

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Diplomová práce

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra psychologie a patopsychologie

Diplomová práce

Bc. Marie Piňosová, DiS.

Význam duševní hygieny v profesi vychovatele

Olomouc 2023

Vedoucí práce: doc. PhDr. Irena Plevová, Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala zcela samostatně, výhradně a jedine s využitím dostupné odborné literatury uvedené v seznamu literatury.

V Olomouci dne _____

Podpis autorky

Poděkování:

Zvláštní poděkování patří vedoucí mé diplomové práce doc. PhDr. Ireně Plevové, Ph.D., za cenné rady a za odborné vedení diplomové práce.

Musíte se smířit s tím, co život přináší, jediné, na čem záleží, je, abyste tomu šli naproti s odvahou a vždy nabídli to nejlepší, co můžete dát.

Eleanor Roosevelt

Anotace

Tato diplomová práce se zabývá významem duševní hygieny vychovatelů v různých institucích. V první kapitole si řekneme hlavní specifika vychovatelů ve školních družinách, dětském domově a středisku výchovné péče. V dalších kapitolách si přiblížíme, jaký význam má duševní hygiena pro tuto profesi. Zátěžové momenty v jejich pracovním prostředí a možná rizika, která mohou nastat. Dále si řekneme o relaxačních technikách, které nám mohou pomoci v upevnění duševního zdraví. Praktická část diplomové práce se zaměřuje na negativní faktory, které ovlivňují duševní hygienu vychovatelů v různých institucích. Jde o snahu zjistit, zda je a v jaké míře spouštěč stresové reakce pro všechny stejný, či nikoli. Jakým způsobem na ně působí, a co nejčastěji preferují pro upevnění jejich duševního zdraví.

Klíčová slova

Duševní hygiena, vychovatel, relaxační techniky, duševní zdraví, zátěžové momenty, instituce.

Anotace v angličtině

This thesis examines the importance of mental hygiene of educators in various institutions. In the first chapter, we will discuss the main specifics of educators in a day care centre, children's home, and an educational care centre. In the following chapters we will look at the importance of mental hygiene for the profession. The stressful moments in their working environment and the possible risks that can occur. We will also discuss relaxation techniques that can help in consolidating mental health. The practical part of the thesis focuses on the negative factors that affect the mental hygiene of educators in different institutions. It is an attempt to find out whether and to what extent the trigger of the stress reaction is the same for all or not. In what way it affects them, and what they most often prefer in order to strengthen their mental health.

Key words

Mental hygiene, educator, relaxation techniques, mental health, stressful moments, institutions.

Obsah

1 Pojetí osobnosti vychovatele.....	10
1.1 Předpoklady pro výkon profese.....	12
1.2 Specifika začlenění vychovatelů v daných institucích.....	15
1.3 Vychovatel ve školní družině.....	15
1.4 Vychovatel v dětském domově.....	16
1.5 Vychovatel ve středisku výchovné péče.....	17
2 Psychohygiena.....	19
2.1 Vymezení pojmu.....	19
2.2 Význam a zásady psychohygieny.....	20
3 Zátěžové momenty v profesi vychovatele.....	22
3.1 Pracovní prostředí.....	23
3.2 Stres.....	24
3.3 Syndrom vyhoření.....	26
4 Upevňování duševního zdraví- relaxační techniky.....	29
4.1 Spánek.....	29
4.2 Výživa a pitný režim.....	32
4.3 Meditace.....	34
4.4 Autogenní trénink.....	36
4.5 Jacobsonova progresivní relaxace.....	39
4.6 Metoda EFT.....	41
4.7 Jóga.....	41
5 Prostředí a možnosti realizace relaxačních technik.....	44
5.1 Domov.....	45
5.2 Příroda.....	46
5.3 Zaměstnání.....	48

Praktická část

Výzkumný vzorek.....	51
Popis šetření.....	51
Statistické zpracování dat.....	52
Limity šetření	53
Stanovení výzkumných otázek.....	54
Výsledky výzkumného šetření.....	54
Diskuse	68
Závěr	70

Teoretická část

Úvod

Tato diplomová práce je zaměřena na význam psychohygieny v profesi vychovatele ve třech různých institucích. Výběr institucí je zcela záměrný. Naším úkolem je zjistit, do jaké míry se liší důraz na psychohygienu u vychovatelů ve školní družině, dětském domově a středisku výchovné péče. Popřípadě, co tyto pracovníky odlišuje a jaké způsoby upevňování duševního zdraví jsou pro ně naopak totožné.

Každá instituce má svá specifika. Požadavky pro výkon profese se v těchto institucích značně liší. Osobnostní charakteristiky pracovníků v profesi vychovatele v závislosti na pracovním prostředí mohou do značné míry ovlivňovat jejich preference pro výběr relaxačních technik. Jak velký kladou pracovníci význam psychohygieně a do jaké míry je psychohygienu součástí jejich pracovních a osobních činností.

Profese vychovatele a jeho role ve společnosti je z hlediska psychické zátěže považována za velmi náročné povolání. Ač se mnohdy názory z řad veřejnosti a kolegů odlišují. Vychovatel je v systému školství a vzdělávání jednou z klíčových osob, které mají k žákovi nebo klientovi velmi blízko. Vychovatel je připraven svým svěřencům naslouchat a ví, jak s nimi citlivě pracovat, tak aby nenarušil křehké pouto důvěry. Je rádcem a zpovědníkem v různých problémech, psychickou oporou, ale také i významným vzorem, ke kterému se žáci a klienti chovají s respektem a úctou.

Vychovatelem se člověk nestává automaticky dosažením pedagogického vzdělání. Především dále záleží na osobnostních a charakterových rysech. Pro výkon funkce vychovatele ve středisku výchovné péče, dětském domově a školní družině jsou různá kritéria. Blíže se jim budeme věnovat v první kapitole. Mnohdy také hovoříme o tom, že tato práce je posláním a závazkem pro společnost, protože vychováváme mladou generaci, která musí být dostatečně připravena na život. Teoreticky je možné si nastudovat spousty pouček, zákonů a nařízení, ale prakticky je využít a aplikovat v praxi je věc druhá. V tomto složitém mechanismu se dnes a denně snažíme pohybovat a vybalancovat z problematických situací s klidným svědomím, že jsme všechno udělali správně.

1 Pojetí osobnosti vychovatele

Osobnost člověka jako takového je podle Průchy (2008) spojením biologických psychologických a sociálních aspektů každého jedince. Osobnost je utvářena také vztahy mezi lidmi, prostředím a společností. Osobnost člověka se projevuje jako celek. Osobnost je dotvářena určitým souborem vlastností. Z čehož nám plyne její jedinečnost, člověk se může dále v průběhu života formovat a rozvíjet svůj potenciál (Průcha, 2008).

Vykonávat profesi vychovatele je beze sporu posláním. Člověk, který vykonává profesi vychovatele je pro své svěřence nejen průvodcem, rádcem a autoritou, ale také řešitelem každodenních problémů, které v kolektivech vznikají a určitým způsobem se vyvíjejí. Vychovatel je psychologem a soudcem, jež má za úkol vyřknout verdikt nad viníky a udělit rozřešení účastníkům sporu. Dle jeho soudu jej účastníci hodnotí a přizpůsobují se do budoucna, pokud nastanou stejné situace. Je velmi složité z toho vybalancovat, aby byli všichni spokojeni.

Podle Pelcové (2001) není věcí vzdělání být dobrým vychovatelem, nýbrž. *Učitel se učitelem stává učením a to nejen když učí jiné, ale především, když se učí sám, stejně jako žena se nestává matkou v okamžiku, kdy porodí dítě, ale tehdy, když se o ně začíná starat, bát se o něj, radovat se z něho. A stejně jako matka není matkou bez svých dětí, není učitel učitelem bez svých žáků (Pelcová, 2001).*

Je nutné zmínit důležitost sebevýchovy. Všichni procházíme vývojovým procesem a jsme jediní, kdo má naši vlastní výchovu ve svých rukou. Ostatní lidé nás mohou ovlivňovat, ale pokud sami nebudeme chtít, nic se nestane, ba naopak můžeme být úplně jiní, než jaké nás chtějí mít. *Výchova nemá konce a ani ten, kdo vychovává, není nikdy hotov se svou vlastní výchovou (Pelcová, 2001).*

Podle zákona o pedagogických pracovnících je vychovatel především pedagogickým pracovníkem, který vykonává dle zákona přímou a nepřímou výchovnou činnost. Svým působením vzdělává a formuje jedince, který je součástí výchovně vzdělávacího procesu. Vychovatel je zaměstnancem školy nebo jiné instituce, která je právnickou osobou, nebo přímo zaměstnancem státu. Pedagogickým pracovníkem je i ten, kdo není zaměstnancem

školy, ale vykonává přímou pedagogickou činnost v jiném zařízení, jako jsou například zařízení sociálních služeb, dětské domovy a jiná výchovná zařízení (Zákon č. 563/2004 Sb.).

Autoregulace

Autoregulace neboli sebeřízení je podle Heluse (2009) ovládání sama sebe ve svém myšlení a chování. Toto myšlení a chování je předpokladem zralosti, nezávislosti a svébytnosti jedince. V profesi vychovatele, která je psychicky a emocionálně zatížena je tato schopnost velmi důležitá. U temperamentních jedinců jsou projevy změn chování ve vypjatých situacích přímo nebezpečné (Helus, 2009).

Autoregulace myšlení

Podle Míčka (1988) lze myšlení ovlivňovat, do jisté míry. Můžeme ovlivňovat způsob svého chování a anticipovat budoucí jednání. Pokud člověk myslí na klid, skutečně má tendenci se uklidnit a pracovat v pohodě. Pokud si pomyslí však na něco nebo na někoho, kdo ho v minulosti zneklidňoval, má tendenci stávat se neklidným. Pracovní výkon klesá nebo zcela vymizí. Myšlenky a představy, které si držíme ve svém vědomí, nás mohou ovlivňovat v našem jednání a chování. Můžeme do jisté míry tedy kontrolovat průběh svého chování tím, že kontrolujeme své myšlení tím správným směrem. Pokud zadržíme své jednání dříve, než začneme myslet, můžeme svému jednání určit úplně jiný směr. Tím, že myslíme, můžeme do určité míry předvídat průběh budoucích událostí a stanovit si cíle, které chceme dosáhnout (Míček, 1988).

Autoregulace emocí

Míček (1988) tvrdí, že mezi psychology dosud není bohužel jednotné mínění o vztazích mezi emocemi a city. Hodně psychologů emoce a city srovnává na stejno. Někteří pojem emoce nazývají nižšími city, které jsou nenaučené, čili vrozené. Načež cit jako takový považují za cit vyšší, který se lze v průběhu života naučit. Je přesvědčen, že člověk nemusí podléhat negativním emocím a špatným náladám, strachu nebo úzkostem. Má hodně možností svým problémům efektivně čelit (Míček, 1988).

Sebevýchova

Správná výchova je ta, která vede k sebevýchově. Podle Mareše současná psychologie této pedagogické koncepci postupně stále více vychází vstříc. Výzkumy se již nezaměřují na samotné působení vnějších podmínek na osobnost, ale zdůrazňují vzájemné ovlivňování člověka a prostředí. Sebevýchova v rozvinuté podobě znamená cílevědomé a dlouhodobé úsilí o formování sebe samého k vytčenému cíli. Člověk přitom využívá zkušeností vlastních i převzatých od druhých (Čáp, Mareš, 2001).

Na úspěšnou sebevýchovu má nemalý vliv celkový zdravotní stav jedince. Zejména jeho stupeň duševního zdraví, pokud se chce sebevýchově věnovat. Ten, kdo je citově nevyrovnaný, nebo trpí silnými poruchami duševního zdraví, samotná sebevýchova mu k znovuzískání duševního zdraví nebude stačit. Zde nezbývá nic jiného než se poradit s odborníkem. Míček se zaměřuje především na sebevýchovu v oblasti poznávacích a emočních procesů. Zkoumá tyto procesy ve vztahu s duševním zdravím. Mezi zásadní problémy řadí především odpovídající sebepoznávání, mimo jiné i zlepšení koncentrace pozornosti, ovlivňování myšlenek a představ tak, aby byly odbourány starosti a přemýšlení o nepříjemných věcech dlouhodobého charakteru (Míček, 1988).

1.1 Předpoklady pro výkon profese vychovatele

Mezi žádoucí osobnostní předpoklady a charakteristiky můžeme podle Hadj. Moussové (2006) zařadit vychovatele dle profesních kompetencí. V mnoha případech vychovatel působí spíše v pomáhajících profesích, ale náš cíl se spíše orientuje na roli v pedagogické profesi. Osobnost vychovatele musí působit vyrovnaně a mít odolnost vůči frustraci a odpovědnost za své jednání a schopnost sebereflexe. Vychovatel by měl své chyby vnímat a brát si z nich poučení pro svůj osobnostní rozvoj. Ochotu vnímat a pomáhat druhým. Tyto hodnoty by měly být zvnitřněny v postojích vychovatele. Jeho chování směřovat ku prospěchu druhých a ne sebe.

„Dobrý vychovatel, který získal důvěru svých svěřenců, jim poskytuje pomocnou ruku v situacích, o kterých se leckdy učitel ani nedozví (osobní či rodinné problémy dítěte,

problémy vztahu s vrstevníky apod.). Vychovatel se tak spíše než učitel může stát dospělým důvěrníkem dítěte, jeho oporou“ Hadj-Mousová (2006).

Zákon o pedagogických pracovnících (2004) stanovuje jasně, kdo může profesi vychovatele vykonávat. Předpoklady pro výkon profese jsou spjaty s odbornou kvalifikací. Především je důležité mít vzdělání pedagogického směru. Dále zde rozlišujeme stupeň vzdělání.

- způsobilost k právním úkonům
- odborná kvalifikace pro výkon profese vychovatele
- bezúhonnost
- zdravotní způsobilost
- komunikační schopnost (český jazyk)

Způsobilost k právním úkonům je ze zákona dána osobám starším 18 let.

Podle zákona o pedagogických pracovnících (2004) lze odbornou kvalifikaci pro výkon profese vychovatele získat následujícími způsoby:

- a) vysokoškolským vzděláním v akreditovaném studijním programu v oblasti pedagogických věd
- b) vysokoškolským vzděláním získaným ukončením jiného akreditovaného studijního programu v oblasti pedagogických věd
- c) vzděláním v programu celoživotního vzdělávání v oblasti pedagogických věd uskutečňovaném vysokou školou nebo studiem pedagogiky
- d) vyšším odborným vzděláním získaným ukončením akreditovaného studijního programu zaměřeném na obor vychovatelství nebo pedagogiku volného času a nebo speciální a sociální pedagogiku
- e) vyšším odborným vzděláním získaným ukončením jiného akreditovaného vzdělávacího programu v oblasti pedagogických věd
- f) vzděláním v programu celoživotního vzdělávání uskutečňovaném vysokou školou a zaměřeném na vychovatelství, sociální nebo pedagogiku volného času, přípravu učitelů základní školy nebo střední školy
- g) středním vzděláním ukončeným maturitní zkouškou vzdělávacího programu na přípravu vychovatelů a pedagogů volného času

- h) středním vzděláním s maturitní zkouškou získanou ukončením jiného vzdělávacího programu středního vzdělávání se zaměřením na vychovatelství, sociální nebo speciální pedagogiku, pedagogiku volného času nebo přípravu učitelů základní školy (Zákon 563/2004, Sb.).

Vychovatel, který vykonává přímou pedagogickou činnost v jiném zařízení, například: výchovná a ubytovací zařízení nebo oddělení pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami, ústavní a ochranné výchovy nebo ve středisku výchovné péče, získá odbornou kvalifikaci.

- a) Vysokoškolským vzděláním získaným studiem v akreditovaném studijním programu v oblasti pedagogických věd zaměřených na speciální nebo sociální pedagogiku
- b) Vyšším odborným vzděláním získaným ukončením akreditovaného vzdělávacího programu se zaměřením na speciální pedagogiku
- c) Vzděláním stanoveným pro vychovatele a získaným vzděláním v programu celoživotního vzdělávání uskutečňovaném vysokou školou zaměřenou na speciální pedagogiku. (Zákon 563/2004, Sb.)

Profesní kompetence pedagogických pracovníků

Podle Malacha (2003) se dělí následovně:

- Komunikační (dorozumívání, sdělování informací)
- Motivační (činnosti, chování, vnitřní přesvědčení a odhodlání něco dělat)
- Prezentační (demonstrace, zprostředkování informací)
- Diagnostické (zpětná vazba, charakteristika vstupní a výstupní)
- Organizační (příprava, realizace, vedení a hodnocení)

Kompetence je třeba chápat různými způsoby. Dle dostupné literatury je prezentována jako rozsah působnosti pravomocí a předpokladů výkonu profese, jež je třeba rozvíjet a nejen vytvářet Sekera (2009).

1.2 Specifika začlenění vychovatelů v daných institucích

Ze zákona o pedagogických pracovnících vyplívá v § 24 povinnost dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků a doplňování jejich odborné kvalifikace. Pedagogičtí pracovníci se mohou účastnit dalšího vzdělávání kurzy, semináři a dalším zvyšováním kvalifikace podle zvláštního právního předpisu.

Na základě dohody s vedením organizace je pedagogickým pracovníkům, kteří si zvyšují nebo doplňují vzdělání umožněno jeho získání nebo rozšíření. V případech, kdy není nutné si vzdělání doplnit nebo zvýšit, není vedení povinno pracovníkovi vyjít vstříc. Úkolem školských zařízení je vykazovat, jakým způsobem si pracovník kvalifikaci zvýšil. Vedení školských zařízení má povinnost dle zákona vykazovat zvyšování kvalifikace svých zaměstnanců, které mu nařizuje zákon o pedagogických pracovnících (Zákon č. 653/2004 Sb.).

1.3 Vychovatel ve školní družině

Vychovatel je dle zákona č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících definován pedagogickým pracovníkem, který vykonává přímou a nepřímou výchovnou činnost. Vychovatel ve ŠD nemusí splňovat tak přísné podmínky psychické způsobilosti jako je tomu u vychovatelů v dětském domově a středisku výchovné péče. Nicméně by měl tuto profesi vykonávat vyrovnaný jedinec, který má kladný vztah k dětem, chová se klidně a kultivovaně. Vychovatel by měl mít vždy na paměti, že je vzorem pro své svěřence. Ne jen v pracovním, ale i v osobním životě musí jednat v souladu s dobrými mravy (Zákon č. 563/2004).

Vychovatel je ve školní družině podle Hájka (2007) nejvýznamnějším činitelem, který ovlivňuje její chod. Osobnost vychovatele se formuje v průběhu celé jeho výchovné praxe. Záleží na vnějších a vnitřních faktorech, které jsou závislé na vzdělání, osobnostním zrání a sebevzdělávání jednotlivce (Hájek, 2007, s. 32).

Vychovatel ve školní družině čelí velké psychické zátěži, obzvláště když se jedná o komunikaci s žáky a rodiči. Ve vypjatých situacích, kdy řeší například nevhodné chování musí především zachovat chladnou hlavu. Nikdy se nesmí uchýlit k tělesným trestům, v jeho profesi je toto chování nepřijatelné. Ani tresty typu opsat 50x pravidla naší družiny se považuje za nevhodné řešení.

Jako prevence syndromu vyhoření je pro vychovatele vhodné se věnovat ve volném čase zájmovým činnostem a fyzickým aktivitám. Posilováním sebevědomí a zvnitřněním být asertivní (Kelnarová, Matějková, 2014, s 68).

Najít optimální a hlavně trvalé řešení nám může hodně ulehčit život. Protože, když nezačneme účinně čelit tomu, jak nás tyto situace psychicky nabourávají, je to nejrychlejší cesta k tomu, že nás tato profese přestane uspokojovat.

Být vychovatelem je především posláním a nemůže jej dělat každý. Mějme na paměti, že jsme pro své svěřence vzorem. Spravedlnost a lidský přístup je pro nás samozřejmostí.

1.4 Vychovatel v dětském domově

Dětský domov pečuje o děti dle individuálních potřeb. Plní zejména výchovnou, vzdělávací a sociální funkci. DD se věnuje dětem od tří let do doby, kdy dovrší osmnáctý rok, pokud studuje, tak do věku maximálně 26 let. Zařízení zajišťuje péči také nezletilým matkám. V dětském domově jsou umístěny děti ze sociálně slabých poměrů a neúplných rodin s existenčními problémy v návaznosti na toto nepodnětné prostředí mají děti většinou i výchovné problémy. Dělna příčin umístování dětí v dětských domovech je podle Taxové (1967) stále aktuální. Dítě může osiřet z důvodu tragických okolností nebo vážné nemoci jednoho z rodičů, těmto situacím nelze předcházet. Je důležité dítěti zajistit sociální a materiální zabezpečení (Taxová, 1967).

Vychovatel v dětském domově má velmi důležitou funkci. Podílí se na výchově dětí, nese za ně morální odpovědnost a snaží se je začlenit do běžného života Švancar, Buriánová (1988). Jeho poněkud ztížené postavení v pracovním a profesním působení je regulováno dle zákona 109/2002 Sb. o výkonu ústavní výchovy nebo ochranné výchovy ve školských zařízeních a o preventivně výchovné péči ve školských zařízeních je podmínkou pro přijetí dokladu psychické způsobilosti, který vychovatel získá psychologickým vyšetřením (Švancar, Buriánová, 1988).

Psychická způsobilost se prokazuje

- a) před vznikem pracovního poměru
- b) v průběhu pracovního poměru, pokud vznikne důvodná pochybnost o tom, zda pedagogický pracovník nadále splňuje podmínku psychické způsobilosti. Toto

přezkoumání může nařídít ředitel zařízení. Většinou stanoví lhůtu, do které má být pracovník vyšetřen

- c) psychologický posudek je součástí osobního spisu pedagogického pracovníka
- d) obsahem posudku jsou osobní údaje pedagogického pracovníka včetně akademického titulu
- e) závěr psychologického vyšetření, z něhož vyplývá, zda je pracovník způsobilý vykonávat svoji činnost v zařízení
- f) posudek musí obsahovat, kdo jej vyhotovil a datum vyhotovení včetně otisku razítka a čísla akreditace.
- g) posudek z jiného členského státu je možné rovněž uznat jako relevantní
- h) k zjišťování psychické způsobilosti je potřeba akreditace k oprávnění zjišťovat psychickou způsobilost (Zákon 109/2002 Sb.)

1.5 Vychovatel ve středisku výchovné péče

V zákoně 109/2002 Sb. o výkonu ústavní nebo ochranné výchovy § 18. Je stanoveno vymezení, pro koho je SVP určeno. Je především určeno pro děti s rizikovými poruchami chování a jinými projevy patologického chování v mírnější formě než je tomu u klientů diagnostických ústavů. Středisko se věnuje diagnostické a terapeutické činnosti s dětmi do 26 let. Rovněž zde má vychovatel povinnost se podrobit vyšetření o psychické způsobilosti.

Tato práce s dětmi je velmi náročná a vychovatelé v těchto zařízeních jsou podrobni velké psychické zátěži. Vychovatel ve středisku výchovné péče v průběhu zaměstnání může být opětovně prověřen, zda splňuje i nadále podmínku psychické způsobilosti. Ředitel mu může nařídít přiměřenou lhůtu k přezkoumání jeho stavu. Psychologický posudek je součástí spisu pedagogického pracovníka.

Náležitosti spisu:

- a) Jméno, příjmení, akademický titul, datum narození
- b) Závěr psychologického vyšetření o způsobilosti
- c) Kdo posudek zpracoval, jméno, otisk razítka a číslo akreditace

d) Datum vyhodnocení

Pracovní náplň odborného vychovatele

- zodpovídá za pravidelné a včasné seznámení se s anamnézou dětí a dalšími potřebnými informacemi pro výchovnou práci s nimi
- má na starosti provádění pravidelného hodnocení jednotlivců a skupiny, včetně zpracování podkladů pro udělení výchovných opatření
- v jeho působnosti je řádný a odpovídající výchovný dohled nad dětmi
- dbá na osobnostní rozvoj svěřených dětí (utváření a rozvíjení sebeobslužných činností, hygienických, společenských a pracovních návyků, včetně psychosociálního rozvoje)
- během odpoledních činností vykonává s dětmi přípravu na vyučování
- dbá na dodržování dohodnutých režimových prvků a opatření (Fiala, 2016).

2 Psychohygienu

Psychohygienu neboli duševní hygiena je chápána podle Bedrnové (1999) jako interdisciplinární obor zaměřující se na otázky hledání a nalézání efektivního způsobu života a nalezení optimální životní cesty pro každého člověka. Duševní hygienou v širším slova smyslu se zabývá i tzv. **Biodromální psychologie** (psychologie životní cesty) a nově vznikající, avšak poměrně málo rozpracovaná **Valeologie** (problematika všestranného zhodnocování individuálního života). Psychohygienu v užším slova smyslu můžeme chápat jako obor zabývající se problematikou uchování duševního zdraví. Psychohygienu v užším slova smyslu nás bude zajímat především (Bedrnová, 1999).

Míček (1984) definuje psychohygienu následovně: „ *Duševní hygienou rozumíme systém vědecky zpracovaných pravidel a rad sloužící k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy.* “

V rámci duševní hygieny pečujeme o naše myšlenky, a představy. Naše prožitky, emoce a city nás v životě ovlivňují. Na základě toho se rozhodujeme, co je vlastně smyslem a posláním našeho života. Tato péče o duši nás směřuje tam, kam je potřeba a podílí se na formování naší identity. Pokud se tak neděje, nemůžeme být šťastni, míní Křivohlavý, Pečenková (2004). Kvalita práce úzce souvisí s tím, co vnímáme a prožíváme. Duševní rovnováha je základem pro naše rozhodování a úsudek (Míček, 1984).

2.1 Vymezení pojmu

Pojem hygiena pochází z řečtiny a je překládána jako zdravotní věda. Je to soubor poznatků a metodických postupů zaměřených na to, jak si udržet zdraví. Během času se v důsledku vývoje vědeckého poznání, hlavně v oborech přírodovědných a společenských se ukázalo, že je velmi důležité zabývat se i otázkami duševního zdraví člověka. Proto vedle hygieny jako takové, která klade důraz na fyzické zdraví, se postupně rozvíjí také duševní hygiena. Typické pro duševní hygienu je to, že se prolíná s více obory. Nezaměřuje se přitom jen na možnosti uchování jeho fyzického a duševního zdraví, ale stále častěji také na otázky harmonického rozvoje jeho osobnosti. Nesmíme zapomínat také na vztahy k přírodním a sociálním podmínkám, které vše ovlivňují (Bedrnová, 1999).

Duševní hygienu bychom měli odlišit od psychologie zdraví. Psychohygienu jako taková se velmi dotýká problematiky psychologie zdraví. Oba obory spolu úzce souvisí a usilují o posilování a udržení duševního zdraví. Křivohlavý (2009) klade duševní hygieně větší význam pro důležitost zaměřenou na sebevýchovu a osobnostní výcvik (Křivohlavý, 2009).

Upevňování duševního zdraví člověka a posílení jeho odolnosti vůči negativním vlivům prostředí je zcela zásadní. Vytváření optimálních podmínek pro zdravý duševní vývoj jedince proto vnímáme jako důležitý úkol. Hlavním předmětem jsou zdraví jedinci, kteří nepociťují závažné obtíže. Duševní hygiena neopomíjí jedince nemocné. Těm zvláště věnuje péči ke znovu obnovení zásad duševní hygieny a restartuje jejich obranné mechanismy vzdorovat nemoci. Najít vnitřní rovnováhu a obnovit společenský status. Duševní hygiena vede k sebepoznání, soustředění pozornosti a mysli (Křivohlavý, 2009).

Hlavním úkolem duševní hygieny je vytvářet a podporovat příznivé podmínky pro její rozvoj. Rovnoprávné vztahy mezi lidmi je třeba podporovat. Eliminovat nežádoucí vlivy vnějšího prostředí, které mají zátěž na nervovou soustavu (Míček, 1988).

2.2 Zásady a význam psychohygieny

Jedna z hlavních a důležitých zásad udržení duševního zdraví je prevence. Prevencí míníme předcházení vzniku problémů. Prevenci dělíme na tři druhy:

Primární – je zaměřena na celou populaci, přijímá jistá opatření, aby nedošlo ke vzniku poruchy.

Sekundární – věnuje pozornost rizikovým skupinám, naším cílem jsou vychovatelé v různých institucích, na něž jsou kladeny náročné požadavky.

Terciální – důležitým momentem v životě každého člověka je proces utváření jeho osobnosti, v návaznosti na proces jeho socializace. Socializace člověka je převážně založena na vzdělávání. Průběh životního cyklu od dětství a v pozdějším věku, zásadně nebo dílčím způsobem formují osobnost (Bedrnová, 1999).

Význam psychohygieny

Duševní hygiena by měla být součástí našeho života. Je velmi důležité si uvědomit, že náš momentální psychický stav rozpoložení velmi významně ovlivňuje náladu a chování. V neposlední řadě i fyzický stav. Tím, že budeme o sebe pečovat komplexně, můžeme předejít onemocnění a úrazům.

a) Prevence psychických a somatických onemocnění

Narušení duševní rovnováhy může způsobit mnoho závažných stavů včetně deprese a úzkostných stavů způsobených dlouhodobým stresem například ze zaměstnání. Také poruchy příjmu potravy jsou velmi závažným onemocněním, které se pojí s těžkými zdravotními komplikacemi.

b) Sociální interakce

Vzhledem k tomu, jakým způsobem se začleňujeme do společnosti, bychom se podle Bedrnové (1999) měli profilovat do role platných členů. Možné ohrožení vnímáme v prostředí nevhodných a problematických sociálních skupin (Bedrnová, 1999).

c) Pracovní výkon

Kvalita pracovního výkonu souvisí s duševní rovnováhou. Uspokojení z dobře vykonané práce nám působí blahodárně na psychiku. Jsme potom ještě výkonnější a sebejistější ve svých rozhodnutích, co se týče profese. U vychovatele to platí dvojnásob. Největším uspokojením pro nás je usměvavé dítě.

d) Osobnostní uspokojení

Pokud nejsme vyrovnaní a prožíváme napětí, nemůžeme očekávat, že jen tak nastane pocit štěstí, radosti a pozitivní nálady. Vyrovnanou osobností se stává ten, kdo se smíří s tím, co osobně nemůže změnit a naopak se snaží ze sebe vydat to nejlepší. Neobviňuje druhé ze svých chyb, ale poučí se z chyb ostatních, aby byl lepším člověkem (Bedrnová, 1999).

3 Zátěžové momenty v profesi vychovatele

Každý z nás se v průběhu života čas od času dostává do situace, jež jsou pro nás nové. Určité faktory podle Mikšíka (1980) mohou působit krátkodobě i dlouhodobě. Obecně je charakterizujeme pojmem psychická zátěž. Měli bychom proto vědět, co psychická zátěž je a čím je vyvolávána, jak na nás působí a jak se s ní vypořádat co nejlépe. Zátěžové momenty jsou algoritmy, které se opakují ve větší či menší intenzitě. Naučené momenty v řešení problémů mohou vést k nedostatečnému vyhodnocení situace (Mikšík, 1980).

V profesi vychovatele se setkáváme s řadou problémových situací, které lze řešit naučeným způsobem. Ve spoustě případů se nám osvědčují, ale musíme být přece jenom obezřetní. Někdy je potřeba vniknout hlouběji do problémové situace, abychom mohli správně zareagovat. Hlavně jde o spory mezi svěřenci. Je důležité pozorovat momentální atmosféru ve skupině, abychom odhadli závažnost situace. Někdy mívají hádky mezi dětmi hlubší význam.

Děti jsou schopny mít v sobě zášť vůči nějaké osobě i několik let. V tomto případě mají paměť jako „SLON“. Tyto situace nejsou dle žádného vhodného algoritmu, proto je můžeme označit jako náročné.

Intenzitu zátěže můžeme z hlediska náročnosti označit jako:

Reálnou životní zátěž, kterou představuje dopad situace typické pro dnešní dobu. Jedná se o situace všedního života. Podle Mikšíka (1980) může dokonce určitá míra a kvalita této zátěže mít na jedince pozitivní dopad. Zjednodušeně řečeno, „Co tě nezabije, to tě posílí“. Má za následek posílení vlastní flexibility a tvořivosti. Což je především pro vychovatele hnacím motorem k inspiraci a vytváření činností za účelem rozvoje dovedností svých svěřenců.

Se zátěží limitní se obvykle člověk vyrovnává s větším vynaložením psychických sil a nemalým psychickým vypětím. Je náročné určit, zda uspějeme, ba naopak selžeme. V současnosti je mnoho lidí v této situaci jen proto, že se změnila doba, ve které žijeme. Nároky vzrostly a mnozí nebyli dostatečně připraveni na to se včas adaptovat. Tato situace zasahuje i lidi v mladším středním věku.

Extrémní zátěž představuje takové zvýšení nároků na jedince, že již nemůže tuto situaci zvládnout a selhává v ní. Bohužel ještě před nedávnem nás nenapadlo, že můžeme být ohroženi válkou, přírodními katastrofami nebo různými civilizační pohromami. Ale s hrůzou

zjišťujeme, že jsou nám blíže než si myslíme. Tyto extrémní situace se odrážejí v našem chování a prezentování na venek (Mikšík, 1980).

Každý se nás ptá, jaký máme názor. Naše odpovědi jsou bedlivě sledovány okolím. Lidé, kolegové a naši svěřenci nás vnímají jako autoritu a to co řekneme, může být mnohdy zásadní pro to, jak nás budou vnímat.

3.1 Pracovní prostředí

Světlo

První, čím vnímáme prostředí je zrak. Podle Míčka (1984) fyziologové tvrdí, že zrakem vydáme značnou část energie. Vlivem špatně umytých oken se výrazně snižuje výkonnost při duševní práci až o 30%, toto platí i při fyzické práci. Přiměřená hodnota intenzity osvětlení je 50-70 lx (luxů). Záleží i na směru a rovnoměrnosti dopadajícího světla do místnosti.

Barvy

Účinky barevného ladění interiéru jsou všeobecně známy. Za uklidňující barvu se považuje modrá. Modrá barva snižuje krevní tlak, svalové napětí, a srdeční činnost. Ulevuje zraku. Podobné účinky má i zelená barva.

Naopak červená barva působí opačným způsobem. Červená aktivizuje, zvyšuje krevní tlak a zrychluje srdeční činnost. Ženy a muži všeobecně vnímají barvy odlišně. Ženy jsou na ně citlivější.

Akustika

Místnosti se špatnou akustikou mohou v lidech vyvolávat nelibé pocity. Pokud se zvuk šíří v místnosti a odráží se od stěn, můžeme být z toho nervózní a rozladění.

Hluk

Ve školní družině je téměř nemožné se občas hluku vyhnout. Děti se v družině potřebují zrelaxovat a odpočinout si od školních povinností. Mají prostor si hrát s kamarády a rozvíjet

vztahy. Momentem kritických situací zvýšeného hluku jsou společné hry převážně pohybového charakteru (Míček, 1984).

3.2 Stres

Stres je do jisté míry součástí každého z nás. Není nikoho, kdo by alespoň párkrát za život neprožíval ty svíravé pocity, které stres doprovází. Když se zaměříme na stres v pracovním prostředí, je zřejmé, že zde se nachází poměrně dost spouštěčů této obranné reakce, kterou tělo vyvolává. Spouštěči mohou být jednak osoby, ale také i samotné prostředí. Vzájemné vztahy na pracovišti nemusejí být vždy harmonické. Lidé jsou různí, a pokud spolu mají vycházet a navíc ještě spolupracovat, mohou v komunikaci vzniknout třecí plochy, které jeden nebo druhý není schopen akceptovat.

Definice stresu podle Křivohlavého (2001) je vyjádřena s ohledem na člověka jako stav napětí a tlaku. Je to negativní emocionální zážitek, který je doprovázen souborem biochemických, fyziologických, kognitivních a behaviorálních změn, jež korespondují se změnou situace, která člověka ohrožuje. Zde se setkáváme s jeho mírou a intenzitou. Pokud je míra intenzity příliš vysoká tím více klesá možnost daného člověka tuto situaci zvládnout. Toto vnitřní napětí má za příčinu narušení rovnováhy, kterou máme v sobě nastavenou a blíží se k jeho kritickému narušení (Křivohlavý, 2001 s. 170).

Termín „stres“ podle Paulíka (2017) není vymezován jednotně. Zpravidla se stres spojuje se situacemi ohrožujícími, obtížnými a narušujícími rovnováhu organismu. Tento stav vyvolává závažné změny v hormonálním, oběhovém i imunitním systému. Měl by být přímo úměrný nárokům, které jsou kladeny na člověka jako bytost bio-psycho-sociální (Paulík, 2017 s. 65).

Podle Urbanovské (2010) je stres jednou z klíčových příčin vedoucích k syndromu vyhoření. Stresem se rozumí přímé, bezprostřední ohrožení člověka. Projevy strachu, bolesti, úzkosti a nejistoty mají neblahý dopad na oslabeného jedince (Urbanovská, 2010).

Stres dělíme na takzvaný distres a eustres. V podstatě se jedná o definování situace, při které vzniká. Distres je považován za nepříjemný stav, je nežádoucí a ohrožující, vzniká například z časové tísně, když tzv. hoří termíny. Kdežto eustres některým jedincům vyhovuje. Pracovat

pod tlakem může někdy působit i na tvůrčí potenciál. Ale dlouhodobě není možné tento stav udržovat za účelem zefektivnění pracovních činností.

Projevy stresu jsou pestré, uvědomujeme si, jak lehce může stres ovlivnit naše tělo, mysl, ale také emoce a chování. V neposlední řadě i naše vztahy. Reakce na stres má trojí podobu. Fyzické reakce jako je pocení, zvýšený srdeční tep a zvýšený krevní tlak, také zrychlené dýchání a třes rukou, časté migrény a pocity sucha v ústech, poruchy spánku, soustředění, únava, nechutenství, ochabnutí sexuální touhy, u žen poruchy menstruačního cyklu a jiné. Druhou z podob jsou emocionální reakce, např. změna nálady, strach, vztek, úzkost, podrážděnost, deprese, nervozita a jiné pocity. Třetí podobou jsou behaviorální projevy, které se projevují jako stresové reakce, požívání alkoholických nápojů, množství vykouřených cigaret, denní režim – spánek, noční bdění, útlum výkonnosti (Buchwald, 2013).

Hormony stresové reakce jsou produkovány žlázami do těla. Mozek uvolňuje hormony a hypofýza pracuje ve dvou režimech, buď další tvorbu podpoří nebo potlačí Joshi (2007), popisuje různé hormony, které jsou součástí reakce na stres. Také zdůrazňuje, proč je ohroženo naše zdraví. Mobilizace energie funguje při stresové reakci velmi dobře. Jenomže příliš časté vystavování stresu nás může velmi oslabit. Tímto způsobem si můžeme výrazně uškodit a zadělat si na zdravotní problémy spojené například s diabetem II. typu.

Člověk se s těmito zátěžovými situacemi buď vyrovná, adaptuje se na ně, zvládne je nebo proběhne stresová reakce v rovině bio-psycho či behaviorální. Mezi obranné mechanismy aktivního charakteru můžeme zařadit (hněv, útok, útěk nebo ústup). V pasivní rovině mluvíme hlavně o (úzkosti, depresi a studu). Jedna z možností je se vyhnout působení stresorů úplně, což je mnohdy zcela nemožné.

Spouštěčem bývá často i prostředí. Podle Bartka (1976) může psychickou pohodu podpořit prostředí, ve kterém se nacházíme. Pracovní prostředí by mělo být bez rušivých podnětů. Měl by zde mít člověk věci, které má rád. Nejenom, že je důležitá i čistota, světlo a barevné sladění celého interiéru, ale také i hluk, který v našem případě způsobují převážně naši svěřenci (Bartko, 1976 s. 245).

Podle Jonese (2010) je klíčem ke schopnosti ovládat stres hlavně uvědomění. Mnozí lidé se zbytečně stresují, aniž si to uvědomují. Stres má bez pochyby vliv na naše fyzické zdraví. Bolí nás hlava, může nás skolit obyčejná rýma. Právě uvědomování si problému je pro nás

velkým krokem k tomu, abychom s ním mohli něco dělat. Lidi můžeme rozdělit do kategorií, které popisují způsoby zvládnání stresu.

Hromadící typ: lidé si stres nechávají pro sebe a nedávají jej najevo. Okolí často nepozná, že se něco děje, protože máme stres zdánlivě pod kontrolou a vnitřní zmatek v nás nikdo neprokoukne.

Delegující typ: lidé svůj stres vědomě přesouvají na druhé, aby se s ním lépe vypořádali. Tito lidé se mohou cítit dobře nebo jim naopak činí potěšení, když vidí své okolí ve stresu.

Typ bacilonosič: V tomto případě pravděpodobně není ve stresu dotyčný, ale ostatní ho nevyhledávají a vyhýbají se mu.

Typ ochránce: Tím, že na sebe vezme stres, chrání své okolí.

Vyhýbavý typ: Záměrně nevyhledává situace, které mu působí stres. Vede klidný a pohodlný život.

Typ houba: Absorbuje určité množství stresu, které zvládne.

Racionalizující typ: Stres je součástí jeho života. Může se s ním naučit žít a snadno se s ním vypořádá.

Typ ničitel: Nezatěžuje se jím a řeší impulsivně a cíleně.

Typ popírač: Odmítá si připustit stresovou situaci. Nepřizná si jej, byla by to pro něj známka slabosti.

Typ magnet: Je ve stresu neustále a necítí se ve své kůži (Jones, 2010, s. 63).

3.3 Syndrom vyhoření

Syndrom vyhoření je formálně definován podle Pinesové a Aronsona z knihy CareerBurnout (1988), a subjektivně prožíván jako stav fyzického, citového a duševního vyčerpání, způsobeného dlouhodobým pobýváním v situacích, které jsou emocionálně mimořádně

náročné. Tato náročnost je nejčastěji způsobena spojením velkého očekávání s chronickými situačními stresy (Křivohlavý, 2012).

Podle nich je vyhoření doprovázeno celým souborem příznaků. Patří mezi ně tělesné oslabení, pocity bezmoci a beznaděje, ztráty iluzí a rozvoj negativních postojů k práci, k lidem v zaměstnání i životu jako celku. Ve své extrémní podobě vyhoření představuje hraniční bod. Dostane-li se člověk za jeho hranici, jeho schopnost zvládat požadavky, které na něj prostředí klade je podstatně snížena.

Křivohlavý (2012) uvádí, co vede k psychickému vyhoření. Je to především soubor poznatků, výsledků pozorování odborníků, kteří se intenzivně zabývají studiem psychického vyčerpání. Tzv. *burnoutsyndrom* se vyskytuje pozvolna a jeho intenzita se může stupňovat (Křivohlavý, 2012).

Proces syndromu vyhoření popisuje Pelcák podle modelu Edelwich a Brodsky (1980) jako počáteční nadprůměrné pracovní nasazení jedince, který je plný nadšení a ideálů. Má příliš vysoké nároky na sebe i na okolí, přeceňuje vlastní síly a je příliš zahleděn do svojí práce. Postupem času se jeho nereálné představy konfrontují s realitou. Dochází ke změně motivace a soustředí se na uspokojování materiálních potřeb. Náročnost profese postupně přechází ve zklamání a frustraci. Nastává procitnutí a je nutné z předchozích požadavků slevit. Nastane redukce pracovních požadavků na minimum a vyhýbání se problémovým situacím. Člověk často rezignuje a propadá zoufalství. Jediné, co je pro mnohé zásadní je ekonomická závislost. Nutnost setrvávat v profesi, která ho neuspokojuje a dělat to, co má v popisu práce (Pelcák, 2012).

Fáze syndromu vyhoření podle Poschkampa (2013)

- 1. Nadšení** – tato fáze je spojená s velkým očekáváním a nadšením z práce. Jedinec je do svojí práce až příliš ponořen a má mnoho nápadů, které jsou velmi ambiciózní. Tato fáze je spouštěčem syndromu vyhoření. Jedince zatím zásadně neovlivňuje.
- 2. Šok z praxe** – v této fázi dochází k jakémusi prozření a jedinec dokáže vidět pravou realitu, která ho bohužel už tak neuspokojuje. Jedinec se snaží dosáhnout svých cílů, které si stanovil i přes nepříznivé skutečnosti. V této fázi jedinec naráží na skutečnosti, které jsou součástí jeho profese v konfrontaci se svými ideály. Zde se už mohou objevit negativní projevy nálady a sklony k agresivnímu jednání.

3. **Únava** – velké množství nahromaděné práce má za následek pokles pracovního výkonu jedince. Roste únava a demotivace k dokončení započaté práce. Snížení výkonu je jedna z obranných reakcí pro zvládnutí dané situace.
4. **Skleslost** – člověk je emocionálně vyčerpán. Je uzavřen do sebe a ochabuje schopnost pocitu radosti, sexuálních potřeb či empatie. Tyto projevy mají negativní dopad hlavně v partnerském soužití.
5. **Existenciální beznaděj** – proces syndromu vyhoření přechází z psychosomatické fáze do fáze s fyziologickými příznaky nepohody. Tyto poruchy se projevují poruchami spánku, častým nachlazením, bolestmi hlavy, poruchami srdečního rytmu a zažívací obtíže. Absence podpory od kolegů a rodinných příslušníků může jedince přivést až k existencionálnímu zoufalství (Poschkamp, 2013).

Adaptabilita

Adaptabilita je podle Průchy (2003) přizpůsobivost. Je to vlastnost, která může být připisována jak živému, tak neživému systému. V pedagogice se setkáváme s adaptabilitou člověka. Člověk reaguje zvnějšku na okamžitou situaci, podmínky, v nichž se nachází a kde pracuje.

Z hlediska posouzení forem vyhoření jsou častěji náchylní lidé velmi nadšení a jejich vyhoření má těžší charakter než u jiných jedinců. Závažnost jejich stavu je závislé od míry původního nadšení. Motivovaní lidé očekávají, že jim jejich práce bude dávat smysl. Lidé, kteří berou svoji práci jako poslání, mezi něž práce vychovatele bezesporu patří, jsou poháněni vyšším zájmem, autoritou a mocí. Proto je zjištění, že selhali o mnoho náročnější. Zde je důležité odhalit příznaky včas. Pokud se jedinec cítí vyčerpán, chybí mu energie na dokončení svých úkolů, má pocit, že se vydal svými schopnostmi z posledního. Má pocit marnosti a jeho život se nevyvíjí účelně, je záhodno mít se na pozoru (Průcha, 2003).

4 Upevňování duševního zdraví – relaxační techniky

Zůstat v pohodě a duševní rovnováze je v každém věku důležité. Mnohdy je to spjato úzce i se zdravím. Pokud se necítíme zdraví, je logické, že naše duševní pohoda je značně narušena. Moc dobře víme, co dokáže se člověkem udělat taková bolest hlavy. V pracovním procesu, kdy musíme být na 100 % funkční, je to obrovský zásah do naší psychiky. Mnohdy se tento stav odráží na naší náladě. Vychovatel musí být vždy dobře naladěný a pozitivně motivován. Předává tím svoji energii svěřencům a udává tempo celé skupině. V dobře fungujícím kolektivu lze velmi snadno rozpoznat, kdo je či není v pohodě. Nálada v dětském kolektivu je velmi proměnlivá. Vychovatel s tím má šanci velmi dobře manipulovat. Velkým nebezpečím je přenášet si pracovní povinnosti do soukromého života. Eliminujeme tím prostor pro regeneraci a máme pocit, že vůbec neodpočíváme. Dlouhodobě takto fungovat nevede k ničemu dobrému.

Každodenní napětí lze řešit mnoha způsoby. V této kapitole se budeme věnovat relaxačním technikám, které mohou upevnit naše duševní zdraví a pohodu. Zdroje informací o tom, jak si upevnit duševní zdraví jsou velmi bohaté.

4.1 Spánek

Nejčastějším tvrzením je, že u dospělého člověka se považuje a dostatečnou dobu spánku asi 8 hodin, pro mladistvého je to kolem 9 hodin. Naopak u starších jedinců se doba spánku zkracuje (Míček, 1984).

Spánek podle Polácha (2015) za normálních okolností probíhá v určitých cyklech. Každý cyklus trvá asi hodinu a půl, skládá se ze dvou fází, tyto se nazývají REM a NREM. Tyto fáze lze snadno odlišit pomocí EEG vyšetření.

REM fáze je důležitá pro obnovení duševních sil a u zdravého člověka se během spánku objeví minimálně třikrát. V této fázi se člověku zdají obvykle sny. NREM fáze má čtyři stádia, během nich se spánek prohlubuje. Během této fáze probíhá obnova fyzických sil. Tyto obě fáze se během spánku mění jak v délce, tak v intenzitě. Zjednodušeně můžeme tyto změny interpretovat, že v první polovině noci dochází zejména k načerpání fyzických sil a v druhé polovině noci se obnovuje duševní síla. Délku REM a NREM ovlivňuje věk jedince.

Potřeba spánku je pro každého jedince individuální. Optimální délka kvalitního spánku se pohybuje okolo 7 až 9 hodin. Záleží na věku a zdravotním stavu jedince, ale také na tom, jakou fyzickou zátěž v průběhu dne vykonává (Polách, 2015).

Intenzita spánku je také důležitá. Mnozí z nás mají své rituály před spaním, které potom mají na kvalitu a intenzitu spánku buď pozitivní nebo negativní účinky. Čtení knih, sledování televize nebo poslouchání relaxační hudby před spaním praktikuje ne jeden z nás. Stravovací návyky a pitný režim také hrají velmi důležitou roli v tom, jak se nám bude usínat.

Záleží na každém z nás, jaké si stanovíme priority. Pokud se někdo cítí dobře, když před spaním zkonzumuje tabulku čokolády, pravděpodobně to jeho tělo potřebuje. Měli bychom svému tělu naslouchat a porozumíme mnoha věcem, které se dějí.

Strava, pohyb a spánek jsou jako spojené nádoby. Pokud se člověk stravuje zdravě, nepije a nekouří, často chodí na čerstvý vzduch, bude mít pravděpodobně i dobrý spánek. Celkový zdravotní stav se opírá podle Hadfieldové (2013) o stravu, pohyb a spánek. Většina lidí má alespoň přibližnou představu, jak vylepšit své stravovací návyky. Nespavost a poruchy spánku se výrazně projevují v životě každého z nás. Spánkový deficit nás dříve nebo později dostihne. Projevem je například únava a ospalost, slabá výkonnost a časté chyby.

V poslední době se rozmohl trend obdivovat lidi, kteří jsou produktivní a stačí jim málo spánku (politici, workholici). Rozsáhlý výzkum však prokázal, že nedostatek spánku může zkrátit délku života, a také ovlivňuje schopnost učit se a vede k negativnějšímu přístupu k životu. Odborníci zjistili, že lidé, kteří spí méně jak šest hodin, o téměř padesát procent vyšší pravděpodobnost rozvoje onemocnění srdce a o patnáct procent vyšší riziko cévní mozkové příhody.

Optimální délka spánku se odvíjí individuálně od každého jedince zvlášť. Průměrný dospělý člověk spí přibližně sedm hodin. Nepřerušovaný osmihodinový spánek je ideální. Množství spánku závisí také na věku a denní aktivitě jedince. V profesi vychovatele je zátěž pracovního dne nerovnoměrně rozložená. Potřeba spánku se v týdenním režimu může lišit (Hadfieldová, 2013).

Úprava prostředí ke spánku

Optimální prostředí by podle Míčka (1986) by mělo být tiché, temné a dobře větratelné. Teplota vzduchu by se měla pohybovat mezi 16 – 18 stupni Celsia. Pokud nejsme schopni zajistit temnou místnost například, když nám do pokoje svítí pouliční lampa, měli bychom zamezit vstupu světelných paprsků do místnosti. Světlo spánek významně narušuje. V dřívějších dobách se světlo používalo dokonce jako mučící prostředek. Ticho působí blahodárně na prohloubení spánku (Míček, 1986).

Pravidelnost usínání

Určitý časový interval je dobré dodržovat. Člověk by si měl navyknout chodit spát v určitou hodinu. Organismus si na tento rytmus zvykne. Je dobré mít před tím, než půjdeme spát nějaký rituál. Omývání ve vlažné vodě je nejpřirozenější. Příliš horká koupel nebo naopak studená naše tělo může dráždit. Pro ty, co se jim špatně usíná, je vhodné mít pomůcku pro spolehlivé navození spánku, jako je například uvolňování svalů, které je praktikováno v rámci autogenního tréninku.

Mezi nejčastější pomůcky, které člověk používá pro zlepšení usínání, je například popíjení bylinkového čaje s medem, počítání „oveček“ nebo uklidňující četba. Také zdravá tělesná únava navozuje klidný spánek.

Čeho bychom se měli vyvarovat především je pozdní jídlo. Nestrávené zbytky potravy ztěžují usínání. Tělo reaguje na některé potraviny nadýmáním a nám tak můžou vzniknout komplikace v podobě bušení srdce nebo úzkosti apod.

Podpůrné prostředky ve formě léku na spaní je vhodné konzultovat s lékařem, protože jejich přílišná konzumace nám může způsobit další zdravotní komplikace. Jedno riziko spočívá v tom, že většina známých psychofarmak narušuje REM fázi spánku, která nás fyzicky regeneruje (Míček, 1986).

4.2 Výživa a pitný režim

Výživa neodmyslitelně patří mezi faktory, které ovlivňují naši kondici, náladu a zdravotní stav. Pokud trpíme obezitou je zde mnoho příčin, většinou je to nesprávnými stravovacími návyky, ale v neposlední řadě to může být způsobeno stresem.

Možnosti, jak se dostat do kondice jsou velké, ale je potřeba chtít a hlavně mít pevnou vůli. Bez pevné vůle je takřka nemožné udělat radikální změnu v dosavadním životě. Mnoho lidí se uchyluje k rychlým způsobům, jako jsou diety všeho druhu. Je zde problém, že hubnoucí efekt může být významný, ale neudržitelný do budoucna. Mnoho z nás si klade otázky, jak zdravě zhubnout a udržet si to. Jednoznačně neexistuje zaručený recept, který by nám mohl vyřešit tento problém.

Především je potřeba si nastavit v hlavě, jak chceme dál fungovat a čeho chceme dosáhnout. Konzumace jídla by měla být vědomá a člověk by si měl vychutnávat každé sousto. Hlavně je důležité jíst pomalu, aby si tělo uvědomilo, že konzumuje. Nic neřešit ve spěchu a udělat si dostatečný prostor pro to, abychom si jídlo opravdu vychutnali.

V profesi vychovatele je takřka nemožné si najít prostor jídlo vychutnat, pokud jsme v provozu. Pořád jsme ve střehu a jídlo jíme v poklusu. To mnohým lidem příliš nevyhovuje, proto se potom cítí těžce a unaveně.

Lentzová (2003) míní, že pokles výkonnosti je ochranným zásahem přírody, sloužící k tomu, abychom na sebe nebrali nezvládnutelná břemena. Je zde riziko nedostatečného zásobení buněk. Důsledkem je tělesná a psychická únava. Říká se tomu *strigetfactors* ve všech tělesných buňkách. Buňky ohlásí genům v buněčných jádrech, že se jim nedostávají ty správné látky (např. hořčík, vitamin B6, důležité mastné kyseliny), geny pak přibrzdí látkovou přeměnu a v důsledku toho nastává znatelný pokles výkonnosti.

Je nutné zjistit příčiny, a proč naše výkony v různých oblastech života polevují. Přiznat si, že jsem přetížen, je pro mnohé nepřijatelné. Cítí se poraženecky, že ten nápor nezvládli. Je nutné si to přiznat a zanalyzovat své možnosti, jak předejít problémům (Lentzová, 2003).

Pitný režim

Pitný režim je jednou z podstatných činností, které bychom neměli podceňovat. Dostatek tekutin v organismu nám působí blahodárně na celé tělo. Nepocitujeme únavu a máme energii. Člověk denně v průměru vyloučí asi 2,5 litru vody z těla fyziologickými procesy, jako jsou například moč, stolice, dýchání a pocení. Toto vylučování je závislé na mnoha faktorech. Podle Kožíška (2005) musí tělo tuto ztrátu nahradit. Vodu do těla dostaneme přímou konzumací, nebo s jídlem, ale také díky metabolické činnosti organismu. Minimálně 1,5 litru vody bychom měli nahradit tekutinami. Potřeba každého člověka je závislá na činnostech, které vykonávají, ale také i na věku jedince.

Vhodné nápoje

Nejlepší je samozřejmě čistá voda, nejlépe z vodovodu nebo (studny).

Omezená konzumace

Silně mineralizované vody a vody sycené oxidem uhličitým. Doporučená konzumace je 0,5 litru denně. Mléko a kakao se nepovažují za tekutinu, je to spíše tekutá výživa.

Nevhodné nápoje

Ochucené limonády, energetické nápoje a nektary patří k nápojům, které bychom měli konzumovat zcela výjimečně. Díky umělým sladidlům a kofeinu jsou pro naše tělo návykové a dokonce zvyšují pocit žízně.

Čaj a káva

Čaje je vhodné střídat. Pít jak bylinkové, tak i ovocné. Vhodný je zelený, méně silný černý čaj. Kávu nejlépe podáváme se skleničkou vody.

Nedostatek tekutin v těle

Ztráta již 1-2 % může vést k zdravotním rizikům. Musíme předcházet pocitu žízně, protože již samotný pocit žízně nám signalizuje výraznou ztrátu tekutin. Nedostatek tekutin představuje zdravotní rizika jako je například únava, bolesti hlavy, poruchy vylučovacího systému, zácpu

a vysušování kloubního maziva. Naopak zbytečně zvýšený přísun tekutin může způsobit kardiovaskulární selhání, zátěž na ledviny a jejich přetěžování.

Každý člověk má svoji optimální potřebu volných tekutin. Prísun tekutin by měl být přiměřený aktuálním podmínkám, ve kterých se jedinec pohybuje. Optimální příjem představuje v průměru od 0,5 l do 3 l. a více dle denní fyzické zátěže (Kožíšek, 2005).

4.3 Meditace

Slovo „meditace“ pochází z latiny. Jeho význam bychom vyjádřili slovy, přemýšlet, soustředit se a rozjímat. Podle Paulíka (2017), který se zabývá ve své knize psychologií lidské odolnosti, je meditace založena na zaměření a koncentrování pozornosti na určitý jev vlastního těla. Zmiňuje důležitý fakt, že při hluboké meditaci může docházet k změněnému vědomí. Všechny ostatní jevy jsou upozaděny. Tímto stavem můžeme získat kontrolu nad svým tokem myšlenek a emocí.

Člověk v meditaci se pokouší o navození vnitřní rovnováhy, harmonie myšlenek, pocitů a představ. Myšlenky mají výraznou hloubku a moc orientovat se v hodnotách, které mají člověka vést správným směrem.

Prostředí pro meditaci by mělo být bez vnějších podnětů. Můžeme medítovat v leže, v sedě, v kteroukoliv denní dobu. Meditování nevyžaduje jen horizontální či vertikální polohu, můžeme medítovat například i při chůzi nebo automatizovaných činnostech, jako je mytí nádobí. Měli bychom být odpočatí a soustředění. Pro pozitivní ovlivňování našich adaptačních schopností je vhodné pozitivní myšlení.

U věřících osob může působit uklidňujícím dojmem modlitba, při níž se člověk přibližuje bohu. Taková modlitba má pozitivní efekt při léčbě různých chorob a neduhů. Mimo modliteb je možné využívání tzv. manter, jsou do pomocné formulky, které si člověk opakuje a díky nim se naladí a oprostí od negativních myšlenek. Nejznámější formulkou je předříkání óm nebo aum. Vyslovování těchto manter způsobuje vibrace povzbuzující vyšší centra lidské bytosti (Paulík, 2017).

Indičtí a tibetští myslitelé otevírají a aktivizují tzv. **čakry**. Existují čakry hlavní a vedlejší. **Hlavních čaker je 7.** Tato energetická centra sídlící na středové linii těla má svůj ústřední význam pro regulaci životně energetických procesů na všech úrovních. Jejich názvy reprezentují oblast, která jim přísluší.

Při cvičeních se zaměřujeme na bdělé uvědomění na různá místa na těle. Čakra je energetický kruh souvislé energetické propojení. Tzv. Energetické kanály se na určitých místech v těle sbíhají, tyto spojky představují čakry. V knize Tibetská jóga snu a spánku je podrobně vysvětleno, jak můžeme čakry vnímat (TenzinWangyalRinpoče, 2002).

Hlavní čakry: temenní, čelní, krční, srdeční, solárního plexu, sexuální, kořenová.

Vedlejší čakry: jin a jang, loketní, dlaní, kolenní, chodidel

(Lübeck, 1997, s.114 - 119)

Meditace a medikace

Jedním z diskutovaných témat je používání léků na uvolnění a odbourání napětí. Tara Brach (2017) ve své knize uvádí, že dočasné užívání antidepresiv není přímo škodlivé vůči pocitu uvolnění. Ten nastává i při meditaci. Jedinci, kteří zatím nezvládají se uvolnit a odbourat napětí meditací si nemusejí vyčítat, že to zatím prostě nejde. Musí si být vědomi, že až akutní stav napětí odezní, už nebudou muset sáhnout po tabletkách. Následným tréninkem se jim podaří navodit stav uvolnění zcela bez medikace. O to jde.

V profesi vychovatele jsou momenty, kdy je člověk vystaven extrémnímu napětí. Nepříznivé klima skupiny může vést ke stresovým situacím. Ze strany rodičů poslouchá samou kritiku. Úcta rodičů k vychovateli jako autoritě je velmi malá. Mnoho rodičů, kteří nezvládli výchovu, co se týče sociálních vazeb a komunikace mezi sebou a dítětem si myslí, že vychovatel je zde proto, aby tyto nedostatky narovnal. Ale bohužel zde platí fakt, že vychovatel nemůže suplovat výchovu, která měla být nastavena v rodinném zázemí už od nejtělejšího věku. Nicméně je v jeho povaze tyto chyby napravovat. Ne vždy jsou jeho snahy pozitivně vnímány.

Vychovatel ze svého statusu je připravován na to, aby zátěžové situace dokázal řešit a emocionální stránku problémů nechal stranou. Mnohdy to nejde, proto je důležité vědět, kdy nám to může ublížit. Zachovat si duševní zdraví je základem pro to, abychom mohli naši profesi vykonávat s radostí a sebeuspokojením Brach (2017).

Emoce a zvládání zlosti a hněvu

V profesi vychovatele je práce s emocemi velmi důležitá. To, jak se projevujeme a chováme, může výrazně ovlivnit náhled na nás jako autoritu. Emocionální nestabilita je velmi zrádná. Mnohdy se stává, že se neovládáme a řešíme různé problémy příliš energicky. Energie není jen dobrá, ale může být i zlá. Křivohlavý (2004) tvrdí, že je problém s tím, jakým způsobem se svou energií naložíme. Emoce může být chápána i v rámci motivace jako zdroj síly. Vzestupná hladina energie a vzrušení s ní spojené nám může pomoci intenzivněji řešit problémy (Křivohlavý, 2004).

Pocity méněcennosti a zdravá míra sebevědomí

S nejméně výraznými projevy hněvu a zlosti se setkáváme u lidí, kteří mají malé sebevědomí a trpí pocitem méněcennosti. Neváží si sami sebe, tím je jejich myšlení výrazně sníženo. Kdo opravdu jsme, nadmíru hodnotíme podle toho, za koho nás považují druzí lidé. Křivohlavý (2004) doporučuje se zaměřit na zdravou míru sebevědomí a úctu k sobě samému.

4.4 Autogenní trénink

Autogenní trénink podle Vojáčka (1988), který se opírá o poznatky berlínského neurologa a psychiatra Schultze. Schultz kromě svých analytických přístupů zdůrazňoval i význam tzv. aktivně klinických metod. Mezi metody patří hypnóza, sugesce, relaxace a trénink.

Autogenní trénink souvisí se třemi faktory: psychickou tenzí, funkčním stavem vegetativní nervové soustavy a svalovým napětím. Svalová relaxace může uvolnit psychické napětí a ovlivňuje řízení vegetativní soustavy.

Základní stupeň autogenního tréninku spočívá v nacvičování postupně sedmi dílčích úkolů, při nichž se dostaví uvolnění jednotlivých částí těla. Nadále dochází ve spojení se subjektivními pocity.

Nácvik pocitu tíhy, tepla, soustředění na dech, srdeční činnost, nácvik pocitu tepla v břiše a nácvik pocitu chladu na čele.

Koncentrace na tíži: „Pravá ruka je těžká, příjemně těžká“ pokračujeme levou.

Koncentrace na teplo: „Pravá ruka je příjemně teplá, cítím teplo na pravé, levé ruce.“

Koncentrace na srdeční tep: „Srdce mi tepe klidně a spolehlivě.“

Koncentrace na dech: „Dech je zcela uvolněný a klidný, dýchá to samo.“

Koncentrace na chladné čelo: „Čelo je příjemně chladné.“

Závěr relaxace: Ukončíme tím, že se zhluboka nadechneme, dynamicky, protáhneme paže, zacvičíme si s rukama a otevřeme oči (Vojáček, 1988).

Mechanismy AT

Mezi základní mechanismy autogenního tréninku řadíme:

Koncentrace

Relaxace

Představy

Koncentrace: Při autogenním cvičení je základním mechanismem koncentrace. Podle Bedrnové (1999) je to záměrné soustředění na vlastní tělo. V počátcích cvičení je důležité uvolnění a klid. Pravidelné cvičení autogenního tréninku se posiluje a rozvíjí. Předpokladem je cvičení provádět soustředěně a nenásilně, nespěchat a nechat věci volně plynout. Znovu se vracet pozorností na své tělo k docílení klidu a uvolnění (Bedrnová, 1999).

Relaxace: Jde o uvolnění v první fázi autogenního tréninku tělesné, které se pak šíří i na oblast vegetativní a posléze i na oblast psychickou. Pro řadu lidí to bývá velmi obtížné. Je potřeba věnovat dokonalé tělesné relaxaci vždy dostatek času a přiměřenou pozornost.

Představy: Jsou třetím mechanismem uplatňujícím se v autogenním tréninku. V této souvislosti lze uvažovat o představách dvojího druhu.

Představy úspěchu: „*Kdo se rozhodl autogenně trénovat, měl by myslet na úspěch*“ (Lindemann, 1973 s.16).

Představy, jejichž účinek je založen na ideoplastickém principu: Jedná se o velmi živé myšlenky a představy, kterých se držíme pevně, a mají tendenci se v reálných mezích uskutečnit (Vojáček, 1988 s. 48, Bedrnová, 1999).

Předpoklady pro provádění relaxace

Důležité je ticho a klid pro nerušené soustředění. Podněty z vnějšího prostředí by mohly narušit výsledný efekt. Člověk, který chce provádět relaxaci, by měl být především dobře naladěný a spontánně se připravit na chvíle odpočinku těla a mysli. Míček (1984) uvádí dva způsoby navození příznivého prostředí k relaxaci.

- a) ovlivníme prostředí tím, že donutíme své okolí akceptovat svůj záměr
 - b) rezignujeme na prostředí a izolujeme se dočasně od kontaktů, které nás ruší
- (Míček, 1984)

Nejčastější pozice během relaxačního tréninku

Pozice vleže: na zádech, na boku, na břiše

Pozice vsedě: v polosedu na lůžku, v sedu v pohodlném křesle, lenošce

Je velmi výhodné si určit svoji pozici, jak to každému vyhovuje. Mnoho lidí je omezeno prostorem, proto není potřeba si lámat hlavu tím, že relaxace může být nedostačující (Lenzová, 2003).

4.5 Jacobsonova progresivní relaxace

Principem je uvědomění si rozdílu mezi napětím a uvolněním jednotlivých svalových skupin. Míček (1984) popisuje systém, jak pracovat s tělem podle Edmunda Jacobsona, který byl bezesporu průkopníkem této užívané relaxace.

Práce je soustředěna zejména v prvních lekcích na tělocvičné a fyziologické postupy, využívá pocitu napětí, který střídá pocit uvolnění. Pocit uvolnění se snaží prohloubit (Míček, 1984).

Relaxace podle Jacobsona je chápána jako prodloužení tkáně kosterního svalstva, tímto docílíme zmírnění pocitu napětí. Tento proces se rozšiřuje od místního napětí a jeho uvolnění až po velké svalové skupiny. Je důležité se naučit rozlišovat napětí od pocitů tahu, tlaku nebo bolesti. Nacvičování kontrakce svalů je prováděna jen za účelem uvolnění svalového napětí. Předejdeme tímto, aby se nevytvořil návyk, že po relaxaci přijde napětí (Drotárová, 2003).

Relaxace je nejjednodušší cesta, jak se zbavit neurosvalového napětí. Napětí střídá uvolnění, případně přechází v částečném uvolnění tenze. Takové uvolnění nastává v běžném životě obvykle ve chvílích odpočinku. Pokud ale neklesne tenze pod určitou hranici, brání nám v klidném spánku. Záměrná relaxace prováděná netrénovanou osobou, obvykle nestačí odstranit napětí v požadované míře. Nedostatečně relaxovaný člověk projevuje známky tzv. reziduální tenze. Tzn. dýchání je velmi nepravidelné co do času a jeho síly, přitom puls může být normální, ale také i zrychlený. Tělesná teplota může být také proměnlivá a může nastat kolísání krevního tlaku (Míček, 1988).

Relaxační dýchání

Je to velmi účinná jednoduchá pomůcka ke zvládnutí úzkosti a napětí. Odbouráme negativní myšlenky a navodíme pocity klidu a pohody.

Relaxace nohou – Rozpoznáváme a uvědomujeme si šest svalových skupin a každé noze. Ohýbáme špičky chodidla směrem nahoru a dolů. Vyvoláváme napětí v lýtku a přecházíme pod koleno. Pocit napětí ve stehnech navodíme, když nohu spustíme a volně visí natažená. Podložením nohy pod kolenem docílíme tenzi v oblasti hýždí.

Relaxace trupu – Pravidelným stahováním břišních svalů si uvědomíme tenzi. Docílíme tím, když se ohneme z leže nahoru a dopředu. Prohneme se až ke kotníkům a protáhneme bedra.

Předtím než zmírníme napětí v oblasti hrudníku, bychom měli nejméně půl hodiny relaxovat. Po relaxaci dýchacího svalstva přecházíme na ramena. Ramena by měla být volná a bez problémů bychom jimi měli volně pohybovat ve všech směrech. Po ramenech přichází na řadu krk. Krk nakláníme do stran, dopředu a dozadu.

Relaxace očí – Když svažíme čelo, rozeznáme při tom tenzi pod kůží. Dále stahujeme obočí a pevně zavřeme víčka. Víčka postupně uvolníme a začneme kroužit bulvami do všech stran postupně. Několikrát opakujeme, dokud se neobjeví pocit napětí, jež je následně uvolněno.

Relaxace duševních činností – Pro cvičení je důležité mít naprostý klid, nejlépe klidný pokoj, kde nás nebude nic rušit. Po určité době si začneme představovat místo, kde se nacházíme. Vnímáme strop a podlahu v místnosti. Postupem času budeme moci rozpoznat, jaké pocity jsme zažívali dříve a nyní (Míček, 1988).

Postup relaxace podle Peterkové:

Pohodlně se usadíme nebo se položíme a zavřeme oči. Zaměříme pozornost na svůj dech. Nadechujeme se tak, aby se nám zvedal spodek hrudníku a břicho, to je tzv. **břišní dýchání**. Při nádechu zvolna počítáme v duchu do pěti, pak dech zadržíme a přitom počítáme do tří, následně pomalu vydechneme a opět s počítáním do pěti a před dalším nádechem počítáme do tří. Budeme se soustředit pouze na průběh svého dýchání. Vyvarujeme se okolních ruchů a takto vydržíme relaxovat 2-5 minut.

Prostředí:

Kdekoliv a kdykoliv i v akutním stresu. Doporučení: provádět preventivně 1 x denně. Za krátký čas své schopnosti koncentrace zdokonalíme a myšlenky se budou soustředit jen na relaxaci. Bude hlubší s trvalejšími účinky (Peterková, 2016).

4.6 Metoda EFT

Metoda EFT je zkratkou z anglického jazyka přeloženo **Techniky emoční svobody**. Řadí se mezi metody energetické psychologie. Jde o splynutí práce na psychice a zároveň fyzické

tělo. Tuto metodu lze aplikovat ve výchovatelství jako jedna z možností nápravy problémů, jak na těle, tak i na duši. Metodu EFT vyvinul americký psycholog Roger Calahan, který se kromě profese psychologa zabýval také akupresurou a akupunkturou. V 70. letech 20. století podnikl experiment, při kterém zkombinoval tyto obory s výborným výsledkem. Jeho experiment vyústil k překvapivému závěru, že negativní emoce jsou zapříčiněny poruchou v energetickém systému.

Tato metoda má za cíl odstraňovat nahromaděné negativní emoce. Ty si mnozí z nás uchovávají v sobě, ve své mysli a ještě dál. Negativní emoce, traumata, nepříjemné chvíle a zážitky si lidé v průběhu života prožili, ale neřešili je. Časem to může přerůst ve fyzické až chronické bolesti, nebo psychické problémy, které nám zneprjemňují život. Tato metoda nám pomáhá odhalit a rozklíčit problém. Pokud se na tíživý problém přijde, klient ho ze svého těla odblokuje a pocity zmizí. Dojde k úlevě od fyzické bolesti a chronické bolesti, které přetrvávaly i několik let postupně odezní (Anna Calve Novotná).

4.7 Jóga

Představuje spojení, sjednocení a rovnováhu těla a mysli. Rozšířila se po celém světě a má mnoho příznivců. Pokud se rozhodneme cvičit jógu, měli bychom tomu přizpůsobit chování a způsob života. Je to filozofie a duchovní cesta pro ty, kteří hledají harmonii.

Pataňdzali je považován za praotce jógy. Dle něj je důležité svým úsilím dosáhnout dokonalosti a zaměřit se na ovládnutí těla i duše Paulík (2017).

Pravidelné cvičení jógy zlepšuje cirkulaci krve, pomáhá detoxikaci organismu a člověk se naučí správnému dýchání, což ovlivňuje značně množství kyslíku v organismu. Jóga uzdravuje tělo i mysl a udržuje tělo ve správné kondici a vitalitě.

Rozsah jógy: Ačkoliv je konečným cílem jógy dosažení stavu dživana - mukta neboli osvobození duše a ducha. Existuje velmi mnoho stavů na této cestě, které mají svou hodnotu. Jóga může uspokojit jakoukoliv potřebu. Proto je jóga pro každého. Jóga v člověku dokáže nalézt systém sebekázně, který je důležitý v mnoha ohledech, např. při studiu nebo jiných důležitých činnostech. Je prospěšná i v jiných profesích, jako jsou vědci a lékaři. Pro duchovně založeného člověka se jóga může stát cestou povznesení se (Gítánanda, 1999).

Dosažení klidu mysli

Pokud se věnujeme pravidelně cvičení jógy a meditacím, je pravděpodobné, že nemáme potíže s usínáním.

Jógu dělíme na dvě skupiny:

Hatha-joga - která se skládá s tělesných cvičení tzv. asán a mudra, z regulovaného dýchání tzv. pránájámy, ale kromě toho obsahuje i mnoho jiných tělesných cvičení a zdravotně-hygienických zásad.

Mentální jóga - která se skládá z cvičení **směřujících** k regulování vědomé i podvědomé nervové činnosti. Toto rozdělení popisuje Kogler ve své knize JOGA Kogler (1978).

Druhy jógy

- 1. Ashtanga jóga**, Tento druh do dnešního světa přinesl Sri K. PatabhiJois. Klíčovým prvkem je Vinyasa – spojení pohybu a dechu, která je zároveň formou meditace v pohybu.
- 2. Hathajóga** zdůrazňuje význam meditace v kombinaci s fyzickými pozicemi, dýcháním a meditací pro dosažení harmonie mysli a těla. Charakteristická je dlouhými výdržemi v pozicích. Její součástí jsou ásany, pránájáma, ovládní dechu a meditace pro zklidnění mysli. Tělo se stává pružnějším a zdravějším. Dostává se také do psychické rovnováhy.
- 3. Hormonální jóga** je to forma terapeutické jógy, která se zaměřena na harmonizaci činnosti orgánů s vnitřní sekrecí. (štítná žláza, hypofýza, vaječníky, nadledvinky). Zlepšuje funkce celého těla. Tento systém se zaměřuje na práci s energií, posiluje a harmonizuje fyzické i energické tělo. Dostává do rovnováhy hormonální systém.
- 4. Hot jóga** se praktikuje ve vyhřívané místnosti, kde je povzbuzeno tělo k pocení a detoxikaci. Působí preventivně na nemoci kloubů, zmírňuje stres a bolesti kloubů. Cvičení se provádí při teplotě 38 až 42 stupňů Celsia. Není vhodná pro děti.
- 5. Jin jóga** má základy ve středověké józe a taoismu. Praktiky Jin jógy zahrnují sérii pasivních póz, které se zaměřují na spodní část těla, na boky, pánev, vnitřní stehna. Tato jóga je pomalá a klidná. V pozicích se setrvává od 1 do 5 min. Učí uvolnění před meditací.

- 6. Kundalini jóga** se podobá tantra józe, ale jsou v ní rozdíly. Prvotní snahou je naučit se probouzet kundalini energie. Pročišťuje energetické kanály. Usiluje o spojení mezi tělem a duší. Hlavním cílem je probudit plný potenciál vědomí v jednotlivci. Je vhodná i pro začátečníky, není příliš fyzicky náročná.
- 7. Office jóga** jak už název napovídá je určena pro týmy kolegů, kteří chtějí kompenzovat sedavé zaměstnání, stres a napětí z práce. Přispívá k péči o zdraví a pohodu zaměstnanců. Je to výhodné pro obě strany, zaměstnanci ušetří čas přesunem do jógového studia a ti, kteří by si jinak netroufli, mohou začít se cvičením.
- 8. Power jóga** je silová a zároveň dynamická. Power jóga využívá váhu vlastního těla, tvaruje postavu, dodává energii a zlepšuje kondici a odbourává stres.
- 9. Partnerská a acroyoga** toto cvičení vzniklo spojením jógy, akrobacie a thajských masáží. Důraz je kladen na sílu a flexibilitu. Některé pozice připomínají tanec. Jde o mladý druh jógy, který si také najde své příznivce. Důvěra ve spolupráci dvojic prohlubuje komunikaci. Acro jóga učí hluboké koncentraci a preciznosti v převádění jednotlivých pozic.
- 10. Vinyasa jóga/flow jóga** tento styl se zaměřuje na pohyby synchronizované s dýcháním. Každá pozice spojuje dýchání s konkrétními tělesnými pohyby a vytváří rovnováhu mezi nádechy a výdechy. „flow“ Jogín se učí poslouchat své tělo a vnímat, kdy je připraven na další náročnější ásany. VinyasaKrama se soustřeďuje spíše na plynulou energii vesmíru, jakoby měla nabídnout provádění samostatných náročných ásan odpojených od celku. (flexitylife, 2022).

5 Prostředí a možnosti realizace relaxačních technik

Prostředí je vše, co nás obklopuje, působí na nás různé podněty jako je živá a neživá příroda, předměty i lidé se svými názory. Kvalita prostředí má svůj vliv na prožívání jedince. Stejně prostředí může na různé jedince působit odlišně (Bartko, 1976).

Pro ty, co chtějí relaxovat je prostředí jedním z aspektů, které ovlivňují kvalitu prožitku. Pokud bydlíme na vesnici, máme více možností utéct od shonu velkoměsta. Velmi záleží také na ročním období. Od jara do podzimu můžeme být venku prakticky pořád, pokud to povětrnostní podmínky dovolí.

Důležité je zmínit, že musíme oddělovat svůj pracovní a soukromý život. Lochmannová (2021) poukazuje na problém workoholismu. Někteří jedinci se domnívají, že je nemožné se oddělit od pracovních povinností. Ale oddělení pracovního a soukromého života je pro relaxaci a načerpání nových sil nutností. Pokud se člověk po odchodu z práce vrátí k počítači a řeší povinnosti, které se váží k zaměstnání, jede prakticky nonstop. Pokud zjistíme, že máme tento problém, je nutné pro zachování duševního zdraví stanovit předěl mezi těmito činnostmi. Zvolit si činnost, kterou ohraničíme svůj pracovní den a uzavřeme jej je snadné. Může to být závěrečná káva, přezutí se do venkovní obuvi, poslech hudby po cestě domů, zvuk hodin odbíjejících celou, otevírání domovních dveří a vítání s dětmi. Pochopitelně někdy je potřeba soustředit se na práci i mimo dobu k tomu určenou, to vychovatelé moc dobře znají.

Být off-line

Měli bychom si dopřát i okamžiky, kdy nejsme připojeni do světa sociálních sítí, emailů a dalších komunikačních aplikací. Lochmannová (2021) má zajímavou myšlenku o přítomném okamžiku, který si tímto necháváme ujít. Vyplatí se mít svůj telefon, když ho musíme mít u sebe, v režimu „nerušit“

Všímavá procházka

Pohyb je jedním ze způsobů, jak se zbavit stresu a přebytečné energie. Chůze je jednou z nejpřirozenějších pohybových aktivit. Můžeme si určovat její tempo, náročnost terénu a délku podle schopností účastníka. Navíc procházka přírodou nás obohatí o čerstvý vzduch a příliv energie z prostředí, ve kterém se pohybujeme.

5.1 Domov

Domácí prostředí je naší oázou klidu. Po pracovním shonu si rádi uděláme pohodlí, uvaříme kávu a jen tak relaxujeme. V profesi vychovatele jsou extrémně namáhané mluvidla, tak není divu, že nejraději mlčíme. To se nemusí někdy setkat s kladnými odezvami od našeho nejbližšího okolí.

Pro chápající rodinu to není problém. Nicméně ženy v produktivním věku, které se starají o potomky, moc pochopení nezískají. Nastává jim druhá směna, která končí ulehnutím ratolestí do postele. Měli bychom dbát na to, abychom si nastavili režim dne tak, aby nám zůstala alespoň malá část jen a jen pro sebe. Nemáme na mysli takovou tu běžnou sebeobslužnou činnost, kterou bychom měli zvládnout všichni, ale například si jen tak sednout nebo lehnout s příjemnou hudbou pro zklidnění, zajímavou četbou, popř. někdo preferuje dobrý film nebo ruční práce.

Pro Harrisona je i obyčejné pití čaje skvělá příležitost pro meditaci. Vnímání všech detailů při jeho přípravě a pečlivě navazujících pohybů nám dávají prostor k tomu, abychom soustředili svoji mysl na určitou věc (Harrison, 2011).

Sprchování

Možná se zdá, že je to běžná součást našeho denního režimu, ale stačí, abychom z jakýchkoliv důvodů měli zamezen přístup k denním rituálům hygieny, a může se stát, že naše mysl po tomto uspokojení očisty těla zažije ještě mnohem víc než by se zdálo. Při každém dalším sprchování si začneme uvědomovat spoustu drobných detailů, jako je vůně mýdla, dopadající kapky vody na naše tělo, teplo, reakci kůže a příjemné pohyby našeho těla. Uvolnění a následnou regeneraci.

Umývání nádobí

Pro mnohé otravná činnost, která se s nástupem myček stává snesitelnější. Tyto domácí práce můžeme, ale velmi účinně změnit na příjemné činnosti a další způsob meditace. Některé lidi nablýskaná kuchyň naplňuje zvláštním pocitem uspokojení. Umýt nádobí není žádná věda, ale umýt ho dobře a ještě k tomu z radostí, to je skutečné umění.

Existuje spousta činností, při kterých můžeme medítovat například: mytí auta, vytrhávání plevele nebo sázení rostlin, věšení prádla, stlaní postele. Klíčem pro tyto činnosti je jednoduchost. Oprostit se od intelektuálních nároků běžného života 21. století. Velkým přínosem je systematická. Meditace si snadněji osvojíme při pravidelných činnostech, které se opakují. Výběr jedné meditace s ohraničeným začátkem a koncem je nejvhodnější. Není příliš důležité, aby činnost, které se chceme věnovat a při ní medítovat trvala déle než 5 minut, ideální je do 10 minut (Harrison, 2011).

5.2 Příroda

Příroda je důležitým aspektem našeho života. Čím dál více si uvědomujeme, jak moc ji potřebujeme. V dnešním přetechizovaném světě je příroda jediným útočištěm z tohoto „blázince“. Přirozeně, mnoho lidí bez techniky nemůže a nechce existovat, ale pro zachování duševního zdraví je to velmi důležité. Vychovatelé mají výhodu v tom, že určitou část pracovního dne mohou bez výčitek trávit v přírodě s dětmi. Příroda nás může naučit mnohému, a pokud jsou děti schopny naslouchat, přiučí se i něco do budoucna.

Ochrana toho nejcennějšího co máme, by měla být součástí všech našich činností. Aktivní odpočinek nebo relaxace, cokoliv jde provozovat. Čas na pobyt venku si stanovuje každé zařízení individuálně. Většinou se musí brát ohled na to, aby se nenarušily jiné činnosti, například kroužky. Ty by měly být situovány na odpolední hodiny po pobytu venku. Je velmi důležité, aby se děti dostaly, pokud to počasí dovolí ven, protože obzvláště v zimních měsících nebudou mít možnost po návratu z družiny vyrazit na čerstvý vzduch.

Aktivní odpočinek

Podle Bartka (1976) mnoho lidí netráví svůj volný čas užitečně. Mnozí lidé chodí z práce rovnou do kavárny a tím svůj čas jednoduše promrhají. Nechce se jim jít např. do lesa nebo parku, nebo jen tak vyjít ven do ulice. Definice aktivního odpočinku je: Vhodně volená činnost v době pracovního volna. Pro vychovatele je nejlépe vhodný jiný způsob činnosti. Pokud pracujeme duševně, musíme to vykompenzovat fyzickou prací. Ten, kdo pracuje převážně manuálně, pro něho bude vhodnější kulturní zážitek, jako je četba nebo návštěva kina (Bartko, 1976).

Rostliny proti únavě a stresu

Hlava (1992) zdůrazňuje, jak je potřebné poslouchat naše tělo a najít pomoc v přírodě. Říše rostlin je tajuplná a velmi mocná. Náš vztah k přírodě bychom měli přehodnotit. Způsob života lidské společnosti ve srovnání s minulostí se změnil. Dříve se vědělo, na co je kdejaká bylinka a jak na nás působí. Trochu se na tyto vynikající účinky poněkud zapomnělo. Ve spojitosti s civilizačními chorobami je alarmující, že se odvracíme od tradičních metod a orientujeme se jen na farmaceutické produkty. Jedny z nejznámějších stimulujících látek, které máme k dispozici denně je čínský čaj, káva a kakao. Tyto látky dokážou potlačit únavu, dodat energii a osvěží mysl i ducha. Podporují také krevní oběh a dýchání.

Hlava (1992) ve své knize dopodrobna popisuje, jak nám mohou tyto rostliny významně pomoci pro udržení naší tělesné i duševní kondice. Mezi stimulující rostliny dále zařazujeme například ženšen, guaranu a rakytník. Jejich blahodárné účinky působí na organizmus pozitivně. V každém případě je nutné si prostudovat účinky a využití každé rostliny, kterou se rozhodneme užívat.

Používání těchto stimulujících prostředků se může stát naším rituálem a v neposlední řadě také důležitým bodem dne, kdy víme, že máme čas jen pro sebe, můžeme klidně relaxovat a regenerovat své síly. Psychicky se dostat do rovnováhy a načerpat novou energii pro zvládnání tak náročných profesí jako je výchova dospívajících jedinců (Hlava, 1992).

Lochmannová (2021) ve své publikaci nabádá, abychom si opravdu vychutnávali svoji kávu nebo čaj a vypili si tyto nápoje v klidu. Pití kávy nebo čaje můžeme spojit s relaxačním cvičením například. V zahraničních popularizačních článcích se setkáváme s pojmem *Mindfulness* je bdělá, vědomá pozornost. Je to zaměření na aktuální prožívání tady a teď. Přičemž se ve svých myšlenkách nemusíme na nic soustředit. Pozitivní vliv má bezesporu zdravá strava a životní prostředí. Množství oxidantů v těle může způsobit tzv. *oxidační stres*, kdy nadměrné množství oxidantů nestíhá naše vlastní antioxidanty efektivně eliminovat.

Opět se vrátíme k naší oblíbené kávě. Z řad široké veřejnosti se její vliv na odbourání oxidantů poněkud mění. Ale pokud se bavíme opravdu o kvalitní a dobře upražené kávě, můžeme s jistotou říci, že je to nejvýznamnější antioxidant v lidské stravě, což mnoho konzumentů s oblibou uslyší (Lochmannová, 2021).

5.3 Zaměstnání

Psychická zátěž v zaměstnání patří mezi nejčastěji hodnocené faktory kvality práce a pracovních podmínek (Blažková, 2008).

Vzhledem k podmínkám je nejvýznamnějším zdrojem psychické zátěže. Přetížení organismu je zapříčiněno množstvím práce, kterou má člověk vykonat, většinou bývá vyšší než je člověk schopen vykonat v čase, který má k dispozici. Dalším z faktorů je čas, který má pracovník k dispozici. Nedostatek času k pracovnímu výkonu může vést ke stresu (Křivohlavý, 2009).

Podle Blažkové (2008) jsou pracovní podmínky z hlediska psychické zátěže pracovní tempo, monotónní práce, komunikace a kooperace, směnný provoz, noční práce, hluk, hmotná odpovědnost. Riziko ohrožení zdraví a zdraví jiných osob. Šikana, lobbying a další problémy ve vztazích na pracovišti (Blažková, 2008).

Vztahy na pracovišti jsou významným faktorem ovlivňujícím stres a nepohodu. Křivohlavý (2009) tvrdí, že dobré vzájemné vztahy a sociální opora v dobrém slova smyslu je pozitivním hlediskem, ba naopak nedostatek má negativní vliv (Křivohlavý, 2009).

Konflikty a frustrace

Označujeme jako situace mimořádně náročné. Člověk se podle Nakonečného (1996) chová zvláštním způsobem. Frustrace je pocit neuspokojení, selhání a narůstající beznaděje. Pozitivní vliv frustrace je posílen svojí atraktivitou a snahou o dosažení cíle (Nakonečný, 1996).

Afirmace

Luisse L. Hay (1999) má skvělou filozofii týkající se přijímání a žehnání všemu, co nám život přináší. Pokud chceme být úspěšní v tom, co děláme, láskyplně požehnáme svému zaměstnání. Uvědomujeme si, že je to první krok na naší cestě. Tam, kde jsme, nás dovedla naše vlastní myšlenková schémata.

V zaměstnání, které vykonáváme, není někdy příznivé klima, komunikace s kolegy a nadřízenými není vždy v pohodovém duchu. Luise doporučuje požehnat všem, když si na ně vzpomeneme. Jestliže je kolega příliš kritický je čas na to začít afirmovat. Řekneme si, že je

laskavý a uznalý. Je- li bručoun, řekneme si, že je s ním legrace a je veselý. Vidíme-li u takových lidí jen dobré vlastnosti, bude s námi tento člověk přesně takhle jednat, bez ohledu na to, jak se chová k ostatním (Hay, 1999).

Praktická část

Úvod

V teoretické části této diplomové práce jsme se zabývali významem duševní hygieny v profesi vychovatele. Zaměřili jsme se na osobnost vychovatelů ze tří vybraných institucí. Tento výběr byl záměrný, z důvodu porovnání psychické zátěže v závislosti na instituci a prostředí, ve kterém se vychovatelé pohybují.

Dále jsme se zaměřili na spouštěče psychické nepohody, přehled relaxačních technik a prostředí, ve kterém lze techniky uplatnit. Stanovili jsme šest výzkumných otázek, které porovnávají vztahy mezi proměnnými. Tyto otázky kladou důraz na spánek, výživu a vnímání psychické zátěže. To vše má vliv na organismus jednotlivců vybraných institucí.

Výzkum byl proveden na malém vzorku respondentů. S ohledem na jejich množství bylo obtížné některé otázky vyhodnotit. Velmi složité bylo proniknout do skupin vychovatelů ve střediscích výchovné péče a dětských domovech. Některé z těchto institucí podléhají přísným pravidlům, co se týče dotazníkového šetření. Potýkali jsme se též s negativními reakcemi a nechutí se zapojit. Jinde byli kupodivu velmi vstřícní, což nám dodávalo optimismu. I přesto se nepodařilo získat odpovídající vzorek, právě z těchto skupin dotazovaných.

Určitě je to poučením pro další výzkumné šetření, že do těchto institucí se proniká jen zcela obtížně. Převážná část odpovědí potvrdila předpoklady, které byly zřejmé a některé odpovědi též příjemně překvapily.

Pozitivně vnímáme zapojení vychovatelů ze střediska výchovné péče a z dětského domova hlavně z toho důvodu, že ve školní družině postrádáme mužský element. Proto také bylo naší snahou oslovit tyto instituce. Ve školní družině bychom mohli zástupce mužského pohlaví počítat na prstech jedné ruky.

Vyhodnocení výsledků výzkumného šetření proběhlo velmi rychle díky elektronickému zpracování odpovědí. Vše je přehledně zaznamenáno v tabulkách a grafech níže.

Výzkumný vzorek

Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 131 respondentů. Soubor respondentů tvořili vychovatelé tří různých institucí. Vychovatelé školních družin byli osloveni na facebookové platformě pro vychovatele Školních družin. Vychovatelé dětských domovů a vychovatelé ve střediscích výchovné péče byli osloveni emailem s odkazem na online dotazník. Dotazník byl vytvořen přes googleforms a vygenerovaný odkaz byl sdílen výše. Dotazníkového šetření se zúčastnilo 113 žen a 18 mužů. Podíl věkových skupin je 15,3% (věk mezi 20-30 let), 20,6% (ve věku 31-40 let), 30,6% (ve věku 41-50 let) a 33,6% (ve věku 51 a více let).

Tabulka č. 1: Celkový počet respondentů.

Celkový soubor	Ženy	Muži
131	113	18
100%	86,3%	13,7%

Tabulka č. 2: Věk respondentů.

Celkem	Ženy	Muži	20-30	31-40	41-50	51 a více
131	113	18	20	27	40	44
100%	86,3%	13,7%	15,3%	20,6%	30,5%	33,6%

Popis šetření

Výzkumná část této diplomové práce se opírá o teoretickou část výše. Jejím obsahem jsou klíčové pojmy, které přímo souvisejí s problematikou duševní hygieny. Teoretická část čerpá z odborných zdrojů, převážně z odborné literatury zabývající se duševní hygienou.

Jednotlivé kapitoly na sebe navazují v logických souvislostech. První kapitola nás seznámí s osobností vychovatele, jednotlivé instituce a jejich specifika. Nutné předpoklady pro výkon profese ve vybraných institucích. Další kapitola se věnuje zátěžovým momentům, které mohou ovlivnit psychickou pohodu vychovatele. Obsahem dalších kapitol je zajistit ucelený přehled nejpoužívanějších technik a metod, které jsou aplikovány na podporu upevnění duševního zdraví. Zaměřujeme se také na prostředí, ve kterém lze techniky uplatňovat.

V teoretické části diplomové práce bychom mohli vyzdvihnout přehled jógových technik. Mnoho lidí opravdu netuší, kolik druhů jógových technik existuje. Není potřeba zkoušet všechny techniky, je důležité si vybrat tu svoji, která bude vyhovovat našim potřebám.

Další relaxační techniky nám otevírají možnosti, jak si co nejefektivněji udržet duševní zdraví. Není vyloučeno některé z technik vzájemně kombinovat. Opravdu záleží na schopnostech, možnostech a zdravotním stavu každého jedince.

Statistické zpracování dat

Výsledky výzkumného šetření podle Chrásky byly analyzovány pomocí statistického zpracování dat. Použili jsme regresní a korelační analýzu. Toto zpracování dat zkoumá těsnost vztahů a závislostí mezi proměnnými.

Korelační analýza zkoumá těsnost vztahu mezi proměnnými. Je určena na základě stanovení koeficientu korelace – r , jehož hodnota se pohybuje v intervalu od -1 do +1. Hodnoty blížíící se tomuto rozmezí značí, že jsou proměnné na sobě závislé a vztah mezi nimi je těsnější. Koeficient, jež se pohybuje v kladných číslech značí, že vyšší hodnoty patřící první proměnné budou odpovídat vyšší hodnotě druhé proměnné. Pokud je těsnost u první proměnné nižší, odpovídá též nižší hodnotě druhé proměnné. Pokud je vztah mezi oběma proměnnými v záporných číslech je vztah mezi nimi opačný. Pokud se koeficient korelace rovná 0 nebo se k 0 blíží, není mezi proměnnými statistická závislost. Korelační analýza byla zhotovena v programu Microsoft Excel funkcí `correll`.

Regresní analýza skrze její funkci pomáhá ze zjištěných hodnot nezávislé proměnné stanovit hodnoty závislé proměnné. Lze tak určit možnou lineární statistickou závislost mezi zkoumanými jevy.

Pro výzkumnou část diplomové práce jsme zvolili kvantitativní formu výzkumu, vycházející z novopozitivistické filosofie. Specifika spočívají především v kontrolovaném zkoumání jevů a jejich vztahů. Výzkumný problém se nejdříve stanovil na základě studia dostupných odborných zdrojů, následně se zformulovaly výzkumné otázky a v konečné fázi se prezentují závěry z výzkumu vyplývající.

Metoda, kterou proběhl výzkum a sestavení výzkumných otázek v dotazníku je vlastní. Dotazník je polostrukturovaný a tvoří otevřené a uzavřené otázky. Vhodně sestavený dotazník umožňuje ve velmi krátkém čase získat mnoho respondentů. Široká škála respondentů zajišťuje validitu a reliabilitu získaných dat (Chráska, 2007).

Limity šetření

Sběr empirických dat pro výzkumnou část diplomové práce proběhl v listopadu roku 2022 prostřednictvím online dotazníku vytvořeného na platformě Google. Na základě předvýzkumu, který proběhl na malém vzorku 10 osob, byl tento nástroj ověřen. Otázky jsou formulovány jednoduše a srozumitelně. Odkaz na dotazník byl distribuován na facebookovou skupinu pro vychovatele školních družin, která čítá přes 6500 členů. Tato facebooková skupina byla vytvořena za účelem sdílení informací týkajících se profese vychovatele, a také zde vychovatelé sdílejí návody na různé výtvarné či jiné činnosti, aby byly inspirací pro ostatní kolegyně a kolegy. V této skupině jsou shromážděni lidé napříč celou Českou republikou. Pro vychovatele v dětském domově a středisku výchovné péče jsme zvolili distribuci formou odkazu na dotazník, ten byl součástí mailů, které byly rozeslány celkem do 11 dětských domovů a 11 středisek výchovné péče. Výběr dětských domovů a středisek výchovné péče byl z části náhodný. Osloveny byly tedy střediska výchovné péče a dětské domovy ve větších městech Čech a Moravy. Výběr institucí jsme zaměřili na ty, které mají větší kapacitu klientů, abychom pokryli naše potřeby v této oblasti a zvýšili tím počet oslovených respondentů.

Největším úskalím byla zpětná vazba. Některé z oslovených institucí neodpověděly na korespondenci a jiné zaujaly negativní postoj k dotazníkovému šetření. Ale od jiných institucí jsme obdrželi i kladné vyjádření, nicméně vedení nechalo vyplnění dotazníku na vlastní vůli svých zaměstnanců. Bereme výsledky oslovených jako malý úspěch. Všechny odpovědi byly vyhodnoceny a žádná nemusela být vyřazena z výzkumu.

Hlavní cíle diplomové práce jsou:

- Stanovit, jaké projevy psychické nepohody vychovatele tíží nejvíce.
- Popsat, jaké mají vychovatelé stravovací návyky.

- Definovat, jak vnímají vychovatelé svoji profesi jako poslání.

Stanovení výzkumných otázek

V diplomové práci jsme stanovili šest výzkumných otázek:

1. „Jaký je vztah mezi věkem respondentů a pozorovanými projevy psychické nepohody?“
2. „Jaký je vztah mezi jednotlivými institucemi a počtem hodin spánku?“
3. „Jaký je vztah mezi uspokojením z práce a vědomím profese jako poslání?“
4. „Jaký je vztah mezi pohlavím respondentů stravovacími návyky?“
5. „Jaký je vztah mezi institucemi a stravovacími návyky?“
6. „Jaký je vztah mezi věkem respondentů a vědomím profese jako poslání?“

Výsledky výzkumného šetření

Zvolila jsem pro grafické znázornění lineární graf, který je pro interpretaci získaných údajů velmi přehledný.

Výzkumná otázka č. 1: Jaký je vztah mezi věkem respondentů a pozorovanými projevy psychické nepohody?

Tabulka č. 3: Věk respondentů

Věk	Četnost odpovědí	%
19-30	20	15,27%
31-40	27	20,61%
41-50	40	30,53%
51 a více	44	33,59%
Celkem	Σ131	Σ100%

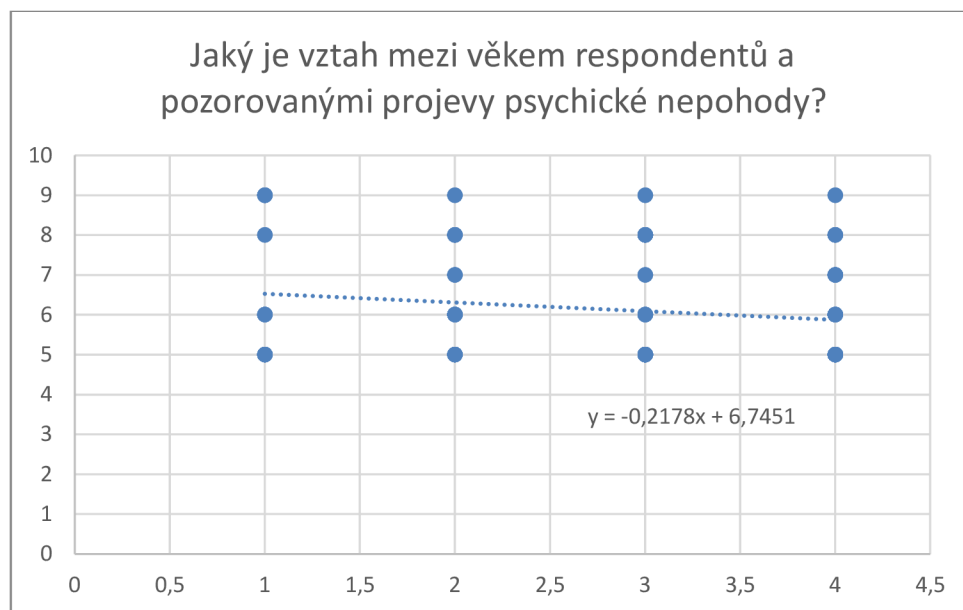
Tabulka č. 4: Projevy psychické nepohody (Y)

Projev psychické nepohody	četnost	%
Únava	61	46,56%
Vyčerpání	31	23,66%
Nespavost	11	8,40%
Nadváha nebo obezita	17	12,98%
Jiné....	11	8,40%
Celkem	Σ131	Σ100%

Graf č.1: Vztah mezi věkem respondentů a pozorovanými projevy psychické nepohody.



Graf č. 2: Regresní analýza vztahu mezi věkem respondentů a projevy psychické nepohody.



Zdroj: Vlastní zpracování

Údaje znázorněné v grafu modrou linií lineárního grafu představují věk respondentů. Dle tabulky převažuje věková hranice respondentů 33,59%, což činí více než 1/3 všech dotázaných. Další poměrně vyrovnaná skupina respondentů ve věku 41 – 50 let je zastoupena 30,53%. Z čehož můžeme usuzovat, proč je téměř polovina 46,56% všech respondentů unavená. Lze tedy předpokládat, že s přibývajícím věkem se u respondentů projevuje větší únava, než u respondentů nižšího věku.

Výsledkem provedené korelační analýzy je hodnota koeficientu korelace $r = -0,172$, čili r je daleko od -1 , tudíž existuje slabá nepřímá závislost mezi věkem respondentů a projevy psychické nepohody. Dle provedené regresní analýzy je výsledkem hodnota lineární funkce $y = -0,2178x + 6,7451$ a korelačního koeficientu $-0,172$.

Únavu způsobenou vysokým pracovním vytížením lze jen stěží zmírnit. S přibývajícím věkem je únava častější. Nicméně existuje mnoho způsobu, jak únavu zmírnit a dostat se do kondice. Pobyt v přírodě je jednou z možností, jak se zbavit napětí. Pomůže také jóga a meditace, protáhneme tělo a harmonizujeme duši.

Výzkumná otázka č. 2

Jaký je vztah mezi jednotlivými institucemi a počtem hodin spánku?

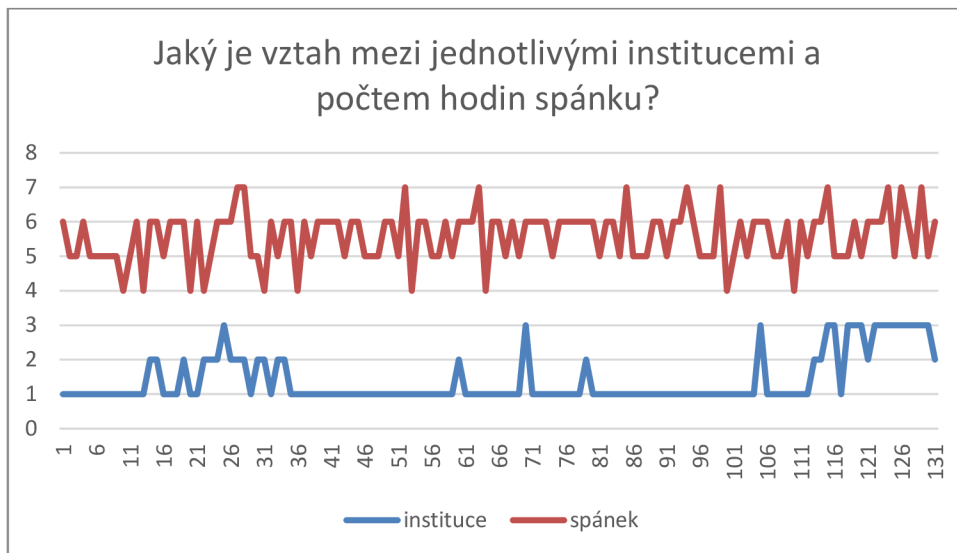
Tabulka č. 5: Podíl jednotlivých institucí

Instituce	Četnost odpovědí	%
Školní družina	95	72,52%
Dětský domov	19	14,50%
Středisko výchovné péče	17	12,98%
Celkem	Σ131	Σ100%

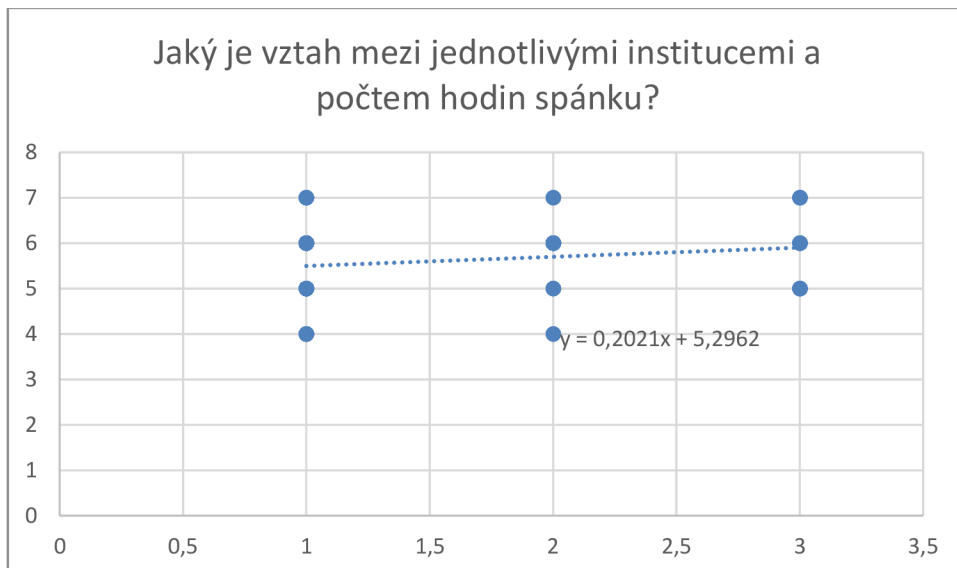
Tabulka č. 6: Počet hodin spánku

Počet hodin	Četnost odpovědí	%
9-8 hodin	10	7,63%
8-7 hodin	46	35,11%
7-6 hodin	64	48,85%
5 a méně	11	8,40%
Celkem	Σ131	Σ100%

Graf č. 3: Vztah mezi jednotlivými institucemi a počtem hodin spánku.



Graf č. 4: Regresní analýza vztahu mezi institucemi a počtem spánku.



Zdroj: Vlastní zpracování

Modrá linie grafu znázorňuje instituce. Dle tabulky č. 5 je zřejmé, že 72,52% , což je téměř $\frac{3}{4}$ respondentů pracuje ve školní družině. Zástupců dětských domovů je 14,50% a respondentů pracujících ve střediscích výchovné péče je 12,98%.

Červená linie znázorňuje počet hodin spánku u dotazovaných respondentů. Téměř polovina 48,85% se shodla na 6-7 hodinách spánku, což je mírně podprůměrný výsledek. Korelace mezi jednotlivými institucemi a počtem hodin spánku je $r = 0,190$. Hodnota není záporná, ale výsledek značí slabou závislost mezi proměnnými.

Hodnota funkce regresní analýzy je $y = 0,202x + 5,296$, korelační koeficient $r = 0,19$. Z výsledků vyplývá, že počet hodin spánku není ovlivněn institucí, ve které respondent pracuje.

Optimální počet hodin spánku je pro každého z nás individuální záležitostí. Velkou část kvality spánku ovlivňuje také jeho intenzita, což je pro respondenty rovněž zásadní aspekt.

Výzkumná otázka č. 3

Jaký je vztah mezi uspokojením z práce a vědomím profese jako poslání?

Tabulka č. 7: Uspokojení z práce.

Vztah	Četnost odpovědí	%
Určitě ano	78	59,54%
Jen částečně	42	32,06%
Ne	11	8,40%
Celkem	Σ131	Σ100%

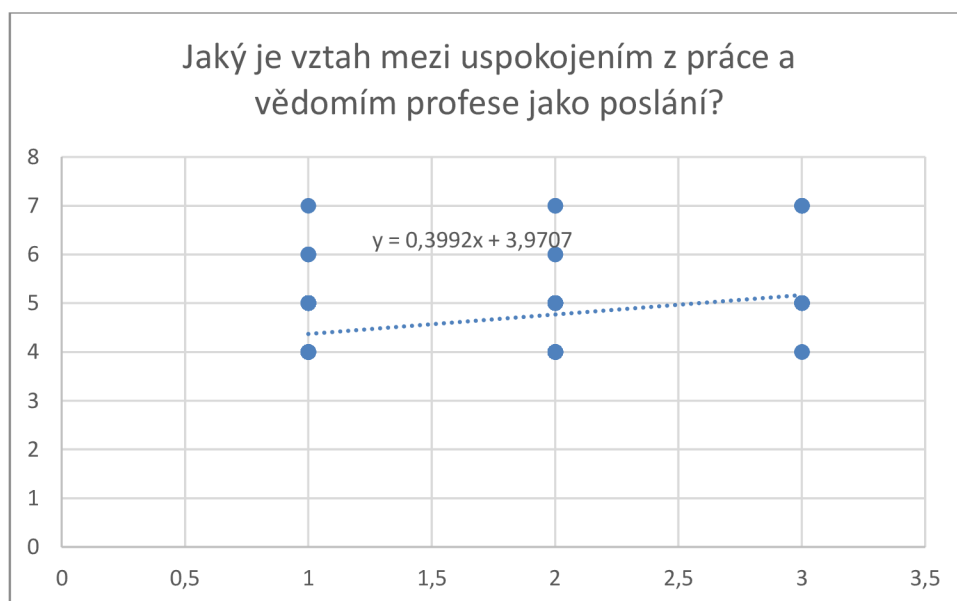
Tabulka č. 8: Vědomí profese jako poslání.

Poslání	Četnost odpovědí	%
Ano, vždycky jsem ji chtěl/a dělat.	74	56,49%
Ano, ale po letech cítím značné vyčerpání.	46	35,11%
Přemýšlím o změně instituce.	5	3,82%
Přemýšlím o změně profese.	6	4,58%
Celkem	Σ131	Σ100%

Graf č. 5: Vztah mezi uspokojením z práce a vědomím profese jako poslání.



Graf č. 6: Regresní analýza vztahu mezi uspokojením z práce a vědomím profese jako poslání.



Zdroj: Vlastní zpracování.

Modrá linie grafu znázorňuje uspokojení z práce. 59,54% respondentů je uspokojeno ze své práce, tj. polovina všech dotázaných. Váhajících je 32,06%, což je necelá 1/3 z celkového počtu respondentů. Těch, kteří nejsou se svojí prací spokojeni je jen 8,40%.

Červená linie grafu znázorňuje míru přesvědčení, zda je jejich zaměstnání zároveň posláním pro společnost. Z celkového počtu dotazovaných respondentů je 56,49% přesvědčeno, že zaměstnání, které vykonávají je zároveň jejich posláním, což je více než polovina všech dotázaných. Více než 1/3 respondentů, tedy 35,11% cítí po letech značné vyčerpání, které je způsobeno mnoha faktory, jako je například věk nebo mnoho let ve stejné profesi.

Korelace mezi uspokojením z práce a vědomím profese jako poslání je $r = 0,333$. Tato hodnota se blíží 1, nicméně závislost je slabá. Regresní analýza je $y = 0,339x + 3,970$.

Pokud svoji práci děláme s radostí a uspokojením, stává se naše práce radostí. V pomáhajících profesích není možné pracovat, aniž bychom nebrali svoji práci jako poslání. Jsme důležitým článkem v sociální interakci. Jen nepatrné procento všech respondentů by svoji profesi opustilo. I přesto se může stát, že nás tato profese přestane naplňovat. Můžeme mít i přesto pocit, že jsme pro svoji práci udělali maximum. Proto je čas od času důležitý restart, abychom neměli pocit vyhoření.

Výzkumná otázka č. 4

Jaký je vztah mezi pohlavím respondentů a stravovacími návyky?

Tabulka č. 9: Pohlaví respondentů.

Pohlaví	Četnost odpovědí	%
Žena	113	86,26%
Muž	18	13,74%
Celkem	Σ131	Σ100%

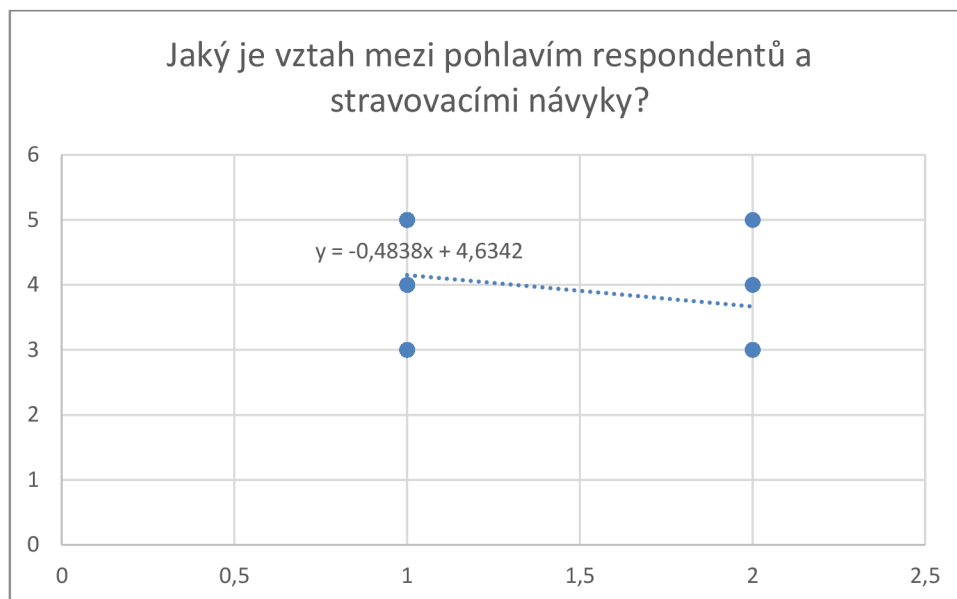
Tabulka č. 10: Stravovací návyky.

Stravovací návyky	Četnost odpovědí	%
Pravidelný režim 5x denně	36	27,48%
Snídaně, oběd, večeře	48	36,64%
Velmi nepravidelný stravovací režim	47	35,88%
Celkem	Σ131	Σ100%

Graf č. 7: Vztah mezi pohlavím respondentů a stravovacími návyky.



Graf č. 8: Regresní analýza vztahu mezi pohlavím respondentů a stravovacími návyky.



Zdroj: Vlastní zpracování.

Červená linie grafu znázorňuje stravovací návyky respondentů. Mezi režimem 5 x denně, třemi chody a nepravidelnou stravou jsou jen mírné rozdíly v četnostech odpovědí. 36,64% se stravuje 3 x denně. Tento režim je pro respondenty nej přijatelnější. Respondenti, kteří pracují ve směnném provozu, si musí uzpůsobit stravovací režim tak, aby jim co nejlépe vyhovoval. Z hlediska racionální výživy je stravovací režim 5 x denně nejvíce přijatelný. Bohužel, i když s malými rozdíly je tento režim v procentuálním vyjádření s 27,48% nejméně častý.

Modrá linie grafu znázorňuje pohlaví respondentů. Žen je 86,26% a mužů je 13,74%. Korelační koeficient $r = -0,210$ je hodnota, která se blíží hodnotě -1. Hodnota ukazuje na částečnou přímou závislost. Regresní analýza $y = -0,483x + 4,634$.

Výsledek závislosti pohlaví na stravovacích návycích není příliš jednoznačný díky převaze ženského pohlaví. Nicméně procentuální vyjádření pravidelné denní stravy jsou téměř vyrovnány.

Výzkumná otázka č. 5

Jaký je vztah mezi institucemi a stravovacími návyky?

Tabulka č. 11: Podíl jednotlivých institucí.

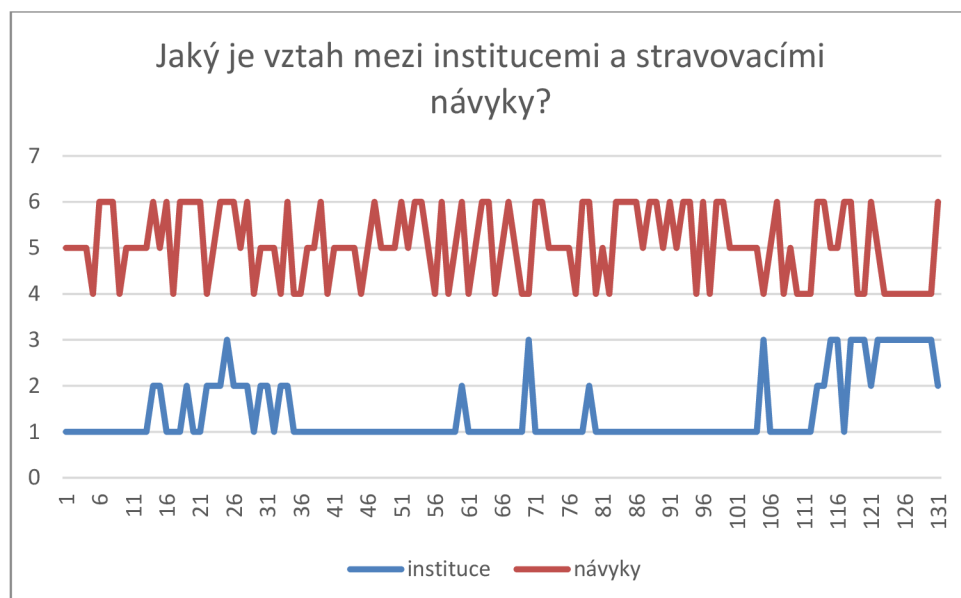
Instituce	Četnost odpovědí	%
-----------	------------------	---

Školní družina	95	72,52%
Dětský domov	19	14,50%
Středisko výchovné péče	17	12,98%
Celkem	Σ131	Σ100%

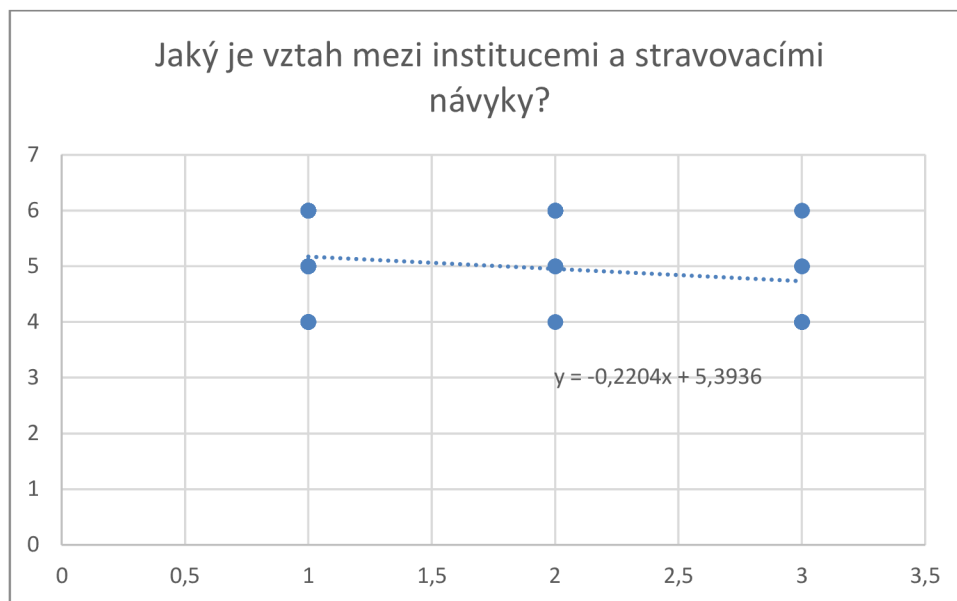
Tabulka č. 12: Stravovací návyky

Stravování	Četnost odpovědí	%
Pravidelný režim 5x denně	36	27,48%
Snídaně, oběd, večeře	48	36,64%
Velmi nepravidelný stravovací režim	47	35,88%
Celkem	Σ131	Σ100%

Graf č. 9: Vztah mezi jednotlivými institucemi a stravovacími návyky.



Graf č. 10: Regresní analýza vztahu mezi institucemi a stravovacími návyky.



Zdroj: Vlastní zpracování

Červená linie grafu znázorňuje stravovací návyky. Největší podíl má stravovací režim 3 x denně v procentuálním vyjádření je to 36,64% z celkového počtu respondentů. Ostatní stravovací návyky jsou 27,48% pravidelný režim 5 x denně a 35,88% nepravidelný stravovací režim. Modrá linie grafu znázorňuje instituci, ve které respondenti pracují. Z celkového počtu respondentů je 72,52% zastoupeno vychovateli ze školních družin. 14,50% je z dětských domovů a 12,98% ze středisek výchovné péče.

Z provedené korelační analýzy byla vypočtena hodnota korelačního koeficientu $r = -0,196$ je blízko 0, což ukazuje nízkou závislost mezi proměnnými. Hodnota regresní funkce provedené lineární regresní analýzy je $y = -0,220x + 5,393$.

Výsledek šetření neukazuje na přímou souvislost mezi institucí, ve které jedinec pracuje a stravovacími návyky. I přesto, že vychovatelé různých institucí mají rozdílné denní pracovní podmínky, na stravovací návyky to nemá příliš velký dopad.

Výzkumná otázka č. 6

Jaký je vztah mezi věkem respondentů a vědomím profese jako poslání?

Tabulka č. 13: Věk respondentů

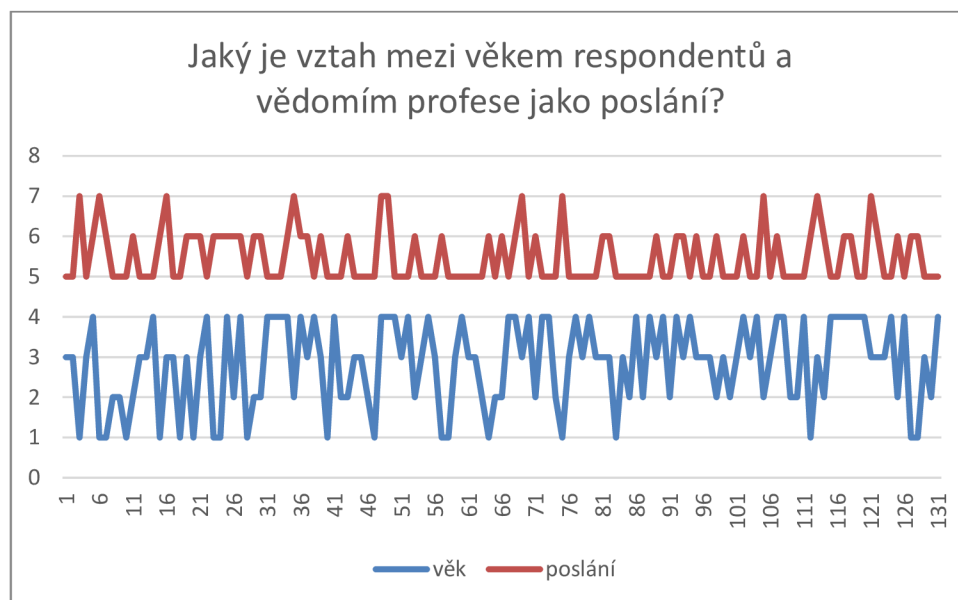
Věk	Četnost odpovědí	%
-----	------------------	---

19-30	20	15,27%
31-40	27	20,61%
41-50	40	30,53%
51 a více	44	33,59%
Celkem	Σ131	Σ100%

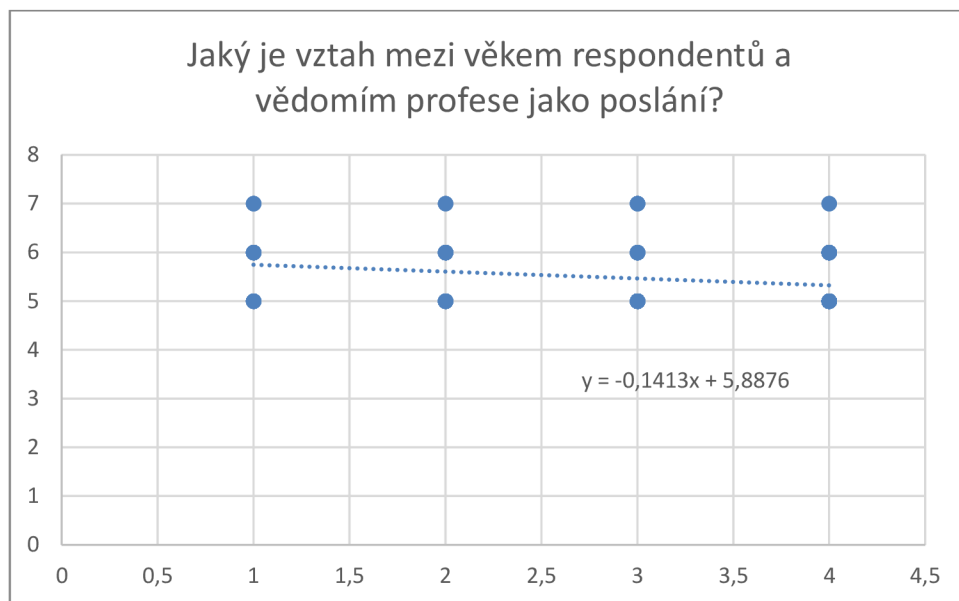
Tabulka č. 14: Vědomí profese jako poslání.

Poslání	Četnost odpovědí	%
Určitě ano	78	59,54%
Jen částečně	42	32,06%
Ne	11	8,40%
Celkem	Σ131	Σ100%

Graf č. 11: Vztah mezi věkem respondentů a vědomím profese jako poslání.



Graf č. 12: Regresní analýza vztahu mezi věkem respondentů a vědomím profese jako poslání.



Zdroj: Vlastní zpracování.

Modrá linie grafu znázorňuje věk respondentů, z něhož je největší podíl ve věku 51 a více 33,59%. Červená linie viditelná na grafu je vědomí poslání. Z provedené korelační analýzy byla vypočítána hodnota korelačního koeficientu $r = -0,231$, hodnota se blíží hodnotě -1 . Hodnota korelačního koeficientu ukazuje na částečnou přímou závislost. Hodnota lineární regresní funkce je $y = -0,141x + 5,887$.

Výsledek dotazníkového šetření znázorňuje, že 2/3 dotazovaných je starších 41 let. Lze tudíž předpokládat již vyzrálého jedince, který svoji práci dělá zodpovědně. Výsledky také ukazují, že téměř 60 % dotázaných svoji práci bere jako poslání. Tyto výsledky jsou velmi uspokojivé.

Diskuse

To, že duševní hygiena je velmi důležitá, jsme se mohli přesvědčit v našem výzkumu na vybrané skupině vychovatelů různých institucí. I přes to, že se tito lidé pohybují v odlišném prostředí výchovných institucí, řeší stejné problémy a psychickou zátěž vnímají velmi podobně. V diplomové práci jsme si stanovili 6 výzkumných otázek. Pomocí korelační analýzy a regresní analýzy jsme se pokusili zjistit jak těsný vztah je mezi proměnnými.

Na otázku: **Jaký je vztah mezi věkem respondentů a pozorovanými projevy psychické nepohody?** Bylo zjištěno, i přes velmi nevyrovnaný podíl ženského a mužského pohlaví a početní nevyrovnanosti zástupců různých institucí se podařilo výzkum vyhodnotit a získat poměrně uspokojivé výsledky. Cílem této práce bylo především pochopit proč je význam duševní hygieny tak důležitý a jak jej vnímají vychovatelé ve své profesi. Jakým způsobem se psychická zátěž projevuje v závislosti na věku respondentů. Téměř polovina respondentů shodně zmiňuje únavu jako hlavní důvod psychické nepohody. 23 % se cítí vyčerpání. Tyto výsledky jdou i ruku v ruce s věkem dotazovaných. Postupem věku se únava a vyčerpání projevuje mnohem více.

Na otázku: **Jaký je vztah mezi jednotlivými institucemi a počtem hodin spánku?** Bylo zjištěno, že jeden z důležitých aspektů duševní hygieny je především kvalitní spánek. Ten je u

mnoho lidí podceňován, nejen z hlediska délky, ale také z hlediska kvality. Pro každého člověka je optimální délka spánku jiná. Měli bychom ji tedy přizpůsobit svým potřebám. Příliš dlouhý spánek může ba naopak negativně ovlivnit psychický a fyzický stav během dne. Téměř polovina všech dotázaných se shoduje, že je pro ně režim spánku v rozmezí 7 – 6 hodin optimální. Ideálním stavem je, když se můžeme probudit spontánně a bez budíku. Zvonek budíku je pro mnohé lidi velmi stresující. Existují studie, kde bylo prokázáno, že zvuky a tóny budíku dokážou ovlivnit naše psychické naladění během celého dne.

Na otázku: **Jaký je vztah mezi uspokojením z práce a vědomím profese jako poslání?** K spokojení ze své práce se vyslovilo bez mála 60 % respondentů. Jako poslání svoji práci bere více než polovina dotazovaných. Je to bezpochyby uspokojivý výsledek. Snažíme se svoji profesi vykonávat svědomitě a zodpovědně. Pro určité profese platí, že jsou posláním pro společnost, ale nemůže je dělat každý. Pokud máme pocit, že tomu tak není, nemůžeme být šťastní. Člověk je někdy vystaven situacím, které nejsou zrovna příjemné a má pocit, že selhává. I to patří k jeho profesi, proto je třeba se naučit s tím efektivně vyrovnávat.

Na otázku: **Jaký je vztah mezi pohlavím respondentů a stravovacími návyky?** Stravovací návyky mezi muži a ženami jsou velmi podobné. I přes výraznou převahu ženského pohlaví nad mužským můžeme říct, že intervaly mezi jídly a jejich počet jsou procentuálně téměř vyrovnané. Pravidelná strava je velice důležitá, předcházíme tím mnoha zdravotním rizikům, jako jsou především obezita, chronická únava a v horším případě diabetes. Neměli bychom jíst ve stresu a spěchu. Na jídlo si stanovme určitý čas a ten se snažme dodržovat. Naše tělo si na to zvykne a nebude ukládat energii z jídla do zásob.

Na otázku: **Jaký je vztah mezi institucemi a stravovacími návyky?** Co se týče časového harmonogramu a denního režimu jsou na tom všechny instituce podobně. I vzhledem k našemu výzkumu a početní nevyrovnanosti vychovatelů v jednotlivých institucích. Vztah mezi jednotlivými institucemi a stravovacími návyky ukázal na velmi malou závislost.

Na otázku: **Jaký je vztah mezi věkem respondentů a vědomím profese jako poslání?** Profesi vychovatele nemůže dělat každý. Není výjimkou, že zde pracují vychovatelé celou svoji profesní kariéru. Je také velmi důležité svoji práci brát jako poslání, což se z výsledků výzkumného šetření potvrdilo. Více než 60 % dotazovaných svoji profesi jako poslání bere. V závislosti na věku dotazovaných se přikláníme k tomu, že s přibývajícím věkem se toto vědomí prohlubuje.

Někteří z řad vychovatelů svoji profesi vykonávají celý život, jiní si k této profesi musí najít svoji cestu, ale pokud tuto profesi děláte srdcem, časem se toto úsilí zúročí.

Závěr

Cíle práce byly naplněny. Stanovili jsme, že téměř polovina respondentů se cítí unavena a jedna pětina vyčerpána. Toto jsou hlavní a stěžejní důvody psychické nepohody. Když je člověk unavený, velmi těžko se mu chce pro sebe něco udělat, jít na procházku nebo si zacvičit. Přitom je to nejlepší, co pro sebe můžeme udělat. Myslet na sebe v tomto ohledu, je do budoucna velkou výhodou. Když si vytvoříme ten správný návyk, naše tělo si o to řekne samo a už nebude tak těžké se nutit k těmto činnostem.

Co se týká stravovacích návyků jsme zjistili, že všichni vychovatelé bez ohledu na instituci mají stravovací návyky nastaveny dle svých individuálních potřeb. Šetření ukázalo, že ze tří možností výběru byly odpovědi rovnoměrně rozděleny. Všichni vychovatelé svůj stravovací režim řeší dle svého uvážení s ohledem na pracovní vytížení.

Vědomí poslání se dá lehce definovat na výsledku třetí výzkumné otázky. Více jak polovina dotazovaných bere svoji profesi jako poslání a vždycky chtěli toto povolání dělat. Je to velice uspokojujivý výsledek. Tuto práci nemůže vykonávat každý a ne každý, kdo tuto práci dělá, ji chce dělat i nadále. S množstvím různých změn a požadavků se stává tato profese čím dál víc

zodpovědnější a jsou na ni kladeny vyšší nároky, co se týče výchovně vzdělávacích činností v zájmovém vzdělávání.

Duševní hygiena v každé profesi je velmi důležitá. V pomáhajících profesích je o to důležitější, jelikož práce s lidmi je dosti vyčerpávající. Uspěchaná doba a nezdravý životní styl se podepisuje nejen na našem fyzickém stavu, ale též i na psychice. Býváme často podráždění a unavení.

Jak zabránit vyhoření není přitom velmi složité. Pravidelná a vyvážená strava společně s přiměřenou délkou spánku je klíčem k úspěchu.

Důležitým faktem je i životní styl, který vedeme. Mnoho času trávíme u počítače a mobilního telefonu. Člověk aniž by chtěl je vtáhnut do tohoto světa, který nám nabízí neskutečně mnoho informací. Je správné určit si únosnou míru takto stráveného času. Potom zjistíme, jak mnoho času jsme promrhali činnostmi, která ve finále nemá valného významu.

Práce se sebou samým nás také velmi obohacuje. Když si jen tak vyjdeme do přírody, začnou se nám myšlenky srovnávat a napadají nás velmi zajímavé věci, a v neposlední řadě děláme mnoho i pro naše zdraví. Psychická pohoda se nám odráží na fyzické stránce člověka. Hlavně je důležité vše dělat se zaujetím a radostí, protože pak teprve výsledek této práce stojí za to. Nejenže nás inspiruje do budoucna, ale můžeme být důvodem k inspiraci jinému člověku, který může změnit své chápání a uvažování o životě.

Seznam použitých zdrojů

Seznam literatury

BARTKO, Daniel. *Moderní psychohygienu*. Praha: Orbis, 1976. Pyramida (Orbis).

BEDRNOVÁ, Eva. *Duševní hygiena a sebeřizení pro vysokoškoláky a mladé manažery*. Praha: Fortuna, 1999. ISBN isbn80-7168-681-6.

BRACH, Tara. *Radikální přijetí: přijetí vašeho života srdcem Buddhy*. Přeložila Kristýna HÁJKOVÁ. Olomouc: Fontána, [2017]. ISBN 978-80-7336-877-7.

BUCHWALD, Petra. *Stres ve škole a jak ho zvládnout*. Brno: Edika, 2013. Rádce pro pedagogy. ISBN 978-80-266-0159-3.

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

DROTÁROVÁ, Eva. *Relaxační metody : malá encyklopedie*. 1. vyd. Praha : Epoque, 2003, ISBN 80-86328-12-0.

FIALA, Martin. Diplomová práce – *Preventivně výchovný pobyt ve středisku výchovné péče*. Brno, 2016. Vedoucí práce Mgr. et Mgr. Karel Červenka, Ph.D.

GÍTÁNANDA, Dr. Svámí Giri. *Jóga krok za krokem: [učebnice pro učitele a žáky]*. [Olomouc]: Dobra & Fontána, 1999. ISBN 80-86179-38-9.

HADFIELD, Sue. *Pozitivní myšlení: jak změnit svůj přístup a dívat se na život optimisticky*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4848-1.

HADJ-MOUSSOVÁ, Iva. *Pedagogická psychologie pro vychovatele*, Univerzita Karlova 2006, ISBN 978-80-7290-243-1.

HARRISON, Eric. *Rychlé meditace pro zklidnění těla a mysli: jak meditovat kdykoliv a kdekoliv*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3768-3.

HAY, Louise L. *Miluj svůj život*. Přeložil Jana ŽLÁBKOVÁ. [Praha]: Pragma, 1999, ISBN 978-80-7205-104-0.

HELUS, Zdeněk.: *Osobnost a její vývoj*, Univerzita Karlova 2009, ISBN 978-80-7290-396-2.

HENNING, Claudius a Gustav KELLER. 1996. *Antistresový program pro učitele: Projevy, příčiny a způsoby překonávání stresu z povolání*. 1. Vyd. Praha: Portál. ISBN: 8071780936.

HLAVA, Bohumír a Pavel VALÍČEK. *Rostliny proti únavě a stresu*. Praha: Brázda, 1992. Zemědělské nakladatelství Brázda radí. ISBN 80-209-0223-6.

CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu*. Havlíčkův Brod: Grada, 2007, s. 113-115. ISBN 978-80-247-1369-4.

JONES, J. Graham a Adrian MOORHOUSE. *Jak získat psychickou odolnost: strategie vítězů, které změni váš pracovní výkon*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3022-6.

JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. Praha: Portál, 2007. Rádci pro zdraví. ISBN 978-80-7367-211-9.

KELNAROVÁ, Jarmila a Eva MATĚJKOVÁ. *Psychologie: pro studenty zdravotnických oborů*. Praha: Grada, 2010 ISBN 9788024736006.

KOGLER, Aladár. *Jóga, základy tělesných cvičení*, Bratislava 1978, vydal SPORT, ISBN:77-030-78 11.1.

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

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak přežít vztek, zlost a agresi*. Praha: Grada, 2004. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-0818-3.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.

LOCHMANNOVÁ, Alena. *Psychohygiena, aneb, Jak se radovat v okamžicích (ne)radostných*. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2021. ISBN 978-80-261-1052-1.

LÜBECK, Walter. *Základní kniha o auře: čtení a výklad aury : barevné vidění energetických polí a jejich využití k celistvému uzdravování*. Ilustroval Roland TIETSCH, přeložila Jana DUŠKOVÁ. Praha: Pragma, 1997. ISBN 80-7205-377-9.

MALACH, Josef. *Klíčové kompetence lektora: [studijní materiály pro distanční kurz ...]*. Ostrava: Ostravská univerzita, Pedagogická fakulta, 2003. Systém celoživotního vzdělávání Moravskoslezska. ISBN 80-7042-945-3.

MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena*. Státní pedagogické nakladatelství, 1984.

MÍČEK, Libor. *Sebevýchova a duševní zdraví*. SPN 4-11-16/5, Praha 1988.

MIKŠÍK, Oldřich. *Psychologie hromadného chování: sociálně psychologické jevy v mimořádných psychických zátěžích hromadné povahy*. Dotisk. Praha: Univerzita Karlova, 1980.

NAKONEČNÝ, Milan. *Motivace lidského chování*. 1. vyd. Praha: Academia, 1996. ISBN 80-200-0592-7.

OBERBIEL Klaus a Christiane LENZOVÁ, *Léčba ovocem a zeleninou*, Praha 2001. ISBN: 80-7309-242-5.

PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN isbn978-80-247-5646-2.

PELCOVÁ, Naděžda.: *Vzorce lidství*, Praha, ISV nakladatelství 2001, ISBN 80-85866-64-1.

PETERKOVÁ, Michaela. *Kurz dobré nálady: lépe zvládejte emoční propady a výkyvy*. Ilustroval Libor DROBNÝ. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1014-6.

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

PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 4., aktualiz. vyd. [i.e. Vyd. 5.]. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-416-8.

SEKERA, Ondřej., 2009. *Identifikace profesních aktivit vychovatelů výchovných ústavů a dětských domovů*. Vyd. 1. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě. ISBN 978-80-7368-728-1.

ŠVANCAR, Z. a BURIÁNOVÁ, J., 1988. *Speciálně-pedagogické problémy ústavní a ochranné výchovy*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. Knížnice speciální pedagogiky.

URBANOVSKÁ, Eva. *Škola, stres a adolescenti*. Olomouc: Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta, 2010. ISBN 978-80-244-2561-0.

VOJÁČEK, Karel . *Autogenní trénink, Život a zdraví*. 1988, ISBN 73521-08/3108-061-88.

WANGGJAL, Tändzin. *Tibetská jóga smua spánku*. Přeložil Lenka FEGUTOVÁ, přeložila Iva PROKOPOVÁ. Praha: DharmaGaia, 2002. Mangalam. ISBN 80-85905-89-2.

Internetové zdroje, články:

Tyto druhy jógy se v Česku cvičí nejčastěji.[online] Článek: Dostupné ze stránek: <https://www.flexitylife.cz/tipy/tyto-druhy-jogy-najdete-v-cesku-nejcasteji/>[cit. 10.4.2022]

Duševní hygiena sociálního pracovníka a její podpora ze strany zaměstnavatelů a vzdělavatelů jako zásadní činitelé kvalitní praxe / Michal Kaczor Publikováno v: *Fórum sociální práce* [online]. 2019, roč. [10], č. 2, s. 9-27 [cit. 2021-06-21]. ISSN 2336-6664. Dostupné z: https://forumsocialniprace.ff.cuni.cz/wp-content/uploads/sites/10/2019/12/Michal_Kaczor_9-27.pdf

Pitný režim, Státní zdravotnický ústav Praha [online]. MUDr. František Kožíšek, CSc. 2005[cit. 18.2.2023] Dostupné z:<https://szu.cz/wp-content/uploads/2023/02/pitnyrez.pdf>

PETERKOVÁ, Michaela. *Doktor mozek*. E-book. PDF. Dostupné na www.psyx.cz

PELCÁK, Stanislav. *Duševní hygiena*. 2012, Benepal, a.s. E-book. Dostupné na www.benepal.cz/files/project_2_file/DUSEVNI-HYGIENA.PDF

POLÁCH, Ladislav, Fáze REM A NREM článek [cit.18.2.2023] Dostupné z:<http://www.upsychiatra.cz/faze-rem-a-nrem/>[online].

Metoda EFT, Anna C. Novotná. Dostupné z: <https://www.flowee.cz/index.php/profilu?id=514>

Legislativní dokumenty:

Zákon č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů [online]. [cit. 20.4.2022]. Dostupný na World Wide Web: <http://www.msmt.cz/dokumenty-3/novela-zakona-o-pedagogickych-pracovnicich>

Zákon č. 109/2002 Sb., o výkonu ústavní výchovy nebo ochranné výchovy ve školských zařízeních. [online]. [cit. 01.03.2022]. Dostupný na: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2001-109>.

Seznam zkratk:

ŠD - školní družina

DD - dětský domov

SVP - středisko výchovné péče

AT - autogenní trénink

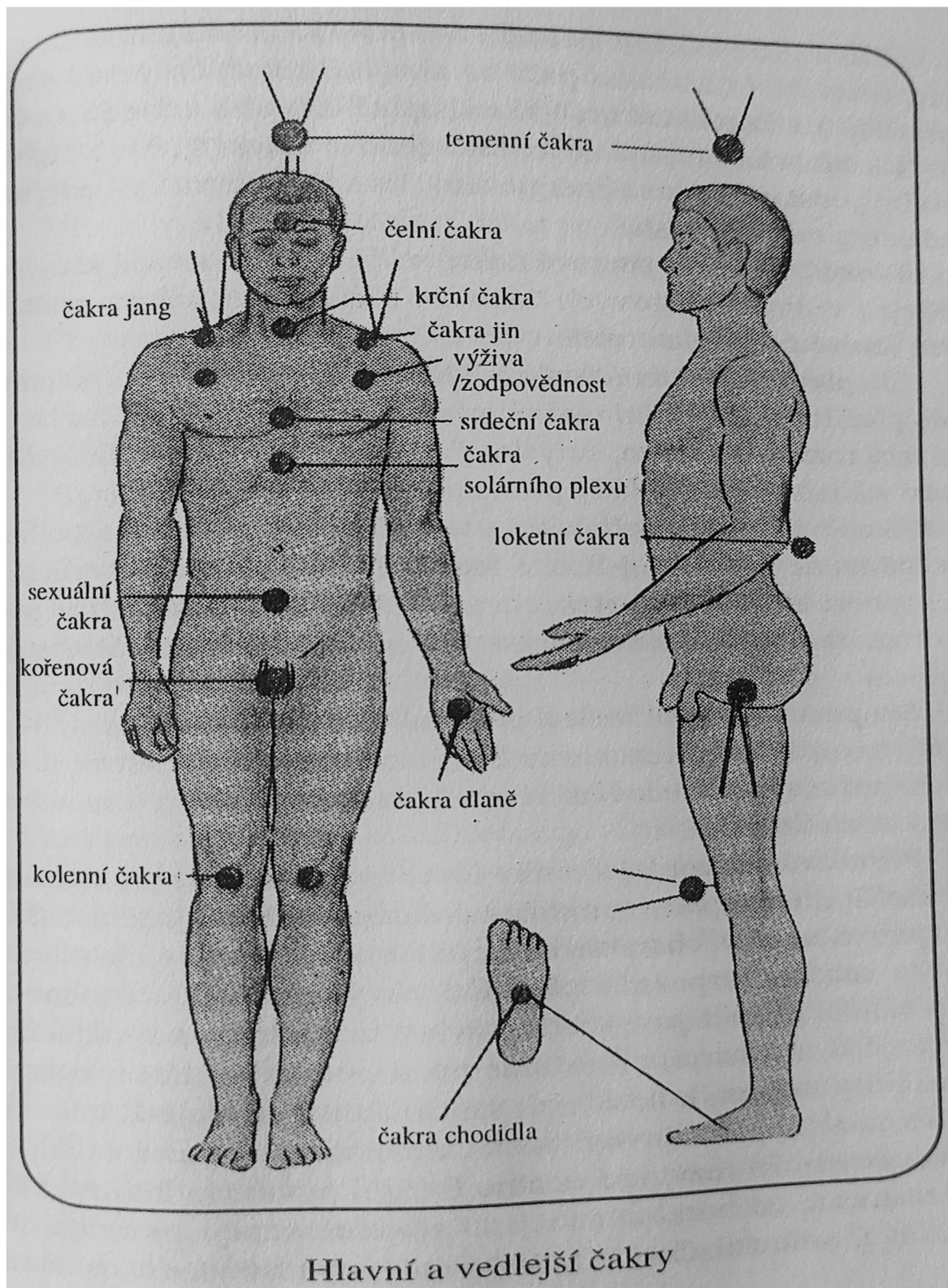
EFT - terapie emoční svobody

EEG - elektroencefalografie

REM - fáze spánku, který nám obnovuje fyzické sílu

NREM - fáze spánku, který nám obnovuje duševní sílu

Přílohy:



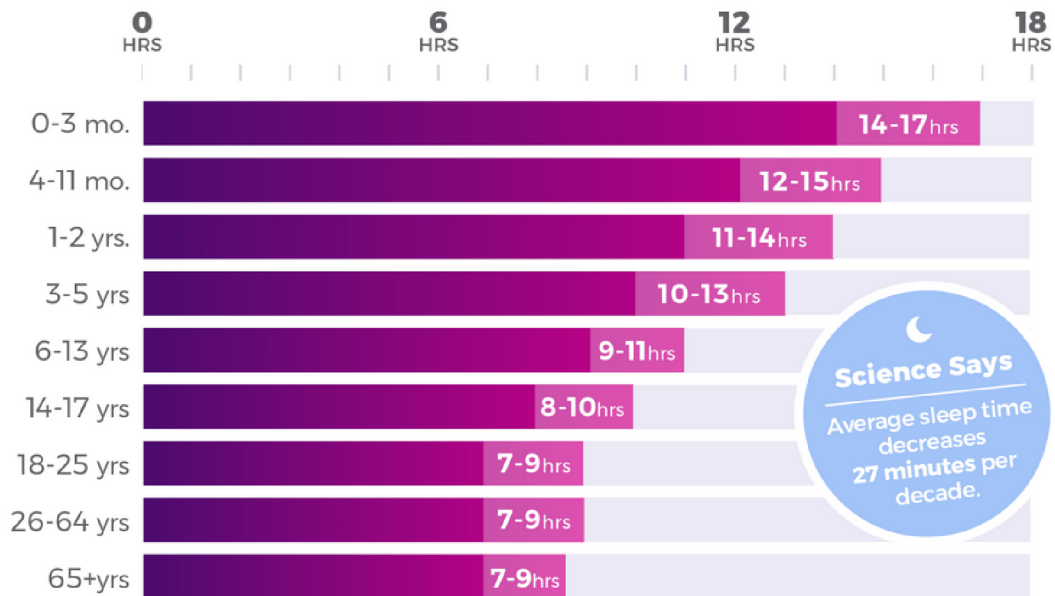
Obr.Lübeck, 1997 s. 119

ZÁKLADY RELAXACE



Obr. Dostupné z: <https://nevypustdusi.cz>

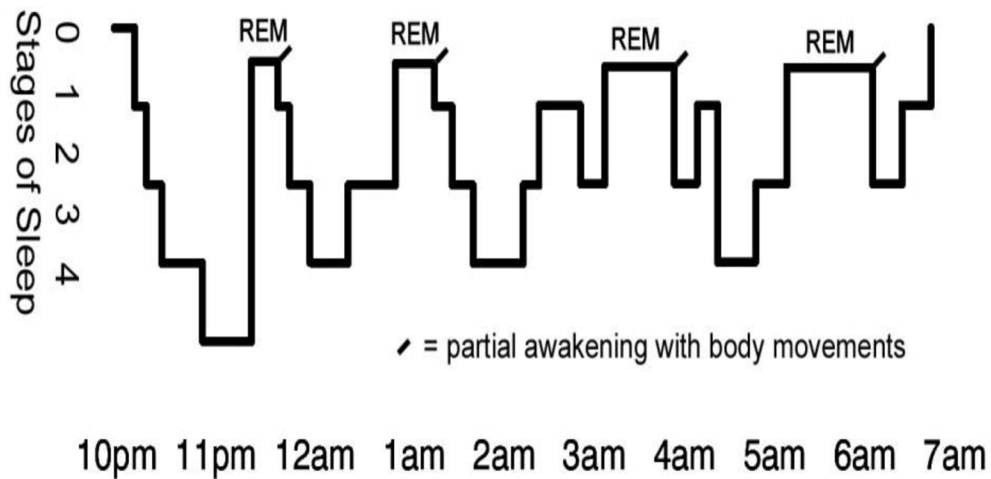
Recommended Sleep Times



Science Says
Average sleep time decreases 27 minutes per decade.

Via the National Sleep Foundation

Obr. Dostupné z: <http://navybranou.cz/dusevni-zdravi/spanek-a-dusevni-zdravi/>



Obr. Dostupné z: <http://www.upsychiatra.cz/faze-rem-a-nrem/>

„TEST NÁCHYLNOSTI KE STRESU“ – pro učitele

vždy	často	někdy	zřídka	nikdy
5	4	3	2	1

	Otázka č.:						Celkem
K:	1	5	9	13	17	21	
C:	2	6	10	14	18	22	
T:	3	7	11	15	19	23	
S:	4	8	12	16	20	24	
	Celkem:						

1. Obtížně se soustřeďuji.
2. Nedokážu se radovat ze své práce.
3. Připadám si fyzicky „vyždímaný(á)“.
4. Nemám chuť pomáhat problémovým žákům. Svým spolužákům.
5. Pochybuji o svých o svých profesionálních schopnostech.
6. Jsem sklíčený(á).
7. Jsem náchylný(á) k nemocem.
8. Pokud je to možné, vyhýbám se odborným rozhovorům s kolegy.
9. Jsem zapomnětlivý.
10. V konfliktních situacích ve škole se cítím bezmocný(á).
11. Mám problémy se srdcem, dýcháním, trávením apod.
12. Frustrace ze školní práce narušuje moje soukromé vztahy.
13. Můj odborný růst a zájem o obor zaostává.
14. Jsem vnitřně neklidný(á) a nervózní.
15. Cítím tělesné napětí.
16. Vyjadřuji se posměšně o rodičích žáků i o žácích.
17. Vyučování omezují na pouhé zprostředkování učiva.
18. Trpím nedostatkem uznání a ocenění.
19. Trápí mě poruchy spánku.

20. Můj zájem o pěstování ušlechtilých koníčků zaostává.
21. Hrozí mi nebezpečí, že ztratím přehled o dění v oboru.
22. Cítím se ustrašený(á).
23. Trpím bolestmi hlavy.
24. Pokud je to možné, vyhýbám se rozhovorům se žáky.

Náchylnost ke stresu

Výsledky celkem	K	C	T	S
Nízká úroveň zasažení	6-11	6-12	6-11	6-10
Střední úroveň zasažení	12-16	13-17	12-16	11-15
Vysoká úroveň zasažení	17-30	18-30	17-30	16-30
Aritmetický průměr:	13,8	14,8	13,9	12,9

Důsledky stresu v oblasti kognitivní (poznávací) (myšlenky, paměť, představy) – obtížná koncentrace na práci, ztráta pozornosti, zhoršení paměti, řešení problémů náhodným a nepředvídatelným způsobem, vyšší výskyt chyb při řešení problému než je obvyklé, snížená schopnost správně analyzovat a hodnotit určitou situaci

Důsledky stresu v oblasti emocionální (citové): - převládají negativní emoce: netrpělivost, neklid, nervozita, skleslost, rozmrzelost, sklíčenost, ustrašenost, komplexy méněcennosti, úzkosti, deprese, potíže s duševním i tělesným odpočinkem, očekávání nemocí a strach z nich

Důsledky stresu v oblasti tělesné: vysoký krevní tlak, bolesti hlavy a zad, bušení srdce, sucho v hrdle, ztuhlost šíje a ramen, pocení dlaní, střevní potíže, nadměrná únava (až únavový syndrom), psychosomatické problémy, nárůst nespavosti, větší náchylnost k nemocem

Důsledky stresu v oblasti sociální: (vztahy, chování) – koktání, zadržávání, neschopnost souvislého mluvního projevu, chybí nadšení pro kontakt s druhými, pro pěstování zájmů, větší absence v práci, sklon k podezírání, k obviňování druhých, častěji vznikají konflikty, problémy ve vztazích s lidmi

(Henning, Keller, 1996)

Dotazník

Dobrý den moje milé kolegyně a kolegové,

obracím se na Vás s prosbou o vyplnění tohoto dotazníku. Jmenuji se **Marie Piňosová** a jsem studentkou Univerzity Palackého v Olomouci. Studuji obor Řízení volnočasových aktivit navazujícího magisterského studia. Cílem mé diplomové práce je zjistit, jak velký význam pro nás má duševní hygiena. Jsem vychovatelkou ve školní družině a velmi mě zajímá, jak jsou na tom nejen mé kolegyně a kolegové, ale také i vychovatelé v jiných institucích. Věnujte prosím pár minut svého času vyplněním několika otázek. Ráda bych přispěla svým výzkumem k tomu, abych získala ucelený přehled metod pro upevnění našeho duševního zdraví.

Moc děkuji za Vaši vstřícnost.

Bc. Marie Piňosová, DiS.

1. Pohlaví?

- a) Žena
- b) Muž

2. Věk

- a) 19-30
- b) 31-40
- c) 41-50
- d) 51 a více.

3. Kolik let praxe máte v oboru vychovatelství?

- a) 1-5 let
- b) 5-10let
- c) 11-20 let
- d) 20 a více

4. Ve které z uvedených institucí působíte?

- a) Školní družina
- b) Dětský domov
- c) Středisko výchovné péče

5. Kolik hodin denně spíte?

- a) 9-8 hodin
- b) 8-7 hodin
- c) 7-6 hodin
- d) 5 a méně

6. Pracujete ve směnném provozu?

- a) Ranní a odpolední
- b) Dělená směna
- c) Ranní, odpolední a noční

7. Cítíte se odpočatí?

- a) Ano, jsem pořád aktivní.
- b) Většinou ano, koncem týdne je to horší.
- c) Mám pocit, že nemám dostatek energie.

8. Máte čas na aktivní odpočinek ve volném čase?

- a) Ano, čas se vždycky najde
- b) Občas vyrazím alespoň do přírody
- c) Jen o víkendu
- d) Na aktivní odpočinek nemám čas vůbec

9. Jaké přístupy relaxačních technik nejčastěji využíváte?

- a) Řízená relaxace
- b) Pohyb (v jakékoliv formě)
- c) Poslech hudby
- d) Práce s představivostí
- e) Pozitivní kontakt s lidmi
- f) Práce s koncentrací pozornosti
- g) Jiné, uveďte.....

10. Jaké máte stravovací návyky?

- a) Pravidelný režim 5 x denně
- b) Snídaně, oběd, večeře
- c) Velmi nepravidelný stravovací režim

11. Které projevy psychické nepohody na sobě pozorujete?

- a) Únava
- b) Vyčerpání
- c) Nespavost

- d) Nadváha nebo obezita
- e) Jiné, uveďte.....

12. Které rizikové faktory vnímáte, jako možný spouštěč duševní nepohody?

- a) Pracovní vytížení
- b) Platové ohodnocení
- c) Pracovní podmínky
- d) Konflikty s nadřízeným
- e) Konflikty se spolupracovníky
- f) Konflikty se zákonnými zástupci
- g) Konflikty se svými svěřenci
- h) Jiné, uveďte.....

13. Berete svoji profesi jako poslání?

- a) Určitě ano
- b) Jen částečně
- c) Ne

14. Uspokojuje vás práce, kterou vykonáváte?

- a) Ano, vždycky jsem ji chtěla dělat.
- b) Ano, ale po letech cítím značné vyčerpání.
- c) Přemýšlím o změně instituce.
- d) Přemýšlím o změně profese.

Výzkumné otázky:

- 1. Jaký je vztah mezi věkem respondentů a pozorovanými projevy psychické nepohody?**
- 2. Jaký je vztah mezi jednotlivými institucemi a počtem hodin spánku?**
- 3. Jaký je vztah mezi uspokojením z práce a vědomím profese jako poslání?**
- 4. Jaký je vztah mezi pohlavím respondentů a stravovacími návyky?**
- 5. Jaký je vztah mezi institucemi a stravovacími návyky?**
- 6. Jaký je vztah mezi věkem respondentů a vědomím profese jako poslání?**