

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

BAKALÁŘSKÉ DENNÍ STUDIUM

2019 – 2022

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Aleš Jeřábek

**Psychohygiena a význam duševního zdraví
pro práci vychovatele**

Praha 2022

Vedoucí bakalářské práce
Prof. PhDr. Miloslav Kodým, CSc.

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

BACHELOR FULL-TIME STUDIES

2019 – 2022

BACHELOR THESIS

Aleš Jeřábek

**Psychohygiene and the importance of mental health
for the work of a tutor**

Prague 2022

The Bachelor Thesis Work Supervisor

Prof. PhDr. Miloslav Kodým, CSc.

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracoval samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpal, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 7. 3. 2022

.....

Aleš Jeřábek

Poděkování

Děkuji vedoucímu své práce, panu prof. PhDr. Miloslavu Kodýmovi, CSc., za pomoc, odborné vedení, cenné rady a připomínky při vypracování mé bakalářské práce.

Rád bych poděkoval též pracovníkům katedry speciální pedagogiky Univerzity Jana Amose Komenského.

Děkuji všem vychovatelkám, které vyplnily dotazník, poskytly informace z praxe a pomohly mi tak s praktickou částí mé práce.

Chtěl bych poděkovat též své rodině a svým blízkým, kteří mi byli po celou dobu studia oporou.

Anotace

Bakalářská práce se zabývá problematikou duševní hygieny a jejího významu pro práci vychovatele. Toto téma je v dnešní době velmi aktuální. Cílem práce je přehledně popsat faktory, které ovlivňují duševní hygienu, ať v pozitivním nebo v negativním smyslu. Práce je rozdělena na část teoretickou a část praktickou. V teoretické části jsou rozebrány faktory, které ovlivňují duševní zdraví. Jsou popsány způsoby, jak předejít stresu a problémům v práci či v osobním životě, případně jak se s nimi lze lépe vyrovnat. Využitím uvedených postupů si vychovatelé mohou zachovat duševní rovnováhu a pozitivní náhled. V praktické části jsou zmapovány vybrané faktory, které mají na duševní rovnováhu vychovatele velký vliv. Na základě výsledků šetření jsou zformulována konkrétní doporučení, která by mohla vést ke spokojenějšímu životu vychovatelů.

Klíčová slova: duševní hygiena, osobnost, psychohygiena, relaxace, stresové situace, vychovatel, zdravá výživa.

Annotation

The bachelor thesis deals with the issue of mental hygiene and its importance for the work of a tutor. Nowadays, this issue is highly topical. The aim of this work is to describe the factors that affect mental hygiene, whether in a positive or negative sense. The work is divided into a theoretical part and a practical part. The theoretical part discusses the factors that affect mental health. It describes strategies to prevent stress and problems at work, or in personal life, and ways how to cope with these problems more effectively. If tutors apply this knowledge, they can maintain their mental balance and a positive outlook. The practical part of the thesis maps selected factors that have a great influence on tutor's mental balance. Based on the results of the survey, specific recommendations are formulated that could lead to a happier life of tutors.

Keywords: healthy nutrition, mental hygiene, personality, psychohygiene, relaxation, stressful situations, tutor.

OBSAH

ÚVOD	10
TEORETICKÁ ČÁST	12
1 OSOBNOST VYCHOVATELE	12
1.1 Vymezení pojmů osobnost, vychovatel, výchova	12
1.2 Náplň činnosti vychovatele	15
1.2.1 Vychovatel ve školní družině	15
1.2.2 Vychovatel v dětském domově.....	16
1.3 Pracovní podmínky vychovatele	17
1.4 Rizika práce vychovatele	19
1.4.1 Psychická zátěž v práci vychovatele	20
1.4.2 Stres	21
1.4.3 Únavový syndrom.....	21
1.4.4 Deprese	22
1.4.5 Úzkost	23
1.4.6 Syndrom vyhoření	23
2 DUŠEVNÍ HYGIENA V PRÁCI VYCHOVATELE	26
2.1 Pojem a význam duševní hygieny	26
2.1.1 Stres a duševní hygiena.....	27
2.2 Hlavní aspekty duševní hygieny vychovatele	28
2.2.1 Životospráva vychovatele	29
2.2.2 Výživa a stravování vychovatele	29
2.2.3 Spánek	32

2.2.4	Odpočinek	33
2.2.5	Pohybová aktivita vychovatele	33
2.3	Některé další aspekty duševní hygieny vychovatele	34
2.3.1	Hospodaření s časem	34
2.3.2	Správné dýchání	35
2.3.3	Humor.....	35
2.4	Relaxační a terapeutické metody	36
2.4.1	Autogenní trénink	36
2.4.2	Progresivní relaxace Edmunda Jacobsona	36
2.4.3	Jóga.....	37
2.4.4	Aromaterapie.....	37
2.4.5	Terapie zvukem.....	38
	PRAKTICKÁ ČÁST	39
3	VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ.....	39
3.1	Zaměření a cíle výzkumu	39
3.2	Metodologie výzkumu	40
3.3	Místo, doba, výzkumné osoby	41
3.4	Časový kontext výzkumu	41
3.5	Dotazník a jeho struktura.....	42
3.6	Výzkumné problémy	46
3.6.1	Kariéra a komunikace na pracovišti	46
3.6.2	Vztah k práci a prostředí	47
3.6.3	Pracovní činnost a výkon	48
3.6.4	Psychický stav	49
3.6.5	Zdravotní stav.....	50

4	VÝSLEDKY A INTERPRETACE VÝZKUMU	51
4.1	Získané údaje a jejich zpracování	51
4.1.1	Kariéra a komunikace na pracovišti	52
4.1.2	Vztah k práci a prostředí	55
4.1.3	Pracovní činnost a výkon	57
4.1.4	Psychický stav	60
4.1.5	Zdravotní stav.....	63
4.2	Shrnutí výzkumu a doporučení	66
	ZÁVĚR	69
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	71
	SEZNAM TABULEK A GRAFŮ	75

ÚVOD

Moderní společnost nabízí lidem výhody, o kterých se našim dávným předkům ani nesnilo. Ve vyspělých zemích dnes žijeme ve větším bezpečí než dříve, můžeme si zvolit svou práci, máme dostatek kvalitních potravin, přístup ke vzdělání i zdravotní péči, možnost komunikovat s lidmi na celém světě a dokonce se za nimi vypravit na dovolenou. Navzdory těmto i jiným výtěžkům existují i negativní aspekty naší společnosti. Mezi tyto patří také zvyšující se složitost současného života, neustálý spěch a s tím související stres. Důsledkem je vysoká psychická i emocionální zátěž velkého množství lidí.

Velké nároky jsou kladeny také na určitá povolání, která jsou pak úzce spjata s vysokou zátěží. Často jsou v tomto kontextu zmiňováni pracovníci ve zdravotnictví, zejména lékaři a zdravotní sestry, dále hasiči nebo policisté. Bylo by však chybou považovat takový výčet za ukončený. Existuje řada dalších povolání, jež vyžadují vysokou odolnost těch, kteří je vykonávají. Do této kategorie patří též vychovatelé ve školských zařízeních.

Vychovatelé představují často opomíjenou a z pohledu náročnosti práce také nedoceněnou profesní skupinu. Přitom jejich každodenní činnost se týká tak důležitými oblastmi, jakými bezpochyby jsou výchova a vzdělávání dětí. Vychovatelé pracují s kolektivem svěřených dětí, pro které vymýšlí denní program, inspirují je k mnoha tvůrčím aktivitám a učí je novým dovednostem. Prostřednictvím své práce tak mají velký vliv na formování osobnosti dětí. Jsou také zodpovědní za bezpečnost jim svěřených dětí. To vše představuje nemalou zátěž na psychiku vychovatelů, jejichž duševní rovnováha je naprosto nezbytným předpokladem k dobrému pracovnímu výkonu.

K zachování duševního zdraví může vychovatelům pomoci psychohygiena. Tento vědní obor se zabývá metodami a technikami sloužícími k vyrovnávání se s psychickou zátěží a k předcházení závažných psychických obtíží, které mohou vyústit až v problémy somatické. Na problematiku psychohygieny v práci vychovatele se zaměřuje tato bakalářská práce.

Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. V teoretické části je rozebrána osobnost vychovatele a je popsána role duševní hygieny v každodenním životě. Podrobněji se poukazuje na konkrétní rizika, kterým jsou vychovatelé při výkonu

své práce vystaveni. Popsány jsou též některé vybrané zásady a techniky duševní hygieny, které by měly být dodržovány a jejichž dlouhodobé zanedbání může vést k závažným problémům.

Praktickou část představuje vlastní výzkum, jehož základem je dotazníkové šetření. Cílem provedeného výzkumu je zjistit, jak sami vychovatelé vnímají různé faktory, kterým jsou vystaveni a které ovlivňují jejich psychiku. Při následné analýze dat je snahou nalézt ty faktory, které mohou mít negativní vliv na duševní zdraví vychovatelů. Výsledky jsou dále shrnuty a na jejich základě jsou uvedena doporučení, která mohou vychovatelům pomoci v nalezení cesty ke spokojenému životu, nejen v pracovní rovině ale také v té osobní.

Tato práce se zabývá velice aktuálním tématem duševní hygieny a zaměřuje se přitom na profesi vychovatelů. Je však vhodné zde zmínit, že mnohé z uvedených poznatků jsou široce aplikovatelné i na řadu jiných povolání. Zachování duševního zdraví je důležitým úkolem pro celou naši společnost. Následující text pojednává o tom, jakým způsobem nám v tom může psychohygiena pomoci.

TEORETICKÁ ČÁST

Teoretická část bakalářské práce pojednává o osobnosti vychovatele, o náplni jeho práce i psychické zátěži spojené s touto činností a rovněž o duševní hygieně, která slouží k zachování duševního zdraví. Cílem této části práce je podrobněji rozebrat metody a techniky používané v rámci duševní hygieny, která je velmi důležitá jak pro práci vychovatele, tak i pro učitele a všechny další profese zahrnující práci s lidmi.

1 OSOBNOST VYCHOVATELE

1.1 Vymezení pojmů osobnost, vychovatel, výchova

Osobnost je vymezena provázaným systémem různých složek, jež se navzájem doplňují a působí na sebe. Osobnost je možné definovat jako celek duševního života člověka. Již v roce 1937 představil Gordon W. Allport seznam až padesáti rozdílných definic osobnosti. Osobnost podle Allporta je považována za dynamickou organizaci psychofyzických systémů v člověku, které určují jeho adaptaci na vnější prostředí a také jeho charakteristické způsoby chování, jednání a prožívání. Osobnost podle Hanse J. Eysencka je relativně stálou kombinací charakteru, temperamentu, těla a intelektu, dohromady umožňující jedinečnou adaptaci osobnosti na prostředí. John B. Watson vnímá v osobnosti konečný výsledek našich zvyků (Hamer, 2003).

Osobnost je tvořena mnoha složkami, které jsou vzájemně propojené a společně vytvářejí jedinečný celek. Osobnost charakterizuje také to, jak se člověk chová k ostatním lidem, jakým způsobem myslí, jak komunikuje, jak jedná a jakým způsobem vyjadřuje své emoce. Jde o vnější projevy základních znaků, které určují osobnost daného jedince po celý život (Mikšík, 2007).

K jednotlivým složkám osobnosti patří:

- **Postoje a hodnoty** – „trvalé soustavy pozitivních nebo negativních hodnocení, emocionálního cítění a tendencí jednat pro nebo proti vzhledem ke společenským objektům“ (Kadlčík, 2001). Postoje se vyznačují svou komplexností a jsou utvářeny třemi složkami: kognitivní (poznávací, resp. hodnotící) složkou, emocionální (citová) složkou a konativní (behaviorální) složkou danou vzorcí chování.
- **Povahové rysy** – lze je definovat jako způsoby, jimiž reaguje osobnost na stejné podněty. Představují charakteristický vzorec myšlení, jehož výsledkem je určitý způsob chování osobnosti typický pro různé situace (Kadlčík, 2001).
- **Vědomosti** – jde o nově získané informace, jež mají vymezenou platnost a které lze aplikovat, ať v teoretické nebo praktické rovině. Vědomosti nemusí vycházet pouze z komunikace (písemné nebo ústní), ale je možné k nim dojít také během myšlenkových procesů. Dříve nabyté vědomosti dále pomáhají při posuzování nových informací a v procesu učení.
- **Dovednosti** – znamenají schopnost využití znalostí, zkušeností a osobních předpokladů v určité konkrétní činnosti.
- **Zkušenosti** – jde o prožité (tedy aktivně získané) a v paměti uchované informace o specifických objektech.

Je třeba uvést, že osobnost vychovatele nevzniká sama od sebe. Tvoří ji osobnostní dispozice, vzdělání, osobní zrání a další sebevzdělávání. Mezi dětmi a vychovatelem se v rámci školní družiny rozvíjí vztah. Snahou vychovatele by mělo být, aby byl tento vztah kladný. U dětí je třeba vzbuzovat důvěru a dbát na citovou odezvu. Působení vychovatele ve školní družině by mělo být realizováno v přirozeném duchu a mělo by vést k vytvoření podmínek, které jsou pro děti poutavé a přináší jim radost. Jelikož vychovatel zaujímá ve školní družině klíčovou roli, svým naladěním a životním postojem přispívá k pozitivní atmosféře v celé skupině dětí ve školní družině.

Role vychovatele a jeho osobnost jsou ovlivněny osobnostními dispozicemi. Mezi ně řadíme například určitou míru empatie a umění vytvořit v družině příjemné prostředí. Vychovatel by měl disponovat organizačními schopnostmi, měl by dokázat děti

správně namotivovat a vzbuzovat v nich zájem o zadanou činnost a různé doplňující aktivity. Vždy je zapotřebí rozvíjet sebevědomí dětí i jejich osobnosti pozitivním směrem. Každý vychovatel by měl mít k dětem kladný vztah. K tomu, aby byl vychovatel schopen s nimi provádět i tělovýchovné aktivity, je nutné, aby byl sám v dobré tělesné kondici (Hájek, Pávková a kol., 2007).

K dalším aspektům osobnosti vychovatele patří jeho dovednosti a vzdělanostní předpoklady. Vychovatel by měl být dostatečně kreativní, měl by umět vhodně zvolit zájmové činnosti, podněcovat a rozvíjet tvůrčí schopnosti žáků. Pokud ve skupině dětí nastane krizová situace nebo se v kolektivu vyskytne kázeňský problém, řeší tyto komplikace vychovatel sám, popřípadě je konzultuje s dalšími pedagogickými pracovníky. Pro kvalitní práci vychovatele je velmi důležitá též spolupráce a dobré vztahy s ostatními pedagogickými pracovníky a vedením školy.

Každý vychovatel by měl podrobně znát věkové zvláštnosti dětí mladšího školního věku a měl by rovněž mít alespoň základní znalosti z oboru biologie, týkající se především vývoje dítěte. Je nezbytné, aby vychovatel uměl získané teoretické poznatky převést do praxe a vhodně reagoval na situace vyžadující speciální pedagogickou připravenost (Hájek, Pávková a kol., 2007). Vychovatel by měl umět za každé situace udržet pozitivní vztahy a příjemnou atmosféru mezi všemi účastníky výchovně-vzdělávacího procesu.

Mezi učitelem a žákem by měl být pozitivní vztah, který zahrnuje následující aspekty:

- **Otevřenost a transparentnost** – jde hlavně o to, aby pedagog a žák spolu jednali za každé situace přímo a byli k sobě vždy upřímní.
- **Zájem** – optimální je, aby obě strany věděly, že si samy sebe cení.
- **Vzájemná prospěšnost** – pedagog usiluje o pozitivní vývoj osobnosti žáka a tato interakce přispívá i k obohacení jeho vlastní osobnosti.
- **Samostatnost či oddělenost** – vede k růstu a rozvoji individuality a tvořivosti u každého dítěte.
- **Vzájemná spokojenost** – potřeby jedinců musí být uspokojovány vzájemně, nikoliv však na úkor jedné ze zúčastněných stran (Gordon, 2015).

Mezi významné nároky kladené na osobnost vychovatele patří:

- empatie,
- trpělivost,
- snaha porozumět,
- důvěryhodnost,
- schopnost naslouchat,
- snaha se stále vzdělávat,
- emoční a sociální inteligence.

Komunikační dovednosti jsou dalším nezbytným předpokladem úspěšné práce každého dobrého vychovatele. Dětem je totiž třeba vše řádně a předem vysvětlit. Za tímto účelem lze využít více druhů komunikace, verbální i neverbální. Na vychovateli je, aby uměl zvolit správný druh komunikace, přičemž někdy může využít i názorné pomůcky, obrázky a modely. Významnou dovedností při komunikaci je také naslouchání. Dítě potřebuje vidět zájem svou osobu a své problémy.

1.2 Náplň činnosti vychovatele

Náplň činnosti vychovatele se liší podle toho, kde vychovatel pracuje – zda je ve školní družině, v dětském domově nebo v jiném ústavním zařízení. Tato bakalářská práce je zaměřena na práci vychovatele ve školní družině nebo v dětském domově.

1.2.1 Vychovatel ve školní družině

Školní družina je primárně určena k výchově a vzdělávání dětí, které ji pravidelně navštěvují. Vychovatelé ve školní družině mají odlišné postavení než učitelé ve školní třídě. Důležitým prvkem při práci s dětmi ve školní družině je kvalita sociálních vztahů mezi vrstevníky. Z tohoto důvodu je žádoucí vést děti k osvojení sociálních dovedností, s nimiž úzce souvisí sociální kompetence (Hájek, Pávková a kol., 2007).

Práce vychovatele bývá spojována s rolí pedagogickou a psychologickou. Vychovatel poskytuje dětem pomoc v takových situacích, o kterých často neví ani sám

učitel. Z hlediska výchovy formuje u žáků určité postoje, vzorce chování i vnímání hodnot (Hadj-Mousová, 2006).

Osobnost vychovatele je velmi důležitá pro práci ve školní družině. Je žádoucí, aby byl schopen žáky vybavit následujícími kompetencemi (Hájek, Pávková a kol., 2007):

- **Kompetence k učení** – mají za cíl podnítit u žáků chuť k učení, podpořit schopnost soustředit se na své výkony, klást otázky i hledat odpovědi.
- **Kompetence k řešení problémů** – pomáhají žákům porozumět konkrétnímu problému, přemýšlet o něm a hledat varianty řešení. Při této aktivitě by se měli žáci naučit, že problémy lze úspěšně vyřešit a není třeba se jim vyhýbat.
- **Komunikativní kompetence** – jsou zaměřeny na to, aby se žáci nebáli vyjadřovat své vlastní názory a respektovali přitom i názory druhých.
- **Kompetence sociální** – mají za cíl naučit žáky rozhodovat o svých aktivitách samostatně. Žáci by měli umět rozlišit vhodný či nevhodný způsob chování.
- **Kompetence občanské** – vedou k tomu, aby žáci měli odvalu postavit se nespravedlnosti, agresivitě i šikaně. Žáci by rovněž měli pochopit své role a povinnosti v rámci společnosti.
- **Kompetence pracovní** – učí žáky vážit si jak své vlastní práce, tak i práce druhých. Žáci se učí dbát na pořádek a bezpečnost práce. Zároveň by měli chránit životní prostředí.
- **Kompetence k trávení volného času** – vedou žáky k provozování nejrůznějších volnočasových aktivit, které by měly být zdrojem zábavy a měly by je vést k všestrannému rozvoji (Hájek, Pávková a kol., 2007).

1.2.2 Vychovatel v dětském domově

Vychovatel v dětském domově má za úkol dbát na vypracování úkolů dětí, na plnění jejich povinností a na jejich docházku do školy. Vede děti k dodržování zadaných pravidel a řádu. Při nedodržení pravidel mohou vychovatelé dětem snížit odměny, omezit jim vycházky nebo dokonce zrušit plánovaný víkendový pobyt.

Sociální pracovník na uvedené činnosti vychovatele pouze dohlíží, ale jeho kompetence nemá. Může pro děti představovat „hodnou tetu“, za kterou mohou chodit a postěžovat si na své vychovatele, sdělit co jim zakázali, případně v čem ony samy vidí nespravedlnost.

Práce vychovatele v dětském domově nepředstavuje jen hru s dětmi nebo pomoc při psaní domácích úkolů. Jde o velmi náročnou a zodpovědnou práci. Požadavky i nároky na práci vychovatele se stále zvyšují. Vychovatel v dětském domově se stará o přidělenou skupinku dětí různého věku a musí být schopen vzít v úvahu jejich potřeby i nároky. Vychovatel musí umět pracovat jak s jednotlivci, tak i s celým dětským kolektivem. Svou pozornost musí umět věnovat všem dětem a musí být schopen zohlednit jejich individuální potřeby. Za děti plně zodpovídá a měl by přesně vědět, kde se pohybují, co mají v plánu a do jaké míry jsou samostatné.

Vychovatel musí také znát příslušné interní předpisy. V nich je stanoveno například od kolika let se dítě smí pohybovat mimo dětský domov bez doprovodu dospělého nebo jak postupovat v případě, že se dítě nevrátí z vycházky v předem dohodnutém čase. Vychovatel musí umět pracovat i s problémovými dětmi a snažit se, aby také u těchto dětí došlo k nápravě nebo alespoň k pozitivní změně v jejich chování. Tento proces je zpravidla psychicky velmi náročný a mnohdy končí neúspěchem.

Pro vychovatele je velmi těžké přijmout skutečnost, že nemůže některé věci sám změnit. Při své práci nemůže ovlivnit životní situaci dítěte ani jeho rodinnou situaci. Neovlivní například soudní jednání, které rozhodne o budoucnosti dítěte. V profesi vychovatele není jednoduché mít s dítětem blízký vztah. Nemělo by dojít k velmi silné vzájemné fixaci, jak ze strany dítěte, tak ze strany vychovatele.

1.3 Pracovní podmínky vychovatele

Vychovatelé se podle Zákona č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících, řadí mezi pedagogické pracovníky. Pedagogický pracovník je charakterizován jako osoba, která vykonává přímou vyučovací, přímou výchovnou, přímou speciálně-pedagogickou nebo přímou pedagogicko-psychologickou činnost přímým působením na vzdělávaného/vychovávaného. Zároveň musí splňovat několik podmínek,

kterými jsou: plná způsobilost k právním úkonům, odpovídající odborná kvalifikace, bezúhonnost, zdravotní způsobilost a znalost českého jazyka (Zákon č. 563/2004 Sb.).

Pávková (2014) popisuje funkci vychovatele následovně: *„Funkce vychovatele spočívá v tom, že je rádce, instruktorem a inspirátorem činností, kterých nenásilně užívá k navození procesu učení. Svým každodenním výchovným působením vede děti k využívání volného času hodnotným způsobem. Tím obohacuje jejich vzdělávání o nové poznatky a dovednosti z různých oblastí, ovlivňuje a kultivuje jejich potřeby a zájmy, rozvíjí jejich specifické schopnosti, nadání a upevňuje jejich žádoucí charakterové vlastnosti“* (Pávková, 2014).

Vychovatele je možné vnímat jako osobu, která je označována za pedagogického pracovníka působícího ve školní družině, školním klubu, v domovech mládeže, v zařízeních určených pro ústavní a ochranou výchovu a také v zařízeních sociální péče (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008).

Během své práce zastává vychovatel celou řadu specifických rolí. Vymýšlí a iniciuje volnočasové activity, při kterých své žáky motivuje, hodnotí jejich činnost a chválí je. K hlavním úkolům vychovatele patří také vzbuzování aktivního zájmu žáků o okolí, o komunikaci a vytváření pevnějších sociálních vztahů (Hájek, Pávková a kol., 2007).

Úloha každého vychovatele je velmi významná pro celý výchovně-vzdělávací proces. Důležitá je osobnost i autorita vychovatele, která se odvíjí od jeho odborných znalostí, od řídicích a organizačních schopností a samozřejmě i od jeho charakterových a morálních vlastností. Vychovatel svým kladným postojem a přístupem k práci, svými znalostmi a schopnostmi do značné míry ovlivňuje své žáky. Jeho působení nelze nahradit žádnou učebnicí, mravním poučováním nebo soustavou trestů (Kohoutek, 1996).

Zákon číslo 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů, vymezuje v paragrafu 16 způsoby, jakými vychovatel získá odbornou kvalifikaci. Uvedeny jsou například následující možnosti:

- vysokoškolské vzdělání v oblasti pedagogických věd,
- vyšší odborné vzdělání zaměřené na vychovatelství, pedagogiku volného času, speciální pedagogiku nebo sociální pedagogiku,
- střední vzdělání s maturitní zkouškou například v oborech zaměřených na přípravu vychovatelů nebo pedagogů volného času,
- vzdělání v programu celoživotního vzdělávání v oblasti pedagogických věd (Zákon č. 563/2004 Sb.).

Mezi schopnosti kvalifikovaného vychovatele patří například:

- **Organizační schopnost** – zahrnuje návrh a dobrou přípravu/naplánování vlastní práce i práce kolektivu dětí, nad nimiž má dohled.
- **Komunikační schopnost** – jde o umění správně komunikovat a být přítom ve své komunikaci empatický a schopný doplnit ji rovněž o prvky neverbální komunikace.
- **Schopnost zlepšení** – jedná se o postupné zlepšování své vlastní práce v závislosti na získaných zkušenostech a také o průběžné poskytování podnětů ke zvýšení efektivity a fungování celé organizace.
- **Schopnost přizpůsobení se situaci** – vyžaduje znalosti problematiky pracovní činnosti i souvisejících předpisů a umění na jejich základě za každé situace zvolit další správný postup.

1.4 Rizika práce vychovatele

Práce vychovatele s sebou nese nejrůznější rizika. V rámci této kapitoly bude pojednáno především o psychické zátěži, stresu, únavovém syndromu a také o syndromu vyhoření, představující nejčastějších rizika v práci vychovatele.

1.4.1 Psychická zátěž v práci vychovatele

Psychická zátěž, ovlivňující jedince v jeho životě osobním i pracovním, může být optimální, přiměřená nebo škodlivá. Intenzita psychické zátěže je dána mírou rozporu mezi požadavky prostředí a předpoklady i schopnostmi jedince se s těmito požadavky reálně vyrovnat. Nároky kladené na člověka zvnějšku mohou být nečekané i neobvyklé a také mohou mít různé doby trvání. Mezi přispívající k psychické zátěži patří například různé handicap (např. nervové či fyzické), ale také lenost a pohodlnost. Záleží na osobnosti a odolnosti každého člověka, zda a jakým způsobem je schopen vnější a vnitřní nároky zvládnout (Průcha, 2013).

Každý člověk má jinou odolnost vůči zátěži. Rovněž každý jedinec zátěž různě zvládá. Zvládání nebo naopak nezvládání zátěže závisí nejen na její intenzitě, ale také na vlastnostech a zkušenostech každého člověka. Vlastnost zvládat zátěž je velmi komplexní a ovlivňují ji vrozené i získané, psychosociální i biologické aspekty. Mimo to hrají roli rovněž zkušenosti, které jedinec získal v minulosti při zvládání zátěže (Čáp, Mareš, 2001).

Rozlišujeme mezi pojmy adaptace a zvládání. Adaptace představuje jedincovo vyrovnání se se zátěží, která je relativně v normálních mezích (v toleranci, která je pro člověka běžná). Zvládání pak lze chápat jako střet jedince s nepřiměřenou zátěží, jež může být mimořádně silná či dlouhá. Konkrétní definice mimořádně silné a obtížné situace je však velmi složitá, neboť vždy záleží na tom, jak daný jedinec subjektivně zátěžovou situaci vyhodnotí (Křivohlavý, 2009).

K adaptaci na zátěžové faktory mohou sloužit tzv. copingové strategie, což jsou naučené behaviorální a emocionální odpovědi na zátěž (Křivohlavý, 2009). Tyto strategie mohou mít různou efektivitu u každého jedince. Nemusí vždy vést k úplnému vyřešení zátěžové situace, mohou však částečně/krátkodobě pomoci obnovit psychické i fyzické síly. V praxi se stává, že se jedinec uchyluje k užití těch způsobů řešení náročných situací, které si upevnil opakováním a které u něj v minulosti vedly k úspěchu při řešení a zvládání stavu zátěže (Křivohlavý, 2009).

Požadavky kladené na profesi vychovatele jsou obecně náročné. Mezi stavy psychické zátěže, se kterými se vychovatel ve výkonu své profese setkává, patří především stres, frustrace, deprivace nebo konflikt. Vlivem těchto faktorů i dalších

vypjatých situací může dojít k velmi nepřiměřené zátěži vychovatele v oblasti psychické i emocionální.

Některé pedagogické profese jsou v očích veřejnosti značně podceňované. Mezi takové profese patří právě vychovatelé, kteří jsou z hlediska svého významu nedoceněni. Tuto skutečnost chápou mnozí vychovatelé jako křivdu. Projevy netolerance mezi jednotlivými pedagogickými profesemi jsou zcela nepochybně škodlivé a nežádoucí. Pokud k nim na pracovišti dochází, často vedou ke snížení účinnosti celého výchovného procesu (Pávková, 2014).

1.4.2 Stres

Stres vychovatelů patří mezi rizika, která mohou vést až ke vzniku psychických onemocnění. V případě, že je vychovatel dlouhodobě pod vlivem stresu, vede tento stav k postupnému snížení kvality podávaného výkonu. Vychovatel pak dále ztrácí uspokojení plynoucí ze své práce, motivaci či vyrovnanost své osobnosti. Otázkou stresu se podrobněji zabývá text kapitoly 2.1.1.

1.4.3 Únavový syndrom

Únavový syndrom je multisystémové postižení, projevující se neurologickými a psychickými symptomy, oslabením imunitního systému a narušením hormonální rovnováhy. Zpravidla jde o dlouhodobý proces, který může trvat několik měsíců, ale někdy i celé roky. Příčina únavového syndromu je obvykle nejasná. Celkový stav vychovatele se postupně zhoršuje, až dojde k neschopnosti vykonávat běžné denní činnosti. Únavový syndrom postihuje především ženy středního věku. Při únavovém syndromu je člověk stále unavený, dokonce i po spánku nebo odpočinku. Mívá také velké bolesti svalů a kloubů, je ospalý a podrážděný. Postupem doby únava naruší běžný život člověka, až dojde k úplnému psychickému vyčerpání a vzniku depresí. Nemocný pak není schopen vykonávat ani běžné aktivity.

Léčba únavového syndromu je dlouhodobou záležitostí a probíhá pod odborným dohledem lékaře. Pacientům je obecně doporučeno vyhýbat se fyzickým aktivitám

či stresujícím situacím. Dále je třeba nastavit denní režim s pravidelným a dostačujícím spánkem a příjmem vyvážené stravy bohaté na vitamíny (Křivohlavý, 2009).

1.4.4 Deprese

Slovo „deprese“ pochází z latiny a znamená krizi, stísněnost, sklíčenost, deprimovanost, lhostejnost i stagnaci (Křivohlavý, 2009). Podle údajů Světové zdravotnické organizace patří deprese mezi nejrozšířenější nemoci. Často se jedná o psychologický důsledek stresu. Člověk v depresi ztrácí vlastní motivaci, bývá nešťastný, stále unavený, smutný, nespokojený a cítí se opuštěný. Dále bývá též lhostejný, nemluvný a nespolečenský.

Deprese je způsobena chemickou nerovnováhou v mozku a dochází při ní ke snížení množství hormonu serotoninu. Statistiky hovoří o tom, že tato nemoc postihuje častěji ženy než muže, pravděpodobně v důsledku biologických predispozic. Pokud se deprese nezačne léčit brzy po svém rozvoji, může přetrvat i mnoho let. Jde však o nemoc, která se dá úspěšně léčit a dokonce i zcela vyléčit (Křivohlavý, 2009).

Depresi mohou vyvolat náročné životní zkoušky, biologické faktory, citová zranitelnost, špatné mezilidské vztahy či dlouhodobá samota. Ačkoli se deprese dříve považovala za onemocnění starších lidí, v poslední době se setkáváme s depresí u lidí stále mladších, nejčastěji v produktivním věku. Někteří z nich se stále snaží pečovat o vlastní rodinu, mnozí jedinci však jsou již rozvedení nebo žijící v disharmonických rodinách (Křivohlavý, 2009).

Příznaky deprese jsou následující:

- **Psychické příznaky** – emoční labilita, smutek, melancholie, únava, ztráta životní energie, zhoršené soustředění, sebeobviňování, pocit méněcennosti, ztráta chuti k jídlu, vyčerpanost, myšlenky na smrt a sebevraždu.
- **Psychomotorické příznaky** – zpomalené pohyby a omezené mimické pohyby.
- **Somatické příznaky** – bušení srdce a srdeční arytmie, bolesti hlavy, celková slabost a spánkové potíže.

Jak bylo zmíněno výše, dnes řadíme depresi mezi nejčastější psychická onemocnění. V posledních letech narůstá počet lidí trpících touto nemocí a lze doplnit, že se v souvislosti se stále aktuální pandemií nemoci Covid-19 se pozorovaný nárůst případů ještě urychlil.

Předcházet depresím je možno přísným dodržováním určitých pravidel, mezi něž patří například:

- pravidelný denní režim,
- dobré plánování jednotlivých každodenních aktivit,
- klidné rodinné zázemí, udržování přátelských a láskyplných vztahů,
- pravidelný odpočinek a spánek,
- omezení alkoholu i kouření,
- dostatečný pohyb,
- asertivní způsob jednání (Křivohlavý, 2009).

1.4.5 Úzkost

Jedním z faktorů, které podporují vznik syndromu vyhoření, je také úzkost, která patří mezi nejčastější reakce na prožívaný stres. Jedná se o pocit psychického napětí z očekávání něčeho nepříjemného, přestože člověk sám přesně neví, co přesně to může být. Úzkost tedy představuje strach, který nemá daný předmět. Z lékařského pohledu se jedná o kombinaci emocí, k nimž patří strach, zlé předtuchy i obavy z budoucnosti.

Při úzkosti lidé často přešlapují z nohy na nohu a ve svých myšlenkách neustále přeskakují z jedné věci na druhou. Nejsou schopni se na něco plně soustředit nebo dokončit svou myšlenku.

1.4.6 Syndrom vyhoření

Syndrom vyhoření představuje ztrátu zájmu člověka o všechnu činnost, kterou jako zdravý běžně vykonával. Většina odborníků definuje vyhoření jako psychický stav, pro nějž je charakteristické extrémní emoční i fyzické vyčerpání. Často k němu dochází

u jedinců pracujících s lidmi. S tímto spojená emoční zátěž vede postupně k celkovému opotřebení organismu.

Syndrom vyhoření běžně provázejí následující čtyři příznaky:

- 1) jedinec je unavený (fyzicky i duševně),
- 2) špatně se cítí,
- 3) mívá pocity bezmoci a beznaděje,
- 4) ztrácí radost ze života i chuť do práce (Musil, 2010).

Dle Musila (2010) jsou častými projevy syndromu vyhoření „*ztráta zájmu, radosti, potěšení, ztráta prožitku štěstí, ztráta ideálů, úbytek energie, vytrácení smyslu života, sebedoceňování až negativní oceňování sebe sama, ztráta zájmu o povolání, negativní postoje k povolání, profesionální selhání*“ (Musil, 2010).

Syndrom vyhoření, který se někdy označuje také jako syndrom vyhasínání (anglicky burnout syndrom), je charakterizován naprostým vyhořením v oblasti fyzické, emocionální a mentální (Křivohlavý, 2012). Podle Poschkampa (2013) je vznik syndromu vyhoření zdoluhavým procesem, přičemž jeho příznaky se postupně stupňují. Objeví-li se jeden z hlavních příznaků vyhasínání, dá se očekávat, že se časem vyskytnou také další. Není pravidlem, že vyhasínání musí projít všemi fázemi (Poschkamp, 2013).

U pedagogických pracovníků může být příčinou vyhasínání nezáměr žáků a jejich nekázeň, problematické vztahy s rodiči či špatné klima na pracovišti (Praško, 2006). Není zcela potvrzeno, že vyhasínání souvisí s koncem profesní dráhy pedagoga. V předdůchodové fázi pedagogů se setkáváme s tím, že u některých z nich dochází ke změnám hodnot a k částečnému vyhasínání (Průcha, 2013).

Vyhoření jako proces zpravidla začíná dlouhodobým pracovním zatížením člověka, které vede postupně k pocitům napětí, podráždění a vyčerpání. Nejedná se ale o stejný stav, jaký zažívá člověk při stresu. Při velkém stresu může být totiž jedinec schopen kontroly nad svým zatížením. Vyhoření naproti tomu znamená zhroucení celého adaptačního procesu, které provází dlouhodobý pokles výkonnosti daného jedince. Do stresových situací se může dostat úplně každý člověk, ale syndrom vyhoření

se objevuje pouze u těch lidí, kteří jsou intenzivně zaujati svou prací a mají vysoká očekávání a vysoké cíle (Křivohlavý, 2009).

Vyhoření rovněž nelze zaměňovat s únavou. I když je člověk velmi unavený, stále je přesvědčen, že jeho práce má smysl. Jakmile si odpočine a zregeneruje své síly, je schopen ve své práci dále pokračovat. Toto u syndromu vyhoření bohužel nefunguje a pociťovaná únava je doprovázena také vnímanou ztrátou smysluplnosti práce a často též pocitem vlastního selhání (Křivohlavý, 2009).

Není zcela jednoduché syndromu vyhoření předejít. Prevence a léčba tohoto syndromu spočívá ve změně postoje jedince k sobě samému. Je třeba stanovit si nejdůležitější hodnoty, opět nalézt smysl svého života, věnovat se více svým koníčkům, zájmům, rodině a přátelům. Začne-li člověk na sobě zavčas pracovat, pak může předejít dalšímu prohlubování problému.

2 DUŠEVNÍ HYGIENA V PRÁCI VYCHOVATELE

2.1 Pojem a význam duševní hygieny

Obecná hygiena je lékařský obor zabývající se vztahy mezi člověkem, jeho pracovním prostředím a životním prostředím. Hlavním cílem hygieny je vytvoření souboru opatření, která jsou nezbytná k zajištění optimálních podmínek nutných pro zdravý rozvoj člověka i celé společnosti. Obsahem hygieny jsou preventivní opatření, jež vedou k předcházení nemocem a která jsou zaměřena na posílení zdraví lidí. Hygiena se dále zabývá studiem i vzájemným působením kladných a záporných vlivů životního a pracovního prostředí na lidské zdraví. Orientuje se přitom na podporu vlivů kladných a odstraňování vlivů záporných. Jedná-li se o hygienu duševní, tak „v širším slova smyslu se duševní hygienou rozumí péče o umožnění optimálního fungování duševní činnosti“ (Křivohlavý, 2009).

Pedagogický slovník definuje duševní hygienu jako „*interdisciplinární obor vycházející z poznatků medicíny, psychologie, filozofie, aj. Zabývá se zkoumáním faktorů, které ovlivňují psychiku lidí. Formuluje zásady pro to, aby se člověk cítil spokojený, užitečný, psychicky zdatný a výkonný, aby žil zdravým, mravným a vyrovnaným životem ve všech věkových obdobích. Má velký význam při školní práci, jak pro žáky, tak pro učitele*“ (Mareš, Průcha, Walterová, 2009). Duševní hygiena představuje vědu, která se nachází na pomyslném rozcestí věd lékařských, psychologických a sociálních. Někteří odborníci ustupují od pojmu duševní hygiena nebo psychohygiena a přiklánějí se více k označení „psychologie zdraví“.

Cílem duševní hygieny je prohloubit či obnovit duševní zdraví. Poskytuje návod, jak cílevědomě upravit životní styl a životní podmínky tak, aby se nám podařilo omezit negativní vlivy a co nejvíce uplatnit ty vlivy, které naši kondici a duševní rovnováhu posilují. Psychickým obtížím je třeba předcházet pomocí vhodných preventivních opatření. Pokud tyto obtíže již nastaly, duševní hygiena nám může pomoci opět nalézt psychickou rovnováhu. Pravidla, která se v této oblasti stanoví, mohou být chápána jako určitý návod k řízení či ovlivňování jak sebe samého, tak i svého širšího prostředí. Je zřejmé, že právě prostředí má často zásadní vliv na duševní stav jedince.

Duševní hygiena se prioritně zabývá lidmi, kteří jsou duševně zdraví. U těchto jedinců, mezi nimiž jsou také vychovatelé, je cílem duševní zdraví posílit a upevnit. Vedle lidí zdravých se duševní hygiena věnuje také těm, kteří se nacházejí na hranici mezi duševním zdravím a nemocí. Jsou to ti lidé, u nichž se vyskytují vážnější příznaky narušení duševní rovnováhy. Těmto osobám se duševní hygiena snaží ukázat cestu ke znovunabytí duševní pohody a posílení jejich duševního života (Křivohlavý, 2009).

Obor duševní hygieny není totéž co psychoterapie. Duševní hygiena se snaží především o upevnění stávajícího duševního zdraví, zatímco psychoterapie je zaměřena na odstraňování již existujících poruch. Při stanovení cílů, k nimž duševní hygiena směřuje, je často kladen důraz na sebevýchovu jedince, na duševní klid a zrání osobnosti. Pozornost je dále věnována oblasti sociální interakce, životosprávě a vhodné úpravě či změně pracovního a životního prostředí (Křivohlavý, 2009).

2.1.1 Stres a duševní hygiena

Stres je stav, kterým náš organismus reaguje na výraznou fyzickou nebo psychickou zátěž. Lze ho definovat jako souhrn fyzických i duševních reakcí na nepříjemný poměr mezi očekávanými a reálnými osobními zkušenostmi. Jako stres se označuje také určitý nepříznivý faktor, který na jedince působí. Takový faktor se nazývá stresor. V neposlední řadě je možné stres definovat jako celkový vnitřní stav člověka, který je sevřený nepříznivými okolnostmi (Křivohlavý, 2009).

Stres je nejhorší ze všech zátěžových faktorů, které na člověka působí. Představuje reakci našeho organismu na přetížení a nadměrnou zátěž způsobenou problémy převážně psychického původu. Do stresových situací se lidé dostávají téměř každý den. Osobní zkušenost se stresem mají tedy všichni – vychovatelé, rodiče a někdy i samy děti, které svůj stav nejsou schopny přesně nadefinovat. Je pak na vychovatelích či rodinných příslušnících, aby dítě podpořili a pomohli.

Je třeba si uvědomit, že stres sám může působit dvěma směry. „Dobrý stres“ nás může motivovat k lepším výkonům a pomáhá nám vyrovnat se se zátěžovou situací při každodenní činnosti. Na opačné straně stojí „distres“, který představuje nadměrnou zátěž, jejímž důsledkem je snížení výkonu a která může u někoho vést k neschopnosti vykonávat pracovní činnost.

Při dlouhodobém působení může stres vést až k duševnímu onemocnění nebo dokonce ke smrti. Z vědecké studie vyplynulo, že ze všech nejhorším negativním faktorem z pohledu lidského zdraví je právě stres. Ke zkrácení lidského života v takové míře nevedou ani drogy, kouření či alkohol. V této souvislosti je třeba vzít na vědomí, že běžná a krátkodobá stresová reakce pro člověka ještě nepředstavuje vážné nebezpečí. Problém vzniká tehdy, je-li tato fyziologická reakce organismu velmi intenzivní nebo trvá delší dobu. Pak máme na mysli stres chronický. Stres může mít mnoho velmi negativních dopadů na člověka, a to od výrazného zhoršení kvality života, přes rozličné kognitivní a behaviorální poruchy, až po různě závažná psychická onemocnění a život ohrožující tělesné choroby (Praško, Prašková, 2007).

Mnozí vychovatelé se sami potýkají s nejrůznějšími těžkostmi. Musí čelit vlastním obavám a starostem, překonávají náročné překážky a vyrovnávají se se složitými životními situacemi. Není vždy snadné tyto tíživé situace zvládat. Tento proces provázejí emoce, které jedinec vnímá jako nepříjemné. Za těchto podmínek je psychika obvykle vystavena silné zátěži (Mikšík, 2007).

Ke zvládnutí stresu pomáhá duševní hygiena, jež zahrnuje soubor postupů a poznatků o způsobu života a chování, které umožní zachovat si a udržet psychické/psychosomatické zdraví. Mezi zásady duševní hygieny patří například správná organizace času, umění relaxovat, techniky asertivního jednání a oddělení pracovního života od osobního. V literatuře je doporučena řada dalších návodů, jak se vypořádat se stresem. Pomoci může rovněž meditace, více odpočinku, četba zajímavé knihy nebo dýchací cvičení. Někteří lidé překonávají stres zvýšenou fyzickou aktivitou, autogenním tréninkem, setkáváním se s přáteli, procházkami se psem a jinými koníčky.

2.2 Hlavní aspekty duševní hygieny vychovatele

Duševní hygiena je pro práci vychovatele nepostradatelná. Práce s dětmi je totiž velmi náročná. Je třeba věnovat dostatek pozornosti tomu, jak by mohl vychovatel vykonávat svou práci co možná nejlépe a efektivně přitom omezit všechny negativní vlivy. V této části práce bude pojednáno o životosprávě vychovatele, o jeho stravování, spánku, odpočinku a pohybových aktivitách.

2.2.1 Životospráva vychovatele

Zdraví je pro každého člověka velmi důležité. Má výrazný vliv na spokojenost a schopnost dobře vykonávat pracovní činnost. V této souvislosti nemáme na mysli jen zdraví fyzické, ale i zdraví psychické. Celkové zdraví tedy představuje soulad mezi tělesným, psychickým a sociálním stavem jedince. Také pro vychovatele je zmiňovaný soulad mimořádně důležitý a je zapotřebí pro dosažení kvality v jeho osobním i profesním životě. Za podstatnou část zdravotních problémů, sníženou výkonnost nebo únavu, může špatná životospráva.

Správná životospráva zahrnuje nejen zdravou výživu, ale také dostatečný pitný režim, čas na odpočinek, kvalitní spánek a přiměřený pohyb. Dále je též vhodné nezatěžovat organismus škodlivými látkami a vyvarovat se nadměrné konzumaci alkoholu, kouření a drogám. Vychovatel by měl zásady správné životosprávy dobře znát a snažit se je dodržovat. Následující text se některým důležitým zásadám věnuje podrobněji.

2.2.2 Výživa a stravování vychovatele

Výživa a správné stravování jsou důležité nejen pro zdraví fyzické, ale také pro zdraví duševní. Přispívají k celkové rovnováze organismu, zlepšují funkci imunitního systému člověka a tím i jeho odolnost vůči různým chorobám. Volbou správné výživy tak můžeme předejít mnoha zdravotním komplikacím, prodloužit si vlastní život a také docílit vyšší pracovní výkonnosti (Křivohlavý, 2009). Nesprávná výživa se podílí na vzniku civilizačních chorob, které jsou častými příčinami úmrtí lidí na celém světě.

Výživa má čtyři hlavní funkce:

- 1) dodává živiny a látky nutné pro tvorbu a obnovu tkání v celém organismu,
- 2) poskytuje energii, která je potřebná pro činnost orgánů lidského těla,
- 3) je zdrojem tepla a prvkem regulujícím tělesnou teplotu,
- 4) vytváří z okamžitě nevyužitých složek potravy záložní zdroje (Frej, 2006).

„Výživa člověka je soubor biochemických a fyziologických procesů, kterými organismus přijímá a využívá látky ze zevního prostředí potřebné pro všechny životní funkce“ (Pánek, 2002). Velký vliv na naše zdraví má zmíněné přijímání potravy. Stravovací návyky se budují od útlého dětství a v průběhu života se vyvíjí a mění. Špatné stravovací návyky se odrážejí v nárůstu tělesné hmotnosti i v dalších zdravotních problémech. Člověk potřebuje jen takové množství potravin, které odpovídá jeho energetické spotřebě (ta je závislá na pohybové aktivitě, které se věnuje kapitola 2.2.5). Stane-li se, že energetický příjem dlouhodobě převyšuje výdej, dochází k obezitě.

K nejčastějším chybám, ke kterým při stravování dochází, patří konzumace nezdravých typů potravin (tučné, sladké, slané apod.), přejídání, vynechávají jídla a jeho nesprávné načasování (příkladem mohou být večeře v pozdních večerních hodinách). Mnozí lidé stále spěchají a nenacházejí přitom čas přemýšlet o složení své stravy a připravovat svým dětem zdravé pokrmy.

Mezi nevhodné potraviny a návyky ve stravování patří:

- **Cukr a sladké**

Návyk na sladké představuje velký problém pro děti i dospělé. Jídelníček, který se skládá hlavně ze sladkého a cukrovinek, ve spojení s nedostatkem pohybu, způsobuje, že tělo přijímá o hodně více energie, než je schopno spotřebovat. Nadbytečná energie se ukládá v tukové tkáni a jedinec postupně přibývá na váze. Nejprve přichází nadváha, poté následuje obezita. Obojí s sebou přináší mnohé zdravotní komplikace. Dalšími častými problémy, které konzumace sladkých jídel i nápojů způsobuje, jsou tvorba zubního kazu a poškození zubní skloviny. Chuť na sladké lze výrazně omezit dodržováním zásad správné výživy. Příkladem může být pravidelná konzumace menšího množství ořechů nebo ovoce. Z cukrovinek je pak dobrou volbou čokoláda s vysokým obsahem kaka.

- **Tučná a smažená jídla, masné výrobky a uzeniny**

Typická česká kuchyně zahrnuje velké množství výrobků z vepřového masa, hodně smažených jídel a uzenin. Tato jídla zpravidla obsahují nadměrné množství solí, konzervačních látek i tuků. Jsou nezdravá, způsobují problémy se zažíváním a jejich pravidelná konzumace vede ke zvýšení cholesterolu. Nejsme-li schopni tyto potraviny z jídelníčku vyřadit, měli bychom vybírat jejich kvalitnější varianty s co možná nejvyšším podílem masa, minimem solí a nižším množstvím aditiv (www.abecedazdravi.cz, 2021).

- **Jídla z fast foodů**

Restaurace a bistra s rychlým občerstvením (tzv. fast foody), se stávají stále oblíbenějšími místy, kam se lidé chodí chutně a rychle najíst za dostupné ceny. Patří sem například sítě restaurací McDonald's, KFC, Burger King a Döner kebab. Jídlo, které se zde nabízí, obsahuje často větší množství sacharidů, tuků, soli a cholesterolu. Nevyhovující je též složení mastných kyselin. Je tedy zřejmé, že jídelníček „obohacený“ těmito produkty vede k nadváze až obezitě a také k dlouhodobým zažívacím problémům. Měli bychom proto mít frekvenci návštěv fast foodů pod kontrolou, především u dětí a mladistvých (Machová, 2009).

- **Slané výrobky**

Slané výrobky jsou v dnešní době stále oblíbenější jak u dětí, tak u dospělých. Slaná chuť je výrazná a je snadné si na ni zvyknout. Později už není jednoduché solená jídla omezit. Neslaná jídla nám přijdou nevýrazná a bez chuti. Slané oříšky, slané tyčinky, brambůrky nebo kreky jsou dnes velmi oblíbené. Děti tyto výrobky pojídají v průběhu dne, doma u televize nebo u počítače. Představují pro ně náhradu za plnohodnotné jídlo, svačinu či oběd. Nadměrný příjem solí způsobuje zadržování vody v těle, výrazně zatěžuje ledviny, zvyšuje krevní tlak a vede k dalším zdravotním komplikacím (www.abecedazdravi.cz, 2021).

- **Vynechávání jídel**

V souladu se zásadami zdravé výživy bychom měli během dopoledne přijmout zhruba 60 procent celkové denní dávky kalorií. Ve skutečnosti se stává, že lidé ráno spěchají, vynechávají snídani a někdy také obědy. Tento zlovyk si často vytvářejí už v dětství a nesou si jej s sebou až do dospělosti. Vyplývají z něj pak různé zdravotní problémy, které lidé nepocítují hned, ale objeví je až časem. Snídani by proto měla představovat základ denního přísunu potravin a měla by mít zdravé složení. Doporučují se cereálie, ovoce a mléčné výrobky. Vynechání snídani způsobuje pocit hladu, který vede k pojídání různých nezdravých produktů (sušenky, sladkosti nebo brambůrky) během dopoledních hodin nebo ke konzumaci velkých porcí jídla k obědu. Důsledkem tohoto způsobu stravování je postupný nárůst tělesné váhy vedoucí až k obezitě. Nesprávné stravování se může odrazit také v psychice člověka (www.abecedazdravi.cz, 2021).

2.2.3 Spánek

Spánek je prostorem pro regeneraci organismu a načerpání nových sil. Jak uvádí odborná literatura, pro dospělého jedince je optimální čas spánku v rozmezí 6 – 8 hodin denně. Velice důležitý je pravidelný biorytmus, v rámci kterého by člověk měl chodit spát každý den přibližně ve stejnou dobu. Krátce před spaním by se člověk neměl přejídat, myslet na své problémy a být ve stresu. V průběhu dne si člověk ve své mysli nastřádá řadu podnětů, které jej udržují v bdělém stavu. Často se jedná o podvědomě zafixované stresory, které mysl stále zpracovává, dokonce i v průběhu spánku. Člověk pak nemůže dobře spát a ráno se cítí unavený.

Každý člověk by si měl osvojit večerní rituály, které mu přinášejí osobní pohodu. Mezi doporučené aktivity patří například četba knihy, poslech relaxační hudby nebo nenáročná večerní procházka. Organismus by se měl před spaním zklidnit.

Nejlepší podmínky pro spánek představují větrané a tmavé místnosti s teplotou okolo 18 °C. V případě, že je člověk schopen omezovat stresové podněty a řádně uplatňovat nástroje duševní hygieny, vyhne se potížím při usínání i poruchám spánku (Křivohlavý, 2009).

2.2.4 Odpočinek

V současné době plné spěchu je odpočinek často opomíjenou součástí správné životosprávy. Jedná se o důsledek narůstajících nároků, které jsou na člověka kladeny v zaměstnání i v jeho osobním a rodinném životě. Týká se to i profese vychovatelů, kteří jsou prací s dětmi vyčerpáni a mnohdy mají na starosti ještě svou vlastní rodinu.

Schopnost odpočívat je nezbytnou podmínkou zdravého života. Odpočívat musí každý člověk. Děti, starší jedinci a nemocní lidé potřebují na odpočinek více času. Ti, kteří odpočinek neustále odsouvají, se stále více přibližují ke stavu chronické únavy.

V případě, že se jedinec rozhodne opravdu odpočívat, měl by si pro svůj odpočinek najít takovou oblast nebo činnost, která se co nejvíce odlišuje od jeho profese a zároveň mu přináší uspokojení (Křivohlavý, 2009). Velmi prospěšný je aktivní odpočinek, kterým mohou být výlety do přírody, turistika, práce na zahrádce či nejrůznější sportovní aktivity.

2.2.5 Pohybová aktivita vychovatele

Pohyb je základní biologická vlastnost člověka a tedy i důležitá součást života. Je nezbytný pro zdraví i pro udržení dobré fyzické kondice jak u dětí, tak u dospělých. Nedostatek pohybu úzce souvisí s řadou zdravotních rizik (Křivohlavý, 2009).

Celá řada odborníků se ve svém výzkumu zabývá významem pohybu a sportu pro náš život. Přínos pohybových činností dospělých i dětí se projevuje následovně:

- Pohyb podporuje růst a vývoj tělesný, psychický a sociální. Zejména u dětí vede nedostatek pohybových aktivit k adaptačním poruchám, jež mají negativní vliv na mentální rozvoj.
- Přiměřený pohyb a fyzická zátěž vedou ke zlepšení tělesné zdatnosti. Ta se projevuje lepší funkcí svalového aparátu a vyšší obranyschopností organismu. U fyzicky i psychicky zdatného člověka je nižší pravděpodobnost vzniku srdečních onemocnění a dalších civilizačních chorob.
- Vyšší pohybová aktivita a správná životospráva umožňují bojovat s nadváhou a zlepšit si držení těla. Slouží rovněž jako prevence endokrinních onemocnění.

- Pravidelné pohybové činnosti a systematická rehabilitace pomáhají dětem i dospělým, kteří trpí tělesným, mentálním či smyslovým postižením vyrovnat se s problémy každodenního života. Pomáhají rovněž ke snížení následků vrozeného nebo získaného postižení.

2.3 Některé další aspekty duševní hygieny vychovatele

Mezi další aspekty duševní hygieny vychovatele patří například hospodaření s časem nebo správné dýchání. Součástí psychohygieny vychovatele je též humor.

2.3.1 Hospodaření s časem

Správné hospodaření s časem je velmi důležité a přitom mnoha lidem působí velké potíže. V současné společnosti je poměrně běžné, že si lidé stěžují na nedostatek času, nestíhají plnit své povinnosti a jsou pod neustálým tlakem. Tato skutečnost vede ke stresu, k podráždění a frustraci. Pokud je člověk nespokojený, není většinou schopen věnovat se dalším potřebným činnostem se zaujetím a plnou pozorností. Jedná pak unáhleně, chaoticky a zbrkle, což zapříčiní jen další hromadění chyb a z nich vyplývající stres.

Časový tlak představuje velmi silný stresor. Proto je důležité s časem správně hospodařit, a to i v práci vychovatele. Náměty pro efektivní práci s časem podle Henninga a Kellera (1996) jsou následující:

- **Správné stanovení priorit** – vždy se postupuje od nejnaléhavějších úkolů po ty méně naléhavé.
- **Sestavení denního plánu** – sestavení plánu pracovního dne i týdne a harmonogramu činností, které je nutné zvládnout.
- **Určení základních pravidel plánování** – 60 procent času je určeno pro plánované úkoly, 20 procent času pro neplánované, náhlé činnosti a zbývajících 20 procent času se počítá na spontánní aktivity.
- **Každý den je třeba počítat i s tzv. „tichou hodinkou“** – tento čas je určený k načerpání energie, meditaci, relaxaci nebo k jiným odpočinkovým aktivitám.

- **Využití přirozeného denního rytmu** – je možno použít křivku přirozeného biorytmu lidského organismu.
- **Vyřizování věcí ve stanovený čas** – plán práce je třeba nejen připravit, ale také je nutné jej průběžně hlídat a dodržovat, aby nedocházelo k akumulaci úkolů krátce před závěrečným termínem pro jejich vypracování.
- **Přestávky** – práci je vhodné prokládat krátkými přestávkami, během nichž je možno obnovit energii a získat rovnováhu mezi napětím a uvolněním organismu (Henning, Keller, 1996).

Vychovatel by si při výkonu své práce měl uvědomit, že nejlepším způsobem šetření času je mít ve svých povinnostech a úkolech systém a pořádek. Pokud se mu to daří, využívá mnohem lépe svůj čas i energii. Vytvořením pravidelného denního rytmu vynaloží mnohem méně fyzické i psychické energie, než při jakékoliv činnosti, k níž dochází v chaosu a pod tlakem.

2.3.2 Správné dýchání

Správná technika dýchání je důležitá pro každého člověka, pro jeho život a zdraví. Snižuje vysoký krevní tlak, zkvalitňuje paměť, zesiluje srdeční stahy a zvyšuje výkonnost ledvin (Křivohlavý, 2009).

Pozorováním dechu se zabývali již buddhisté. Ve správných technikách dýchání našli účinky k prohloubení a zkvalitnění duševního života. Mnohým lidem včetně vychovatelů pomáhá v současné době také pravidelné cvičení jógy, která se mimo jiné zabývá technikami vědomého dýchání. Jóga pomáhá ke zvládnutí zátěže a stresu a podrobněji je popsána v kapitole 2.4.3.

2.3.3 Humor

Součástí duševní hygieny vychovatele je též humor. S úsměvem jde všechno líp, říká známé přísloví. Pokud vychovatel bere věci s humorem, potom si snadněji udrží nadhled v každé životní situaci. Optimismus a naděje v dobrý výsledek mají pozitivní vliv na hledání řešení problémů. Humor tak může lidem pomoci snadněji zvládat působení

různých stresových faktorů. Sebelítost a slzy pouze odvádí naši pozornost a k nalezení východiska z obtížné situace nepřispívají.

2.4 Relaxační a terapeutické metody

Mezi relaxační a terapeutické metody, které by vychovatel mohl v rámci duševní hygieny využít, patří autogenní trénink, progresivní relaxace, jóga, aromaterapie a terapie zvukem.

2.4.1 Autogenní trénink

Autogenní trénink je relaxační technika, jejímž cílem je odstranění napětí a neklidu a obnovení sil. Tato metoda byla vytvořena německým lékařem Heinrichem Schultzem, který při léčbě svých pacientů využíval hypnózu. Nevýhodou tradiční hypnózy je, že k jejímu navození musí být přítomen zkušený terapeut. To byl hlavní důvod k vypracování techniky autogenního tréninku, která vychází z poznatku, že do relaxovaného stavu se může dostat i sám jedinec.

V praxi je třeba provádět nácvik autogenního tréninku každý den, a to po dobu minimálně tří měsíců. Rozlišujeme několik způsobů autogenního tréninku, přičemž nejvhodnější poloha je vleže na zádech, kdy ruce jsou mírně ohnuté v loktech a dlaně položené na podložku. Pro autogenní trénink je vhodný volný oděv. Trénink probíhá v klidné místnosti a trvá 5 – 10 minut. Snahou je přitom navození učitých pocitů a prožitků, mezi které patří pocit tepla či chladu v určitých částech těla, pravidelného srdečního tepu nebo klidného dechu. Výsledkem autogenního tréninku je odstranění psychického a svalového napětí. U člověka tak dochází k celkovému zklidnění, k nalezení sebedůvěry a duševní rovnováhy (Nešpor, 1998).

2.4.2 Progresivní relaxace Edmunda Jacobsona

Průkopníkem progresivní relaxace svalů je americký fyziolog a psycholog Edmund Jacobson. Jeho metoda se zakládá na opakovaném napínání a uvolňování kosterního svalstva, při němž dochází k odstraňování svalového přepětí. Jacobson vysledoval spojitost mezi psychickým vypětím a stahováním určitých svalů. Dochází tím k narušení

fungování kardiovaskulárních, endokrinních či jiných autonomních systémů. Zvýšená svalová zátěž se následně odráží také na fungování imunitního systému a centrální nervové soustavy. Pomocí progresivní relaxace svalů je možné dosáhnout hlubokého uvolnění svalové soustavy, snížení úzkosti i rizika dalších zdravotních komplikací (vysoký tlak či srdeční příhody).

Relaxace se skládá ze šesti základních cviků, během nichž dochází k postupnému uvolnění jednotlivých svalových skupin. Cvičení lze provádět vleže nebo také vsedě na židli. Ruce přitom zůstávají podél těla a nohy jsou mírně od sebe. Při cvičení je třeba zavřít oči, vdechovat vzduch nosem a vydechovat ústy či nosem. Pomalé a pravidelné dýchání je při Jacobsonově relaxační technice velmi důležité. Relaxovat je třeba v klidném prostředí s přiměřenou teplotou a ve volném oděvu (Nešpor, 1998).

2.4.3 Jóga

Jóga označuje původně indickou filozofii a obnovení spojení svého individuálního „Já“ s univerzálním bytím. Za cíl si klade překonat nepravé ego, jež činí člověka nešťastným. Podle jógy je podstatou života věčné bytí, blaho a vědomí (Kraska-Lüdecke, 2007).

Jóga představuje též soubor tělesných a duchovních cvičení, přispívajících k dosažení harmonie těla i mysli. Pomáhá vyrovnat se se stresem a nalézt vnitřní rovnováhu. Může rovněž přispět k poznání sebe sama. Jóga zahrnuje velké množství technik a postupů. Tato cvičení slouží k relaxaci, zvyšují odolnost organismu, zlepšují funkce centrální nervové soustavy i celkovou tělesnou zdatnost. Popularita jógy v posledních letech roste a i vychovatelé se mohou přihlásit do skupinových cvičení, která zájemcům umožňují seznámit se s jednotlivými cviky a také s filozofickým přesahem této relaxační aktivity.

2.4.4 Aromaterapie

Aromaterapie představuje velmi účinnou techniku v rámci duševní hygieny jedince. Je velmi oblíbená i mezi vychovatelkami. Tato terapie je založená na vůních a jejich vnímání. Vůni vnímá člověk nosem, odkud vjem přechází do nervového systému,

kde je následně zpracován a vyhodnocen. Nejprve tak vnímáme vůni a až po chvíli na ni začne naše tělo reagovat (Kraska-Lüdecke, 2007).

Vnímání stejné vůně se různými mezi lidmi liší. Jedna vůně tak může vzbudit odlišné emoce či vyvolat jinou reakci těla u konkrétních osob. Během svého života si snad každý člověk oblíbí určité vůně, které jsou mu příjemné. Aromaterapie se v poslední době hodně rozšířila a často se využívá například v kombinaci s relaxačními masážemi.

2.4.5 Terapie zvukem

Zvuky vnímáme prakticky neustále. Některé nám mohou být velmi nepříjemné, jiné nás naopak uklidňují. Cílem terapie zvukem je zmírnění psychických obtíží, stresu i depresí pomocí různých zvuků (nejedná se přitom o hudbu). Relaxační techniky založené na zvuku jsou velmi staré (více než 5000 let) a často se užívaly v tradičním východním léčebném umění. Mezi nástroje využívané při terapii zvukem patří například gongy či bubny. Speciální terapeutická metoda využívá tibetské mísy: *„Masáž prováděná za pomoci znějících misek představuje kombinaci terapie zvukem a masáže využívající drobné chvění. Tóny vyluzované miskami pronikají až do nitra organismu, navozují v něm klid a pocit vyrovnanosti“* (Kraska-Lüdecke, 2007).

PRAKTICKÁ ČÁST

3 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ

3.1 Zaměření a cíle výzkumu

Psychohygienu má pomoci všem osobám včetně vychovatelů nalézt ve svém životě harmonii, a přispět tak k dosažení rovnováhy v pracovním i osobním životě. Teoretická část této bakalářské práce je zaměřena na roli psychohygieny v profesi vychovatelů. Dodržování zásad, které jsou zmíněny v teoretické části textu, by mělo vést ke zlepšení fyzického a psychického zdraví vychovatelů. Popsané zásady se týkají například dodržování správné životosprávy, dostatečné pohybové aktivity a schopnosti zvládat každodenní stresové situace. Práce vychovatelů je přirozeně spojena s řadou situací, které kladou vysoké nároky na psychiku. Proto je důležité, aby si vychovatelé nepřenesli své pracovní problémy do osobního života.

Na místech vychovatelů pracují převážně ženy. Praktická část práce se proto zaměřuje na osobnosti vychovatelek, které pracují ve školní družině, v dětském domově nebo u dětí vyžadujících zvláštní péči. Práce vychovatelky se v současné době stává stále náročnější, protože mladší děti tráví se svými vychovatelkami čím dál více času. Mnohdy k nim mají hlubší vztah, protože rodiče jsou zaneprázdněni a nemohou se svým dětem plně věnovat.

Cílem praktické části práce je provést výzkum formou dotazníkového šetření. To umožňuje odhalit, jak vychovatelky na školách vnímají vybrané faktory, které mohou ovlivňovat jejich duševní rovnováhu. Hlavní důraz se klade na nalezení faktorů negativně ovlivňujících psychiku vychovatelek. Dalším úkolem je vyhodnotit případné trendy, jejichž podstatou je míra působení stresových faktorů v závislosti na věku respondentek. V poslední fázi praktické části této práce se provedená analýza vyhodnotí, a to včetně specifických závěrů. Z nich vyplývají doporučení vedoucí ke zlepšení duševního zdraví vychovatelek a jejich schopnosti vyrovnat se s obtížnými situacemi.

3.2 Metodologie výzkumu

V návaznosti na zaměření práce a zadaný cíl byl proveden výzkum založený na písemném dotazování vychovatelek. Pro sběr dat byla použita technika dotazníku. Tato technika je hojně používaná v sociálních výzkumech. Dotazník jako výzkumný nástroj má dlouhou tradici. Skládá se ze série otázek, sestavených za účelem získání potřebných informací od účastníků výzkumu. Ti se nazývají respondenti. Jedná se o kvantitativní výzkum. Sebraná data byla použita k následné analýze, byla dále rozpracována, graficky znázorněna a shrnuta.

Při volbě respondentů pro výzkum byly vyhledávány vychovatelky u dětí ve věku od šesti do jedenácti let. Soubor je tedy výběrový – sběr dat byl zaměřený cíleně na ty, které vykonávají profesi vychovatelky. Není rozhodující kolik je vychovatelkám let, kde žijí ani na jakém typu školy pracují. V běžných základních školách fungují školní družiny pro děti od první do čtvrté třídy. Děti z pátých tříd jsou umísťovány ve školní družině pouze na žádost rodičů, kteří mají nepravidelnou pracovní dobu nebo jiné osobní problémy. Záleží také na tom, zda je v družině ještě volné místo. Některé školní družiny, například na pražských sídlištních školách, mají někdy problém umístit všechny menší děti do družiny, protože jejich kapacity jsou omezené.

Do některých škol v Praze byly dotazníky předány osobně přímo do rukou vedoucí vychovatelky. Dále byl dotazník vyvěšený na internetu nebo byly dotazníky rozesílány přímo na jednotlivé školy. Osloveni byli také muži, kteří pracují hlavně v dětských diagnostických ústavech. Ti ale dotazník nakonec nevyplnili. Ve funkci vychovatelů ve školních družinách se muži zpravidla nenacházejí. Pracují spíše jako asistenti u dětí s handicapem.

Technika dotazníku má své přednosti i nedostatky. Předností je vcelku rychlé a snadné získání potřebných informací. Při vyplňování dotazníku velmi záleží na tom, zda zúčastněné osoby vyplní své odpovědi pravdivě. Pokud tomu tak z jakéhokoliv důvodu není, je výsledek výzkumu zkreslený a neodpovídá realitě. Značně omezená může být i návratnost dotazníků.

3.3 Místo, doba, výzkumné osoby

Místem pro výzkum byla ve většině případů školní družina. Ve dvou případech vyplnily dotazník vychovatelky z dětského domova. Ve třech případech odpověděly vychovatelky, které pracují u dětí se speciálními vzdělávacími potřebami.

Do výzkumu bylo zařazeno 27 vychovatelek z celé České republiky. Zastoupeny jsou vychovatelky nejen z hlavního města Prahy, ale i z menších či větších měst a vesnic. Vychovatelky jsou jak z Prahy a okolí, tak i ze severních, západních, jižních Čech a z Moravy.

Vychovatelky mají krátkou i delší praxi, takže věková kategorie je různá. Do výběrového souboru jsou začleněny všechny vychovatelky, od těch, které jsou na začátku své praxe, až po ty, které již čekají na odchod do důchodu. Výzkumné skupinky jsou zcela záměrně různého věku a z různých míst republiky, aby se eliminoval vliv konkrétního prostředí, konkrétní školy nebo nadřizené.

Odpovědi jsou rozděleny do kategorií podle věku, aby bylo vyhodnocení objektivnější a přehlednější. Výzkum probíhal zpravidla přímo v místech, kde vychovatelky pracují a byl realizován v průběhu podzimu roku 2021, převážně v měsících říjnu a listopadu.

3.4 Časový kontext výzkumu

V době přípravy výzkumu a jeho vyhodnocení je situace v celé společnosti – tedy i na školách, ve školních družinách, na internátech nebo v dalších školských zařízeních – poznamenána pandemickým šířením nemoci Covid-19. Tuto nemoc způsobuje virus s označením SARS-CoV-2 a jeho četné mutace.

Onemocnění koronavirem postihuje různým způsobem všechny věkové skupiny a přestože mezi nejohroženější skupinu patří starší spoluobčané, průběh nemoci se u žádného jednotlivce se nedá spolehlivě předvídat. Byly dokonce zaznamenány případy, při nichž byla nezbytná hospitalizace mladších dětí nakažených nemocí Covid-19. Z důvodu potlačení rychlého šíření nemoci v populaci byla ve většině států světa dočasně uzavřena některá pracoviště. Tato opatření se týkala také školských zařízení.

Nejefektivnější známou obranou proti nákaze koronavirem je očkování. Většina učitelů, vychovatelů i dalších pracovníků ve školství je v této době (rok 2022) již očkována. Ve společnosti je ale stále mnoho lidí, kteří se sami z osobních důvodů nechtějí nechat očkovat. Statistiky uvádí, že tito lidé jsou častějšími přenašeči nákazy. Za účelem včasného odhalení nakažených se ve firmách i ve školách zavedlo pravidelné testování dětí i dospělých, které by mělo zamezit dalšímu šíření nákazy mezi lidmi.

Výše popsané dobové události mají a nadále budou mít vliv na psychiku jednotlivců i skupin lidí ve společnosti. To se týká také vychovatelek, které se účastnily provedeného výzkumu. Ačkoli provedený výzkum nebyl zaměřen na témata spojená s pandemií Covid-19, je nezbytné o těchto problémech uvažovat v rámci širšího společenského kontextu. Až budoucí studie odhalí, nakolik se lišilo vnímání zkoumaných faktorů vychovatelkami v době zde prezentovaného výzkumu. Takové srovnání umožní objektivní vyhodnocení dopadů pandemie na psychické zdraví vychovatelů.

3.5 Dotazník a jeho struktura

Za základ byl použitý vlastní dotazník, navržený autorem práce. Dotazník má celkem 20 otázek, které jsou uzavřené a vychovatelé na ně tedy odpovídají pouze „ANO“ nebo „NE“. Pro následné vyhodnocení je důležitý celkový počet jednotlivých odpovědí. Struktura dotazníku a jeho výzkumné zaměření navazuje na teoretickou část práce. Vzor nevyplněného dotazníku je uveden níže.

Vzorový dotazník:

Dotazník pro vychovatele

Křestní jméno vychovatele: Věk:

Pracoviště:

Pracovní zařazení:

Délka praxe:

1. Zdá se mi, že z dlouhodobějšího pohledu nemá moje kariéra vzestupný trend.

ANO

NE

2. Je mi líto, že za svou práci nejsem dostatečně oceněn(á).

ANO

NE

3. Mám pocit, že mí nadřízení se nesnaží vyjít vstříc mým návrhům a požadavkům.

ANO

NE

4. Pokud s něčím v práci nesouhlasím nebo se mi nelíbí, většinou neumím o dané věci dobře komunikovat se svým nadřízeným.

ANO

NE

5. Během pracovní doby mi činí problém se na svou práci plně soustředit.

ANO

NE

6. V práci často cítím velký tlak a napětí.

ANO

NE

7. Stále více si všímám, že se nemohu dočkat konce pracovní doby, kdy budu moci opustit své pracoviště a jít domů.

ANO

NE

8. Na svém pracovišti nejsem plně spokojen(á), a proto pomýšlím na změnu práce.

ANO

NE

9. Moje pracovní výkonnost se i přes narůstající množství zkušeností nezvyšuje a mám pocit, že se s postupem času nezlepšuji.

ANO

NE

10. Připadá mi, že v poslední době nedělám nic tak dobře, jak bych nejspíš dělat měl(a).

ANO

NE

11. Rozhodování mi zpravidla dělá větší problémy a zabírá mi příliš času, který bych mohl(a) využít jinak a lépe.

ANO

NE

12. Mám pocit, že jsem ztratil(a) iluze. Chybí mi to, pro co bych se mohl(a) nadchnout.

ANO

NE

13. Myslím, že hůře zvládám stresové situace a celkově jsem méně klidnější, než jsem býval(a) dříve.

ANO

NE

14. Zjišťuji, že jsem v poslední době jsem více cynická(-ký) a mám negativnější postoj ke všemu, co mě v životě potkává.

ANO

NE

15. Cítím se stále unavená(-ný) a vyčerpaná(-ný).

ANO

NE

16. Spím málo a často se v noci probouzím.

ANO

NE

17. Trápí mě, že moje paměť je horší, než byla ještě nedávno.

ANO

NE

18. Moje chuť k jídlu se v poslední době zhoršila nebo naopak přijímám větší množství kalorií, než odpovídá mé fyzické aktivitě.

ANO

NE

19. Stále častěji se potřebuji napít alkoholu, vzít si prášek na spaní nebo na uklidnění, abych lépe zvládl(a) každodenní stresové situace.

ANO

NE

20. Mám stále častěji bolesti hlavy, bolesti v kříži, bolesti žaludku nebo jiné tělesné příznaky toho, že se mnou není vše v pořádku.

ANO

NE

3.6 Výzkumné problémy

Celá praktická část vychází z části teoretické. V teoretické části práce jsou podrobněji rozebírány pracovní podmínky vychovatele, rizika, která z práce vychovatele vyplývají a psychická zátěž, kterou tato práce s sebou nese. Teoretická část se dále zabývá duševní hygienou a jejími jednotlivými stránkami. Ty se pak promítají do jednotlivých otázek a jejich uskupení v použitém dotazníku.

Každá vychovatelka se pravidelně věnuje své osobní hygieně. Na hygienu duševní už se však mnohdy nedostává času ani síly. A přitom duševní hygiena má podobný význam jako ta osobní. Lidé jsou vystaveni každodennímu stresu, který způsobují obtížné situace i další problémy. Pracovníci ve školství, učitelé a vychovatelé, v tomto nejsou výjimkou.

V rámci výzkumu je zjišťováno, jakým způsobem vnímají vychovatelky vybrané faktory, které mohou mít vliv na jejich psychiku. Snahou je přitom identifikovat zejména ty faktory, které negativně ovlivňují duševní rovnováhu respondentek.

Otázky v dotazníku byly pro lepší přehled a návaznost na teoretickou část práce rozčleněny do pěti podskupin:

- kariéra a komunikace na pracovišti,
- vztah k práci a prostředí,
- pracovní činnost a výkon,
- psychický stav,
- zdravotní stav.

3.6.1 Kariéra a komunikace na pracovišti

První sada otázek v připraveném dotazníku zahrnuje otázky 1, 2, 3 a 4. Zkoumá, jak vychovatelky vnímají svou dosavadní kariéru a kvalitu komunikace na pracovišti. Otázky vychází z teoretické části této bakalářské práce, v níž bylo uvedeno, že schopnost dobře komunikovat s ostatními je nesmírně důležitá a úzce souvisí i s dalším kariéřním postupem.

Obecně platí, že člověka naplňuje pocit postupného zlepšování. Tento pozitivní trend se může týkat například osvojování si určité nové dovednosti. Zároveň je velmi relevantní ve vztahu k vykonávané práci. Pokud si vychovatelka myslí, že její kariéra má vzestupný trend, potom je pravděpodobné, že bude ve své práci spokojenější, než kdyby pociťovala dlouhodobou stagnaci či dokonce kariérní sestup.

Stejným způsobem je možno uvažovat o ocenění za vykonanou práci. Ocenění za práci bývá zpravidla vyjádřeno kvantitativně, a to výší mzdy. Někdy však může mít také kvalitativní charakter. Příkladem je subjektivní pocit vychovatelky, že si jí vedení váží a vyjadřuje jí respekt za práci, kterou každý den vykonává. I to mívá vliv na psychiku vychovatelek, kterou blíže zkoumá sada otázek v kapitole 3.6.4.

Práce vychovatelky obnáší přímou interakci s dětmi a zároveň zahrnuje celou řadu souvisejících úkolů, díky kterým je zajištěn bezproblémový chod pracoviště. Díky tomu mohou vychovatelky přicházet s konkrétními návrhy a požadavky na zlepšení pracovních podmínek. Protože role vychovatelky na pracovišti není rolí řídící, je žádoucí, aby své návrhy uměly vychovatelky vhodným způsobem prezentovat svým nadřízeným, kteří o případné změně rozhodují. Ačkoli taková komunikace není jednostranná, její úroveň i úspěšnost lze odvíjet z odpovědí vychovatelek samotných. V dotazníku je proto zařazena dvojice otázek, u nichž se respondentky vyjadřují k ochotě svých nadřízených akceptovat předkládané návrhy a ke své vlastní dovednosti tyto návrhy efektivně sdělit.

3.6.2 Vztah k práci a prostředí

Druhá sada otázek v připraveném dotazníku zahrnuje otázky 5, 6, 7 a 8. Zjišťuje se, jaký vztah (ať už pozitivní či negativní) mají vychovatelky ke své práci a obecně k prostředí, v němž danou práci vykonávají. V ideálním případě si člověk vybírá zaměstnání, o které má skutečný zájem. Zvolenou činnost pak vykonává s nadšením a průběžné úspěchy slouží jako motivace k postupnému zlepšování, které člověka naplňuje.

Bohužel, výše popsaná, ideální situace je v reálném světě poměrně vzácná. Vzhledem ke komplexitě pracovního trhu se stává nutností najít si zdroj obživy a vybírat přitom jen z otevřených pracovních pozic. Mnoho lidí tak nemá možnost zvolit si práci,

o níž nejvíce stojí a také prostředí, které by pro daného člověka bylo nejvíce lákavé. To může mít za následek frustraci a nespokojenost jedince již při nástupu na novou pracovní pozici.

Pravdou je, že v průběhu času si řada lidí na svou pozici přivykne a navzdory prvotní skepsi se jim v nové práci zalíbí. Takový trend je samozřejmě pozitivní. Mnohdy však nastává zcela opačný trend, kdy i přes počáteční očekávání a nadšení radost z vykonávané práce postupně mizí, jednotlivé úkony začínají být stále více monotónní a je čím dál obtížnější se na ně plně soustředit. Další příčinou snížené koncentrace může být též vysoký stres na pracovišti, v jehož důsledku vychovatelka na čas sníží svou vnímavost vůči právě prováděné aktivitě.

Připravené otázky zkoumají schopnost vychovatelek soustředit se na prováděnou práci i míru pracovního stresu vycházejícího z tlaku a napětí na pracovišti. Další otázky se věnují tomu, jak vychovatelky vnímají své zaměstnání vzhledem k osobnímu životu a jiným potenciálním pracovním možnostem. Ačkoli se každý občas těší na své další aktivity a koníčky, dlouhodobě přetrvávající vyhlížení okamžiku, kdy skončí pracovní doba, jistě neznačí pozitivní vztah ke stávajícímu zaměstnání. Je-li vychovatelka na svém pracovišti dlouhodobě nespokojena, je na místě zvážit změnu práce, a to jak kvůli osobní pohodě, tak i vzhledem k vysoké odpovědnosti vůči dětem, kterou s sebou toto povolání nese.

3.6.3 Pracovní činnost a výkon

Třetí sada otázek v připraveném dotazníku zahrnuje otázky 9, 10 a 11. Nejen povaha zaměstnání samotného (zejména pak jeho smysluplnost) má vliv na vnitřní pohodu každého jednotlivce. Velký význam má rovněž pocit z dobře vykonané práce. Lze říci, že kvalita pracovních výstupů se zlepšuje s motivací i vyšším nasazením pracovníka, ale také se vzrůstající zkušeností v daném oboru. S postupem času se lidé ve své činnosti zlepšují, osvojují si nové a lepší postupy vedoucí k požadovaným výsledkům a zbavují se naopak těch, které jim při vykonávané práci již nepomáhají.

V této sekci jsou otázky orientované na pracovní činnost a pracovní výkon vychovatelek. Nejprve respondentky odpovídají, jak vnímají své postupné zlepšování v práci vzhledem k získaným zkušenostem. Dále jsou vychovatelky dotázány na to,

jestli v poslední době naplňují svá vlastní očekávání na kvalitu provedené práce. Ta se zpravidla odvíjí také od schopnosti přisoudit tu nejvyšší prioritu věcem a aktivitám, na nichž záleží nejvíce a které jsou pro výsledek práce nejvýznamnější. Poslední otázka se proto týká umění rozhodovat se, jak z hlediska jeho obtížnosti, tak i časové náročnosti. Pokud vychovatelky nejprve zaměří svou pozornost a energii na ty nejdůležitější pracovní úkony, zlepší tím konečný výsledek své práce a zpravidla také ušetří svůj čas. Člověk s dostatečnou energií vyřeší i jinak obtížné úkoly snadněji a rychleji. To vede k lepšímu výkonu i příjemnému pocitu z dobře odvedené práce.

3.6.4 Psychický stav

Čtvrtá sada otázek v připraveném dotazníku zahrnuje otázky 12, 13 a 14. Jak uvádí teoretická část této bakalářské práce, dobrý psychický stav jedince má naprosto zásadní roli z pohledu kvality života. Duševní zdraví neovlivňuje pouze osobní vyrovnanost člověka, ale také jeho sociální interakce na pracovišti i mimo něj, jeho pracovní výkonnost a schopnost radovat se z dalších aktivit. Zhoršená duševní hygiena vede k nižší odolnosti vůči stresovým situacím i jiným škodlivým vlivům každodenního života. Z dlouhodobého hlediska pak může špatná duševní kondice vyústit v psychická i psychosomatická onemocnění, jejichž léčba je obvykle náročná a zdlouhavá.

Z výše uvedených důvodů musí vychovatelky vykonávající zodpovědnou a náročnou práci věnovat dostatečnou pozornost své duševní hygieně. Často se však stane, že pod tíhou jiných povinností na svou vlastní psychohygienu zapomínají, případně jí neposkytují tolik času, který objektivně vyžaduje. V některých případech je na vině také nedostatečná osvěta, respektive informovanost o tom, jaké efektivní techniky lze pro upevnění duševního zdraví použít. Moderní společnost mnohdy vyzdvihuje velmi vysoký pracovní výkon a příliš si nevšímá jeho negativních dopadů na psychiku jednotlivce. Přitom je zřejmé, že je snažší zaměřit se na vhodnou prevenci psychických obtíží, než je začít řešit až v momentě, kdy se naplno projeví a naruší život člověka.

Soubor otázek v této sekci může sloužit jako pomůcka pro včasné odhalení existujících patologických vlivů a pro prevenci hlubšího narušení duševní rovnováhy. Respondentky odpovídají, zda cítí postupnou ztrátu iluzí a nadšení, zda mají větší obtíže

při zvládání stresových situací nebo zda pozorují stupňující se negativitu ve svém uvažování.

3.6.5 Zdravotní stav

Pátá a poslední sada otázek v připraveném dotazníku zahrnuje otázky 15, 16, 17, 18, 19 a 20. Dlouhodobě špatná duševní hygiena se může projevit zhoršeným zdravotním stavem. Zejména pokud pozorované zdravotní obtíže přetrvávají po delší dobu, je nutné poradit se s odborníkem (zpravidla osobním lékařem). Cílem je společné vyhodnocení možné příčiny obtíží a nalezení té nejlepší (a pokud možno i rychlé) nápravy. Dodržení navrženého režimu je klíčové pro udržení zdraví jednotlivce a pro jeho schopnost vykonávat v budoucnu dále svou práci.

Otázky v této sekci se zaměřují na vybrané negativní zdravotní projevy, které mohou mít příčinu v narušené psychické kondici. Respondentky se v dotazníku vyjadřují k přetrvávajícímu pocitu vyčerpání, kvalitě spánku, zhoršení paměti, nízké či přehnaně vysoké chuti k jídlu, kompenzaci stresu s využitím podpůrných látek nebo častým bolestem.

4 VÝSLEDKY A INTERPRETACE VÝZKUMU

4.1 Získané údaje a jejich zpracování

Pro praktickou část bylo použito 27 vyplněných dotazníků. Odpovědi byly následně zpracovány do **tabulky 1**, která uvádí jak celkový počet kladných a záporných odpovědí na jednotlivé otázky dotazníku, tak i rozdělení těchto odpovědí podle věkové skupiny zúčastněných respondentek.

Tabulka 1: Získané odpovědi na provedený výzkum pomocí připraveného dotazníku pro vychovatele

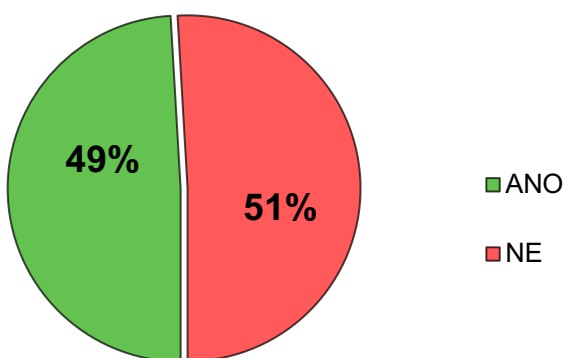
Otázka číslo	Celkový počet odpovědí „ANO“	Počet odpovědí „ANO“ pro danou věkovou skupinu			Celkový počet odpovědí „NE“	Počet odpovědí „NE“ pro danou věkovou skupinu		
		20 – 35 let	36 – 50 let	51 – 60 let		20 – 35 let	36 – 50 let	51 – 60 let
1	14	3	6	5	13	6	4	3
2	15	6	6	3	12	3	4	5
3	14	4	5	5	13	5	5	3
4	10	3	4	3	17	6	6	5
5	12	3	5	4	15	6	5	4
6	10	3	4	3	17	6	6	5
7	8	2	3	3	19	7	7	5
8	9	3	4	2	18	6	6	6
9	10	2	3	5	17	7	7	3
10	12	2	5	5	15	7	5	3
11	11	3	4	4	16	6	6	4
12	10	3	4	3	17	6	6	5
13	8	1	5	2	19	8	5	6
14	6	1	3	2	21	8	7	6
15	13	2	6	5	14	7	4	3
16	12	1	6	5	15	8	4	3
17	9	0	3	6	18	9	7	2
18	11	1	6	4	16	8	4	4
19	0	0	0	0	27	9	10	8
20	5	1	2	2	22	8	8	6

Získaná data byla dále využita k důkladnější analýze, která vychází z teoretické části práce. Odpovědi byly vyhodnoceny v rámci pěti tematických skupin položených otázek, jež byly podrobně popsány v kapitole 3.6.

4.1.1 Kariéra a komunikace na pracovišti

V této sekci jsou vyhodnoceny kladné a záporné odpovědi na první čtyři otázky dotazníku. Týkají se kariéry vychovatelek a kvality komunikace na jejich pracovištích. Celkový podíl kladných a záporných odpovědí získaných na položené otázky je zobrazen pomocí koláčového diagramu v **grafu 1**.

Graf 1: Podíl kladných a záporných odpovědí na otázky zaměřené na kariéru a komunikaci na pracovišti



Na základě **grafu 1** lze tvrdit, že zhruba polovina dotázaných vychovatelek nevnímá svou kariéru a komunikaci na pracovišti pozitivně (odpovědi „ANO“ na položené otázky). Jedná se o překvapivě vysoký podíl respondentek. Je tedy zřejmé, že v oblasti zkoumané v této sekci existuje velký prostor pro budoucí zlepšení.

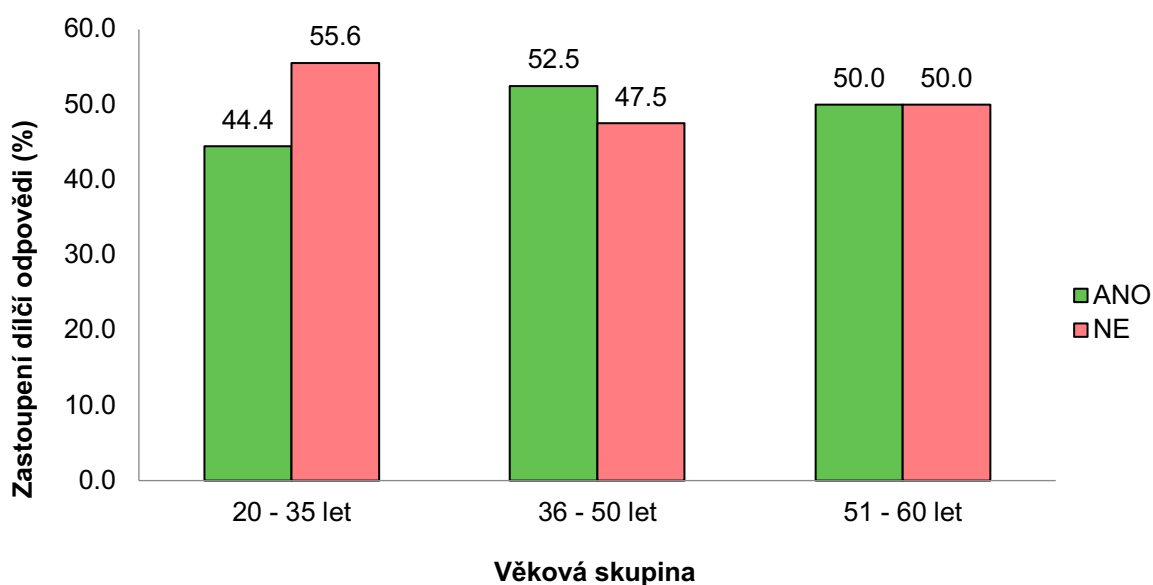
Podrobnější analýzu získaných odpovědí umožňuje jejich rozdělení do tří skupin dle věku respondentek, které uvádí **tabulka 2**. Čísla v ní obsažená dokládají, že počty kladných či záporných odpovědí nevykazují velké rozdíly v závislosti na věkové skupině dotázaných vychovatelek.

Tabulka 2: Výsledky části dotazníku týkající se kariéry a komunikace vychovatelek na pracovišti

Věková skupina	Počet vychovatelek	Odpovědi „ANO“	Odpovědi „NE“
20 – 35	9	16	20
36 – 50	10	21	19
51 – 60	8	16	16

Jak uvádí **tabulka 2**, počet respondentek se liší v závislosti na věkové skupině. Z tohoto důvodu je nezbytné přepočítat získané odpovědi na procentuální podíl kladných a záporných odpovědí pro každou ze tří věkových skupin. Výsledky znázorňuje **graf 2**.

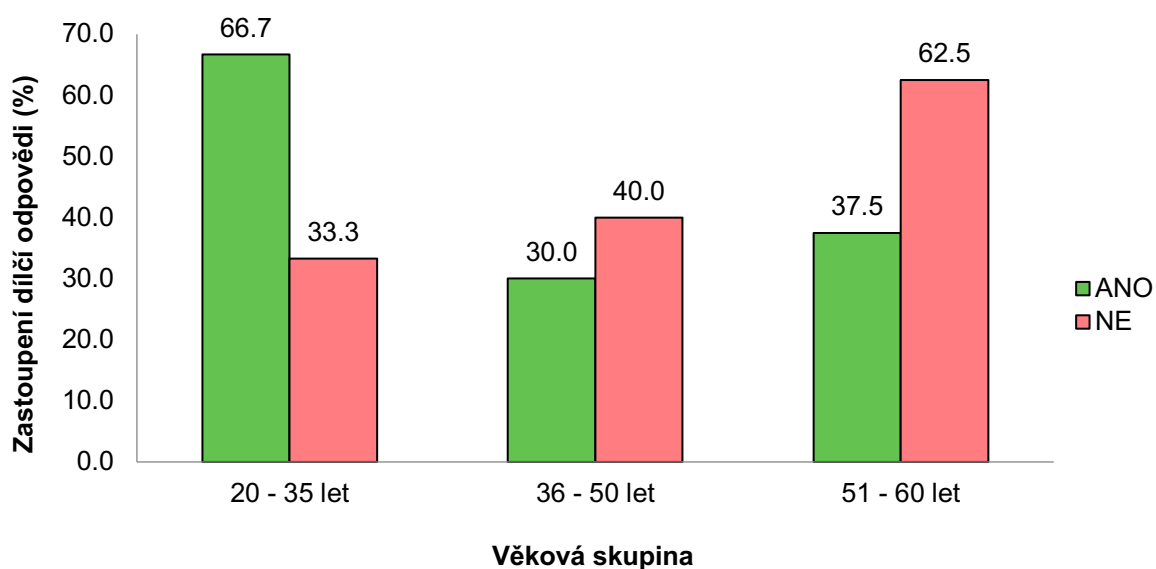
Graf 2: Procentuální vyhodnocení kladných a záporných odpovědí pro skupinu otázek zaměřených na kariéru a komunikaci na pracovišti



Z uvedeného grafu je patrné, že pouze u nejmladší věkové skupiny (20 – 35 let) převažují odpovědi „NE“ (55,6 % odpovědí), ukazující na celkově pozitivnější vnímání problematiky analyzované v této skupině otázek. Možné vysvětlení může vycházet ze skutečnosti, že mladší vychovatelky jsou stále na počátku svého profesního života. Z tohoto důvodu zatím ještě nemohou plně reflektovat dlouhodobý vývoj své vlastní kariéry. Vzhledem k jejich kratším pracovním zkušenostem je zároveň pravděpodobné, že se mladší vychovatelky ocitly v menším množství názorových střetů se svými nadřízenými v porovnání se staršími kolegyněmi.

Z hlediska počtu získaných kladných i záporných odpovědí v jednotlivých věkových skupinách je velmi zajímavá například otázka 2 – „Je mi líto, že za svou práci nejsem dostatečně oceněn(á)“. Procentuální výsledky odpovědí pro tuto otázku znázorňuje **graf 3**.

Graf 3: Procentuální vyhodnocení kladných a záporných odpovědí pro otázku číslo 2



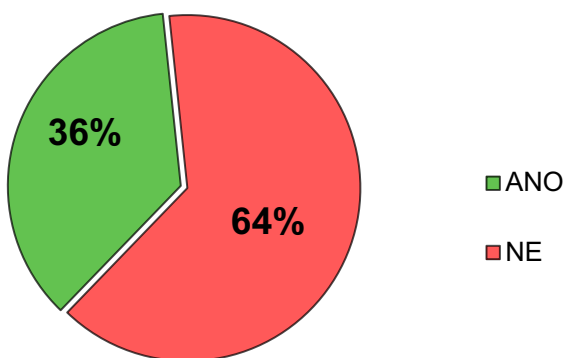
Z prezentovaného grafu vychází, že procenta kladných či záporných odpovědí jsou silně ovlivněna věkem dotázaných vychovatelek. Mladší respondentky odpovídaly většinou „ANO“ jsou tedy častěji nespokojené s oceněním své práce ve srovnání

se staršími vychovatelkami. Jedním z možných vysvětlení jsou vyšší požadavky a nároky na ocenění současné mladší generace. Pro starší vychovatelky, které si na svá ocenění již zvykly, pak nemusí výše platu představovat až tak zásadní problém.

4.1.2 Vztah k práci a prostředí

V této sekci jsou vyhodnoceny kladné a záporné odpovědi na otázky 5 – 8 připraveného dotazníku, zaměřené na vztah vychovatelek k jejich práci a pracovnímu prostředí. Z procentuálního vyjádření všech dílčích odpovědí vychází, že negativnější vztah ke své práci či pracovnímu prostředí má přibližně jedna třetina dotázaných (odpovědi „ANO“), jak ukazuje **graf 4**. Tento výsledek dokládá převahu pozitivního vnímání své práce i pracovního prostředí mezi respondentkami.

Graf 4: Podíl kladných a záporných odpovědí na otázky zaměřené na vztah k práci a prostředí



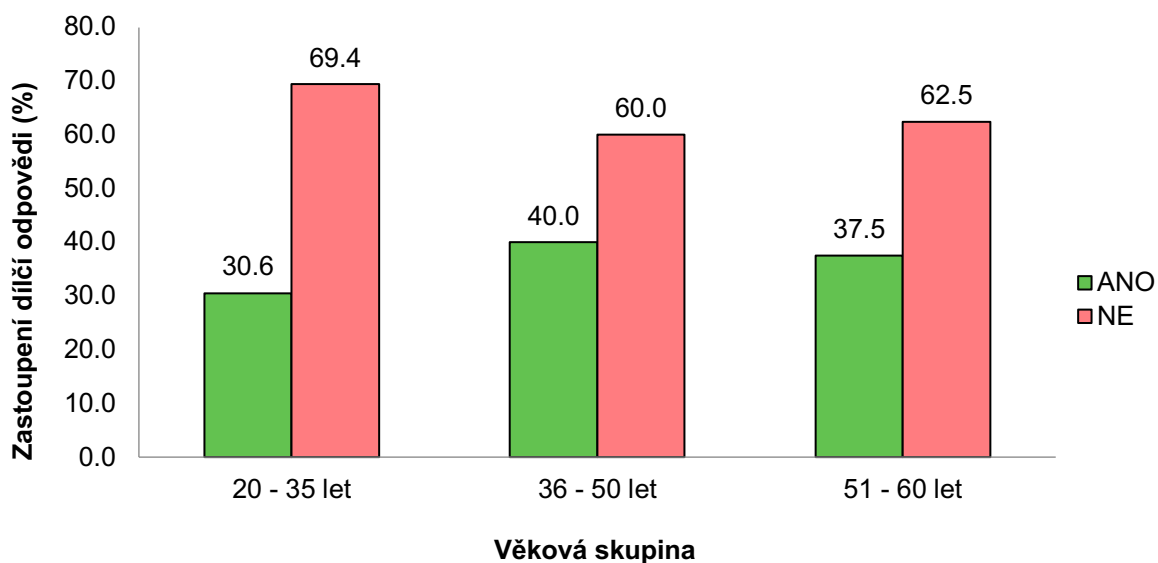
Počet analyzovaných odpovědí a jejich rozdělení do tří věkových skupin uvádí **tabulka 3**. Z hodnot v této tabulce je vidět, že počet získaných záporných odpovědí převyšuje počet kladných odpovědí pro všechny sledované věkové skupiny vychovatelek.

Tabulka 3: Výsledky části dotazníku týkající se vztahu vychovatelek k práci a prostředí

Věková skupina	Počet vychovatelek	Odpovědi „ANO“	Odpovědi „NE“
20 – 35	9	11	25
36 – 50	10	16	24
51 – 60	8	12	20

Z následujícího **grafu 5** je patrné, že v každé ze tří vyhodnocovaných věkových skupin se průměrný podíl vychovatelek s negativním vztahem ke svému pracovnímu prostředí (odpovědi „ANO“) pohybuje v rozmezí 30 – 40 %.

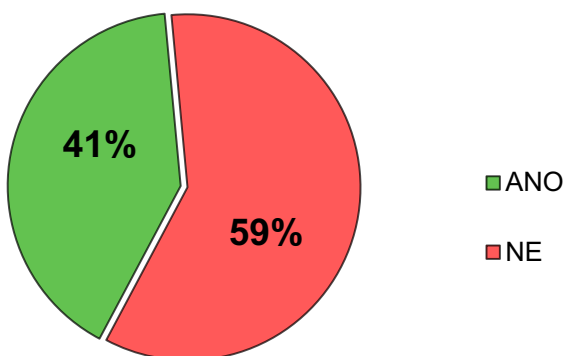
Graf 5: Procentuální vyhodnocení kladných a záporných odpovědí pro skupinu otázek zaměřených na vztah k práci a prostředí



4.1.3 Pracovní činnost a výkon

V této sekci jsou vyhodnoceny kladné a záporné odpovědi na otázky 9 – 11 připraveného dotazníku, které se zabývají pracovní činností a výkonem vychovatelek. Z **grafu 6** zřejmé, že celkový podíl získaných záporných odpovědí je vyšší než podíl kladných odpovědí na položené otázky. V souboru všech dotázaných vychovatelek tedy převládá ta skupina, která hodnotí svůj vlastní pracovní výkon jako poměrně dobrý.

Graf 6: Podíl kladných a záporných odpovědí na otázky zaměřené na pracovní činnost a výkon



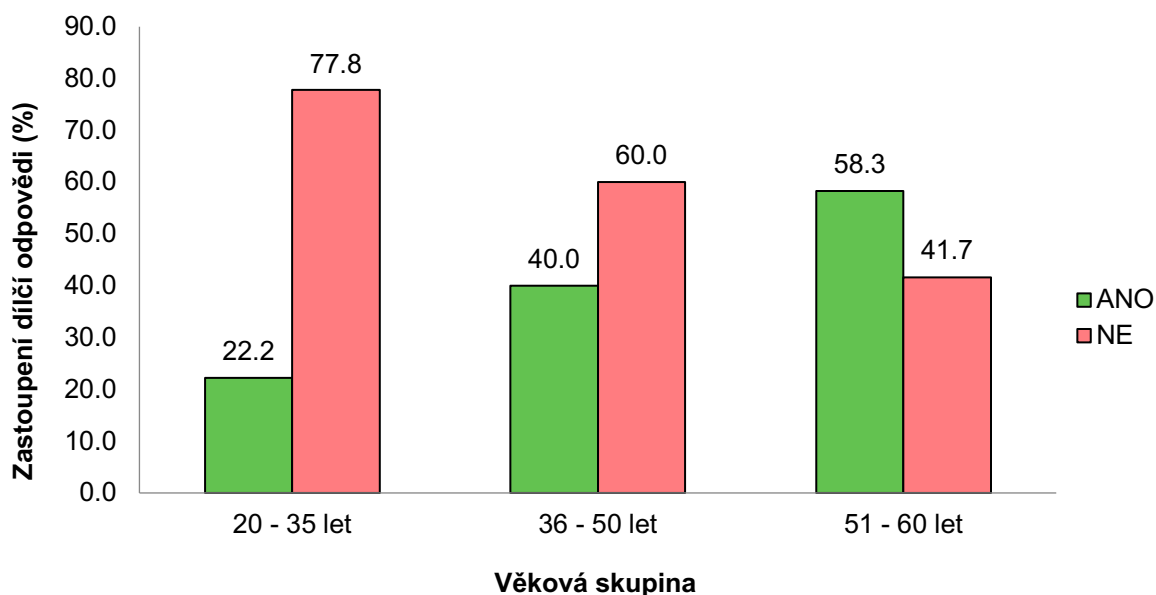
Počet analyzovaných odpovědí a jejich rozdělení do tří věkových skupin uvádí následující **tabulka 4**. Čísla v této tabulce ukazují, že s rostoucím věkem se snižuje počet vychovatelek, které hodnotí svou pracovní činnost a výkon pozitivně, respektive těch, které jsou samy k sobě kritičtější.

Tabulka 4: Výsledky části dotazníku týkající se pracovní činnosti a pracovního výkonu vychovatelek

Věková skupina	Počet vychovatelek	Odpovědi „ANO“	Odpovědi „NE“
20 – 35	9	7	20
36 – 50	10	12	18
51 – 60	8	14	10

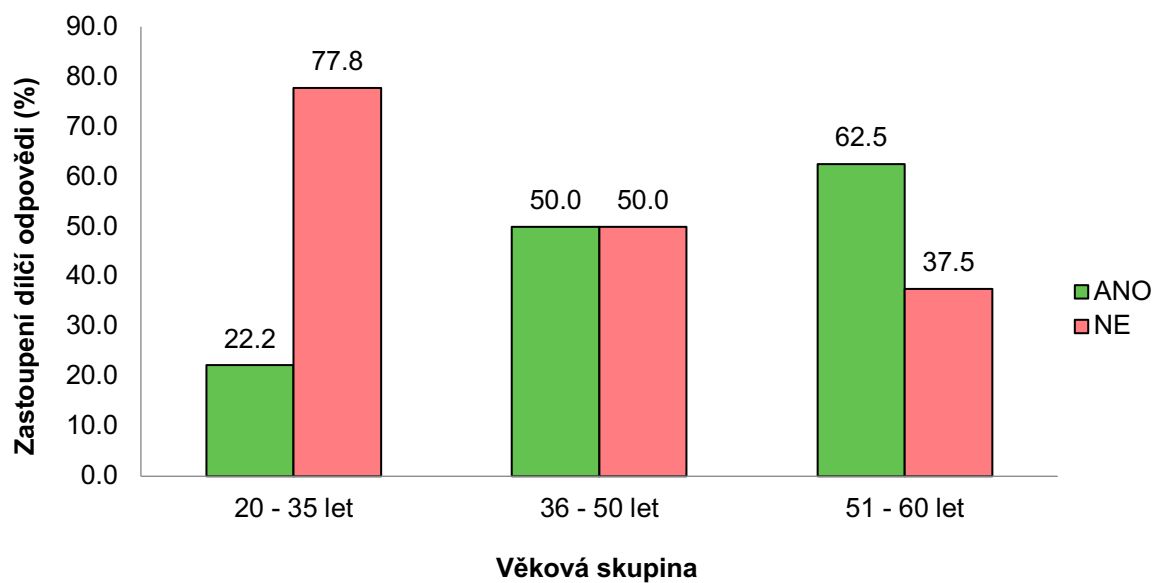
Analýza rozložení dílčích odpovědí dle věkových skupin v **grafu 7** ukazuje, že pozitivní pohled na svou pracovní činnost a výkon sdílí více než tři čtvrtiny respondentek mezi 20 – 35 lety. Tento výsledek může být skutečně dán tím, že mladší vychovatelky mají více energie a větší entusiasmus ve srovnání s jejich staršími kolegyněmi. Zkušenější vychovatelky vnímají postupný úbytek sil navzdory svým větším zkušenostem (otázka 9.) i delší dobu nutnou potřebnou k učinění rozhodnutí (otázka 11.) a nebojí se přiznat si tento negativní trend.

Graf 7: Procentuální vyhodnocení kladných a záporných odpovědí pro skupinu otázek zaměřených na pracovní činnost a výkon



Graf 8 názorně ilustruje, jak lze výše popsané závěry (učiněné na základě odpovědí na všechny otázky v této sekci) aplikovat výsledky průzkumu pro konkrétní otázku. Za tímto účelem byla vybrána otázka číslo 10 – „Připadá mi, že v poslední době nedělám nic tak dobře, jak bych nejspíš dělat měl(a)“. Jak je z uvedeného grafu patrné, mladé vychovatelky jsou velmi spokojené se svou nedávno odvedenou prací (téměř 80 % odpovědí „NE“). V pozdějším věku je četnost pozitivních a negativních názorů na vlastní práci v podstatě vyrovnána (50 % kladných i záporných odpovědí). Nejstarší vychovatelky pak ve většině případů uznávají, že se svou prací nejsou v poslední době zcela spokojené. K těmto výsledkům je však třeba poznamenat, že mohou být ovlivněny například vyšším sebevědomím a sníženou sebekritičností mladších generací.

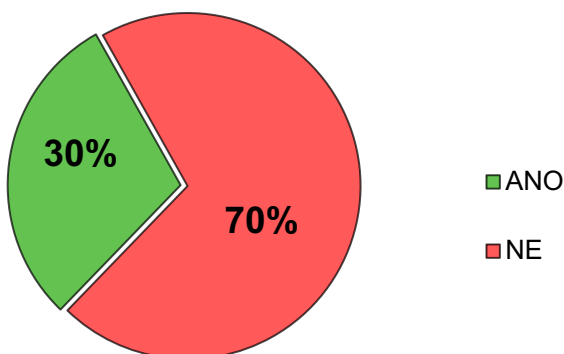
Graf 8: Procentuální vyhodnocení kladných a záporných odpovědí pro otázku číslo 10



4.1.4 Psychický stav

V této sekci jsou vyhodnoceny kladné a záporné odpovědi na otázky 12 – 14 připraveného dotazníku, zkoumající psychický stav vychovatelek. Následující **graf 9** ukazuje vyhodnocení podílu všech kladných a záporných odpovědí na otázky v této sekci. Ukazuje, že jisté psychické problémy (odpovědi „ANO“) uvedlo 30 % všech respondentek.

Graf 9: Podíl kladných a záporných odpovědí na otázky zaměřené na psychický stav



Počet analyzovaných odpovědí a jejich rozdělení do tří věkových skupin uvádí **tabulka 5**. Hodnoty v této tabulce dokládají, že většina vychovatelek hodnotí svůj psychický stav spíše pozitivně než negativně, a to nezávisle na věkové skupině, do níž respondentky patří.

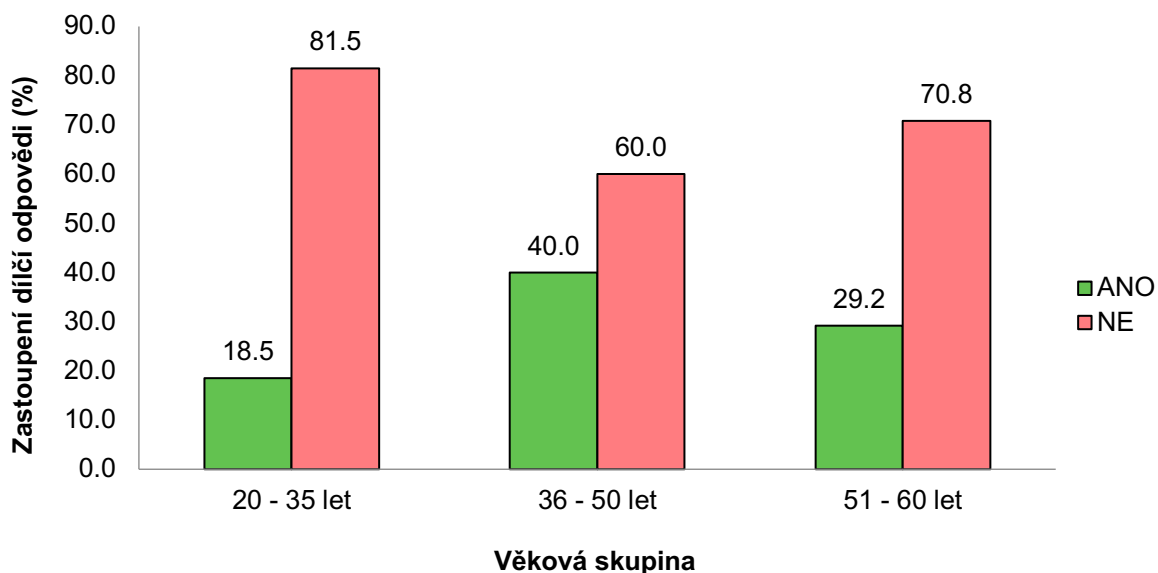
Tabulka 5: Výsledky části dotazníku týkající se psychického stavu vychovatelek

Věková skupina	Počet vychovatelek	Odpovědi „ANO“	Odpovědi „NE“
20 – 35	9	5	22
36 – 50	10	12	18
51 – 60	8	7	17

Procentuální vyhodnocení odpovědí získaných ve všech věkových skupinách, které je prezentováno v **grafu 10**, ukazuje, že nejlépe hodnotí svůj psychický stav

vychovatelky v nejmladší skupině, v níž jistou psychickou nerovnováhu vykazuje méně než 20 % respondentek. Je možné, že mladé vychovatelky jsou psychicky odolnější, stále se jim daří uchovávat si své životní iluze a nepodléhají cynismu. V posledních letech se také stále zvyšuje věk, v němž páry plánují početí svých potomků. Rostoucí věk matek a související zodpovědnost i starosti mohou být možným vysvětlením, proč z odpovědí na dotazník vychází věková skupina 36 – 50 let jako ta s největším psychickým zatížením. Přesto i v této skupině převládá počet vychovatelek nevykazujících známky špatného psychického zdraví.

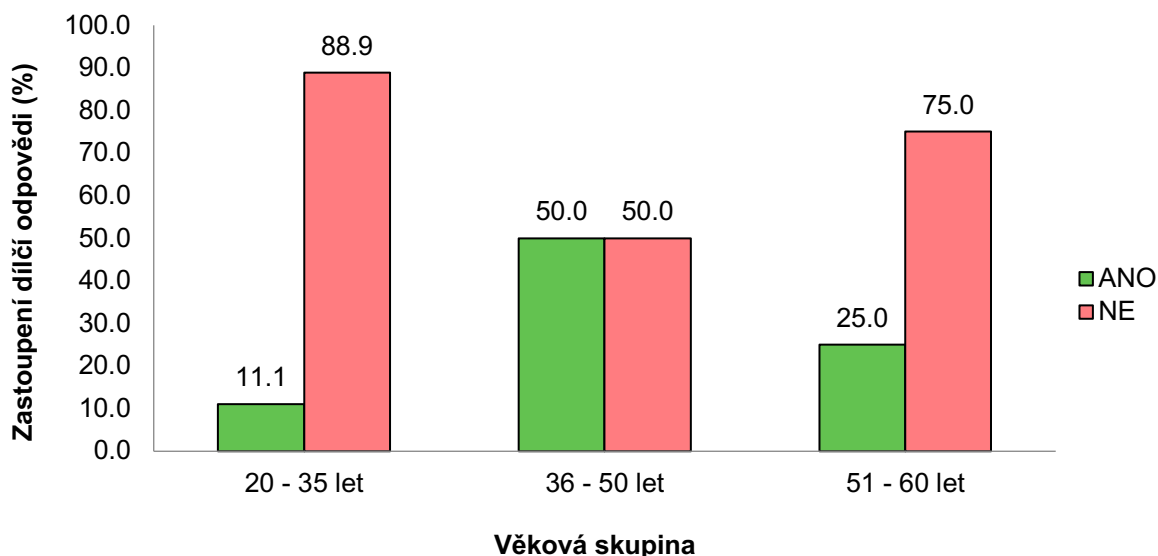
Graf 10: Procentuální vyhodnocení kladných a záporných odpovědí pro skupinu otázek zaměřených na psychický stav



Popsané obecné závěry, učiněné při hodnocení odpovědí získaných pro celkový soubor otázek v této tématické sekci, jsou dobře aplikovatelné i na jednotlivé otázky, jak dokládá **graf 11**. Ten vychází z odpovědí na otázku číslo 13 – „Myslím, že hůře zvládám stresové situace a celkově jsem méně klidnější, než jsem býval(a) dříve“. Také zde je patrná jednoznačná převaha (téměř 90 % odpovědí „NE“) psychicky odolnějších vychovatelek v nejmladší věkové skupině. Největší podíl respondentek s problémy se zvládáním stresu je ve věku 36 – 50 let. Ve skupině vychovatelek

starších 50 let se procento neklidných vychovatelek, které se těžko vyrovnávají se stresem, opět snižuje.

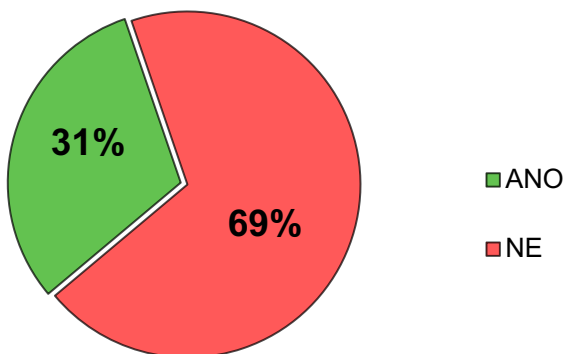
Graf 11: Procentuální vyhodnocení kladných a záporných odpovědí pro otázku číslo 13



4.1.5 Zdravotní stav

V této sekci jsou vyhodnoceny kladné a záporné odpovědi na otázky 15 – 20, zaměřené na zdravotní stav vychovatelek. Zmíněné otázky se týkaly například kvality spánku, chuti k jídlu nebo častých tělesných bolestí. Jak ukazuje **graf 12**, více než dvě třetiny všech odpovědí byly negativní, a tedy převážná část vychovatelek na sobě nepozoruje zdravotní problémy, které byly předmětem tohoto výzkumu.

Graf 12: Podíl kladných a záporných odpovědí na otázky zaměřené na zdravotní stav



Rozdělení odpovědí analyzovaných v této sekci do tří věkových skupin uvádí **tabulka 6**.

Tabulka 6: Výsledky části dotazníku týkající se zdravotního stavu vychovatelek

Věková skupina	Počet vychovatelek	Odpovědi „ANO“	Odpovědi „NE“
20 – 35	9	5	49
36 – 50	10	23	37
51 – 60	8	22	26

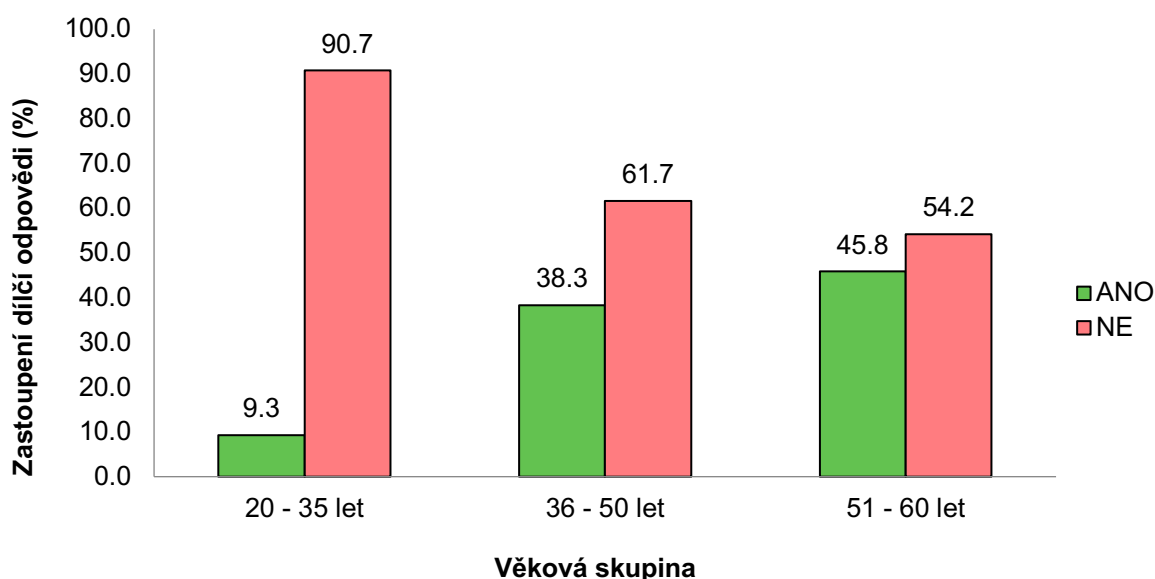
Z uvedené tabulky je jasně patrný rozdíl v počtu kladných a záporných odpovědí v nejmladší skupině vychovatelek a také výrazná odlišnost poměru dílčích odpovědí v této skupině ve srovnání se staršími respondentkami. Nutno poznamenat, že tento

výsledek byl očekávaný, jelikož je známo, že incidence zdravotních problémů v populaci obecně vzrůstá v závislosti na zvyšujícím se věku.

Procentuální vyhodnocení kladných a záporných odpovědí v jednotlivých věkových skupinách je znázorněno v **grafu 13**. Ve skupině 20 – 35 let bylo získáno přes 90 % odpovědí „NE“, značících dobrý zdravotní stav mladých vychovatelek. Je zajímavé, že největší rozdíl v podílu kladných a záporných odpovědí nastal mezi zmíněnou skupinou nejmladších respondentek a skupinou po ní následující. Na základě tohoto výsledku lze učinit obecný závěr, že největší nárůst ve výskytu zde zkoumaných zdravotních komplikací nastává ve věku 36 – 50 let. U vychovatelek starších 50 let počet zdravotních problémů stoupá, avšak pomalejším tempem.

Co se týká odpovědí na konkrétní otázky v této sekci dotazníku, lze vyzdvihnout výsledky na otázku 19 – „Stále častěji se potřebuji napít alkoholu, vzít si prášek na spaní nebo na uklidnění, abych lépe zvládl(a) každodenní stresové situace“. Ani jedna z respondentek zde neodpověděla „ANO“. To je velice dobré a potěšující zjištění, zejména z toho důvodu, že užívání návykových látek vychovatelkami by mohlo významným způsobem ohrozit nejen je samotné, ale také děti, za které v práci přebírají zodpovědnost.

Graf 13: Procentuální vyhodnocení kladných a záporných odpovědí pro skupinu otázek zaměřených na zdravotní stav



4.2 Shrnutí výzkumu a doporučení

V praktické části této bakalářské práce byl proveden výzkum pomocí dotazníku. Výzkum byl zaměřen na duševní hygienu vychovatelek. Motivací k podrobnější analýze psychické rovnováhy u tohoto zaměstnání je skutečnost, že se jedná o velmi náročnou práci. Vychovatelky se při své každodenní činnosti musí neustále soustředit a mít pod kontrolou často těžko předvídatelné chování dětí, jejichž bezpečnost zajišťují. Jedná se tedy o povolání, které klade nemalé nároky na pozornost i zvládání stresových situací a lze jej přirovnat k práci řidiče, záchranáře či policisty.

Cílem dotazníku bylo zjistit, jak oslovené vychovatelky vnímají řadu faktorů, které mohou mít vliv na jejich psychickou pohodu. Dalším cílem bylo vyšetřit, zda mají výše zmíněné faktory negativní dopad na duševní či dokonce zdravotní stav respondentek. Pro tento účel byl připraven dotazník čítající 20 otázek, které byly rozděleny do pěti tematických sekcí: 1) kariéra a komunikace na pracovišti; 2) vztah k práci a prostředí; 3) pracovní činnost a výkon; 4) psychický stav a 5) zdravotní stav.

Vychovatelky v dotazníku odpovídaly formou volby „ANO“ či „NE“. Výzkum probíhal na řadě škol v ČR a do analýzy byly zařazeny všechny získané, kompletně vyplněné dotazníky. Při následné analýze bylo zpracováno celkem 27 dotazníků a 540 odpovědí vychovatelek. Hlavní závěry a doporučení plynoucí z výzkumu jsou uvedeny níže. V této souvislosti je třeba poznamenat, že učiněné závěry vycházejí z předpokladu, že všechny respondentky odpovídaly podle pravdy. Na tomto důležitém předpokladu stojí i další výzkumy prováděné formou dotazníku. K získání pravdivých odpovědí může dopomoci například anonymní vyhodnocení výsledků, jak tomu bylo i v případě výzkumu provedeného v této práci.

Na význam a potřebu psychohygieny pro povolání vychovatelky upozornily již výsledky první tematické sekce. Ukázaly, že velký počet respondentek (v průměru každá druhá z těch, které vrátily vyplněný dotazník) nevnímá svou kariéru a komunikaci na stávajícím pracovišti pozitivně. Toto zjištění je závažné a poskytuje významný podnět k další snaze o zlepšení pracovních vztahů na školách a snahu o nalezení možností dalšího kariérního vývoje vychovatelek samotných. Z provedeného výzkumu dále

vyplývá, že zejména mladší vychovatelky nepovažují své aktuální ocenění za odpovídající.

Jak dokládají výsledky v sekci zaměřené na práci a pracovní prostředí, většina vychovatelek se dokáže na vykonávanou práci soustředit a necítí nepřiměřeně vysoké napětí na svém pracovišti. Tento závěr je platný pro všechny sledované věkové skupiny respondentek. Jistě to však neznamena, že by nemělo být vynaloženo další úsilí ve snaze o zpříjemnění pracovního prostředí vychovatelek. Může se přitom jednat jak o funkční, tak i o estetickou stránku školního prostředí. Například zvýšením bezpečnosti škol je možnost snížit psychické zatížení vychovatelek, které jinak musí být neustále ve střehu, aby zamezily případnému poranění dětí. Investice do vizuálně hezčího a modernějšího prostředí pak potěší nejen vychovatelky, ale rovněž všechny jim svěřené děti.

Při analýze odpovědí na otázky orientované na pracovní činnost a výkon bylo zjištěno, že s rostoucím věkem přibývá podíl těch vychovatelek, které vnímají svou klesající schopnost pracovat na takové úrovni, na niž byly dříve zvyklé. Tento trend je pochopitelný a pravděpodobně se týká i většiny dalších profesí. V souvislosti s náročností povolání vychovatelky i její zodpovědností (ani jedno z jmenovaných neklesá s přibývajícím věkem) by bylo vhodné zaměřit se na psychologickou podporu skupiny vychovatelek v pokročilejším věku. Jednou z možností částečné kompenzace přirozeného úbytku jejich sil je rovněž týmová podpora, kde v rámci stejného oddělení pracují starší i mladší vychovatelky. Tento systém by mohl být přínosný také z pohledu výměny zkušeností mezi staršími vychovatelkami a jejich mladými kolegyněmi.

V sekci zaměřené na psychický stav vychovatelek bylo získáno 30 % odpovědí, které ukazují na přítomnost psychické nerovnováhy mezi respondentkami. Po rozdělení kladných a záporných odpovědí do věkových skupin vyplynulo, že nejzatíženější jsou zde vychovatelky ve věku 36 až 50 let. Jedná se poměrně logický výsledek, který odpovídá skutečnosti, že v tomto věkovém rozmezí lidé usilují o dosažení kariérního vrcholu, avšak současně s tím musí zvládat povinnosti a výzvy spojené s rodinným životem (především pak výchovu svých vlastních potomků). Pro mnoho lidí je nesmírně náročné vytvořit si fungující mantinely mezi osobním a pracovním životem a nepřenášet si negativní emoce z jedné z těchto oblastí života do té druhé. Proto by bylo žádoucí,

aby se snahy o vyšší informovanost vychovatelek o technikách duševní hygieny (které jsou popsány v rešeršní části této práce) zaměřily právě na zmíněnou věkovou skupinu. Zajímavá by mohla být například širší setkání vychovatelek s pozvanými odborníky, během nichž by byl prostor pro diskusi, sdílení zkušeností a společné nacházení řešení problémových situací. Provedený výzkum sice ukazuje, že u vychovatelek starších 50 let se psychická rovnováha opět zlepšuje, přesto je velmi pravěpodobné, že pokud by si osvojily praktiky podporující duševní zdraví, pozorovaný pozitivní trend by se tím ještě upevnil a možná i prohloubil.

V poslední zkoumané tematické sekci byly otázky zaměřené na zdravotní stav zúčastněných vychovatelek. Provedený výzkum prokázal, že výskyt komplikací týkajících se fyzického zdraví stoupá společně s rostoucím věkem respondentek, přičemž k největšímu nárůstu pozorovaných problémů dochází ve věku 36 až 50 let. Důležitým závěrem z této sekce je dále to, že žádná z účastnic výzkumu nekompenzuje svůj stres pomocí návykových látek, jako je alkohol či různá uklidňující léčiva. Opačné zjištění by bylo velice špatné a mohlo by mít závažné následky z pohledu zdraví vychovatelek. Také z tohoto důvodu byla tato otázka (související také s psychickým stavem) zařazena do sekce zdraví fyzického. I když je výše zmíněný výsledek potěšující, je velice důležité, aby všechny vychovatelky věděly, že v případě závažných problémů se mohou kdykoli obrátit na odborníky, kteří jim dokáží pomoci.

Pomocí výzkumu provedeného v této práci a následné analýzy získaných dat se podařilo odhalit některé z důležitých faktorů ovlivňujících duševní zdraví i psychickou rovnováhu vychovatelek. Výše shrnuté výsledky jasně ukazují, že pokračující snahy o vyšší informovanost vychovatelek v oblasti psychohygieny mají velký význam, jelikož ve zkoumané oblasti stále existuje poměrně velký prostor pro zlepšení. V textu proto byla uvedena i konkrétní doporučení, prostřednictvím kterých by se podařilo zvýšit podíl spokojených a psychicky vyrovnaných vychovatelek.

ZÁVĚR

Název této bakalářské práce je „Psychohygiena a význam duševního zdraví pro práci vychovatele“. Zpracovaný text je rozdělen na teoretickou a praktickou část. V teoretické části je rozebrána osobnost vychovatele. Popsána je náplň činnosti vychovatele, jeho pracovní podmínky, případná rizika, kterým je vystaven a také psychická zátěž s nimi spojená. Dále je podrobněji rozebrána problematika duševního zdraví i úzce související duševní hygieny. Uvedena je celá řada nástrojů či technik, které by si měli sami vychovatelé osvojit a využívat je za účelem dosažení osobního klidu, harmonie a spokojeného života. Jedná se například o dodržování správné životosprávy i vhodného denního režimu, dostatečný pohyb a osvojení si různých relaxačních technik. Využitím postupů zmíněných v teoretické části mohou vychovatelé lépe předcházet psychických obtížím. Je důležité si uvědomit, že život obnáší náročné a stresující situace, kterým se mnohdy nelze zcela vyhnout. Pozitivní změna životního stylu a větší důraz na psychohygienu však může pomoci tyto situace snadněji zvládat a udržet si duševní rovnováhu.

V praktické části byl proveden výzkum pomocí dotazníku, jehož cílem bylo zjistit, jak vychovatelky vnímají konkrétní faktory, jež mohou mít vliv na jejich duševní rovnováhu a určit, které ze zkoumaných faktorů mají negativní vliv na psychiku zúčastněných respondentek. Získaná data byla dále zpracována a následně matematicky i graficky vyhodnocena. Tímto postupem byl analyzován význam zkoumaných faktorů v pěti tematických sekcích. Provedený výzkum odhalil a popsal významné rozdíly ve vnímání vybraných faktorů vychovatelkami. Podařilo se vyzdvihnout problematická témata, jimž by se mělo v budoucnu věnovat více pozornosti a byla též uvedena konkrétní doporučení. Je nepochybné, že psychohygiena může vychovatelkám pomoci v dosažení a udržení duševní pohody a tím i k předejití možných psychických obtížím.

Jedním z přání každého autora je, aby výsledky provedené práce měly praktický a pozitivní dopad na cílovou skupinu. Mnohé z vychovatelek, které se účastnily výzkumu zahrnutého v praktické části této bakalářské práce, vracely vyplněné dotazníky spolu s žádostí, aby jim byla výsledná práce zaslána. Chtěly mít možnost podrobněji se seznámit s konkrétními výsledky šetření a obecně se zásadami duševní hygieny,

kteřé by jim posloužily k ucelenějšimu přehledu o tom, co by mohly samy změnit nebo zlepšit. Na základě zmíněného přání bude finální verze této bakalářské práce vychovatelkám poskytnuta. Lze tedy doufat, že její text naplní hlavní účel, s nímž byl napsán, a pomůže vychovatelkám při předcházení či zvládání psychických obtíží.

Z dlouhodobějšiho pohledu může tato práce sloužit jako základ k dalšímu, pokračujícímu výzkumu v oblasti psychohygieny. Příští práce by se mohla podrobněji zaměřit na jednu z pěti tematických sekcí zkoumaných v praktické části této bakalářské práce. Jedním z velkých a aktuálních témat je nyní pandemie onemocnění Covid-19, kvůli které bylo mnoho pracovišť na nějaký čas uzavřeno. Tato nepřijemná situace postihla také školství a dopad na psychiku dětí, učitelů i vychovatelů je v současnosti široce diskutován. Budoucí výzkum by mohl srovnat odpovědi vychovatelek na otázky položené v této práci (případně doplněné o další, blíže zaměřené na problematiku spojenou s nemocí Covid-19) a vyhodnotit, zda a jakým způsobem se pandemie podepsala na duševním zdraví vychovatelek.

Závěrem je možno uvést, že problematika psychohygieny a jejího praktického uplatnění u vychovatelek i u jiných profesí by měla nadále být předmětem intenzivního studia, odborného výzkumu a z něj vycházející osvěty. Jen tímto způsobem se závěry tohoto vědního oboru uplatní ve společnosti a pomohou nám ve zvládání nástrah každodenního života.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých zdrojů

BARTKO, Daniel. *Moderní psychohygienu*. 1. vyd. Praha: Orbis, 1976. ISBN neuvedeno.

BEDRNOVÁ, Eva. *Duševní hygiena a sebeřízení*. Praha: Fortuna, 1999. ISBN 80-7168-681-6.

COPELAND, Peter a Dean HAMER. *Geny a osobnost: Biologické základy psychiky člověka*. 1. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-779-5.

ČÁP, Jan a Jiří MAREŠ. *Psychologie pro učitele*. 2. vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-463-X.

FOŘT, Petr. *Co jíme a pijeme*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2003. ISBN 80-7033-814-8.

FREJ, David. *Dietní sestra. Diety ve zdraví a nemoci*. 1. vyd. Praha: Triton, 2006. ISBN 80-7254-537-X.

GORDON, Thomas. *Škola bez poražených. Praktická příručka efektivní komunikace mezi učitelem a žákem*. Praha: Malvern, 2015. ISBN 978-80-7530-006-5.

HADJ-MOUSSOVÁ, Zuzana. *Pedagogická psychologie pro vychovatele*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2006. ISBN 80-7290-243-1

HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. 1. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-473-1.

HÁJEK, Bedřich, Jiřina PÁVKOVÁ a kol. *Školní družina*. 2. aktualizované vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-268-5.

HENNING, Claudius a Gustav KELLER. *Antistresový program pro učitele*. Praha: Portál, 1996. ISBN 80-7178-093-6.

KADLČÍK, Miroslav. *Psychologie a sociologie řízení*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2001. ISBN 80-7041-951-2.

KOHOUTEK, Rudolf. *Základy pedagogické psychologie*. Brno: Cerm, 1996. ISBN 80-85867-94-X.

KRASKA-LÜDECKE, Kerstin. *Nejlepší techniky proti stresu*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1833-0.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2012. ISBN 978-80-7195-573-3.

KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0736-5.

LANGOVÁ, Marta a Miloslav KODÝM. *Psychologie činnosti a osobnosti učitele*. Praha: Academia, 1987. ISBN nevedeno.

MACHOVÁ, Jitka, Dagmar KUBÁTOVÁ a kol. *Výchova ke zdraví*. 2. aktualizované vyd. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5351-5.

MAREŠ, Jiří, Jan PRŮCHA a Eliška WALTEROVÁ. *Pedagogický slovník*. 6. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-647-6.

MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. ISBN neuvedeno.

MIKŠÍK, Oldřich. *Psychologická charakteristika osobnosti*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2007. ISBN: 978-80-246-1304-8.

MUSIL, Jiří. *Stres, syndrom vyhoření a mentálně hygienická optima v dynamice lidského sociálního chování*. 1. vyd. Olomouc: Psychologická a výchovná poradna, 2010. ISBN 978-80-903449-9-0.

NEŠPOR, Karel. *Uvolněně a s přehledem: relaxace a meditace pro moderního člověka*. 1. vyd. Praha: Grada, 1998. ISBN 80-7169-652-8.

PÁNEK, Jan a kol. *Základy výživy*. 1. vyd. Praha: Svoboda servis, 2002. ISBN 80-86320-23-5.

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2014. ISBN 978-80-7290-666-6.

POSCHKAMP, Thomas. *Vyhoření. Rozpoznání, léčba, prevence*. Brno: Edika, 2013. ISBN 978-80-266-0161-6.

PRAŠKO, Ján. *Chronická únava: zvládání chronického únavového syndromu*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-139-5.

PRAŠKO, Ján a Hana PRAŠKOVÁ. *Asertivitou proti stresu*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1697-8.

PRŮCHA, Jan. *Moderní pedagogika*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0456-5.

SVAČINA, Štěpán a kol. *Klinická dietologie*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2256-6.

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

VACÍNOVÁ, Marie. *Psychologie a společenská výchova*. 2. přepracované vyd. Praha: Victoria Publishing, 1995. ISBN 80-7187-006-4.

Seznam použitých internetových zdrojů

Abeceda zdraví s.r.o. [online]. 2005-2022 [cit. 2022-01-13]. Dostupné z:
<http://www.abecedazdravi.cz>

Zákon č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů.
In: zakonyprolidi.cz [online]. 2010-2022 [cit. 2021-12-10]. Dostupné z:
<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-563>

SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

Seznam tabulek

Tabulka 1: Získané odpovědi na provedený výzkum pomocí připraveného dotazníku pro vychovatele.....	51
Tabulka 2: Výsledky části dotazníku týkající se kariéry a komunikace vychovatelek na pracovišti.....	53
Tabulka 3: Výsledky části dotazníku týkající se vztahu vychovatelek k práci a prostředí	56
Tabulka 4: Výsledky části dotazníku týkající se pracovní činnosti a pracovního výkonu vychovatelek	58
Tabulka 5: Výsledky části dotazníku týkající se psychického stavu vychovatelek	61
Tabulka 6: Výsledky části dotazníku týkající se zdravotního stavu vychovatelek	64

Seznam grafů

Graf 1: Podíl kladných a záporných odpovědí na otázky zaměřené na kariéru a komunikaci na pracovišti	52
Graf 2: Procentuální vyhodnocení kladných a záporných odpovědí pro skupinu otázek zaměřených na kariéru a komunikaci na pracovišti.....	53
Graf 3: Procentuální vyhodnocení kladných a záporných odpovědí pro otázku číslo 2	54
Graf 4: Podíl kladných a záporných odpovědí na otázky zaměřené na vztah k práci a prostředí	55

Graf 5: Procentuální vyhodnocení kladných a záporných odpovědí pro skupinu otázek zaměřených na vztah k práci a prostředí	56
Graf 6: Podíl kladných a záporných odpovědí na otázky zaměřené na pracovní činnost a výkon	57
Graf 7: Procentuální vyhodnocení kladných a záporných odpovědí pro skupinu otázek zaměřených na pracovní činnost a výkon	59
Graf 8: Procentuální vyhodnocení kladných a záporných odpovědí pro otázku číslo 10	60
Graf 9: Podíl kladných a záporných odpovědí na otázky zaměřené na psychický stav.....	61
Graf 10: Procentuální vyhodnocení kladných a záporných odpovědí pro skupinu otázek zaměřených na psychický stav.....	62
Graf 11: Procentuální vyhodnocení kladných a záporných odpovědí pro otázku číslo 13.....	63
Graf 12: Podíl kladných a záporných odpovědí na otázky zaměřené na zdravotní stav.....	64
Graf 13: Procentuální vyhodnocení kladných a záporných odpovědí pro skupinu otázek zaměřených na zdravotní stav.....	65