedagog se postupem času stává více realističtější, usedlejší, s menší mírou zájmu o individualitu svých svěřenců. Začíná hledat kompromisy mezi vlastními ideály a pracovním prostředím. Úspěch pedagogické činnosti nemá souvislost s úrovní introverze či extroverze u pedagoga (Fontana 2003).

Dobrý pedagog volného času by měl být schopen přizpůsobit se rychlým změnám se podmínkám, měl by zvládat řešení nečekaných situací a také by měl být znalý technik účinného jednání s lidmi. Dále by to měl být jedinec vysoce aktivní, iniciativní a průbojný, který dokáže prosadit svůj názor. Pedagogové volného času by ideálně měli být i tvořiví, nápadití, hraví a se smyslem pro humor. Žádoucí je i dobrá fyzická kondice a zdravotní stav. Při výkonu volnočasové pedagogické činnosti je rovněž důležité, aby byl pedagog chápavý vůči věkovým zvláštnostem jedinců a dokázal pracovat s heterogenní skupinou. V neposlední řadě má svou důležitost příjemný vzhled a přiměřená úprava zevnějšku (Hájek, Hofbauer, Pávková 2011).

Požadavky na pedagogickou profesi jsou také v etické oblasti. Dělí se na tři formy. První je obecná profesní etika, která se netýká pouze pedagogů, ale všech zaměstnání. Jedná se například o vztahy mezi zaměstnanci, mezi pohlavími na pracovišti nebo práva a povinnosti zaměstnanců, jež nelze ošetřit pracovní smlouvou. Další rovina je nazývána jako profesní etika pomáhajících profesí. Pod tímto názvem se schovává autoregulace chování a jednání jedinců, jejichž posláním je pomáhající profese, například sociální práce nebo pedagogika. Poslední oblastí je profesní etika pedagogických pracovníků, která se týká pravidel pro pedagogické pracovníky, mezi něž se řadí pedagogové volného času. Profesi pedagoga volného času není možné vykonávat dobře, pokud ji jedinec nevnímá jako profesi pomáhající a bere ji pouze jako zaměstnání, nikoliv poslání (Kaplánek 2019).

1.5 Zotavovací akce

Zákon o ochraně veřejného zdraví definuje zotavovací akci jako pobytovou akci, které se účastní více než 30 dětí a která souvisle trvá 5 a více dní. Cílem je posílení fyzické zdatnosti a zdraví dítěte (Zákon č. 258/2000 Sb., § 8, odst. 1). Mezi nejčastěji organizované pobytové akce v České republice patří dětské tábory. Jedná se o „organizovanou činnost s dětmi, mládeží i s rodiči a dětmi, provozovanou v době dlouhodobého volna – tj. o letních, jarních či vánočních prázdninách. Doba trvání tábora je zpravidla delší než pět dnů.“ (Pávková 2008, s. 124).

Tábory se stále těší velké oblibě, každoročně jsou jich pořádány tisíce. Účastníkům jsou přínosem především v oblasti komunikace a spolupráce v kolektivu svých vrstevníků. Nejčastěji se tyto pobyty pořádají na dobu 14 dní. Nejideálnějším typem letního tábora je tábor oddílový, kde se všichni členové dobře znají díky celoročním pravidelným aktivitám a schůzkám. Takové tábory pořádají například organizace: Junák – český skaut, Liga lesní moudrosti nebo Česká tábornická unie. Mnoho oddílů a letních táborů bývá zřízeno i v rámci domů dětí a mládeže. Pořádány jsou také pobyty nabízející program nejmenším dětem a jejich rodičům. Velké množství letních táborů má komerční účel a jejich účastníci se zpravidla vidí poprvé v životě. Úroveň takovýchto akcí souvisí s kvalitou týmu, který program připravuje. Příprava několikátýdenního tábora (zpravidla se jedná o 2 až 3 týdny) je obvykle celoroční záležitostí. Obvykle již po skončení akce začínají přípravy na tu příští (Červinka 2017).

1.5.1 Pracovníci zotavovacích akcí

Podle zákona o ochraně veřejného zdraví, je jediným požadavkem na jedince, kteří jsou ve funkci dozoru na pobytových akcích, zdravotní způsobilost. Zdravotní potvrzení vystavuje praktický lékař a platnost tohoto potvrzení trvá dva roky od data vystavení lékařem. Všichni pracovníci vykonávající příslušný dozor potvrzení předávají organizátorovi pobytu. Výjimku tvoří profesionální pedagogičtí a zdravotničtí pracovníci (Zákon č. 258/2000 Sb., § 10, odst. 1– 2). Z výše uvedeného je patrné, že pedagogický dozor na zotavovací akci pro děti a mládež mohou zajišťovat i osoby bez pedagogického vzdělání.

Mnoho jedinců působících ve funkci táborového vedoucího, jsou dobrovolníci, kteří tuto činnost vykonávají bez nároku na finanční odměnu. Důvodem, proč nezištně věnují svůj volný čas cizím dětem, může být například to, že mají ze svého vlastního dětství pozitivní zkušenost z dětského oddílu či tábora. Tyto zážitky poté chtějí předávat

dál, považují to za důležité (Hájek, Harmach 2004). Motivací pracovníků zotavovacích akcí bývá i celková atmosféra a dobrý pocit z odvedené práce. Dále to může být zájem o získávání nových dovedností, organizačních schopností, touha po spolupráci či smysluplné činnosti, nebo chuť podílet na rozvoji osobnosti účastníků. Pokud se jedná o pobyt komerčního typu, je častým lákadlem finanční odměna za práci (Pelánek 2013).

Kvalitní realizační tým je nepostradatelný pro úspěch celé akce. Důležitými předpoklady pro dobré fungování týmu jsou tolerance, slušné chování a otevřenost. Úspěšný tým soustředí svou pozornost především na splnění cíle namísto vztahů mezi sebou. Ideální počet jedinců v týmu je mezi sedmi až dvanácti členy. V případě vyššího počtu je již riziko tvorby podskupin a rivalita mezi nimi. Všichni členové by měli mít dostatek prostoru pro svou vlastní aktivní práci (Hanuš 2009). Základnou každého úspěšného týmu je spolupráce a komunikace (Fontana 2017). Pro hladký průběh tábora či jiné zotavovací akce je nutné, aby realizační tým měl jedince v následujících funkcích: hlavní vedoucí, oddílový vedoucí, praktikant, zdravotník, hospodář a kuchař.

Hlavní vedoucí je nejvýše postaveným členem týmu a leží na něm veškerá odpovědnost. Nutným předpokladem pro výkon této funkce je plnoletost, ale doporučuje se věk minimálně 21 let. Dále je požadována zkušenost s rolí oddílového vedoucího a znalost příslušných právních předpisů. Jedinec vykonávající tuto funkci úkoluje ostatní členy týmu, dohlíží zda se dodržují veškeré hygienické a bezpečnostní předpisy, také se však aktivně podílí na přípravě tábora (např. vymýšlení her). Ještě před jeho konáním je povinností hlavního vedoucího proškolit všechny pracovníky.

Oddílový vedoucí je osoba starší 18 let, která má na starost hlavním vedoucím svěřenou skupinu dětí neboli oddíl, a za tuto skupinu po celou dobu konání tábora zodpovídá. „*Do jisté míry nahrazuje dětem rodiče, je jejich rádcem, pomocníkem, důvěrníkem a především příkladem*“ (Burda 2008, s. 16). Žádoucí je znalost základů první pomoci, bezpečnostních a hygienických pravidel pobytu. Úkolem oddílového vedoucího je organizace programu a aktivní účast na něm. Měl by znát dostatečné množství her a aktivit nejen v přírodě, ale také ve vnitřním prostředí pro případ nepřízně počasí. Povinností oddílového vedoucího je mít přehled o zdravotním stavu svěřených dětí a být k telefonickému zastižení v případě aktivit mimo tábor. Oddílový vedoucí má většinou nárok na výpomoc v podobě pomocného oddílového vedoucího neboli praktikanta.

Jako **praktikanti** se označují adolescenti ve věku 15 až 18 let, kteří vypomáhají oddílovému vedoucímu při vedení svěřené skupiny dětí. Funkci oddílového vedoucího nemohou vykonávat, jelikož nejsou plně právně odpovědní a také jejich psychický i fyzický vývoj ještě není zcela ukončen. Povinností praktikanta je řídit se tím, co mu určí hlavní, případně přidělený oddílový vedoucí. Bez uvědomění hlavního vedoucího a svého oddílového vedoucího nesmí opustit prostředí tábora. S výkonem této funkce také souvisí právo podílet se na tvorbě programu pro děti. „*Dobrý praktikant je pro oddílového vedoucího zárukou úspěchu pro tábor zálohou pedagogických pracovníků.*“ (Burda 2008, s. 18).

Hospodář vede provoz, administrativu a účetnictví. Nutnou podmínkou je věk nad 18 let a zdravotní průkaz. Má na starost rozpočet tábora, dodávky zboží, podílí se na sestavování jídelníčku a dohlíží mj. i na třídění odpadu. Hospodáři je podřízen **kuchař**. K výkonu kuchařské funkce je zapotřebí platný zdravotní průkaz a znalost hygienických předpisů týkajících se pravidel k přípravě pokrmů pro účastníky akce. Sestavuje jídelní lístek, dbá na vhodné zpracování potravin, podávání stravy a zodpovídá za sklad potravin (Burda 2008). Činnost **zdravotníka** je podrobněji popsána v podkapitole 1.5.3 s názvem *Zdravotní péče a hygiena*.

Na přípravě a vedení tábora by se mělo podílet více osob, a to společnými silami, ideálně, aby mladší členové získávali zkušenosti od těch starších. Ani dobrý tým však nemusí být zárukou stoprocentního úspěchu, proto jsou pořádány setkávání vedoucích, na nichž se vzájemně vyměňují zkušenosti a společně sdílí táborové strasti i radosti (Červinka 2017). Mezi takovými setkání patří Celostátní vzájemná výměna zkušeností, neboli CVVZ. Jarmila Vaclachová píše ve zpravodaji Archa, vydávaném Českou radou dětí a mládeže, že tato akce má téměř třicetiletou tradici a jejím mottem je „Učíme se navzájem“. Jedná se o celostátní setkání jedinců z rozličných organizací a spolků, které pracují s dětmi a mládeží a které také pořádají letní tábory. Na této akci dochází k velmi přínosnému předávání nápadů a zkušeností (Vaclachová 2021).

1.5.2 Ubytování a strava

Ubytování na zotavovacích akcích většinou probíhá v budovách či stanech. Ve všech případech jsou děti ubytovány odděleně podle pohlaví. V jejich těsné blízkosti musí mít vlastní ubytování pracovníci dozoru (Vyhláška č. 106/2001 Sb., § 4, odst. 1). Nejklasičtější typem letního tábora je stanový s podsadami. Stan s dřevěnou podsadou je českým vynálezem, který se rozšířil i do celosvětového tábornictví. První podsadové

stany byly postaveny v rámci skautského tábora nedaleko Kácova roku 1913. Podsadový stan poskytuje dostatek místa i soukromí pro několikátýdenní pobyt na táboře. Nevýhodou těchto stanů je citlivost na vlhkost, proto je zapotřebí mít v rámci tábořiště zřízen prostor pro sušení oblečení v případě deštivého počasí. Stany se nejčastěji vyrábějí v rozměrech 2 x 2 metry (někdy také 205 x 205 centimetrů) a jsou známé pod názvem Osada. Vchod na plachtě je šňorovací. Ideální barva plachet je v přírodních světlých odstínech. Díky světlejšímu odstínu je v prostoru stanu více světla a světlejší barva také pozitivně působí na psychiku obyvatel stanu (Červinka 2017).

Po dobu trvání pobytové akce je nutné pro děti zajistit stravu pětkrát denně. Alespoň jedno z jídel v rámci dne by mělo být teplé a ke snídani má být teplý nápoj. Děti se na přípravě stravy mohou podílet, ale jen v případě že pracují s potravinami, které budou následně tepelně upraveny. Mezi potraviny, jež se dětem na zotavovacích akcích nesmí podávat patří: mlékařensky neošetřené mléko a výrobky z něj, vlastnoručně vyrobená zmrzlina, maso a vejce, pokud nejsou tepelně zpracované (Burda 2008).

1.5.3 Zdravotní péče a hygiena

Podle vyhlášky Ministerstva zdravotnictví o hygienických požadavcích na zotavovací akce pro děti musí mít každá pobytová akce ošetřovnu a izolace, s ubytováním osoby vykonávající roli zdravotníka v její těsné blízkosti (Vyhláška č. 106/2001 Sb., § 4, odst. 1). Zákon o ochraně veřejného zdraví uvádí, že zdravotníka na dětských zotavovacích akcích může vykonávat ten, kdo je zaměstnán jako lékař, všeobecná sestra, zubní lékař, porodní asistentka, zdravotnický záchranář či zdravotnický asistent. Dále je oprávněn tuto funkci vykonávat absolvent odborného kurzu první pomoci zaměřeného na zdravotní péči na zotavovacích akcích. Zdravotníkem rovněž může být student všeobecného či zubního lékařství, který úspěšně absolvoval třetí ročník studia (Zákon č. 258/2000 Sb., § 11, odst. 1, písm. a).

Zdravotník musí před zahájením tábora všechny děti zběžně zkontrolovat, změřit jim teplotu a zjistit zda nevykazují příznaky virového onemocnění. Také by měl dětem prohlédnout vlasy, aby se případně předešlo šíření vši na samotné akci (Červinka 2017). I přes důkladnou kontrolu se může stát, že se v průběhu tábora objeví podezření z přenosné nemoci. V takovém případě má zdravotník povinnost tuto skutečnost nahlásit praktickému lékaři, s nímž má organizátor smlouvenou spolupráci pro případy

výskytu závažnějšího zdravotního problému u některého z účastníků. Výskyt onemocnění je také potřeba oznámit příslušnému zaměstnanci hygienické stanice. V průběhu konání tábora je povinností zdravotníka ošetřovat drobná zranění, poskytovat první pomoc, dohlížet na nemocné a zajišťovat hygienické prostředí v ošetřovně a izolaci. Dále vede zdravotnický deník a kontroluje dodržování hygienických návyků účastníky akce (Burda 2008).

Do sprch děti chodí odděleně podle pohlaví a musí být zajištěn dostatek soukromí v každé sprše. Vyhláška také stanovuje nutný počet kohoutků a sprchových růžic podle počtu dětí. Při stanových akcích, kdy není v kapacitách tábora každodenní sprchování, musí být koupání v teplé vodě možné alespoň jedenkrát za týden. Rovněž toalety jsou odděleny podle pohlaví a v jejich bezprostřední blízkosti musí být zajištěno mytí rukou tekoucí vodou a mýdlem (Vyhláška č. 106/2001 Sb., § 3, odst. 4 – 5).

2 Zátěž a stres

Druhá kapitola je zaměřena na téma psychické zátěže a stresu. Postupně jsou zde vysvětleny základní pojmy jako je např. zátěž, stres, syndrom vyhoření, rezistence, resilience, salutogeneze nebo vulnerabilita. V této kapitole jsou také popsána rizika, hrozící v případě nadměrně stresovaného nebo dokonce vyhořelého pedagoga.

Zátěž lze obecně definovat jako výsledek působení vnějších a vnitřních faktorů, které významně ovlivňují organismus jedince, který se zrovna věnuje nějaké obtížné aktivitě. Vnitřními faktory, které člověka takto ovlivňují, jsou „*tělesná zdatnost, celková osobnostní struktura, zdravotní stav, věk, zkušenost, příprava, motivace, aktuální situace*“ (Jedlička 2015, s. 189). Mezi vnější faktory může patřit například pro jedince neznámé prostředí, nečekaný či neobvyklý úkol, další přítomné osoby a jejich chování k jedinci, podpora či pomoc ostatních jedinců. Ne každá zátěž, se kterou se jedinec musí vypořádat, je nutně spouštěčem stresové reakce (Jedlička 2015).

Stres je nadměrně silná psychická zátěž, kdy je jedinec vystaven škodlivým okolním vlivům, jež ohrožují jeho stabilitu a mají za následek spuštění automatických obranných mechanismů. Tělo, které je vystaveno nadměrné zátěži, je často spouštěčem sebezáchovné reakce, která tělo připraví na potencionální útěk nebo boj. Pokud není možný útěk, tělo se připraví na souboj. Tělo, jež je připraveno k boji má následující projevy: rychlejší a intenzivnější srdeční aktivita, zvýšená tepová frekvence, rychlejší dýchání a zvýšená hladina krevního cukru. Stres je u člověka vyvolán podněty, kterým se říká **stresory**. Tyto podněty jsou velice silné a přicházejí zvnějšku okolí jedince, stres však může způsobit také výrazné narušení homeostázy (Jedlička 2015). Stresory se dělí na fyzické – mezi ně se dá zařadit například nadměrný hluk v okolí jedince, přílišné horko, nebo výrazný chlad, stresory psychické – například když jedinec pocíťuje časovou tíseň nebo se v jeho životě udává příliš mnoho změn ve velmi krátké době a stresory sociální – například konflikty na pracovišti, náhlá ztráta milované osoby (Stock 2010).

Jak uvádí Jaro Křivohlavý v knize *Psychologie zdraví*, významným badatelem v oblasti zátěže a stresu, byl americký fyziolog Walter Bradford Cannon. Ten prováděl pokusy na zvířatech, kdy je vystavil nestandardním situacím jako je např. silný hluk nebo nadměrně vysoká teplota. Poté zjišťoval fyziologické reakce jejich organismu.

Se zvířaty zpočátku pracoval také další vědecký pracovník v oblasti stresu. Tím byl Hans Selye, jehož důležitým přínosem bylo definování generalizovaného adaptačního syndromu (Křivohlavý 2009). Generalizovaný adaptační syndrom (GAS) je model původně pouze biologický. Týkal se jen fyziologických reakcí člověka na působení stresu. Lze jej však aplikovat také na psychickou stránku. GAS je rozdělen na tři fáze (Fontana 2016). „1) *Poplachová reakce, následovaná nejprve otřesem a sníženou odolností, dále pak mobilizací obranných mechanismů a obnoveným vzdorováním.* 2) *Stadium odporu, vyznačující se různou úrovní adaptace.* 3) *Stadium vyčerpání, následované kolapsem adaptivní odezvy a fyzickým nebo psychickým zhroucením.*“ (Fontana 2003, s. 371).

Pokud má člověk přirozeně velkou rezistenci, výše popsaný proces často nedospěje do třetí fáze. Je však velmi důležité, poznat raná stadia narůstajícího stresu dříve, než nastane radikální zhoršení situace, jež může vést ke třetímu stádiu, tedy fyzickému nebo psychickému zhroucení (Fontana 2003).

V případě, že je stres nadměrně velký, nastává panika. Negativní pocity, jako například smutek či strach, překračují únosnou hranici. Pro člověka je poté náročné, uspořádat si myšlenky a dobře se orientovat. Jedinec je neklidný, nepřesný a jeho pohyby jsou prudké. Při opravdu silném stresu může dojít k celkové pasivitě a ztuhlosti nebo dokonce ke krátkodobému výpadku paměti. Jedinec zasažený tímto nadměrně silným stresem si poté nedokáže vzpomenout, co se ve vypjaté chvíli dělo (Jedlička 2015). Mezi varovné příznaky vzrůstajícího stresu patří „*nespavost, návaly paniky, náhlé změny v zaběhaných způsobech života, zvýšené požívání alkoholu, neklid, deprese, podrážděnost.*“ (Fontana 2003, s. 371).

Stres je přirozenou součástí života každého člověka. V případě, že se zrovna v životě člověka stresory přirozeně neobjevují, sám si tento jedinec stresor vytvoří. V zemích, které jsou méně rozvinuté se jsou stresory především potřeba přežít, tedy ukojit hlad, najít obydlí a potřeba reprodukce. V západních civilizacích se stresory týkají spíše oblasti společenského úspěchu, uznání a zvyšování životní úrovně (Fontana 2016).

Jisté množství stresu na člověka může mít pozitivní vliv. Díky němu se život zdá zajímavější, lidská pozornost a pracovní výkonnost se zvyšuje a člověk si připadá užitečnější (Fontana 2016). Pokud je stres doprovázen pozitivním prožíváním, užívá se pojem eustres. Tento druh stresu je častý např. při svatbách. Naopak stres, prožívaný negativním způsobem (například dopravní nehoda či jiné ohrožení zdraví a života),

je nazýván jako distres (Míček, Zeman 1997). Pojmy eustres a distres jako první definoval Hans Selye (Brabcová, Kohout 2018). Pokud se negativní stres projevuje v nadměrné míře, může jedince poškodit natolik, že u něj propukne závažné onemocnění nebo u něj nastane i smrt (Kolář 2021). Dlouhodobý neboli chronický stres vzniká kombinací stresorů fyzických (hluk, hlad), psychických (časová tíseň, mnoho změn v krátké době) a sociálních – ztráta blízké osoby, konflikty (Stock 2010).

Nejčastějšími stresory, s nimiž se během své práce setkávají čeští pedagogové jsou: pracovní přetíženost, vedení školy a nadřízené školské orgány, vzrůstající počet problémových dětí, komunikace s rodiči, problémy v pracovním kolektivu, nedostatečné finanční ohodnocení a společenské nedocenění pedagogických profesí (Martanová, Konůpková 2019). Nedocenění pedagogické práce může mít pro pedagogy velmi nepříznivé důsledky. Ačkoliv tato práce nikdy nebyla nadměrně finančně hodnocena, před sto lety měli pedagogové alespoň určitou společenskou prestiž, která byla srovnatelná například s úrovní práce lékařů (Kaplánek 2019). Pedagogové volného času se se společenským nedoceněním své profese v praxi setkávají velmi často. Mínění široké veřejnosti je často takové, že tito pedagogičtí pracovníci si s dětmi ve volném čase pouze „hrají“. Oproti učitelům pak mají volnočasoví pedagogové a vychovatelé menší finanční ohodnocení, často jejich práce probíhá v nevyhovujících prostorách s nepříliš kvalitním materiálním vybavením. Rovněž vzrůstá počet dětí trpících výchovnými problémy a kvůli stále se rozšiřující nabídce všemožných snadno dostupných volnočasových aktivit je velice obtížné děti motivovat k aktivnímu trávení volného času (Bendl 2015).

2.1 Rezistence, resilience, vulnerabilita, salutogeneze

Pro psychickou odolnost je používán termín **rezistence** (Jedlička 2015). Každý jedinec má určitou míru psychické odolnosti, nulová odolnost neexistuje (Stock 2010). Rezistenci je nutné trénovat a zvyšovat. Člověk by měl být připraven na neobvyklé okolnosti a především vědět, jak se jim postavit. Psychickou odolnost lze posilovat výstupem z komfortní zóny, do nejistoty a neznámých situací. Není však nutné jít do nezvládnutelného rizika. *„Odvaha, dobrodružství, nejistota, která je s tímto edukativním prostředím neodmyslitelně svázána, totiž posiluje ke statečnosti a síle.“* (Jirásek 2019, s. 33).

Antonymem rezistence je **vulnerabilita** neboli psychická zranitelnost (Jedlička 2015). Vulnerabilitu může dlouhodobě ovlivnit raná ztráta nebo oddělení od pečující

osoby. Také odmítání nebo hyperprotektivita pečující osoby, sexuální, fyzické, psychické zneužívání v dětství a duševní onemocnění jsou dalšími faktory, které se výrazně podílejí na vulnerabilitě člověka (Kriegelová 2008). Pavel Kolář v knize *Posilování stresem* uvádí, že se lidská zranitelnost překvapivě stále zvyšuje. Ačkoliv lidstvo (především v západní civilizaci) žije v současné době bez válek a nedostatku, odolnost vůči stresorům se čím dál více snižuje. Je to dáno tím, že v současné době je stres vnímán pouze negativně. Spousta faktorů, které jsou zcela přirozené (například zima, nadměrné horko, běžné viry) jsou společností považovány za velmi nebezpečné a již od raného věku jsou děti před těmito faktory chráněny. V budoucnu je pak pro ně náročné odolávat zátěži (Kolář 2021).

Termínem **resilience** je myšlena zvýšená houževnatost a nezdolnost, tedy že je člověk více odolný ve chvílích, kdy ostatní vykazují projevy vyčerpání nebo stresu. Tuto zvýšenou odolnost jedinec získává intenzivním tréninkem, cvičnými zátěžovými situacemi nebo také otužováním (Jedlička 2015). Resilience u člověka vzniká již v prvních deseti letech jeho věku, avšak i dospělí jedinci ji často posilují. Resilientní jedinci jsou otevření výzvám avšak záměrně nevyhledávají zbytečně riskantní situace. I v krizových situacích si zachovávají duševní rovnováhu a dokáží přiznat neúspěch (Stock 2010). Vysoce resilientní osoby mimořádně dobře zvládají své emoce (ale nepotlačují je), vhodně identifikují příčiny momentálních negativních emocí, neopakují své chyby, jsou empatictí, realističtí a mají jasné cíle, ne však na úkor zdraví svého či jiných osob (Mourlane 2013).

Pod pojmem **salutogeneze** se skrývá věda, která se zabývá původem zdraví a jeho zrodem. Poprvé tento pojem použil v 80. letech 20. století sociolog Aaron Antonovsky, který se zabýval výzkumem psychické stránky izraelských žen, které zažily koncentrační tábory, války a ztrátu svých bližních. Název salutogeneze vznikl spojením slov *salus* neboli zdraví a *geneze* což znamená vývoj či vznik. Na rozdíl od medicínského pojmu patogeneze, který hledá příčiny nemoci, salutogeneze hledá zdroje, jež nám pomáhají zachovat si zdraví (Stock 2010). Karel Paulík v publikaci *Psychologie lidské odolnosti* dodává, že salutogeneze napomáhá k obnově a stabilizaci zdravotního stavu, který je narušen. Zároveň slouží jako prevence vůči případnému ohrožení v budoucnosti. Salutogeneze bývá překládána také jako nezdolnost nebo smysl pro soudržnost a je neodmyslitelně spjata s konceptem odolnosti, který je známý pod pojmem sense of coherence. SOC je orientace člověka, který vnímá svět jako místo smysluplné a soudržné. Základem tohoto konceptu je „*důvěra, že člověk žije*

v prostředí, jehož působení (i vnitřní odezva na něj) je uspořádané, pochopitelné a předvídatelné.“ (Paulík 2017, s. 163). SOC je tvořen ze tří částí – smysluplnost (meaningfulness), srozumitelnost (comprehensibility) a zvládnutelnost (manageability). Srozumitelností je myšlen logický způsob, jak lidé smýšlí o světě. Jako smysluplnost je uváděna motivace jedince – na co se zaměřuje, aby dosáhl životního cíle. Zvládnutelnost znamená souhrn možností, jimiž jedinec disponuje, aby dovedl dostát požadavkům, jež jsou na něj kladeny (Křivohlavý 2009). Jedinci, kteří mají vysokou míru SOC jsou přizpůsobivější a v životě zdravější a spokojenější (Paulík 2011).

2.2 Syndrom vyhoření (Burnout syndrom)

Pojmy stres a vyhoření lidé velmi často zaměňují. Stres je příčinou syndromu, kdežto vyhoření je důsledkem syndromu. **Syndrom vyhoření** se u člověka projevuje vlivem dlouhodobého stresu a dlouhotrvající nestabilitou mezi fází klidovou a fází psychické zátěže. *„Rovnováha mezi těmito dvěma póly bývá v případě burnout syndromu zpravidla narušena.“* (Stock 2010, s. 15). Typickým znakem vyhořelého jedince je pocit dotyčného, že jeho práce nemá žádný smysl a tento člověk pak má silnou potřebu ze svého zaměstnání odejít. Vyhořelý pedagog je pro své svěřence velmi nebezpečný, jelikož na ně své negativní stavy přenáší (Helus 2015). *„U pedagogů se syndrom vyhoření objevuje častěji než u zbytku populace.“* (Stock 2010, s. 45). Ve volnočasové sféře jsou syndromem vyhoření velmi ohroženi pracovníci zabývající se prací v terénu. Těmto pracovníkům se říká „streetworkeri“ a jejich práce má kromě pedagogiky volného času přesah také do sociální pedagogiky a sociální práce. Náplní streetworkerského zaměstnání je setkávání se s dětmi, které jsou ohroženy sociálně patologickými jevy nebo se potýkají s určitými druhy závislostí (drogy, alkohol), agresivitou či jiným problémem. Kvůli nadměrné psychické náročnosti této profese nelze tuto práci vykonávat trvale (Bendl 2015).

Christian Stock v knize *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout* popsal osobnostní typologii podle náchylnosti k syndromu vyhoření. Ta rozděluje jedince na dva typy – **typ A** a **typ B**. Typ A se vyznačuje workoholismem, je nadměrně ambiciózní, soutěživý, perfekcionistický, uspěchaný, vznětlivý a netrpělivý. Rovněž je pro tento typ lidí typický sklon k agresi a silný smysl pro povinnost. Tito lidé bývají na počátku kariéry úspěšní, ale časem svými negativními vlastnostmi vyvolají konflikty s ostatními a nabývají tak pocitu, že jsou na vše sami. To vede k nadměrné pracovní zátěži a nakonec k burnout syndromu. Jedinci typu A jsou dvojnásobně víc ohroženi infarktem

a své zdravotní potíže často vědomě potlačují. Jedinci typu B jsou naopak velice trpěliví, klidní a uvolnění. U tohoto osobnostního typu riziko vyhoření nehrozí, avšak pokud jsou tito jedinci málo iniciativní a málo angažovaní v zaměstnání, může to vést k jejich nespokojenosti nejen v práci ale i v soukromém životě.

S vyhořením se často potýkají jedinci, na které jsou v zaměstnání kladeny velmi vysoké nároky. Mezi nejčastější příčiny pracovního stresu patří například nejistota ohledně udržení pracovní pozice, zkracování dovolených, vyšší míra přesčasů a náročnější pracovní náplň, prodloužení pracovní doby, nemožnost skloubit zaměstnání s osobním životem. Syndrom vyhoření se netýká pouze profesní sféry života, existuje také v osobním životě. Nejčastěji se jedná o jedince, kteří se musejí starat o chronicky nemocného či nemohoucího člena rodiny nebo o jedince, kteří mají potomka trpícího závažnými socializačními problémy (např. se závislostí na návykových látkách provázenou delikvencí). Pokud se k těmto negativním rodinným situacím připojí pracovní problémy či negativní vztahy v pracovním kolektivu, je u jedince nadměrně vysoké riziko vzniku vyhoření (Stock 2010).

Pokud je jedinec naprosto pasivní a rezignovaný, nazývá se tento stav naučená bezmocnost (Jedlička 2018). Takový člověk má pocit, že nedokáže řídit chod událostí, nemá kontrolu nad situací. Ať se snaží sebevíc, výsledek je vždy stejně negativní. Pokud však přeci jen dosáhne dobrého výsledku, není schopen si ho dostatečně cenit, mít z úspěchu radost a věřit, že jej lze opět dosáhnout. Nedovede zopakovat stejný postup, který ho k úspěchu dostal (Mareš 1999). Termín naučená bezmocnost zavedl americký psycholog Martin Seligman, který nejprve prováděl pomocí elektrických impulzů pokusy na psech. Poté podobné, méně drastické pokusy zkoušel i na lidech. Naučená bezmocnost mívá za následek deprese a řadu psychosomatických onemocnění (Kolář 2021).

3 Zvládání zátěže

Poslední kapitola teoretické části se zabývá tématem strategií zvládání zátěže. Je zde vysvětlen pojem coping. Následuje výčet a popis několika technik, jimiž lze dosáhnout vyšší míry odolnosti vůči psychické zátěži a negativnímu stresu.

Způsob, jakým určitý jedinec zvládá psychickou zátěž a stres se nazývá **coping** nebo také **copingové strategie** (Smetáčková, Martanová 2020). Na rozdíl od neuvědomované obranné reakce je zvládací reakce vědomým přizpůsobením se stresoru a jeho působení (Mareš 1999). Pojem coping zavedl a rozšířil významný psycholog **Richard Lazarus**. Podle tohoto psychologa coping znamená strategii zvládání zátěže, jež pomáhá obnovit rovnováhu a zachovat či obnovit zdraví psychické i fyzické (Smetáčková a kol. 2020). Coping je sada „*psychických operací, které jsou částečně vědomé i nevědomé a které zahrnují kognitivní, emoční, behaviorální a fyziologické procesy jež se habituálně aktualizují při působení určitého stresujícího podnětu.*“ (Smetáčková, Martanová 2020, s. 103).

Tyto strategie se dělí na pozitivní, neutrální a negativní. Jedinci, kteří využívají převážně negativní strategie vykazují výrazně silnější projevy burnout syndromu (Smetáčková, Martanová 2020). Mezi pozitivní strategie je zařazováno podhodnocení, odmítání viny, odklon od zátěžových aktivit, náhradní uspokojení, kontrola situace, kontrola vlastních reakcí a pozitivní sebeinstrukce. Mezi negativní strategie patří úniková tendence, perseverace neboli nemožnost myšlenkového odpoutání od problému, rezignace a sebeobviňování. Do strategií neutrálních je zahrnována potřeba sociální opory a vyhýbání se zátěži (Smetáčková a kol. 2020). Podle Davida Fontany se copingové strategie dají rozdělit i následujícím způsobem. První strategii nazývá jako strategii **odpoutání**, tedy že jedinec bojuje s psychickou zátěží pomocí příjemných činností, např. sportem. Druhou strategií je tzv. **ruminování**. Tímto pojmem je myšleno, že jedinec o svém problému neustále hovoří a přemýšlí nad náročností situace. Třetí strategií je pak **negativní vyhýbání** – útěk od nepříjemné reality za pomoci alkoholu, drog či jiné hazardní činnosti (Fontana 2003). Karel Paulík doplňuje, že z časového hlediska lze coping rozdělit na reaktivní, proaktivní, anticipační a preventivní. Reaktivní je zaměřen na zvládnutí stresu, který již nastal. Na případné budoucí stresové situace je zacílen coping proaktivní, který se zároveň zařazuje do pozitivní kategorie copingových strategií, jelikož se zaměřuje na to, jak bojovat

s výzvami a dosáhnout vytyčených cílů i přes nepříznivé okolnosti. Anticipační coping cílicí na přímé ohrožení v sobě zahrnuje poznávací, citové i volní složky, jež mohou sloužit k záměrnému tréninku. Coping preventivní se pak věnuje hrozbám očekávaným v budoucnosti (Paulík 2017). Irena Smetáčková a Veronika Pavlas Martanová ve svém výzkumu z roku 2020 objasnily copingové strategie nejčastěji využívané českými pedagogy. Kladným zjištěním je, že převážná část pedagogů volí strategie pozitivní, konkrétně odpoutání se od problému pomocí příjemné činnosti – nejčastěji sportem, prací na zahradě, poslechem hudby, četbou, aktivitami s rodinou či zvířaty, spánkem nebo pobytem v přírodě. Druhou nejvíce uváděnou strategií je sociální opora, řadící se mezi strategie neutrální (Smetáčková, Martanová 2020).

Zdeněk Helus v publikaci *Sociální psychologie pro pedagogy* zařazuje schopnost zvládnání stresu mezi základní kompetence dobrého pedagoga. Jako obecné zásady, jež zvládnání stresu mohou napomoci, patří např. otevřenost jedince vůči okolnímu dění, nepasovat sám sebe do role oběti. Dále by se člověk měl obklopovat lidmi, kteří jsou vůči stresu velice rezistentní a neměl by dovolit, aby stres zasáhl všechny sféry jeho života – je nutné si jasně stanovit, které konkrétní oblasti našeho života jsou stresem zasaženy. Rovněž by člověk neměl být pasivní a měl by se více zajímat o zdravý způsob života (Helus 2015). Důležitými faktory, které pomáhají překonat zátěžové situace jsou „*vnitřní motivace, sdílená radost, nadšení, optimismus, vzájemná podpora.*“ (Hanus 2009, s. 146).

David Fontana jako další formy, jimiž je možné zvládnout stres, nabízí následující. Člověk by si měl osvojit znalost svých vlastních reakcí a najít si lepší způsob pro zvládnání svých úzkostí. Velmi důležité je, aby se člověk dokázal zasmát sám sobě a měl smysl pro humor. Významnou vlastností, dobrou ke zvládnání stresu, je schopnost realistických očekávání a odhadů. Vhodné je také zaměřit svou pozornost na konkrétní problém a nezatěžovat svou mysl nepodstatnými detaily. Zvážení alternativních způsobů vyřešení dotyčného problému může být také velmi užitečným pomocníkem. Neopomenout nelze ani rozličné relaxační či meditační techniky (Fontana 2003).

Pravidelnou relaxací se člověk stává klidnějším a vyrovnanějším, duševně více svěžím, intenzivněji vnímá své okolí, snižuje svalové napětí a reflexní činnost a rozšiřuje si cévy což mu dodává pocit tepla. Dále díky relaxaci dochází ke snižování tepové a dechové frekvence, krevního tlaku, spotřeby kyslíku. Rovněž dochází ke změně aktivity mozku (Stock 2010).

3.1 Relaxační techniky

Pojem relaxace se vyvinul z latinského *re* – znovu a *laxus* – volný. Jedná se o cílené aktivity, vedoucí k uvolnění nejen psychickému, ale i fyzickému. Mezi nejpoužívanější relaxační techniky patří Schultzův autogenní trénink a Jacobsonova progresivní relaxace (Křivohlavý 2009). **Autogenní trénink** podle doktora Schultze je v současné době jedna z nejpoužívanějších technik určených k relaxaci. Není spojena s žádnými finančními výdaji jelikož člověk při ní potřebuje pouze sám sebe. Navíc je nenáročná, takže je vhodná i pro děti od přibližně deseti let věku (Huber, Bankhofer, Hewson 2009). Tato metoda využívá řízení, prožívání a ovládání sebe sama. Nemá pouze účinky relaxační, ale také léčebné. Člověk na sebe působí díky pohroužení do svého nitra (Jedlička 2015). Technika německého neurologa Johannese H. Schultze vychází z hypnózy, prvně byla představena roku 1927 a roku 1932 byla i popsána v Schultzově publikaci názvem „*Autogenní trénink*“. Tento trénink je rozdělen na dva stupně – vyšší a nižší. Obsahem nižšího stupně je šestice cvičení, která navozuje těžkost končetin a teplo rozlévající se v nich. Během tohoto nižšího stupně se taktéž zklidní dech a pulz člověka a dotyčný také ucítí chlad na čele. Všechny tyto stavy si však jedinec navodí autosugescí. Vyšší stupeň je tvořen imaginacemi neboli obrazy a situacemi, které si jedinec ve své mysli sám zvolí. Díky tomu se dostaví uvolnění, jež může být zdrojem inspirace pro nové způsoby řešení potíží jedince. Tento trénink se doporučuje realizovat pravidelně a nejlépe ve večerních hodinách, než se člověk uloží ke spánku. Pro začátečníky je doporučen minutový trénink, pokročilejší jedinci tuto dobu mohou prodloužit na pět až deset minut. Tato metoda u člověka nabudí podobné osvěžující účinky jako velice silná káva, ale na rozdíl od kávy toto cvičení nemá absolutně žádné negativní vedlejší účinky. **Jacobsonova progresivní relaxace** je metoda, která pomáhá dosažení pocitu hlubokého uvolnění. Tento pocit lze získat pomocí záměrného napětí svalů, střídajícího se s následným uvolňováním. Zároveň je nutné, soustředit se na vlastní emoce, jež doprovázejí tyto stavy napětí a uvolnění svalů (Huber, Bankhofer, Hewson 2009).

3.2 Meditace

Meditace je považována za jednu z nejužitečnějších technik, jež se využívají v boji se stresem (Fontana 2016). Jedná se o „*změněný stav vědomí, který meditujícího odděluje na určitou dobu od vnějšího světa, pomáhá odbourávat stres, podporuje vnitřní harmonii a duševně-duchovní zdraví a dodává mentální klid a sílu.*“ (Huber,

Bankhofer, Hewson 2009, s. 83). Samotný pojem meditace se rozvinul z latinského slova *meditari*, které je překládáno jako *uvažovat, přemýšlet či hloubat*. V zemích Orientu má meditace již tisíciletou tradici, dnes ji jako zbraň proti stresu využívá mnoho lidí po celém světě. Cílem meditujícího jedince je dosažení vnitřní vyváženosti, soulad myšlenek a pocitů. K meditaci nejsou zapotřebí žádné zvláštní podmínky ani pomůcky. Postačí chvilka volného času během dne, ne však pokud jedinec pociťuje únavu. Meditaci lze provádět v jakékoliv poloze těla (Paulík 2017). David Fontana ve své knize *Stres v práci a v životě* doporučuje meditaci jako jednu z nejúčinnějších metod, jak zabránit distresu, jelikož díky ní dokážeme pracovat se svými myšlenkami a ovlivňovat je. Podle Fontany právě naše vlastní myšlenky bývají nejčastějším spouštěčem stresu. Jedincům, kteří s meditací začínají, je doporučeno 5 minut denně v tomto stavu vědomí. Pro snadnější vybudování návyku se doporučuje soustředit se na počítání svých vlastních nádechů a výdechů (Fontana 2016).

3.3 Fyzická aktivita a sport

Mimo relaxační techniky je vhodným prostředkem proti stresu také sportovní aktivita. Není nutné podávat výkony profesionálních sportovců, ale pravidelná pohybová aktivita snižuje napětí, stresové a depresivní stavy, posiluje sebevědomí a pozitivní přístup k sobě samému a rovněž napomáhá se lépe koncentrovat (Stock 2010). Sport není jen zábavou, ale také zlepšuje stav člověka po fyzické i psychické stránce. Jedinec díky sportu lépe zvládá neúspěch, únavu, bolest či nepohodlí. Člověk díky opakované sportovní aktivitě rovněž získá jistou pravidelnost ve svém životě a vypěstuje si i určitou sebekontrolu (Jedlička 2015). U lidí, kteří se nevěnují pravidelnému pohybu je vyšší riziko agresivity a dalších negativních stavů. Téměř všechny negativní stavy se však dají pozitivně ovlivnit vhodně zvoleným cvičením a dýcháním. Jednou z nejstarších pohybových aktivit je **jóga** (Míček, Zeman 1997). Tento druh cvičení je znám již přes 5 tisíc let a původ má v Indii. Ačkoliv je známá především jako pohybové cvičení, její přesah je mnohem hlubší. Jedná se o filozofické učení, které vede člověka k sebepoznání a osvobozuje ho od tíhy tělesnosti. Jóga je rozdělena do čtyř oblastí. První a nejznámější oblastí je hatha-jóga zaměřená na tělesné cvičení doplněné správným dýcháním. Druhou oblastí je karma-jóga, jež se zaměřuje na skutky člověka a jeho službu ostatním. Třetí oblast se nazývá jnana-jóga a zabývá se intelektuální stránkou člověka. Poslední, čtvrtou oblastí je bhakti-jóga a jejím cílem je sebeobětování se a láska k Bohu. Jóga je založena na principu

správného uvolnění, dýchání, stravování, cvičení a myšlení. Jednotlivé cvičební pozice se nazývají asány a pomáhají posilování svalů a pohyblivosti kloubů a páteře (Huber, Bankhofer, Hewson 2009).

3.4 Otužování

Otužování má za cíl postupné zvykání si a snížení citlivosti na chladné podmínky. Jedná se o systematickou činnost, kdy se jedinec dobrovolně vystavuje chladu. Technika otužování je někdy nazývána jako očkování stresem (Paulík 2017). Otužování je jedním z mnoha způsobů, jimiž se dá zvyšovat míra resilience člověka. Vystavování se chladu v těle způsobí nervové, hormonální a buněčné změny, díky nimž se člověk postupně chladným podmínkám přizpůsobí. Výsledkem pravidelného otužování je nejen vyšší odolnost vůči chladu, ale také posílená imunita člověka a obranyschopnost především vůči nemocem z nachlazení, například rýma, zánět průdušek. Dalším pozitivním dopadem otužování je, že pomáhá uvolnit emoční napětí, rovněž je prevencí revmatických bolestí, kardiovaskulárních chorob či alergických reakcí. Je také prostředkem pro klidnější spánek a snížení depresivních stavů. S technikou otužování je neodmyslitelně spjato jméno **Wim Hof** jemuž se říká také Ledový muž. Tento Holanďan je mimo jiné držitelem rekordu, kdy v ledové vodě dokázal strávit celé dvě hodiny. Prokázal, že člověk je schopen, díky otužování a správnému dýchání, ovládnout termoregulaci a imunitního systému. Otužování se dělí na běžné a sportovní. Do aktivit běžného otužování patří vystavování se studenému vzduchu, sprchy ledovou vodou či studené koupele, udržování nižších teplot v obydlích a saunování. Sportovním otužováním je míněno plavání ve vodě, která má teplotu v rozmezí **0 – 12 °C**. Běžné otužování se doporučuje praktikovat už od předškolního věku dítěte. Ideálně, aby dítě nebylo nadměrně oblékáno, aby cvičilo a spalo při otevřeném okně a pobývalo venku na čerstvém vzduchu (Kolář 2021).

4 Metodologie výzkumu

Cílem této části bakalářské práce je představení jednotlivých fází pedagogického výzkumu. Text je teoreticky podložen publikacemi Petera Gavory, Miroslava Chráska, Jana Hendla a několika dalších autorů. Pro účely následujícího výzkumu byla zvolena kvantitativní metoda. Miroslav Chráska definuje **kvantitativní formu výzkumu** jako „*záměrnou a systematickou činnost, při které se empirickými metodami zkoumají (ověřují, verifikují, testují) hypotézy o vztazích mezi pedagogickými jevy.*“ (Chráska 2010, s. 11). Martin Skutil jej ve své knize *Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství* doplňuje s tím, že v kvantitativním přístupu jde o objektivitu a co nejpřesnější zkoumání, které se podobá výzkumům v přírodních vědách (Skutil a kol. 2011). Prvním krokem přípravy je přesné definování výzkumného problému, kterému se výzkum bude věnovat. Následuje prostudování dostupných odborných zdrojů vztahujících se k dané problematice. Tato fáze je nazývána jako informační příprava výzkumu (Gavora 2010). Studium odborných zdrojů výzkumník získává přehled o dosavadních poznatcích ve zvolené oblasti a dokáže se vyhnout problémům, které již byly vyřešeny (Chráska 2007). V této práci je využito zejména publikací od Ivo Jirásky, Jiřiny Pávkové, Davida Fontany, Richarda Jedličky, Jana Burdy, Christiana Stocka, ale také mnoha dalších autorů. V rámci kvantitativně orientovaného výzkumu je nejprve nutné stanovit si výzkumné **hypotézy**, neboli tvrzení, která se při následném sběru a vyhodnocení dat buď potvrdí nebo naopak vyvrátí. Následuje výběr výzkumného souboru a sestavení vhodného výzkumného nástroje. Dalším krokem je orientační předvýzkum na malém vzorku respondentů, kterým se ověřuje funkčnost zvoleného výzkumného nástroje. V případě, že se v rámci převýzkumu neobjevily žádné nesrovnalosti, může započít fáze samotného výzkumu. Pokud však respondenti v rámci orientačního předvýzkumu shledali ve výzkumném nástroji určité nedostatky, je nutná jejich oprava před spuštěním výzkumu (Gavora 2010). Já jsem předvýzkum realizovala v průběhu měsíce června roku 2021 na vzorku šesti respondentů. Některá jejich doporučení byla vskutku velice přínosná. Na základě těchto doporučení jsem poté upravila původní výzkumný nástroj. První verze dotazníku, která byla respondentům poskytnuta v rámci předvýzkumu, i upravený nástroj pro skutečný výzkum, se nachází v přílohách této bakalářské práce.

4.1 Stanovení výzkumného problému

Stanovením výzkumného problému začíná každý výzkum. Odpověď na tento problém by měla vést k nějakému odhalení nebo řešení. Výzkumné problémy se dělí na deskriptivní, relační a kauzální. Deskriptivní je popisem situace a výskytu určitého jevu. K jeho zkoumání se často využívá dotazník, škálování, interview nebo pozorování. Relační problém dává do vztahu jevy nebo činitele. Pro řešení tohoto typu se používá statistická metoda, která využívá korelační koeficient. Kauzální typ problému zjišťuje příčinu vedoucí k nějakému důsledku. U kauzálního problému se využívá experimentální metoda, srovnávající dvě skupiny odlišující se jedním jevem – například výchovným stylem (Gavora 2010). Ke stanovení výzkumného problému může dopomoci osobní každodenní zkušenost, nedostatek poznatků a dat o dané oblasti, odborná literatura nebo konzultace s odborníky (Hendl 2017). Na základě výše uvedených skutečností jsem pro svou práci zvolila deskriptivní výzkumný problém a to, jaké faktory jsou největšími zdroji zátěže pro pracovníky pedagogického dozoru na pobytových akcích pro děti a mládež. Druhotný problém se zabývá tím, jaké protizátěžové strategie a formy odpočinku či relaxace volí pracovníci pedagogického dozoru v průběhu pobytových akcí.

4.2 Hypotézy

Podle Petera Gavory je hypotéza vědecký předpoklad. Nelze je stanovit bez znalosti informací a poznatků o zkoumaném jevu, případně bez vlastních zkušeností jedince provádějícího výzkum. Hypotézy se formou sběru informací výzkumným nástrojem buď potvrzují nebo vyvracejí. „*Základní vlastností u hypotézy je, že vyjadřuje vztahy mezi proměnnými*“ (Gavora 2010, s. 65). V případě že tvrzení nevyjadřuje vztahy, nejedná se o hypotézu ale o výrok, se kterým se ve výzkumu pracuje velice obtížně. Chráska však doplňuje, že „*žádný empirický důkaz nemůže hypotézu nikdy jednoznačně a definitivně dokázat.*“ (Chráska 2007, s. 17). V rámci výzkumu se pouze ověřuje, zda ji lze zobecnit a poté navrhnout její praktické využití. Hypotézy jsou formulovány oznamovací větou (Chráska 2007). Jan Hendl dodává, že hypotézy by neměly být příliš dlouhé a ideální je, aby jich bylo stanoveno více. Přibližují nás k datům, jež ve výzkumu potřebujeme (Hendl 2017).

Pro účely následujícího výzkumu bylo stanoveno 10 hypotéz:

- hypotéza č. 1 – Většina pracovníků volnočasových organizací, kteří se účastní pobytových akcí, bude mladšího věku (18 – 30 let), neboť starší se již více věnují vlastním rodinám.
- hypotéza č. 2 – Finanční ohodnocení nebude častým zdrojem zátěže, neboť jde převážně o dobrovolnickou práci.
- hypotéza č. 3 – Zdrojem psychické zátěže na pobytové akci bude nedostatek odpočinku.
- hypotéza č. 4 – Zdrojem psychické zátěže na pobytové akci bude dítě s výchovnými problémy.
- hypotéza č. 5 – Profesionální pedagogičtí pracovníci prožívají při pobytových akcích méně psychické zátěže než vychovatelé bez pedagogického vzdělání (získaného ve smyslu zákona č. 563/2004 Sb., v platném znění).
- hypotéza č. 6 – Pracovníci, kteří na pobytové akce jezdili již jako děti, zažívají v dospělosti menší míru stresu v roli pedagogického pracovníka než jedinci, kteří na takové akce jako děti nejezdili.
- hypotéza č. 7 – Jedinci, kteří mají děti, jsou odolnější vůči stresu na pobytových akcích než bezdětní jedinci.
- hypotéza č. 8 – Jedinci pracující na pobytových akcích s dětmi předškolního nebo mladšího školního věku, zažívají menší míru psychické zátěže než ti, kteří pracují s dětmi staršího školního věku nebo adolescenty.
- hypotéza č. 9 – Zátěž na pobytových akcích zvládají lépe jedinci, kteří mají dlouhodobější zkušenosti s pobytovými akcemi, než jedinci s krátkodobou praxí.
- hypotéza č. 10 – Nejčastěji využívanou formou odpočinku během pobytové akce bude spánek.

4.3 Výzkumný soubor

Výzkumným souborem jsou nazýváni lidé či jevy, o kterých výzkum získává potřebné informace. Dělí se na soubor základní a výběrový. Základním souborem jsou všichni lidé, kterých se týká problematika výzkumu. Výběrovým souborem se rozumí část lidí ze základního souboru, která tento základní soubor reprezentuje (Gavora 2010). Základním souborem v rámci mého výzkumu jsou všichni lidé ve věku 18 – 60 let, kteří jezdí na pobyty pro děti jako pedagogický dozor. Jako **výběrový soubor** byla stanovena **heterogenní skupina 150 dospělých osob**. Tito respondenti

pocházejí z rozličných volnočasových organizací a spolků, které každoročně pořádají pobytové akce pro děti a mládež. Jmenovitě uvedených **organizací** a spolků bylo celkem **58**, nicméně ne všichni respondenti byli sdílní ohledně místa svého působiště, reálný počet organizací tak může být mnohem vyšší. Ačkoliv pedagogický dozor na takovýchto akcích zajišťují i adolescenti mezi 15 – 18 lety, do výzkumného souboru nebyli záměrně zahrnuti, protože na nich v rámci těchto akcí neleží taková míra zodpovědnosti jako na plnoletých jedincích. **Věk zkoumaných** jedinců se pohyboval **mezi 18 – 60 lety**. Značnou část respondentů tvořili studenti (především vysokých škol), pro něž mohou být pobytové akce formou přivýdělku.

4.4 Výzkumný nástroj

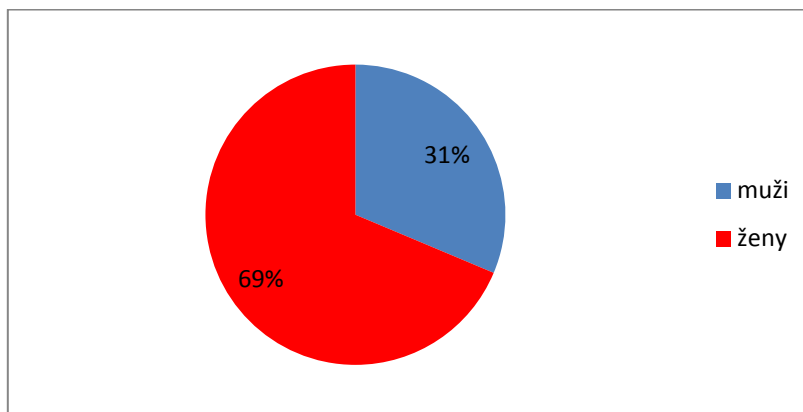
Výzkumný nástroj je tvořen v rámci výzkumné metody. Výzkumnou metodou je myšlen proces, během kterého se získávají data. Existuje mnoho již hotových výzkumných nástrojů, které lze převzít a následně využít. Tyto hotové nástroje je možné dohledat například v přílohách článků v časopisech, jež se zabývají výzkumem nebo ve výzkumných zprávách. Často je však potřebné, sestavit si nástroj vlastní, jelikož ty hotové se mnohdy nehodí k tématu výzkumu (Gavora 2010). Pro účely následujícího výzkumu byl použit dotazník, jenž je sestavený pouze pro účely této práce. **Dotazník obsahuje 22 otázek**, dotazujících se nejen na pohlaví, věk či organizaci, pod jejíž záštitou respondenti působí na pobytových akcích. Rovněž obsahuje otázky na projevy zátěže u oslovených respondentů či strategie, pomocí kterých se snaží tuto zátěž zvládat.

5 Praktická část

Sběr informací o jednotlivých subjektech výzkumu proběhl formou nestandardizovaného polostrukturovaného dotazníku, který byl vytvořen speciálně pro účely tohoto výzkumu. Dotazník byl přístupný na webové stránce www.click4survey.cz a respondentům byl distribuován skrze webový odkaz na sociálních sítích. Praktická část práce je zaměřena na zaznamenání odpovědí z rozeslaných dotazníků a jejich zhodnocení. **Dotazníkové šetření** probíhalo od **počátku července** roku 2021 do **konce prosince roku 2021**. Devátého července byla zaznamenána první odpověď, poslední odpověď 26. prosince 2021. Do průzkumu se zapojilo celkem 150 respondentů. Průměrná délka odpovědí byla **6 minut a 57 vteřin**.

5.1 Interpretace dat z jednotlivých položek dotazníku

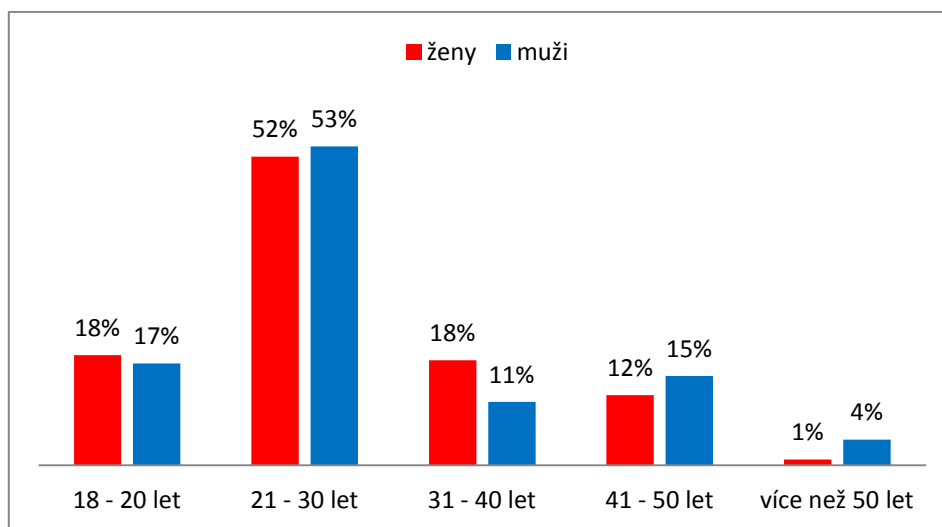
První položkou dotazníku byla otázka na pohlaví respondentů. 103 osob z osloveného celku byly ženy, mužů bylo 47. Následující koláčový graf prezentuje genderové rozložení respondentů z řad pracovníků pedagogického dozoru na pobytových akcích. Červená barva byla použita pro ženy, modrá barva pro muže. Z grafu je zřejmé, že ve výzkumu velmi výrazně převažovaly ženy.



Graf 1 Pohlaví respondentů

Druhou položkou byl zjišťován věk oslovených jedinců. Nejvíce respondentů se zařadilo do věkové skupiny mezi 21 až 30 lety a to jak mezi ženami tak i muži. Celkově uvedlo věkovou skupinu mezi 21 až 30 lety 78 oslovených jedinců. Nejnižší možnou věkovou kategorií (18 – 20 let) uvedlo 27 dotázaných respondentů. Ve věkové skupině mezi 31 až 40 lety se objevilo 23 osob (17,5 % žen, 10,6 % mužů). Další

kategorií byla věková skupina mezi 41 až 50 lety věku. Jedinců tohoto věku se objevilo pouhých 19 (11,7 % žen, 14,9 % mužů). Nejméně uváděnou kategorií byli jedinci nad 50 let věku. Pouze jedna jediná žena uvedla, že je její věk vyšší než 50 let, ze skupiny mužů tento fakt zmínili dva jedinci. Následující sloupcový graf znázorňuje věkové rozložení respondentů. Data jsou rozdělena podle pohlaví jedinců – červená barva byla použita pro ženy, modrá pro muže. Z grafu je patrné, že se nejvíce jedinců nachází ve věkové skupině mezi 21 až 30 lety, nejméně pak ve věkové kategorii nad 50 let.



Graf 2 Věkové rozložení respondentů

Třetí položkou dotazníku byli respondenti dotazováni, pod záštitou kterých organizací jezdí jako pracovníci pedagogického dozoru na pobytové akce pro děti a mládež. Do výzkumu se zapojili respondenti z téměř 60 organizací. Jejich kompletní seznam je sepsán v přílohách této práce. Jelikož ale všichni oslovení nebyli sdílný ohledně této informace, reálný počet organizací může být vyšší.

Čtvrtá položka dotazníku sloužila ke zjištění, na jaké typy pobytů respondenti nejčastěji jezdí jako pracovníci pedagogického dozoru. Tato položka skýtala výběr více možností najednou. Nejvíce uváděnou akcí, na kterou oslovení jedinci jezdí jako pracovníci pedagogického dozoru, byly bezpochyby letní tábory, které ve své odpovědi uvedlo celkem 137 respondentů. Četnost zaznamenaných odpovědí zobrazuje tabulka na následující straně.

Tabulka 1 Typy pobytových akcí

Typy akcí	Četnost
Letní tábory	137
Sportovní či jiná soustředění	33
Školy v přírodě	21
Lyžařské, vodácké či cyklistické kurzy	19
Zimní tábory	9

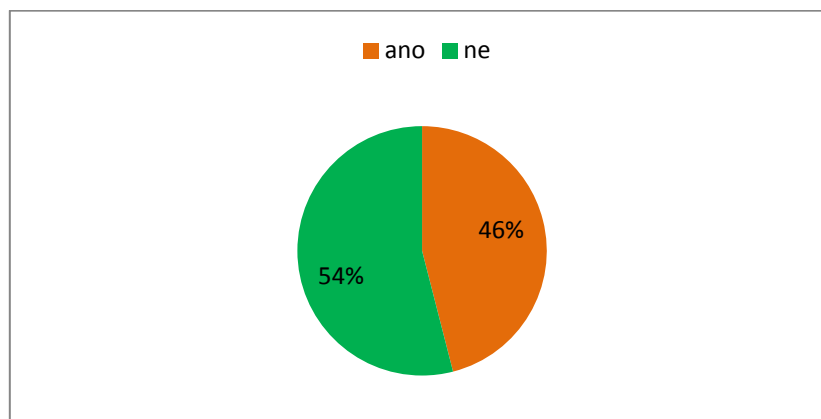
Součástí této položky byla také otevřená možnost pro jiné druhy pobytů. 18 oslovených jedinců uvedlo, že se účastní víkendových akcí. 5 respondentů doplnilo skautské výpravy, 2 kempování a přespávání v lese, po jedné odpovědi se objevila sportovní utkání, předtáborové/potáborové srazy a dobrovolnická práce ve sportu (Jizerská 50 apod.).

Pátou položkou byla zjišťována délka trvání pobytových akcí, na které respondenti jezdí jako pedagogický dozor. Nejčastěji uváděnou délkou byl týden nebo dva týdny, s mírnou převahou dvoutýdenních pobytů. Téměř vůbec se v odpovědích respondentů nevyskytovaly akce, trvající celý měsíc – tuto variantu zaškrtili pouze čtyři dotazovaní. Mezi nejčastěji uváděné jiné varianty odpovědí byly tzv. „víkendovky“ (především u Skautů). Počet všech odpovědí je uveden v následující tabulce.

Tabulka 2 Délka pobytových akcí

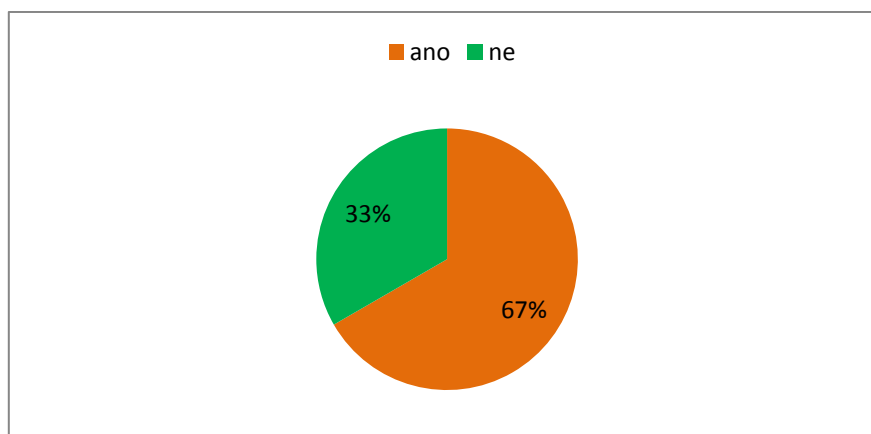
Délka akce	Četnost
Dva týdny	81
Týden	71
Kratší než týden	33
Tři týdny	7
Měsíc	4
Víkend	2
7 týdnů	1
10 dní	1
Prodloužený víkend	1
Týden bez víkendu	1
3 dny	1

Šestá položka měla následující znění: „*Je Vaše práce pedagogického dozoru na pobytových akcích finančně hodnocená?*“ 69 respondentů uvedlo, že jsou za svou práci dozoru na pobytové akci placeni, u 81 dotázaných bylo zjištěno, že tuto činnost vykonávají bez nároku na finanční odměnu. Následující koláčový graf zobrazuje procentuální počty jedinců, kteří za svou práci na pobytových akcích dostávají peníze a kteří nikoliv. Oranžová barva byla použita pro odpověď „ano“ (dostávají odměnu), zelená barva pro odpověď „ne“ (nedostávají odměnu).



Graf 3 Finanční hodnocení za akci

Sedmou položkou byla otázka „*Věnujete se volnočasovým aktivitám s dětmi a mládeží celoročně?*“ Z dotazování vyplynulo, že převažují jedinci, kteří se práci s dětmi a mládeží věnují v průběhu celého kalendářního roku. Konkrétně 100 jedinců z celkového počtu 150 dotázaných uvedlo, že s dětmi a mládeží pracují celoročně, 50 jedinců nikoliv. Následující koláčový graf znázorňuje procentuální zastoupení jedinců, kteří s dětmi pracují v průběhu celého roku a kteří pouze během pobytové akce. Oranžová barva byla použita pro odpověď „ano“ (pracují s dětmi celoročně), zelená barva pro odpověď „ne“ (nepracují s dětmi celoročně).



Graf 4 Celoroční práce s dětmi

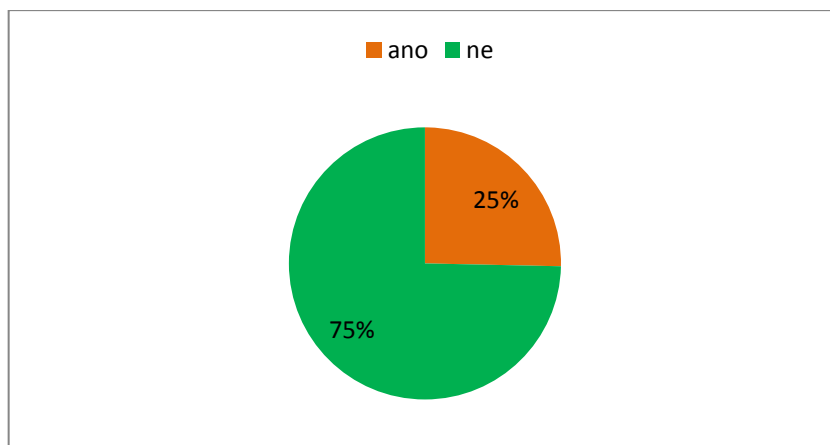
Položkou číslo osm byla otázka: „Jezdil/a jste na pobytové akce jako dítě?“ Z celkového počtu 150 respondentů pouze 13 jedinců uvedlo, že na pobytové akce v průběhu svého dětství nejezdili. 137 respondentů tedy má zkušenosti s pobytovými akcemi již z dětských let. Tato čísla ukazuje následující koláčový graf. Oranžová barva byla použita pro odpověď „ano“ (jezdili na pobyty v dětství), zelená barva byla použita pro odpověď „ne“ (nejezdili).



Graf 5 Zkušenosti z dětství

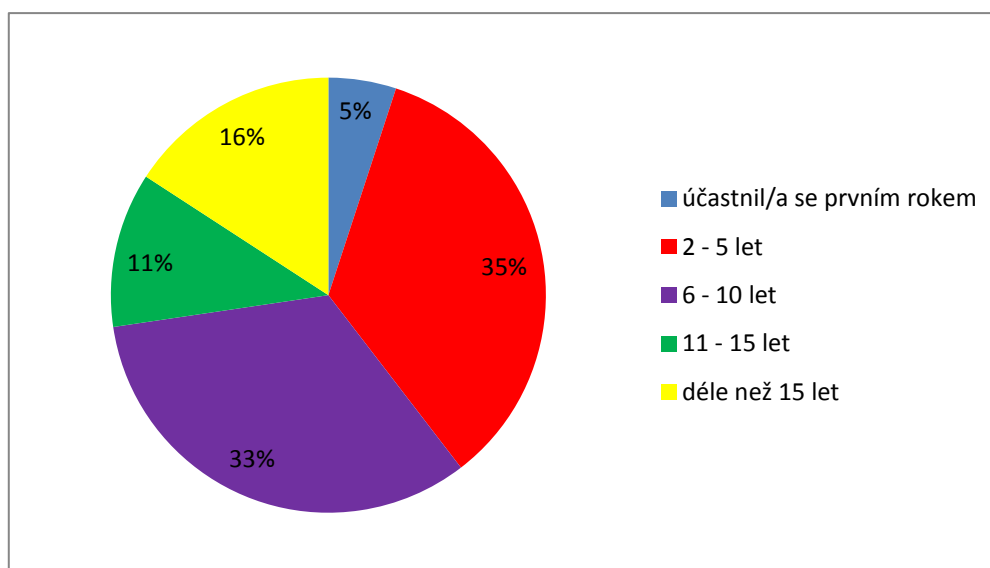
Devátou položkou bylo zjišťováno, zda respondenty práce pedagogického dozoru na pobytových akcích baví či ne. Kromě odpovědí „ano“ a „ne“ měli respondenti v nabídce také variantu „nevím“. Tuto variantu využilo sedm ze 150 oslovených respondentů. Pouze jeden jediný respondent uvedl, že ho práce na pobytových akcích nebaví. 142 dotázaných odpovědělo kladně, tedy že je práce na pobytových akcích baví.

Desátá položka měla následující znění: „Máte děti?“. 38 ze 150 oslovených respondentů uvedlo, že potomky má, 112 respondentů zvolilo odpověď, že děti nemá. Tato čísla opět ukazuje koláčový graf na následující straně. Oranžová odpověď byla použita pro odpověď „ano“ (mají děti), zelená barva pro odpověď „ne“ (nemají děti). Z grafu je patrné, že pouze čtvrtina oslovených respondentů má své vlastní potomky.



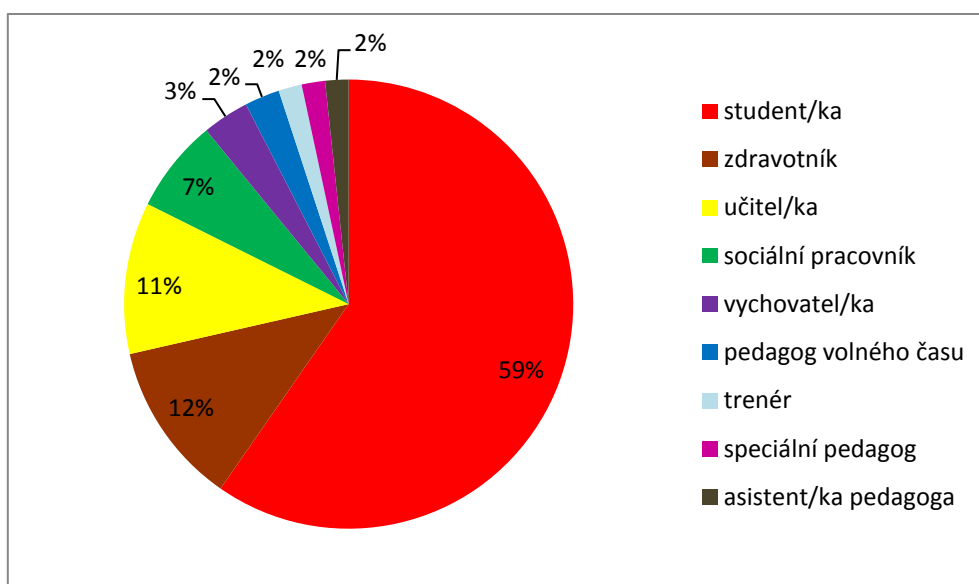
Graf 6 Vlastní potomci

Jedenáctou položkou byla zjišťována délka praxe oslovených respondentů. Nejvíce respondentů, 54 z celkových 150 uvedlo, že na pobytové akce jezdí jako dozor 2 až 5 let. Druhou nejvíce zmiňovanou odpovědí byla délka praxe 6 až 10 let, kterou zvolilo 48 z dotázaných účastníků. Praxi delší než patnáct let mělo 24 respondentů, 17 dotázaných jedinců pak sbíralo zkušenosti 11. až 15. rokem. Nejmenší skupinou byla tedy ta, která na pobytové akci letos byla prvním rokem – tuto variantu uvedlo pouze 7 respondentů. Následující koláčový graf znázorňuje procentuální zastoupení respondentů podle délky praxe. Modrá barva byla použita pro jedince, kteří se pobytové akce zúčastnili prvním rokem, červená barva pro jedince s délkou praxe 2 až 5 let, fialová barva pro délku praxe 6 až 10 let, zelená barva pro skupinu s praxí 11 až 15 let a žlutá barva pro jedince s praxí delší než 15 let.



Graf 7 Délka praxe respondentů

Dvanáctá položka dotazníku sloužila ke zjištění zaměstnání oslovených respondentů. Ze 150 oslovených jedinců bylo 71 studentů vysokých či středních škol. Zastoupeni byli jak studenti pedagogických fakult, tak také lékařských nebo filozofických. Překvapujícím faktem bylo zjištění, že se mezi oslovenými respondenty nacházelo jen velmi malé množství profesionálních pedagogických pracovníků (podle zákona o pedagogických pracovnících). Z celkem 150 dotazovaných bylo pouze 13 učitelů, 3 pedagogové volného času, 2 asistenti pedagoga, 4 vychovatelé, 2 trenéři a 2 speciální pedagogové. Mezi respondenty se vyskytlo rovněž 8 sociálních pracovníků a 14 jedinců pracujících ve zdravotnictví. Následující koláčový graf zobrazuje zaměstnání respondentů. Data v grafu ukazují, že nejvíce zastoupenou skupinou byli studenti, dále pak zdravotníci, učitelé, sociální pracovníci. Ostatní zaměstnání (asistent pedagoga, pedagog volného času, vychovatel, trenér, speciální pedagog) již nebyly příliš hojně zastoupeny.



Graf 8 Zaměstnání respondentů

V rámci této položky dotazníku měli respondenti k dispozici také polootevřenou odpověď pro případ, že by měli jiné zaměstnání než výše uvedená. Celkem 31 dotázaných tuto možnost využilo. Dvě osoby uvedly, že jsou samostatně výdělečně činné (z toho jeden konkrétně uvedl, že jeho náplní je stavařina). Dále se ve výzkumu objevili tři manažeři (z toho jeden security manažer, tedy mající na starosti bezpečnost), dva konstruktéři, dva dělníci, dva auditoři, dva programátoři a dva zaměstnanci v IT sféře. Následující varianty již byly uváděny pouze po jednom. Mezi další zmíněné tedy patří tato zaměstnání: zootechnik, oddílový vedoucí, zaměstnanec v managementu, hasič, žena na mateřské, restaurátor, skladník, referent ekonomie, projektant,

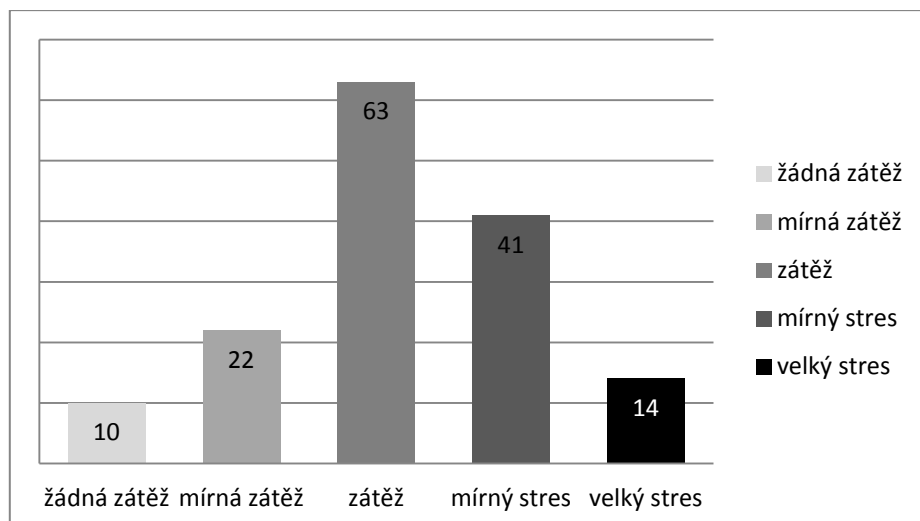
zaměstnanec v administrativě, metrolog, zaměstnanec ve firmě Supply Chain, farář, data analytik, čalouník. Jedna z respondentek pak v této odpovědi uvedla, že je momentálně nezaměstnaná, jelikož má aktuálně pauzu mezi dokončením magisterského studia a přechodem na studium doktorské.

Cílem položky číslo 13 bylo zjistit, s jakou věkovou skupinou dětí či mládeže se respondenti na pobytových akcích setkávají. Ze 150 oslovených jedinců celkem 103 odpovědělo, že pracují s věkově smíšenou skupinou dětí. 28 respondentů uvedlo, že pracují s dětmi ve věkovém rozmezí od 6 do 11 let. 17 odpovídajících zvolilo variantu věkové skupiny od 12 do 15 let. Pouze dvě respondentky uvedly, že pracují s věkovou skupinou dětí mladších šesti let. Ačkoliv v dotazníku byla i varianta věkové skupiny od 16 let výše, tuto variantu žádný z oslovených účastníků nevyužil. Přehled četnosti odpovědí uvádí následující tabulka.

Tabulka 3 Věková skupina svěřených osob

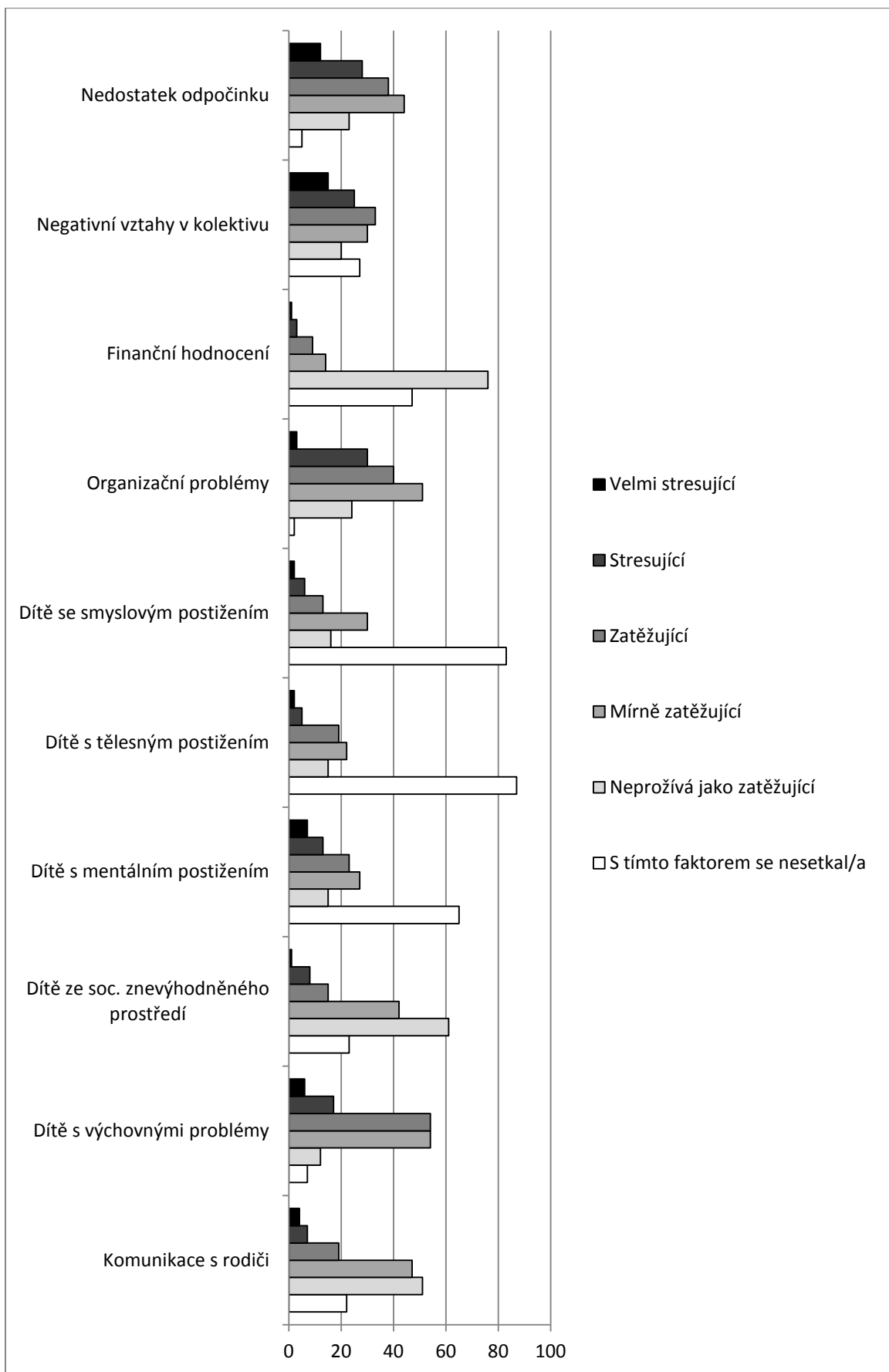
Věková skupina	Četnost
Smíšená skupina	103
Mladší školní věk	28
Starší školní věk	17
Předškolní věk	2

Další položkou byla zjišťována míra psychické zátěže, kterou respondenti pociťují během pobytových akcí. Nejvíce respondentů, celkem 63 ze 150 oslovených šlo „zlatou střední cestou“ a uvedlo, že jsou pro ně pobytové akce zatěžující. Nejméně pak bylo uváděná odpověď, že respondent při pobytové akci žádnou zátěž nepociťuje – tuto možnost využilo jen 10 respondentů. Z toho tedy vyplývá, že téměř každý, kdo jezdí na pobytovou akci jako dozor, se s určitou mírou zátěže setkává. 22 odpovídajících uvedlo, že jsou pro ně pobytové akce mírně zatěžující, 41 respondentů pak zvolilo odpověď „*stresující*“ a 14 jedinců uvedlo, že jsou pro ně pobytové akce velmi stresující. Následující sloupcový graf znázorňuje míru psychické zátěže během pobytové akce u oslovených respondentů. Z grafu je patrné, že nejvíce respondentů uvádělo pobytové akce jako zatěžující či mírně stresující.



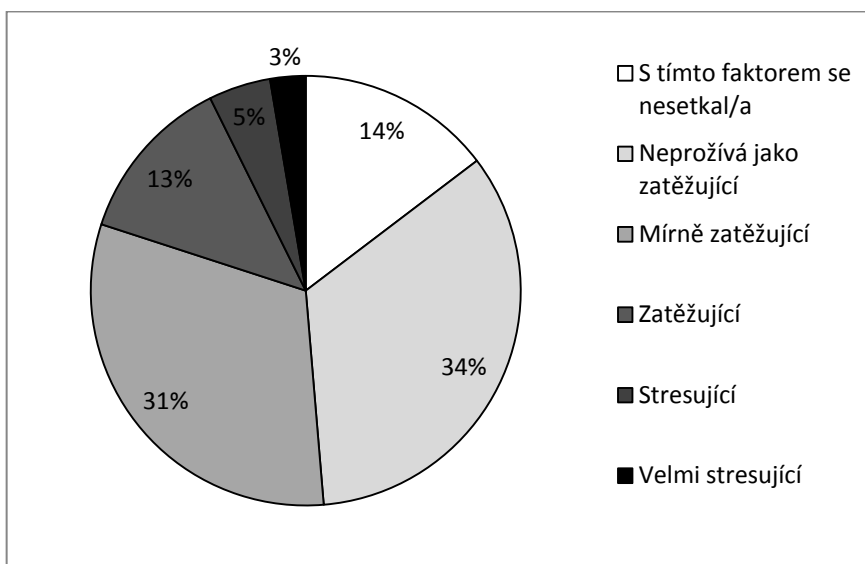
Graf 9 Celková míra zátěže na akci

Patnáctá položka dotazníku již zjišťovala konkrétní faktory a jakou měrou tyto faktory způsobují osloveným respondentům zátěž v průběhu pobytové akce. Tato položka zahrnovala 10 faktorů, s jimiž se pedagogičtí pracovníci nejčastěji setkávají ve výkonu svého zaměstnání. Úkolem respondentů bylo ohodnotit tyto jednotlivé faktory podle toho, jak moc je vnímají jako zatěžující. Z grafu na následující straně je na první pohled patrné, že mezi faktory, se kterými se respondenti během své práce na pobytových akcích příliš neseťkávají, patří péče o děti s různým typem postižení (tělesné, mentální, smyslové). Naopak tmavá barva, znázorňující vyšší míru psychické zátěže se výrazněji objevuje u faktorů jako jsou organizační problémy, nedostatek odpočinku a negativní vztahy v kolektivu.



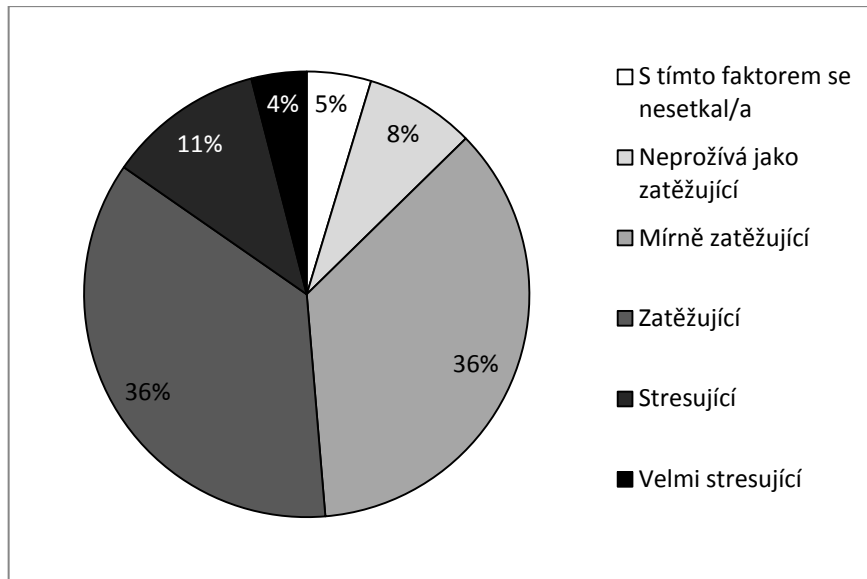
Graf 10 Shrnutí míry zátěže u všech faktorů

K dosažení zjištění, který z uvedených potenciálních zdrojů zátěže vnímají respondenti nejvíce nepříznivě, budou jednotlivé faktory rozebrány zvlášť. První možností byla komunikace s rodiči. Jak ukazuje graf č. 12, většina respondentů tento aspekt nevnímá jako zatěžující či je pro ně zatěžující pouze mírně. Jako stresující komunikaci s rodiči hodnotí pouze 8 % respondentů, tento faktor tedy rozhodně nelze zařadit mezi výrazné zdroje zátěže na pobytové akci.



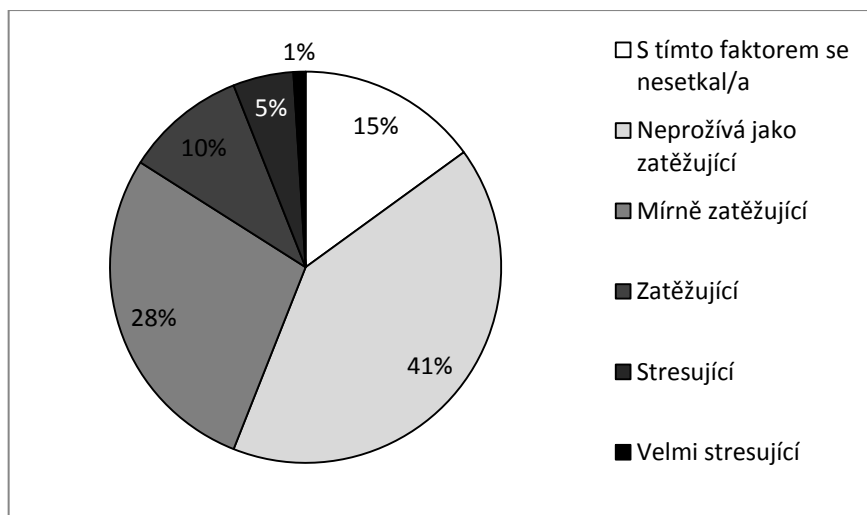
Graf 11 Komunikace s rodiči

Druhou variantou byla péče o dítě s výchovnými problémy. Jelikož počet dětí s výchovnými problémy v současné době neustále roste, jednou z hypotéz tohoto výzkumu bylo, že starost o takovéto dítě bude jedním z nejvýraznějších zdrojů zátěže. To dokazují i data v následujícím grafu, kde již mírně převažují tmavší odstíny. Pouze 5 % respondentů uvedlo, že se během pobytové akce nesetkali s dítětem s výchovnými problémy. Ačkoliv většina respondentů uváděla své odpovědi spíše do oblasti zátěže nebo pouze mírné zátěže, jako stresující nebo dokonce velmi stresující tento aspekt vnímá celkem 15 % jedinců. Je tak pro respondenty více zatěžující než komunikace s rodiči.



Graf 12 Dítě s výchovnými problémy

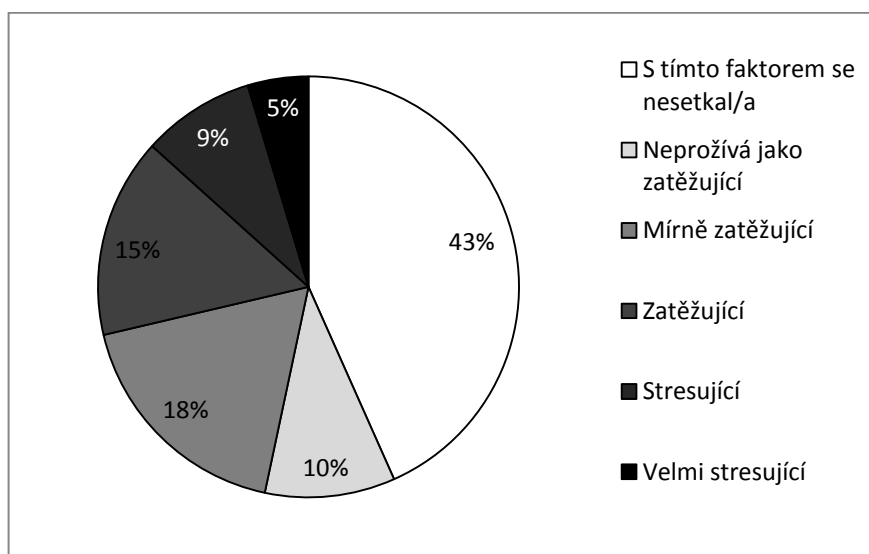
Třetím zdrojem byla péče o dítě ze sociálně znevýhodněného prostředí. Jak je z následujícího koláčového grafu zřetelné, tento faktor je pro respondenty méně zatěžující než dítě s výchovnými problémy. Jako stresující nebo velmi stresující jej uvedlo pouze 6 % dotázaných. Jako zatěžující pak péči o takové dítě neprožívá celých 41 % respondentů. Nejedná se tedy o významný zdroj zátěže pracovníka pedagogického dozoru na pobytové akci.



Graf 13 Dítě ze sociálně znevýhodněného prostředí

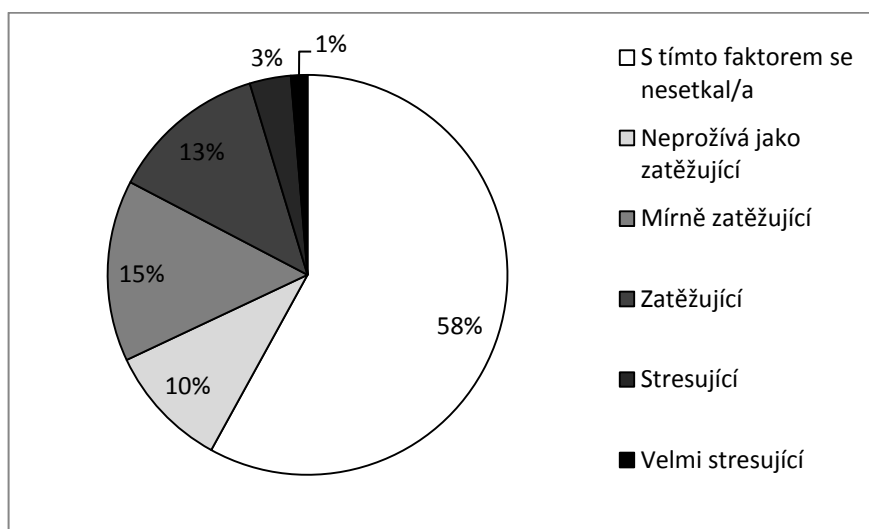
Jako další možný zdroj zátěže byla v nabídce této položky dotazníku péče o dítě s mentálním postižením. Ačkoliv jako stresující nebo velmi stresující tento faktor uvedlo 14 % respondentů (tedy pouze o procento méně než u dítěte s výchovnými

problémy), následující graf prozrazuje, že celkem 43 % oslovených jedinců se s dětmi mentálně postiženými během pobytové akce vůbec neseťkává. Na základě těchto dat by se dalo říci, že ani tento faktor nelze považovat za příliš častý zdroj zátěže.



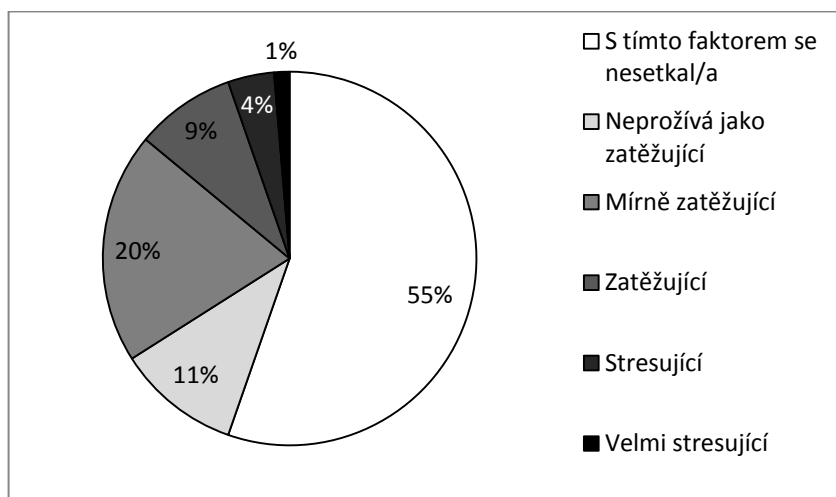
Graf 14 Péče o dítě s mentálním postižením

Podobně je na tom další faktor – péče o dítě s tělesným postižením. Jak je z následujícího koláčového grafu na první pohled jasné, převážná část oslovených pedagogických pracovníků na pobytové akci s tělesně postiženými dětmi vůbec nepřijde do kontaktu. Jelikož 58 % dotázaných uvedlo, že se s tímto faktorem neseťkává a pouze 4 % uvedly, že považují tělesně postižené dítě za stresující nebo velmi stresující, nelze ani tento faktor považovat za podstatný zdroj zátěže.



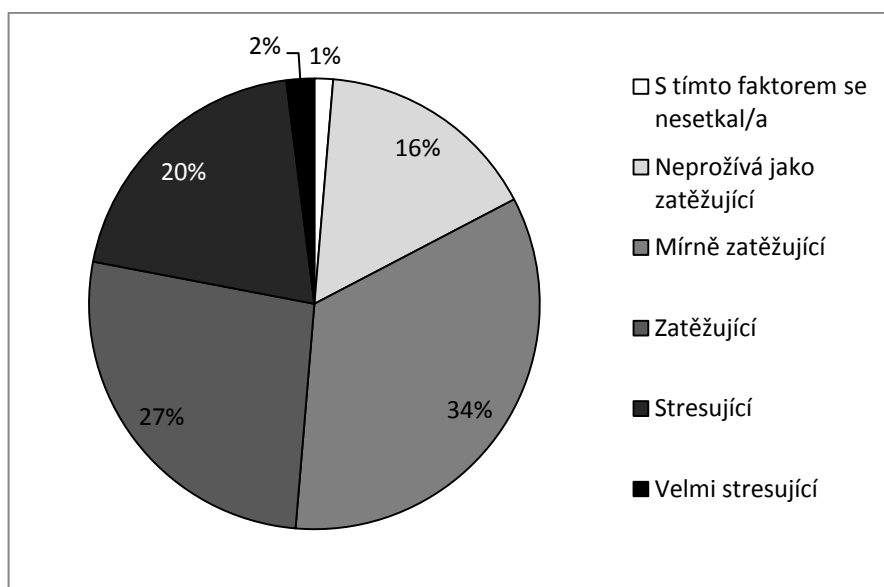
Graf 15 Péče o dítě s tělesným postižením

Téměř totožná data se objevovala i v další variantě – péče o dítě se smyslovým postižením. Celkem 55 % respondentů uvedlo, že s dítětem trpícím tímto problémem se vůbec neseťkává. Jako stresující nebo velmi stresující péči o tyto děti vnímá pouze 5 % oslovených (o 1 % více než u tělesného postižení). Na základě těchto informací nelze tento faktor pokládat za významný zdroj psychické zátěže pracovníků pedagogického dozoru na pobytové akci.



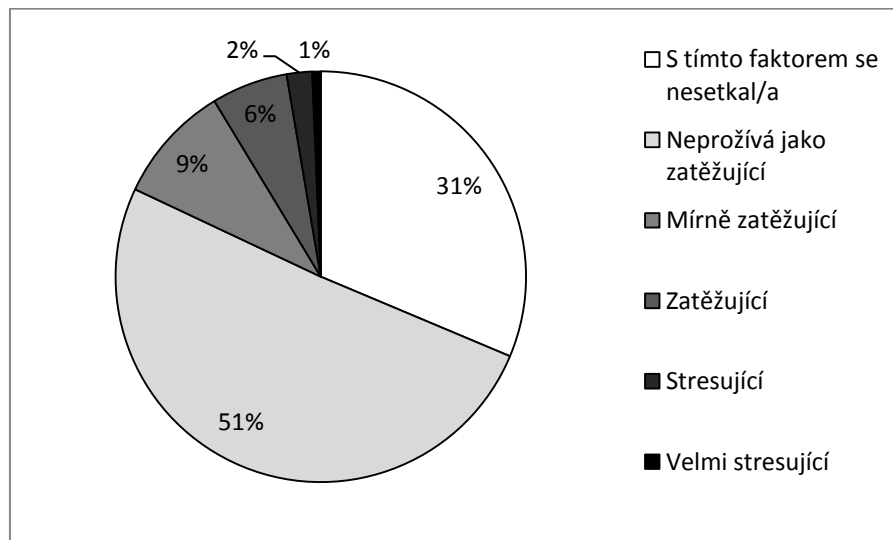
Graf 16 Péče o dítě se smyslovým postižením

Zajímavá data poskytla varianta „organizační problémy“. Jak můžeme vidět v následujícím grafu, pouze jediné procento respondentů uvedlo, že se s tímto faktorem během akce neseťkala. Ačkoliv největší procentuální podíl respondentů se nachází v oblasti mírné zátěže, jako stresující nebo dokonce velmi stresující tento problém označuje celkem 22 % dotázaných. To je doposud nejvíce ze všech výše jmenovaných faktorů. Organizační problémy se tak dají označit jako významný zdroj zátěže.



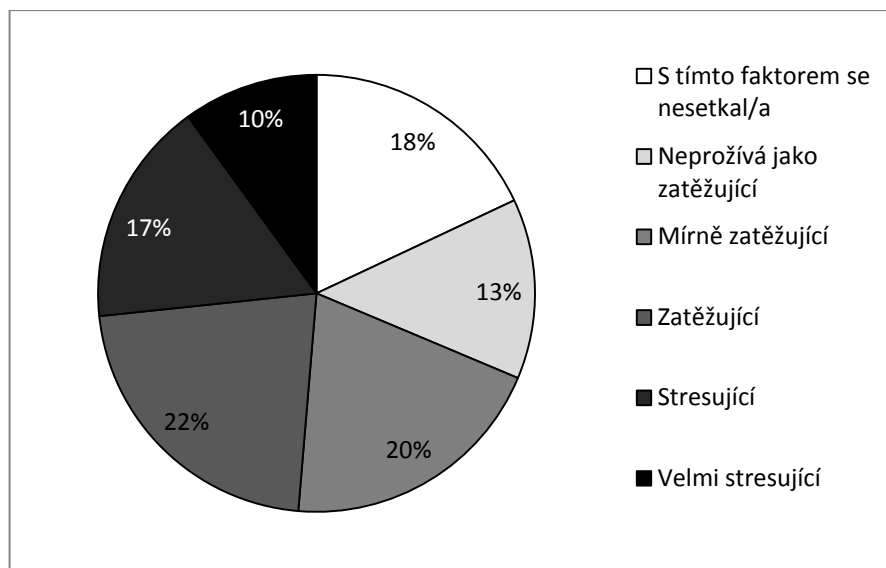
Graf 17 Organizační problémy

Nyní se podíváme na údaje, jež poskytuje faktor s označením „finanční hodnocení“. V již zmíněné dotazníkové položce č. 6, celkem 54 % respondentů uvedlo, že na pobytové akce jezdí jako dobrovolníci, tedy bez nároku na finanční odměnu za svou práci. Následující koláčový graf ukazuje, jakou měrou je tento faktor pro oslovené jedince zatěžující. Z obrázku je patrné, že se jedná o jeden z nejméně zátěžových faktorů, jelikož polovina dotázaných uvádí, že finanční hodnocení neprožívá jako zatěžující.



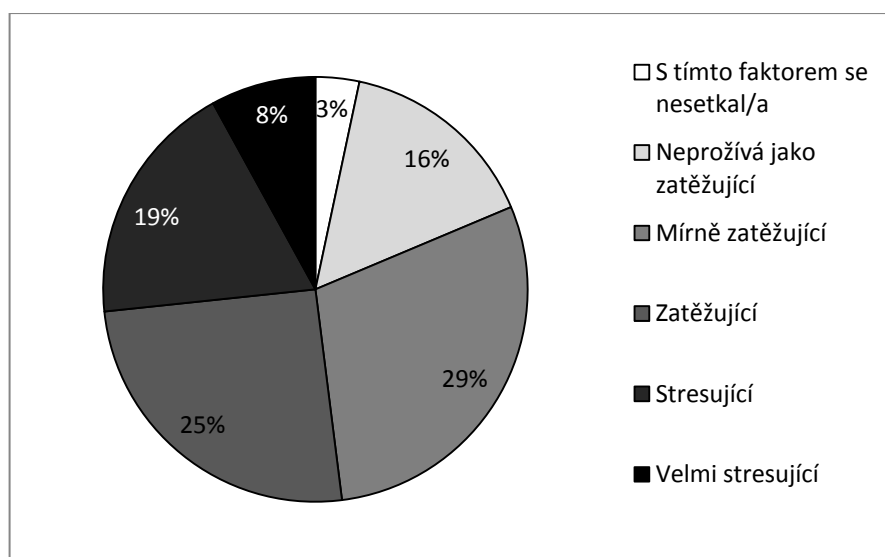
Graf 18 Finanční ohodnocení za akce

Dalším možným zdrojem zátěže na pobytové akce mohou být negativní vztahy v kolektivu. Na koláčovém grafu, který se nachází na následující straně, lze vidět, že jako stresující nebo dokonce velmi stresující tento faktor vnímá celkem 27 % dotázaných, což je doposud nejvyšší procentuální počet. Z toho je možné usuzovat, že negativní vztahy v kolektivu jsou jedním z nejvýraznějších původců psychické zátěže pracovníků pedagogického dozoru na pobytových akcích pro děti a mládež.



Graf 19 Negativní vztahy v kolektivu

Stejný počet, tedy 27 % v součtu u variant „stresující“ či „velmi stresující“ byl zaznamenán u faktoru nedostatek odpočinku. Oproti negativním vztahům v kolektivu je zde však nepatrný rozdíl. Zatímco u negativních vztahů uvedlo 10 % respondentů, že je to pro ně zdrojem nadměrného stresu, u nedostatku odpočinku tuto skutečnost uvedlo 8 % odpovídajících. Na základě těchto poznatků je možné říci, že nedostatek odpočinku se řadí mezi nejvíc stresové faktory, nicméně negativní vztahy v rámci pracovního kolektivu se drží na prvním místě.



Graf 20 Nedostatek odpočinku

Tato položka dotazníku, zjišťující míru zátěže jednotlivých stresorů obsahovala také otevřenou možnost pro doplnění dalších zátěžových faktorů, se kterými se respondenti na pobytových akcích setkávají a které nebyly v nabídce dotazníku. Jako pouze mírně zatěžující faktory byly označeny děti mladší šesti let, zranění dětí,

nedostatek soukromí, špatné delegování práce v týmu a nepřízeň počasí. Špatné počasí bylo uvedeno dokonce ve dvou případech, ostatní faktory měly pouze po jedné odpovědi. Jako zatěžující faktory (tedy více závažné) respondenti doplnili časovou náročnost příprav programu, výrazné věkové rozdíly mezi dětmi, nespolupráci v kolektivu pracovníků pedagogického dozoru, osobní ambice, hluk na akci, nedostatečnou výbavu dětí na táboře, nedostatek financí na aktivity s dětmi, děti vyvolávající konflikty, problémy v kolektivu táborových vedoucích (nespecifikované), nedostatek pracovníků dozoru na akci nebo jejich selhávání, péče o nemocné děti, prevence úrazů a nedostatek pracovní morálky vedoucích. Jako stresující neboli ještě závažnější problémy se ukázaly následující faktory: nedostatek vedoucích, nečekané změny (nemoc v týmu, vyplavení tábora), komunikace s hlavním vedoucím, počet dětí, zodpovědnost za zdraví svěřených dětí, nepřízeň počasí, nedostatek podpory od vedení, nedostatek času, nepřipravenost programu, změny pravidel kvůli pandemii Covidu, skloubení dobrovolnické práce s osobním životem a časová náročnost akce. Jako nejzávažnější, velmi stresující faktory respondenti uvedli dítě, které bylo k účasti na akci donuceno rodiči, šikana v kolektivu pracovníků a mimořádná událost nebo infekční nemoc během pobytové akce.

Projevy zátěže se zabývala šestnáctá položka dotazníku. Respondenti měli možnost vícero odpovědí. Nejčastěji uváděným projevem zátěže u oslovených jedinců byl pocit vyčerpání, jako projev zátěže ho uvedlo 97 odpovídajících. Naopak nejméně uváděným projevem zátěže během pobytové akce byly dechové obtíže, které byly uvedeny pouze třemi respondenty. Četnost odpovědí u jednotlivých položek zobrazuje následující tabulka.

Tabulka 4 Projevy zátěže během pobytové akce

Projevy zátěže	Četnost
Pocit vyčerpání	97
Podrážděnost	74
Neklid	44
Pocit lítosti, smutku	41
Bolesti hlavy	36
Nevolnost, nechutenství	19
Nespavost	18
Bušení srdce	9
Dechové obtíže	3

Položka, zjišťující projevy zátěže u respondentů, obsahovala také otevřenou možnost pro doplnění případných dalších projevů, které nebyly obsaženy v nabídce. V této otevřené možnosti několik jedinců uvedlo následující projevy: únava, pocit marnosti, agrese, vyburčenost, rozkazovačnost, nachlazení a jeden respondent uvedl, že během pobytové akce nikdy není ve stresu.

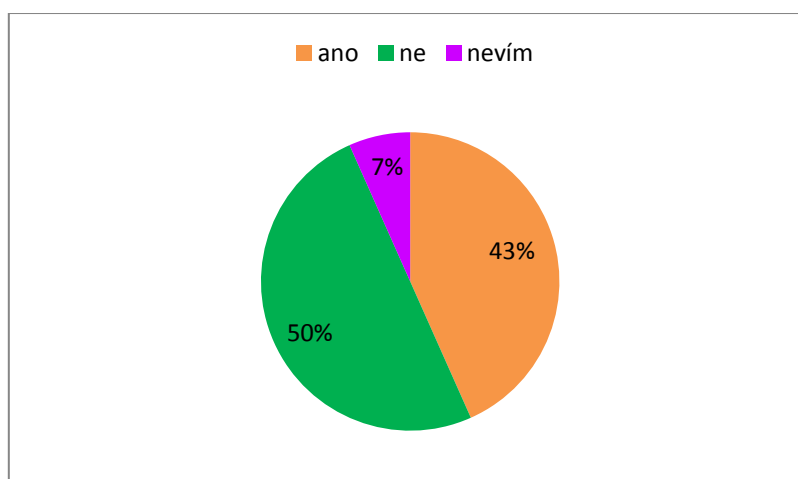
Cílem položky č. 17 v dotazníku bylo zjistit, jaké strategie zvládání zátěže (neboli copingové strategie) volí jedinci vykonávající funkci pedagogického dozoru na pobytových akcích pro děti. Respondenti měli možnost zvolit vícero strategií. Nejčastěji uváděnou strategií bylo odpoutání pomocí příjemných aktivit (např. sportem, hudbou), jež se řadí mezi strategie pozitivní – tuto variantu zvolilo celkem 62 dotázaných. Druhou nejvíce volenou strategií bylo stažení jedince do ústraní, tuto skutečnost uvedlo 48 osob. Nejméně čítnou strategií byl útek od problému prostřednictvím léků na uklidnění, kterou přiznali pouze dva respondenti a hraní her na mobilním telefonu, které uvedli respondenti tři.

Osmnáctá položka dotazníku byla věnovaná konkrétním formám odpočinku, které respondenti využívají během pobytových akcí. V této položce mohli respondenti uvést více variant. V 89 dotaznicích byla uváděna jako nejčastěji využívaná forma relaxace spánek. 58 odpovídajících uvedlo, že je pro ně formou odpočinku pobyt v přírodě, 46 respondentům pomáhá opuštění prostředí tábořiště. 43 osob uvedlo jako oblíbenou formu odpočinku poslech hudby, 26 četbu, 24 sportovní činnost a 18 činnost výtvarnou. Komunikace mobilním telefonem a jiná umělecká činnost (např. divadlo, zpěv) získaly shodně po 17 hlasech. Nejméně uváděnou variantou byly aktivity se zvířaty a to pouze v 11 případech. Kromě výše zmíněných nabízených možností, tato položka dotazníku obsahovala otevřenou variantu pro případ, že by některý z respondentů odpočíval jinou formou než která byla v nabídce. Někteří z oslovených jedinců tuto variantu využili. 12 z nich uvedlo, že jim pomáhá komunikace s kolegy nebo účastníky akce (dětmi), 4 jedinci volí jako formu relaxace modlitby, ve dvou odpovědích se objevilo hraní deskových her, dvakrát byla uvedena i hravá interakce s dětmi nebo péče o ně. Následující formy byly uváděny vždy jen v jednom případě: výpomoc v kuchyni, destruktivní činnost a klid.

Devatenáctá položka dotazníku měla následující znění: *Pociťoval/a jste někdy, během pobytové akce, některý z následujících stavů? Uved'te prosím, který.* I tato položka umožňovala respondentům uvést několik vybraných stavů najednou. Nejčastějším stavem během pobytové akce byl uváděn nedostatek energie, k čemuž

se doznalo celkem 114 respondentů, dále bylo velmi často uváděno vyčerpání. V 93 dotaznících bylo zvoleno vyčerpání, 50 jedinců během pobytové akce pocíťovalo ztrátu nadšení do práce a stejný počet odpovědí byl i u nesoustředěnosti. Shodný počet odpovědí měly také možnosti pocit selhání a nespokojenost s vlastní prací (47 odpovědí). 44 oslovených přiznalo, že je během akce rozčilovali ostatní kolegové, 34 trpělo ztrátou motivace, 30 hlasů získal shodně pocit bezmoci a strachu. 22 respondentů během akce cítilo sklíčenost, 18 jedinců ztrácelo sebeovládání. 12 osob pak uvedlo, že pro ně péče o děti během akce byla obtěžující. Nejméně uváděnou možností bylo to, že respondenti žádný z uvedených stavů nepocíťovali – tuto možnost zvolili pouze 3 respondenti.

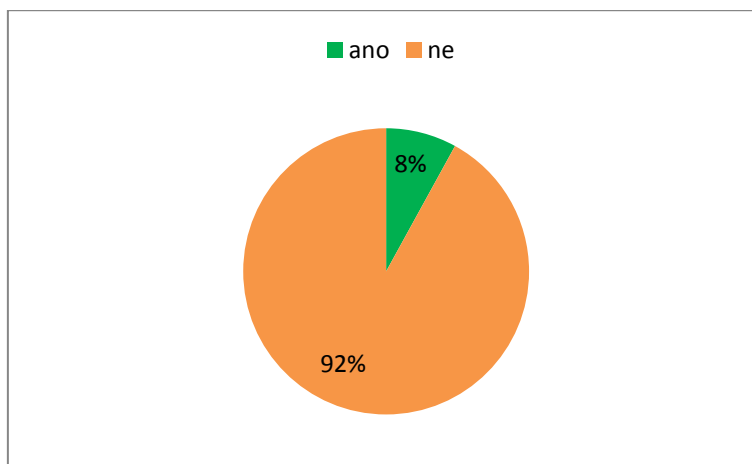
Položkou dvacátou byli respondenti dotázáni na to, zda měli někdy během pobytové akce pocit, že se příští rok již nechtějí zúčastnit takové akce. Kromě variant „ano“ a „ne“ tato položka nabízela také variantu „nevím“ pro jedince, kteří si nebyli jistí. Variantu „ano“ (měli pocit, že se příští rok nechtějí zúčastnit) zvolilo 65 oslovených jedinců. Varianta „ne“ (neměli tento pocit) naštěstí převažovala, ačkoliv ne příliš výrazně, tuto variantu si zvolilo 75 respondentů. Následující koláčový graf zobrazuje procentuální zastoupení těchto skupin. Oranžová barva byla zvolena pro odpověď „ano“, zelená pro odpověď „ne“ a fialová pro variantu „nevím“.



Graf 21 Rozdělení respondentů podle zájmu o akci další rok

Předposlední položkou bylo zjišťováno, zda mají respondenti povědomí o syndromu vyhoření. 148 respondentů, tedy téměř většina, uvedlo že se s tímto pojmem již setkali.

Poslední položka sloužila ke zjištění, zda respondenti mají pocit, že trpí syndromem vyhoření. Pouze dvanáct odpovídajících mělo dojem, že jsou tímto syndromem zasaženi. Následující koláčový graf ukazuje procentuální počet jedinců kteří mají pocit že trpí syndromem vyhoření a kteří ne. Oranžová barva byla použita pro odpověď „ano“ a zelená pro odpověď „ne“.



Graf 22 Pocit syndromu vyhoření

5.2 Ověření platnosti stanovených hypotéz

Na základě dat získaných z dotazníkového šetření se nyní pokusím potvrdit či vyvrátit hypotézy, stanovené ve čtvrté kapitole.

Hypotéza č. 1

Většina pracovníků volnočasových organizací, kteří se účastní pobytových akcí, bude mladšího věku (18 – 30 let), neboť starší se již více věnují svým vlastním rodinám. K ověření této hypotézy sloužila druhá položka dotazníku. Data ukazují, že věkovou skupinu 18 až 30 let zastupovalo celkem 105 respondentů z celkového počtu 150. Ve věku 31 a více let tedy bylo pouhých 45 jedinců. Díky těmto informacím lze první hypotézu potvrdit.

Hypotéza č. 2

Finanční ohodnocení nebude častým zdrojem zátěže, neboť se jedná převážně o dobrovolnickou práci. Na potvrzení či vyvrácení této hypotézy byly v dotazníku použity položky č. 6 a č. 15. V rámci šesté otázky 81 oslovených respondentů (tedy více než polovina z celkových 150) uvedlo, že jezdí na pobytové akce bez nároku na finanční odměnu. Patnáctá položka byla zaměřena na jednotlivé faktory a míru jejich zátěže během pobytové akce. Jako jeden z faktorů bylo v příslušné dotazníkové položce

nabízeno i finanční hodnocení. U něj 47 oslovených jedinců zvolilo možnost, že se s tímto faktorem neseškávají a dalších 76 odpovídajících neprožívá tento faktor jako zatěžující. S celkovým počtem 123 respondentů, kteří tento faktor nepovažují za zatěžující či se s ním neseškávali, **se hypotéza č. 2 potvrzuje.**

Hypotéza č. 3

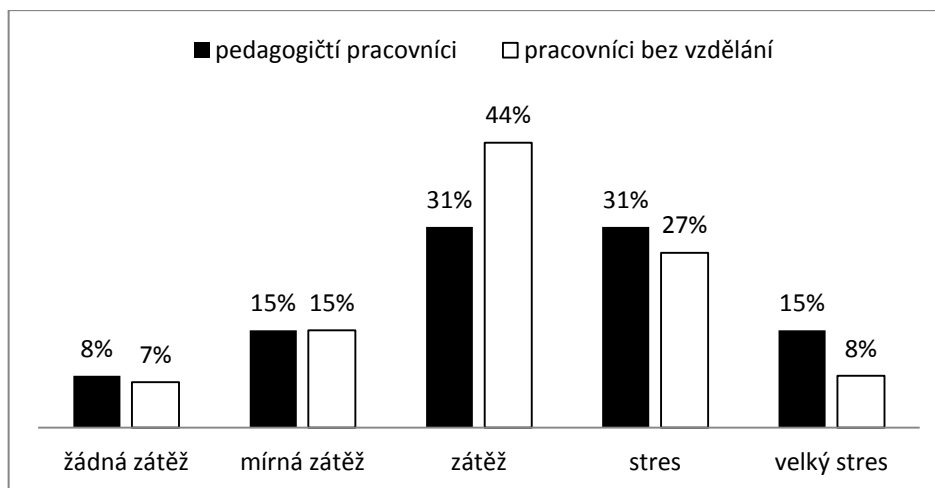
Zdrojem psychické zátěže na pobytové akci bude nedostatek odpočinku. K této hypotéze se vztahovala patnáctá položka výzkumného nástroje. Z dat, zobrazených v grafu č. 21 je patrné, že jako stresující nebo dokonce velmi stresující tento faktor vnímá 27 % respondentů. Tento procentuální počet je nejvyšší, jaký byl u jednotlivých faktorů uváděn. Stejný procentuální počet u varianty stresující či velmi stresující má zároveň i faktor „negativní vztahy v kolektivu“. Tyto dva faktory lze tedy řadit mezi nejvíce zatěžující. Na základě těchto poznatků **lze hypotézu č. 3 potvrdit.**

Hypotéza č. 4

Zdrojem psychické zátěže na pobytové akci bude dítě s výchovnými problémy. Pro ověření či vyvrácení čtvrté hypotézy bylo využito dotazníkové položky č. 15. U faktoru *péče o dítě s výchovnými problémy* celkem 36 % respondentů uvedlo, že jej vnímají jako zatěžující. Tento počet byl vůbec nejvyšší, který se objevil u varianty „zatěžující“ mezi všemi faktory jež byly v nabídce dotazníkové položky. **Hypotézu č. 4 je tedy možné potvrdit.** Méně jedinců však tento faktor vnímá jako stresující nebo dokonce velmi stresující (15 % dotázaných).

Hypotéza č. 5

Profesionální pedagogičtí pracovníci prožívají při pobytových akcích méně psychické zátěže, než vychovatelé bez pedagogického vzdělání (získaného ve smyslu zákona č. 563/2004 Sb., v platném znění). K ověření platnosti tohoto předpokladu sloužily dotazníkové položky č. 12 (dotazující se na zaměstnání respondentů) a č. 14 (zjišťující míru zátěže pobytových akcí). Porovnání dat obou skupin – profesionálních pedagogických pracovníků i vychovatelů bez odborného vzdělání, zobrazuje následující graf.



Graf 23 Porovnání míry zátěže mezi pedagogickými pracovníky a vychovateli bez vzdělání

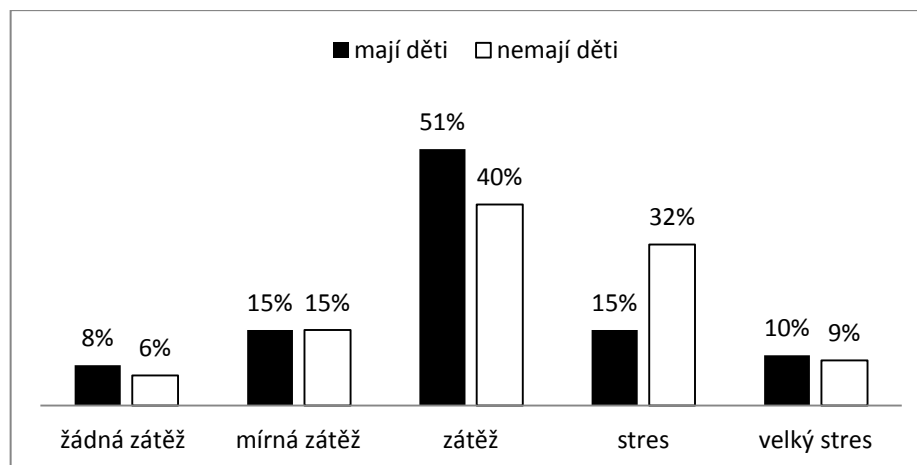
Z grafu je patrné, že v oblasti mírné zátěže a zátěže v součtu vyšší míru vykazují vychovatelé bez odborného vzdělání. V oblasti stresu a vysoké míry stresu však vyšší čísla uvádějí profesionální pedagogičtí pracovníci. Jelikož stres je nadměrná psychická zátěž (viz kapitola 2.), lze těmito poznatky **hypotézu č. 5 vyvrátit**.

Hypotéza č. 6

Pracovníci, kteří na pobytové akce jezdili již jako děti, zažívají v dospělosti menší míru zátěže v roli pedagogického pracovníka nežli jedinci, kteří na takové akce v dětství nejezdili. K sedmé hypotéze se vztahovaly otázky č. 8 a č. 14. Z důvodu malého počtu respondentů, kteří nemají zkušenosti s pobytovými akcemi ze svého dětství (pouze 13 dotázaných ze 150), **nebylo možné hypotézu č. 6 potvrdit, ale ani vyvrátit.**

Hypotéza č. 7

Jedinci, kteří mají děti, jsou odolnější vůči stresu na pobytových akcích než bezdětní jedinci. Položkami č. 10 a č. 14 v dotazníku bylo zjišťováno, zda lze osmý předpoklad potvrdit či vyvrátit. Porovnání dat u obou skupin ukazuje sloupcový graf na následující straně.

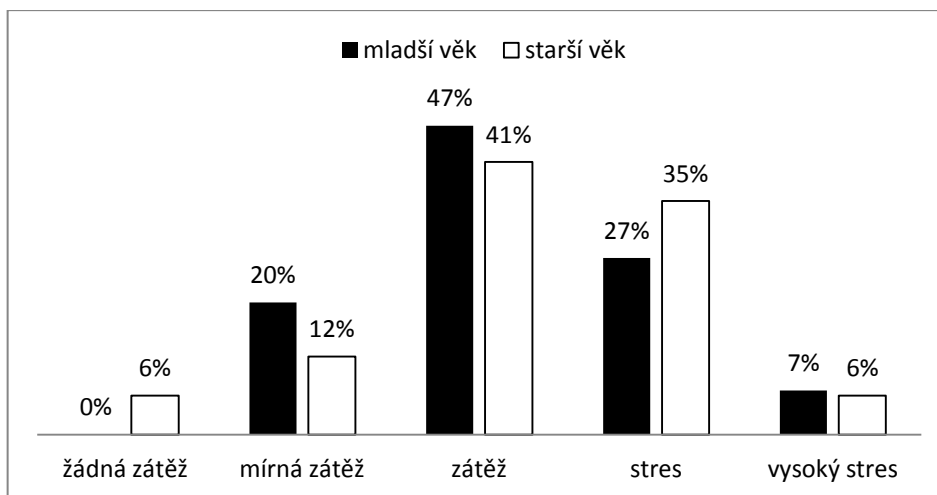


Graf 24 Porovnání míry zátěže mezi bezdětnými jedinci a jedinci s potomky

Z dat v grafu je patrné, že jedinci s potomky se cítí být více zatěžováni, avšak vyšší míru nadměrné zátěže neboli stresu uvádějí jedinci bezdětní. Na základě tohoto zjištění je tedy možné 7. hypotézu potvrdit.

Hypotéza č. 8

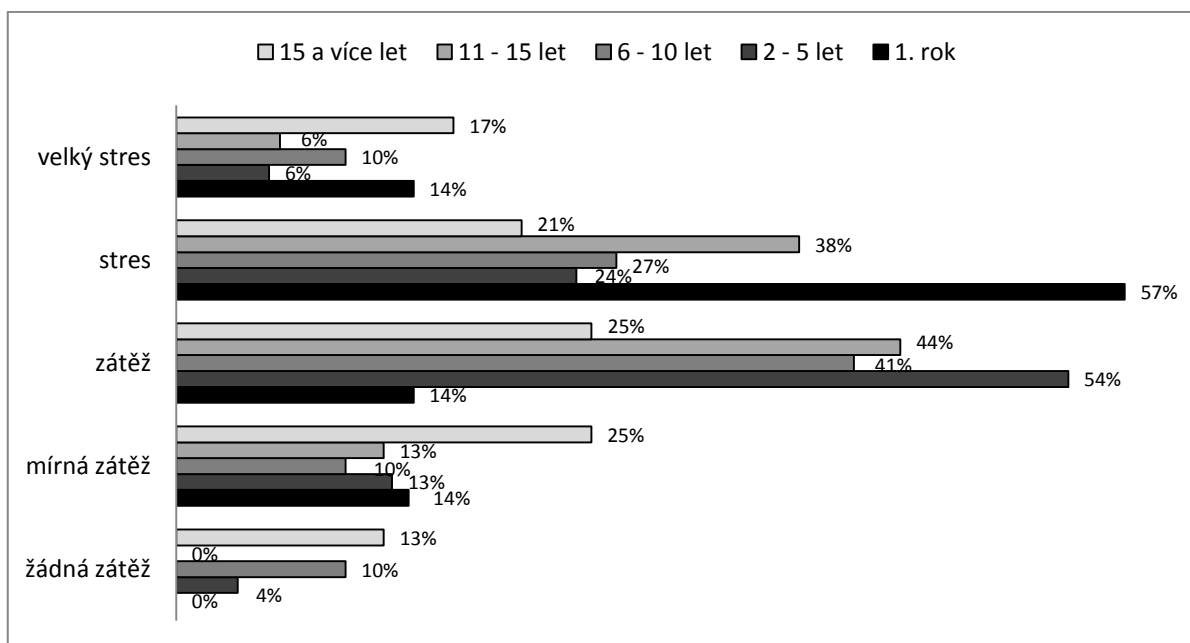
Jedinci pracující na pobytových akcích s dětmi předškolního nebo mladšího školního věku zažívají menší míru psychické zátěže než ti, kteří pracují s dětmi staršího školního věku nebo adolescenty. Potvrzením či vyvrácením této hypotézy se zabývala třináctá a čtrnáctá položka dotazníku. Z průzkumu vyplynulo, že většina respondentů během pobytových akcí pracuje se smíšenou věkovou skupinou. Graf na následující straně zobrazuje porovnání míry zátěže mezi jedinci, kteří pracují s věkovou skupinou předškolního či mladšího školního věku a skupinou staršího školního věku. Jelikož se však jedná o velmi malé soubory respondentů – s mladší skupinou pracuje 30 oslovených jedinců a se starší pouze 17 odpovídajících, je diskutabilní, zda lze tyto výsledky obecně aplikovat na celý základní soubor. **Hypotézu č. 8 nebylo možné potvrdit ani vyvrátit.**



Graf 25 Porovnání míry zátěže podle práce s věkovými skupinami

Hypotéza č. 9

Zátěž na pobytových akcích zvládají lépe jedinci, kteří mají dlouhodobější zkušenosti s pobytovými akcemi, než jedinci s krátkodobou praxí. K potvrzení či vyvrácení devátého předpokladu sloužily položky č. 11 doptávající se na počet let zkušeností s pobytovými akcemi a č. 14 zjišťující míru psychické zátěže. Z níže umístěného grafu je patrné, že v oblasti zátěže se nachází nejvíce respondentů ve skupině s praxí 2 – 5 let. Jedinci s praxí delší než 15 let uváděli oblast zátěže častěji než jedinci, kteří na pobytové akci byli poprvé. Tito jedinci s nepříliš dlouhou praxí však byli výrazně největší skupinou v oblasti stresu. Považuji za zajímavé zjištění, že vysokou míru stresu zažívají nejvíce jedinci, kteří mají praxi delší než 15 let. Na základě těchto zjištění je hypotéza č. 9 vyvrácena.



Graf 26 Míra zátěže podle délky praxe

Hypotéza č. 10

Nejčastěji využívanou formou odpočinku během pobytové akce bude spánek. Pro ověření správnosti tohoto předpokladu bylo využito položky č. 18, která se dotazovala na konkrétní formy odpočinku, jež respondenti v průběhu akce využívají. Ze 150 respondentů celkem 89 (což bylo nejvyšší číslo – viz kapitola 5.1) uvedlo, že spánek volí jako jednu z nejčastějších forem odpočinku. Na základě této informace lze desátý předpoklad zcela **jednoznačně potvrdit**.

Diskuze

V průběhu zkoumání bylo zjištěno i mnoho zajímavých informací, jejichž získání sice nebylo hlavním cílem výzkumu, ale přesto bych v této závěrečné diskuzi ráda věnovala prostor. Genderové rozložení respondentů bylo značně nevyvážené (žen ve výzkumu bylo 103, mužů pouze 47), ve většině položek se však odpovědi žen i mužů víceméně shodovaly. Výrazně odlišné údaje se projevila například v položce dotazující se na finanční ohodnocení za pobytovou akci. U žen, a to téměř ve všech zastoupených věkových kategoriích, převažovala varianta „ano“ (finanční ohodnocení za pobytovou akci). Pouze ve věkové kategorii 18 – 20 let tomu bylo naopak. U mužů všech věkových skupin to bylo obráceně, více respondentů uvedlo, že na pobyty jezdí bez nároku na finanční odměnu. Z toho lze vyvodit, že muži pracují jako dobrovolníci častěji než ženy.

Další rozdíl se projevil u položky dotazující se na zkušenosti s pobytovými akcemi v dětství respondentů. Celkem 94 % oslovených žen uvedlo, že na pobytové akce jezdily již v dětském věku, kdežto muži tuto skutečnost uvedli pouze v 85 % odpovědí. Žádná z žen ve věkových kategoriích 18 – 20 let, 41 – 50 let, 50 a více let, neuvedla, že z dětství nemá zkušenost s pobytovými akcemi. U mužů se ovšem ve všech věkových kategoriích objevil vždy alespoň jeden respondent uvádějící, že ve svém dětském věku na žádné pobytové akci nebyl.

Nepříliš překvapujícím zjištěním je, že většina pracovníků pedagogického dozoru (jak z řad mužů, tak i žen) na pobytových akcích pracuje s věkově smíšenou skupinou dětí a mládeže. Zajímavou diferencí však skýtá porovnání počtu pracovníků pracujících pouze s dětmi mladšího školního věku (6 – 11 let), nebo jen s dětmi staršího školního věku (12 – 15 let). Z celkového počtu respondentů jich 28 uvedlo, že pracuje s tou mladší skupinou (24 žen, 4 muži), nejpočetnější skupinou byly ženy ve věku 21 – 30 let. Práci se staršími dětmi se věnuje 17 dotazovaných (11 mužů, 6 žen). Nejpočetnější skupinou pracující s dětmi tohoto věku byli muži ve dvou věkových kategoriích – 18 až 20 let a 21 až 30 let. Z těchto údajů je možné číst, že se starší věkovou skupinou pracují častěji muži než ženy. Jelikož se však ve výzkumu objevil jen velmi malý vzorek respondentů uvádějících tuto skutečnost, je diskutabilní, zda tomu tak je v praxi.

Pokud jde o o projevy psychické zátěže, zde se obě genderové skupiny shodují, že nejčastějším příznakem nastupující zátěže je pocit vyčerpání a podrážděnost.

I u ostatních projevů (nespavost, neklid, dechové obtíže, bušení srdce, pocit lítosti či smutku) byly výsledky u obou skupin velmi podobné. Výrazný rozdíl se objevil u bolesti hlavy, kterou uváděly ženy z každé věkové skupiny, nejvíce však ženy z kategorie 21 – 30 let. Muži, zejména ve věku 21 – 30 let, častěji přiznávali nevolnost.

Zajímavé porovnání nabízí pohled na copingové strategie. Muži i ženy se shodli na tom, že nejčastěji využívanou strategií je odpoutání se od zátěže pomocí příjemných aktivit (sport, hudba apod.). Muži častěji volili strategii stáhnutí se do ústraní, konzumaci dobrého jídla, hraní her na mobilním telefonu a pití alkoholu. Ústraní bylo nejčastější odpovědí ve věkové skupině 41 – 50 let, dobré jídlo ve skupině 31 – 40 let. Dále respondenti mužského pohlaví také více uváděli, že když pocítují stres, nic jim neuleví. Oproti tomu ženy častěji přiznávaly, že v případě nastupujícího stresu vyhledávají pomoc osoby, která umí problém vyřešit. Hledání podpory od jiné osoby bylo nejčastější odpovědí žen ve věku 31 – 40 let. Ve věkové kategorii 41 – 50 let převažovala strategie neustálého přemýšlení o problému. Dále se v ženských odpovědích vícekrát objevovalo zvýšené kouření cigaret a požívání léků na uklidnění.

Z konkrétních činností, jimiž respondenti doplňují energii během pobytové akce, mezi muži i ženami převažoval spánek. Obě pohlaví se také shodla na druhé a třetí nejčastěji volené činnosti, a to na pobytu v přírodě a opuštění prostředí tábořiště. Mezi aktivity, které častěji uváděli muži, patřila komunikace a zábava mobilním telefonem. Tato činnost byla volena především muži ve věku 18 – 20 let a 21 – 30 let. U žen, nejvíce těch ve věkové kategorii 18 – 20 a 21 – 30 let, se více objevovala varianta odpočinku pomocí aktivit se zvířaty.

Pocit, že další rok se již pobytové akce nechtějí zúčastnit, převažoval u žen. Porovnáním věkových skupin vyšlo najevo, že tento pocit se častěji zmocňuje žen ve věku 21 – 30 let a 41 – 50 let. U žen ve věku 31 – 40 let byl shodný počet těch, které tento pocit zažily i těch, které nikoliv. U věkové skupiny 18 – 20 let výrazně převažovala odpověď, že se s tímto pocitem nesetkaly. Muži, s výjimkou věkové skupiny 31 – 40 let, častěji uváděli, že tento pocit nezažili.

Pozitivním zjištěním bylo, že jen velmi malý vzorek respondentů se domnívá, že trpí syndromem vyhoření. Jak již bylo zmíněno v páté kapitole, tuto skutečnost uvedlo pouze 12 z celkem 150 účastníků výzkumu. V rámci genderového srovnání převažovali muži. Nejpočetnější skupinou těch, kteří přiznali pocit syndromu vyhoření, byla věková kategorie 21 – 30 let, a to bez rozdílu pohlaví.

Závěr

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit a popsat nejčastější zdroje psychické zátěže, se kterými se v rámci zotavovacích a jiných pobytových akcí setkávají pracovníci zajišťující pedagogický dozor nad účastníky. Druhotným cílem byl popis copingových strategií a konkrétních forem relaxace těchto pedagogických pracovníků.

Teoretická část, která byla rozdělena do tří kapitol, objasnila základní pojmy: volný čas, zážitková pedagogika, pedagogika volného času, zotavovací akce, zátěž, stres, stresor, rezistence, resilience, vulnerabilita, salutogeneze, syndrom vyhoření a copingová strategie. Byly popsány nejčastější zdroje zátěže, které negativně ovlivňují pedagogických pracovníků. Mezi tyto zdroje lze zařadit: nedocení pedagogické profese, nedostatečné finanční ohodnocení, komunikace s rodiči, negativní vztahy v pracovním kolektivu, zvyšující se počet dětí s výchovnými problémy a nevyhovující pracovní prostředí. Práce pokračovala popisem copingových strategií a konkrétních metod, které člověku pomáhají vyrovnat se s psychickou zátěží, či jí dokonce předcházet. Nejobvyklejšími způsoby reagování na zátěž jsou: podhodnocení, odmítání viny, odklon od zátěžových aktivit a náhradní uspokojení (například sportem, poslechem hudby, aktivitami s rodinou či zvířaty, spánkem nebo pobytem v přírodě), kontrola situace, kontrola vlastních reakcí, pozitivní sebeinstrukce, úniková tendence (útěk od nepříjemné reality za pomoci alkoholu, drog či jiné hazardní činnosti), nemožnost myšlenkového odpoutání od problému (neustálé přemýšlení nad náročností situace), rezignace, sebeobviňování a vyhledání sociální opory. Pokud se jedná o metody zvládání zátěže, patří mezi ně relaxační techniky (autogenní trénink, progresivní relaxace podle Jacobsona), meditace, sport a pohybová aktivita (například jóga) nebo otužování.

V metodologické části byl představen typ zvoleného pedagogického výzkumu a stanovené hypotézy. Byly zde vysvětleny důležité metodologické termíny jako je kvantitativní typ výzkumu, výzkumný problém, hypotéza, výzkumný soubor a výzkumný nástroj. Teoreticky se tato část textu opírala o doporučení z metodologických knih a učebnic, především od Petera Gavory, Miroslava Chráska a Jana Hendla. Tato část také obsahovala seznam hypotéz a seznámení s výzkumným nástrojem, jímž byl dotazník vytvořený speciálně pro účely této bakalářské práce a výzkumným souborem, tedy těmi, co se vyplněním dotazníku zapojili do výzkumu.

Celkem se jednalo o 150 respondentů z 58 organizací a spolků zabývajících se pořádáním táborů a dalších zotavovacích akcí pro děti a mládež.

Praktická část obsahovala souhrn a vyhodnocení informací získaných dotazníkovým šetřením. U zdrojů zátěže uvedených v dotazníku byla zjišťována míra jejich únosnosti pro pracovníky pedagogického dozoru na pobytových akcích. Z copingových strategií, nabídnutých respondentům, byly zmíněny dvě nejvíce a dvě nejméně frekventované. Co se týče forem relaxace, které pomáhají doplnit potřebnou energii v průběhu akce, tyto byly seřazeny sestupně od nejčastější po nejméně častou. Získaná data, většinou zpracovaná do tabulkové a grafické podoby, doplňoval slovní popis. Praktickou část uzavíralo zhodnocení, zda se podařilo potvrdit hypotézy stanovené v metodologické části. Následná diskuze porovnávala odpovědi žen a mužů v rámci různých věkových kategorií.

Vyhodnocením informací získaných z dotazníků došlo k odhalení nejvýznamnějších zdrojů psychické zátěže pracovníků pedagogického dozoru na pobytových akcích. Jako nejvíce zátěžové faktory se projevily negativní vztahy v rámci pracovního kolektivu a nedostatek odpočinku během trvání pobytové akce. Zároveň se ukázalo, že nejvyužívanější copingovou strategií je odpoutání se od zátěže pomocí příjemné aktivity (sport, hudba, apod.). Z konkrétních forem odpočinku a doplnění potřebné energie pak respondenti nejčastěji zmiňovali spánek a pobyt v přírodě. Na základě výše uvedeného lze považovat cíle této bakalářské práce za naplněné.

Jako doporučení v této oblasti navrhuji, aby vzájemná výměna zkušeností mezi táborovými vedoucími, která je každoročně pořádána na celorepublikové úrovni (CVVZ), byla organizována také regionálně, a to v rámci krajů. Na internetu je sice možné dohledat informace o v minulosti konaných akcích tohoto typu v několika krajích, avšak v současnosti je aktivní pouze Kraj Vysočina, kde od roku 2002 každoročně probíhá Regionální velká výměna zkušeností. Celostátní vzájemná výměna zkušeností je obecně vnímána jako velmi přínosná akce, ale pro zájemce, kteří bydlí na opačném konci republiky, než je místo konání, bývá časově i finančně náročné se na takovéto setkání dopravit. Regionální úroveň by mohla být podstatně dostupnější, a intenzivnější sdílení nejen těch radostných zkušeností by tak mohlo pomoci k pozvednutí kvality zotavovacích a jiných pobytů pro děti a mládež.

Seznam použitých zdrojů

- Bendl, S., 2015. *Vychovatelství: Učebnice teoretických základů oboru*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4248-9.
- Brabcová, D.; Kohout, J. 2018. Psychometrické ověření české verze škály vnímaného stresu. *E-psychologie*, roč. 12, č. 1, s. 37 - 52. ISSN 1802-8853.
- Burda, J.; Šlosarová, V. a kol., 2008. *Tábory a další zotavovací akce*. Praha: NIDM MŠMT. ISBN 978-80-86784-59-5.
- Červinka, J., 2017. *Hurá na tábor!* Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1178-5.
- Fontana, D., 2010. *Psychologie ve školní praxi*. 3. vydání. Praha : Portál. ISBN 978-80-7367-725-1.
- Fontana, D., 2016. *Stres v práci i v životě: jak ho pochopit a zvládat*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1033-7.
- Fontana, D., 2017. *Sociální dovednosti v praxi*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1197-6.
- Gavora, P., 2010. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2. vydání. Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-185-0.
- Hájek, B.; Harmach, J., 2004. *Děti, vedoucí, volný čas*. Praha: IDM MŠMT. ISBN 80-86784-06-1.
- Hájek, B.; Hofbauer, B.; Pávková, J., 2011. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. 2. vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0030-7.
- Hanuš, R.; Chytilová, L., 2009. *Zážitkově pedagogické učení*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2816-2.
- Helus, Z., 2015. *Sociální psychologie pro pedagogy*. 2. vydání. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4674-6.
- Hendl, J.; Remr, J., 2017. *Metody výzkumu a evaluace*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1192-1.
- Huber, J.; Bankhofer, H.; Hewson, E., 2009. *30 způsobů jak se zbavit stresu*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2486-7.
- Chráška, M., 2007. *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1369-4.
- Jedlička, R. a kol., 2015. *Poruchy socializace u dětí a dospívajících*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5447-5.
- Jedlička, R.; Kořa, J.; Slavík, J., 2018. *Pedagogická psychologie pro učitele*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-0586-1.
- Jirásek, I., 2019. *Zážitková pedagogika: Teorie holistické výchovy (v přírodě a volném čase)*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1485-4.
- Jirásek, I., 2003. Vymezení pojmu zážitková pedagogika. *Gymnasion*, roč. 1, č. 1, s. 6 - 16. ISSN 1214-603X.

- Kaplánek, M. 2019. Etická dimenze profese pedagoga volného času. *Orbis Scholae*, roč. 13, č. 1, s. 31 - 44. ISSN 1802-4637.
- Kolář, P., 2021. *Posilování stresem: cesta k odolnosti*. Praha: Universum. ISBN 978-80-242-7465-2.
- Kriegelová, M., 2008. *Záměrné sebepoškozování v dětství a adolescenci*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2333-4.
- Křivohlavý, J. 2009. *Psychologie zdraví*. 3. vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-568-4.
- Mareš, J., 1999. Diagnostika zvládnání zátěže u dětí a dospívajících. *Pedagogika*, roč. 49, č. 1, s. 12 - 42. ISSN 0031-3815.
- Martanová, V.; Konůpková, O., 2019. Odlišné světy učitelů a rodičů: interakce s rodiči jako zdroj stresu učitele. *Pedagogická orientace*, roč. 29, č. 2, s. 223 - 242. ISSN 1805-9511.
- Míček, L.; Zeman, V., 1997. *Učitel a stres*. 2. vydání. Opava: Vade mecum. ISBN 80-86041-25-5.
- Mourlane, D., 2013. *Jak posílit svou odolnost a vnitřní sílu: Cesta k úspěchu a spokojenosti*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4873-3.
- Paulík, K., 2011. Salutogeneze, percepce zátěže a zdraví učitelů a učitelek. In: *Výchova ke zdravotní gramotnosti*. Brno: Masarykova univerzita.
- Paulík, K., 2017. *Psychologie lidské odolnosti*. 2. vydání. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5646-2.
- Pávková, J. a kol., 2008. *Pedagogika volného času*. 4. vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-423-6.
- Pelánek, R., 2013. *Příručka instruktora zážitkových akcí*. 2. vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0454-1.
- Průcha, J. 2015. *Přehled pedagogiky: Úvod do studia oboru*. 4. vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0872-3.
- Skutil, M. a kol., 2011. *Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-778-7.
- Smetáčková, I.; Martanová, V., 2020. Strategie zvládnání stresu vyučujícími v základních školách. *Orbis Scholae*, roč. 14, č. 1, s. 101 - 119. ISSN 1802-4637.
- Smetáčková, I. a kol. 2020. *Učitelské vyhoření: proč vzniká a jak se proti němu bránit*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1668-1.
- Stock, C., 2010. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3553-5.
- Vaclachová, J., 2021. Učíme se navzájem. *Archa; zpravodaj o výchově a využití volného času dětí a mládeže*, roč. 23, č. 3, s. 2. ISSN 1212-5016.
- Vyhláška č. 106/2001 Sb. o hygienických požadavcích na zotavovací akce pro děti. In: *Sbírka zákonů České republiky* [online]. 2001 [vid. 31. 8. 2021]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2001-106>

Zákon č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů.

In: *Sbírka zákonů České republiky* [online]. 2000 [vid. 31. 8. 2021]. Dostupné z:

<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2000-258>

Zákon č. 563/2004 Sb. o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů. In: *Sbírka zákonů České republiky* [online]. 2004 [vid. 29. 8. 2021]. Dostupné z:

<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-563>

Seznam příloh

PŘÍLOHA 1: SEZNAM ZASTOUPENÝCH ORGANIZACÍ VE VÝZKUMU	70
PŘÍLOHA 2: PŮVODNÍ VERZE DOTAZNÍKU	72
PŘÍLOHA 3: FINÁLNÍ PODOBA DOTAZNÍKU	76
PŘÍLOHA 4: FOTODOKUMENTACE Z LETNÍHO TÁBORA SPOLKU VESMÍR ŘÍČANY, Z.S. (LÉTO 2021)	82

Příloha 1: Seznam zastoupených organizací ve výzkumu

V rámci výzkumu se podařilo oslovit respondenty z mnoha organizací, jejichž výčet se nachází v následujícím seznamu:

- Acema Sparta Praha
- Activity Club, z. s., Praha
- Agentura Hobit, Kutná Hora
- Alopex, z. s., Liberec
- Amazing Ranch, z. s., Jiřice
- Basket Slovanka, z. s., Praha
- Cestovní Kancelář Topinka, s. r. o., Praha
- Coiscéim – irský tanec, z. s., Praha
- Český červený kříž
- Český svaz ochránců přírody, z. s.
- Česká tábornická unie, z. s.
- Děti bez hranic – táborový spolek, Praha
- Děti českého ráje, o. s., Hradec Králové
- Dětské centrum Liberec, zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc
- DT Nový Řadov, z. s.
- Dům dětí a mládeže Praha 2
- Dům dětí a mládeže OSTROV Slaný
- Eldorado, spolek dětí a mládeže, Náchod
- Fakultní nemocnice Motol
- Fantazie Vrchlabí, z. s.
- Hnutí Duha
- Charita Česká republika, Praha
- InDance, Praha
- Jihlavská astronomická společnost, z. s.
- Junák – český skaut, z. s.
- Junior KC, Děčín
- Klub Pathfinder, z. s.
- Křesťanská akademie mladých, z. s., Frýdlant nad Ostravicí
- Letní dětský tábor Loukaři, Kadov u Blatné

- Lusatia Consort, z. s., Cvikov
- Lužánky – středisko volného času Brno, příspěvková organizace
- M.A.S.H. 1305, o. s., Rokycany
- Medevac, s. r. o.
- Městský fotbalový klub Vyškov
- Nemocnice Milosrdných bratří, Brno
- Pionýr, z. s.
- První táborová, z. s., Praha
- Satori HK, z. s., Hradec Králové
- Sbor dobrovolných hasičů
- Sdružení přátel Jabloneckých Pasek, z.s., Jablonec nad Nisou
- Sindibád cestovní kancelář, spol. s. r. o., Praha
- Sluníčko Slaný, z. s.
- Spokojený svět, z. s., Bakov nad Jizerou
- Sportovní agentura Sportkids, z. s., Liberec
- Sportlines, a. s. – středisko volného času, Praha
- Šachová škola Pat a Mat, z. s., Mšeno
- Tábor Blaník
- Tábory OKO, Eldorado, z. s., Strančice
- Tělovýchovná jednota Sokol
- Vavřinec, z. s., Tuchořice
- Vesmír Říčany, z. s.
- Volunteers4sport.cz, z. s., Praha
- Všeobecná fakultní nemocnice Praha
- Vězeňská služba České republiky
- YMCA v České republice
- ZŠ a MŠ Easyspeak, Řitka
- Základní umělecká škola Cvikov
- Zdravotnická záchranná služba

Příloha 2: Původní verze dotazníku

1. Uvedte prosím své pohlaví:

- žena
- muž

2. Uvedte prosím svůj věk:

- méně než 20 let: uveďte
- 20 – 30 let
- 31 – 40 let
- 41 – 50 let
- více než 50 let: uveďte

3. Uvedte prosím, v jaké organizaci působíte:

4. Uvedte, na jaké typy pobytových akcí jezdíte:

- letní tábory
- školy v přírodě
- sportovní či jiná soustředění
- lyžařské, vodácké či cyklistické kurzy

5. Jak dlouhá je délka trvání pobytových akcí, na které jezdíte jako pedagogický dozor?

- kratší než týden
- týden
- dva týdny
- delší než dva týdny

6. Je Vaše práce pedagogického dozoru na pobytových akcích finančně ohodnocená?

ano x ne

7. Jezdil/a jste na pobytové akce jako dítě? ano x ne

8. Baví Vás práce pedagogického dozoru na pobytových akcích? ano x ne

9. Máte děti? ano x ne

10. Jak dlouho jezdíte na pobytové akce jako pedagogický dozor?

- účastnil jsem se pobytové akce prvním rokem
- 2 až 5 let
- 6 – 10 let
- 11 – 15 let
- déle než 15 let

11. Jaké je Vaše zaměstnání?

- student/ka

- učitel/ka
- pedagog volného času, vychovatel/ka
- podnikatel/ka
- zdravotník
- jiné: uveďte

12. S jakou věkovou skupinou dětí na pobytových akcích pracujete?

- mladší než 6 let
- 6 – 11 let
- 12 – 15 let
- 16 – 18 let
- pracuji s věkově smíšenou skupinou

13. Na škále od jedné do pěti uveďte, jak moc jsou pro vás dětské pobytové akce stresující (1- nezažívám při nich žádnou psychickou zátěž, 5 – maximálně mě stresují):

1 2 3 4 5

14. Uveďte, jak moc jsou pro Vás následující faktory během pobytových akcí zatěžující:

	nepr ožívám jako zatěžující	irně m z atěžující	z atěžující	s tresující	velmi stresující
Komunikace s rodiči					
Dítě s výchovnými problémy					
Péče o dítě s mentálním postižením					
Péče o dítě s tělesným postižením					
Péče o dítě se smyslovým postižením					
Organizační problémy					
Finanční ohodnocení					
Negativní vztahy v kolektivu					
Nedostatek odpočinku					
Jiné obtíže (konkretizujte jaké)					

15. Kterou z následujících situací na pobytových akcích zažíváte, když jste ve stresu?

- nespavost
- návaly paniky
- zvýšená konzumace alkoholu
- neklid
- bolesti hlavy
- nevolnost, nechutenství
- deprese
- pocity lítosti, smutku
- pocit vyčerpání
- podrážděnost
- jiné: uveďte

16. Se kterým z následujících tvrzení souhlasíte?

- Když pociťuji stres, snažím se od něj odpoutat pomocí příjemných aktivit – např. sportem.
- Když pociťuji stres, neustále o problému mluvím a přemýšlím o něm.
- Když pociťuji stres, snažím se na něj nemyslet, zapomenout.
- Když pociťuji stres, pomůže mi stáhnout se do ústraní.
- Když pociťuji stres, snažím se vyhledat někoho, kdo umí situaci vyřešit.
- Když pociťuji stres, zvýšeně kouřím.
- Když pociťuji stres, pomůže mi dobré jídlo.
- Když pociťuji stres, hraji videohry na počítači.
- Když pociťuji stres, uklidní mě hraní na výherním automatu.
- Když pociťuji stres, uleví mi léky na uklidnění.
- Když pociťuji stres, uleví mi alkohol.
- Když pociťuji stres, nic mi neuleví.

17. Jakou formou nejčastěji relaxujete ve svém volném čase?

- sport
- jiná fyzická aktivita (např. práce na zahradě)
- četba
- poslech hudby
- sledování televize
- komunikace a zábava na PC

- nakupování
- výtvarné aktivity (kreslení, malování)
- aktivity s rodinou
- aktivity se zvířaty
- jiná umělecká činnost (zpěv, divadlo)
- spánek
- pobyt v přírodě
- jiné: uveďte

18. Pociťoval/a jste během pobytové akce některý z následujících stavů? Uveďte prosím který

- nedostatek energie
- chronická únava
- nesoustředěnost
- sklíčenost
- bezmoc
- strach
- ztráta sebeovládání
- ztráta nadšení pro práci
- péče o děti mě obtěžuje
- kolegové mě rozčilují
- nespokojenost s vlastní prací
- ztráta motivace
- pocit selhání

19. Slyšel/a jste někdy o syndromu vyhoření? Ano x ne

20. Pokud jste v předchozí odpovědi uvedl/a ano, potýkal/a jste se někdy Vy sám/a se syndromem vyhoření? Ano x ne

Příloha 3: Finální podoba dotazníku

Dobrý den. Prosím Vás o vyplnění následujícího dotazníku, který se zabývá tématem psychické zátěže na pobytových akcích. Vyplnění dotazníku Vám zabere maximálně 10 minut. Za každé vyplnění moc děkuji.

Uvedte prosím Vaše pohlaví. *

- žena
 muž

Uvedte prosím Váš věk. *

- 18 - 20 let
 21 - 30 let
 31 - 40 let
 41 - 50 let
 více než 50 let (uvedte prosím, kolik)

Uvedte prosím, v jaké organizaci působíte. *

Uvedte, na jaké typy pobytových akcí nejčastěji jezdíte. *

- letní tábory
 zimní tábory
 školy v přírodě
 sportovní, hudební či jiná soustředění
 lyžařské, vodácké či cyklistické kurzy
 jiné akce (uvedte prosím, jaké akce)

Jak dlouhá je délka trvání pobytových akcí, na které většinou jezdíte jako pedagogický dozor? *

- kratší než týden
 týden
 dva týdny
 měsíc
 jiná délka trvání akce (uvedte prosím, jaká)

Je Vaše práce pedagogického dozoru na pobytových akcích finančně ohodnocená? *

- ano
 ne

S jakou věkovou skupinou dětí či dospívajících, během pobytových akcí pracujete? *

- mladší než 6 let
- 6 - 11 let
- 12 - 15 let
- 16 - 18 let
- starší než 18 let
- pracuji s věkově smíšenou skupinou

Na škále od jedné do pěti uveďte, jak moc jsou pro vás dětské pobytové akce zatěžující. *



Uveďte, jak moc jsou pro Vás následující faktory během pobytových akcí zatěžující. *

	s tímto faktorem jsem se nesetkal/a	neprožívám jako zatěžující	mírně zatěžující	zatěžující	stresující	velmi stresující
komunikace s rodiči	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
dítě s výchovnými problémy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
dítě ze sociálně znevýhodněného prostředí	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
péče o dítě s mentálním postižením	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
péče o dítě s tělesným postižením	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
péče o dítě se smyslovým postižením	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
organizační problémy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
finanční ohodnocení	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
negativní vztahy v kolektivu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
nedostatek odpočinku	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
jiné obtíže (konkretizujte prosím, jaké)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Věnujete se volnočasovým aktivitám s dětmi a mládeží celoročně? *

- ano
 ne

Jezdil/a jste na pobytové akce jako dítě? *

- ano
 ne

Baví Vás práce pedagogického dozoru na pobytových akcích? *

- ano
 ne
 nevím

Máte děti? *

- ano
 ne

Jak dlouho jezdíte na pobytové akce jako pedagogický dozor? *

- účastnil/a jsem se pobytové akce prvním rokem
 2 - 5 let
 6 - 10 let
 11 - 15 let
 déle než 15 let

Jaké je Vaše zaměstnání? *

- student/ka (prosím, uveďte fakultu na které studujete)
- učitel/ka
- asistent/ka pedagoga
- pedagog volného času
- vychovatel/ka
- trenér/ka
- speciální pedagog
- sociální pracovník
- zdravotník
- jiné zaměstnání (uveďte prosím, jaké)

S jakou věkovou skupinou dětí či dospívajících, během pobytových akcí pracujete? *

- mladší než 6 let
 6 - 11 let
 12 - 15 let
 16 - 18 let
 starší než 18 let
 pracuji s věkově smíšenou skupinou

Na škále od jedné do pěti uveďte, jak moc jsou pro vás dětské pobytové akce zatěžující. *



Uveďte, jak moc jsou pro Vás následující faktory během pobytových akcí zatěžující. *

	s tímto faktorem jsem se nesetkal/a	neprožívám jako zatěžující	mírně zatěžující	zatěžující	stresující	velmi stresující
komunikace s rodiči	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
dítě s výchovnými problémy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
dítě ze sociálně znevýhodněného prostředí	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
péče o dítě s mentálním postižením	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
péče o dítě s tělesným postižením	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
péče o dítě se smyslovým postižením	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
organizační problémy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
finanční ohodnocení	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
negativní vztahy v kolektivu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
nedostatek odpočinku	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
jiné obtíže (konkretizujte prosím, jaké)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kterou z následujících situací na pobytových akcích zažíváte, když jste ve stresu? *

- nespavost
- neklid
- podrážděnost
- bolesti hlavy
- nevolnost, nechutenství
- dechové obtíže
- bušení srdce
- pocity lítosti, smutku
- pocit vyčerpání
- jiné (uvedte prosím)

Se kterým z následujících tvrzení, ohledně stresu během pobytových akcí, nejvíce souhlasíte? *

- Když pociťuji stres, snažím se od něj odpoutat pomocí příjemných aktivit – např. sportem, hudbou.
- Když pociťuji stres, neustále o problému mluvím a přemýšlím o něm.
- Když pociťuji stres, snažím se na něj nemyslet, zapomenout.
- Když pociťuji stres, pomůže mi stáhnout se do ústraní.
- Když pociťuji stres, snažím se vyhledat někoho, kdo umí situaci vyřešit.
- Když pociťuji stres, zvýšeně kouřím.
- Když pociťuji stres, pomůže mi dobré jídlo.
- Když pociťuji stres, uleví mi hraní her na mobilním telefonu.
- Když pociťuji stres, uleví mi léky na uklidnění.
- Když pociťuji stres, uleví mi alkohol.
- Když pociťuji stres, nic mi neuleví.

Jakou formou nejčastěji relaxujete během pobytové akce? *

- sport
- pobyt v přírodě
- četba
- poslech hudby
- komunikace a zábava mobilním telefonem
- výtvarné aktivity (kreslení, malování)
- jiná umělecká činnost (zpěv, tanec, divadlo)
- aktivity se zvířaty
- opuštění prostředí tábořiště
- spánek
- jiná aktivita (uvedte prosím, jaká)

Pociťoval/a jste někdy, během pobytové akce, některý z následujících stavů? Uveďte prosím, který. *

- nedostatek energie
- vyčerpání
- nesoustředěnost
- sklíčenost
- bezmoc
- strach, úzkost
- ztráta sebeovládání
- ztráta nadšení pro práci
- péče o děti mě obtěžuje
- kolegové mě rozčilují
- nespokojenost s vlastní prací
- ztráta motivace
- pocit selhání
- žádný z uvedených stavů jsem nepociťoval/a

Měl/a jste někdy během pobytové akce pocit, že se již další takové akce nechcete zúčastnit? *

- ano
- ne
- nevím

Slyšel/a jste někdy o syndromu vyhoření? *

- ano
- ne
- nevím

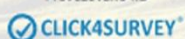
Domníváte se, že trpíte syndromem vyhoření? *

- ano
- ne

Dokončit průzkum

0%

Provozováno na



Příloha 4: Fotodokumentace z letního tábora spolku Vesmír Říčany, z.s. (léto 2021)



Obrázek 1 Obvyklé prostředí pobytových akcí



Obrázek 2 Táboroví vedoucí jako řečtí bohové



Obrázek 3 Fotografie ilustrující věkově heterogenní složení účastníků tábora

(Zdroj fotografií: archiv spolku Vesmír Říčany, z.s.)