

**UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI**  
**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

**Bakalářská práce**

**UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI**

**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

Ústav pedagogiky a sociálních studií

**Bakalářská práce**

Klaudie Lipková

**Techniky mindfulness v práci vychovatele**

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a použila v ní veškeré zdroje uvedené v seznamu použité literatury.

V Olomouci dne 19. 4. 2022

.....

Kludie Lipková

## **Poděkování**

Mé poděkování patří doc. PhDr. Renému Szotkowskému, Ph.D. za odborné vedení, vstřícný přístup a cenné rady, které mi jako vedoucí bakalářské práce po celou dobu poskytoval. Také děkuji všem respondentům za ochotu a účast na výzkumném šetření této práce. Děkuji také svým nejbližším, kteří mě po celou dobu studia podporovali.

# OBSAH

Úvod .....	7
<b>I TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>9</b>
<b>1 Relaxační techniky k podpoře duševního zdraví.....</b>	<b>10</b>
<b>1.1 Stres.....</b>	<b>10</b>
<b>1.2 Duševní hygiena .....</b>	<b>10</b>
<b>1.3 Relaxační techniky .....</b>	<b>11</b>
<b>2 Mindfulness a jeho způsoby praktikování .....</b>	<b>12</b>
<b>2.1 Postojová základna přístupů pro cvičení mindfulness .....</b>	<b>13</b>
<b>2.2 Formální a neformální praxe.....</b>	<b>13</b>
2.2.1 Meditace v sedě .....	14
2.2.2 Body scan .....	15
2.2.3 Všímavý pohyb.....	15
2.2.4 Smyslové vnímání .....	16
<b>3 Metody mindfulness ve výchovném procesu.....</b>	<b>17</b>
<b>3.1 Vymezení základních pojmů výchovného procesu .....</b>	<b>17</b>
3.1.1 Odborný Vychovatel .....	17
3.1.2 Volný čas .....	17
3.1.3 Školní družina a domov mládeže.....	18
<b>3.2 Vzdělávání vychovatelů v rámci duševního zdraví.....</b>	<b>18</b>
3.2.1 Projekt Nevypusť duši .....	19
3.2.2 Projekt Všech pět pohromadě.....	20
3.2.3 Nadační fond pro rozvoj plného vědomí .....	20
3.2.4 Český mindfulness institut .....	20
<b>3.3 Mindfulness v práci vychovatele .....</b>	<b>21</b>
<b>II EMPIRICKÁ ČÁST.....</b>	<b>24</b>
<b>4 Zhodnocení aktuálního stavu zkoumané problematiky .....</b>	<b>25</b>
<b>5 Charakteristika výzkumného šetření.....</b>	<b>27</b>
<b>5.1 Cíle, otázky a hypotézy výzkumného šetření.....</b>	<b>27</b>

5.2	Výběr vzorku do výzkumného šetření .....	28
5.3	Metoda sběru dat .....	28
5.4	Časová organizace průběhu výzkumu podle jeho fází .....	28
6	Výsledky výzkumného šetření.....	30
7	Diskuse výsledků výzkumného šetření .....	45
	Závěr .....	50
	Seznam použité literatury a zdrojů.....	53
	Seznam zkratk.....	56
	Seznam tabulek .....	57
	Seznam grafů .....	58
	Přílohy .....	59
	Anotace .....	63

## Úvod

Vlivem dnešní hektické a uspěchané doby se každým rokem v naší společnosti zvyšuje míra prožívaného stresu, kdy jeho dlouhotrvající vliv může u člověka vyvolat psychické i fyzické onemocnění. Dalším souvisejícím problémem pak mohou být i nezdravé strategie jeho zvládnutí. Stres se tedy stává jedním z aktuálních a dlouhotrvajících problémů současného světa.

Mojí osobní motivací k výběru tématu práce je studovaný obor vychovatelství. Výchova ve volném čase totiž zahrnuje čas a prostor, kde bych se jako vychovatelka mohla zaměřit na poskytování metod psychohygieny např. ve formě relaxačních aktivit. Díky tomu tedy snížit míru prožívaného stresu, a podpořit duševní zdraví u vychovávaných jedinců.

Proto jsem se začala zajímat o to, jaké instituce se zabývají rozvojem péče o duševní zdraví a vzdělávání pedagogů v tomto oboru. Dále pak jaké reálné možnosti nabízejí školská zařízení pro rozvoj péče o duševní zdraví u vychovávaných jedinců. A jaké relaxační metody už nyní používají vychovatelé ve výchovném procesu.

Během mého hledání jsem narazila na metody mindfulness, které bych chtěla používat ve svém budoucím povolání jako možné metody snižování stresu. Tyto metody dokážou nabídnout nejen péči o duševní zdraví, ale také rozvoj kognitivních procesů, komunikativních dovedností či tělesné zdatnosti.

Bakalářská práce obsahuje teoretickou část, která zahrnuje **tři kapitoly**. **První kapitola** pojednává o zařazení mindfulness do relaxačních metod jako prevenci duševního zdraví. V **druhé kapitole** bylo nutné představit vybrané definice mindfulness, a dále pak v první podkapitole seznámení s potřebnou postojovou základnou k jeho praktikování a v druhé podkapitole rozdělení praxe mindfulness na formální a neformální, s popisem základních metod. **Třetí kapitola** pojednává o metodách mindfulness ve výchovném procesu, kde je zařazeno vymezení práce vychovatele, dále obsahuje vybrané instituce, umožňující vzdělání pro pedagogy v oblasti duševního zdraví nebo mindfulness a objasnění možností využití metod mindfulness ve výchovném procesu.

Empirická část zahrnuje **čtyři kapitoly**. Začíná **čtvrtou kapitolou**, která obsahuje zhodnocení aktuálního stavu zkoumané problematiky. V **páté kapitole** je popsána charakteristika výzkumného šetření. Výsledky zjištěné z výzkumného šetření jsou zahrnuty v **šesté kapitole**. V **sedmé kapitole** se nachází jejich zhodnocení v diskusi výzkumného šetření.

## **Cíle práce**

### **Hlavní cíl práce**

Hlavním cílem bakalářské práce je popsat metody mindfulness v práci vychovatele a zjistit, jaké relaxační metody využívají vybraní vychovatelé a zda do nich zařazují i metody mindfulness. Hlavní cíl bude naplněn pomocí teoretických a praktických dílčích cílů.

### **Dílčí teoretické cíle**

- Začlenit mindfulness do relaxačních metod.
- Popsat pojem mindfulness.
- Vymezit postojovou základnu přístupů pro cvičení mindfulness.
- Rozlišit formální a neformální praxi mindfulness a popsat její vybrané formy.
- Popsat práci vychovatele a vymezit jeho pole působnosti.
- Odhalit vzdělání vychovatelů v oblasti duševního zdraví.
- Uvést vybrané instituce doplňujícího vzdělání v oblasti duševního zdraví.
- Objasnit možné využití mindfulness ve výchovném procesu.

### **Dílčí empirické cíle**

- Odhalit, jaké tematické okruhy pro podporu duševního zdraví zařazují do svého výchovného působení vybraní vychovatelé ve školní družině a v domově mládeže.
- Objasnit, kolik času věnují oblasti duševního zdraví vybraní vychovatelé ve školní družině a v domově mládeže.
- Zjistit, jaké relaxační metody používají vybraní vychovatelé ve školní družině a v domově mládeže.
- Objasnit, zda mají vybraní vychovatelé ve školní družině a v domově mládeže zkušenost s metodami mindfulness.
- Zjistit, jaké vzdělání v oblasti duševního zdraví vybraní vychovatelé ve školní družině a v domově mládeže absolvovali.



## I TEORETICKÁ ČÁST

Teoretická část je složena ze tří kapitol. V **první kapitole** budou vymezeny pojmy, související se zkoumanou problematikou a představeny vybrané relaxační techniky, do kterých lze zařadit i metody mindfulness. V **druhé kapitole** pak bude pojem mindfulness vymezen. Navazovat bude první podkapitola, která bude obsahovat postojovou základnu potřebnou k praktikování mindfulness. Na začátku druhé podkapitoly bude rozlišen rozdíl mezi formální a neformální praxí mindfulness a pokračovat bude popisem základních metod. **Třetí kapitola** se bude věnovat zařazení metod mindfulness do výchovného procesu. První podkapitola bude obsahovat charakteristiku práce odborného vychovatele, vymezení jeho pole působnosti a popis vybraných školských zařízení, kterými jsou domov mládeže a školní družina. Navazovat bude druhá podkapitola zaměřená na vzdělání vychovatelů a nabídku vybraných možností dalšího vzdělávání v oblasti duševního zdraví a mindfulness. Poslední podkapitola bude obsahovat objasnění možného zařazení mindfulness a jeho využití ve výchovném procesu.

# 1 Relaxační techniky k podpoře duševního zdraví

Aby bylo možné věnovat se tématu mindfulness v práci vychovatele, je nejdříve důležité vymezit, kam metody mindfulness zařadit. V této kapitole je tedy potřeba popsat pojmy jako je stres a stresory, které mají souvislost s oborem duševní hygieny, která se zaměřuje na snižování jejich působení. K tomu duševní hygiena využívá techniky osobnostního rozvoje, jejichž součástí jsou i relaxační techniky, do kterých lze metody mindfulness zařadit.

## 1.1 Stres

Křivohlavý (1994) rozlišil tři různé teorie stresu. Dle první teorie **popsal stres jako reakci organismu**, na základě definice od Saleyho, která vymezuje stres jako „*nespecifickou reakci na jakýkoli škodlivý stimul, fyziologická reakce na škodlivý stimul je vždy stejná a spouští v organismu všeobecný adaptační syndrom.*“ Druhá teorie popisuje **stres jako vnější podnět** dle definice Holmese a Raheho, která říká že: „*stres je synonymem pro závažné vnější vlivy, pro „životní události“ – to je „stres“, který vyžaduje od jedince adaptační úsilí.*“ Třetí teorie pojednává o **stresu jako transakci mezi jedincem a prostředím**, kdy dle Lazaruse a Folkmanové je stres popsán jako „*označení pro vzájemné působení vnějších a vnitřních vlivů; jde o komplex subjektivních jevů, k nimž patří: kognitivní ohodnocení toho, co jedinec zažívá a svých vlastních možností situaci zvládnout; jedinec zažívá i stresové emoce, zkouší použít zvládací strategie, přehodnocuje situaci. Jedinec prožívá stres, když požadavky určité situace výrazně zatěžují, nebo dokonce přesahují zdroje daného jedince.*“

Dále jsou **stresory** dle Kvintové (2016) „*podněty vyvolávající stres...vnější stresory mohou nabývat povahy fyzikální, chemické, biologické, psychické, sociální ale i časové aj. Mezi vnitřní stresory patří příčiny stresogenních reakcí vycházející z osobnostních charakteristik jedince.*“ Švamberg Šauerová (2018) upozorňuje, že stres působí organismu člověka zvýšené napětí. To přetrvává i po skončení vlivu stresoru, a pokud není neutralizováno relaxačními technikami, napětí se hromadí, což může vést při dlouhodobém působení až ke zdravotním obtížím.

## 1.2 Duševní hygiena

Jako preventivní složka snižování stresu je důležitá **duševní hygiena**. Dle Křivohlavého (1994) je to „*interdisciplinární obor vycházející z poznatků medicíny, psychologie, filozofie aj. Zabývá se zkoumáním faktorů, které ovlivňují psychiku lidí... Má velký význam při školní práci,*

*jak pro žáky, tak pro učitele.*“ Mertin a Gillernová duševní hygienu vymezují spíše „jako soubor zásad a technik, které přispívají k redukci důsledků působení stresorů, pomáhají připravit se na náročné životní situace, zvyšovat odolnost vůči nim, eventuálně těmto situacím předcházet“ (in Švamberk Šauerová, 2018).

### 1.3 Relaxační techniky

Do duševní hygieny lze zařadit techniky osobnostního rozvoje jako součást prevence duševního zdraví. Ty obsahují oblasti, které lze nalézt i v RVP ZV (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělání, část C, 2021), v průřezovém tématu osobnostní a sociální výchovy, rozdělují se na tři části a to na: osobnostní rozvoj, sociální rozvoj a morální rozvoj, do kterých je možné zařadit témata jako je: rozvoj schopností poznávání, sebepoznání a sebepojetí, seberegulaci a sebeorganizaci, psychohygienu, kreativitu, poznávání lidí, mezilidské vztahy, komunikaci, kooperaci a kompetici, řešení problémů a rozhodovací dovednosti, hodnoty, postoje a praktickou etiku. Součástí psychohygieny jsou pak dovednosti zvládnání stresových situací, kam řadíme i relaxaci.

Grofová a Černý (2015) dělí relaxační techniky do tří základních kategorií:

**Práce s tělem**, do kterých řadí relaxační cvičení, Schultzův autogenní trénink, Jacobsonovu progresivní relaxaci, jógu, Kum Nye, čchi-kung, tai-či, Alexandrovu techniku. **Práce s dechem**, do kterých řadí dechová cvičení, vědomé dýchání, pránajámu. **Práce s myslí/vědomím** do kterých lze zařadit meditaci, mindfulness, vizualizaci a autosugesce/afirmaci.

Mindfulness se ve výčtu relaxačních technik vyskytuje samostatně v kategorii práce s myslí/vědomím. Lze však metody mindfulness nalézt i v ostatních kategoriích ve formě vědomého dýchání či jógy, ty budou následně popsány v kapitole formální a neformální praxe. Výčet výše uvedených technik byl použit, protože zahrnuje i metody mindfulness, Výčet technik, s nimiž se lze v ČR (České republice) nejčastěji setkat, není vyčerpávající. Existují dále podpůrné, doplňkové a méně standartní techniky např. dle Švamberk Šauerové (2018), kde zařazuje navíc: aromaterapii, mandaly, masáže a automasáže, Bachovy esence apod.

V této kapitole byly vymezeny pojmy: stres, duševní hygiena a relaxační techniky, do kterých byly zařazeny také mindfulness metody, které budou blíže vymezeny v následující kapitole.

## 2 Mindfulness a jeho způsoby praktikování

V první kapitole byly popsány základní pojmy související s duševní hygienou a byly vymezeny možné relaxační metody, mezi které lze zařadit i metody mindfulness. Proto je v druhé kapitole nejdříve potřeba definovat pojem mindfulness, který prozatím není v ČR moc známý. Do češtiny se nejčastěji mindfulness překládá jako všímavost či bdělá pozornost, pro jednotnost textu však bude využíván název v anglickém znění.

Dnešní mindfulness se vyvinulo na základě buddhistické meditační praxe, ale na rozdíl od ní se praktikuje bez náboženského kontextu. Jedním z hlavních představitelů je Jon Kabat-Zinn, který díky programu MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) vyvinul v 60. letech minulého století způsob, kterým lze za pomoci všímavosti ke svému tělu, svým myšlenkám a přítomnému okamžiku, snižovat vliv stresu na organismus. Díky lekcím na klinice snižování stresu vzbudil zájem u klinické psychologické populace. Začalo vznikat spousta vědeckých výzkumů na toto téma (Hennessey, 2019).

Jako nejobecnější definici lze použít od Kabat-Zinna (2013), který popisuje mindfulness jako: *„Uvědomování skrze záměrné věnování pozornosti, v přítomném okamžiku a bez posuzování.“* V návaznosti psychologie jako vědy na spoustu dalších vědních oborů se zájem o mindfulness rozšířil také v oblastech práva, byznysu, technologie, vedení lidí, sportu, ekonomie a politiky. Vzhledem k zaměření této práce je však zásadní oblast vzdělávání.

V rámci výchovy dětí navrhuje Kaiser Greenlandová, aby bylo mindfulness chápáno jako *„nové ABC – pozornost (attention), rovnováha (balance) a soucit (compassion). Posilováním mindfulness se děti učí životní dovednosti, které jim pomohou utěšit sebe samé a uklidnit se, přivést pozornost ke svým vnitřním a vnějším prožitkům a vnést reflexi do svého jednání a vztahů“* (in Burdick, 2019).

Nejvíce popisnou definici však nabízí Hased a Chambers (2020), zakladatelé programu HEP (Health Enhancement Program) obsahující metody mindfulness. Tito autoři popisují mindfulness jako: *„mentální disciplínu, která se věnuje trénování pozornosti a dále se zabývá: zapojením smyslů do tréninku udržení pozornosti; soustředěním na přítomný okamžik; posílením sebekontroly a učením nelpět na pomíjivých myšlenkách, pocitech a vjemech; rozvíjením otevřené mysli a přijetím nebo neposuzováním takových pomíjivých myšlenek, pocitů a vjemů; rozvojem vyrovnanosti a klidu.“*

## 2.1 Postojová základna přístupů pro cvičení mindfulness

K praktikování mindfulness je potřeba dle Kabat-Zinna (2013) sedm základních postojových přístupů, které je pro lepší pochopení nutné popsat.

Prvním postojem je **neposuzování**. K jeho osvojení je zapotřebí uvědomit si schopnost mysli nepřetržitě hodnotit pociťované vjemy na základě libosti či nelibosti. Ve spojení se stresem jsou pak pro člověka ohrožující neuvědomělé předsudky a strachy, které si na základě hodnocení mysl vytváří. Díky neposuzování, během věnování pozornosti vjemům, lze vidět věci takové, jaké skutečně jsou.

**Trpělivost** „jednoduše znamená být otevřený každému okamžiku, přijímat ho v jeho plnosti a vědět, že se věci mohou odehrávat jen v jejich vlastním čase“.

**Mysl začátečníka**, tedy „mysl ochotnou vidět všechno tak, jako by to viděla poprvé.“

„Rozvinutím **důvěry** v sebe sama a ve své pocity je nedílnou součástí výcviku meditace.“

Tak jako ve výchovném procesu „je lepší důvěřovat své intuici a kompetenci, i když uděláme nějaké chyby než pokaždé hledat vedení zvenčí.“ Tento postoj je velice důležitý v rámci formální praxe mindfulness, v metodě jógy. Během praktikování je potřeba na základě intuice při cvičení nepřekračovat limity svého těla u jednotlivých cviků nebo poznat, které cviky není schopné tělo zvládnout.

„Téměř vše, co děláme, děláme za určitým účelem – chceme něco získat nebo se někam dostat.“ V meditaci je však důležitý postoj **neusilování**, tedy vyhnout se směřování k budoucímu stavu věcí, protože se při tom mysl odpoutává od **přítomnosti**, která je pro praxi zásadní.

Jeden z posledních postojů je **přijímání** situací, které se v životě vyskytnou takové, jaké nyní jsou. Především ty, které změnit nelze. S tím úzce souvisí **nepřipoutanost**, která pro bdělou mysl znamená vzdát se potřeby mít vše v životě pod kontrolou.

Zároveň z těchto sedmi postojů přirozeně vyvstávají další jako je: „*neubližování, štedrost, vděčnost, odpouštění, laskavost, soucítění, empatické radosti a vyrovnanost.*“

## 2.2 Formální a neformální praxe

Tak jako u každého učení, je u osvojování důležitý trénink dané činnosti. Mindfulness lze praktikovat pomocí formální či neformální praxe. Proto je potřeba v této kapitole rozlišit jejich rozdíly a následně uvést příklady vybraných cvičení. Roflíková a Vančurová (2021) tyto praxe

rozlišuje následovně: „Při **formálních** cvičeních věnujeme pozornost určitému předmětu a nacvičujeme při nich dovednosti či schopnosti, které pak využijeme v běžném životě, funguje jako trénink a jeho základní charakteristikou je pravidelnost. **Neformální** cvičení spočívají v tom, že do činností, které běžně děláte, přidáte plnou pozornost a snažíte se je vykonávat vědomě, nikoliv automaticky...většinou si na ně nevyhraďujete žádný čas ani přípravu.“

Hassed a Chambers (2020) rozlišují typy praxí na základě přirovnání, kdy život člověka symbolizuje kniha, ve které by se text bez interpunkce sléval a nedával by smysl. Interpunkční znaménka symbolizují chvíle vědomého odpočinku. Ty se objevují v podobě tečky, která symbolizuje 5–30 minut meditace, jednou nebo i dvakrát denně, v podobě formální praxe. Může být ranní, která pomáhá přes den zůstat ve spojení se sebou, a večerní, která umožňuje za sebou nechat uplynulý den a v poklidu usnout. Výběr vhodného času je však individuální. A dále symbolika čárky, která může v průběhu dne trvat pár vteřin nebo minut a opakovat se tak často, jak je potřeba. Je nejlépe využitelná v případech přecházení od jedné činnosti ke druhé. Čárky mají vliv na zmírnění nastřádaného napětí během dne, spojení se s myslí a tělem, a připraveností věnovat pozornost novým podnětům.

Základním cvičením v mindfulness je práce s dechem. Na základě toho Kabat-Zinn (2013) rozdělil typy praxí na: **formální**, při které je potřeba vyhradit si konkrétní čas na praxi a zaujmout určitou pozici. Na určitou dobu se zanechá všech ostatních činností a pozornost se směřuje v přítomném okamžiku na nádechy a výdechy. Díky tomuto cvičení se zlepší schopnost koncentrace, mysl je totiž ke svým myšlenkám méně reaktivní a soustředěnější. Dále **neformální** meditační praxe, která je založena na směřování pozornosti k dechu kdykoliv během dne a při jakékoli činnosti. Všechny zmíněné rozdělení mají stejnou sdělovací hodnotu, jsou však podány z různých pohledů zaměření.

## 2.2.1 Meditace v sedě

Při této meditaci je několik možných pozic, jak sedět. Na výběr je turecký sed nebo sed v kleku. U obou těchto pozic je však důležité sedět na tvrdším polštáři, aby byly kyčle výše než kolena, pro zajištění pohodlí během meditace, vzhledem k její časové náročnosti. Poslední možností je sezení na židli, která by měla mít nejlépe rovné opěradlo. Základem všech těchto pozic je držet tělo vzpřímeně, ale uvolněně (Roflíková a Vančurová, 2021).

Během této meditace lze např. zaměřit svou pozornost na **dech**, nejde ale o snahu dýchat nějakým zvláštním způsobem. Díky dechu je možné ukotvit mysl v přítomném okamžiku, a napojit se na počítky v těle, které dech vytváří. Při meditaci se pozoruje, jak dech prostupuje

tělem. Zaměřuje se pozornost např. na břišní oblast, kde lze sledovat při nádechu její zvětšení a při výdechu zmenšení. Je možné se dále zaměřit na styl dýchání, zda je pouze povrchové nebo brániční, kdy je využita plná kapacita plic (Kabat-Zinn, 2013).

Lze také vědomě pozorovat **emoce**, cvičení probíhá tak, že si člověk na počátku všimne pocitu, pojmenuje ho a vnímá, kde v těle se projevuje. Dále sleduje pocit, jestli je dobrý, špatný či neutrální. Následují postoje přijímání pocitu a jeho neposuzování. Dále pokračuje prozkoumávání přítomného okamžiku pocitu, kdy rozlišujeme, v jakém směru na nás působí přítomností a z jaké části už je to minulost či budoucnost. Důležité je pak zůstat v přítomnosti a neztotožňovat se se svým pocitem. Lze také pracovat během meditace s **myšlenkami**, kdy sledujeme tok myšlenek v mysli a trénujeme při tom postoj nepřipoutanosti (Burdick, 2019).

## 2.2.2 Body scan

Tato formální meditace se obvykle provádí v leže, ale je možné ji praktikovat i vsedě. Při této meditaci je důležité vydržet dostatečně dlouho v nečinné poloze. Proto je vhodné ležet na něčem, co je pohodlné, ale zároveň pevné, s podloženou hlavou polštářem, je také možné, že nám klesne tělesná teplota, proto je vhodné zajistit si např. lehkou deku. *„Během této metody svou pozorností postupujeme od jedné části těla ke druhé a soustředíme se na počítky jako je teplo, tlak, bolest, šimrání, křeč nebo nic v dané části těla, jen je pozorujeme, ale nesnažíme se je měnit...Při tomto cvičení se doporučuje postupovat od dolních končetin směrem k hlavě“* (Roflíková a Vančurová, 2021).

## 2.2.3 Všíímavý pohyb

Do této metody mindfulness patří např. **jóga** zahrnující lehké posilovací a protahovací cviky, zaměřené na rovnováhu, provádějící se pomalu s pozorností zaměřenou na dech a počítky objevující se při provádění různých pozic. Předchozí meditace se provádějí bez pohybu, proto je vhodné provádět jógu mezi dříve popsánymi meditacemi (Kabat-Zinn, 2013).

Další variantou je **meditace v chůzi**. Chůze je jedna z běžně využívaných věcí v životě, je však tak automatická, že se jí nevěnuje příliš pozornosti. Během této meditace však lze v těle sledovat spoustu požitků. Při stání je možné zaměřit pozornost např. na to, jak se chodidla dotýkají podlahy, jestli je tělo narovnané nebo shrbené apod. Při vykročení lze věnovat pozornost přenášení váhy z jedné nohy na druhou, jak se při tomto pohybu napínají svaly v noze

a zároveň se v druhé uvolňují. Je taky možné zaměřit pozornost i na rychlost chůze a různě ji proměňovat (Roflíková a Vančurová, 2021).

## 2.2.4 Smyslové vnímání

Základní informace z okolí, popřípadě z nitra těla, získává člověk díky smyslovým analyzátorům jako je čich, chuť, hmat, sluch a zrak (Plevová a Petrová, 2018). Vzhledem k tomu, že mindfulness trénuje naši pozornost k bdělému stavu mysli, využívá neformální praxe těchto smyslových analyzátorů při trénování pozornosti.

Lze se setkat např. s metodou **vědomého jedení**, kdy člověk věnuje pozornost jídlu, které se chystá sníst, je možné zaměřit pozornost na strukturu, tvar, vůni či chuť jídla. Nebo na procesy, které se v našem těle díky jídlu spouští (Burdick, 2019).

Při **vědomém naslouchání**, se zaměřuje smysly pozornost na zvuky. Tato metoda se dá využít např. při komunikaci s druhými, procvičovat lze vědomé sdělování informací či naslouchání druhým. Ve spojení se **zrakem** můžeme věnovat pozornost třeba neverbální komunikaci (Roflíková a Vančurová, 2021).

Existuje také **smyslová technika** pro nepříjemné situace, jako je např. úzkost či nadměrný stres. U této techniky je potřeba spojit se se smysly vyjmenováním pěti věcí, které vidíme, čtyř věcí, kterých se dotýkáme, tří věcí, které slyšíme, dvou věcí, které cítíme nosem a jedné věci, kterou cítíme v ústech. Tohle cvičení pomáhá ukotvit mysl v přítomném okamžiku a zmírnit úzkostný stav (Všech pět pohromadě, 2022).

V této kapitole byly zmíněny vybrané definice mindfulness, potřebné postojové přístupy, jeho způsoby praktikování a vybrané metody. Následující kapitola se bude věnovat vymezení pojmů vychovatel, volný čas, školní družina a domov mládeže, aby bylo možné objasnit, jak zapojit mindfulness metody do práce vychovatele s vychovávanými jedinci.



### 3 Metody mindfulness ve výchovném procesu

V předchozí kapitole byly popsány metody mindfulness a formy jeho praktikování. V této kapitole budou proto představeny možnosti zapojení metod mindfulness do práce vychovatele a jeho účinky na vychovávané jedince. Nejdříve je však potřeba vymezit práci vychovatele, jeho pole působnosti a druhy školských zařízení, na které se práce zaměřuje. Druhá podkapitola se bude věnovat vzdělání vychovatelů v oblasti duševního zdraví. A dále pak vybraným projektům či institucím, které nabízí další vzdělávání pedagogů v oblasti duševního zdraví a metod mindfulness.

#### 3.1 Vymezení základních pojmů výchovného procesu

Tato podkapitola se nejdříve bude věnovat vymezení práce odborného vychovatele. Dále se bude zabývat jeho polem působnosti, kterým je volný čas, tedy jeho charakterizováním. Jako poslední se zaměří na školská zařízení, konkrétně na školní družinu a domov mládeže, na které bude zaměřeno výzkumné šetření.

##### 3.1.1 Odborný Vychovatel

V rámci zastřešující definice odborného **vychovatele** zahrnuje jeho povolání „*výchovu a péči o děti, mládež a někdy i dospělé mimo rámec školy...organizují celkový režim příslušného zařízení, provádějí kontrolu jeho dodržování, plánují a organizují činnost dětí a mládeže ve volném čase. Prostřednictvím různě zaměřených činností (tělesně, **duševně**, výtvarně, hudebně, řemeslně a jinak orientovaných) usilují o rozvoj vloh a schopností dětí a mládeže, celkový rozvoj jejich osobnosti...běžně vedou různé zájmové kroužky, organizují výlety a různé poznávací a kulturní akce...*“ (Bendl a kol. 2015).

##### 3.1.2 Volný čas

Polem působnosti vychovatele je **volný čas**, Pávková vymezuje jeho hlavní znaky jako: „*Dobu svobodné volby činností. Zvolené činnosti jsou pro člověka příjemné, přinášející potěšení, radost. Činnosti ve volném čase dávají příležitost k rekreaci, odpočinku, obnově sil i k osobnostnímu rozvoji*“ (in Bendl a kol., 2015). Kratochvílová (2004) pak vymezuje pojem jako „*čas na oddych, rekreaci, regeneraci fyzických a psychických sil, uvolnění po práci, studiu, na společenská setkání, na poznávání světa, života, na seberealizaci v aktivitách, činnosti podle vlastních potřeb a zájmů, představ, tužeb, aspirací, hodnot.*“

Vzhledem k zaměření metod mindfulness na snižování vlivu stresu a podporu duševního zdraví je vhodné podotknout **zdravotní funkci** výchovy ve volném čase, ve které Pávková zahrnuje „*veškeré výchovné působení, všechny aktivity ve volném čase, které podporují zdravý tělesný, duševní i sociální vývoj vychovávaných jedinců.*“ V souvislosti s duševním zdravím zahrnuje: „*respektování požadavků psychohygieny, utváření pohodového klimatu, podpora dobrých vztahů mezi účastníky výchovného procesu, včasné racionální řešení eventuálních konfliktů*“ (in Bendl a kol., 2015).

### 3.1.3 Školní družina a domov mládeže

Výzkumné šetření bude konkrétně zaměřeno na vychovatele působící ve školní družině a domově mládeže, proto je potřebné si tyto **školská zařízení** blíže popsat. „*Školní družina je určena přednostně žákům prvního stupně základní školy, jimž poskytuje zájmové vzdělávání formou jak pravidelné, tak také příležitostné výchovné, vzdělávací a zájmové činnosti. Ve školní družině se může realizovat otevřená nabídka spontánních činností, jsou v ní umožněny rovněž odpočinkové činnosti a příprava na vyučování*“ (Vyhláška č. 74/2005 Sb. § 8 a 9).

„*Domov mládeže je určen pro žáky středních škol a studenty vyšších odborných škol, kteří nemohou do školy docházet nebo dojíždět, protože vzdálenost od místa bydliště je příliš velká. Domov mládeže poskytuje žákům a studentům ubytování, stravování, výchovně-vzdělávací činnost navazující na činnost škol zajišťuje podmínky pro studium, přípravu na vyučování, vedení k racionálnímu a plnohodnotnému využívání volného času. Domov nabízí účast v pravidelných zájmových útvarech, možnost podílet se na příležitostných zájmových a rekreačních činnostech. Poskytuje také prostory pro spontánní aktivity ubytovaných*“ (Bendl a kol., 2015).

## 3.2 Vzdělávání vychovatelů v rámci duševního zdraví

Ve vzdělávacím bakalářském oboru vychovatelství na Univerzitě Palackého v Olomouci se předmět duševního zdraví ani mindfulness samostatně neprofiluje. Do průběhu studia jsou však zařazeny předměty k základnímu uchopení teoretické stránky duševního zdraví, mezi které můžeme zařadit: **základy psychologie** (obecná, vývojová, sociální, patopsychologie), **prevence rizikového chování**, kde je zařazeno téma osobnostního a sociálního rozvoje jako nespecifická primární prevence, **zdravotní gramotnost**, **dramika**, která nabízí relaxační techniky transformované do dramatické výchovy, a **osobnostní a sociální výchova**, kde se

objevují tematické okruhy popsané v kapitole první, podkapitole s názvem relaxační techniky (Stag, 2022).

Dále univerzita nabízí také v rámci celoživotního vzdělání kurzy či webináře, kde jsou dostupná i témata na rozvoj duševního zdraví. Lze se přihlásit např. na „*Jógové básničky pro děti MŠ*“, kde je jóga pojímána hravou formou. Dále na kurz s názvem „*Stres – můj spojenec*“, jehož náplní je zmapovat vlastní stresory a stresovou situaci, poznat, jak funguje naše tělo a mysl při zátěži, vyzkoušet různé antistresové techniky a sestavení plánu na prevenci dlouhodobého stresu a syndromu vyhoření. Nebo kurz „*Zvládání stresu a posilování vlastní odolnosti*“, který např. nabízí prozkoumání vlastní odolnosti vůči stresu, zlepšování pozitivního postoje, práci s emocemi a techniky pro efektivní řešení chronického stresu, hledání zdrojů energie a možnosti udržení životní rovnováhy a spokojenosti, popsání vlastní životní etapy a možnosti ukotvení v náročných dnech (Centrum celoživotního vzdělání, 2022).

Dle § 24 v zákoně č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících mají pedagogové po dobu výkonu své pedagogické činnosti povinnost dalšího vzdělávání, kterým si obnovují, udržují a doplňují kvalifikaci. Vzhledem k této skutečnosti je vhodné představit vybrané instituce či projekty působící v ČR a nabízející vzdělání pro pedagogy v rámci duševního zdraví nebo metody mindfulness.

### **3.2.1 Projekt Nevypust' duši**

Byl založen v roce 2015. V rámci této kampaně byly vytvořeny dva programy pro pedagogy zaměřené na osvětu a prevenci v oblasti duševního zdraví. První dvoudenní akreditovaný kurz pojednává o duševní zdravovědě pro učitele středních škol a 2. stupně základních škol. Obsah kurzu zahrnuje předcházení syndromu vyhoření, psychohygienu pro učitele, prevenci duševních obtíží u žáků, relaxační metody mindfulness, aktivity, které mohou učitelé využít přímo ve třídě, vedení podpůrného rozhovoru s žákem s duševními obtížemi, nejčastější diagnózy u dětí a mladistvých včetně kazuistik ze školního prostředí, reflexi a sdílení zkušeností. Druhý program ve formě dvouhodinového webináře reflektuje dopady pandemie na duševní zdraví a výuku ve školách. Také se zaměřuje na témata jako jsou: adaptace na změny, práci s emocemi, potřebu motivace v učitelské praxi, minutové relaxace, stres a syndrom vyhoření. Tento projekt však není zaměřen pouze na školní prostředí, ale i na širokou veřejnost. Díky instagramovému profilu podporují konverzaci o duševním zdraví jako součástí

běžného života, šíří praktické, výzkumem a zkušenostmi podložené informace, ukazují, jak o duševní zdraví pečovat, kde vyhledat včas odbornou pomoc apod. (Nevypusť duši, 2022).

### **3.2.2 Projekt Všech pět pohromadě**

*„Jeho cílem je podporovat pozitivní duševní zdraví skrze sociálně emoční učení a duševní gramotnost. Program je vyvinut tak, aby v průběhu 20 lekcí rozvíjel komplexní dovednosti žáků pod vedením vyškoleného pedagoga vybaveného podrobným manuálem. Všechny lekce jsou podrobně rozepsané a usnadňují předávání znalostí a dovedností pro zvládání emocí a stresu, podporují zdravou komunikaci, zvládání konfliktních a náročných situací, budování zdravých vztahů či včasnou identifikaci a řešení případných psychických potíží.“* Tento projekt prakticky odpovídá na aktuálně řešené problémy v oblasti duševního zdraví, v nově sepsané strategii vzdělávací politiky ČR 2030+, na kterou reaguje vytvořeným kurikulem pro zařazení duševní gramotnosti do vzdělání (Všech pět pohromadě, 2022).

### **3.2.3 Nadační fond pro rozvoj plného vědomí**

Cílem nadačního fondu je pomáhat prostřednictvím cvičení jógy a zaměřit pozornost sociálně potřebné skupiny. Vede lidi k rozvoji sebepoznání a snaží se tak zlepšovat kvalitu jejich života. Jejich bezplatné lekce jsou organizovány pro seniory v domovech seniorů, pro děti v dětských domovech, pro odsouzené a zaměstnané ve věznicích a pro pomáhající profese, jako jsou např. zdravotníci či pedagogové. Osmítýdenní kurz psychohygieny pro pomáhající profese je zaměřen na zlepšení v oblastech: mentální odolnosti, prevence vyhoření, regulace emocí, snížení stresu a napětí, nalezení vnitřní harmonie, spokojenosti a nadbytku psychických sil (Plné vědomí, 2022).

### **3.2.4 Český mindfulness institut**

Institut v rámci osvěty mindfulness v ČR pořádá programy k praktikování mindfulness metod pro děti a mládež, firmy, jednotlivce zdravotníky a pedagogy. Dále sdílí aktuality s tématem mindfulness a tipy na jeho praktikování. Nechybí ani seznam doporučených institucí a programů, které mindfulness metody v ČR podporují (Český mindfulness institut, 2022).

### 3.2.5 Aplikace Calmio

Tato aplikace nabízí lekce pravidelné meditace, vytvořené ve spolupráci s psychologem. Obsahuje výběr z několika oblastí, na které se může člověk zaměřit. Je to jedna z mála aplikací, která je ke stažení zdarma a nabízí možnost českého jazyka. Vzhledem ke svým benefitům by mohla být vhodnou pomůckou pro krátké lekce meditační praxe ve výchovném procesu. Úskalím by však mohlo být, že je zdarma pouze základní kurz obsahující deset lekcí a kurz zaměřený na strach, který obsahuje pět lekcí, ostatní jsou zpoplatněné. Tuto aplikaci lze však brát alespoň jako základní vhled do problematiky mindfulness (Mertová a Vítová, 2021).

### 3.3 Mindfulness v práci vychovatele

Nyní je vhodné zaměřit se na objasnění, jakým způsobem lze zařadit metody mindfulness do výchovného procesu a představit vybrané výzkumy na toto téma.

Jako způsob zařazení do výchovného procesu se nabízí, podobně jako u průřezových témat, samostatný volitelný předmět, projekt, seminář či kurz. Dá se také integrovat do ostatních předmětů, pokud např. najdeme spojitost mezi mindfulness a vyučovanou látkou, při přecházení z jednoho tématu na jiné nebo při začátku výuky v pětiminutovém cvičení na podporu pozornosti v rámci výuky.

Hassed a Chambers (2020) navíc navrhují zařazení mindfulness v rámci základního a středního vzdělávání, tak, aby byly vhodné pro danou věkovou skupinu:

- 1.–3. ročník – jednoduchá uklidňující cvičení bdělé pozornosti na začátku a na konci hodiny;
- 4. ročník – téma: jak nás ovlivňují obavy versus vnitřní klid;
- 5. ročník – zkoušení různých pokusů zaměřených na smysly, např. vědomé jedení, poslouchání hudby a pozorování;
- 6. ročník – pokusy s bdělou pozorností a tvořivostí;
- 7. ročník – vědomá komunikace a vztahy, včetně pokusů s multitaskingem;
- 8. ročník – využití bdělé pozornosti ve sportu, divadle nebo umění;
- 9. ročník – základy bdělé pozornosti v rámci biologie;
- 10. ročník – téma bdělé pozornosti spojené se zvládáním emocí;

- 11. ročník – zlepšení akademických výkonů s pomocí bdělé pozornosti;
- 12. ročník – bdělá pozornost jako pomocník při zvládnání stresu.

Vzhledem k vývojové psychologii dětí se dají metody mindfulness nejlépe využít v trénování pozornosti. *„Ta je totiž na začátku krátkodobá, spontánně zaměřená a převládá vzruch nad útlumem. Pro dítě je velmi vyčerpávající ovládat vůli pozornost, jelikož ještě nemá vytvořené autoregulační mechanismy“* (Pugnerová, 2019). Vychovatel proto musí metody mindfulness k věku dětí upravit, zaměřit se na častější obnovování motivace a zadávat krátkodobější cvičení.

Co se týče období dospívání *„Znatelná je labilita – proměnlivost citů, které jsou prudké a krátkodobé, často extrémní a bývají vystřídány jinou citovou kvalitou. Chování je obecně impulzivní, výbušné, stačí nepatrný podnět a objeví se intenzivní reakce* (Vágnerová, 2008).

Proto je vhodné v tomto období využít metody mindfulness, zaměřené na zvládnání emocí. Díky vědomému pozorování vlastních emocí a rozvoji vlastností jako je empatie, soucit a spolupráce lze např. zamezit nechtěným konfliktům v kolektivu, což podporuje pozitivní klima ve skupině a funguje také jako prevence proti šikaně. Rozvíjí u žáků a studentů i schopnosti lépe vyjadřovat své vlastní pocity, což zároveň podporuje jejich sebepoznání umožňující regulaci a reflexi vlastních duševních stavů (Hassed a Chambers, 2020).

Když už bylo popsáno, jakým způsobem lze metody mindfulness zařadit do výchovného procesu, je potřebné poukázat na vybrané výzkumy obsahující vlivy mindfulness na člověka. Hassed a Chambers (2020) uvádí výzkumy, které *„ukázaly, že praktikování bdělé pozornosti aktivuje v mozku mnoho oblastí, které se zapojují do výkonných funkcí. Navíc bylo zjištěno, že bdělá pozornost zlepšuje zejména soustředění, krátkodobou paměť, regulaci emočních impulzů, plánování a mentální flexibilitu.“* Dalším pozitivním jevem, který se v rámci mindfulness objevuje, je *„zmírňování stresu a zlepšení zdraví a duševní pohody, často se také využívá k léčbě psychických problémů a poruch jako jsou např. úzkosti, deprese, ADHD, problémového chování, pomáhá při závislostech, poruchách příjmu potravy, spánku, hraniční poruše osobnosti, ale i psychózách a dalších potížích“*. Flook a kol. (2013) se dále zaměřili na výzkumy, které prokázaly, že pedagogové, kteří absolvovali program MBSR, zaznamenali významné zmírnění psychických příznaků syndromu vyhoření a ukázaly se pozitivní změny ve výuce zjištěné prostřednictvím náslechnů (in Hassed a Chambers, 2020).

Hotzel a další (2007) uvádí výzkum randomizované klinické studie s názvem *„Mindfulness-based stress Reduction for the treatment of adolescent psychiatric outpatients“*, která byla publikována v časopisu Social, Cognitive and Affective Neuroscience. V této studii bylo zjištěno významné zlepšení v míře úzkosti a úzkostnosti, vnímaného stresu, sebevědomí,

stížností na zdravotní stav, obsedantně kompulzivního jednání, citlivosti v mezilidských vztazích a depresivních příznacích, díky cvičení mindfulness metod (Burdick, 2014).

Dalo by se tedy z uvedených výzkumných šetření shrnout, že metody mindfulness nemají vliv pouze na oblast duševního zdraví (snižování stresu a léčbu psychických problémů), ale také na tělesné (zlepšení flexibility díky metodě jógy) a sociální (lepší mezilidské vztahy). Dále podporuje krátkodobou paměť a soustředění, což jsou důležité aspekty pro zlepšení školního výkonu.

V této kapitole byli vymezeny základní pojmy týkající se výchovy ve volném čase, dále vzdělání pedagogů v oblasti duševního zdraví a uvedeny možnosti dalšího vzdělávání. Poslední podkapitola objasňuje, jakým způsobem lze metody mindfulness zapojit do výchovného působení vychovatele na vychovávané jedince a proč.

## II EMPIRICKÁ ČÁST

Empirická část navazuje na teoretická východiska této práce a začíná **čtvrtou** kapitolou, která se zabývá zhodnocením aktuálního stavu zkoumané problematiky, kde budou představena vybraná výzkumná šetření týkající se duševního zdraví a metod mindfulness ve školství. **Pátá** kapitola bude zaměřena na vlastní výzkumné šetření, budou charakterizovány jeho cíle a otázky. Dále v podkapitolách bude vymezen výzkumný vzorek a metoda výzkumného šetření. V **šesté** kapitole budou prezentovány výsledky realizovaného výzkumného šetření v oblasti duševního zdraví ve výchovném procesu. Poslední **sedmá** kapitola se bude věnovat diskusi, kde porovnáme výsledky výzkumného šetření s vybranými výsledky výzkumných šetřeních.



## 4 Zhodnocení aktuálního stavu zkoumané problematiky

V teoretické části jsme se dozvěděli, že jsou metody mindfulness založeny na práci s myslí v přítomném okamžiku. Tyto metody nám mohou pomoci při snižování působení nepříznivého stresu na organismus, což může vést ke zlepšení duševního zdraví a zamezení vzniku psychických poruch. Z toho důvodu je žádoucí empirickou část práce začít pohledem na aktuální stav studií o zařazení relaxačních metod do školního prostředí, a uvést tak klíčová data, která budou dále využita v diskusi výsledků výzkumu. Čtvrtá kapitola tedy uvádí vybrané výzkumy, jež svou tematikou korespondují s výzkumným šetřením empirické části práce.

Průzkum „*Míry syndromu vyhoření a aktivit užívaných učiteli k redukci stresu jako prevence syndromu vyhoření*“ probíhal v letech 2015-2017 mezi pedagogickými pracovníky (vychovatelé, asistenti pedagoga, učitelé prvního stupně), celkem bylo osloveno 221 vybraných respondentů. Výsledky ukázaly, že převážně u učitelů vedou aktivity k redukci stresu pasivního charakteru, z toho 56 % se věnuje četbě, dále 42 % kreativním aktivitám jako jsou ruční práce, malování, vyrábění nebo 13 % doučování. Co se týče pohybových aktivit, 30 % preferuje venkovní aktivity, jako běh, procházky, sezonní aktivity a 22 % se raději věnuje pohybovým aktivitám v uzavřeném prostoru, jako jsou: tělesná cvičení, aerobik, jóga. Jako další aktivity uváděli respondenti společně trávený čas s přáteli 21 %, rodinou 27 %, 13 % uvádí sebepečí, 4 % sledování televize či nákupy (Švamberk Šauerová, 2018).

Dále průzkum na téma „*Duševní zdraví a pohody*“ probíhal na portále School Education Gateway od února do března roku 2019 a sešlo se v něm celkem 306 odpovědí. Z vybraných výsledků odpovědí respondentů (učitelé základních, středních a speciálních škol, ředitelé, tvůrci vzdělávací politiky, výzkumníci, rodiče, odborníci na vzdělání) vyplynulo, že jejich škola duševní zdraví a pohodu nějakým způsobem podporuje. Necelých 10 % odpovědělo, že jejich škola či škola, kterou znají, žádnou pomoc zaměřenou na duševní zdraví a pohodu studentům neposkytuje. Mezi nejčastější formy patří opatření proti šikaně 64 %, dále pak rozvoj sociálních a emočních dovedností v rámci školních hodin 50 % a tvořivé nebo pohybové aktivity podporující emoční pohodu 45 %. Mezi další podpůrné programy zařadily: působení externích odborníků na duševní zdraví 36 %, zavádění opatření na podporu jedinců s problémy v oblasti duševního zdraví a pohody 35 %, všeobecné vzdělávání o duševním zdraví v rámci školních hodin nebo povinných programů 33 %. 25 % ve škole vlastní odborníky na pomoc v oblasti duševního zdraví a 13 % uvedlo ve škole vyhrazené zvláštní soukromé prostory či místnosti. Nejméně uváděnou formou duševní pomoci byl trénink zaměřený na zvědomování, 7 %. Co se týče četnosti zařazování podpory duševního zdraví a pohody v rámci celé školy, uvedlo 35 %,

že tyto aktivity provádí jednou či dvakrát za pololetí, dále 30 % uvedlo možnost jednou či dvakrát za rok, 11 % je provádí méně než jednou za rok, dalších 11 % jednou za týden, až 8 % uvedlo, že takové aktivity neprovádí vůbec a pouze 4 % je provádí denně (Průzkum o duševním zdraví a pohodě-Výsledky, 2019).

A dále kvalifikační práce „*Relaxační techniky v režimu dne v mateřské škole*“, kterou napsala v roce 2020 studentka Hana Pešková z Pedagogické fakulty Univerzity Hradec Králové. Výzkumné šetření realizovala pomocí dotazníku a pro vyplnění oslovila učitele mateřských škol v celé ČR, dotazník vyplnilo celkem 100 respondentů. Na výzkumnou otázku, zda považují za smysluplné zařazení relaxačních technik do režimu dne v mateřské škole, odpovědělo 96 %, že ano, což považují za příznivý výsledek. Jako důvody dále 48 % uvedlo, že je využívá ke zklidnění dětí, 20 % uvedlo, že je využívá vzhledem k potřebě odpočinku, 8 % pro psychickou i fyzickou pohodu dětí, 16 % pro zlepšení koncentrace dětí, 2 % respondentů uvedlo, že mají relaxační techniky pozitivní vliv na vývoj dítěte a další 2 % je využívá k práci s dechem. Dále se studentka ve výzkumném šetření zabývala otázkou, zda respondenti zařazují relaxační techniky do režimu dne mateřské školy, opět ve většině 95 % odpovědělo, že ano. Z výzkumu dále vyplynulo, že relaxační techniky respondenti zařazují během týdne ze 78 % denně, 11 % dvakrát až třikrát týdně a dalších 11 % jednou týdně a méně. Dále z vybraných výsledků bylo zjištěno, že nejčastěji zařazují respondenti relaxační techniky ze 40 % během řízené činnosti a 8 % je zařazuje dle potřeby. 80 % uvedlo, že se věnuje dané relaxační činnosti průměrně v délce do 5 minut, 5-10 minut uvedlo 18 % a pouze 2 % se relaxačním metodám věnuje 10 minut a více. Jedna z výzkumných otázek zkoumala, zda si respondenti všimají rozdílu v chování dětí před a po relaxaci. 76 % respondentů uvedlo, že si rozdílů všimá, 13 % uvedlo, že si změn v chování všimá občas, 9 % zvolilo možnost „nevím“ a pouze 2 % respondentů uvedlo, že si změn v chování nevšimá. Jako nejčastější používaná relaxační technika s dětmi byla vyzkoumána ze 76 % muzikoterapie, naopak nejméně volená byla Jacobsonova progresivní relaxace, 15 %. Co se týče mindfulness metod lze z výsledků vyčíst, že 52 % využívá v práci s dětmi dechová cvičení a 39 % jógu. A jako nejčastější relaxační technika využívaná respondenty k relaxaci sebe sama byla z 37 % relaxace v přírodě, jako nejméně využívané techniky relaxace 3 % uvedla autogenní trénink a sledování filmů či poslech hudby. Z mindfulness metod respondenti uvedli meditaci v zastoupení 9 % a jógu zvolilo 5 % (Pešková, 2020).

Tato kapitola představila dosud realizovaná vybraná výzkumná šetření o duševním zdraví ve školním prostředí. Nyní následuje další kapitola, která se bude zabývat vlastnostmi výzkumného šetření této práce.

## 5 Charakteristika výzkumného šetření

Předmětem předchozí části byly dosavadní, vybrané výzkumy na téma zařazení relaxačních metod do školního prostředí. Uvedené výsledky přiblížily současný stav zkoumané problematiky, proto je již možné věnovat pozornost charakteristice výzkumného šetření, jež bude v práci realizováno. Nejprve budou formulovány cíle a problémy výzkumu. V další podkapitole bude představen výzkumný vzorek a specifika jeho výběru. Závěrečná podkapitola se zabývá metodou sběru dat, která byla při výzkumném šetření použita.

### 5.1 Cíle, otázky a hypotézy výzkumného šetření

Hlavním cílem, který byl v rámci tématu práce stanoven je **popsat metody mindfulness v práci vychovatele a zjistit, jaké relaxační metody využívají vybraní vychovatelé a zda zařazují i metody mindfulness do výchovného působení.**

Jedním z dílčích cílů výzkumného šetření je odhalit, jaké tematické okruhy duševního zdraví zařazují vybraní vychovatelé, ve školní družině a v domově mládeže do výchovného procesu. Dále se v návaznosti na předchozí cíl nabízí jako další objasnit, kolik času věnují vybraní vychovatelé ve školní družině a v domově mládeže duševnímu zdraví ve výchovném procesu. V první kapitole jsou zmíněny vybrané relaxační metody, v rámci toho je tedy vhodné zjistit, jaké z nich používají vybraní vychovatelé ve školní družině a v domově mládeže ve výchovném procesu. Objasnit jakou mají vybraní vychovatelé zkušenost s metodami mindfulness a zjistit jejich zájem o vzdělání v oblasti duševního zdraví a mindfulness.

Záměrem praktické části práce je popsat situace a stav zkoumaného jevu. Z toho důvodu byly zvoleny deskriptivní (popisné) výzkumné otázky výzkumného šetření v této podobě:

- Absolvovali vybraní vychovatelé ve školní družině a v domově mládeže v rámci dalšího vzdělání pro pedagogy nějaký kurz zaměřený na duševní zdraví?
- Jaké tematické okruhy duševního zdraví zařazují vybraní vychovatelé ve školní družině a v domově mládeže do svého výchovného působení?
- Jaké relaxační techniky používají vybraní vychovatelé ve školní družině a v domově mládeže ve výchovném procesu?
- Praktikují vybraní vychovatelé ve školní družině a v domově mládeže v rámci výchovného procesu metody mindfulness?
- Jak často se vybraní vychovatelé ve školní družině a v domově mládeže věnují podpoře duševního zdraví vychovávaných jedinců v rámci svého výchovného působení?

## 5.2 Výběr vzorku do výzkumného šetření

Základním výzkumným souborem nejdříve byli všichni vychovatele školní družiny a domova mládeže z Moravskoslezského kraje. Proto bylo zapotřebí ve školském rejstříku vyhledat všechny školní družiny a domovy mládeže v tomto kraji. Dále najít kontaktní údaje na stránkách škol a oslovit vybrané vychovatele, zda jsou ochotni se účastnit výzkumného šetření. Do výzkumného vzorku byli zařazeni vychovatelé, kteří měli ochotu participovat na výzkumném šetření. Z toho se tedy účastnilo 103 vybraných vychovatelů.

## 5.3 Metoda sběru dat

S ohledem na předpokládaný počet dotazovaných byla zvolena kvantitativně orientovaná metodologie a jako metoda sběru dat byl zvolen dotazník. Ten byl vytvořen v on-line portále Google Forms na základě otázek, které vyvstaly z teoretické části práce.

Dotazník se skládá z 15 položek, z nichž je **12 položek uzavřených** a **3 položky otevřené**. Uzavřené položky se dále odlišují **na výběrové polytomické**, kde respondenti vybírají z více než dvou nabízených možností, avšak zvolit lze jen jednu z nich, ta se v dotazníku objevuje **čtyřikrát**. Dále jsou v dotazníku zařazeny **čtyři výběrové dichotomické položky**, ve kterých respondenti musí zvolit pouze jednu ze dvou nabízených možností. Objevuje se zde i jedna škálová položka, kdy respondent na škále označuje míru svého souhlasu se stanoveným tvrzením. A nakonec **ve třech** položkách je nabízeno několik možností, jež se navzájem nevylučují, tudíž lze vybrat libovolný počet odpovědí, tedy **výčtové položky**.

## 5.4 Časová organizace průběhu výzkumu podle jeho fází

Tato podkapitola obsahuje pro přehlednost a ujasnění informace o průběhu jednotlivých fází realizace této práce. V 1. fázi od června do září 2021 probíhala rešerše literatury vtažující se k tématu práce a vyhotovení předběžné osnovy práce. V 2. fázi od září do prosince 2021 probíhalo zpracování teoretické části práce, tedy práce s vybranou literaturou. V 3. fázi od prosince 2021 do března 2022 probíhalo zpracování empirické části práce, tedy formulace cílů, deskriptivních otázek a tvorba výzkumného nástroje. V poslední 4. fázi od března do dubna 2022 probíhala druhá polovina zpracování empirické části, konkrétně sběr dat, analýza výsledků, diskuse a vyvození závěrů.

Sedmá kapitola se zabývala charakteristikou výzkumného šetření, která spočívala v uvedení jeho cílů, vzorku respondentů, metod sběru dat a časového harmonogramu. Tématem následující kapitoly jsou naměřená data, jež byli pomocí výzkumného šetření získány, zobrazovány v přehledné podobě tabulek a grafů.

## 6 Výsledky výzkumného šetření

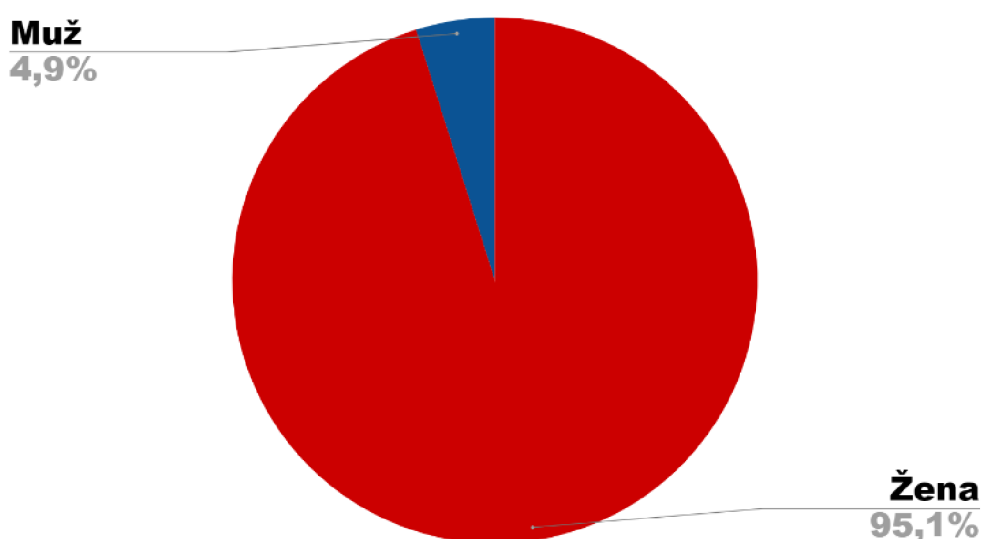
V předchozí kapitole byly uvedeny základní vlastnosti výzkumného šetření. Aby mohly být zodpovězeny výzkumné otázky stanovené v podkapitole 5.1, byly podle nich formulovány položky dotazníkového šetření. Výsledky, které byly výzkumným šetřením získány, budou uvedené v této kapitole. Dotazník vyplnilo celkem 103 vychovatelů z Moravskoslezského kraje. Výsledky každé položky budou uvedeny v tabulce a grafu. Tabulky uvádí celkovou četnost (n) platných odpovědí. Pro přehlednější srovnání jsou dále uvedeny grafy zobrazující relativní četnosti odpovědí v %. Pro výsledky získané z položek byl vybrán k znázornění výšečový graf a sloupcový graf.

### Položka č. 1: Vaše pohlaví:

V první položce dotazníku bylo zjišťováno pohlaví vybraných respondentů. Z celkového počtu 103 vybraných respondentů se do výzkumu zapojilo celkem 98 žen (95,1 %) a 5 mužů (4,9 %). Z tohoto údaje je patrné, že se do výzkumného šetření zapojilo o 93 více žen než mužů.

**Tabulka č. 1: Pohlaví vybraných respondentů**

Pohlaví vybraných respondentů	Počet vybraných respondentů
Muž	5
Žena	98



**Graf č. 1: Pohlaví vybraných respondentů**

### **Položka č. 2: Rok narození:**

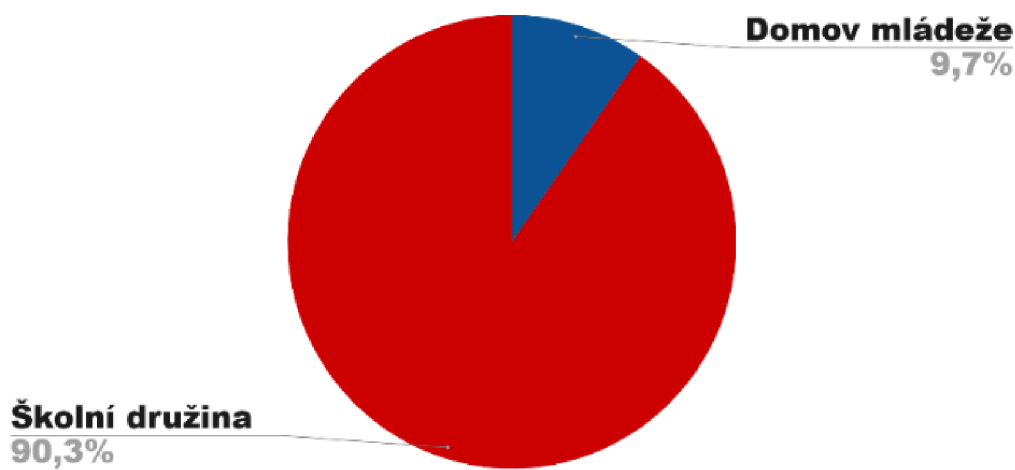
Druhá položka se zaměřovala na rok narození respondentů. Z výsledků byl získán průměrný věk vybraných respondentů, který činil 46,7 let.

### **Položka č. 3: Na jakém typu školského zařízení působíte?**

Položka č. 3 uvádí rozdělení vybraných vychovatelů podle typu školského zařízení, ve kterém pracují. Ze 103 vybraných respondentů pracuje ve školní družině 93 (90,3 %) vychovatelů, zbylých 10 (9,7 %) pracuje v domově mládeže.

**Tabulka č. 2: Rozdělení vybraných vychovatelů podle typu školského zařízení**

Typ školského zařízení	Počet vybraných respondentů
Školní družina	93
Domov mládeže	10



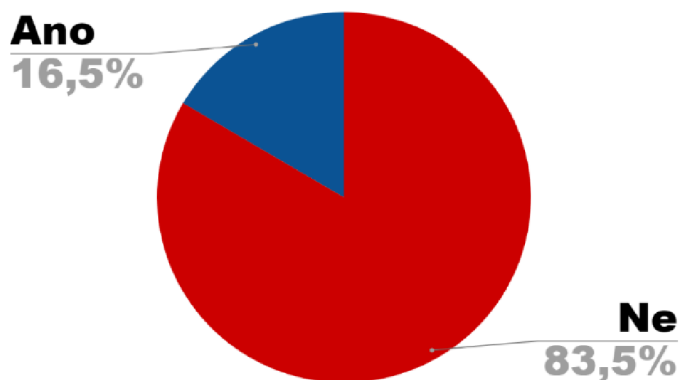
**Graf č. 2: Rozdělení vybraných vychovatelů podle typu školského zařízení**

### **Položka č. 4: Absolvovali jste v rámci dalšího vzdělání pro pedagogy nějaký kurz zaměřený na duševní zdraví?**

Záměrem položky č. 4 bylo zjistit, zda vybraní vychovatelé absolvovali nějaký kurz zaměřený na duševní zdraví. Získané výsledky odhalily, že převážná část, tedy 86 (83,5 %) z celkového počtu 103 vybraných vychovatelů, kurz neabsolvovala. Pouze 17 (16,5 %) odpovědělo, že nějaký kurz zaměřený na duševní zdraví absolvovalo.

**Tabulka č. 3: Absolvování kurzu vybranými vychovateli v oblasti duševního zdraví v rámci dalšího vzdělávání**

Absolvování kurzu	Počet vybraných respondentů
Ano	17
Ne	86



**Graf č. 3: Absolvování kurzu vybranými vychovateli v oblasti duševního zdraví v rámci dalšího vzdělávání**

**Položka č. 5: Pokud ano, o jaký se jednalo?**

Tato položka navazuje na předchozí položku č. 4 a doplňuje ji o 17 odpovědí vybraných vychovatelů, kteří v předchozí položce zvolili odpověď ano. V odpovědích uvedli kurzy relaxačních technik, konkrétněji pak jógu pro děti, muzikoterapii, práci s drumbeny, kurz zaměřený na syndrom vyhoření a poruchy spánku. Z dalších tematických okruhů se objevil kurz na zlepšení pozornosti i certifikovaný trenér paměti, zapojení do kontinuálního vzdělávání akreditovaného vzdělávacího programu, kurz zaměřený na komunikační dovednosti a emoční inteligenci všech aktérů inkluzivního vzdělávání, kurz zaměřený na řešení konfliktů a kurz rozvoje sociálně psychologických dovedností v pedagogické praxi.

**Položka č. 6: Z níže uvedených možností vyberte všechny aktivity, které zařazujete do svého výchovného působení k podpoře duševního zdraví vychovávaných jedinců.**

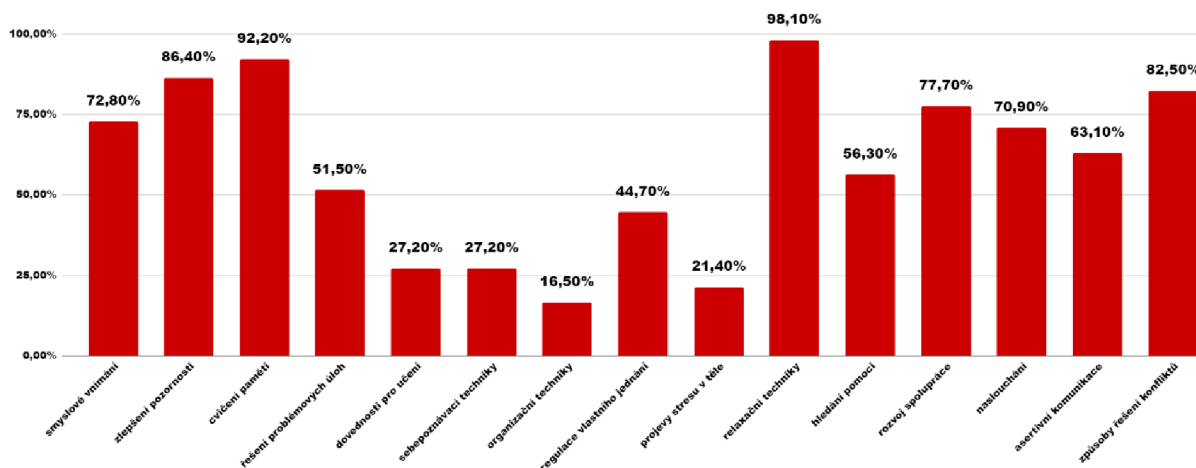
Tato položka se zaměřovala na to, zda vybraní vychovatelé do svého výchovného působení zařazují některé z 11 tematických okruhů osobnostní a sociální výchovy na podporu duševního zdraví vychovávaných jedinců. Výsledky zjistily, že jsou nejvíce zařazovány relaxační techniky, u této odpovědi se objevilo celkem 101 (98,1 %) zvolení. Nejméně voleným



tematickým okruhem byly organizační techniky pro rozvrh vlastního času, který obdržel pouze 17 (16,5 %) zvolení z celkového počtu 103 vybraných vychovatelů.

**Tabulka č. 4: Zařazování tematických okruhů osobnostní a sociální výchovy do výchovného působení k podpoře duševního zdraví vychovávaných jedinců**

Tematická oblast	Počet respondentů
Cvičení smyslového vnímání	75
Cvičení pro zlepšení pozornosti	89
Cvičení paměti	95
Cvičení řešení problémových úloh	53
Rozvoj dovednosti pro učení a studium	28
Sebepoznávací techniky	28
Organizační techniky pro rozvrh vlastního času	17
Cvičení na regulaci vlastního jednání a prožívání	46
Informace o projevech stresu v těle a jak působí na naši mysl	22
Používání relaxačních technik	101
Informace pro hledání pomoci při potížích	58
Cvičení na rozvoj spolupráce	80
Cvičení naslouchání při komunikaci s druhými	73
Cvičení asertivní komunikace	65
Cvičení na způsoby řešení konfliktů	85



**Graf č. 4: Zařazování tematických okruhů osobnostní a sociální výchovy do výchovného působení k podpoře duševního zdraví vychovávaných jedinců**

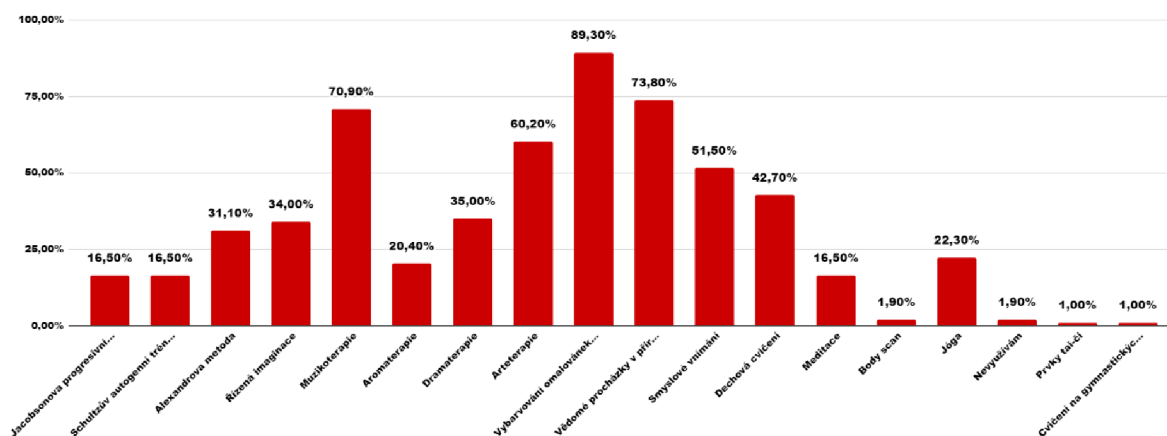
**Položka č. 7: Z níže uvedených možností vyberte všechny relaxační techniky, které používáte v rámci svého výchovného působení na vychovávané jedince.**

Z výsledků položky č. 7 vyplynulo, že nejčastěji využívanou relaxační technikou je vybarvování omalované mandaly, tuto odpověď zvolilo celkem 92 (89,3 %) z celkového počtu 103 vybraných vychovatelů. Pouze dva (1,9 %) uvedli, že relaxační techniky nepoužívají. Další dva respondenti využili možnosti zařazení nové odpovědi, přidali techniky s prvky tai-či a cvičení na gymnastických míčích. Nejméně využívanou relaxační technikou z nabízených možností je dle výsledků body scan, který zvolili 2 (1,9 %) vybraní vychovatelé. Co se týče mindfulness metod, můžeme zde zařadit možnosti odpovědi relaxačních technik: vědomé procházky v přírodě, což bylo zvoleno 76 (73,8 %) vybranými vychovateli, dále techniky smyslového vnímání 53 (51,5 %), dechová cvičení 44 (42,7 %), meditace 17 (16,5 %), body scan 2 (1,9 %) a jóga 23 (22,3 %).

**Tabulka č. 5: Využívání relaxačních technik ve výchovném působení vychovatele na vychovávané jedince**

Relaxační techniky	Počet respondentů
Jacobsonova progresivní svalová relaxace	17
Schultzův autogenní trénink	17
Alexandrova metoda	32

Řízená imaginace	35
Muzikoterapie	73
Aromaterapie	21
Dramaterapie	36
Arteterapie	62
Vybarvování omalovánek mandal	92
Vědomé procházky v přírodě	76
Smyslové vnímání	53
Dechová cvičení	44
Meditace	17
Body scan	2
Jóga	23
Nevyužívám	2
Prvky tai-či	1
Cvičení na gymnastických míčích	1



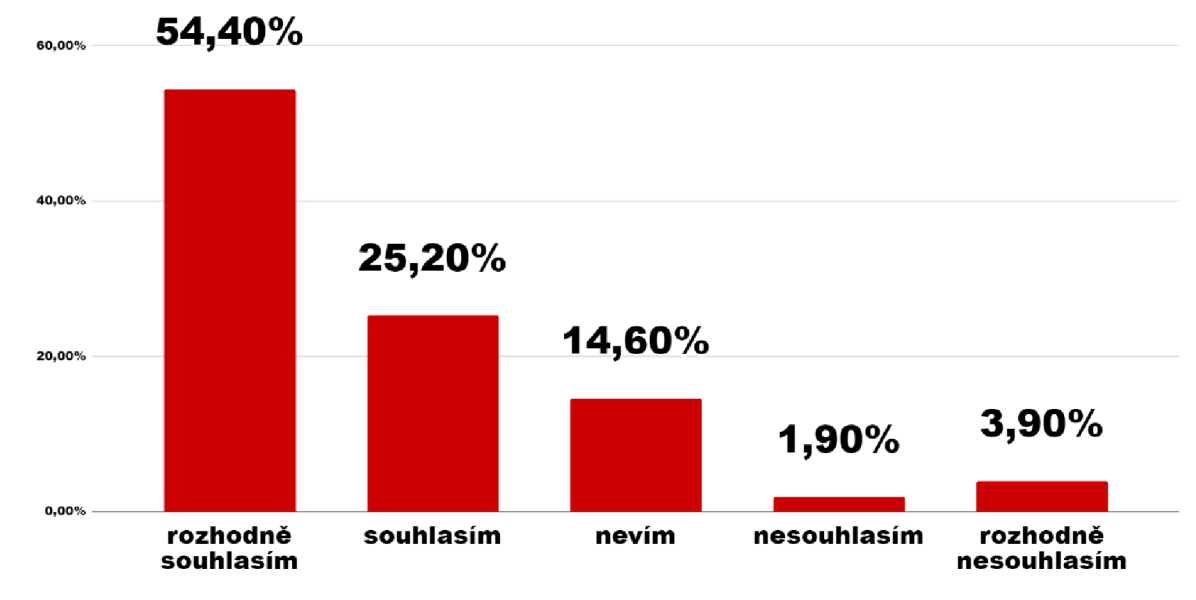
**Graf č. 5: Využívání relaxačních technik ve výchovném působení vychovatele na vychovávané jedince**

### **Položka č. 8: Patří dle vašeho názoru do výchovného procesu relaxační techniky?**

Tato položka zkoumala míru souhlasu vybraných vychovatelů s výrokem, zda patří relaxační techniky do výchovného procesu. Většina dotazovaných se vyjádřila, že s tímto výrokem rozhodně souhlasí, bylo to celkem 56 (54,4 %) vybraných vychovatelů z celkového počtu 103. Dále 26 (25,2 %) vybrala možnost souhlasím, 15 (14,6 %) nedokázala míru svého souhlasu vyjádřit. 2 (1,9 %) uvedli, že s výrokem nesouhlasí a 4 (3,9 %) rozhodně nesouhlasily.

**Tabulka č. 6: Vyjádření míry souhlasu s tvrzením, že relaxační techniky patří do výchovného procesu**

Míra souhlasu	Počet respondentů
Rozhodně souhlasím	56
Souhlasím	26
Nevím	15
Nesouhlasím	2
Rozhodně nesouhlasím	4



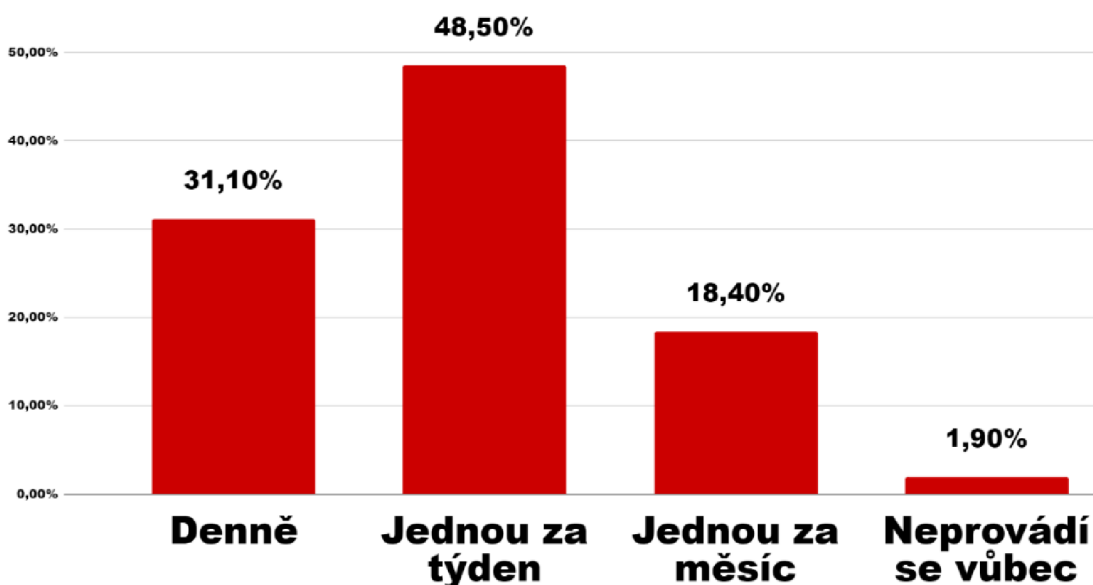
**Graf č. 6: Vyjádření míry souhlasu s tvrzením, že relaxační techniky patří do výchovného procesu**

**Položka č. 9: Jak často využíváte relaxační techniky během školního roku ve svém výchovném působení?**

Díky položce č. 9 bylo zjištěno, že využívání relaxačních technik probíhá nejčastěji jednou za týden, což uvedlo celkem 50 (48,5 %) z celkového počtu 103 vybraných vychovatelů. K tomu 32 (31,1 %) uvedlo, že relaxační techniky používají denně. Pouze 19 (18,4 %) uvedlo, že využívá relaxační techniky jednou za měsíc a 2 (1,9 %) neprovádí relaxační techniky vůbec. Možnost odpovědi jednou za pololetí a jednou za rok se vůbec neobjevila.

**Tabulka č. 7: Četnost zařazování relaxačních technik do výchovného procesu**

Četnost zařazování relaxačních technik	Počet respondentů
Denně	32
Jednou za týden	50
Jednou za měsíc	19
Neprovádí se vůbec	2
Jednou za pololetí	0
Jednou za rok	0



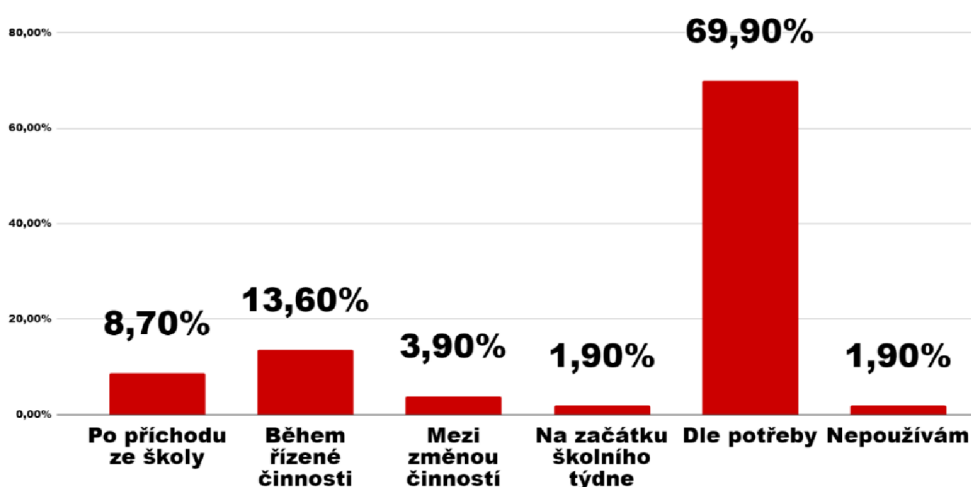
**Graf č. 7: Četnost zařazování relaxačních technik do výchovného procesu**

**Položka č. 10: Kdy a při jakých aktivitách využíváte relaxační techniky v práci s vychovávanými jedinci?**

Na základě položky č. 10 bylo zjištěno, že nejčastěji se zařazují relaxační techniky do výchovného procesu dle potřeby, odpovědělo tak celkem 72 (69,9 %) z celkového počtu 103 vybraných vychovatelů. Po příchodu ze školy zařazuje relaxační techniky celkem 9 (8,7 %), během řízené činnosti 14 (13,6 %), mezi změnou činností 4 (3,9 %), na začátku školního týdne 2 (1,9 %), na konci školního týdne relaxační techniky nevyužívá nikdo z dotazovaných a 2 (1,9 %) vybraní vychovatelé relaxační techniky nevyužívají vůbec.

**Tabulka č. 8: Časové vymezení relaxačních technik ve výchovném procesu**

<b>Časové vymezení relaxačních technik ve výchovném procesu</b>	<b>Počet respondentů</b>
Po příchodu ze školy	9
Během řízené činnosti	14
Mezi změnou činnosti	4
Na začátku školního týdne	2
Dle potřeby	72
Nepoužívám	2
Na konci školního týdne	0



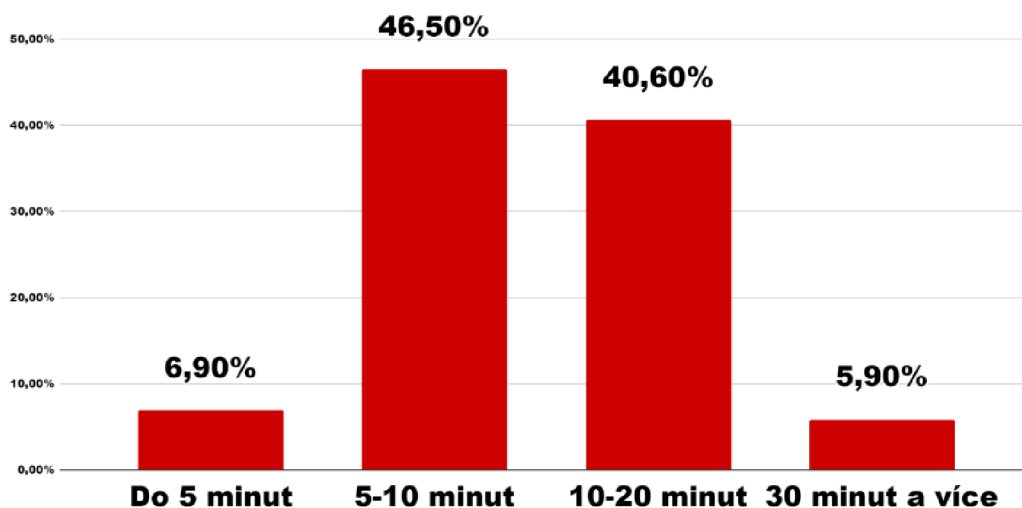
**Graf č. 8: Časové vymezení relaxačních technik ve výchovném procesu**

**Položka č. 11: Kolik času průměrně věnujete relaxačním technikám ve výchovném působení na vychovávané jedince?**

Výsledky této položky ukázaly, že 47 (46,1 %) z celkového počtu 103 vybraných vychovatelů věnuje průměrně 5-10 minut času relaxačním technikám, 10-20 minut 41 (40,2 %) vybraných vychovatelů, do 5 minut 7 (7,8 %) vybraných vychovatelů a 6 (5,9 %) vybraných vychovatelů 30 a více minut.

**Tabulka č. 9: Průměrný čas věnovaný relaxačním technikám ve výchovném procesu**

Průměrný čas	Počet respondentů
Do 5 minut	7
5-10 minut	47
10-20 minut	41
30 minut a více	6



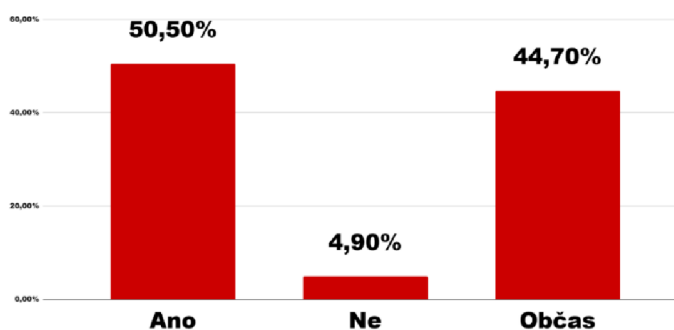
**Graf č. 9: Průměrný čas věnovaný relaxačním technikám ve výchovném procesu**

**Položka č. 12: Všimáte si rozdílů v chování vychovávaných jedinců před a po relaxaci?**

Další položka zjistila, že 52 (50,5 %) ze 103 vybraných vychovatelů si rozdílů v chování vychovávaných jedinců před a po relaxaci všimá, 46 (44,7 %) si rozdílů všimá občas a pouze 5 (4,9 %) si rozdílů nevšimá vůbec.

**Tabulka č. 10: Rozdíly v chování u vychovávaných jedinců po praktikování relaxačních technik**

Rozdíly v chování po relaxaci	Počet respondentů
Ano	52
Ne	5
Občas	46



**Graf č. 10: Rozdíly v chování u vychovávaných jedinců po praktikování relaxačních technik**

**Položka č. 13: Co Vás vede k zapojení relaxačních technik do Vašeho výchovného působení na vychovávané jedince?**

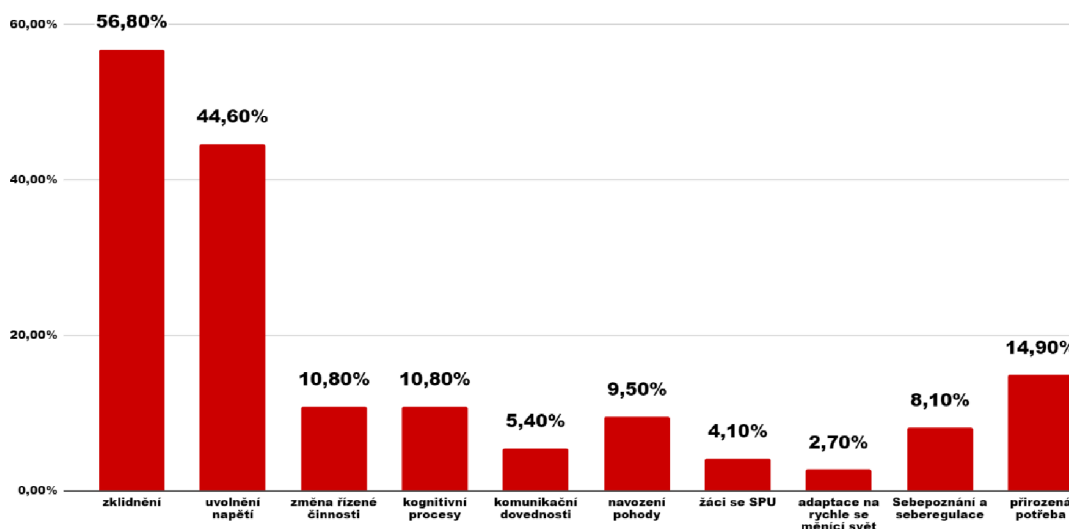
Na tuto položku odpovědělo celkem 74 vybraných vychovatelů. Po kategorizaci otevřených odpovědí se ukázal jako nejčastější důvod zapojení relaxačních technik do výchovného působení **zklidnění** vychovávaných jedinců, tuto možnost uvedlo 42 (56,8 %) vybraných vychovatelů. Dále 33 (44,6 %) uvedlo jako důvod **uvolnění napětí ze školního výkonu či působení stresu na vychovávané jedince**. Dalším důvodem, který uvedlo 8 (10,8 %) vybraných vychovatelů, bylo využití **při změně činnosti z jedné řízené aktivity na druhou**. Na to navazuje využití pro **zlepšení pozornosti, koncentrace a paměti**, což uvedlo 8 (10,8 %) vybraných vychovatelů. Dále je využívají 4 (5,4 %) jako **cvičení pro zlepšení dovednosti komunikace**. Díky relaxačním technikám 7 (9,5 %) vybraných vychovatelů **navozuje pohodu vychovávaných jedinců a formuje lepší klima výchovné skupiny**. Dalším důvodem bylo u 3 (4,1 %) vybraných vychovatelů, **práce s žáky s SPU** (Specifické poruchy učení). 2 (2,7 %) vybraní vychovatelé vnímají zařazení jako potřebnou **adaptaci na rychle se měnící svět a větší nároky na děti**. Dalších 6 (8,1 %) je zařazuje jako **sebepoznávací**



**a seberegulační cvičení.** Nejobecnějším důvodem pro zařazení uvedlo 11 (14,9 %) vybraných vychovatelů, že vnímají relaxační techniky jako **potřebu**, kterou do výchovného působení na vychovávané jedince musí **přirozeně** zařadit. Jeden respondent konkrétně uvedl, že: *„Relaxační techniky jsou jednou z nejvýznamnějších pomůcek při výchově a poznávání vychovávaných jedinců. Jak v reakci na určité činnosti, tak v projevech jedinců ve skupině a jiné velice cenné poznatky, které nutně potřebujete k tomu, abyste mohli udržet přirozeně příjemné klima třídy.“*

**Tabulka č. 11: Důvody zařazování relaxačních technik do výchovného působení na vychovávané jedince**

<b>Důvod zařazení relaxačních technik do výchovného působení na vychovávané jedince</b>	<b>Počet respondentů</b>
Zklidnění	42
Uvolnění napětí	33
Změna řízené činnosti	8
Kognitivní procesy	8
Komunikační dovednosti	4
Navození pohody	7
Žáci s SPU	3
Adaptace na rychle se měnící svět	2
Sebepoznání a seberegulace	6
Přirozená potřeba	11



**Graf č. 11: Důvody zařazování relaxačních technik do výchovného působení na vychovávané jedince**

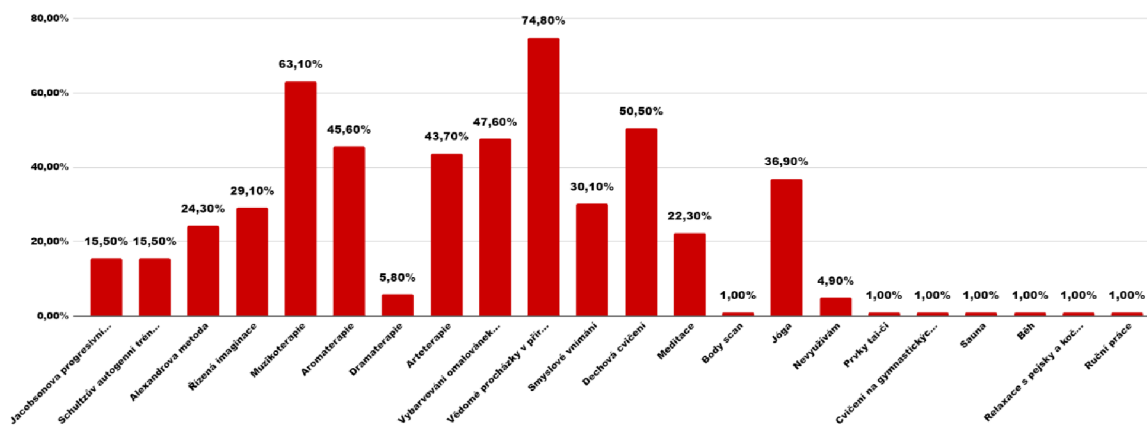
**Položka č. 14: Využíváte Vy sami nějakou z níže uvedených relaxačních technik?**

Z výsledků položky č. 14 lze vyčíst, že nejčastější využívanou relaxační technikou jsou samotnými vychovateli vědomé procházky v přírodě, to zvolilo celkem 77 (74,8 %) ze 103. Dále 5 (4,9 %) z uvedlo, že nepraktikuje je vůbec. Nejméně využívanou technikou je opět body scan, který uvedl pouze 1 (1 %). A v možnosti zařazení jiných relaxačních technik se objevilo: prvky tai-či, cvičení na gymnastických míčích, sauna, běh, relaxace s pejsky a kočkou a ruční práce. Z metod mindfulness uvedlo jógu 38 (36,9 %), meditace 23 (22,3 %), dechová cvičení 52 (50,5 %) a smyslové vnímání 31 (30,1 %) vybraných vychovatelů.

**Tabulka č. 12: Praktikování relaxačních technik vybranými vychovateli**

Relaxační technika	Počet respondentů
Jacobsonova progresivní svalová relaxace	16
Schultzův autogenní trénink	16
Alexandrova metoda	25
Řízená imaginace	30
Muzikoterapie	65
Aromaterapie	47

Dramaterapie	6
Arteterapie	45
Vybarvování omalovánek mandal	49
Vědomé procházky v přírodě	77
Smyslové vnímání	31
Dechová cvičení	52
Meditace	23
Body scan	1
Jóga	38
Nevyužívám	5
Prvky tai-či	1
Cvičení na gymnastických míčích	1
Sauna	1
Běh	1
Relaxace s pejsky a kočkou	1
Ruční práce	1



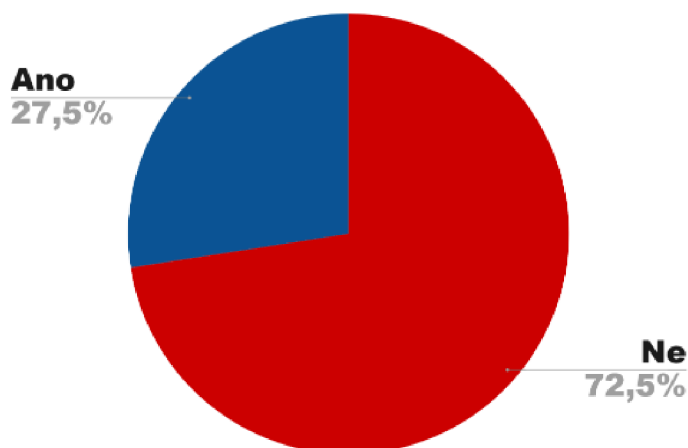
**Graf č. 12: Praktikování relaxačních technik vybranými vychovateli**

**Položka č. 15: Je v instituci, na které působíte, speciální místnost či prostor pro praktikování relaxačních technik?**

Pomocí této položky bylo zjištěno, že v institucích, na kterých vybraní vychovatelé působí, se speciální místnost či prostor pro praktikování relaxačních technik vyskytuje pouze u 28 (27,5 %) vybraných vychovatelů. Jedna vybraná respondentka uvedla, že se ve školním prostředí, kde pracuje, provádí relaxační techniky velmi špatně. Jako důvody uvedla ruch z chodby, popřípadě z třídy o patro výše a zvonění i v odpoledních hodinách. Přesto však vnímá, že mají vychovávaní jedinci relaxační techniky moc rádi.

**Tabulka č. 13: Speciální prostor pro relaxační techniky ve školském zařízení**

<b>Speciální místnost</b>	<b>Počet respondentů</b>
<b>Ano</b>	<b>28</b>
<b>Ne</b>	<b>74</b>



**Graf č. 13: Speciální prostor pro relaxační techniky ve školském zařízení**

## 7 Diskuse výsledků výzkumného šetření

Předchozí kapitola poskytla výsledky z výzkumného šetření, které bylo zaměřené na vybrané vychovatele Moravskoslezského kraje. Poslední kapitola bakalářské práce je věnovaná interpretaci získaných dat v návaznosti na výzkumné, deskriptivní otázky, které byly stanoveny v kapitole 5.1. A také některé údaje výzkumného šetření budou porovnány s vybranými výsledky výzkumů, které jsou zahrnuty v kapitole 4.

První deskriptivní otázka vzhledem k povinnosti dalšího vzdělání pedagogů dle § 24 v zákoně č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících, zmíněném v kapitole 3.2 se zaměřovala na to, zda vybraní vychovatelé ve školní družině a v domově mládeže absolvovali nějaký kurz zaměřený na duševní zdraví. Ze získaných dat lze vyčíst, že většina vybraných vychovatelů, tedy 86 (83,5 %) žádný kurz tohoto typu neabsolvovala, pouze 17 (16,5 %) ze 103 vybraných vychovatelů odpověděla, že nějaký kurz v oblasti duševního zdraví absolvovala. Vzhledem k tomu, že v RVP ZV (část C, 2021) existuje **11 tematických okruhů** osobnostní a sociální výchovy, která se využívá jako prevence duševního zdraví, jak je uvedeno v kapitole 1. 3. A vzhledem k různým možnostem vzdělávání vychovatelů v oblasti duševního zdraví, uvedených v kapitole 3. 2, bylo vhodné odhalit, jaké konkrétní kurzy zaměřené na oblast duševního zdraví vybraní vychovatelé absolvovali. Tematické okruhy osobnostní a sociální výchovy se rozdělují do tří částí: **osobnostní rozvoj, sociální rozvoj a morální rozvoj**. Ze všech těchto částí se v odpovědích vybraných vychovatelů ukázalo alespoň jedno téma. Z kapitoly 3. 2 se však žádná z konkrétnějších odpovědí možností vzdělání neukázala.

V odpovědích z tematického okruhu **psychohygieny** byly uvedeny absolvované kurzy relaxačních technik, konkrétněji: jóga pro děti, muzikoterapie, práce s drumbeny, kurz zaměřený na syndrom vyhoření a poruchy spánku. Z tematického okruhu **rozvoje schopností poznávání** se ve výsledcích objevil kurz na zlepšení pozornosti i certifikovaný trenér paměti, zapojení do kontinuálního vzdělávání akreditovaného vzdělávacího programu. Z okruhu **komunikace a mezilidských vztahů** se ve výsledcích objevil kurz zaměřený na komunikační dovednosti a emoční inteligenci všech aktérů inkluzivního vzdělávání. A z okruhu **řešení problémů a rozhodovacích dovedností** se ve výsledcích objevil kurz zaměřený na řešení konfliktů. Jako poslední odpověď byl uveden kurz rozvoje sociálně psychologických dovedností v pedagogické praxi, který se dá zařadit napříč všemi tematickými okruhy.

Druhá deskriptivní otázka zkoumala zařazování tematických oblastí duševního zdraví vybranými vychovateli ve školní družině a v domově mládež, do jejich výchovného působení na vychovávané jedince. Výsledky ukázaly, že z 11 tematických okruhů osobnostní a sociální výchovy zařazují do svého výchovného působení na vychovávané jedince všechny tematické oblasti, jen některé v menší míře. Nejčastěji uvedli relaxační techniky, které zvolilo 101 (98,1 %) z celkového počtu 103 vybraných vychovatelů. Nejméně využívané pouze 17 (16,5 %) zvolilo cvičení organizačních metod pro rozvrh vlastního času.

Třetí deskriptivní otázka zkoumala, jaké relaxační techniky používají vybraní vychovatelé ve školní družině a v domově mládeže ve výchovném procesu. Z výsledků vyplynulo, že nejčastěji využívají vybarvování omalovánek mandal, což zvolilo celkem 92 (89,3 %) vybraných vychovatelů. Společně s touto technikou se často v praxi využívá také muzikoterapie (Švamberk Šauerová, 2018), kterou zvolilo 73 (70,9 %) vybraných vychovatelů. Pouze 2 (1,9 %) uvedli, že relaxační techniky nepoužívá. Nejméně využívanou relaxační technikou je dle výsledků body scan, který zvolili pouze 2 (1,9 %) z celkového počtu 103 vybraných vychovatelů. Zjištěné hodnoty lze také porovnat s výzkumem, který provedla Hana Pešková (2020) v její bakalářské práci. Její výsledky zjistili, že nejčastější používanou relaxační technikou je muzikoterapie, tu zvolilo 76 % vybraných učitelů v mateřské škole. Naopak nejméně volená byla Jacobsonova progresivní relaxace, kterou zvolilo 15 % vybraných respondentů. Co se týče procentuálního zastoupení technik uvedených z tohoto výzkumného šetření lze konstatovat, že jsou výsledky výzkumných šetření velice podobné.

Na tyto výsledky navazuje otázka, zda si vybraní vychovatelé všimají rozdílů v chování u vychovávaných jedinců po praktikování relaxačních technik. 52 (50,5 %) odpovědělo, že si rozdílů všimá, 46 (44,7 %) si rozdílů všimá občas a 5 (4,9 %) z celkového počtu 103 vybraných vychovatelů si rozdílů nevšimá vůbec. V porovnání s výzkumným šetřením Hany Peškové (2020) se ukázalo, že až 76 % respondentů rozdílů v chování dětí vnímá, 13 % si rozdílů všimá občas a pouze 2 % si rozdílů nevšimá vůbec. Z těchto výsledků lze usoudit, že většina vybraných respondentů z výzkumných šetření si je vědoma rozdílu v chování dětí před a po provedení relaxačních technik.

Dále vyvstala otázka, zda se v instituci, na které vybraní vychovatelé působí, vyskytuje speciální místnost či prostor pro praktikování relaxačních technik. Pouze 28 (27,5 %) uvedlo, že prostor pro praktikování relaxačních technik vyčleněný má. Ve srovnání s průzkumem School Education Gateway (2019) vyplynulo, že z celkového počtu

306 odpovědí 13 % respondentů uvedlo, že na jejich škole vyhrazeny zvláštní soukromé prostory či místnosti jsou. V přepočtu je to přibližně o 12 respondentů více než ve výsledcích tohoto výzkumného šetření.

Důležité výsledky také uvedlo stanovené tvrzení, zda patří relaxační techniky do výchovného procesu. Většina dotazovaných se vyjádřila, že s tímto výrokiem rozhodně souhlasí, což je příznivý výsledek, bylo to celkem 56 (54,4 %) z celkového počtu 103 vybraných vychovatelů. Dále 26 (25,2 %) vybrala možnost souhlasím, díky čemuž převahuje 82 (79,6 %) pozitivních odpovědí. Ve výzkumném šetření Hany Peškové (2020) jsou však ještě příznivější výsledky, kdy až 96 % respondentů považuje za smysluplné zařazení technik do režimu dne.

Z dalších výsledků po kategorizaci bylo zjištěno, že nejčastějším důvodem k zařazování relaxačních technik je zklidnění vychovávaných jedinců, tuto možnost uvedlo 42 (56,8 %) vybraných vychovatelů. Dále 33 (44,6 %) uvedlo jako důvod uvolnění napětí ze školního výkonu či působení stresu na vychovávané jedince, 8 (10,8 %) je využívá při změně činnosti z jedné řízené aktivity na druhou. Na to navazuje důvod zlepšení pozornosti, koncentrace a paměti, což bylo uvedeno 8 (10,8 %). Dalším důvodem je zařazení jako cvičení pro zlepšení dovedností komunikace, což uvedli 4 (5,4 %). 7 (9,5 %) vybraných vychovatelů díky relaxačním metodám navozuje pohodu vychovávaných jedinců a vytváří lepší klima výchovné skupiny. U 3 (4,1 %) je důvodem, práce s žáky s SPU, 2 (2,7 %) vnímají zařazení relaxačních technik jako potřebnou adaptaci na rychle se měnící svět a větší nároky na děti. Dalších 6 (8,1 %) je zařazuje jako sebezpoznavací a seberegulační cvičení. Nejjobecnějším důvodem pro zařazení uvedlo 11 (14,9 %) vybraných vychovatelů, že je vnímají jako potřebu, kterou do výchovného působení na vychovávané jedince musí přirozeně zařadit. Ve výsledcích Hany Peškové (2020) se taktéž objevila odpověď zklidnění dětí v zastoupení 48 %, uvolnění či odpočinek uvedlo 20 %, zlepšení koncentrace uvedlo 16 %, psychickou i fyzickou pohodu uvedlo 8 %, pozitivní vliv na vývoj dětí uvedli 2 % a navíc se objevila odpověď práce s dechem u 2 % respondentů. Z těchto dat můžeme vyčíst, že se kategorie výrazně neodlišují, ve výzkumném šetření této práce se však vyskytlo o 5 druhů odpovědí více.

Vzhledem ke skutečnosti, že jsou pedagogičtí pracovníci ohroženi syndromem vyhoření, bylo vhodné se také zaměřit na to, zda sami vybraní vychovatelé využívají relaxační techniky. Z výsledků lze vyčíst, že nejčastější využívají vědomé procházky v přírodě, což uvedlo celkem 77 (74,8 %) ze 103 vybraných vychovatelů. Dále 5 (4,9 %) nepraktikuje relaxační techniky

vůbec. Nejméně využívanou technikou je opět body scan, což odpověděl pouze 1 (1 %). Ve srovnání s výsledky výzkumu Hany Peškové (2020) byla stejně jako ve výzkumném šetření této bakalářské práce zvolena jako nejčastější relaxace v přírodě 37 %. I ve výzkumu „*Míry syndromu vyhoření a aktivit užívaných učiteli k redukci stresu jako prevence syndromu vyhoření*“ respondenti uvedli, že více preferují venkovní aktivity, než ty v uzavřeném prostoru (Švamberg Šauerová, 2018).

Čtvrtá deskriptivní otázka zkoumala praktikování mindfulness metod v rámci výchovného procesu. V 2. kapitole jsou vypsané typy praxí, které se do těchto metod zařazují. Z této kapitoly tedy vyplývá, že zde můžeme zařadit možnosti odpovědí relaxačních technik: vědomé procházky v přírodě, což bylo zvoleno 76 (73,8 %) vybranými vychovateli, dále techniky smyslového vnímání byly zvoleny 53 (51,5 %), dechová cvičení 44 (42,7 %), meditace 17 (16,5 %), body scan 2 (1,9 %) a jóga 23 (22,3 %). Z těchto nasbíraných výsledků výzkumného šetření tedy vyplývá, že metody mindfulness vybraní vychovatelé zařazují do svého výchovného působení na vychovávané jedince, dokonce využívají všechny základní techniky vypsané v 2. kapitole. A dále z výsledku využívání relaxačních technik samotnými vychovateli vyplývá, že: vědomé procházky v přírodě praktikuje 77 (74,8 %), techniky smyslového vnímání 31 (30,1 %), dechová cvičení 52 (50,5 %), meditaci 23 (22,3 %), body scan 1 (1 %) a jógu 38 (36,9 %) z celkového počtu 103 vybraných vychovatelů. Dá se tedy konstatovat, že i do svého života již vybraní vychovatelé metody mindfulness zařazují.

V porovnání s výsledky ze 4. kapitoly lze vyčíst, že ve výzkumném šetření „*Míry syndromu vyhoření a aktivit užívaných učiteli k redukci stresu jako prevence syndromu vyhoření*“ se metody mindfulness objevují pouze v zastoupení jógy v pohybových aktivitách 22 % (Švamberg Šauerová, 2018). Z výsledků průzkumu „*Duševní zdraví a pohody*“ lze vyčíst, že trénink zaměřený na zvědomování, tedy mindfulness metoda, využívá ve škole pouze 7 % dotazovaných respondentů (Průzkum o duševním zdraví a pohodě-Výsledky, 2019). A z výzkumného šetření Hany Peškové (2020) lze vyčíst, že 52 % využívá v práci s dětmi dechová cvičení a 39 % zařazuje jógu, což je přibližně stejné procentuální zastoupení jako ve výzkumném šetření této práce. A dále z výsledku využívání relaxačních technik samotnými respondenty vyplývá, že z mindfulness metod respondenti využívají meditaci v zastoupení 9 % a jógu, kterou zvolilo 5 %, což je na rozdíl od výzkumného šetření této práce výrazně nižší procentuální zastoupení (Pešková, 2020).



Poslední deskriptivní otázka zkoumala časové vymezení na podporu duševního zdraví vychovávaných jedinců v rámci výchovného působení vybraných vychovatelů. Z výsledků bylo zjištěno, že četnost využívání relaxačních technik je nejčastěji jednou za týden, což uvedlo celkem 50 (48,5 %) z celkového počtu 103 vybraných vychovatelů. K tomu 32 (31,1 %) uvedlo, že relaxační techniky používá denně. Dalo by se tedy konstatovat, že vybraní vychovatelé využívají relaxační techniky poměrně často. Ve srovnání s výsledky výzkumu Hany Peškové (2020) však respondenti uvedli, že denně využívá relaxační techniky až 78 % z nich, což je na rozdíl od výzkumného šetření této práce větší procentuální zastoupení.

Dále bylo zjištěno, že nejčastěji se zařazují relaxační techniky do výchovného procesu dle potřeby, odpovědělo tak celkem 72 (69,9 %) z celkového počtu 103 vybraných vychovatelů a během řízené činnosti je zařazuje 14 (13,6 %) vybraných vychovatelů. Z vybraných výsledků Hany Peškové (2020) bylo zjištěno, že nejčastěji zařazují respondenti relaxační techniky ze 40 % během řízené činnosti a 8 % je zařazuje dle potřeby, z čehož vyplívá, že se výsledky výzkumných šetření výrazně liší.

Z výsledků, kolik času vlastně vybraní vychovatelé věnují relaxačním technikám v práci s vychovávanými jedinci, se ukázalo, že 47 (46,1 %) z celkového počtu 103 vybraných vychovatelů se věnuje průměrně 5-10 minut času relaxačním technikám. 10-20 minut se věnuje 41 (40,2 %), do 5 minut se věnuje 7 (7,8 %) a 6 (5,9 %) vybraných vychovatelů se věnuje relaxačním technikám 30 a více minut. Z výsledků výzkumného šetření Hany Peškové (2020) 80 % respondentů uvedlo, že se věnuje dané relaxační činnosti průměrně v délce do 5 minut, 5-10 minut uvedlo 18 % a pouze 2 % se relaxačním metodám věnuje 10 minut a více. Ve srovnání s výzkumným šetřením této práce lze konstatovat, že se výsledky výrazně liší, důvodem by mohl být věkový rozdíl jedinců, s kterými respondenti pracují.

## Závěr

Bakalářská práce se zabývala mindfulness v práci vychovatele. Jejím hlavním cílem bylo popsat metody mindfulness v práci vychovatele a zjistit, jaké relaxační techniky využívají vybraní vychovatelé a zda do nich zařazují i metody mindfulness. V úvodu bylo v rámci obsahu vymezeno několik teoretických a praktických dílčích cílů, které byly naplňovány průběžně. Práce obsahovala celkem sedm kapitol, které byly sestaveny tak, aby na sebe plynule navazovaly. Z toho tři kapitoly se věnují teoretické části a čtyři kapitoly praktické části.

V první kapitole byly představeny vybrané relaxační techniky, do kterých byly zařazeny metody mindfulness. V druhé kapitole proto bylo potřeba objasnit co pojem mindfulness znamená. Na to bylo navázáno první podkapitolou, která obsahovala vymezení postojevé základny potřebné k praktikování mindfulness. Na začátku druhé podkapitoly byly dále uvedeny rozdíly mezi formální a neformální praxí mindfulness s popisem základních metod. Třetí kapitola se věnovala zařazení metod mindfulness do výchovného procesu. Obsahovala charakteristiku práce odborného vychovatele, vymezení jeho pole působnosti a popis vybraných školských zařízení. V další podkapitole se objevilo uvedení vzdělání vychovatelů a nabídka vybraných možností dalšího vzdělávání v oblasti duševního zdraví a mindfulness. Poslední podkapitola obsahovala objasnění možného zařazení mindfulness, využití ve výchovném procesu a jeho možný příznivý vliv na vychovávané jedince.

Navazující empirická část začíná čtvrtou kapitolou, která se zabývá zhodnocením aktuálního stavu zkoumané problematiky vybraných výzkumných šetření v oblasti zařazení duševního zdraví a metod mindfulness do školního prostředí. Předmětem páté kapitoly bylo výzkumné šetření a jeho vlastností, kde byly stanoveny cíle, deskriptivní otázky, výběr vzorku do výzkumného šetření a charakteristika metody šetření. V šesté kapitole byly představeny výsledky realizovaného výzkumného šetření, které byly prezentovány v podobě přehledných grafů a tabulek. Poslední sedmá kapitola se věnovala diskusi výsledků, ve které byla porovnána získaná data s vybranými údaji z již realizovaných průzkumů.

Na rozdíl od výzkumného šetření této práce se autoři výzkumných šetření, uvedených ve 4. kapitole, zaměřovali na jiný typ respondentů. Někteří se zaměřili na celou školu a její pracovníky nebo na konkrétní pedagogy jen z jiných oblastí školy. Pro nás byli klíčoví respondenti vychovatelé na domově mládeže a ve školní družině. Výzkumného šetření se zúčastnilo celkem 103 vybraných respondentů z Moravskoslezského kraje.

Z výzkumného šetření vyplynulo, že pouze 17 (16,5 %) ze 103 vybraných vychovatelů nějaký kurz v oblasti duševního zdraví absolvovala. Mezi tyto kurzy byly uvedeny relaxační techniky, jóga pro děti, muzikoterapie, práce s drumbeny, kurz zaměřený na syndrom vyhoření a poruchy spánku, kurz rozvoje schopností poznávání, na zlepšení pozornosti, zaměřený na komunikační dovednosti a emoční inteligenci všech aktérů inkluzivního vzdělávání, na řešení konfliktů, kurz rozvoje sociálně psychologických dovedností v pedagogické praxi a certifikovaný trenér paměti, zapojení do kontinuálního vzdělávání akreditovaného vzdělávacího programu.

Výsledky výzkumného šetření dále ukázaly, že z 11 tematických okruhů osobnostní a sociální výchovy zařazují vybraní vychovatelé do svého výchovného působení na vychovávané jedince všechny tematické oblasti, jen některé v menší míře. Nejčastěji byly uváděny relaxační techniky, které zvolilo 101 (98,1 %) z celkového počtu 103 vybraných vychovatelů. Nejčastější využívanou relaxační technikou v působení vybraných vychovatelů na vychovávané jedince bylo uvedeno vybarvování omalováněk mandal, kterou zvolilo celkem 92 (89,3 %) vybraných vychovatelů. Dále z výsledků bylo zjištěno, že si 52 (50,5 %) vybraných vychovatelů všimá rozdílů v chování vychovávaných jedinců před a po relaxaci. Ale zároveň bylo zjištěno, že až 74 (72,5 %) vybraných vychovatelů uvedlo, že se u nich v instituci vyhrazený prostor či místnost pro relaxaci nevyskytuje. Většina z celkového počtu 103 vybraných vychovatelů, tedy 56 (54,4 %) uvedla, že rozhodně souhlasí se začleněním relaxačních technik do výchovného procesu. Nejčastějším důvodem k zařazování relaxačních technik je zklidnění vychovávaných jedinců, což uvedlo celkem 42 (56,8 %) vybraných vychovatelů. Nejčastější využívanou relaxační technikou v osobním životě vybraných vychovatelů jsou vědomé procházky v přírodě, což zvolilo celkem 77 (74,8 %).

Z otázky praktikování mindfulness metod v rámci výchovného procesu vyplynulo, že vědomé procházky v přírodě, využívá 76 (73,8 %) vybraných vychovatelů, dále techniky smyslového vnímání byly zvoleny 53 (51,5 %), dechová cvičení 44 (42,7 %), meditace 17 (16,5 %), body scan 2 (1,9 %) a jóga 23 (22,3 %). Z těchto nasbíraných výsledků výzkumného šetření tedy vyplývá, že metody mindfulness vybraní vychovatelé zařazují do svého výchovného působení na vychovávané jedince. A dále z výsledku využívání relaxačních technik samotnými vychovateli vyplývá, že: vědomé procházky v přírodě praktikuje 77 (74,8 %), techniky smyslového vnímání praktikuje 31 (30,1 %), dechová cvičení praktikuje 52 (50,5 %), meditaci praktikuje 23 (22,3 %), body scan praktikuje 1 (1 %) a jógu 38 (36,9 %) z celkového počtu

103 vybraných vychovatelů. Dalo by se tedy konstatovat, že i do svého osobního života již vybraní vychovatelé metody mindfulness zařazují.

Z výsledků četnosti zařazení relaxačních technik je nejčastěji volenou odpovědí jednou za týden, což uvedlo celkem 50 (48,5 %) z celkového počtu 103 vybraných vychovatelů. Dále bylo zjištěno, že nejčastěji se zařazují relaxační techniky do výchovného procesu dle potřeby, odpovědělo tak celkem 72 (69,9 %). Z výsledků, kolik času vlastně vybraní vychovatelé věnují relaxačním technikám v práci s vychovávanými jedinci se ukázalo, že 47 (46,1 %) z celkového počtu 103 vybraných vychovatelů se věnuje průměrně 5-10 minut času relaxačním technikám.

Z důvodu zvyšování se míry prožívaného stresu, kdy jeho dlouhotrvající vliv může u člověka vyvolat psychické i fyzické onemocnění, se domnívám, že znalost a praktikování relaxačních technik a celkově duševní hygieny, je klíčová k tomu, abychom v naší společnosti nějakým způsobem zamezili nárůstu duševních onemocnění. Proto jsem v bakalářské práci uceleně zpracovala téma mindfulness v práci vychovatele, aby byly vědomosti z ní získané přínosné. V první řadě bude tato práce bude jakýmsi odrazovým můstkem v poznání samotného tématu mindfulness, které, jak již bylo uvedeno, není v ČR ještě moc rozšířené. Budu ráda, pokud tato práce bude motivovat k vyzkoušení metod mindfulness jak v práci vychovatele, tak v práci se sebou samým či k absolvování vybraných kurzů uvedených ve 3. kapitole.

Vzhledem k nízkému počtu výzkumných šetření na toto téma by bylo vhodné problematiku důležitosti duševní hygieny, zařazování relaxačních technik či mindfulness metod do školního prostředí více zkoumat. Výsledky se tak mohou stát inspirací pro další výzkumná šetření. Jednou z možností by bylo např. vytvoření programu zařazování relaxačních technik do školského prostředí. Nebo průzkum problematiky duševního zdraví u pedagogů a praktikování relaxačních technik či konkrétně mindfulness metod jako prevenci syndromu vyhoření.

## Seznam použité literatury a zdrojů

- BENDL, Stanislav a kol., 2015. *Vychovatelství*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN 978-80-247-4248-9
- BURDIC, Debra, 2019. *Mindfulness u dětí a dospívajících*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN 978-80-271-0852-7
- Duševní zdraví ve škole, 2022* [online]. Všech pět pohromadě [12. 3. 2022]. Dostupné z: <https://vsechpetpohromade.cz/dusevni-zdravi-ve-skole/>
- GROFOVÁ, Kateřina a Vojtěch ČERNÝ, 2015. *Relaxační techniky pro tělo, dech a mysl*. 1. vyd. Brno: Albatros Media a. s. ISBN 978-80-266-0835-6
- HASSED, Craig a Richard CHAMBERS, 2020. *Učení s pomocí vědomé pozornosti*. 1. vyd. Praha: ALPHA BOOK. ISBN 978-80-57529-45-4
- HENNESSEY, Gary, 2019. *Mindfulness pro každý den*. 1. vyd. Praha: Portál, s. r. o. ISBN 978-80-262-1460-1
- CHRÁSKA, Miroslav, 2016. *Metody pedagogického výzkumu*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN 978-80-247-5326-3.
- KABAT-ZINN, Jon, 2013. *Život samá pohroma*. Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli. 1. vyd. Příbram: Jan Melvil Publishing. ISBN 378-80-7555-012-5
- KRATOCHVÍLOVÁ, Emília, 2004. *Pedagogika volného času*. Bratislava: Univerzita Komenského. ISBN 80-223-1930-9
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 1994. *Jak zvládat stres*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing a. s. ISBN 80-7169-121-6
- Kurz psychohygieny pro zdravotníky, 2022* [online]. Nadační fond pro rozvoj plného vědomí [12. 3. 2022]. Dostupné z: <https://www.plnevedomi.cz/kurz/kurz-psychohygieny-pro-zdravotniky>
- KVINTOVÁ, Jana a Michaela, PUGNEROVÁ, 2016. *Přehled poruch psychického vývoje*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing a.s. ISBN 978-80-247-5452-9
- LANGER, Lukáš, 2022. *Programy pro učitele* [online]. Nevypuť duši z. s. [12. 3. 2022]. Dostupné z: <https://nevypustdusi.cz/program-pro-ucitele/>
- MERTO VÁ, Jana a Nela VÍTOVÁ, 2021. *Zklidněte to. Těchto osm aplikací vám pomůže zvládnout stres a začít nový rok s vyrovnanou myslí* [online]. Forbes [12. 3. 2022]. Dostupné z: <https://forbes.cz/zklidnete-to-techto-osm-aplikaci-vam-pomuze-zvladnout-stres-a-zacit-novy-rok-s-vyrovnanou-mysli/>
- MŠMT, 2018. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání* [online]. Ministerstvo

školsství, mládeže a tělovýchovy [12. 3. 2022]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/t/rvp-pro-zakladni-vzdelavani>

MŠMT, 2002. Metodický pokyn k postavení, organizaci a činnosti školních družin [online].

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy [12. 3. 2022]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/mladez/metodicky-pokyn-k-postaveni-organizaci-a-cinnosti-skolnich-druzin>

*Nabídka kurzů a webinářů DVPP*, 2022 [online]. Olomouc: Centrum celoživotního vzdělání [12. 3. 2022]. Dostupné z: <https://ccv.upol.cz/nabidka-kurzu>

PEŠKOVÁ, Jana, 2020. *Relaxační techniky v režimu dne v mateřské škole*. Hradec Králové. Bakalářská práce. Univerzita Hradec Králové. Vedoucí práce Mgr. Dita Culková, Ph.D.

PETROVÁ, Alena a Irena PLEVOVÁ, 2018. *Vybrané kapitoly z obecné psychologie* [online]. Ostrava: Ostravská univerzita, Pedagogická fakulta [28. 2. 2022]. ISBN 978-80-7599-081-5. Dostupné z: <https://dokumenty.osu.cz/pdf/materialy/vybrane-kapitoly-z-obecne-psychologie.pdf>

*Programy*, 2022 [online]. Český mindfulness institut [12. 3. 2022]. Dostupné z: <http://www.mindfulness-institut.cz/programy/>

PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ, 2013. *Pedagogický slovník*. 7. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0403-9.

*Průzkum o duševním zdraví a pohodě-Výsledky*, 2019 [online]. School Education Gateway. [28. 2. 2022]. Dostupné z: <https://www.schooleducationgateway.eu/cz/pub/viewpoints/surveys/poll-on-mental-health.htm>

ROFLÍKOVÁ, Marcela a Martina VANČUROVÁ, 2021. *Mindfulness pro každého*. Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN 978-80-271-1241-8

SEYDEL, Josie a Michael SINCLAIR, 2015. *Všímavost*. Cesta pro zklidnění mysli pro ty, co nestíhají. Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN 978-80-247-5554-0

*Studijní agenda*, 2020 [online]. Informační systém Univerzity Palackého. [6. 4. 2022]. Dostupné z: [https://stag.upol.cz/portal/studium/prohlizeni.html?pc\\_pagenavigationalstate=AAAAAQAENzg0NBMBAAAAQAic3RhdGVlZXkAAAABABQOTIyMzM3MjAzNjg1NDc2NTQxNAAAAA\\*#prohlizeniSearchResult](https://stag.upol.cz/portal/studium/prohlizeni.html?pc_pagenavigationalstate=AAAAAQAENzg0NBMBAAAAQAic3RhdGVlZXkAAAABABQOTIyMzM3MjAzNjg1NDc2NTQxNAAAAA*#prohlizeniSearchResult)

ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta, 2018. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing a. s. ISBN 978-80-271-0470-3

VÁGNEROVÁ, Marie, 2008. *Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-0956-0.

VYHNÁLKOVÁ, Pavla, 2013. *Základy pedagogiky volného času*. 1. vyd. Olomouc: Gevak s. r. o. ISBN 978-80-86768-73-1

Vyhláška č. 74/2005 Sb., o zájmovém vzdělávání, ve znění vyhlášky č. 279/2012.

Zákon č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů.

## **Seznam zkratek**

ČR – Česká republika

HEP – Health Enhancement Program

MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction

RVP ZV – Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělání

SPU – Specifické poruchy učení



## Seznam tabulek

Tabulka č. 1: Pohlaví vybraných respondentů.....	30
Tabulka č. 2: Rozdělení vybraných vychovatelů podle typu školského zařízení .....	31
Tabulka č. 3: Absolvování kurzu vybranými vychovateli v oblasti duševního zdraví v rámci dalšího vzdělávání .....	32
Tabulka č. 4: Zařazování tematických okruhů osobnostní a sociální výchovy do výchovného působení k podpoře duševního zdraví vychovávaných jedinců .....	33
Tabulka č. 5: Využívání relaxačních technik ve výchovném působení vychovatele na vychovávané jedince.....	34
Tabulka č. 6: Vyjádření míry souhlasu s tvrzením, že relaxační techniky patří do výchovného procesu.....	36
Tabulka č. 7: Četnost zařazování relaxačních technik do výchovného procesu .....	37
Tabulka č. 8: Časové vymezení relaxačních technik ve výchovném procesu.....	38
Tabulka č. 9: Průměrný čas věnovaný relaxačním technikám ve výchovném procesu .....	39
Tabulka č. 10: Rozdíly v chování u vychovávaných jedinců po praktikování relaxačních technik .....	40
Tabulka č. 11: Důvody zařazování relaxačních technik do výchovného působení na vychovávané jedince.....	41
Tabulka č. 12: Praktikování relaxačních technik vybranými vychovateli.....	42
Tabulka č. 13: Speciální prostor pro relaxační techniky ve školském zařízení.....	44

## Seznam grafů

Graf č. 1: Pohlaví vybraných respondentů .....	30
Graf č. 2: Rozdělení vybraných vychovatelů podle typu školského zařízení.....	31
Graf č. 3: Absolvování kurzu vybranými vychovateli v oblasti duševního zdraví v rámci dalšího vzdělávání .....	32
Graf č. 4: Zařazování tematických okruhů osobnostní a sociální výchovy do výchovného působení k podpoře duševního zdraví vychovávaných jedinců .....	34
Graf č. 5: Využívání relaxačních technik ve výchovném působení vychovatele na vychovávané jedince.....	35
Graf č. 6: Vyjádření míry souhlasu s tvrzením, že relaxační techniky patří do výchovného procesu.....	36
Graf č. 7: Četnost zařazování relaxačních technik do výchovného procesu .....	37
Graf č. 8: Časové vymezení relaxačních technik ve výchovném procesu.....	38
Graf č. 9: Průměrný čas věnovaný relaxačním technikám ve výchovném procesu .....	39
Graf č. 10: Rozdíly v chování u vychovávaných jedinců po praktikování relaxačních technik .....	40
Graf č. 11: Důvody zařazování relaxačních technik do výchovného působení na vychovávané jedince.....	42
Graf č. 12: Praktikování relaxačních technik vybranými vychovateli .....	43
Graf č. 13: Speciální prostor pro relaxační techniky ve školském zařízení .....	44

# Přílohy

## Příloha 1: Dotazník

Vážení respondenti, Vážené respondentky,

v rámci výzkumného šetření na Univerzitě Palackého v Olomouci, bych Vás chtěla oslovit o vyplnění dotazníku o duševním zdraví a relaxačních metodách. Výzkum je zcela anonymní a poslouží ke zpracování statistických dat.

Předem děkuji, za výzkumný tým, Klaudie Lipková, studentka bakalářského studia, 3. ročníku, oboru Vychovatelství na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci.

### 1) Vaše pohlaví:

- a) Muž
- b) Žena

### 2) Rok narození:

### 3) Na jakém typu školského zařízení působíte?

- a) Školní družina
- b) Domov mládeže

### 4) Absolvovali jste v rámci dalšího vzdělání pro pedagogy nějaký kurz zaměřený na duševní zdraví?

- a) Ano
- b) Ne

### 5) Pokud ano, o jaký se jednalo?

### 6) Z níže uvedených možností vyberte všechny aktivity, které zařazujete do svého výchovného působení k podpoře duševního zdraví vychovávaných jedinců

- a) Cvičení smyslového vnímání (např. po slepu poznat vůni, jídlo či předmět, rytmická cvičení)
- b) Cvičení pro zlepšení pozornosti (např. hledání rozdílů na dvou zdánlivě stejných obrázcích, hra Kuba řekl...)
- c) Cvičení paměti (např. práce se slepou mapou, pexeso, kimova hra, šel jsem do zoo a viděl jsem tam...)
- d) Cvičení řešení problémových úloh (např. matematické úlohy)
- e) Rozvoj dovednosti pro učení a studium (např. strategie učení, mnemotechnické pomůcky)
- f) Sebepoznávací techniky (např. portfolio, deník, technika panáčky na stromě, osobnostní test temperamentu)
- g) Organizační techniky pro rozvrh vlastního času (např. koláčový graf času, práce s diářem)

- h) Cvičení na regulaci vlastního jednání a prožívání (např. cvičení na regulaci emocí, učení se vnitřní motivace, strategie zvládnání trémy, agrese)
  - i) Informace o projevech stresu v těle a jak působí na naši mysl (např. fyziologické reakce na stres, druhy stresu)
  - j) Používání relaxačních technik (příklady v následující otázce)
  - k) Informace pro hledání pomoci při potížích (internetové zdroje, místa na škole, kam mohou vychovávaní jedinci jít, jaké další instituce navštívit)
  - l) Cvičení na rozvoj spolupráce (např. hra dopravní zácpa, únikové hry, stolní hra aktivity)
  - m) Cvičení naslouchání při komunikaci s druhými (sledování verbálních i neverbálních projevů)
  - n) Cvičení asertivní komunikace (schopnost vyrovnaně prosadit své názory, práva, přání či potřeby bez využívání agresivního chování)
  - o) Cvičení na způsoby řešení konfliktů (např. cvičení omluv, dělání kompromisů, poděkování)
- 7) Z níže uvedených možností vyberte všechny relaxační techniky, které používáte v rámci svého výchovného působení na vychovávané jedince**
- a) Jacobsonova progresivní svalová relaxace (střídání svalové kontrakce a uvolnění)
  - b) Schultzův autogenní trénink (navozování pocitu tíhy, tepla, koncentrace na srdeční činnost, dech, břišní oblast a hlavu)
  - c) Alexandrova metoda (práce s držetím těla, pohybem a sebeuvědoměním = zlepšení rovnováhy a koordinace)
  - d) Řízená imaginace (záměrné vyvolávání představ s uklidňujícím obsahem)
  - e) Muzikoterapie (relaxace skrze hudební prvky – zvuk, rytmus, melodie)
  - f) Aromaterapie (používání esenciálních olejů a vůní pro relaxaci)
  - g) Dramaterapie (relaxace skrze dramatické metody)
  - h) Arteterapie (relaxace skrze umění – malování, poezie a další tvůrčí činnosti)
  - i) Vybarvování omalovánků mandal
  - j) Vědomé procházky v přírodě
  - k) Smyslové vnímání
  - l) Dechová cvičení
  - m) Meditace
  - n) Body scan
  - o) Jóga
  - p) Nevyužívám

q) Otevřená odpověď pro jiné možnosti, které nebyly zahrnuty

**8) Patří dle vašeho názoru do výchovného procesu relaxační techniky?**

- a) rozhodně souhlasím
- b) souhlasím
- c) nevím
- d) nesouhlasím
- e) rozhodně nesouhlasím

**9) Jak často využíváte relaxační techniky během školního roku ve svém výchovném působení?**

- a) Denně
- b) Jednou za týden
- c) Jednou za měsíc
- d) Jednou za pololetí
- e) Jednou za školní rok
- f) Neprovádím je vůbec

**10) Kdy a při jakých aktivitách využíváte relaxační techniky v práci s vychovávanými jedinci?**

- a) Po příchodu ze školy
- b) Během řízené činnosti
- c) Mezi změnou činností
- d) Na začátku školního týdne
- e) Na konci školního týdne
- f) Dle potřeby
- g) Nepoužívám

**11) Kolik času průměrně věnujete relaxačním technikám ve výchovném působení na vychovávané jedince?**

- a) Do 5 minut
- b) 5–10 minut
- c) 10–20 minut
- d) 20–30 minut

e) 30 minut a více

**12) Všimáte si rozdílů v chování vychovávaných jedinců před a po relaxaci?**

- a) Ano
- b) Ne
- c) Občas

**13) Co Vás vede k zapojení relaxačních technik do Vašeho výchovného působení na vychovávané jedince?**

**14) Využíváte vy sami nějakou z níže uvedených relaxačních technik?**

- a) Jacobsonova progresivní svalová relaxace (střídání svalové kontrakce a uvolnění)
- b) Schultzův autogenní trénink (navozování pocitu tíhy, tepla, koncentrace na srdeční činnost, dech, břišní oblast a hlavu)
- c) Alexandrova metoda (práce s držetím těla, pohybem a sebeuvědoměním = zlepšení rovnováhy a koordinace)
- d) Řízená imaginace (záměrné vyvolávání představ s uklidňujícím obsahem)
- e) Muzikoterapie (relaxace skrze hudební prvky – zvuk, rytmus, melodie)
- f) Aromaterapie (používání esenciálních olejů a vůní pro relaxaci)
- g) Dramaterapie (relaxace skrze dramatické metody)
- h) Arteterapie (relaxace skrze umění – malování, poezie a další tvůrčí činnosti)
- i) Vybarvování omalovánek mandal
- j) Vědomé procházky v přírodě
- k) Smyslové vnímání
- l) Dechová cvičení
- m) Meditace
- n) Body scan
- o) Jóga
- p) Nevyužívám
- q) Otevřená odpověď pro jiné možnosti, které nebyly zahrnuty

**15) Je v instituci, na které působíte speciální místnost či prostor pro praktikování relaxačních technik?**

- a) Ano
- b) Ne

Děkuji, za vyplnění dotazníku. Za výzkumný tým Klaudie Lipkové.

## Anotace

<b>Jméno a příjmení:</b>	Klaudie Lipková
<b>Katedra:</b>	Ústav pedagogiky a sociálních studií
<b>Vedoucí práce:</b>	doc. PhDr. René Szotkowski, Ph.D.
<b>Rok obhajoby:</b>	2022

<b>Název práce:</b>	Techniky mindfulness v práci vychovatele
<b>Název v angličtině:</b>	Techniques of mindfulness in the work of educator
<b>Anotace práce:</b>	<p>Bakalářská práce pojednává o problematice duševního zdraví a mindfulness v práci vychovatele, ve školní družině a na domově mládeže. Cílem práce je popsat metody mindfulness v práci vychovatele a zjistit, jaké relaxační techniky využívají vybraní vychovatelé v Moravskoslezském kraji, a zda do nich zařazují i metody mindfulness. Práce se skládá z teoretické a praktické části. Teoretická část vymezuje stěžejní pojmy jako je duševní hygiena, stres, relaxační techniky, vychovatel, volný čas, školní družina, domov mládeže a mindfulness. Praktická část navazuje na teoretická východiska práce a zabývá se přípravou, realizací a výsledky výzkumného šetření zařazení duševní hygieny do práce vychovatele s vychovávanými jedinci.</p>
<b>Klíčová slova:</b>	Všímavost, vychovatel, volný čas, duševní zdraví, relaxační techniky, stres, školní družina, domov mládeže
<b>Anotace v angličtině:</b>	<p>The bachelor thesis deals with the issue of mental health and mindfulness in the work of an educator, in a school group and at a youth home. The aim of the thesis is to describe the methods of mindfulness in the work of the educator and to find out what relaxation techniques are used by selected educators in the Moravian-Silesian Region, and whether they also include methods of mindfulness. The work consists of theoretical and practical part. The theoretical part defines key</p>

	<p>concepts such as mental hygiene, stress, relaxation techniques, educator, leisure, school group, youth home and mindfulness. The practical part builds on the theoretical basis of the work and deals with the preparation, implementation and results of research into the inclusion of mental hygiene in the work of educators with educated individuals.</p>
<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	Mindfulness, educator, leisure, mental health, relaxation techniques, stress, school club, youth home
<b>Přílohy vázané v práci:</b>	Dotazník
<b>Rozsah práce:</b>	55 stran
<b>Jazyk práce:</b>	Čeština