

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra sociální pedagogiky

Duševní hygiena u budoucích sociálních pedagogů

Diplomová práce

Autor: Bc. Daniela Pazourková
Studijní program: N7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor: Sociální pedagogika
Vedoucí práce: Mgr. Gabriela Slaninová, Ph.D.
Oponent práce: PhDr. Václav Škop, CSc.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci *Duševní hygiena u budoucích sociálních pedagogů* vypracovala pod vedením vedoucí práce Mgr. Gabriely Slaninové, Ph.D. samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 27. 11. 2020

Bc. Daniela Pazourková

Anotace

PAZOURKOVÁ, Daniela. *Duševní hygiena u budoucích sociálních pedagogů*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2020. 65 s. Diplomová práce.

Cílem této práce je popis a analýza psychohygieny a zjištění osobních zkušeností studentů sociální pedagogiky s psychohygienou s akcentem ke způsobům, kterými psychohygienu praktikují, frekvenci, motivaci a subjektivně vnímanému efektu. Dále je v práci popsán a analyzován pojem stres, jeho druhy, projevy a dopad na zdraví jedince. Na základě charakteru zkoumaného výzkumného problému je výzkumná část vedena kvalitativně. Data byla získána za pomoci polostrukturovaných rozhovorů, které byly vedeny se studenty oboru sociální pedagogika. Tato data byla analyzována za použití prvků zakotvené teorie.

Klíčová slova: psychohygiena, duševní hygiena, duševní zdraví, zdravý životní styl, stres, stresory, sociální pedagogika, studium

Annotation

PAZOURKOVÁ, Daniela. *Mental hygiene of future social pedagogues*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2020. 65 pp. Diploma Degree Thesis.

The goal of this thesis is a description and an analysis of mental hygiene and finding out personal experience of students of social pedagogy with mental hygiene, accenting the ways they practice mental hygiene, the frequency of it, motivation and subjectively perceived effect. Moreover, this thesis describes and analyzes the term stress, its different kinds, expressions and impact on a person's health. Based on the character of the researched issue, the research part is led qualitatively. Data were acquired thanks to semi-structured interviews, conducted with students of social pedagogy. These data were analyzed with the use of elements of a grounded theory.

Keywords: mental hygiene, psychological hygiene, mental health, healthy lifestyle, stress, stressors, social pedagogy, studies

Prohlášení

Prohlašuji, že diplomová práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2017 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, dizertačními a habilitačními pracemi na UHK).

Datum:

Podpis studenta:

6.6.3	III. DVO: Co respondenty motivuje k péči o sebe v rámci psychohygieny?	53
6.6.4	IV. DVO: Jaký efekt respondenti vnímají v rámci jimi praktikované psychohygieny?	54
6.7	Diskuze.....	56
Závěr		59
Seznam použitých zdrojů		61
Přílohy.....		66

z dotázaných (z celkového počtu cca 12 000 oslovených) studentů uvedlo, že nedostatek financí může ohrozit jejich pokračování ve studiu.” (Doubrava, 2010, online)

Jsou to také důležité atributy v rámci pomáhajících profesích, což je pojem, který obecně zahrnuje veškeré profese zaměřující se na pomoc lidem. Právě obor sociální pedagogiky připravuje své budoucí absolventy na profese řadící se ve většině případech mezi ty tzv. pomáhající.

Pro pomáhající profese je běžné, že do výkonu práce přispívají nejen znalostmi a praxí, ale vkládají do něj celou svou osobnost. Často jsou taková povolání lidmi vnímána spíše jako poslání než pouze jako profese. Díky tomu jsou lidé na těchto pozicích více vystaveni rizikům a duševním potížím, jako je např. syndrom vyhoření, stres a další. Využívání psychohygieny v těchto profesích považují za velice důležité, až nezbytné. Ideální je zařadit využívání psychohygieny už do studia a přípravy na tyto profese. Včasné zařazení psychohygieny do života jde totiž ruku v ruce s primární prevencí duševních problémů a onemocnění a celkového stavu člověka.

člověk neustále v kontaktu s druhými lidmi. Schopnost najít si v těchto vztazích svůj prostor s místem pro vlastní potřeby je jednou z hlavních zásad duševní hygieny a udržení duševního zdraví.

Věřím, že předkládaná práce může pomoci lepšímu porozumění problematice psychohygieny. Tento ucelený text může nejen pomoci v orientaci této obsáhlé oblasti, ale také v pochopení její důležitosti. Věřím také, že může text podnítit každého k zamyšlení se nad využíváním psychohygieny ve vlastním životě, a to nejen u studentů sociální pedagogiky a u osob pracujících v pomáhajících profesích.

Jsem si vědoma toho, že vzhledem k malému počtu respondentů a jejich individualitě nelze poznatky z výzkumného šetření zcela generalizovat. Přesto jsem přesvědčena o tom, že jsem splnila cíl práce a zodpověděla tak i hlavní výzkumnou otázku.

Georgia behavioral health professionals: Stress management [online]. Georgia: Cardinal Healthcare Marketing Agency, 2020 [cit. 2020-11-17]. Available from: <https://www.mygbhp.com/condition/stress/>.

Zdravotní aspekty zátěže a stresu: skripta pro posluchače Filozofické fakulty Univerzity Karlovy. Praha: Karolinum, 1993. ISBN 80-706-6784-2.

věnuje tak nějak automaticky, ale až postupem času si to začne uvědomovat a dávat tomu nějaký jméno. A tak to asi má být.

T: Super, ještě jednou moc děkuju za Tvůj čas a za odpovědi a měj se pěkně.

B: *Taky moc děkuju, ahoj.*