

UNIVERZITA KARLOVA  
EVANGELICKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA

Diplomová práce

**Strategie zvládnání stresu při řešení  
adopce na dálku od Covidu-19 po  
válku na Ukrajině**

Bc. Hana Malenová

Katedra Sociální práce  
Vedoucí práce PhDr. Marta Kolářová, Ph.D.  
Studijní program Teologie (N61141)  
Studijní obor Komunitní krizová a pastorační práce – Diakonika

Praha 2023



## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci s názvem *Strategie zvládnání stresu při řešení adopce na dálku od Covidu-19 po válku na Ukrajině* napsala samostatně a výhradně s použitím uvedených pramenů.

V Praze dne 7.7.2023

.....  
Bc. Hana Malenová



## **Bibliografická citace**

MALENOVÁ, Hana. *Strategie zvládání stresu při řešení adopce na dálku od Covidu-19 po válku na Ukrajině*. Praha, 2023, 86 s. Diplomová práce. Univerzita Karlova, Evangelická teologická fakulta. Vedoucí práce PhDr. Marta Kolářová, Ph.D.

## **Anotace**

Diplomová práce se zabývá problematikou strategie zvládání stresu při řešení adopce na dálku od Covidu-19 po válku na Ukrajině. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Cílem práce je *popsat a analyzovat dopady pandemie Covid-19 a války na Ukrajině pro adopci na dálku a zjistit strategie zvládání stresu pracovníků Centra Narovinu při řešení adopce na dálku*. Teoretická část vymezuje pojem stres a strategie zvládání stresu (coping); adopci na dálku s popisem konkrétní podporované země – Keňou. Dále vymezuje pojmy Covid-19 a válka na Ukrajině s dopady na Česko a Keňu. Praktická část zpracovává kvalitativní výzkum u respondentů formou rozhovorů. Diplomová práce se zaměřuje na vzorek respondentů, kteří pracují v Centru Narovinu, tj. v organizaci zabývající se adopcí na dálku. Výsledky výzkumného šetření přibližují dopady adopce na dálku a strategie zvládání stresu pracovníků Centra Narovinu od Covidu-19 po válku na Ukrajině. Získané údaje mohou pomoci v oblasti podpory rozvojových zemí a posilování zvládání stresu u pracovníků v pomáhajících profesích.

## **Klíčová slova**

Stres, strategie zvládání stresu, adopce na dálku, pandemie, Covid-19, válka na Ukrajině.

## **Summary**

The diploma thesis focuses on the stress management strategy issue while dealing with child sponsorship from Covid-19 until the war in Ukraine. The work goal is to describe and analyse the effects of the pandemic Covid-19 and the war in Ukraine for child sponsorship and to find out the stress management strategy of the Centrum Narovinu staff while dealing with the child sponsorship. The theoretical part defines the stress and stress relief strategy (coping) concept; child sponsorship with a specific supported country description – Kenya. It also defines the term of Covid-19 and the war in Ukraine with its impact on the Czech Republic and Kenya. The practical part deals with qualitative research with respondents which has interviews form. The diploma thesis focuses on respondents' sample who work in the Centrum Narovinu, i.e., in an organization dealing with child sponsorship. The result of the research gives an interpretation of the child sponsorship impact and stress management strategies of the Centrum Narovinu staff from Covid-19 until the war in Ukraine. The collected data can help to support developing countries and boost stress management abilities among workers who help in these countries.

## **Keywords**

Stress, stress management strategies, child sponsorship, pandemic, Covid-19, war in Ukraine.

## **Poděkování**

Ráda bych tímto poděkovala PhDr. Martě Kolářové, Ph.D. za odborné vedení mé diplomové práce, za její čas, cenné poznámky i možnost osobních konzultací. Dále bych chtěla vyjádřit poděkování všem respondentům, za jejich přínos pro výzkumnou část této diplomové práce. V neposlední řadě patří velké poděkování mé rodině, bez které bych tuto práci nemohla dokončit.





# Obsah

Úvod .....	11
TEORETICKÁ ČÁST .....	13
1. Stres a strategie zvládání stresu .....	13
1.1. Vymezení pojmu stres .....	13
1.2. Druhy stresu .....	14
1.2.1. Eustres, distres .....	15
1.3. Stresory .....	16
1.3.1. Dopad stresorů na zdraví člověka .....	17
1.4. Stres v kontextu práce v pomáhajících profesích .....	18
1.4.1. Příčiny stresu v práci .....	19
1.5. Vymezení pojmu zvládání stresu (coping) .....	20
1.6. Strategie zvládání stresu .....	20
1.6.1. Možné techniky a přístupy zvládání stresu .....	22
2. Adopce na dálku .....	25
2.1. Koncept projektu Adopce na dálku .....	25
2.3. Pomáhající organizace v České republice .....	26
2.2. Adoptivní rodiče a průběh adopce .....	27
2.4. Adopce na dálku v Keni .....	28
2.4.1. Školský systém v Keni .....	29
3. Covid-19 a válka na Ukrajině .....	31
3.1. Vymezení pojmu Covid-19 .....	31
3.1.1. Vliv pandemie na Česko .....	33
3.1.2. Vliv pandemie na Keňu .....	34
3.2. Vymezení pojmu válka na Ukrajině .....	36
3.2.1. Vliv války na Česko .....	37
3.2.2. Vliv války na Keňu .....	38
PRAKTICKÁ ČÁST .....	39
4. Výzkum .....	39
4.1. Formulace výzkumného problému a cíl výzkumu .....	39
4.2. Popis výzkumného prostředí – Centrum Narovinu .....	40
4.2.1. Organizační struktura a projekty Centra Narovinu .....	41
4.3. Vlastní předporozumění zkoumaného tématu .....	42
4.4. Volba výzkumné strategie a technika sběru dat .....	42
4.4.1. Polostrukturovaný rozhovor .....	43
4.4.2. Osnova témat a otázek .....	44
4.5. Výběr výzkumného vzorku .....	45
4.6. Procedury sběru dat .....	46
4.7. Etický aspekt šetření .....	47
5. Analýza výzkumu .....	49
5.1. Změny v CN v období od covidu po válku z hlediska fungování .....	49

5.1.1.	Vliv Covid-19 na adopci na dálku v CN.....	49
5.1.2.	Vliv války na Ukrajině na adopci na dálku v CN.....	52
5.1.3.	Náročné období.....	55
5.2.	Změny v CN v období od covidu po válku z hlediska stresu .....	56
5.2.1.	Stres a obavy pracovníků .....	57
5.2.2.	Strategie zvládnání stresu.....	58
5.2.3.	Povzbuzující poznatky .....	60
5.3.	Shrnutí analýzy .....	61
	Diskuse .....	65
	Závěr .....	67
	Seznam literatury .....	69
	Monografie .....	69
	Elektronické zdroje.....	73
	Přílohy.....	78

# Úvod

Diplomová práce se zabývá strategiemi zvládnání stresu při řešení adopce na dálku od Covidu-19 po válku na Ukrajině. Toto téma jsem si vybrala především z důvodu vlastní angažovanosti v dlouhodobém zájmu o rozvojovou spolupráci. V tématu vidím přesah na rovině mezinárodní i světové.

Několik let se věnuji ve svém volném čase dobrovolnické činnosti v obecně prospěšné společnosti Centra Narovinu, která svou pomoc směřuje na pomoc dětem žijících pod hranicí chudoby v různých částech Keni. Země se dlouhodobě potýká s chudobou, nedostatečnou infrastrukturou, nemocemi (typu HIV/AIDS malárie, TBC, AIDS, břišní tyfus, parazitická onemocnění aj.) a nízkou kvalitou zdravotnické péče. Pracovníci Centra Narovinu přichází do kontaktu s velmi silnými životními příběhy keňských dětí a jejich rodin a poskytují jim potřebnou oporu pro zlepšení budoucností formou projektu Adopce na dálku. Z tohoto důvodu je mým cílem *popsat a analyzovat dopady pandemie Covid-19 a války na Ukrajině pro adopci na dálku a zjistit strategie zvládnání stresu pracovníků Centra Narovinu při řešení adopce na dálku.*

S ohledem na cíl bude diplomová práce rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část tvoří odbornou literaturou a zpracováním klíčových pojmů oporu k realizaci výzkumné části práce.

Text je členěn do kapitol i podkapitol, které na sebe vzájemně logicky navazují. První kapitola objasňuje klíčový pojem stres a strategie zvládnání stresu. Dále budu popisovat druhy stresu a stresory s dopady na zdraví člověka. Stres bude také definován v kontextu práce v pomáhajících profesích. V závěru kapitoly se vymezím možné techniky a přístupy ke zvládnání stresu.

Druhá kapitola se věnuje vymezení pojmu adopce na dálku a seznamuje s konceptem projektu Adopce na dálku. Rámcově představuje pomáhající organizace, které se věnují v České republice adoptivním na dálku. V kapitole definují, kdo je to adoptivní rodič a jaký je průběh adopce. Také konkrétně

představím africký stát Keňa, jenž je podporován Centrem Narovinu v adopci na dálku a poskytnu přehled ve školském systému v Keni.

Třetí a poslední kapitola teoretické části práce vymezuje pojmy Covid-19 a válka na Ukrajině, včetně dopadů na Česko a Keňu.

Čtvrtá kapitola je již praktickou částí práce a budu se v ní věnovat výzkumu. Formuluji výzkumný problém, cíl výzkumu, popíši výzkumné prostředí, tj. Centrum Narovinu, včetně organizační struktury a projektů organizace; a představím vlastní předporozumění. Zvolím vhodnou výzkumnou strategii, techniku sběru dat, výběr výzkumného vzorku a nastíním etické aspekty.

V závěrečné páté kapitole realizuji analýzu výzkumu a zpracuji shrnutí získaných výsledků výzkumu.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1. Stres a strategie zvládání stresu

V této kapitole je cílem vymezit a definovat pojem stres. Dále budu pokračovat rozdělením toho, jaké druhy stresu existují a pojmenuji možné stresory. Poté se budu věnovat pojmu stres v kontextu pomáhající profese s přihlédnutím na příčiny stresu v práci. V závěru kapitoly objasním pojem strategie zvládání stresu (coping), strategie zvládání stresu a konkrétní techniky a přístupy zvládání stresu.

### 1.1. Vymezení pojmu stres

Stres je odvozen z anglického pojmu *stress* – napětí, tlak. Což vzniklo z latinského slovesa *stringo, stringere, strinxi, strictum*, což v překladu znamená „*utahovati, stahovati, zadržovati*“<sup>1</sup>, jak uvádí Křivohlavý a dodává příměr o smyčce kolem krku odsouzence, kterého věší na šibenici.<sup>2</sup> Tak se člověk ve stresu může cítit. Kliment uvádí, že v české literatuře se můžeme setkávat s termínem *zátěž* a stres vhodněji pojmenovává stresovou situací.<sup>3</sup>

Podle Švingalové byl pojem *stres* původně pojmem pocházející z fyziky, a to z oblasti výzkumu hmoty, a vztahuje se k tlaku, jemuž je hmota vystavena.<sup>4</sup> Křivohlavý dodává, že o stresu se mluvilo tam, kde byl materiál vystavován zátěži – např. situace rozžhaveného železa pod lisem.<sup>5</sup> V původním fyzikálním významu znamenal stres, stav napětí až deformace, doplňuje Hošek.<sup>6</sup>

Za zakladatele a otce moderního výzkumu stresu je považován autor teorie stresu doktor Hans Selye. Poprvé v 50. letech 20. století definoval stres jako nespecifickou odpověď organismu na jakýkoliv požadavek (zátěž), který

---

<sup>1</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres.*, str. 7.

<sup>2</sup> Tamtéž.

<sup>3</sup> KLIMENT, Pavel. *Zvládací (copingové) odpovědi v pomáhajících*, str. 9.

<sup>4</sup> ŠVINGALOVÁ, Dana. *Stres a "vyhoření" u profesionálů pracujících s lidmi.*, str. 8.

<sup>5</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví.*, str. 169-170.

<sup>6</sup> HOŠEK, Václav. *Psychologie odolnosti.*, str. 21.

je kladen na organismus.<sup>7</sup> Ono nespécifické je Cungi vysvětleno jako nezávislé na faktorech, které zátěž tvoří<sup>8</sup>. Může se tedy jednat o řadu stimulů, které v těle stres vyvolají.

Lazarusova modifikovaná definice zní: „Stres je nárok na jednotlivce, který přesahuje jeho schopnost se s nárokem vypořádat, bez problému mu čelit.“<sup>9</sup> Vágnerová popisuje stres z psychologického hlediska jako stav nadměrného zatížení či ohrožení, avšak nemusí mít vždy jen negativní význam.<sup>10</sup> Henning a Keller vymezují stres jako druh psychologické reakce na vnější a vnitřní zátěž.<sup>11</sup> Lehrhauptová a kol. mluví o dynamické události – stresu, který na každého působí velice odlišně.<sup>12</sup>

Pojem stres má nepřehledné množství definic a pokusů o kvalifikaci. Určité kompromisní vymezení pojmu stres, nabízí Schreiber. Považuje stres za jakýkoliv vliv životního prostředí (fyzikální, chemický, sociální, psychologický, politický), který ohrožuje zdraví některých citlivých jedinců a není sporu, že stres je biologickým fenoménem podílejícím se na vyvolávání nebo zhoršování nemocí.<sup>13</sup>

Stres je jevem, který se stává příznakem současnosti. Je nám stále důvěrněji známý. Se stresem se můžeme setkávat v osobním i pracovním životě. O stresu víme, že může mít negativní i pozitivní vliv naše psychické, fyzické, duševní i duchovní zdraví.

## 1.2. Druhy stresu

Křivohlavý popisuje, že podle toho, jak stres působí na člověka, jej můžeme charakterizovat na pozitivně ovlivňující a negativně ovlivňující. Jedná se o protichůdné pojmy, které jsou označovány eustres (z řeč. předpona *eu-*, např. euforická, tj. radostná, veselá) a distres (z řeč. předpona *dis-*, např.

---

<sup>7</sup> CUNGI, Charly. *Jak zvládnout stres.*, str. 15.

<sup>8</sup> Tamtéž.

<sup>9</sup> SCHREIBER, Vratislav. *Lidský stres.*, str. 16.

<sup>10</sup> VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese.*, str. 50.

<sup>11</sup> ŠVINGALOVÁ, Dana. *Stres a "vyhoření" u profesionálů pracujících s lidmi.*, str. 9.

<sup>12</sup> LEHRHAUPT, Linda Myoki a Petra MEIBERT. *Zbavte se stresu pomocí všímavosti: program na osm týdnů: pro zvýšení zdraví a vitality.*, str. 64.

<sup>13</sup> SCHREIBER, Vratislav, *Lidský stres.*, str. 13.

disforické, tj. depresivní, smutné).<sup>14</sup> Tyto pojmy zavedl na počátku 70. let Hans Seley a zdůraznil, že: „*Stres není to, co se vám stane, ale jak na to reagujete*“.<sup>15</sup>

### 1.2.1. Eustres, distres

**Eustres** je příjemná, až radostná zátěž, vzrušení, které může mít v silnější míře také škodlivé působení.<sup>16</sup> Pro hluší pochopení pojmu Křivohlavý dodává, že eustres můžeme pozorovat při očekávání kladně emočně zabarvené události, např. příjezd milované osoby, kdy můžeme pociťovat i fyzickou rozechvělost.<sup>17</sup> Do skupiny situací, které vyvolávají eustres řadíme kladné zážitky – svatba, narození dítěte, výhra, oslavy. Může se jednat o situace, které mohou vyžadovat námahu, ale přináší nám radost.<sup>18</sup> Autor Hošek mluví o „lívivém“ stresu, na který může vzniknout i návyk. Příkladem uvádí vytrvalostní aktivity při sportu. O eustresu se mluví i v případě prokazatelně stimulujícího stresu na výkon člověka, kdy stres uvolňuje jinými způsoby kapacity organismu.<sup>19</sup>

**Distres** je nevládnutelně těžké psychické vypětí<sup>20</sup>, které vyjadřuje situace subjektivně prožívaného ohrožení dané osoby s jeho negativními emocionálními příznaky.<sup>21</sup> Jedná se o zátěž vycházející z negativních zážitků, př. úmrtí blízkého, rozvod, neúspěch, výpověď aj.

Autoři článku *Eustress and Distress: Neither Good Nor Bad, but Rather the Same?* upozornili v roce 2020, že od dělení pojmů distres a eustres je dnes částečně upuštěno, neboť se má za to, že adaptační reakce na stres závisí

---

<sup>14</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres.*, str. 12.

<sup>15</sup> BIENERTOVA-VASKU, Julie, Peter LENART a Martin SCHERINGER. *Eustress and Distress: Neither Good nor Bad, but Rather the Same? BioEssays* [online].

<sup>16</sup> ŠVINGALOVÁ, Dana. *Stres a "vyhoření" u profesionálů pracujících s lidmi.*, str. 12.

<sup>17</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres.*, str. 12.

<sup>18</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví.*, str. 170-171.

<sup>19</sup> HOŠEK, Václav. *Psychologie odolnosti.*, str. 22.

<sup>20</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení.*, str. 27.

<sup>21</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví.*, str. 171.

na dalším množství interakcí těla s prostředím a navrhují oba pojmy nahradit pouze výrazem – stres.<sup>22</sup>

### 1.3. Stresory

Hans Salye na základě řady výzkumů zavedl pojem spouštěč stresu, či **stresor**. Pojem stresor můžeme, dle Lehrhauptové a kol. chápat, jako všechny vnitřní a vnější faktory, které představují potencionální hrozbu pro člověka (jedná se i o tělesnou bolest a náročné emoce).<sup>23</sup> Křivohlavý popisuje stresor jako negativně působící vliv na člověka<sup>24</sup> a Hartl činitelem vnějšího prostředí, jehož dopad na organismus vyvolá stresovou reakci (akutní reakce na stres); nejvýznamnějšími stresory jsou hlad, podvýživa, bída, hluk, konflikty a traumatická životní událost.<sup>25</sup>

Stresory můžeme, podle Klimenta rozdělit na **stresory akutní** (působící krátkodobě) a **stresory chronické** (působící dlouhou dobu nebo trvale). Tuto krátkodobost u akutních stresorů může jedinec vnímat výrazně intenzivně s časovou omezeností a vede ke skokovému přetížení. Zatímco dopadům chronického stresoru, kvůli delší časové perspektivě, může jedinec postupně uvyknout.<sup>26</sup> H. Salye rozlišuje fyzikální a emocionální stresory. Za **fyzikální stresory** považuje jedy a skoro-jedy (alkohol, nikotin, kofein a drogy); radiaci, vyzařování ultrafialových a infračervených paprsků, nízký obsah kyslíku ve vzduchu, znečištění vzduchu, vibrace, otřesy, změny ročních období, viry, bakterie, katastrofy (zemětřesení, záplavy aj.), nehody, úrazy, ale i genetickou zátěž, těhotenství, nechtěný sexuální styk (znásilnění) atd. **Emocionální stresory** jsou úzkostnost (anxiozitu), zármutek, obavy a strach, nenávisť, nepřátelství, zlobu, „otrávenost“, nevyspalost, očekávání – anticipaci, že se něco strašného stane, přílišnou ustaranost.<sup>27</sup>

---

<sup>22</sup> BIENERTOVA-VASKU, Julie, Peter LENART a Martin SCHERINGER. Eustress and Distress [online].

<sup>23</sup> LEHRHAUPT, Linda Myoki a Petra MEIBERT. *Zbavte se stresu pomocí všímavosti: program na osm týdnů: pro zvýšení zdraví a vitality.*, str. 52-53.

<sup>24</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*, str. 12.

<sup>25</sup> HARTL, Pavel. *Stručný psychologický slovník.*, str. 263.

<sup>26</sup> KLIMENT, Pavel. *Zvládací (copingové) odpovědi v pomáhajících profesích.*, str. 10.

<sup>27</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*, str. 12.



Stresory mohou být rozlišovány též podle jejich povahy. Křivohlavý sem řadí:

- **nadměrné pracovní zatížení** s příjmem neúměrného množství informací;
- **soutěživost** – snaha o podání nejvyššího výkonu;
- **pracovní nevytíženost** – významným stresorem může být pro ambiciózního jedince nezaměstnanost nebo stereotypní a bezperspektivní zaměstnání;
- **nedostatek peněz, zadlužení i koupě bytu** může vyvolat až stav chronické úzkosti;
- **špatné životní podmínky** – nezdravé prostředí, omezený prostor, hluk a další opakující se škodlivé faktory;
- **problémy ve vztazích** – neshody, hádky, nesvoboda, odloučení, napjatá atmosféra, negativní kritika, požadavky ostatních aj.<sup>28</sup>

### 1.3.1. Dopad stresorů na zdraví člověka

Bartůňková říká, že se velmi často stresory týkají narušení interpersonálních (mezilidských) vztahů v rodině, na pracovišti nebo v partě a zpravidla bývají kombinacemi různých vlivů běžného života.<sup>29</sup> Cungi hovoří o zdravotních komplikacích spojených s působením stresu na lidský organismus. Akutní stresory mohou zapříčinit posttraumatický stres, nespavost, stav trvalého napětí nebo průjmy. Občas se tělo může potýkat i s gastritidou (zánětem žaludeční sliznice), žaludeční vředy nebo rozvinutí cukrovky. V případě, že se stres stane chronickým, může se dostavit deprese, únava. Velmi časté jsou funkční poruchy typu migréna, trávící obtíže, alergie a kožní onemocnění. Chronickým stresem se vytváří vyšší riziko pro rozvinutí organických poruch: vysoký krevní tlak, zvýšená hladina

---

<sup>28</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*, str. 23.

<sup>29</sup> BARTŮŇKOVÁ, Staša. *Stres a jeho mechanismy*, str. 16-17.

cholesterolu, infarktu myokardu, onemocnění trávicího ústrojí, polyartritida (současný zánět několika kloubů), astma, cukrovka, porucha štítné žlázy. Dalšími projevy stresu jsou podrážděnost, úzkosti a deprese.<sup>30</sup>

Ačkoliv jsou stresory označovány obecně za negativní činitele, podle Švingalové je určitá míra stresu nezbytnou podmínkou pro životní otužování a zdravý psychický vývoj.<sup>31</sup>

#### **1.4. Stres v kontextu práce v pomáhajících profesích**

Pomáhající profese v širokém pojetí vznikají, podle Matouška v souvislosti se slábnoucí úlohou rodiny a jiných tradičních systémů sociální podpory. V širokém pojetí do pomáhající profese řadíme medicínu, psychologii, pedagogiku a sociální práci. Centrem zájmu pomáhající profese je klient. Specifikem profese pomáhajících pracovníků je předpoklad fyzické i psychické zdatnosti, inteligence, přitažlivost pro klienty, důvěryhodnost, komunikační dovednost a empatie. Emocionální zátěž pomáhajících pracovníků je vysoká zejména při práci s klienty, jejich odezva je minimální či nesrozumitelná (lidé s autismem, s mentálním postižením, s duševní nemocí) nebo z hlediska obecné morálky je jejich chování nepřijatelné (pachatelé trestných činů).<sup>32</sup> Hošek podotýká, že kdo se neustále snaží být mj. ohleduplný a každému pomoci – riskuje větší stresové zatížení své osoby než lhostejný člověk.<sup>33</sup>

Stres u pomáhajících pracovníků může mít různé podoby a zdroje příčin. Bez ohledu na výkon profese nesmíme opomenout stres, kterým může být jedinec vystavován v běžném životě. Typickým projevem nezvládnutého pracovního stresu je, dle Matouška tzv. syndrom vyhoření (z angličtiny burn-out syndrome). Jedná se o stav psychického, někdy i celkového vyčerpání.<sup>34</sup> Poschkamp dodává, že v žádné jiné pracovní skupině

---

<sup>30</sup> CUNGI, Charly. *Jak zvládnout stres.*, str. 31-32.

<sup>31</sup> ŠVINGALOVÁ, Dana. *Stres a "vyhoření" u profesionálů pracujících s lidmi.*, str. 15.

<sup>32</sup> MATOUŠEK, Oldřich. *Slovník sociální práce.*, str. 140.

<sup>33</sup> HOŠEK, Václav. *Psychologie odolnosti.*, str. 24.

<sup>34</sup> MATOUŠEK, Oldřich. *Slovník sociální práce.*, str. 246.

se symptomy vyhoření neobjevují s takovou pravidelností, charakterem a intenzitou.<sup>35</sup>

#### 1.4.1. Příčiny stresu v práci

Příčin stresů v práci může být celá řada. V pomáhajících profesích je množství specifických pracovních rolí a úkolů a v každém z nich může pracovník pociťovat jistou míru stresu. Příčiny pracovních stresů, rozděluje Fontana tří skupin na obecné a konkrétní.

##### ***Obecné pracovní stresy:***

- organizační problémy;
- dlouhá pracovní doba;
- nízká prestiž, malý plat a mizivá šance na povýšení;
- nejistota.

##### **Konkrétní pracovní stresy:**

- nejasně definované role;
- konflikt rolí; konflikty s kolegy;
- nerealistická očekávání od sebe sama (perfekcionalismus);
- neschopnost ovlivnit rozhodovací proces (nedostatek pravomocí);
- přepracování a časová tíseň;
- neschopnost dokončit práci;
- malá pestrost a špatná komunikace;
- časté střety s nadřízenými.<sup>36</sup>

Dále Fontana popisuje **příčiny stresu souvisejícími s pracovními úkoly**. Radí sem náročné klienty či podřízené; nedostatek školení; citovou zaangażovanost (s klienty či podřízenými); pracovní úkoly a zodpovědnost; a neschopnost pomoci či efektivně zasáhnout. Nad to se nezapomíná zmínit o stresu v osobním životě.<sup>37</sup>

---

<sup>35</sup> POSCHKAMP, Thomas. *Vyhoření: rozpoznání, léčba, prevence.*, str. 11.

<sup>36</sup> FONTANA, David. *Stres v práci a v životě: Jak ho pochopit a zvládat.*, str. 52-69.

<sup>37</sup> FONTANA, David. *Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat.*, str. 69-75.

## 1.5. Vymezení pojmu zvládání stresu (coping)

V problematice zvládání stresu se ustálil pojem *coping*. Termín je odvozen od řeckého *kolaphus* – rána uštědřená protivníkovi v boxu. Křivohlavý upozorňuje, že onu ránu dostává člověk, který se do stresu dostal a rána je zaměřena na stresor (těžkost, která daného člověka do stresu dovedla).<sup>38</sup>

Definice pojmu coping, dle Urbanovské není jednotná. Ve shodě s většinou autorů přijímá fakt, že coping je vědomé a promyšlené úsilí, které pojímá všechny pokusy, jak přemoci stres a kognitivní nebo behaviorální úsilí, jak snižovat působení nadměrně vysokých požadavků v zátěžových situacích, či vědomé adaptování na stresor.<sup>39</sup> Ulrichová dodává, že jde i o přihlídnutí na obranné mechanismy.<sup>40</sup>

Podle Cohena a Lazaruse je cílem procesu zvládání snížení úrovně toho, co člověka ve stresu ohrožuje. To znamená unést to, co je nepříjemné; zachovat si tvář a pozitivní obraz sama sebe; udržet si duševní rovnováhu; před zážitkem stresu si předem připravit podmínky pro zregenerování; pokračovat v sociální interakci – životě s druhými lidmi.<sup>41</sup>

## 1.6. Strategie zvládání stresu

Pod pojmem *strategie* se v širším slova smyslu rozumí, dle Křivohlavého: „*Pečlivě vypracovaný plán, postup, program k dosažení zcela určitého vytčeného cíle*“.<sup>42</sup> Pokud se jedinec snaží vyrovnat se stresem, je to obecně označováno jako strategie zvládání, tj. copingové strategie. Švingalová zmiňuje, že cílem všech strategií zvládání stresu je zachování nebo znovuobjevení psychické i fyzické rovnováhy jedince a v boji proti stresu je důležité odstraňovat zejména jeho příčiny.<sup>43</sup>

Množství literatury poskytuje různé pohledy na zvládání stresu. Všechny modely, lze rozlišit na strategie zvládání zaměřené na **proces** (setkat se, kontaktovat se se stresorem vs. vyhnout se stresoru), nebo na **cíl**

---

<sup>38</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro, *Psychologie zdraví*, ref.3, str. 69.

<sup>39</sup> URBANOVSKÁ, Eva. *Škola, stres a adolescenti.*, str. 54-55.

<sup>40</sup> ULRICHOVÁ, Monika. *Člověk, stres a osobnostní předpoklady: souvislost osobnostních rysů a odolnosti vůči stresu.*, str.45.

<sup>41</sup> URBANOVSKÁ, Eva. *Škola, stres a adolescenti.*, str. 54.

<sup>42</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres.*, str. 44-45.

<sup>43</sup> ŠVINGALOVÁ, Dana, *Stres a "vyhoření" u profesionálů pracujících s lidmi.*, str. 26.

(úsilí změnit či ovlivnit prostředí nebo vlastní nepříjemné emoce). Nejrozšířenější je model Lazaruse a Folkmanové (1984) rozlišující dvoje zaměření. Prvním modelem je **zvládání zaměřené na problém**. Směřuje, mj. na identifikaci a odstranění stresoru; ke změně stávajících podmínek vyvolávajících stresový stav a také k aktivnímu a konstruktivnímu řešení situace. Druhý model je **zvládání zaměřené na emoce**, tedy zaměření na nepříjemný emoční stav (úzkost, hněv, zlost, strach aj.) a zahrnuje postupy behaviorální a kognitivní<sup>44</sup>. Toto základní členění na setkání se či vyhnutí a na problém a emoce je různými autory dále rozpracováváno a využíváno.

Hartl a kol. behaviorální a kognitivní strategie rozšiřuje o rozptylující. Souhrnně je nazývají **adaptivní – úspěšné strategie zvládání**. Základem **behaviorální strategie** zvládání stresu jsou prostředky, které zmírňují naléhavost a závažnost dopadu problému, a to např. nácvikem relaxace, tělesným cvičením, zvýšeným pohybem, mírným pitím lihovin, užíváním psychofarmak, vybitím hněvu ve výbušném sportu, hledáním duševní podpory v sociálním okolí. Techniky kognitivní strategie zvládání stresu zahrnují nejčastěji přehodnocování situace, snížení závažnosti problému, vytěsnění problému spolu se změnou životních hodnot. Rozptylující strategie zvládání stresu si zakládá na provádění příjemných činností, které poskytují pocit, že jedinec je schopen zvládnout situaci sám<sup>45</sup>.

Zcela odlišné jsou **neadaptivní – neúspěšné strategie zvládání**. Křivohlavý je pojmenovává jako nevhodné postupy v boji se stresem a řadí k nim užívání cigaret, alkoholu a dalších drog v různých formách. Nazývá je „zázračným lékem proti stresu“.<sup>46</sup> Hartl a kol. tyto postupy nazývají vyhýbavé strategie a doplňují výčet o hazardérství, útočení na druhé a celkový únik z reality. Také rozšiřují o strategie ruminační, při kterých se jedinec uzavírá do sebe, neustále přemítá problém, trápí se, bez vůle stav změnit.<sup>47</sup> V zásadě platí, že o tom, jak budeme umět pracovat a zvládat stres

---

<sup>44</sup> URBANOVSKÁ, Eva. *Škola, stres a adolescenti.*, str. 61-62.

<sup>45</sup> HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník.*, str. 774.

<sup>46</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres.*, str. 55-58.

<sup>47</sup> HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník.*, str. 774.

rozhodují individuální zvláštnosti každého z nás. Ulrichová zmiňuje, že hraje roli věk, zkušenosti, intelektuální a rozumové schopnosti.<sup>48</sup>

### 1.6.1. Možné techniky a přístupy zvládání stresu

Přední český imunolog a alergolog doktor Klubal navrhuje pravidelný odpočinek, díky kterému se člověk vyhne tlaku, nedostatku odpočinku a zlepší si imunitu. Dále podotýká, že každý z nás, když trochu známe svůj organismus, tak vycítíme, kdy je křehká hranice a stačí tělo poslouchat. Stresu pomáhá určitý mechanismus odpočinku, např. sednout si v tichosti, jít na procházku, poslechnout si hudbu, vařit. Způsob relaxace před stresem je individuální a není třeba si na to vyčlenit mnoho času. Stačí pár minut.<sup>49</sup>

Kebza hovoří o několika zásadách, které si má jedinec vštípit:

1. Otevřenost tomu, co se kolem nás děje; zájem o okolí; snaha chápat veškeré příhody a úkazy v okolí jako pozoruhodné a smysluplné.
2. Nemít strach se změn. Chápat a akceptovat je jako něco naprosto běžného, přirozeného a považovat je za příležitost k tomu poukázat, co dovedu.
3. Při setkání se stresujícími životními událostmi aktivně hledat postupy a kroky, jak životní situaci vzdorovat– odhodlat se k podniknutí rozhodné protiakce.
4. Počítat se stresujícími situacemi. Stresujícím situacím se v dnešním světě nevyhneme a při jejich hodnocení je třeba z toho vědomí vycházet. Zejména v postavení, ve kterém jsou napjaté situace časté.
5. Umět oddělit stres od ostatních životních aktivit.

---

<sup>48</sup> ULRICHOVÁ, Monika. *Člověk, stres a osobnostní předpoklady: souvislost osobnostních rysů a odolnosti vůči stresu.*, str. 45.

<sup>49</sup> KLUBAL, Radek. *Rozhovor Snídaně* [online].

6. Dbát na dobré a hojné vztahy s ostatními lidmi. Dobré sociální zázemí a pevné zakotvení ve vztazích s druhými lidmi při zvládnání stresu velmi přispívá.
7. Vytvořit si kolem sebe příznivé prostředí – zaměřit se na zdroje stresu, u jejich zrodu je člověk sám – nalézt si uspokojující práci, aktivně a s rozvahou řešit průběžné problémy s životním partnerem a dětmi. Harmonický rodinný život dodává energii k řešení vysokých nároků v pracovním prostředí.
8. Osvojit si zdravý životní styl. Aktivní přístup k životu a aktivní odpovědnost za své zdraví jsou spojovány s dodržováním vhodné životosprávy, dostatkem spánku a dostatkem pohybové činnosti.<sup>50</sup>

Bartůňková zmiňuje tzv. obecné antistresové techniky, které zahrnují:

- odstranění stresu (pokud je to možné);
- dostatečný odpočinek (spánek a relaxace ve volném čase);
- nácviky klidného hlubokého dýchání;
- vizualizaci pocitů vedoucích k relaxaci;
- různé podoby meditací (buddhistické transcendentální meditace, Bensonova relaxační odpověď);
- speciální autogenní relaxační techniky (např. Schulzův autogenní trénink, Kretschmerův aktivně hypnotický trénink, Machačova relaxačně-aktivační metoda, psychologický trénink podle Seilera a Stocka, Feldekraisova autoregulační metoda)
- jóga (s nejrozpracovanější filozofickou koncepcí);
- aktivní cvičení; sport;
- uvolňovací masáže a jiné regenerační techniky.<sup>51</sup>

V procesu zvládnání stresu můžeme pomoc hledat i v náboženství. Křivohlavý zmiňuje, že v roce 1989 se zabýval tematikou zvládnání stresu a víry K. I. Mation. Ten vyzoroval, že víra má určitou obdobu sociální

---

<sup>50</sup> KEBZA, Vladimír. *Psychosociální determinanty zdraví.*, str. 149-150.

<sup>51</sup> BARTŮŇKOVÁ, Staša. *Stres a jeho mechanismy.*, str. 112-113.

opory a je tzv. nárazníkem proti stresu. Zjistil také, že s vyšší mírou stresu je vyšší odkaz na víru, což vyzoroval u rodičů, kterým v nedávné době zemřelo dítě.<sup>52</sup> Obecně platí, že existují různé úspěšné i neúspěšné techniky a přístupy ke zvládnání stresu, ale vždy by měla platit jedna zásada. Švingalová říká, že v akutním stresu bychom nikdy neměli nic podstatného rozhodovat nebo se snažit okolnosti ihned objasnit. S výjimkou situací při ohrožení života“.<sup>53</sup>

---

<sup>52</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro., *Psychologie zdraví*, str. 158.

<sup>53</sup> ŠVINGALOVÁ, Dana, *Stres a "vyhoření" u profesionálů pracujících s lidmi*, str. 27.



## 2. Adopce na dálku

V následující kapitole poskytnu základní vhled do konceptu adopce na dálku. Rámcově představím pomáhající organizace, které se v České republice věnují projektům Adopce na dálku a pro lepší představu znázorním v mapě země podpory. Také v kapitole objasním pojmy adoptivní rodič a budu se věnovat detailně průběhu adopce na dálku. V závěru kapitoly vyberu z podporovaných zemí africký stát Keňa, jenž je podporován adoptí na dálku Centra Narovinu a představím ho i s potížemi, se kterými se obyvatelstvo potýká. Také vysvětlím, jakým způsobem funguje v Keni školský systém ve všech stupních vzdělání.

### 2.1. Koncept projektu Adopce na dálku

Watson a kol. chápe adopci na dálku jako humanitní fenomén se širokým záměrem přitahujícím pozornost mocných, aby uvažovali o chudých.<sup>54</sup> Mareš říká, že v současném světě stále narůstá rozdíl mezi bohatstvím a chudobou v rozpětí globálním (chudé a bohaté státy) a v měřítku národním (chudí a bohatí občané). Chudobu je možné chápat jako výraz extrémní nerovnosti. Chudoba distancuje nejen od bohatých, ale i od zbytku celé populace. Konkrétně má na mysli absolutní chudobu v Africe, Latinské Americe a v Asii, která je spojena se strádáním ohrožujícím samu existenci chudých.<sup>55</sup>

Konceptem adopce na dálku se obvykle rozumí osvojení a přijetí dítěte za vlastní, vč. přijetí plné rodičovské odpovědnosti.<sup>56</sup> V tom se adopce na dálku s klasickým konceptem adopce zcela odlišuje. Adopce na dálku je hlavně o sponzorství. Možná příhodněji to vystihuje anglický překlad *child sponsorship*, tj. sponzorství dětí. Preuss mluví o sponzorství spočívající ve finanční podpoře, písemné komunikaci s dítětem a zasílání darů. Vše má svou předepsanou formu a k osobnímu setkávání většinou nedochází.<sup>57</sup> Podle Kaella je celosvětově podporováno devět až dvanáct

---

<sup>54</sup> WATSON, Brad a Matthew CLARKE. *Child sponsorship: Exploring Pathways to a Brighter Future.*, str. 1-5.

<sup>55</sup> MAREŠ, Petr. *Sociologie nerovnosti a chudoby.*, str. 39-42.

<sup>56</sup> NESNÍDAL, Jiří. *Občanský zákoník I. s komentářem: zákon č. 89/2012 Sb.*, str. 162.

<sup>57</sup> PREUSS, Ondřej. *Jak na adopci na dálku?* [online].

milionů dětí.<sup>58</sup> Watson a kol. vymezují, komu je adopce na dálku cílená. Zaměření je na boj v lokalitách s dětskou úmrtností, špatným zdravotním stavem, nedostatečným vzděláním, nekvalitní nebo nebezpečnou pitnou vodou, nedostatky potravin, nízkými příjmy a sociálním vyloučením.<sup>59</sup> Cílem adopce na dálku je prostřednictvím dárců dát vybraným nejchudším dětem v rozvojových zemích vzdělání a zdravotní péči přímo v jejich kulturním prostředí. A také dalšími projekty podporovat rozvoj celé komunity, ve které tyto děti žijí.<sup>60</sup>

### 2.3. Pomáhající organizace v České republice

Organizace poskytující adopci na dálku pracují na nevýdělečném základě a v humanistickém duchu. Jedná se o nestátní neziskové organizace (dále jen NNO) vznikající za účelem naplnění určitého společensky prospěšného cíle či potřeby, sděluje Hobzová.<sup>61</sup> Společným znakem NNO je mj. nezávislost na státu; zisky jsou použity k dosahování poslání organizace; a činnost organizace pracuje za spoluúčasti dobrovolníků. Takovými NNO mohou být spolky, nadace a nadační fondy, evidované církevní právnické osoby (zřizovatelem je církev) a obecně prospěšné společnosti.<sup>62</sup> K dané problematice jsem v České republice našla několik organizací, které se projektům Adopce na dálku věnují. Jmenovitě jde o církev zřízenou Arcidiecézní charitu Praha a Diecézní charitu Hradec Králové; obecně prospěšnou společnost Centrum Dialog, Centrum Narovinu a Wontanara; občanské sdružení Pro-Contact; spolek S.O.S Děti Kambodži a Nadaci mezinárodní potřeby. Obrázek níže znázorňuje souhrn všech zemí, které jsou z České republiky podporovány adopcí na dálku.

---

<sup>58</sup> KAELL, Hillary. The long history of child sponsorship. *Historical Research* [online].

<sup>59</sup> WATSON, Brad a Matthew CLARKE. *Child sponsorship: Exploring Pathways to a Brighter Future.*, str. 11.

<sup>60</sup> *Podmínky a pravidla Adopce na dálku* [online].

<sup>61</sup> HOBZOVÁ, Dana. *Co je to ta nezisková organizace?* [online].

<sup>62</sup> ŠKARABELOVÁ, Simona. *Když se řekne nezisková organizace: příručka pro zastupitele krajů, měst a obcí.*, str. 130.



(Upravená mapa; Zdroj: [www.mezinarodni-potreby.cz](http://www.mezinarodni-potreby.cz))

## 2.2. Adoptivní rodiče a průběh adopce

Adoptivním rodičem může být jednotlivec, skupina lidí, rodina, škola, organizace nebo firma.<sup>63</sup> Adoptivní rodič si na základě vlastních preferencí, finančních možností nebo sympatií vybere na webu organizace v databázi dítě, kterému chce poskytnout svým sponzorstvím podporu a pomoc. Kupříkladu v Centru Narovinu má každé dítě u fotografie uvedeného svého koordinátora, kterého zájemce kontaktuje pro získání bližších informací, vyplní on-line Darovací smlouvu (jejímž předmětem je poskytnutí finančního daru), zašle platbu a dítě nastoupí v nejbližším možném termínu do školy. Darovací smlouva poskytuje podmínky k plnění adopce na dálku ze strany organizace i adoptivního rodiče a obvykle se uzavírá na dobu neurčitou.<sup>64</sup> Podpora formou finančního příspěvku je hrazena obvykle měsíčně, čtvrtletně nebo ročně ve výši, která poskytne pokrytí nákladů na vzdělání (uhrazení školného, uniformy, školních pomůcky), ale také základních životních potřeb

---

<sup>63</sup> Wontanara: *Adopce* [online].

<sup>64</sup> Centrum Narovinu: *Jak „adoptovat“ africké dítě na dálku?* [online].

(strava, náklady na bydlení), zdravotní péči a ubytování se stravou pro sirotky, jak informuje Středisko humanitární pomoci a rozvojové spolupráce.<sup>65</sup> Výše roční podpory se pohybuje v nejnižších částkách v rozmezí 5-8 tisíc korun na jedno dítě za jeden školní rok. Vše se odvíjí od konkrétní země a stupně vzdělání (mateřská škola, základní škola, střední škola, vysoká škola). Čím vyšší vzdělání, tím je výše příspěvku za rok vyšší.

Z částky bývá odečtena určitá hodnota na provozní náklady aj. Do projektu jsou zařazovány děti (předškolního věku, školního věku, studenti) podle kritérií potřebnosti. Občanské sdružení Pro-Contact to specifikuje na dítě, které nikdy nechodilo do školy; chodilo do školy, ale finanční situace rodiny neumožnila pokračování ve vzdělání; dítě chodící do školy s nevyhovující kvalitou výuky a jiné případy.<sup>66</sup> Adoptivní rodič si s podporovaným dítětem může dopisovat, vyměňovat si fotografie, zasílat dárky a po dobu trvání adopce dostává pravidelné zprávy o tom, jak se dítěti ve škole daří.<sup>67</sup> Průběh adopce se může v každé organizaci v ledasčem lišit. Výše byl popsán rámcově průběh adopce, tak, jak jsem jej nastudovala na příslušných webových stránkách organizací poskytujících adopce na dálku.

## 2.4. Adopce na dálku v Keni

Keňa, celým názvem Keňská republika s hlavním městem Nairobi, se nachází ve východní Africe na pobřeží Indického oceánu a rozprostírá se na ploše 582,650 km<sup>2</sup>. V roce 2009 v ní žilo 31,9 mil. obyvatel, uvádí Tamášová.<sup>68</sup> K roku 2015 monitoruje WHO nárůst o 9,1 mil. obyvatel.<sup>69</sup> Tamášová dále sděluje, že více než polovina obyvatelstva žije pod hranicí chudoby. Počet gramotných lidí se uvádí v 85,10 procentech a na 10 000 obyvatel se udává pouze jeden lékař. Život v Keni je odlišný ve městě a vesnici. Na krajích hlavního města a dalších větších měst je možné vidět

---

<sup>65</sup> Středisko humanitární pomoci a rozvojové spolupráce: *Adopce na dálku* [online].

<sup>66</sup> Pro-Contact: *Adopce na dálku* [online].

<sup>67</sup> Tamtéž.

<sup>68</sup> TAMÁŠOVÁ, Lucie. *Afrika očima dětí.*, str. 127.

<sup>69</sup> World Health Organization: *Kenya* [online].

velké domy v bohatých zónách, ale i chudinské čtvrti (tzv. slumy). Domky z vlnitého plechu a bahna o rozměrech 4x4m obývají celé rodiny. V těchto malých prostorech žije v těsné blízkosti (domek na domek) miliony lidí. Nefunguje svoz odpadů, elektrika, voda, ani kanalizace. Úzké cestičky mezi domy složí jako odpadní stoka všem obyvatelům slamu. Všude přítomné děti (nemocné, bez rodičů, číhající lepidlo) tráví čas většinu dne, bez vzdělání v ulicích. Keňský venkov nabízí krásu panenské přírody, ale lidé mají jen minimální přístup ke vzdělání, k základnímu zdravotnímu ošetření a k nezávadné vodě. Lidé jsou ohroženi vlastními silně zakořeněnými tradicemi, které jim významně zasahují do života (dědění manželek, dohodnuté sňatky, ženská obřízka aj.). Dále jsou ohroženi korupcí, nemocemi a kmenovými konflikty. V Keni žije 42 kmenů – lidé se liší jazykově, kulturně, nábožensky, a to přináší kmenové konflikty vedoucí někdy až k válkám.<sup>70</sup> Tamášová dodává, že humanitární pomoc nevyřeší všechny problémy Keni, ale ulehčí lidem život v situacích, ve kterých jsou dnes a nemohou si pomoci sami.<sup>71</sup>

#### 2.4.1. Školský systém v Keni

Školský systém v Keni je podobný tomu v České republice. Děti mohou do mateřských škol docházet tři roky, taktéž u nás. Označení tříd je vzestupně *baby class*, *nursery class* (nebo *middle class*). Poslední ročník (*pre-unit*) je povinný před vstupem na základní školu.<sup>72</sup> V Keni existují dva druhy škol – soukromé (*academy*) a státní (*primary school*). Oketch a kol. informují o tom, že keňská vláda v lednu 2003 poprvé poskytla občanům bezplatné základní školství. Stalo se tak měsíc po nástupu prezidenta Mwai Kibaki<sup>73</sup>, který tím uskutečnil jeden ze svých hlavních předvolebních slibů. Cílem bylo zpřístupnit základní vzdělání všem Keňanům příslušného věku bez ohledu

---

<sup>70</sup> TAMÁŠOVÁ, Lucie. *Afrika očima dětí.*, str. 14-93.

<sup>71</sup> Tamtéž, str. 94.

<sup>72</sup> *Bulletin Narovinu: Školský systém v Keni* [online]., str. 4.

<sup>73</sup> Funkční období prosinec 2002–duben 2013.

na jejich rodinné poměry.<sup>74</sup> Sifuna poukazuje na fakt, že vláda kromě nábory nekvalifikovaných učitelů hrála při realizaci bezplatného školství velmi malou roli. V důsledku vysokého přílivu žáků se zhoršila kvalita výuky a učebny byly přetížené.<sup>75</sup> Tomášová dodává, že to je problém státních škol dodnes. Mimo tyto problémy poukazuje na další překážky státních, ale i soukromých škol. Problémem jsou různé další poplatky (povinná uniforma, poplatky za testy, zkoušky, učitele, školní pomůcku atd.); násilí na školách v podobě tělesných trestů; diskriminace rasová nebo kmenová či stávky učitelů v důsledku nízkých příjmů.<sup>76</sup> Celkem osmileté základní vzdělání začíná ve věku 5-7 let. Třídy jsou označovány jako *Standard 1-8*. Školní rok je členěn do tří vyučovacích období a začíná v lednu. Výuka probíhá během ledna-března, května-června a září-listopadu. V listopadu děti končí ročník zkouškami. Po každém trimestru jsou měsíční prázdniny. Na konci osmého ročníku žáci skládají zkoušky a podle bodových výsledků se mohou hlásit ke studiu praktického oboru nebo na střední školu. Praktický obor žáky vyučí v délce trvání studia za 1 až 4 roky např. automechanikem, instalátérem, švadlenkou aj. Střední školy nabízí čtyřleté obecné vzdělání. Jsou označovány jako *Form 1-4*. Státní školy jsou podle kvality výuky rozděleny do několika kategorií, dle výsledků ze ZŠ. V závěru studia žáci opět skládají zkoušky a na základě výsledků mohou pokračovat ve studiu na vyšších odborných školách (*college*) a vysokých školách (*university*). Jejich umístění na školy souvisí s celkovou průměrnou známkou závěrečných zkoušek. Hodnotí se známkami (A, B, C, D, E,) A je nejlepší, E je známka nejhorší. Vysoké školy dále nabízejí úspěšným absolventům navazující magisterské studium, a poté studium doktorské. Pro představu, cena bakalářského studia se stipendiem vychází přibližně na 200.000 KES (cca 42 000Kč).<sup>77</sup>

---

<sup>74</sup> OKETCH, Moses a Anthony SOMERSET. *Free Primary Education and After in Kenya*, str. 1.

<sup>75</sup> SIFUNA, Daniel. *The Illusion of Universal Free Primary Education in Kenya*. *Wajibu* [online].

<sup>76</sup> TAMÁŠOVÁ, Lucie. *Afrika očima dětí.*, str. 41-42.

<sup>77</sup> *Bulletin Narovinu: Školský systém v Keni* [online]., str. 4-5.

### 3. Covid-19 a válka na Ukrajině

Cílem třetí kapitoly je snaha poskytnout základní informace k pandemii Covidu-19 a probíhající válce na Ukrajině jako podkres událostí posledních let, které se staly traumatickými životními stresory, významně ovlivnily chod společnosti a měly a mají dopad i na adopci na dálku. Obě události vstoupily náhle a dramaticky do běžných životů každého z nás a jsou si podobné v nejistotě, kterou přináší, v nemožnosti dohlédnout konce.<sup>78</sup> V kapitole se budu věnovat konkrétně průběhu a opatření před nákazou Covid-19 a přehledu o válečném konfliktu na Ukrajině v souvislostech s dopady na Českou republiku a Keňu. Z důvodu zpracování současných témat budu v následující kapitole vycházet primárně z internetových zdrojů.

#### 3.1. Vymezení pojmu Covid-19

Covid-19 je onemocnění způsobené koronavirem nazývaným SARS-CoV-2. Jedná se o nebezpečný virus, o kterém se Světová zdravotnická organizace (dále jen WHO) dozvěděla 31. prosince 2019 z Wu-hanu v Čínské lidové republice.<sup>79</sup> Od toho okamžiku se rychle šířil nemilosrdně dál, neznaje hranic – do celého světa. Dne 11. března 2020 vyhodnotil na tiskové konferenci generální ředitel WHO, že Covid-19 lze charakterizovat jako pandemii a v historii se jedná o první pandemii způsobenou koronavirem.<sup>80</sup>

Onemocnění Covid-19 způsobuje respirační onemocnění u savců a ptáků. Strunecká a kol. zmiňují, že svou skladbou připomínají viry koronu okolo slunce. Tu vytvářejí desítky tzv. spiků (spike – proteiny na povrchu SARS-CoV-2). Jedná se o nejznámější symbolickou strukturu Covidu-19, která se rychle šířila médií do celého světa<sup>81</sup> a v ilustracích se vžil obraz koule s hřebíčky. Strunecká a kol. dále uvádí, že v 21. století se onemocnění z rodiny koronavirů objevilo pouze ve dvou případech. Jednalo se o onemocnění SARS (rok 2003), které prý na člověka přeskočilo z netopýra

---

<sup>78</sup> *Forbes: Jak ustát strach z války?* [online].

<sup>79</sup> *World Health Organization: Coronavirus disease (COVID-19)* [online].

<sup>80</sup> *World Health Organization Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19–11 March 2020* [online].

<sup>81</sup> STRUNECKÁ, Anna a Jiří PATOČKA. *Doba jedová a covidová.*, str. 232.

na cibetku a onemocnění MERS-CoV (rok 2012), kde byl zdrojem viru velbloud, který ho také získal od netopýra. V obou případech se jednalo se o vysoce smrtelná a těžce infekční onemocnění a k zastavení přispěla důsledná a přísná epidemiologická a hygienická opatření.<sup>82</sup> I tak si nemoci vyžádali desítky mrtvých v několika zemích světa. Kubal a Gibiš zmiňují, že naštěstí do Evropy a USA pronikla infekce obou nemocí pouze v jednotkách případů.<sup>83</sup> Z těchto důvodů se neočekávalo, že si onemocnění Covid-19 najde z čínského Wu-hanu cestu do celého světa, ochromí jej a zanechá milionové ztráty na životech. Není proto divu, že Covid-19 s postupným šířením do světa zachvátil v lidech paniku, stres a strach.

Nakažené osoby vykazují širokou škálu příznaků – od mírných až po závažná onemocnění. Informuje o tom Centrum pro kontrolu a prevenci nemocí (dále jen CDC).<sup>84</sup> Strunecká a kol. mluví o nepředvídatelnosti a u každého jedince může být průběh nemoci jiný. Po nákaze mohou být pozorovány mírné symptomy, žádné symptomy nebo i těžký průběh vedoucí ke smrti.<sup>85</sup> CDC říká, že kontakt s virem se projeví v rozmezí 2-14 dní po kontaktu s virem a poskytuje sdělení o možných konkrétních příznacích. Mezi ně řadí horečku nebo zimnici; kašel; dušnost a potíže s dýcháním; únavu; bolest svalů nebo těla; bolest hlavy; ztráta chuti nebo čichu; bolest krku; rýma; nevolnost nebo zvracení; zácpa či průjem.<sup>86</sup> Evropské centrum pro prevenci a kontrolu nemocí uvedlo, že lidé neměli na nový virus SARS-CoV-2 žádnou imunitu a celá lidská populace byla vnímána za ohroženou.<sup>87</sup> Je známo, že za ohroženou skupinu k riziku těžkého průběhu je považován vyšší věk, mužské pohlaví, obezita a špatný celkový zdravotní stav – ne, však s jistotou. Kubal a Diviš mluví o prvku náhody, neboť dokonce i pacient s nemocným srdcem může projít onemocněním bez potíží a je mnoho případů úmrtí mladých zdravých lidí.<sup>88</sup> Jelikož se jedná o nákazu

---

<sup>82</sup> STRUNECKÁ, Anna a Jiří PATOČKA. *Doba jedová a covidová.*, str. 232-233.

<sup>83</sup> KUBAL, Michal a Vojtěch GIBIŠ. *Pandemie.*, str. 17-18.

<sup>84</sup> *COVID-19: Symptoms of COVID-19* [online].

<sup>85</sup> STRUNECKÁ, Anna a Jiří PATOČKA. *Doba jedová a covidová.*, str. 235.

<sup>86</sup> *COVID-19: Symptoms of COVID-19* [online].

<sup>87</sup> *European Centre for Disease Prevention and Control: Questions and answers on COVID-19: Basic facts* [online].

<sup>88</sup> KUBAL, Michal a Vojtěch GIBIŠ. *Pandemie.*, str. 17-18.



přenášenou kapénkami či kontaktem<sup>89</sup>, je potřeba dbát dodržování přísných protiepidemiologických opatření.

Státní zdravotnický ústav prevenci nákazy rozčlenil na nespecifickou a specifickou. První, nespecifická prevence je pravidlo 3R – respirátor, rozestupy a ruce. To znamená, správné nošení respirátoru typu FFP2, vyhýbání se počtu míst s vyšší koncentrací osob a případně dodržovat rozestupy ideálně dva metry od ostatních na veřejných místech. Pravidlo vybízí k pravidelnému mytí rukou a dezinfikovat se prostředky na bázi alkoholu. Také je vhodné posilovat svou imunitu zdravým životním stylem atd. Specifická prevence je očkování.

K 17. prosinci 2021 jsou v ČR registrovány čtyři vakcíny proti Covid-19 a jejich aplikací dochází v organismu k tvorbě ochranných protilátek.<sup>90</sup> Celosvětově bylo k 17. květnu 2023 aplikováno přes 13 mld. dávek vakcín; hlášeno 766,4 mil. potvrzených případů onemocnění Covid-19, včetně 6,9 mil. úmrtí.<sup>91</sup>

### 3.1.1. Vliv pandemie na Česko

Se šířením pandemie do České republiky nastaly v zemi na dva roky opatření, která pocítil osobně každý občan. Zemi do dnešní doby zasáhlo pět vln koronaviru. První opatření před nákazou bylo občanům sděleno na tiskové konferenci po jednání Bezpečnostní rady státu 10. března 2020. Předseda vlády Andrej Babiš<sup>92</sup> v ní vznesl rozsah mimořádných opatření před šířící se nákazou Covid-19. Byly zakázány divadelní, hudební, filmová a další umělecká představení, sportovní, kulturní, náboženské, spolkové, taneční, tradiční a jim podobné akce a jiná shromáždění, výstavy, slavnosti, poutě, ochutnávky, trhy a veletrhy, a to jak veřejné, tak soukromé s účastí přesahující ve stejný čas 100 osob. Dále s účinností od 11. března 2020 se zakázala přítomnost žáků a studentů na základním, středním a vyšším odborném vzdělávání ve školách a školních zařízeních a osobní přítomnost

---

<sup>89</sup> *European Centre for Disease Prevention and Control: Questions and answers on COVID-19: Basic facts* [online].

<sup>90</sup> *Národního zdravotnický informační portál: COVID-19: možnosti prevence* [online].

<sup>91</sup> *World Health Organization: Coronavirus (COVID-19) Dashboard* [online].

<sup>92</sup> Pozn. funkční období 2017-2021.

studentů na studiu na vysoké škole.<sup>93</sup> Kubal a Gibiš zmiňují že: „vláda vůbec poprvé vyhlásila nouzový stav na celém území země, zavedla zákaz cestování, zavřela hranice, obchody, restaurace, všechny provozy a později omezila i volný pohyb.“<sup>94</sup> Ve společnosti označován jako *lockdown*. Tato opatření vedla k okamžité změně v dosavadním běžném chodu společnosti. Prostřednictvím televize a jiných médií jsme byli informováni o kolabujících nemocnicích, přepracovaném zdravotním personálu, pacientech připojených na plicní ventilaci aj.

Studie Bartoš a kol. ukazují, že vedle přímých dopadů na fyzické zdraví a ekonomickou situaci měla pandemie v první vlně významný dopad i na duševní zdraví. Výsledkem výzkumu také bylo překvapující zjištění, že nejsilnější dopady krize na duševní zdraví představovala věková skupina lidí 18-25 let. Studie dále zmiňuje, že za vyšší výskyty středně těžké deprese a úzkosti mohou omezení společenských kontaktů, nejistota financí, zaměstnání aj.<sup>95</sup> Během následujících dvou let počet zemřelých v souvislosti s nákazou Covidem-19 vzrostl na více než 42 tisíc.<sup>96</sup> Vzhledem k zásadnímu zlepšení epidemické situace byla k 1. květnu 2022 většina celostátně platných mimořádných opatření Ministerstva zdravotnictví zrušena.<sup>97</sup>

### 3.1.2. Vliv pandemie na Keňu

Východní Afrika se potýká s rozšířenou chudobou, hladem a podvýživou z důvodu mnoha faktorů. Ward popisuje, že miliony lidí žijí těsně nad hranicí chudoby. Každá další krize je sráží pod hranici chudoby. Ve spojení s téměř neexistující podporou státního sociálního zabezpečení, nedostatečnou infrastrukturou a nízkou kvalitou zdravotnické péče, vzbuzovalo šíření Covidu-19 obavy. Odhadovalo se, že bez zásahu by mohlo zemřít

---

<sup>93</sup> *Vláda České republiky: Tisková konference* [online].

<sup>94</sup> KUBAL, Michal a Vojtěch GIBIŠ. *Pandemie.*, str. 9.

<sup>95</sup> BARTOŠ, Vojtěch, Jana CAHLÍKOVÁ, Michal BAUER a Julie CHYTILOVÁ. *Dopady pandemie koronaviru na duševní zdraví.*, str. 3-16.

<sup>96</sup> *World Health Organization: Czechia* [online].

<sup>97</sup> *COVID portál: Vyhláška č. 101/2022 o systému epidemiologické bdělosti pro onemocnění COVID-19* [online].

až 3,3 milionu obyvatel na kontinentu.<sup>98</sup> V Keňské republice byl první případ onemocnění koronaviru hlášen 13. března 2020.<sup>99</sup> Vláda zavedla omezení proti šíření nemoci v rámci svých hranic. Tato opatření zahrnovala omezení pohybu, uzavření hranic, sociální distanc, karantény a uzavření škol.<sup>100</sup> Náhlé uzavření škol a univerzit pro přibližně 18 milionů studentů přineslo četné ekonomické a sociální problémy v chudých domácnostech. Nastalo bezdomovectví, výživová krize, nárůst případů těhotenství, sexuální vykořisťování atd.<sup>101</sup>

Shupler a kol. ve studii prokázali, že až 85 % lidí žijících v osadách hlavního města Nairobi nemělo v důsledku chudoby, ztráty zaměstnání a opatřeními zavedených vládou k omezení šíření koronaviru dostatečné množství jídla. Více, než milion Keňanů přišlo o práci a žilo v jedné domácnosti s více lidmi. Průzkum dvou seti rodin žijících ve slumu Mukuru v hlavní městě Nairobi zjistil, že z důvodu šetření, přešly rodiny na levnější varianty paliva na vaření, které ovšem znečišťuje prostředí. Téměř všichni (95 %) dotazovaní měli výpadek příjmů a třetina (34 %) uvedla, že žádný příjem nemají. Téměř devět z deseti domácností (88 %) uvedlo, že nemají vlivem vládních opatření dostatek jídla pro uživení rodiny. Přes polovinu domácností změnilo skladbu potravin na méně rozmanitou. To vedlo k nižšímu nutričnímu příjmu.<sup>102</sup>

Světová zdravotnická organizace mapuje od ledna 2020 do května 2023 v Keni přes 23 mil. dávek aplikovaných vakcín a hlášeno 343tis. potvrzených případů onemocnění Covid-19, z toho přes 5,5 tis. úmrtí.<sup>103</sup> Možným důvodem, proč Keňa s počtem obyvatel přes 53 mil. hlásí nízké číslo úmrtnosti je, dle WHO nevhodná testovací strategie, která vedla k nedostatečnému odhalení případů. V konečném důsledku nebylo možné

---

<sup>98</sup> WARD, Alex. *Africa has so far been spared the worst of the coronavirus. That could soon change.* [online].

<sup>99</sup> OMBUOR, Rael. *Kenya Confirms First COVID-19 Infection.* VOA [online].

<sup>100</sup> McDade KK, Ogira D, Onyango J, Ojal J, Kokwaro G, Mao W, Yamey G. *Kenya's policy response to COVID-19.* The Center for Policy Impact in Global Health. [online].

<sup>101</sup> *Ministry of public service: Input on the impact of the Covid-19 on the realization of equal enjoyment of the right to education by every girl* [online].

<sup>102</sup> SHUPLER, Matthew a Dan POPE. *Kenya's COVID-19 lockdown is forcing people to make difficult food and household energy decisions.* *The Conversation* [online].

<sup>103</sup> *World Health Organization: Kenya* [online].

odhalit až 85 % infekcí v Africe.<sup>104</sup> Ward v pozitivnějším světle zmiňuje, že nízký počet obětí může být zapříčiněn obyvatelstvem, které je až v 98 procentech mladší 65 let. Také jsou africké země zkušené v boji s pandemiemi. Dodává však, že koronavirová krize prohloubí trápení Afriky.<sup>105</sup>

### 3.2. Vymezení pojmu válka na Ukrajině

Válkou Ministerstvo vnitra České republiky definuje jako: „*otevřený ozbrojený konflikt vyhlášený mezi dvěma státy nebo společenskými komunitami, který se projevuje přerušáním normálních politických a diplomatických aktivit mezi oběma stranami, případně mobilizací všech jejich dostupných zdrojů. V oblasti, kde ke střetu dochází, může vyústit ve vyhlášení válečného stavu nebo válečné situace.*“<sup>106</sup>

Dvacátého čtvrtého února loňského roku spustilo Rusko rozsáhlý útok proti ukrajinskému státu. Toho dne před pátou hodinou ranní vyslala Moskva na území Ukrajiny první raketu. O hodinu a půl později potvrdil ukrajinský prezident Volodymyr Zelenskyj svému lidu, že skutečně začala rusko-ukrajinská válka, popisuje Rudenko.<sup>107</sup> Ruský prezident Vladimir Putin rozpoutal největší konflikt od konce druhé světové války v Evropě. Ampilogov uvedl, že svět už nikdy nebude stejný a přinejmenším v Evropě, si každý pamatuje, kde byl, když se to ráno dozvěděl o útoku na Ukrajinu.<sup>108</sup> Garicano a kol. sděluje, že vzhledem k předchozímu anexu<sup>109</sup> Krymu Ruskem a shromažďování ruských jednotek na hranicích Ukrajiny od konce roku 2021 byl do určité míry útok předvídatelný. Avšak bylo také předpovídané ruské vítězství do týdne a že oblast útoku bude omezena pouze na Donbas<sup>110</sup>, nikoliv na celou Ukrajinu s masivními ztrátami na životech a dalekosáhlými

---

<sup>104</sup> The future of WHO COVID-19 response operation in Africa in 2022., str.4-5.

<sup>105</sup> WARD, Alex. Africa has so far been spared the worst of the coronavirus. That could soon change. [online].

<sup>106</sup> Ministerstvo vnitra České republiky: Pojmy – válka [online].

<sup>107</sup> RUDENKO, Serhij Valerijovyč. Volodymyr Zelenskyj: muž, který píše dějiny., str. 11-19

<sup>108</sup> AMPILOGOV, Ivan. Zápisník z války., str. 5.

<sup>109</sup> násilné ovládnutí.

<sup>110</sup> těžební a průmyslový region na východní Ukrajině.

a trvalými následky války. Západní svět okamžitě odsoudil překročení ruských vojsk ukrajinské hranice a uvalil na Rusko rozsáhlé a bezprecedentní sankce s cílem vystavit Rusko závažným důsledkům z jeho jednání.<sup>111</sup> Sankce i válka v konečném důsledku zásadně ovlivnili světovou ekonomiku a společnost. Mimořádné zasedání Evropské rady v květnu 2022 uvedlo, že Rusko páchá útoky na civilní obyvatelstvo a civilní infrastrukturu a není dodržováno mezinárodní humanitní právo, včetně Ženevské úmluvy o zacházení s válečnými zajatci.<sup>112</sup> Závěry Evropské rady zmiňují, že: „ruské síly páchají nepopsatelná zvěrstva a způsobují nevýslovné utrpení a zkázu.“<sup>113</sup> Válka vedla k nárustu cen energií, potravin, výpadkům dovozu zboží aj. Ztráty se propočítávají v miliardách eur.<sup>114</sup> Matušková upozorňuje, že válka má vliv na psychiku člověka. Jedná se o silnou traumatizující událostí a jejím dopadem je v první fázi šok a strach, který se postupem času mění v tísnivý pocit obav, i pro toho, kdo ji sleduje z relativního bezpečí.<sup>115</sup>

### 3.2.1. Vliv války na Česko

Česká republika patří mezi první země, které okamžitě aktivovali pomoc v souvislosti s vojenským útokem Ruska na Ukrajinu. V zemi se zmobilizovala vlna dobrovolnické činnosti. Lidé nabízeli pomoc formou potravinové, materiální či finanční sbírky. Na sbírkách se vybralo v loňském roce více než dvě miliardy korun.<sup>116</sup>

Ministr vnitra uvedl: „*Ukrajina je oběť ruské agrese a my naše přátele nenecháme bez pomoci*“.<sup>117</sup> Dne 25. února schválila vláda Program pomoci občanům Ukrajiny před válkou s vyčleněním 300 mil. Kč na humanitní pomoc Ukrajině. Ministr vnitra Vít Rakušan<sup>118</sup> sdělil, že se jedná o Plán připravenosti

---

<sup>111</sup> Rada Evropské unie: Sankce EU vůči Rusku: souvislosti [online].

<sup>112</sup> Rada Evropské unie: Mimořádné zasedání Evropské rady, 30.–31. května 2022 [online].

<sup>113</sup> Tamtéž.

<sup>114</sup> Solidarita EU s Ukrajinou: Sankce EU vůči Rusku v reakci na invazi na Ukrajinu [online].

<sup>115</sup> MATUŠKOVÁ, Leona. *Věda a výzkum: Strach – Jak mu odolávat?* str. 20-25.

<sup>116</sup> *Moderní ekonomická diplomacie MZV ČR: Česko poskytlo Ukrajině humanitní pomoc přes miliardu korun* [online].

<sup>117</sup> DLUBALOVÁ, Klára. *Zpravodajství: Ministerstvo vnitra aktivovalo Plán připravenosti na migrační vlnu a zřídilo informační linky pro občany Ukrajiny* [online].

<sup>118</sup> Pozn. funkční období 2021 – stále úřadující.

na migrační vlnu, díky kterému: „budeme schopni poskytnout základní pomoc jako ubytování, stravu nebo sociální a materiální asistenci.“<sup>119</sup> Poprvé od konce pandemie platil v České republice od 2. března 2022 nouzový stav. Tentokrát ho občané nijak nepociťovali. Jednalo se o nástroj krizového řízení, který vedl k lepší koordinaci a technickému řešení přílivu uprchlíků z Ukrajiny do Česka. Nouzový stav např. zjednodušil a zrychlil registraci Ukrajinců či vydávání víz.<sup>120</sup> Odbor rozvojové spolupráce a humanitní pomoci zhodnotil, že s masovým příchodem uprchlíků z Ukrajiny (zejména ženy a děti) se Česko vyrovnalo dobře. Do dnešní chvíle bylo evidováno půl milionu uprchlíků na území České republiky.<sup>121</sup> Válka prohloubila po pandemii propad ekonomiky.<sup>122</sup>

### 3.2.2. Vliv války na Keňu

Z pohledu naší země to může vypadat, že vzdušnou čarou pět tisíc kilometrů vzdálený útok ruské armády na Ukrajinu nebude mít velký nebo žádný dopad na Keňu. Opak je pravdou. Afrika pocítila válku východní Evropy velmi tvrdě. Důvodem je narušení přísunu důležitých výrobků (pšenice, kukuřice, ječmen, slunečnicový olej a palivo pro vaření) expedovaných z Ruska a Ukrajiny. Současně s extrémním počasím, záplavami a invazí sarančat, které souží východní Afriku od počátku pandemie Covid-19, to vedlo k historicky nejprudšímu nárustu cen, uvedl McGuirk a kol. a dodal, že to může mít zásadní dopad na nepokoje, demonstrace nebo civilní násilí v oblastech výroby.<sup>123</sup> V důsledku války na Ukrajině se stále větší množství lidí se ocitá na pokraji hladomoru.

---

<sup>119</sup> DLUBALOVÁ, Klára. *Zpravodajství: Vláda schválila Program pomoci občanům Ukrajiny prchajícím před válkou* [online].

<sup>120</sup> DLUBALOVÁ, Klára. *Zpravodajství: Od pátku bude v Česku platit nouzový stav. Pomůže Ukrajincům a lidem, kteří se o ně starají. Běžných občanů se nedotkne* [online].

<sup>121</sup> *Moderní ekonomická diplomacie MZV ČR: Česko poskytlo Ukrajině humanitní pomoc přes miliardu korun* [online].

<sup>122</sup> *Rada Evropské unie: Dopad invaze Ruska na Ukrajinu na trhy* [online].

<sup>123</sup> MCGURK, Eoin a Marshall BURKE. *Global Economic Consequences of the War in Ukraine: War in Ukraine, world food prices, and conflict in Africa*, 133-137.

# PRAKTICKÁ ČÁST

## 4. Výzkum

Výzkum je proces vytváření nových poznatků, při kterém se systematickou a pečlivě naplánovanou činností přispívá k rozvoji daného oboru se snahou o zodpovězení kladené výzkumné otázky.<sup>124</sup> V této kapitole popíšete vybrané metody a postupy, které vedou k přípravě, zpracování a realizaci výzkumu. Účastníky výzkumu budu nazývat respondenty.

### 4.1. Formulace výzkumného problému a cíl výzkumu

Výzkumný problém a výzkumné otázky tvoří, dle Novotné a kol. jádro každého výzkumu. Výzkumný problém představuje stručnou a přesnou formulaci toho, co je záměrem výzkumu a je potřeba ho formulovat na základě teoretického tématu. Formulace výzkumného problému by měla zahrnovat:

- období, jež má být předmětem výzkumu,
- terén, kde lze nalézt odpovědi na sledované otázky,
- vzorek, tj. kde lze nalézt potřebná data.<sup>125</sup>

**Výzkumným problémem** této diplomové práce je *zvládání stresu u pracovníků Centra Narovinu při řešení adopce na dálku po čas Covidu-19 a války na Ukrajině*. Období je zde vymezeno od Covidu po válku na Ukrajině, terénem se rozumí Centrum Narovinu a vzorek budou poskytovat pracovníci.

V teoretické části jsem se zaměřila na stres, vymežila druhy stresu, stresory a zpracovala možné strategie zvládání stresu i v kontextu pomáhající profese. Dále jsem se v práci věnovala pojmu adopce na dálku, informovala jsem o organizacích v České republice a zpracovala jsem v mapě země, které jsou podporovány. Za konkrétní zemi jsem vybrala Keňu a prohloubila v práci údaje o životě v ní. S ohledem na adopci na dálku jsem považovala za důležité vypracovat i detailně školský systém v Keni v jednotlivých

---

<sup>124</sup> HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace.*, str. 28.

<sup>125</sup> NOVOTNÁ, Hedvika, Ondřej ŠPAČEK a Magdaléna ŠTOVIČKOVÁ, ed. *Metody výzkumu ve společenských vědách.*, str. 270-27.

stupních vzdělání. V poslední kapitole praktické části se věnuji pandemii Covid-19 a válce na Ukrajině obecně i s dopady na Česko a Keňu. Teoretická část diplomové práce zpracovanými tématy umožní porozumět souvislostem v praktické části této práce.

Hlavním úkolem praktické části je určit přesný cíl a dosáhnout jej. Výzkumné otázky a cíle výzkumu upřesňují výzkumný problém. Novotná a kol. říká, že výzkumné otázky: „*slouží jako kontrola toho, zda se od záměru výzkumu neodchylujeme. Prostřednictvím jejich formulace můžeme měnit i směr a způsob výzkumu.*“<sup>126</sup>

**Cílem** mého výzkumu je *popsat a analyzovat dopady pandemie Covid-19 a války na Ukrajině pro adopci na dálku a zjistit strategie zvládnání stresu pracovníků Centra Narovinu při řešení adopce na dálku.*

K naplnění cíle výzkumu jsem vybrala tyto **výzkumné otázky**:

- VO1: Jaké dopady měla událost pandemie Covid-19 pro adopci na dálku z hlediska pracovníků?
- VO2: Jaké dopady měla událost válka na Ukrajině pro adopci na dálku z hlediska pracovníků?
- VO3: Co bylo stresující od Covidu-19 po válku na Ukrajině pro adopci na dálku z hlediska pracovníků?
- VO4: Jaké strategie zvládnání stresu poskytují pracovníkům podporu při řešení adopce na dálku od Covidu-19 po válku na Ukrajině?

## **4.2. Popis výzkumného prostředí – Centrum Narovinu**

Výzkumným prostředím praktické části diplomové práce je Centrum Narovinu (dále jen CN), které nyní představím. Jedná se o obecně prospěšnou společnost zaměřující se na rozvojovou spolupráci od roku 1995. Hlavním cílem je zlepšení vzdělání, zdravotní péče a celkové zvýšení životní úrovně v Keni. Dalšími prioritami je přispívání k vytváření tolerantní multikulturní

---

<sup>126</sup> Tamtéž, str. 271.



společnosti, zvyšování veřejného povědomí o situaci v rozvojových zemích a prevence diskriminace a rasismu v naší společnosti.<sup>127</sup>

#### 4.2.1. Organizační struktura a projekty Centra Narovinu

V čele CN stojí ředitel a na vedení společnosti stojí správní a dozorčí rada. Tým CN je v Česku tvořen, dle Výroční zprávy 2021 pěti zaměstnanci a shodně si stojí partnerská organizace CN v Keni. Pro představu, v tomto roce studovalo 1437 adoptovaných dětí.<sup>128</sup> Z velké části je chod založen na dobrovolnické práci. Dobrovolníci, bez nichž by realizace projektů nebyla možná pracují na administrativních činnostech výhradně ve svém volném čase. Všechny pracovníky spojují společné ideály a hodnoty mezi které patří *pravda, spravedlnost, láska, soucit, tolerance, solidarita, zodpovědnost a poctivost*.<sup>129</sup>

CN se realizuje v mnohých projektech v Česku i v Keni. Pro potřeby této práce popíši dva projekty. Od roku 2002 je projektem CN **Adopce afrických dětí – projekt pomoci na dálku** (dále jen adopce na dálku). Adopce na dálku zprostředkovává přístup ke vzdělání a k základní zdravotní péči těm keňským dětem, které se nachází v podmínkách chudoby. Od roku 2003 se rozvíjí **projekt Ostrov Naděje**.<sup>130</sup> Zmiňuji ho z důvodu, že adoptované děti v něm nacházejí domov, prostor pro vzdělání a mnohé další. Jedná se o komunitní centrum na ostrově Rusinga v Keni. Jde o chudou oblast v západní části Keni, ve které CN vybuodovalo prostor pro potřeby tamní komunity. Projekt zajišťuje fungující sirotčinec, mateřskou školku, základní a střední školu; zdravotní centrum (kliniku) a další. Areál komunitního centra je tvořen více než dvaceti stavbami s rozsáhlou farmou. V rozvoji projektu je kladen důraz mj. na nenásilný respektující přístup, všestranný rozvoj a používání moderních metod výuky; aktivní práci s místní komunitou. To vše ve snaze vytvářet podnětné prostředí s respektem k odlišnostem

---

<sup>127</sup> Centrum Narovinu: Základní informace [online].

<sup>128</sup> Centrum Narovinu: Výroční zpráva 2021 [online].

<sup>129</sup> Centrum Narovinu: Základní informace [online].

<sup>130</sup> Centrum Narovinu: Ostrov Naděje [online].

a s možností nenásilně vyjadřovat vlastní názory.<sup>131</sup> V Příloze č.3, č.4 a č.5 přikládám fotografie z mateřské školky, základní školy a mapu Ostrova Naděje.

### **4.3. Vlastní předporozumění zkoumaného tématu**

Téma strategie zvládnání stresu jsem si osvojila v průběhu magisterského studia a toužila jsem své poznatky prohloubit teorií a ve výzkumu. Během studia jsem zažila distanční výuku a lockdown v důsledku pandemie Covid-19. V průběhu studia také postihla svět válka na Ukrajině. Od roku 2018 zastávám v CN pozici dobrovolníka. Jsem koordinátorkou adopcí na dálku. Jedná se o důležitou a zodpovědnou činnost, při které zprostředkovávám kontakt mezi kanceláří CN, adoptivním rodičem a dítětem. Nejčastěji e-mailovou, ale i telefonickou komunikací. V rámci kontaktu s adoptivními rodiči zprostředkovávám realitu v Keni a reprezentuji organizaci. Nedílnou součástí činnosti koordinátora je mj. řešit různé problémové případy, které se v adopci na dálku objeví. Těch v době od počátku pandemie Covid-19 do dnešních dní z mého pohledu dobrovolníka, výrazně přibylo. Vzhledem k dlouhodobé dobrovolnické činnosti mám předporozumění o fungování adopce na dálku v CN. Díky tomu mám v dobrém úmyslu potřebu věnovat se v této práci nejen zvládnáním stresu pracovníků, ale i zkoumat dopady pandemie a války na obyvatele nejchudší části Keni, a to z pohledu pomáhajících pracovníků CN.

### **4.4. Volba výzkumné strategie a technika sběru dat**

V oblasti společenského výzkumu, jak uvádí Novotná a kol. jsou rozlišovány dvě výzkumné strategie. První zmiňovaná strategie je kvantitativní, která se snaží, aby na jejím základě bylo možné popsat celou populaci.<sup>132</sup> Využívá náhodné výběry, experimenty a silně strukturovaný sběr

---

<sup>131</sup> Tamtéž.

<sup>132</sup> NOVOTNÁ, Hedvika, Ondřej ŠPAČEK a Magdaléna ŠTOVÍČKOVÁ, ed. *Metody výzkumu ve společenských vědách.*, str. 138.

dat pomocí testů, dotazníků nebo pozorování, jak doplňuje Hendl.<sup>133</sup> Druhá, kvalitativní strategie se snaží, dle Novotné a kol. porozumět jednání aktérů i sociálním strukturám, které jsou v centru našeho dění.<sup>134</sup> Miovský zjednodušeně rozlišuje výzkumné strategie, kdy kvalitativní přístup nám pomáhá efektivně porozumět pozorované realitě a přístup kvantitativní nám umožňuje testovat validitu (pravdivost) tohoto porozumění.<sup>135</sup>

Za vhodnou výzkumnou metodu této diplomové práce považuji kvalitativní výzkumnou strategii. Důvodem je, že umožňuje jít do hloubky sledovanému problému, klade důraz na jedinečnost a specifičnost a v neposlední řadě mi poskytne bližší kontakt s pracovníky CN.

Hendl 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.*“<sup>136</sup> Obvyklé metody spojované s kvalitativním výzkumem jsou sběr dat prostřednictvím rozhovorů a pozorování, jak zmiňuje Strauss.<sup>137</sup> Reichel doplňuje tyto základní techniky o sběr dat formou studií dokumentů a experimentu.<sup>138</sup> Z těchto možností byla pro diplomovou práci vybrána technika rozhovoru neboli interview.

#### 4.4.1. Polostrukturovaný rozhovor

Polostrukturovaný rozhovor byl zvolen jako nejpříhodnější forma rozhovoru. Výhodou je podle Reichela, možnost částečného řízení pomocí témat nebo otázek, aniž by bylo striktně stanoveno jejich pořadí.<sup>139</sup> Novotná a kol. zmiňuje, že v polostrukturovaných rozhovorech se i s relativně malým počtem aktérů dá realizovat kvalitní výzkum. Je to dáno eventualitou

---

<sup>133</sup> HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace.*, str. 44.

<sup>134</sup> Tamtéž, str. 266.

<sup>135</sup> MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu.*, str. 23

<sup>136</sup> HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace.*, str. 48.

<sup>137</sup> STRAUSS, Anselm L. a Juliet CORBIN. *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie.*, str. 10.

<sup>138</sup> REICHEL, Jiří. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů.*, str. 124-131.

<sup>139</sup> Tamtéž, str. 110-112.

porovnávat odpovědi aktérů, díky předem připraveným tématům a otázkám.<sup>140</sup> Pro dosažení kompletních údajů k daným tématům a pochopení sdělení respondentů jsem příhodně pokládala ještě doplňující otázky. Novotná a kol. považuje mezi výhody polostrukturovaného rozhovoru velký prostor pro vyjádření, volnost pro improvizaci a reagování na nová zajímavá témata, která se během rozhovoru objeví. Předpokládám, že výběr polostrukturovaného rozhovoru byl zvolen vhodně a umožňoval mi variabilně dozvědět se mnoho zajímavostí o stresu pracovníků souvisejícím s adopcí na dálku během Covidu-19 a válce na Ukrajině.

#### 4.4.2. Osnova témat a otázek

Novotná a kol. uvádí, že otázky v rozhovorech vedou k získání dat pro zodpovězení výzkumných otázek. Cílem těchto otázek je vytvořit příjemnou atmosféru a účastníky výzkumu rozpovídat. Zatímco sociodemografické charakteristiky (věk, vzdělání, povolání atd.) doporučují zařadit na začátek či konec rozhovoru, citlivá témata se umísťují na konec společně s prostorem pro respondenta říct, co v rozhovoru nezaznělo a je pro ně důležité.

Osnova témat a otázek<sup>141</sup>, které jsem zpracovávala pro polostrukturovaný rozhovor měla několik oblastí. Nejprve jsem se ptala na oblast týkající se pracovního stavu s cílem získat informace o délce pracovního poměru a kompetencích.

V druhé oblasti jsem se tázala na informace k adopcí na dálku v CN v době od Covidu-19 po válku na Ukrajině. Zajímalo mě, jak tato doba zasáhla adopcí na dálku a jaké změny nastaly, včetně dopadů na CN.

Třetí oblast jsem nazvala Osobní vnímání stresu a zaměřovala jsem se na otázky týkající se jejich vnímání stresu v době covidové a válečné při řešení adopce na dálku. V otázkách zazněly termíny jako obavy, stres, co bylo a je nejtěžší a jiné.

---

<sup>140</sup> NOVOTNÁ, Hedvika, Ondřej ŠPAČEK a Magdaléna ŠTOVÍČKOVÁ, ed. *Metody výzkumu ve společenských vědách.*, str. 322-323.

<sup>141</sup> Viz. Příloha č. 1.

Čtvrtá oblast byla věnována strategiím zvládnání. Zjišťovala jsem, co respondentům ve stresu pomáhá, jak se před ním chrání nebo jak stres zvládají.

Záměrem poslední oblasti bylo zakončení rozhovoru s pozitivním tématem. Ptala jsem se na otázky po zájmech a co je nyní v práci těší.

#### **4.5. Výběr výzkumného vzorku**

Hlavním kritériem pro vhodný výběr vzorku bylo, aby respondenti byli pracovníky CN v České republice. Dále, aby se jednalo o pracovníky, kteří od počátku pandemie Covid-19 (tj. minimálně od března 2020) dodnes souvisle pracují pro CN. V konečném výběru byli osloveni čtyři respondenti, kteří vyhovovali těmto požadavkům. Všichni se rozhodli podpořit tuto diplomovou práci a poskytnout mi rozhovor. Při analýze rozhovorů budu pracovat s pseudonymy všech respondentů. Respondenty budu oslovovat smyšlenými jmény – paní Jana, pan Milan, paní Tereza a paní Anna.

Paní Jana zastává pozici ředitelky neziskové organizace obecně prospěšné společnosti a mezi její kompetence jsou mimo oficiálního zastupování organizace věci týkající se daní, finanční záležitosti vč. transakcí a také vedení kanceláře, přijímání zaměstnanců, a především celý rozvojový projekt v Keni.

Paní Tereza řeší všechny projekty v České republice. Má na starost Férový obchůdek<sup>142</sup>, projekty ve školách, různé benefice, osvětové akce, propagaci a jako předsedkyně správní rady organizace má na starost získávání finančních prostředků a public relations, tedy vztahy s veřejností.

Pan Milan řeší komunikaci s kanceláří v Nairobi, většinu starostí se studenty. Pod tím si lze představit, že zjišťuje a odpovídá na otázky od adoptivních rodičů na jejich adoptované dítě.

Paní Anna má pracovní kompetence zakládání smluv, komunikaci s adoptivním rodičem na české straně, komunikaci s dobrovolníky a koordinátory a také vybírá příspěvky na adopce a posílá informace do Keni. Pracuje na pozici administrativního pracovníka.

---

<sup>142</sup> Prodejní obchůdek s výrobky od keňských výrobců; 100 % výtěžku podporuje děti z komunitního centra Ostrov Naděje na Rusinga Island v Keni.

#### 4.6. Procedury sběru dat

Tři respondenti byli ke spolupráci osloveni osobně při setkání v pražské kanceláři CN a v jednom případě proběhlo oslovení e-mailem. Po vzájemné domluvě prostřednictvím opět e-mailu byl s respondenty domluven termín, čas a místo pro konání rozhovoru. Všechny rozhovory se konaly v prostorách pražské kanceláře CN v prosinci 2022. Zde byl předpoklad klidného a známého prostředí. Domnívám se, že to mohlo vyvolat příjemnou atmosféru. Před rozhovorem bylo zajištěno soukromí a rozhovor byl vždy veden s jedním respondentem. Dále bylo potřeba ošetřit výzkum informovaným souhlasem, který byl v písemné podobě. Dle Novotné a kol. se jedná o vyjádření rozhodnutí dobrovolně se účastnit výzkumu, neboť i při výzkumu je nutné řídit se legislativou dané země a nesmí se účastníkům výzkumu zasahovat do jejich práv a svobod.<sup>143</sup>

Vzor informovaného souhlasu je přiložen v Příloze č. 2 této práce. Součástí informovaného souhlasu bylo mj. zachování anonymity dat, tzn. data nepovedou k identifikaci jedince. Tím se, podle Novotné a kol. rozumí zpracování osobních údajů tak, že již nemohou být přiřazeny konkrétnímu člověku.<sup>144</sup> Průběh rozhovorů, které trvaly v rozmezí 40-90 minut jsem se souhlasem všech respondentů zaznamenávala prostřednictvím nahrávky na diktafon.

V obecnosti je možné, dle Novotné a kol. říct, že cílem kvalitativní analýzy je nalézt odpovědi na výzkumné otázky, resp. vyřešit výzkumný problém. Za základní analytický postup je považováno kódování.<sup>145</sup> Aby bylo možné zahájit kódování, musela jsem nejprve nahrané rozhovory přepsat. Vybrala jsem si k tomu přepis do formy redigované transkripce. Je to způsob přepisu, kdy je zachycená hovorová čeština bez mimoslovních projevů.<sup>146</sup> Dále jsem

---

<sup>143</sup> NOVOTNÁ, Hedvika, Ondřej ŠPAČEK a Magdaléna ŠŤOVÍČKOVÁ, ed. *Metody výzkumu ve společenských vědách.*, str. 60-71.

<sup>144</sup> NOVOTNÁ, Hedvika, Ondřej ŠPAČEK a Magdaléna ŠŤOVÍČKOVÁ, ed. *Metody výzkumu ve společenských vědách.*, str. 78.

<sup>145</sup> NOVOTNÁ, Hedvika, Ondřej ŠPAČEK a Magdaléna ŠŤOVÍČKOVÁ, ed. *Metody výzkumu ve společenských vědách.*, str. 419-443.

<sup>146</sup> Tamtéž., str. 349-350.

pročítala přepis a v programu QDA Miner Lite jsem zahájila rozčleňování textu, dle oblastí a otázek (viz. podkapitola 4.4.2.) na tzv. segmenty. Kódování mi umožnilo vidět přehledně podobnosti v odpovědích respondentů; vidět společné znaky a rozdíly. Kódování je postup, jehož pomocí přidělíme vytvořeným segmentům popis, kterým jej charakterizujeme. Jedná se vlastně o pojmenování vytvořených segmentů, jak uvádí Novotná a kol.<sup>147</sup>

#### 4.7. Etický aspekt šetření

Etická pravidla při výzkumu nastavují rovný vztah mezi výzkumníkem a účastníkem výzkumu.

Základní požadavky na výzkumnou etiku shrnuje Novotná v těchto doporučeních:

- 1) *respektovat soukromí* a autonomii výzkumu – není etické aktéry do výzkumu nutit a rozhodnutí participovat na výzkumu je pouze na nich. Klíčovým postojem je **respekt**.
- 2) *zamezit nebezpečí využití nebo zneužití* těch, které studujeme. Zajištění reciprocity a nehierarchického, rovnoprávného vztahu výzkumník-zkoumaný. Výzkumník má *zodpovědnost* za to, co se děje během výzkumu i ta to, co se děje s výsledky a jejich zveřejněním.
- 3) *nepoškodit nebo nezranit* ty, které zkoumáme. Hlavní podmínkou je **úcta** ke všem účastníkům výzkumu. Výzkum je vědou, ale i mezilidskou komunikací. Ve výzkumu zapojuje výzkumník empatii a citlivost a zbytečně zkoumaného nepřetěžuje.
- 4) *zohlednit dopady vlastního výzkumu na terén* – tzv. *nepoškodit terén*, např. nevhodným chováním výzkumníka.<sup>148</sup> Terén v kontextu výzkumu může mít

---

<sup>147</sup> Tamtéž., str. 429-430.

<sup>148</sup> Tamtéž, str. 62-66.

mnoho významů.<sup>149</sup> V této práci je terénem myšlen tým pracovníků CN.

- 5) výzkum musí být ošetřen i k ochraně výzkumníka, aby nedocházelo k žádné formě zneužití, ponižování, ohrožení osobní autonomie či bezpečí atd.<sup>150</sup>

Reichel k výčtu Novotné a kol. doplňuje několik dalších zásad práce se zkoumanými osobami:

- zařazení do výzkumu pouze na základě poučeného (či informovaného) souhlasu;
- možnost odstoupení z výzkumu;
- respektovat anonymitu zkoumané osoby;
- respektovat důstojnost;
- pořizování záznamu musí být zkoumaným osobám předem oznámeno;
- zkoumaný, jeví-li zájem má právo být o výsledcích výzkumu informován.<sup>151</sup>

Všechny výše zmíněné pravidla a zásady jsem brala při výzkumu na zřetel a velmi zodpovědně a šetrně jsem přistupovala ke každému rozhovoru.

---

<sup>149</sup> Tamtéž, str. 356.

<sup>150</sup> Tamtéž, str. 66.

<sup>151</sup> REICHEL, Jiří. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů.*, str. 177-179.



## 5. Analýza výzkumu

### 5.1. Změny v CN v období od covidu po válku z hlediska fungování

V této části se zabývám tím, jak respondenti vnímají změny v CN a adopci na dálku v době pandemie Covid-19 a válkou na Ukrajině.

#### 5.1.1. Vliv Covid-19 na adopci na dálku v CN

Z rozhovorů vyplývá, že Covid-19 CN zasáhl zásadně. Změnil plány a všechny opatření v ČR i v Keni proti šíření Covidu-19 zasáhly i CN. Situaci považovali respondenti za vážnou. V následujícím textu interpretuji z výpovědí respondentů detailně, jak Covid-19 zasáhl a jaké změny nastaly od počátku pandemie.

Respondenti popisovali, že byla zrušená veškerá činnost kolem beneficí a charitativních akcí, to znamená i zrušené setkávání se sponzory, adoptivními rodiči a dobrovolníky. Fungování CN se přesunulo do on-line prostředí. Tam mezi sebou tým CN na dálku komunikoval. Veškeré zrušené akce měly významný dopad na výdělky, které byly aktuálně potřeba pro pomoc adoptovaných dětí v Keni, protože uzavřením škol přišly o stravu, kterou v rámci výuky dostávaly. Uzavření škol vneslo chaos do celé organizace.

CN se rozhodlo, že část peněz ze školného použijí na potravinové balíčky pro děti a jejich rodiny. Paní Anna ve vzpomínkách sděluje, že vykomunikovat s adoptivními rodiči v hraničním čase užití části peněz na školné pro účely nákupu jídla, bylo stresující. V závěru se však setkala s pozitivní reakcí, až na dva nebo tři rodiče, kteří nesouhlasili. Problém byl s těmi, kteří nereagovali. Tím nastal problém. Nebylo myslitelné, aby do Keni přijelo auto s potravinami a vybíralo se, které dítě se podaruje a které ne. Aby se dostal potravinový balíček na všechny adoptované děti a jejich rodiny, vytvořila se v Česku potravinová sbírka.

Paní Tereza se zaradovala ze solidarity, kterou adoptivní rodiče poskytli, protože dětem a jejich rodinám šlo doslova o přežití. Situace byla natolik

vážná, že se mohlo stát, že by po skončení Covidu neměli koho podporovat. Díky, adoptivním rodičům a sponzorům zhodnocují respondenti, že zvládli situaci krásně. Svou běžnou činnost v pomoci ve vzdělání po dobu dvou trimestrů změnili na první pomoc pro přežití. Ve velkém nakupovali rýži, olej, mouku, cukr a další, třeba hygienické věci a s pomocí keňských koordinátorů a dobrovolníků ho rozdělovali pro adoptivní rodiny, tedy pro adoptivní děti po celé Keni.

Z výpovědí respondentů vzešlo, že nebylo možné v keňské realitě pomoci pouze adoptovanému dítěti. Jídelna na ostrově Naděje byla zavřená a základní potraviny se distribuovali přímo do rodin, kde třeba kromě rodičů bylo i dalších deset hladových sourozenců. I z toho důvodu byly vybírány levné, základní potraviny, ze kterých si rodina vařila po to období jedno jídlo denně, což je standardní porce jídla u rodin, kterým CN pomáhá.

Po celý rok, kdy byly uzavřené školy, nešlo děti na dálku vzdělávat. Lidé v Keni nemají prostředky k distanční výuce. Uzavření společnosti, které v Keni vzniklo způsobilo pro nejchudší osoby, se kterými CN pracuje, úplné ohrožení hladu a přežití.

Paní Jana v rámci pochopení kritického stavu adoptivních dětí popisuje podmínky života keňských obyvatel, se kterými CN pracuje. Jedná se o nejchudší rodiny, které bydlí většinou v jedné místnosti domečku vytvořeného z bahna. V rozhovoru říká: *„Ty rodiny hodně fungují tak, že nemají stále zaměstnání, ale pracují u těch bohatších lidí – s úklidem vypomáhají, s hlídáním dětí nebo s výpomocnými pracemi v domácnosti – a tím, jak tam vznikl strach z té nemoci, tak ty bohatší rodiny si nikoho do domácnosti nepouštěly. Tihle chudí lidé zůstali totálně bez příjmu a bez možnosti si vydělat peníze. Zároveň se jim vrátili všechny děti ze škol, které jsou normálně na internátech, třeba na středních nebo vysokých školách. Všechny se vrátily do té jedné místnosti toho stísněného prostoru. Tam začaly velké problémy.“* V důsledku opatření proti Covidu se rodiny ocitaly v hraničně psychologicky vypjatých situacích. V zoufalství, které nemělo řešení.

Keňská vláda nemá fungující sociální systém pro lidi v nouzi. Bez charitativní pomoci by lidé neměli ani jedno jídlo denně. Lidé trpěli hladem a nedostatkem základních hygienických potřeb. Jednalo se o kvantum

lidí, kteří akutně potřebovali pomoc. CN i další humanitní organizace tu pomoc v místě poskytovali. I tak v tom množství lidí byla velmi nedostatečná. Rodiny neměly jídlo, peníze, vidinu budoucnosti, ztratily práci, byly nahuštěny v jedné místnosti i s dětmi. Vyjma základních existenčních problémů se vyskytly i případy domácího násilí.

Kromě poskytnutí potravin byla změna i ve fungování kliniky na ostrově Naděje. CN je připravovala na nápor pacientů a nakoupila ochranné pomůcky, hlavně pro své pracovníky, aby byly v bezpečí, protože riskovali své vlastní zdraví. Ochranné pomůcky nebyly ani v krajských klinikách. Paní Tereza se obávala, že bude v Africe hodně nakažených a bude umírat hodně lidí. Z toho měla velký strach. Když viděla, že to v prvních měsících Afrika zvládá, tak se jí ulevilo. Vzhledem ke špatně zásobeným malým zdravotnickým střediskům a nekvalitní nemocnici byla obava na místě.

Mimo Covid klinika dál řešila porody, různá jiná poranění, také nemoci jako tuberkulóza, malárie, chřipka a spousta dalších vysoce nakažlivých nemocí, které jsou v Keni běžným jevem. V případě, že by lékaři z kliniky onemocněli, neměl by kdo poskytovat zdravotní péči. Také CN připravilo provizorní ubytovny ve třídách školy pro případné nakažené Covidem. Prioritou bylo udržovat preventivní opatření jako měření teploty, mytí rukou aj. Keňané nejsou příliš schopni plánovat a chránit se před rizikem, které ještě neviděli. To pro ně bylo nemyslitelné, proto bylo velkou výzvou vysvětlit jim, že by měli nosit roušky. Situace byla vyhrocená. Bohužel kvůli velmi špatnému zdravotnickému systému a uzavřené možnosti vycestovat do Nairobi nebylo možné během období zjistit, jestli se u pacienta jedná o Covid nebo o jinou nemoc. Fungovali v systému pokus a omyl, protože žádné testování nebylo dostupné. V zásadě odhadovali, dle úsudku místních pracovníků, kdo půjde do izolace. V období Covidu zemřelo v oblasti mnoho lidí, zejména starší generace a nikdo definitivně neví, na jakou diagnózu. Žádné statistiky se nevedly.

Po Covidu přibývalo spoustu těhotných dívek ze školy. Některé byly znásilněny i rodinnými příslušníky. Dále se hodně lidí stěhovalo. Zejména ve velkém počtu teenageři, kteří měli nastupovat na střední školy se do škol už nevrátili. Roční uzávěrka škol jednoduše změnila jejich životní podmínky

zpátky nastoupit ke studiu. Pan Milan mluví o stresujícím období pro všechny pracovníky i adoptivní rodiče v době, kdy se keňská vláda po Covidu rozhodla roční uzavření škol dohnat. Místo tří semestrů v roce byly po dva roky čtyři semestry. Pracovníkům to přineslo velké množství administrativy.

Paní Annu stresoval časový tlak, ve kterém musela všechny adoptivní rodiče oslovit a požádat je o souhlas s platbou plné částky za čtvrtý semestr. Jednalo se o částku 2.400Kč nebo 5.600Kč, podle stupně vzdělání. Sama by to nezvládla, tak se zapojila do pomoci všechny pracovníky a i některé dobrovolné koordinátory. Přibližně šedesát rodičů si nemohlo dovolit zaplatit školné navíc, tak se v Keni domlouvala alternativní možnost, aby děti mohly studovat. Pracovníci i dobrovolníci dělali maximum.

Covid vnesl sociální nejistotu i do České republiky a tím snížil množství adoptivních rodičů. Někteří, kvůli nepříznivým sociálním a ekonomickým okolnostem museli ukončovat financování afrických dětí. Paní Janě v tom všem smutku a zoufalství udělalo hodně radost mnoho dobrých lidí, kteří ačkoliv neměli peněz nazbyt a také prožívali složitou situaci, tak viděli, že lidi v Africe se stále mají podstatně hůř. Mnoho adoptivních rodičů při dlouhodobých adopcích se snažilo neukončovat adopci úplně, ale domluvili se na pozastavení podpory do doby, než zase budou moci dále své adoptované dítě podporovat. Svou roli v tom tedy hrála i dlouholetá zkušenost a důvěra v CN.

Zřetelnou změnou prošel i Férový obchůdek. Snížil se objem objednávek, počet kupujících a změnil se sortiment. Prodává se více praktických věcí jako káva, čaj.

### **5.1.2. Vliv války na Ukrajině na adopci na dálku v CN**

Z rozhovorů vyplývá, že válka na Ukrajině byla dalším elementem ve společnosti, přidala na nejistotě a zasáhla každého. Nepřímo zasáhla opět ty nejchudší obyvatele v rozvojových zemích. Lidi, kteří nemají žádné rezervy a žijí na hranici přežití.

S příchodem války vzrostly extrémně v Keni ceny základních potravin, třeba pšenice, obilí. Olej stojí čtyřikrát více, než před válkou a mnoho dalších potravin také. Vzrostla i cena benzínu a energií. To ovlivnilo celý dovoz, protože Keňa dováží mnoho potravin z Ruska, Ukrajiny a dalších vyspělých zemí. Tím se ceny zvýšily dříve než v České republice. Keňská vláda ceny nekoriguje a tím si každý prodejce ceny libovolně zvyšuje.

CN denně živí v komunitním centru Ostrova Naděje 550 dětí. Jejich dlouhodobým plánem bylo zlepšení stravovacího režimu. Plánovali do jídelníčku zařadit více proteinů, ryb a celkově zlepšit skladbu potravin. Nikdy se však nedostali do takového finančního nadbytku, aby to byli schopni uskutečnit. Válka je vrátila ještě o krok vzad, protože byli nuceni pro vysoké náklady, zrušit dětem v sirotčinci a ve škole dopolední svačiny.

Celá situace se zvýšením cen se promítla v keňských nejchudších rodinách. Děti do Ostrova Naděje chodí z domovů vyhladovělí, protože tam žádné jídlo nedostávají. Nikdo jim nedá snídani, svačinu ani třeba večeři. A těch dětí přibývá. Paní Jana, která pravidelně navštěvuje Ostrov Naděje osobně, v únoru řekla, že: *„děti, chodily do školky a byly hladoví. Učitelky pozorovaly na dětech, že nejsou schopné se soustředit a jsou ospalí. A bylo jich třeba dvacet a dnes je jich padesát. Že nedostaly večeři a k snídani dostaly třeba jen černej čaj bez cukru. To je jediný, co ta rodina je třeba schopná jim uvařit. Ta bída v rodinách se obrovsky zvýšila a je třeba jen 10 dětí, které si přinesou z domova svačinu, protože ji u nás nedostanou. Ze sta dětí v MŠ. A o ty se rodiny snaží starat co nejvíc, protože se jedná o malinký děti, které opravdu potřebují pravidelné jídlo, aby byly schopné fungovat.“*

Děti ve školách už zvládají chodit dne bez svačin. Ve škole dostanou oběd, doma třeba i večeři a je to pro ně v podstatě skvělý, i přesto, že chodí ráno do školy bez snídaně. Když už si chudá keňská rodina může dovolit snídani, tak se většinou jedná o kaši z lokálně dostupného prosa nebo obilí, pokud na něj mají nebo zmiňovaný černý čaj bez cukru. Cukr je považován za velmi luxusní produkt.

Pokud jsou lidé dobře naladěni, oplývají spokojeností, pak je větší prostor pro obdarování a myšlení na potřebného. Paní Jana, Tereza i pan Milan popisovali, jakým způsobem se změnil cíl podpory s příchodem války

na Ukrajině. Válka odvrátila pozornost jiným směrem. Ti, co byli ochotni pomáhat, své prostředky věnovali spíše na pomoc Ukrajině. Afrika byla najednou příliš daleko. Fungování adopce v případě, kdy se čekalo, až adoptované dítě nastoupí na další stupeň vzdělání dopadlo většinou tak, že adoptivní rodiče chtěli příspěvky vrátit, aby mohli pomoci tam, kde cítili aktuálně větší potřebu. Hodně sponzorů své prostředky od dětí z Afriky odeslalo na pomoc Ukrajině. V současnosti nepřibývá adoptivních rodičů a pozvolna s koncem studia adoptovaných dětí dochází k úbytku adoptivních rodičů.

Z pohledu paní Anny se celá práce CN v důsledku války na Ukrajině promítla v platbách za adopce. Zatímco v minulosti, v případě vzniklého přeplatku<sup>152</sup> se adoptovaní rodiče rozhodly peníze věnovat CN pro další účely podpory, dnes chtějí více přeplatky vracet. Stejně je to v případě, kdy jejich adoptované dítě dostuduje, tak už si nové dítě pro adopci třeba nevyberou. V Česku to má souvislost se zdražováním energií a celkový vzestup cen od počátku války na Ukrajině. Více adoptivních rodičů potřebuje peníze pro sebe.

Respondenti popsali, že s příchodem Covidu-19 a válkou na Ukrajině se situace zhoršila. Zatímco před těmito událostmi měli záměr vylepšovat obsah služeb, které poskytují a to způsobem – zlepšení obsahu výuky, zlepšení vyučujících metod, řešili zahájení sexuálních seminářů apod. Dnes, po těch problémech ve světě se snaží hlavně sehnat finanční prostředky pro udržení toho, co poskytují. Už není tolik prostoru pro vylepšování obsahu služeb. Pan Milan líčí své obavy, kdy: *„v momentě, když se stane, že začnou chybět peníze, tak se to všechno rozpadne a už to nikdo nedá dohromady. Z toho já mám trochu strach. To je taková obava, kterou nechci říkat nahlas. Snažíme se všemožně všichni, aby to běželo dál, abychom udrželi co nejvíce těch adoptivních rodičů. Ale vím, že nám ti adoptivní rodiče spíše ubývají, než přibývají.“*

V tomto okamžiku je v ohrožení Ostrov Naděje. CN se nedostává financí pro sto dětí, které jsou bez adoptivního rodiče. Děti jsou umístěny

---

<sup>152</sup> Pozn. nashromážděné peníze v průběhu adopce, které nebyly využity

na webových stránkách organizace a hledá se pro ně nový sponzor. Paní Jana i Milan nevidí nyní situaci ve světě příznivou pro to, aby se nový sponzor zavázal k dlouhodobé finanční podpoře dítěte v Africe. Do budoucna, pokud se situace nezlepší byla řeč i o zrušení střední školy a kliniky. Střední škola je ovšem pro studenty klíčová, protože v kontextu ostatních škol a metod je vidět, že ze studentů rostou sebevědomí lidé s vlastním názorem, což může do budoucna přinést pro Keňu jediné pozitivní změny. Uzavřením střední školy pro studenty končí středoškolské vzdělání, protože jejich rodiny nemají možnost hradit vzdělání v jiné škole.

V rámci programů ve školách, které CN dělá je velký potenciál v nových adoptcích ze stran škol, protože multikulturní osvěta se dá zařadit do mnoha předmětů pro žáky, včetně zlepšení angličtiny při dopisování s keňskými dětmi aj. Paní Tereza nevidí situaci tak černě, nemá strach a vzpomíná na situace, kdy chtěli něco uskutečnit a tu cestu a možnosti vždycky našli. A spolu s tím se našli ochotní lidé, kteří do toho s nimi šli a pomohli.

### **5.1.3. Náročné období**

Když dotaz směřoval na to, které období považují respondenti za náročnější/těžší tak se v odpovědích rozcházel. Paní Tereza, Jana a pan Milan se shodně domnívají, že náročnější období byl Covid-19. Ten ve stejném okamžiku ovlivnil všechny děti v projektu Adoptce na dálku. Zatímco válka na Ukrajině, ačkoliv jsou zvýšené ceny, tak kdo má nějakou práci nebo bydlí na vesnici a pěstuje si tam nějaké potraviny, tak to přináší velké rozdíly. Covid-19 zasáhl všechny najednou. Z administrativního hlediska respondenti popisují, že Covid-19 byl hodně náročný a vytvořil zmatky v systému. V některých oblastech se kvůli hladu lidé stěhovali a některé zavřené školy se už neotevřeli. Spousta studentů zůstávala v registru adoptovaných dětí, ale reálně už nestudovali. Bylo potřeba zajistit s každým takovým studentem kontakt a zjistit, jak jsou na tom, ve smyslu dalšího studia. Bohužel ve spoustě případů se již studenti nedohledali. Nikdo je už nenašel. Tím byl pro pracovníky vnímán Covid-19 jako náročnější období.

Paní Jana považuje událost Covidu-19 a války na Ukrajině jako situace s podobným efektem. V obou případech pozoruje děti, které nemají možnost se nijak bránit. Nemají v 21. století zajištěny ty úplně základní potřeby, a to je pro ni neuchopitelné a hrozně těžké přijmout. Covid-19 byl efektem zdražování společně se současnou krizí války na Ukrajině se vši finanční spekulací vlastně velmi podobný. Lidi nemohli a nemohou nadále dosáhnout na zdravotní péči a na základní potraviny, které by jim dodaly kvalitní živiny. Nejistota, zoufalství a psychologicky náročné situace vedou k tomu, že neví, kdy pro ně bude situace příznivější. Jednoduše, kdy to nějak skončí.

Bohužel mimo pandemii a válku se do utrpení Keňanů promítají i klimatické změny. Zatímco ve vyspělých zemích se řeší na intelektuální úrovni na různých summitech a konferencích. Tak obyvatelé Afriky to žijí. Paní Jana pobouřeně i se smutkem popisuje zaplavený areál v roce 2020, tedy v době, kdy již propukla pandemie Covidu-19: *„My jsme měli totálně zaplavený areál, protože stoupla hladina jezera o metr a půl. A to je situace pro lidi, kteří žijí kolem Viktoriina jezera – to jsou miliony lidí ve třech zemích Afriky. Ta situace byla šílená. Jsou tam pořád záplavy a potom sucha. Ty lidi nemají finanční prostředky, aby se těm efektům klimatických změn bránili. A my jako ta bohatá část společnosti pořád nemáme moc prostor, abychom se tomu věnovali, protože to ještě nejsou ty naše pole zaplavený nebo jsme neměli vůbec žádnou možnost, jak zavlažovat. Ten efekt je už teď velmi vážný právě v rozvojových zemích a pro ty nejchudší lidi této planety.“*

## **5.2. Změny v CN v období od covidu po válku z hlediska stresu**

V této části analýzy se zabývám tím, jak respondenti vnímají změny v CN a adopci na dálku z hlediska vzniklého stresu v době pandemie Covid-19 a válkou na Ukrajině. Dále se zaměřuji na to, jaké strategie zvládání stresu jim poskytují oporu v řešení adopcí na dálku.



### 5.2.1. Stres a obavy pracovníků

Všichni respondenti jsou si vědomi, že pracují v určitém stresu, ale považují to za něco, na co si při své práci zvykli. Kupříkladu každý trimestr se musí vybrat školné, aby mohly děti pokračovat nebo nastoupit do školní docházky. To je samo o sobě stresující. Délka práce v organizaci může mít vliv na vyšší míru přijímaného stresu. Například respondenti, kteří jsou v organizaci od počátku, tj. paní Jana a paní Tereza prožívají mnohem osobněji události s tragickými dopady dětí v Africe než ti, co nastoupili později, tj. pan Milan a paní Anna. Důvodem je, že paní Jana a Tereza jezdí do Keni a osobně znají většinu dětí a pracovníků Ostrova Naděje.

Pro pochopení uvádím, že paní Anna sdělila rok nástupu do CN 2005 nebo 2006. Pan Milan nastoupil v září 2020. Paní Jana pracuje společně s paní Terezou pro CN od roku 2003, ale společně stály u zrodu dnešní podoby CN v roce 1994, kdy ještě byly pouhé dobrovolnice a CN bylo občanským sdružením.

Paní Tereza si stresem prošla právě v počátcích adopce, kdy pro ni byly nejhorší první cesty do Keni a první projekty, které začali s tvořit. Ve vzpomínkách vypověděla o situacích, ve kterých viděla lidi umírat na ulicích. Prožívala dilema – chtěla pomoci všem, ale věděla, že to nejde. Musela si ujasnit, že pomoc nemůže dát všem, ale může udělat maximum pro určitou cílovou skupinu.

Za stresující jsou respondenty považovány situace, které kvůli Covidu a válce na Ukrajině vznikly mezi dětmi a jejich rodinami v Keni. Paní Jana je přes 20 let v osobním kontaktu s adoptovanými dětmi, rodinami i pracovníky Ostrova Naděje. Mnohé z nich považuje za blízké známé a některé za opravdu blízké přátele. Studenti ze středních škol s ní osobně, zprávami nebo telefonicky sdílí spoustu toho, co běžně prožívají. Sdílí spoustu žádostí o pomoc, což je stresující samo o sobě. Od Covidu se to samozřejmě zhoršilo a s uzávěrkami škol děti pociťovali strach. Paní Jana popsala, že řeší situace, kdy studenti přemýšlí o tom, že by si sáhli na život a dodává: *„To tam dřív vůbec neexistovalo. Toto téma tam vůbec nebylo. Řešíme hodně hraniční situace se studenty, kteří jsou v tom pubertálním věku a šahají k alkoholu*

*a drogám. To jsme tam taky nikdy neřešili. Tím, že mi to chodí všechno osobně, tak ten stres je hodně vysoký. Mám někdy problém se od toho odstříhnout a říct si ‚fajn, pomůžeš tam, kde můžeš a to, co tě přesahuje, tak se nedá nic dělat‘. Někdy to vytěsnit je hodně těžký. Ale nemůžu říct, že bych pociťovala vyšší stres ve smyslu každodenní práce s lidmi, kteří tady pracují v České republice. Naopak ty reakce, jak byli schopni se přizpůsobit a prokázali tu chuť, tu pomoc udržet a pomáhat tak, jak se v daný situaci dalo, tak ta je naopak velmi pozitivní.“*

Všichni respondenti při Covidu pociťovali stres, zejména proto, že se jednalo o aktuálně neuchopitelný jev, který narážel na plynulý chod adopcí na dálku. Také byl Covid stresující tím, jak byl prezentovaný v médiích a strachovali se z velké vlny, která by přinesla množství mrtvých.

Pan Milan se nepovažuje za stresového člověka. Ve stresu dokáže vyhodnotit či přebrat situaci a zachovat klid. I tak však popsal, že za stresující považoval pracování z domova. V tu dobu mu chyběla společnost. Do práce nastoupil v Covidu (září 2020) a na spoustu věcí se potřeboval ptát. Buďto někomu z kolegů zavolał nebo si pomohl sám. Protože vnímal velký závazek vůči dětem v programu Adopce na dálku, tak nechtěl svou špatnou práci zapříčinit, že dítě třeba ztratí šanci studovat nebo ztratí adoptivního rodiče, a to ho velmi stresovalo. Každý den jezdil do práce, i navzdory tomu, že tam sedával v kanceláři sám. Vnímal to cestování do kanceláře jako očistu, jako takovou terapii, protože jinak by od ráno do večera seděl doma v problémech organizace.

### **5.2.2. Strategie zvládání stresu**

Respondenti se shodli, že ve své práci nemají konkrétně nastavené hranice pro odpočinek a organizaci se věnují nad míru své pracovní doby. Práci pro CN tráví i víkendy. Paní Tereza a Jana popisují svou práci jako poslání a součást života. Respondentka Jana projevuje vděk za tuto práci. Díky práci, kterou dělá má možnost pomáhat lidem, kteří pomoc potřebují. Jestli během svého života může pár lidem pomoci se posunout, něco objevit nebo být jen dobrým příkladem pro lidi, či vyloženě zachránit život formou vybrání a zaplacení peněz za operaci, která může zachránit tím zprostředkováním

život – tak to chápe jako to, co ji opravdu drží v jejím životě a je to s jejím životem propojené. Vnímá to jako součást života a s úsměvem dodává, že jinak by to dvacet let nevydržela.

Paní Tereza se smíchem popisuje situaci, kdy ji během víkendu napadne nějaká myšlenka, sedne k PC, rozešle pár e-mailů nebo zavolá a u toho si uvědomí, že je neděle. Někdy se zase stane, že dítě volá v noci. Paní Jana telefon zvedne, protože má strach, že v konkrétní chvíli je jediným uchem, které bude dítěti naslouchat. Dítě s pláčem vypráví, že mu v nemocnici umírá babička, která je jeho posledním žijícím příbuzným. Na jiném příkladu popisuje, že mnohdy může zaslat jen povzbuzující zprávu, ačkoliv chápe, že je dítě v daném okamžiku ve velmi vyhrocené situaci. Víc na tu dálku udělat nemůže. Paní Anna své volné víkendy nejčastěji tráví administrativou na počítači.

Respondenti se ve své práci poskytují pomoc do svého možného maxima. Museli se naučit, že nic z toho, co v závěru dopadne špatně v životě dětí, nemohou považovat za svou vinu. Všichni respondenti shodně prohlásili, že když už je něčeho moc, přerůstá to přes hlavu nebo potřebují od toho odstup, tak si udělají volno. Vypnou myšlenky, počítače, odstříhnou témata adopcí a věnují se věcem, které jim také dělají radost. Považují za potřebné myslet i sami na sebe. Věnují se svým koníčkům – tj. rodině, dětem, vnoučatům, někteří jezdí na kole, provozují různé sporty, cestují nebo jedou někde na seminář v rámci vlastního rozvoje.

Od stresu respondentům pomáhají různé vlastní techniky. Od soustředění se na práci po procházku v přírodě s rodinou až po meditaci a sebe rozvojové techniky. Paní Tereza má své vlastní metody, které jí pomáhají několik let, aby neřešila věci z povrchu. Jde o to se několikrát denně zastavit, zhluboka se nadechnout a vydechnout. Vrátit se tak do svého nitra, středu a řešit věci odtamtud. Jedná se o jednoduché techniky každodenní meditace. Bez nich si už neumí představit den. Staly se součástí jejího života a myslí si, že jí pomáhají nejen od Covidu, ale ve všech situacích, které přicházejí a musí je řešit.

Paní Jana své techniky, jak zvládat stres pojmenovala *techniky humanistů*. Celý projekt a činnost v Africe je inspirovaná humanismem. Sama se cítí být

humanistkou, a to sebou nese i změny, které mění společnost kolem ní. Je prý potřeba začít u sebe a měnit sami sebe. Díky technikách humanistů je paní Jana schopná pracovat na své psychické odolnosti a s lidmi v Keni. Dělá s nimi a učí je techniky, které vedou ke zvládnání emocí; techniky osobní práce, sebe rozvojové techniky; relaxace; analýza situace aj. Pracuje se studenty a učiteli tak, aby byli schopni zvládat sami sebe a své emoce. Teprve takový učitel se může věnovat ostatním studentům a být k nim citlivý a empatický. Takto pracuje paní Jana i sama na sobě. Sama říká: „*mám nějaké techniky seberozvoje a techniky od relaxace, meditace a techniky osobní. Mám spoustu úžasných technik, které ráda používám a myslím si, že jsou v podstatě nezbytné proto, aby se člověk udržel v pozitivním naladění a ve víře, že to, co děláme má smysl.*“

Žádný z respondentů neměl potřebu pracovat více na posilování psychické odolnosti, kvůli Covidu-19 a války na Ukrajině.

### **5.2.3. Povzbuzující poznatky**

V závěru rozhovoru jsem se respondentů ptala na to, co je nejvíc při adopci na dálku těší. Z čeho mají radost a co jim dodává chuť dál se adopcím na dálku v Keni věnovat. Navzdory náročnému období, které CN velmi zasáhlo a celkové dopady Covidu-19 a války jsou nejsou stále konečné se všichni respondenti nad otázkou poušmáli. Všichni vidí v projektech CN smysluplnost. Spoustě dětem dávají naději na lepší budoucnost a příležitosti, které by bez CN nikdy neměly. Nejedná se pouze o materiální a finanční pomoc. Je vidět i posun v myšlení těch dětí. Keňští studenti nebo i bývalí studenti jsou samozřejmě aktivní na sociálních sítích, jako každý mladý člověk jejich věku ve světě. Pracovníci na těch sítích mnohdy vidí jejich sdílející posty nebo napsané komentáře a popisují, že je těší posuny, které ve svém myšlení mají. Paní Jana sdílí obrovskou radost z nastavení, které si díky deseti letům v Ostrově Naděje nesou děti do života. Děti, které si prošly adopcí na dálku řeší dnes témata, úplně na jiné úrovni myšlení, než je běžné v keňské komunitě. Vnímají, co je špatně ve společnosti, a tak se k tomu i staví. Paní Tereze se vlévají slzy do očí, když českým dětem při projektech pouští dokument studenta, který povídá o tom, co mu adopce

na dálku dala a jak mu změnila život. Mluví o velkém dojetí, protože byla od počátku součástí něčeho, co lidem pomáhá, co může změnit budoucnost a nastartovat zajímavé obraty v jednotlivých životech a možná i v celé společnosti. Velmi ji těší dopad, jaký má adopce na dálku. Respondentům dělá radost každý případ, který dobře dopadne. Stane se, že adoptivní rodič nemá prostředky pro zaplacení školného, ale pak to dobře dopadne, školné uhradí a dítě může dál studovat. Pozitivní případy přebíjí ty negativní. Bohužel se stane, že některé z dětí zemře nebo se ztratí a je těžké to řešit, ale všechnu tu snahu vyváží a předčí ty případy, které dopadnou dobře. Také adoptivní rodiče, bez kterých by nebyla adopce na dálku možná píšou a děkují za práci, kterou CN pro Afriku dělá. Pan Milan vypověděl, že na práci v CN ho nejvíce těší hezká emoce. Za největší emoci považuje osobní setkání s dívkou, kterou po 18 let podporoval v projektu Adopce na dálku CN. Pociťoval při odjezdu zpět z Keni do České republiky jako by se loučil s vlastním dítětem, a i ona to tak chápala.

### 5.3. Shrnutí analýzy

V tomto shrnutí zrekapitulují analýzu polostrukturovaných rozhovorů a zjištěné výsledky propojím s odpověďmi na výzkumné otázky které jsou pomocné k naplnění cíle výzkumu. Rozhovor byl tvořen se čtyřmi pracovníky CN v České republice, kteří do počátku pandemie Covid-19 dodnes souvisle v organizaci pracují.

První výzkumná otázka si klade za cíl zodpovědět: *Jaké dopady měla událost pandemie Covid-19 pro adopci na dálku z hlediska pracovníků?*

Z rozhovorů bylo zjištěno, že Covid-19 měla dopady na CN v mnoha ohledech. Významně se na tom podílela opatření proti šíření nákazy Covid-19. V analýze pracovníci popisovali dopady s ohledem na Česko i Keňu. V Česku byly zrušené všechny akce pořádané CN pro získání nových adoptivních rodičů. Zrušené akce zastavily výdělky pro potřeby adoptovaných dětí v Keni. Pracovníci změnili své pracovní působení z kanceláři na práci z domova a setkávali se v on-line prostředí. Kvůli sociální nejistotě v Česku mnoho adoptivních rodičů pozastavilo nebo ukončilo

adopce. Naopak dopadem Covidu lidé v Česku viděli, že v Keni se mají děti v adopci na dálku mnohem hůř a podporovali CN i navzdory svým problémům.

Keňské děti a jejich rodiny se uzavřením škol a společnosti, včetně hlavního města Nairobi ocitli v ohrožení hladu a přežití. CN vytvořilo potravinové sbírky v Česku a nakoupili potravinové balíčky pro děti a jejich rodiny v Keni. Ti se ocitli v hraničně vypjatých situacích, v zoufalství, bez příjmů, bez hygienických potřeb, bez práce a stísnění v malých prostorách svých primitivních domácností. V rodinách se vyskytlo domácí násilí, znásilnění od rodinných příslušníků a přibylo spoustu těhotných dívek. Lidé se stěhovali a některé děti, zejména středoškoláci se po skončení Covidu ke studiím nevrátilo. Covid-19 dopadl na keňské školství natolik, že bylo potřeba po roční uzávěrce ve dvou letech dohnat zameškané studium. Tím se zvýšila administrativa v CN a adoptivní rodiče byli konfrontováni s dalšími náklady na vzdělání dětí. Většina rodičů se zvýšením plateb souhlasila, až na cca 60 z nich, kteří s tím z různých důvodů nesouhlasili.

Druhá výzkumná otázka se zaměřuje na to samé, co první, ale s ohledem na události války na Ukrajině. Otázka zní: *Jaké dopady měla událost válka na Ukrajině pro adopci na dálku z hlediska pracovníků?*

Z odpovědí pracovníků vyplývá, že dopady byly zejména ekonomické. V analýze vyplývá, že válka přidala na nejistotě a zasáhla každého, zejména však nejchudší obyvatele v rozvojových zemích. V Keni se extrémně zvedly ceny, což mělo dopad na adopci na dálku i komunitní centrum Ostrova Naděje, které mělo po dlouhou dobu v plánu jídelníček. Nepřízní války muselo CN zrušit dětem v sirotčinci a škole pro celkem 550 dětí dopolední svačiny.

Dopady války dovedly chudé keňské rodiny na pokraj hladomoru a výrazně se zvýšil počet dětí, které dochází do školy bez snídaně a mnohdy je škola jediné místo, kde jídlo dostanou. Dopad války změnil i cíl pomoci, který se nasměroval na pomoc Ukrajině. Adoptivních rodičů ubývá nových je málo.

Válka na Ukrajině byla v pořadí po Covidu dalším pomyslným hřebíčkem do rakve, jejímiž důsledky nemůže CN vylepšovat obsah služeb, které

poskytují a pouze se snaží sehnat finanční prostředky na udržení toho, co poskytují. Mluví se i o zrušení střední školy a kliniky na Ostrově Naděje. To by výrazně ukončilo vzdělání mnohým studentům.

Třetí výzkumná otázka, zjišťovala: *Co bylo stresující od Covidu-19 po válku na Ukrajině pro adopci na dálku z hlediska pracovníků?* V této souvislosti bylo zjištěno, že stresující události byly u pracovníků různého charakteru. Pracovníci považují stres za součást své profese a mnoho událostí při řešení adopce na dálku je stresujících, např. 3x ročně výběr peněz na školné. I přesto všichni pracovníci určitým způsobem od Covidu pociťovali stres. Zejména proto, že se jednalo o aktuálně neuchopitelný jev, který narážel na plynulý chod adopcí na dálku. Covid stresující tím, jak byl prezentovaný v médiích a strachovali se z velké vlny, která by přinesla množství mrtvých.

Souhrnně lze říct, že pracovníci za stresující považovali administrativní změny v CN, fungování Ostrova Naděje; zoufalé situace adoptovaných dětí, jejich rodin a všech pracovníků v Keni. Dále se obávali chybějících financí a úbytku adoptivních rodičů. Otevření škol po Covidu na čtyři trimestry místo běžných tří také vneslo mezi pracovníky CN i adoptivní rodiče stres.

Konkrétně některé pracovníky stresovala práce z domova a chyběla jim společnost. Stres byl také vyvolaný časovou tísní při řešení adopcí se sháněním vyšší částky peněz na školné a pro účely nákupu jídla od adoptivních rodičů. Přesto všechno vidí pracovníci v projektech CN i nadále smysluplnost.

Poslední, čtvrtá výzkumná otázka se věnuje konkrétním strategiím zvládání. Její formulace zní: *Jaké strategie zvládání stresu poskytují pracovníkům podporu při řešení adopce na dálku od Covidu-19 po válku na Ukrajině?*

Bylo zjištěno, že pracovníci se své práci věnují nad rámec pracovní doby. Své práci se věnují do možného maxima a na odpočinek si leckdy musí vědomě vymezit čas. Na druhou stranu dva ze čtyř pracovníků vypověděli, že svou práci vnímají jako poslání a součást života. Všichni informovali, že umí odložit práci, pokud je něčeho moc, přerůstá to přes hlavu nebo potřebují od dané činnosti odstup. V tu chvíli si udělají volno. Věnují se svým koníčkům - tj. rodině, dětem, vnoučatům, někteří jezdí na kole, provozují

různé sporty, cestují nebo jedou někam na seminář v rámci vlastního rozvoje.

Za strategie zvládnání stresu považují pracovníci tyto techniky:

- soustředění se na práci;
- procházka v přírodě (sám nebo s rodinou);
- meditační cvičení;
- sebe rozvojové techniky;
- každodenní dechová cvičení;
- relaxace;
- techniky vedoucí ke zvládnání emocí;
- techniky osobní práce;
- analýza situace (vyhodnocení stavu).



## Diskuse

S ohledem na cíl práce jsem se snažila v první řadě vymezit pojem stres a zvládání stresu. Z literatury bylo zjištěno, že stres vyjadřuje situace subjektivně prožívaného ohrožení dané osoby s jeho negativními emocionálními příznaky. Pracovníci pojmenovaly řadu situací jako obavy, stres s ohledem na odlišné individuální prožitky.

Do výzkumu jsem vstupovala s předpokladem, že pracovníci CN prožívali během doby od Covidu-19 po válku na Ukrajině v práci stres. V teoretické části mě v mém předpokladu podporovala informace, že jedním z častých stresorů je nadměrné pracovní zatížení a příčiny stresu v práci tvoří dlouhá pracovní doba, nejistoty, časová tíseň, neschopnost dokončit práci a neschopnost pomoci či efektivně zasáhnout.

Pracovníci prokázali, že se adopcí na dálku věnují nad rámec pracovní doby i ve volném čase. Získávání finančních prostředků pro fungování adopce na dálku přináší nejistoty a časovou tíseň, neboť rychlost získání financí se úměrně rovná rychlosti, za kterou bude adoptivnímu dítěti umožněno vzdělání. Pracovníci mnohdy nejsou schopni dokončit svou práci, pomoci a efektivně zasáhnout, např. v důsledku ztráty kontaktu s dítětem. Stres ovšem považují za součást profese, a tudíž nebylo potvrzeno, že by pouze Covid-19 a válka na Ukrajině byli významnými stresovými faktory pro pracovníky. Stres ve své práci přesto vnímají a konkrétně ho popsali. Neprokázalo se však, že by pracovní stres byl tak silný, že by vedl ke zdravotním problémům nebo syndromu vyhoření, jak naznačuje teorie. Vysvětlují si to tím, že ve dvou případech pracovníci definovali svou práci v CN za poslání, součást života a všichni v ní vidí smysluplnost.

Díky výpovědi pracovníků bylo možné porovnat s teoretickou částí práce dopady pandemie Covid-19 a války na Ukrajině na adopci na dálku. Potvrzují, že obě události významně ovlivnily fungování adopce na dálku. Dopady Covidu-19 a války na Ukrajině přinesly do fungování adopce na dálku zhoršené možnosti, jak získat finance; úbytek adoptivních rodičů a vytvořily zmatky v systému a administrativě. Nejhorší dopady postihly adoptivní děti a jejich rodiny v Keni. V návaznosti na literaturu pracovníci CN potvrzují,

že Covid-19 a válka na Ukrajině, jakožto další krize společnosti, přispěly k četným ekonomickým a sociálním problémům.

Teoretické poznatky vymezily možné techniky a přístupy zvládání stresu. Potvrzují, že pracovníci CN jsou otevřeni tomu, co se kolem nich děje; aktivně hledají postupy při setkání se stresujícími životními událostmi a počítají ve své práci se stresovými situacemi. Dále se potvrdilo, že umí oddělit stres od práce, nalézají v práci uspokojení a svými koníčky potvrdili, že mají osvojené techniky zdravého životního stylu. Za konkrétní strategie zvládání stresu praktikují techniky meditace, cvičení, nácviky hlubokého dýchání, relaxace aj.

Jsem si vědoma toho, že respondenti vzhledem k citlivosti některých údajů nemuseli být ve svých odpovědích zcela upřímní a otevření. Například, při tématech spojených se stresem. Určité limity spatřuji při anonymizaci respondentů a dat. I přes mou maximální snahu analyzovat tak, aby byla anonymita zachována si uvědomuji, že co do počtu respondentů tu je riziko, že pracovníci Centra Narovinu se vzájemně rozpoznají. Poslední limit, který ve výzkumu vnímám je mé vlastní předporozumění. Moje dobrovolnická činnost v CN mi umožnila navázat snadno kontakt s respondenty a samotný rozhovor se nesl v přátelském duchu. Domnívám se však, že v důsledku předporozumění jsem nemusela některá témata o adopci na dálku a zejména fungování CN, dostatečně v práci vysvětlit.

## Závěr

V této diplomové práci s názvem *Strategie zvládání stresu při řešení adopce na dálku od Covidu-19 po válku na Ukrajině* je cílem popsat a analyzovat dopady pandemie Covid-19 a války na Ukrajině pro adopci na dálku a zjistit strategie zvládání stresu pracovníků Centra Narovinu při řešení adopce na dálku. Cíl jsem naplňovala dostupnou literaturou a výzkumným šetřením.

V teoretické části byl v první kapitole objasněn klíčový pojem stres a strategie zvládání stresu. Dále byly rozpoznány druhy stresu a stresory s dopady na zdraví člověka. Stres byl popisován v kontextu práce v pomáhajících profesích a v závěru kapitoly se vyzemily možné techniky a přístupy ke zvládání stresu.

Druhá kapitola poskytuje základní vhled do konceptu adopce na dálku. Rámcově představuje pomáhající organizace, které se v České republice věnují projektům Adopce na dálku. Kapitola dále objasňuje pojmy adoptivní rodič a popisuje průběh adopce na dálku. V závěru kapitoly je představen africký stát Keňa, jenž je podporován Českou organizací Centra Narovinu v adopci na dálku.

Třetí kapitola poskytuje informace k pandemii Covidu-19 a válce na Ukrajině v kontextu dopadů na Česko a Keňu.

K naplnění cíle výzkumu byly v praktické části práce stanoveny výzkumné otázky, na které byly v polostrukturovaném rozhovoru se čtyřmi pracovníky Centra Narovinu hledány odpovědi. Výzkumné otázky zaměřovaly na zjištění:

- dopadů pandemie Covid-19 pro adopci na dálku z hlediska pracovníků;
- dopadů války na Ukrajině pro adopci na dálku z hlediska pracovníků;
- stresujících události od Covidu-19 po válku na Ukrajině pro adopci na dálku z hlediska pracovníků;
- strategií zvládání stresu pracovníků při řešení adopce na dálku od Covidu-19 po válku na Ukrajině.

Z odpovědí na výzkumné otázky docházím k závěru, že cíl práce se podařil naplnit. Dopady Covidu-19 a války na Ukrajině měly na adopci na dálku zásadní vliv. A to v ekonomické i sociální rovině. Adopce na dálku CN poskytuje pomoc a podporu ve vzdělání ke zlepšení a zachování zdraví těm nejchudším dětem. Zejména tyto děti a jejich rodiny se ocitly v hraničně psychologicky vypjatých situacích, zoufalství a na pokraji přežití. V době od pandemie po válku popsali pracovníci stres z administrativních změn; úbytku financí; ztrát adoptivních rodičů; zoufalství adoptivních dětí aj. Pracovníci zhodnotili, že ve své práci často pracují se stresem a měli řadu technik pro strategie zvládnání, které denně praktikují. Jsou jimi soustředění se na práci; procházka v přírodě (sám nebo s rodinou); meditační cvičení; sebe rozvojové techniky; každodenní dechová cvičení; relaxace; techniky vedoucí ke zvládnání emocí; techniky osobní práce a analýza situace, tedy vyhodnocení stavu.

Závěry této práce mohou být příspěvkem do diskuse, nakolik je nutné věnovat se ve společnosti tématům udržitelnosti, vzájemné pomoci a spolupráce, podpoře rozvojových zemí a posilování zvládnání stresu u pracovníků v pomáhajících profesích.

# Seznam literatury

## Monografie

AMPILOGOV, Ivan. *Zápisník z války*. Přeložil Magda BĚLKOVÁ, přeložil Karolina JURÁKOVÁ, přeložil Eva SVATOŇOVÁ-REUTOVÁ, přeložil Inna BILANYN, přeložil Monika ŠEVEČKOVÁ-HRDINKOVÁ, přeložil Jiřina DVOŘÁKOVÁ, přeložil Milan DVOŘÁK. Praha: Volvox Globator, 2022. ISBN 978-80-7511-693-2.

BARTOŠ, Vojtěch, Jana CAHLÍKOVÁ, Michal BAUER a Julie CHYTILOVÁ. *Dopady pandemie koronaviru na duševní zdraví*. Praha: Národohospodářský ústav AV ČR, 2020. Studie IDEA anti COVID-19. ISBN 978-807-3445-690.

BARTŮŇKOVÁ, Staša. *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 9788024618746.

CUNGI, Charly. *Jak zvládnout stres*. Praha: Portál, 2001. ISBN 9788071784654.

FONTANA, David. *Stres v práci a v životě: Jak ho pochopit a zvládat*. Přeložil Alice ZAVADILOVÁ. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1033-7.

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 807178303x.

HARTL, Pavel. *Stručný psychologický slovník*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-803-1.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 9788073674854.

HOŠEK, Václav. *Psychologie odolnosti*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 8071848891.

KLIMENT, Pavel. *Zvládací (copingové) odpovědi v pomáhajících profesích*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014. ISBN 9788024442068.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada, 1998. Psychologie pro každého. ISBN 8071695513.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada – Avicenum, 1994. ISBN 9788071691211.

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

KUBAL, Michal a Vojtěch GIBIŠ. *Pandemie*. Praha: Kniha Zlin, 2020. IN. ISBN 9788076620476.

LEHRHAUPT, Linda Myoki a Petra MEIBERT. *Zbavte se stresu pomocí všímavosti: program na osm týdnů: pro zvýšení zdraví a vitality*. Přeložil Marie RÁKOSNÍKOVÁ, přeložil Šimon GRIMMICH. Praha: Alferia, 2020. ISBN 9788024721217.

LIŠČÁK, Vladimír. *Státy a území světa*. 3., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Libri, 2009. ISBN 9788072774142.

MATOUŠEK, Oldřich. *Slovník sociální práce*. Vydání třetí. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1154-9.

MATUŠKOVÁ, Leona. *Věda a výzkum: Strach – Jak mu odolávat?* 7. Praha: Středisko společných činností AV ČR, 2023. ISSN 2533784X.

MCGURK, Eoin a Marshall BURKE. *Global Economic Consequences of the War in Ukraine: War in Ukraine, world food prices, and conflict in Africa* [online]. London, 2022, ISBN 9781912179640.

MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 9788024713625.

NESNÍDAL, Jiří. *Občanský zákoník I. s komentářem: zákon č. 89/2012 Sb. Český Těšín: Poradce, 2012. ISBN 9788073653361.*

NOVOTNÁ, Hedvika, Ondřej ŠPAČEK a Magdaléna ŠŤOVÍČKOVÁ, ed. *Metody výzkumu ve společenských vědách*. Praha: FHS UK, 2019. ISBN 9788075710253.

OKETCH, Moses a Anthony SOMERSET. *Free Primary Education and After in Kenya: Enrolment impact, quality effects, and the transition to secondary school*. University of Sussex. 2010. ISBN 0-901881-44-9.

POSCHKAMP, Thomas. *Vyhoření: rozpoznání, léčba, prevence*. Brno: Edika, 2013. Rádce pro pedagogy. ISBN 9788026601616.

SCHREIBER, Vratislav. *Lidský stres*. 2., upr. vyd. Ilustroval Jaroslav PLESL. Praha: Academia, 2000. ISBN 8020002405.

STRAUSS, Anselm L. a Juliet CORBIN. *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Brno: Sdružení Podané ruce, 1999. SCAN. ISBN 808583460x.

STRUNECKÁ, Anna a Jiří PATOČKA. *Doba jedová a covidová*. Petrovice: ProfiSales, [2021]. ISBN 9788087494387.

ŠKARABELOVÁ, Simona. *Když se řekne nezisková organizace: příručka pro zastupitele krajů, měst a obcí*. Brno: Masarykova univerzita, 2002. ISBN 80-210-3031-3.

ŠVINGALOVÁ, Dana. *Stres a "vyhoření" u profesionálů pracujících s lidmi*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2006. ISBN 8073721058.

TAMÁŠOVÁ, Lucie. *Afrika očima dětí*. Praha: Argo, 2006. ISBN 80-7203-815-X.

*The future of WHO COVID-19 response operation in Africa in 2022*. Brazzaville: WHO Regional Office for Africa; 2022. ISBN 978-929023473-9.

ULRICHOVÁ, Monika. *Člověk, stres a osobnostní předpoklady: souvislost osobnostních rysů a odolnosti vůči stresu*. Ústí nad Orlicí: Oftis ve spolupráci s Pedagogickou fakultou Univerzity Hradec Králové, 2012. ISBN 9788074051869.

URBANOVSKÁ, Eva. *Škola, stres a adolescenti*. Olomouc: Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta, 2010. ISBN 9788024425610.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Vyd. 5. Praha: Portál, 2012. ISBN 9788026202257.

REICHEL, Jiří. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha: Grada, 2009. Sociologie (Grada). ISBN 9788024730066.

RUDENKO, Serhij Valerijovyč. *Volodymyr Zelenskyj: muž, který píše dějiny*. Přeložil Petr KALINA. Praha: Kniha Zlin, 2022. ISBN 978-80-7662-363-7.

WATSON, Brad a Matthew CLARKE. Introduction to Key Issues in Child Sponsorship. In: *Child Sponsorship: Exploring Pathways to a Brighter Future*. London, 2014, s. 1-5. ISBN 9781349456406.



## Elektronické zdroje

BIENERTOVA-VASKU, Julie, Peter LENART a Martin SCHERINGER.  
Eustress and Distress: Neither Good nor Bad, but Rather the  
Same? *BioEssays* [online]. 2020, 17.4.2020, **42**(7) [cit. 2022-11-28]. Dostupné z:  
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/bies.201900238>

*Bulletin Narovinu: Školský systém v Keni* [online]. 2018. [cit. 2023-06-17].  
Dostupné z:  
[https://www.centrumnarovinu.cz/sites/default/files/bulletin\\_02\\_2018.pdf](https://www.centrumnarovinu.cz/sites/default/files/bulletin_02_2018.pdf)

*Centrum Narovinu: Jak „adoptovat“ africké dítě na dálku?* [online]. [cit. 2023-06-13]. Dostupné z: <https://www.centrumnarovinu.cz/content/adopce-africkych-deti-projekt-pomoci-na-dalku>

*Centrum Narovinu: Výroční zpráva 2021* [online]. [cit. 2023-06-26]. Dostupné z: <https://www.centrumnarovinu.cz/sites/default/files/vz2021.pdf>

*Centrum Narovinu: Základní informace* [online]. [cit. 2023-06-25]. Dostupné z: <https://www.centrumnarovinu.cz/content/o-nas-zakladni-informace>

*COVID-19: Symptoms of COVID-19* [online]. 26.10.2022 [cit. 2023-05-13].  
Dostupné z: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html>

*COVID portál: Vyhláška č. 101/2022 o systému epidemiologické bdělosti pro onemocnění COVID-19* [online]. 10.5.2023 [cit. 2023-05-21]. Dostupné z: <https://covid.gov.cz/opatreni/onemocneni-covid-19/vyhlaska-c-1012022-o-systemu-epidemiologicke-bdelosti-pro-onemocneni>

DLUBALOVÁ, Klára. *Zpravodajství: Ministerstvo vnitra aktivovalo Plán připravenosti na migrační vlnu a zřídilo informační linky pro občany Ukrajiny* [online]. In: [cit. 2023-05-27]. Dostupné z: <https://www.mvcr.cz/clanek/ministerstvo-vnitra-aktivovalo-plan-pripravenosti-na-migracni-vlnu-a-zridilo-informacni-linky-pro-obcany-ukrajiny.aspx>

DLUBALOVÁ, Klára. *Zpravodajství: Od pátku bude v Česku platit nouzový stav. Pomůže Ukrajincům a lidem, kteří se o ně starají. Běžných občanů se nedotkne* [online]. In: [cit. 2023-05-27]. Dostupné z:

<https://www.mvcr.cz/clanek/od-patku-bude-v-cesku-platit-nouzovy-stav-pomuze-ukrajincum-a-lidem-kteri-se-o-ne-staraji-beznych-obcanu-se-nedotkne.aspx>

DLUBALOVÁ, Klára. *Zpravodajství: Vláda schválila Program pomoci občanům Ukrajiny prchajícím před válkou* [online]. In: [cit. 2023-05-27]. Dostupné z: <https://www.mvcr.cz/clanek/tiskove-zpravy-z-roku.aspx>

*European Centre for Disease Prevention and Control: Questions and answers on COVID-19: Basic facts* [online]. 25.4.2022 [cit. 2023-05-21]. Dostupné z: <https://www.ecdc.europa.eu/en/covid-19/questions-answers/questions-answers-basic-facts>

*Forbes: Jak ustát strach z války?* [online]. [cit. 2023-06-03]. Dostupné z: <https://forbes.cz/jak-ustat-strach-z-valky-pomohou-ritualy-a-zpravy-jen-deset-minut-denne-radi-psycholozka/>

HOBZOVÁ, Dana. *Co je to ta nezisková organizace?* [online]. [cit. 2023-06-13]. Dostupné z: <https://mylaw.cz/clanek/co-je-to-ta-neziskova-organizace-761>

KAELL, Hillary. The long history of child sponsorship. *Historical Research* [online]. 2022, 45-61 [cit. 2023-06-11]. Dostupné z: <https://academic.oup.com/histres/article/95/267/45/6421521>

KLUBAL, Radek. *Rozhovor Snídaně* [online]., Praha, 2022, Dostupné také z: <https://tv.nova.cz/porad/snidane/epizoda/317843-30-11-2022>

McDade KK, Ogira D, Onyango J, Ojal J, Kokwaro G, Mao W, Yamey G. Kenya's policy response to COVID-19. The Center for Policy Impact in Global Health. [online]. 2020. [cit. 2023-06-11]. Dostupné z: <http://centerforpolicyimpact.org/our-work/the-4ds/kenya-policy-response-to-covid-19/>

*Ministerstvo vnitra České republiky: Pojmy – válka* [online]. 2023 [cit. 2023-05-30]. Dostupné z: <https://www.mvcr.cz/clanek/valka.aspx>

*Ministry of public service: Input on the impact of the Covid-19 on the realization of equal enjoyment of the right to education by every girl* [online]. STATE DEPARTMENT FOR GENDER [cit. 2023-06-27]. Dostupné z: [https://www.ohchr.org/sites/default/files/2022-05/kenya\\_2.pdf](https://www.ohchr.org/sites/default/files/2022-05/kenya_2.pdf)

*Moderní ekonomická diplomacie MZV ČR: Česko poskytlo Ukrajině humanitární pomoc přes miliardu korun* [online]. 20.3.2023 [cit. 2023-05-27]. Dostupné z: <https://www.export.cz/aktuality/cesko-poskytlo-ukrajine-humanitarni-pomoc-pres-miliardu-korun/>

*Národního zdravotnický informační portál: COVID-19: možnosti prevence* [online]. 21. 12. 2021 [cit. 2023-05-21]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/1069-covid-19-moznosti-prevence>

OMBUOR, Rael. Kenya Confirms First COVID-19 Infection. VOA [online]. 2020 [cit. 2023-05-27]. Dostupné z: [https://www.voanews.com/a/science-health\\_coronavirus-outbreak\\_kenya-confirms-first-covid-19-infection/6185761.html](https://www.voanews.com/a/science-health_coronavirus-outbreak_kenya-confirms-first-covid-19-infection/6185761.html)

*Podmínky a pravidla Adopce na dálku* [online]. 2020 [cit. 2023-06-12]. Dostupné z: <https://praha.charita.cz/podminky-a-pravidla/>

PREUSS, Ondřej. *Jak na adopci na dálku?* [online]. 2022 [cit. 2023-06-11]. Dostupné z: <https://dostupnyadvokat.cz/blog/adopce-na-dalku#presne>

*Pro-Contact: Adopce na dálku* [online]. 2022 [cit. 2023-06-11]. Dostupné z: <http://www.pro-contact.cz/cs/page/view/o-co-jde>

*Rada Evropské unie: Dopad invaze Ruska na Ukrajinu na trhy* [online]. [cit. 2023-06-03]. Dostupné z: <https://www.consilium.europa.eu/cs/policies/eu-response-ukraine-invasion/impact-of-russia-s-invasion-of-ukraine-on-the-markets-eu-response>

*Rada Evropské unie: Mimořádné zasedání Evropské rady, 30.–31. května 2022* [online]. [cit. 2023-06-03]. Dostupné z: <https://www.consilium.europa.eu/cs/meetings/european-council/2022/05/30-31/>

*Rada Evropské unie: Sankce EU vůči Rusku: souvislosti* [online]. [cit. 2023-06-04]. Dostupné z: <https://www.consilium.europa.eu/cs/policies/sanctions/restrictive-measures-against-russia-over-ukraine/sanctions-against-russia-explained/>

SHUPLER, Matthew a Dan POPE. Kenya's COVID-19 lockdown is forcing people to make difficult food and household energy decisions. *The Conversation* [online]. 19.4.2021 [cit. 2023-05-27]. Dostupné z:

<https://theconversation.com/kenyas-covid-19-lockdown-is-forcing-people-to-make-difficult-food-and-household-energy-decisions-158449>

SIFUNA, Daniel. The Illusion of Universal Free Primary Education in Kenya. *Wajibu* [online]. 2004, 5-8 [cit. 2023-06-17]. Dostupné z: [https://journals.co.za/doi/pdf/10.10520/AJA10169717\\_1198](https://journals.co.za/doi/pdf/10.10520/AJA10169717_1198)

*Solidarita EU s Ukrajinou: Sankce EU vůči Rusku v reakci na invazi na Ukrajinu* [online]. [cit. 2023-06-02]. Dostupné z: [https://eu-solidarity-ukraine.ec.europa.eu/eu-sanctions-against-russia-following-invasion-ukraine\\_cs](https://eu-solidarity-ukraine.ec.europa.eu/eu-sanctions-against-russia-following-invasion-ukraine_cs)

*Středisko humanitní pomoci a rozvojové spolupráce: Adopce na dálku* [online]. 2020 [cit. 2023-06-12]. Dostupné z: <https://www.adoptujsi.cz/nase-projekty/projekty-na-ukrajine/adopce-na-dalku/>

*Vláda České republiky: Tisková konference* [online]. 10.3.2020 [cit. 2023-05-20]. Dostupné z: <https://www.vlada.cz/cz/media-centrum/tiskove-konference/tiskova-konference-po-jednani-rozsireneho-predsednictva-bezpecnostni-rady-statu--10--brezna-2020-180194/>

WARD, Alex. *Africa has so far been spared the worst of the coronavirus. That could soon change.* [online]. VOX, 2020 [cit. 2023-05-27]. Dostupné z: <https://www.vox.com/2020/4/21/21225002/coronavirus-africa-cases-death-food-debt-economy>

*Wontanara: Adopce* [online]. [cit. 2023-06-13]. Dostupné z: <https://www.wontanara.cz/cs/adopce-africkych-deti-projekt-pomoci-na-dalku>

*World Health Organization: Coronavirus (COVID-19) Dashboard* [online]. 17.5.2023 [cit. 2023-05-21]. Dostupné z: <https://covid19.who.int/region/afro/country/ke>

*World Health Organization: Coronavirus disease (COVID-19)* [online]. [cit. 2023-05-07]. Dostupné z: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19>

*World Health Organization: Czechia* [online]. [cit. 2023-06-02]. Dostupné z: <https://covid19.who.int/region/euro/country/cz>

*World Health Organization Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19—11 March 2020* [online]. 11.3.2020 [cit. 2023-05-13].

Dostupné z: <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>

*World Health Organization: Kenya* [online]. [cit. 2023-05-21]. Dostupné z: <https://covid19.who.int/region/afro/country/ke>

*World Health Organization: Kenya* [online]. [cit. 2023-06-17]. Dostupné z: <https://www.afro.who.int/countries/kenya>

# Přílohy

## Příloha č. 1: Scénář rozhovoru

Oblast	Otázky
Pracovní stav	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jak dlouho pracujete pro CN?</li><li>• Jakou zastáváte pracovní pozici?</li><li>• Jaké jsou Vaše pracovní kompetence?</li></ul>
Informace o CN „od kovidu po válku“	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jak Covid-19 zasáhl CN? V ČR a v Keni.</li><li>• Jaké změny nastaly během Covid-19 v CN? V ČR a v Keni.</li><li>• Jak válka na Ukrajině zasáhla CN? V ČR a v Keni.</li><li>• Jaké změny nastaly během války na Ukrajině v CN? V ČR a v Keni.</li><li>• Dá se říct, které z těchto období bylo pro CN náročnější a proč?</li><li>• Jaký zásadní dopad má Covid-19 a válka na Ukrajině pro adopci na dálku?</li></ul>
Osobní vnímání stresu	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jaký úkol je pro Vás v práci nyní nejtěžší a proč? Změnilo se to s příchodem Covid-19 nebo války?</li><li>• Pociťovala jste někdy od počátku pandemie v práci stres? Co bylo stresující?</li><li>• Je něco, z čeho máte nyní obavy/stres?</li></ul>
Strategie zvládání	<ul style="list-style-type: none"><li>• Co vám při stresových situacích nejvíce pomáhá? Máte nějaké Vaše vlastní způsoby, jak zvládat stres?</li><li>• Jak jste si chránila nebo nyní chráníte před stresem duševní rovnováhu, resp. psychickou pohodu?</li><li>• Máte potřebu od počátku pandemie do dnešní doby nějak pracovat na posilování psychické odolnosti?</li></ul>
Závěrečné otázky	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dokážete si ve volném čase udělat čas na sebe a své koníčky?</li><li>• Co Vás nejvíc těší ve Vaší práci?</li></ul>

## **Příloha č. 2: Informovaný souhlas s účastí ve výzkumu a se zpracováním osobních údajů**

### Informace o výzkumu:

Výzkumnice Bc. Hana Malenová, studující navazující magisterské studium na Evangelické teologické fakultě Univerzity Karlovy Praha v oboru Komunitní krizová a pastorační práce – Diakonika, bude provádět kvalitativní výzkum. Výzkumnou technikou bude rozhovor s pracovníky Centra Narovinu. Výzkumný projekt bude součástí diplomové práce na téma: *Strategie zvládnání stresu „od Covidu-19 po válku na Ukrajině“ při řešení adopce na dálku*. Cílem rozhovoru bude zjistit informace o adopci na dálku a strategie zvládnání stresu „od Covidu-19 po válku na Ukrajině“.

Výzkum bude prováděn v předem smluveném termínu jednorázově.

### Informace o účastníkovi výzkumu:

jméno a příjmení:

telefon:

e-mail:

### Prohlášení

Já níže podepsaný/-á potvrzuji, že

- a) jsem se seznámil/a s informacemi o cílech a průběhu výše popsaného výzkumu (dále též jen „výzkum“);
- b) dobrovolně souhlasím s účastí své osoby v tomto výzkumu;
- c) jsem se seznámil/a s právem odmítnout odpovědět na jakoukoli otázku, případně do 3 dnů od poskytnutí rozhovoru odstoupit z tohoto výzkumu;
- d) jsem srozuměn/a s tím, že veškerá oprávnění k užití a zveřejnění dat a výstupů vzešlých z výzkumu poskytuji bezúplatně;
- e) souhlasím s nahráváním následujícího rozhovoru a jeho následným zpracováním; tedy analýzou výsledného zvukového záznamu a jeho přepisem. Dávám souhlas k tomu, že výzkumnice může v diplomové práci citovat informace, které jí poskytují.

Zároveň prohlašuji, že

- a) souhlasím se zveřejněním anonymizovaných dat a výstupů vzešlých z výzkumu a s jejich dalším využitím;

- b) souhlasím se zpracováním a uchováním osobních a citlivých údajů v rozsahu v tomto informovaném souhlasu uvedených ze strany Univerzity Karlovy, Evangelické teologické fakulty, IČ: 00023647, se sídlem: Černá 9, 115 55 Praha 1, a to pro účely zpracování dat vzešlých z výzkumu, pro účely případného kontaktování z důvodu zpracování dat vzešlých z výzkumu či z důvodu nabídky účasti na obdobných akcích a pro účely evidence a archivace; a s tím, že tyto osobní údaje mohou být poskytnuty subjektům oprávněným k výkonu kontroly projektu, v jehož rámci výzkum realizován;

Potvrzuji, že jsem převzal/a podepsaný stejnopis tohoto informovaného souhlasu.

Datum:

Podpis výzkumníka:

Podpis respondenta:



**Příloha č.3. – odpočinek v mateřské školce v komunitním centru Ostrova Naděje (zdroj: [www.centrumnarovinu.cz](http://www.centrumnarovinu.cz))**



**Příloha č.4. – výuka na základní škole v komunitním centru Ostrova Naděje (zdroj: [www.centrumnarovinu.cz](http://www.centrumnarovinu.cz))**



Příloha č.5. – mapa areálu komunitního centra Ostrova Naděje v Rusinga Island (zdroj: www.centrumnarovinu.cz)



**Příloha č. 6 – První distribuce potravinových balíčků adoptivním dětem v Covidu-19 (zdroj: [www.centrumnarovinu.cz](http://www.centrumnarovinu.cz))**



**Příloha č. 7 – První distribuce potravinových balíčků adoptivním dětem v Covidu-19 (zdroj: [www.centrumnarovinu.cz](http://www.centrumnarovinu.cz))**



## Příloha č. 8 – Soupis sbírky na záchranné potravinové balíčky (zdroj: www.centrumnarovinu.cz)

### Sbírka na záchranné potravinové balíčky



DĚKUJEME všem adoptivním rodičům a přátelům Centra Narovinu, distribuce potravinových balíčků je úspěšně za námi. ❤️ Máme radost, že jsme společně s nairobskou kanceláří i dobrovolníky v Keni zvládli ihned zareagovat a sbírku realizovat. Nákup potravin byl opravdu tou nejdůležitější pomocí, kterou jsme mohli v období pandemie dětem a rodinám v Keni poskytnout.

#### **První část distribuce potravin se realizovala během června a**

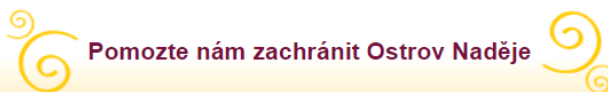
**července 2020.** Celkem se podpořilo 1 635 dětí. Potravinovými balíčky

jsme také podpořili 21 učitelů v partnerské škole Ngando Preparatory School a 9 dobrovolných koordinátorů, kteří se ocitli v nouzi a bez jakékoliv finanční podpory. Celkem se nakoupilo: 10 900 kg pečicí mouky (Chapati flour), 39 240 kg kukuřičné mouky (Ugali Flour), 54 000 kg kukuřice (Ugali), 5 450 kg rýže, 6 650 litrů oleje na vaření. Jedná se o hlavní potraviny pro mnoho keňských domácností. Nákupy se realizovaly v 10 slumech ve městech Nairobi, Mombasa a Kisumu. Dále ve více než 17 menších městech a 46 vesnicích po celé Keni.

#### **Druhá distribuce potravinových balíčků se realizovala na konci září a během října.**

Celkem se distribuovalo jídlo pro 1 659 dětí a jejich rodin v programu. Každé dítě na Rusinga Island dostalo 90 kg pytel kukuřice a 2 litry oleje na vaření. Děti v ostatních částech Keni dostaly 6 kg rýže, 5 litrů oleje na vaření, 12 kg pšeničné mouky a 24 kg kukuřičné mouky. Celkem se distribuovalo 6 954 kg rýže, 45 000 kg kukuřice, 6 795 litrů oleje na vaření, 27 816 kg kukuřičné mouky a 13 908 kg pšeničné mouky ve 14 slumech v Nairobi, Mombase a Kisumu a v 18 hlavních městech po celé Keni (Nairobi, Mombasa, Nyeri, Machakos, Kisumu, Nakuru, Naivasha, Molo, Eldoret, Busia, Siaya, Kakamega, Homabay, Kisii, Bomet, Bondo, Siaya, Vihiga).

## Příloha č. 9 – Výzva k pomoci záchrany Ostrova Naděje (zdroj: [www.centrumnarovinu.cz](http://www.centrumnarovinu.cz))



Sdílíme výzvu Kena, který stál u zrodu Ostrova Naděje a naše společné **velké přání – zachránit OSTROV NADĚJE, kde se denně vzdělává 550 dětí**. Pomozte nám ho prosím, splnit!

Podají se nám to... pokud **najdeme další adoptivní rodiče**, kteří podpoří některé z neadoptovaných dětí z mateřské, základní nebo střední školy.

Podají se nám to... pokud **najdeme další partnery projektu**, kteří podpoří například učitele Ostrova Naděje.

Podají se nám to... pokud **najdeme další příznivce projektu**, kteří ho podpoří jakoukoliv jednorázovou či pravidelnou částkou.

[Více informací k projektu a formám spolupráce najdete zde.](#)

Pošlete to prosím dál! Ostrov Naděje pomáhá v Keni už 20 let, věříme, že se nám ho podaří zachránit a bude pomáhat i nadále.

Předem děkujeme za podporu a přejeeme poklidný konec roku,

Vaše Centrum Narovinu  
[www.AdopceAfrika.cz](http://www.AdopceAfrika.cz)

## Příloha č. 10 – Možná forma pomoci v adopci na dálku (zdroj: [www.centrumnarovinu.cz](http://www.centrumnarovinu.cz))

**DARUJME VZDĚLÁNÍ**

Pošlete trvalou dárcovskou SMS ve tvaru	Pošlete jednorázovou dárcovskou SMS ve tvaru
<b>DMS TRV OSTROVNADEJE 30</b>	<b>DMS OSTROVNADEJE 30</b>
<b>DMS TRV OSTROVNADEJE 60</b>	<b>DMS OSTROVNADEJE 60</b>
<b>DMS TRV OSTROVNADEJE 90</b>	<b>DMS OSTROVNADEJE 90</b>
na telefonní číslo <b>87 777</b>	na telefonní číslo <b>87 777</b>
Každý měsíc Vám bude automaticky odečtena částka 30, 60 nebo 90 Kč, až do doby, kdy se rozhodnete příkaz zrušit. <a href="http://www.darcovskasms.cz">www.darcovskasms.cz</a>	Cena DMS je 30, 60 nebo 90 Kč. Více na <a href="http://www.darcovskasms.cz">www.darcovskasms.cz</a>

