

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav pedagogiky a sociálních studií

Diplomová práce

Bc. Aneta Huterová

Vliv prostředí na psychohygienu vychovatele školní družiny

Olomouc 2023

vedoucí práce: Mgr. Tereza Buchtová, Ph.D.

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně, za pomoci uvedených pramenů a literatury.

V Olomouci dne 13.6. 2023

.....

Bc. Aneta Huterová

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala vedoucí mé práce, paní Mgr. Tereze Buchtové, Ph.D., za veškerou pomoc, lidský přístup a trpělivost, kterou mi během konzultací věnovala. Také chci poděkovat všem respondentům, za ochotu podílet se na mém výzkumu. V neposlední řadě děkuji mé rodině a všem blízkým, za velkou podporu během studia.

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Bc. Aneta Huterová
Katedra:	Ústav pedagogiky a sociálních studií
Vedoucí práce:	Mgr. Tereza Buchtová, Ph.D.
Rok obhajoby:	2023

Název práce:	Vliv prostředí na psychohygienu vychovatele školní družiny
Název práce v angličtině:	The influence of the surroundings on the psychohygiene of the school group educator
Anotace práce:	Diplomová práce se zabývá vlivem prostředí na psychohygienu vychovatele školní družiny. Diplomová práce je rozdělena na teoretickou a empirickou část. Teoretická část se zaměřuje na volný čas, nabídku volnočasových aktivit v jednotlivých regionech a prostředí. Dále pak také na osobnost vychovatele školní družiny, syndrom vyhoření a stres. V neposlední řadě se také soustředí na psychohygienu, možné metody a zásady psychohygieny. Empirická část popisuje aktuální stav problematiky, informace o výzkumu a vyhodnocení získaných dat. Cílem empirické části bylo zjistit, zdali prostředí, ve kterém vychovatelé žijí, má vliv na jejich psychohygienu.
Klíčová slova:	Psychohygienu, vychovatel školní družiny, volný čas, volnočasové aktivity, školní družina, prostředí, stres.
Anotace práce v angličtině:	The thesis researches the influence of the surroundings on the psychohygiene of the school group educator. The thesis is divided into a theoretical and empirical part. The theoretical part

	<p>focuses on leisure, offer of leisure activities in individual regions and surroundings. Then also on the personality of the school group teacher, burnout syndrome and stress. Last but not least, it also focuses on psychohygiene, possible methods and principles of psychohygiene. The empirical part describes the current state of the issue, information about the research and evaluation of the obtained data. The aim of the empirical part was to find out whether the environment in which educators live has an effect on their psychohygiene.</p>
Klíčová slova v angličtině:	Psychohygiene, school group educator, free time, leisure activities, school group, environment, stress.
Rozsah práce:	80 stran
Jazyk práce:	Čeština

Obsah

Úvod.....	7
TEORETICKÁ ČÁST.....	9
1 Volný čas.....	10
1.1 Funkce volného času	11
1.2 Volnočasové aktivity	12
1.2.1 Nabídka volnočasových aktivit ve městě Olomouc	12
1.2.2 Nabídka volnočasových aktivit v regionu Němčice nad Hanou	14
2 Osobnost vychovatele školní družiny	16
2.1 Specifika profese vychovatele ve školní družině	18
2.2 Rizikové faktory profese vychovatele školní družiny	18
2.3 Školní družina.....	19
3 Syndrom vyhoření	21
3.1 Projevy syndromu vyhoření.....	21
3.2 Fáze syndromu vyhoření	23
3.3 Diagnostika.....	23
4 Stres	25
4.1 Projevy stresu	26
4.2 Fáze stresu	26
4.3 Příčiny stresu	26
4.4 Způsoby překonávání stresu	27
5 Psychohygiena.....	29
5.1 Duševní zdraví.....	31
6 Zásady psychohygieny	34
7 Relaxační a autoregulační metody	38
8 Prostředí	40
9 Aktuální stav zkoumané problematiky.....	42

EMPIRICKÁ ČÁST	45
10 Charakteristika výzkumné části a plán výzkumu	46
10.1 Výzkumné cíle	47
10.2 Výzkumné otázky	47
10.3 Výzkumná strategie	47
10.4 Technika sběru dat	48
10.5 Výběr výzkumného vzorku	48
10.6 Realizace výzkumu	49
10.7 Zpracování dat	49
10.8 Výsledky výzkumu	52
10.9 Shrnutí	66
11 Diskuse	69
Závěr	72
Seznam použité literatury	73
Seznam použitých zdrojů pro aktuální stav zkoumané problematiky	76
Seznam použitých internetových zdrojů	77
Seznam zkratk	78
Seznam tabulek	79

Úvod

Diplomová práce se zaměřuje na prostředí, jakožto vliv při realizaci psychohygieny vychovatelů ve školní družině. Podnětem pro výběr tématu této diplomové práce bylo hned několik dosavadních zkušeností. Prvotní inspirací pro výběr tohoto tématu byla moje osobní zkušenost během absolvování povinných praxí, ale také pracovní zkušenost jakožto vychovatelka ve školní družině. Z těchto dvou typů zkušeností jsem měla velice podobný pocit, a to ten, že vychovatelé ve školní družině mají nedostatečné povědomí o psychohygieně a díky tomu vykonávají svojí profesi neefektivně a neadekvátně k potřebám účastníků ŠD, a to sice dětem. Na této myšlence jsem začala stavět a zamýšlet se nad tím, co by mohlo být důvodem tohoto nepovědomí o dané problematice. Další inspirací pro toto konkrétní téma mi byly neformální rozhovory právě s těmito vychovateli, ze kterých jsem načerpala dojem, že prostředí, ve kterém žijí, může ovlivňovat jejich psychohygienu. Diplomová práce je členěna na teoretickou a empirickou část.

Cílem teoretické části je na základě prostudované odborné literatury a dalších zdrojů charakterizovat pojmy, které souvisejí s tématem diplomové práce. Teoretická část se skládá z devíti kapitol, které jsou dále rozvíjeny do podkapitol. První kapitola se zaměřuje na definici termínu volný čas a volnočasové aktivity. Obsahuje také podkapitoly, které se zabývají konkrétní nabídkou volnočasových aktivit ve městě Olomouci a regionu Němčice nad Hanou. Druhá kapitola pojednává o osobnosti vychovatele školní družiny, specifických a rizikových faktorech této profese, ale také se zaměřuje na školní družinu jakožto školské zařízení pro zájmové vzdělávání. Třetí kapitola je věnována syndromu vyhoření, jakým způsobem se projevuje, jaké má fáze a následně také jeho diagnostikou. Čtvrtá kapitola je zaměřena na stres, jakožto jeden z rizikových faktorů výkonu práce vychovatelů ŠD. Jsou zde také uvedeny podkapitoly, které obsahují informace ohledně jeho projevů, příčin a způsobů, kterými se lze se stresem vyrovnávat. Pátá kapitola se věnuje definici pojmů psychohygieny a duševní zdraví. Šestá kapitola pojednává o konkrétních zásadách psychohygieny. Sedmá kapitola se zaměřuje na relaxační a autoregulační techniky. Předposlední, tedy osmá kapitola, je věnována definici termínu prostředí. V závěru teoretické práce se zabýváme devátou kapitolou, která popisuje aktuální stav zkoumané problematiky spojenou s psychohygienou vychovatelů školní družiny.

Empirická část je dělena do dvou hlavních kapitol, přičemž první hlavní kapitola je rozdělena na devět podkapitol. Obsahem této části diplomové práce je samotné výzkumné šetření, kterému předcházelo definování hlavního cíle a jeho dílčích výzkumných cílů. Hlavním cílem diplomové práce je objasnit vliv prostředí výkonu práce na psychohygienu vychovatelů školní družin a popsat základní pojmy, které úzce souvisí s tématem práce. Dílčí cíle práce se zaměřují na analýzu možností psychohygieny pro vychovatele školní družiny ve městě Olomouci a analýzu možností psychohygieny pro vychovatele školní družiny v regionu Němčice nad Hanou. Dále pak také určit stresující faktory, které jsou spjaty s výkonem profese vychovatele školní družiny. Dále také vypracování výzkumných otázek, charakteristika výzkumné strategie a použité výzkumné techniky sběru dat. Obsahuje také výběr výzkumného vzorku, realizaci výzkumu a následnou interpretaci získaných dat. Výzkumné šetření je zrealizováno prostřednictvím kvalitativního výzkumu, u kterého je použita metoda polostrukturovaného rozhovoru. Pro zpracování dat je použita metoda zakotvené teorie.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Volný čas

Pojem volný čas je možné definovat pro každého člověka různorodě. Každý z nás je schopen si pod ním představit nějaké činnosti či aktivity, které realizuje ve svém osobním volnu. S rychlým nárůstem moderních technologií na trhu bývá volný čas pojímán také jako doba, kterou trávíme na internetu a sociálních sítích. Každý z nás má individuální potřeby, a tudíž i vnímá tento časový úsek jinak a naplňuje ho různými aktivitami. Tato kapitola je zaměřena na vymezení pojmu volný čas na základě dvou přístupů – pozitivního vymezení a negativního vymezení volného času. Následně se pak také zaměřuje na funkce volného času podle pojetí různých autorů. Posléze tato kapitola obsahuje také podkapitulu, která definuje volnočasové aktivity a konkrétními možnostmi volnočasových aktivit pro dospělé ve městě Olomouc a mikroregionu Němčice nad Hanou.

Definicemi a specifikací volného času se zabývá spousta domácích i zahraničních autorů. Pohled na volný čas se u autorů téměř vždy shoduje, ale jsou autoři, kteří mají na definici termínu volný čas jiný úhel pohledu.

Je to doba, která je velice důležitá pro každou věkovou skupinu lidí. Ať už se jedná o děti, mládí, dospělé lidi, tak i o seniory. Slouží k regeneraci fyzických sil, k odpočinku po práci či studiu. Následně pak také k uspokojení psychické oblasti potřeb jedince, k jeho seberealizaci a uspokojování sociálních potřeb (Kratochvílová 2004).

Přístupy, které bývají nejčastěji realizovány při definici volného času jsou zakládány na jeho pojetí a chápání volného času. Jedná se konkrétně o pojetí tzv. sociologizující neboli negativní vymezení volného času nebo pojetí tzv. psychologizující neboli pozitivní vymezení volného času. Negativní směr se zaměřuje na dobu, která zůstane lidem po splnění jejich povinností (ať už se jedná o práci, studium) a fyziologických potřeb. Zatímco pozitivní směr je založen na svobodě a dobrovolnosti. Konkrétně na svobodě volby činností a aktivit, kterými si jedinec naplní volný čas (Vážanský 2001).

Negativnímu vymezení volného času lze rozumět jako:

„Čas, se kterým člověk může nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Doba, která zůstane z 24 hodin po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost, o vlastní fyzické potřeby včetně spánku“ (Pávková 2008, s. 68).

Dle Průchy (1998) se volným časem stává ta doba, která jedinci zůstane po času stráveném v zaměstnání a ve škole, ale také čas po splnění domácích povinností. Čas, který mu zůstane lze pojmenovat jako volný.

Naopak již pro výše zmíněné psychologující vymezení volného času je charakteristický disponibilní prostor, který pro jedince představuje svobodu. Tato svoboda může například zahrnovat aktivity, které jsou pro něj sebeurčujícího či sebe utvářejícího charakteru (Hájek 2010). Volný čas je v tomto vymezení svobodnou volbou, kterou neovlivňují žádné povinnosti, a lze zde realizovat různé aktivity, které vedou k uspokojování individuálních potřeb člověka (Knotová 2011).

1.1 Funkce volného času

Jak již bylo v textu výše nastíněno, volný čas slouží k uspokojování fyziologických, psychologických a sociálních potřeb. Detailnějším rozdělením funkcí volného času se ve své publikaci zabýval Hofbauer (2004), který se opírá o základní dělení, které publikoval pedagog volného času Horst Werner Opasowski:

- K regeneraci fyzických, ale i psychických sil a uvolnění slouží **rekreace**.
- Pro duchovní budování prostřednictvím meditace a hledání sám sebe je charakteristická funkce **kontemplace**.
- Za rozvojem komunikačních schopností, navazování mezilidských vztahů a lásky stojí **komunikace**.
- Pro začleňování se do společnosti a tvorbou skupin je typickou funkcí **integrace**.
- Na základě seberozvoje prostřednictvím výtvarných, sportovních a jiných kreativních činností lze definovat další funkci volného času, konkrétně se jedná o **enkulturaci**.
- **Edukace**, funkce, která se zabývá výchovou a vzděláváním.

- Podílení se na aktivitách, účast jedince či jeho iniciativa bývá označována pro **participaci** (Opasowski in Hofbauer, 2004).

Zatímco dle Kavanové (2005) je možné funkce volného času rozdělit do tří kategorií, a to:

- **Odpočinek**, který je charakteristický pro regeneraci fyzických sil. Dále pak také relaxace a uvolnění po vykonaných povinnostech.
- **Zábava** je prostředkem pro vykročení ze stereotypního koloběhu života jedince. Může zde být realizována například prostřednictvím her nebo jiných činností.
- Nejdůležitější funkcí volného času je **rozvoj osobnosti člověka**, který souvisí s vývojem fyzické, psychické i sociální stránky.

1.2 Volnočasové aktivity

Volnočasové aktivity jsou typické pro svoji dobrovolnost. Člověk si tyto aktivity volí sám ve svém volném čase. Nejčastěji zahrnují činnosti, které slouží k odpočinku a rekreaci. Může si je také zvolit například na základě sociálního upřednostnění. Konkrétně se zde jedná o činnosti individuální, skupinové nebo hromadné (Hájek 2010).

1.2.1 Nabídka volnočasových aktivit ve městě Olomouc

Příklady některých volnočasových aktivit určené dospělým osobám ve městě Olomouc jsou:

Název organizace: Karate Club Mabu - Do Olomouc

Adresa: Zeyerova 970/28, 77900, Olomouc

Poslání: Tato organizace se zaměřuje na provoz sportovního klubu, který je zaměřen na karate. Disponují nabídkou cvičení, které jsou určeny jak pro začátečníky, tak pro pokročilé, a to pod vedením zkušených trenérů (Služby 2023 [online]).

Název organizace: Fiach bán - skupina irských tanců, o. s.

Adresa: tř. Spojenců 7, 77900, Olomouc

Poslání: Skupina nabízí veřejnosti přihlásit se na začátku každého školního roku na jednotlivé lekce irských tanců, které jsou určeny i pro pouhé začátečníky (Služby 2023 [online]).

Název organizace: 331 Dance studio

Adresa: Krapkova 3, 779 00 Olomouc

Poslání: 331 Dance studio poskytuje lekce, které jsou rozděleny na základě věku a předešlé taneční zkušenosti. Z široké nabídky se lze přihlásit na lekci Ladies Dance, Fun Dance nebo Streetdance Styles (Služby 2023 [online]).

Název organizace: Paprsek o.s.

Adresa: Foerstrova 1040/35, 77900, Olomouc - Nová Ulice

Poslání: Občanské sdružení Paprsek se zaměřuje na aktivní využití volného času dospělých. Konkrétně pro tuto věkovou skupinu nabízí společné poznávací výlety, pobyty u moře, lekce lyžování či jízdy na snowboardu, ale také turistiku na horách (Služby 2023 [online]).

Název organizace: Tělovýchovná jednota Sokol Olomouc – Bělidla

Adresa: Táboritů 11, 779 00 Olomouc

Poslání: Tělovýchovná jednota sokol se zaměřuje na sportovní aktivity, které jsou určeny pro děti, ale i dospělé. Široká škála, která je ze strany organizace nabízena zahrnuje sportovní aktivity, jako například jsou atletika, gymnastika, volejbal, stolní tenis, ale i nohejbal a další. Pořádají také pobyty v přírodě, které jsou charakteristické svojí táborovou činností, procházkami nebo výlety (Tělovýchovná jednota Sokol Olomouc – Bělidla 2023 [online]).

Název organizace: Dům dětí a mládeže Olomouc

Adresa: Tato organizace sídlí celkem na třech místech ve městě Olomouc, konkrétně je možné je navštívit na adrese: 17. listopadu 47, 779 00 Olomouc nebo Jánského 1, 779 00 Olomouc, ale také na adrese Rožňavská 46, 779 00 Olomouc.

Poslání: Jedná se o jedno z největších profesionálních zařízení, které nabízí široké veřejnosti nespočet volnočasových aktivit jak pro děti, mládež, ale také pro

dospělé. Dům dětí a mládeže, dále jen DDM, nabízí přibližně 150 kroužků za jeden školní rok z oblasti sportovní, výtvarné, hudební, taneční, technicky orientované, přírodovědné, ekologické a další. Konkrétní nabídka kroužků pro dospělé osoby zahrnuje činnosti, na které se lze přihlásit během celého školního roku, neboť každý kroužek má stále volnou kapacitu. Volně dostupné jsou například kroužky kytary jak pro začátečníky, mírně pokročilé, tak ale i pro pokročilé jedince. Účastníci se mohou také přihlásit na kroužky, které jsou zaměřeny na sportovní činnosti, ať už se jedná o Cvičení pro ženy, Jumping pro dospělé, Step, Step amerického typu, Tarantela – Square Dance, Tanec pro ženy a další. Pro výtvarně zaměřené aktivity DDM nabízí například Tvůrčí fotografie 2, Točení na hrncířském kruhu nebo keramiku. Další kroužky, které mohou být pro jedince zajímavé, se zabývají včelařstvím nebo deskovými hrami (Dům dětí a mládeže 2019 [online]).

1.2.2 Nabídka volnočasových aktivit v regionu Němčice nad Hanou

Tato podkapitola se bude zabývat vybranou nabídkou volnočasových aktivit, které jsou určeny pro dospělé lidi v regionu Němčice nad Hanou.

Název organizace: ORION – Středisko volného času Němčice nad Hanou, příspěvková organizace

Adresa: Tyršova 360, 798 27 Němčice nad Hanou

Poslání: Středisko volného času se zaměřuje na sportovní aktivity určené dospělým lidem. Konkrétní nabídka obsahuje kroužek jógy, zumbly nebo power jógy (ORION- Středisko volného času 2023 [online]).

Město Němčice nad Hanou nabízí pro dospělé nabídku sportovních klubů, které jsou zaměřeny na stolní tenis, fotbal, střelbu nebo rybaření.

Název klubu: T. J. Sokol Němčice nad Hanou – stolní tenis

Adresa: Sokolská 421, 798 27 Němčice nad Hanou

Poslání: Tento klub zajišťuje prostřednictvím pravidelných tréninků sportovní činnost pro dospělé muže, kteří se na následně na základě zdokonalování se účastní nejrůznějších turnajů a zápasů s jinými týmy z Olomouckého kraje (T. J. Sokol Němčice nad Hanou 2011 [online]).

Název klubu: Střelecký klub Němčice nad Hanou

Adresa: Hliník 191/36, 798 27 Němčice nad Hanou

Poslání: Střelecký klub se zabývá zájmovou činností v následujících oblastech: střelecký sport, radioamatérství a pyrotechnikou. Je zároveň plně otevřen pro veřejnost, jež není součástí samotného klubu, a to sice každou neděli od 8:00 hodin do 11:30 hodin (Střelecký klub Němčice nad Hanou 2023 [online]).

Název klubu: Moravský rybářský svaz

Adresa: Havlíčkova 93, 798 27 Němčice nad Hanou

Poslání: Moravský rybářský svaz má působnost na třech místech v rámci Olomouckého kraje. Činnost není realizována přímo v regionu Němčice nad Hanou, ale je realizována v blízkosti řek Hané a Broděnky, a to v části okresu Prostějov, části okresu Kroměříž a části okresu Přerov (Moravský rybářský svaz 2023 [online]).

2 Osobnost vychovatele školní družiny

Cílem této kapitoly je definování pojmu osobnosti vychovatele školní družiny, osobnostní předpoklady vychovatele, ale také jsou zde uvedeny vzdělanostní předpoklady, které se opírají o zákon o pedagogických pracovnících č. 563/2004 Sb., které jsou důležité k vykonávání této profese. Dále pak jsou zde definována specifika, která jsou typická pro vychovatele školní družiny. V neposlední řadě jsou zde popsány rizikové faktory, které mohou ovlivnit výkon jejich práce.

Obecně se lze setkat s termínem vychovatel v různých školských zařízeních. Ať už se jedná například o pedagogické pracovníky ve školní družině, školním klubu nebo dětských domovech (Hájek 2010). Vychovatel ve školní družině je pedagogický pracovník, u kterého je nezbytné k výkonu jeho profese splňovat následující požadavky. Základem je mít pozitivní osobnostní rysy, patřičné znalosti a dovednosti, které souvisí se vzdělanostními předpoklady (Hájek, Pávková a kol. 2011).

Zákon o pedagogických pracovnících č. 563/2004 Sb. §16 odst. 2 formuluje osobnost vychovatele jako pedagogického pracovníka, který:

„vykonává přímou pedagogickou činnost ve školském výchovném a ubytovacím zařízení nebo v jeho oddělení zřízeném pro děti a žáky se speciálními vzdělávacími potřebami, ve školském zařízení pro výkon ústavní výchovy nebo ochranné výchovy, nebo ve středisku výchovné péče“ (Zákon č. 563/2004 Sb.).

Co se týče osobnostních předpokladů směřujících k účastníkům školní družiny, a to sice dětí, předpokládá se, že vychovatel bude mít kladný vztah k dětem a mít pro ně pochopení. Velice důležitou vlastností je empatie, porozumění, zejména schopnost naslouchání a pocit důvěry. Od vychovatele se také očekává představitost, fantazie, kreativita, schopnost motivovat děti k činnosti a sebereflexi. Měl by být schopen vytvořit díky svojí pozitivní energii příznivé klima v oddělení školní družiny (Hájek, Pávková a kol. 2011). Zatímco předpoklady, které jsou důležité ve směru na samotného vychovatele, je zde na místě uvést schopnost komunikace, při vystupování působit vyrovnaným dojmem a být odolný vůči rizikovým faktorům, které tuto profesi provázejí. Zároveň také vnímat své chyby jako směr, díky kterému se bude ve svých osobnostních předpokladech dále rozvíjet (Hadj-Mousová 2006).

Kromě již výše zmíněných lidských vlastností by měl vychovatel disponovat i vědomostními dovednostmi. Ať už se jedná o patřičné vzdělání, všeobecný přehled, kulturní rozvoj, ale také o aktuální trendy, které ovlivňují chování účastníků ve školní družině (Hadj-Mousova 2006).

Aby jedinec získal kvalifikaci pro práci vychovatele ve školní družině, způsoby, kterými toho lze dosáhnout určuje zákon o pedagogických pracovnících v §16 (2004) následovně:

- a) *„ Vysokoškolským vzděláním získaným studiem v akreditovaném studijním programu v oblasti pedagogických věd, vzděláním v programu celoživotního vzdělávání v oblasti pedagogických věd uskutečňovaném vysokou školou, nebo studiem pedagogiky.*
- b) *Vyšším odborným vzděláním získaným ukončením akreditovaného vzdělávacího programu vyšší odborné školy v oboru vzdělání zaměřeném na vychovatelství nebo na pedagogiku volného času nebo na speciální pedagogiku nebo na sociální pedagogiku, vzděláním v programu celoživotního vzdělávání uskutečňovaném vysokou školou a zaměřeném na vychovatelství nebo sociální pedagogiku nebo pedagogiku volného času nebo na přípravu učitelů základní školy nebo střední školy, nebo studiem pedagogiky.*
- c) *Středním vzděláním s maturitní zkouškou získaným ukončením vzdělávacího programu střední školy v oboru vzdělání zaměřeném na přípravu vychovatelů nebo pedagogů volného času.*
- d) *Středním vzděláním s maturitní zkouškou získaným ukončením vzdělávacího programu středního vzdělávání v oboru vzdělání zaměřeném na přípravu učitelů předškolního vzdělávání a vykonáním jednotlivé zkoušky, která svým obsahem a formou odpovídá zkoušce profilové části maturitní zkoušky z předmětu zaměřeného na vychovatelství nebo vzděláním v programu celoživotního vzdělávání uskutečňovaném vysokou školou a zaměřeném na vychovatelství nebo sociální pedagogiku nebo pedagogiku volného času nebo přípravu učitelů základní školy nebo střední školy“ (Zákon č. 563/2004 Sb.).*

Vychovatelům školní družiny dle zákona o pedagogických pracovnících vzniká povinnost dalšího vzdělávání a doplňování odborné kvalifikace. Toto další vzdělávání je možno realizovat prostřednictvím vzdělávacích kurzů, seminářů nebo webinářů (Zákon č. 563/2004 Sb.).

2.1 Specifika profese vychovatele ve školní družině

Profese vychovatele ve školní družině se na základě činnosti s účastníky je schopna rozdělit na přímou a nepřímou pedagogickou činnost. Přímá pedagogická činnost obsahuje jednání od doby, kdy jej vychovateli předá učitel až po dobu, než si jej vyzvedne zákonný zástupce. Pakliže má vychovatel plný úvazek 40 hodin týdně, přímá pedagogická činnost připadá na 28 až 30 hodin za týden. V případě vedoucího vychovatele se přímá pedagogická činnost odvíjí od počtu oddělení na základní škole. Jakmile má škola 2 nebo 3 oddělení, připadá pedagogická činnost na 25 hodin za týden, pokud má školní družina 4, 5 nebo 6 oddělení, přímá pedagogická činnost je zde stanovena na 23 hodin týdně a jestliže je na základní škole zřízeno více jak 7 oddělení jedná o přímou pedagogickou činnost po 20 hodinách týdně (Hájek, Pávková a kol. 2011).

Nepřímá pedagogická činnost je specifická tím, že se nejedná o aktivity, které vychovatel realizuje s dětmi. Můžeme zde zařadit například vykazování určité dokumentace, jako jsou například třídní knihy nebo plány školní družiny. Patří sem také účast na poradách a komunikace se zákonnými zástupci. V nepolední řadě zde spadá také příprava na aktivity, ať už se jedná o stříhání, lepení, laminování nebo příprava na různé projekty, které se ve školní družině realizují (Hájek 2008).

2.2 Rizikové faktory profese vychovatele školní družiny

Mezi osobnostní předpoklady vychovatele je vhodné také zařadit odolnost vůči stresovým situacím, kterými jsou tyto pracovníci vystavováni téměř každý den. Stres je jedním nejčtenějším rizikovým faktorem, se kterým se vychovatelé ve školních družinách musí potýkat. Ať už se jedná o řešení problémů s dětmi, komunikací s rodiči či komunikací s vedením školy. Zároveň se díky těmto stavům snižuje kvalita výkonu práce a vnitřní motivace vychovatele. Narušují se vztahy mezi vychovatelem a dětmi, ale i rodiči nebo dalšími zaměstnanci školy. Na základě dlouhodobému se vystavování těchto stresových situací se zvyšuje riziko syndromu vyhoření, depresí, únavových syndromů a dalších psychických onemocnění (Průcha,

Walterová, Mareš 1995). V kapitole číslo tři budou rozebrány vybrané rizikové faktory.

2.3 Školní družina

Vzhledem k tomu, že se závěrečná práce zabývá vychovatelem školní družiny, je důležité uvést definici termínu školní družina, její funkce a náplň.

S pojmem školní družina se setkal téměř každý z nás. Hájek a Pávková (2011) vymezili pojem školní družina jako: „*školské zařízení pro zájmové vzdělávání, je mezi ostatními zařízeními určenými pro volný čas dětí nejčastější a také zaměstnává nejvíce vychovatelů a jeho odděleními prochází nejvíce dětí.*“ (s. 9). S tímto termínem se také setkáme ve vyhlášce č. 74 Sb. o zájmovém vzdělávání (2005), kde je charakterizována takto: „*Družina poskytuje zájmové vzdělávání žákům jedné školy nebo několika škol, případně i dětem v přípravné třídě jedné nebo více základních škol a dětem v přípravném stupni jedné nebo více základních škol speciálních*“ (§ 8). Školní družina je především určena pro děti navštěvující první stupeň základní školy. Jedná se tedy o zařízení, které řadíme do skupiny zařízení mimo vyučování a je zároveň v této skupině nejčetněji zastoupena. Jejím hlavním posláním je nabízet dětem aktivity, které probíhají v čase po vyučování a před volným časem mimo školské zařízení. Vytváří tedy jakýsi přechod mezi vyučováním a volným časem. Aby se školní družina považovala za funkční, je důležité, aby splňovala následující předpoklady:

- Personální zajištění. Vychovatel ve školní družině je povinen být odborně vzdělaný v oblasti pedagogiky volného času. Jeho osobnost by měla na účastníky školní družiny působit pozitivním dojmem. Viz. blíže se tomuto věnujeme v úvodu kapitoly Osobnost vychovatele školní družiny.
- Materiální podmínky. Vybavení prostorů školy družiny by mělo být přiměřené věku účastníků. Mělo by obsahovat dostatek podnětů, které umožní účastníkům kvalitně a pestře využívat čas ve školní družině. Zároveň by měla mít přístup na školní hřiště a do tělocvičny. Je důležité také zdůraznit, že by měla být zřízena část, která je koncipována jako herna.

- Řídící a kontrolní podmínky. Školní družina je podporována právním vymezením (Hájek, Pávková 2003).

Autor Hájek (2003) ve své publikaci rozděluje funkce školní družiny do čtyř skupin. Konkrétně se jedná o odpočinkové činnosti, rekreační činnosti, zájmové činnosti a přípravu na vyučování.

- Odpočinkové činnosti jsou typické pro odstranění únavy a vyčerpání účastníka. Tyto činnosti mohou být zařazeny do denního režimu kdykoliv během dne, pokud to účastník školy družiny vyžaduje. Nejčastěji jsou zařazeny ráno před začátkem vyučování a po obědě. Odpočinkovým činnostem se nerozumí pouze odpočinek prostřednictvím ležením na lehátku či koberci, ale také zde patří hraní deskových her, poslech relaxační hudby nebo četba knihy či poslech audio verze.
- Rekreační činnost je chápána jako aktivní odpočinek, ve kterém jsou zakomponovány pohybové, sportovní nebo turistické prvky aktivit. Nejvhodnější je tyto aktivity realizovat venku na školním hřišti nebo v tělocvičně. Konkrétně hovoříme o sportovních pohybových hrách, ale je možné sem zařadit i činnost, která je realizována z vlastní iniciativy účastníků.
- Zájmová činnost se zaměřuje aktivity, které jsou spojeny s rozvojem osobnosti účastníka. Klíčové pojmy pro tyto činnosti jsou seberealizace, kreativita a vlastní aktivita. Dětem tyto činnosti přináší pocity radosti a úspěchu, který jsou spojeny i s pocitem uspokojení.
- Příprava na vyučování je charakteristická tím, že obsahuje prvky související se školními povinnostmi. Je zde vhodné zařadit procvičování zábavnou formou, formou pracovních listů či logických úloh pro rozvoj myšlení (Hájek, Pávková 2003).

3 Syndrom vyhoření

Syndromu vyhoření neboli „burnout“ se věnoval americký psychoanalytik Herbert J. Freudenberger, který tento pojem charakterizoval v roce 1974. Jakmile je člověk dlouhodobě vystavován stresovým situacím, je jen otázkou času, kdy „vyhasne“ a propadne tomuto syndromu (Křivohlavý 2011). Na vychovatele školní družiny jsou kladeny někdy až příliš velké a nepřiměřené nároky. Ať už plynou od zákonných zástupců dětí nebo od samotného vedení školy, vychovatel se dostává do nadměru stresových situací (Hennig, Keller 1996).

Definovat tento termín lze jako psychický stav, ve kterém jedinec dosáhne celkového mentálního vyčerpání, které je způsobeno na základě, již výše uvedených stresových situacích. Není zde pravidlem, že tento syndrom postihuje jedince pouze na základě vyčerpávajících situací v zaměstnání. Nejčastěji dochází ke kombinaci těchto problémů s problémy mimo zaměstnání. Osobní rodinné problémy či zdravotní komplikace. Profese, které mohou tento syndrom vyhoření postihnout je mnoho. Jedná se o takzvané pomáhající profese, které jsou charakteristické denní komunikací a spoluprací s ostatními lidmi. Hovoříme zde například o lidech pracujících ve zdravotnictví, školství nebo v sociálních zařízeních (Křivohlavý 2001).

Světová zdravotnická organizace, anglicky World Health Organization (WHO), v roce 2019 charakterizovala syndrom vyhoření jako jev z povolání, která je zahrnuta v 11. revizi Mezinárodní klasifikaci nemocí, ale není samostatně klasifikován jako nemoc. Syndrom vyhoření popisuje jako: „*syndrom koncipovaný jako důsledek chronického stresu na pracovišti, který nebyl úspěšně zvládnut*“ (World Health Organization 2019).

3.1 Projevy syndromu vyhoření

Projevy syndromu vyhoření mohou být u každého z nás různé. Přichází nezávisle na sobě a i osoba, která tímto syndromem trpí, má velice obtížné si uvědomit, že se právě jedná o onen syndrom vyhoření. Projevy je možné rozdělit do tří základních kategorií, a to sice na fyzické, psychické a sociální (Kebza 2005).

Fyzické projevy syndromu vyhoření se nejčastěji projevují těmito znaky:

- Únava a vyčerpání organismu

- Bolesti hlavy, svalů a kloubů
- Potíže se spánkem
- Obtíže se srdeční činností a krevním tlakem
- Zažívací potíže

Pro psychické projevy syndromu vyhoření jsou typické:

- Pocit lhostejnosti, smutku, marnotratnosti
- Ztráta motivace a úsilí pro výkon profese
- Ztráta kreativity
- Jedinec se nechce dále profesně rozvíjet a témata spojená s jeho profesí mu jsou nepříjemná
- Pocit zbytečnosti
- Nechuť k výkonu profese

Mezi sociální projevy je charakteristické:

- Ztráta sociálních kontaktů v zaměstnání
- Nárůst konfliktů na základě psychických projevů
- Snížená míra empatie ať už k účastníkům tak k ostatním zaměstnancům (Kebza 2005).

Stock (2010) ve své publikaci také projevy syndromu vyhoření dělí do tří kategorií:

- Při první fázi vyčerpání dochází k emočnímu i fyzickému **vyčerpání**. Mezi emoční projevy patří pocit beznaděje, sklíčenosti, ztráta sebekontroly, pocity osamocení a strachu. Nedostatek spánku, slabost, neustálá únava, zažívací potíže, poruchy paměti a svalové napětí lze zahrnout mezi fyzické projevy vyčerpání.
- Druhou kategorií autor charakterizuje jako **odcizení**, přičemž „*počáteční pracovní nadšení pomalu slábne a na jeho místo nastupuje cynismus. Zákazníci či klienti začínají být vnímáni jako přítěž, nadřizení jako zdroj ohrožení a spolupracovníci jako obtížný hmyz*“ (s. 30). Projevy odcizení velice často doprovází pocit méněcennosti, negativní postoj ať už k sobě samému, tak i k životu a zaměstnání.

- **Pokles výkonosti** je u člověka třetí skupinou signálů syndromu vyhoření. Člověk musí vynalézt větší energii a čas pro činnosti, které dříve zvládal rychleji a efektivněji. Dále pak také jedince pohlcují pocity selhání, ztrácí motivaci a nadšení pro práci (Stock 2010).

3.2 Fáze syndromu vyhoření

Fáze syndromu vyhoření lze rozdělit do pěti částí, ve kterých postupem času dochází až do úplného vyčerpání a vyhasnutí:

1. První fázi lze pojmenovat jako fázi iniciativy a **nadšení**. Člověk je v tomto období velice motivovaný a chce dosáhnout svých cílů, které si stanovil.
2. Cíle a ideály, které si jedinec stanovil, se nedaří naplňovat a dosáhnout a přechází do druhé fáze tzv. **stagnace**. Okolní svět ho začíná obtěžovat a ztrácí motivaci k tomu, aby své cíle naplnil.
3. Jakmile ztratí motivaci, dochází do třetí fáze, ve které zaujímá záporný postoj k ostatním zaměstnancům. V případě vychovatele školní družiny lze uvést záporný postoj k účastníkům, zákonným zástupcům nebo vedení školy. Cítí se zklamaný, **frustrovaný**.
4. Na základě frustrace nemá člověk snahu k tomu, aby ve svém zaměstnání dělal jiné činnosti než ty, které jsou pro něj nejnütnější. Začíná si budovat nepřátelství s účastníky školní družiny, ale také s ostatními zaměstnanci školy. Jeho činnost v zaměstnání mu je lhostejná, stává se **apatickým**.
5. Poslední fázi je vyčerpání organismu neboli **syndrom vyhoření** (Hennig, Keller 1996).

3.3 Diagnostika

V úvodu této kapitolo bylo zmíněno, že lidé s počínajícím syndromem vyhoření nejsou mnohdy schopni rozeznat varovné signály, které jim jejich organismus dává. Rozpoznání projevů syndromu vyhoření lze docílit různými metodami. Mezi nejzákladnější metodu patří pozorování jedince. Dalším způsobem, kterým lze tento syndrom diagnostikovat je na základě jeho vlastních zkušeností, zážitků. Diagnostikovat syndrom vyhoření je možné také prostřednictvím specifických psychologických metod. Nejjednodušší psychologická metoda je metoda dotazníkového šetření. Dotazníky, které byly vytvořeny na toto téma, se zabývali různí autoři. Například lze uvést dotazník „Burnout Measure“ (BM)

nebo „Maslach Burnout Inventory“ (Kebza, Šolcová 2003). Křivohlavý (1998) ve své publikaci představuje konkrétně dotazník Bournout Measure. Tento dotazník obsahuje celkem 21 hodnot, otázek, které se zaměřují na fyzické a psychické zdraví jedince. Odpovědi, které člověk při vyplňování dotazníku uvádí, jsou vždy uvedeny na hodnotící škále od jedné do sedmi, přičemž jedna vyjadřuje nikdy a sedm značí vždy.

4 Stres

Stres je v dnešní urychlené době situace, do které se člověk dostává poměrně často. Stresové situace jsou v pracovním prostředí vyvolávány různými spouštěči. Zde můžeme konkrétně zařadit například spolupracovníky, prostředí, ve kterém pracujeme nebo vysoké nároky na pracovní výkon. Vychovatel ve školní družině čelí těmto situacím téměř každý den, neboť jsou na něj kladeny velice náročné požadavky a výkony, které se od něj očekávají (Melgosa 1997).

Melgosa (1997) ve své publikaci termín stres popisuje následovně. Stres působí na organismus takovým způsobem, že jedinec se dostává do stavu fyziologického nebo psychologického napětí. Jedná se zároveň o situace, ve které organismus reaguje na potřeby a požadavky člověka, který se připravuje na útok nebo útěk. Stres není zároveň pro organismus zcela negativní, na základě působení stresu je člověk schopen pracovat více efektivně a může takto dosáhnout svého stanoveného cíle.

Křivohlavý (2001) termín stres definuje jako stav, ve kterém je obsažena velká míra napětí a nátlaku. Hovoříme zde o negativním prožitku, který vyvolává fyziologické a psychologické změny v lidském těle. Pakliže je rozsah intenzity příliš vysoký, snižuje se člověku šance na zvládnutí tohoto stavu. Stres je tedy reakce na psychickou a fyzickou zátěž organismus (Kebza 2005).

Dle Křivohlavého (1998) je stres také chápán jako poměr mezi dvěma stranami. Jedna strana představuje stresory, které jsou pro lidský organismus škodlivé, a naopak druhá strana představuje faktory, které na organismus působí pozitivně, konkrétně autor tyto dva druhy popisuje následovně:

- Stres, který má na lidský organismus negativní vliv nazývá **distres**. Na základě působení tohoto stresu na lidské tělo, dochází ke snižování výkonů činností, neschopností tuto činnost vykonávat a ve velké míře působení také k celkovému selhávání organismu.
- **Eustres**, stres, který má na lidský organismus pozitivní vliv. Jedná se o zátěž, která je schopna v jedinci vyvolat motivaci a je schopen pracovat výkonněji a schopněji.

Vzhledem k tomu, že stres doprovází pocity strachu, úzkosti, a nejistoty, je též jedním ze základních projevů syndromu vyhoření (Urbanovská 2010).

4.1 Projevy stresu

Stres se u člověka projevuje hned několika různými způsoby. Situace, které jsou pro něj stresové, zanechávají stopy jak na jeho tělu, mysli, ale i na pocitech a chování. Mezi prvotní a viditelné projevy stresu jsou fyzické reakce organismu: pocení, zrychlený srdeční tep, zrychlený dech, zvýšený krevní tlak, třes rukou a nohou, potřeba se napít z důvodu sucha v ústech, pískání v uších, bolest hlavy, únava, porucha spánku a další. Druhá skupina souvisí s emocemi a pocity: úzkosti, deprese, nervozita, pocit strachu, bezmoci, podrážděnosti a jiné. Třetí skupina projevů je propojena s chováním člověka, které se na základě stresových situací mění a liší od běžného chování. Například zde patří konzumace alkoholu, kouření cigaret a užívání drog nebo změna spánkového režimu (Buchwald 2013).

4.2 Fáze stresu

Člověk je obklopen různými signály, které naznačují přibližující se nebezpečí, stresovou situaci. Stres probíhá ve třech fázích:

- První fází je tzv. **varovná fáze**. Stres v této fázi zasáhne organismus a objeví se tělesné reakce, které jsou signálem pro to, aby byl jedinec obezřetný. Jedinec si v této fázi začíná uvědomovat, že nemá dostatek sil na to, aby ji zvládl, a začínají se dostavovat pocity skutečného stresu.
- Jakmile stres překročí přes první varovnou fázi, dostává se člověk do druhé **fáze odolávání**. Jedinec v této etapě ztrácí motivaci, snižuje se jeho produktivita a vyčerpává příliš energie na úkoly, které by v normálním stavu zvládl rychleji.
- **Fáze vyčerpání**. Pakliže se jedinec dostane do této fáze, je pro něj tato situace velice vyčerpávající a dochází k fyzickému i psychickému vyčerpání. Možnými projevy této etapy jsou: únava, stavy úzkosti a deprese (Melgosa 1997).

4.3 Příčiny stresu

Veškeré negativní činitele, kteří ovlivňují život jedince, označujeme jako stresory. Hovoříme zde o nepříjemných předpokladech a vlivech, které jsou schopny jedince dostat do situací, které jsou pro něj velice obtížné a náročné. Naopak pozitivní činitele, kteří přispívají k povzbuzení a schopností zvládnout onen zmíněný

stresory, nazýváme salutory (Křivohlavý 2001). Stresory můžeme rozdělit do dvou skupin, a to konkrétně ně vnější a vnitřní vlivy. Mezi vnitřní vlivy můžeme zařadit například nízkou motivovanost, pocity méněcennosti, selhání nebo příliš vysoké nároky na jedince. Zatímco mezi vnější vlivy patří:

- **Prostředí**, ve kterém se jedinec nachází. Místnost může být například nevyvětraná, vzduch příliš teplý či naopak studený.
- **Biologické** vlivy, mezi které lze zařadit ne příliš vhodnou životosprávu nebo vztah k pohybovým aktivitám.
- **Psychické** faktory, které mohou doprovázet pocity méněcennosti či nízkého sebevědomí.
- **Časové**, které doprovází tlak ze strany zaměstnavatele. Konkrétně se může jednat o včasné dokončení zadaného úkolu nebo činnosti.
- **Politické** faktory lze ovlivnit tím, o jakou profesi se jedná. Zdali profese, kterou jedinec vykonává je společensky hodnocena jako prestižní či nikoli.
- **Ekonomické** vlivy jsou ovlivnitelné příslušnou velikostí platu (Orel, Facová 2010, s. 3).

Veltrubská a Chamoutová (1998) jsou autorky publikace, ve které stresory rozdělují do čtyř kategorií:

- a) **Fyzikálně chemické stresory**: Do této kategorie patří nevhodná životospráva jedince, nedostatek pohybu, špatný spánkový režim, látkové závislosti (užívání alkoholu a drog, kouření, nadměrné užívání léků), také nedostatek rekreace a relaxace organismu.
- b) **Úkolové stresory**: Zde se jedná především o nevhodné rozložení času na splnění stanovených cílů, úkolů a činností.
- c) **Myšlenkové stresory**: Tyto stresory vznikají na základě myšlenkových pochodů každého z nás. To, jakým způsobem si vytváříme názory na svět kolem nás a lidi v našem okolí.
- d) **Sociální stresory**: Jsou spjaté s navazováním mezilidských vztahů (s. 17).

4.4 Způsoby překonávání stresu

Strategie, která se zabývá zvládnutím stresu, je založena především na sebedůvěře, sebejistotě, sebehodnocení, ale také na vnitřní motivaci jedince.

Vzhledem k tomu, že stres má vliv na fyzické zdraví jedince je velice důležité, aby byl pozitivně naladěný, uměl řešit problémové situace, stanovoval si dosažitelné cíle a byl aktivní (Jones, Moorhouse 2010).

Jones (2010) ve své publikaci dále rozděluje lidi do kategorií na základě způsobů zvládnání stresu:

- **Hromadící typ** – Jedná se o jedince, kteří na první pohled nevypadají na to, že by měli čelit jakékoliv stresové situaci. Častokrát projevy stresu maskují a nedávají je najevo okolí.
- **Delegující typ**- Lidé tohoto typu svůj stres přesouvají na své okolí, na jiné lidi. Je pro ně poté potěšující vidět, jak ostatní lidé z okolí čelí stresovým situacím.
- **Typ ochránce** – Zde člověk převezme stres a ochraňuje tím své okolí.
- **Typ popírač** – Tento typ člověka si nedokáže přiznat své stresové situace. Cítil by se poté velice oslabeně.
- **Typ bacilonosič**- U tohoto typu se jedinci vyhýbají stresové situaci. S největší pravděpodobností jsou ve stresu lidé v okolí, ale ne dotyčný jedinec.
- **Typ houba** – Jedinec tohoto typu pohlcuje jistou míru stresových situací, kterou je schopen zvládnout.
- **Vyhýbavý typ** – Snaží se vyhýbat stresovým situacím.
- **Typ magnet**- Jedinec pociťuje stresové situace neustále a není spokojen.
- **Racionalizující typ**- Tento typ je schopen stres pojmout jako součást svého života. Dokáže se s ním naučit žít a čelit mu (s. 63).

5 Psychohygienu

Tato kapitola se zabývá základním vymezením pojmů z oblasti psychohygieny, která je velice důležitá pro celkové zdraví člověka, neboť v dnešním světě přibývá stresových situací, nežli tomu bylo dříve. Díky těmto situacím je psychohygienu pro lidský organismus klíčová. Jakmile je člověk v příznivé duševní kondici, lze předpokládat, že bude mít příznivý i tělesný stav organismu a obráceně (Vobořilová 2015).

Psychohygienu neboli duševní hygienu jakožto vědní disciplína je úzce spjata s psychologickými, lékařskými i sociálními obory (Křivohlavý 2011). Problematikou psychohygieny se zabýval významný český psycholog Libor Míček, který ve své publikaci definoval pojem psychohygienu následujícím způsobem: „*Duševní hygienou rozumíme systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy.*“ (Míček 1984, s. 9).

Psychohygieně se také rozumí jako: „*souboru poznatků, schopností, dovedností a aktivit, jež mohou ovlivňovat podmínky lidského života*“ (Baštecká 2009, s. 75).

Duševní hygienu je zaměřena především na jedince, kteří jsou zdraví jak po psychické, tak i po fyzické stránce. U těchto jedinců dochází během psychohygieny k upevnování duševního zdraví. Patří zde ale také jedinci, kteří mají duševní zdraví nějakým způsobem již oslabené (Křivohlavý 2011).

Autoři, zabývající se psychohygienou a duševním zdravím se ve svých publikacích shodují, že psychohygieně lze porozumět z několika hledisek. Je možné ji diferencovat na pojetí užší a širší nebo negativní a pozitivní pojetí.

- Širším pojetím psychohygieny se rozumí jako péči o celkový duševní stav jedince. V případě, že duševní stav u jedince bude vyhovující, dá se předpokládat, že celkové zdraví jedince bude přívětivé. Zatímco užší pojetí psychohygieny se zabývá primární prevencí projevů duševní nepohody.
- Co se týče negativního pojetí psychohygieny, je možné zde zařadit pomoc prostřednictvím vypořádání se s psychickou zátěží

a stresovými situacemi, do kterých se jedinec v průběhu svého života dostává. Pozitivní pojetí se zaměřuje na podporu a orientaci v oblasti duševního zdraví jedince (Čeledová, Čevela 2010).

Psychohygienu je pro lidský organismus prospěšná hned z několika hledisek. Jedním z nich je, že člověku poskytuje podněty k tomu, aby vědomě upravil svůj životní styl a čelil tak nepříznivým jevům, které ovlivňují jeho duševní zdraví. Dále pak také způsoby, díky kterým lze tyto nepříznivé jevy předcházet nebo již vzniklé jevy úspěšně překonávat. Záměrem duševní hygieny je posilování celkového duševního zdraví člověka (Vobořilová 2015).

Jedná se o poměrně klíčový nástroj pro udržení si psychické, ale i fyzické rovnováhy u lidí, jež vykonávají pomáhající profese. Jedná se o profese, díky kterým pomáhají ostatním lidem. Můžeme zde zařadit například lékařské profese, sociální obory, pedagogiku či psychologii. Na všechny tyto profese jsou kladeny velmi obtížné nároky a jsou psychicky vyčerpávající. Existují příčiny, díky kterým by měl mít vychovatel školní družiny kladný vztah k psychohygieně:

- Zdraví. Zdraví je koloběh mezi psychickou a fyzickou pohodou. Jakmile bude narušena složka duševního zdraví, je zde velká pravděpodobnost, že bude narušena i část toho fyzického. V praxi hovoříme o tom, že pokud bude jedinec disponovat duševním zdravím, bude imunní vůči tělesným onemocněním.
- Sociální vztahy. Pakliže bude jedinec duševně vyrovnaný, bude na svůj okolní svět působit pozitivním dojmem. Naopak pokud bude v určité duševní nepohodě, bude mít tento stav negativní dopad na jeho okolí.
- Pracovní výkon. Na pracovní výkon má duševní pohoda obrovský význam. Jakmile bude mít člověk narušenou psychickou rovnováhu, je zde velmi pravděpodobné, že jeho pracovní výkon nebude na tolik kvalitní, jak se od něj očekává.
- Osobní spokojenost. Člověk je schopen si stanovit své cíle, k nimž chce směřovat a pracovat sám na sobě díky psychické pohodě (Míček 1984).

5.1 Duševní zdraví

S pojmem psychohygienu je také velice úzce spjat termín duševní zdraví. Jedná se o výsledek činností člověka, během kterých je schopen akceptovat zásady psychohygieny ve svůj prospěch (Míček 1984).

WHO definuje duševní zdraví také jako: *„stav duševní pohody, který lidem umožňuje se vyrovnávat se stresem, realizovat své schopnosti, vzdělávat se a přispívat ke své komunitě. Je nedílnou součástí oblasti zdraví a pohody, která podporuje naše individuální a skupinové schopnosti činit rozhodnutí, vytvářet mezilidské vztahy a utvářet svět, ve kterém žijeme. Duševní zdraví je důležité pro osobní, komunitní a socioekonomický rozvoj“*¹ (World Health Organization 2022 [online]).

Pro optimální duševní zdraví bylo stanoveno šest kritérií:

- a) Postoj jedince k sobě samému. Člověk si je vědom svých kvalit a schopností. Pevnost duševního zdraví jedince je závislá na tom, zdali sám sebe vidí objektivně a realisticky.
- b) Duchovní pojetí a růst. Zvyšuje se kvalita duševního zdraví díky dostatečnému množství motivů růstu.
- c) Integrace jedince (jednotnost, celistvost) je založena na přiměřeném rozvržení psychických sil k dosažení cíle, který je pro něj smysluplný.
- d) Míra autonomie, nezávislosti je klíčová pro rozvoj sebedůvěry u jedince, neboť jeho vlastní rozhodování ovlivňuje jeho chování.
- e) Odpovídající percepce reality. Člověk je schopen vnímat okolní svět realisticky a objektivně jej hodnotit.
- f) Zvládnutí prostředí se vyjadřuje tím, že jedinec je schopen mít rád sám sebe, dokáže se adaptovat prostředí i přizpůsobovat prostředí pro své potřeby. Projevuje se také tím, že je jedinec způsobilý navazovat bezprostředně mezilidské vztahy, řešit vzniklé problémy a situace, ve kterých se ocitne (Míček 1984).

¹ Vlastní překlad do českého jazyka z anglického originálu.

Nestátní nezisková organizace Nevypust' duši (2020), která šíří osvětu prevence v péči o psychiku, zpracovala deset doporučení pro lidi, kteří vykonávají pomáhající profesi:

1. „*Budte v přítomném okamžiku*“. Zastavit činnost, kterou právě vykonáváme a uvědomit si, na jakém konkrétním místě se nacházíme. Poté se jedinec zaměří na své emoce a smysly.
2. „*Pozorujte svůj dech a své myšlenky*“. Zpomalením dechu je možné docílit toho, že člověk sníží hladinu stresu ve svém organismu a je schopen se více soustředit na daný cíl.
3. „*Budte k sobě laskaví*“. Pocity, které člověk prožívá, není vhodné potlačovat ba naopak je velice důležité je umět přijmout.
4. „*Jednejte, ale šetřete síly*“. Mezi jednotlivými úkoly je vhodné zařadit krátké pauzy, protože situace, které lidé v pomáhajících profesích musí řešit, jsou mnohdy náročné a vyčerpávající.
5. „*Pečujte o své tělo i duši*“. Dostatečný spánek, vyvážená strava, dostatek pohybu a snížení konzumace alkoholu či tabáku jsou klíčovými faktory při péči o tělo i duši.
6. „*Pěstujte vztahy s blízkými*“. Pravidelný kontakt ať už s rodinou či blízkými je považován za jednu z kategorií, která je vhodná pro psychohygienu.
7. „*Dopřejte si odměnu*“. Člověk by měl být schopen se umět odměnit, dbát na oblíbené rituály a radovat se z maličkostí.
8. „*Opřete se o fakta*“. Informace, které si jedinec vyhledá, by měly vycházet z ověřených zdrojů.
9. „*Hledejte oporu v týmu*“. Budovat si podpůrnou skupinu v pracovním týmu s kolegy, kteří mají stejný nebo podobný problém. Dále pak oslovit kolegu, který je pro nás inspirativní a motivující a požádat jej o příklady dobré praxe.
10. „*Máte právo na odbornou pomoc*“. Člověk by měl věnovat pozornost varovným signálům. Ať už se jedná o potíže se spánkem, depresivní stavy, neobvyklé změny nálad, potíže s navazováním mezilidských vztahů a jiné, má právo požádat o pomoc někoho jiného. Může se obrátit na někoho blízkého

či známého, ale také na služby krizové intervence nebo vyhledat dlouhodobou podporu prostřednictvím psychoterapie ([online]).

6 Zásady psychohygieny

Jak již bylo v textu výše zmíněno, vychovatel ve školní družině je pracovník v tzv. pomáhající profesi. Tato skupina lidí by díky své náplni práce měla klást důraz na nejen aktivní profesní rozvoj, ale také na péči o své psychické zdraví. Prostředky, kterými lze psychické zdraví podpořit je mnoho. Tato kapitola bude zaměřena na zásady psychohygieny, kterými lze snížit stresové napětí, ve kterém se člověk nachází. Konkrétně tato kapitola bude pojednávat o životosprávě, jakožto zásadě psychohygieny (Míček 1984).

Spánek

U každého z nás se během dne vystřídají fáze spánku a bdělosti. Konkrétně zde hovoříme o jedné třetině spánku vůči stavu bdělosti. Potřeba spánku se u každého člověka projevuje individuálně a během života se tato potřeba několikrát mění. Například pro někoho je dostačující ke kvalitnímu spánku spát 8 hodin, pro někoho dalšího je stále málo a ke kvalitnímu spánku potřebuje daleko více času. Pakliže je člověk vystavován stresovým situacím v pracovním prostředí každý den, je kvalitní spánek více než žádoucí. Jakmile nebude mít kvalitní spánkovou aktivitu, je zcela pravděpodobné, že situace, které pro něj jsou za normálních okolností unavující a vyčerpávající, budou pro něj znamenat ještě větší pocit únavy a vyčerpání (Čeledová, Čevela 2010).

L. Míček (1984) ve své publikaci uvádí doporučení, díky kterým lze dosáhnout požadované kvality spánku:

- Vyvážené stravování a dbát na dostatečný časový úsek konzumace jídla před plánovaným spánkem.
- Tiché prostředí, které nebude zatěžováno rušivými prvky, které brání jedinci v usínání.
- Přiměřená a dostatečná fyzická aktivita během dne je také považována za jedno ze základních doporučení.
- Realizace činností, které jsou pro lidský organismus uklidňující a mají pozitivní vliv na usínání. Patří sem například četba knihy.

Vyvážená strava

Vyvážená strava má pozitivní dopad na psychickou pohodu jedince, dokáže jej také podpořit při překonávání obtížných situací a slouží také ke zvýšení imunity organismu. Vzhledem k urychlenému tempu dnešní doby jsou u některých jedinců zřetelné nevhodné návyky, které zatěžují jejich duševní, ale i fyzické zdraví. Můžeme zde zařadit například záchvatové přejídání nebo naopak hladovění, dále také nevyváženost pestrosti potravy a v neposlední řadě nepravidelnost stravování (Míček 1984).

Mezi principy, které je vhodné v této problematice uvést, patří:

- Pravidelnost stravování. Mezi hlavními jídly by měla následovat dostatečná časová rezerva.
- Vyváženost stravy. Strava by měla obsahovat rozmanité druhy ovoce, zeleniny a luštěnin. Důraz je také kladen na konzumaci masa, ryb a mléčných výrobků. Naopak je vhodné se vyvarovat tučným výrobkům, strojově zpracovaným potravinám a v neposlední řadě také konzumaci alkoholu.
- Pitný režim je nedílnou součástí zdravého a vyváženého stravování. Je doporučeno dát přednost čisté neperlivé vodě před sycenými a slazenými nápoji.
- Pro nervový systém a mozkovou činnost je prospěšné doplňování vitamínu skupiny B a pro zvládnání stresu vitamín skupiny C (Melgosa 1997).

Odpočinek

Při regeneraci lidského organismu se užívá forma aktivního nebo pasivního odpočinku. Forma aktivního odpočinku je nejhodnější pro regeneraci psychických sil. Tento druh odpočinků může být naplňován aktivitami, které člověk realizuje ve svém volném čase. Tyto volnočasové aktivity jsou pro každého jedince individuální volbou. Je adekvátní je zařadit do denního režimu člověka ve vymezené době po obědě, ale také před spánkem (Míček 1984).

Podstata odpočinku spočívá v následujících bodech:

- Člověk by měl během odpočinku svoji mysl soustředit pouze na činnost, kterou si pro daný odpočinek vybral. Neměl by ji příliš zatěžovat pracovními povinnostmi.
- Změna prostředí je žádoucí pro aktivní odpočinek, neboť aktivně odpočívat v pracovním prostředí nelze.
- Je vhodné zařadit aktivity, které nebudou na jedince působit stereotypně, ale zároveň je důležité brát zřetel na to, aby se jedinec nedostal ze své komfortní zóny do zóny ohrožení.
- Pakliže člověk zařadí přibližně po hodině práce krátké pětiminutové pauzy, pak i toto jednání je považováno jako odpočinek (Čeledová, Čevela 2010).

Pohyb

Žijeme v době, kdy se snažíme téměř vše digitalizovat a s tím přichází i to, že trávíme poměrně velkou dobu sezením s absencí pravidelného pohybu. Pohyb je nedílnou součástí fyzického i duševního zdraví. Nejen, že pravidelný pohyb umožňuje upevnění fyzické kondice, snižování cholesterolu nebo udržování tělesné hmotnosti, má také pozitivní vliv na duševní zdraví jedince. Přináší pocit dobré nálady a duševní vyrovnanosti. Aby měly pohybové aktivity příznivý vliv na lidský organismus, měly by se opírat o tyto principy:

- Pravidelnost pohybové činnosti, která by měla být realizována alespoň 3x až 5x za týden.
- Doba trvání by měla být upravena tak, aby aktivita trvala nejméně 20 minut.
- Nastavení intenzity způsobí to, že bude adekvátně ovlivněna kardiovaskulární činnost. Je ovšem důležité brát ohled na fyzickou kondici a individuality jedince.
- Je vhodné zařadit takovou fyzickou aktivitu, během které dojde k zapojení co nejvíce svalů (Melgosa 1997).

Rozvržení času

Rozvržení času neboli také „time management“ má souvislost s duševním zdravím člověka. Efektivní hospodaření času spočívá v časové organizaci povinností a volného času. Aby rozvržení času bylo pro jedince efektivní, je na místě se držet následujícími radami:

- Vytvořit si pravidelnou denní rutinu, která bude zahrnovat činnosti, které člověk dělá každý den ve stejnou dobu. Například: vstávání, ranní hygiena, sport apod.
- Vyplnit volné chvíle aktivitami, které jsou pro nás relaxační a odpočinkové.
- Plánování práce spočívá v rozvržení úkolů, které jsou pro nás důležité splnit do časových úseků dle našeho vlastního tempa.
- Výběr úkolů na základě důležitosti. Zjednodušeně řečeno, na začátek si vybrat ty úkoly, které jsou nejdůležitější ke splnění.
- V neposlední řadě můžeme využívat i chvíle, které jsou pro nás na první pohled neviditelné a naplňovat je méně náročnými činnostmi. Hovoříme zde například o době, kdy cestujeme (Míček 1984).

7 Relaxační a autoregulační metody

Relaxační a autoregulační metody lze chápat jako vědomě uskutečněnou prevenci vůči stresovým situacím v počáteční fázi. Tyto situace lze překonat pomocí různých postupů, mezi které můžeme zařadit dechová cvičení, díky kterým se člověk soustředí pouze sám na svůj dech a dokáže tímto způsobem odbourat negativní jevy, které obklopují jeho tělo i mysl. Dalším způsobem je využití spousty relaxačních technik, u kterých můžeme uvést dvě nejznámější, a to sice Schulzův autogenní relaxační trénink a Jakobsenova progresivní relaxace. Tyto relaxační techniky spočívají v uvolnění napětí svalových partií, u kterých si to mnohdy ani neuvědomujeme. Hojně je také aplikována forma meditace a jógy (Křivohlavý 2001). Následně jsou zde popsány některé konkrétní techniky a metody, které jsou aplikovatelné u psychohygieny vychovatelů.

Schulzův autogenní trénink

Německý neurolog a psychiatr J. H. Schulz vytvořil jednu z nejznámějších relaxačních technik, která je považována za jednu z nejúspěšnějších, a to Schulzův autogenní trénink. Aby došlo k celkovému uvolnění organismu a mysli, je důležitou součástí představivost a psychické působení na sebe samého neboli autosugesce (Černý, Grofová 2015). Tato forma relaxace může sloužit jako nástroj ke zvýšení pracovní výkonnosti, sebekontroly a sebepoznání, dále také k vyrovnávání se se stresovými a tíživými situacemi, ale i s úzkostmi a strachem. Nejvyšších výsledků jedinec dosáhne, jestliže bude tato technika realizována pravidelně ve stejném časovém úseku (Míček 1984).

Autogenní trénink probíhá v poloze v leže na zádech. Doporučuje se, aby jedinec, který se této relaxační metody účastní, měl zavřené oči a nebyl rušen okolním prostředím a mohl se tak plně soustředit pouze na hlasové pokyny. Rozlišujeme tři stupně autogenního tréninku. Forma prvního stupně spočívá v nácvičku pocitů chladu na čele, pravidelnosti tepu a dechu a pocitu tepla. Druhý stupeň je specifický díky tomu, že jedinec se dostává do souladu se svojí myslí a je schopen se plně soustředit na sebeovládání a sebeprožívání. Třetí stupeň je typický pro cílené působení na svůj zdravotní stav prostřednictvím představ (Stackeová 2018).

Meditace

Meditací se rozumí stav, ve kterém je člověk schopen se zastavit a uvědomovat si pocity sebe samého a dostat se do stavu tzv. prázdnoty. Pro lidský organismus má tento stav hned několik výhod. Jednou z nich je podpora duševního zdraví prostřednictvím navození klidu. Díky meditaci dochází také ke zkvalitnění pozornosti, schopnosti se více a efektivněji soustředit a schopnosti rozhodování. Jakmile je meditace provedena správně a je dosažen stav prázdnoty, přináší také jedinci pocit dobré nálady. Má kladný vztah i na fyzickou stránku lidského organismu, a to díky uvolnění svalových partií (Huber, Bankhofer, Hewson 2009).

Existuje několik druhů meditace, spojuje je však jediné a tím je koncentrovat se. Například se může jednat o koncentraci na určitá místa na těle nebo na dechovou frekvenci jedince. Polohu, kterou medituující zaujímá je poloha ve vzpřímeném sedu tzv. lotosového květu ((Huber, Bankhofer, Hewson 2009).

Jóga

Jóga je nástrojem pro duchovní i tělesní cvičení, které se zaměřuje na rovnováhu a a přivádí jedince k sebepoznání a sebeuzdravení. Rozlišujeme čtyři základní proudy jógy: hatha-jóga a kundalini-jóga, které jsou zaměřeny na lidské tělo. Dále pak karma-jóga, která se specializuje na dobré skutky. Jnana-jóga je zaměřena na cestu seberealizace a v neposlední řadě také bhakti-jóga, která souvisí s uctíváním jedné boží podoby ((Huber, Bankhofer, Hewson, 2009).

Co se týče účinků, které jóga na lidský organismus má, je důležité neopomenout vědomé prodýchání v jednotlivých pozicích, které slouží ke zlepšování pohyblivosti kloubů, dýchání, cirkulaci krve a odbourávání chronických bolestí. Je vhodná pro zlepšení duševní rovnováhy, úzkostlivých a stresujících stavů (Míček 1984).

8 Prostředí

Prostředí je možné definovat jako: „*celkový souhrn fyzikálního a sociálního světa, který ovlivňuje jedince nebo skupinu. Jedná se o soubor všech objektů, jejichž vlastnosti se mění podle chování daného systému*“ (Hartl, Hartlová 2010, s. 450). S termínem prostředí je možné se setkat ve společenských a přírodních vědách a na základě toho se definice tohoto pojmu může lišit. Zjednodušeně řečeno lze charakterizovat prostředí jako veškeré okolí, které nás obklopuje. Poměrně často je prostředí spojováno s definicí, že toto okolí je předpokladem pro život jedince. V tomto případě hovoříme o životním prostředí. Avšak kromě přírodních podmínek, které jsou důležité pro život každého z nás, je prostředí spojováno také s kulturními a společenskými předpoklady. Životní prostředí lze vymezit jako: „*tu část světa (prostor, který člověka obklopuje), s níž je člověk ve vzájemném působení, tj. na člověka působí svými podněty, ovlivňuje jeho vývoj a on na tyto podněty reaguje, přizpůsobuje se a také aktivně svou prací mění*“ (Kraus, Poláčková 2001, s. 99).

Při utváření osobnosti je vliv prostředí na lidský organismus schopen působit dvěma úhly pohledu. Prvním z nich, je pozitivní působení na jedince, které se vyznačuje utvářením a upevňováním společensky přípustných norem, které jsou od společnosti žádoucí, ale také utvářením určitých vzorců chování. Jestliže má prostředí negativní vliv na jedince, vyznačuje se rozporem s těmito uvedenými normami a vzorci chování (Kraus, Poláčková 2001).

Prostředí je možné na základě různorodých kritérií rozdělovat do následujících kategorií:

- Jestliže se jedná o velikost prostoru a okolí, hovoříme o tzv. makroprostředí, regionálním prostředí, lokálním prostředí a mikroprostředí. Pro **makroprostředí** je charakteristické to, že je jedná o místo, které je určeno k tomu, aby vytvářelo vhodné a přívětivé podmínky pro celou naši společnost. Dále pak pro **regionální** prostředí je typické to, že se jedná o prostor, který slouží pro větší sociální skupinu na určitém širokém území. **Lokální** prostředí můžeme chápat jako užší prostor, ve kterém jedinec žije, jedná se tedy například o konkrétní obce nebo městské čtvrti. Naopak **mikroprostředí** je tvořeno prostorem, který člověk obývá.

- Další typologii prostředí lze rozdělit na základě obsahu prvků, kterými je prostředí primárně utvořeno. Může se jednat například o prostředí **přírodní**, které je tvořeno faunou a florou, ale také geologickými, kosmickými nebo grafickými prvky. Dále díky sociálním rolí a vzájemným mezilidským vztahům se utváří **společenské** prostředí. Pro prostředí **sociální** je typické věkovým rozmístěním obyvatelstva, zároveň také hustotou zalidnění a případně i vzdělanostní strukturou. S tímto prostředím je velmi úzce spojeno prostředí **kulturní**, které se ale liší tím, že se jedná o materiální a nemateriální výsledky činnosti lidí. Jako příklad lze uvést umělecké výtvořy, vývoj technologie, morálku, architektonické stavby a další.
- Podle povahy, kterou má prostředí určité oblasti jej diferencujeme na prostředí venkovské, městské a velkoměstské (Kraus, Poláčková 2001).

9 Aktuální stav zkoumané problematiky

Na základě hlavního cíle diplomové práce bude následující kapitola věnována porovnání bakalářským či diplomovým pracím, ve kterých se autoři zabývali stejným nebo velice podobným tématem práce.

Strategiemi pro vyrovnávání se s nadměrným stresem a možnostmi syndromu vyhoření se ve svém výzkumu zabývala Vaňková (2013). Dílčí cíle zkoumané problematiky zahrnují způsob čelení syndromu vyhoření, a zdali pro tento způsob mají respondenti dostatečnou motivaci. U této diplomové práce byla použita metoda kvalitativního výzkumu prostřednictvím polostrukturovaného rozhovoru. Díky tomuto výzkumu byly zjištěny následující výsledky:

- Téměř většina respondentů stres prožívá, ale pouze spíše sporadicky. Mezi nejčastější projevy tohoto zmíněného stresu byla fyzická únava, bolest hlavy či špatné dýchání. Opakovaně tento stres souvisí nejen s pracovní zátěží či situacemi, ale také i se soukromým životem respondentů.
- Co se týče strategií zvládnání stresových situací, zde se respondenti obraceli především na svoji rodinu, blízké přátele, ale také na sport či odpočinkové aktivity.
- Příznaky syndromu vyhoření pocítila již více než polovina dotazovaných. Konkrétně se jednalo o zmíněnou únavu, bolest hlavy, ale také nechuť, odpor k pracovní činnosti, velice snížený pocit motivace až se dostávali do pocitů beznaděje. Nikdo z respondentů, kteří uvedli tyto příznaky syndromu vyhoření, ale pomoc odborníka nevyhledal. Způsoby, kterými tento problém řešili, byly například: změna profese, změna místa pracoviště, ukončení studia při práci.

Spáčilová (2015) je další autorkou, která prostřednictvím výzkumu získala informace o tom, jaké typy zátěže se nacházejí u profese vychovatele a jakým způsobem při této profesi vykonávají psychohygienu. Výzkum zde byl realizován prostřednictvím polostrukturovaného rozhovoru, díky kterému byly vyzkoumány následující výsledky:

- Vychovatelky svojí profesi vnímají jako více stresové zaměstnání ve srovnání s profesí jinou. Největším rizikem syndromu vyhoření u respondentek bylo to, že si práci přenáší i do svého osobního života a volného času.
- Zhodnocení psychohygieny bylo u většiny respondentek stejné nebo podobné. Psychohygienu vnímají jako věnování se sama sobě, svému volnému času, nenosit si práci domů, věnovat se svým zálibám a koníčkům. Pouze jedna z respondentek uvedla, že do psychohygieny je možné také zařadit správné dýchání, organizování si svého pracovního i volného času, ale také i dodržování zdravé životosprávy.
- Co se týče potřeby relaxování a odpočinku, je u této profese žádoucí. Konkrétní respondentky u tohoto výzkumu mají pocit, že odpočinku a relaxace mají méně, než jejich tělo i mysl potřebuje. Na téma aktivního odpočinku se respondentky shodly na trávení volného času v přírodě, práce na zahradě, sportu. Důležitá je také pro ně forma pasivního odpočinku, kdy si díky své profesi potřebují také oddychnout a hlavu „vypnout“.

Autorka Hejná (2019) se se svým výzkumným šetřením zaměřovala na prevenci syndromu vyhoření u vychovatelů dětských domovů. Cílem práce bylo: *„prozkoumat, jakým způsobem se vychovatelé brání syndromu vyhoření a jak se starají o svoje duševní zdraví.“* (Hejná, 2019, s. 28) Autorka prostřednictvím polostrukturovaného dotazníku u vychovatelů v dětském domově došla k následujícím závěrům:

- Prevence syndromu vyhoření je ze strany zaměstnavatele pro vychovatele dětského domova zcela minimální a nedostačující. Zaměstnavatel je zde omezen ze strany legislativy. Důvěřuje však svým zaměstnancům, že aktivitami, které provozují mimo svou pracovní náplň, dokáží syndromu vyhoření efektivně předejít.
- Každý zaměstnanec pečuje tedy o svou duševní a fyzickou stránku sám dle svého uvážení. Z tohoto výzkumného šetření lze také dojít k závěrům, že více než většina vychovatelek dětského domova preferuje procházku v přírodě jako formu oddechu. Důležité je také

pro ně kvalitní čas strávený se svou rodinou, kterou vnímají jako jejich oporu a podporu.

- Podnětem pro syndrom vyhoření je na této pracovní pozici zpravidla na prvním místě administrativa, kterou musí vychovatelky vykonávat. Dle výzkumného šetření nemají pak čas na své zájmy, koníčky a ani na svoji rodinu. Na základě této činnosti je pak zvýšené riziko syndromu vyhoření při této profesi.

V neposlední řadě se také Tréglová (2020) zabývala tématem psychohygieny pedagogických pracovníků základní školy. Cílem empirické části bakalářské práce bylo: „*Popsat problematiku strategií zvládnutí zátěže a psychohygieny v kontextu syndromu vyhoření*“ (s. 31). Pro jejíž výzkum byla použita smíšená metoda kvalitativního a kvantitativního výzkumu. Výsledky z kvalitativního a kvantitativního výzkumu, které jsou dle mého mínění zajímavé a důležité, jsou následující:

- Nejčteněji respondenti na své profesi oceňují to, že jejich pracovní náplň je smysluplná, je kreativní a není stereotypní.
- Naopak to, co je na této profesi tíží, je administrativa, která musí vykazovat, ale také i nechuť dětí k výuce i nedodržování stanovených pravidel.
- Co se týče spokojenosti v zaměstnání, tak nejméně spojeni byli respondenti se svými mzdami, naopak další vzdělávání bylo uvedeno jako velice kladný bod.
- Strategie, které respondenti používají pro snížení stresu, jsou například: dechová cvičení, relaxace prostřednictvím procházek, výletů a sportů, dále pak také trávení volného času s rodinou či blízkými přáteli.

EMPIRICKÁ ČÁST

10 Charakteristika výzkumné části a plán výzkumu

Na základě toho, že toto téma diplomové práce se zabývá především individuálními zkušenostmi a pocity vychovatelů školní družiny, byl zde zvolen kvalitativní výzkum, který dle své pružnosti je nejvíce vyhovující. Jako výzkumná metoda byla v tomto výzkumném šetření použita metoda individuálního polostrukturovaného rozhovoru.

Zpracování dat bylo realizováno prostřednictvím kódování dat, které bylo rozděleno do tří částí- otevřené kódování, axiální kódování a selektivní kódování. Díky tomuto kódování vznikly kategorie, následně pak subkategorie, které se podílely na vzniku zakotvené teorie.

Výzkum byl plánován od března roku 2023, kdy jsme se společně s řediteli základních škol domluvili na realizaci výzkumu na dané základní škole.

Výzkum bude probíhat na základní škole Hálkově v Olomouci a na základní škole Masarykově v Nezamyslicích. Obě tyto základní školy byly vybrány záměrně z důvodu pracovní zkušenosti na základní škole Hálkově a absolventskou zkušeností na základní škole Masarykově v Nezamyslicích.

Nejprve bylo důležité si stanovit hlavní cíl práce, dále pak cíle dílčí a výzkumné otázky. Stanovili jsme výzkumnou strategii, díky které bude realizována empirická část diplomové práce. Byla také charakterizována technika sběru dat a jejich následné zpracování. Pro získávání dat byla použita metoda polostrukturovaného rozhovoru, který obsahoval otázky, jež byly koncipovány na základě výzkumných otázek. Co se týče výzkumného vzorku, byly zde osloveny vychovatelky ze základních škol města Olomouce a regionu Němčice nad Hanou.

Při realizaci výzkumného šetření na základních školách prostřednictvím polostrukturovaného rozhovoru budou získaná data nahrávána na diktafon v mobilním telefonu. Následně tyto rozhovory budou přepsány do písemné podoby, aby sloužily jako vodítko pro následné zpracování. Zpracování dat bude probíhat pomocí kódování. Konkrétně se bude jednat o otevřené, axiální a selektivní kódování.

10.1 Výzkumné cíle

Hlavním cílem diplomové práce je objasnit vliv prostředí výkonu práce na psychohygienu vychovatelů školní družin a popsat základní pojmy, které úzce souvisí s tématem práce.

Na základě vytyčení hlavního cíle vychází tyto následující dílčí cíle:

- a) Analyzovat, jaké jsou možnosti psychohygieny pro vychovatele školní družiny ve městě Olomouci.
- b) Analyzovat, jaké jsou možnosti psychohygieny pro vychovatele školní družiny v regionu Němčice nad Hanou.
- c) Určit stresující faktory v profesi vychovatele školní družiny.

10.2 Výzkumné otázky

Tyto výzkumné otázky vyjadřují to, jakým způsobem vychovatelé školní družiny vnímají psychohygienu, dále jakými aktivitami naplňují svůj volný čas, a jakým způsobem vnímají syndrom vyhoření.

- 1) Dokáží vychovatelé definovat termín psychohygienu?
- 2) Jaké znají formy psychohygieny?
- 3) Jakými aktivitami naplňují svůj volný čas?
- 4) Jakým způsobem ovlivňuje prostředí, ve kterém vychovatelé žijí, způsob výběru volnočasových aktivit?
- 5) Co vychovatelé vnímají jako pozitivum či negativum psychohygieny v prostředí, ve kterém žijí?
- 6) Jaké mají vychovatelé povědomí o syndromu vyhoření?
- 7) Jaké faktory vnímají vychovatelé ve své profesi jako stresující?

10.3 Výzkumná strategie

Základem kvalitativního výzkumu je získávání dat, bez toho, aniž by na začátku výzkumu byly stanovené proměnné (Švaříček, Šed'ová, 2007). Díky tomu, že kvalitativní výzkum je velice pružný typ výzkumu, je výzkumných schopný získat: „*integrováný pohled na předmět studie, na jeho kontextovou logiku, na explicitní i implicitní pravidla, která fungují v dané oblasti*” (Hendl 2016, s. 47). Lze ho také definovat jako hloubkově zkoumaný jev, ze kterého výzkumník získá nové informace (Švaříček, Šed'ová 2007). Švaříček a Šed'ová (2007) také ve své publikaci

zmiňují fakt, že rozsah důvěryhodnosti a otevřenosti výzkumníka k respondentům mohou ovlivnit kvalitu získaných dat. Zároveň není výzkum vázán na teorii, kterou výzkumník vypracoval.

Vzhledem k tomu, že tento typ výzkumu je založen na tom, jak lidé jednají v určitých situacích, jak vnímají svět kolem sebe, ale také jakým způsobem řadí své každodenní aktivity a interakce, je vhodnou strategií pro tento výzkum, který se zaměřuje na definování termínu psychohygiena, náplň volného času vychovatelů školní družiny, na volbě volnočasových aktivit v prostředí, ve kterém pracují, dále pak také na definování pojmu syndromu vyhoření a jeho předcházení (Hendl 2016).

10.4 Technika sběru dat

Jako technika sběru dat byla zvolena metoda rozhovoru s vychovateli školní družiny, konkrétně polostrukturovaného rozhovoru. Polostrukturovaný rozhovor je nejvíce rozšířeným typem interview. Jedná se o výzkumnou metodu, díky níž je výzkumník schopen kromě získání základních fakt také sledovat vnější projevy respondenta. Díky pozorování respondenta je možné pohotově reagovat a řídit průběh kladení otázek (Miovský 2006).

Výzkumník si při této technice sběru dat vytvoří základ, který obsahuje témata a otázky, které jsou pro něj klíčové. Na tento základ jsou poté vázány doplňující otázky, které slouží k prozkoumávání daného tématu více do hloubky či k dovysvětlení odpovědi respondenta. Tazatel není tedy vázán přesným postupem rozhovoru a je schopen si pořadí otázek měnit dle situace (Miovský 2006). Dle Hendla (2016) by měl výzkumník největší zájem klást na začátek, ale také konec rozhovoru. Pro začátek rozhovoru je důležité získat souhlas se záznamem a získat si důvěru respondenta, aby byla navozena přátelská a příjemná atmosféra pro rozhovor. Pro zaznamenání rozhovoru lze použít různých způsobů, pro tento výzkum byla použita forma nahrávání rozhovoru na diktafon mobilního telefonu.

10.5 Výběr výzkumného vzorku

Výběr výzkumného vzorku pro tento výzkum byl záměrně zvolený.

Pro vyhledávání respondentů byla uplatněna tato kritéria:

- Vychovatel školní družiny ze základní školy města Olomouce
- Vychovatel školní družiny ze základní školy městyse Nezamyslice

Konkrétní rozhovory probíhaly s respondenty na předem domluveném místě a čase. Před samotným rozhovorem byly respondenti krátce seznámeni s výzkumníkem a zároveň byla vysvětlena podstata výzkumného šetření. Výzkumného šetření se zúčastnilo pět vychovatelek školní družiny ze Základní školy Hálkovy v Olomouci a pět vychovatelek ze Základní školy Masarykově v Nezamyslicích.

10.6 Realizace výzkumu

Aby bylo možné výzkumné šetření realizovat, bylo potřeba nejprve oslovit základní školy, které byly vybrány záměrně na základě osobní zkušenosti s těmito školami. Byla oslovena Základní škola Hálkova v Olomouci a Základní škola Masarykova v Nezamyslicích. Díky e-mailové komunikaci jsme s řediteli těchto základních škol dospěli k termínům, ve kterých by bylo možné výzkum uskutečnit. Ředitelé základních škol k tomuto výzkumnému šetření poskytly kabinety či sborovny, ve kterých se respondenti postupně střídali a prostory neobsahovaly žádné rušivé elementy. Jednalo se celkem o pět respondentů ze Základní školy Hálkovy v Olomouci a pět respondentů ze Základní školy Masarykovy v Nezamyslicích.

Samotná realizace výzkumu probíhala během května roku 2023. Před samotným dotazováním respondentů, byli účastníci informováni o tom, že je jedná o zcela anonymní polostrukturované rozhovory, jejichž výsledky budou použity pouze pro empirickou část diplomové práce. Dále pak také o tom, že rozhovory budou nahrávány prostřednictvím mobilní aplikace v telefonu. V neposlední řadě byli také seznámeni s tématem závěrečné práce. Rozhovory probíhaly v klidné a milé atmosféře a z respondentů byl cítit zájem o toto výzkumné šetření.

10.7 Zpracování dat

Při zpracování dat výzkumu byly použity prvky zakotvené teorie. Princip zakotvené teorie můžeme charakterizovat jako: „*Konceptuální schéma postihující vztahy mezi proměnnými*“ (Švaříček, Šedřová 2014, s. 86). Zakotvená teorie obsahuje otevřené, axiální a selektivní kódování. Jedná se o rozřazení jednotlivých kódů do kategorií a podkategorií, mezi kterými jsme hledali souvislosti a vztahy (Švaříček, Šedřová 2014). Přičemž na základě této techniky byly získávány nové poznatky,

které by přiblížily vliv prostředí na psychohygienu vychovatelů ve školních družinách.

Rozhovory byly přepsány do písemné podoby a bylo použito otevřené kódování. Otevřené kódování je poměrně jednoduchá a účinná technika (Švaříček, Šed'ová 2014). Toto kódování lze také chápat jako kroky, díky kterým jsou získaná data rozebrána a znovu složena zcela novým způsobem. Při otevřeném kódování jsou data jako celek rozebrány na jednotky, tyto jednotky jsou nově pojmenovány a následně s těmito jednotkami dále pracujeme. V přepsaných rozhovorech do písemné podoby byly následně rozděleny na konkrétní kódy, které byly dále tříděny do kategorií a podkategorií (Strauss, Corbinová 1999).

Axiální kódování je chápáno jako slučování kategorií do konkrétnějších závěrů na základě vzájemných spojitostí mezi jednotlivými kategoriemi. Jedná se o: „*Soubor postupů, pomocí nichž jsou údaje po otevřeném kódování znovu uspořádány novým způsobem, prostřednictvím vytváření spojení mezi kategoriemi*“ (Strauss, Corbinová 1999, s. 70).

Poslední fází je selektivní kódování, které slouží k identifikování jedné ústřední kategorie, kterou výzkumník přiřazuje k jednotlivým kategoriím, a to na základě vzájemného vztahu mezi nimi. Následně pak toto přešetření dat dává vzniku zakotvené teorii (Strauss, Corbinová 1999).

Na základě vybrané metody zpracování dat získané prostřednictvím výzkumu, byly vytvořeny následující kategorie:

1) Formulace termínu psychohygienu

- Posílení duševního zdraví
- Prevence syndromu vyhoření
- Volný čas
- Zájmové aktivity

2) Formy psychohygieny

- Relaxace a odpočinek
- Zdravá životospráva
- Pohyb a sport
- Záliby

- Požádat o pomoc a radu

3) Druhy aktivit preferované vychovateli ve volném čase

- Odpočinek
- Sportovní aktivity
- Výtvarně zaměřené činnosti
- Četba knih
- Moderní technologie

4) Prostředí jakožto ovlivnění při výběru volnočasových aktivit

- Málo podnětné prostředí
- Nasycené prostředí

5) Nabídka volnočasových aktivit v daném prostředí

Pozitivní stanovisko:

- Pestrá nabídka aktivit
- Dostupnost aktivit
- Cenová dostupnost
- Kvalifikace lektorů

Negativní stanovisko:

- Malá nabídka aktivit
- Velká vzdálenost
- Cenové omezení

6) Definování pojmu syndromu vyhoření

- Nadměrné působení stresu
- Nedostatek odpočinku
- Rizikové faktory profese
- Nechuť a odpor

7) Stresující faktory profese vychovatele školní družiny

- Vysoké nároky od vedení školy
- Administrativní činnosti
- Nepřímá pedagogická činnost
- Komunikace s rodiči
- Kolektiv zaměstnanců

- Žáci s podpůrným opatřením

10.8 Výsledky výzkumu

Kategorie č. 1: Formulace termínu psychohygienu

- Posílení duševního zdraví
- Prevence syndromu vyhoření
- Volný čas
- Zájmové aktivity

Tabulka č. 1: Definice pojmu psychohygienu.

Otázka č. 2: Jak je dle Vás možné definovat psychohygienu?		
Otevřené kódování	Axiální kódování	Selektivní kódování
„Myslím si, že to je relaxace.“	Odpočinek, který slouží k načerpání a regeneraci sil po vykonané práci.	Jedna z forem předcházející syndromu vyhoření, která je založena především na fyzickém a duševním odpočinku lidského organismu. Je spjatá také se způsobem trávením volného času a oproštění se od pracovních povinností.
„Je to taková ta očista, kdy si člověk odpočine od práce, vypne a přemýšlí nad něčím jiným. Netrápí se tím, co bylo v práci.“		
„Cítit se v pohodě. Mít pocit, že mám vše v klidu splněné a nemusím nad tím přemýšlet a trápit se tím.“	Duševní pohoda a klid. Člověk je vyrovnaný sám se sebou.	
„Péče o svoji psychickou rovnováhu a pohodu, aby si hlava odpočinula.“		
„Najít si ten volný čas na to, aby člověk vypl a nemyslel pořád na tu práci.“	Způsob trávení volného času a uvolnění se od pracovních povinností.	
„Myslím, že tam patří odpočinek. Aby člověk uměl vypnout, přišel domů a uměl se zrelaxovat, přečíst knížku a odpočinout si.“		
„Je určitě zklidnění těla a psychiky. Celkově asi po fyzické a psychické stránce.“	Stav, díky kterému je jedinec schopen zklidnit své tělo i duši. Toto zklidnění může být	

„Ať zdravotní, tak životní styl, odpočinek, relaxace, že člověk vypne.“	aplikováno prostřednictvím odpočinku organismu či relaxováním.	
---	--	--

„Myslím si, že to je odlehčení, aby si člověk dokázal odpočinout od té práce, aby se z toho nesesypal.“	Nástroj, díky kterému lze předejít syndromu vyhoření v profesi vychovatele školní družiny.	
„Podle mě, aby každý mohl fungovat v práci a aby nevyhořel, musí věnovat čas svému duševnímu zdraví a odpočinku. Nemůže se věnovat té práci celý den, jinak by vyhořel.“		

Zdroj: vlastní šetření

Kategorie týkající se definování pojmu syndromu vyhoření na základě výzkumného šetření odhalila, že vychovatelé školních družin mají základní povědomí o tom, co znamená termín psychohygienu a jakým způsobem jej mohou aplikovat sami na sebe při svojí profesi. Všichni respondenti zároveň uvedli, že se již s tímto pojmem během své kariéry setkali.

Kategorie č. 2: **Formy psychohygieny**

- Relaxace a odpočinek
- Zdravá životospráva
- Pohyb a sport
- Záliby
- Požádat o pomoc a radu

Tabulka č. 2: Znalost forem psychohygieny.

Otázka č. 3: Jaké znáte formy psychohygieny?		
Otevřené kódování	Axiální kódování	Selektivní kódování
„Určitě bych sem zařadila sport a procházky.“	Sportovní a pohybové aktivity, které jsou realizované venku a v přírodě.	
„Zpravidla to bývá pohyb a pobyt v přírodě.“		

<i>„Určitě je to odpočinek jako takový, kvalitní spánek a dostatečný počet hodin spánku.“</i>	Dostatečné množství kvalitního spánku, pohybu a pečovat o svůj organismu prostřednictvím zdravého životního stylu.	Jedná se o aktivity, které jsou zaměřeny na pohybovou činnost. Ať už se jedná o sporty či různé procházky a pobyt v přírodě. Dále pak také volnočasové aktivity a zájmové činnosti. A v neposlední řadě důležitost životního stylu jakožto metody psychohygieny.
<i>„Zařadila bych tam dostatek spánku a odpočinku. Hodně pohybu a dbát na jakýsi zdravý životní styl.“</i>		
<i>„Myslím si, že sem patří určitě zájmy, koníčky, prostě se něčemu věnovat ve volném čase.“</i>	Volnočasové a zájmové aktivity.	
<i>„Odpočinková činnost, ale rukodělná činnost. Máme práci, která je náročná na psychiku, tak si odpočinout u rukodělných prací.“</i>		
<i>„Sport, relaxace, vypnout, jít si zaběhat.“</i>	Sport, meditace a jóga.	
<i>„Myslím si, že tam patří jóga, cvičení, sport“</i>		
<i>„Myslím, že tam patří odpočinek. Aby člověk uměl vypnout, přišel domů a uměl se zrelaxovat, přečíst knížku a odpočinout si.“</i>	Činnosti, které jsou zaměřené na zklidnění člověka.	
<i>„Mám ráda hudbu, hudba je docela dobrá psychohygienu. Chození do přírody a všechno vypnout. Nebo i nějaké cvičení.“</i>		

Zdroj: vlastní šetření

Tato kategorie byla pojata jako rozvíjející pro kategorii předešlou. Respondenti zde byli tázáni, jaké formy psychohygieny znají a jsou je schopni aplikovat sami na sebe. Z výsledků šetření je patrné, že nejčteněji zmiňovali sport a pohybové aktivity, ale také volnočasové činnosti, které nesouvisí s jejich výkonem práce.

Kategorie č. 3: **Druhy aktivit preferované vychovateli ve volném čase.**

- Odpočinek
- Sportovní aktivity
- Výtvarně zaměřené činnosti
- Četba knih
- Moderní technologie

Tabulka č. 3: Aktivity, kterými vychovatelé školní družiny naplňují svůj volný čas.

Otázka č. 6: Jakými aktivitami naplňujete svůj volný čas?		
Otevřené kódování	Axiální kódování	Selektivní kódování
„Pokud mi nějaký volný čas zbude, tak ho trávím s kamarádkami. Chodím také ráda na procházky a trávím čas se svojí rodinou v přírodě.“	Trávení volného času s přáteli a blízkými.	Sportovní aktivity, pobyt v přírodě, relaxace prostřednictvím domácích a zahradnických prací a odpočinek, četba knih a další vzdělávání se v oboru, setkávání se se svými blízkými a přáteli, to vše lze zařadit mezi volnočasové aktivity, které jsou vychovateli preferovány.
„S kamarády si často jdeme sednout do čajovny a povídáme si. Chodíme také často hrát deskovky a snažím se chodit alespoň 1x za týden cvičit.“		
„Ráda chodím na inline brusle nebo jen tak ven se projít.“	Sportovní aktivity, které jsou zaměřeny na různé druhy sportů.	
„Věnuji se sama sobě. Běh, cvičení, knížka, časopisy.“		
„Hlavně se věnuji psům a dalším zvířatům, které doma mám. Sleduji filmy nebo si čtu knihy.“	Relaxace a odpočinek, který je realizován prostřednictvím četby knih a relaxací v přírodě.	
„Když mám čas, přečtu si nějakou knížku nebo si jen tak sednu na sluníčko a vnímám svět okolo mě.“		
„Hudba, procházky. Jsem spontánní člověk, nic nemám pravidelně.“	Spontánní činnosti, které zahrnují domácí práce zahradničení či poslech hudby.	
„Práce na zahrádce, vaření. Já se u toho uklidňuju. Domáci		

<i>práce.“</i>		
<i>„Čtení, jízda na kole a jsem ve spolku místních žen.“</i>	Setkávání se s přáteli a trávení volného času s nimi.	
<i>„Velice ráda čtu, zajdu si ráda do města na kafičko, s přáteli. Na jedné straně se chci v oboru vzdělávat, ale nechci se dostávat pouze do této problematiky, snažím se setkávat s lidmi, kteří jsou mimo můj obor.“</i>		

Zdroj: vlastní šetření

Tato kategorie se zaměřovala na konkrétní volnočasové aktivity, které jsou preferovány a vyhledávány vychovateli školní družiny. Odpovědi se téměř vždy shodovaly v tom, že se jedná o aktivity, které nejsou pro člověka psychicky náročné vzhledem k psychické náročnosti jejich profese. Žádný z respondentů nevedl, že by využíval jakoukoli zájmovou činnost, která je mu v jeho okolí nabízena.

Kategorie č. 4: **Prostředí jakožto ovlivnění při výběru volnočasových aktivit**

- Málo podnětné prostředí
- Nasycené prostředí

Tabulka č. 4: Vliv prostředí při výběru volnočasových aktivit.

Otázka č. 7: Domníváte se, že prostředí, ve kterém žijete, má vliv při výběru volnočasových aktivit?		
Otevřené kódování	Axiální kódování	Selektivní kódování
<i>„O tom jsem už přemýšlela a myslím si, že prostředí je klíčové k tomu, jak kvalitně člověk tráví čas. Kdybych tady neměla možnost dělat aktivity, které mě baví, tak asi vyhořím“</i>	Nasycené prostředí.	
<i>„Ano. Kdybych tady neměla tolik možností, co</i>		

<i>dělat, tak si myslím, že by kvalita trávení volného času šla hodně dolů.“</i>			
<i>„Určitě. Olomouc je super, ale je tady toho až dost a nemudím se.“</i>	Prostředí, které disponuje velkou volbou volnočasových aktivit.		
<i>„Jo, myslím si, že jo. V dobrém slova smyslu. Pro někoho je to možná moc, ale mám ráda, když si můžu vybírat, co budu zrovna ten den dělat.“</i>			
<i>„Určitě ano. Hodně to ovlivňuje. Žiji na vesnici a vždy mě to nutí něco dělat.“</i>		Prostředí, které je pro dané jedince podnětné.	Prostředí má vliv na kvalitu a výběr volnočasových aktivit. Pro respondenty je prostředí obsaženo volnočasovými aktivitami, které mohou ve svém volném čase využívat.
<i>„Ano, určitě. Bydlela jsem ve městě a bylo tam toho na mě moc. Teď bydlíme na vesnici a jsem strašně spokojená. Stačí mi míň k tomu, abych byla šťastná.“</i>			
<i>„Myslím si, že prostředí, kde žiju je pro mě málo. Myslím tím, že je tady málo aktivit, které mám ráda.“</i>	Málo podnětné prostředí, které je typické malou volnočasovou nabídkou pro dospělé.		
<i>„Určitě v dobrém slova smyslu, mám tady rodinné zázemí a cítím se tady dobře. Ale i přes to se najdou věci, které mi tady chybí a musím za nimi dojíždět.“</i>			
<i>„Určitě jo, pozitivně. Mám tady vše, co potřebuji, nejsem náročná.“</i>		Podnětné prostředí. Které ovlivňuje kvalitu volného času pozitivně.	
<i>„Myslím si, že určitě, pozitivně.“</i>			

Zdroj: vlastní šetření

Zdali má nebo nemá vliv prostředí na volbu volnočasových aktivit, se zabývala kategorie č. 4. Na základě odpovědí respondentů bylo zjištěno, že prostředí je pro ně velice často přiměřeně podnětné. Pouze v ojedinělých případech bylo uvedeno, že prostředí je pro ně nedostačující a velice málo podnětné.

Kategorie č. 5: Nabídka volnočasových aktivit v daném prostředí

Pozitivní stanovisko:

- Pestrá nabídka aktivit
- Dostupnost aktivit
- Cenová dostupnost
- Kvalifikace lektorů

Negativní stanovisko:

- Malá nabídka aktivit
- Velká vzdálenost
- Cenové omezení

Tabulka č. 5: Nabídka volnočasových aktivit.

Otázka č. 8: Myslíte si, že ve svém okolí máte dostatečné množství aktivit, kterými můžete naplňovat Váš volný čas? Konkrétně které?		
Otevřené kódování	Axiální kódování	Selektivní kódování
„Máme tady toho hodně. Jsem ale lenivá a tuto možnost nevyužívám. Je možné tady chodit na jógu, zumbu nebo různé sporty. Kdybych chtěla, tak najdu snad vše.“	Možnost jógy, zumby, sportovního vyžití, ale také skupinové lekce aerobiku.	
„Asi jo. Když chci, tak si najdu snad vše. Nemám moc ráda skupinové aktivity, takže vyhledávám spíše ty individuální. Ráda ale navštěvuji skupinu aerobiku“		
„Tím, že nejsem náročná v tom, že bych potřebovala někam chodit, tak mi to stačí. Máme skvělé sousedy. Dobrý kolektiv, výlety s nima. Mám tady vše, nemusím za ničím dojíždět. Stačí mi louky, pole a lesy.“	Příroda na dosah. Aktivity zaměřené na pobyt v lesích, loukách nebo polích.	
„Ano, tady to není problém, když člověk chce		

<i>do přírody, tak si zajede autem kousek za město. “</i>		
<i>„Ano, máme tady toho hodně. Sama nenavštěvuji žádný kroužek, i přes to, že jsou poměrně cenově dostupné a kamarádky si je vychvalují. “</i>	Možnost kulturního a sportovního vyžití. Cenová dostupnost volnočasových aktivit.	Nabídka volnočasových aktivit je pestrá. Ať už se jedná o sportovní aktivity, výtvarné aktivity, tak i přírodní prostředí jakožto prostředek a způsob trávení volného času.
<i>„Bydlím na okraji města. Máme tady toho hodně. O víkendu jsou velké možnosti, divadlo, kino, cyklostezky, park. “</i>		
<i>„Ano, máme tady kroužek keramiky, do kterého ráda chodím a vždy se tam uvolním. Také hodně sportovního vyžití. “</i>	Výtvarně založené zájmové kroužky a sportovní aktivity, které obsahují spolek Hasičů, tenis, fotbal a dalších sporty.	
<i>„Stoprocentně, máme tam hřiště, cyklostezku, koupaliště, spolek Hasičů, kurty na tenis a hřiště na fotbal. “</i>		
<i>„Jsem přes sport, takže vyžití si najdu. Pronajímáme si s manželem 2x týdně tenisový kurt a je to strašně fajn. “</i>	Sportovní aktivity zaměřené jak na individuální sporty, tak na skupinové. Kvalifikovaný personál ve fit centru.	
<i>„Máme tady různé kroužky pro dospělé, co tak vím, ale nevyžívám. Chvíli jsem využívala osobního trenéra ve fitku, tam to bylo potřeba, aby mě vedl někdo profesionální, kdo tomu rozumí. Dá se tady chodit na zumbu, tenis, fotbal, basketbal. “</i>		

Zdroj: vlastní šetření

Tabulka č. 6: Nedostatek aktivit v daném prostředí.

Otázka č. 9: Jsou naopak ve Vašem okolí aktivity, které Vám chybí, a musíte dojíždět například do jiného města?		
Otevřené kódování	Axiální kódování	Selektivní kódování
<i>„Dřív jsem dělala hasiče</i>		

<i>a ty mi chybí, cyklistika mi chybí také. Nemáme tu žádné cyklostezky.“</i>	Nedostatek cyklostezek pro kolo a in-line brusle.	Vzhledem k tomu, že sportovní vyžití je pestré, tak má své nedostatky. Ať už se jedná o nedostatek cyklostezek, různých skupinových lekcí nebo budov, které se dají sportovně využívat. Dále pak také kreativní činnosti, které mohou u jedinců rozvíjet fantazii.
<i>„Chybí mi cyklostezky na kolo a na brusle.“</i>		
<i>„Určitě tam chybí takové ty lana na protažení, chtěla bych to vyzkoušet, ale u nás to nemáme. Máme ten základ.“</i>	Speciální sportovní kroužky a lekce nejsou v dosahu jejich prostředí.	
<i>„Asi mi chybí ta jóga, to tady nemáme, nebo něco podobného.“</i>		
<i>„Nic mi nechybí“</i>	Nic nechybí.	
<i>„Nechybí mi nic, jsem spokojena.“</i>		
<i>„Chybí mi rukodělné práce, nějaké korálkování nebo tak.“</i>	Nedostupnost kreativních činností, které by mohly rozvíjet fantazii jedinců.	
<i>„Cítím, že v místě, kde žiji nám chybí nějaké kreativní kroužky nebo kurzy. Musím za nimi dojíždět do města a často mě ta vzdálenost odradí a nedělám nic.“</i>		
<i>„Jsem přes sport, ale chybí mi zázemí, nedostaneme se do tělocvičny, kde bychom ty aktivity mohli dělat.“</i>		
<i>„Fitko“</i>	Nedostatek sportovních aktivit, které jsou realizovány uvnitř budovy.	

Zdroj: vlastní šetření

Nabídka volnočasových aktivit v prostředí, kde vychovatelé žijí je pestrá. Je zastoupena jak sportovními aktivitami různého druhu, tak i kreativními a výtvarnými aktivitami. Nemůžeme také opomenout kulturní vyžití přírody jakožto prostředku k trávení volného času jedinců. Naopak jsou zde nedostatky, se kterými se prostředí potýká. Ať už respondenti uváděli nedostatek cyklostezek pro využití jízdních kol či in-line bruslí, tak ale i nedokonalosti v oblasti vnitřních sportů. Konkrétně zde hovoříme o fit centrech a tělocvičnách, které respondenti ve svém okolí postrádají.

Kategorie č. 6: **Definování pojmu syndromu vyhoření.**

- Nadměrné působení stresu
- Nedostatek odpočinku
- Rizikové faktory profese
- Nechuť a odpor

Tabulka č. 7: Definice pojmu syndromu vyhoření.

Otázka č. 12: Dokážete vlastními slovy definovat pojem syndrom vyhoření?		
Otevřené kódování	Axiální kódování	Selektivní kódování
<p>„<i>Stav, kdy ráno člověk nemůže vstát, neunes hrnek s čajem. Je mu všechno jedno. V podstatě ho všechno bolí a neví, co ho bolí. Je to taková i vnitřní úzkost, dost těžkej stav. Už ho nebaví, to, co dělá a není z toho východisko. Je to apatie k těm věcem.</i>“</p>	<p>Fyzická únava spjatá s psychickými problémy.</p>	<p>Jedná se o celkovou fyzickou i psychickou únavu a vyčerpání lidského organismu, které doprovází řada příznaků, které jsou na jedinci již na první pohled čitelné. Doprovází je také stravy úzkosti a deprese, které souvisí s nechutí a odporem k dané profesi. Dochází k úpadku dovedností a předností vychovatele na úkor účastníků školní družiny. Jedinec také strádá po stránce sociální, neboť nechuť k profesi je tak velká, že se přenesse i na další zaměstnance.</p>
<p>„<i>Člověk není schopný předat dětem to, co by chtěly. Je hrozně vyčerpaný na to, aby jim předal to důležité, neumí je zaujmout, motivovat.</i>“</p>		
<p>„<i>No myslím si, že to je už stav, když bez jakéhokoli přemýšlení chce člověk skončit něco a odejít z práce. Chce to udělat hned bez pobavení. Ten moment, kdy si řekne stop, na víc nemám a odcházím.</i>“</p>	<p>Podceňování svých kvalit a předností na úkor pracovních povinností.</p>	
<p>„<i>Většinou se to stává po několika letech praxe, ale je to individuální, není dodržovaná psychohygienu. Je to na něj moc, nedá si na čas pauzu, chodí s odporem do práce. Rychle tam a co</i></p>		

<i>nejrychleji pryč. Nedělá ji dobře, tu práci. “</i>		
<i>„Myslím si, že to je stav, kdy člověk není schopný už ničeho. Nemá chuť dělat práci, která ho dřív bavila. Je tolik ve stresu, že neví, jak z toho koloběhu ven a vyhoří.“</i>	Nechuť k práci, kterou dříve měl rád. Fyzické i psychické strádání.	
<i>„Je to na něm znát nejenom na psychické stránce (změna osobnosti člověka), ale i po fyzické. Člověk strádá, chybí radost a štěstí a je vidět, že se něco děje.“</i>		
<i>„Apatie, nechut', bezmoc, nezájem, celkové stavy jako fyzicky a psychicky na dně.“</i>	Nezájem a nechut' k práci, lhostejnost. Psychické i fyzické vyčerpání.	
<i>„Myslím si, že člověk nemá zájem o tu práci.“</i>		
<i>„Nechce se mu chodit do práce, je mu zle z těch lidí a z těch dětí.“</i>	Práce není motivací. Celková vyčerpanost a schvácenost. Postupná ztráta volnočasových aktivit a sociálních kontaktů v zaměstnání.	
<i>„Nechut' ráno vstávat, člověka bolí celé tělo, je úplně vyčerpaný, jak kdyby se vrátil z 12hodinové směny. Souvisí to s úzkostmi, nechutenství nebo přejídání. Apatie nejenom jít do práce, ale i vůči rodině. Člověk se začne stranit okolí a je vyhaslí. Přestane se zajímat o své koníčky. Jen by ležel nebo spal.“</i>		

Zdroj: vlastní šetření

Tato kategorie se zabývala tím, jaké mají vychovatelé školní družiny povědomí o syndromu vyhoření. Výsledky, které jsou vyobrazeny výše jsou velice překvapující. Každý z nich dokázal popsat člověka, který si prochází syndromem vyhoření a je patrné, že o dané problematice zná nějaké informace. Další věcí, která byla poměrně překvapující byla ta, že téměř polovina dotazovaných respondentů se již s tímto stavem setkala a hovořili pouze na základě svojí zkušenosti.

Kategorie č. 7: **Stresující faktory profese vychovatele školní družiny**

- Vysoké nároky od vedení školy
- Administrativní činnosti
- Nepřímá pedagogická činnost
- Komunikace s rodiči
- Kolektiv zaměstnanců
- Žáci s podpurným opatřením

Tabulka č. 8: Stresující faktory profese vychovatele školní družiny.

Otázka č. 14. Je něco, co Vám přijde na Vaši práci stresující? Pokud ano, co by to bylo?		
Otevřené kódování	Axiální kódování	Selektivní kódování
<p>„Konfrontace s dospělými, ať už s kolegama nebo s rodičema. Nejde se na to připravit. Ale také schůzky v ředitelně. S rodičema je to náročný, když se řeší nějaký problém.“</p>	<p>Komunikace s rodiči i ostatními zaměstnanci. Chování účastníků na akci mimo školu.</p>	<p>Stresující faktory této profese zahrnují především komunikaci s rodiči, která probíhá na denní bázi. Ať už se jedná o řešení konfliktů, porušování školního řádu, tak i zranění, ke kterým může dojít. Děti, které mají specifické projevy chování a nerespektují autoritu vychovatele. Časová náročnost stahující se k administrativní činnosti.</p>
<p>„Asi ne. Ze začátku jsem měla strach z procházek kolem školy. Že mi někdo uskočí do cesty, ale teď ne.“</p>		
<p>„Mně přijde, že děti ztrácejí smysl pro naslouchání. Musím říct několikrát „jdeme“, musím jim to opakovat a odmouvat. Ještě momentálně mě stresuje jen jedna skříň v družině. Pořád přemýšlím, jak ty věci schovat. Ty prostory jsou malé.“</p>	<p>Projevy dětí. Nerespektování autority školní družiny. Řešení konfliktních situací s rodiči.</p>	
<p>„Rodiče. Bojím se, že někdo dojde a bude po mně křičet a já nezvládám tyhle agresivní konfrontace. Zkamením a kóktám.“</p>		

<p>„Jsou přesně dvě situace, díky kterým jsem ve vteřině ve stresu. První z nich je psaní třídní knihy. Udivuje mě, že to ještě u nás není v elektronické podobě, ale musíme to vypisovat ručně. Hodně to užírá čas. Druhá situace nastane tehdy, když žák, který má normálně dopoledne asistenta, ale odpoledne ne, začne být agresivní na ostatní děti.“</p>		
<p>„Ta uvolněná výchova. A i kolikrát vztahy v rodině, děti je kopírují. Hodně je vysoké procento rodičů rozvedených a projevuje se to na těch dětech. Je ta práce náročná vůči inkluzi. Hodně inkluzivních dětí s poruchami chování.. Narůstající agresivita dětí. Problém sociálních sítí, rodiče to nekontrolují.“</p>	<p>Žák s podpůrným opatřením bez nároku asistenta pedagoga do školní družiny. Agresivita dětí vůči sobě samým navzájem.</p>	
<p>„Asi když dítě reaguje nepřiměřeně. Konflikt mezi dětmi, který jde až do afektu tak mě to mrzí, že jsem tomu nedokázala předejít.“</p>	<p>Projevy a reakce dětí, které nejsou v souladu se školním řádem. Afektivní jednání vůči ostatním.</p>	
<p>„Zlobivý děti. Tento rok děti dávají hodně zabrat.“</p> <p>„Asi rodiče. Konkrétně komunikace s nimi. Oni si myslí, že tady máme jen jejich dítě a musí mi radit. Méně papírové práce. Lepší je ta praxe s dětma než přípravy. Než to člověk hodí na papír, tak to zabere víc než ta konkrétní práce s dětma.“</p>	<p>Vzájemná výměna informací s rodiči ať už ohledně konfliktu či úrazu dítěte. Administrativní činnosti.</p>	
<p>„Asi je pro mě nejvíce stresující situace, když se stane nějaký úraz. Když</p>		

člověk nemůže být úplně všude.“		
---------------------------------	--	--

Zdroj: vlastní šetření

Tabulka č. 9: Příprava aktivit na další den ve volném čase.

Otázka č. 16. Trávíte svůj volný čas přípravou aktivit na další den? Pokud ano, jak dlouho?		
Otevřené kódování	Axiální kódování	Selektivní kódování
„Ráda bych, ale už to vařím z jedné vody, už vím, kam šáhnout. Už tomu nevěnuju tolik času, jako dřív.“	Improvizace nebo čerpání z předešlých let nabytých zkušenostmi. Využití časového úseku během dne.	Využití zkušeností s aktivitami z předešlých let a praxe. Aplikování improvizace nebo inspirace na internetu na sociálních sítích. Pravidelná cílená týdenní příprava aktivit.
„Mám volnou hodinu každý den a navážu na to, co dělali v poslední hodině. Někdy to nejde a děti jsou unavení a neděláme nic. Je to spíš hlídání. Doma moc ne, občas se dívám na videa na sociálních sítích, ale vyloženě nic nedělám.“		
„Ano, když si něco vymyslím, tak klidně i 4 hodiny. Než to nastříhám, zalaminuju. Nedávno jsem dělala projekt na třídě odpadů a seděla jsem nad tím od odpoledne do půlnoci, a nakonec to děti neocení.“	Pravidelná příprava výtvarných aktivit.	
„Jak kdy. Není to pravidelně. Potom přípravy na výtvarku si zkouším, jestli to zvládnou já. Nedělám nic, co jsem nezkusila. I u toho si odpočívám. Vyhledávání zajímavých her.“		
„Snažím se si to vždy nachystat na celý týden. Někdy to jde realizovat, někdy ne. Kdyžtak si schovám aktivitu na příště. Trvá mi to asi 2 hodiny bych řekla.“	Plánování příprav na celý týden.	

„No, jakože dřív jsem to dělala, ale teď jsem si řekla, že nechci, aby zasahovaly do volného času. Teď už to nemám v takové míře.“		
„Ano, nejenom na další den, ale na týden. Denně tak v průměru 2-3 hodiny. Do 22:00 klidně. Není problém. Jak najdu nápad, tak si ho musím založit.“	Příprava, která je zároveň jako náplň volnočasových aktivit.	
„Určitě. Chvilinku, podívám se na počítač na internet. „		
„Každý den ale ne, spíš 1x za týden. Udělám si představu na celý týden.“		
„Přes týden ne. Pravidelně v neděli odpoledne, kopíruju a hledám.“	Pravidelná příprava na celý týden.	

Zdroj: vlastní šetření

Poslední kategorií, která byla během výzkumného šetření zkoumána, byla kategorie stresujících faktorů, které ovlivňují pracovní výkon vychovatele školní družiny. Z tabulek č. 8 a č. 9 je patrné, že vychovatelé vnímají rodiče i děti samotné jako stresující faktory. Kromě toho, uvádí také administrativní činnost, která jim zasahuje do jejich volného času. V neposlední řadě také příprava aktivit na další den.

10.9 Shrnutí

Na základě výzkumného šetření jsme v první kategorii, která se zaměřuje na všeobecné znalosti ohledně termínu psychohygienu stanovili následující náčrt povědomí ohledně pojmu psychohygienu. Jednalo se o posílení duševního zdraví, prevence syndromu vyhoření, volný čas a zájmové aktivity. Vychovatelé školních družin se s pojmem psychohygienu již za svoji kariéru nespočetněkrát setkali. Respondenti tento pojem dokáží definovat jako prevenci syndromu vyhoření. Jedná se o způsob, díky kterému je člověk schopen uvolnit své tělo i mysl a účinně jej zrelaxovat.

Druhá kategorie se zabývala povědomím o formách psychohygieny, u které jsme stanovili koncepty jako jsou relaxace a odpočinek, zdravá životospráva, pohyb

a sport, záliby a pomoc od ostatních kolegů. Nejčastěji zde byl zastoupen odpočinek ať už v aktivním slova smyslu, tak i v pasivním pojetí. Zjistili jsme také, že vnímají způsob životního stylu jako metodu psychohygieny. V neposlední řadě také to, že zájmové aktivity jsou důležitou součástí psychohygieny každého z nás.

Ve třetí kategorii jsme se respondentů dotazovali na jejich způsob trávení volného času, přičemž jsme stanovili koncepty, které se zabývaly odpočinkem, sportem, výtvarně zaměřených aktivit, četbou knih a užíváním moderních technologií. Konkrétně se jednalo o aktivity, které respondenti ve svém volném čase vyhledávají a jsou jim blízké. Nejvíce zastoupeny zde byly sportovní aktivity všeho druhu, dále pak také kreativní a výtvarné činnosti, ale také domácí práce, zahradničení nebo aktivity zaměřeny na kulturu.

Čtvrtá kategorie pojednává o prostředí, jakožto prostředku při výběru volnočasových aktivit. Bylo vyzkoumáno, že prostředí má značný vliv na to, jakým způsobem respondenti tráví svůj volný čas. Téměř všichni respondenti, až na výjimky uvedli, že v prostředí, ve kterém momentálně žijí se cítí dobře a mají dostatek podnětů pro volnočasovou činnost.

Nabídkou volnočasových aktivit v prostředí, kde respondenti žijí se zabývala pátá kategorie. Tato kategorie byla rozdělena na pozitivní a negativní stanovisko, přičemž u pozitivního stanoviska byly vytvořeny koncepty, které obsahují pestrou nabídku a dostupnost aktivit, zároveň také cenovou dostupnost a kvalifikaci lektorů. Negativní stanovisko obsahovalo koncepty malé nabídky aktivity a daleká vzdálenost při dojíždění do jiného místa spjatá s určitým cenovým omezením. Z hlediska respondentů je nabídka volnočasových aktivit pestrá a vyvážená. Obsahuje aktivity, které jsou určeny pro jedince se sportovním zaměřením, ale také výtvarným cítem. Naopak jsme ale zjistili, že jsou i aktivity, které v jim v jejich prostředí chybí a musí za nimi mnohdy i dojíždět do jiného města.

Předposlední kategorii jsme věnovali definování pojmu syndromu vyhoření. Vytvořili jsme náčrty, které se zaměřovaly na nadměrné působení stresu, nedostatek odpočinku, rizikové faktory profese, nechuť a odpor. Dle respondentů je syndrom vyhoření projevem nedostatečné psychohygieny. Definují ho jako celkové psychické a fyzické vyčerpání, které má vliv na kvalitu pracovního výkonu. Doprovází ho nechuť vykonávat činnost, která jedince dříve naplňovala a motivovala k dalším

kariérim postupům. Jedinec ztrácí trpělivost a rozvazuje již navázané mezilidské vztahy.

Sedmá kategorie pojednává o stresujících faktorech, které doprovází pomáhající profesi, vychovatele školní družiny. Vysoké nároky od vedení školy, administrativní činnosti, nepřímá pedagogická činnost, komunikace s rodiči, kolektiv zaměstnanců a žáci s podpůrným opatřením. Všechny tyto zmíněné aspekty byly stanoveny jako koncepty pro tuto kategorii. Co se týče výsledků pro tuto oblast, respondenti vnímají nejčastěji jako spouštěč stresových situací konfrontace s rodiči, a i se samotnými účastníky školní družiny. Administrativní činnost považují také jako tíživou a zasahující do jejich volného času, který mohou využívat smysluplněji. Vyzkoumali jsme také to, že komunikace s kolegy je může také dostat do určité stresové situace.

11 Diskuse

Tato část bude věnována shrnutí získaných a následně zpracovaných dat výzkumu a porovnání výsledků z výzkumných šetření, jež jsou uvedeny v kapitole číslo devět pod názvem aktuální stav zkoumané problematiky. Empirická část závěrečné práce byla zaměřena na vliv prostředí na psychohygienu vychovatele školní družiny. Hlavním cílem této práce bylo objasnit vliv prostřední výkonu práce na psychohygienu vychovatelů školních družin a popsat základní pojmy, které úzce souvisí s tématem práce. Byly stanoveny dílčí cíle, díky kterým bylo prostřednictvím výzkumného šetření zjišťováno, jaké jsou možnosti psychohygieny pro vychovatele školní družiny ve městě Olomouce. Dále také jaké jsou možnosti psychohygieny pro vychovatele školní družiny v regionu Němčice nad Hanou. A v neposlední řadě také to, jaké stresující faktory doprovází profesi vychovatele školní družiny. Na základě těchto tří dílčích cílů bylo stanoveno sedm výzkumných otázek.

První výzkumná otázka pojednávala o tom, jaké mají vychovatelé ŠD povědomí o pojmu psychohygienu. Na základě jejich odpovědí lze termín psychohygienu definovat jako jeden ze způsobů, díky kterému je člověk schopen předcházet syndromu vyhoření. Je spjatá s fyzickým a psychickým odpočinkem, který souvisí s trávením a náplní volného času s oproštěním se od pracovních povinností.

Druhá výzkumná otázka se zabývala znalostí forem psychohygieny, které lze aplikovat při profesi vychovatele ŠD. Patří sem aktivity a činnosti, jejichž náplní je sportovní a pohybová činnost, která je realizována prostřednictvím procházek, pobytu v přírodě a nespočtým množstvím sportovním aktivit. Zájmové a volnočasové aktivity, ale také podstata dodržování zdravého životního stylu.

Další výzkumná otázka se zaměřovala na konkrétní aktivity, kterými respondenti naplňují svůj volný čas. Respondenti se ve větší míře shodovali v následujících odpovědích. Svůj volný čas naplňují širokou nabídkou volnočasových aktivit, mezi které lze zařadit sportovní aktivity, pobyt v přírodě, relaxace a odpočinek díky vykonávání domácích prací, četba knih, trávení volného času s blízkými lidmi a rodinou.

Jakým způsobem má prostředí vliv na to, jaké volnočasové aktivity respondenti vykonávají, se zabývala další výzkumná otázka. Na základě výzkumu bylo zjištěno, že prostředí je velice důležité k tomu, jaké aktivity respondenti ve svém volném čase zvolí. Na základě typu prostředí respondent přizpůsobuje trávení svého volného času.

Co se týče pozitiva a negativa psychohygieny v prostředí, ve kterém respondenti žijí, o tom pojednávala další výzkumná otázka. Vzhledem k tomu, že každý z respondentů má své individuální potřeby a preference, některým z nich je prostředí dostatečně nasycené, a naopak některým je prostředí chudé a málo podnětné. V konkrétních případech se jednalo o to, že nabídka volnočasových aktivit je dle respondentů pestrá a jsou si z ní schopni vybrat aktivity, které jsou určeny pro jejich potřeby. Tato pestrost a míra nabídky by se dala považovat jako pozitivum daného prostředí. Respondenti také uvedli, že cenová dostupnost a kvalifikace lektorů je považována jako pozitivní stanovisko. Mezi negativní přístup lze zařadit nedostupnost lekcí nebo zájmových kroužků, ale také nedostupnost cyklostezek či budov, které mají sportovní charakter a jsou určeny pro veřejnost.

Předposlední výzkumná otázka se zaměřovala na povědomí respondentů o syndromu vyhoření. Tento stav se dá definovat jako celková fyzická a psychická únava, pro kterou je typická řada příznaků. Mezi tyto příznaky je možné zařadit odpor a nechuť vykonávat danou profesi, práce, která byla dříve efektivní a motivační se najednou stává apatickou. Jedinec není schopen předat účastníkům ŠD to, co se od něj očekává. Tento stav doprovází depresivní a úzkostlivé chování. Mezilidské vztahy, které byly dříve vybudovány upadají a jedinec nemá chuť je jakýmkoliv způsobem nadále udržovat.

Poslední výzkumná otázka se zaměřovala na stresující faktory, které doprovází vychovatele ŠD při výkonu jeho práce. Nejčteněji byly respondenty uváděny konfrontace se zákonnými zástupci účastníků ŠD, a to sice s rodiči. Samotné děti je dostávají do stresujících situací, které si častokrát myšlenkami přenášejí i do svého volného času. V neposlední řadě je důležité také uvést administrativní činnosti, které jsou časově náročné a nejdou žádným způsobem urychlit nebo vynechat,

Vzhledem k tomu, že se jednalo o respondenty, kteří žijí a jsou obklopeni opačným prostředím, bude tato část diskuse také věnována porovnání respondentů z města Olomouce a respondentů z regionu Němčice nad Hanou. Co se týče tohoto srovnání těchto dvou skupin respondentů, byly zde patrné určité rozdíly. Vychovatelé, kteří obývají město Olomouc nebo jeho velice blízké okolí byli více informováni ohledně tématu psychohygieny a byli schopni tento pojem obsáhle definovat. Naopak co se týče nabídky volnočasových aktivit a jeho využívání, byli tito respondenti více kritičtí. Vychovatelé regionu Němčice nad Hanou vnímají nabídku volnočasových aktivit, i když je rázně nižší, jako dostačující a podnětnou. Zároveň vychovatelé z regionu Němčice nad Hanou se setkali se stavem syndromu vyhoření sami u sebe nebo u někoho svého blízkého. Vychovatelé z města Olomouce naopak tuto zkušenost měli velice zřídka se vyskytující.

Závěrem této kapitoly se zaměříme na porovnání našeho výzkumného šetření s výzkumem, který je uveden v kapitole aktuálního stavu zkoumané problematiky. Konkrétně se jedná o výzkum autorky Spáčilové, který se zaměřoval na psychohygienu vychovatelů ŠD. Výzkumu se účastnilo 10 respondentů a výsledné zpracování získaných dat ukázalo znalost respondentů v oblasti psychohygieny, která byla velice obsáhlá. Aplikace psychohygieny není u tohoto výzkumného šetření zaměřena pouze na volný čas, ale především na důležitost životního stylu. V našem výzkumu, který se zaměřoval konkrétně na prostředí, jsme zjistili, že prostředí má vliv na to, jakým způsobem vychovatelé ŠD aplikují psychohygienu při své profesi. Prostor je klíčové pro to, jaké aktivity vychovatelé školní družiny zvolí, ale také k tomu, jaké volnočasové aktivity mají ve svém okolí dostupné. Všechna prostředí, ve kterých respondenti žijí jsou různorodá a mají určitým způsobem vliv na trávení jejich volného času. Pakliže je prostředí přesycené volnočasovou nabídkou aktivit, byli respondenti schopni si vybrat takové aktivity, které jsou pro ně vhodné a dokáží uspokojit jejich potřeby. Naopak, pokud prostředí, které obývají je málo podnětné, i přes to jsou schopni si volnočasové aktivity vybrat tak, aby se přizpůsobili tomuto typu prostředí.

Závěr

Při vykonávání jakékoliv profese je důležité dbát na aplikování psychohygieny. Zejména u pedagogických profesí, které jsou zaměřeny především na psychické odolnosti je tato činnost více než žádoucí. Teoretická část této závěrečné práce se zabývala jednotlivými pojmy, které jsou úzce spjaty s tématem závěrečné práce. Empirická část se zaměřovala na to, zdali má prostředí vliv na psychohygienu vychovatelů školní družiny.

Výsledky výzkumu byly pro mě překvapující, neboť jsem měla daleko odlišné předpoklady, jakým způsobem by mohly respondenti odpovídat. Očekávala jsem, že prostředí bude mít vliv na to, jakým způsobem vychovatelé vykonávají psychohygienu. Domnívala jsem se, že pokud je prostředí málo podnětné a nenasycené, tak prostředí má negativní dopad na psychohygienu jedinců. Po realizaci výzkumu bylo zjištěno, že má prvotní očekávání byla mylná a výsledky byly přesně naopak. Vychovatelé, kteří žijí ve městě Olomouc mají dostatek volnočasových aktivit, které vykonávají. I přes to, že mají k dispozici prostředí, které je podnětně až přesycené, pociťují jedinci nedostatky, které toto městské prostředí má. Naopak i přes to, že vychovatelé z regionu Němčice nad Hanou nemají tolik podnětné prostředí na zájmové volnočasové aktivity, respondenti velice často uváděli, že toto prostředí je pro ně dostačující a jsou schopni si najít volnočasové aktivity, které odpovídají jejich nárokům a potřebám. Přikláním se tedy k tomu názoru, že prostředí má vliv na psychohygienu tím způsobem, že jedinec mu je schopen přizpůsobit výběr volnočasových aktivit.

Profese vychovatele školní družiny je něčím, co mi dává do života nespočet zkušeností, které bych nikde jinde nabýt nemohla. Na základě prostudování odborné literatury a zpracování teoretické části diplomové práce, jsem byla schopna načerpat nové poznatky a informace, které mohu aplikovat během své pedagogické činnosti. I přes to, že zpracování této závěrečné práce pro mě byla výzva a bylo to pro mne mnohdy velice obtížné, byla jsem velice potěšena, že jsem měla možnost uskutečnit výzkumné šetření na základní škole, kde vykonávám zaměstnání, ale také tím, že jsem měla možnost se vrátit v čase a navštívit základní školu, na které jsem považována za absolventa. Jsem zároveň vděčná respondentům, kteří byli ochotni realizovat výzkum a přistupovali k tomu s pokorou a úctou.

Seznam použité literatury

- BAŠTECKÁ, Bohumila, 2009. *Psychologická encyklopedie: aplikovaná psychologie*. Praha: Portál. ISBN 9788073674700.
- BUCHWALD, Petra, 2013. *Stres ve škole a jak ho zvládnout*. Brno: Edika. ISBN 978-80-266-0159-3.
- ČELEDOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA, 2010. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. Praha: Grada. ISBN 9788024732138.
- ČERNÝ, Vojtěch a Kateřina Grofová, 2015. *Relaxační techniky pro tělo, dech a mysl*. Brno: Edika. ISBN 978-80-266-0835-6.
- HADJ-MOUSSOVÁ, Zuzana, 2006. *Pedagogická psychologie pro vychovatele*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. ISBN 80-7290-243-1.
- HÁJEK, Bedřich, 2010. *Pedagogika volného času*. Praha. ISBN 978-80-7290-471-6
- HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ, 2011. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0030-7.
- HÁJEK, Bedřich a Jiřina Pávková, 2003. *Školní družina*. Praha: Portál. ISBN 8071787515.
- HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ, 2010. *Velký psychologický slovník*. Portál. ISBN 978-80-7367-686-5.
- HENDL Jan, 2016. *Kvalitativní výzkum: Základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0982-9.
- HENNIG, Claudius a Gustav KELLER, 1996. *Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání*. Praha: Portál. Pedagogická praxe. ISBN 80-7178-093-6.
- HOFBAUER, Břetislav, 2004. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-927-5.
- HUBER, Johannes, Hademar BANKHOFER a Elisabeth HEWSON, 2009. *30 způsobů, jak se zbavit stresu*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2486-7.

- JONES, J. Graham a Adrian MOORHOUSE, 2010. *Jak získat psychickou odolnost: strategie vítězů, které změní váš pracovní výkon*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3022-6.
- KAVANOVÁ, Alica a CHUDÝ, Štefan, 2005. *Výchova a volný čas: vybrané kapitoly z pedagogiky volného času*. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. ISBN 80-7318-266-1.
- KEBZA, Vladimír, 2005. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia. ISBN 80-200-1307-5.
- KEBZA, Vladimír a Iva ŠOLCOVÁ, 2003. *Syndrom vyhoření: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*. Praha: Státní zdravotní ústav. ISBN 80-7071-231-7.
- KNOTOVÁ, Dana, 2011. *Pedagogické dimenze volného času*. Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-223-9.
- KRATOCHVÍLOVÁ, Emília, 2004. *Pedagogika volného času: výchova v čase mimo vyučování v pedagogické teorii a v praxi*. Bratislava: Vydavateľstvo UK. ISBN 8022319309.
- KRAUS, Blahoslav a Věra POLÁČKOVÁ, 2001. *Člověk - prostředí – výchova*. Brno: Paido. ISBN 8073150042.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 1998. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada. Psychologie pro každého. ISBN 8071695513.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2001. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-551-2.
- MELGOSA, Julián, 1997. *Zvládni svůj stres!: kniha o duševním zdraví*. Praha: Advent-Orion. ISBN 80-7172-240-5.
- MÍČEK, Libor, 1984. *Duševní hygiena*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství. ISBN 14-400-84.
- MIOVSKÝ, Michal, 2006. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada. ISBN 80-247-1362-4.

OREL, Miroslav a Věra FACOVÁ, 2010. *Člověk, jeho smysly a svět*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2946-6.

PÁVKOVÁ, Jiřina, 2008. *Pedagogika volného času*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-423-6.

PRŮCHA, Jan, 1998. *Učebnice: teorie a analýzy edukačního média: Příručka pro studenty, učitele, autory učebnic a výzkumné pracovníky*. Brno: Paido. ISBN 80-85931-49-4.

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

STACKEOVÁ, Daniela, 2018. *Cvičení na bolavá záda*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-0411-6.

STRAUSS, Anselm a Juliet CORBINOVÁ, 1999. *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Brno: Sdružení Podané ruce. ISBN 80-85834-60x.

STOCK, Christian, 2010. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-8515-8.

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

ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ, 2014. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0644-6.

URBANOVSÁ, Eva, 2010. *Škola, stres a adolescenti*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 978-80-244-2561-0.

VÁŽANSKÝ, Mojmir, 2001. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Print-Typia,. ISBN 80-86384-00-4.

VELTRUBSKÁ, Ivana a Kateřina CHAMOUTOVÁ, 1998. *Duševní zdraví*. Praha. ISBN 80-213-0456-1.

VOBOŘILOVÁ, Jarmila, 2015. *Duševní hygiena a stres*. V Praze: České vysoké učení technické. ISBN 978-80-01-05724-7.

Seznam použitých zdrojů pro aktuální stav zkoumané problematiky

HEJNÁ, Kristýna. *Prevence syndromu vyhoření u vychovatelů v dětských domovech*. Hradec Králové, 2019. Bakalářská práce. Univerzita Hradec Králové. Pedagogická fakulta. Katedra sociální pedagogiky.

SPÁČILOVÁ, Dana. *Psychohygienu vychovatele*. Olomouc, 2015. Bakalářská práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Pedagogická fakulta. Ústav pedagogiky a sociálních studií

TRÉGLOVÁ, Lucie. *Psychohygienu jako prevence syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků*. Brno, 2020. Diplomová práce. Masarykova Univerzita. Pedagogická fakulta.

VANĚKOVÁ, Daniela. *Syndrom vyhoření u pracovníků středisek výchovné péče*. Brno, 2013. Bakalářská práce. Masarykova univerzita. Pedagogická fakulta. Katedra speciální pedagogiky.

Seznam použitých internetových zdrojů

Dům dětí a mládeže Olomouc, 2019. Kroužky. [online]. [cit. 2023-04-05]. Dostupné z: <https://www.ddmolomouc.cz/krouzky>.

Moravský rybářský svaz, 2023. [online]. [cit. 2023-04-05]. Dostupné z: <https://www.mrsbrno.cz/index.php/o-nas>.

Nevypusť duši, 2020. 10 tipů pro pomáhající & pečující. [online]. [cit. 2023-04-05]. Dostupné z: <https://nevypustdusi.cz/2020/10/26/10-tipu-pro-pomahajici-pecujici/>.

ORION - Středisko volného času Němčice nad Hanou, 2023. . [online]. [cit. 2023-04-04]. Dostupné z: <https://www.svcorion.cz/sk-rok-2022-2023>.

Služby, 2023. Volnočasová centra Olomouc – přehled hodnocených olomouckých středisek volného času. [online]. [cit. 2023-03-05]. Dostupné z: <https://volny-cas.sluzby.cz/konicky/olomouc>.

Střelecký klub Němčice nad Hanou, 2023. [online]. [cit. 2023-03-04]. Dostupné z: <https://avzonemcice.estranky.cz/>.

T. J. Sokol Olomouc – Bělidla, 2023. [online]. [cit. 2023-03-04]. Dostupné z: <https://gportal.sokolbelidla.cz/>.

Vyhláška č. 74/2005 Sb., Vyhláška o zájmovém vzdělávání. [online]. [cit. 2023-05-05]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2005-74>.

Zákon č. 563/2004 Sb., Zákon o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů. [online]. [cit. 2023-05-04]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-563>.

World Health Organization, 2022. The (Mental Health) State of the World: 2022 WHO Report.[online]. [cit. 2023-04-03]. Dostupné z: <https://www.neurocaregroup.com/news-insights/the-mental-health-state-of-the-world-summary-of-2022-who-mental-health-report>.

World Health Organization, 2019. Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases. [online]. [cit. 2023-05-05]. Dostupné z: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>

Seznam zkratk

Apod.	a podobně
BM	Burnout Measure
Č.	číslo
S.	strana
Sb.	sbírky
Tzv.	tak zvaně
WHO	World Health Organization

Seznam tabulek

Tabulka č. 1: Definice pojmu psychohygienu.

Tabulka č. 2: Znalost forem psychohygieny.

Tabulka č. 3: Aktivity, kterými vychovatelé školní družiny naplňují svůj volný čas.

Tabulka č. 4: Vliv prostředí při výběru volnočasových aktivit.

Tabulka č. 5: Nabídka volnočasových aktivit.

Tabulka č. 6: Nedostatek aktivit v daném prostředí.

Tabulka č. 7: Definice pojmu syndromu vyhoření.

Tabulka č. 8: Stresující faktory profese vychovatele školní družiny.

Tabulka č. 9: Příprava aktivit na další den ve volném čase.