

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI  
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra psychologie a patopsychologie

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

**Psychohygienu u vychovatelů ve školní družině**

Bc. Gabriela Lepková

### **Čestné prohlášení**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma „Psychohygiena u vychovatelů ve školní družině“ vypracovala samostatně s použitím uvedených zdrojů a literatury.

V Olomouci dne

-----

Bc. Gabriela Lepková



## **Poděkování**

Děkuji Mgr. Veronice Kavkové, Ph.D. za odborné vedení, vstřícný přístup a podnětné rady při zpracování mé diplomové práce. Také děkuji všem respondentům z řad vychovatelů, kteří se zapojili do výzkumného šetření, které je součástí této práce.

## ANOTACE

<b>Jméno a příjmení:</b>	Bc. Gabriela Lepková
<b>Katedra:</b>	Psychologie a patopsychologie
<b>Vedoucí práce:</b>	Mgr. Veronika Kavková, Ph.D.
<b>Rok obhajoby:</b>	2024

<b>Název práce:</b>	<b>Psychohygienu u vychovatelů ve školní družině</b>
<b>Název v angličtině:</b>	Mental hygiene of educator in after school care
<b>Zvolený typ práce:</b>	Výzkumná práce
<b>Anotace práce:</b>	Diplomová práce je zaměřena na psychohygienu a zvládací strategie u vychovatelů ve školní družině. Teoretická část definuje stěžejní pojmy jako je vychovatel ve školní družině, jeho osobnost, pracovní náplň a pracovní prostředí. Pojem psychohygienu z pohledu duševního zdraví a významu psychohygieny pro jedince. Zátěžové faktory, popis pojmu jako je stres, jeho příznaky, příčiny a zvládnutí, a dále také přiblížení syndromu vyhoření. Kapitola prevence je zaměřena relaxační techniky a zdravý životní styl. Praktická část vychází z teoretických poznatků práce a představuje výzkumné šetření, které bylo realizováno prostřednictvím dotazníkové metody. Jeho cílem je identifikovat způsoby zvládnutí zátěže a její souvislost s prováděním psychohygieny u vychovatelů ve školní družině.
<b>Klíčová slova:</b>	Psychohygienu, vychovatel, stres, zátěžové situace, zvládnutí zátěžových situací, techniky k udržení psychického zdraví.

<b>Anotace v angličtině:</b>	The thesis focuses on psychohygiene and coping strategies in school educators. The theoretical part defines the key concepts such as an educator in a school daycare, his/her personality, job description and working environment. The concept of psychohygiene in terms of mental health and the importance of psychohygiene for the individual. Stressors, description of concepts such as stress, its symptoms, causes and management, and also an approach to burnout syndrome. The prevention chapter focuses relaxation techniques and healthy lifestyle. The practical part is based on the theoretical findings of the thesis and presents a research investigation that was carried out through a questionnaire method. Its aim is to Identify the ways of coping with stress and its relation to the implementation of psychohygiene in school educators.
<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	Mental hygiene, educator, stress, stressful situations, coping strategies, techniques to maintain mental health
<b>Přílohy vázané v práci:</b>	2
<b>Rozsah práce:</b>	71 stran
<b>Jazyk práce:</b>	Čeština

## Obsah

Úvod.....	8
Teoretická část .....	9
1 Vychovatel ve školní družině .....	10
1.1 Osobnost vychovatele .....	11
1.2 Pracovní náplň.....	13
1.3 Školní družina .....	14
2 Psychohygienu.....	16
2.1 Pojem duševní zdraví .....	16
2.2 Definice psychohygieny .....	18
2.3 Význam psychohygieny .....	19
3 Zátěžové faktory pro vychovatele .....	21
3.1 Stres .....	22
3.1.1 Příznaky a příčiny stresu .....	24
3.1.2 Zvládání stresu .....	25
3.2 Syndrom vyhoření .....	27
4 Prevence (techniky k udržení psychického zdraví).....	30
4.1 Mentálně hygienické rituály dle Švamberk Šauerové (2018) .....	30
4.2 Autoregulace a relaxace .....	30
4.2.1 Relaxační techniky a práce s tělem .....	31
4.2.2 Relaxační techniky a práce s myslí, vědomím a dechem .....	32
4.3 Zdravý životní styl .....	36
4.3.1 Pohyb.....	36
4.3.2 Výživa .....	36
4.3.3 Spánek .....	37
Empirická část.....	39
5 Metodologie výzkumu.....	40

5.1	Cíle výzkumu, výzkumný problém, výzkumné otázky a hypotézy .....	40
5.2	Popis sledovaného vzorku a jeho výběr .....	41
5.3	Metoda výzkumného šetření .....	43
5.4	Psychohygienická část dotazníku.....	43
5.5	Dotazník SVF 78.....	43
6	Výsledky výzkumného šetření .....	48
6.1	I. část dotazníku.....	48
6.2	II. část dotazníku .....	54
7	Interpretace výsledných dat.....	58
8	Shrnutí výsledků výzkumného šetření a diskuze .....	62
9	Závěr.....	66
10	Referenční zdroje .....	68
	Seznam příloh .....	71

## Úvod

V dnešním moderním společenském kontextu je výchova dětí v prostředí školní družiny považována za klíčový prvek podpory celkového rozvoje mladé generace. V této souvislosti hraje významnou roli vychovatel, jenž má na starosti nejen vzdělávací, ale i výchovnou činnost. S ohledem na komplexnost této role nám přijde důležité přiblížit faktory ovlivňující psychické zdraví vychovatelů ve školní družině. Tato diplomová práce se zaměřuje na analýzu psychohygieny v rámci této profesní skupiny, přičemž klade důraz na aspekty jako je osobnost vychovatele, jeho pracovní náplň a specifika práce ve školní družině.

První kapitola se věnuje objasnění role vychovatele ve školní družině. Tématizuje osobnost vychovatele a jeho pracovní náplň. Tato část poskytuje nezbytný rámec pro pochopení kontextu, v němž se psychohygienu vychovatelů rozvíjí. Druhá kapitola se pak zabývá psychohygienou jako klíčovým prvkem péče o duševní zdraví výchovných pracovníků. Definiuje pojem duševní zdraví, přibližuje význam psychohygieny a analyzuje faktory ovlivňující psychickou pohodu v rámci profesního prostředí vychovatele ve školní družině. Následující kapitoly se zaměřují na specifické zátěžové faktory pro vychovatele, jako je stres a syndrom vyhoření. Analyzují příznaky, příčiny stresu a strategie zvládnání této náročné psychické zátěže v kontextu jejich profesní činnosti. V další části práce jsou zkoumány preventivní strategie a techniky, jež mohou přispět k udržení psychického zdraví vychovatelů ve školní družině. Tato část poskytuje ucelený pohled na autoregulaci, relaxaci a zdravý životní styl, přičemž zdůrazňuje význam pohybu, výživy a spánku jako klíčových prvků péče o psychické blaho.

Poslední částí práce, je část empirická, kde je shrnuta metodologie výzkumu a metoda sběru dat, ke které byl použit dotazník SVF-78. Následuje interpretace zjištěných výsledků, diskuze a závěr.

## **Teoretická část**

Celkový záměr teoretické části spočívá v poskytnutí uceleného vhledu do problematiky psychohygieny vychovatelů ve školní družině a nabízení konkrétních doporučení pro podporu jejich duševního zdraví v profesním kontextu.

Dílčí cíle:

- Identifikovat a zkoumat klíčové aspekty osobnosti vychovatele a jeho pracovní náplň s důrazem na specifika práce ve školní družině.
- Definovat a prozkoumat pojmy duševního zdraví a psychohygieny, přičemž se zaměřit na význam péče o psychickou pohodu v profesionálním prostředí vychovatele.
- Analyzovat specifické zátěžové faktory, jimž jsou vychovatelé ve školní družině vystaveni, s důrazem na stres a syndrom vyhoření.
- Prozkoumat a popsat preventivní techniky a strategie, které mohou vychovatelé využít ke zlepšení a udržení svého duševního zdraví v pracovním prostředí.
- Na základě teoretického zkoumání navrhnout konkrétní doporučení a strategie pro podporu psychohygieny vychovatelů ve školní družině, které mohou být implementovány v praxi.

Hlavním cílem této teoretické části je tedy poskytnout pevný teoretický základ pro porozumění a zlepšení psychické pohody vychovatelů ve školní družině, přičemž se zaměřuje na identifikaci klíčových aspektů, faktorů a strategií souvisejících s psychohygienou v tomto konkrétním profesním prostředí.

# 1 Vychovatel ve školní družině

V oblasti výchovy mimo vyučování se objevují převážně dvě profese, a to pedagog volného času a vychovatel. My si přiblížíme právě profesi vychovatele, jeho pracovní náplň a osobnost.

V první řadě je vychovatel pedagogickým pracovníkem, kterého Zákon o pedagogických pracovnících č. 563/2004 popisuje jako toho, kdo vykonává přímou vyučovací či výchovnou činnost. Dále také přímou činnost speciálně-pedagogickou nebo pedagogicko-psychologickou. Vykonává přímé působení na vzdělávaného, čímž uskutečňuje výchovu a vzdělávání.

Pávková (et al. 2011) popisuje místo působnosti vychovatele. Ten svoji profesi může vykonávat ve školní družině, školním klubu, dále také ve výchovných a ubytovacích zařízeních, v zařízení ústavní a ochranné výchovy či ve škole v přírodě. My se v naší práci budeme zabývat pouze vychovateli, kteří svoje poslání vykonávají ve školních družinách a pracují s dětmi od první do páté třídy, tedy s žáky mladšího školního věku.

Autoři Suda a Nota (in Svobodová 2023) shrnují poznatky několika autorů, z nichž vyplývá, že vychovatel je často také improvizátor, je často vystavován situacím, na které se nemůže dopředu připravit. Tyto situace prověřují, zda vychovatelova připravenost není pouze znalostní, ale jestli zapojuje všechny osobnostní vrstvy. Je to propojení zralosti, připravenosti, pohotovosti, veřejné vystupování, jednání a chování, přímé bezprostřední a spontánní prožívání, kreativita, produktivita, svoboda a odpovědnost. Toto autoři nazývají psychosomatickou kondicí.

Práce vychovatelů má svá specifika, mezi tato specifika dle Pávkové (et al. 2011) patří nezávazně určený obsah výchovy, takže vytvoření obsahu je v pravomoci pedagoga, kdy by měl respektovat pedagogicko-psychologické požadavky a také přání vychovávaných. Od toho se odvíjí i hodnocení, které u výchovy mimo vyučování není běžné, avšak když se vyskytne mělo by být individuální, popisovat jedincovy pokroky a jeho radost z činnosti. Z tohoto popisu můžeme vyrozumět, že vychovatel má poměrně velkou volnost v tom, jakou náplň činnosti zvolí a jak ji bude hodnotit.

Ke specifickým profesím vychovatele patří i autorita. Ta by měla být vyrovnaná mezi formálností a neformálností, kdy v mnoha situacích převládá právě ta neformální. Velice záleží, kde, v jakém prostředí vychovatel svoji funkci vykonává. Jinou autoritu bude mít v domově mládeže a jinou na táboře. S tím souvisí i role, ve kterých se pedagog ocitá ve vztahu



k vychovávaným. Může zastávat roli instruktora, rádce, ale někdy dokonce i kamaráda či přítele (Pávková et al. 2011).

Pokud chce pedagog vědomě, profesionálně a kompetentně vzdělávat druhé, působit žádoucí změny ve vědomí a chování svých svěřenců, musí nejprve poznat sám sebe. Musí se dále sebevzdělávat a rozvíjet, aby mohl tyto kvality nabídnout svým žákům.

## 1.1 Osobnost vychovatele

Psychologický slovník uvádí základní definici slova osobnost takto: „*Nejčastěji je definována jako celek duševního života člověka, má svůj původ ve slově persona, původně maska pro boha podsvětí, později stálý typ, charakter, role člověka.*“ (Hartl a Hartlová 2015, s. 379)

Tak jako se liší osobnost každého jedince, tak se liší i osobnost každého pedagoga. Pávková (et al. 2011) uvádí, že pedagogové pracují v různých oblastech výchovy, s různými věkovými skupinami a v rozdílných prostředích, a proto si klade otázku, jestli je možné popsat základní rysy osobnosti úspěšného pedagoga. Na tuto otázku si i sama odpovídá a dle jejího názoru není na tento problém jednoznačná odpověď.

Osobnost vychovatele nevzniká jen tak, ale je tvořena osobními predispozicemi, vzděláním, osobnostním zráním a sebevzděláváním. Důležitým předpokladem pro výkon tohoto povolání je kladný vztah k dětem, mnoho empatie a schopnost tvořit příjemné sociální klima. Nesmíme zapomenout ani na organizační schopnosti, smysl pro humor, schopnost si hrát a probouzet v účastnících zájem o činnost a rozvíjet jejich pozitivní stránky (Hájek, 2007).

Na Hájka navazuje Pávková, která jeho výčet vlastností ještě doplňuje. Tak jako každá profese, tak i profese pedagoga má jisté nároky na jeho osobnost. Jak uvádí Pávková (et al. 2011) je pedagog zařazen do pomáhající profese a je pro něj velice důležitá vyrovnanost a psychická odolnost.

Ta stejná autorka dále popisuje znaky osobnosti, které jsou u této profese žádoucí. Popisuje je jako „*pozitivně obecně lidské vlastnosti, vlastnosti obzvlášť důležité pro pedagogy a specifické požadavky na vychovatele a pedagogy volného času.*“ (Pávková et al. 2011, s. 134)

Holeček (2014) představuje strukturu osobnosti učitele. Tato struktura se dá použít k popsaní osobnosti každého pedagogického pracovníka, tedy i vychovatele. Uvádí pět oblastí, které osobnost pedagoga popisují. Jsou jimi motivace k vykonávání profese, schopnost

seberegulace, charakterově-volní vlastnosti, temperament, speciální schopnosti, vlastnosti a dovednosti. Některé z těchto oblastí více popíšeme.

Charakterově volní vlastnosti můžeme rozdělit na několik přístupů, a to vztah k sobě, vztah k druhým, vztah k práci, vztah k hodnotám a volní vlastnosti. Pedagog bývá často vzorem, a proto jsou u něj žádoucí kladné vlastnosti. Ve vztahu k sobě sama by měl mít zdravou sebedůvěru, která je základem pro úspěch. V oblasti vztahu k druhým je u pedagoga zvláště důležitá láska k dětem, přátelskost, vřelost a laskavá náročnost. Vztah k práci by se dal označit jako náročný, práce pedagoga je vyčerpávající, ale i tak pedagogové vykonávají své povolání rádi. Důležitá je svědomitost a zodpovědnost. V oblasti hodnot vede pedagog dítě k rozvoji po stránce etické a duchovní. Souvisí to s jeho postojem k hodnotám jak materiálním, tak duchovním. Pedagog zde projevuje smysl pro spravedlnost či svůj názor na život a jeho smysl (Holeček 2014).

Ideální pedagog by měl mít množství pozitivních vlastností, díky kterým správně ovlivňuje jedince, kteří mu byli svěřeni. Pávková (et al. 2011) však správně uvádí, že nikdo není dokonalý a všichni máme pozitivní i negativní vlastnosti. Stejně tak každý pedagog může mít své silné, ale i slabé stránky, důležité je si však tyto nedostatky uvědomovat a umět s nimi pracovat. Existují však i konkrétní rysy osobnosti, které vedou pedagoga k úspěšnému vykonávání této profese a to jsou empatie, dobré komunikační dovednosti (schopnost naslouchat), umět vést druhé lidi, obecná odolnost (zvládání zátěže, stabilita), pozitivní přístup (optimismus), kladný vztah k lidem všeho věku a radost z kontaktu s nimi.

Důležitou součástí osobnosti vychovatele jsou jeho dynamické vlastnosti a temperament. Holeček (2014) popisuje tyto vlastnosti jako relativně stálé a vrozené. Temperament vychovatele a jeho projevy se více či méně přenášejí na děti, je tedy dobré znát převládající temperamentový typ a snažit se o útlum jeho záporných projevů. Autor dále popisuje úkoly sebevýchovy daných temperamentových typů. Začíná Hippokratovou-Galénovou typologií. Sangvinik má v rámci sebevýchovy za úkol být důsledný, soustředěný a zvyšovat svoji vytrvalost. Cholerik by se měl naučit více ovládat a neprojevovat tolik své prožívání. U flegmatika je úkolem sebevýchovy zvýšit aktivitu, být pružnější a rozvíjet tvořivost. Poslední melancholik by se měl naučit neidealizovat skutečnost a přijmout k životu reálný postoj.

Dále mluví Pávková (et al. 2011) o vlastnostech, které jsou u vychovatelů žádoucí. Řadí sem přizpůsobivost na různé podmínky a situace, aktivnost a prosazování svých názorů, kreativitu, zdraví (fyzické i psychické), hravost a smysl pro humor, příjemné vzezření,

respektování věkových zvláštností účastníků a přiměřené jednání s nimi. Autorka shrnuje osobnost pedagoga pod pojem dobrý člověk se žádoucími vlastnostmi.

Za žádoucí vlastnosti v oblasti temperamentu můžeme považovat i to, zda je pedagog introvert či extrovert. Rysy těchto typů popisuje Holeček (2014). Extravertní typ je otevřený společenský a rád se obklopuje lidmi. Nevadí mu riskovat, je bezstarostný, veselý, někdy lehkomyšlný, ale také se dokáže rychle rozzlobit. Naopak introvert je klidný, vůči lidem uzavřený, nesmělý. Je trochu pesimista, ale spolehlivý, má rád spořádanost, věci nebere na lehkou váhu. Není snadné říci, který z těchto typů se hodí více pro výkon pedagogické profese. Nevhodnější se zdá být pedagog umístěn uprostřed mezi introverzí a extraverzí.

Na základě Eysenckovi typologie a typologie I.P.Pavlova můžeme říci, že pedagog by se měl na škále neuroticismu v rozpětí labilita-stabilita pohybovat co nejvíce v oblasti stability. A po nervové stránce vzruchů a útlumů je ideální, aby byl pedagog pohyblivý, vyrovnaný a silný (Holeček 2014).

Sami vidíme, že na osobnost vychovatele jsou kladeny vysoké nároky po všech stránkách. Je to povolání náročné a nemůže ho vykonávat každý. Tato profese je z velké části založena na komunikaci jak s dětmi, tak s rodiči i dalšími pedagogickými pracovníky, a častou s sebou nese rizika s tímto spojené, ty si přiblížíme v dalších kapitolách.

## **1.2 Pracovní náplň**

V této podkapitole bychom chtěli jen krátce zmínit, jakou náplň má profese vychovatele. Přiblíží nám to rizika a problémy, kterým osoby s tímto povoláním mohou čelit. Jako u většiny pedagogických profesí i u vychovatelů se jejich činnost dělí na přímou a nepřímou. Přímou pedagogickou činností se myslí přímé a zúčastněné působení na děti ve školní družině. Začíná příchodem dětí do ŠD a končí jejich odchodem domů, ale také sem patří činnosti, které jsou pro žáky organizovány v rámci školy. Nepřímá činnost souvisí zejména s přípravou a vypracováním plánu k přímé činnosti, ale také vedení dokumentace, rozhovory s rodiči, účast na pedagogických poradách apod.

Stručně pracovní náplň vychovatelů shrnuje Hájek (2007), uvedeme ty nejdůležitější z nich:

- Vychovatelé zajišťují výchovně-vzdělávací činnosti, kterými kompenzují únavu žáků z vyučování a pomocí zájmových činností dále rozvíjí jejich osobnost.
- Dbají na bezpečnost svou i žáků a dodržují hygienické návyky.

- Vytvářejí zajímavé činnosti, navozují příjemnou atmosféru a pocit bezpečí, vytvářejí dobrý kolektiv.
- Komunikují s rodiči a prezentují výsledky činnosti široké veřejnosti.
- Vedou pedagogickou dokumentaci a zaznamenávají výsledky výchovně-vzdělávací činnosti.
- Spolupracují s třídními učiteli a účastní se pedagogických rad.

### 1.3 Školní družina

Tato kapitola se bude zabývat institucí školní družiny, jejím stručným vymezením a základními pojmy. Tato část je důležitá v návaznosti na kapitolu o vychovatelích. Díky tomu lépe pochopíme, v jakém prostředí vychovatel pracuje, jaký význam má tato instituce a k čemu slouží.

*"Školní družiny se zaměřují na práci s dětmi prvního stupně základní školy. Kromě výchovné a zdravotní funkce má velký význam sociálního poslání, protože toto zařízení zajišťuje sociální péči a bezpečnost dětí v době, kdy jsou rodiče v zaměstnání."* (Pávková 2008, s. 43)

Kdo všechno může navštěvovat školní družinu, popisuje i Vyhláška č. 74/2005 Sb. o zájmovém vzdělávání, která účastníky více konkretizuje. Říká, že zájmové vzdělávání ve družině je poskytováno i dětem v přípravné třídě a přípravném stupni jedné nebo více základních škol, či škol speciálních.

ŠD je výchovné zařízení, které je povětšinou zřizováno při základních školách. Pracují zde vychovatelé, kteří výchovně působí na svěřené účastníky, jimiž bývají nejčastěji děti od šesti do deseti let. Hájek (et al. 2011) doplňuje, že velké ŠD se rozdělují na oddělení a maximální počet žáků v jednom oddělení je třicet. Ředitel školy sám stanovuje nejvyšší počet žáků na jednoho pedagoga. Přihlíží při tom na druhy vykonávaných činností a na bezpečnost.

Školní družina poskytuje dětem výchovu mimo vyučování během celého školního roku, popřípadě i o prázdninách. Tato instituce je určena pro žáky od prvního do pátého ročníku základní školy. Funkcí školní družiny je pedagogické ovlivňování volného času. Tuto funkci vykonávají vychovatelé, protože jsou se žáky v každodenním kontaktu, mohou působit na žáky bez ohledu na jejich sociální postavení, mají možnost pravidelného kontaktu se zákonnými zástupci, mají vhodnou kvalifikaci k výchovnému působení a jsou členy pedagogické rady, spolupracují s ostatními pracovníky ve škole (Pávková 2008).

Čím se liší školní družina od klasického vzdělávacího procesu ve škole uvádí Hájek (2011). Na rozdíl od školní docházky není účast v ŠD povinná, funguje na bázi dobrovolnosti a rozhodnutí jedince. Účast v zařízení není zakončena žádným legislativně podloženým osvědčením a přijímání účastníků není podloženo správním řízením. Toto zařízení nemá na rozdíl od školního vzdělávání jasně stanovenou náplň. Činnosti vychází ze zájmů účastníků, kterým je poskytován individuální přístup a tempo. Díky časovým možnostem je zde lepší využitelnost rozmanitých metod a forem práce. S tím souvisí i rozmanitost prostorů, které mohou podporovat tvořivost více než klasické školní učebny.

Hájek (et al. 2011) shrnuje i činnost školní družiny. Popisuje čtyři základní typy činností, a to činnosti pravidelné, příležitostné, spontánní a odpočinkové. Pravidelná činnost by se dala popsat jako každodenní aktivity, které se v ŠD provozují. Příležitostné činnosti zahrnují i širší veřejnost, například různé besídky, karnevaly, slavnosti atd. Spontánní aktivity jsou neorganizované nejčastěji hry účastníků nebo volná činnost při pobytu venku. Odpočinkové činnosti jsou formou psychohygieny, odstraňují únavu a žáci při nich mohou odpočívat na koberci, či hrát klidové hry případně poslechové činnosti. Nejčastěji je provozují po obědě, nebo během dne dle potřeby. V poslední řadě může družina účastníkům nabízet i přípravu na vyučování ve formě vypracování domácích úkolů, procvičování učiva zábavnou formou, nebo získávání dalších poznatků při činnostech jako je procházka či četba.

Tuto kapitolu zakončíme důležitou větou, která uvádí hlavní myšlenku školní družiny. „*Základní formou činnosti v ŠD je hra, která přináší kladné emoce a zážitky.*“ (Hájek et al. 2011, s. 149)

## 2 Psychohygienu

Psychohygienu může být laicky chápána jako soubor praktik a postojů, které člověku pomáhají udržovat a posilovat jeho duševní zdraví. Jedná se o péči o psychickou pohodu a prevenci před stresem, vyhořením a dalšími negativními vlivy na psychiku. V rámci psychohygieny jedinec vědomě vytváří prostředí a přijímá zvyklosti, které podporují jeho emoční a mentální blaho. To může zahrnovat relaxační techniky, správný životní styl, vyhýbání se nadměrnému stresu a další aspekty péče o vlastní psychické zdraví. Cílem psychohygieny je dosáhnout a udržovat optimální rovnováhu mezi nároky života a schopnostmi jedince zvládat psychické výzvy bez závažných negativních dopadů.

V této kapitole popíšeme pojem psychohygienu, který nám přiblížili Hartl a Hartlová (2015) ve svém slovníku, kde vysvětlují, že slovo psychohygienu je totožné se slovním spojením duševní hygiena, a proto budeme používat v souvislosti s psychohygienou oba tyto termíny. Tento název vychází ze dvou řeckých slov, a to z *hygiainen*, což znamená být zdravý a ze slova *psyché*, které znamená duše. Tyto charakteristiky přesně vystihují, co je náplní psychohygieny – zdraví duše.

Pojem psychohygienu a duševní hygiena spojuje i Urbanovská (2012), dle které se tato disciplína zabývá péčí o duševní zdraví jedince. Termín psychohygienu zahrnuje pravidla, doporučení a postupy, které napomáhají k udržení, rozvinutí nebo znovuobjevení psychického zdraví a odolnosti. Faktory, které narušují duševní zdraví a rovnováhu jsou: stres, špatné rozvržení času (*time management*), nedodržování denního režimu a správné životosprávy, nedostatek spánku a odpočinku, problémy v sociálních vztazích.

### 2.1 Pojem duševní zdraví

Obecně je zdraví velmi komplikovaný a komplexní pojem a není jednoduché ho jasně definovat. Palová a Jochmannová (2021) ho popisují jako soubor složek subjektivních a objektivních, složek biologických i duševních. Uvádějí také dvě pojetí, dle kterých můžeme zdraví posuzovat. První pojetí popisuje zdraví jako stav, kdy není přítomna nemoc či zranění. Druhé pojetí pojímá zdraví jako kontinuum, kam zahrnujeme všechny životní aspekty, jak už psychologické a biologické, tak i sociální a spirituální.

American Psychological Association (2018) nám duševní zdraví definuje jako stav mysli, kde převládá emoční pohoda, relativní nepřítomnost negativních symptomů a úzkosti. Dále také schopnost navazovat konstruktivní vztahy a bez těžkostí zvládat každodenní stesy a životní požadavky.

Helen Herrman a její kolegové uvádí následující definici duševního zdraví podle WHO jako *"stav pohody, kdy si jedinec uvědomuje své vlastní schopnosti, dokáže se vyrovnat s běžnými životními zátěžemi, může produktivně a plodně pracovat a je schopen přispívat svému společenství."*<sup>1</sup> (WHO, 2005)

Na tuto definici reagují autoři Galderisi, Heinz a jejich kolegové ve věstníku světové psychiatrické asociace (WPA) s názvem World Psychiatry. Tito autoři zde upozorňují na nedostatky zmíněného vymezení a uvádí vlastní návrh na novou formulaci pojmu duševní zdraví. Autoři projevují nesouhlas s tím, že by pohoda mohla být klíčovým aspektem duševního zdraví. Dle jejich názoru se neslučuje s náročnými situacemi v životě jedince, kdy může být zmiňovaná pohoda nezdravým jevem. Člověk se totiž ocitá v situacích, kdy by neměl cítit pouze pohodu, ale prožívat a cítit i negativní emoce. I lidé s dobrým duševním zdravím se můžou cítit špatně, smutně nebo našťvaně, je to součástí života, díky tomu je plnohodnotný (Galderisi et al. 2015).

Na základě těchto připomínek navrhli autoři vlastní definici duševního zdraví v tomto znění: *„Duševní zdraví je dynamický stav vnitřní rovnováhy, který jedinci umožňuje využívat jeho schopnosti v souladu s univerzálními hodnotami společnosti. Základní kognitivní a sociální dovednosti, schopnost rozpoznávat, vyjadřovat a modulovat vlastní emoce a vcítit se do druhých, flexibilita a schopnost zvládat nepříznivé životní události a fungovat v sociálních rolích a harmonický vztah mezi tělem a myslí představují důležité složky duševního zdraví, které v různé míře přispívají ke stavu vnitřní rovnováhy.“*<sup>2</sup> (Galderisi et al. 2015) „(překlad vlastní)“  
Toto nové vymezení je oproti definici WHO více podrobné a zohledňuje více aspektů, které na duševní zdraví působí. Kde především kladou důraz na rovnováhu a harmonii.

Připojujeme ještě jednu definici od českých autorů, kteří pojem duševní zdraví nazývají jako: *„Stav, kdy všechny duševní pochody probíhají optimálním způsobem, harmonicky, umožňují správně odrážet zevní realitu, přiměřeně a pohotově reagovat na všechny podněty a řešit běžné i nenadálé úkoly, stále se zdokonalovat a mít pocit uspokojení ze své činnosti. To předpokládá optimální funkci centrálního nervového systému i celého organismu.“* (Prokúpek

---

<sup>1</sup>Doplnění původního znění: A state of well-being in which the individual realizes his or her own abilities, can cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to his or her community.

<sup>2</sup> Doplnění původního znění: Mental health is a dynamic state of internal equilibrium which enables individuals to use their abilities in harmony with universal values of society. Basic cognitive and social skills; ability to recognize, express and modulate one's own emotions, as well as empathize with others; flexibility and ability to cope with adverse life events and function in social roles; and harmonious relationship between body and mind represent important components of mental health which contribute, to varying degrees, to the state of internal equilibrium.

1972 cit. podle Míček 1984, s. 22) Zde bychom chtěli zdůraznit jistou odlišnost od předchozích definic, především vyzdvihnout dvě části a to: *přiměřeně a pohotově reagovat na všechny podněty, a zdokonalovat se a mít pocit uspokojení ze své činnosti*. Přiměřená a pohotová reakce na podněty souvisí s tématem stresu a jeho zvládnutím. Zdokonalování se a pocit uspokojení ze své činnosti úzce souvisí se syndromem vyhoření. Oba tyto zátěžové faktory budeme blíže rozpracovávat v následujících kapitolách, kde upozorňujeme na jejich propojenost s psychohygienou.

Konkrétní rozpoznatelné znaky psychického zdraví jedince shrnuje Vašina (2009), kdy uvádí, že člověk psychicky zdravý pohlíží na sebe i na svět realisticky, k tomu, co se děje kolem něho přistupuje racionálně, nenechá se ovládat předsudky, není závislý na názorech ostatních. Dále je schopen sebekontroly a sebeovládání ve všech směrech, v sociální rovině je schopen bezprostředního kontaktu s lidmi, má pevné sociální vazby a je přizpůsobivý. Duševně zdravý člověk pocítuje radost a potěšení ze života, cítí míru zodpovědnosti ke svému životu, práci a povinnostem, ale dokáže si udržet i jistý odstup a nadhled. Dokáže odpočívat, zajímat se o své okolí, kulturu, techniku o současnost, být v kontaktu s přírodou. Důležitá je citová vyrovnanost, důvěra k ostatním, přijímání selhání, jednání na základě svého svědomí a platných předpisů, seberealizace.

Jak jsme se dozvěděli, zdraví stojí na několika pilířích a všechny mají své opodstatnění. Pokud je jeden z pilířů narušen, je narušena i jeho rovnováha. V případě naší práce se budeme zabývat pilířem psychologickým, konkrétně zdravím a vyrovnaností v psychické rovině. K této vyrovnanosti značnou mírou přispívá právě psychohygienu, kterou si přiblížíme v následujícím textu.

## **2.2 Definice psychohygieny**

Podle Machače (1984, s. 100) je duševní hygiena „*souborem poznatků o takových způsobech života a pravidlech chování, která slouží zachování psychického nebo obecněji psychosomatického zdraví*.“

Míček (1986) popisuje duševní hygienu jako soubor propracovaných pravidel, která slouží k udržení, v horších případech k znovuzískání duševního zdraví a rovnováhy. Zabývá se tedy poruchami duševní rovnováhy lehčího charakteru, a především jejich předcházení. Je to disciplína, která čerpá poznatky z lékařských oborů, ale také z psychologie a sociálních věd. Těsné vztahy má s obecnou a vývojovou psychologií, pedagogikou či psychoterapií.



Podle Švamberg Šuerové (2018) je obecně duševní hygiena oborem, který usiluje o optimální životní cestu a bere přitom v potaz jedince a jeho potřeby. V užším pojetí pak duševní hygienu chápe jako obor, který se zajímá o duševní zdraví a jeho uchování. Zmiňuje i preventivní techniky duševní hygieny, které mohou napomoci, či redukovat již vzniklé problémy. O těchto preventivních opatřeních se budeme zmiňovat později. Křivohlavý (2009) v souvislosti s touto problematikou zmiňuje anglický pojem mental hygiene, který překládá do češtiny jako duševní hygienu. Význam těchto slov popisuje jako citlivost na duševní odchylky a potlačení rozvinutí psychóz. V širším smyslu pak duševní hygienu popisuje jako péči, díky které funguje činnost duše v optimálním měřítku.

Duševní hygiena je významnou složkou při péči o psychické zdraví. Lze ji definovat jako určité zásady a techniky, které snižují důsledky působení stresu na jedince, připravují ho na zvládání náročných životních situací, nebo jim dokonce předcházet (Švamberg Šuerová 2018, s.227).

### **2.3 Význam psychohygieny**

Psychohygiena slouží jako prevence proti somatickým i psychickým nemocem. Tento význam vyplývá z toho, že duševně zdravý člověk bývá více odolný vůči chorobám a naopak. Duševno je provázáno s fyzickým a v ideálním případě jsou tyto dvě složky v rovnováze. V oblasti sociálních vztahů se projevuje psychohygiena v tom, že pokud se člověk těší dobrému psychickému zdraví, tak můžeme říct, že pozitivně působí na své okolí. Avšak funguje to i opačným směrem, kdy člověk s narušenou duševní rovnováhou působí na své okolí negativně, kdy do vztahů přináší konflikty a nevyrovnanost (Míček 1986).

Švamberg Šauerová (2018) souhlasí s Míčkem, když uvádí, že do psychohygieny řadíme také vlivy sociálního prostředí, kdy se stává duševní hygiena platnou součástí stylu života. Duševní hygiena je obor, díky kterému nacházíme optimální životní cesty. V užším slova smyslu se zabývá uchováváním duševního zdraví, tím pádem nabízí preventivní techniky duševní hygieny. Tyto techniky slouží k redukci vzniklých problémů, ale i k jejich předcházení.

V návaznosti na předchozí dva autory uvádíme shrnutí od Urbanovské (2012), která aplikuje význam psychohygieny na nejrůznější aspekty života. První významnou funkcí duševní hygieny je prevence a zvýšení odolnosti vůči somatickým i psychickým nemocem. Další funkcí je kvalitnější pracovní výkonnost, kdy psychohygiena má vliv na koncentraci, tvořivost, pečlivost a také snižuje únavu. V návaznosti na sociální vztahy napomáhá k jejich zlepšení a posiluje naše vlastní pocity životní spokojenosti.

Význam duševní hygieny v pracovní oblasti je nezanedbatelný. Kvalitní pracovní výkon se odvíjí od duševní rovnováhy pracovníka, nejzřetelnější je toto propojení vidět u profesí, které každodenně jednají s lidmi (např. učitelé, lékaři, právníci...). Psychohygieny je třeba ve všech profesích, podstatná je i umělecké sféře při tvůrčí činnosti, ale také v manuálních profesích (Míček 1984).

Pojmem, který s psychohygienou úzce souvisí je stres. Machač a Macháčová (1984) dokonce uvádějí, že mezi duševním zdravím a stresem je jistá závislost. Ve společnosti narůstají stresové situace a tím i množství lidí, kteří se ocitají v nesnázích a projevují se u nich psychosomatická onemocnění. Pokud takovýchto situací ubude, začne stoupat i počet jedinců, kteří jsou mentálně i emočně zdraví a v pohodě.

### 3 Zátěžové faktory pro vychovatele

Psychohygienu je oblast, která se zabývá udržováním duševní rovnováhy a prevencí duševních obtíží. Souvisí se stresem, protože se zaměřuje na metody a postupy, které mohou pomoci jednotlivcům zvládat stresové situace a minimalizovat negativní dopady stresu na duševní zdraví. Například v rámci psychohygieny se využívají relaxační aktivity, správná životospráva, dostatečný spánek a odpočinek jako prostředky ke snižování stresu. Existuje také spojitost mezi stresem a syndromem vyhoření, který je důležitým tématem v rámci psychohygieny. Tedy, psychohygienu a stres jsou úzce propojeny, protože psychohygienické praktiky mohou pomoci jednotlivcům lépe zvládat stresové situace a chránit své duševní zdraví.

Literatura uvádí několik druhů zátěže. Vašina (2009) píše o zátěži životní, kterou označuje za rozsáhlou a těžko uchopitelnou, protože životy každého jedince jsou jiné a tím se liší i životní události, které musí zvládat. Životní zátěže prožívá každý z nás, mohou být vyvolány ztrátou partnera, vážným onemocněním, úmrtím, ztrátou zaměstnání apod. Tyto události v nás mohou vyvolávat stresové reakce, tak že se jimi necháme pohltnout, nebo nás naopak posílí a zvýší naši odolnost. Dalším druhem zátěže, která nás ovlivňuje, je zátěž pracovní. Tato zátěž se rozvíjí na základě frustrace z práce, projevuje se podrážděností, znučeností a nervozitou zaměstnance, v krajních situacích i vyhoření. Zdrojů pracovní zátěže je několik, řadíme sem obsah a podmínky práce, které musí zaměstnanec plnit, organizační role, vzájemné vztahy na pracovišti, kariérní růst, organizační strukturu a její klima, mimopracovní oblast (domov). Tyto zdroje mají negativní dopad na jedince v individuální oblasti, může trpět depresemi, úzkostmi, podrážděností, ale i uchýlit se k návykovým látkám-nadměrné pití alkoholu apod. V pracovním prostředí se může projevit vysoká absence, nízká výkonnost, špatné vztahy s kolegy.

Švamberská Šauerová (2018) zmiňuje čas jako zátěžový faktor pro výkon pedagogické profese. Zátěžovou často bývá délka pracovní doby, ale i organizace pracovního dne. Uvádí, že krátké přestávky neposkytují dostatečný prostor pro regeneraci. Jako další faktory uvádí vyšší počet žáků se vzdělávacími potřebami, nefungující komunikaci a kooperaci mezi kolegy, nevhodný přístup vedení školy a nedostatečná příprava studentů na toto povolání. Ze strany společnosti vidí tlak na pedagogického pracovníka v tom, že není praktikována jednotná výchova, dnes existuje mnoho výchovných směrů, které rodiče praktikují, a zvláště u liberálních přístupů mohou tyto styly komplikovat výchovu ve škole. Jako poslední faktor uvádí autorka špatné či nízké společenské hodnocení pedagogických profesí, kdy společnost nevidí náročnou práci pedagoga, ale spíše výhody tohoto povolání jako je dlouhá dovolená. Ke stejnému názoru došel i Krminský (2012), který uvádí, že učitelská profese je náročná zejména

kvůli psychické zátěži. Důsledky dlouhodobého působení zátěže a stresu se promítají do fyzického i psychického zdraví pedagogů. S tím souvisí i vztah veřejnosti ke škole, kdy veřejnost nechce přijmout fakt, že je pedagogická práce takto náročná a snižují tak její prestiž, a vytváří tak zátěžový faktor, který je pro pedagogy stresový. Dalším problémem, ve kterém se shoduje se Šauerovou je nedostatečná příprava budoucích pedagogů na zvládání zátěžových situací. Studenti v tomto ohledu nejsou připraveni na budoucí praxi a často takovýmito situacím podléhají.

Po vychovateli se žádá, aby plnil celou řadu dílčích rolí. Má být přítelem svých žáků, ale zároveň si od nich udržovat určitý odstup, má jim radit a pomáhat při řešení úkolů i osobních problémů, k tomu musí mít plnou důvěru žáků a studentů, avšak musí řešit i kázeňské problémy a trestat přestupky. *„Opět se mohou vytvořit situace, kdy je obtížné plnit tyto role současně, nebo tak, aby plněním jedné role nevytvářel situaci nepřející realizaci dalších rolí. Tato situace je klasickým příkladem konfliktní role.“* (Vašina 2009, s.52)

### 3.1 Stres

Asi každý z nás někdy je, či byl ve stresu. Obzvlášť v dnešní rychlé a uspěchané době slýcháme toto slovo často. Avšak, co přesně znamená stres nebo být ve stresu? Už původ slova stres nám napovídá o jeho významu. Vyčlenilo se ze starofrancouzského estresse, které nese význam pod útlakem (Fontana 2016).

Urbanovská (2012) říká, že stres nemá jasnou definici, a proto se dá vyjádřit různě, například jako konkrétní odpověď organismu na podněty, které narušují jeho rovnováhu. Stres také může být forma silné frustrace a nespokojení, které se projevuje napětím, kdy se v cestě za naším cílem objeví překážka, která se nám jeví jako nepřekonatelná. Stresem může být i zátěžová situace, která pro nás představuje hrozbu a vyvolá změnu v našem chování.

Černý a Grofová (2015) doplňují, že smyslem stresu a následné reakce je chránit. Stres v nás v případě ohrožení může spustit poplach a zachránit nám tak život. Tyto reakce jsou automatické a na našem těle se mohou projevovat zrychleným dechem, bušením srdce nebo napnutím svalstva. Funkce těchto změn je napomoci našemu tělu a mozku co nejrychleji se rozhodnout a jednat. Stres je zátěž vyvolaná jistým tlakem. Tuto problematiku přibližuje i Janderková (2019), ta ve své publikaci uvádí, že stres patří k našim životům. Jde však o to, jak vysoká je jeho míra. Stres je intenzivní zátěž, vyšší, než může člověk v dané situaci zvládnout. Může to být způsobeno buď vysokým množstvím podnětů nebo naopak jejich nedostatkem. Tyto podněty nazýváme jako stresory.

Vnímání stresu je individuální. Stres je nespecifická reakce člověka, na něhož působí vnější vlivy, které nazýváme stresory, ty můžeme dělit na nepříjemné/nežádoucí a na příjemné/žádoucí (Cungi, 2001). Stresory popisuje i Švamberg Šauerová (2018), která o nich říká, že jsou to podněty, jež narušují fyziologickou rovnováhu a při delším působení ovlivňují i psychickou stabilitu. Tato autorka stresory dělí do několika základních kategorií, a to na stresory fyziologické, psychické a sociální. Mezi fyziologické stresory řadíme například nemoc, bolest, nenaplněné základní životní potřeby. Psychické stresory mohou být ohrožující podněty jako je úzkost, negativní emoce, strach ze selhání aj. A sociální stresory se často týkají naší rodiny či okolí, patří sem úmrtí, rozvod, nebo náročné životní situace.

Jako stresor tedy vnímáme jakýkoli škodlivý či rušivý podnět, který má za následek rozvinutí stresové reakce a jeho důsledkem je pocit napětí a nejistoty. Konkrétních kategorií stresů je mnoho, přes materiální, biologické a sociální, fyzikální a emocionální, až po akutní nebo chronické. Dále můžeme rozlišovat stresory výkonové a interpersonální, nebo běžné denní starosti (Urbanovská 2012). Švamberg Šauerová (2018) dále uvádí dva základní druhy stresu. Akutní stres je způsoben srozumitelným náhlým podnětem jako je například strach nebo zlost. Naopak stres chronický má často nejasnou příčinu, jedinec může pociťovat obavy či úzkost, ale příčinu často nedokáže identifikovat. V případě chronického stresu působí na jedince více faktorů, které mohou plynout z nepohod jak fyzické, tak psychické.

Zajímavou kategorií v návaznosti na naši práci jsou stresory pracovní, které působí na jedince v jeho pracovním prostředí. Urbanovská (2012) uvádí učitelskou profesi jako vysoce náročnou a vysilující především po psychické stránce. Na učitele jsou kladeny vysoké nároky a požadavky jak ze strany ředitele, rodičů tak i dětí. Tyto nároky jsou mnohdy obtížně dosažitelné, nerealizovatelné. S touto profesí souvisí samozřejmě i vysoká zodpovědnost a citové zapojení. Švamberg Šauerová (2018) doplňuje, že stres patří mezi nejčastější příčinu selhání pedagoga a přispívá k ohrožení jeho duševního zdraví. Profese pedagoga patří mezi vysoce stresující a náchylné k syndromu vyhoření. Stres ve školním prostředí označuje autorka jako jeden z nejnebezpečnějších, protože se zde prolíná stres dlouhodobý a stres akutní.

Avšak, abychom stres nepopisovali jen jednostranně z negativního pohledu, musíme uvést i pozitivní stranu tohoto jevu, a to eustres, který je popisován jako pozitivní zátěž. Švamberg Šauerová (2018) o eustresu píše, že pokud je přítomen v přiměřeném množství, tak na jedince působí motivačně a stimuluje k lepším výkonům. Avšak také zmiňuje, že zátěž by neměla být dlouhodobá, protože vyčerpává z organismu množství energie. Černý a Grofová (2015) se shodují s Šauerovou na tom, že eustres je reakce, která je pro náš organismus dobře

zpracovatelná, přijatelná a zvládnutelná, po jejímž skončení dochází k opětovnému návratu k harmonii.

Žádoucí funkci stresu popisuje i Cungi (2001), který říká že, správné působení stresu je takové, které vyvine emocionální, fyziologické a psychologické reakce těla. Tyto reakce jsou potřebné k akci a následné regeneraci, při které se obnoví množství energie a kterou bude tělo v případě potřeby opět disponovat. Díky stresu můžeme dojít k znovuzískání vnitřní rovnováhy, která byla narušena zevními vlivy. Tomuto procesu se nazývá „*všeobecný adaptační syndrom*“, díky kterému se jedinec adaptuje na stresory.

### 3.1.1 Příznaky a příčiny stresu

V minulosti byli lidé ve stresu méně než my dnes. Naši předkové pociťovali stres převážně krátkodobý, který vyvolávaly podněty jako nemoc, hlad, boje, války...obecně existenciální problémy. Pro nás v dnešní době bývají častější příčinou stresu vlastní strachy a obavy. Jsou to naše myšlenky, které nás stresují. Přemýšlíme o tom, že nás vyhodí z práce, že nás opustí partner, zemře blízká osoba, nebo že zůstaneme sami. To jsou příklady negativních myšlenek, mohou nás ale stresovat i pozitivní myšlenky a události, jako je dovolená, příprava svatby, nebo narození dítěte (Černý, Grofová 2015).

Po psychické stránce může dojít ke snížení pozornosti zhoršení paměti a vnímání. Po emocionální stránce se může vyskytovat přecitlivělost tenze nízká sebedůvěra či pocit ohrožení. To, jak člověk reaguje na stres se liší jedinec od jedince. Avšak mezi základní znaky řadíme nečekanou únavu, poruchy spánku, nebo bolesti. Obecně se zhoršuje zdravotní stav můžou se projevit nebo zhoršit například alergie, a proto mluvíme projevech psychosomatiky. (Janderková 2019). Pokud člověk zažívá stres dlouhodobě může to vést až k syndromu vyhoření který zmíníme v další kapitole.

Stres spouští v našem těle několik biochemických reakcí, které ovlivňují nervovou soustavu, mozek i hormony. V momentě, kdy pocítíme ohrožení, naše tělo vyšle obrovskou energii, která rozšíří poplach do všech částí těla. Hypothalamus uvolní endorfiny, které nám pomáhají necítit bolest a potlačí faktory, které by nám bránily v maximálním výkonu. Tyto reakce jsou velice důležité pro přežití, avšak pokud jsme v pohotovosti a ve stresu příliš dlouho, nastává problém (Černý, Grofová 2015).

Urbanovská (2012) doplňuje koncepci od H. Selye, která je nazvána jako generální adaptační syndrom a probíhá ve třech fázích. První fází je poplach organismu a jeho mobilizace, jako druhé se objevuje odolávání stresoru neboli takzvaná rezistence, a třetí fází je kolaps, který

nastává po neúspěšném překonávání stresoru. Podněty, které v člověku vyvolávají stres jsou nazývány stresory. Stresory naše tělo přijímá skrz smyslové orgány. Stres může mít mnoho příčin, pokud si tyto příčiny uvědomíme, můžeme se stresorům vyhnout nebo je minimálně potlačit.

Jsou uváděny tyto stresory:

- „špatné návyky (nedostatečný a nekvalitní spánek, nezdravá strava, zanedbávání příjmu tekutin)
- špatná celková tělesná kondice, problémy se zdravotní stránkou (nemoc, málo odpočinku nebo přetažení člověka, přejídání nebo naopak hlad...)
- zátěž pramenící z prostředí (hluk, stísněnost prostoru, nedostatečné větrání, chlad, velké teplo, špatné osvětlení...)
- Problémy v sociálních vztazích (hostilita-nepřátelství okolí, obava z nadřizeného, obava z autority, nepříjemné doteky...)
- nepředvídatelné okolnosti a události (nenadále události, se kterými nelze počítat, které lze jen těžko předpokládat)
- osobnostní ladění jedince (introvert, úzkostně zaměřená osobnost...).“ (Janderková 2019, s. 79).

Pokud stres u člověka přetrvává déle, stává se chronickým. Henning a Keller (1996) uvádí, že tímto stresem trpí především jedinci, kteří jsou trvale vystaveni sociálně emocionální zátěži. Do této rizikové skupiny patří i pedagogické profese. Dále autoři popisují, že stupňování stresu může vést až k syndromu vyhoření.

### 3.1.2 Zvládání stresu

Zvládání neboli coping je zdolávání stresu, kdy vědomě a záměrně se stresem pracujeme a snažíme se zmírnit jeho působení. Vědomě se přizpůsobujeme stresoru pomocí našich představ nebo chování. Coping nám pomáhat snížit úroveň ohrožujícího stresu, zachovat klid v nepříjemných situacích a udržet duševní vyrovnanost (Urbanovská 2012).

Existují dva druhy strategií, kterými lze zvládat stres. První je strategie zaměřená na řešení problému a druhá strategie je zaměřená na vyrovnávání se s emocionálním stavem.

První strategii popisuje Křivohlavý (2009) jako snahu vyvinout vlastní aktivitu a řešit nastalou situaci konstruktivně. To znamená zbavit se toho, z čeho máme strach či obavy, změnit podmínky a odstraňovat vlivy, které na nás působí stresově. Tento postoj se projevuje již

u malých dětí. Druhá strategie reguluje emocionální stav, který se důsledkem stresu mění, jde například o zmírnění zlosti nebo o zmenšení obav. Vyskytuje se až v období adolescence, avšak autor doplňuje, že obě tyto strategie často probíhají vedle sebe.

Se zvládáním stresu souvisí i copingové strategie, které Dictionary of Psychology (2018) popisuje jako sérii činností nebo proces myšlenek, které jedinec využívá při řešení nepříjemné či stresové situace. Díky těmto strategiím jedinec zvládá řešení problémů s vědomým a přímým přístupem.

Pro zvládání či překonávání stresu v souvislosti se zaměstnáním slouží tři východiska:

- „1. snížit počet stresových situací během pracovního dne;
2. zmírnit emoční vzrušení, které se dostavuje se stresem;
3. změnit způsob zacházení se stresovými situacemi, které nemohu ovlivnit (například změnou postoje, užíváním relaxačních cvičení atd)“ (Henning a Keller 1996, s. 39).

Coping je mechanismus, který napomáhá vyrovnat se se zátěží. Obranné mechanismy nejsou kontrolovány naším vědomím a mají za úkol zabránit úzkosti. Jednou z forem obrany je popření, avšak to že jedinec potlačí či popře pocit ohrožení, neznamená, že neproběhne stresová reakce. V našich životech bychom se měli naučit vyhnout se či pracovat s distresem. Uvedeme několik principů, jak se stresem úspěšně bojovat. Stanovení si hladiny stresu, která je pro nás přirozená. Každý jsme jiný a zvládneme jinou míru zátěže. Zajímání se o vlastní potřeby, což by se dalo označit jako egoistický altruismus. Podporovat přátelské vztahy, dobré prostředí a sebeocenění. Získání ocenění od druhých, od našeho okolí tím, že jim projevíme své uznání (Večeřová – Procházková, Honzák 2008).

Problematiku copingu rozpracovává i Stock (2010), který pojem coping chápe jako soubor způsobů chování, které se uplatňují v boji s náročnými životními situacemi. Rozlišuje tři druhy copingu, které označuje jako strategie. První strategie je zaměřená na problém-nesouhlas s rozhodnutím nadřízeného, vedení otevřeného rozhovoru o problému. Druhá strategie je zaměřená na emoce, relaxace, procházka jako cesta k uklidnění. Třetí jsou neefektivní postupy, kdy se jedinec zátěžové situaci vyhýbá, nechce si ji připustit, nebo ji záměrně potlačuje. Copingové strategie si tvoříme v průběhu života, přejímáme je z našeho okolí. Urbanovská (2012) doplňuje a upřesňuje náplň těchto strategií. Zvládání stresu zaměřené na problém hledá konstruktivní řešení, snažíme se vypátrat stresor a odstranit jej a díky tomu změnit i podmínky, které nám tento stav vyvolávají. Strategie zaměřená na emoce se snaží



znovu obnovit duševní a emoční harmonii, pomáhá nám se vyrovnat s nepříjemnými emocemi a stavy. Díky ní pracujeme na snížení působení úzkostí, obav, strachů či zlosti. Strategie vyhnutí, označována také jako strategie úniku, je způsob zvládnání kdy se jedinec snaží stresoru vyhnout, ubránit se setkání se stresovou situací. Tento únik nemusí být pouze fyzický, ale může být i psychický, třeba únik do fantazie, nebo užívání omamných látek, drogy, alkohol.

Buchwald (2013) rozlišuje tři oblasti zvládnání stresu. První přístup zvládnání je pomocí pozitivních myšlenek a s tím souvisejících pozitivních představ, postojů a hodnocení. Negativní myšlenky jsou překážkou, a proto je důležité odvést od nich pozornost k něčemu pozitivnímu, to je prvním krokem k úspěchu. Druhou oblastí zvládnání stresu je cílené jednání. To v praktickém využití znamená, že budeme stresovým situacím předcházet na základě předem naplánovaného časového harmonogramu, pravidelnému sportování apod. Třetím přístupem je tělesné a psychické uvolnění. Patří sem různé druhy relaxačních technik, díky kterým můžeme ke stresu přistupovat s větším nadhledem a zvýší se nám tolerance na stres. Všechny tyto oblasti na sebe vzájemně působí.

Rádi bychom zmínili i pojem resilience, který bychom pojmenovali jako odolnost či nezdolnost člověka. Stock (2010) tento termín zmiňuje v souvislosti s možností zvládnání složitých situací. Mezi schopnosti resilientních jedinců patří upřímnost, nezávislost, plnohodnotné vztahy, kreativita, smysl pro humor, schopnost morálního usuzování, rozlišování dobra a zla. Odolní lidé si i přes neúspěchy dokáží udržet duševní vyrovnanost. Problémy řeší ofenzivně a jsou otevření výzvám, umějí překonávat překážky a uznat nezdar. K nelehkým životním situacím se snaží přistupovat pozitivně a hledají různá řešení.

### **3.2 Syndrom vyhoření**

V klasifikaci ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics najdeme pojem Burnout, neboli vyhoření. V tomto dokumentu je burnout nazván syndromem a je popsán jako důsledek chronického stresu a tento stres se jedinci nedaří úspěšně zvládat. Charakterizují ho tři dimenze a to, nedostatek energie a pocit vyčerpání, negativní pocity v souvislosti s prací a pocit nedostatku úspěchu. Termín syndrom vyhoření by se měl používat pouze v pracovním kontextu (WHO 2023).

Stock (2010) tyto fáze dále rozpracovává. Ve fázi vyčerpání se jedinec cítí vysílený po fyzické i psychické stránce. V oblasti fyzická se projevuje například poruchami spánku, nedostatek energie, narušení soustředění a paměti, či chronická únava. V emoční oblasti se vyskytuje beznaděj, pocit strachu a prázdnoty. Další fází je odcizení, snižuje se pracovní

nasazení, protože jedinec pocítuje zklamání a takové vyčerpání, že už nemůže dál. Odcizení se může projevat v negativních postojích k sobě, životu, k ostatním i k práci, nebo ztrátou sebeúcty. Poslední fází je pokles výkonnosti, kdy jedinec začne být nespokojen se svým výkonem, má pocit selhání, ztratil motivaci i nadšení.

Plevová (in Jochmannová, Kimplová eds. 2021) popisuje, proč syndrom vyhoření postihuje nejčastěji pomáhající profese. Je to důsledkem toho, že poskytují pomoc druhým v náročných životních situacích a jsou na ně kladeny vysoké osobnostní nároky. My chceme zmínit především část, kde jsou zmiňováni pedagogové. Autorka uvádí, že v oblasti školství se tento syndrom vyskytuje u pedagogů napříč všemi stupni vzdělávání. Často jsou postihnuti pedagogové, kteří nastupují k výkonu profese s ideály a představami o tom, jak povedou žáky a budou jim napomáhat k poznání. Avšak v praxi narazí na tvrdou realitu, kdy zjistí, že žáci mají nízký zájem o učení, projevuje se nekázeň či nedostatek prostředků, jak nekázeň řešit, špatné vztahy mezi kolegy a obecně špatné mezilidské vztahy, a také přílišná byrokracie a administrativa.

Tento syndrom je důsledkem, nebo výsledkem dlouhodobého stresu, který na člověka působí a následně jeho nevhodným vyrovnáváním se s psychickou i fyzickou zátěží. Proces syndromu vyhoření většinou trvá nějakou dobu i několik let a má určité fáze, jak uvádí Henning a Keller (1996).

Autoři uvádí pět stádií vývoje syndromu vyhoření:

1. První fází je **nadšení**, kdy má jedinec vysoké ideály, je motivovaný, aktivně se zapojuje do dění.
2. Po prvotním nadšení se objevují první nezdary, nedaří se realizace daných ideálů a nové nároky a požadavky začínají jedince obtěžovat. Tak se dostává do fáze **stagnace**.
3. Ze stagnace přechází do fáze **frustrace**, kdy jedinec vše okolo vnímá negativně a práce pro něj představuje zklamání.
4. **Apatie**-dělá už jen to nejnnutnější, vyhýbá se jakýmkoliv aktivitám, nemá o nic zájem, je apatický.
5. V konečné fázi je jedinec úplně vyčerpán a nastává **syndrom vyhoření**.

Syndrom vyhoření vzniká na základě rizikových faktorů v zaměstnání, příčiny vycházejí z pracovní oblasti. Mezi tyto faktory zahrnujeme zvýšení pracovní zátěže, nesamostatnost a neustálé kontrolování, působení rušivých vlivů na jedince, nespravedlnost a bezohlednost ze strany kolegů a nadřízených, nesjednocenost hodnot firmy a pracovníka (Stock 2010).

Příčiny vzniku popisuje i Urbanovská (2012), která jako hlavní spouštěč uvádí chronický stres. Syndrom vyhoření je důsledek nevyrovnanosti mezi požadavky a možnostmi jejich zvládnutí. Rizikem ke vzniku tohoto syndromu mohou být vnitřní faktory, které nás ovlivňují. Patří sem náchylnost či zranitelnost, úzkostný typ osobnosti, který trpí obavami, dále negativní prožívání, vyšší citlivost na různé podněty, vysoký stupeň empatie, nízká schopnost asertivity, nebo neschopnost relaxace. Na syndrom vyhoření může mít vliv i naše nízké sebehodnocení, nebo naopak vysoké cíle a očekávání, které jsou často nereálné. Mezi vnější faktory řadíme vysokou a stále narůstající pracovní zátěž, nevyhovující podmínky v kolektivu, nedostačující prostor pro seberealizaci a osobní rozvoj, nedostatečné ocenění a uznání. K ochraně či podpoře k boji proti těmto vlivům slouží především vnitřní pohoda, vyrovnanost, well-being, nezdolnost, pracovní samostatnost a sociální opora.

## **4 Prevence (techniky k udržení psychického zdraví)**

Relaxační techniky a zdravý životní styl mohou mít zásadní vliv na psychické zdraví vychovatele ve školní družině. Tyto činnosti představují efektivní preventivní opatření, která mohou pomoci minimalizovat negativní dopady stresu a pracovní zátěže.

### **4.1 Mentálně hygienické rituály dle Švamberk Šauerové (2018)**

#### **Budování šestistěnu**

Jako první tato autorka uvádí zajímavou teorii od J.M. Kašparů. Tato teorie šestistěnu je popisována jako šest stěn, které člověka obklopují. Představme si prázdnou krabici, jen na podlaze stojí svíčka, která hoří a je chráněna všemi stěnami, takže nezhasne. Jakmile se jedna ze stěn naruší a spadne, vznikne průvan, který uhasí plamen. Autor takto přirovnává svíčku ke člověku, říká, že člověk musí být obklopen šesti bezpečnými stěnami, aby nezhasl. První stěna této krabice je označena jako budoucnost, něco, na co se těšíme, co je před námi. Druhá stěna je rodina, levá strana krabice symbolizuje přátele, pravá strana jsou spolupracovníci a dobré pracovní vztahy. Podlaha značí pevné místo, záchytný bod a strop je věnován věcem, které nás přesahují, jako víra, láska, naděje, obecně duchovní hodnoty.

#### **Moje nezapomenutelné zážitky**

Pomocí této techniky se snažíme vyvolat pozitivní okamžiky, které se nám v životě staly. Průběh techniky spočívá v tom sepsat deset momentů, ve kterých jsme se cítili dobře, příjemně, skvěle a zamyslet se nad tím, proč jsou pro nás právě tyto momenty nezapomenutelné. Jestli jsou nezapomenutelné díky lidem, kteří s námi byli, nebo díky prostředí, atmosféře... Nakonec je dobré popřemýšlet nad tím, v jakých profesích se vyskytují stejné podmínky, hledá se co nejvíce profesí, a nepřemýšlíme o tom, že je to pro nás nereálné.

### **4.2 Autoregulace a relaxace**

Díky těmto technikám můžeme ovlivnit sympatický nervový systém a snížit tak vysokou aktivitu spojenou s fyzickými projevy. Existuje mnoho druhů a forem relaxace, například jóga, dechová či svalová relaxace, autogenní trénink. Výběr metody záleží vždy čistě na vkusu jedince, je však důležitá pravidelnost cvičení (Buchwald 2013).

Autoregulace je schopnost našeho organismu udržování rovnováhy, spočívá v sebepoznání, všímáme si vlivů, které na nás působí skrze aktivity a činnosti, jež vykonáváme, nebo kde a v jakých podmínkách se nacházíme. Díky tomuto základu regulujeme nebo zachováváme vnitřní rovnováhu. Autoregulační procesy probíhají na úrovni těla, dechu, myslí

a vědomí. Pomocí různých technik dosahujeme uvolnění, aktivace nebo harmonizace těchto úrovní. Při tělesné autoregulaci se snažíme o regulaci pomocí pozic těla, při regulaci dechu ovlivňujeme rytmus a délku dechu, myslí a vědomí, provozujeme meditaci, koncentraci a vizualizaci. Cílem těchto cviků je stimulace sympatických a parasympatických funkcí a dosažení harmonizace a vyrovnání (Černý, Grofová 2015).

Slovo relaxace by se dalo z původních latinských slov přeložit jako znovu volný. Relaxace spadá do duševní hygieny, je to metoda, která má za úkol očistit zevnitř. Tato metoda nás učí uvolnit se. Po provedení relaxačního cvičení bychom měli pociťovat pozitivní změnu, spokojenost, blaženost či osvěžení. Pravidelným cvičením můžeme docílit pocitu vyrovnanosti a toho, že své vnitřní děje a pocity držíme ve vlastních rukách (Černý, Grofová 2015). Relaxace je užívána jako synonymum k pojmu zklidnění či odpočinek. Jsou to techniky, které přispívají k vědomému uvolňování těla i myslí. Napomáhají k rychlejší regeneraci a k posílení imunitního systému. Patří sem lehká protahovací cvičení a mentální relaxace, ideální je obě techniky kombinovat (Švamberk Šauerová 2018).

Černý a Grofová (2015) nám radí, že pokud chceme, aby relaxace byla opravdu užitečná, musíme se zbavit napětí v našich svalech, vyprázdnit naši mysl, nebýt rozrušení nebo unavení, uvolnit napětí. Po relaxaci se znovu aktivovat pomocí aktivačních cviků. Důležité je neprovázet relaxaci z povinnosti, ale proto, že pro nás má význam a my sami chceme.

#### **4.2.1 Relaxační techniky a práce s tělem**

Tyto relaxační metody a techniky souvisí a navazují na autoregulaci.

##### **Schultzův autogenní trénink**

Je to metoda při jejímž pravidelném praktikování dochází k rychlejšímu obnovování sil a ke snížení pocitu napětí a neklidu. Základními principy tohoto tréninku jsou relaxace a koncentrace. Relaxace ve významu uvolnění svalstva, kdy svalové uvolnění umožní navození duševního klidu. Koncentrace spočívá v soustředění se na konkrétní představu. Autogenní trénink se provádí na vyšším a nižším stupni (Švamberk Šauerová 2018). I další autoři uvádí tuto techniku, říkají že, se v této metodě využívá autosugesce a představivost, mají navodit takový tělesný stav, který nás vede k uvolnění organismu i myslí. Funguje na principu pocitu tíže, pocitu tepla, vnímání pravidelného tlukotu srdce, vnímání pravidelného dechu, vnímání pocitu tepla v břiše a chladného těla (Černý a Grofová 2015).

## **Jacobsonova progresivní relaxace**

Tato relaxace funguje na principu střídání, napínání a uvolňování svalstva, což by mělo napomáhat ke komplexnímu tělesnému i duševnímu uvolnění. To, že je technika progresivní napovídá, že hlavní svalové skupiny jsou procvičovány postupně a my vnímáme rozdíl mezi napnutím a uvolněním, to nám navozuje uvolnění v různých částech, a nakonec v celém těle (Černý a Grofová 2015). Tato relaxace má pět stupňů cvičení: uvolňování horních končetin, dolních končetin, dýchání, uvolňování čela a svalů, které ovládají řeč. Jelikož je tato relaxace jako celek náročná, dá se využít i k relaxaci při zvýšeném napětí svalů v konkrétní části těla (Švamberk Šauerová 2018).

## **Čchi-kung a Tai-či**

Obě tyto techniky pracují s vnitřní energií, s jejím zacházením a pěstováním. Harmonizují tělo, energii a mysl. Jde o posilování, protahování a uvolňování celého těla, ke kterému se využívají tělesné, dechové a duševní cviky (Černý a Grofová 2015).

### **4.2.2 Relaxační techniky a práce s myslí, vědomím a dechem**

#### **Vědomé dýchání**

Černý a Grofová (2015) uvádí, že vědomé dýchání spočívá v orientaci naší pozornosti na dech. Pozorujeme aspekty dechu, rytmus dechu, výdech a nádech, dechové pohyby těla. Vědomě vnímáme náš dech, díky tomu se dech i naše mysl uklidňují.

Švamberk Šauerová (2018) uvádí koncentraci na dech jako jednu z nejrychlejších a nejjednodušších způsobů ke snížení stresu. Ke schopnosti vědomého dýchání slouží dechová cvičení, patří mezi ně dechová meditace, rytmické dýchání do břicha, krátké střídavé dýchání nosem apod.

#### **Meditace**

Meditace neboli rozjímání je technika, ve které jde o prohlubování soustředění, smyslem je zklidnění a vhled do naší mysli. Může probíhat formou mantry, modlitby, ale i dechu či pohybu, nastává při něm uklidnění a uvolnění (Černý a Grofová 2015). Meditace je velice oblíbená alternativní léčebná praktika, která se používá k léčbě všech druhů nemocí a její kořeny sahají až do starověku. Je to technika duchovní, při níž by měl člověk dosáhnout samádhi, což znamená dosáhnout stavu čistého a dokonalého vědomí. Cílem meditace je udržet pozornost tak klidnou a nezúčastněnou, abychom byli schopni cítit jemné reakce našeho nervového systému, kterým se v meditaci říká pohyby energie. Meditace zahrnuje dvě techniky,

techniku koncentrace a meditaci všímavosti. Každá z těchto technik působí na různé vrstvy zdraví. Koncentrace zlepšuje fyzické zdraví a meditace působí na zdraví duševní. Tradiční meditace může pomoci rozvíjet mysl, životní cíl, nebo nové vyšší hodnoty. To může vést ke zlepšení životního stylu (Dragomir 2023).

*„Dosavadní vědecké poznatky však stále uznávají meditaci jako praxi s přínosem v oblasti fyzického a duševního zdraví. Vzhledem k tomu, že deprese, úzkost, stres a chronická únava se dnes projevují u většiny fyzicky zdravých dospělých, může meditace přinést jiný přístup k duševnímu zdraví. Překonáním mysli nebo jen dosažením ojedinělých okamžiků transcendence může praktikující získat jinou úroveň sebeuvědomění a dosáhnout hlubokých fází meditace. To samo o sobě může ovlivnit mozek a obnovit normální funkci mozkové kůry, snížit citlivost a úroveň reakcí na vnější podněty, a tedy snížit úroveň stresu a upravit vnímání reality“* (Dragomir 2023, s. 114).<sup>3</sup>

### **Mindfulness**

Mindfulness označujeme jako všímavost či plné uvědomování si. Žijeme přítomným okamžikem, uvědomujeme si odehrávající se jevy, přijímáme to, co se děje, nehodnotíme (Černý a Grofová 2015). Mindfulness je dovednost, která nám umožňuje méně reagovat na to, co se děje v daném okamžiku. Je to způsob, jak se postavit ke všem zkušenostem, jak pozitivním, negativním i neutrálním tak, aby se snížilo naše celkové trápení a zvýšil se náš pocit pohody. Být všímavý znamená probudit se, rozpoznat, co se děje v přítomném okamžiku, a to se nám daří málokdy. Obvykle děláme opak, jsme zabraní do rozptylujících myšlenek nebo do názorů na to, co se v daném okamžiku děje, to označujeme jako nevšímavost. Příklady nevšímavého/bezmyšlenkovitého jednání. Patří sem přílišný spěch při vykonávání činností, aniž jim věnujeme pozornost. Rozbití věcí, které pramení z nepozornosti a z přemýšlení nad něčím jiným. Nevnímání náznaků fyzického nepohodlí nebo napětí. Dále třeba zapomeneme jméno hned potom, co se nám představí nová osoba. Jsme nepozorní, protože zbytečně přemýšlíme o budoucnosti nebo minulosti. Svačíme, obědváme, aniž bychom si uvědomovali, že jíme (Gremer 2004).

---

<sup>3</sup> Doplnění původního znění: Meditation and its effects might remain beyond the scientific understanding, no matter how deep or wide the research may develop. But the scientific knowledge we have so far keeps recognizing meditation as a practice with benefits in the physical and mental health area. As depression, anxiety, stress and chronic fatigue are expressed by most of physically healthy adults today, meditation can bring a different kind of approach on mental health. By transcending the mind or just reaching singular moments of transcendence, the practitioner may obtain a different level of self-awareness and reach deep phases of meditation. That alone can impact the brain and restore the normal brain cortex function, reducing the sensitivity and the level of reaction to external stimuli, therefore decreasing the stress levels and adjusting the perception of the reality.

Oproti tomu všímavost (mindfulness) zaměřuje naši pozornost na daný úkol. Když jsme všímaví, naše pozornost není zahlcena minulostí ani budoucností. Jsme přítomní a soustředíme se na přítomnost. Tento druh pozornosti přináší energii, jasnou mysl a radost. Mindfulness se dá naučit, je to dovednost, kterou si může vypěstovat každý. S tím souvisí každodenní všímavost, která nám pomáhá prožívat a všímat si okamžiků, kdy jsme rozptýlení. Můžeme se se chvíli odpoutat, odpojit se od činnosti tím, že se dlouze a vědomě nadechneme. Až jsme plně pozorní, zeptáme se sami sebe: Co právě teď cítím? Co právě teď dělám? Co je pro mé vědomí právě teď nejpříťažlivější? To je forma mindfulness, kterou může praktikovat každý sám ve svém každodenním životě, v práci nebo při studiu (Gremer 2004).

### **Jóga**

Jóga souvisí s meditací, je označována za terapii pro duši, tělo i mysl a propojuje je do stavu pohody (wellbeing). Dragomir (2023) uvádí, že jóga obsahuje několik prvků, jsou to ásany, pránájámy a meditace, použití i pouze jednoho z prvků může změnit u jedince vnímání pohody a přinést pozitivní změny psychosomatické člověka. Ásany slouží jako fyzický nástroj k dosažení homeostázy díky pohybu. Liší se však od klasického cvičení, ásany jsou spíše polohy těla, kde dochází k obnově správného držení těla, což vede k somatickému zlepšení. Pránájáma – podstatu této jogínské techniky nám objasní už překlad slov ze sanskrtu, kdy prána vyjadřuje dech a jáma ovládání, tedy ovládání dechu. Jedná se o práci s dechem, která nám napomáhá ovládnout životní energii. Tyto cviky vychází z myšlenky, která říká, že dech je mostem k naší nervové soustavě a správnou prací s dechem je možné dosáhnout uvolnění těla i mysli (Černý a Grofová 2015). Některé klinické výzkumy ukázaly, že cvičení jógy může vést ke zlepšení svalové vytrvalosti a flexibility, snížení tělesného tuku, zlepšení kvality života po stránce tělesné, duševní i vztahové. Cvičení jógy může zlepšit jedincovo fyzické zdraví tím, že ho ovlivní, aby změnil svůj životní styl, aby se lépe rozhodoval v souvislosti se svým zdravím. Jóga se jako životní styl zabývá všemi těmito problémy, které vedou člověka ke stavu pohody, nebo k nemoci (Dragomir 2023).

### **Vizualizace/Afirmace/Autosugesce**

Všechny tři tyto techniky využívají sílu představivosti a obrazotvornosti, díky jejich pomoci působí na podvědomí. V případě vizualizace jde o to, že si představujeme například něco příjemného a reakce našeho těla bude odpovídat dané vizualizaci. Konkrétní vizualizace je, že si představujeme, jak chodíme po pláži, svítí slunce, to v těle vyvolá pocit tepla a uvolnění, pokročilí v této technice můžou pociťovat horký písek pod svými chodidly, pocit



tepla na kůži od slunečních paprsků apod. Afirmace a Autosugesce fungují na podobném principu. Také k nim využíváme naši obrazotvornost. Tím, že si budeme opakovat určité pozitivní afirmace, dostanou se do našeho podvědomí, to ji po určité době začne považovat za skutečnou a podle toho ovlivní i své reakce. Pozitivními afirmacemi, k tomu abychom se cítili psychicky v pohodě, mohou být věty jako: Cítím se spokojeně, právě teď a tady. Jsem vděčný/á za to, že jsem. Přijímám věci takové, jaké jsou (Černý a Grofová, 2015).

### **Well-being**

Označováno také jako teorie duševní pohody. Podle Jochmannové a Kimplové (2021) tato teorie popisuje pět aspektů, které podporují duševní pohodu. Řadí sem pozitivní vztahy a emoce, zaujetí, úspěšný výkon a smysluplnost.

APA Dictionary of Psychology (2018) definuje well-being jako „stav štěstí a spokojenosti s nízkou mírou stresu, celkově dobrým fyzickým a duševním zdravím a perspektivou nebo dobrou kvalitou života.“ Pojmeme, se kterým teorie well-being pracuje, je vzkvétání, které obsahuje pět aspektů, které se podílejí na duševní pohodě. Patří sem pozitivní emoce, zaujetí, smysluplnost, pozitivní vztahy a úspěšný výkon. Well-being můžeme popsat jako způsob hodnocení a prožívání objektivních podmínek našeho života. WHO pod tento pojem zahrnuje oblasti sociálních vztahů, psychické zdraví a duchovní oblast, fyzickou stránku a životní prostředí (Palová, Jochmannová 2021).

Švamberská Šauerová (2018) doplňuje ještě podpůrné a doplňkové relaxační techniky, kde zmiňuje aromaterapii, které působí léčebným účinkem díky vůni. Pracuje s éterickými oleji, které se díky jejich vůni dostávají do čichového centra v mozku odkud ovlivňují nervový systém. Tyto vůně mohou působit jako osvěžení, povzbuzení, nebo naopak jako uklidnění. Dále zmiňuje relaxační omalovánky a mandaly. Vybarvování napomáhá k otevření tvůrčího potenciálu, ale také zmírňuje úzkost a napětí. Pomáhá k lepšímu soustředění, které zklidňuje mysl a snižuje stres.

V rámci psychohygieny jsou vyvíjeny a doporučovány různé techniky a strategie, jako jsou relaxační cvičení, meditace, mindfulness, sociální podpora a další s cílem podporovat a udržovat psychické blaho jednotlivců. Well-being v psychohygieně je tedy koncept, který zdůrazňuje komplexní péči o psychickou pohodu a naplnění v životě.

### 4.3 Zdravý životní styl

Důležité aspekty, které napomáhají k udržení psychického zdraví a rovnováhy jsou rovnoměrné střídání práce a odpočinku, přiměřené plánování činností, správné stanovování si priorit, ovládat svůj čas, naučit se říkat ne-odmítat požadavky a úkoly, které jsou nad rámec našich povinností a nemáme na ně dostatek času. Dále, uváženě nakládat s časem (např. k efektivnímu odpočinku), rozpoznat, co nás nejvíce zatěžuje a najít způsob, jak se tomu postavit. Najít aktivity, které nás zbavují napětí (tanec, zpěv, sport...), kvalitně odpočívat, vyhradit si čas pro sebe, zajistit si dostatek kvalitního spánku, konzumace vyvážené stravy, zdravá výživa a dostatek tekutin (Urbanovská 2012).

#### 4.3.1 Pohyb

*„Pohyb ve všech formách je nejdůležitějším prvkem autoregulace pro zachování tělesného a duševního zdraví.“* (Míček 1968)

Pravidelný pohyb má příznivý dopad na naše zdraví, například tím, že zlepšuje tělesnou zdatnost, upravuje krevní tlak, podporuje imunitní systém tak, aby dobře fungoval. V oblasti psychiky působí pohyb příznivě na naše prožívání a duševní zdraví, zkvalitňuje náš život, sociální vazby a snižuje stres (Kunzová 2016).

Kunzová (2016) doporučuje chůzi jako přirozenou pohybovou aktivitu. Zdravý dospělý člověk by se měl alespoň půl hodiny denně věnovat aerobním vytrvalostním aktivitám. Tyto aktivity mohou být například rychlejší chůze, nebo hrabání listí. Pro méně tělesně zdatné je potřeba začínat s mírnější intenzitou zátěže.

#### 4.3.2 Výživa

Složení stravy je pro člověka důležité, protože ovlivňuje mnoho funkcí těla jako je správné fungování imunity a nervového systému, stárnutí, střevní mikroflóru, ale také fungování psychiky a reakci organismu na stres (Kunzová 2016).

Míček (1986) uvádí pár chyb, kterých se jedinci dopouští ve spojitosti se stravou. Přílišné spěchání při požívání potravy, nedostatečné snídaně, a naopak příliš velké večeře. Dle autora je důležité se na jídlo soustředit a mít na něj klid. Doplnuje, že díky správné výživě upevnujeme duševní rovnováhu a zvyšujeme odolnost naší imunity, dále pak zvyšujeme naši pracovní výkonnost a prodlužujeme si život.

Uvedeme pár zásad k dodržování zdravé výživy. Co nejčastěji konzumovat ovoce a zeleninu, dále luštěniny, ořechy a různá semena. Z pečiva vybírat převážně celozrnné kusy,

z mléčných výrobků volit především ty zakysané, vybírat bílé maso jako je kuře nebo krůta a také ryby. Doporučuje se omezit jednoduché cukry, živočišné tuky a snížení spotřeby soli S potravinami souvisí i pitný režim, kdy ideálním množstvím přijímaných tekutin je 2-3 litry denně (Kunzová 2016).

### 4.3.3 Spánek

Spánek je nepostradatelný pro správné fungování organismu každého z nás. S tím souvisí i duševní zdraví, které je úzce spojeno s dobrou fyzickou kondicí a ta je závislá na spánku jako na jedné z nejdůležitějších životních funkcí. Je důležitý pro správné fungování mozku (Šonka in Raboch et al. 2019).

Spánek, jeho kvalita, trvání i načasování působí a ovlivňují naše zdraví a kondici. Spánek ovlivňuje fungování metabolismu, paměť, emoce a prožívání, učení a mozkové procesy. Dospělý člověk potřebuje průměrně 7-8 hodin spánku denně. Autorka však dodává, že potřeba spánku je individuální a v průběhu života se může měnit (Kunzová 2016). Důležité je i prostředí, kde se spánek odehrává. Nejideálnějším místem je tichá zatemněná místnost, kde je možnost větrání a přívod vzduchu. Teplota vzduchu je ideální okolo 16-18 stupňů (Míček 1986).

Když málo spíme může dojít k chronickému spánkovému deficitu, který má na naše tělo negativní dopad. Dochází k narušení tělesného rytmu, snižuje se psychická výkonnost (zhoršuje se paměť, zátěžová tolerance i psychické prožívání). Oslabuje se imunita a člověk postrádá motivaci k aktivitám (Kunzová 2016).

I Míček (1986) uvádí důležitost spánku, v souvislosti s ním popisuje i význam snů pro duševní zdraví jedince. Předpokládá se, že sny napomáhají k emoční stabilitě a jsou důležité pro duševní zdraví. Uvolňují námi zapomenuté myšlenky a přinášejí nám interakci s daty našeho nevědomí. Problémem, který může ovlivnit náš spánek je neklid. Ten si můžeme do spánku přinášet z průběhu dne, například z práce. Je tedy dobré se neklidu před spaním zbavit, například uvolněním myslí od starostí, nerozčilovat se a nezatěžovat psychiku namáhavými duševními činnostmi. Šonka (in Raboch et al. 2019) popisuje vztah snů k duševnímu zdraví. Noční děsy jsou často vzpomínkou na sen a mohou jedinci více či méně znepríjemňovat život. Noční můry jsou oproti děsům sny, které se stereotypně opakují, tyto a další jevy zhoršují kvalitu spánku a mohou i nepříznivě působit na duševní zdraví.

Pravidelné praktikování relaxačních technik, jako je hluboké dýchání, meditace nebo progresivní relaxace svalů, může výrazně snížit hladinu stresu v těle vychovatele. Relaxační

cvičení před spaním může přispět k uvolnění myšlenek a snížení napětí, což může vést ke kvalitnějšímu spánku a vychovateli pomoci lépe zvládat emocionální reakce na náročné situace ve školní družině. Pravidelný pohyb posiluje jeho fyzickou odolnost, což může napomoci efektivnějšímu zvládnutí náročných situací. Zdravá strava a dostatek pohybu mohou přispět k celkové energii a vitalitě, což je důležité pro udržení výkonnosti a pozitivního přístupu k práci s dětmi. Pravidelná péče o fyzické a psychické zdraví může představovat efektivní prevenci syndromu vyhoření, což je zvláště důležité v náročném prostředí školní družiny. Celkově lze říci, že relaxační techniky a zdravý životní styl mají synergický efekt na psychické zdraví vychovatele, přispívají k celkové rovnováze, odolnosti vůči stresu a lepšímu zvládnutí náročných pracovních situací.

## **Empirická část**

Empirická část navazuje na teoretická východiska této práce, začíná kapitolami zaměřenými na cíl výzkumu, výzkumný problém, výzkumné otázky, hypotézy a popis sledovaného vzorku a jeho výběr. Následně jsou v rámci šesté kapitoly představeny výsledky výzkumného šetření. Sedmá kapitola interpretuje získaná data. Osmá část je věnována diskuzi výsledků a poslední devátá kapitola obsahuje závěr.

## 5 Metodologie výzkumu

V teoretické části jsme si přiblížili stěžejní témata, kterými se budeme zabývat i v části empirické. Objasnili jsme, jak psychohygienu souvisí se stresem a zátěžovými situacemi, a proto se těmito pojmy budeme zabývat i v následující části. Budou zde popsány důležité části výzkumu, jeho výsledky a závěr našeho zkoumání.

### 5.1 Cíle výzkumu, výzkumný problém, výzkumné otázky a hypotézy

Výzkumný cíl jsme určili na základě poznatků teoretické části. Cílem výzkumné části je zjistit, jak vychovatelé ve školních družinách vnímají psychohygienu a jaké formy psychohygieny nejvíce využívají. Dále chceme zjistit způsoby, jakými vychovatelé zpracovávají a zvládají zátěžové situace.

#### **Hlavní výzkumný cíl:**

Identifikovat způsoby zvládání zátěže a její souvislost s prováděním psychohygieny u vychovatelů ve školní družině.

#### **Dílčí cíle:**

Zjistit kolik času mohou vychovatelé věnovat psychohygieně.

Určit jaké techniky psychohygieny vychovatelé využívají nejvíce.

Zjistit jaké zvládací strategie využívají ve své profesi nejvíce.

#### **Výzkumný problém:**

Jak ovlivňují způsoby zvládání zátěžových situací vychovatelů ve školní družině jejich psychohygienu?

VO1: Kolik volného času určeného k relaxaci a odpočinku mají vychovatelé v ŠD?

VO2: Jaké odpočinkové aktivity volí vychovatelé nejčastěji?

VO3: Jak často se vychovatelé cítí v souvislosti se svou prací ve stresu?

VO4: Jaký význam má pro vychovatele duševní hygiena?

VO5: Jaké zvládací strategie převažují u vychovatelů v souvislosti s jejich povoláním?

### **Byly formulovány i věcné hypotézy v následujícím znění:**

H1: Vychovatelé, kteří odpočívají více než dvě hodiny denně, využívají více pozitivní zvládací strategie než ti vychovatelé, kteří odpočívají méně.

H2: Vychovatelé, kteří vnímají psychohygienu jako méně důležitou, využívají spíše negativní zvládací strategie než ti vychovatelé, kteří považují psychohygienu za důležitou.

## **5.2 Popis sledovaného vzorku a jeho výběr**

Z tématu této diplomové práce vyplývá, že se budeme zabývat vychovateli ve školní družině, v této části bychom chtěli popsat důvody výběru tohoto vzorku. Jak jsme uváděli v teoretické části na pedagogické pracovníky je kladeno mnoho nároků a jsou vystaveni mnoha rizikům. Ze skupiny pedagogických pracovníků jsme zvolili vychovatele ve školních družinách v návaznosti ke studovanému oboru a také proto, že tato profese nebyla doposud v tomto ohledu příliš zkoumána.

Výzkumný soubor byl založen na základě záměrného výběru, jak uvádí Chráska (2016) je to výběr, který je založen na úsudku výzkumníka, nikoli na náhodě. Jako výzkumný soubor byli tedy zvoleni vychovatelé ve školních družinách, kteří aktivně vykonávají toto povolání. Respondenti byli zapojeni do tzv. anketního výběru. To znamená, že se do výzkumu zapojili dobrovolně, na základě svého rozhodnutí. Dotazník by respondentům distribuován pomocí sociálních sítí a diskuzních fór, tudíž máme zastoupení respondentů z celé republiky.

Celkem se výzkumu zúčastnilo 155 respondentů ve věkovém rozmezí 21-65 let. Výzkumný vzorek tvoří pouze ženy.

**Tabulka č.1 Pohlaví výzkumného vzorku**

	<b>Absolutní četnost</b>	<b>Relativní četnost</b>
<b>Ženy</b>	155	100 %

Jak vyplývá z uvedené tabulky výzkumu se zúčastnilo 155 vychovatelek.

**Tabulka č. 2 Věková struktura výzkumného vzorku**

<b>Věkové rozmezí</b>	<b>Absolutní četnost</b>	<b>Relativní četnost</b>
<b>21-30</b>	22	14,2 %

<b>31-40</b>	40	25,8 %
<b>41-50</b>	49	31,6 %
<b>51-60</b>	40	25,8 %
<b>61-65</b>	4	2,6 %
<b>Celkem</b>	155	100 %

Co se týká věkového rozpětí, nejvyšší zastoupení mají vychovatelky ve věku od 41 do 50 let, které tvoří 31,6 % zkoumaného vzorku. Na druhém místě jsou 40 % zastoupeny ženy ve věkovém rozpětí od 31 do 40 let a od 51 do 60 let. Nejméně zastoupenou kategorií jsou vychovatelky ve věku 60+, které tvoří 2,6 % výzkumného vzorku.

**Tabulka č. 3 Délka praxe výzkumného vzorku**

<b>Délka praxe</b>	<b>Absolutní četnost</b>	<b>Relativní četnost</b>
<b>1-5 let</b>	60	38,7 %
<b>6-10 let</b>	37	23,9 %
<b>11-15 let</b>	19	12,3 %
<b>16-20 let</b>	8	5,2 %
<b>21-25 let</b>	5	3,2 %
<b>26-30 let</b>	6	3,9 %
<b>31-35 let</b>	8	5,2 %
<b>36-40 let</b>	12	7,7 %
<b>Celkem</b>	155	100 %

Z tabulky č.3 vyplývá, že nejpočetnější skupinou vychovatelek, které se výzkumu účastnily, jsou ženy s 1 až 5 lety praxe a tvoří 60 % výzkumného vzorku. S 37 % jsou na druhém místě vychovatelky se 6 až 10 lety praxe. A pouze 5 % vychovatelek uvedlo délku praxe mezi 21 až 25 lety.



### 5.3 Metoda výzkumného šetření

Zvolení výzkumné metody bylo celkem jasné již od začátku, protože jsme chtěli oslovit široký okruh respondentů. Bylo tedy zvoleno kvantitativní šetření a jako metoda sběru dat byl vybrán dotazník. Dotazník byl sestaven na základě dosavadních poznatků a vytvořen elektronickou formou pomocí Google Forms. Dotazník je složen ze dvou částí. První část se zabývá otázkami psychohygieny a druhou část tvoří dotazník SVF -78.

### 5.4 Psychohygienická část dotazníku

První část dotazníku je zaměřená na psychohygienu vychovatelů. Obsahem elektronického dotazníku je 10 položek, které jsou formulovány jako otázky. Položky byly vytvořeny na základě poznatků z teoretické části a na základě výzkumných otázek. Konkrétní podobu dotazníku si můžete prohlédnout v příloze této práce. Dotazník nebyl pro respondenty omezen věkem, pohlavím ani krajem, ve kterém respondent žije. Jediným kritériem, které museli respondenti splňovat bylo-být vychovatelem ve školní družině. Vše bylo prováděno anonymně, pouze v případě zájmu mohli respondenti na závěr dotazníku vyplnit svůj e-mail pro zaslání námi vytvořeného letáčku.

Dotazník byl sestaven následovně: Čtyři položky byly koncipovány jako škály Likertova typu, dvě položky byly otevřené, jedna uzavřená a tři položky polouzavřené. V otevřených položkách vyjadřovali respondenti vlastní názory a postoje k dané problematice, ty byly následně shrnuty pod určitý kód a zaznamenány do tabulky.

### 5.5 Dotazník SVF 78

Dotazník SVF 78 použitý v druhé části je dílem autorů Wilhelma Janke a Giseli Erdmananové. Tento dotazník vznikl v roce 2003 a umožňuje zachytit různé způsoby, jakými jedinec zpracovává a zvládá zátěžové situace. Obsahuje 13 škál, které můžete vidět v tabulce č.4. Testovací sada obsahuje dotazník, příručku, vyhodnocovací list a testovací list.

**Tabulka č. 4 Stručný popis jednotlivých subtestů dotazníku SVF 78** (Janke, Erdmannová, 2003, s.10)

Číslo subtestu	Název subtestu	Charakteristika
1	Podhodnocení	Ve srovnání s ostatními přisuzovat menší míru stresu
2	Odmítání viny	Zdůraznit, že nejde o vlastní odpovědnost
3	Odklon	Odklon od zátěžových aktivit / situací, případně příklon k situacím inkompatibilním se stresem
4	Náhradní uspokojení	Obrátit se k pozitivním aktivitám / situacím

5	Kontrola situace	Analyzovat situaci, plánovat a uskutečnit jednání za účelem kontroly a řešení problémů
6	Kontrola reakcí	Zajistit nebo udržet kontrolu vlastních emocí
7	Pozitivní sebeinstrukce	Přisuzovat sobě kompetenci a schopnost kontroly
8	Potřeba sociální opory	Přání zajistit si pohovor, sociální oporu a pomoc
9	Vyhýbání se	Předsevzetí zamezit zátěží nebo se jim vyhnout
10	Úniková tendence	Tendence (rezignační) vyváznout ze zátěžové situace
11	Perseverace	Nedokázat se myšlenkově odpoutat, dlouho přemítat
12	Rezignace	Vzdávat se s pocitem bezmocnosti, beznaděje
13	Sebeobviňování	Připisovat zátěže vlastnímu chybnému jednání

U druhé části, tedy dotazníku SVF 78 jsou všechny položky koncipovány jako škály od 0 do 4, na kterých respondenti vyjadřují, jak reagují v situacích, když jsou něčím nebo někým poškozeni, vnitřně rozrušeni nebo vyvedeni z míry. Jednotlivá čísla na škále vyjadřují: 0=vůbec ne, 1=spíše ne, 2=možná, 3=pravděpodobně, 4=velmi pravděpodobně. Položky jsou formulovány pomocí výroků, které popisují možné způsoby reagování v situacích, kdy se jedinec ocitá ve stresu či zátěžové situaci. Celková hodnota pro pozitivní i negativní strategie se vyhodnotí sečtením hrubých skóre jednotlivých subtestů, a jejich převedením na T-skóre. Norma české populace se pohybuje v rozmezí od 40 do 60 T-skóre.

#### **Doslovné vysvětlení k interpretaci výsledků dle Jankeho a Erdmanové 2003, s.13-15**

<b>Pozitivní strategie (POZ)</b>	
<b>POZ 1: Strategie přehodnocení a strategie devalvace</b>	Strategiím této oblasti je společná snaha přehodnotit-namnoze snižovat-závažnost stresoru, prožívání nebo stresovou reakci. Oblast reprezentují dva subtesty.
1. Podhodnocení	Subtest zachycuje tendenci podhodnocovat vlastní reakce ve srovnání s jinými osobami nebo je hodnotit příznivěji.
2. Odmítání viny	Položky z tohoto subtestu vyjadřují, že chybí vlastní odpovědnost za zátěž. Tento subtest patří ke strategiím přehodnocení a strategie devalvace, více než ostatní se však vyznačuje defenzivní strategií.
<b>POZ 2: Strategie odklonu</b>	Subtesty tohoto okruhu zahrnují tendence jednání orientovaného na odklon od stresujících událostí a/nebo na příklon k alternativním situacím/stavům nebo aktivitám. Oblast reprezentují dva subtesty.
3. Odklon	Tendence spojená s tímto subtestem směřuje k odklonu při zátěži; zahrnuje dvě složky. Zaprvé jde o odvrácení zátěže (položky 32, 66, 74). Zadruhé je v položkách 1, 14, 50 vyjádřena tendence navodit psychické stavy, které stres zmírňují. Tyto stavy mohou zahrnovat emoce a city s pozitivní valencí a jsou tak

	inkompatibilní s existujícími city s negativní valencí. Takové kladné city by mohly vyplývat ze současného uplatnění strategií sebeprosazování. Toto provázání se zdá být dosti časté, jak to dokládají korelace kolem 0,50 mezi subtestem odklonu a subtestem 5 ve verzi SVF 120 (posílení sebejistoty). City spjaté s odklonem mohou však být také neutrální (např. práce). Bylo by třeba empiricky doložit, zda mohou být také negativní.
4. Náhradní uspokojení	Subtest zahrnuje tendenci k jednání zaměřeného na kladné city, které nejsou kompatibilní se stresem a vztahují se k sebeposílení vnějšími odměnami (např. pojist něco dobrého, koupit si něco). Jak je to zjevné z vysokých korelací, faktorového sycení a vnitřní konzistence, položky subtestu představují homogenní množinu tendencí k jednání směřující ke kladným, se stresem nekompatibilním citům, skrze sebeposílení pomocí vnějších odměňujících popudů.
<b>POZ 3: Strategie kontroly</b>	Subtesty Kontrola situace, Kontrola reakcí a Pozitivní sebeinstrukce tvoří okruh, který zahrnuje konstruktivní snahy po zvládnutí/kontroli a kompetenci. Subtesty vykazují až na jednu výjimku mírné korelace. Oblast reprezentují tři subtesty.
5. Kontrola situace	V tomto subtestu je tendence získat kontrolu nad zátěžovými situacemi tvořena třemi komponentami: analýza aktuální situace a jejího vzniku (položka 13, 76), plánování opatření ke zlepšení situace/stavu (položka 8, 43) a aktivní zásah do situace (položka 29, 61). Tato forma zvládnutí stresu se všeobecně považuje za zvláště konstruktivní. V důsledku tří zahrnutých komponent není subtest homogenní, což vyjadřují nízké korelace mezi položkami a vnitřní konzistence.
6. Kontrola reakcí	Tendenci kontrolovat vlastní reakce při zátěži zachycují dva aspekty tohoto subtestu: jednak nedovolit, aby došlo k vzrušení, případně je nedát na sobě znát (např. zachovat klid a nedát se přivést z míry), jednak již vzniklému vzrušení čelit (např. položka 34).
7. Pozitivní sebeinstrukce	Tento subtest je obrazem toho, v jaké míře mají jedinci sklon přisuzovat kompetenci sobě a dodávat si odvalu v zátěžových situacích. Subtest obsahuje dvě komponenty. Jednak zahrnuje kladné postoje a myšlenky zvyšující sebedůvěru (položka 10, 55, 62), což se dnes často označuje jako subjektivní kompetence. Jednak jde o apely vydržet, příp. sugesci nevzdat se (položka 26, 38, 45), které jsou protipólem rezignace. Subtest implikuje také představy o očekávané efektivitě jednání.
<b>Zřídka se vyskytující strategie</b>	
8. Potřeba sociální opory	Tento subtest zachycuje tendenci jedince, který si při stresu přeje navázat kontakt s druhými, aby získal podpory při zpracování nebo řešení problému. Přitom může

	<p>jít o podporu ve formě pohovoru, rady nebo konkrétní pomoci při řešení. Tendence hledat sociální oporu může být jednak výrazem spíše pasivně rezignačních, bezmocných postojů, jednak může naznačovat aktivní hledání konkrétní podpory při zvládnání problému. Interpretace tohoto subtestu by se tedy měla provádět v kontextu celého profilu. Obvykle se v tomto subtestu setkáváme s rozdíly pohlaví, přičemž ženy mají zřetelně silnější tendenci než muži řešit stres tímto způsobem.</p>
9. Vyhýbání se	<p>Subtest zachycuje tendence vyhnout se zátěži a zahrnuje záměr a snahu zamezit další konfrontaci s podobnou situací. Může to být pozitivní způsob zpracování, pokud nelze zátěž jako takovou zamezit na základě regulačních možností jedince, ale také negativní zpracování, jestliže jde pouze o to vyhnout se zátěži. Průkazné kladné korelace subtestu s pozitivními i negativními strategiemi dokládají možnost obou způsobů přiřazení. Podle druhu zátěžové situace a v závislosti na jiných způsobech zpracování může tendence vyhnout se vést (krátkodobě nebo dlouhodobě) ke kladným nebo záporným důsledkům stresu. Při interpretaci je důležitá věková závislost tendence vyhýbat se: s přibývajícím věkem se častěji užívá možnosti vyhnout se zátěži, což může v každém případě znamenat adaptační facilitaci. Tento subtest má společné aspekty s často diskutovaným konceptem kognitivního vyhýbání se.</p>
<b>Negativní strategie (NEG)</b>	<p>Oblast negativních strategií je v SVF 78 definována subtesty 10 Úniková tendence, 11 Perseverace, 12 Rezignace, 13 Sebeobviňování. V tomto okruhu jsou zahrnuty tendence k nasazení nepříznivých, spíše stres zesilujících způsobů zpracování. Rovněž se přitom zachycuje chybějící kompetence zvládnání s únikovými tendencemi, s reakcemi rezignace a neschopnost uvolnit se.</p>
10. Úniková tendence	<p>Subtest indikuje rezignační tendenci vyváznout ze zátěžové situace. Rezignační ráz této strategie při zvládnání stresu spočívá v tom, že jak potřeba vyváznout ze situace, tak její realizace se sdružují se sníženou pohotovostí nebo schopností čelit zátěžové situaci. Svědčí o tom také vysoké korelace subtestu únikových tendencí se subtestem sociální uzavřenosti, rezignace a sebelítosti, rovněž to podporují závěry faktorové analýzy. Únikovou tendenci ve smyslu SVF je tak třeba považovat za výrazný maladaptivní způsob zpracování, který přinejmenším dlouhodobě stres zvětšuje.</p>
11. Perseverace	<p>Prodloužené přemítání, perseverace, ve smyslu tohoto subtestu indikuje neschopnost se myšlenkově odpoutat od prožívaných zátěží. Negativní představy a myšlenky o zátěžové situaci se neustále vnucují a zabírají kapacitu myšlení jedince ve značné míře a po dlouhou dobu. Tím se prodlužuje zátěžová situace a s ní spojené rozrušení a ztěžuje se obnovení výchozího stavu. Myšlenkové ulpívání je – kromě únikové tendence - v rámci subtestu SVF negativní strategií par excellence. Tento subtest má blízko ke konstruktům "worrying" a</p>

	mudrování". Inkompatibilní s dlouhodobým přemítáním jsou myšlenky, které zátěžové situace, případně vlastní reakce na ně podceňují.
12. Rezignace	Rezignační tendence ve smyslu tohoto subtestu zahrnují více aspektů, v nichž je vyjádřen subjektivní nedostatek možností zvládat zátěžové situace. Patří sem pocity bezmocnosti a beznaděje ve vztahu k určité zátěžové situaci a k vlastním možnostem ji zvládnout, což vede k tomu, že se jedinec vzdává dalšího snažení o zvládnutí situace. Vysoká korelace se subtestem Únik svědčí o spojení s tendencí k vyhýbání se.
13. Sebeobviňování	Tento subtest vyjadřuje vcelku sklon ke sklíčenosti a přisuzování chyb vlastnímu jednání v souvislosti se zátěžemi. V některých položkách jsou naznačeny kognitivní rozpory a možnost vlastní viny na vzniku situace (položka 7, 51, 67), v jiných je zdůrazněn apriorní sklon zaměřovat výčitku vůči sobě (položka 19, 24, 37). Sebeobviňování podle kritérií SVF patří jednoznačně k negativním strategiím.

## 6 Výsledky výzkumného šetření

Tato část práce je zaměřena na prezentaci a analýzu dat, které byly získány prostřednictvím námi zvolené metody výzkumu. Cílem této kapitoly je detailněji prozkoumat a shrnout získané informace a najít odpovědi na stanovené výzkumné otázky. Data jsou shrnuta a přehledně zapsána do tabulek, u každé tabulky je krátký popisek objasňující výsledky dané položky.

### 6.1 I. část dotazníku

Část zaměřená na psychohygienu, obsahuje 10 položek.

Uzavřená položka č. 1: Baví vás vaše práce a naplňuje vás?

**Tabulka č.5 Jak vychovatele baví a naplňuje jejich práce**

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	77	49,7 %
Spíše ano	53	34,2 %
Nevím	16	10,3 %
Spíše ne	8	5,2 %
Ne	1	0,6 %
<b>Celkem</b>	<b>155</b>	<b>100 %</b>

Hodnoty v této tabulce nás potěšily. Zjistili jsme, že 83,9 % vychovatelů jejich práce baví a naplňuje. 10,3 % neví, jestli je jejich práce baví, 5,2 % uvedlo, že je jejich práce spíše nenaplňuje a pouze jeden respondent uvedl, že ho práce nebaví a nenaplňuje.

Polouzavřená položka č.2 Jak často se vám daří relaxovat a odpočinout si mimo pracovní dobu?

**Tabulka č.6 Délka odpočinku u vychovatelů mimo pracovní dobu**

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Méně než hodinu denně	33	21,3 %
1-2 hodiny denně	72	46,5 %
2-3 hodiny denně	34	21,9 %
3-4 hodiny denně	10	6,5 %
4-5 hodin denně	3	1,9 %
Nepravidelně, některé dny vůbec	1	0,6 %
O víkendech	1	0,6 %
Neplatné	1	0,6 %

<b>Celkem</b>	155	100 %
---------------	-----	-------

V oblasti volného času uvedlo 21,3 % vychovatelů, že mají možnost odpočinku méně než hodinu denně, nejvíce respondentů 46,5 % uvedlo, že mají na odpočinek 1-2 hodiny denně. Jeden respondent uvedl, že odpočívá nepravidelně a jeden uvedl odpočinek pouze o víkendech.

Polouzavřená položka č. 3 Jakou formu odpočinku volíte nejčastěji?

**Tabulka č.7 Nejčastější formy odpočinku u vychovatelů**

	<b>Absolutní četnost</b>	<b>Relativní četnost</b>
<b>různé druhy sportu (běh, kolo, chůze, tenis, posilovna, tanec, zumba, plavání...)</b>	18	11,6 %
<b>četba (knihy, časopisy...)</b>	20	13 %
<b>meditace</b>	3	1,9 %
<b>jóga</b>	3	1,9 %
<b>kreativní činnosti (kreslení, malování, keramika...)</b>	11	7,1 %
<b>ruční práce (šití, pletení, háčkování...)</b>	2	1,3 %
<b>sledování televize, filmů, seriálů.</b>	36	23,2 %
<b>práce na zahradě</b>	17	11 %
<b>kutilství</b>	0	0
<b>wellness (masáže, sauna...)</b>	0	0
<b>posezení s přáteli</b>	8	5,2 %
<b>návštěva kulturních zařízení (kino, divadlo, muzeum, koncert...)</b>	5	3,2 %
<b>aktivní trávení času s rodinou (výlety, hraní her...)</b>	20	12,9 %
<b>hraní deskových her, karty, šachy...</b>	0	0
<b>hraní PC her</b>	0	0
<b>Jacobsonova progresivní svalová relaxace</b>	0	0
<b>procházky se psem, péče o zvířata</b>	4	2,6 %
<b>hra na hudební nástroj</b>	1	0,6 %
<b>spánek</b>	1	0,6 %
<b>procházky v přírodě, les, louka, zahrada</b>	5	3,2 %
<b>dobrovolnictví</b>	1	0,6 %
<b>Celkem</b>	155	100 %

Nejvíce zastoupená forma odpočinku u vychovatelů je sledování televize, filmů a seriálů 23,2 %, dále 13 % respondentů odpočívá u četby, 12,9 % tráví aktivní čas s rodinou a 11,6 % se věnuje sportovním aktivitám.

Otevřená položka č. 4 Máte nějakou oblíbenou relaxační techniku? Pokud ano, jakou?

**Tabulka č. 8 Oblíbená relaxační technika**

Autogenní trénink	1
Četba	4
Běh	1
Dechová cvičení	7
Meditace	3
Jóga	2
Masáž	2
Nemám	15
Spánek	4
Poslech hudby	7
Tai-chi	1
Zumba	1
Pilates	1
Vizualizace	1
<b>Celkem</b>	<b>50</b>

Tato položka byla otevřená a záleželo na respondentech, jestli na ni budou chtít odpovědět. Nakonec na tuto otázku odpovědělo 50 respondentů. Zaujaly nás některé zmíněné relaxační techniky jako je Tai-Chi, vizualizace, meditace a více zastoupené dechové cvičení.

Uzavřená položka č. 5 Jak moc považujete své relaxační aktivity za účinné ve snižování stresu?

**Tabulka č.9 Účinnost relaxačních technik u výzkumného souboru**

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Velice účinné	46	29,7 %
Spíše účinné	51	32,9 %
Někdy účinné, někdy neúčinné	50	32,3 %
Spíše neúčinné	7	4,5 %
Neúčinné	1	0,6 %
<b>Celkem</b>	<b>155</b>	<b>100 %</b>

Své relaxační techniky považuje za účinné 29,7 % respondentů, pro 32,9 % jsou spíše účinné. Za někdy účinné považuje své techniky 32,3 % vychovatelů, pro 4,5 % jsou spíše neúčinné a pro 0,6 % tedy pro jednoho respondenta jsou neúčinné.



Uzavřená položka č. 6 Vnímáte podporu ze strany pracovního prostředí pro přestávky a odpočinek?

**Tabulka č.10 Podpora odpočinku ze strany pracovního prostředí**

	<b>Absolutní četnost</b>	<b>Relativní četnost</b>
<b>Ano vnímám</b>	39	25,2 %
<b>Vnímám občas</b>	66	42,6 %
<b>Ne, nevnímám</b>	50	32,2 %
<b>Celkem</b>	155	100 %

25,2 % respondentů pociťuje podporu k odpočinku ze strany pracovního prostředí, 42,6 % toto pociťuje pouze občas a 32,2 % nepociťuje vůbec žádnou podporu.

Uzavřená položka č. 7 Jak často se cítíte přetížení pracovními povinnostmi?

**Tabulka č.11 Přetíženost pracovními povinnostmi**

	<b>Absolutní četnost</b>	<b>Relativní četnost</b>
<b>Velice často</b>	27	17,4 %
<b>Často</b>	39	25,2 %
<b>Občas</b>	58	37,4 %
<b>Málokdy</b>	27	17,4 %
<b>Nikdy</b>	4	2,6 %
<b>Celkem</b>	155	100 %

Velice často se 17,4 % vychovatelů cítí přetížení pracovními povinnostmi. Často se tak cítí 25,2 %, občasně přetížení se cítí 37,4 % vychovatelů. Málokdy je přetíženo 17,4 % a nikdy přetížení nezažilo 2,6 % respondentů.

Uzavřená položka č. 8 Cítíte se v souvislosti s Vaší prací někdy ve stresu?

**Tabulka č.12 Souvislost práce vychovatele se stresem**

	<b>Absolutní četnost</b>	<b>Relativní četnost</b>
<b>Velice často</b>	46	29,7 %
<b>Často</b>	43	27,7 %
<b>Občas</b>	49	31,6 %
<b>Málokdy</b>	16	10,3 %
<b>Nikdy</b>	1	0,6 %
<b>Celkem</b>	155	100 %

Velice často se ve stresu cítí 29,7 % respondentů, často se tak cítí 27,7 %. Občas stres pociťuje 31,6 % respondentů, 10,3 % jsou ve stresu málokdy a nikdy nepociťuje stres 0,6 %.

Otevřená položka č. 9 Přemýšleli jste někdy o tom, co pro vás osobně znamená duševní hygiena/psychohygiena? Pár slovy popište, jaký pro vás má význam, co ve vás slovo psychohygiena vyvolává?

**Tabulka č.13 Význam duševní hygieny**

	<b>Absolutní četnost</b>	<b>Relativní četnost</b>
<b>Ano</b>	12	7,7 %
<b>Ne/nevím</b>	14	9,0 %
<b>Relax, odpočinek, klid, pohoda</b>	38	<b>24,5 %</b>
<b>Čas sama pro sebe</b>	12	7,7 %
<b>Duševní klid/ pohoda v duši</b>	18	<b>11,6 %</b>
<b>Prevence stresu a vyhoření</b>	6	3,9 %
<b>Vyčištění/vypnutí hlavy</b>	10	6,5 %
<b>Péče o duševní zdraví</b>	7	4,5 %
<b>Odreagován/ oproštění se od reality</b>	9	5,8 %
<b>Vědomá práce s myšlenkami</b>	4	2,6 %
<b>Má velký význam/je důležitá</b>	16	<b>10,3 %</b>
<b>Víra v Boha</b>	1	0,7 %
<b>Povinnost/nutnost</b>	4	2,6 %
<b>Psychická odolnost</b>	1	0,7 %
<b>Wellbeing</b>	3	1,9 %
<b>Celkem</b>	155	100 %

Pro 24,5 % vychovatelů duševní hygiena znamená relax, odpočinek, klid a pohodu. Pro 11,6 % respondentů představuje psychohygiena duševní klid či pohodu v duši 10,3 % uvedlo, že je pro ně psychohygiena důležitá a má velký význam. Pro 9,0 % nemá duševní hygiena žádný význam.

**Příklady přímých výpovědí:**

*„Psychohygiena ve mně evokuje formu odpočinku a tzv. dobítí baterek po náročné činnosti. V mém osobním životě má pro mě psychohygiena velký význam, protože se díky svým zálibám dostávám do klidové fáze po vypjatých a náročných dnech a situacích, které se mi dějí.*

*Připadá mi důležitá, ovšem je to jen jedna část celého obrázku. Když bude vedení nepodporující a ostatní podmínky též nepříznivé, sebelepší psychohygiena nemusí stačit.*

*Abych měla dobrou duševní hygienu, musím být hlavně spokojená sama se sebou, a i s prací. Musí se mi v práci dařit, musí mě bavit a musím mít i čas na své koníčky a na odpočinek.*

*Bohužel mám náročnou směnu, a to denně od 6:39 do 16 a je to pro mě náročné, bývám často unavená, přetažená a z toho pak duševní pohoda není moc dobrá.*

*Velký význam, musím o sebe dbát. Práce v ŠD je náročná. I když moje priority se mění a některé pracovní věci už tak moc neřeším jako dřív. Víc si vážím svého klidu a svého času. Takže psychohygienu je spíše o celkovém postoji k životu a k náročným situacím než o cílených činnostech.“*

Uzavřená položka č. 10 Myslíte si, že je psychohygienu důležitá pro vaše povolání?

#### **Tabulka č.14 Důležitost psychohygieny**

	<b>Absolutní četnost</b>	<b>Relativní četnost</b>
<b>Ano, je velice důležitá</b>	134	86,5 %
<b>Částečně, je dobré o ní něco vědět</b>	21	13,5 %
<b>Ne, pro vychovatele není důležitá</b>	0	0
<b>Celkem</b>	155	100 %

Pro 86,5 % respondentů je psychohygienu velice důležitá, 13,5 % si myslí, že je dobré o ní něco vědět a je pro ně důležitá jen částečně.

## 6.2 II. část dotazníku

Druhá část dotazníku se zaměřuje na zvládací strategie. Obsahuje 78 položek, pro nás nejdůležitější údaje shrnujeme a zobrazujeme v tabulkách.

**Tabulka č.15 Zastoupení zvládacích strategií v profesi vychovatele**

Subtesty	Průměr	Hrubé skóry (modus)	Hrubé skóry (medián)	Směrodatná odchylka
<b>Podhodnocení</b>	9,85	11	10	4,24
<b>Odmítání viny</b>	12,76	11	13	3,82
<b>Odklon</b>	14,34	17	15	3,57
<b>Náhradní uspokojení</b>	11,70	13	12	4,72
<b>Kontrola situace</b>	17,46	19	18	3,30
<b>Kontrola reakcí</b>	16,19	15	16	3,39
<b>Pozitivní sebeinstrukce</b>	15,59	18	16	4,06
<b>Potřeba sociální opory</b>	16,42	18	17	4,83
<b>Vyhýbání se</b>	16,47	16	16,5	3,76
<b>Úniková tendence</b>	10,40	9	10	4,18
<b>Perseverace</b>	15,09	16	16	5,31
<b>Rezignace</b>	9,31	10	9	4,56
<b>Sebeobviňování</b>	10,40	10	10	5,05
<b>POZ</b>	14,01	15,6	14,35	2,54
<b>POZ1</b>	11,34	9,5	11,5	3,37
<b>POZ2</b>	12,97	16	13,5	3,61
<b>POZ3</b>	16,37	16,3	16,3	3,01
<b>NEG</b>	11,33	9,5	11	4,03

Jak vyplývá z tabulky nejvíce užívaná zvládací strategie u vychovatelů je kontrola situace, druhá v pořadí je potřeba sociální opory a třetí nejčastější je vyhýbání se. Nejméně používaná je strategie rezignace.

Strategie kontroly situace patří do skupiny pozitivních zvládacích strategií a spadá pod POZ 3- Strategie kontroly. Vychovatelé, u kterých převládá kontrola situace, mají tendence získat kontrolu nad zátěžovými situacemi. Potřeba sociální opory patří mezi zřídka se vyskytující strategie a je charakteristická tím, že jedinec při stresu navazuje kontakt s druhými osobami, aby získal podporu při zvládnání situace. I strategie vyhýbání se patří do zřídka se vyskytujících, zachycuje snahu jedince vyhnout se zátěži a zároveň vyhnout se podobné situaci v budoucnu (Janke, Erdmanová 2003).

**Tabulka č.16 Srovnání zvládacích strategií mezi vychovateli, kteří odpočívají 0-2 hodiny denně a vychovateli, kteří odpočívají více než 2 hodiny denně**

Subtesty	0-2 hodiny		2-5 hodin		
			t-skóry	t-skóry	
<b>POZ</b>					
<b>Podhodnocení</b>	Med	10	52	10	56
	SD	4,24		4,20	
<b>Odmítání viny</b>	Med	13	58	13	58
	SD	3,82		3,84	
<b>Odklon</b>	Med	15	55	15	55
	SD	3,57		3,58	
<b>Náhradní uspokojení</b>	Med	12	54	12	52
	SD	4,72		4,68	
<b>Kontrola situace</b>	Med	18	54	18	52,5
	SD	3,30		3,26	
<b>Kontrola reakcí</b>	Med	16	53	16	47
	SD	3,39		3,36	
<b>Pozitivní sebeinstrukce</b>	Med	16	48,5	16	45
	SD	4,06		4,04	
<b>NEG</b>					
<b>Potřeba sociální opory</b>	Med	17	55	17	52
	SD	4,83		4,86	
<b>Vyhýbání se</b>	Med	16,5	57	17	55
	SD	3,76		3,78	
<b>Úniková tendence</b>	Med	10	56	10	51
	SD	4,18		4,18	
<b>Perseverace</b>	Med	16	49	16	48
	SD	5,31		5,27	
<b>Rezignace</b>	Med	9	50	9	48
	SD	4,56		4,57	
<b>Sebeobviňování</b>	Med	10	46	10	42
	SD	5,05		5,07	
<b>POZ</b>	Med	14,35	55	14,35	55
	SD	2,54		2,54	
<b>NEG</b>	Med	11	52	11	45
	SD	4,02		4,02	

Jak můžeme vidět v tabulce nejvíce se liší T-skóry u strategie Kontrola reakcí, kdy vychovatelé, kteří odpočívají více, než dvě hodiny denně mají 47 bodů a vychovatelé, kteří

odpočívají méně, než dvě hodiny mají 53 bodů. Rozdíl pěti bodů je také u strategie Podhodnocení a Úniková tendence.

Posledním markantním rozdílem jsou T-skóry u Negativní zvládací strategie, kde je rozdíl mezi skupinami sedm bodů. Výsledek naznačuje dvě východiska:

1. Obě skupiny vychovatelů využívají Pozitivní zvládací strategie ve stejné míře.
2. Vychovatelé, kteří odpočívají méně, než dvě hodiny denně využívají více negativní zvládací strategie než vychovatelé, kteří odpočívají více než dvě hodiny denně.

**Tabulka č.17 Srovnání důležitosti psychohygieny a zvládacích strategií mezi vychovateli**

Subtest	Ano, je velice důležitá			Částečně, je dobré o ní něco vědět		
	Hrubé skóry med	T-skóry med	SD	Hrubé skóry med	T-skóry med	SD
<b>POZ</b>	14,43	55	10,6	13,3	51	8,4
<b>NEG</b>	11,13	52	12,26	10,6	50,5	9,4

Výsledek naznačuje, že ti vychovatelé, pro které je psychohygiena velice důležitá využívají více Pozitivní zvládací strategie.

**Tabulka č.18 Srovnání ve využití zvládacích strategií mezi vychovateli a běžnou populací**

Subtesty	Vychovatelé		Běžná populace	
	Hrubé skóry (medián)	T-skóry (medián)	Hrubé skóry (medián)	T-skóry (medián)
<b>POZ1-Strategie přehodnocení a strategie devalvace</b>				
<b>Podhodnocení</b>	10	54	9,48	52
<b>Odmítání viny</b>	13	58	10,71	52
<b>POZ2-Strategie odklonu</b>				
<b>Odklon</b>	15	55	11,83	47
<b>Náhradní uspokojení</b>	12	54	8,91	48
<b>POZ3-Strategie kontroly</b>				
<b>Kontrola situace</b>	18	54	16,78	51
<b>Kontrola reakcí</b>	16	50	15,41	47

<b>Pozitivní sebeinstrukce</b>	16	47	16,37	47
<b>ZŘÍDKA SE VYSKYTUJÍCÍ STRATEGIE</b>				
<b>Potřeba sociální opory</b>	17	54	12,89	46
<b>Vyhýbání se</b>	16,5	56	11,97	49
<b>NEG-Negativní strategie</b>				
<b>Úniková tendence</b>	10	54	8,24	49
<b>Perseverace</b>	16	49	15,3	49
<b>Rezignace</b>	9	50	8,04	48
<b>Sebeobviňování</b>	10	46	10,64	49
<b>Strategie</b>				
<b>POZ</b>	14,35	55	12,22	47
<b>NEG</b>	11	52	10,52	52

Dle tabulky se vychovatelé od běžné populace liší nejvíce v oblasti POZ 2- Strategie odklonu a v oblasti Zřídka se vyskytujících strategií. Tato data nás překvapila, rozdíl mezi t-skóry si vysvětlujeme složením výzkumných souborů. Našeho výzkumu se zúčastnily pouze ženy, ve výsledcích běžné populace jsou zahrnuta obě pohlaví, proto se výsledky mohou takto výrazně lišit.

## 7 Interpretace výsledných dat

Kapitola Interpretace výsledných dat se zaměřuje na analýzu a vysvětlení výsledků získaných v průběhu výzkumu. Zodpovíme zde výzkumné otázky a statisticky ověříme námi zvolené hypotézy.

### Zodpovězení výzkumných otázek

#### **VO1: Kolik volného času určeného k relaxaci a odpočinku mají vychovatelé v ŠD?**

Nejvíce vychovatelů 46,5 % uvedlo, že mají k odpočinku pouze 1-2 hodiny denně, 21,9 % odpočívají 2-3 hodiny denně a 21,3 % odpočívá méně než hodinu.

Vychovatelé ve školních družinách mají denně maximálně 3 hodiny denně určené k odpočinku a relaxaci.

#### **VO2: Jaké odpočinkové aktivity volí vychovatelé nejčastěji?**

Mezi nejčastější odpočinkové aktivity patří sledování televize a filmů to uvedlo 23,2 % respondentů. Následuje četba se 13 %, s 12,9 % je zastoupen aktivně strávený čas s rodinou. Různé druhy sportu provozuje 11,6 % vychovatelů, 11 % se věnuje zahradničení a 7,1 % se věnuje kreativním činnostem. Mezi ostatní aktivity patří jóga, meditace, návštěva kulturních zařízení, procházky v přírodě, nebo péče o zvířata.

#### **VO3: Jak často se vychovatelé cítí v souvislosti se svou prací ve stresu?**

Velice často se v souvislosti se svou prací cítí ve stresu 29,7 % vychovatelů a často ve stresu se cítí 27,7 %. Nejvíce vychovatelů 31,6 % se cítí ve stresu jen občas, 10,3 % málokdy a 0,6 % se ve stresu spojeným s prací necítí nikdy.

#### **VO4: Jaký význam má pro vychovatele duševní hygiena?**

Pro 86,5 % respondentů je psychohygiena velice důležitá, 13,5 % si myslí, že je dobré o ní něco vědět a je pro ně důležitá jen částečně.

#### **VO5: Jaké zvládací strategie převažují u vychovatelů v souvislosti s jejich povoláním?**

Jak vyplývá z tabulky č 15. nejvíce užívaná strategie je Kontrola situace. Druhou nejčastější je Potřeba sociální opory a třetí strategií je strategie Vyhýbání se.



## Ověření hypotéz

K ověření věcných hypotéz je třeba tyto hypotézy převést na statistické, proto určíme hypotézu nulovou a alternativní. K ověření hypotéz jsme zvolili Studentův t-test pro dva nezávislé výběry. Ve všech případech ověření hypotézy jsme zvolili hladinu významnosti  $\alpha=0,05$ . Výpočty provedeme pomocí programu Microsoft Excel.

Nejdříve určíme rozptyl základních souborů pomocí F-testu. Kde nás zajímá  $p$  hodnota F-testu, jelikož je tato hodnota jednostranná, musíme tuto hodnotu vynásobit dvěma. Pokud bude  $p$ -hodnota větší jak 0,05 není důvod zamítnout nulovou hypotézu.

Jakmile známe hodnoty F – testu, můžeme provést Studentův T-test. Důležitá je pro nás  $p$  hodnota oboustranného testu. Pokud je hodnota menší než 0,05 máme důvod k zamítnutí  $H_0$  a k přijetí  $H_A$ .

### Hypotéza č.1

Data pro testování této hypotézy jsou čerpány z tabulky č. 16, která naznačuje dvě východiska:

1. Obě skupiny vychovatelů využívají Pozitivní zvládací strategie ve stejné míře.
2. Vychovatelé, kteří odpočívají méně než dvě hodiny denně, využívají více negativní zvládací strategie než vychovatelé, kteří odpočívají více než dvě hodiny denně.

### Statistické hypotézy:

$H_0$ : Předpokládáme, že mezi délkou odpočinku a zvládacími strategiemi vychovatelů neexistuje statisticky významný rozdíl.

$H_A$ : Předpokládáme, že mezi délkou odpočinku a zvládacími strategiemi vychovatelů existuje statisticky významný rozdíl.

### Tabulka č.19 Dvouvýběrový F-test pro rozptyl

<i>Odpočinek</i>	<i>0-2 h</i>	<i>2 h a více</i>
<b>Stř. hodnota</b>	14,064	13,751
<b>Rozptyl</b>	6,237	7,183
<b>Pozorování</b>	107	48
<b>Rozdíl</b>	106	47
<b>F</b>	0,868	
<b>P(F&lt;=f) (1)</b>	<b>0,273</b>	<b>0,546</b>

<b>F krit (1)</b>	0,676	
-------------------	-------	--

Nejvíce nás zajímá hodnota  $p = 0,273 * 2 = 0,546 > 0,05$ .  $p$  je větší než námi zvolená hladina významnosti tzn., že není důvod zamítnout  $H_0$  a předpokládáme, že rozptyly v obou základních souborech jsou porovnatelné.

### Tabulka č. 20 Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů

<i>Odpočinek</i>	<i>0-2 h</i>	<i>2 h a více</i>
<b>Stř. hodnota</b>	14,064	13,751
<b>Rozptyl</b>	6,237	7,183
<b>Pozorování</b>	107	48
<b>Společný rozptyl</b>	6,528	
<b>Hyp. rozdíl stř. hodnot</b>	0	
<b>Rozdíl</b>	153	
<b>t Stat</b>	0,704	
<b>P(T&lt;=t) (1)</b>	0,241	
<b>t krit (1)</b>	1,655	
<b>P(T&lt;=t) (2)</b>	<b>0,482</b>	
<b>t krit (2)</b>	1,976	

Zde nás zajímá hodnota pro dvojstranný test, kdy  $p = 0,482 > 0,05$ . Výsledná  $p$  hodnota je vyšší než námi určená hladina významnosti  $\alpha$  a máme důvod přijmout  $H_0$  a odmítnout  $H_A$ .

**Přijímáme tedy  $H_0$  ve znění:** Mezi délkou odpočinku a zvládacími strategiemi vychovatelů neexistuje statisticky významný rozdíl.

### Hypotéza č.2

Data pro testování této hypotézy jsou čerpány z tabulky č. 17, která naznačuje, že ti vychovatelé, pro které je psychohygienu velice důležitá, využívají více Pozitivní zvládací strategie.

#### Statistické hypotézy:

$H_0$ : Vychovatelé, kteří vnímají psychohygienu jako méně důležitou, nevyužívají více negativních zvládacích strategií než vychovatelé, kteří považují psychohygienu za důležitou.

$H_A$ : Vychovatelé, kteří vnímají psychohygienu jako méně důležitou, využívají spíše negativní zvládací strategie než vychovatelé, kteří považují psychohygienu za důležitou.

**Tabulka č.21 Dvouvýběrový F-test pro rozptyl**

<i>Důležitost psychohygieny</i>	<i>důležitá</i>	<i>méně důležitá</i>
<b>Stř. hodnota</b>	11,287	11,662
<b>Rozptyl</b>	17,002	12,841
<b>Pozorování</b>	134	21
<b>Rozdíl</b>	130	20
<b>F</b>	1,324	
<b>P(F&lt;=f) (1)</b>	<b>0,238</b>	<b>0,476</b>
<b>F krit (1)</b>	1,891270027	

Nejvíce nás zajímá hodnota  $p = 0,238 * 2 = 0,476 > 0,05$ . Výsledek hodnota  $p$  je větší než námi zvolená hladina významnosti tzn., že není důvod zamítnout  $H_0$  a předpokládáme, že rozptyly v obou základních souborech jsou porovnatelné.

**Tabulka č. 22 Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů**

	<i>důležitá</i>	<i>méně důležitá</i>
<b>Stř. hodnota</b>	11,287	11,662
<b>Rozptyl</b>	17,002	12,841
<b>Pozorování</b>	134	21
<b>Společný rozptyl</b>	16,459	
<b>Hyp. rozdíl stř. hodnot</b>	0	
<b>Rozdíl</b>	153	
<b>t Stat</b>	-0,393	
<b>P(T&lt;=t) (1)</b>	0,347	
<b>t krit (1)</b>	1,655	
<b>P(T&lt;=t) (2)</b>	<b>0,695</b>	
<b>t krit (2)</b>	1,976	

Zde nás zajímá výsledná hodnota pro dvojstranný test  $p = 0,695 > 0,05$ . Vidíme, že  $p$  hodnota je vyšší než námi určená hladina významnosti  $\alpha$  a máme důvod přijmout  $H_0$  a zamítnout  $H_A$ .

**Přijímáme tedy  $H_0$  ve znění:** Vychovatelé, kteří vnímají psychohygienu jako méně důležitou, nevyužívají více negativních zvládacích strategií než vychovatelé, kteří považují psychohygienu za důležitou.

## 8 Shrnutí výsledků výzkumného šetření a diskuze

Nejdříve bychom se chtěli jen krátce vrátit k empirické části, kde se objevovaly pojmy jako duševní zdraví, duševní hygiena, stres a syndrom vyhoření. Tato témata jsou stále aktuální a díky této práci jsme získali nové a zajímavé informace o této problematice. Všechny tyto kapitoly by mohly být daleko obsáhlejší, ale naší snahou bylo vypíchnout to nejdůležitější a nejpodstatnější.

Nyní přejdeme k části empirické. Obecným cílem výzkumné části bylo zjistit, jak vychovatelé ve školních družinách vnímají psychohygienu a jaké formy psychohygieny nejvíce využívají a dále zjistit způsoby, jakými vychovatelé zpracovávají a zvládají zátěžové situace. Za hlavní výzkumný cíl jsme si stanovili identifikovat způsoby zvládání zátěže a její souvislost s prováděním psychohygieny u vychovatelů ve školní družině. Formulovali jsme i cíle dílčí v následujícím znění: Zjistit kolik času mohou vychovatelé věnovat psychohygieně. Určit jaké techniky psychohygieny vychovatelé využívají nejvíce. Zjistit jaké zvládací strategie využívají ve své profesi nejvíce. Před začátkem šetření bylo nutné stanovit výzkumný problém, výzkumné otázky a hypotézy, jež jsou popsány v podkapitole 6.2. Aby mohlo dojít k naplnění těchto stanovených cílů, bylo provedeno kvantitativní šetření. Tento výzkum probíhal dotazníkovou formou, kdy se dotazník skládal ze dvou částí. První část byla zaměřena na psychohygienu a část druhá se zabývala zvládáním zátěžových situací, k čemuž nám sloužil dotazník SVF-78. Do výzkumného šetření se zapojilo 155 respondentů, všechno to byly ženy, které pracují jako vychovatelky ve školní družině. Distribuce dotazníků byla poměrně jednoduchá díky různým internetovým fórům a sociálním sítím. Respondentky musely projevit jistou míru otevřenosti a ochoty při odpovídání, čehož si velice vážíme.

Výsledky, které jsme z výzkumného šetření získali, jsou následovné. V návaznosti na psychohygienu je důležitý odpočinek, zvláště v případě pedagogického pracovníka. Proto nás zajímalo, kolik volného času k odpočinku vychovatelé mají. Z dat vyplynulo, že 46,5 % může odpočívat pouze jednu až dvě hodiny denně, 21,9 % odpočívá maximálně tři hodiny denně a 21,3 % odpočívá méně než jednu hodinu. Tyto výsledky nám poskytly odpověď na VO1: Kolik volného času určeného k relaxaci a odpočinku mají vychovatelé v ŠD? Ale také částečně odpovídá na dílčí cíl: Zjistit kolik času mohou vychovatelé věnovat psychohygieně. V empirické části jsme také mimo jiné popsali několik technik k udržení psychického zdraví, kam patří různé druhy relaxace, jóga, meditace a mnoho dalšího. Tudiž nás zajímalo, jaké odpočinkové (relaxační) aktivity praktikují naši respondenti. Mezi nejčastější uváděné odpočinkové aktivity patřilo sledování televize a filmů, to uvedlo 23,2 % respondentů. Četbě

se věnuje 13 % a 12,9 % je zastoupen aktivně strávený čas s rodinou. Dále různé druhy sportu provozuje 11,6 % vychovatelů a 11 % se věnuje zahradničení. Kreativním činnostem se věnuje 7,1 % respondentů. Mezi ostatní aktivity patří jóga, meditace, návštěva kulturních zařízení, procházky v přírodě, nebo péče o zvířata, tyto činnosti byly zastoupeny v rozmezí od 0,6-5,2 %. Zde jsme získali odpověď na VO2: Jaké odpočinkové aktivity volí vychovatelé nejčastěji? A také na dílčí cíl – určit jaké techniky psychohygieny vychovatelé využívají nejvíce. Dále jsme zjišťovali, jak často se vychovatelé cítí v souvislosti se svou prací ve stresu? Velice často a často se v souvislosti se svou prací cítí ve stresu 57,4 % vychovatelů. Jen občas se ve stresu cítí 31,6 %, 10,3 % málokdy a 0,6 % vychovatelů se ve stresu spojeným s prací necítí nikdy. V souvislosti s VO4: Jaký význam má pro vychovatele duševní hygiena? Odpovídali respondenti následovně: pro 86,5 % z nich je psychohygiena velice důležitá, 13,5 % si myslí, že je dobré o ní něco vědět a je pro ně důležitá jen částečně. Posledním dílčím cílem bylo zjistit jaké zvládací strategie využívají ve své profesi nejvíce. A zároveň odpovídáme i na VO5: Jaké zvládací strategie převažují u vychovatelů v souvislosti s jejich povoláním? Identifikovali jsme způsoby zvládnání zátěže u vychovatelů pomocí dotazníku SVF 78. A z výzkumu vyplynulo, že nejvyužívanější je pozitivní zvládací strategie, konkrétně Kontrola situace. Zajímavé ale bylo zjištění, že dalšími dvěma nejzastoupenějšími strategiemi jsou Potřeba sociální opory a Vyhýbání se. Obě tyto strategie patří do zřídka se vyskytujících. To vidíme i v tabulce č. 18, kde srovnáváme zvládací strategie vychovatelů s běžnou populací, obě tyto strategie jsou vychovateli užívány mnohem více, oproti běžné populaci. Strategie Potřeba sociální opory má v našem výzkumném souboru velké zastoupení také proto, že výzkumný soubor tvoří pouze ženy. Jak uvádí Janke a Erdmanová (2003, s.14) „*obvykle se v tomto subtestu setkáváme s rozdíly pohlaví, při čemž ženy mají zřetelně silnější tendenci než muži řešit stres tímto způsobem.*“ Jak jsme uvedli v teoretické části: Psychohygiena je oblast, která se zabývá udržováním duševní rovnováhy a prevencí duševních obtíží. Souvisí se stresem, protože se zaměřuje na metody a postupy, které mohou pomoci jednotlivcům zvládat stresové situace a minimalizovat negativní dopady stresu na duševní zdraví. V rámci psychohygieny nás překvapily výsledky v tabulce č.14, a to, že pro 86,5 % respondentů je psychohygiena velice důležitá, 13,5 % si myslí, že je dobré o ní něco vědět a je pro ně důležitá jen částečně. A také data z tabulky č. 12, kdy velice často se ve stresu cítí 29,7 % respondentů, často se tak cítí 27,7 %. Občas stres pociťuje 31,6 % respondentů, 10,3 % je ve stresu málokdy a nikdy nepociťuje stres pouze 0,6 %. Tedy jen 10,9 % vychovatelů se cítí ve stresu málokdy, nebo nikdy. O to větší důraz by 89 % vychovatelů mělo klást na psychohygienu a měla by se pro ně stávat více důležitou.

V rámci práce jsme stanovili i statistické hypotézy, které jsme následně ověřili pomocí Studentova t-testu, závěrem tohoto ověření je, že v rámci H1 (Vychovatelé, kteří odpočívají více než dvě hodiny denně, využívají více pozitivní zvládací strategie než vychovatelé, kteří odpočívají méně), přijímáme H<sub>0</sub> ve znění: Mezi délkou odpočinku a zvládacími strategiemi vychovatelů neexistuje statisticky významný rozdíl. A v rámci H2 (Vychovatelé, kteří vnímají psychohygienu jako méně důležitou, využívají spíše negativní zvládací strategie než ti vychovatelé, kteří považují psychohygienu za důležitou.), přijímáme H<sub>0</sub> ve znění: Vychovatelé, kteří vnímají psychohygienu jako méně důležitou, nevyužívají více negativních zvládacích strategií než vychovatelé, kteří považují psychohygienu za důležitou. Nyní k hlavnímu výzkumnému cíli. Díky předchozím zjištěním a naplněním dílčích cílů se nám podařilo splnit i hlavní výzkumný cíl, a to identifikovat způsoby zvládnutí zátěže a její souvislost s prováděním psychohygieny u vychovatelů ve školní družině.

Srovnání dat z našeho výzkumu s daty jiných výzkumů je poněkud obtížné především z hlediska terminologie. Ve většině zemí totiž neexistuje pojem školní družina a vychovatel, a pokud se takové země najdou, tak zde nebyl realizován výzkum podobný tomu našemu. Avšak rádi bychom zmínili přehledovou studii od Luboše Krninského z roku 2012 publikovanou v časopise e-Pedagogium, která se zabývá pracovní zátěží a stresem v povolání učitele. Kde zmiňuje výzkum od Řehulkové a Řehulky z roku 1998. Tito autoři se konkrétně zabývali zvládnutím zátěžových situací u učitelek. Jejich výzkumu se zúčastnilo 220 učitelek základních škol. To je o 70 respondentů více než kolik se účastnilo našeho výzkumu. Avšak byly to všechno ženy, stejně jak v našem výzkumu a všechny pracovaly s dětmi na prvním stupni a prováděly přímou pedagogickou činnost, to vše naše výzkumy spojuje.

I přes to, že jsou oba výzkumy od sebe vzdálené několik desítek let, jsou si v něčem podobné, ale samozřejmě i v něčem rozdílné. Největší rozdíl pozorujeme v pokroku elektroniky a informačních technologií. Kdy v roce 1998 nikdo z dotazovaných neuvedl, sledování televize. Naopak v našem výzkumu bylo sledování televize, filmů a seriálu označeno za nejčastější formu odpočinku. I v následujících výsledcích uvidíme zajímavé rozdíly, které jsou důsledkem časového rozmezí, kdy byly výzkumy prováděny. V roce 1998 zájmové aktivity jako jsou ruční práce, zahrádkaření, četba, poslech hudby, malování atp. používalo pro zvládnutí dopadů stresu 36 % učitelek, v našem měření z roku 2024 tyto činnosti provádělo 27,2 % vychovatelek. Sportovní aktivity provádělo 21 % a u vychovatelek to bylo 14,8 %. Uplatňování vlastních psychologických postupů pro zvládnutí nadměrné zátěže jako je meditace či relaxace uvedlo v roce 1998 74 % respondentek, v roce 2024 to bylo pouze 3,8 %. Zajímavé jsou i postupy

využívající sociální podpory (rozmluvy a porady s blízkými přáteli, kolegy nebo rodinou), které v roce 1998 realizovalo dle svého vyjádření 84 % učitelek z výzkumného vzorku. Toto tvrzení by korespondovalo s našim zjištěním, kdy jsme zjistili, že mezi nejčastější zvládací mechanismy u vychovatelek patří strategie Sociální opory. Tato strategie vyjadřuje jedincovu tendenci při stresu navázat kontakt s druhým člověkem. Má potřebu tímto způsobem získat podporu při zpracování, či řešení daného problému. Tato podpora se vyskytuje ve formě rozhovoru, rady, nebo konkrétní pomoci (Janke a Erdmannová 2003).

Na závěr diskuze bychom ještě rádi uvedli limity práce aneb co bychom udělali jinak. Samozřejmě, že naše práce není bezchybná a vždy je co zlepšovat. Za limit práce považujeme vyhodnocení dotazníku SVF-78, které je časově náročné. Zvláště pokud ho vyhodnocuje jeden člověk sám. Další změnou, která by šla provést, je jiná formulace hypotéz, H1 zní: Vychovatelé, kteří odpočívají více než dvě hodiny denně, využívají více pozitivní zvládací strategie než vychovatelé, kteří odpočívají méně. Tabulka č.16 nám totiž napovídá opak, a to, že vychovatelé, kteří odpočívají méně než dvě hodiny denně, využívají spíše negativní zvládací strategie. Limitem může být také počet respondentů, které mohla ovlivnit časová náročnost a délka dotazníku. Odpovědi respondentů může také ovlivňovat mnoho vlivů, například bio-psycho-sociální faktory, a proto nemůžeme zajistit stálost těchto odpovědí. I náš výzkum se dá dále modifikovat, upravovat a rozvíjet. Zajímavé by bylo zjištění, jaké zvládací strategie jsou nejvhodnější pro profesi vychovatele. Nebo prakticky zaměřený výzkum na zlepšování psychohygieny u vychovatelů.

## 9 Závěr

V této práci jsme se zabývali psychohygienou, stresem a zvládáním zátěžových situací v profesi vychovatele ve školní družině. Jak naznačil výzkum, je toto téma stále aktuální a je potřeba s ním adekvátně pracovat a rozšiřovat povědomí vychovatelů o této problematice. Podobně jako v ostatních pedagogických profesích stoupá míra stresu a riziko syndromu vyhoření i ve vychovatelské profesi. I proto jsme do práce zakomponovali problematiku zvládání zátěžových situací, jelikož s těmito tématy úzce souvisí a jsou do jisté míry propojené.

V teoretické části jsme pomocí odborných poznatků popsali stěžejní pojmy této práce. V kapitole Vychovatel ve školní družině jsme se zabývali jeho osobností, pracovní náplní a pracovním prostředím, kde své povolání vykonává. Pojem Psychohygiena jsme rozpracovali z pohledu duševního zdraví a významu psychohygieny pro jedince. Zátěžové faktory obsahovaly popis pojmů jako je stres, jeho příznaky, příčiny a zvládání, a dále také přiblížení syndromu vyhoření. Kapitola Prevence byla zaměřena na relaxační techniky a zdravý životní styl.

Ve výzkumné části jsme se snažili naplnit výzkumný cíl: Identifikovat způsoby zvládání zátěže a její souvislost s prováděním psychohygieny u vychovatelů ve školní družině. K jeho naplnění nám pomohlo 155 respondentů, kteří se zapojili do výzkumu. Výzkum byl prováděn kvantitativní metodou pomocí dotazníkového šetření. Dotazník byl složen ze dvou částí, první část se zabývala psychohygienou a druhá část byla zaměřena na zvládání zátěžových situací, k tomuto šetření byl využit dotazník SVF-78. Dále byly stanoveny dvě hypotézy a po jejich statistickém ověření jsme v obou případech přijali hypotézu nulovou. Podařilo se nám tedy identifikovat způsoby zvládání zátěže u vychovatelů ve školních družinách, a najít souvislost s psychohygienou, kterou spatřujeme především pomocí relaxačních aktivit. Podařilo se nám tedy naplnit hlavní cíl práce.

Na závěr bychom chtěli uvést doporučení, které vyplynulo z práce. Obecně se na základě odpovědí respondentů domníváme, že psychohygiena by se u vychovatelů ve školních družinách dala významně zlepšit. Jak nám ukazuje tabulka č.9, své relaxační techniky považuje za účinné 29,7 % respondentů, pro 32,9 % jsou spíše účinné. Za někdy účinné považuje své techniky 32,3 % vychovatelů, pro 4,5 % jsou spíše neúčinné a pro 0,6 % tedy pro jednoho respondenta jsou neúčinné. Dá se říci, že 37,4 % vychovatelů považuje prováděné relaxační techniky za neúčinné. Naše doporučení tedy je zkvalitnit relaxační techniky a zvýšit jejich



účinek, což by mohlo i pozitivně ovlivnit míru stresu, kterou vychovatelé zažívají ve své profesi viz tabulka č.12, kdy se ve stresu často cítí až 57,4 % vychovatelek. Za tímto účelem jsme vytvořili letáček, který bude součástí přílohy. V letáčku je krátce popsáno, co je to psychohygienu, jaké existují zátěžové faktory v povolání vychovatele, a také tam uvádíme příklady možných relaxačních cvičení. Tyto techniky si mohou vychovatelky samy vyzkoušet díky přiloženým odkazům na YouTube videa. Jako poslední uvádíme programy pro podporu duševního zdraví, kam se mohou vychovatelé obrátit pro radu, nebo inspiraci. Alespoň tímto způsobem jsme chtěli respondentkám přiblížit problematiku psychohygieny, stresu, zátěžových situací a jejich zvládnání ve školním prostředí a v jejich profesi.

Práci bychom chtěli zakončit našim autorským textem, který má sloužit jako motivace a pobídnutí pro vychovatele, aby se starali o své duševní zdraví. Aby využívali psychohygienu a viděli ji jako nástroj k získání klidu nejen pro sebe, ale i pro své svěřence.

*Vychovatel si klid v duši přeje,*

*a proto duševní zdraví pečlivě si hlídá.*

*Šťastné děti a smích ve své práci vidá,*

*radostný svět, co jejich srdce hřeje.*

## 10 Referenční zdroje

- American Psychological Association, 2018. *APA Dictionary of Psychology*. Online. Dostupné z: <https://dictionary.apa.org/> [cit. 2023-11-05].
- BUCHWALD, Petra, 2013. *Stres ve škole a jak ho zvládnout*. Rádce pro pedagogy. Brno: Edika. ISBN 978-80-266-0159-3.
- DRAGOMIR, Mihaela, 2023. *A Paradigm Shift in Public Health: Yoga and Meditation for Prevention*. DIALOGO, ISSN: 2393-1744, vol.9, issue 2 (June 2023): pp. 112-121. DOI: 10.51917/dialogo.2023.9.2.9
- GALDERISI, S., HEINZ, A., KASTRUP, M., BEEZHOLD, J., SARTORIUS, N. *Toward a new definition of mental health*. Online. World Psychiatry. 2015, Vol. 14, No. 2. s. 231–233. Dostupné z: <https://doi.org/10.1002/wps.20231>. [cit. 2023-12-01]
- GERMER, Christopher K. *What Is Mindfulness... And Why Is It Important to Therapists?* Online. Insight Journal. 2004, roč. fall 2004, č. 23. Dostupné z: Barre Center for Buddhist Studies, <https://www.buddhistinquiry.org/issue/fall-2004/>. [cit. 2024-01-12].
- GROFOVÁ, Kateřina a ČERNÝ, Vojtěch, 2015. *Relaxační techniky pro tělo, dech a mysl: návrat k přirozenému uvolnění*. Brno: Edika. ISBN 978-80-266-0835-6.
- HÁJEK, Bedřich; HOFBAUER, Břetislav a PÁVKOVÁ, Jiřina, 2011. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. 2.vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0030-7.
- HARTL, Pavel a HARTLOVÁ, Helena, 2015. *Psychologický slovník*. 3. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0873-0.
- HENNIG, Claudius a KELLER, Gustav, 1996. *Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonávání stresu z povolání*. Přeložila Jitka VRÁTILOVÁ. Praha: Portál. ISBN 8071780936.
- HERRMAN, Helen; MOODIE, Rob a SAXENA, Shekhar, 2005. *Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice*. Geneva: World Health Organization. ISBN 9241562943.
- HOLEČEK, Václav, 2014. *Psychologie v učitelské praxi*. 1.vyd. Pedagogika: Grada. ISBN 978-80-247-9614-7.

- HOSKOVEC, Jiří; MACHAČOVÁ, Helena a MACHAČ, Miloš, 1984. *Duševní hygiena a prevence zátěže*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- CHRÁSKA, Miroslav, 2016. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2. aktualizované vyd. Praha: Grada, Pedagogika. ISBN 978-80-247-5326-3.
- JANDERKOVÁ, Dita, 2019. *Rozvoj učitele a péče o sebe*. Praha: Raabe. Já, učitel. ISBN 978-80-7496-437-4.
- JANKE, Wilhelm a ERDMANNOVÁ, Gisela, 2003. *Strategie zvládnání stresu – SVF 78*. 1. české vyd. Přeložil a upravil J. Švancara. Praha: Testcentrum. ISBN 80-86471-24-1.
- JOCHMANNOVÁ, Leona a KIMPLOVÁ, Tereza (ed.), 2021. *Psychologie zdraví: biologické, psychosociální, digitální a spirituální aspekty*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-2569-2.
- KRNINSKÝ, Luboš, 2012. *Pracovní zátěž a stres v povolání učitele (přehledová studie)*. e-Pedagogium, 12, 82-108.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2009. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-568-4.
- KUNZOVÁ, Šárka, 2016. *Cesta ke zdraví: životní styl a srdečně-cévní nemoci*. Brno: Fakultní nemocnice u svaté Anny v Brně. ISBN 978-80-270-0009-8.
- MACHAČ, Miloš; MACHAČOVÁ, Helena a HOSKOVEC, Jiří, 1984. *Duševní hygiena a prevence zátěže*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- MÍČEK, Libor, 1986. *Duševní hygiena*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- PÁVKOVÁ, Jiřina a HÁJEK, Bedřich, 2007. *Školní družina*. 2. aktualiz. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-268-3.
- PÁVKOVÁ, Jiřina, 2008. *Pedagogika volného času*. 4. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-423-6.
- RABOCH, Jiří, 2019. *Duševní zdraví a životní styl: psychiatrie životním stylem*. Edice postgraduální medicíny. Praha: Mladá fronta. ISBN 978-80-204-5501-7.
- STOCK, Christian, 2010. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Poradce pro praxi. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3553-5.

SVOBODOVÁ, Zuzana (ed.), 2023. *Svobodný čas: pedagogika volného času jako výchova ke svobodě*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-5474-4.

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

URBANOVSKÁ, Eva, 2012. *Psychologie zdraví 1*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-3366-0.

VAŠINA, Bohumil, 2009. *Základy psychologie zdraví*. Ostrava: Pedagogická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě. ISBN 978-80-7368-757-1.

VEČEŘOVÁ-PROCHÁZKOVÁ, Alena a HONZÁK, Radkin. *Stres, eustres a distres*. In *Interní medicína pro praxi*. Online. 2008. Dostupné z: <http://www.internimedicina.cz/pdfs/int/2008/04/09.pdf>. [cit. 2023-12-29].

Vyhláška č. 74/2005 Sb., o zájmovém vzdělávání, ve znění pozdějších předpisů.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems*. Online. 2022. Dostupné z: <https://www.who.int/standards/classifications/classification-of-diseases>. [cit. 2023-11-25].

## **Seznam příloh**

Příloha č.1-Letáček pro vychovatele

Příloha č.2-Položky I. části dotazníku

## Příloha č.1 Letáček

Vychovatel si klid v duši přeje,  
a proto duševní zdraví pečlivě si hlídá.  
Šťastné děti a smích ve své práci vídá,  
radostný svět, co jejich srdce hřeje.



Pojďme se starat o naše  
duševní zdraví.

## Co je to psychohygienu?

Psychohygienu může být chápána jako soubor praktik a postojů, které člověku pomáhají udržovat a posilovat jeho duševní zdraví.

Jedná se o péči o psychickou pohodu a prevenci před stresem, vyhořením a dalšími negativními vlivy na psychiku.

V rámci psychohygieny jedinec vědomě vytváří prostředí a přijímá zvyklosti, které podporují jeho emoční a mentální blaho.

To může zahrnovat relaxační techniky, správný životní styl, vyhýbání se nadměrnému stresu a další aspekty péče o vlastní psychické zdraví.

Cílem psychohygieny je dosáhnout a udržovat optimální rovnováhu mezi nároky života a schopnostmi jedince zvládat psychické výzvy bez závažných negativních dopadů.

## Zátěžové faktory pro vychovatele:

- čas jako zátěžový faktor pro výkon pedagogické profese
- délka pracovní doby a organizace pracovního dne
- krátké přestávky neposkytují dostatečný prostor pro regeneraci
- vyšší počet žáků se vzdělávacími potřebami,
- nefungující komunikaci a kooperaci mezi kolegy
- nevhodný přístup vedení školy
- nedostatečná příprava studentů na toto povolání
- ze strany společnosti - tlak na pedagogického pracovníka
- není praktikována jednotná výchova, dnes existuje mnoho výchovných směrů, které rodiče praktikují, a zvláště u liberálních přístupů mohou tyto styly komplikovat výchovu ve škole
- nízké společenské hodnocení pedagogických profesí, kdy společnost nevidí náročnou práci pedagoga

## Zvládání stresu

Pro zvládání či překonávání stresu v souvislosti se zaměstnáním slouží tři východiska:

1. snížit počet stresových situací během pracovního dne;
2. zmírnit emoční vzrušení, které se dostavuje se stresem;
3. změnit způsob zacházení se stresovými situacemi, které nemohu ovlivnit (například změnou postoje, užíváním relaxačních cvičení atd). (Henning a Keller, 1996)





# Techniky k udržení psychického zdraví

Relaxační techniky a zdravý životní styl mohou mít zásadní vliv na psychické zdraví vychovatele ve školní družině. Tyto činnosti představují efektivní preventivní opatření, která mohou pomoci minimalizovat negativní dopady stresu a pracovní zátěže.

- Techniky rozvoje odolnosti
- Techniky rozvoje sebedůvěry
- Techniky rozvoje seberegulace a sebeorganizace
- Mentálně hygienické rituály

## Relaxace jako součást psychohygieny

- **Autogenní trénink**

[https://www.youtube.com/watch?v=MoymwD09sy4&ab\\_channel=Poradensk%C3%A9centrumMENDELU](https://www.youtube.com/watch?v=MoymwD09sy4&ab_channel=Poradensk%C3%A9centrumMENDELU)

- **Jacobsonova progresivní svalová relaxace**

[https://www.youtube.com/watch?v=iKDA0qBvRU4&ab\\_channel=JakubZAHO%C5%98%C3%BDK](https://www.youtube.com/watch?v=iKDA0qBvRU4&ab_channel=JakubZAHO%C5%98%C3%BDK)

- **Koncentrační a meditační techniky**

[https://www.youtube.com/watch?v=EYScMWXaVqI&ab\\_channel=YogaOmStudioZanzibar](https://www.youtube.com/watch?v=EYScMWXaVqI&ab_channel=YogaOmStudioZanzibar)

- **Dechová cvičení**

[https://www.youtube.com/watch?v=xVupnWk3lY&ab\\_channel=ZuzanaKlingrov%C3%A1%C3%B3ga](https://www.youtube.com/watch?v=xVupnWk3lY&ab_channel=ZuzanaKlingrov%C3%A1%C3%B3ga)

- **Jógová relaxace**

[https://www.youtube.com/watch?v=rnGvCwPjrr4&ab\\_channel=StillOnTheWay](https://www.youtube.com/watch?v=rnGvCwPjrr4&ab_channel=StillOnTheWay)

- **Bodová relaxace**

[https://www.youtube.com/watch?v=gBnliKcSEZA&ab\\_channel=J%C3%B3ga%C5%BDeny](https://www.youtube.com/watch?v=gBnliKcSEZA&ab_channel=J%C3%B3ga%C5%BDeny)

- **Mindfulness**

[https://www.youtube.com/watch?v=UwYSS2UsYwQ&ab\\_channel=MindfulnessClub](https://www.youtube.com/watch?v=UwYSS2UsYwQ&ab_channel=MindfulnessClub)





- **Důležité aspekty, které napomáhají k udržení psychického zdraví a rovnováhy jsou rovnoměrné střídání práce a odpočinku, přiměřené plánování činností, správné stanovování si priorit, ovládat svůj čas, naučit se říkat ne-odmítat požadavky a úkoly, které jsou nad rámec našich povinností a nemáme na ně dostatek času.**
- **Uváženě nakládat s časem (např. k efektivnímu odpočinku), rozpoznat, co nás nejvíce zatěžuje a najít způsob, jak se tomu postavit.**
- **Najít aktivity, které nás zbavují napětí (tanec, zpěv, sport...), kvalitně odpočívat, vyhradit si čas pro sebe, zajistit si dostatek kvalitního spánku, vyvážené stravy, zdravé výživy a dostatek tekutin.**

## Programy pro podporu duševního zdraví

### Nevypust' duši

Nestátní nezisková organizace, která přináší prevenci v péči o psychiku, šíří praktické a ověřené informace a usilují o to, aby se konverzace o duševním zdraví stala součástí běžného života moderní společnosti, ve které se nikdo nestydí říct o pomoc.

stránky: <https://nevypustdusi.cz/o-nas/>

### Všech pět pohromadě

Všech pět pohromadě je univerzální vzdělávací program, zaměřený na zvyšování duševní gramotnosti, který může být integrován do různých školních a kulturních kontextů. V českých školách odpovídá obsah Všech pět pohromadě RVP předmětu Výchova ke zdraví a je koncipován tak, aby mohl být realizován v průběhu jednoho pololetí.

stránky: <https://dzda.cz/vsech-pet-pohromade/>

### Calmio

Tato aplikace nabízí lekce pravidelné meditace. Ke stažení zdarma je základní kurz. "Příjemný hlas tě provede praktickými metodami, které zmírňují stres, posilují soustředění a pomáhají usnout i lépe spát. Stačí 5 minut denně a poznáš rozdíl. Meditováním sice nezměníš každou maličkost, co se ti v životě stane, ale dokážeš změnit způsob, jakým ji prožiješ. A to podle nás stojí za zkoušku."

stránky: <https://www.calmio.cz/>

## Zajímavé knihy a videa k tématu:

- GROFOVÁ, Kateřina a ČERNÝ, Vojtěch. 2015. *Relaxační techniky pro tělo, dech a mysl: návrat k přirozenému uvolnění.*
- HENNIG, Claudius a KELLER, Gustav. 1996. *Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonávání stresu z povolání.*
- JANDERKOVÁ, Dita, 2019. *Rozvoj učitele a péče o sebe.*
- ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta, 2018. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele.*
- [https://www.youtube.com/watch?v=dqNVhSWFUMg&ab\\_channel=MindfulnessClub](https://www.youtube.com/watch?v=dqNVhSWFUMg&ab_channel=MindfulnessClub)

## **Příloha č.2 Položky I. části dotazníku**

### **Vážení vychovatelé a vychovatelky,**

děkujeme, že jste se rozhodli podílet se na našem výzkumu. Jmenuji se Gabriela Lepková a jsem studentkou Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci a provádím tento průzkum v rámci mého magisterského studia. Cílem tohoto dotazníku je získat hlubší porozumění se zaměřením na psychickou pohodu a stresové faktory, které mohou ovlivnit výkon vychovatelů ve školní družině. Vaše upřímné odpovědi budou klíčové pro identifikaci potřeb a možných oblastí zlepšení v této důležité oblasti.

Dotazník je plně anonymní, což zaručuje, že Vaše osobní informace zůstanou důvěrné. Vaše účast je dobrovolná, a proto si můžete být jisti, že Vaše odpovědi budou využity pouze k vědeckým a výzkumným účelům.

Děkujeme za Váš čas a otevřenost při vyplňování tohoto dotazníku. Vaše připomínky jsou pro nás neocenitelné a přispějí k posílení kvality pracovního prostředí pro vychovatele ve školní družině.

#### **1. Uveďte prosím vaše pohlaví:**

- Muž
- Žena

#### **2. Uveďte prosím váš věk:**

#### **3. Uveďte prosím, jak dlouho vykonáváte profesi vychovatele (počet let uveďte v číselné formě, např. 10).**

#### **4. Baví vás vaše práce a naplňuje vás?**

1. Baví mě a naplňuje
- 2.
- 3.
- 4.
5. Nebaví mě a nechci ji dělat

#### **5. Jak často se vám daří relaxovat a odpočinout si mimo pracovní dobu?**

- Méně než hodinu denně
- 1-2 hodiny denně
- 2-3 hodiny denně
- 3-4 hodiny denně
- 4-5 hodin denně
- Jiné...

#### **6. Jakou formu odpočinku volíte nejčastěji?**

- různé druhy sportu (běh, kolo, chůze, tenis, posilovna, tanec, zumba, plavání...)
- četba (knihy, časopisy...)
- meditace
- jóga
- kreativní činnosti (kreslení, malování, keramika...)
- ruční práce (šití, pletení, háčkování...)
- sledování televize, filmů, seriálů...
- práce na zahradě
- kutilství
- wellness (masáže, sauna...)
- posezení s přáteli
- návštěva kulturních zařízení (kino, divadlo, muzeum, koncert...)
- aktivní trávení času s rodinou (výlety, hraní her...)
- hraní deskových her, karty, šachy...
- hraní PC her
- Jacobsonova progresivní svalová relaxace
- jiné...

**7. Máte nějakou oblíbenou relaxační techniku? Pokud ano, jakou?**

**8. Jak moc považujete své relaxační aktivity za účinné ve snižování stresu?**

1. velice účinné
- 2.
- 3.
- 4.
5. neúčinné, vůbec nefungují

**9. Vnímáte podporu ze strany pracovního prostředí pro přestávky a odpočinek?**

- Ano vnímám
- Občas vnímám
- Ne nevnímám

**10. Jak často se cítíte přetíženi pracovními povinnostmi?**

1. velice často
- 2.
- 3.

- 4.
5. nikdy

**11. Cítíte se v souvislosti s Vaší prací někdy ve stresu?**

1. ano, často
- 2.
- 3.
- 4.
5. ne, nikdy

**12. Přemýšleli jste někdy o tom, co pro vás osobně znamená duševní hygiena/psychohygiena? Pár slovy popište, jaký pro vás má význam, co ve vás slovo psychohygiena vyvolává?**

**13. Myslíte si, že je psychohygiena důležitá pro vaše povolání?**

- ano, je velice důležitá
- částečně, je dobré o ní něco vědět
- ne, pro vychovatele není důležitá
- jiné...