

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích  
Teologická fakulta

Bakalářská práce

## DUŠEVNÍ ZDRAVÍ VYCHOVATELEK VE ŠKOLNÍ DRUŽINĚ

Autor práce: Eliška Sichingerová  
Vedoucí práce: Mgr. Jan Sattran  
Studijní program: Pedagogika volného času

2024

**Prohlášení**

*„Prohlašuji, že jsem autorkou této kvalifikační práce a že jsem ji vypracovala pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.“*

V Českých Budějovicích dne 26. 03. 2024

Podpis: .....

## **Poděkování**

*„Děkuji vedoucímu bakalářské práce Mgr. Janu Sattranovi za odborné vedení, cenné rady, trpělivost a věnovaný čas při zpracování této práce. Poděkování patří i mé rodině a partnerovi za veškerou podporu při studiu.“*

# Obsah

<b>Úvod</b> .....	<b>6</b>
<b>1 Školní družina</b> .....	<b>7</b>
1.1 Funkce školní družiny .....	7
1.1.1 Odpočinkové činnosti.....	8
1.1.2 Rekreační činnosti .....	8
1.1.3 Zájmové činnosti .....	8
1.1.4 Příprava na vyučování .....	9
<b>2 Vychovatelka</b> .....	<b>10</b>
2.1 Role vychovatelky.....	10
2.2 Dovednosti .....	11
2.3 Vzdělanostní předpoklady.....	11
<b>3 Duševní zdraví</b> .....	<b>12</b>
3.1 Duševní hygiena a podpora duševního zdraví .....	13
3.1.1 Pohybové aktivity.....	14
3.1.2 Tvořivé činnosti.....	15
3.1.3 Sociální kontakt.....	15
3.1.4 Sebepoznání .....	16
3.1.5 Prožitek flow .....	16
<b>4 Stres</b> .....	<b>18</b>
4.1 Základní dělení stresorů .....	18
4.2 Příčiny zátěže a stresu .....	19
4.3 Stadia stresu .....	19
<b>5 Syndrom vyhoření</b> .....	<b>21</b>
5.1 Příčina vzniku syndromu vyhoření u vychovatelek.....	21
5.1.1 Vztahy ve škole .....	22
5.1.2 Mobbing .....	22
<b>6 Praktická část</b> .....	<b>24</b>
6.1 Cíl výzkumu .....	24
6.2 Metoda sběru dat.....	24
6.3 Charakteristika respondentů.....	24
6.4 Průběh rozhovorů.....	25
6.5 Metoda vyhodnocení výzkumných dat .....	25
6.6 Vyhodnocení jednotlivých kategorií výzkumu .....	25
6.6.1 Věk .....	25
6.6.2 Délka praxe v oboru .....	26
6.6.3 Spokojenost s povoláním .....	26
6.6.4 Informovanost o syndromu vyhoření .....	27

6.6.5	Vliv pracovních vztahů .....	28
6.6.6	Podpora od nadřízených.....	29
6.6.7	Vliv rodičů dětí .....	29
6.6.8	Rozdělení osobního a pracovního života .....	30
6.6.9	Nepochopení povolání od veřejnosti .....	31
6.6.10	Aktivita ve volném čase .....	31
6.6.11	Sdílení problémů.....	32
6.7	Diskuze .....	33
<b>Závěr .....</b>		<b>36</b>
<b>Seznam použitých zdrojů .....</b>		<b>37</b>
<b>Přílohy .....</b>		<b>39</b>
	Příloha 1: Seznam otázek .....	40
	Příloha 2: Přepis rozhovoru.....	41
	Příloha 3: Přepis rozhovoru.....	43
	Příloha 4: Přepis rozhovoru.....	45
	Příloha 5: Přepis rozhovoru.....	47
	Příloha 6: Přepis rozhovoru.....	49
	Příloha 7: Přepis rozhovoru.....	51
	Příloha 8: Přepis rozhovoru.....	53
	Příloha 9: Vyhodnocení dat .....	55
<b>Abstrakt .....</b>		<b>61</b>
<b>Abstract.....</b>		<b>62</b>

# Úvod

Tato bakalářská práce je zaměřena na problematiku duševního zdraví vychovatelek ve školní družině. Díky mé osobní zkušenosti během pedagogické praxe ve školní družině, se zrodil zájem o toto téma. V rámci této praxe jsem zaznamenala různé faktory ovlivňující duševní zdraví vychovatelek, které mohou mít vliv jak pozitivní tak negativní. Tato zkušenost mě motivovala k intenzivnějšímu zájmu o tuto problematiku, a rozhodla jsem se, že se jí budu věnovat podrobněji ve své bakalářské práci. Věřím, že duševní zdraví je důležitým tématem, které má značný význam nejen v oblasti pomáhajících profesí, ale přesto o něm mnoho lidí nemá dostatečné povědomí. Tyto profese jsou náchylnější k poklesu duševního zdraví, a proto jsem se rozhodla soustředit na vychovatelky ve školních družinách. I když to nemusí být na první pohled patrné, jejich práce může být velmi psychicky náročná.

Cílem práce bude zjistit, jak o své duševní zdraví vychovatelky pečují, co jim pomáhá, jak se vypořádávají se stresem a zda mají osobní zkušenost se syndromem vyhoření.

Bakalářská práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. V teoretické části se věnuji základní charakteristice školní družiny a povolání vychovatele. Dále se podrobněji zaměřuji na duševní zdraví a duševní hygienu. Dalším tématem, kterým se zabývám je stres, který má negativní vliv na duševní zdraví. V kontextu pedagogické profese se také detailněji zabývám problematikou syndromu vyhoření, který je v rámci bakalářské práce pečlivě rozebrán.

V praktické části své práce představuji cíl výzkumu, metodologii, průběh a výsledky provedeného kvalitativního šetření. Pro sběr dat jsem využila polostrukturované rozhovory s vychovatelkami. Celkem jsem oslovila 7 respondentek, kterým jsem v rámci výzkumného rozhovoru položila 11 otevřených otázek. Pro analýzu a vyhodnocení dat jsem aplikovala metodu zakotvené teorie, kterou jsem použila k důkladné analýze odpovědí respondentek. Následně jsem prováděla srovnání a celkové vyhodnocení získaných informací. Na základě zjištěných výsledků jsem formulovala nové závěry, které jsem následně ověřila prostřednictvím diskuse s teoretickou částí mé práce. Diskuse měla za cíl potvrdit nebo vyvrátit teoretická východiska a porovnat je s nově formulovanými závěry.

# 1 Školní družina

Tato bakalářská práce se věnuje duševnímu zdraví vychovatelek ve školních družinách, proto bych chtěla nejprve vysvětlit, co si pod termínem školní družina představit. Školní družiny mají v naší republice již dlouholetou tradici, kdy plní významnou úlohu pro žáky prvního stupně základní školy. Jsou součástí systému vzdělávání, pomáhají žákům naplňovat volný čas a patří mezi zařízení zájmového vzdělávání. Děti mladšího školního věku se ve školní družině seznamují s různorodými zájmovými aktivitami, s jejich obsahem a formami. Poskytuje různé činnosti pro aktivizaci dětí, prohlubuje jejich školní znalosti, nabízí zájmové činnosti rozvíjející dětskou osobnost a zdokonaluje jejich kompetence.

Z hlediska vychovatelky je to práce různorodá. Umožňuje vychovatelkám citlivě a aktuálně reagovat na situace, nálady i sociální potřeby dětí. Jelikož program ve školní družině není pevně dán, může tak vychovatelka s dětmi plánovat a realizovat takové činnosti, aby děti nejen zaujaly, ale mohly jim i pomoci naplňovat jejich potřebu úspěchu, kladného hodnocení, poznání, citové odezvy apod. Ze zjednodušujícího pohledu části rodičů plní školní družina jen funkci sociální. Družina vytváří pro děti přechod mezi vyučováním ve třídách a pobytem doma. Zabezpečuje však pro děti i odpočinek, rekreaci a zájmové činnosti.<sup>1</sup>

## 1.1 Funkce školní družiny

Bezprostřední naplňování volného času dětí je prvotním požadavkem rodičů na družinu. Vyšším úkolem je vytváření návyků na účelné trávení volného času, získávání dostatku informací o různorodých zájmových volnočasových činnostech a praktických dovednostech v nich. Školní družina slouží k výchově, vzdělávání a rekreaci žáků. I proto, že není povinná, není ani přímým pokračováním vyučování. Plán činností je rozvržen tak, aby vyhovoval požadavkům duševní hygieny (střídání klidových a pohybových činností, práce a odpočinku, organizovaných a samovolných činností apod.). Zpravidla není možné z časových důvodů zařadit všechny druhy činností během jednoho dne. Činnosti se tak mohou prolínat, např. při rekreační činnosti se objevují prvky zájmových aktivit. V režimu dne by nicméně neměly chybět činnosti odpočinkové a rekreační. Školní družina naplňuje svou funkci pomocí čtyř hlavních okruhů činností:

---

<sup>1</sup> Srov. HÁJEK, B. a J. PÁVKOVÁ. *Školní družina*, s. 7-9.

*odpočinkové, rekreační, zájmové a příprava na vyučování.* Obsahově však mezi nimi nelze vymezit přesnou hranici.<sup>2</sup>

### **1.1.1 Odpočinkové činnosti**

Odpočinkové činnosti ve školní družině jsou aktivity, které poskytují dětem příležitost k relaxaci, odreagování a odpočinku. Tyto činnosti mají za cíl podporovat fyzické a psychické pohodlí žáků po náročném dni ve škole. Hlavním cílem odpočinkových činností je eliminace únavy. K zařazování těchto činností dochází obvykle po návratu z oběda do družiny, popř. do činností ráno před vyučováním. Odpočinkové činnosti mohou zahrnovat různé formy odpočinku, jako jsou klidné hry, čtení, poslech hudby, krátký odpočinek, nebo jiné relaxační aktivity. Tyto činnosti mají ve školní družině důležitou roli v celkovém programu péče o děti a přispívají k jejich pohodě a dobré náladě.<sup>3</sup>

### **1.1.2 Rekreační činnosti**

Rekreační činnosti ve školní družině jsou aktivity zaměřené na odpočinek, zábavu, fyzickou a psychickou regeneraci dětí. Cílem těchto činností je podporovat celkový rozvoj dětí a vytvářet příjemné prostředí pro odpočinek a sociální interakci. Mezi rekreační činnosti ve školní družině mohou patřit sportovní hry, venkovní aktivity, výtvarné dílny, hudební aktivity a další formy volnočasové zábavy. Převážně by tyto činnosti měly být vykonávány na čerstvém vzduchu. Proto jsou velmi často praktikovány vycházky do okolí či přírody, které jsou spojené s hrami a pozorováním přírody.<sup>4</sup>

### **1.1.3 Zájmové činnosti**

*„K odpočinku slouží i různé zájmové činnosti rozvíjející osobnost dítěte. Umožňují dětem nejen seberealizaci (popř. také kompenzaci možných školních neúspěchů), ale i další poznávání a rozvoj dovedností.“*<sup>5</sup> Jedná se o aktivity, které budou dětem přinášet radost a uspokojení. Tyto činnosti by měly být různorodé a zaměřovat se na různé oblasti zájmů. Příkladem toho je sport, umění, věda a další. Cílem je poskytnout dětem příležitost rozvíjet své dovednosti, objevovat nové zájmy a budovat sociální vztahy s vrstevníky. Může se tak jednat o činnost skupinovou, individuální, organizovanou i spontánní. Pokud aktivity vycházejí z dětských zájmů, rozptyluje to jejich pocit nudy nebo nevyužitý čas ve školní družině. Nedostatek vhodně zvolených zájmových činností může děti motivovat

---

<sup>2</sup> Srov. PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*, s. 114-115.

<sup>3</sup> Srov. POSPÍŠILOVÁ, H. *Svět školní družiny: etnografická studie*, s. 41-43.

<sup>4</sup> Srov. HÁJEK, B. a J. PÁVKOVÁ. *Školní družina*, s. 16.

<sup>5</sup> Tamtéž, s. 16.



k hledání aktivit alternativních, včetně těch rizikových jako jsou hazardní hry nebo vandalismus.<sup>6</sup>

#### **1.1.4 Příprava na vyučování**

Rozsah i obsah přípravy na vyučování ve školních družinách mohou být různorodé, přičemž tyto odlišnosti závisí na konkrétních výchovných podmínkách. Při vypracovávání domácích úkolů budou významnými faktory následující aspekty: požadavky rodičů, požadavky učitelů, délka trvání pobytu dítěte ve školní družině, dostupnost prostorů a materiálního vybavení, počet dětí v jednotlivých skupinách a individuální potřeby každého dítěte. Jako další formy přípravy dítěte na vyučování můžeme zahrnout zábavné procvičování probírané látky prostřednictvím didaktických her, praktické ověřování a upevňování školních znalostí při vycházkách, exkurzích a dalších aktivitách. Podle místních podmínek a specifik škol mohou vyučující spolupracovat při aktivitách spojených s přípravou na vyučování. Klíčovým předpokladem pro efektivní řízení přípravy na vyučování je kvalitní spolupráce mezi vychovatelkou a učiteli.<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup> Srov. POSPÍŠILOVÁ, H. *Svět školní družiny: etnografická studie*, s. 47-54.

<sup>7</sup> Srov. HÁJEK, B. a J. PÁVKOVÁ. *Školní družina*, s. 16-17.

## 2 Vychovatelka

Pedagogické pracovnice, které se věnují výchově ve volném čase nebo mimo vyučování, označujeme jako pedagogy volného času nebo vychovatelky. Pedagogové volného času často působí ve střediscích volného času, zatímco vychovatelky se uplatňují ve školních družinách, klubech, domovech mládeže, v zařízeních pro ústavní a ochrannou výchovu, a také v zařízeních sociální péče. Klíčovým prvkem pro efektivní fungování školní družiny je osobnost vychovatelky. Její osobnost nevzniká automaticky, ale formuje se prostřednictvím osobnostních dispozic vzděláváním, individuálním rozvojem a dalším sebevzděláváním.<sup>8</sup>

### 2.1 Role vychovatelky

Vztah mezi vychovatelkou a dětmi se postupně utváří prostřednictvím každodenního setkávání, vzájemného poznávání a sblížování. Tento vztah může pozitivně či negativně ovlivnit úspěšnost pedagogického působení a rozvoj osobnosti dítěte. Pozitivní vztah k vychovatelce vyvolává u dětí emocionální odezvu a důvěru, která se může rozšířit na pozitivní vztah k celému zařízení. Výchovně-vzdělávací interakce s vychovatelkou by měla být pro děti přirozená, atraktivní a naplňující. Efektivní výchova vyžaduje klidnou, radostnou a příjemnou atmosféru, plnou porozumění a pozitivních emocí. Vychovatelka svou náladou, chováním a životním postojem tuto atmosféru ve školní družině významně spoluutváří. Klíčovým faktorem úspěchu v konkrétních situacích není pouze představa a naučené modelové situace, ale spíše skutečná schopnost reagovat přiměřeně a funkčně v daných situacích.<sup>9</sup>

Pro úspěšné plnění role vychovatelky je klíčovým předpokladem její pozitivní vztah k dětem, který aktivně projevuje. Vykazuje vysokou míru empatie a dokáže vytvářet příznivé sociální prostředí ve skupině dětí nebo v oddělení školní družiny. Její mravní vědomí je pevně zakotveno v hodnotách, které jsou společensky uznávané, a její jednání se jimi řídí. V komunikaci s dětmi projevuje schopnost efektivní interakce, považuje je za partnery a ne pouze za objekty sociální péče. Má dobré organizační schopnosti, dokáže vytvářet různorodé rekreační a zájmové aktivity a dovede k nim děti motivovat. Baví ji hrát si s dětmi, a tuto radost odráží i při hodnocení aktivit, kdy se zaměřuje na pozitivní momenty přinášející radost a povzbuzení. Je pozitivně naladěná a má výrazný smysl pro humor. Své vybrané aktivity dokáže proměňovat ve zdroj zájmu pro děti, podporuje jejich

---

<sup>8</sup> Srov. HÁJEK, B. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*, s. 134-137.

<sup>9</sup> Srov. HÁJEK, B. a J. PÁVKOVÁ. *Školní družina*, s. 33-34.

sebevědomí a posiluje pozitivní stránky jejich osobnosti. Je fyzicky zdatná, aby zvládala bez obtíží vycházky a účast na tělovýchovných aktivitách s dětmi.<sup>10</sup>

## 2.2 Dovednosti

Vychovatelka disponuje rozmanitou škálou volnočasových aktivit přizpůsobených pro děti a umí je dětem představit. Neustále aktualizuje svůj repertoár nabídky. K úspěšnému působení vychovatelky patří nejen dovednosti v různých zájmových oblastech, ale také schopnost vést děti, podporovat jejich rozvoj a posilovat jejich dovednosti v těchto oblastech. Vlastní dovednosti jsou klíčové, ale z pedagogického hlediska je rozhodující znalost metodiky, jak tyto dovednosti dětem předávat. V případě krizových situací nebo kázeňských problémů ve svém oddělení se vychovatelka vypořádává s aktuální situací samostatně, případně konzultuje s třídní učitelkou, ředitelem školy nebo výchovným poradcem. Spolupracuje s ostatními pedagogy ve škole, avšak nepřenáší na ně odpovědnost.

## 2.3 Vzdělanostní předpoklady

Vychovatelka má všeobecný přehled minimálně na úrovni středoškolského vzdělání a disponuje hlubokými znalostmi o věkových zvláštностech dětí zejména mladšího školního věku, v oblasti psychologie a vývojové psychologie. Má rovněž vědomosti sociální psychologie a je schopna aplikovat teoretické poznatky v praxi. Zvládá průběžně uplatňovat pedagogické metody, postupy a principy ve své každodenní výchovné práci. Rovněž klíčovými, ale často opomíjenými, jsou znalosti v oblasti biologie dítěte, zdravotní vědy a poskytování první pomoci. Je obeznámena s právními předpisy, zejména pokud jde o bezpečnost práce s dětmi. Zná obsah osnov, učebních plánů a výukové metodiky pro žáky ve svých odděleních.<sup>11</sup>

Ve výše uvedené kapitole jsme prozkoumali důležité faktory pro úspěšné fungování vychovatelky, včetně vzdělanostních předpokladů, dovedností a schopností projevat empatii a motivovat děti. Nicméně, aby mohla tyto vlastnosti stále udržovat a dlouhodobě zvládat náročnou pracovní zátěž, je nezbytné, aby měla v pořádku také své duševní zdraví. Duševní pohoda vychovatelek ve školních družinách je tudíž klíčovým faktorem pro úspěšné a efektivní plnění jejich role a péče o děti.

---

<sup>10</sup> Srov. HÁJEK, B. a J. PÁVKOVÁ. *Školní družina*, s. 33.

<sup>11</sup> Srov. Tamtéž, s. 35.

### 3 Duševní zdraví

Ve spěchu každodenního života často zapomínáme, že péče o duševní zdraví je klíčovou součástí našeho celkového blahobytu. Ignorování této oblasti může mít vliv nejen na naše osobní životy, ale také na náš profesní rozvoj. Naštěstí však péče o duševní zdraví může přinést mnoho pozitivních výsledků do našeho života. Zaměříme se tak na význam a důležitost duševního zdraví.

Lidé vnímají zdraví jako samozřejmost, s níž většina přichází na svět. Až později, když se setkají s realitou, začnou přemýšlet nad tím, co zdraví vlastně znamená, jak o něj pečovat a jak ho chránit. Tradiční pojetí zdraví se zaměřovalo pouze na biologickou rovinu. Avšak v dnešní době je zdraví podle Světové zdravotnické organizace definováno jako: „*Stav tělesné, duševní a sociální pohody, nikoli pouhé nepřítomnosti nemoci nebo vady*“.<sup>12</sup>

Již od narození se vytvářejí základy pro zdravý život. Vlivem může být rodinné prostředí, přátelské vztahy, pobyt na čerstvém vzduchu, pravidelný pohyb nebo vyvážená strava. Zdraví je důležitým prostředkem k dosažení cíle, i když mohou být tyto cíle rozdílné. Člověk chce něco dělat, něčeho dosáhnout. Aby toho člověk dosáhl, potřebuje být zdrav. Nežádoucí je opačný stav, kdy je člověk nemocen či neschopen. Brání tak úspěšnému dosažení cíle a znemožňuje realizaci záměru.<sup>13</sup>

Vzhledem k interkulturním rozdílům není zcela snadná definice duševního zdraví, protože si každá společnost definuje odlišná kritéria posuzování společensky přijatelného chování. Za poměrně komplexní definici lze považovat: „*Duševně zdravý jedinec je emocionálně vyrovnaný, se schopností normálně prožívat a přiměřeně své emoce korigovat rozumem. Je schopen přijímat a zpracovávat informace, řešit efektivně problémy, postupovat podle pravidel logiky a vytvářet aktivně nové věci. Dále je schopen a ochoten komunikovat, adaptovat se na změny a respektovat normy sociální dohody. Je schopen používat svou agresi spíše k obranným než útočným účelům, má dobrý vztah k sobě a respekt k druhým, má rozvinuté sociální a kulturní hodnoty a směřuje k seberealizaci.*“<sup>14</sup> Společenský pohled na duševní zdraví se nestále mění, což je patrné ze změn v posledních letech. Místo jednoduchého rozdělení na zdraví a nemoc se nyní zajímáme o duševní zdraví jako kontinuum a dynamický stav. Světová zdravotnická organizace popisuje duševní zdraví, jako stav, kdy si jedinec uvědomuje vlastní schopnosti, vypořádává se se stresem každodenního života, dokáže pracovat produktivně a plodně, a je přínosem pro svou komunitu. Duševní zdraví je chápáno jako schopnost

<sup>12</sup> NÁRODNÍ ZDRAVOTNICKÝ INFORMAČNÍ PORTÁL. *Zdraví*, online, cit. 27.02.2024.

<sup>13</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*, s. 29.

<sup>14</sup> BEDRNOVÁ, E. a D. PAUKNEROVÁ. *Management osobního rozvoje*, s. 114-115.

kognitivně, emočně a společensky fungovat. Každý člověk se může na zlepšování svého duševního zdraví podílet.<sup>15</sup>

Během života se většina lidí pohybuje na škále mezi plným zdravím a nemocí. Existuje mnoho faktorů, které mohou mít vliv na duševní zdraví, ať už pozitivně či negativně, jako jsou vztahy, životní prostředí, fyzický stav apod. Investováním času a péče do duševního zdraví jedinců, rodin, sociálních skupin i komunit můžeme přispět k celkovému zlepšení zdraví. Každý z nás, bez ohledu na aktuální duševní stav, má možnost plně rozvinout svůj potenciál, zvládat každodenní stres, pracovat efektivně a přispívat k prosperitě své komunity. Důležité je sledovat stav svého duševního zdraví a v případě potřeby včas využít vhodnou formu péče a léčby.<sup>16</sup>

### 3.1 Duševní hygiena a podpora duševního zdraví

Duševní hygiena je disciplínou, která se zaměřuje na podporu a rozvoj duševního zdraví. Lze ji definovat jako „*Soubor poznatků, zásad, postupů a konkrétních technik, které mohou minimalizovat negativní důsledky stresu, připravovat na náročné životní situace, zvyšovat odolnost vůči nim, event. jim předcházet, v optimálním případě dokonce vést k jistému rozvoji osobních a osobnostních potencialit.*“<sup>17</sup> Péče o duševní zdraví je důležitou součástí dosažení a udržení duševní rovnováhy. U každého může být péče zcela individuální. Nicméně je rozhodující přijmout takový životní styl, který umožňuje efektivní zvládnutí každodenního stresu, produktivní práci a přínos pro svou komunitu.

Péče o sebe sama může zahrnovat širokou škálu aktivit, jako je spánek, stravovací návyky, jóga, meditace, všímavost, náboženské praktiky a mnoho dalšího. Využívání technik takovéto péče představuje efektivní metodu k posílení duševní pohody u každého jednotlivce. Tuto péči můžeme začlenit mezi naše životní cíle, abychom se pravidelně starali o své duševní zdraví a dosáhli tak pocitů štěstí a efektivnějšího fungování v životě. Mezi prvotní podporu duševního zdraví můžeme zařadit kvalitní spánek, který je jednou ze základních lidských potřeb (v průměru věnujeme spánku jednu třetinu života). Na kvalitě spánku závisí naše celkové zdraví, úroveň energie a obecná spokojenost. Pravidelnost představuje jednu z klíčových složek dosažení kvalitního spánku. Udržování stejného času usínání a probouzení každý den napomáhá vytvoření zdravého spánkového režimu.<sup>18</sup>

Dalším klíčovým prvkem pro udržení fyzického i duševního zdraví je fyzická aktivita. Péče o vlastní tělo má vliv na celkový zdravotní stav. Mimo jiné hraje zásadní roli v prevenci syndromu vyhoření. Pravidelné cvičení nejen zlepšuje fyzické zdraví, ale

---

<sup>15</sup> Srov. NÁRODNÍ ZDRAVOTNICKÝ INFORMAČNÍ PORTÁL. *Duševní zdraví*, online, cit. 27.02.2024.

<sup>16</sup> Srov. OPATRUJ.SE. *Duševní zdraví*, online, cit. 28.02.2024.

<sup>17</sup> MERTIN, V. a I. GILLERNOVÁ. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*, s. 43.

<sup>18</sup> Srov. ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, M. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*, s. 71.

také pozitivně ovlivňuje duševní pohodu. Může zvednout náladu, zvýšit míru energie, zlepšit koncentraci, kvalitu spánku a snížit úroveň stresu a depresivních příznaků.<sup>19</sup>

Neméně důležitým prvkem je smích a humor, které také podporují duševní i fyzické zdraví. Tohle přesvědčení se odráží i v lidových rčeních, jako například v "smích je nejlepší lék." Schopnost najít humor v situacích nám pomáhá překonat obtíže a zahlazovat nerovnosti na cestě životem. Humor slouží jako adaptivní strategie pro regulaci emocí, což z něj činí užitečný nástroj pro zvládání náročných situací. Díky humoru můžeme zmírnit negativní emoce vyvolané nepříjemnými a stresujícími událostmi.<sup>20</sup> Metody, které po prostudování tématu považuji za stěžejní, jsem rozebrala v následujících podkapitolách.

### 3.1.1 Pohybové aktivity

Pohyb představuje klíčový prvek pro zdravý vývoj jednotlivce v průběhu všech fází jeho života. Poskytuje nejenom zlepšení fyzické kondice, koordinace těla a motoriky, ale také pozitivně ovlivňuje senzomotoriku. Kvalita senzomotoriky je důležitá pro kognitivní funkce, které hrají významnou roli v úspěšném zvládnutí pracovních výzev. Správně vybrané pohybové aktivity přispívají k optimálnímu tělesnému vývoji a vyrovnávají nevhodné držení těla. Pohyb rovněž hraje zásadní roli při ovlivňování emočního stavu jednotlivce. Osoba, která pravidelně cvičí, zažívá zvýšený pocit sebedůvěry, což jí usnadňuje rozptýlovat obavy a snižovat stres spojený s každodenním životem. Svalová aktivita přispívá k uvolnění potlačených pocitů frustrace, hněvu nebo agresivity. Tím podporuje rozvoj schopností v oblasti citového uvolnění a umožňuje jednotlivci odpoutat se od aktuálních obtíží. Pravidelná fyzická aktivita má význam v prevenci onemocnění, předchází opakovaným nemocem a přispívá k celkovému zlepšení kvality života. Současně má pozitivní vliv na imunitní systém. Sportovní aktivity často probíhají v přírodním prostředí, mimo běžný život jednotlivce. Tato situace automaticky přináší změnu psychického nastavení a ovlivňuje aktuální psychické stavy. Ty jsou utvářeny zážitkem vlastního pobytu a vnímáním místa, kde sportovní aktivita probíhá.<sup>21</sup>

Venkovní aktivity jsou v oblasti prevence zdraví efektivnější s ohledem na zmiňované posílení imunity nebo psychickou pohodu. Celkově, bez ohledu na druh sportu, je důležité, aby byla tato aktivita pro jednotlivce příjemná, umožňovala mu adekvátní pohybovou uvolněnost a zároveň ho vtahovala do činnosti, což přináší osvěžující a uzdravující okamžik. Mezi nenáročné venkovní aktivity můžeme zařadit turistiku, různé formy protažení a cvičení na čerstvém vzduchu, zejména jógu. Dalšími

---

<sup>19</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*, s. 139-140.

<sup>20</sup> Srov. ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, M. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*, s. 88.

<sup>21</sup> Srov. PEŠEK, R. *Syndrom vyhoření – jak se prací a pomáháním druhým nezničit*, s. 82-83.

vhodnými pohybovými aktivitami, bez ohledu zda se provádějí venku či uvnitř, může být například aerobic, cyklistika, plavání, běh, fotbal apod.

Pokud shrneme psychologické výhody pohybových aktivit, klíčovým prvkem je antistresový efekt sportu. Ten spočívá v přesměrování pozornosti z každodenních starostí a povinností do roviny zábavy a hry. Pracovní a životní tlaky během běžného života často přispívají k hromadění napětí, které sport následně pomáhá uvolnit.

### **3.1.2 Tvořivé činnosti**

K efektivní podpoře duševního zdraví náleží škála různorodých aktivit, které podporují účinné relaxování. Mezi nimi mají podstatné místo různé tvořivé činnosti. Jejich důležitým prvkem je také estetický dojem a vnímání krásy, což u jedince vyvolává pocit klidu, spokojenosti a harmonie. Cílem tvůrčích aktivit není tak kvalita výsledného díla, ale spíše samotný proces tvoření. Mezi časté tvůrčí aktivity patří malba, kreslení a výroba různých předmětů. Mnoho žen se věnuje pletení či háčkování, avšak některé mají tuto činnost tak zautomatizovanou, že při tom provádějí i jiné činnosti, jako sledování televize nebo si s někým povídají. Dalšími tvořivými aktivitami může být zpěv nebo tvůrčí psaní.<sup>22</sup>

### **3.1.3 Sociální kontakt**

Studie ukázaly, že lidé s pevnějšími sociálními vazbami zažívají méně deprese a úzkosti a mají vyšší míru sebevědomí. Být členem nějaké skupiny uspokojuje naši potřebu sounáležitosti, což nám dodává pocit smyslu života. Navíc nám vztahy umožňují sdílet naše zážitky, přijímat i poskytovat emocionální podporu a vyjadřovat své starosti. I pouhé mluvení s lidmi může mít mnoho pozitivních účinků na naše zdraví. Při interakci s druhými se například uvolňuje hormon oxytocin, který nás činí více spokojenými a zároveň snižuje stres, úzkost a zmírňuje bolest. Občas se dostáváme do pastí hodnocení našich vztahů podle jejich množství. Nicméně, čím více vztahů máme, tím obtížněji je udržujeme tak, aby byly kvalitní. Kvalita vztahů je mnohem důležitější než jejich kvantita, jelikož nezdravé vztahy mohou mít negativní dopad na naši psychiku, větší než pocit samoty. Pokud nemáme žádné kvalitní či existující vztahy, není důvod k zoufalství nebo rezignaci. Existuje mnoho kroužků, organizací a komunit, kde uvítají nové členy s otevřenou náručí. Ať už se jedná o týmové sporty, umělecké aktivity, jógu nebo dobrovolnickou činnost, všechny tyto aktivity podporují socializaci, snižují pocit samoty, zvyšují sebedůvěru a pocit smysluplnosti.<sup>23</sup>

---

<sup>22</sup> Srov. ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, M. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*, s. 83.

<sup>23</sup> Srov. PEŠEK, R. *Syndrom vyhoření – jak se prací a pomáháním druhým nezničit*, s. 24.

### 3.1.4 Sebepoznání

Sebepoznání je neustálý a nikdy nekončící proces. S přibývajícím věkem každý z nás prochází změnami, které mohou měnit naše hodnoty, názory i zájmy. Jsme konfrontováni s novými situacemi a učíme se novým lekcím. Sebepoznání je proto nekonečnou cestou, která nás provází celým životem. Optimální cestou k sebepoznání je aktivně pozorovat sebe sama. Další možností sebepoznání může být psaní deníku. To nám umožňuje zaznamenávat a uspořádat naše myšlenky a také pomáhá snižovat úzkost, stres a depresi. Dokonce i jeho pozdější čtení může být skvělým nástrojem pro poznání sebe sama. Další efektivní metodou sebepoznání je vzdělávání se čtením knih, článků nebo poslechem podcastů či sledováním videí, ale i experimentování s novými věcmi a opouštění komfortní zóny. V nových výzvách objevujeme nové aspekty svého já, což nám umožňuje objevit nové zájmy a vášně, ale také poznat vlastní limity.<sup>24</sup>

### 3.1.5 Prožitek flow

Prožitek flow je stav intenzivního ponoření se do aktivity, během kterého jedinec plně soustředí svou pozornost na vykonávanou činnost. Charakterizuje ho ztráta vnímání času, zvýšená produktivita a hluboká spokojenost. Mechanismy, které stojí za prožitkem flow, zahrnují jasné cíle, vyváženou výzvu a dovednosti, okamžitou zpětnou vazbu a pocit kontroly. Flow tak může být využit k maximalizaci pracovního výkonu a efektivity. Ponoření se do práce či studia v tomto stavu může vést k lepšímu zvládnání úkolů a dosahování významných výsledků. Sportovci a jedinci zapojení do tělesné aktivity mohou využít flow k dosažení optimálního výkonu a potenciálního zlepšení svých dovedností. Být ponořen v aktivitě může vést k dosažení osobních rekordů a zvýšení pocitu spokojenosti. Flow může nastat při provádění jakékoliv činnosti, avšak s největší pravděpodobností ho zažijeme, když věnujeme veškerou svou energii konkrétní činnosti, která má pro nás vnitřní význam. Každý z nás má možnost najít mnoho situací, které nás pohltnou a naplní – ať už jde o záliby, koníčky, sportovní aktivity, sledování oblíbeného sportovního utkání nebo povídání s přáteli, může tedy jít o cokoli. Flow může sloužit jako forma seberealizace a péče o vlastní duševní zdraví. Tento prožitek tak může snížit úroveň stresu i riziko syndromu vyhoření.<sup>25</sup>

Pečovat o duševní zdraví můžeme především sami, ale také můžeme využít pomoci terapeuta, kouče, mentora nebo trenéra. Pokud cítíme, že potřebujeme více podpory, nebo se ocitneme v krizové, nestandardní či jinak závažné situaci, je dobré vyhledat odborníka, který nám může pomoci. Je dobré si uvědomit a přijmout, že využít pomoc specialisty není výraz naší neschopnosti. Jako zajímavá a bezpečná (i sociálně) možnost se jeví

---

<sup>24</sup> Srov. RABOCH, J. *Duševní zdraví a životní styl: psychiatrie životním stylem*, s. 91-92.

<sup>25</sup> Srov. ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, M. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*, s. 74-77.



využití odborně zastřešených webů jako například opatruj.se, který je zaštitěn Národním ústavem duševního zdraví. Zde jsou k dispozici nejnovější informace a doporučení týkající se péče o duševní zdraví. Na této webové stránce najdeme i různé formuláře a plány, které nám pomohou identifikovat oblasti péče, na které bychom měli zaměřit naši pozornost.<sup>26</sup>

---

<sup>26</sup> Srov. OPATRUJ.SE. *Duševní zdraví*, online, cit. 28.02.2024.

## 4 Stres

Závažným společenským jevem a nejčastějšími příčinami selhání a ohrožení duševního zdraví vychovatelky je stres a následný syndrom vyhoření. Povolání vychovatelky patří nepochybně mezi vysoce stresující povolání. Zároveň z hlediska možného vzniku syndromu vyhoření, patří mezi nejrizikovější povolání. Vychovatelky jsou vystavovány stresorům v různé intenzitě, délce i směru působení. Stres může hrát velkou roli ve vyšším výskytu infekčních onemocnění. Zvýšená nemocnost je tak v životě vychovatelky dalším stresovým faktorem.

Je podstatné si uvědomit, že v některých situacích může stres fungovat i jako pozitivní stimul (eustres), který může motivovat jedince k dosažení vyšších nebo lepších výkonů, pokud je v adekvátním měřítku. Je však klíčové, aby zátěž nebyla příliš dlouhodobá a vyčerpávající. Oproti tomu je zde nadměrná zátěž (distres), která má škodlivý vliv a může vyvolat různé negativní společenské důsledky (včetně syndromu vyhoření), psychické onemocnění (deprese), psychosomatické potíže a v extrémních případech i úmrtí.<sup>27</sup>

### 4.1 Základní dělení stresorů

Stresor je jakýkoliv podnět, jenž vychyluje fyziologickou rovnováhu. Při dlouhotrvajícím působením může ovlivňovat i rovnováhu psychickou. Stresory můžeme rozdělit do tří hlavních kategorií: fyziologické (např. nemoc, úraz, bolest, nedostatek základních životních potřeb, negativní dopady environmentálních podmínek apod.), psychické (stimuly, které jedinec pociťuje jako náročné nebo ohrožující, jako jsou negativní emoce, strach z nesplnění očekávání druhých, obavy ze selhání, nadměrné zatížení, úzkost nebo únava) a sociální (zahrnují tlak ze strany společnosti, náročné životní události jako je úmrtí v rodině, onemocnění člena rodiny, rozvod, pravidelné konfliktní situace v nejbližším okolí apod.).<sup>28</sup>

Dále můžeme rozlišovat dva základní typy stresu: akutní, který vzniká v důsledku okamžitého podnětu vyvolávajícího úzkost, strach nebo vztek, a chronický, který může vzniknout například v důsledku dlouhodobé negativní atmosféry ve třídě. Zatímco akutní stres obvykle vzniká v důsledku jednoznačného podnětu, chronický stres může být méně přímočarý a hůře identifikovatelný. Pociťujeme obavy a úzkost, ale přesně specifikovat příčinu může být obtížné. V mnoha případech se na vzniku chronického stresu podílí více

<sup>27</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*, s. 171.

<sup>28</sup> Srov. PEŠEK, R. *Syndrom vyhoření – jak se prací a pomáháním druhým nezničit*, s. 13.

faktorů, zahrnujících jak celkový fyziologický a psychický stav, tak i volba typu obranného mechanismu, který může přispívat k existenci chronického stresu.<sup>29</sup>

## 4.2 Příčiny zátěže a stresu

Ať už považujeme stres za jeden ze zátěžových zdrojů nebo ho vnímáme jako vysoce negativní projev, je vždy důležité si uvědomit, že bezprostřední příčinou této zátěže, čili stresu, je nějaké narušení interakce mezi jednotlivcem a jeho prostředím. Toto narušení obvykle aktivuje některý z výše zmíněných zdrojů a vytváří tak zvýšený tlak na jednotlivce. Exponovaná povolání kladou vysoké nároky na fyzické a zejména psychické schopnosti jednotlivce a jsou tak trvalým zdrojem stresu. Do této skupiny patří především práce provozovaná v extrémních fyzických podmínkách nebo taková, která vyžaduje častý kontakt s lidmi, typickým příkladem je tedy práce pedagoga. Nedostatečná shoda mezi nároky těchto profesí a schopnostmi lidí, kteří je vykonávají, může vést ke zvýšené zátěži nejen pro samotné pracovníky, ale i pro ty, na které tyto profese směřují. Je dobré zdůraznit, že samotný jedinec svým chováním může ovlivňovat jak objektivní náročnost podmínek, ve kterých se nachází, tak i jejich úroveň. Výhodou je, když si sám jedinec dokáže uvědomit úroveň své odolnosti vůči neuropsychické zátěži. Tato schopnost rozpoznání bývá často klíčovým prvním krokem k nalezení způsobů nebo strategií, jak se vyrovnat s každodenními i dočasně zvýšenými zátěžemi. Nejčastějšími stresory pro vychovatelky ve školní družině jsou přímé interakce s dětmi, které často přinášejí náročné situace a stresové podněty. Kromě toho se v seznamu stresorů nacházejí rovněž rodiče, vedení školy, kolegyňe, organizační struktura, pracovní prostředí, a také nedostatek prostoru pro seberealizaci.<sup>30</sup>

## 4.3 Stadia stresu

Stres se skládá ze tří základních stadií: *alarmová reakce*, *rezistence* a *vyčerpání*. Alarmová reakce vyvolá rychlou mobilizaci, obranu, útěk a udržení organismu v pohotovosti. Aktivace sympatického vegetativního systému způsobuje uvolnění adrenalinu, stresových hormonů a dalších látek podporujících mobilizaci. Během reakce tělo mnohdy plýtvá energií a svými zdroji, což znamená, že pracuje neefektivně. Rezistence, také nazývaná adaptační fáze, zahrnuje zvládnutí působení stresoru. V této části stresové reakce ustupují bouřlivé reakce z předchozí fáze, tělo se více přizpůsobuje a lépe hospodaří s energií. Vytvářejí se nové efektivní obranné mechanismy a reakce,

---

<sup>29</sup> Srov. ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, M. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*, s. 23.

<sup>30</sup> Srov. BEDRNOVÁ, PAUKNEROVÁ A KOL. *Management osobního rozvoje*, s. 107, 109-111.

kteřé umožňují tělu úspěšně čelit tlakům. Fáze vyčerpání se objevuje, když obranné mechanismy selhávají a v důsledku toho se projevují různé nemoci, jako je vysoký krevní tlak, psychické poruchy, deprese nebo syndrom vyhoření. Tato fáze může vést k vážnému poškození organismu nebo dokonce k smrti vyčerpáním.<sup>31</sup>

Je nezbytné si uvědomit, že stres je nedílnou součástí života každého z nás. Znalost jeho forem a příčin nám však může pomoci lépe porozumět a efektivněji řešit stresové situace. Eliminace či redukce stresorů je klíčová pro udržení naší duševní a fyzické pohody. Ignorování stresu a jeho negativních dopadů může vést k eskalaci, až k syndromu vyhoření, což si detailně rozebereme v následující části. Je tedy v našem zájmu aktivně pracovat na pochopení, zvládnání a prevenci stresu ve svém životě.

---

<sup>31</sup> Srov. ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, M. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*, s. 29-30.

## 5 Syndrom vyhoření

V oblasti psychologie se začátkem sedmdesátých let minulého století objevil termín syndrom vyhoření, který poprvé použil psychoanalytik H. J. Freudenberger. Termín „vyhoření“ původně označoval stav jedinců, kteří zcela podléhali alkoholu a ztráceli zájem o vše ostatní. Postupně se však začal používat i pro situace, kdy se člověk zaměřuje pouze na jednu drogu a vše ostatní mu připadá nepodstatné. Později se termín začal vztahovat i k lidem, kteří byli tak pohlceni svou prací, že nic jiného než práce je nezajímalo, a žili pouze pro svoji profesní činnost. Tito jedinci začali být označováni jako workoholici.<sup>32</sup>

Syndrom vyhoření ovlivňuje jedince, kteří vstupují do pracovního prostředí s vysokým nadšením. Jsou plní očekávání, velice motivovaní a věří, že jim jejich práce dá smysl života. Týká se zejména těch, kteří svou práci vnímají jako své životní poslání.

V posledních letech je syndrom vyhoření často předmětem zkoumání a popisu mnoha psychologů. O jevu se zmiňuje Pinesová a Aronson: „*Vyhoření je formálně definováno a subjektivně prožíváno jako stav fyzického, citového (emociálního) a duševního (mentálního) vyčerpání, způsobeného dlouhodobým pobýváním v situacích, které jsou emocionálně mimořádně náročné. Tato emocionální náročnost je nejčastěji způsobena spojením velkého očekávání s chronickými situačními stresy.*“<sup>33</sup>

Syndrom vyhoření se přímo váže k vytváření konfliktních a stresových situací ve škole. Vychovatelka je v rámci své profesní činnosti v neustálém kontaktu s mnoha lidmi, přičemž je povinna neustále monitorovat a kontrolovat žáky, a také reagovat na dotazy a požadavky. Paralelně je pod neustálým dohledem a kontrolou ze strany žáků, školního vedení a mimoškolních subjektů, jako jsou rodiče nebo veřejnost. Díky těmto faktorům jsou jednotlivci vystavováni dlouhodobému stresu, který může snadno vést k syndromu vyhoření.<sup>34</sup>

### 5.1 Příčina vzniku syndromu vyhoření u vychovatelek

Pro vznik syndromu vyhoření u vychovatelů je zásadní, jak velkému stresu je vychovatelka vystavena a jak dlouho tento stres trvá, aniž by byl zmírněn nebo omezen. Stres přichází z různých zdrojů, což zvyšuje celkovou stresovou zátěž a znesnadňuje její redukci. Mezi nejčastější zdroje stresu u vychovatelek patří:

---

<sup>32</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Hořet, ale nevyhořet*, s. 62.

<sup>33</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*, s. 113-114.

<sup>34</sup> Srov. ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, M. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*, s. 45.

- **nadměrná pracovní zátěž** – k této kategorii patří neustále rostoucí nároky na vychovatele, nárůst administrativních povinností a zvýšení počtu žáků v družině;
- **školský systém** – časté a neplánované úpravy, které se ve školství objevují příliš často, způsobují napětí ve vztazích mezi vychovatelkami a školním vedením;
- **vztahy se žáky** – vzájemné vztahy s žáky a obtíže spojené s jejich chováním jsou pro většinu vychovatelek velkým zdrojem stresu;
- **seberealizace** – absence jasného kariérního postupu a omezené možnosti profesního růstu a vzdělávání, výše finančního ohodnocení práce vychovatelek, která stále nesplňuje očekávání a potřeby vychovatelek;
- **rodiče a veřejnost** – oceňování vychovatelské profese ve společnosti je nízké a často je spojeno s negativním vnímáním, současně můžeme pozorovat nedostatek podpory od rodičů na požadavky vychovatelky;
- **pracovní prostředí a vztahy na pracovišti** – rozpory na pracovišti, kolegiální vztahy nebo mobbing je taktéž nositelem stresu pro mnoho vychovatelek.<sup>35</sup>

### 5.1.1 Vztahy ve škole

Mezi významné faktory vyhoření může být škola jako instituce. Toto místo je velmi komplikované a může být potenciálním zdrojem mnoha stresů pro všechny zúčastněné. Škola funguje jako systém, v němž jednotlivci mají omezené možnosti přizpůsobit si pracovní úkoly a podmínky tak, aby vyhovovaly jejich potřebám. Vztahy samy o sobě mohou představovat zdroj stresu, zejména pokud brání efektivnímu řešení společných pracovních úkolů, jako je například organizace společných akcí, a trvale obsahují napětí nebo konflikty. Vztahy mezi členy vychovatelského sboru mohou buď zvyšovat, nebo snižovat stres, který vzniká z jiných faktorů, jako jsou například neshody s rodiči. Kontakt s ostatními vychovatelkami může buď posilovat nepříjemné pocity, nebo naopak interakce s dalšími vychovatelkami ve škole může pomáhat eliminovat stresové faktory.<sup>36</sup>

### 5.1.2 Mobbing

Pracoviště běžně přináší nejen spolupráci, ale také konflikty a mezilidské neshody. Tato nedorozumění mezi zaměstnanci mohou být spojeny se silnými emocemi a bouřlivými projevy. Pokud jsou však neshody a konflikty rychle vyřešeny a všichni zúčastnění považují situaci za uzavřenou, nejde o nic kritického. Vedle toho řešení potíží na pracovišti vytvářením systematického, cíleného a často protiprávního zásahu do pracovního a osobního života některého ze zaměstnanců, nazýváme mobbingem.<sup>37</sup>

<sup>35</sup> Srov. ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, M. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*, s. 45-46.

<sup>36</sup> Srov. SMETÁČKOVÁ, ŠTĚCH A KOL. *Učitelství vyhoření*, s. 103, 108.

<sup>37</sup> Srov. BEDRNOVÁ, PAUKNEROVÁ A KOL. *Management osobního rozvoje*, s. 283.

V českém kontextu se pojmem mobbing rozumí ekvivalent šikany, avšak uplatňovaný v pracovním prostředí. Tento termín popisuje situaci, kdy jeden kolega různými způsoby útočí na jiného kolegu, čímž mu způsobuje psychické nebo psychosomatické škody. Od klasického šikanování se odlišuje tím, že se omezuje na psychické útoky. K fyzickému napadání téměř nedochází, a na rozdíl od šikanování (které spočívá v iracionální touze po moci) jsou příčiny mobbingu značně racionální. O mobbingu hovoříme, když je oběť systematicky a dlouhodobě napadána, minimálně jednou týdně po dobu alespoň půl roku, a útoky jsou prováděny jedním nebo více jednotlivci. Tato forma útoků zahrnuje primárně psychické a v ojedinělých případech i fyzické napadení. Mobbing představuje vyčlenění oběti z kolektivu a vystavení ji extrémnímu sociálnímu stresu. Důsledkem tohoto psychického teroru na pracovišti je často úplné duševní a fyzické vyčerpání, což může vést k psychickým i fyzickým onemocněním oběti mobbingu.<sup>38</sup>

### 5.1.2.1 Taktika mobbingu

Vynalézavost pachatelů mobbingu je vysoká a nezná hranice. Mezi základní taktiky patří široká škála projevů. Klíčovou roli hraje verbální agrese, která si klade za cíl poškodit oběť. Mezi tyto projevy patří:

- **šíření pomluv**, kdy je oběť terčem utajeného šeptání, zesměšňování, zveličování, očerňování před nadřízeným s úmyslem poškodit ji a prezentovat sebe v lepším světle;
- **izolace kolegy**, která může probíhat různými způsoby, jako například zavíráním dveří, systematickým ignorováním (kdy je oběť záměrně opomíjena a přeslýchána), odepíráním nových informací oběti, nebo prostorovým omezením, kdy všichni přestávají mluvit či oběť fyzicky oddělí od ostatních po vstupu do místnosti;
- **sabotáž práce**, která se často projevuje odcizováním spisů a dokumentů, falšováním a úmyslným poškozováním práce, zpronevěrou nebo krádeží nápadů. V této taktice může dojít k případům, kdy pachatelé prezentují nápady, které slyšeli během oběda od oběti, ale představi je svým nadřízeným jako své vlastní;
- **zvrácené jednání**, které se projevuje tím, že i přesto, když je všem známo, že oběť má například astma, kouří se v místnosti a vzduch je znečištěn různými spreji;
- **zpochybňování odborných schopností**;
- **narážky na oblékání, postavu, životní styl oběti.**<sup>39</sup>

---

<sup>38</sup> Srov. PUGNEROVÁ, M. *Psychologie: pro studenty pedagogických oborů*, s. 194-197.

<sup>39</sup> Tamtéž, s. 198-201.

## 6 Praktická část

### 6.1 Cíl výzkumu

Cílem této práce je zjistit, jak o své duševní zdraví vychovatelky pečují, co jim pomáhá, jak se vypořádávají se stresem a zda mají osobní zkušenost se syndromem vyhoření.

### 6.2 Metoda sběru dat

Ke sběru dat jsou využita metoda polostrukturovaných rozhovorů, při které byl můj výzkumný rozhovor strukturován 11 otevřenými otázkami. Tato metoda sběru dat patří mezi jednu z nejužitečnějších, jelikož je vhodná k získání kvalitativních informací, tj. dat zaměřených na hloubku obsahu spíše než na jejich množství. Polostrukturované rozhovory se od plně strukturovaných liší tím, že poskytují určitou flexibilitu a otevřenost v otázkách, které jsou kladené respondentům. Tato forma rozhovorů se obvykle realizuje na malém vzorku dotazovaných, kteří jsou vybíráni na základě specifických kritérií. Mezi tato kritéria může patřit věk, pohlaví, vzdělání, zkušenosti nebo odlišný názory. Během průběhu rozhovoru lze pokládané otázky upřesňovat a dále rozvíjet na základě odpovědí respondentů. Tento přístup umožňuje získat hloubkový a detailnější pohled na zkoumanou problematiku. Odpovědi jsou obvykle dokumentovány buď prostřednictvím nahrávky rozhovoru nebo záznamu poznámek od zapisovatele. Metoda polostrukturovaných rozhovorů se využívá k získání informací o názorech, postojích a zkušenostech respondentů v konkrétní oblasti. Tato forma rozhovorů se též využívá k testování hypotéz nebo rozvíjení nových teorií.<sup>40</sup>

### 6.3 Charakteristika respondentů

Pro svůj výzkum jsem vybrala 7 vychovatelek působících ve školních družinách státních základních škol. Cíleně jsem oslovila vychovatelky, které nedávno začaly pracovat ve školní družině. Současně jsem kontaktovala i vychovatelky s bohatou praxí, například 20 let. Věkový rozsah vychovatelek se pohybuje od 22 do 62 let. Oslovila jsem zejména ty vychovatelky, které jsem již znala a mohla jsem tak předpokládat, že budou dostatečně otevřené a ochotné odpovědět mi na pokládané otázky. Zároveň pro větší vypovídající hodnotu jsem zahrнула vychovatelky z různých školních družin, které ale byly

---

<sup>40</sup> Srov. ŠVARÍČEK, R. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*, s. 159-160, 179-180.



v dojezdové vzdálenosti mého bydliště. Jména respondentů jsem změnila na základě dohody o zachování anonymity.

## **6.4 Průběh rozhovorů**

Zvolila jsem již zmiňovaný polostrukturovaný rozhovor. Na začátku každého rozhovoru proběhl neformální seznamovací rozhovor, a následně jsem přešla k cíleným otázkám souvisejícím s tématem práce. Respondentky jsem nechala samovolně hovořit, v případě potřeby jsem k získání požadovaných dat využila připravené otázky k doplnění informací. Klíčové bylo vytvořit důvěrnou a přátelskou atmosféru, aby se respondentky cítily uvolněně a pohodlně.

## **6.5 Metoda vyhodnocení výzkumných dat**

Metoda zakotvené teorie je pravděpodobně nejrozšířenějším přístupem v oblasti kvalitativního výzkumu. Proces se skládá ze tří hlavních kroků: sběru dat, kódování dat a kategorizace dat. Po získání dat jsou analyzována a následně kódována, s cílem identifikovat vzorce a vztahy mezi nimi. Tato metoda je využívána k vývoji nových teorií nebo k rozšiřování stávajících teorií v různých oblastech. Metoda zakotvené teorie se odlišuje tím, že se opírá o data, namísto toho, aby následovala předem stanovenou teorii nebo hypotézu. Jejím hlavním úkolem je identifikovat a analyzovat vzorce v datech, což umožňuje vytvořit teorii, jež vysvětluje konkrétní jev. Metoda zakotvené teorie se odlišuje od ostatních kvalitativních metod tím, že klade důraz na proces, spíše než na konečný výsledek. To znamená, že výsledkem této metody může být teorie, která je nejednoznačná nebo podléhá změnám, přičemž se může postupně vyvíjet a přizpůsobovat novým datům.<sup>41</sup>

## **6.6 Vyhodnocení jednotlivých kategorií výzkumu**

### **6.6.1 Věk**

Nejmladší respondentce je 22 let a nejstarší 62 let. Průměrný věk respondentek činí 38 let. Ze 7 vychovatelek byly 3 mladší 30 let (Magdaléna, Ema, Linda). Očekávala jsem, že s postupujícím věkem vzrůstá pravděpodobnost vyhoření. Toto přesvědčení mi potvrdila

---

<sup>41</sup> Srov. ŘÍHÁČEK, T. a I. ČERMÁK, *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*, s. 44-45.

i slečna Linda (23 let), která řekla: „*Já sama jsem syndrom vyhoření neměla, na to jsem v práci zatím krátce.*“<sup>42</sup> Na druhou stranu je zde paní Kateřina, která si prošla vyhořením ve 26 letech: „*Když jsem nastoupila jako vychovatelka, byla jsem plná motivace a nových nápadů. Bohužel kolegyním bylo jedno, jaký mám nápady a nechtěly o tom ani slyšet. Nezajímalo to jak moje kolegyně, tak děti. Navíc taky ten rok, podle slov kolegyň, jsem dostala nejzlobivější skupinu dětí. Takže nikdo neposlouchal, a když jsem přišla s novými nápady, nikoho to nezajímalo.*“<sup>43</sup>

### 6.6.2 Délka praxe v oboru

Celkem 4 ze 7 vychovatelek disponují pracovní zkušeností přesahující 5 let (Anna, Jiřina, Petra, Kateřina). Ačkoliv všechny uvedené vychovatelky měly přerušeni své pracovní praxe, ať už z důvodu mateřské dovolené nebo změny povolání, v současné chvíli i tak vykonávají své povolání minimálně pátým rokem bez přerušeni. Paní Jiřina je příkladem: „*Dělám to celý život, od 18 let. Dokonce pracuji v té stejné družině, tedy přibližně 44 let. Samozřejmě spauzami na mateřskou dovolenou.*“<sup>44</sup> Některé z respondentek měly pracovní zkušenosti v jiném zaměstnání, avšak stále se zaměřením na děti mladšího školního věku. Naopak jsou tu i nové vychovatelky, které nastoupily na pozici vychovatelky ihned po ukončení školy. Slečna Magdaléna nastoupila dokonce ještě během svého studia na vysoké škole: „*Šla jsem pracovat ještě při škole, takže teď to budou 4 roky co pracuji jako vychovatelka.*“<sup>45</sup> Dalo by se předpokládat, že s rostoucím věkem a delší pracovní praxí vzrůstá pravděpodobnost syndromu vyhoření. Ovšem v mém výzkumu se ukazuje, že determinantou není věk nebo délka praxe. Potvrzuje to paní Kateřina, která si prošla vyhořením ve 26 letech a byla vychovatelkou prvním rokem. Prokázalo se, že je syndrom vyhoření velmi individuální a závisí i na mnoha dalších okolnostech.

### 6.6.3 Spokojenost s povoláním

Většina vychovatelek projevuje spokojenost se svým povoláním a vnímá, že je pro ně práce naplňující. Jak říká Anna: „*Někdy pořád dokola řešíte jen to jedno dítě, furt někoho mlátí, ať děláte, co děláte. Ale pak tu jsou děti, co vám namalují obrázek. A to je to, kdy si říkáte, že kvůli tomu jste tady a tu práci děláte.*“<sup>46</sup> Mezi nejčastější faktory ovlivňující jejich nespokojenost patří stárnutí, pracovní vztahy nebo nízké finanční ohodnocení. Faktor, na který nemáme vliv, je postupující stárnutí, stejně jak konstatuje paní Jiřina:

---

<sup>42</sup> PŘÍLOHA 7, rozhovor s Lindou.

<sup>43</sup> PŘÍLOHA 8, rozhovor s Kateřinou.

<sup>44</sup> PŘÍLOHA 5, rozhovor s Jiřinou.

<sup>45</sup> PŘÍLOHA 2, rozhovor s Magdalénou.

<sup>46</sup> PŘÍLOHA 3, rozhovor s Annou.

„Svoji práci miluju, jen cítím věk. Stále mě to baví, jen pociťuji, že už na ty nejmladší nemám tolik fyzické síly. Ale neustále se snažím a pokouším zvládat veškeré překážky.“<sup>47</sup> Dále slečna Ema říká: „Práce mě baví a hlavně naplňuje. Ale nejsem spokojena z peněžního hlediska. Člověk si zde moc neušetří, a navíc mě štve chování pana ředitele.“<sup>48</sup> Slečna Ema svoji práci miluje, ale přemýšlí o odchodu, jelikož si z malé výplaty nic navíc nenašetří. Dále tvrdí, že s panem ředitelem není domluva. Podobně situaci vnímá i slečna Linda, která je nespokojena s pracovními vztahy: „Jsem spokojená s prací jako takovou. Baví mě ta různorodost, každý den je jiný a je takový, jaký si ho uděláte. Nejsem ale spokojená s pracovním kolektivem, přetvářkami a pomluvami.“<sup>49</sup> Po přijetí do pracovního místa byla slečna Kateřina velmi spokojená, dokud se neobjevil syndrom vyhoření: „Když jsem nastoupila jako vychovatelka, byla jsem plná motivace a nových nápadů. Bohužel kolegyním bylo jedno, jaký mám nápady a nechtěly o tom ani slyšet. Nezajímalo to jak moje kolegyně, tak děti. Navíc taky ten rok, podle slov kolegyně, jsem dostala nejzlobivější skupinu dětí. Takže nikdo neposlouchal, a když jsem přišla s novými nápady, nikoho to nezajímalo.“<sup>50</sup> V současné době jsou spokojené všechny oslovené vychovatelky. Celkově lze pozorovat, že s narůstajícím množstvím nepříznivých okolností klesá míra spokojenosti v pracovním prostředí. Mezi tyto nepříznivé faktory můžeme zařadit problematické vedení, špatný či dokonce nefunkční kolektiv, nedostatečné finanční ohodnocení nebo přibývajícím věk.

#### 6.6.4 Informovanost o syndromu vyhoření

Z výzkumu vyplývá, že všechny vychovatelky jsou obeznámeny s pojmem syndrom vyhoření, případně o něm alespoň někdy slyšely. Pouze jedna z nich však sama vyhoření zažila. Paní Kateřina své vyhoření popisuje následovně: „Byla jsem podrážděná, úzkostlivá, denně mě bolela hlava a neměla jsem chuť k jídlu nebo práci. Všechno jsem viděla beznadějně a stěžovala si na všechno. I doma to pro mě nebylo lehký. V práci se mnou ostatní nemohli vydržet, protože jsem ovlivňovala všechny svou náladou. Nakonec jsem se rozhodla udělat si pauzu a změnit pracovní prostředí. To mi díky bohu pomohlo.“<sup>51</sup> Paní Jiřina syndrom vyhoření začala pociťovat, ale díky novým impulzům a snaze zabránit vyhoření tomuto syndromu předešla: „Cítila jsem vyhoření. Měla jsem 32 let stále jednu kolegyni, což je v něčem super, ale zažily jsme si i ponorkovou nemoc. Což mi přijde ale normální. Naštěstí vždycky přišel nový impulz a mě to pak nakoplo.“<sup>52</sup> Celkově 5 ze 7 vychovatelek nepociťují syndrom vyhoření, spíše hovoří o krátkodobé

---

<sup>47</sup> PŘÍLOHA 5, rozhovor s Jiřinou.

<sup>48</sup> PŘÍLOHA 4, rozhovor s Emou.

<sup>49</sup> PŘÍLOHA 7, rozhovor s Lindou.

<sup>50</sup> PŘÍLOHA 8, rozhovor s Kateřinou.

<sup>51</sup> Tamtéž.

<sup>52</sup> PŘÍLOHA 5, rozhovor s Jiřinou.

frustraci z práce, jak to například popisuje slečna Magdaléna: „*Syndrom vyhoření jsem zatím nezažila. Maximálně jsem měla nějakou chvilkovou frustraci v životě, kdy toho bylo hodně. Kdy se sejdou osobní věci, práce, do toho mají kolegové blbou náladu. Zrovna toho bylo hodně najednou, ale přijde mi to jako přirozená součást života, kdy jsem se z toho nějak oklepala.*“<sup>53</sup> Z výzkumu vyplývá, že vychovatelská práce může být náročná a stresující, což může ovlivnit fyzické i psychické zdraví vychovatelek, avšak to nemusí vždy vést k syndromu vyhoření.

### 6.6.5 Vliv pracovních vztahů

6 ze 7 vychovatelek tvrdí, že pracovní vztahy jsou jedním z hlavních faktorů, které ovlivňují jejich duševní zdraví a celkovou spokojenost v zaměstnání. Paní Anna má ráda práci i díky svým kolegům. Kdyby si představila, že by místo současně dobrých vztahů byly špatné vztahy v kolektivu, tak by se do práce ani netěšila. Ke svému tvrzení dodává: „*Stačilo by, kdybych musela kolegyni potkat na chodbě a už bych se netěšila ani na děti. Takže rozhodně by to moje duševní zdraví ovlivnilo.*“<sup>54</sup> Paní Anna se v této situaci nenachází, měla si ji pouze představit. Naopak slečna Ema je přesně v této situaci a popisuje ji následovně: „*V kolektivu jsou dvě ženský, který se nemají rády a ovlivňuje to i nás ostatní. Dokonce se jim snažím vyhýbat obloukem, když to jde. Takže to moje duševní zdraví ovlivňuje hodně.*“<sup>55</sup> Paní Petra zdůrazňuje, že se všechno úplně jinak zvládá, když kolegové drží za jedno: „*Je to opravdu důležitý, mít tady dobrou partu a mít lidi kolem sebe, na který se člověk může spolehnout. Řekla bych, že dobrý vztah s kolegy patří na jedno z prvních míst.*“<sup>56</sup> Slečna Linda se k tomu přidává, ovšem bohužel na její škole není situace podobně příznivá: „*Rozhodně ovlivňuje. Dobré pracovní vztahy jsou základ, nám se to na základní škole bohužel nedaří. Důležitá je spolupráce a u nás na škole raději kolegyně podkopávají nohy.*“<sup>57</sup> Výzkum naznačuje, jak klíčové jsou vztahy mezi vychovatelkami. Ovšem pro jednu vychovatelku jsou vztahy na pracovišti vcelku nevýznamné: „*Já jsem si sem nepřišla najít kamarády. Nikdy jsem na nic takového nebyla, nebyla jsem středem kolektivu. Pravdou je, že mi to vůbec nevadí. Takže mně to takhle vyhovuje. Možná působím nepřátelsky, ale to je tím, že to mám prostě nastavený jinak. Jako nemá to nic společného s tím, že bych proti nim něco měla, ale prostě to je takový můj způsob, jak funguji.*“<sup>58</sup>

---

<sup>53</sup> PŘÍLOHA 2, rozhovor s Magdalénou.

<sup>54</sup> PŘÍLOHA 3, rozhovor s Annou.

<sup>55</sup> PŘÍLOHA 4, rozhovor s Emou.

<sup>56</sup> PŘÍLOHA 6, rozhovor s Petrou.

<sup>57</sup> PŘÍLOHA 7, rozhovor s Lindou.

<sup>58</sup> PŘÍLOHA 2, rozhovor s Magdalénou.

### 6.6.6 Podpora od nadřízených

Z výzkumu plyne, že pro všechny dotazované vychovatelky je velmi důležitá, ba dokonce zásadní, podpora od nadřízených. Většinou se jedná o ředitelku školy, po případně o hlavní vychovatelku. Tuto potřebu zdůrazňují i paní Anna, Petra a Linda: „*Kdykoliv mohu přijít a zeptat se. Nebo když je nějaký problém, tak je ředitelka s námi. Když je potřeba, probeře to s námi a případně jedná dále. Díky bohu tu táhneme za jeden provaz a funguje to tady.*“<sup>59</sup> Mimo jiné se může navíc jednat i o uvádějíci vychovatelku, o které mluví slečna Magdaléna: „*Vždycky mám možnost za někým zajít. A nikdy jsem si nepřipadala nijak odstrčena. Cítím, že dveře mám otevřené, když bych potřebovala. Ale hlavně mám uvádějíci vychovatelku, na kterou se mám hlavně obracet. A furt se na ní s něčím obracím a pořád se ptám.*“<sup>60</sup> Slečna Ema sdílí, jak je klíčový rozdíl v tom, mít dobrou podporu od nadřízených, vzhledem k tomu, že si zažila obě situace – jak nulovou, tak nadměrnou podporu: „*Od pana ředitele máme prakticky nulovou podporu. Když se něco pokazí, tak od toho máme hlavní vychovatelku. Takže nic moc. Ale například v předešlé práci jsme měly skvělou ředitelku. Ta se o nás zajímala, podporovala nás, zároveň se i ptala na naše takové hodnocení, zda by bylo třeba něco vylepšit. Takže ta byla super a člověk se hned cítil lépe, že je zde vítaný.*“<sup>61</sup> Dokonce 2 ze 7 vychovatelek (Jiřina, Kateřina) tvrdí, že od vedení školy získávají podporu jak na osobní úrovni, tak prostřednictvím různých školení zaměřených na podporu duševního zdraví. Paní Kateřina má navíc osobní zkušenosti se syndromem vyhoření, a proto se aktivně zapojuje do debat s paní ředitelkou o možnostech školení v této oblasti: „*Ano, mám štěstí, že mám podporu od naší ředitelky. Paní ředitelka se o nás velmi zajímá a hledá možnosti, jak nám může škola poskytnout podporu. Z hlediska mé zkušenosti s vyhořením jsem s paní ředitelkou také diskutovala o možnosti účasti na školeních týkajících se péče o duševní zdraví v pedagogickém prostředí. Tato spolupráce s paní ředitelkou mi dala pocit, že mám v týmu podporu a že je moje duševní pohoda pro ni důležitá.*“<sup>62</sup>

### 6.6.7 Vliv rodičů dětí

Většina vychovatelek (přesněji Magdaléna, Jiřina, Petra, Linda) se shoduje, že vliv ze strany rodičů nemá výrazný dopad na jejich duševní zdraví. Slečna Linda na to nahlíží následovně: „*S rodiči dětí jsem v kontaktu denně. Někdy jsou rodiče na stejné vlně, stejného názoru. Někteří své dítě vidí jako andílka, tam je pak konverzace o to opatrnější. Na psychiku to má vliv chvíli v práci a po práci, než se z toho vymluvím. Ale беру to tak, že každý je nějaký a každý vidí svou pravdu.*“<sup>63</sup> Paní Petra opět zdůrazňuje, jak důležité

<sup>59</sup> PŘÍLOHA 3, rozhovor s Annou.

<sup>60</sup> PŘÍLOHA 2, rozhovor s Magdalénou.

<sup>61</sup> PŘÍLOHA 4, rozhovor s Emou.

<sup>62</sup> PŘÍLOHA 8, rozhovor s Kateřinou.

<sup>63</sup> PŘÍLOHA 7, rozhovor s Lindou.

jsou vztahy na pracovišti, mít kolegy, na které se může spolehnout, a společně táhnout za jeden provaz před rodiči. Proto dodává: „*Já si s rodiči vždycky poradím, popovídám a snažím se s nimi nějak domluvit. Obzvláště si nic nedělám z rodičů, kteří mají nějaký nesmyslný nároky na vychovatelky i děti. To se s vychovatelkami shodneme a já tak vím, že v tom nejsem sama a není chyba ve mně.*“<sup>64</sup> Slečna Magdaléna tvrdí, že rodiče dětí nemají žádný vliv na její duševní zdraví, ale současně uznává, že pokud mají rodiče sebereflexi a projevují velký zájem o své dítě, pozitivně ji to ovlivňuje. Bohužel však připouští, že takových rodičů je málo. Popisuje to následovně: „*Asi neutrální, žádný. Já mám skupinu dětí, kde je velký zájem rodičů o své děti. Ale jsou i rodiče, kteří ten zájem nemají. Ti, co říkají, že je jejich dítě dokonalý, ale ono to tak není a těžko se vysvětluje, že to tak nemusí být; nebo druhá skupina, která přijde na své děti nadávat. A pak je ten střed našťěstí, kteří mají nějakou sebereflexi a často je zajímá hlavně chování, morální hodnoty a podobně. Tohle je pro mě vlastně nejpříjemnější setkání, protože si popovídáme, co dítěti jde nebo nejde, jako celek a jsme všichni spokojeni. Je jich pár, ale je to strašně příjemný.*“<sup>65</sup> Paní Anna popisuje, jak velký tlak a negativní vliv cítí ze strany rodičů: „*Někdy je to masakr. Kolikrát stačí i ty telefony, jsme tu jak telefonní ústředna a do toho nám tu křičí děti, tak se to těžko stíhá, a navíc některé prosby nebo stížnosti rodičů jsou fakt na hlavu.*“<sup>66</sup> Na rozdíl od toho je slečna Kateřina velmi spokojená s kontaktem s rodiči, a tato pozitivní interakce se pozitivně projevuje na jejím duševním zdraví: „*Vcelku pozitivní. Většina z nich je podporující a spolupracující, a to mi přináší radost a uspokojení z mé práce. Důležité je udržovat jakousi otevřenou a respektující komunikaci s rodiči. Když jsou zde nějaké problémy nebo konflikty, snažím se společně s rodiči najít nějaké řešení v tom nejlepší zájmu dítěte.*“<sup>67</sup>

### 6.6.8 Rozdělení osobního a pracovního života

Z odpovědí respondentek lze vyčíst, že ze 7 vychovatelek, které odpověděly na otázku ohledně rozdělení osobního a pracovního života, se 5 vychovatelek (Magdaléna, Anna, Ema, Linda, Kateřina) snaží tyto sféry života oddělovat. Ostatně, jak popisuje slečna Linda: „*Rozděluji. Myslím, že bychom měli do práce chodit rádi, ale také se z ní rádi vracet. Nežít jen svou prací.*“<sup>68</sup> Stejně tak uvádí slečna Ema: „*Člověk musí, nejlépe hned, co opouštím družinu. Jinak bych se z toho zbláznila. Jsem schopná přemýšlet ve stylu Co by kdyby, a to můžu pak dělat celý den.*“<sup>69</sup> Slečna Magdaléna k tomu dodává, že si schválně ponechává práci ve škole, protože mentálně v ní stále je: „*Dost se o to snažím.*“

---

<sup>64</sup> PŘÍLOHA 6, rozhovor s Petrou.

<sup>65</sup> PŘÍLOHA 2, rozhovor s Magdalénou.

<sup>66</sup> PŘÍLOHA 3, rozhovor s Annou.

<sup>67</sup> PŘÍLOHA 8, rozhovor s Kateřinou.

<sup>68</sup> PŘÍLOHA 7, rozhovor s Lindou.

<sup>69</sup> PŘÍLOHA 4, rozhovor s Emou.

*Ale myslím si, že mi to zatím docela jde. Všechny přípravy si dělám ve škole, po případně jdu i dříve do práce a udělám si na ten den přípravy. Snažím si to domů netahat. Kolikrát si nějakou práci i záměrně nechám ve škole, aby mě to doma k tomu nenutilo. I tak na tu práci stále myslím, aspoň ji tam nechávám fyzicky. Mentálně jsem v práci asi furt, ale myslím si, že se to zlepšuje. Vždycky, když přijdu do družiny, tak se před dětmi snažím nedat nic najevo. Osobní život nechám za dveřmi a vcházím do třídy jako čistě pracovní. “<sup>70</sup> Z výzkumu vyplývá, že pouze 2 respondentky (Jiřina, Petra) nerozdělují své osobní a pracovní životy. Věk tak může být potenciálním faktorem, protože oběma respondentkám je více než 55 let. Ty mohou mít rozdílné cíle, priority a pohled na svět, v porovnání s mladšími vychovatelkami, které například nedávno vstoupily do pracovního života. Paní Jiřina navíc dodává, že díky povídání si o práci doma, nachází další motivaci a chuť práci nadále vykonávat: „Ne, to neumím. Zároveň, když se o práci bavíme doma s manželem a povídám mu, že to už nedávám, tak on mi připomene, že tuhle práci prostě miluju. Vždycky jsem si všechno dělala doma, co se týkalo příprav. Navíc mi i třeba moje děti pomáhaly, protože je to bavilo.“<sup>71</sup>*

#### **6.6.9 Nepochopení povolání od veřejnosti**

Všech 7 oslovených vychovatelek se shodlo, že denně čelí kritice, nevděku či nepochopení na vychovatelské povolání, nebo kolikrát i obecně na všechny školní pracovníky. Slečna Magdaléna popisuje: „Hrozný nepochopení, nevděk a kolikrát Vás i slovně napadají, že to děláte špatně... rodiče, děti, společnost obecně („Učitelé jsou ve tři doma.“). Jsem ve tři doma, ale buď si dělám přípravy doma, nebo jdu do té práce dřív anebo jdu z práce později jak ve tři, protože ty přípravy si musím nějak zpracovat. A patří mezi to cokoliv, koukání, co budu s dětmi dělat, porady, schůzky, výchovná komise apod. Když se to všechno sečte, tak děláte ještě přesčas. Navíc ten typ únavy je úplně jiný.“<sup>72</sup> Slečna Ema uvádí, že ji společnost stále vnímá jako vychovatelku, i když zrovna v práci není: „Ve svém volném čase jsem kouřila cigaretu a setkala jsem se s názorem, že bych neměla kouřit, protože jsem vychovatelka/učitelka. To stejné s alkoholem.“<sup>73</sup>

#### **6.6.10 Aktivity ve volném čase**

Z vyjádření vychovatelek vyplývá, že většina z nich aktivně tráví svůj volný čas. Oblíbenými aktivitami jsou sportovní aktivity, jako je jóga, běh, cyklistika nebo turistika. Zbylou část volného času věnují rodině, kamarádům, péči o domácí mazlíčky, nebo se věnují svým různorodým koníčkům, jako je hraní na hudební nástroj, čtení knih, hraní

<sup>70</sup> PŘÍLOHA 2, rozhovor s Magdalénou.

<sup>71</sup> PŘÍLOHA 5, rozhovor s Jiřinou.

<sup>72</sup> PŘÍLOHA 2, rozhovor s Magdalénou.

<sup>73</sup> PŘÍLOHA 4, rozhovor s Emou.

konzolových her či provozování divadel. Paní Petra má mnoho koníčků, ačkoli si uvědomuje, že jich má možná až příliš, ale přesto je za ně ráda. Naopak slečna Ema nemá příliš volného času, a tedy i omezený počet aktivit: „*Jelikož pracuji a zároveň studuji dálkově, tak nemám moc čas. Nejvíce mi pomáhá můj pes, se kterým jdu na procházku nebo si s ním hraju, a to mě uvolní.*“<sup>74</sup> Slečna Magdaléna preferuje po dni stráveném v práci mezi lidmi samotnou procházku v přírodě jako prostor pro odpočinek od společnosti: „*Já když přijdu z práce, tak jsem mentálně unavená a už se mi nechce přemýšlet, chci jít a vychodit to. Nejvíce bych řekla celkově pohyb. Buď cvičím jógu, chodím ven nebo jezdím na kole, když to jde. Potřebuji být hlavně jako sama. Mám to zaprvé ráda, a ještě k tomu jsem neustále s lidmi, takže si potřebuji nějak odpočinout. Pohyb je můj nejčastější způsob, jak ventiluji například stres.*“<sup>75</sup> Paní Anna, na rozdíl od slečny Magdalény, má ráda společnost a po dni stráveném v práci mezi lidmi, se ráda vydává do kaváren nebo sleduje zápasy svých synů. Paní Jiřina uvádí, že v minulosti se věnovala sportu, avšak s přibývajícím věkem se mu již moc nevěnuje. Místo toho se plně věnuje divadlu, šití a tvorbě kostýmů a kulis. Paní Kateřina v minulosti neměla příliš času na mimopracovní aktivity, ačkoliv to se změnilo po syndromu vyhoření: „*Vzhledem k mému vyhoření jsem se začala věnovat více aktivitám, abych podpořila své duševní zdraví. Pravidelně praktikuji jógu, což mi pomáhá relaxovat a zbavit se přebytečného stresu. Snažím se také vytvořit si čas na četbu knih, které mě inspirují a nabízejí únik do jiných světů.*“<sup>76</sup> Celkově to vypadá, že vychovatelky jsou velmi aktivní a rády tráví svůj volný čas různými aktivitami. Z výzkumu zároveň vyplývá, že pokud jsou vychovatelky v práci přetížené, tyto aktivity jsou pro ně nezbytné k odstranění nadměrného stresu.

### 6.6.11 Sdílení problémů

Nejčastěji se vychovatelky svěřují rodině, svým partnerům, kamarádům, nebo velmi často svým kolegyním. Takto přistupuje ke svěřování problémů slečna Magdaléna: „*Říkám věci na rovinu a buď mám možnost jít za mojí uvádějící vychovatelkou nebo mohu jít dokonce za ředitelkou, která mě vyslechne. Také mnoho věcí řeším s manželem, který má na život jiný pohled jak já a vidí věci jinak a dá mi určitý nadhled.*“<sup>77</sup> Většina vychovatelek (Anna, Ema, Jiřina, Linda, Magdaléna), diskutuje o svých problémech s lidmi, kteří mají delší praxi v daném oboru nebo společně pracují. Paní Anna preferuje řešení věcí buď samostatně nebo prostřednictvím internetu: „*Já si všechno řeším sama se sebou. Hodně koukám i na internet. Občas si o problému popovídám s dalšími vychovatelkami, které mají podobné zkušenosti a společně to probereme.*“<sup>78</sup> Paní Petra opět zdůrazňuje význam

<sup>74</sup> PŘÍLOHA 4, rozhovor s Emou.

<sup>75</sup> PŘÍLOHA 2, rozhovor s Magdalénou.

<sup>76</sup> PŘÍLOHA 8, rozhovor s Kateřinou.

<sup>77</sup> PŘÍLOHA 2, rozhovor s Magdalénou.

<sup>78</sup> PŘÍLOHA 3, rozhovor s Annou.



dobrých vztahů na pracovišti, protože když potřebuje něco probrat, ocení možnost povídat si s kolegyněmi: „*Jak už jsem zmiňovala, když se něco děje, poradím se s ostatními vychovatelkami, jestli je například chyba u mě nebo ne. Zda jsem něco přehlídla nebo jaký mají na to pohled ony.*“<sup>79</sup> Pouze 1 ze 7 vychovatelek (Kateřina) uvádí, že měla potíže sdělit někomu své problémy. Nakonec pro sebe našla vhodné řešení: „*Dlouho mi trvalo, než jsem vůbec zjistila, že jsem vyhořelá. Bála jsem se to někomu říct, brala jsem to jako takovou moji vadu, neschopnost dělat svoji práci. Přátelé a rodina mi hraje velkou roli v podpoře a porozumění, ačkoliv jsem se jim to zprvu bála říci. Když už jsem nevěděla jak z toho ven, začala jsem navštěvovat terapeuta, abych měla prostor pro sdílení svých emocí.*“<sup>80</sup>

## 6.7 Diskuze

Cílem práce bylo zjistit, jak o své duševní zdraví vychovatelky pečují, co jim pomáhá, jak se vypořádávají se stresem a zda mají osobní zkušenost se syndromem vyhoření.

**Závěr 1:** Výzkum naznačuje, že většina vychovatelek prokazuje aktivní zájem o svůj volný čas, přičemž preferované aktivity zahrnují různé formy sportu, péči o rodinu a mazlíčky, či vlastní koníčky od hudby a četby po konzolové hry a divadlo. Jednotlivé případy, jako je bohatá paleta koníčků paní Petry či omezený čas slečny Emy, ukazují různorodost v životních stylech vychovatelek. Důraz na fyzickou aktivitu, kterou zdůrazňuje Magdaléna: „*Já když přijdu z práce, tak jsem mentálně unavená a už se mi nechce přemýšlet, chci jít a vychodit to,*“<sup>81</sup> jako formu relaxace a ventilace stresu, kontrastuje s preferencí Anny pro společenské aktivity a sledování sportovních událostí. Paní Jiřina, s postupujícím věkem, směřuje svůj volný čas do divadelní tvorby a šití kostýmů. Závěrem lze konstatovat, že většina vychovatelek nachází v různorodých aktivitách nejen prostor k odpočinku, ale i prostředek ke zvládnutí pracovního stresu, což potvrzuje význam vyváženého životního stylu pro jejich celkovou pohodu. J. Křivohlavý zdůrazňuje, že cvičení neovlivňuje pouze fyzický aspekt člověka, ale má také pozitivní dopad na mnohé psychické projevy. Ukázka toho je příznivý vliv cvičení na redukci depresivních stavů, snižování úrovně úzkosti, posilování pozitivního sebehodnocení a posílení psychické odolnosti vůči stresu.<sup>82</sup>

**Závěr 2:** Z výsledků provedeného výzkumu vyplynulo, že většina respondentek aktivně usiluje o oddělení svého osobního a pracovního života. Jejich postoj k této problematice je dobře ilustrován citací slečny Lindy, která zdůrazňuje důležitost radosti z práce a také schopnost oddělit ji od osobního života. Naopak dvě respondentky (Jiřina,

---

<sup>79</sup> PŘÍLOHA 6, rozhovor s Petrou.

<sup>80</sup> PŘÍLOHA 8, rozhovor s Kateřinou.

<sup>81</sup> PŘÍLOHA 2, rozhovor s Magdalénou.

<sup>82</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*, s. 139-140.

Petra), které neprovádějí striktní rozdělení, jsou ve vyšším věkovém rozpětí nad 55 let. Tento faktor může odrážet odlišné priority, cíle a životní perspektivy ve srovnání s mladšími vychovatelkami, které teprve začínají svou profesní dráhu. Paní Jiřina dále zdůrazňuje, že o práci se doma aktivně baví s manželem, což ji motivuje a udržuje ji v lásce k práci. Celkově lze říci, že výzkum ukazuje různorodost přístupů k propojení nebo oddělení osobního a pracovního života mezi vychovatelkami, což je důležité pro porozumění faktorů ovlivňující pracovní spokojenost a duševní zdraví. I. Smetáčková a kolektiv hovoří o tématu oddělení osobního a pracovního života. Tvrdí, že rozhodující není striktní oddělování pracovní doby od volného času, ale schopnost rozpoznat, co nám prospívá a co nás vyčerpává. Vychovatelky, které efektivně strukturují svou práci, prokazují větší odolnost vůči vyhoření, protože jsou schopny lépe poznat své možnosti a efektivně se orientovat ve svém časovém plánu.<sup>83</sup>

**Závěr 3:** Pracovní vztahy hrají důležitou roli v duševním zdraví vychovatelek. Z výsledků výzkumu vyplývá, že 6 ze 7 respondentek považuje pracovní vztahy za jedno z hlavních determinantů ovlivňujících jejich duševní zdraví a celkovou spokojenost v zaměstnání. Paní Anna zdůrazňuje význam pozitivních vztahů s kolegy, zatímco slečna Ema ukazuje na negativní dopady špatných pracovních vztahů na ni i na celý tým: „*V kolektivu jsou dvě ženský, který se nemají rády a ovlivňuje to i nás ostatní. Dokonce se jim snažím vyhýbat obloukem, když to jde.*“<sup>84</sup> I když většina vychovatelek klade důraz na pozitivní pracovní vztahy, jedna z respondentek ukazuje, že individuální preference mohou hrát roli v duševní pohodě: „*Já jsem si sem nepřišla najít kamarády. Takže mně to takhle vyhovuje. Jako nemá to nic společného s tím, že bych proti nim něco měla, ale prostě to je takový můj způsob, jak funguji.*“<sup>85</sup> Celkově lze konstatovat, že kvalitní pracovní vztahy jsou klíčové pro duševní zdraví vychovatelek a mají výrazný vliv na celkovou spokojenost v zaměstnání. Tato zjištění podporují potřebu vytváření pozitivního pracovního prostředí a podporu kvalitních mezilidských vztahů ve školních týmech pro zlepšení duševního zdraví a pracovní spokojenosti. J. Křivohlavý potvrzuje tuto myšlenku, kde konstatuje, že vztahy s kolegy na pracovišti patří k nejzásadnějším faktorům ovlivňujícím vznik syndromu vyhoření. Kvalitní pracovní vztahy mohou napomoci prevenci vyhoření, zatímco nepříznivé vztahy zvyšují náchylnost jedince k tomuto syndromu.<sup>86</sup>

**Závěr 4:** V rámci provedeného výzkumu jsem zjistila, že existuje několik faktorů ovlivňujících pravděpodobnost výskytu syndromu vyhoření, přičemž věk a délka pracovní praxe nejsou jednoznačnými determinantami. V rozporu s mým předpokladem jsem zjistila, že i mladí jedinci s krátkou pracovní praxí mohou být náchylní k tomuto

---

<sup>83</sup> Srov. SMETÁČKOVÁ, I. a KOL. *Učitelské vyhoření*, s. 164-166.

<sup>84</sup> PŘÍLOHA 4, rozhovor s Emou.

<sup>85</sup> PŘÍLOHA 2, rozhovor s Magdaléna.

<sup>86</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*, s. 29-30.

syndromu. Například paní Kateřina, která prožila vyhoření ve věku 26 let v průběhu svého prvního roku v profesi vychovatelky: „*Když jsem nastoupila jako vychovatelka, byla jsem plná motivace a nových nápadů. Bohužel kolegyním bylo jedno, jaký mám nápady a nechtěly o tom ani slyšet. Nezajímalo to jak moje kolegyně, tak děti.*“<sup>87</sup> Ilustruje, že faktory ovlivňující syndrom vyhoření jsou mnohem složitější a individuálnější. Výzkum naznačuje, že náchylnost k tomuto stavu závisí na řadě dalších okolností, což zdůrazňuje potřebu komplexního přístupu k prevenci syndromu vyhoření v pracovním prostředí.

V porovnání s použitou literaturou v této práci se ve většině případů názory a zkušenosti respondentek shodují. Každá z respondentek užívá některé z obecných doporučení, o kterých jsme se dočetli ve zmiňované literatuře.

Můj výzkum celkově ukazuje, že největší vliv na duševní zdraví vychovatelek mají vztahy na pracovišti. Negativní interakce v kolektivu zásadně ovlivňují jejich pohodu a zvyšují úroveň stresu. Nejčastějším způsobem, jak se vychovatelky s nadměrným stresem vypořádají, jsou sportovní aktivity. Většina z dotazovaných preferuje venkovní aktivity, jako je běh, turistika nebo procházky. Zjistila jsem tedy, že 6 ze 7 vychovatelek volí sport jako svou primární volbu. Pouze jedna z dotázaných vychovatelek dává přednost kreativnímu tvoření před sportem, avšak nezanedbává ani fyzickou aktivitu.

Dalším zajímavým zjištěním mého výzkumu je, že všechny dotázané vychovatelky jsou si vědomy rizika syndromu vyhoření, avšak toto povědomí není zcela komplexní. Většina z nich se shoduje, že syndrom vyhoření je přímo závislý na době praxe. Nicméně, jak naznačuje výzkum, náchylnost k této problematice závisí na řadě dalších faktorů a je zcela individuální.

---

<sup>87</sup> PŘÍLOHA 8, rozhovor s Kateřinou.

## Závěr

Cílem této práce bylo zjistit, jak o své duševní zdraví vychovatelky pečují, co jim pomáhá, jak se vypořádávají se stresem a zda mají osobní zkušenost se syndromem vyhoření. V průběhu praktické části své práce jsem se zaměřila na kvalitativní výzkum. Pro získání dat jsem zvolila polostrukturované rozhovory s vychovatelkami ze školních družin. Měla jsem možnost zapojit se do mnoha zajímavých rozhovorů a dané příležitosti jsem využila. Pro analýzu získaných informací jsem využila metodu zakotvené teorie, která mi umožnila důkladně prozkoumat a interpretovat odpovědi respondentek.

Z výzkumu plyne, že vychovatelky si váží svého duševního zdraví. Většina z nich projevuje aktivní zájem o svůj volný čas, přičemž oblíbené aktivity zahrnují širokou škálu možností, od různých sportovních aktivit přes péči o rodinu, až po vlastní koníčky jako je poslech hudby, četba, konzolové hry a divadlo. Předpokládala jsem, že syndrom vyhoření bude převažovat mezi staršími vychovatelkami s delší praxí v oboru. Nicméně, během jednotlivých rozhovorů jsem zjistila, že toto předpokládané pravidlo neplatí a výskyt syndromu vyhoření závisí spíše na individuálních faktorech, jako jsou například vztahy na pracovišti, podpora nadřízených a znalost dané problematiky. V rámci výzkumu jsem zjistila, že duševní zdraví vychovatelek je nejvíce ovlivňováno vztahy uvnitř školní družiny. Tato dynamika nezávisí pouze na vztazích mezi vychovatelkou a dětmi nebo jejich rodiči, ale zejména na vztazích mezi samotnými vychovatelkami. I když to může být na první pohled skryté, na venek neviditelná část práce vychovatelek spočívá v péči o děti, uvnitř to však může být složitější a není tak zřejmé. Pokud jsou tyto vztahy negativní, například kvůli šikaně, neshodám nebo nedostatečnému vedení, vychovatelky jsou vystaveny většímu stresu, což negativně ovlivňuje jejich duševní zdraví.

Duševní zdraví mnoho lidí považuje za samozřejmost. Ukazuje se však, že je nezbytné se starat o duševní zdraví stejně tak jako o to fyzické. Věřím, že má bakalářská práce přispěje k širšímu povědomí o duševním zdraví a inspiruje jednotlivce k větší pozornosti a prevenci. Možná osloví i někoho, kdo se nachází v situaci podobné těm, které postihly vychovatelky, a poskytne jim pomoc.

## Seznam použitých zdrojů

- BEDRNOVÁ, Eva a PAUKNEROVÁ, Daniela. *Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení, efektivní životní styl*. 2., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Management Press, 2015. ISBN 978-80-7261-381-6.
- ČAPEK, Robert; PŘÍKAZSKÁ, Irena a ŠMEJKAL, Jiří. *Učitel a syndrom vyhoření*. Já, učitel. Praha: Raabe, 2021. ISBN 978-80-7496-472-5.
- Duševní zdraví* [online]. Národní ústav duševního zdraví. Opatruj.se. 2021. Dostupné z: <https://www.opatruj.se/informuj-se>. [cit. 2024-02-28].
- Duševní zdraví* [online]. Národní zdravotnický informační portál. 2024. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/rejstrikovy-pojem/235>. [cit. 2024-02-27].
- HÁJEK, Bedřich; HOFBAUER, Břetislav a PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. Vyd. 2., aktualiz. [i.e. 3. vyd.]. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0030-7.
- HÁJEK, Bedřich a PÁVKOVÁ, Jiřina. *Školní družina*. 3., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-900-2.
- HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 3. vyd. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0219-6.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*. Orientace. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2012. ISBN 978-80-7195-573-3.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada, 1998. ISBN 80-7169-551-3.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.
- MERTIN, Václav a GILLERNOVÁ, Ilona. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. Vyd. 2., rozš. a přeprac. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-627-8.
- Národní zdravotnický informační portál* [online]. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2024 [cit. 27.02.2024]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz>. ISSN 2695-0340.
- PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2014. ISBN 978-80-7290-666-6.
- PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Vyd. 3. aktualiz. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6.
- PEŠEK, Roman a PRAŠKO, Ján. *Syndrom vyhoření: jak se prací a pomáháním druhým nezničit : pohledem kognitivně behaviorální terapie*. V Praze: Pasparta, 2016. ISBN 978-80-88163-00-8.

- POSPÍŠILOVÁ, Helena a KOMÍNKOVA, Lucie. *Svět školní družiny: etnografická studie*. V Olomouci: Univerzita Palackého, 2015. ISBN 978-80-244-4789-6.
- PUGNEROVÁ, Michaela. *Psychologie: pro studenty pedagogických oborů*. Pedagogika. Praha: Grada, 2019. ISBN 978-80-271-0532-8.
- RABOCH, Jiří. *Duševní zdraví a životní styl: psychiatrie životním stylem*. Edice postgraduální medicíny. Praha: Mladá fronta, 2019. ISBN 978-80-204-5501-7.
- ŘIHÁČEK, Tomáš; ČERMÁK, Ivo a HYTYCH, Roman. *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Online. Brno: Masarykova univerzita, 2013. ISBN 978-80-210-6382-2. [cit. 2024-01-19]
- SMETÁČKOVÁ, Irena; ŠTECH, Stanislav; VIKTOROVÁ, Ida; MARTANOVÁ, Veronika; PÁCHOVÁ, Anna et al. *Učitelské vyhoření: proč vzniká a jak se proti němu bránit*. Praha: Portál, 2020. ISBN 978-80-262-1668-1.
- ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Pedagogika. Praha: Grada Publishing, 2018. ISBN 978-80-271-0470-3.
- ŠVAŘÍČEK, Roman a ŠEĐOVÁ, Klára. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0644-6.
- Zdraví* [online]. Národní zdravotnický informační portál 2024. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/rejstrikovy-pojem/949>. [cit. 2024-02-27].

## **Přílohy**

- Příloha 1: Seznam otázek
- Příloha 2: Přepis rozhovoru – Magdaléna
- Příloha 3: Přepis rozhovoru – Anna
- Příloha 4: Přepis rozhovoru – Ema
- Příloha 5: Přepis rozhovoru – Jiřina
- Příloha 6: Přepis rozhovoru – Petra
- Příloha 7: Přepis rozhovoru – Linda
- Příloha 8: Přepis rozhovoru – Kateřina
- Příloha 9: Vyhodnocení dat

## **Příloha 1: Seznam otázek**

1. Kolik je Vám let?
2. Jak dlouho pracujete jako vychovatelka?
3. Jste spokojena ve Vašem zaměstnání?
4. Slyšela jste někdy o syndromu vyhoření?
5. Ovlivňuje Vaše duševní zdraví dobrý vztah s kolegy?
6. Máte nějakou podporu od nadřízených?
7. Jaký vliv na Vaše duševní zdraví mají rodiče dětí?
8. Rozdělujete osobní a pracovní život?
9. Setkala jste se někdy s nepochopením Vašeho povolání od veřejnosti?
10. Máte ve volném čase nějaké aktivity pro podporu Vašeho duševního zdraví?
11. Pokud jste měla problémy s duševním zdravím, bála jste se o tom někomu říct?



## **Příloha 2: Přepis rozhovoru**

**Rozhovor ze dne 2. 11. 2023**

**Respondent – Magdaléna**

*Kolik je Vám let?*

Je mi 27 let.

*Jak dlouho pracujete jako vychovatelka?*

Šla jsem pracovat ještě při škole, takže teď to budou 4 roky co pracuji jako vychovatelka.

*Jste spokojena ve Vašem zaměstnání?*

Ano jsem. Jako někdy se stane, že celá třída nespolupracuje, a to mě frustruje, obzvlášť když přijdu s připraveným plánem. Ale teď už si od toho taky tolik neslibuji. Ze začátku jsem měla přípravu, něco jsem vymyslela a vždyť z toho musí být nadšený a oni nejsou ani nadšení, kolikrát to až bojkotují. A spíš řeším to, aby se ten den nějak udržel v celku a snažím se je nějak zabavit. Vždy je to o obou stranách.

*Slyšela jste někdy o syndromu vyhoření?*

Ano, slyšela. Syndrom vyhoření jsem zatím nezažila. Maximálně jsem měla nějakou chvilkovou frustraci v životě, kdy toho bylo hodně. Kdy se sejdou osobní věci, práce, do toho mají kolegové blbou náladu. Zrovna toho bylo hodně najednou, ale přijde mi to jako přirozená součást života, kdy jsem se z toho nějak oklepala. Něco podobného jsem zažila spíše při studiu, byla jsem zoufalá, beznadějná, nebavilo mě to a chtěla jsem skončit. Postrádala jsem nějaký smysl. Studium mi už nic nepřinášelo a nevěděla jsem, jestli to chci vůbec dělat. Byla jsem v takovém konfliktu, jestli mi to za to vůbec stojí, zda v tom mám pokračovat, ale nakonec jsem ráda, že jsem pokračovala. Ale bylo to dlouhý a musela jsem se přes to dostat. Ke konci studiu mě motivovala to, že jsem nastoupila do práce. Myslím si, že to k tomu životu patří, takové to hledání, že člověk si nemusí být sebou neustále jistý.

*Ovlivňuje Vaše duševní zdraví dobrý vztah s kolegy?*

Nijak zvlášť. Já jsem si sem nepřišla najít kamarády. Nikdy jsem na nic takového nebyla, nebyla jsem středem kolektivu. Pravdou je, že mi to vůbec nevádí. Takže mně to takhle vyhovuje. Možná působím nepřátelsky, ale to je tím, že to mám prostě nastavený jinak. Jako nemá to nic společného s tím, že bych proti nim něco měla, ale prostě to je takový můj způsob, jak funguji.

*Máte nějakou podporu od nadřízených?*

Jo. Vždycky mám možnost za někým zajít. Mám to tak, že ty věci řeknu na rovinu, a myslím si, že je to tak správně i vůči tomu nadřízenému. Když se mi něco nepovedlo, tak jsem si řekla dobrý, omlouvám se, příště to udělám lépe, ale potřebuji vědět jak. Takže mám ten zájem. A nikdy jsem si nepřipadala nijak odstrčena. Cítím, že dveře mám otevřené, když bych potřebovala. Ale hlavně mám uvádějící vychovatelku, na kterou se mám hlavně obracet. A furt se na ní s něčím obracím a pořád se ptám.

### ***Jaký vliv na Vaše duševní zdraví mají rodiče dětí?***

Asi neutrální, žádný. Já mám třídu dětí, kde je velký zájem rodičů o své děti. Ale jsou i rodiče, kteří ten zájem nemají. Ti, když přijdou, tak se dělí na takové tři skupiny. Ti, co říkají, že je jejich dítě dokonalý, ale ono to tak není a těžko se vysvětluje, že to tak nemusí být. Pak je druhá skupina, která mě štve úplně stejně, která přijde na své děti nadávat. A pak je ten střed našťestí, kteří mají nějakou sebereflexi, ptají se, co mu jde, co mu nejde a často je zajímá hlavně chování, morální hodnoty a podobně. Tohle je pro mě vlastně nej příjemnější setkání, protože si popovídáme, co dítěti jde nebo nejde, jako celek a jsme všichni spokojeni. Je jich pár, ale je to strašně příjemný.

### ***Rozdělujete osobní a pracovní život?***

Dost se o to snažím. Ale myslím si, že mi to zatím docela jde. Všechny přípravy si dělám ve škole, po případně jdu i dříve do práce a udělám si na ten den přípravy. Snažím si to domů netahat. Kolikrát si nějakou práci i záměrně nechám ve škole, aby mě to doma k tomu nenutilo. I tak na tu práci stále myslím, aspoň ji tam nechávám fyzicky. Mentálně jsem v práci asi furt, ale myslím si, že se to zlepšuje. Vždycky, když přijdu do družiny, tak se před dětmi snažím nedat nic najevo. Osobní život nechám za dveřmi a vcházím do třídy jako čistě pracovně.

### ***Setkala jste se někdy s nepochopením Vašeho povolání od veřejnosti?***

Bohužel ano. Hrozný nepochopení, nevědek a kolikrát Vás i slovně napadají, že to děláte špatně, rodiče, děti, společnost obecně („*Učitelé jsou ve tři doma.*“). Jsem ve tři doma, ale buď si dělám přípravy doma, nebo jdu do té práce dřív anebo jdu z práce později jak ve tři, protože ty přípravy si musím nějak zpracovat. A patří mezi to cokoliv, koukání, co budu s dětmi dělat, porady, schůzky, výchovná komise. Když se to všechno sečte, tak děláte ještě přesčas. Navíc ten typ únavy je úplně jiný.

### ***Máte ve volném čase nějaké aktivity pro podporu Vašeho duševního zdraví?***

Já když přijdu z práce, tak jsem mentálně unavená a už se mi nechce přemýšlet, chci jít a vychodit to. Nejvíce bych řekla celkově pohyb. Buď cvičím jógu, chodím ven nebo jezdím na kole, když to jde. Potřebuji být hlavně jako sama. Mám to zaprvé ráda, a ještě k tomu jsem neustále s lidmi, takže si potřebuji nějak odpočinout. Pohyb je můj nejčastější způsob, jak ventiluji například stres. Nebo jsem si všimla, když je toho pak už fakt hodně a nemůžu tu hlavu zastavit, tak jdu jinam, vyloženě jinam, do jiného příběhu, takže občas hraju hry na konzolách nebo čtu knížky. Pak se vrátím a vidím ty věci s nějakým nadhledem.

### ***Pokud jste měla problémy s duševním zdravím, bála jste se o tom někomu říct?***

Vůbec ne. Říkám věci na rovinu a buď mám možnost jít za mojí uvádějící vychovatelkou nebo mohu jít dokonce za ředitelkou, která mě vyslechne. Také mnoho věcí řeším s manželem, který má na život jiný pohled jak já a vidí věci jinak a dá mi určitý nadhled.

## **Příloha 3: Přepis rozhovoru**

**Rozhovor ze dne 10. 11. 2023**

**Respondent – Anna**

***Kolik je Vám let?***

Je mi 40 let.

***Jak dlouho pracujete jako vychovatelka?***

Dělala jsem všechno možný, než se rozmohla práce asistenta pedagoga. Začala jsem se o to zajímat a udělala si kurz. Na této škole jsem začínala jako školní asistent na 3 roky. Do toho jsem měla půl úvazku i vychovatelku. Teď už jsem na plný úvazek vychovatelka a jsem tu 7 let.

***Jste spokojena ve Vašem zaměstnání?***

Ano jsem, ale někdy je to náročný. Někdy pořád dokola řešíte jen to jedno dítě, furt někoho mlátí, ať děláte, co děláte. Ale pak tu jsou děti, co vám namalují obrázek. A to je to, kdy si říkáte, že kvůli tomu jste tady a tu práci děláte. Takže mě to stále moc baví.

***Slyšela jste někdy o syndromu vyhoření?***

Slyšela, ale zatím jsem ho nezažila. Ale kolikrát si říkám, že už je to snad poslední rok, který tady dám. Ale pak se to otočí, protože jsou tu děti, který tě prostě nabíjí.

***Ovlivňuje Vaše duševní zdraví dobrý vztah s kolegy?***

Musím říct, že jsem nikde nezažila hrozný kolektiv. Všude byli fajn lidi. Takže do práce chodím ráda i kvůli kolegům. Ale kdybych si měla představila, že by zde byly špatné vztahy v kolektivu, tak bych se asi ani do práce netěšila. Stačilo by, kdybych ji musela potkat na chodbě a už bych se netěšila ani na děti. Takže rozhodně by to moje duševní zdraví ovlivnilo.

***Máte nějakou podporu od nadřízených?***

Jojo. Kdykoliv mohu přijít a zeptat se. Nebo když je nějaký problém, tak je ředitelka s námi. Když je potřeba, probere to s námi a případně jedná dále. Díky bohu tu táhneme za jeden provaz a funguje to tady.

***Jaký vliv na Vaše duševní zdraví mají rodiče dětí?***

Někdy je to masakr. Kolikrát stačí i ty telefony, jsme tu jak telefonní ústředna a do toho nám tu křičí děti, tak se to těžko stíhá, a navíc některé prosby nebo stížnosti rodičů jsou fakt na hlavu.

***Rozdělujete osobní a pracovní život?***

Ano, snažím se, domů si rozhodně nic neberu. Jedině, když něco hoří, třeba třídnice na začátku roku, abych si všechno v klidu přepsala a měla to v pořádku. Ani doma se o práci s manželem nebavím.

***Setkala jste se někdy s nepochopením Vašeho povolání od veřejnosti?***

Rozhodně. Například nepochopení, že máme tři měsíce volno, ale ono to tak vůbec není. My tu naopak o prázdninách jsme, a hlídáme ty jejich děti. A nás se už nikdo neptá, kam si dáme děti na prázdniny, když musíme být ve škole na příměstském táboře. Nebo nepochopení s platem. Setkávám se s tím docela často.

***Máte ve volném čase nějaké aktivity pro podporu Vašeho duševního zdraví?***

Mám dva syny, kteří hrají hokej, takže chodím na jejich zápasy. A jako takový můj koníček jsou trampolíny, člověk to ze sebe může vypustit, vyskákat. I čtení knížky mě dost uklidní. Nebo jdu do kavárny, člověk si dá kávu jako doma, ale je to změna, která je strašně fajn.

***Pokud jste měla problémy s duševním zdravím, bála jste se o tom někomu říct?***

Já si všechno řeším sama se sebou. Hodně koukám i na internet. Občas si o problému popovídám s dalšími vychovatelkami, které mají podobné zkušenosti a společně to probereme. Takže problém s tím nemám.

## **Příloha 4: Přepis rozhovoru**

**Rozhovor ze dne 16. 11. 2023**

**Respondent – Ema**

***Kolik je Vám let?***

Je mi 22 let.

***Jak dlouho pracujete jako vychovatelka?***

Začínala jsem jako asistentka pedagoga hned po škole. A momentálně dělám vychovatelku ve družině. Takže v oboru pracuji necelé 3 roky.

***Jste spokojena ve Vašem zaměstnání?***

Práce mě baví a hlavně naplňuje. Ale nejsem spokojena z peněžního hlediska. Člověk si zde moc neušetří, a navíc mě štve chování pana ředitele. Jsem z toho trochu zoufalá.

***Slyšela jste někdy o syndromu vyhoření?***

Slyšela, ale nezažila. Nebo ne přímo z práce. To je něco malého z práce, něco v osobním životě a člověk je z toho unavený. Ale nejsem vyhořelá. Jen si potřebuji odpočinout. Jako ze začátku jsem byla trochu zklamaná, protože jsem přicházela s novými nápady, ale kolegyně to chtěla dělat postaru, tak jsme to dělaly postaru a teď je mi to vlastně jedno. Vždycky se nějak přizpůsobím a když je možnost, tak něco nového vymyslím.

***Ovlivňuje Vaše duševní zdraví dobrý vztah s kolegy?***

Ano. Jsem dost přizpůsobivý člověk, takže se mnou nikdy nebyl problém. Ale v kolektivu jsou dvě ženský, který se nemají rády a ovlivňuje to i nás ostatní. Dokonce se jim snažím vyhybat obloukem, když to jde. Takže to moje duševní zdraví ovlivňuje hodně.

***Máte nějakou podporu od nadřízených?***

Od pana ředitele máme prakticky nulovou podporu. Když se něco pokazí, tak od toho máme hlavní vychovatelku. Takže nic moc. Ale například v předešlé práci jsme měly skvělou ředitelku. Ta se o nás zajímala, podporovala nás, zároveň se i ptala na naše takové hodnocení, zda by bylo třeba něco vylepšit. Takže ta byla super a člověk se hned cítil lépe, že je zde vítaný.

***Jaký vliv na Vaše duševní zdraví mají rodiče dětí?***

Tady jsou skvělí a velice chápaví rodiče. Rodiče dělají hodně, ale je to hlavně o jejich osobnosti. Občas mě nějaké otázky zaráží, ale to výjimečně a už se tomu jen směji. Ale je dobrý pochopit, že to jejich dítě je to nejcennější, co oni mají.

***Rozdělujete osobní a pracovní život?***

Člověk musí, nejlépe hned, co opouštím družinu. Jinak bych se z toho zbláznila. Jsem schopná přemýšlet ve stylu *Co by kdyby*, a to můžu pak dělat celý den.

***Setkala jste se někdy s nepochopením Vašeho povolání od veřejnosti?***

Bohužel ano. Je to dost velký problém a neví to ani starší lidé. My se tu taky učíme. Menším dětem člověk musí kolikrát i pomáhat. Navíc je to psychicky velmi náročná práce. Nebo ve svém volném čase jsem kouřila cigaretu a setkala jsem se s názorem, že bych neměla kouřit, protože jsem vychovatelka/učitelka. To stejné s alkoholem.

***Máte ve volném čase nějaké aktivity pro podporu Vašeho duševního zdraví?***

Jelikož pracuji a zároveň studuji dálkově, tak nemám moc čas. Nejvíce mi pomáhá můj pes, se kterým jdu na procházku nebo si s ním hraju, a to mě uvolní.

***Pokud jste měla problémy s duševním zdravím, bála jste se o tom někomu říct?***

Nebála. Když mám nějaký problém, promluvím si o tom s mojí maminkou. Dělá ve stejném oboru a má letitou praxi, takže zažila již dost situací, které se dějí mně. Nebo problém proberu s kamarádkami, s kterými si navzájem pomáháme, když se něco děje.

## **Příloha 5: Přepis rozhovoru**

**Rozhovor ze dne 22. 11. 2023**

**Respondent – Jiřina**

***Kolik je Vám let?***

Je mi 62 let.

***Jak dlouho pracujete jako vychovatelka?***

Dělám to celý život, od 18 let. Dokonce pracuji v té stejné družině, tedy přibližně 44 let. Samozřejmě s pauzami na mateřskou dovolenou.

***Jste spokojena ve Vašem zaměstnání?***

Svoji práci miluju, jen cítím věk. Byla jsem 32 let u nejstarších dětí, tedy u čtvrtáků, a teď mám po tolika letech ty nejmladší, prvňáky. Stále mě to baví, jen pociťuji, že už na ty nejmladší nemám tolik fyzické síly. Ale neustále se snažím a pokouším zvládat veškeré překážky.

***Slyšela jste někdy o syndromu vyhoření?***

Cítila jsem vyhoření. Měla jsem 32 let stále jednu kolegyni, což je v něčem super, ale zažily jsme si i ponorkovou nemoc. Což mi přijde ale normální. Naštěstí vždycky přišel nový impulz a mě to pak nakoplo.

***Ovlivňuje Vaše duševní zdraví dobrý vztah s kolegy?***

Rozhodně. Jak už jsem zmiňovala, měla jsem několik let stejnou kolegyni. V něčem je to lepší, v něčem horší. Ale nikdy to nebylo tak hrozný, že bych se třeba netěšila na děti nebo práci samotnou.

***Máte nějakou podporu od nadřízených?***

Máme. Jak už z hlediska školení, tak podpory, když něco potřebuji do družiny nebo potřebuji s něčím poradit.

***Jaký vliv na Vaše duševní zdraví mají rodiče dětí?***

Nic si z toho nedělám, protože to jsou většinou takové blbé připomínky. Třeba proč jsem dala mokré rukavice na topení. Tak jsem mamince vysvětlila, že jsme s dětmi byly venku a je venku sníh, tak logicky mají mokré rukavice a bylo jen mým dobrým úmyslem, dát rukavice na topení, aby dítě odcházelo z družiny se suchými rukavicemi. To pak rodič po vysvětlení pochopí a najednou mu to vlastně nevadí. A takových připomínek je mnoho.

***Rozdělujete osobní a pracovní život?***

Ne, to neumím. Zároveň, když se o práci bavíme doma s manželem a povídám mu, že to už nedávám, tak on mi připomene, že tuhle práci prostě miluju. Vždycky jsem si všechno dělala doma, co se týkalo příprav. Navíc mi i třeba moje děti pomáhaly, protože je to bavilo.

***Setkala jste se někdy s nepochopením Vašeho povolání od veřejnosti?***

Jojo. Pořád to je a přetrvává to.

***Máte ve volném čase nějaké aktivity pro podporu Vašeho duševního zdraví?***

Několik let dělám divadlo, což je pro mě velikým koníčkem. Dřív mi pomáhalo jít si zacvičit nebo se jít projít. Teď si raději koupím časopis a jdu si sednout do kavárny, abych nedělala doma domácí práce. Také píšu scénáře nebo jsem začala šít kostýmy nebo rekvizity do divadla.

***Pokud jste měla problémy s duševním zdravím, bála jste se o tom někomu říct?***

Nebála. Já všechno probírám s manželem, co musím říct, že mi dost pomáhá a připomíná mi, že tuhle práci miluju.



## **Příloha 6: Přepis rozhovoru**

**Rozhovor ze dne 30. 11. 2023**

**Respondent – Petra**

***Kolik je Vám let?***

Je mi 57 let.

***Jak dlouho pracujete jako vychovatelka?***

Vždycky jsem chtěla pracovat s dětmi, ale šla jsem na zdravotní školu, protože jsem měla takové sklony ošetřovatelské. Takže po škole jsem pracovala v nemocnici na dětském oddělení a na interním oddělení. Poté jsem ještě studovala pedagogickou školu. A tak jsem se k tomu dostala. Dělán tady 20 let.

***Jste spokojena ve Vašem zaměstnání?***

Pořád mě to baví. Takže spokojená jsem.

***Slyšela jste někdy o syndromu vyhoření?***

Samozřejmě jsem o něm slyšela. Družina mě stále baví. Já jsem měla štěstí, že jsem měla více zaměstnání a pak také třikrát na mateřské, takže jsem v jednom zaměstnání nebyla takovou dobu, na jednom místě.

***Ovlivňuje Vaše duševní zdraví dobrý vztah s kolegy?***

Určitě jo. Je to opravdu důležitý, mít tady dobrou partu a mít lidi kolem sebe, na který se člověk může spolehnout. Řekla bych, že dobrý vztah s kolegy patří na jedno z prvních míst. Všechno se úplně jinak zvládá, když kolegové drží za jedno.

***Máte nějakou podporu od nadřízených?***

Vedení školy je také důležitý. Paní ředitelka naši družinu velice podporuje, komunikuje s námi, my zase s ní a všechno společně řešíme.

***Jaký vliv na Vaše duševní zdraví mají rodiče dětí?***

Asi žádný. Já si s rodiči vždycky poradím, popovídám a snažím se s nimi nějak domluvit. Obzvlášť si nic nedělám z rodičů, kteří mají nějaký nesmyslný nároky na vychovatelky i děti. To se s vychovatelkami shodneme a já tak vím, že v tom nejsem sama a není chyba ve mně.

***Rozdělujete osobní a pracovní život?***

Nedělám v tom rozdíl. Nedokážu si v hlavě přepnout, že již nemám o práci přemýšlet. Zároveň si nemyslím, že je to něco špatného. Občas se i potřebuji vypovídat, jak dneska bylo v práci, takže mi to i pomáhá.

***Setkala jste se někdy s nepochopením Vašeho povolání od veřejnosti?***

Taky se někdo takový najde. Naštěstí v mém okolí mám kamarády, kteří naopak říkají, jakou mám velice náročnou práci, obzvláště v dnešní době, když ti rodiče na svoje děti nemají tolik času a je to víceméně na učitelích a vychovatelích, co z těch dětí bude.

***Máte ve volném čase nějaké aktivity pro podporu Vašeho duševního zdraví?***

Mám toho hodně, možná až moc, ale jsem za to ráda. Zahradničím, jezdím na kole nebo běžkách. Ráda také čtu. Ruční práce jako háčkování či pletení mě dost baví. Chodím do pěveckého sboru a hraju na kytaru.

***Pokud jste měla problémy s duševním zdravím, bála jste se o tom někomu říct?***

Jak už jsem zmiňovala, když se něco děje, poradím se s ostatními vychovatelkami, jestli je například chyba u mě nebo ne. Zda jsem něco přehlídla nebo jaký mají na to pohled ony.

## **Příloha 7: Přepis rozhovoru**

**Rozhovor ze dne 8. 12. 2023**

**Respondent – Linda**

***Kolik je Vám let?***

Je mi 23 let.

***Jak dlouho pracujete jako vychovatelka?***

Na základní škole jsem teď třetím rokem ve školní družině. Šla jsem sem hned po škole.

***Jste spokojena ve Vašem zaměstnání?***

Jsem spokojená s prací jako takovou. Baví mě ta různorodost, každý den je jiný a je takový, jaký si ho uděláte... Nejsem ale spokojená s pracovním kolektivem, přetvářkami a pomluvami.

***Slyšela jste někdy o syndromu vyhoření?***

Syndrom vyhoření jsem zažila u své kolegyně. Já sama jsem syndrom vyhoření neměla, na to jsem v práci zatím krátce. Snažím se oživit družinu nejen dětem, ale hlavně sobě. Člověka to pak více baví. Má chuť při dobré odezvě dětí pokračovat, být kreativní. Jde to pak samo.

***Ovlivňuje Vaše duševní zdraví dobrý vztah s kolegy?***

Rozhodně ovlivňuje. Dobré pracovní vztahy jsou základ, nám se to na základní škole bohužel nedaří. Důležitá je spolupráce a u nás na škole raději kolegyně podkopávají nohy.

***Máte nějakou podporu od nadřízených?***

Od paní ředitelky mám podporu velkou a je ráda, že je v kolektivu nějaká mladá duše jako já, která tomu všemu dá trochu energie. Od hlavní vychovatelky také slyším chválu. To je to, co nás taky žene dopředu.

***Jaký vliv na Vaše duševní zdraví mají rodiče dětí?***

S rodiči dětí jsem v kontaktu denně. Někdy jsou rodiče na stejné vlně, stejného názoru. Někteří své dítě vidí jako andílka, tam je pak konverzace o to opatrnější. Na psychiku to má vliv chvíli v práci a po práci, než se z toho vymluvím. Ale беру to tak, že každý je nějaký a každý vidí svou pravdu.

***Rozdělujete osobní a pracovní život?***

Rozdělují. Myslím, že bychom měli do práce chodit rádi, ale také se z ní rádi vracet. Nežít jen svou práci.

***Setkala jste se někdy s nepochopením Vašeho povolání od veřejnosti?***

Nevím, jestli se tomu dá říkat nepochopení. Spíše slyším typické věty „*Tuhle práci bych dělat nemohl, neměl bych trpělivost.*” Nebo věty „*Proč jsi nestudovala dále, takhle pracuješ ve školství, ale za méně peněz než učitel.*”

***Máte ve volném čase nějaké aktivity pro podporu Vašeho duševního zdraví?***

To je to, o čem jsem mluvila. Ráda se z práce i vracet neboli těšit se na aktivity po práci. Ráda chodím ven, na výlety nebo na západy Slunce. Psychicky se taky ráda odreaguji s kamarády či partnerem. Chodím na jógu, doma tancuji, cvičím nebo maluji.

***Pokud jste měla problémy s duševním zdravím, bála jste se o tom někomu říct?***

Jsem extrovert, své problémy řeším jak s rodinou, tak s přáteli. Někdy je třeba mít o koho se opřít.

## **Příloha 8: Přepis rozhovoru**

**Rozhovor ze dne 14. 12. 2023**

**Respondent – Kateřina**

***Kolik je Vám let?***

Je mi 35 let. Syndromem vyhoření jsem si prošla ve 26 letech.

***Jak dlouho pracujete jako vychovatelka?***

Za svůj život jsem vystřídala více prací, začala jsem jako vychovatelka, pak si dala od školního prostředí volno, a pak to zkusila znova, ale v jiné družině. Vychovatelku tak dělám celkem 10 let.

***Jste spokojena ve Vašem zaměstnání?***

Teď už ano. Když jsem nastoupila jako vychovatelka, byla jsem plná motivace a nových nápadů. Bohužel kolegyním bylo jedno, jaký mám nápady a nechtěly o tom ani slyšet. Nezajímalo to jak moje kolegyně, tak děti. Navíc taky ten rok, podle slov kolegyň, jsem dostala nejzlobivější skupinu dětí. Takže nikdo neposlouchal, a když jsem přišla s novými nápady, nikoho to nezajímalo.

***Slyšela jste někdy o syndromu vyhoření?***

Slyšela a dokonce zažila. Byla jsem podrážděná, úzkostlivá, denně mě bolela hlava a neměla jsem chuť k jídlu nebo práci. Všechno jsem viděla beznadějně a stěžovala si na všechno. I doma to pro mě nebylo lehký. V práci se mnou ostatní nemohli vydržet, protože jsem ovlivňovala všechny svou náladou. Nakonec jsem se rozhodla udělat si pauzu a změnit pracovní prostředí. To mi díky bohu pomohlo.

***Ovlivňuje Vaše duševní zdraví dobrý vztah s kolegy?***

Rozhodně. Dobrý vztah s kolegy je zásadní. Také při hodině je důležitý vztah s učitelkou, u které děláte asistenci. Je fajn se domluvit, jak hodina bude probíhat a zda učitelka přijde později do hodiny kvůli poradě. Vy tam pak nemusíte sama panikařit a být nervózní.

***Máte nějakou podporu od nadřízených?***

Ano, mám štěstí, že mám podporu od naší ředitelky. Paní ředitelka se o nás velmi zajímá a hledá možnosti, jak nám může škola poskytnout podporu. Z hlediska mé zkušenosti s vyhořením jsem s paní ředitelkou také diskutovala o možnosti účasti na školeních týkajících se péče o duševní zdraví v pedagogickém prostředí. Tato spolupráce s paní ředitelkou mi dala pocit, že mám v týmu podporu a že je moje duševní pohoda pro ni důležitá.

***Jaký vliv na Vaše duševní zdraví mají rodiče dětí?***

Vcelku pozitivní. Většina z nich je podporující a spolupracující, a to mi přináší radost a uspokojení z mé práce. Důležité je udržovat jakousi otevřenou a respektující komunikaci s rodiči. Když jsou zde nějaké problémy nebo konflikty, snažím se společně s rodiči najít nějaké řešení v tom nejlepším zájmu dítěte.

### ***Rozděľujete osobní a pracovní život?***

Snažím se, ačkoliv to není vždy jednoduché, udržovat jakousi rovnováhu mezi osobním a pracovním životem. Ve školní družině jsou emoce a situace někdy náročné, a je důležité umět oddělit pracovní starosti od svého osobního času. Dříve jsem tuhle rovnováhu neměla, Pracovní věci jsem si tahala domů, osobní věci jsem si tahala do práce, což nedělalo dobrotu pro pohodovou atmosféru ve družině.

### ***Setkala jste se někdy s nepochopením Vašeho povolání od veřejnosti?***

Ano, občas se setkávám s nepochopením. Mnozí lidé nemají úplný obraz toho, co práce ve školní družině obnáší, a někdy tak mé úsilí a angažovanost nejsou plně pochopeny.

### ***Máte ve volném čase nějaké aktivity pro podporu Vašeho duševního zdraví?***

Vzhledem k mému vyhoření jsem se začala věnovat více aktivitám, abych podpořila své duševní zdraví. Pravidelně praktikuji jógu, což mi pomáhá relaxovat a zbavit se přebytečného stresu. Snažím se také vytvořit si čas na četbu knih, které mě inspirují a nabízejí únik do jiných světů.

### ***Pokud jste měla problémy s duševním zdravím, bála jste se o tom někomu říct?***

Dlouho mi trvalo, než jsem vůbec zjistila, že jsem vyhořelá. Bála jsem se to někomu říct, brala jsem to jako takovou moji vadu, neschopnost dělat svoji práci. Přátelé a rodina mi hraje velkou roli v podpoře a porozumění, ačkoliv jsem se jim to zprvu bála říci. Když už jsem nevěděla jak z toho ven, začala jsem navštěvovat terapeuta, abych měla prostor pro sdílení svých emocí.

## Příloha 9: Vyhodnocení dat

Kategorie	Kód	Poznámky
Věk	Magdaléna, 27 Anna, 40 Ema, 22 Jiřina, 62 Petra, 57 Linda, 23 Kateřina, 35	<b>Kateřina:</b> „Syndromem vyhoření jsem si prošla ve 26 letech.“
Praxe v oboru	Magdaléna, 4 roky Anna, 7 let Ema, 3 roky Jiřina, 44 let Petra, 20 let Linda, 3 roky Kateřina, 10 let	<b>Magdaléna:</b> „Šla jsem pracovat ještě při škole, takže teď to budou 4 roky.“ <b>Ema:</b> „Začínala jsem jako asistentka pedagoga hned po škole.“ <b>Jiřina:</b> „Dělám to celý život, od 18 let. Samozřejmě s pauzami na mateřskou dovolenou.“ <b>Petra:</b> „Takže po škole jsem pracovala v nemocnici na dětském oddělení a na interním oddělení. Poté jsem ještě studovala pedagogickou školu. Dělám tady 20 let.“ <b>Linda:</b> „Na základní škole jsem teď třetím rokem ve školní družině. Šla jsem sem hned po škole.“ <b>Kateřina:</b> „Začala jsem jako vychovatelka, pak si dala od školního prostředí volno, a pak to zkusila znovu, ale v jiné družině. Vychovatelku tak dělám celkem 10 let.“
Spokojenost	Magdaléna, ✓ Anna, ✓ Ema, ✓ (peníze, vedení) Jiřina, ✓ (věk) Petra, ✓ Linda, ✓ (kolektiv) Kateřina, × (kolektiv, děti)	<b>Anna:</b> „A to je to, kdy si říkáte, že kvůli tomu jste tady a tu práci děláte.“ <b>Ema:</b> „Práce mě baví a hlavně naplňuje. Ale nejsem spokojena z peněžního hlediska. Člověk si zde moc neušetří, a navíc mě šve chování pana ředitele.“ <b>Jiřina:</b> „Svoji práci miluju, jen cítím věk.“ <b>Linda:</b> „Jsem spokojená s prací jako takovou. Nejsem ale spokojená s pracovním kolektivem.“ <b>Kateřina:</b> „Byla jsem plná motivace a nových nápadů Bohužel kolegyním bylo jedno, jaký mám nápady a nechtěly o tom ani slyšet. Nezajímalo to jak moje kolegyně, tak děti.“
Informovanost o syndromu vyhoření	Magdaléna, ✓ (krátkodobá frustrace)	<b>Magdaléna:</b> „Syndrom vyhoření jsem zatím nezažila. Maximálně jsem měla nějakou chvilkovou frustraci v životě, kdy toho bylo hodně. Kdy se sejdou osobní věci, práce, do

	<p>Anna, ✓  Ema, ✓ (krátkodobá frustrace)  Jiřina, ✓  (pociťovala)  Petra, ✓  Linda, ✓  Kateřina, ✓ (zažila)</p>	<p>toho mají kolegové blbou náladu. Zrovna toho bylo hodně najednou.“  <b>Ema:</b> „Slyšela, ale nezažila. Nebo ne přímo z práce. To je něco malého z práce, něco v osobním životě a člověk je z toho unavený.“  <b>Jiřina:</b> „Cítila jsem vyhoření. Měla jsem 32 let stále jednu kolegyni, což je v něčem super, ale zažily jsme si i ponorkovou nemoc.“  <b>Kateřina:</b> „Slyšela a dokonce zažila. Byla jsem podrážděná, úzkostlivá, denně mě bolela hlava a neměla jsem chuť k jídlu nebo práci. Všechno jsem viděla beznadějně a stěžovala si na všechno. I doma to pro mě nebylo lehký. V práci se mnou ostatní nemohli vydržet, protože jsem ovlivňovala všechny svou náladou.“</p>
<p>Vliv pracovních vztahů</p>	<p>Magdaléna, × (žádný vliv)  Anna, ✓ (vyhýbání)  Ema, ✓ (vyhýbání)  Jiřina, ✓  Petra, ✓  Linda, ✓ (mobbing)  Kateřina, ✓</p>	<p><b>Magdaléna:</b> „Nijak zvlášť. Já jsem si sem nepřišla najít kamarády. Pravdou je, že mi to vůbec nevadí. Takže mně to takhle vyhovuje.“  <b>Anna:</b> „Musím říct, že jsem nikde nezažila hrozný kolektiv. Kdyby zde byly špatné vztahy v kolektivu, tak bych se asi ani do práce netěšila. Stačilo by, kdybych ji musela potkat na chodbě a už bych se netěšila ani na děti. Takže rozhodně by to moje duševní zdraví ovlivnilo.“  <b>Ema:</b> „Ale v kolektivu jsou dvě ženský, který se nemají rády a ovlivňuje to i nás ostatní. Dokonce se jim snažím vyhýbat obloukem, když to jde. Takže to moje duševní zdraví ovlivňuje hodně.“  <b>Petra:</b> „Určitě jo. Je to opravdu důležitý, mít tady dobrou partu a mít lidi kolem sebe, na který se člověk může spolehnout. Řekla bych, že dobrý vztah s kolegy patří na jedno z prvních míst.“  <b>Linda:</b> „Rozhodně ovlivňuje. Dobré pracovní vztahy jsou základ, nám se to na základní škole bohužel nedaří.“</p>
<p>Podpora od nadřízených</p>	<p>Magdaléna, ✓ (uvádějí vychovatelka, ředitelka)  Anna, ✓ (ředitelka)  Ema, × (ne ředitel, řeší hl. vychovatelka)  Jiřina, ✓ (školení, ředitelka)</p>	<p><b>Magdaléna:</b> „Jo. Vždycky mám možnost za někým zajít. Cítím, že dveře mám otevřené, když bych potřebovala. Ale hlavně mám uvádějí vychovatelku, na kterou se mám hlavně obracet.“  <b>Anna:</b> „Nebo když je nějaký problém, tak je ředitelka s námi. Když je potřeba, probere to s námi a případně jedná dále.“</p>



	<p>Petra, ✓ (ředitelka) Linda, ✓ (ředitelka, hl. vychovatelka) Kateřina, ✓ (ředitelka, školení)</p>	<p><b>Ema:</b> „Od ředitele máme prakticky nulovou podporu. Když se něco pokazí, tak od toho máme hlavní vychovatelku. Ale v předešlé práci jsme měly skvělou ředitelku.“ <b>Jiřina:</b> „Jak už z hlediska školení, tak podpory, když něco potřebuji do družiny nebo potřebuji s něčím poradit.“ <b>Petra:</b> „Paní ředitelka naši družinu velice podporuje, komunikuje s námi, my zase s ní a všechno společně řešíme.“ <b>Linda:</b> „Od paní ředitelky mám podporu velkou. Od hlavní vychovatelky také slyším chválu.“ <b>Kateřina:</b> „Ano, mám štěstí, že mám podporu od naší ředitelky. Paní ředitelka se o nás velmi zajímá a hledá možnosti, jak nám může škola poskytnout podporu. Z hlediska mé zkušenosti jsem s paní ředitelkou také diskutovala o možnosti účasti na školeních týkajících se péče o duševní zdraví v pedagogickém prostředí.“</p>
<p>Vliv rodičů dětí</p>	<p>Magdaléna, (neutrální) Anna, (negativní) Ema, (pozitivní) Jiřina, (neutrální) Petra, (neutrální) Linda, (neutrální) Kateřina, (pozitivní)</p>	<p><b>Magdaléna:</b> „Asi neutrální, žádný. Já mám třídu dětí, kde je velký zájem rodičů o své děti. Ale jsou i rodiče, kteří ten zájem nemají.“ <b>Anna:</b> „Kolikrát stačí i ty telefony, jsme tu jak telefonní ústředna a do toho nám tu křičí děti, tak se to těžko stíhá, a navíc některé prosby nebo stížnosti rodičů jsou fakt na hlavu.“ <b>Ema:</b> „Tady jsou skvělý a velice chápavý rodiče. Rodiče dělají hodně, ale je to hlavně o jejich osobnosti. Občas mě nějaké otázky zaráží, ale to výjimečně a už se tomu jen směji.“ <b>Jiřina:</b> „Nic si z toho nedělám, protože to jsou většinou takové blbě připomínky.“ <b>Petra:</b> „Asi žádný. Já si s rodiči vždycky poradím, popovídám a snažím se s nimi nějak domluvit. Obzvláště si nic nedělám z rodičů, kteří mají nějaký nesmyslný nároky na vychovatelky i děti.“ <b>Linda:</b> „Na psychiku to má vliv chvíli v práci a po práci, než se z toho vymluví. Ale beru to tak, že každý je nějaký a každý vidí svou pravdu.“ <b>Kateřina:</b> „Vcelku pozitivní. Většina z nich je podporující a spolupracující, a to mi přináší radost a uspokojení z mé práce.“</p>

<p>Rozdělení osobního a pracovního života</p>	<p>Magdaléna, (rozděluje)  Anna, (rozděluje)  Ema, (rozděluje)  Jiřina, (nerozděluje)  Petra, (nerozděluje)  Linda, (rozděluje)  Kateřina, (rozděluje)</p>	<p><b>Magdaléna:</b> „Dost se o to snažím. Kolikrát si nějakou práci i záměrně nechám ve škole, aby mě to doma k tomu nenutilo. I tak na tu práci stále myslím, aspoň ji tam nechávám fyzicky. Mentálně jsem v práci asi furt.“  <b>Anna:</b> „Ano, snažím se. Ani doma se o práci s manželem nebavím.“  <b>Ema:</b> „Člověk musí, nejlépe hned co opouštím družinu. Jinak bych se z toho zbláznila. Jsem schopná přemýšlet ve stylu <i>Co by kdyby</i>, a to můžu pak dělat celý den.“  <b>Jiřina:</b> „Ne, to neumím. Vždycky jsem si všechno dělala doma, co se týkalo příprav. Zároveň, se o práci bavím doma s manželem.“  <b>Petra:</b> „Nedělám v tom rozdíl. Nedokážu si v hlavě přepnout, že již nemám o práci přemýšlet.“  <b>Linda:</b> „Rozděluji. Myslím, že bychom měli do práce chodit rádi, ale také se z ní rádi vracet. Nežít jen svou prací.“  <b>Kateřina:</b> „Snažím se, ačkoliv to není vždy jednoduché, udržovat jakousi rovnováhu mezi osobním a pracovním životem. Ve školní družině jsou emoce a situace někdy náročné, a je důležité umět oddělit pracovní starosti od svého osobního času.“</p>
<p>Nepochopení povolání od veřejnosti</p>	<p>Magdaléna, (setkala)  Anna, (setkala)  Ema, (setkala)  Jiřina, (setkala)  Petra, (setkala)  Linda, (setkala)  Kateřina, (setkala)</p>	<p><b>Magdaléna:</b> „Bohužel ano. Hrozný nepochopení, nevděk a kolikrát Vás i slovně napadají, že to děláte špatně... rodiče, děti, společnost obecně. Navíc ten typ únavy je úplně jiný.“  <b>Anna:</b> „Rozhodně. Například nepochopení, že máme tři měsíce volna, ale ono to tak vůbec není.“  <b>Ema:</b> „Bohužel ano. Je to dost velký problém a neví to ani starší lidi. My se tu taky učíme. Menším dětem člověk musí kolikrát i pomáhat. Navíc je to psychicky velmi náročná práce.“  <b>Petra:</b> „Taky se někdo takový najde. Naštěstí v mém okolí mám kamarády, kteří naopak říkají, jakou mám velice náročnou práci.“  <b>Linda:</b> „Nevím, jestli se tomu dá říkat nepochopení. Spíše slyším typické věty: „Tuhle práci bych dělat nemohl, neměl bych trpělivost.“ Nebo věty „Proč jsi nestudovala</p>

		<p><i>dále, takhle pracuješ ve školství, ale za méně peněz než učitel.</i>”</p> <p><b>Kateřina:</b> „<b>Ano</b>, občas se setkávám s nepochopením. Mnozí lidé <b>nemají úplný obraz toho, co práce ve školní družině obnáší</b>, a někdy tak mé úsilí a angažovanost nejsou plně pochopeny.“</p>
Aktivity ve volném čase	<p>Magdaléna, (sport, četba)</p> <p>Anna, (sport, četba, společnost)</p> <p>Ema, (nemá moc čas, pes)</p> <p>Jiřina, (divadlo, společnost, četba, dříve sport)</p> <p>Petra, (mnoho různých aktivit)</p> <p>Linda, (sport, společnost)</p> <p>Kateřina, (jóga, četba)</p>	<p><b>Magdaléna:</b> „Já když přijdu z práce, tak jsem <b>mentálně unavená</b> a už se mi <b>nechce přemýšlet</b>, chci jít a vychodit to. Nejvíce bych řekla <b>celkově pohyb</b>.“</p> <p><b>Anna:</b> „Mám dva syny, kteří <b>hrají hokej</b>, takže chodím na jejich zápasy. A jako takový můj koníček jsou <b>trampolíny</b>, člověk <b>to ze sebe může vypustit, vyskákat</b>. I <b>čtení knížky</b> mě dost uklidní.“</p> <p><b>Ema:</b> „<b>Jelikož pracuji a zároveň studuji dálkově</b>, tak <b>nemám moc čas</b>. Nejvíce mi <b>pomáhá můj pes</b>, se kterým jdu na procházku nebo si s ním hraju, a to mě uvolní.“</p> <p><b>Jiřina:</b> „Několik let <b>dělám divadlo</b>, což je pro mě velikým koníčkem. <b>Dřív mi pomáhalo jít si zacvičit</b> nebo se jít projít. Teď si raději koupím <b>časopis</b> a jdu si <b>sednout do kavárny</b>.“</p> <p><b>Petra:</b> „<b>Mám toho hodně, možná až moc</b>, ale jsem za to ráda.“</p> <p><b>Linda:</b> „Ráda <b>chodím ven, na výlety nebo na západy Slunce</b>. Psychicky se taky ráda odreaguji i <b>s kamarády či partnerem</b>. Chodím <b>na jógu</b>, doma tancuji, cvičím nebo maluji.“</p> <p><b>Kateřina:</b> „Pravidelně <b>praktikuji jógu</b>, což mi pomáhá relaxovat a zbavit se <b>přebytečného stresu</b>. Snažím se také vytvořit <b>si čas na četbu knih</b>.“</p>
Sdílení problémů	<p>Magdaléna, × (vychovatelka, ředitelka, rodina)</p> <p>Anna, × (internet, vychovatelky)</p> <p>Ema, × (rodina, přátelé)</p> <p>Jiřina, × (rodina)</p> <p>Petra, × (vychovatelky)</p> <p>Linda, × (rodina, přátelé)</p> <p>Kateřina, ✓ (terapeut, rodina, přátelé)</p>	<p><b>Magdaléna:</b> „<b>Vůbec ne</b>. Říkám věci <b>na rovinu</b> a buď mám možnost jít za <b>mojí uvádějící vychovatelkou</b> nebo mohu jít dokonce <b>za ředitelkou</b>, která mě vyslechne. Také mnoho věcí <b>řeším s manželem</b>.“</p> <p><b>Anna:</b> „Já si všechno řeším <b>sama se sebou</b>. Hodně koukám <b>i na internet</b>. Občas si o problému <b>popovídám s dalšími vychovatelkami</b>, které mají podobné <b>zkušenosti a společně to probereme</b>.“</p> <p><b>Ema:</b> „<b>Nebála</b>. Když mám nějaký problém, promluvím si o tom <b>s mojí maminkou</b>. Nebo problém proberu s <b>kamarádkami</b>, s kterými si <b>navzájem pomáháme</b>, když se něco děje.“</p> <p><b>Jiřina:</b> „<b>Nebála</b>. Já všechno probírám <b>s manželem</b>.“</p>

		<p><b>Petra:</b> „Když se něco děje, poradím se s ostatními vychovatelkami, jestli je například chyba u mě nebo ne.“</p> <p><b>Linda:</b> „Jsem extrovert, své problémy řeším jak s rodinou, tak s přáteli.“</p> <p><b>Kateřina:</b> „Bála jsem se to někomu říct, brala jsem to jako takovou moji vadu, neschopnost dělat svoji práci. Přátelé a rodina mi hraje velkou roli v podpoře a porozumění, ačkoliv jsem se jim to zprvu bála říci. Když už jsem nevěděla jak z toho ven, začala jsem navštěvovat terapeuta, abych měla prostor pro sdílení svých emocí.“</p>
--	--	---

## Abstrakt

SICHINGEROVÁ, Eliška. *Duševní zdraví vychovatelek ve školní družině*. České Budějovice 2024. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Oddělení praxe. Vedoucí práce Jan Sattran.

**Klíčová slova:** duševní zdraví, duševní hygiena, stres, syndrom vyhoření, školní družina, vychovatel, vztahy na pracovišti

Tato bakalářská práce se zabývá problematikou duševního zdraví vychovatelek působících ve školních družinách. Cílem této práce je zjistit, jak o své duševní zdraví vychovatelky pečují, co jim pomáhá, jak se vypořádávají se stresem a zda mají osobní zkušenost se syndromem vyhoření. Práce je strukturována do teoretické a praktické části. V teoretické části se zaměřuji na základní charakteristiku školní družiny a povolání vychovatelky. Podrobněji pak zkoumám oblast duševního zdraví a duševní hygieny. Dále se věnuji stresu a syndromu vyhoření. Praktická část práce přináší výsledky kvalitativního výzkumu, který byl proveden pomocí polostrukturovaných rozhovorů. Pro analýzu dat byla použita metoda zakotvené teorie. V závěru práce jsou prezentovány a shrnuty hlavní výsledky získané z kvalitativního šetření.

# Abstract

## **Mental health of educators in the after school club**

**Key words:** mental health, mental hygiene, stress, burnout syndrome, after school club, educator, workplace relationships

This bachelor thesis deals with the issue of mental health of female educators working in after school clubs. The aim of this thesis is to find out how educators take care of their mental health, what helps them, how they deal with stress and whether they have personal experience with burnout syndrome. The work is structured into a theoretical and a practical part. In the theoretical part, I focus on the basic characteristics of after school club and the profession of an educator. Then I examine in more detail the area of mental health and mental hygiene. I also deal with stress and burnout syndrome. The practical part of the thesis presents the results of qualitative research, which was conducted using semi-structured interviews. The grounded theory method was used for data analysis. In the conclusion of the thesis, the main results obtained from the qualitative investigation are presented and summarized.