

Univerzita Hradec Králové  
Pedagogická fakulta  
Ústav sociálních studií

**Zvládání psychické zátěže a stresu v profesním životě  
sociálního pedagoga**

Diplomová práce

Autor: Bc. Aneta Havlová  
Studijní program: N7507 Specializace v pedagogice  
Studijní obor: Sociální pedagogika  
Vedoucí práce: Mgr. Olga Válková Tarasova  
Oponent práce: PhDr. Josef Kasal, MBA, Ph.D.



## Zadání diplomové práce

<b>Autor:</b>	<b>Aneta Havlová</b>
Studium:	P20K0014
Studijní program:	N7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor:	Sociální pedagogika
<b>Název diplomové práce:</b>	<b>Zvládání psychické zátěže a stresu v profesním životě sociálního pedagoga</b>
Název diplomové práce AJ:	Coping with occupational pressure and stress in the life of a social pedagogue

### **Cíl, metody, literatura, předpoklady:**

Diplomová práce se zabývá problematikou zvládání psychické zátěže a stresu v profesním životě sociálního pedagoga z prostředí neziskové organizace. V teoretické části je věnována pozornost charakteristice profese sociálního pedagoga a možnostem jeho uplatnění se zaměřením na vysokou míru stresu, která toto uplatnění může doprovázet. Dále práce popisuje problematiku stresu, jeho nejčastější příčiny v této profesi, jeho projevy a možnosti prevence. Zabývá se zdravým životním stylem a jeho vlivem na kvalitu duševního zdraví. Empirické šetření prostřednictvím metody kvalitativního výzkumu si klade za úkol zjistit specifika psychické zátěže u sociálního pedagoga.

1. KRAUS, Blahoslav. *Základy sociální pedagogiky*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0643-9.
2. KNOTOVÁ, Dana, Bohumíra LAZAROVÁ, Kateřina LOJDOVÁ a Kateřina PEVNÁ. *Úvod do sociální pedagogiky: studijní texty pro studenty oboru sociální pedagogika*. Brno: Masarykova univerzita, 2014. ISBN 978-80-210-7077-6.
3. MELGOSA, Julián, Bohumíra LAZAROVÁ, Kateřina LOJDOVÁ a Kateřina PEVNÁ. *Zvládní svůj stres!: kniha o duševním zdraví*. Dot. 1. vyd. Praha: Advent-Orion, 1997. Život a zdraví (Advent-Orion). ISBN 80-717-2240-5.
4. PELCÁK, Stanislav, Bohumíra LAZAROVÁ, Kateřina LOJDOVÁ a Kateřina PEVNÁ. *Stres a syndrom vyhoření: kniha o duševním zdraví*. Dot. 1. vyd. Hradec Králové: Gaudeamus, 2015. Život a zdraví (Advent-Orion). ISBN 978-80-7435-576-9.
5. HAWKINS, Peter, Robin SHOHET, Kateřina LOJDOVÁ a Kateřina PEVNÁ. *Supervize v pomáhajících profesích: kniha o duševním zdraví*. Vydání druhé. Praha: Portál, 2016. Život a zdraví (Advent-Orion). ISBN 978-80-262-0987-4.

Zadávací pracoviště: Katedra sociální pedagogiky,  
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: Mgr. Olga Válková Tarasova

Oponent: PhDr. Josef Kasal, MBA, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 13.1.2021

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci (Zvládání psychické zátěže a stresu v profesním životě sociálního pedagoga) vypracovala pod vedením vedoucí diplomové práce Mgr. Olgy Válkové Tarasové samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne

## **Poděkování**

Děkuji Mgr. Olze Válkové Tarasové za její odborné vedení, cenné rady a připomínky, které mi poskytla při vypracování této diplomové práce. Mé poděkování také patří všem respondentům za jejich ochotu při rozhovorech pro potřeby praktické části diplomové práce.

## **Anotace**

HAVLOVÁ, Aneta. *Zvládání psychické zátěže a stresu v profesním životě sociálního pedagoga*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2023, 89 s. Diplomová práce.

Tato diplomová práce se zabývá problematikou stresu a psychické zátěže, tyto stavy může prožívat každý z nás. Práce je zaměřena na sociální pedagogy a jejich profesi. Cílem práce je prozkoumat tuto oblast a zjistit specifika psychické zátěže a stresu u sociálního pedagoga. Identifikace jejich nejčastějších stresorů a strategie vyrovnávání se se stresem. Dílčím cílem je zmapovat problematiku sociální pedagogiky jako vědní disciplíny – její pojetí, předmět a funkce se kterými souvisí i některé její úkoly. Popsat profesi sociálního pedagoga – jaké kompetence jsou potřeba pro vykonávání této profese, možné důsledky na zdraví a možnosti uplatnění v praxi. Dále se tato práce věnuje charakteristice oblasti psychické zátěže a stresu – jejich příčinám, příznakům a také reakcím na dlouhodobé prožívání tohoto negativního stavu. Jelikož s tímto tématem úzce souvisí i syndrom vyhoření, rozhodla jsem se okrajově věnovat i tomuto jevu. Abychom se stresem a zátěží dokázali co nejlépe pracovat je zapotřebí znát i základy možných strategií na zvládání tohoto stavu. vést zdravý životní styl a preventivně působit na svou psychiku. Praktická část popisuje výsledky kvalitativního šetření. Ten ukázal, že oslovení respondenti zvládají stres (díky součinnosti různých osobnostně sociálních působení) velmi dobře. Copingové strategie, které používají naprosto intuitivně, jsou většinou proaktivní. Většina účastníků si stresovost svého zaměstnání uvědomuje, ale jsou v něm spokojení a naplňuje je.

Klíčová slova: sociální pedagogika, stres, psychická zátěž, duševní zdraví, syndrom vyhoření

## **Annotation**

HAVLOVÁ, Aneta. Coping with occupational pressure and stress in the life of a social pedagogue, in the jurisdiction of Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2023, 89 s. Thesis

This diploma thesis deals with the issue of stress and mental strain, each of us can experience these conditions. The work is focused on social pedagogues and their professions. The aim of the work is to investigate this area and find out the specifics of psychological burden and stress in social pedagogues. Identifying their most common stressors and coping strategies. A partial goal is to map the issue of social pedagogy as a scientific discipline - its concept, subject matter and functions to which some of its tasks are related. Describe the profession of a social pedagogue - what competencies are needed to practice this profession, the possible consequences for health and the possibilities of application in practice. This work is devoted to the characteristics of the area of psychological burden and stress - their causes, symptoms and also reactions to the long-term experience of this negative state. Since burnout syndrome is closely related to this topic, I decided to focus on this phenomenon as well. In order to be able to work as best as possible with stress and strain, it is necessary to know the basics of a possible strategy for managing this condition, to lead a healthy lifestyle and to have a preventive effect on your psyche. The practical part describes the results of the qualitative investigation. It showed that the interviewed respondents manage stress very well (thanks to the interaction of various personal and social influences). Coping strategies that they use completely intuitively are mostly proactive. Most of the participants are aware of the stressfulness of their job, but they are satisfied with it, and it fulfills them.

Keywords: social pedagogy, stress, psychological burden, mental health, burnout syndrome

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že diplomová práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2017 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, dizertačními a habilitačními pracemi na UHK).

Datum:

Podpis studenta:

## Obsah

<b>Úvod .....</b>	<b>10</b>
<b>1 Sociální pedagogika jako vědní disciplína .....</b>	<b>12</b>
1.1 Pojetí sociální pedagogiky .....	12
1.2 Předmět sociální pedagogiky .....	15
1.3 Funkce a úkoly sociální pedagogiky .....	16
<b>2 Sociální pedagog jako profese.....</b>	<b>18</b>
2.1 Kompetence sociálního pedagoga.....	19
2.2 Možné důsledky na zdraví při výkonu této profese .....	21
2.3 Možnosti uplatnění sociálního pedagoga .....	22
<b>3 Psychická zátěž a stres.....</b>	<b>26</b>
3.1 Stres.....	26
3.2 Psychická zátěž .....	27
3.3 Příčiny psychické zátěže a následného stresu .....	29
3.4 Příznaky stresu .....	32
3.5 Projevy dlouhodobého stresu – čili reakce na něho .....	33
3.5.1 Syndrom vyhoření .....	34
3.6 Strategie zvládnání stresu.....	37
3.7 Duševní hygiena a prevence stresu .....	41
<b>4 Zdravý životní styl a jeho vliv na kvalitu duševního zdraví .....</b>	<b>44</b>
<b>5 Výzkumné šetření .....</b>	<b>48</b>
5.1 Cíl výzkumného šetření a výzkumný problém.....	48
5.2 Výzkumná metoda a technika sběru dat.....	50
5.3 Realizace šetření a analýza dat.....	51
5.4 Diskuse.....	64



<b>Závěr .....</b>	<b>68</b>
Seznam použitých zdrojů .....	70
Seznam obrázků .....	77
Seznam tabulek .....	77
Seznam příloh.....	77

## Úvod

Jistou míru stresu dnes a denně prožívá každý z nás. Stres pro nás může znamenat náročné zaměstnání, složité vztahy, starosti o děti, domácnost a věčná snaha o dokonalost, tak jak nám ji prezentují média a sociální sítě. Chceme dobře vypadat, cítit se skvěle, zdravě a dietně vařit a jíst. Toužíme vyhovět celospolečenskému tlaku a zařadit se do celospolečenského vnímání světa.

Sociální pedagogika se zaměřuje na rizikové a sociálně znevýhodněné skupiny dětí, mládeže, ale i dospělých. Každý pracovník, který spadá do pomáhajících profesí, a tak i sociální pedagog, by měl být vybaven vyšší psychickou odolností a takovými dovednostmi, které mu pomohou k efektivnímu zvládnutí stresových a zátěžových situací. Osobám, které jsou profesně zaměřeny na pomoc ostatním lidem a dělají svou práci s nadšením a nejlepším úmyslem, především v sociálních, zdravotních a pedagogických službách, patří respekt a uznání.

Tématem mé diplomové práce je problematika zvládnutí psychické zátěže a stresu v profesním životě sociálního pedagoga. Sociální pedagog je odborný pedagog, jehož kvalifikace se zaměřuje na děti, mládež i celé spektrum dospělých, v oblasti pomáhajících profesí. Chápání profese sociálního pedagoga není zcela jednoznačné. Jednou z hlavních příčin je široká škála možností působení sociálního pedagoga, proto v mém šetření se objevují různé profese, kterým bychom mohli připsat sociálního pedagoga. Sociální pedagog by měl disponovat širokou škálou vědomostí a také vlastností.

V teoretické části je věnována pozornost výkladu základních pojmů vztahujících se k námětu diplomové práce, mezi které patří charakteristika profese sociálního pedagoga a možnosti jeho uplatnění v neziskovém sektoru. Prostředí neziskového sektoru jsem si vybrala z důvodu toho, že sociální pedagog může působit v širokém spektru neučitelských pedagogických a pomáhajících profesí, a to převážně v neziskových organizacích. Profese sociálního pedagoga se v České republice teprve vytváří a ukotvuje jak v zákoně, tak i v běžné praxi. Jak uvádí Blahoslav Kraus ve své knize *Základy sociální pedagogiky* (2014), tak charakteristika profese sociálního pedagoga je zatím pouze modelová. Tam, kde by měl najít uplatnění sociální pedagog, se stále setkáváme s pracovníky označovanými jako vychovatelé.

Toto povolání může často doprovázet vysokou míru stresu, a proto se dále dovídáme více o příčinách stresu, jeho projevech a možnostem prevence. Dále se zabývám zdravým životním stylem a jeho vlivem na kvalitu duševního zdraví.

V druhé části diplomové práce, kde prezentuji výsledky mého šetření, se soustředím na cíl diplomové práce, a to zmapovat specifika psychické zátěže u sociálního pedagoga, identifikaci jejich nejčastějších stresorů. Cílem bylo zjistit míru působení stresu, a jak moc se přenáší do jejich osobního života. Dále mým cílem bylo od respondentů zjistit způsoby zvládnání stresu. Hlavní část šetření je realizována prostřednictvím metody kvalitativního výzkumu. Jako metodu sběru dat jsem si vybrala strukturovaný rozhovor. Pomocí rozhovorů jsem zjišťovala přístupy pracovníků ke stresu a k jeho zvládnání. Šlo mi o zmapování příčin a důsledků psychické zátěže u respondentů.

Toto téma jsem si zvolila, protože se zajímám o duševní zdraví a zdravý životní styl. Dnešní postmoderní doba je hektická, na člověka se kladou čím dál větší nároky jak po stránce rodinné, společenské tak i profesní. Také mě zajímá, co sociální pedagogy při výkonu jejich profese nejvíce zatěžuje, a to především po psychické stránce. Protože si myslím, že tato práce je velmi náročná na psychiku člověka, a ne každý je schopen tuto pomáhající profesi vykonávat bez toho, aniž by propadal stresu, který při dlouhém trvání může mít vážné následky. Jinak řečeno, krátkodobý stres je běžnou součástí našeho každodenního života. Pokud se však krátkodobý stres změní na dlouhodobý (trvajícím několik měsíců či let), může nám způsobit velké množství zdravotních komplikací. Výsledky zkoumaného tématu by mohly být užitečné pro stávající sociální pedagogy, nebo pro ty, kteří o této práci uvažují a zároveň pro uchazeče o studium oboru Sociální pedagogika. Jako další možný přínos mé diplomové práce jsou získané informace z výzkumného šetření, které by se mohly stát informačním zdrojem a podnětem pro zaměstnavatele ke zlepšení pracovních podmínek sociálních pedagogů. Hlavním výsledkem šetření shledávám zjištění o vysoké náročnosti profese a nespokojenosti respondentů s nízkým platovým ohodnocením.

# **1 Sociální pedagogika jako vědní disciplína**

Sociální pedagogika je poměrně mladá disciplína, a proto se toto téma neustále ještě řeší a rozvíjí. Má poměrně hluboké historické kořeny a za tu dobu procházela změnami. Každý autor si sociální pedagogiku vykládá po svém, není jednoznačně stanoven okruh témat, kterých by se měla disciplína zabývat. Řada autorů tak definuje sociální pedagogiku prostřednictvím jejích jednotlivých směrů či proudů. Často se můžeme setkat i s užším a širším pojetím. Sociální pedagogika zahrnuje sociální a pedagogické zaměření. Pojem sociální si můžeme charakterizovat jako vše co se týká lidské společnosti a pojem pedagogika jako vědu o výchově, metodách vzdělávání a vyučování. Dá se říct, že by se měla zabývat vším, co souvisí s výchovou a sociálním prostředím. Začíná se také čím dál větší měrou prosazovat na českých vysokých školách jako studijní obor a má do budoucna velký potenciál.

V této kapitole se budu soustředit na základy sociální pedagogiky. Díky rozmanitosti této vědní disciplíny a její nejednotnému chápání se nebudu této problematice věnovat do hloubky, neboť by to bylo velmi obsáhlé téma, a proto jsem se snažila uvést základní skutečnosti. Nejprve se zabývám pojetím sociální pedagogiky, jejím předmětem, funkcemi a úkoly. V další kapitole popíšu profesi sociálního pedagoga.

## **1.1 Pojetí sociální pedagogiky**

Po roce 1989 dochází na českém území k význačnému rozmachu sociálních věd. Vlastního rozvoje se dočkala i právě sociální pedagogika, která stále neměla vyhraněnou podobu, a její vývoj byl chaotický. Nejprve se realizovala snaha o vymezení základní terminologie, vymezení obsahu disciplíny a popis vývoje sociální pedagogiky. Sociální pedagogika je ale stále disciplínou, která se ještě rozvíjí, a proto se liší její pojetí i přístupy jak v České republice, tak i v zahraničí a liší se z v pohledu jednotlivých autorů. Rozdílnost různého chápání vyplívá také z toho, zda ji chápeme jako obor teoretický, nebo spíše jako oblast aplikovanou neboli praktickou. Zastánci aplikované oblasti se zaměřují na pomoc v praxi (čili se soustředí na různé ústavy, zařízení, charity a instituce, které pomáhají potřebným lidem a poskytují jim podporu a zázemí). Tato vědní disciplína je také zacílená obzvláště na různorodé formy výchovy, sociální podpory, intervence a poradenství. (Kraus, 2014)

V České republice položil základy této vědní disciplíny prof. PhDr. Blahoslav Kraus, CSc. Ve své publikaci s názvem „Základy sociální pedagogiky“ (2014) uvádí historický přehled pojetí sociální pedagogiky, které se různilo v průběhu celého jejího vývoje. Jedno pojetí tento pojem chápalo ve smyslu potřeby pomoci těm, kteří se dostali do složité životní situace, druhé vidělo pojem sociální ve vztahu k celé společnosti.

Podle Krause a Poláčkové (2001, s. 12) se jedná o speciální pedagogickou disciplínu s poněkud zvláštním charakterem, a tím je transdisciplinárnost. Zaměřuje se na každodenní život jedince, analyzuje jeho životní situace a navozuje takové změny v sociálním prostředí, které napomáhají optimálnímu rozvoji osobnosti a minimalizují rozpor mezi jedincem a společností. Zdůrazňována je sociálně výchovná pomoc ohroženým skupinám dětí a mládeže, výchovně vzdělávací práce s marginálními skupinami.

Autoři „Pedagogického slovníku“ definují sociální pedagogiku jako „*aplikované odvětví pedagogiky zabývající se výchovným působením na rizikové a sociálně znevýhodněné skupiny mládeže a dospělých.*“ (Průcha, Walterová, Mareš, 1995, s. 203) Klapilová (1996, s. 5) tvrdí, že sociální pedagogika dosud nemá jednoznačně vymezený předmět zkoumání. Různá pojetí sociální pedagogiky, respektive odlišné pohledy na její obsah kolísá podle autorky od pedagogiky prostředí přes pedagogické ovlivňování sociálně problémových jedinců a skupin až k nejširšímu chápání pedagogiky jako vědy o výchově, která má vždy sociální funkci.

Pojetí sociální pedagogiky můžeme chápat v širším nebo užším pojetí. Široké pojetí najdeme v publikaci s názvem „Člověk, prostředí, výchova“, v níž se hovoří o tom, že „*se tato disciplína zaměřuje nejen na problémy patologického charakteru, marginálních skupin, částí populace ohrožených ve svém rozvoji a potencionálně deviantně jednajících, ale především na celou populaci ve smyslu vytváření souladu mezi potřebami jedince a společnosti, na utváření optimálního způsobu života v dané společnosti.*“ (Kraus, Poláčková et. al., 2001, s 12)

Podle Procházký (2012, s. 62–63) se rozlišují čtyři přístupy sociální pedagogiky a jejího chápání následovně:

1. Sociální pedagogika jako nauka o vztazích prostředí a výchovy – zaměřuje se především na zkoumání přirozeného prostředí výchovy, jako je rodina a odhaluje podstatu lokálního prostředí. Pozornost věnuje také mimoškolní výchově, roli zájmových činností v utváření optimálního životního stylu dětí a mládeže a výchově ve volném čase.

2. Sociální pedagogika jako normativní věda o výchově člověka – zdůrazňuje důležitost výchovy pro budoucnost dětí. Hledá konkrétní postupy reedukace, resocializace a integrace jedinců nebo skupin, jež jsou ze společnosti, společenství vylučovány. Do výchovy je třeba cílevědomě a záměrně zasahovat.
3. Sociální pedagogika jako životní pomoc – všem věkovým kategoriím při výchově, vzdělávání a celoživotním učení. Solidarita, podpora a pomoc má v globalizované společnosti velký význam a dává šanci na zvládnutí negativních sociálních procesů ve světě, kde tyto ideje ztrácejí na síle.
4. Sociální pedagogika jako věda o deviacích sociálního chování – zaměřuje se na odchylky sociálního chování, měla by sledovat konformitu s normami a poskytovat sociálně integrační pomoc.

Rozdílná pojetí sociální pedagogiky je možno také shrnout do tří skupin podle Knotové a kol. (2014, s. 20) s tím, že i přes různá filozofická východiska a představy o profesi se ustálila tři hlavní pojetí (každé má specifické vnitřní varianty):

1. Sociální pedagogika jako obor zabývající se inkluzí a integrací jedinců i skupin, kteří jsou z různých důvodů exkludováni, případně ohroženi sociálním vyloučením nebo mají odchylky sociálního chování. Akcentují se postupy reedukace a resocializace.
2. Sociální pedagogika jako obor zabývající se interakcemi prostředí a výchovy, pozornost se věnuje konceptům celoživotního učení a vzdělávání a kvality života. Zaměřuje se na výchovu ve volném čase, výchovu ke zdraví.
3. Sociální pedagogika jako obor zaměřený na péči a pomoc lidem ve zvládnání životních obtíží a dopadů negativních sociálních procesů. Zabývá se prevencí sociálního vyloučení, využívá sociální poradenství a různé postupy kompenzace dopadů negativních sociálních skutečností.

Sociální pedagogika prožívá nepřetržitý vývoj pod působením společenských změn, způsobených rostoucí technizací a automatizací celého světa. Právě tyto skutečnosti se určitým způsobem odrážejí (jak pozitivně, tak i negativně) na životě každého z nás. Obzvláště proto se sociální pedagogika soustředí na široký záběr činností v celé sociální oblasti. Jak už bylo zmíněno z hlediska širě obsahu i objektu zájmu se lze setkat s užším a širším pojetím této vědní disciplíny. V užším pojetí jsou předmětem zájmu společenské problémy, které vznikají v souvislosti s chudobou, nezaměstnaností, sociálními deviacemi. Cílem je pomoc těmto skupinám nebo jedincům.

## 1.2 Předmět sociální pedagogiky

V širším pojetí je sociální pedagogika považována za multidisciplinární obor, který se orientuje na celou populaci. Předmětem je pak hledání ideálního souladu mezi individuálním a společenským. Jde především o posilování pozitivních složek životního způsobu, a to především prostřednictvím výchovy a vzdělávání. (Procházka, 2012, s. 66-67)

Zaměření tedy předmět sociální pedagogiky lze shrnout podle Krause (2014, s. 40) takto:

- k objektu výchovy – zdůrazňuje působení na celé sociální skupiny (profesní, zájmové, etnické apod.);
- k formám a podmínkám výchovy – především se zabývá výchovou v mimoškolních institucích (rodina) a rolí lokálního prostředí;
- k cílům výchovy – zdůrazňuje společenské potřeby, orientuje se na spolupráci, altruistické jednání a na demokratizaci výchovy;
- k metodám výchovy – upřednostňuje nepřímé výchovné postupy;
- ve smyslu sociální pomoci – pojem sociální chápe ve smyslu solidarity s těmi, kteří se dostali do tíživé situace.

Bakošová (1994, s. 13) ve svém díle „Sociálna pedagogika“ označuje jako předmět sociální pedagogiky prostředí a jeho organizaci výchovně významných podnětů. Sociální pedagogika by měla přihlížet k individuálním potřebám jednotlivců a snažit se o kompenzaci nevhodných působení v souladu se sociálně integrační pomocí. Jde o individuální pomoc jedinci při různých sociálních problémech. Sociální pedagogika by měla působit všude tam, kde rodina a škola ztratily svoji funkci.

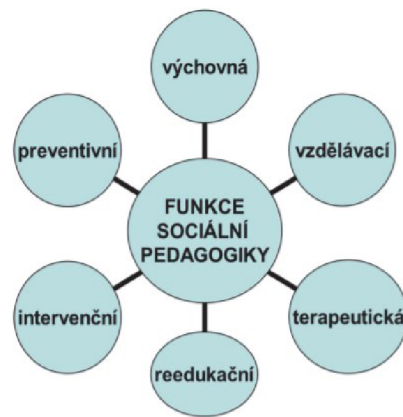
Z mé práce vyplývá, že předmětem sociální pedagogiky je jednotlivec nebo skupina, která je ohrožena sociálním vyloučením a zaměřuje se na řešení a zvládnutí těchto životních situací. Dále se také zaměřuje na výchovu a socializaci dané osobnosti či skupiny. Předmět jejího zájmu je široký a rozmanitý.

### 1.3 Funkce a úkoly sociální pedagogiky

Hlavní funkce sociálního pedagoga lze v zásadě charakterizovat dvěma oblastmi:

- činnosti integrační – zaměřuje se na osoby, které se nacházejí v krizových situacích, v psychickém, sociálním či psychosociálním ohrožení a stávají se pro okolí překážkou,
- činnosti rozvojové – jedná se o zajištění žádoucího rozvoje osobnosti ve směru správného životního stylu, hodnotného a užitečného naplnění volného času, prevence a týká se prakticky celé populace (dětí a mládeže především). (Kraus, Poláčková, 2001, s. 34)

Čábalová (2011) definuje funkce a úkoly sociální pedagogiky takto (viz obrázek č. 1 a 2):



Obrázek č. 1 – Funkce sociální pedagogiky (zdroj: Čábalová, 2011, s. 187)



Obrázek č. 2 – Úkoly sociální pedagogiky (zdroj: Čábalová, 2011, s. 188)



Podle těchto dvou obrázků má sociální pedagogika funkci výchovnou, vzdělávací, terapeutickou, reedukační, intervenční a preventivní. Za aktuální úkoly si pokládá deskripci a analýzu prostředí, reflexi globálních problémů, přispívání k péči o zdraví, poskytování sociální pomoci, strategii sociálně výchovné činnosti a aplikaci teorie v praxi.

Konkrétní úkoly sociální pedagogiky podle Krause a Poláčkové (2001, s. 15) jsou:

- ujasnit (sjednotit) terminologii;
- vyjasnit předmět zkoumání;
- akceptovat globální problémy společnosti (generační, etnické, multikulturální);
- přispívat k utváření zdravého životního způsobu (programy prevence, zvládání náročných životních situací, orientaci v mezilidských vztazích);
- rozpracovat formy a specifické metody sociálně výchovné činnosti;
- zpracovat profesní model sociálního pedagoga;
- vyvíjet maximální snahu o uplatnění poznatků v praxi.

## 2 Sociální pedagog jako profese

V této kapitole popsuji profesi sociálního pedagoga. Kromě základních informací o profesi jako takové se zabývám také jeho kompetencemi a možnostmi uplatnění na trhu práce. Profese sociálního pedagoga klade na jedince, který se této pomáhající činnosti věnuje značné nároky. Uplatnění sociální pedagog najde především v oblastech primární prevence. Protože mé šetření se bude soustředit na sociálního pedagoga v prostředí neziskové organizace, tak se zabývám především jeho uplatněním právě v této sféře.

Chceme-li se věnovat charakteristice profese sociálního pedagoga, je třeba se vypořádat se základním pojetím této profese, a hlavně upozornit v první řadě na jedno základní úskalí. Celá tato charakteristika je víceméně modelem dané profese, protože jako taková v nomenklatuře profesí u nás chybí. (Kraus, Poláčková, 2001, 33-34)

Jako definici sociálního pedagoga jsem se rozhodla uvést tu z „Katalogu podpůrných opatření“. *„Sociální pedagog řeší sociální situaci žáků a její negativní dopady na vzdělávání, pravidelnou školní docházku, fungování základních společenských mechanismů v rodině a přítomnost základních sociálních a hygienických návyků u žáků. Sociální pedagog je členem širšího poradenského týmu, který souhrnně řeší na první úrovni sociální, psychologické a vzdělávací předpoklady žáků, na druhé úrovni pak výchovné problémy a dopady školní absence na vzdělávání a rozvoj žáka.“* (Tománek, 2015, s. 167)

Je známé, že v řadě evropských zemí je profese sociálního pedagoga obvyklou součástí většiny škol. V České republice není toto pracovní místo přesně ukotveno. V zákoně č. 108/2006 Sb. o sociálních službách je uvedeno, že sociální pedagog může působit jako sociální pracovník v různých zařízeních sociálních služeb. Dále tento zákon definuje odbornou způsobilost sociálního pracovníka: *„Odbornou způsobilostí k výkonu povolání sociálního pracovníka je:*

*a) vyšší odborné vzdělání získané absolvováním vzdělávacího programu akreditovaného podle zvláštního právního předpisu v oborech vzdělání zaměřených na sociální práci a sociální pedagogiku, sociální pedagogiku, sociální a humanitární práci, sociální práci, sociálně právní činnost, charitní a sociální činnost,*

*b) vysokoškolské vzdělání získané studiem v bakalářském, magisterském nebo doktorském studijním programu zaměřeném na sociální práci, sociální politiku, sociální pedagogiku, sociální péči, sociální patologii, právo nebo speciální pedagogiku, akreditovaném podle zvláštního právního předpisu.“*

V naší společnosti se prohlubují sociální rozdíly, zvyšuje se počet cizinců, žáků ze sociálně slabých lokalit, žáků s výchovnými problémy. Narůstá dětí z rozdílného kulturního prostředí a z nepříznivých životních podmínek. Sociální pedagog by měl pomoci tyto problémy řešit. Sociální pedagog by se měl zaměřovat na společenské a pedagogické aspekty vzdělávání, pracovat s jednotlivci, ale i s celými skupinami.

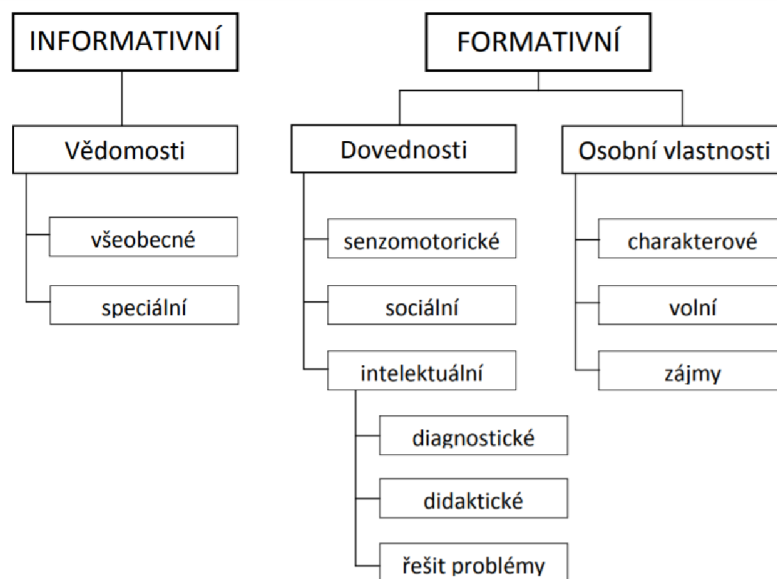
V roce 2014 Asociace vzdělavatelů v sociální pedagogice předložila Parlamentu ČR zdůvodňující zprávu, z níž vyplývá, že ve školách a školských zařízeních se zvyšuje poptávka po řešení problémů vyplývajících z rodinného zázemí žáků (rodiny z odlišného kulturního prostředí a jiných životních podmínek, zadluženost, závislostní chování, domácí násilí) – ať už se týkají komunikace s rodinou obecně, nedostatečné domácí přípravy nebo záškoláctví, či jiných kázeňských obtíží žáků. K jejich řešení je nutno využívat specifické metody a postupy kombinující práci s jedincem a práci s prostředím. Dále bylo ve zprávě zmíněno, že sociální pedagog mezi pedagogickými pracovníky podle zákona o pedagogických pracovnících stále schází. V současné době jsou asi nejčastějším způsobem financování sociálního pedagoga pro školy Šablony (projekty zjednodušeného financování), v nichž je možné dosáhnout na dílčí úvazky nejen v základních, ale i mateřských či středních školách. (Národní pedagogický institut ČR, 2021, online)

## 2.1 Kompetence sociálního pedagoga

Slovo kompetence definuje „Slovník cizích slov“ jako pravomoc, rozsah pravomoci, příslušnost, dále jako způsobilost, schopnost. Člověk způsobilý je tedy k něčemu příslušný, povoláný, oprávněný. (Klimeš, 1998)

Janík (2005, s. 14) ke kompetencím uvádí následující. *„Zatímco kompetence učitele jsou jasně vymezeny, u sociálního pedagoga je těžké je přesně vymezit, zařadit do určitých normativních kategorií.“*

Zajímavě kompetence sociálního pedagoga znázorňuje Kraus a Poláčková (2001), kdy kompetence rozděluje na informativní (vědomosti) a formativní (dovednosti, osobní vlastnosti).



Obrázek č. 3 – Model kompetencí sociálního pedagoga (zdroj: Kraus, Poláčková, 2001, s. 36)

Většina autorů se shodne, že na všeobecné úrovni jsou kompetence schopností a způsobilostí chovat se určitým způsobem. Pro pochopení toho, co všechno kompetence obsahuje, je výstižný „Hierarchický model struktury kompetence“ (Kubeš, Spillerová, Kurnický, 2004, s. 28). Z obrázku jasně vyplývá, že kompetence není „prázdným“ pojmem, ale obsahuje v sobě několik složek, ze kterých se kompetence skládá, jako jsou chování, dovednosti, vědomosti, zkušenosti, know – how, inteligence, talent, schopnosti, hodnoty, postoje a motivy.



Obrázek č. 4 – Hierarchický model struktury kompetence (zdroj: Kubeš, Spillerová, Kurnický, 2004, s. 28)

V první řadě lze předpokládat vědomosti širšího společenskovedního základu (pedagogika, psychologie, sociologie) včetně vědomostí z oblasti biomedicínské (biologie člověka, somatologie, zdraví a nemoc) a z oblasti sociální politiky, práce nebo práva. Vědomostní výbava musí dále zahrnovat teorii komunikace, organizace a řízení výchovy ve volném čase. Důležité jsou také poznatky z oblasti managementu a personalistiky. Pokud jde o dovednosti, základem je výbava v oblasti sociální komunikace, diagnostiky, vedení dokumentace, asertivní řešení problémů a tvorby projektů. K této výbavě je třeba ještě připojit požadavky na vlastnosti osobnosti (psychické i fyzické aspekty) – jako například celková vyrovnanost, vnímavost, emocionální stabilita, trpělivost, sebekontrola, kreativita, originalita a celková aktivita. (Kraus, Poláčková, 2001, s. 35–36)

Tuto profesi spojujeme s pojmem profesní kompetence, zahrnují celé spektrum podmínek, předpokladů pro jejich naplnění. Nejčastěji sem jsou začleňovány znalosti, dovednosti, postoje a zkušenosti, které vždy sociální pedagogové uplatňují při své práci. Osobnostní kompetence – psychická odolnost a fyzická zdatnost, empatie, tolerance, osobní postoje a hodnotová orientace, osobní dovednosti (řešení problémů, kooperace, kritické myšlení) a osobní vlastnosti (zodpovědnost, důslednost, přesnost). Profesi sociálního pedagoga lze charakterizovat jako velmi široký komplex odborných interdisciplinárních znalostí, spojených s realizací určitých preventivních, intervenčních a výchovných činností. (Procházka, 2012, s. 75–85)

## **2.2 Možné důsledky na zdraví při výkonu této profese**

Jak uvádí Židková (2005), současné pracovní procesy působí stále ve větší míře jak na fyzický, tak na psychický stav člověka. Zvyšující se požadavky na umění komunikace, nároky na řízení, či vysoká odpovědnost – nejen tyto aspekty zvyšují nároky na duševní činnost a ovlivňují zdraví pracovníků.

Mezi možné důsledky na zdraví při výkonu profese sociálního pedagoga spadá podle Krause a Poláčkové (2001, s. 37-38) například:

- Sociální únava – pramenící z přesycenosti sociálními kontakty a z neustálé komunikace (to se promítá i do soukromého života snahami se izolovat a uniknout dalším kontaktům).

- Nepravidelná pracovní doba – pracovník je vystaven neustálým změnám životního rytmu, někdy se pracuje do večerních hodin, a to je pak v rozporu z výkonností křivkou.
- Přímý styk s infekcí – opakované záněty horních cest dýchacích, ledvinové choroby (důvodu dlouhých nepřetržitých časových pracovních intervalů bez přestávek).
- Namáhání hlasového ústrojí – jeho poruchy a onemocnění jsou typickou nemocí z povolání.
- Absence zřetelných kritérií hodnocení (resp. sebehodnocení) – to vytváří stresové situace a má negativní dopad na psychiku (často to vede k pesimismu a pocitům marnosti svého profesionálního počínání).

To, jak emoce působí na naše tělo, si z vlastní zkušenosti jistě uvědomuje. Mnohdy užíváme vlastní terminologii a občas ani netušíme, kolik moudrosti se v tom skrývá. *„Emoce mohou silně působit na tělo. Těsná souvislost mezi tělem a duší se odráží v jazyce: říká se „mám srdce až v krku“, „to mi bere dech“, „mám stažené hrdlo“ nebo třeba „obrací se mi žaludek.“* (Morschitzky, Sigrid, 2007, s. 12)

Ty druhy povolání, kde se častěji, než v jiných profesích vyskytuje stres a psychická zátěž, tvoří pomáhající profese. Mezi pomáhající profese lze začlenit povolání jako například zdravotní sestry, učitelé, psychologové nebo sociální pracovníky. Lidé vykonávající tento typ profese jsou ve zvýšené míře vystavováni jistým rizikům, z nichž nejzávažnější je syndrom vyhoření (viz. podkapitola č. 3.5.1).

### **2.3 Možnosti uplatnění sociálního pedagoga**

Potřeba profese sociálního pedagoga jako odborníka se ukázala být velmi aktuální počátkem 90. let. Na nezbytnost těchto odborníků vzbudila pozornost obzvláště praxe a zkušenosti ze zahraničí.

Sociální pedagogika se uplatňuje především v těchto oblastech a sektorech:

- veřejný a státní sektor (školy a školská zařízení);
- neziskový sektor (oblast sociálních a pedagogických služeb);
- komerční sektor (firemní oblast a podnikání);
- oblast sociálních služeb;
- pedagogická oblast;
- rozvoj lidských zdrojů. (Masarykova Univerzita, 2021, online)

Ještě bych zmínila oblasti pro uplatnění sociální pedagogiky jako takové podle Krause (1998, s. 30), který vidí její uplatnění v následujících rovinách:

- vlastní výchovná činnost (především ovlivňování volného času);
- sociálně výchovná práce ve výchovných zařízeních (včetně škol);
- činnost reedukační a resocializační (včetně penitenciární a postpenitenciární péče);
- činnosti poradenské a depistážní;
- organizování akcí (tábory, kurzy);
- tvorba programů a projektů;
- vzdělávání (výchovných a sociálních pracovníků), osvěta (rodičovské veřejnosti), vědeckovýzkumná činnost.

Mezi hlavní činnosti, ve kterých se může přímo sociální pedagog uplatnit patří:

- výchovné působení ve škole a ve volnočasových centrech;
- pořádání hodnotných volnočasových aktivit;
- sociálně pedagogické aktivity pro jedince, skupiny a komunity;
- poradenská, diagnostická a analytická činnost;
- podpora týmové práce;
- reedukační, resocializační práce, terénní a komunitní práce. (Masarykova Univerzita, 2021, online)

Tato profese může působit v široké oblasti mnoha resortů a odvětví. Pro představu uvedu ještě výčet možností v uplatnění profese sociálního pedagoga podle Krause a Poláčkové (2001, s. 39-40):

- Resort školství, mládeže a tělovýchovy – družiny, dětské domovy, střediska volného času, instituce výchovného poradenství, instituce ochranné výchovy, krizová centra.
- Resort spravedlnosti – oblast penitenciární a postpenitenciární péče.
- Resort zdravotnictví – psychiatrické léčebny, rehabilitační instituce, kontaktní centra.
- Resort sociálních věcí – sociální asistenti, sociální kurátoři pro mládež, ústavy sociální péče, instituce sociálně výchovné péče o seniory.
- Resort vnitra – utečenecké tábory, nápravná zařízení.

Absolventi sociální pedagogiky se uplatní nejčastěji na těchto pozicích:

- Oblast školství – sociální pedagog, asistent pedagoga, vychovatel, pedagog volného času, animátor volnočasových aktivit, metodik prevence, poradce pro výchovné a sociální otázky.
- Resort spravedlnosti – sociální pedagog ve věznicích, pracovník probační a mediační služby.
- Oblast sociální – sociální pracovník, aktivizační pracovník v domovech seniorů.
- Resort vnitra – sociální pedagog (pracovník) v pobytových střediscích správy uprchlických zařízení, pracovník v humanitárních službách.
- Nezisková sféra – práce ve spolcích, projektový pracovník, pedagog, humanitární pracovník, zaměstnanec v neziskových organizacích.
- Komerční sféra – soukromé školy, sociální podnikání, personalistika a HR, firemní vzdělávání. (Masarykova Univerzita, 2021, online)

Jak už bylo zmíněno uplatnění sociálního pedagoga je velmi široké. Proto bych se ráda dále zaměřila pouze na oblast uplatnění v rámci neziskových organizací.

Nezisková organizace je pojem, který žádný platný právní předpis v České republice neupravuje, ale spíše se vžil v obecném pojetí. Dalo by se říct, že to jsou organizace, o jejichž činnost je jiný zájem, ať už státu, společnosti nebo určité skupiny lidí. Jsou založeny za účelem provozování činnosti ve prospěch toho, kdo měl zájem na jejich zřízení. Je zde kladen větší důraz na důležitost výsledků hlavního poslání. Tyto organizace nemusí být vždy nutně neziskové, i když nejsou zřízeny proto, aby zisku dosahovaly. Neziskové organizace jsou právnické osoby, mají svého zřizovatele, zakládají se podle různých právních předpisů a podléhají registraci. Neziskové organizace jsou vedeny také v seznamu ekonomických subjektů, který vede Český statistický úřad. (Růžičková, 2013, s. 7)

Aby se naplnila právní forma organizace, musí mít jasné poslání. S ním musí být zaměstnanci neziskové organizace vnitřně ztotožnění a veřejnost ho musí chápat a rozumět mu. Při práci na definici poslání je zapotřebí aktivní a kreativní přístup jeho tvůrců. Pro maximální zapojení lidí a pro podporu jejich tvořivosti se používají různé metody (brainstorming, práce s mentálními mapami), tak aby byla práce pro účastníky setkání zajímavá a aby co nejpřesněji definovali poslání organizace. (Šedivý, Medlíková, 2017)



Neziskové organizace mají v ekonomice nezastupitelnou roli. Hlavním důvodem je zejména, že neziskové organizace působí v oblastech, které jsou pro subjekty ziskového sektoru neatraktivní, jelikož nepřinášejí primárně zisk, nebo stát ani nenabízí možnost poskytovat služby v daných oblastech. Neziskové organizace jsou v ekonomice nepostradatelné a zaujímají důležitou roli v odvětvích, která slouží k rozvoji celé společnosti. Jedná se například o oblast vzdělávání a školství, sociálních služeb, zdravotní péče, vědy a výzkumu, obrany či justice. Podporují také určité zájmové skupiny. Nelze opomenout významné působení neziskových organizací v rozvoji nejen života společenského, ale také života politického, a tak se často uvádí, že jsou důležitým indikátorem společenského rozvoje. Neziskové organizace mohou určité činnosti poskytovat s větším efektem, než by tomu bylo u ziskových podniků či státu samotného. (Krechovská, Hejduková, Homerová, 2018)

V dynamicky se měnící společnosti absolventi sociální pedagogiky rozšiřují pole své působnosti mimo běžné pedagogické a sociální obory (jako jsou vychovatelé, sociální pracovníci a pedagogové). Sociálně – pedagogický aspekt může totiž ve své práci uplatnit každá profese, jež přichází do kontaktu s lidmi a má potenciál je rozvíjet. Zcela novým odvětvím v rámci sociální pedagogiky se tak stává například oblast rozvoje lidských zdrojů – od personalistů ve firmách až po kouče osobního rozvoje. Znalosti ze sociální pedagogiky ovšem mohou ve své práci uplatnit všechny další profese, které přichází do kontaktu s nejrůznějšími sociálními skupinami. Ať už to jsou lékaři, hasiči nebo například pracovníci ve věznicích a nápravných zařízeních. (Masarykova Univerzita, 2021, online)

Už bylo zmíněno, že profese sociálního pedagoga není v legislativním rámci prozatím jasně ukotvena, ale myslím si, že budoucnost potřebuje sociální pedagogy. Sociální pedagog pracuje se všemi věkovými skupinami od dětí až po seniory. Pomáhá jednotlivci i skupinám v běžných i náročných životních situacích. Podporuje jedince v osobnostním rozvoji. Práce sociálního pedagoga je velice rozmanitá. Popis sociálního pedagoga je doposud jen modelový i když oborů sociální pedagogiky na vysokých školách přibývá. Sociální pedagog bývá často mylně zaměňován s jinými blízkými profesemi, jako je vychovatel. Svět české sociální pedagogiky by určitě ocenil více těch, kteří se budou zaslouhat o rozšiřování povědomí a na tvorbě dobrého jména tohoto oboru.

### 3 Psychická zátěž a stres

Co je podstata stresu, jak a proč vzniká? Jaký je rozdíl mezi stresem a psychickou zátěží? To jsou otázky, na které jsem hledala odpovědi. Profese sociálního pedagoga, tak jak se na něho zaměřím já (z oblasti neziskového sektoru), je těžkými životními situacemi naplněna. Je to zejména z toho důvodu, že se sociální pedagogika soustředí na podporu a pomoc jedinci, rodině či komunitě v nepříznivé životní situaci nebo prožívající nějakou zátěž, se kterou se nedokážou sami vyrovnat. V této profesi jde především o práci s lidmi, což dle mého názoru může být často stresující. Denně se střetávají s těžkými situacemi svých klientů a s jejich zvládnutím jim profesionálně pomáhají. Tato každodenní psychická zátěž může přecházet v permanentní stres.

V této kapitole se zabývám stresem, psychickou zátěží a jejími příznaky, příčinami a projevy. Do problematiky stresu spadá i potřeba porozumět a zdokonalovat se ve zvládnutí stresu, kterému se také dále věnuji.

#### 3.1 Stres

V této podkapitole vysvětluji pojem stres. Tento pojem definují různí autoři. Pojem stres pochází z anglického slova stress, které se překládá v českém jazyce jako napětí, zátěž nebo tlak. Obecně je stres stav, při kterém je lidský organismus a psychika vystaveny vysoké zátěži v delším časovém období a organismus musí vynaložit velké úsilí, aby se vrátil zpět do stavu rovnováhy.

Jistou míru stresu dnes prožívá snad každý, buď ho může způsobovat náročné zaměstnání, komplikované vztahy, děti nebo neustálá snaha o dokonalost v mnoha různých rovinách, jak nám představují například sociální sítě. Většinou je stres chápán převážně negativně, jako rizikový faktor pro různé nemoci a nepříjemné pocity. Pod pojmem stres rozumíme prožívání nějaké zátěže (stresoru). Stresorem může být cokoli (například úmrtí člena rodiny, blížící se test, časová tíseň). Život člověka je každý den plný každodenních starostí, nezbytných rozhodnutí i nebezpečí. Snažit se cíleně vyhnout stresu je v podstatě nemožné. Člověk by si měl osvojit a rozvíjet strategie vědomého zvládnutí stresu, které se v literatuře nazývají pojmem „coping“ (více popsáno v podkapitole č. 3.6).

V literatuře je pojem stres definován různými způsoby, například Praško (2003) definuje slovo „stres“ následovně. V hovorové řeči se používá jak k označení zevní frustrující nebo ohrožující situace, tak k označení příznaků, kterými na ně organismus reaguje. V medicíně se nazývají zevní spouštěče stresory a reakci na ně označujeme jako stresovou reakci. Určitá míra stresu je v životě potřebná – zlepšuje soustředění, paměť, mobilizuje energii. Nadměrná úroveň stresu však působí nepříznivě – oslabuje výkon, znemožňuje uvolnění. Lidé, kteří žijí v silně stresujících podmínkách, jsou více náchylní k rozvoji úzkosti a deprese.

Podle Švingalové (2000, s. 8) je to stav, kdy působením fyzikálních, chemických či sociálně psychologických vlastností podnětů (stresorů) je jedinec vystaven takovým nárokům (zátěži), které obvyklým způsobem své činnosti nezvládá.

Stres vzniká vzájemným působením vnějších zátěžových vlivů a schopností jedince této zátěži odolat. Výsledkem je vnitřní stav jedince, který je buď něčím ohrožován, a přitom si myslí, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná. (Machová, Kubátová a kol., 2015, s. 152)

Pelcák (2015) chápe stres jako komplexní odezvu organismu na fyzickou nebo psychickou zátěž zajišťující optimální činnost všech funkcí organismu v nových podmínkách.

### **3.2 Psychická zátěž**

V této problematice můžeme hovořit o přiměřené zátěži nebo nepřiměřené. Já se budu zabývat spíše té nepřiměřené psychické zátěží, která na nás může mít negativní dopad.

Všichni se v průběhu života dostáváme do situací, které jsou pro nás zcela nové, případně neobvyklé nebo jsme určitými faktory, jež na nás dlouhodobě působí, nějak limitováni. Je toho na nás třeba příliš mnoho (nebo naopak příliš málo), tlačí nás čas, přibývá povinností. Takové situace lze charakterizovat jako psychická zátěž. Způsob zvládnutí zátěže je do značné míry závislé i na tom, nakolik měl člověk v minulosti možnost se s podobnou situací setkat. Za závažný zdroj psychické zátěže je považován stres. (Bedrnová, 1999, s. 57–60)

Nejběžnější rozlišení významu náročné životní situace:

- Konflikt – znamená střet protichůdných tendencí, ať již vnitřních, nebo vnějších, jež jsou zhruba stejně silné a znemožňují rozhodnutí a volbu.

- Frustrace – dochází k ní, když při uskutečňování něčeho, na čem nám záleží, narazíme na překážku, která znemožňuje dosažení určitého cíle. V této situaci prožíváme zklamání a často pak reagujeme některou z forem agresivity (verbální, fyzickou).
- Deprivace – nastává, když se nám nedostává něčeho, co je pro nás subjektivně vysoce významné až nezbytné. Nejčastěji se hovoří o deprivaci některé z potřeb.
- Přesycení – je opakem deprivace. Znamená nadměrné a nepřiměřené zaplavování podněty. Přesycení je přetížení a zpravidla vede k útlumu či k aktivním vyhýbavým strategiím.
- Stres – jedinec se dostává do situace, která je nad jeho psychické síly, a proto ji obtížně zvládá, až nezvládá. Stres se vyskytne tehdy, když se lidé setkají s událostmi, jež vnímají jako ohrožení své tělesní nebo duševní pohody (tyto události se nazývají stresory). (Machová, Kubátová a kol., 2009, s. 125–126)

Psychická zátěž v pracovním prostředí patří mezi sledované a hodnocené faktory práce a pracovních podmínek. Kvalifikované posouzení psychické zátěže náleží odborníkovi, neboť se, kromě zmíněných kritérií, hodnotí i další stresory, obsah práce, její časové charakteristiky a další nezbytné okolnosti včetně posuzování osobnostních charakteristik zaměstnanců, jež náleží psychologovi. Výzkumem a dlouholetou praxí byla ověřena rizikovitost několika základních kritérií a oblastí pracovních podmínek z hlediska psychické zátěže. Mezi rizikové patří následující situace:

- časový tlak a intenzita práce, vnucené pracovní tempo;
- monotonie;
- nároky v oblasti komunikace a kooperace;
- práce v třísměnném a nepřetržitém pracovním režimu a noční práce;
- vlivy narušující soustředění (nejčastěji hluk-nutné posouzení nejen z hlediska intenzity, ale i kvality);
- odpovědnost hmotná a organizační;
- riziko ohrožení vlastního zdraví a zdraví jiných osob;
- pracovní podmínky (práce vykonávané na dislokovaných pracovištích, spojené se sociální izolací);
- šikana, mobbing a další problémy ve vztazích na pracovišti. (Blažková, 2008, online)

Při vyhledání termínu zátěž v „Psychologickém slovníku“ se dozvíme, že „zátěž *psychická, viz. stres*“ (Hartl, Hartlová, 2010, s. 240). Tento autor tyto dva pojmy nerozděluje.

Víše se dozvídáme, že pojem stres a pojem zátěž jedna strana autorů nerozděluje a prakticky mluví o stejném pojmu. Druhá část autorů naopak tyto dva pojmy rozlišuje a definuje každý pojem zvlášť. Kdy někteří autoři uvádí, že jeden z příznaků zátěže je i samotný stres. Velice často se pojmy stres a zátěž zaměňují a používají se jako synonyma. Když to shrnu, tak stres chápu jako nadhraniční situaci a zátěž je spíše stav organismu. Ať už chápeme stres a zátěž jako stejné nebo odlišné pojmy, oba stavy působí na lidský organismus jak duševně, tak i fyzicky. Příčinu má z vnějšího prostředí a ovlivňuje prožívání a reakci daného člověka.

### **3.3 Příčiny psychické zátěže a následného stresu**

Pro definici stresové situace je podstatný poměr mezi mírou stresogenní situace a silou danou situaci zvládnout. O stresové situaci hovoříme v případě, že míra intenzity stresogenní situace je vyšší než schopnost či možnost daného člověka tuto situaci zvládnout. To vede k vnitřnímu napětí a ke kritickému narušení rovnováhy organismu. Nadlimitní zátěží nemusí být jen jediný silný stresor, ale může být i větší množství těch méně silných (např. každodenní běžné starosti). Můžeme rozlišit *distres* – negativně prožívaný stres (k němu dochází tam, kde se domníváme, že nemáme dost sil a možností zvládnout to, co nás ohrožuje, a emocionálně nám není dobře) a *eustres* – nejde o negativní emocionální zážitek (jde o situaci, kdy se snažíme zvládnout něco, co nám přináší radost, avšak vyžaduje to určitou námahu). (Křivohlavý, 2001, s. 170-171)

Faktory mající na člověka takto nepříznivý vliv bývají nazývány stresory. Z výčtu možných stresorů jsem se pokusila vybrat pouze ty, které by mohly souviset s profesí sociálního pedagoga:

- Přetížením množství práce – množství práce, kterou má daný člověk vykonat, je vyšší, než je schopen vykonat za čas, který má k tomu k dispozici.
- Časový stres – míra časového tlaku, jemuž je člověk vystaven. Čas, který je k vykonání určité práce k dispozici, je příliš krátký.
- Neúměrně velká odpovědnost – především za svěřené lidské životy.
- Nevyjasnění pravomocí – nejasně stanovené úkoly, limity a hranice nebo nejasná a nezřetelná zpětná vazba, pocit bezmoci.

- Vysilující snaha o kariéru – nesplněná očekávání či ambice v pracovní kariéře.
- Kontakt s lidmi, vztahy mezi lidmi – nepřátelské vzájemné vztahy, těžkosti ze styku s druhými lidmi v zaměstnání. (Machová, Kubátová a kol., 2009, s. 125-126)

Mezi pracovní stresory Praško (2003, s. 25–29) zařazuje: nízký příjem na uživení rodiny, ztráta práce nebo hrozba ztráty zaměstnání, velké dluhy a splátky, konfliktní vztahy s nadřízenými, kolegy nebo podřízenými, nedostatečná organizace práce, chaotičnost, měnící se podmínky, potíže delegovat práci na druhé, neschopnost říci ne při přetěžování, nedostatečné ohodnocení práce, práce v těžkých zevních podmínkách (hluk, prach, horko), nuda nebo nesmyslnost pracovní činnosti, vlastní workoholismus nebo workoholismus u partnera.

Jestli v nás stresory při společném působení vyvolají chronický stres, záleží podle Stocka (2010, s. 17) na:

- našem zhodnocení situace;
- našich schopnostech tuto situaci zvládnout;
- intenzitě a délce působení stresových faktorů.

#### Zdroje pracovního stresu v ČR

Zdroj stresu	Stresor pro % respondentů
Kontakt s klienty/zákazníky/pacienty	63
Platové ohodnocení	62
Nadměrné časové zatížení	55
Nadměrné pracovní požadavky	53
Nejistota pracovního místa	47
Legislativa související s profesí	44
Požadavek na odborné znalosti	44
Pracovní podmínky (vybavení pracoviště apod.)	43
Požadavek na komunikační dovednosti	40
Konflikty s nadřízeným	31
Konflikty se spolupracovníky	29

Tabulka č. 1 – Zdroje pracovního stresu v ČR (zdroj: Ptáček, Vňuková, Raboch, 2017, online)

V České republice jsou informace ke vztahu pracovního stresu a symptomů duševních poruch velmi omezené, proto se v roce 2015 realizoval výzkumný projekt zaměřený na pracovní stres a jeho souvislosti s projevy deprese a vyhoření. Reprezentativní vzorek se skládal z pracujících osob ve věku 25–65 let. Z výzkumu vyplynulo, že největší zátěž pro dotázané plyne z kontaktu s klienty/zákazníky/pacienty (63 %), dále pak i z platového ohodnocení (62 %) nebo nadměrného časového zatížení a nadměrných pracovních požadavků (55 %). Pro 49 % osob je práce zdrojem dlouhodobého stresu. U těchto osob se také zjišťovaly statisticky velmi významně zvýšené hladiny depresivních symptomů. (Ptáček, Vňuková, Raboch, 2017, online)

Stres představuje z fyziologického hlediska nescifickou, stereotypně nastávající reakci organismu na vlivy narušující relativní rovnováhu organismu (fyzikální, psychické, sociální). Stresová reakce lidského organismu je podle Pelcáka (2015) členěna do tří fází:

1. Poplachová reakce – je charakteristická celkovou mobilizací energetických zdrojů organismu.
2. Adaptační fáze – je spojena s relativním zklidněním, zajišťuje další zdroje pro mobilizaci energie.
3. Fáze vyčerpání – pokud je stres příliš velký nebo trvá příliš dlouho a organismus stresu podléhá.

Někdy je dobré se v životě zastavit a nechat vše volně plynout, bez hodnocení a kritického pohledu. Užít si každého okamžiku. Je paradoxní, že občas přemýšlíme o věcech, které se nestaly a mohly se stát, zároveň se strachujeme o budoucnost, jsme schopni vymýšlet si scénáře plné obav, které se nikdy nenaplní. Proto je důležité vnímat přítomnost, prožívat „tady a teď“. Plně se soustředit na přítomnost, bez hodnocení a analyzování. Jme tady a teď, soustředění jen na to, co právě děláme. Tento stav se popisuje jako vědomá bdělost nebo plné prožití současného okamžiku. Díky neustálému navracení do přítomnosti se pomalu začínají rozvíjet centra v mozku, která se podílejí na práci s pamětí, regulaci emocí, empatii, sebeuvědomování a motivaci. Jon Kabat Zinn, profesor medicíny a zakladatel kliniky pro snižování stresu, sestavil léčebný program, který rozvíjí schopnost dosahovat tohoto stavu pomocí různých meditačních cvičení, například zaměřených na dech, tělo, pohyb a nehodnotících pozorování myšlenek a představ. Stres je hlavní příčinou toho, proč stojíme na místě, proč zůstáváme v nefunkčních vztazích, nespokojení v práci a proč jsme paralyzováni obavou z budoucnosti, kterou by představovala změna. (Benátská, 2019)

### 3.4 Příznaky stresu

Na příznaky stresu můžeme nahlížet z několika aspektů. Tyto aspekty rozčleňujeme do tří kategorií, a to na úrovni fyziologické, emocionální a behaviorální.

Seznam příznaků stresového stavu obsahuje tři různé druhy příznaků: fyziologické, psychologické a behaviorální (chování). Příznaky stresového stavu, které se objevují v našem chování a jednání se objevují nejdříve a jsou to například nerozhodnost, změna denního rytmu, neustálé nářky a bědování, změny ve vztahu k potravě, zvýšená nepozornost, zvýšené množství vykouřených cigaret, zvýšený příjem alkoholu. Příznaky stresového stavu se projevují také v našem duševním životě, a to například tím, že máme prudké a výrazné změny nálad, zvýšenou podrážděnost, trpíme nadměrnou únavou, nadměrně sníme a omezujeme kontakty s druhými lidmi. Mezi fyziologické příznaky stresového stavu patří bušení srdce, bolesti hlavy, zvýšené svalové napětí v krční oblasti a v dolní části páteře, bolesti a pocity svírání za hrudní kostí, nechutenství a plynatost v břišní oblasti, křečovitě bolesti v dolní části břicha, časté nucení na močení, ztráta sexuální touhy, změny v menstruačním cyklu, vyrážka v obličeji, nepříjemné pocity v krku. (Křivohlavý, 2010, s. 22–24)

Příznaky pracovního stresu se projevují v několika oblastech a negativně působí jak na pracovníka, tak i na celou organizaci. Do těchto oblastí spadají různé poruchy:

- fyziologické poruchy – tyto poruchy zahrnují změny krevního tlaku, zvýšení srdečního tepu, obtíže s dýcháním, svalové napětí, gastrointestinální poruchy, diabetes;
- emocionální poruchy – se projevují úzkostí, depresi, agresivitou, sníženou sebejistotou, špatnými intelektuálními funkcemi, zejména neschopností se koncentrovat a rozhodovat, nervozitou, podrážděním, přecitlivělostí vůči nadřízeným, pracovním neuspokojením;
- poruchy chování – zahrnují snížení výkonnosti, pracovní absenci, úrazy, vyšší úroveň fluktuace, požívání alkoholu nebo jiných návykových drog, impulzivní chování, obtíže v komunikaci. (Mayerová, Růžička, 1999)

Reakce na stresové podněty jsou velmi individuální a do značné míry závisí na našem posouzení dané situace. Pokud budeme některý ze stresorů vnímat jako ohrožující a budeme přesvědčeni, že ho buď nezvládneme vůbec, nebo jen s obtížemi, spustí se v nás zátěžová reakce. Teprve potom vzniká stres. Z toho je patrné, proč lidé v podobných situacích nereagují stejně. Záleží vždy na tom, zda v nich konkrétní situace vyvolá stres



či nikoli. Z toho je patrné, že problematika stresu je značně složitá a závisí na tom, jak situaci zhodnotíme, tedy na našem přístupu k ní. Psychologové v této souvislosti hovoří o schopnosti zvládat zátěžové situace, odborně nazývané coping. (Stock, 2010, s. 17)

Distres (negativní stres) přináší řadu negativních důsledků jak pro naše zdraví, tak pro naši běžnou činnost. Hawkins a Shohet (2004, s. 32) zastávají názor, že stres, který se nevybije, zůstává v těle a může se projevit v podobě tělesných, psychologických nebo emočních příznaků. Je velmi důležité, aby coby pomáhající profese přebírali odpovědnost za to, že si budou sami všimnout známek přetížení vlastního systému. Pokud příznaky stresu příliš dlouho přehlídíme, hrozí nám nebezpečí, že nás zaplaví a ocitneme se v situaci, kdy to jediné, čemu se budeme schopni věnovat, budou naše vlastní výsledné příznaky. Když k tomu dojde, vstoupili jsme do stavu často označovaného jako vyhoření.

Syndromu vyhoření se dále věnuji v podkapitole číslo 3.5.1.

### **3.5 Projevy dlouhodobého stresu – čili reakce na něho**

Nejjednodušší popis reakcí na stresové události je jejich dělení na reakce psychické a fyziologické. Rozlišujeme tyto druhy psychických reakcí: úzkost, vztek, agrese, apatie, deprese a oslabení kognitivních funkcí (projevuje se potížemi se soustředěním a logickým uspořádáváním myšlenek). Při fyziologické reakci na stres tělo reaguje na stresory tím, že spustí složitý řetěz vrozených reakcí na vnímané ohrožení. Ukazuje se, že stres může působit na negativní změnu zdravotního stavu buď přímo, nebo nepřímo. Přímým účinkem stresu na onemocnění se obvykle rozumí jeho vliv na imunitní, endokrinní nebo nervový systém. Nepřímým vlivem stresu na zdravotní stav se míní vliv stresu na chování člověka – například na změnu životního stylu. Pokusy přizpůsobit se trvalé přítomnosti stresoru mohou člověka natolik tělesně vyčerpat, že se stane méně odolným vůči onemocnění. Chronický stres může vyvolat tělesné poruchy například žaludeční vředy, vysoký krevní tlak nebo srdeční chorobu. Může také poškodit imunitní systém a snížit odolnost organismu vůči virům a bakteriím. Lékaři odhadují, že emoční stres hraje důležitou roli u více než poloviny všech zdravotních potíží. (Machová, Kubátová a kol., 2015, s. 139–142)

Různí lidé reagují na stresové situace odlišným způsobem. Možné důsledky nadměrného stresu shrnuje Nešpor (2019, s. 10–11). Důsledky rozděluje do čtyř skupin:

1. Duševní rovina – projevuje se neklidem, úzkostí, roztěkaností, zhoršení soustředění i paměti, poruchy spánku, kolísáním nálad, podrážděností, nerozhodností, unaveností.
2. Tělesná rovina – dochází k svalovému napětí, problémy s trávením, nechutenství, nebo naopak přejídání, bolestem břicha, plynatosti, sexuální problémy, bolestem hlavy.
3. Mezilidské vztahy – může docházet k napětí ve vztazích, nedostatku času na druhé, nedostatečné komunikaci, zanedbávání dětí, odcizení, vyššímu riziku rozvodu.
4. Pracovní výkonnost – týká se postupné ztráty výkonnosti, poklesu sebedůvěry a energie, apatie, zanedbávání povinností, problémů při týmové práci.

Jestliže člověk musí čelit dlouho nadměrnému stresu, dochází časem k vyčerpání. Pracovní prostředí není jediným zdrojem stresu, k jeho příčinám patří například i zátěžové životní situace (vážná nemoc, rozvod, nezaměstnanost).

### **3.5.1 Syndrom vyhoření**

Syndrom vyhoření je v dnešní době velice často používaný pojem. Myslím si, ale že mnoho lidí neví, co znamená a jak nebezpečný stav to může být. Mnozí se mohou tak cítit, procházet si tímto stavem, ale neumějí ho pojmenovat. V této kapitole vymezím pojem syndrom vyhoření.

K tomuto stavu dochází nejčastěji u pracovníků, kteří pracují v profesích, při kterých se dostávají do kontaktu s lidmi, které jsou na nich závislé, jedná se především o pomáhající profese.

Světová zdravotnická organizace stanovila syndrom vyhoření jako novou oficiální diagnózu. Lidé, kteří bývají často unavení, trpí úzkostmi, depresemi, poruchami spánku, paměti nebo koncentrace až k pocitu, že jejich život ztrácí smysl, tak právě těch se může týkat syndrom vyhoření (nebo také – burnout). Jedná se o reakci na dlouhodobý stres, který se projevuje zejména vyčerpáním a ztrátou pocitu ze smyslu vykonávané práce. Vyhoření může probíhat jak v profesní sféře, tak ale i v té soukromé.

V dnešní době se pod tímto pojmem nejčastěji uvádí pocit vyčerpání. Existují různé definice, ty se ale podle Nešpora (2019, s. 11-12) v určitých bodech shodují:

- Obvykle se objevuje pocit vyčerpání.
- Vyskytuje se zvláště u zaměstnání, při kterých je jedinec v intenzivním kontaktu s lidmi nebo je závislý na jejich hodnocení. Výkon příslušné práce bývá spojen s velkou odpovědností a nasazením. Jedinec někdy považuje svoji práci za poslání a zanedbává jiné oblasti jeho života.
- Tvoří ho řada symptomů v oblasti psychické, fyzické a sociální.
- Klíčovou složkou je emoční vyčerpanost a často i celková únava.
- Hlavní jeho složky vycházejí z chronického stresu.
- Vyhoření bývá důsledkem nerovnováhy mezi očekáváními od práce a realitou, mezi ideály a skutečností.

Vyhoření je v poslední době hodně nadužívaný termín. Vyhoření není nemoc, kterou můžeme chytit, ani nejde o rozpoznatelnou událost nebo stav, protože jde o proces, který často začíná už velmi záhy v průběhu kariéry pomáhajícího. Vyhořením je třeba se zabývat dřív, než k němu dojde. To znamená zamyslet se nad svou stínovou motivací k práci v pomáhajících profesích, sledovat své vlastní příznaky stresu a vytvářet si zdravý systém podpory. Postarat se o vlastní smysluplný, příjemný a fyzicky aktivní život mimo roli pomáhajícího. (Hawkins, Shohet, 2004, s. 33)

Vyhoření není totéž, co stres. Dochází k němu v důsledku chronického stresu. Stresové faktory coby spouštěče tedy hrají při vzniku burnout syndromu zásadní roli. Tělesné symptomy vyhoření se dají vysvětlit pomocí závěrů vyplývajících z klasického zkoumání stresu – stres je příčina, vyhoření důsledek, přičemž se tyto dva pojmy často zaměňují. Syndrom vyhoření bývá způsoben výhradně chronickým stresem a dlouhodobou disbalancí mezi zátěží a fází klidu, tedy mezi aktivitou a odpočinkem. Rovnováha mezi těmito dvěma póly bývá v případě burnout syndromu zpravidla narušena. (Stock, 2010, s. 14–16)

Hartl a Hartlová definují syndrom vyhoření jako syndrom, který se projevuje po letech terénní, emočně vyčerpávající práce. Ztrátou profesního zájmu nebo osobního zaujetí a týká se zejména pomáhajících profesí. (Hartl, Hartlová, 2010, s. 575)

V průběhu téměř třiceti let výzkumu tohoto problému se objevila ve světové literatuře řada pojetí a vymezení syndromu vyhoření, jež se často v různých aspektech vzájemně liší. Lze však konstatovat, že většina pojetí se shoduje alespoň v následujících bodech, které uvádějí Kebza a Šolcová (2003, s. 7) ve své publikaci:

- Jde především o psychický stav, prožitek vyčerpání.
- Vyskytuje se zvláště u profesí, obsahujících jako podstatnou složku pracovní náplně práci s lidmi.
- Tvoří jej řada symptomů především v oblasti psychické, částečně však též v oblasti fyzické a sociální.
- Klíčovou složkou syndromu je zřejmě kognitivní vyčerpání a „opotřebení“ a často i celková únava.
- Všechny hlavní složky tohoto syndromu resultují z chronického stresu.

Vyčerpání, pasivita a zklamání ve smyslu burnout syndromu se dostavuje jako reakce na převážně pracovní stres. Jako burnout („vyhoření“, či „vyhasnutí“) bývá popisován stav emocionálního vyčerpání vzniklý v důsledku nadměrných psychických a emocionálních nároků. Nejprve byl popsán u některých zaměstnaneckých kategorií pracujících s jinými lidmi (zvláště u lékařů, zdravotních sester, učitelů, policistů). Později se ukázalo, že burnout syndrom se vyskytuje též v dalších zaměstnaneckých kategoriích (u advokátů, pojišťovacích agentů, poštovních úředníků, sociálních pracovníků) a že se dokonce objevuje i v kategoriích nezaměstnaneckých. (Kebza, Šolcová, 2003, s. 7–8)

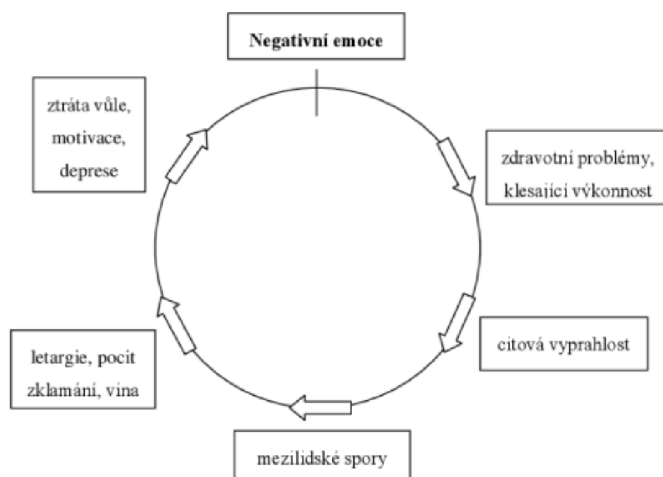
#### Znaky vyčerpání při syndromu vyhoření

Emoční	Fyzické
<ul style="list-style-type: none"> <li>• sklíčenost</li> <li>• bezmoc</li> <li>• beznaděj</li> <li>• ztráta sebeovládání, např. nekontrolovatelný pláč nebo podrážděnost doprovázená výbuchy vzteku</li> <li>• pocity strachu</li> <li>• pocity prázdnoty, apatie, ztráta odvahy a osamocení</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nedostatek energie, slabost, chronická únava</li> <li>• svalové napětí, bolesti zad</li> <li>• náchylnost k infekčním onemocněním</li> <li>• poruchy spánku</li> <li>• funkční poruchy, např. kardiovaskulární a zažívací potíže</li> <li>• poruchy paměti a soustředění</li> <li>• náchylnost k nehodám</li> </ul>

Tabulka č. 2 – Znaky vyčerpání při burnout syndromu (zdroj: Stock, 2010, s. 20)

Odborníci Psychiatrické kliniky 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze již koncem roku 2018 zveřejnili statistické údaje upozorňující na skutečnost, že syndromem vyhoření trpí každý pátý Čech. Nejohroženější jsou vrcholoví manažeři, lékaři, zdravotníci, učitelé, policisté a soudci. (Hrušková, 2020, online)

Jak může probíhat cyklus vyhoření, znázorním graficky, jak to uvádí Bártová:



Obrázek č. 5 – Schéma cyklu vyhoření (zdroj: Bártová, 2011, s. 60)

### 3.6 Strategie zvládání stresu

*„Zvládání stresu lze široce vymezit jako vzájemně se ovlivňující působení bezprostředních reakcí ve stresové situaci, dlouhodobějších charakteristik vzorců lidského chování a důsledků již prožitých stresových reakcí.“* (Kebza, 2005, s. 119)

Problematika zvládání stresu zátěžových situací je v psychologické literatuře nazývána termínem „coping“. Průběh zvládání těžkostí je někdy označován termínem čelení stresu nebo stress management. Coping se děje řadou různých faktorů. Jde o to, co děláme, jak se chováme, jak jednáme v těchto situacích. Řešíme, pro jakou činnost se rozhodnout a jak pokračovat. Jde o záměrnou volbu určité strategie zvládání. Strategie je podřízená na posouzení dané situace i posouzení vlastních schopností. Při volbě strategie se berou v úvahu tři oblasti – kognitivní, emocionální a volní. Odborníci dělí zvládání stresu do dvou skupin, a to coping zaměřený na problém a coping zaměřený na emoce.

Zvládání (coping) obecně postihuje komplex protektivních faktorů, které člověku pomáhají zvládnout nepříznivé události a přečkat je při zachování psychické rovnováhy a integrity osobnosti. Důležitou roly sehrávají vnitřní faktory, osobnost jedince, jeho vrozené indispozice, zkušenost a dovednosti, které získal v průběhu zvládání stresových situací. (Pelcák, 2015, s. 25)

O strategiích zvládání stresu je možné říct, že to jsou specifitější způsoby přístupu ke zvládání stresu. Byly vytipovány dva základní druhy strategií zvládání stresu:

1. Strategie zaměřená na řešení problému – jde o vyvinutí vlastní aktivity a snahu konstruktivně řešit danou situaci. Míra úspěšnosti aplikace této strategie závisí na zkušenostech jedince a jeho schopnosti sebeovládání.
2. Strategie zaměřená na emoce – ty jsou zaměřené na regulaci emocionálního stavu, který se radikálně změnil v důsledku stresu, do něhož se daná osoba dostala. Lidé tuto strategii používají tehdy, aby zabránili zaplavení negativními emocemi, které by jim znemožnily provést určité kroky vedoucí k vyřešení problému. (Wedlichová, 2015, s. 146-148)

Pro Krivohlavého (1994) znamená coping umět si poradit a vypořádat se s mimořádně obtížnou, téměř nezvladatelnou situací nebo stačit na neobvykle těžký úkol. Copingová strategie je pak definována jako vhodný způsob zvládání. Uvádí dva typy zásahů, jak situaci řešit:

- změna na straně zátěže (např. vezmu si méně práce, deleguji);
- změna na straně obranyschopnosti (např. nácvik dovedností, změna chybných představ, změna životního stylu).

Jak se zbavit starostí podle Melgosa (1997, s. 139):

1. Nejprve je potřeba posoudit význam svých starostí. Uvědomit si, že většina starostí je neopodstatněných.
2. Pokud jsou starosti konstruktivního rázu, je dobré si načrtnout různá řešení a zvolit to, které se jeví jako nejlepší.
3. Pokud jsou naopak starosti rázu spíše destruktivního, je potřeba na ně zapomenout – třeba tím způsobem, že si najdete určitou činnost, která vás zaměstná, nebo tak, že se pokusíte vyhledat společnost druhých lidí.
4. Určité věci jsou prostě nevyhnutelné. Jestliže se situace nedá změnit, pak bude nejlepší situaci přijmout takovou jaké je.
5. Netrapte se minulostí. Minulost může být poučením, nikoli nesnesitelným břemenem.

Králíková a Kozák (2002) tvrdí, že „cigareta pomůže zvládnout stres, bez ní se kuřáci cítí v zátěžových situacích bídě. Ale je také pravda, že jako nekuřák by člověk na „cigaretové“ úrovni stres překonal taky, a to bez cigarety a stejně dobře jako kuřák s cigaretou. Po několika měsících nekuřáctví se schopnost zvládat stres vrátí na původní úroveň, jakou měl předtím, než začal kouřit a jakou míval za dob svého kuřáctví po cigaretě – to je totéž. Vyžaduje to ale trpělivost, protože schopnost zvládat stres bez cigarety se nevrátí rychle, nýbrž do několika měsíců“

Fischer a Škoda (2009) konstatují, že „ve většině zemí piji ženy výrazně méně než muži, což se týká především starších žen. Nadměrná (ale i pravidelná) konzumace alkoholu ničí zdraví jednotlivců a bolestě zasahuje rodiny i celou společnost. Alkohol má pro většinu jedinců anxiolický účinek, uvolňuje psychické napětí, zlepšuje náladu, zvyšuje pocit sebejistoty.“

Současný konzumní způsob života, nedostatek času na řešení svých osobních či pracovních problémů a úkolů, strach ze ztráty zaměstnání, nedostatek pohybu, nezdravá strava, ale i málo odpočinku především toho psychického vyvolávají stres. Mezi mechanismy překonávající stres spadá například spánek, správné stravovací návyky, zpracování časového plánu a zařazení relaxace do režimu dne. Cílem relaxačních cvičení je navodit celkové relaxace a snížení emočního napětí. Relaxace napomáhá zdokonalovat paměť, soustředěnost, zvyšovat sebedůvěru, ale i pozitivně ovlivňuje rozvoj osobnosti, sebedůvěru, trpělivost a vyrovnanost. Dále snižuje úzkost, pomáhá ke zlepšení životního stylu a tím i k umění zvládat náročné životní situace. Doba relaxace trvá přibližně tři až sedm minut, důležitá je pravidelnost jejího používání. Přehled možných relaxačních technik:

- Jógová relaxace – je zaměřená na dechová cvičení (návčik dolního, středního a horního dechu), polohová tělesná cvičení (jsou to určité pozice těla s uvolněním a dýcháním), meditaci (patří ke způsobům tlumení nežádoucích fyziologických a psychických příznaků stresu) a cvičení koncentrace.
- Psychofyzická relaxace – jejím principem je návčik svalového uvolnění, regulace dechu a tepu, změny prokrvení části těla apod. Mezi techniky spadá autogenní trénink, který lze uplatnit u hyperaktivních žáků, dále také v případě duševního přetěžování žáků.

- Fyziologická relaxace – je založena na pocitu střídání napětí a uvolnění svalových skupin. Může se ale jednat i o pasivní cvičení, kdy jsou většinou prováděna pomocí druhé osoby, patří sem protřepávání, protřásávání a uvolňování svalstva druhou osobou. Lze sem zařadit i masáže a relaxační automasáže.
- Relaxačně imaginativní cvičení – využívající představivost, pro posílení sebevědomí, k odstranění bariér a k rozvoji jeho schopností.
- Blesková relaxace – trvá většinou velmi krátce (tři až pět minut), lze sem zařadit fyziologicky aktivní cvičení.
- Relaxace za pomoci biologické zpětné vazby – používá se pro posílení žádoucí aktivace nervové soustavy, především pro trénink pozornosti, soustředění, sebeovládání, je také vhodná pro odstraňování poruch spánku a při obtížích s usínáním. (Machová, Kubátová a kol, 2015, s. 152-159)

O relaxačních technikách, meditaci a dalších technikách bylo napsáno už hodně, proto jsem se zaměřila na moc přítomného okamžiku, neboť mě tato myšlenka velmi zaujala. Pod tímto názvem vyšla kniha od autora Eckhart Tolle (2016), tato kniha mi pomohla ve chvíli, kdy jsem prožívala těžké životní období, a proto bych se s vámi chtěla o informace, které jsem z ní načerpala podělit. Do třiceti let žil autor této knihy v téměř neustálém strachu a sebevražedné depresi. Ze všeho nejvíc nenáviděl svou vlastní existenci. Dnes má pocit jako by hovořil o nějakém minulém životě nebo o životě někoho jiného. Podle něho je přehnané myšlení hlavním zdrojem veškeré bolesti, stresu a nespokojenosti. Každý kolem nás má tuto závislost, a proto si myslíme, že to je zcela normální. Dokážeme přestat přemýšlet? Stáváme se otrokem své mysli. Autor říká, že se můžeme zbavit přehnaného myšlení tím, že budeme věnovat svou pozornost přítomnosti. Nebudeme přemýšlet o minulosti, ani o budoucnosti. Neexistuje žádná jiná chvíle, ve které žijeme, než co je teď. Zdroj veškerého stresu je založen na přemýšlení o tom, co se stalo v minulosti a co se stane v budoucnu. Když začnete žít v budoucnosti, protože si myslíte, že se v ní budete cítit lépe, zavrhnete současný okamžik. Začnete chtít co nemáte a přestanete chtít to co už máte, což vytváří rozpor a začnete nenávidět život.

Velmi mě také zaujala kniha s názvem „The Willpower Instinct“ (2011). V této knize autorka popisuje, jak funguje sebeovládání, proč na něm záleží a co můžete udělat, abyste ho lépe využili. Průzkum týkající se stresu zjistil, že pouze 16 % lidí, kteří jedí, proto aby snížili stres, uvádí, že jim to skutečně pomáhá. Jiná studie zjistila, že ženy



nejčastěji jedí čokoládu, když se cítí úzkostně nebo deprimovaně, ale jediná stabilní změna nálady je pocit viny. Průzkum ukázal, že ženy, které se obávají o své finance, nakupují, aby se vyrovnaly se svou úzkostí. Měli bychom věnovat více pozornosti svým pocitům a reakcím na stres. K čemu se obracíme, když se cítíme vystresovaní nebo úzkostní? Existuje něco jiného, co bychom mohli dělat? Kterou jinou strategii můžeme použít? Autorka uvádí několik návrhů – nejúčinnějšími strategiemi pro odbourání stresu jsou podle ní cvičení, modlitba, četba, poslech hudby, čas strávený s přáteli nebo rodinou, meditace a čas strávený nějakým tvůrčím koníčkem. Další je potřeba spánku – průzkumy dokazují, že být nevyspalí je jako být mírně opilí. Když máme bezesnou noc, druhý den se většinou cítíme unavení, nesoustředění a podráždění, naše mysl je zamlžená, a i ty nejobtížnější úkoly nám připadají jako boj. Fyzické cvičení zmírňuje stres a deprese a zvyšuje výkonnost mozku. Stačí pět minut denně a cokoli, co rozhýbe tělo, udělá své – zahradničení, venčení psa, tancování na oblíbenou písničku. (Mcgonigal, 2011)

### **3.7 Duševní hygiena a prevence stresu**

Díky duševní hygieně se dá předcházet stresu, syndromu vyhoření nebo následně tyto problémy řešit. Jak sociální, tak i pedagogické profese jsou psychicky náročné. Je potřeba umět zdravě předcházet všem negativním vlivům, které může přinést takové zaměstnání. Slovo prevence znamená podle literatury předcházení něčemu nebo ochranu před něčím.

Práce lékaře, zdravotní sestry nebo sociálního pracovníka často bývá stresující sama o sobě. Není rozumné si k pracovnímu stresu přidávat ještě nějaký další. Lze se například vyhnout stresujícím podmětům z médií nebo konfliktním internetovým diskusím. Míra stresu se sníží, pokud se naučíme vybírat z množství informací ty podstatné, a tak se chránit před informačním přetížením. Výrazným zdrojem stresu jsou v dnešní době mobilní telefony. Nejen pracovníci pomáhajících profesí by si měli zvyknout mobil na noc vypínat, pokud to je možné. Jako další důležité faktory v prevenci profesionálního stresu u pomáhajících profesí jsou: dostatečný a pravidelný spánek, přiměřená péče o sebe, pravidelnost v jídle, vydatná snídaně, přiměřená hydratace, dobrá pracovní poloha, při dlouhé práci v sedě dělat přestávky. Typickými problémy v oblasti výživy jsou přejídání a jídlo v noci. Riziko přináší i vynechávání jídla, které může způsobit hypoglykémii. Smích a úsměv mírní stres a navozují zdravé emoce. Fyzická aktivita působí i na psychiku – mírní úzkost a deprese, zlepšuje paměť i duševní výkonnost, zvyšuje odolnost mozku proti stárnutí, podporuje dobré držení těla a posiluje zdravé

sebevědomí. Měli bychom se také soustředit na zájmy a záliby nesouvisející s prací (hra s dětmi, věnování se koníčkům). Drobné radosti pomáhají zvládat nesnadné situace, jen si vybrat: ranní slunce, zpěv v koupelně, jóga, jiná cvičení, dobrá snídaně, když někomu poděkujeme, když se nám něco povede, když se něco naučíme, procházka, květiny a vůně, rozhovor s někým laskavým, pomazlení s pejskem, melodická hudba, dobrá kniha, pořádný spánek a další drobné radosti. (Nešpor, 2020, s. 108–118)

U těchto profesí je důležité vytvořit si jistý odstup od klientů. Protože je vysoce důležité nepotlačovat své pocity, ale mluvit o nich, vyjadřovat je, je potřeba vytvořit vhodné prostředí (může to být porada, při které jsou probírány obtížnější případy pracoviště, Bálintovské skupiny apod.). Lze však také zajít za kolegou a probrat s ním své pocity. U psychoterapeutů je vhodným protějškem supervizor. V rámci pracovního dne zařadit přestávky a využít je k regeneraci sil tělesným cvičením, procházkou, relaxací, či meditací. Důsledně oddělovat pracovní život od osobního. Profesionálové si pomáhají různými technikami:

- sémantickým odosobněním – kdy se klient stává kauzou, určitou diagnózou, pacientem;
- intelektualismem – kdy profesionál hovoří o klientovi vysoce racionálně, bez emocí, bez osobního přístupu;
- izolací – jasným rozlišením profesionálního přístupu ke klientům od přístupu k ostatním lidem. (Kebza, Šolcová, 2003, s. 20)

Prevence na úrovni organizace – rizikové faktory na úrovni organizace zahrnují nadměrnou zátěž, zaměstnanec si nemůže práci rozvrhnout, není dostatečně oceňován, trpí špatnými pracovními vztahy, pocity nespravedlnosti a nedostatkem dobrých hodnot. Jestliže se tyto rizikové faktory podaří snížit, je to dobrá prevence. Například lze zlepšit komunikaci a umožnit zaměstnancům, aby projevili názor, upozornili na případné nespravedlnosti, přetěžování nebo interpersonální problémy. (Nešpor, 2019, s. 13–14)

V prevenci proti syndromu vyhoření má své místo například supervize. Supervize v pomáhajících profesích se zaměřuje na jednotlivce, na skupiny nebo týmy spolupracovníků. Zabývá se konkrétními pracovními otázkami účastníků, otázkami spolupráce mezi osobami v různých rolích a funkcích, s různými pracovními úkoly a na různých stupních hierarchie poskytovatelů. Hlavním cílem supervize je především zlepšení či udržování kvality poskytovaných služeb a profesionální rozvoj pracovníka. (Pelcák, 2015, s. 64)

Výzkum z roku 2014, do nějž se zapojilo více než 2500 společností z devadesáti zemí světa, dospěl k závěru, že tíživou výzvou moderního zaměstnavatele je přetížený zaměstnanec. Nonstop hektická práce nevede jen k totálnímu vyčerpání, ale navíc poškozuje zdraví. Neudržitelná pracovní zátěž a neustálé napětí přispívají ke vzniku úzkosti, deprese, nespavosti, obezity, neplodnosti, cévních onemocnění, kardiovaskulárních onemocnění a řady dalších biofyzikálních potíží, které se nepříznivě podepisují na kvalitě i kvantitě života. Je ironické, že syndrom vyhoření se neomezuje pouze na korporátní svět, ale setkáme se s ním i v oborech, které mají vzdělávat lidi o zdraví a pomáhat jim udržet si dobrý zdravotní stav. U výzkumů vyplývá, že syndromem vyhoření trpí i více než třicet procent učitelů. (Stulberg, Magness, 2019, s. 31–34)

## 4 Zdravý životní styl a jeho vliv na kvalitu duševního zdraví

Duševní zdraví se týká nás všech. Všichni ho můžeme rozvíjet a všichni o něj můžeme přijít. Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) je duševní zdraví pocit pohody, v němž každý člověk naplňuje svůj vlastní potenciál, zvládá běžný životní stres, může pracovat produktivně a plodně a je schopen přispívat k prospěchu své komunity. Duševní zdraví tedy není pouze absencí duševní nemoci, nýbrž smysluplným naplněním vlastních životních možností. Podle Americké psychiatrické asociace jsou duševní onemocnění (v medicínské terminologii se většinou používá pojem duševní porucha) zdravotní problémy, které zahrnují změny v emocích, myšlení nebo chování (případně jejich kombinaci). Duševní onemocnění jsou spojena se stresem a/nebo problémy s fungováním v sociálních, pracovních či rodinných aktivitách. (Národní ústav duševního zdraví, 2021, online)

Nástrojem udržení duševního zdraví a dobré kondice je pyramida hodnot duševního zdraví (viz obrázek č. 6), kterou by měl respektovat každý z nás.



Obrázek č. 6 – Pyramida hodnot duševního zdraví (zdroj: Teplická, Kameníková, 2004, s. 58)

Stres nelze ze života zcela odstranit. O co se však můžeme pokusit, je předcházet negativního působení stresu na náš organismus. Zdravý životní styl patří mezi hlavní faktory při ochraně proti stresu. Jestliže jsme v dobrém fyzickém a psychickém stavu, dokážeme úspěšněji zvládat zátěžové situace.

Myslím si, že zdravý životní styl je důležitý u každého z nás a je jedno jakou vykonáváme profesi. Při jeho dodržování nám pomáhá udržet se v dobré fyzické, a hlavně psychické kondici. Bártová uvádí, že při dodržování dobrého životního stylu jde o to, aby bylo dosaženo rovnováhy mezi myslí a tělem. (Bártová, 2011, s. 78)

Podle Machové a Kubátové (2015, s. 15–16) životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností. Můžeme se rozhodnout pro zdravé alternativy z možností, které se nabízejí, a odmítnout ty, jež zdraví poškozují. Velký technický pokrok a bydlení na sídlištích, které jsou typické pro druhou polovinu 20. století, zásadně změnilo životní styl obyvatel vyspělých zemí. Současný člověk začal vést převážně sedavý způsob života. Zhoršují se také mezilidské vztahy. Životní styl mnoha jedinců se orientuje na honbu za získáváním nových věcí, za úspěchem, mocí a penězi. Pracovní vyčerpání, která z toho vyplývá, poznamenává život celé rodiny. Neustálý spěch, nedostatek času na sebe, na ostatní členy rodiny a na děti vytvářejí stresové situace a bývají příčinou rozpadu rodiny. Řešením není odmítnutí technického pokroku, ale uvědomění si své biologické podstaty a z toho vyplývající potřeby pohybu, přiměřenosti energetické hodnoty potravy a energetickému výdeji a také pěstování dobrých mezilidských vztahů na základě vzájemného porozumění, pochopení a úcty.

Významnou ochranou proti stresu je zdravý životní styl, a proto se mu budu okrajově dále věnovat. Jedná se o způsob života každého z nás, který pozitivně působí na naše tělesné i psychické zdraví. Naše zdraví přispívá především ke štěstí, spokojenosti, kondici a dlouhodobé efektivitě i ve stáří. Jedná se o základ primární prevence, přispívá k životu s nižším rizikem zdravotních komplikací, a to může pro společnost znamenat šetření finančních prostředků vynakládaných na zdravotní péči. Zdravý životní styl je formován řadou činitelů, mezi něž patří zejména způsob stravování, pohybová aktivita, zneužívání návykových a stimulačních látek, množství spánku, udržování optimální tělesné hmotnosti, schopnost relaxovat a aktivně odpočívat. Každý má svůj individuální způsob odražení, někdo se rád chodí procházet do přírody, tráví svůj čas s rodinou, čte knihy nebo se jen dívá pasivně na televizi.

Zdraví patří mezi nejvýznamnější hodnoty života každého člověka. Nepředstavuje samo o sobě cíl života, ale představuje jednu z podmínek smysluplného žití. Zdraví je základní lidskou potřebou, je cennou hodnotou individuální i sociální, výrazně ovlivňující kvalitu života, a hodnotou zasluhující si celospolečenskou ochranu. Přístup k vymezení zdraví může být různý. V psychosociálním pojetí je zdraví vnímáno jako stav naprosté vyrovnanosti, kdy se každý jedinec cítí v dokonalé harmonii se svým okolím, je schopen plnit všechny úkoly a společenské role, které se od něho očekávají. (Čevela, Čeledová, Dolanský, 2009, s. 11)

Nezdravý životní styl, jako je kouření cigaret, energeticky nepřiměřená, nevhodně složená výživa, nedostatek tělesného pohybu, nadměrná psychická zátěž, nadměrný příjem potravy a její nevhodné složení, nadměrná konzumace alkoholu, drogová závislost, znečišťování ovzduší, vody a půdy chemickými látkami, prachem, nebezpečné změny klimatu v důsledku tohoto znečišťování, nadměrný hluk, jednotvárná monotónní práce, vysoké životní tempo a stresy chronického rázu patří k nejvýznamnějším zdravotně škodlivým složkám podílejícím se na vzniku civilizačních nemocí, nemocím s dlouhodobým průběhem a závažnými následky pro jedince a společnost. Na jejich vzniku se spolupodílí i psychická sféra. (Čevela, Čeledová, Dolanský, 2009, s. 15)

Souhrn všech vnějších činitelů a podmínek označujeme jako vnější (zevní) prostředí. Rozeznáváme prostředí přírodní a sociální, životní a pracovní. Sociální prostředí je ta část prostředí, která se vytváří v procesu společenského vývoje především lidskou činností. Ze sociálních faktorů jsou pro zdravotní stav nejvýznamnější:

- socioekonomické faktory v životosprávě – životní úroveň, životní jistoty;
- socioekonomické faktory v komplexním životním prostředí;
- pracovní podmínky – pracovní proces, pracovní prostředí;
- vzdělávání a kultura;
- vzájemné mezilidské vztahy – rodina, zaměstnání, vztahy v dalších sociálních skupinách;
- systémy zdravotní a sociální péče;
- demografické faktory – hustota, rozmístění, pohyb a věkové složení obyvatelstva. (Čevela, Čeledová, Dolanský, 2009, s. 16)

K nárokům prostředí patří také práce. Pracovní potenciál je ta část potenciálu zdraví, která ovlivňuje možnost pracovního uplatnění jedince. Pracovní podmínky kladou na člověka různé požadavky v závislosti na charakteru jeho práce a pracoviště. Požadavky mohou být přiměřené nebo nepřiměřené lidskému pracovnímu potenciálu. Přesahují-li požadavky zaměstnání pracovní potenciál člověka, může dojít k poruše zdraví, k onemocnění a ztrátě pracovní schopnosti. (Čevela, Čeledová, Dolanský, 2009, s. 16)

Z velkého množství teorií zdraví vznikla řada definic tohoto pojmu. Každá definice je ovlivněna společenským a kulturním prostředím, v němž vznikla. Pojem zdraví je především chápán jako nepřítomnost nemoci nebo normální fungování těla.

Dospělý zdravý člověk tráví v životě většinu svého času v práci nebo odpočívá, na zbylé činnosti přísluší relativně malý úsek dne. Zaměstnání spadá mezi hlavní vlivy na zdraví, může být zdrojem životní spokojenosti, ale naopak i frustrace. Člověk musí dokázat dostatečně odpočívat a oddělovat své pracovní záležitosti od soukromých a rodinných.

Jednu z definic zdraví vytvořil David Seedhouse: „*Optimální stav zdraví určité osoby závisí na stavu souboru podmínek, které jí umožňují žít a pracovat tak, aby byly splněny její realisticky zvolené a biologické potenciály.*“ (Seedhouse, 1995, cit. in Křivohlavý, 2001, s. 39)

Zajímavou definici zdraví zformoval český psycholog Křivohlavý: „*Zdraví je celkový (tělesný, psychický, sociální a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí.*“ (Křivohlavý, 2001, s. 40)

## **5 Výzkumné šetření**

V této části diplomové práce se budu zabývat samotným šetřením, které bylo zaměřeno na sociální pedagogy a jejich stres – specifikování stresu a psychické zátěže. Nejprve představím cíl své práce a metodologii výzkumu, pak popíši výzkumný soubor a předpokládaná úskalí. Dále následuje přepis provedených rozhovorů, jejich kódování a porovnávání odpovědí s literaturou. Všechny respondenty jsem ujistila, že získané informace budou sloužit pouze pro účely diplomové práce a vysvětlila jsem jim cíle rozhovoru. Poté jsem přešla ke kladení otázek a zaznamenávání odpovědí. V závěrečné části jsem poděkovala za ochotu, jejich čas a poskytnuté informace. Na závěr uvádím výsledky šetření a možná řešení problémů. Využila jsem teoretických poznatků, které jsem zpracovala v první části práce.

### **5.1 Cíl výzkumného šetření a výzkumný problém**

Nejprve bych představila cíl svého šetření. Cílem výzkumného šetření je v první řadě zmapovat specifika psychické zátěže u sociálního pedagoga, identifikace jejich nejčastějších stresorů a určení jejich strategie vyrovnávání se se stresem. Cílem této praktické části a tohoto šetření je zjistit odpověď na výzkumné otázky. Cílem bylo zjistit míru působení stresu, a jak moc se přenáší do jejich osobního života. Této analýzy jsem dosáhla pomocí strukturovaného rozhovoru. Do šetření jsem zapojila osoby, které mají už určitou praxi v oboru.

Na základě hlavních cílů jsem si stanovila i některé dílčí cíle:

Cíl č. 1 – Zmapovat do jakých problémů se respondentům stres promítá.

Cíl č. 2 – Zjistit proč si respondenti vybrali tuto profesi.

Cíl č. 3 – Zjistit jestli mají respondenti zkušenost se syndromem vyhoření.

Cíl č. 4 – Určit pracovní motivace respondentů.

Jako výzkumný problém vidím neustále se zvyšující nároky na člověka, neustálý shon a spěch, který nás doprovází každý den. Je pravda, že kvůli pandemii onemocnění Covid-19 jsme se mohli trochu zastavit, a to říkám ze svého úhlu pohledu, protože pracuji jako asistentka, ale na druhé straně jsou profese, které byly zatížené ještě více než dřív. Profese sociálního pedagoga se prozatím nenachází v katalogu prací České republiky, ale věřím, že jednou se tam dostane. V mém výzkumném šetření zjišťuji, zda tato profese je stresující, zda je psychicky náročná.



Úlohou sociálního pedagoga a všech pomáhajících profesí je pomáhat řešit situace a problémy lidí, kteří ohrožují svoje zdraví či životy nebo se chovají rizikově. Právě takové profese by podle mého měly vykonávat osoby, které jsou dostatečně odolné vůči stresu nebo zátěži. Toto šetření by mohlo sloužit jako prostředek pro další bádání v oblasti vlivu stresu na pracovníky.

Výzkumné otázky:

1. Jaké jsou zdroje psychické zátěže u respondentů?

Touto otázkou jsem chtěla navázat na tabulku č. 1 – Zdroje pracovního stresu v ČR, ze které vyplývá, že největší zátěž pro dotázané plyne z kontaktu s klienty/zákazníky/pacienty (63 %), dále pak i z platového ohodnocení (62 %) nebo nadměrného časového zatížení a nadměrných pracovních požadavků (55 %). Pro 49 % osob je práce zdrojem dlouhodobého stresu. U těchto osob se také zjišťovaly statisticky velmi významně zvýšené hladiny depresivních symptomů. (Ptáček, Vňuková, Raboch, 2017, online)

2. Jakým způsobem se respondenti vyrovnávají s psychickou zátěží a stresem, které se vytvářejí v profesním prostředí?

McGonigal Kelly ve své knize s názvem *The Willpower Instinct* (2011) popisuje, jak funguje sebeovládání, proč na něm záleží a co můžete udělat, abyste ho lépe využili. Průzkum týkající se stresu zjistil, že pouze 16 % lidí, kteří jedí, aby snížili stres, uvádí, že jim to skutečně pomáhá. Jiná studie zjistila, že ženy nejčastěji jedí čokoládu, když se cítí úzkostně nebo deprimovaně, ale jediná stabilní změna nálady je pocit viny. Průzkum ukázal, že ženy, které se obávají o své finance, nakupují, aby se vyrovnaly se svou úzkostí. Měli bychom věnovat více pozornosti svým pocitům a reakcím na stres. K čemu se obrácíme, když se cítíme vystresovaní nebo úzkostní? Existuje něco jiného, co bychom mohli dělat? Kterou jinou strategii můžeme použít? Autorka uvádí několik návrhů. Nejúčinnějšími strategiemi pro odbourání stresu jsou podle ní cvičení, modlitba, četba, poslech hudby, čas strávený s přáteli nebo rodinou, meditace a čas strávený nějakým tvůrčím koníčkem. Další je potřeba spánku – průzkumy dokazují, že být nevyspalí je jako být mírně opilí. Když máme bezesnou noc, druhý den se většinou cítíme unavení, nesoustředění a podráždění, naše mysl je zamlžená, a i ty nejbanálnější úkoly nám připadají jako boj. Fyzické cvičení zmírňuje stres a deprese a zvyšuje výkonnost mozku. Stačí pět minut denně a cokoli, co rozhýbe tělo, udělá své – zahradničení, venčení psa, tancování na oblíbenou písničku.

Touto otázkou jsem chtěla zjistit, zda i respondenti se vyrovnávají s psychickou zátěží formou jídla a nakupování nebo tím lepší způsobem a to sportem, poslechem hudby.

3. Může být jedním ze stresorů nízký plat?

Tuto otázku jsem zvolila na základě literatury od autora Praško (2003, s. 25–29), který mezi pracovní stresory zařazuje nízký příjem na uživení rodiny, ztráta práce nebo hrozba ztráty zaměstnání, velké dluhy a splátky.

## 5.2 Výzkumná metoda a technika sběru dat

Pro účely výzkumného šetření jsem si vybrala kvalitativní formu šetření. Jelikož se respondenti mohou vyjadřovat rozsáhleji. Z výčtu kvalitativních technik jsem si zvolila strukturovaný rozhovor s otevřenými otázkami, na který jsem si dopředu připravila seznam na sebe navazujících otázek. Vytvořený seznam dotazů celkově obsahuje 14 otázek, všechny otázky jsou otevřené. Otázky se zaměřují na problematiku zkoumanou v diplomové práci. Dotazy se soustředí především na zvládnutí psychické zátěže a stresu v profesním životě. Zajímalo mě, jestli se profese sociálního pedagoga opravdu vyznačuje větší mírou stresu. A jak respondenti zvládají tuto zátěž.

Creswell (In Hendl, 2005, s. 50) definuje kvalitativní výzkum jako „*proces hledání porozumění založený na různých metodologických tradicích zkoumání daného sociálního nebo lidského problému. Výzkumník vytváří komplexní holistický obraz, analyzuje různé typy textů, informuje o názorech účastníků výzkumu a provádí zkoumání v přirozených podmínkách.*“

Někteří autoři naznačují možnost odlišení rozhovoru, který je podle nich volnou formou komunikace a interview, pro něž je charakteristické, že je předem připraveným, strukturovaným postupem, opírajícím se o soubor promyšlených otázek. Jiní autoři používají termín interview pro oba přístupy, ale přidávají pro jejich odlišení ke slovu interview adjektiva nestrukturované, strukturované. Smyslem strukturovaného rozhovoru je získání odpovědí na předem připravený soubor otázek. Především je velmi důležité vytvoření optimální atmosféry rozhovoru. Jestliže se badatelovi nepodaří vytvořit vstřícné ovzduší, vzniká nebezpečí, že se respondent stáhne a nebude ochotně spolupracovat. (Pelikán, 2007, s. 117–121)

Po skončení interview získal výzkumník velký počet odpovědí. Jeho prvním úkolem je uskutečnit prvotní kategorizaci dat. Snaží se seřadit odpovědi do širokých kategorií. Obvykle přitom postupuje tak, že čte odpovědi a přiřazuje k nim kódy (čísla, písmena). Každý kód znamená jeden typ odpovědi. Ve druhé, respektive v dalších etapách prvotní kategorie dělí do menších celků. Tímto způsobem získá jemnější obraz o zjišťované problematice. (Gavora, 2000, s. 110–116)

Strukturovaný rozhovor s otevřenými otázkami se skládá z řady pečlivě formulovaných otázek, na něž mají jednotliví respondenti odpovědět. Flexibilita sondování v kontextu situace je omezenější než v jiných typech rozhovorů. Tento typ rozhovoru se používá, když je nutné minimalizovat variaci otázek kladených dotazovanému. Redukuje se tak pravděpodobnost, že se data získaná v jednotlivých rozhovorech budou výrazně strukturně lišit. Tento typ rozhovoru je vhodný, pokud ho nemáme možnost opakovat a máme málo času se respondentovi věnovat. (Hendl, 2005, s. 173)

V tomto případě se nejedná o to, že bych neměla dost času se respondentovy věnovat, ale spíše naopak, jak moc budou oslovení respondenti se mnou chtít spolupracovat.

Mezi výhody kvalitativního výzkumu řadí Hendl (2005, s. 52) následující:

- Získává podrobný popis a vhled při zkoumání jedince, skupiny, události, fenoménu.
- Zkoumá fenomén v přirozeném prostředí.
- Umožňuje studovat procesy.
- Umožňuje navrhopvat teorie.
- Dobře reaguje na místní situace a podmínky.
- Hledá lokální (idiografické) příčinné souvislosti.
- Pomáhá při počáteční exploraci fenoménů.

### **5.3 Realizace šetření a analýza dat**

Záměrem šetření bylo hledat odpovědi na vybraném průzkumné otázky. Výzkumný soubor se skládá z 5 respondentů. Dosažené vzdělání, rodinný stav a věkové ohraničení nebylo dopředu určeno. Průzkumný vzorek obsahuje pět žen v různém věkovém rozmezí. Zpočátku jsem se představila a trochu lépe jsme se poznali. Každého respondenta jsem obeznámila o cílech mé práce, čeho se má diplomová práce týká. U rozhovorů byla

dodržena anonymita dotázaných tím, že jsem po nich chtěla pouze křestní jméno, dále zde není zmínka, odkud jsou, ani kde přímo pracují, pouze mě zajímalo zaměření organizace. Každý dostával stejné předem připravené otázky. Důvodem aplikování rozhovorů, byla skutečnost, že výzkumný vzorek respondentů byl malý. Jejich zapojení se do průzkumného šetření bylo náhodné a dobrovolné. Respondenty jsem oslovovala v rámci Královéhradeckého kraje. Záznamy rozhovorů byly vždy prováděny písemně v celém průběhu dotazování. Na konci byl každý se zněním rozhovoru seznámen. Pro moje šetření nebylo lehké získat sociální pedagogy z důvodu jejich časové vytíženosti nebo neochoty se mnou spolupracovat.

Pracovní pozice s názvem sociální pedagog není začleněna do katalogu prací v České republice, tak jako tomu je například na Slovensku, ale podle charakteristiky sociálního pedagoga, kterou jsem uváděla v první části mé práce, jsem se rozhodla oslovit právě ty pracovníky, kteří pracují na místech, které jsem popisovala na začátku práce.

Výzkumný vzorek se skládá z pěti respondentů. Z důvodu slíbené anonymity jsem respondenty označila zkratkami R1 až R5. Charakteristika respondentů:

R1: Sociální pracovnice – domov důchodců, žena, věk 34.

R2: Vychovatelka – nízkoprahové zařízení, žena, věk 48.

R3: Sociální pedagog – základní škola, žena, věk 39.

R4: Sociální pedagog – základní škola, žena, věk 31.

R5: Vychovatelka – základní škola, žena, věk 56.

Odpovědi jsou citované opisy anonymních odpovědí, na otázky, které jim byly pokládány. Pod otázkami se nachází interpretace, která obsahuje mnou stanovené závěry na dané tvrzení.

Víme, že ke zpracování rozhovoru můžeme použít tři druhy kódování. Tyto tři druhy nám umožní zacházení s analyzovaným textem. Prvním postupem analýzy textu je otevřené kódování, jako druhý můžeme použít axiální a posledním možným způsobem je selektivní kódování. Tyto postupy jsou spíše možnostmi, jak pracovat s textovým materiálem a průzkumník může podle potřeby mezi nimi plynule přecházet. (Hendl, 2005)

Pro moje šetření jsem si vybrala variantu otevřeného kódování. Hendl (2005) ji popisuje jako první průchod daty, lokalizování témat v textu a přiřazování jim označení. Otevřené kódování můžeme použít několika způsoby:

- kódovat slovo po slovu;
- podle odstavců;
- podle celých textů.

Dále uvádím doslovný přepis pěti mnou provedených rozhovorů. Tyto rozhovory byly prováděny za pomoci souboru otázek, které jsou uvedeny v příloze A. Text jsem neupravovala, rozhovory jsou dále kódovány a jejich výpovědi porovnány s literaturou. Rozhovory probíhaly osobně. Délka rozhovorů se pohybovala od dvaceti minut do zhruba třiceti minut.

## Kategorie vnímání své profese

Kategorie: Vnímání své profese

Kódy: Důvod výběru

Uvažování o změně

Doporučení

Tato kategorie má za úkol osvětlit důvod výběru dané profese, zda respondenti neuvažují o změně zaměstnání a jestli by jejich profesi doporučili i někomu dalšímu. Na otázku, proč si vybrali zrovna tuto profesi, odpovídali respondenti různě. Většina respondentů, ale vnímá svou práci jako poslání, jako něco, co je naplňuje, byl to jejich sen, pracovat s lidmi a pomáhat jim.

*„Už od střední školy jsem se ubírala tímhle směrem. Chtěla jsem pracovat s lidmi a pomáhat jim. Zajímala mě tahle problematika a taky si myslím, že domovů pro seniory je nedostatek, a tak i personálu do domovů bude pořád potřeba.“*

*„Už osm let pracuji jako vychovatelka. Přičemž mám vystudovaný obor Sociální pedagogika. Tuto profesi jsem si vybrala z toho důvodu, že jsem chtěla pracovat s dětmi. Moji práci vnímám jako poslání, kterou ráda dělám. Naplňuje mě. Ráda vidím šťastné tváře dětí, které nemají úplně jednoduchý život, ale u nás v nízkoprahovém zařízení přijdou na jiné myšlenky, setkají se s přáteli a vědí, že se o ně někdo zajímá. Navíc tráví svůj volný čas smysluplně.“*

*„Snažím se hlavně předejit šikaně a nastavit ve třídách dobrou atmosféru. Důraz kladu na prevenci a snažím se nastavit s dětmi kamarádský vztah. Věděla jsem, že chci pracovat s dětmi, ale učitelkou jsem být nechtěla.“*

*„Ve školství jsem chtěla pracovat od dětství.“*

Jedna respondentka svou profesi snímá spíš jen jako práci, kam musí chodit, je to jen způsob, jak vydělat peníze, možná i získat praxi v oboru. Naskytlo se jí to náhodou, možná neměla ani na výběr.

*„Měla jsem problém najít si práci skoro bez praxe. Tak jsem vzala, co se naskytlo, ale nelituji toho“*

Kopřiva (2006) apeluje na to, co je třeba mít vždy na mysli. Za různým jednáním mohou být různé ulity a různé vnitřní světy. Stejně významné je také uvědomění si vlastních hranic a pomáhat jen do té doby, než nás začne naše snaha vyčerpávat a ničit. Protože vyčerpání, zničení, demotivování a pomáháním znavení (až někdy znechucení) nepomůžeme nikomu, včetně sebe.

Další otázkou v této kategorii je, zda už někdy respondenti uvažovali o změně zaměstnání, také jsem se ptala, jak už dlouho dělají na tomto místě, i to může souviset se syndromem vyhoření, kdy už nemáme, co na daném místě nabídnout a stáváme se jen jednou z částí každodenního kolotoče.

*„Na pozici pracuju tři roky, ale na obdobných pozicích v oboru pracuju už přes deset let. Zatím jsem o změně zaměstnání nepřemýšlela.“*

*„Nikdy jsem o změně zaměstnání nepřemýšlela. Sice jsem dostala některé nabídky, ohledně změny zařízení, ale nezměnila bych druh práce. S dětmi, které k nám docházejí se důvěrně znám a bylo by mi po nich smutno, když bych odešla.“*

*„Deset let pracuju s dětmi. Asi ani ne.“*

*„Téměř dvacet let jsem pracovala na střední zdravotní škole, čtrnáct let na základní škole a mateřské školce. Něco jsem vystřídala, ale nebylo toho moc. O změně nepřemýšlím“*

Záměrně jsem tuto respondentku dala na konec. Tato respondentka nevnímá svou profesi jako něco, co by dělala s nadšením a přemýšlí o její změně. Myslím si, že hned až se naskytne nějaká možnost jiné práce, tak ji využije a zaměstnání změní.

*„Hrozně to letí, asi devět let myslím, od roku 2014. Ano, občas ano. Drží mě tu především ten nejlepší kolektiv.“*

K této kategorii otázek mě zaujalo jedno výzkumné šetření, které bylo zaměřeno na syndrom vyhoření u učitelů. Také se soustředilo na to, zda tento jev nějak souvisí s délkou jejich učitelské praxe. Šetření se zúčastnilo 52 učitelů a vyplynulo z něho že, učitelé s pedagogickou praxí do 10 let jsou podle individuálního stresového profilu nejvíce ohroženi v tělesné rovině (poruchy spánku, chuti k jídlu, rychlá unavitelnost, vyčerpanost a svalové napětí). Naopak nejlépe dopadla sociální rovina. Učitelé s pedagogickou praxí 11–20 let jsou podle individuálního stresového profilu nejvíce ohroženi v emocionální rovině (sklíčenost, pocity bezmoci, popudlivost, agresivita, pocit nedostatku uznání) a tělesné rovině (poruchy spánku, chuti k jídlu, náchylnost k nemocím, vegetativní potíže,

rychlá unavitelnost, vyčerpanost, svalové napětí, vysoký krevní tlak). Nejméně ohroženi jsou stejně jako učitelé s praxí do 10 let v sociální rovině. Učitelé s pedagogickou praxí 21–30 let jsou podle individuálního stresového profilu nejvíce ohroženi v emocionální rovině (sklíčenost, pocity bezmoci, popudlivost, agresivita, pocit nedostatku uznání) a tělesné rovině (poruchy spánku, chuti k jídlu, náchylnost k nemocím, vegetativní potíže, rychlá unavitelnost, vyčerpanost, svalové napětí, vysoký krevní tlak). Nejméně ohroženi jsou stejně jako učitelé s praxí do 10 let a 11–20 let v sociální rovině. Učitelé s pedagogickou praxí nad 31 let jsou podle individuálního stresového profilu nejvíce ohroženi v tělesné rovině (poruchy spánku, chuti k jídlu, náchylnost k nemocím, vegetativní potíže, rychlá unavitelnost, vyčerpanost, svalové napětí, vysoký krevní tlak) a emocionální rovině (sklíčenost, pocity bezmoci, popudlivost, agresivita, pocit nedostatku uznání). Nejméně ohroženi jsou stejně jako učitelé s praxí do 10 let a 11–20 let v sociální rovině. (Pražský, 2013, online)

V poslední části této kategorie jsem se zaměřila na to, zda by svou práci doporučili i někomu dalšímu. Ti, kteří mají svou práci rádi, odpovídali kladně. Je to logické, že když vám něco vyhovuje, máte potřebu se o to podělit a doporučit to i někomu dalšímu.

*„Ano, nejlepší je si to zkusit, třeba začít s dobrovolničením. A pak zjistit, jestli to je to, co chcete dělat.“*

*„Asi ano. Každému, kdo má rád kontakt s lidmi. Každý klient má jiný příběh a každý je jiný. Není to stereotypní práce.“*

*„Asi ano. Ale možná až to bude vyřešeno legislativně a profese bude mít vyšší podporu.“*

*„Ano, kdo chce, ať si to zkusí. Nebudu nikoho odrazovat.“*

*„Ano, pracovat ve školství je sice náročné, ale má smysl.“*

Za tyto odpovědi jsem byla vděčná, sama uvažuji o změně, a i touto závěrečnou prací se snažím zjistit, jestli by to bylo pro mě vhodné, nebo zda se mám zaměřit jiným směrem. Nicméně když shrnu tuto kategorii, tak se většinou respondenti v odpovědích shodovali. Svou práci berou jako možnost, jak pomáhat ostatním, osobního naplnění, něco, co chtěli dělat už od dětství. O změně nepřemýšlejí a určitě by svou profesi doporučili i někomu dalšímu. Jelikož jsem oslovila nespočet lidí a čas a chuť se mnou spolupracovat měl v průměru jeden z deseti, usuzuji, že právě ti, kteří své zaměstnání dělají rádi a jsou plní energie pracovat, byli na tolik vstřícní se mnou jednat.



## Kategorie stresu a zátěže

Kategorie:	Prožívání stresu a zátěže
Kódy:	Příčiny
	Frekvence
	Prožívání

Vzhledem k povaze práce respondentů mohou být vystaveni mnoha různým zdrojům stresu. Patří mezi ně například vysoké pracovní nároky, emocionální vyčerpání, pracovní doba mimo běžné pracovní hodiny, vztahy s klienty a jejich rodinami, nedostatek zdrojů, podpory a podobně.

V této kategorii jsem se zaměřila přímo na hlavní téma mé práce, a to znamená na specifika prožívání stresu a psychické zátěže u respondentů. Zajímaly mě příčiny stresu, zda důvodem je jejich zaměstnání nebo něco jiného, například ze soukromého života. Vyhodnotila jsem, že většina respondentů si spojuje stres s rodinnými problémy, a ne se svou prací.

*„Myslím si, že to je tak půl na půl. Stres v práci a taky v rodině. Ale snažím se, abych si ten stres moc nepouštěla k tělu a moc ho neprožívala.“*

*„Když se třeba nakupí větší množství úkolů, které musím řešit. Když se k tomu přidají i starosti v rodině, je to těžký. Ale jinak se snažím stresu na pracovišti vyhýbat.“*

*„Asi rodina, hlavně když řešíme zdravotní problémy.“*

*„Práci se snažím domů nenosit. Když jsem v práci, mám starosti, a když jsem doma, mám zas jiné.“*

*„Jak kdy.“*

Jednu otázku jsem zaměřila na frekvenci takového prožívání. Z odpovědí vyplývá, že není výjimkou, kdy jsou pracovníci ve stresu. Jak víme z první části práce, pomáhající profese jsou vystavovány stresu a psychické zátěži pravidelně.

*„Ano, někdy ano, poměrně často.“*

*„Není to každý den, je to spíš nárazové. Třeba jednou za týden si myslím.“*

*„Není to často. Někdy je horší se domluvit s těmi rodiči než s dětmi.“*

*„Skoro každý den.“*

*„Mám dvouletý psychoterapeutický výcvik Gestalt terapie a pak jsme dobrý kolektiv, a to je ta nejlepší terapie.“*

Posledním kódem v této kategorii je prožívání stresu. Ptala jsem se respondentů jak na problémy somatického rázu, tak i na psychické obtíže.

*„Nejvíce se mě to projevuje únavou, chutí na sladký, bolestí břicha, hlavy. Někdy se objevuje i nechutenství.“*

*„Ano, bolí mě občas břicho.“*

*„Občas jsem podrážděná. Pak možná ještě i nějaká únava se dostaví. Nemůžu se pořádně soustředit.“*

*„Je to často podrážděnost. Určitě roztěkanost. Neschopnost soustředit se na co bych potřebovala.“*

*„Nevzpomínám si, že bych z práce měla takové problémy.“*

*„Pocit bezmoci někdy mám. Když se nemůžu na něčem domluvit s rodiči, člověk musí být hodně trpělivý a vytrvalý a ono to jednou klapne.“*

*„Teď mám období, kdy se často budím. Někdy vstávám z postele, jako bych vůbec nespala, ale proč se to děje, tak to nevím. Nechci to svádět na práci. Třeba za to může můj osobní život.“*

*„To ne. Práce mě baví a děti jsou fajn, zvláště když jim umíte naslouchat i o přestávkách, v školní družině, v zájmových školních kroužcích.“*

Nejčastěji se prožívání negativního stresu u respondentů odráží v psychické rovině, a to především únavou, neschopností se soustředit, ale také v somatické rovině, kdy se jedná o bolesti břicha nebo hlavy. Snažila jsem se také zjistit v čem si myslí, že je jejich práce náročná. Už u této otázky se dvě respondentky zmínily o problému s nízkým platem, na který navazovala další mnou položená otázka.

*„Ano, občas ano. Vadí mi přemíra administrativy a papírování.“*

*„Jsou daleko náročnější práce než ta moje. Hlavní je mít trpělivost a neztrácet hlavu, nenechat se rozhodit. Je dobré se pořádně vzdělávat. Vadí mi ale nedostatečné finanční ohodnocení.“*

*„Špatné nastavení, že je sociální pedagog branný jako nepedagogický pracovník. Mám kvůli tomu méně dovolené a nižší plat. Do kategorie pedagogických pracovníků spadám, protože dělám přímo s dětmi.“*

*„Někdy to je vyčerpávající. Jak jsem už říkala, komunikace s rodiči, je někdy dost vyčerpávající. Někteří mají pocit, že se snažíte kecat do jejich bezchybné výchovy a že jejich děti jsou prostě nejlepší a bez chyby. Všechno se snaží házet na školu, přenáší řadu svých odpovědností na nás. Nebo naopak rodiče, kteří rezignovali na výchovu. Celkově mě vadí postoj veřejnosti a rodičů ke škole a učitelům.“*

*„Je náročná v zodpovědnosti.“*

V této kategorii jsem na základě získaných informací zhodnotila, že stres prožívají především skrz rodinu a osobní problémy. U jedné respondentky jsem narazila i na problém týkající se nedostatečné zákonné úpravy profese sociálního pedagoga. Všichni respondenti mají za úkol především pracovat s lidmi, základem je správná komunikace, trpělivost a naslouchání. Je ale důležité, aby i oni měli někoho, na koho se mohou obrátit. Znakem profesionality není namlouvání si, že jsem v pořádku, když nejsem. Kolektiv je také velmi důležitý, měl by tvořit tým. V takovém kolektivu je řešit problémy jednodušší, nejsme na to sami a nedělá nám problém se na kolegu obrátit.

Co se týče platu těchto profesí, tak se respondenti vyjádřili jasně, své zaměstnání vnímají jako málo finančně ohodnocené.

*„Myslím si, že určitě ne. A o to víc, teď v období vysoké inflace a zdražování. Mám naštěstí šikovného manžela, tak to zatím nějak zvládáme, ale musíme se uskromnit. Ale například jedna moje kolegyně, si musí ještě přivydělávat.“*

*„Je to náročná profese a domnívám se, že platy by měly být vyšší.“*

*„Myslím si, že je určitě co zlepšovat. Jak jsem už říkala tato profese je poslání a když to někdo dělá rád, a chodí do té práce s chutí, je to dostatečná odměna. Doufám, že tak budu mluvit i o několik let později. Myslím si, že je tohle povolání podceňované.“*

*„Tak to si nemyslím.“*

*„Ne. To je taky jeden z důvodů proč bych třeba jednou odešla. V porovnání platů s ostatními vysokoškoly, popřípadě cenou práce obdobné práce v soukromém sektoru jsou platy nízké.“*

I nízký plat může být jedním z faktorů, které přispívají k vysoké úrovni stresu. Když člověk nemá dostatečné finanční prostředky na pokrytí svých základních potřeb, jako jsou bydlení, strava, zdravotní péče a další výdaje, může to vést k pocitu nedostatku a nejistoty, což může být velmi stresující. Kromě toho může nízký plat znamenat, že si člověk musí třeba i přivydělávat jiným způsobem nebo pracovat přesčas, což pravděpodobně povede k nedostatku volného času a rodinného života.

Mezi pomáhajícími pracovníky je potřeba výdělku individuálně velmi různá. Každý máme svůj vnitřní svět a v tomto vnitřním světě mají i peníze individuálně různý význam. Co jednomu stačí, je pro druhého příliš málo. (Kopřiva, 2006)

Profese jak sociálního pedagoga, sociálního pracovníka tak i vychovatele patří mezi velice náročné zaměstnání. Jsou na ně kladeny vysoké nároky, které snižují dobu odpočinku, a tím se zvyšuje i míra ohrožení stresem. Je dobré mít vyrovnanou osobnost, dobře vybavenou schopnostmi a znalostmi, jak stres zvládnout. Na téma zvládání stresu jsem se zaměřila v další kategorii.

*„Abyste se cítili dobře, potřebujete se rozvíjet v oblasti vztahů, životního stylu a věnovat čas tomu, co samy považujete za smysluplné. Vydejte se cestou osobního rozvoje, kdy budete přemýšlet v jiných souvislostech než dosud a postupnými kroky dosahovat pozitivních změn ve svém životě. Osobní rozvoj je komplexní téma a běh na dlouhou trať. Jisté ale je, že ty, kteří vědí, co chtějí, a jdou si za tím, dříve nebo později uspějí. Ty, které to nevědí a přešlapují na místě nebo žijí podle představ a očekávání druhých, nežijí naplněným a spokojeným životem.“ (Benátská, 2019, s. 133)*

## Kategorie vyrovnávání se stresem

Kategorie: Zvládání  
Kódy: Motivace  
Vyrovnávání se stresem  
Syndrom vyhoření  
Supervize

Pro zvládání stresu může být důležité, aby respondenti měli k dispozici podporu od kolegů a nadřízených, a také aby měli dostatek času na odpočinek a regeneraci. Taktéž je důležité, aby měli k dispozici nástroje a techniky, které jim pomohou zvládat stres, jako je například meditace, relaxace, cvičení, terapie a podobné. V této kategorii jsem pokládala otázky na téma vyrovnávání se se stresem. Nejprve bych se zaměřila na motivaci respondentů k práci. Motivace k práci v pomáhajících profesích může být velmi různorodá, ale tou největší by podle mého měla být potřeba pomáhat druhým.

*„Moje práce mě baví, navíc jsem si vytvořila bližší vztahy s klienty. Největší motivací je vidět jejich úsměvy.“*

*„Nevím, asi ty děti, práce s žáky, když vidím, že je to baví.“*

*„Asi odpovědnost. Učitelé i děti na mě spoléhají. Předávání zkušeností mladé generaci.“*

*„Na mé práci mě motivuje především to, vytvořit si s dětmi, které k nám chodí kladný a přátelský vztah. Vím, že ty děti, které k nám pravidelně dochází, nemají doma pevné zázemí a my v našem zařízení jim nabízíme jak pomoc s domácími úkoly nebo poradenství s čímkoli o čem se třeba bojí doma mluvit. Práce s dětmi je každý den úplně jiná.“*

*„Uprímnost dětí, žáků, pozitivní pohled na svět očima dětí, žáků, smysl dětí, žáků pro spravedlnost.“*

Všichni respondenti se shodli na jediné největší motivaci a tou jsou děti, popřípadě klienti. Děti mohou být silnou motivací, péče o ně může být považována za jeden z nejdůležitějších úkolů. Celkově lze říci, že práce s dětmi umožňuje vidět výsledky své práce přímo na nich a vytvářet pozitivní změny v jejich životech.

Déle se mi respondenti svěřili, co dělají, aby se se stresem vyrovnali.

*„Ráda jezdím na kole, pracuju na zahrádce nebo jen tak relaxuju. Mám ráda přírodu, hlavně na jaře, když všechno kvete.“*

*„Odreaguju se vždycky doma. Včera jsem si vzala dovolenou a byli jsme na lyžích. Nejlepší je si vymyslet nějakou aktivitu. Strávit čas s rodinou, doma v klidu.“*

*„Tak v létě jsem si koupila nové kolo a jezdím na kole. Ještě se ráda procházím rychlou chůzí. Hlavně to chce pohyb.“*

*„Mě pomáhá fyzický pohyb, nějaký sport. Někdy mě pomůže i sklenička vína a pěkný film.“*

*„Chodím si zaběhat již 40 let, a pak jsme kolektiv, v kterém se hodně svěřujeme a radíme si, pomáháme, to je strašně moc důležité.“*

Všichni se shodli, že pro udržení psychické pohody je důležitý pohyb ať už jízda na kole, na lyžích, běh nebo práce na zahrádě. Podstatné je umět se odreagovat, přejít na jiné myšlenky a uvolnit se. Důležitou součástí jsou i zdravé vztahy na pracovišti, o kterých jsem se už také zmiňovala.

Stres je hlavní příčinou toho, proč stojíme na místě, proč zůstáváme v nefunkčních vztazích, nespokojené v práci a proč jsme paralyzovány obavou z budoucnosti, kterou by představovala změna. Musíte v sobě najít odvalu a udělat první krok. (Benátská, 2019)

S tím, jak moc jsme nebo nejsme schopni se se stresem vyrovnávat, souvisí i syndrom vyhoření. Můžeme se setkat i s jiným pojmenováním a to syndrom vyčerpání, je to stav, kdy jedinec pocítuje vysokou únavu, a právě i ztrátu motivace a nadšení pro práci. Z předchozích odpovědí, usuzuji, že tímto syndromem by nikdo z dotázaných trpět neměl.

*„Já doufám, že mě to nikdy nepotká. Budu se aspoň o to snažit.“*

*„Troufám si říct, že nějakou lehkou formu, jsem už prožívala. Proto jsem myslela na změnu zaměstnání, ale našla jsem si nové koničky. To mi pomohlo. Občas potřebujeme jenom nový impuls.“*

*„Tykal se mě. Překonala jsem to. Chodila jsem k psychologovi na terapii. Je to tři roky. Doma to se mnou měli v té době těžký.“*

*„Zatím jsem nic takového na sobě nezaznamenala. Myslím si, že se to děje až při dlouhodobějších problémech. Ale neříkám, že jednou se mě to nemůže týkat. Týkat se mě to může a v tom případě bych vážně řešila změnu zaměstnání. Zdraví mám na prvním místě.“*

*„Ne, jak říkám, jde hodně i o to, aby pedagog byl v kolektivu spokojený a měl fajn kolegy, s kterými si rozumí, umí si vzájemně naslouchat, pomáhat si.“*

I když se zdá, že ani jeden z respondentů si není vědom toho, že by trpěl syndromem vyhoření, je zapotřebí sledovat svůj stav a dostatečně odpočívat, mít čas na svoje koníčky. V tomto oboru bychom se měli pozorovat navzájem a být si oporou. Podle odpovědí usuzuji, že je důležité jak kvalitní rodinné zázemí, tak i podpora mezi kolegy.

Ještě jsem se také ptala na to, zda u nich v zaměstnání probíhá supervize nebo něco podobného a také jestli je napadne možnost, co by pro jejich duševní zdraví mohl jejich zaměstnavatel udělat.

*„Možná by to chtělo řešit systémově přímo z MŠMT. V některých státech mají náročné profese (učitelé, zdravotní sestry) nárok po pěti letech na několik měsíců placeného volna, to by mohlo pomoci nalákat i více kvalifikovaných pedagogů do školství, včetně mužů.“*

*„Supervize u nás pravidelně probíhá, nevím o ničem, co by s tím mohl ještě dělat.“*

*„Občas si všichni sedneme a řešíme pracovní problémy s kolegy. Ale o supervizi se už dlouho pokoušíme.“*

*„Ne. Kdyby probíhala u nás supervize nebo třeba nějaké kurzy na zvládnání stresu, nebo například meditační cvičení, by bylo fajn.“*

*„Nezajišťuje. Určitě bych brala, kdybychom měli možnost absolvovat nějaký kurz, který jsou zaměřeny na tlak, stres a vůbec na zvládnání emocí.“*

Supervize by měla pomáhat překonávat různé obtíže. Jde o pravidelné setkávání se supervizorem a o diskuse týkající se práce, jako jsou etické otázky, emocionální náročnost práce a podobně. Supervize by měla poskytovat podporu a pomoc pracovníkům v jejich práci. Supervize je podle odpovědí respondentů nahrazována i debatami mezi kolegy, zdá se, že nejvíce důležité jsou vztahy na pracovišti. Na zdravé vztahy na pracovišti by se mohlo zaměřit další šetření.

## 5.4 Diskuse

Nejprve popíši úskalí tohoto šetření, které nebylo malé. U mého šetření jsem předpokládala, že by mohl nastat problém v časové vytiženosti, v neochotě se tohoto šetření zúčastnit a také jsem předpokládala jejich strach o svou anonymitu. U oslovených jsem se snažila co nejvíce podřídit čas jejich možnostem. S neochotou se mého šetření zúčastnit jsem se setkala v mnoha případech, kdy oslovení pracovníci vůbec nereagovali na mou žádost. Problém s anonymitou nikdo neměl. Takovéto žádosti o spolupráci dostávají dnes a denně. Navíc jsou velmi vytiženi prací, mnoho organizací se potýká s nedostatkem zaměstnanců. Byla jsem hodně vděčná za jakoukoli spolupráci. V dnešní době jsou lidé zavaleni prací, starostí o rodinu, jsou pod velkým tlakem. Dělat něco navíc co nemusejí a z čeho nebudou mít žádný užitek je pro ně asi podle mého nedůležité. Nečekala jsem, že to bude, až tak veliké úskalí, jaké to bylo. Proto bych chtěla ještě jednou moc poděkovat těm, kteří se mnou spolupracovali.

Dále shrnu výsledky šetření a zhodnotím splnění cílů, také odpovím na výzkumné otázky. V průběhu rozhovorů jsem zjistila, že přestože jsou pracovníci vystaveni různým stresorům, stres zvládají velice dobře. Zaměstnání všech respondentů je náročná jak na psychiku, tak i například v odpovědnosti, časové vytiženosti a spoustě úkolů.

Jako první cíl mé práce jsem si stanovila „*zmapovat do jakých problémů se respondentům stres promítá*“. Ptala jsem se jak na problémy somatického rázu, tak i na psychické obtíže. Respondenti se svěřili, že občas pociťují bolesti břicha a hlavy. Působení stresu se u nich projevuje také únavou, podrážděností, roztěkaností, neschopností se soustředit až nespavostí.

Druhým cílem bylo „*zjistit proč si respondenti vybrali tuto profesi*“. Většina respondentů bere své zaměstnání jako něco, co je naplňuje a je jejich posláním. Je to něco, co chtěli dělat od dětství a tím si plní svůj sen. Jako jedno z hlavních pozitiv na této práci uvádějí pocit smysluplnosti a vnitřního uspokojení, který jim taktéž myslím pomáhá stres zvládat, ovládat a nakonec překonat. Důležitá je pro ně práce s dětmi, pomáhat jim a preventivně na ně působit. Svou práci by doporučili i dalším, kteří se chtějí ubírat podobným směrem, protože je vhodná pro lidi, kteří mají rádi kontakt s lidmi, kteří nechtějí vykonávat stereotypní práci a jako další má tato práce také smysl.



Padl názor, za kterým si stojím i já, že vhodné pro zjištění svých potřeb je vyzkoušet si dobrovolnickou činnost. V Hradci Králové je spousta neziskových organizací, stačí si jen vybrat, z mé zkušenosti vím, že i dobrovolnická činnost znamená plusové body při výběrovém řízení na pracovní pozici.

Za cíl číslo tři jsem si stanovila „zjistit, jestli mají respondenti zkušenost se syndromem vyhoření“. Někteří měli osobní zkušenosti se syndromem vyhoření. V tom případě je důležité vyhledat pomoc a danou situaci co nejdříve začít řešit. Respondenti, kteří s ním měli zkušenost, vše překonali a naučili se aktivně odpočívat, aby předcházeli další možné recidivě.

Poslední cíl mé práce byl „určit pracovní motivace respondentů“. Mezi hlavní motivace respondentů k vykonávání jejich profese patřili klienti či děti. Ta odpovědnost, kterou vůči nim mají. Jankovský ve své knize „Etika v pomáhajících profesích“ (2018, s. 261-262) popisuje hlavní náplň práce sociálního pracovníka – vést klienta k vědomí jeho vlastní odpovědnosti, podporuje, posilňuje a zmocňuje klienta k vlastní zodpovědnosti a usiluje o dosažení co největší míry jeho samostatnosti a zapojování se na rozhodování. Pomáhá najít klientovi jeho silné stránky a podporuje ho při řešení dalších kroků jeho života.

Mezi výzkumné otázky patřily zdroje psychické zátěže u respondentů, způsoby zvládání takového stavu a otázka, zda jedním ze stresorů může být i nedostatečný plat. Všechny výzkumné otázky byly zodpovězeny:

#### 1. Jaké jsou zdroje psychické zátěže u respondentů?

Respondenti vidí problémy v nedostatečné legislativě a v nízké podpoře. Jejich profesi shledávají náročnou v přemíře administrativy, vysoké odpovědnosti a špatné komunikaci s rodiči.

#### 2. Jakým způsobem se respondenti vyrovnávají s psychickou zátěží a stresem, které se vytvářejí v profesním prostředí?

Pracovníkům pomáhá eliminovat negativní stresové dopady hlavně sport, ideálně spojený s relaxací v přírodě. Jejich sociální síť a sociální okolí jsou pro ně velice důležité, a to nejen rodina, či blízcí přátelé, ale právě i pracovní kolektiv, který zároveň funguje i jako jakýsi způsob kolegiální supervize. Většina jejich copingových strategií by se dala řadit mezi proaktivní. Jako doporučení pro zaměstnavatele, jak zaměstnancům lépe pomáhat při zvládání náročného povolání na psychiku, je co nejširší nabídka příležitostí, jak utužovat a prohlubovat vazby v pracovním kolektivu (například za pomoci teambuildingových akcí).

### 3. Může být jedním ze stresorů nízký plat?

I když přímo jako stresor respondenti neuváděli nízké platové ohodnocení, tak z odpovědí vyplývá, že spokojení s platem určitě nejsou. S rostoucím zadlužením našeho státu se vláda bude snažit přijímat opatření. Pracovníci ve státní sféře se mohou dostávat do tíživých situací. Nehledě na to, že reálná mzda klesá kvůli vysoké inflaci.

V září 2022 byl mezi členy České asociace streetwork (ČAS) proveden průzkum o mzdách, které mají jejich zaměstnanci/kyně. Dostali se průzkumem k číslům, která zčásti očekávali, která jsou však ve světle dlouhodobé inflace a celkového zdražování alarmující. Průměrná nástupní mzda sociálního pracovníka v členských organizacích byla 27 300 korun hrubého, přičemž po prvním roce dojde k navýšení průměrně na 28 600 korun a po třech letech na 29 800 korun. Poté už mzda většinou neroste, není z čeho. Průměrná nástupní mzda pracovníka v sociálních službách (nižší pozice než sociální pracovník) je pouhých 25 041 korun hrubého, po jednom roce dojde k navýšení na 26 400 korun, po třech letech na 27 600 korun. Důstojná mzda přitom pro Českou republiku činí 33 909 korun a pro Prahu dokonce 39 974 korun (data za první čtvrtletí 2022). Díky zmíněné nejistotě s financováním navíc často pracovníci a pracovníce služeb nemají smlouvy na dobu neurčitou, což kromě celkové nejistoty přináší i řadu dalších komplikací. Je pro ně například obtížné získat hypoteční nebo jiný úvěr. V sociálních službách se dlouhodobě potýkáme se zoufalým nedostatkem personálu. Je malý zárazk, pokud se do výběrového řízení přihlásí osoba s kvalifikací nebo s většími zkušenostmi. Studenti oborů sociální práce nemají motivaci do služeb nastupovat, mnohdy ani nemají ambice pracovat přímo s klienty. Ve službách však potřebujeme vzdělané i zkušené. Lidi zralé, s vnitřní integritou, hranicemi a hodnotami. Za současné mzdy však bude sociální služby jako perspektivní profesi vyhledávat jen málokdo. (Zikmundová, 2023, online)

Asociace sociálních pedagogů (ASP) a Asociace vzdělavatelů v sociální pedagogice chtějí, aby sociální pedagogové získali status pedagogických pracovníků. Podle předsedy ASP Jiřího Daňka a předsedy Asociace vzdělavatelů v sociální pedagogice Jakuba Hladíka hrozí, že jako nepedagogičtí pracovníci budou sociální pedagogové diskriminováni mimo jiné při finančním odměňování. Odborníci zabývající se sociální pedagogikou usilují o legislativní ukotvení sociálních pedagogů asi 20 let. Sociální pedagog ve škole je specificky vzdělaný odborník pro práci s žáky, připomínají zástupci asociací v dopise. Věnuje se např. programům zlepšujícím mezilidské vztahy ve škole, brání vzniku výchovných problémů a sociálně znevýhodněným žákům pomáhá snižovat neúspěšnost. Tento pedagog může pracovat jak s dětmi z chudých a málo

vzdělaných rodin, tak se školáky, jejichž rodiče se rozvádí, s dětmi v náhradní rodinné péči nebo s žáky s odlišným mateřským jazykem. Poptávka škol po sociálních pedagozích je velká a stále roste. Jejich většímu nasazení brání skutečnost, že je tato pozice podporována ministerstvem školství pouze v rámci operačních programů, tedy z evropských dotací. Potřebujeme sociálního pedagoga v zákoně o pedagogických pracovnících s jasně definovanou náplní práce v návazné legislativě. Sociální pedagogové by zároveň jakožto nepedagogové měli nižší finanční odměnu a neměli by stejný nárok na dovolenou nebo studijní volno jako profese zařazené mezi pedagogické pracovníky, upozornili předsedové asociací v otevřeném dopise ministroví. Ukotvení sociálních pedagogů v zákoně o pedagogických pracovnících a zpřesnění definice jejich činnosti je podle asociací rovněž zásadní pro vymezení jejich práce proti sociálním pracovníkům. Odborníci zabývající se sociální pedagogikou usilují o legislativní ukotvení sociálních pedagogů asi 20 let. MŠMT (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy) opakovaně zahrnuje pozici sociálního pedagoga do svých strategických a koncepčních dokumentů. Pozice sociálního pedagoga je zmíněna třeba v Národním akčním plánu inkluzivního vzdělávání nebo ve vládním dokumentu Strategie boje proti sociálnímu vyloučení. (Šára, 2022, online)

V médiích je vidět, že problematika platů a zákonného ukotvení sociálního pedagoga je pravidelně řešena a zvýrazňována. Žádné změny se nedějí ze dne na den, ale myslím si, že jsme na dobré cestě, jak sociální pedagogiku dostat do popředí zájmu, a i touto diplomovou prací jsem se o to chtěla přičinit.

## Závěr

Mojí prací jsem chtěla upozornit na jedince, kteří jsou vystaveni různým druhům stresu. Vliv dnešní doby je velmi důležitý, současný člověk, musí čelit novým druhům stresu, jak v zaměstnání, tak i mimo něj. V teoretické části této práce se snažím nahlížet na stres z všeobecného hlediska a pojmut všechny jeho stránky. Od vymezení slova stres přes s ním související psychickou zátěž, či fáze stresu, po projevy a důsledky stresu či jeho zvládnání. Mám ráda psychologii, snažím se porozumět psychologickým procesům. Umět se především s těmi negativními procesy možným zdravým způsobem vyrovnat.

Hlavním cílem bylo zmapovat, jakým způsobem daní zaměstnanci prožívají stres a jakým způsobem se s ním vyrovnávají. Tento cíl byl naplněn. Je důležité se zaměřit na ty zdravé způsoby zvládnání, jako je sport, poslech hudby nebo čas strávený s rodinou. Někdo může své problémy potlačovat a uchýlovat se k alkoholu nebo jiným nebezpečným návykovým látkám. Těžko bychom ve společnosti našli člověka, který nikdy nezažil stres. Reakce na něho záleží na různých faktorech (například na typu osobnosti, odolnosti vůči stresu a také podle předešlých zkušeností). Z výzkumného šetření vyplynulo, že mezi nejčastější stresory u respondentů spadají především rodinné problémy, stres z práce buď nepociťují anebo se ho alespoň snaží eliminovat a nepřenášet ho do volného času. Jako hlavní strategii, jak bojovat se stresem jsem z šetření vyhodnotila pohyb, ať už jízdu na kole, lyžování, běh nebo jen práce na zahrádce. Neméně důležitý je kolektiv lidí, který nás v práci minimálně osm hodin denně obklopuje. Pracovníci by si měli být schopni naslouchat, pomáhat, svěřovat a být nápomocni v řešení třeba i složitějších pracovních případů.

V mé práci jsem se věnovala i syndromu vyhoření. Myslím si, že společnost by měla být více informována o tomto syndromu. Mnozí si ani nemusí uvědomovat co se s nimi děje, nemusí to umět pojmenovat. Důležité je, aby věděli, že to není nic, co by neprožívali i další lidé, možná i v jejich blízkém okolí. Snažila bych se také více komunikovat s nadřízeným. Mělo by se mu co nejvíce snažit předcházet, protože může jít o nebezpečný jev.

Stres, který zapříčiňuje povolání je aktuální a globální problém v současné společnosti. Může vzniknout z různých příčin, a proto by se mu mělo ve velké míře předcházet. Některým se to daří víc, některým méně. Stres na pracovišti je možné snížit několika způsoby. Supervize neprobíhá všude. Moje doporučení na snížení stresu na pracovišti je absolvování kurzu, které se bude zaměřovat na zvládnání psychické zátěže a

stresu. Myslím si, že z každého pracoviště by měly být stresory odstraněny. Doporučuji dostatečnou komunikaci s nadřízeným nebo personalistou a informovat je o pracovních věcech, které v nás vyvolávají stres.

Diplomovou práci bych zakončila návrhem na uskutečnění dalších šetření. Dále bych doporučila porovnání, jaký má pohled na stres člověk žijící ve městě a člověk žijící na venkově. Poslední moje doporučení je abychom se méně stresovali, více času trávili se svojí rodinou, blízkými, ale především se sebou samým. A nezapomínejte na moc přítomného okamžiku. Někdy zapomínáme, co vše máme a soustředíme se na to, co nemáme: „*chytila jsem ji za ruce, řekla jsem jí, aby zavřela oči a poslouchala mě. Slyšíš, jak kolem nás vane lehce vítr? Slyšíš, jak tady šumí tráva? Slyšíš v dálce krákorat toho ptáka? Slyšíš, jak s tebou teď mluvím? A teď si představ, že někdo nic z toho slyšet nemůže. Vidiš sama sebe, jak jdeš na trailu a stěžuješ si, že tě bolí nohy? A teď si představ, že někteří lidé svoje nohy cítit ani nemůžou a nemůžou se na ně postavit a jít. Pořádně se nadechni a představ si, že ten nádech byl něčí poslední. Já ti tady povídám všechny tyhle nesmyly, ale představ si, že někteří lidé nemůžou říct ani slovo. Teď otevři oči, podívej se na ty hory, poušť, na zvířata všude okolo, slunce, nebe, mraky, všechny ty nádherné barvy a představ si, že někdo nic z toho nevidí. Nemyslíš se, že máme úplně všechno?*“ (Kutrová, 2019, s. 92)

Diplomová práce může být přínosem pro samotné pracovníky v sociální sféře, nejen pracující s dětmi, ale i dospělými klienty. Rozhovory mohou posloužit také přímo respondentům k určité sebereflexi v dané problematice. Díky kladeným otázkám mohli respondenti více nahlédnout do oblasti jejich práce a sebe samých.

## Seznam použitých zdrojů

### Odborná literatura

BAKOŠOVÁ, Zlatica. *Sociální Pedagogika: Vybrané problémy*. 1. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského Bratislava, 1994. 168 s. ISBN 80-223-0817-X.

BÁRTOVÁ, Zdenka. *Jak zvládnout stres za katedrou*. Vyd. 1. [Kralice na Hané]: Computer Media, 2011. 60 s. ISBN 978-80-7402-110-7.

BEDRNOVÁ, Eva a kol. *Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery*. 1. vyd. Praha: Fortuna, 1999. 157 s. ISBN 80-7168-681-6.

BENÁTSKÁ, Charlotte. *Ženy, klíč ke spokojenosti je v nás: sebevědomí, emoce, vztahy*. Praha: Grada, 2019. 168 s. ISBN 978-80-271-2032-1.

ČÁBALOVÁ, Dagmar, 2011. *Pedagogika*. Praha: Grada. Pedagogika. 187 s. ISBN 978-80-247-2993-0.

ČEVELA, Rostislav, Libuše ČELEDVÁ a Hynek DOLANSKÝ. *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*. Praha: Grada, 2009. Sestra (Grada). 108 s. ISBN 978-80-247-2860-5.

FISCHER, Slavomil., ŠKODA, Jiří. *Sociální patologie*. 1. vyd. Praha: Grada 2009. 100 s. ISBN 978-80-247-2781-3.

GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. Edice pedagogické literatury. 207 s. ISBN 80-85931-79-6.

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Velký psychologický slovník*. Ilustroval Karel NEPRAŠ. Praha: Portál, 2010. 797 s. ISBN 978-80-7367-686-5.

HAWKINS, Peter a SHOHEET, Robin. *Supervize v pomáhajících profesích*. Překlad Helena Hartlová. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004. 202 s. ISBN 80-7178-715-9.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Vyd. 1., Praha: Portál, 2005. 407 s. ISBN 978-80-7367-485-4.

JANÍK, Tomáš. *Znalost jako klíčová kategorie učitelského vzdělávání*. Brno: Paido, 2005. 171 s. Pedagogický výzkum v teorii a praxi; sv. 2. ISBN 80-7315-080-8.

JANKOVSKÝ, Jiří. *Etika pro pomáhající profese*. 2., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Stanislav Juhaňák – Triton, 2018. 302 s. ISBN 978-80-7553-414-9.

KEBZA, Vladimír. *Psychosociální determinanty zdraví*. Vyd. 1. Praha: Academia, 2005. 263 s. ISBN 80-200-1307-5.

KEBZA, Vladimír a ŠOLCOVÁ, Iva. *Syndrom vyhoření: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*. 2., roz. a dopl. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003. 23 s. ISBN 80-7071-231-7.

KLAPILOVÁ, Světlá. *Kapitoly ze sociální pedagogiky*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1996. 63 s. ISBN 80-7067-669-8.

KLIMEŠ, Lumír. *Slovník cizích slov*. 6., přeprac. a dopl. vyd. Praha: SPN, 1998. xxviii, 862 s. Odborné slovníky. ISBN 80-04-26710-6.

KNOTOVÁ, Dana a kol. *Úvod do sociální pedagogiky*. Brno: Masarykova univerzita, 2014. 115 s. ISBN 978-80-210-7077-6.

KOPŘIVA, Karel. *Lidský vztah jako součást profese: [psychoterapeutické kapitoly pro sociální, pedagogické a zdravotnické profese]*. 5. vyd. Praha: Portál, 2006. 147 s. ISBN 80-7367-181-6.

KRÁLÍKOVÁ, Eva a KOZÁK, Jiří T. *Jak přestat kouřit*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Maxdorf, 2002. 130 s. Medica. ISBN 80-85912-68-6.

KRAUS, Blahoslav. *Sociální aspekty výchovy*. Hradec Králové: Gaudeamus, 1998. 165 s. ISBN 80-7041-841-9.

KRAUS, Blahoslav. *Základy sociální pedagogiky*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2014. 216 s. ISBN 978-80-262-0643-9.

KRAUS, Blahoslav a Věra POLÁČKOVÁ. *Člověk – prostředí – výchova: k otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido, 2001. 199 s. ISBN 8073150042.

- KRECHOVSKÁ, Michaela, Pavlína HEJDUKOVÁ a Dita HOMMEROVÁ. *Řízení neziskových organizací: klíčové oblasti pro jejich udržitelnost*. Praha: Grada Publishing, 2018. Expert (Grada). 203 s. ISBN 978-80-247-3075-2.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. 190 s. Pro vaše zdraví. ISBN 80-7169-121-6.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. 279 s. ISBN 80-7178-551-2.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Sestra a stres: příručka pro duševní pohodu*. Praha: Grada, 2010. Sestra (Grada). 119 s. ISBN 978-80-247-3149-0.
- KUBEŠ, Marián, Roman KURNICKÝ a Dagmar SPILLEROVÁ. *Manažerské kompetence: způsobilosti výjimečných manažerů*. Praha: Grada, 2004. Manažer. 183 s. ISBN 80-247-0698-9.
- KUTROVÁ, Lucie. *151 dní Pacifickou hřebenovkou: dobrodružství holky s bucket listem*. Ilustroval Michaela ZACHOVÁ. Praha: Euromedia Group, 2019. Universum (Euromedia Group). 326 s. ISBN 978-80-7617-472-6.
- MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ a kol. *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009. 291 s. Pedagogika. ISBN 978-80-247-2715-8.
- MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ a kol. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). 312 s. ISBN 978-80-247-5351-5.
- MAYEROVÁ, Marie a Jiří RŮŽIČKA. *Psychologie v ekonomické praxi*. 3. upr. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita, 1999. 143 s. ISBN 80-708-2538-3.
- MCGONIGAL, Kelly. *The Willpower Instinct*. Avery Books, 2011, 288 s. ISBN 9781583334386.
- MELGOSA, Julián. *Zvládni svůj stres: kniha o duševním zdraví*. Překlad Milan Hlouch. Vyd. 1. Praha: Advent-Orion, 1997. 190 s. Život a zdraví. ISBN 80-7172-240-5.
- MERLÍČKOVÁ RŮŽIČKOVÁ, Růžena. *Neziskové organizace: vznik, účetnictví, daně*. Olomouc: ANAG, 2013. Účetnictví, daně. 246 s. ISBN 978-80-7263-825-3.



MORSCHITZKY, Hans a Sigrid SATOR. *Když duše mluví řečí těla*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007. 184 s. ISBN 978-80-7367-218-8.

NEŠPOR, Karel. *Přirozené způsoby zvládnání stresu*. Praha: Raabe, 2019. 144 s. ISBN 978-80-7496-443-5.

NEŠPOR, Karel. *Úsměv a smích u pomáhajících profesí*. Praha: Raabe, 2020. 156 s. ISBN 978-80-7496-470-1.

PELCÁK, Stanislav. *Stres a syndrom vyhoření*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2015. 75 s. ISBN 978-80-7435-576-9.

PELIKÁN, Jiří. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. Praha: Karolinum, 2007. 270 s. ISBN 978-80-7184-569-0.

PRAŠKO, Ján. *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti: [výuková pomůcka pro studenty středních a vyšších zdravotnických škol]*. Praha: Grada, 2003. Psychologie pro každého. 201 s. ISBN 80-247-0185-5.

PROCHÁZKA, Miroslav. *Sociální pedagogika*. Praha: Grada, 2012. Pedagogika (Grada). 203 s. ISBN 978-80-247-3470-5.

PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 1995. 292 s. ISBN 80-7178-029-4.

STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. 103 s. ISBN 978-80-247-3553-5.

STULBERG, Brad a Steve MAGNESS. *Na vrcholu: posuňte své možnosti, vyhněte se vyhoření a dosáhněte nejlepších výsledků díky nové vědě o úspěchu*. Přeložila Ivana SÝKOROVÁ. Praha: Grada, 2019. 238 s. ISBN 978-80-271-2230-1.

ŠEDIVÝ, Marek a Olga MEDLÍKOVÁ. *Úspěšná nezisková organizace*. 3., aktualizované a rozšířené vydání. Praha: Grada, 2017. Manažer. 165 s. ISBN 978-80-271-0249-5.

ŠVINGALOVÁ, Dana. *Stres v učitelské profesi*. Liberec: Technická univerzita, 2000. ISBN 80-7083-382-3.

TOLLE, Eckhart. *Moc přítomného okamžiku: kniha o duchovním osvícení*. Vydání druhé. Přeložil Jan BRÁZDA. Praha: Euromedia, 2016. 184 s. ISBN 978-80-7549-161-9.

TOMÁNEK, Libor, Pavlína BASLEROVÁ a Lenka FELCMANOVÁ a kol. *Katalog podpůrných opatření pro žáky s potřebou podpory ve vzdělávání z důvodu zdravotního nebo sociálního znevýhodnění: obecná část*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015. 226 s. ISBN 978-80-244-4654-7.

WEDLICOVÁ, Iva. *Psychická zátěž*. In: MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ a kol. *Výchova ke zdraví. 2., aktualizované vydání*. Praha: Grada, 2015, 312 s. ISBN 978-80-247-5351-5.

ŽIDKOVÁ, Zdeňka. *Psychická zátěž*. In: Kolektiv autorů (Brhel, P., Manoušková, M., Hrnčíř, E.). *Pracovní lékařství: základy primární pracovní lékařské péče*. 1. vyd. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů, 2005. 74-79 s. ISBN 80-7013-414-3.

## **Elektronické zdroje:**

BLAŽKOVÁ, Veronika. *Psychická pracovní zátěž*. [online]. Státní zdravotní ústav, 2008 [cit. 2021-12-11]. Dostupné z: <http://www.archiv.szu.cz/tema/pracovni-prostredi/psychicka-pracovni-zatez>.

PRAŽSKÝ, Bohumil. *Syndrom vyhoření u učitelů*. [online]. Zdraví.euro.cz, 2013 [cit. 2023-1-11]. Dostupné z: <https://zdravi.euro.cz/clanky/syndrom-vyhoreni-u-ucitelu/>.

NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ. *Na rovíně – o duševním zdraví*. [online]. Operační program Zaměstnanost, 2021 [cit. 2021-12-11]. Dostupné z: <https://narovinu.net/dusevni-zdravi-a-nemoc/>.

HRUŠKOVÁ, Jitka. *Syndrom vyhoření aneb strašák moderní doby – nesnažte se s ním prát sami*. [online]. Deník.cz, 2020 [cit. 2021-12-11]. Dostupné z: <https://www.denik.cz/zdravi/syndrom-vyhoreni-aneb-uz-nemuzu-dal-20191231.html>.

MASARYKOVA UNIVERZITA. *O sociální pedagogice* [online]. Katedra sociální pedagogiky, 2021 [cit. 2021-4-30]. Dostupné z: <https://ksop.ped.muni.cz/co-je-socped>.

NÁRODNÍ PEDAGOGICKÝ INSTITUT ČR. *Sociální pedagog* [online]. Zapojme všechny, 2021 [cit. 2021-4-30]. Dostupné z: <https://zapojmevsechny.cz/landing-pages/detail/socialni-pedagog>.

PTÁČEK, Radek, Martina VŇUKOVÁ a Jiří RABOCH. *Pracovní stres a duševní zdraví – může práce vést k duševním poruchám?* [online]. Časopis lékařů českých, 2017. 81-87 s. [cit. 2021-12-11]. Dostupné z: [https://www.researchgate.net/profile/Martina-Vnukova/publication/319354451\\_Workrelated\\_stress\\_and\\_mental\\_health\\_\\_Can\\_work\\_lead\\_to\\_mental\\_disorders/links/5f3ba0c6458515b7292a5ced/Work-related-stress-and-mental-health-Can-work-lead-to-mental-disorders.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Martina-Vnukova/publication/319354451_Workrelated_stress_and_mental_health__Can_work_lead_to_mental_disorders/links/5f3ba0c6458515b7292a5ced/Work-related-stress-and-mental-health-Can-work-lead-to-mental-disorders.pdf).

TEPLICKÁ, Katarína a KAMENÍKOVÁ, Katarína. *Duševní zdraví především*. [online]. Moderní řízení, 2004, [cit. 2021-12-11]. Dostupné z: <https://www.bozpinfo.cz/dusevni-zdravi-predevsim>

ŠÁRA, Filip. *Asociace vyzývají k zařazení sociálních pedagogů mezi pedagogické pracovníky* [online]. Novinky.cz, 2022 [cit. 2023-3-11]. Dostupné z: [https://www.novinky.cz/clanek/veda-skoly-asociace-vyzyvaji-k-zarazeni-socialnich-pedagogu-mezi-pedagogicke-pracovniky-40410812#utm\\_content=ribbonnews&utm\\_term=Asociace%20vyz%C3%BDvaj%C3%AD%20k%20%20za%C5%99azen%C3%AD&utm\\_medium=hint&utm\\_source=search.seznam.cz](https://www.novinky.cz/clanek/veda-skoly-asociace-vyzyvaji-k-zarazeni-socialnich-pedagogu-mezi-pedagogicke-pracovniky-40410812#utm_content=ribbonnews&utm_term=Asociace%20vyz%C3%BDvaj%C3%AD%20k%20%20za%C5%99azen%C3%AD&utm_medium=hint&utm_source=search.seznam.cz).

ZIKMUNDOVÁ, Martina. *Sociální pracovníci: Mají pomáhat druhým, sami řeší existenční problémy* [online]. Seznam Médium, 2023 [cit. 2023-4-11]. Dostupné z: [https://medium.seznam.cz/clanek/martina-zikmundova-streetwork-socialni-pracovnici-maji-pomahat-druhym-sami-resi-existencni-problemy-1478#utm\\_content=ribbonnews&utm\\_term=soci%C3%A1ln%C3%AD%20pracovn%C3%ADk&utm\\_medium=hint&utm\\_source=search.seznam.cz](https://medium.seznam.cz/clanek/martina-zikmundova-streetwork-socialni-pracovnici-maji-pomahat-druhym-sami-resi-existencni-problemy-1478#utm_content=ribbonnews&utm_term=soci%C3%A1ln%C3%AD%20pracovn%C3%ADk&utm_medium=hint&utm_source=search.seznam.cz).

### **Seznam zákonů:**

Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách.

## **Seznam obrázků**

Obrázek č. 1 – Funkce sociální pedagogiky

Obrázek č. 2 – Úkoly sociální pedagogiky

Obrázek č. 3 – Model kompetencí sociálního pedagoga

Obrázek č. 4 – Hierarchický model struktury kompetence

Obrázek č. 5 – Schéma cyklu vyhoření

Obrázek č. 6 – Pyramida hodnot duševního zdraví

## **Seznam tabulek**

Tabulka č. 1 – Zdroje pracovního stresu v ČR

Tabulka č. 2 – Znaky vyčerpání při burnout syndromu

## **Seznam příloh**

Příloha A: Struktura rozhovoru

Příloha B: Přepisy rozhovorů

## Příloha A

Struktura rozhovoru – otázky:

1. Proč jste si vybral/a tuto profesi?
2. Jak dlouho děláte tuto profesi? Přemýšlel/a jste někdy o změně zaměstnání?
3. Co vás motivuje ve Vaší profesi?
4. Myslíte si, že je tato profese dostatečně finančně ohodnocena?
5. Myslíte si, že Vás tato práce naplňuje?
6. Pokud prožíváte stres, co Vám ho nejčastěji způsobuje (profese, kolegové, rodina)?
7. Jak často jste vystavován/a psychické zátěži a stresu ve vaší profesi?
8. Zajišťuje Váš zaměstnavatel supervizi nebo něco jiného pro zkvalitnění duševního zdraví svých pracovníků? Myslíte si, že by Vám mohl se snížením stresové zátěže, pomoci Váš zaměstnavatel? Pokud ano, uveďte prosím, pokud možno návrh řešení.
9. Prožíváte někdy psychické obtíže, které zapříčiňují stres vyvolaný z profese? (deprese, změny nálad, pocit bezmoci...)
10. Vzpomenete si na případ, kdy by se Vám stres vyvolaný v zaměstnání promítnul do somatických potíží? (bolest břicha, hlavy, poruchy spánku...)
11. Myslíte si, že se Vás může někdy týkat syndrom vyhoření, nebo jste už něco takového prožila?
12. Vnímáte svoji práci jako psychicky náročnou? Pokud ano v čem?
13. Jakým způsobem se vyrovnáváte se stresem a psychickou zátěží? Co děláte, abyste zrelaxovala a dostala se do klidu?
14. Doporučila byste Vaší profesi někomu dalšímu?

## **Příloha B**

Křestní jméno: Jana

Věk: 34

Pracovní pozice: Sociální pracovníce

Organizace: Domov důchodců

### 1. Proč jste si vybral/a tuto profesi?

Už od střední školy jsem se ubírala tímhle směrem. Chtěla jsem pracovat s lidmi a pomáhat jim. Zajímala mě tahle problematika a taky si myslím, že domovů pro seniory je nedostatek, a tak i personálu do domovů bude pořád potřeba.

### 2. Jak dlouho děláte tuto profesi? Přemýšlel/a jste někdy o změně zaměstnání?

Na pozici pracuju tři roky, ale na obdobných pozicích v oboru pracuju už přes deset let. Zatím jsem o změně zaměstnání nepřemýšlela.

### 3. Co vás motivuje ve Vaší profesi?

Moje práce mě baví, navíc jsem si vytvořila bližší vztahy s klienty. Největší motivací je vidět jejich úsměvy.

### 4. Myslíte si, že je tato profese dostatečně finančně ohodnocena?

Myslím si, že určitě ne. A o to víc, teď v období vysoké inflace a zdražování. Mám naštěstí šikovného manžela, tak to zatím nějak zvládáme, ale musíme se uskromnit. Ale například jedna moje kolegyně, si musí ještě přivydělávat.

5. Myslíte si, že Vás tato práce naplňuje? Nebo ji berete spíše jen jako zdroj příjmu? Spíše, než jako zdroj příjmu ji beru tak, že mě naplňuje. Myslím si, že tahle profese není pro ty, kteří chtějí vydělávat vysoký částky, ale spíš to berou jako poslání, jako něco, na co dlouhé roky studovali a chtějí se ubírat tímto směrem.

### 6. Pokud prožíváte stres, co Vám ho nejčastěji způsobuje (profese, kolegové, rodina)?

Myslím si, že to je tak půl na půl. Stres v práci a taky v rodině. Ale snažím se, abych si ten stres moc nepouštěla k tělu a moc ho neprožívala.

7. Jak často jste vystavován/a psychické zátěži a stresu ve vaší profesi?

Ano, někdy ano, poměrně často.

8. Zajišťuje Váš zaměstnavatel supervizi nebo něco jiného pro zkvalitnění duševního zdraví svých pracovníků? Myslíte si, že by Vám mohl se snížením stresové zátěže, pomoci Váš zaměstnavatel? Pokud ano, uveďte prosím, pokud možno návrh řešení.

Supervize u nás pravidelně probíhá, nevím o ničem, co by s tím mohl ještě dělat.

9. Prožíváte někdy psychické obtíže, které zapříčiňuje stres vyvolaný z profese? (deprese, změny nálad, pocit bezmoci...)

Nejvíce se mě to projevuje únavou, chutí na sladký, bolestí břicha, hlavy. Někdy se objevuje i nechutenství.

10. Vzpomenete si na případ, kdy by se Vám stres vyvolaný v zaměstnání promítnul do somatických potíží? (bolest břicha, hlavy, poruchy spánku...)

Ano, bolí mě občas břicho.

11. Myslíte si, že se Vás může někdy týkat syndrom vyhoření, nebo jste už něco takového prožila?

Zatím jsem nic takového na sobě nezaznamenala. Myslím si, že se to děje až při dlouhodobějších problémech. Ale neříkám, že jednou se mě to nemůže týkat. Týkat se mě to může a v tom případě bych vážně řešila změnu zaměstnání. Zdraví mám na prvním místě.

12. Vnímáte svoji práci jako psychicky náročnou? Pokud ano v čem?

Ano, občas ano. Vadí mi přemíra administrativy a papírování.

13. Jakým způsobem se vyrovnáváte se stresem a psychickou zátěží? Co děláte, abyste zrelaxovala a dostala se do klidu?

Ráda jezdím na kole, pracuju na zahrádce nebo jen tak relaxuju. Mám ráda přírodu, hlavně na jaře, když všechno kvete.

14. Doporučila byste Vaší profesi někomu dalšímu?

Ano, nejlepší je si to zkusit, třeba začít s dobrovolničením. A pak zjistit, jestli to je to, co chcete dělat.



Křestní jméno: Jaroslava

Věk: 48

Pracovní pozice: Vychovatelka

Organizace: Nízkoprahové zařízení

1. Proč jste si vybral/a tuto profesi?

Už osm let pracuji jako vychovatelka. Přičemž mám vystudovaný obor Sociální pedagogika. Tuto profesi jsem si vybrala z toho důvodu, že jsem chtěla pracovat s dětmi. Moji práci vnímám jako poslání, kterou ráda dělám. Naplňuje mě. Ráda vidím šťastné tváře dětí, které nemají úplně jednoduchý život, ale u nás v nízkoprahovém zařízení přijdou na jiné myšlenky, setkají se s přáteli a vědí, že se o ně někdo zajímá. Navíc tráví svůj volný čas smysluplně.

2. Jak dlouho děláte tuto profesi? Přemýšlel/a jste někdy o změně zaměstnání?

Nikdy jsem o změně zaměstnání nepřemýšlela. Sice jsem dostala některé nabídky, ohledně změny zařízení, ale nezměnila bych druh práce. S dětmi, které k nám docházejí se důvěrně znám a bylo by mi po nich smutno, když bych odešla.

3. Co vás motivuje ve Vaší profesi?

Na mé práci mě motivuje především to, vytvořit si s dětmi, které k nám chodí kladný a přátelský vztah. Víím, že ty děti, které k nám pravidelně dochází, nemají doma pevné zázemí a my v našem zařízení jim nabízíme jak pomoc s domácími úkoly nebo poradenství s čímkoli o čem se třeba bojí doma mluvit. Práce s dětmi je každý den úplně jiná.

4. Myslíte si, že je tato profese dostatečně finančně ohodnocena?

Myslím si, že je určitě co zlepšovat. Jak jsem už říkala tato profese je poslání a když to někdo dělá rád, a chodí do té práce s chutí, je to dostatečná odměna. Doufám, že tak budu mluvit i o několik let později. Myslím si, že je tohle povolání podceňované.

5. Myslíte si, že Vás tato práce naplňuje? Nebo ji berete spíše jen jako zdroj příjmu?

S platem za práci v nízkoprahovém domu mám problém vyjít. Musela jsem si najít druhou práci, do které chodím i o víkendech. Je to náročné, ale doufám, že se tolepší. Máme za úkol pomáhat druhým. Těm, kteří se nacházejí v tíživé situaci a snažit se, aby žili důstojným životem. Přitom i my máme problémy a nedosahujeme na důstojný život z důvodu nízké mzdy. Navíc máme podstav, což znamená, že mnozí z nás dělají přesčasy

a některé dny jsem dost vyčerpaná. Lidé od nás odcházejí, a přitom bychom potřebovali nové lidi nabírat.

6. Pokud prožíváte stres, co Vám ho nejčastěji způsobuje (profese, kolegové, rodina)?

Když se třeba nakupí větší množství úkolů, které musím řešit. Když se k tomu přidají i starosti v rodině, je to těžký. Ale jinak se snažím stresu na pracovišti vyhýbat.

7. Jak často jste vystavován/a psychické zátěži a stresu ve vaší profesi?

Není to každý den, je to spíš nárazové. Třeba jednou za týden si myslím.

8. Zajišťuje Váš zaměstnavatel supervizi nebo něco jiného pro zkvalitnění duševního zdraví svých pracovníků? Myslíte si, že by Vám mohl se snížením stresové zátěže, pomoci Váš zaměstnavatel? Pokud ano, uveďte prosím, pokud možno návrh řešení.

Občas si všichni sedneme a řešíme pracovní problémy s kolegy. Ale o supervizi se už dlouho pokoušíme.

9. Prožíváte někdy psychické obtíže, které zapříčiňuje stres vyvolaný z profese? (deprese, změny nálad, pocit bezmoci...)

Občas jsem podrážděná. Pak možná ještě i nějaká únava se dostaví. Nemůžu se pořádně soustředit.

10. Vzpomenete si na případ, kdy by se Vám stres vyvolaný v zaměstnání promítnul do somatických potíží? (bolest břicha, hlavy, poruchy spánku...)

Na začátku se mi něco takového stávalo, ale teď už ne.

11. Myslíte si, že se Vás může někdy týkat syndrom vyhoření, nebo jste už něco takového prožila?

Týkal se mě. Překonala jsem to. Chodila jsem k psychologovi na terapii. Je to tři roky. Doma to se mnou měli v té době těžký.

12. Vnímáte svoji práci jako psychicky náročnou? Pokud ano v čem?

Jsou daleko náročnější práce než ta moje. Hlavní je mít trpělivost a neztrácet hlavu, nenechat se rozhodit. Je dobré se pořád vzdělávat. Vadí mi ale nedostatečné finanční ohodnocení.

13. Jakým způsobem se vyrovnáváte se stresem a psychickou zátěží? Co děláte, abyste zrelaxovala a dostala se do klidu?

Mě pomáhá fyzický pohyb, nějaký sport. Někdy mě pomůže i sklenička vína a pěkný film.

14. Doporučila byste Vaší profesi někomu dalšímu?

Asi ano. Každému, kdo má rád kontakt s lidmi. Každý klient má jiný příběh a každý je jiný. Není to stereotypní práce.

Křestní jméno: Monika

Věk: 39

Pracovní pozice: Sociální pedagog

Organizace: základní škola

1. Proč jste si vybral/a tuto profesi?

Snažím se hlavně předejít šikaně a nastavit ve třídách dobrou atmosféru. Důraz kladu na prevenci a snažím se nastavit s dětmi kamarádský vztah. Věděla jsem, že chci pracovat s dětmi, ale učitelkou jsem být nechtěla.

2. Jak dlouho děláte tuto profesi? Přemýšlel/a jste někdy o změně zaměstnání?

Deset let pracuju s dětmi. Asi ani ne.

3. Co vás motivuje ve Vaší profesi?

Nevím, asi ty děti, práce s žáky, když vidím, že je to baví.

4. Myslíte si, že je tato profese dostatečně finančně ohodnocena?

Tak to si nemyslím.

5. Myslíte si, že Vás tato práce naplňuje? Nebo ji berete spíše jen jako zdroj příjmu?

Učitelé mě zvou do hodin, pokud něco není v pořádku, nebo se jim nezdá chování nějakých žáků. Funguji i jako mezičlánek mezi rodiči a školou. Věnuju se i dětem ze sociálně slabších rodin. Beru to tak, že mě spíš naplňuje, protože výplatu dostávám z dotačních programů, na který jdou peníze z Evropské unie. Pracuju na 0,4 úvazku, což podle mě je málo, ale podle ředitele školy to stačí.

6. Pokud prožíváte stres, co Vám ho nejčastěji způsobuje (profese, kolegové, rodina)?

Asi rodina, hlavně když řešíme zdravotní problémy.

7. Jak často jste vystavován/a psychické zátěži a stresu ve vaší profesi?

Není to často. Někdy je horší se domluvit s těmi rodiči než s dětmi.

8. Zajišťuje Váš zaměstnavatel supervizi nebo něco jiného pro zkvalitnění duševního zdraví svých pracovníků? Myslíte si, že by Vám mohl se snížením stresové zátěže, pomoci Váš zaměstnavatel? Pokud ano, uveďte prosím, pokud možno návrh řešení.

Ne. Kdyby probíhala u nás supervize nebo třeba nějaké kurzy na zvládání stresu, nebo například meditační cvičení by bylo fajn.

9. Prožíváte někdy psychické obtíže, které zapříčiňuje stres vyvolaný z profese? (deprese, změny nálad, pocit bezmoci...)

Je to často podrážděnost. Určitě roztěkanost. Neschopnost soustředit se na co bych potřebovala.

10. Vzpomenete si na případ, kdy by se Vám stres vyvolaný v zaměstnání promítnul do somatických potíží? (bolest břicha, hlavy, poruchy spánku...)

Nevzpomínám si, že bych z práce měla takové problémy.

11. Myslíte si, že se Vás může někdy týkat syndrom vyhoření, nebo jste už něco takového prožila?

Já doufám, že mě to nikdy nepotká. Budu se aspoň o to snažit.

12. Vnímáte svoji práci jako psychicky náročnou? Pokud ano v čem?

Špatné nastavení, že je sociální pedagog branný jako nepedagogický pracovník. Mám kvůli tomu míň dovolené a nižší plat. Do kategorie pedagogických pracovníků spadám, protože dělám přímo s dětmi.

13. Jakým způsobem se vyrovnáváte se stresem a psychickou zátěží? Co děláte, abyste zrelaxovala a dostala se do klidu?

Odreaguju se vždycky doma. Včera jsem si vzala dovolenou a byli jsme na lyžích. Nejlepší je si vymyslet nějakou aktivitu. Strávit čas s rodinou, doma v klidu.

14. Doporučila byste Vaší profesi někomu dalšímu?

Asi ano. Ale možná až to bude vyřešeno legislativně a profese bude mít vyšší podporu.

Křestní jméno: Anna

Věk: 31

Pracovní pozice: Sociální pedagog

Organizace: základní škola

1. Proč jste si vybral/a tuto profesi?

Měla jsem problém najít si práci skoro bez praxe. Tak jsem vzala, co se naskytlo, ale nelituji toho.

2. Jak dlouho děláte tuto profesi? Přemýšlel/a jste někdy o změně zaměstnání?

Hrozně to letí, asi devět let myslím, od roku 2014. Ano, občas ano. Drží mě tu především ten nejlepší kolektiv.

3. Co vás motivuje ve Vaší profesi?

Asi odpovědnost. Učitelé i děti na mě spoléhají. Předávání zkušeností mladé generaci.

4. Myslíte si, že je tato profese dostatečně finančně ohodnocena?

Ne. To je taky jeden z důvodů proč bych třeba jednou odešla. V porovnání platů s ostatními vysokoškoláky, popřípadě cenou práce obdobné práce v soukromém sektoru jsou platy nízké.

5. Myslíte si, že Vás tato práce naplňuje? Nebo ji berete spíše jen jako zdroj příjmu?

Zdroj příjmů určitě, nic jiného nemám, ale že by mě úplně naplňovala, tak to si taky nemyslím. Je to prostě práce.

6. Pokud prožíváte stres, co Vám ho nejčastěji způsobuje (profese, kolegové, rodina)?

Práci se snažím domů nenosit. Když jsem v práci, mám starosti, a když jsem doma, mám zas jiné.

7. Jak často jste vystavován/a psychické zátěži a stresu ve vaší profesi?

Skoro každý den.

8. Zajišťuje Váš zaměstnavatel supervizi nebo něco jiného pro zkvalitnění duševního zdraví svých pracovníků? Myslíte si, že by Vám mohl se snížením stresové zátěže, pomoci Váš zaměstnavatel? Pokud ano, uveďte prosím, pokud možno návrh řešení.

Nezajišťuje. Určitě bych brala, kdybychom měli možnost absolvovat nějaký kurzy, který jsou zaměřeny na tlak, stres a vůbec zvládání emocí.

9. Prožíváte někdy psychické obtíže, které zapříčiňuje stres vyvolaný z profese?  
(deprese, změny nálad, pocit bezmoci...)

Pocit bezmoci někdy mám. Když se nemůžu na něčem domluvit s rodiči, člověk musí být hodně trpělivý a vytrvalý a ono to jednou klapne.

10. Vzpomenete si na případ, kdy by se Vám stres vyvolaný v zaměstnání promítnul do somatických potíží? (bolest břicha, hlavy, poruchy spánku...)

Teď mám období, kdy se často budím. Někdy vstávám z postele, jako bych vůbec nespala, ale proč se to děje, tak to nevím. Nechci to svádět na práci. Třeba za to může můj osobní život.

11. Myslíte si, že se Vás může někdy týkat syndrom vyhoření, nebo jste už něco takového prožila?

Troufám si říct, že nějakou lehkou formu, jsem už prožívala. Proto jsem myslela na změnu zaměstnání, ale našla jsem si nové koníčky. To mi pomohlo. Občas potřebujeme jenom nový impuls.

12. Vnímáte svoji práci jako psychicky náročnou? Pokud ano v čem?

Někdy to je vyčerpávající. Jak jsem už říkala, komunikace s rodiči, je někdy dost vyčerpávající. Někteří mají pocit, že se snažíte kecat do jejich bezchybné výchovy a že jejich děti jsou prostě nejlepší a bez chyby. Všechno se snaží házet na školu, přenáší řadu svých odpovědností na nás. Nebo naopak rodiče, kteří rezignovali na výchovu. Celkově mě vadí postoj veřejnosti a rodičů ke škole a učitelům.

13. Jakým způsobem se vyrovnáváte se stresem a psychickou zátěží? Co děláte, abyste zrelaxovala a dostala se do klidu?

Tak v létě jsem si koupila nové kolo a jezdím na kole. Ještě se ráda procházím rychlou chůzí. Hlavně to chce pohyb.

14. Doporučila byste Vaší profesi někomu dalšímu?

Ano, kdo chce, ať si to zkusí. Nebudu nikoho odrazovat.

Křestní jméno: Hana

Věk: 56

Pracovní pozice: vychovatelka

Organizace: základní škola

1. Proč jste si vybral/a tuto profesi?

Ve školství jsem chtěla pracovat od dětství.

2. Jak dlouho děláte tuto profesi? Přemýšlel/a jste někdy o změně zaměstnání?

Téměř 20 let jsem pracovala na střední zdravotní škole, 14 let na základní škole a mateřské školce. Něco jsem vystřídala, ale nebylo toho moc. O změně nepřemýšlím.

3. Co vás motivuje ve Vaší profesi?

Upřímnost dětí, žáků, pozitivní pohled na svět očima dětí, žáků, smysl dětí, žáků pro spravedlnost.

4. Myslíte si, že je tato profese dostatečně finančně ohodnocena?

Je to náročná profese a domnívám se, že platy by měly být vyšší.

5. Myslíte si, že Vás tato práce naplňuje? Nebo ji berete spíše jen jako zdroj příjmu?

Naplňuje. Původním povoláním jsem diplomovaná zdravotní sestra, ale práce s dětmi mě naplňuje více.

6. Pokud prožíváte stres, co Vám ho nejčastěji způsobuje (profese, kolegové, rodina)?

Jak kdy.

7. Jak často jste vystavován/a psychické zátěži a stresu ve vaší profesi?

Mám dvouletý psychoterapeutický výcvik Gestalt terapie a pak jsme dobrý kolektiv, a to je ta nejlepší terapie.



8. Zajišťuje Váš zaměstnavatel supervizi nebo něco jiného pro zkvalitnění duševního zdraví svých pracovníků? Myslíte si, že by Vám mohl se snížením stresové zátěže, pomoci Váš zaměstnavatel? Pokud ano, uveďte prosím, pokud možno návrh řešení.

Možná by to chtělo řešit systémově přímo z MŠMT. V některých státech mají náročné profese (učitelé, zdravotní sestry) nárok po pěti letech na několik měsíců placeného volna, to by mohlo pomoci nalákat i více kvalifikovaných pedagogů do školství, včetně mužů.

9. Prožíváte někdy psychické obtíže, které zapříčiňuje stres vyvolaný z profese? (deprese, změny nálad, pocit bezmoci...)

To ne. Práce mě baví a děti jsou fajn, zvláště když jim umíte naslouchat i o přestávkách, v školní družině, v zájmových školních kroužcích.

10. Vzpomenete si na případ, kdy by se Vám stres vyvolaný v zaměstnání promítnul do somatických potíží? (bolest břicha, hlavy, poruchy spánku...)

To ne.

11. Myslíte si, že se Vás může někdy týkat syndrom vyhoření, nebo jste už něco takového prožila?

Ne, jak říkám, jde hodně i o to, aby pedagog byl v kolektivu spokojený a měl fajn kolegy, s kterými si rozumí, umí si vzájemně naslouchat, pomáhat si.

12. Vnímáte svoji práci jako psychicky náročnou? Pokud ano v čem?

Je náročná v zodpovědnosti.

13. Jakým způsobem se vyrovnáváte se stresem a psychickou zátěží? Co děláte, abyste zrelaxovala a dostala se do klidu?

Chodím si zaběhat již 40 let, a pak jsme kolektiv, v kterém se hodně svěřujeme a radíme si, pomáháme, to je strašně moc důležité.

14. Doporučila byste Vaší profesi někomu dalšímu?

Ano, pracovat ve školství je sice náročné, ale má smysl.