

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Profesní psychohygienu učitele v mateřské škole – případová studie
Professional psychohygiene of a teacher in a nursery school – case study

Bc. Benešová Anna

Vedoucí práce: PhDr. Michal Zvírotsky, Ph.D.

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Učitelství pedagogiky pro střední školy a vyšší odborné školy

2020

Odevzdáním této diplomové práce na téma *Profesní psychohygiena učitele v mateřské škole – případová studie* potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne: 1. 5. 2020

Chtěla bych poděkovat PhDr. Michalu Zvírotskému za vedení mé diplomové práce, cenné rady a odborný dohled. Děkuji také mé rodině, zvláště sestře Evě a příteli, za obětavou pomoc a trpělivost při mém studiu.

ABSTRAKT

Teoretická část se zaměřuje na definování psychohygieny. Uvedeny jsou principy psychohygieny, jako je efektivní využívání času, zdravá strava, dostatek pohybu atd. Dále je zde definován pojem stres a podrobněji osvětleny stresory, které mohou zatěžovat učitele v mateřské škole. Je zde osvětlena pozice učitele v mateřské škole, jeho osobnost a kompetence. Praktická část je zaměřena kvalitativně. Pomocí případové studie, která je zde definována, je detailně prozkoumáno pracoviště jedné soukromé mateřské školy za pomoci metody pozorování. Další metodou ve výzkumu je dotazník pro pedagogické pracovníky ve dvou pobočkách mateřských škol a jeslí. Na základě poznatků je vyvozen závěr ohledně psychohygieny učitelů. Cílem práce je odhalit pozitiva/negativa, která ovlivňují pedagogy v této mateřské škole a zjistit, jaké mají povědomí o psychohygieně. Z výzkumu vyplývá, že mateřská škola podporuje zaměstnance ve zdravém stravování, pohybu, v efektivně plánované pracovní době a v neustále umožňované komunikaci s rodiči. Jedním z největších stresorů vyplývajících z dotazníku je především nadměrný hluk a hlasová zátěž a také komunikace s rodiči. Největším stresorem na tomto pracovišti je především špatná mezilidská komunikace přinášející nejrůznější stresové situace. Z výsledků výzkumu také vyplývá, že všechny pracovnice jsou seznámeny s pojmem psychohygieny a v základě se snaží dodržovat principy známé racionální životosprávy. Nejvíce zanedbávají dostatečný odpočinek a dostatek pohybových aktivit.

KLÍČOVÁ SLOVA

psychohygieny, učitel mateřské školy, stresory, metody psychohygieny, duševní stav

ABSTRACT

The theoretical part of this diploma thesis focuses on defining psychohygiene. The principles of psychohygiene are presented, such as efficient use of time, healthy diet, sufficient exercise, etc. Furthermore, the term stress is defined and explained in more detail by stressors that can burden teachers in a kindergarten. The position of a teacher in a kindergarten, his personality and competences are scrutinized here. The practical part is focused on a qualitative research. Using the case study defined here, the workplace of a private kindergarten is examined in detail using an observation method. Another method in the research is a questionnaire for pedagogical staff in two branches of kindergartens and nurseries. Based on the findings, a conclusion is drawn regarding the psychohygiene of teachers. The aim of the work is to reveal the positives and negatives that affect teachers in this kindergarten and to find out how aware they are about psychohygiene. The research shows that the kindergarten supports employees in healthy eating, exercise, effectively planned working hours and in constantly possible communication with parents. One of the biggest stressors resulting from the questionnaire is, above all, excessive noise and voice strain as well as communication with parents. The biggest stressor in this workplace is mainly poor interpersonal communication bringing various stressful situations. The results of the research also show that all workers are acquainted with the concept of psychohygiene and basically try to follow the principles of known rational life management. They mostly neglect sufficient rest and enough physical activities.

KEYWORDS

Psychohygiene, a kindergarten teacher, stressors, methods of psychohygiene, mental condition

Obsah

1	Úvod	7
2	Psychohygienu	9
2.1	Definice pojmu psychohygienu	9
2.2	Základní principy psychohygieny	10
2.2.1	Efektivní využívání času	10
2.2.2	Zdravá strava	11
2.2.3	Odpočinek.....	13
2.2.4	Rodina a partnerský život.....	14
2.2.5	Pravidelný a uspokojivý spánek	15
2.2.6	Relaxační techniky	16
2.2.7	Pohybové aktivity	17
2.2.8	Sebepoznání a sebevýchova	18
3	Učitel v mateřské škole.....	20
3.1	Definice pojmu	20
3.2	Osobnost učitele.....	21
3.3	Kompetence učitele v MŠ.....	22
4	Stresory ovlivňující práci učitele v mateřské škole	25
4.1	Stres	25
4.2	Stresory	26
4.3	Nejčastější stresory v profesním životě učitele MŠ.....	28
5	Kvalitativní výzkum	31
5.1	Případová studie.....	31
5.2	Výzkumné otázky	33
5.3	Způsob sběru dat.....	34

5.4	Charakteristika zařízení	35
5.5	Zúčastněné pozorování	36
5.5.1	Prostředí.....	36
5.5.2	Stravování.....	36
5.5.3	Akce školy	37
5.5.4	Odpočinek a efektivní využívání času.....	38
5.5.5	Pohybové aktivity.....	40
5.5.6	Prestiž	40
5.5.7	Práce s dětmi.....	41
5.5.8	Spolupráce s rodiči	42
5.5.9	Vztahy s kolegy	43
5.5.10	Spolupráce a vztahy s vedením školy.....	44
5.5.11	Shrnutí pozorování	44
5.6	Dotazník.....	45
5.6.1	Shrnutí dotazníků.....	52
6	Shrnutí případové studie.....	53
6.1	Doporučení.....	53
7	Závěr.....	55
8	Resumé	58
9	Summary.....	59
10	Seznam použitých informačních zdrojů	60
11	Seznam obrázků, grafů a tabulek.....	63
12	Seznam příloh.....	64

1 Úvod

Tématem mé diplomové práce se stala „Profesní psychohygienu učitele v mateřské škole.“ Dle mého mínění se neustále ve společnosti navyšuje tlak na zvýšení výkonosti a s tím je spojený i nárůst možných stresových situací. V tomto případě je tedy nutné dbát nejen o své fyzické zdraví, ale i svoji duševní stránku, což si stále ještě velké množství lidí neuvědomuje. Možnými stresory je v menší či větší míře ohrožen každý z nás. Je ale potřeba podotknout, že lidé pracující v pomáhajících profesích jsou vystavováni stresujícím faktorům téměř každodenně. Učitele nesou na svých bedrech velkou míru produktivity, musí umět vhodně reagovat na každou situaci, soustředit se na činnost, být důslední a mít především dobrou fyzickou i psychickou stránku. Často se setkávám s názorem, že být učitelem v mateřské škole je jednoduché, protože si s dětmi „jen hrajeme a utíráme dětem nosy.“ Pro tyto osoby je vcelku nepochopitelné, jak je těžké, tuto profesi vykonávat. Obzvláště, když je to u dětí poprvé, co se setkávají s tím, že se o ně prakticky celodenně stará někdo cizí a poprvé se dostávají do školního institucionalizovaného prostředí.

Vzhledem k tomu, že sama pracuji jako učitelka v mateřské škole, vím, že negativní situace mohou mít různou váhu a že dopady na učitele mohou mít zásadní následky. Někdy ale negativní zkušenost může mít za následek i pozitivní výsledek a člověk se z dané situace může ještě leccos naučit, nebo se z ní poučit. Stejně tak záleží na daném jedinci, jak se k situaci postaví a jak je na tom se zvládnutím stresorů. Domnívám se, že by bylo vhodné, aby učitelky byly více seznamovány s metodami a možnostmi, jak posilovat svou duševní stránku. S prvními kurzy spojenými s duševním zdravím jsem se setkala až na vysoké škole. Myslím, že by bylo vhodné je zařadit již na středních školách, a to nejen pedagogických. V dnešní době by nebylo špatné možná zařadit i nějaké kurzy o svém zdraví, nauku relaxace a odpočinku už do škol základních, protože v době přehršle nabídek různých aktivit a kroužků si děti častokrát nemají kdy odpočinout, a především to převážně vlastně ani neumí.

V této práci se v teoretické části zaměřuji na specifika učitele v mateřské škole, na psychohygienu jako takovou, na její historii a principy. Dále se snažím přiblížit možné stresory a faktory, které mohou ovlivňovat psychohygienu učitelů v mateřské škole a na možnosti tréninku zlepšení duševního stavu. Praktická část má kvalitativní ráz a půjde v ní o případovou studii, která je detailně zaměřena na provozování jedné mateřské školy. Mým

cílem je poodhalit skutečnosti, které mohou přispívat ke zhoršování duševního stavu učitelů, nebo naopak jejich duševní stav posilovat. Jedním z cílů bylo také zjištění stavu povědomí o zásadách správné životosprávy. V závěru se ve stručnosti pokusím uvést možnosti a doporučení, jak zlepšit klima na pracovišti, aby nepřinášelo tolik stresových situací.

2 Psychohygienu

2.1 Definice pojmu psychohygienu

Postupné vědecké, přírodovědné i společenskovední poznávání ukázalo, že vedle fyzického zdraví je zapotřebí se věnovat i zdraví psychickému. Proto se zhruba ve 20. letech minulého století začíná používat pojem psychohygienu (Bedrnová, 2015). WHO (Světová zdravotnická organizace) zdraví nedefinuje pouze jako nepřítomnost nemoci či choroby, ale především jako stav fyzické, psychické a sociální pohody.

Ačkoliv je pojem psychohygienu, ale též také duševní nebo mentální hygienu, všeobecně známým pojmem, mnozí tyto pojmy nejsou schopni charakterizovat. Stejně tak je v lidech ve velké míře povětšinou zakotveno, že není třeba se o svoji psychickou stránku starat a pečovat o ni, a že je důležité, aby se v případě nepohody starali především o svoji fyzickou stránku zdraví. Jak nám vysvětlují autoři Bedrnová, Pauknerová a kol. (2015), můžeme psychohygienu chápat v užším a širším pojetí. V užším pojetí je psychohygienu brána jako obor, který se zabývá problematikou uchování duševního zdraví. V širším pojetí je psychohygienu interdisciplinárním předmětem, který v sobě pojímá otázky z praktického života a zaměřuje se především na zocelování fyzického i psychického zdraví, a to i přes nevhodné situace a období, která nás mohou během života zastihnout.

Může se zdát, že je primárně psychohygienu určena pouze lidem, kteří mají problémy se svým zdravím, či jsou nějakým způsobem nemocní, ale je tady také pro osoby, které zjevné problémy nemají a jsou zcela zdraví. U těchto jedinců se jedná především o zocelování jejich duševní a psychické pohody, která velmi úzce souvisí i s pohodou fyzickou. Díky psychohygieně mohou lidé lépe čelit poruchám, a tak krok po kroku analyzovat důvod jejího spuštění. Dále také může jedinec hledat další způsoby, jak si správně udržet správnou psychickou rovnováhu. U nemocných osob je složité hledat prvotní důvod ke spuštění duševní poruchy, a proto na řadu přicházejí odborníci a lékaři. Díky dodržování různých pravidel a zásad může dojít ke zkrácení doby léčení (Míček, 1984). Jak nám předkládá Bartko (1980) jde především o to, aby se člověk cítil užitečný, potřebný, cítil se spokojený a zdravý, a to po celý život - a nejen na omezenou chvíli.

Bartko (1980) hovoří o tom, že je velmi důležité především vnímat sám sebe. Každý jedinec je svébytná bytost, na kterou platí jiná pravidla a jiné zásady. Odborné informace, které se můžeme volně dozvědět např. v učebnicích, v čekárně u lékaře, ve škole atd. nám mohou pomoci. Jestliže ale nebudeme mít snahu udržet si dobré duševní zdraví, a tím i spokojený život, tak nám nabyté informace nepřinesou výsledky, které by měly. V rukou odborníků je pak především průzkum spouštěčů a jejich vlivů na mentální zdraví každého jedince.

2.2 Základní principy psychohygieny

Jak již bylo výše popsáno, po celý život je člověk stavěn před nelehké a zátěžové situace, kterým jsou pro představu: stres, zátěž, tlak ke zvyšování a zlepšování výsledků, spěch, touha, dychtivost po stále větším jmění, popř. lepších pracovních pozicích, touha v dokonalost a jiné. Vlivem působení právě těchto, i dalších faktorů, se u člověka můžou začít projevovat psychické a psychosomatické onemocnění. Díky dodržování metod psychohygieny lze těmto onemocněním předejít, nebo urychlit jejich případnou léčbu (Bartko, 1980). Přestože se tato práce zabývá především učiteli, každý člověk by si měl uvědomit, že aby jeho život byl naplněn a byl prožíván plnohodnotně, měl by se neustále posouvat dopředu. K tomu patří osobnostní rozvoj, který směřuje právě ke zlepšení života jedince, budování lepší budoucnosti, k plnému využití lidského potenciálu, zralosti, moudrosti, sebeuvědomění, nalezení smyslu života, k maximálnímu rozvoji schopností člověka a k nejrůznějším ctnostem, mravnostem a k dosažení k uspokojení se sebou samým. (Švamberská, Šauerová, 2018). Je důležité si uvědomit, že každý jedinec, mající nejrůznější problémy, je dokáže řešit odlišně, taktéž jim dokáže různorodě čelit, nebo je zcela odlišně ustát. Proto nelze stanovit jasný postup při řešení problému, stresu a zátěže a nastavit jasné techniky a cíle. (Bedrnová, Pauknerová, 2015). Níže zmíněné principy a jejich dodržování mohou zmírnit zvládání stresových situací:

2.2.1 Efektivní využívání času

V dnešní velmi uspěchané době, která velice tlačí na zvyšování výkonu se zdá jako velmi důležité, aby uměl člověk především plánovat. Dle Míčka (1984) je velmi příznačné, pro člověka dnešní doby velký spěch, a proto je pro rozvoj jeho duševní rovnováhy značně důležité, aby se naučil vyhýbat nebo alespoň nějakým způsobem eliminovat situace, ve

kterých ho tzv. „tlačí čas“ nebo se nad těmito situacemi alespoň zamyslel. A jestliže člověk dokáže vhodně využívat svůj čas, získá tak mnohem více času volného. Tento volný čas lze využít např. k psychické či fyzické relaxaci nebo naopak pohybové aktivitě.

Bedrnová (2015) uvádí, že jestliže u mnohých osob přijde řeč na čas a jeho efektivní využívání, mají tendenci se spíše vymlouvat a to např. na příliš mnoho práce, že není možné realizovat organizaci času v této situaci nebo že organizace času je vrozená a daný člověk ji prostě nemá. Toto vše ale svědčí o tom, že daný jedinec nechce se situací nic dělat a to se projevuje tak, že začínají dny bez jasného denního plánu, mají nevyrovnaný osobní život, jsou to tzv. „nepořádní lidé,“ nemají žádný životní cíl a často mají za to, že osobní život počká. Z těchto důvodů je důležité se osobním časem zabývat a naučit se s ním efektivně nakládat.

Pro efektivní využití času nám nabízí Melgosa (1997) příklady plánování:

- vytvořit si seznam úloh nebo činností na týden se zřetelem na osobní cíle;
- je vhodné si úlohy rozčlenit na jednotlivé dny v týdnu a zapsat si je např. do kalendáře;
- jestliže je úloh velký počet a vyskytne se tak riziko zvýšeného stresu, je vhodným nástrojem některé aktivity zcela vypustit, a to s ohledem na jejich priority – méně závažné činnosti odložit, akutní splnit;
- nezapomínat na příjemné aktivity jako je sport, odpočinek, potřebné rozptýlení, schůzky se známými a přáteli;
- snaha o eliminaci rušivých vlivů, které by i přes svoji naléhavost mohli odvést veškerou snahu o splnění daných aktivit.

2.2.2 Zdravá strava

„Výživa prostřednictvím příjmu potravy a tekutin je pro člověka hlavním zdrojem energie.“ (Bedrnová, Pauknerová a kol., 2015, s. 314) Z tohoto je vcelku jasné, že proto, aby byla v lidském těle zachována správná rovnováha, je nutné se věnovat i správné výživě těla. Míček (1984) dále dodává, že se správným stravováním se neupevňuje jen duševní rovnováha, ale i pracovní výkonnost a obranyschopnost proti infekcím, tudíž nám zajišťuje

prodloužení života. Lidé žijící v neustálém stresu, mají sklon s výživovým chybám a organismus žijící dlouhou dobu ve stresu má tendenci spotřebovávat rychleji energii.

Míček (1972) uvádí několik chyb, kterých se ve správném stravování můžeme dopouštět. Jsou to chyby individuální, jako například nehodnotná snídaně či její úplné vynechání, spěch a nesoustředěnost při konzumaci, příliš bohaté večeře apd. Dále jde o chyby typu špatného složení stravy, kdy do našeho jídelníčku např. vůbec není zařazována čerstvá zelenina, ovoce, celozrnné výrobky, ryby, kysané mléčné výrobky, ořechy, sýry, bylinkové čaje atd. U mnoha lidí dochází k přejídání a důsledkem je poté nadváha či obezita, na které se pak váže další řada onemocnění (vysoký krevní tlak, diabetes, dna...).

Bedrnová (1999) tvrdí, že je velmi vhodné přemýšlet nad svými stravovacími návyky. Je vhodné pozorovat své tělo a organismus a najít vhodnou variantu, která je vhodná pro fyzickou i psychickou stránku daného jedince. Nedoporučuje extrémní přístupy, jako např. veganství, vegetariánství, makrobiotickou stravu apd.

Některé typy a fakta pro zkvalitnění stravovacích návyků uvádí Nešpor (2015):

- bohatá snídaně zaručí zvýšení výkonnosti a myšlení během celého dne;
- rizikové emoce jako radost či hněv mohou zhoršovat ovládání se ve vztahu k jídlu;
- není vhodné jíst těsně před spaním, v důsledku nestráveného jídla v žaludku může docházet k poruchám spánku;
- není vhodná konzumace nadbytku cukru a přeslazených jídel, které způsobují prudké kolísání hladiny krevního cukru, což má za následek vyvolávání pocitu prázdného žaludku i přes jeho plnost;
- na jídlo je vhodné si vyhradit dostatek času a během jídla je vhodné se věnovat pouze konzumaci a důkladnému žvýkání;
- nekonzumovat smažená jídla a přepálené tuky a uzeniny, které poškozují játra a mohou tak vést k řadě různých onemocnění;
- jídlo bývá zdrojem příjemných pocitů, což je psychologický efekt jídla – např. s různými jídly můžeme mít spojené různé situace či zvyky;

- důležitá je pravidelnost stravování;
- neměli bychom opomíjet příjem vlákniny, která je prevencí před onemocněním rakovinou tlustého střeva.

Bartko (1980) také doporučuje, omezení příjmu živočišných tuků, omezení soli, dbát na příjem vitamínů skupiny B, které pomáhají udržovat nervový systém v rovnováze, dbát na dostatek příjmu vitamínu C, který přispívá ke zvládnutí stresu, pít v dostatečném poměru čistou vodu (2 – 3 litry vody denně) a vyhýbat se častému pití alkoholu, kávy a kouření cigaret.

2.2.3 Odpočinek

„Jedině opravdu líný člověk dokáže vychutnat kouzlo odpočinku. Pracovitý člověk neodpočívá, ale sbírá síly k další práci.“ (Josef Fousek)

Velmi opodstatněnou součástí zdravého životního stylu je odpočinek a regenerace, které do života přináší duševní i fyzickou rovnováhu. Slouží především jako regenerace sil a může být aktivní nebo pasivní. Aktivní je brán jako změna charakteru činnosti, či přechod na činnost tělesnou a pasivní forma je považována za spánek (Míček, 1986).

Bedrnová (2015) říká, že jde o jisté uvolnění, které je v první fázi tělesné, jež se postupně rozlévá do celého těla a zasahuje tak oblast vegetativní i psychickou.

Odpočinek trvajícím i velmi malou chvíli je pro každou osobu velkým přínosem. Melgosa (1997) uvádí příklady pozitivních účinků odpočinku na člověka:

- **vyrovnání se s nepříznivými vlivy, které nám přináší naše zaměstnání**, a proto je vhodné, aby především duševně pracující člověk odpočíval aktivně, a naopak fyzicky pracující člověk by se měl zabývat duševními činnostmi;
- **tvorba kladných mezilidských i rodinných vztahů** a z tohoto důvodu je vhodné se věnovat rekreačním aktivitám spolu s přáteli či rodinou;
- **podpora při zapomínání na každodenní problémy**, protože odpočinek je možnost ke změně aktivity a útočiště před stereotypy a denní rutinou.

Bedrnová (1999) nám nabízí zásady kvalitního odpočinku, které je vhodné dodržovat, aby byl poté odpočinek co nejefektivnější:

- je vhodné si odpočinout v té chvíli, kdy se objeví první známky únavy a vyčerpání, poněvadž oddalování odpočinku organismus nadále unavuje a potřeba je tak čím dál naléhavější;
- jako odpočinek volit jiné činnosti než ty, které jsou součástí výkonu práce;
- neposuzovat odpočinek jako výkonnostní a nesnažit se dosahovat „rekordů“ během relaxace;
- snažit se odpočívat především kreativně a také volit aktivity, které dávají člověku možnost samostatně tvořit;
- naslouchat při výběru relaxačních činností svým potřebám, jež mají pro daného jedince potenciál a mají možnost ho naplňovat;
- volit aktivity, které nám dávají možnost vyčlenit se ze životního stereotypu;
- nejvhodnější je se na odpočinkovou a relaxační činnost těšit a patřičně si je vychutnávat.

2.2.4 Rodina a partnerský život

K dobrému duševnímu stavu neodmyslitelně patří mít dobré základy ve své rodině a oporu ve svém partnerovi, nebo alespoň část z těchto podmínek. Partnerský život či manželství je pro člověka důležité, i když nyní má poněkud odlišnější roli od dob minulých. V současnosti jsou si manželé rovnocennými partnery. V minulosti žena nebyla brána mezi členy rodiny, kteří navštěvují zaměstnání, ale jsou stvořeny pro rození dětí a starání se o domácnost (Bartko, 1981). Míček (1984) uvádí, že nezbytnou součástí manželství je adaptace, která se týká manželů a lásky, která mezi nimi je. Jestliže člověk miluje, je pro něj jednodušší se přizpůsobit. Pro partnerství je nesmírně důležité se umět navzájem podpořit, komunikovat spolu, respektovat se, mít soulad v sexuálním životě a neustále prohlubovat vzájemnou lásku. Je důležitý nejen harmonický vztah mezi partnery, ale i mezi rodiči a dětmi.

2.2.5 Pravidelný a uspokojivý spánek

„Spánek je fyziologický stav organismu potřebný pro restituci zásob energie a ukládání krátkodobé paměti do dlouhodobé. Během spánku má převahu parasympatická složka vegetativního systému, která zodpovídá za doplnění zásob energie“ (<http://patfyz.cz/ix/>). Jak napovídá Nešpor (2015), člověk, který trpí únavou nebo je vyčerpaný z nedostatku spánku, má velké problémy s ovládním, často může být podrážděný a nemůže se moc dobře soustředit. I pro člověka zcela zdravého může spánková deprivace znamenat výskyt halucinací a dalších projevů nespokojeného mozku.

Spánek je samozřejmě záležitostí individuální. Je běžné, že mezi sebou máme osoby, kterým nedělá problém si ráno přivstat a večer jít brzo spát a naopak ty, kteří jsou aktivní spíše v noci a ráno si rádi přispí. Stejně tak se najdou lidé, kteří mají potřebu spát např. 10 hodin či více denně a poté jsou osoby, kterým stačí pouhých šest hodin spánku pro regeneraci. Jak uvádí Bedrnová (1999), spánek je propojen s fyzickou konstitucí daného člověka a je nutné, aby dotyčný byl schopen vnímat svůj organismus a zvolil si vhodný spánkový režim, který je nezbytný pro obnovu jeho fyzických i psychických sil.

Vzhledem k tomu, že má spánek velký vliv na naši duševní pohodu, je v případě zjištění problémů se spánkem vhodné začít hledat symptomy, které by nás při spaní mohly rušit. Aby byl spánek přiměřeně hluboký, aby měl odpovídající trvání a byl pro nás osvěžující, je nutné dodržovat rady pro zdravý spánek. Nešpor (2015) doporučuje:

1. Hodinu před ulehnutím ke spánku respektovat tzv. „fialovou hodinku“ – jde o to, aby se osoba vyhnula záření televizních a mobilních přístrojů, nesledovat dramatické filmy a reportáže a raději se věnovat pouze příjemným záležitostem.
2. Vyhnout se konzumaci čaje, kávy a nápojů s kofeinovým obsahem, který na nás působí jako stimulant a zároveň jsou to nápoje močopudné, proto nás nutí častěji v noci navštěvovat toaletu.
3. Vyhnout se konzumaci alkoholu i návykových látek, které zhoršují kvalitu spánku.
4. Dvě hodiny před spaním nekonzumovat žádné potraviny, protože trávení potřebuje energii a spánek vyžaduje klid.
5. Nespát během dne, maximálně velmi krátce.

6. Najít si čas během dne na pohybové aktivity.
7. Zajistit si vhodné lůžko a spaní, pokusit se o vhodnou teplotu v místnosti a mít pohodlný noční úbor.

Palazzolo (2007) kromě těchto doporučení dodává ještě např. odstranění vnějších rušivých prvků, zejména pokud jde o nadměrný hluk a světlo, zakrýt rušivé elementy, např. ukazatele času, svítící diody na spotřebičích a další. Mezi další návrhy je dodržovat pravidelný režim v usínání a probouzení, nepoužívat prášky na spaní a v posteli trávit čas ideálně v době spaní či sexuální aktivity.

2.2.6 Relaxační techniky

Relaxace znamená pro mnoho lidí odpoutání se od všední reality, zklidnění nebo odpočinek. Může v nás vyvolat klid jak po duševní stránce, tak po fyzické a udržuje optimální hladinu klidu a napětí z hlediska efektivnosti – ne vysokou, ale ani ne nízkou, a to vzhledem k dané situaci, ve které se nacházíme (Cungi, Limousin, 2005 In Švamberg Šauerová 2018). „*Jde o vědomé uvolnění v oblasti těla i mysli a představuje nenákladný způsob rychlé regenerace a posílení imunitního systému.*“ (Švamberg Šauerová, 2005, s. 133). Každá osobnost je však jiná a pro každého je vhodná jiná technika relaxace. Z tohoto důvodu by si každý měl přijít na to, co mu jako metoda odpočinku pomáhá nejvíce. Jak již bylo výše řečeno, relaxační a následné autoregulační procesy probíhají na úrovni těla, mysli a dechu. Na těchto třech mechanismech lze docílit harmonizace těla i duše. (Bedrnová, Pauknerová, 2005)

Pro rychlé uvolnění stresu je vhodná **chvilková tělesná relaxace**. Stres bývá velmi často doprovázen tělesným napětím především v oblasti obličejové. Jestliže člověk dokáže ovládnout svalový tonus v oblasti obličeje, může to velmi zdárně působit na celou psychiku. Při nástupu stresu je zapotřebí: povolit ústa a ústní koutky, jazykem navlhčit rty, v ústech nechat volně ležet jazyk, povolit veškeré další obličejové svalstvo včetně kosterního a přidat **protistresové dýchání**, což znamená - pomalu se nadechnout nosem a co nejhlouběji a volně vydechnout, alespoň pětkrát za sebou. (Bedrnová, Pauknerová, a kol. 2015). Gregor (in Bedrnová, Pauknerová a kol., 2015) uvádí, že protistresové dýchání je jedním z nejvíce účinných prostředků působících proti stresu.

Mezi další relaxační techniky týkající se těla, můžeme zařadit např. Schulzův **autogenní trénink**, jehož hlavní podstatou je maximální uvolnění těla a vnitřního ponoření do vlastního nitra (Vojáček, 1988, in Bedrová, Pauknerová, 2015). Dalšími jsou např. Machačova relaxačně aktivační metoda, Jacobsonova progresivní relaxace, jóga, Tai-či, Alexandrova technika, couéismus a mnoho dalších...

Ač jsou si tyto techniky více či méně podobné, jejich hlavní podstatou je, že jejich praktikování v životě může zamezit vzniku různých nemocí, obtíží či poruch, které mohou nastat jako důsledek prožívání stresových situací (Bedrnová, Pauknerová, 2015).

2.2.7 Pohybové aktivity

Pohybové aktivity i pohyb samotný je pro naše tělo i život přirozenou potřebou a je jedním z nejdůležitějších elementů autoregulace, která vede k upevnování správného duševního i fyzického zdraví (Míček, 1986). Při nedostatku pohybu může docházet k výraznému zatížení naší psychické stánky a to poté může kumulovat k emočnímu napětí, agresivitě, úzkosti apd. To vše vede k výskytu psychosomatických nemocí a také k vegetativnímu stavu našeho nervového systému. Tam začne převládat sympatikus, což znamená, že tělo začíná prožívat stres, když má nedostatek pohybu (Praško, 2003). Nešpor (2015) nám nabízí nesporné výhody pohybových aktivit v životě člověka:

- zmírňuje deprese a úzkosti;
- posiluje sebeovládání u osob, které překonávají návykové nemoci;
- vede ke zdokonalování obratnosti;
- posiluje sebevědomí;
- slouží jako prevence různých onemocnění;
- zdokonaluje paměť a duševní výkonnost;
- po kvalitní pohybové aktivitě většinou dochází k relaxaci a ta vede ke kvalitnějšímu odpočinku;
- vyrovnává dlouhodobé sezení a také jednostrannou zátěž;
- je pomocníkem při budování imunity;

- při pohybové aktivitě se můžeme stát součástí nové skupiny či společnosti lidí.

Bedrnová a kol. (2015) nám doporučují využití tzv. wellness programu, jež má posílit tělesnou, duševní a sociální pohodu, a tak vést k optimalizaci životní kondice. V oblasti tělesného pohybu jde především o:

- snahu udržet správné držení těla a naučit se správně dýchat;
- převážně chodit pěšky, denně se věnovat nějakému sportu;
- pohybovat se ve zdravém prostředí;
- věnovat se zdravým aktivitám, jako je např. turistika, cyklistika, plavání, štípání dříví, procházky se psem, mytí oken, sex a další...;
- každé ráno se kvalitně protáhnout;
- během dne se otužovat;
- nezapomínat na zimní dovolenou;
- věnovat se aktivitám v příjemné prostředí;
- navštěvovat saunu a chodit na masáže.

2.2.8 Sebepoznání a sebevýchova

Je dle mého názoru zcela nutné dodat, že jedním ze základních principů psychohygieny je právě sebepoznání a sebevýchova. Právě celý proces vlastní autoregulace a sebevýchovy začíná sebepoznáním. Tím, že člověk začne sám sebe poznávat, tak se vědomí o sobě samém začne stávat bohatší a komplikovanější. Cestou sebepoznání lze docílit zlepšení adaptace duševního zdraví člověka (Míček, 1986). Dále Míček uvádí (1988), že díky vlastnímu poznávání se lidi stávají mnohem otevřenější osobním zkušenostem, a tím se zvyšuje snaha k nápravě a sebevýchově. Odmítání sebepoznání je dle něj odmítání sebevýchovy, ke kterému dochází nejpozději v adolescenci a po ní pokračuje v celém životě jedince, a přitom tvoří hlavní pramen pokroku ve vlastním vývoji osobnosti. Paulík (2017) vypovídá, že proces sebepoznání a sebevýchovy je nezbytné pro odolnost člověka vůči stresu a zátěži. Stresové situace jsou někdy důsledkem pouze chybného sebepoznání, protože máme tendence např. přeceňovat nebo naopak podceňovat své schopnosti, což může vést

k pocitům zmaru, frustraci nebo méněcennosti. Celé sebepoznávání je velmi náročný proces a může při něm docházet k určitým omylům, jako je subjektivní zkreslení. Může také vykazovat znaky nepřesnosti, nesystematičnosti a přemíru sebekritičnosti. Pro důkladnější proces sebepoznání je vhodnější využít odborných přístupů, jež probíhají ověřenými metodami a postupy.

Míček (1976) předkládá metody sebepoznání:

- Pravidelná registrace vlastního jednání (uvědomování si a poznávání toho, co vlastně děláme).
- Pravidelná sebereflexe (úvahy o tom, pod jakými vlivy jednáme).
- Písemné zachycení a rozbor výsledků sebereflexe.
- Vedení deníků, které zaznamenávají řešené osobnostní problémy, výsledky rozhodování v problémových situacích apd.
- Využívání metod volných asociací k hledání náznaků tzv. skrytých momentů jednání.
- Introspekce (momentální pozorování sama sebe).
- Sebe pozorování zaměřené na vlastní citové prožívání a hledání příčin, které emoce vyvolávají.
- Pozorování průběhu vlastního uvažování a momentálních myšlenkových pochodů.
- Sebe poznávání prostřednictvím sdělení druhých lidí.

Jak již vyplývá z výše psaného, sebepoznání je pouze jedním z prostředků sebevýchovy vzhledem k psychohygieně. Mezi další možnosti sebevýchovy (Míček, 1976) patří dále autoregulace myšlení a řízené kognitivní činnosti, autoregulace emocí, autorelaxace, koncentrace pozornosti a aktivní zvládání situací. Je tedy důležité projít kvalitním sebepoznáním, aby mohlo dojít ke kvalitní a efektivní sebevýchově a společně tak dovedli jedince k možnosti prožití života s dobrým duševním stavem.

3 Učitel v mateřské škole

3.1 Definice pojmu

Tato kapitola bude věnována pojmu učitel v mateřské škole. Definice pojmu učitele existuje celá řada a také je na tento pojem nazíráno mnoha různými způsoby. Přesnou definici máme ale zakotvenou v zákoně č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů:

„Pedagogickým pracovníkem je ten, kdo koná přímou vyučovací, přímou výchovnou, přímou speciálněpedagogickou nebo přímou pedagogicko-psychologickou činnost přímým působením na vzdělávaného, kterým uskutečňuje výchovu a vzdělání na základě zvláštního právního předpisu: je zaměstnancem právnické osoby, která vykonává činnost školy, nebo zaměstnanec státu, nebo ředitelem školy, není-li k právnické osobě vykonávající činnost školy v pracovněprávním vztahu nebo není-li zaměstnancem státu. Pedagogickým pracovníkem je též zaměstnanec, který vykonává přímou pedagogickou činnost v zařízeních sociálních služeb.“ (Zákon č. 563/2004 Sb. o pedagogických pracovnících, § 2)

Dle Průchy (1997) se učitel, jako termín, používá pro pracovníky, kteří vykonávají činnost s realizací edukačních procesů ve školním prostředí, a to ať se jedná o školu mateřskou, nebo vysokou.

K výkonu povolání této profese potřebuje člověk jisté předpoklady. Těmi je především odborná kvalifikovanost, bezúhonnost, zdravotní způsobilost a způsobilost k právním úkonům a jestliže nejde o výjimku, musí prokázat znalost českého jazyka.

Pakliže budeme hovořit o odborné kvalifikovanosti u učitele v mateřské škole, získá ji dle zákona tímto studiem: (536/2004 Sb.)

- a) vysokoškolským vzděláním v oblasti pedagogických věd zaměřeném na přípravu učitelů v MŠ;
- b) vysokoškolským vzděláním oboru pedagogika, popř. oboru zaměřeném na přípravu učitelů prvního stupně základní školy, vychovatelství nebo pedagogiky volného času, či v programu celoživotního vzdělávání;
- c) vyšším odborným vzděláním v oboru zaměřeném na přípravu učitel MŠ;

- d) vyšším odborným vzděláním v oboru zaměřeném na přípravu vychovatelů, vzděláním v celoživotním vzdělávání zaměřeném na přípravu učitelů MŠ;
- e) středním vzděláním s maturitní zkouškou v oboru zaměřením na přípravu učitelů MŠ;
- f) středním vzděláním s maturitní zkouškou v oboru zaměřeném na přípravu vychovatelů a vykonáním jednotlivé zkoušky, která odpovídá předmětu pedagogika předškolního věku.

3.2 Osobnost učitele

Ze své vlastní zkušenosti můžu říci, že se v mateřské škole cítím být častokrát pro děti druhou maminkou. Bohužel se dost často stává, že většina dětí ve školce tráví většinu dne. Přicházejí brzy ráno, hned po otevření a odcházejí těsně před koncem otevírací doby. Učitel v mateřské škole je pro děti velmi důležitým člověkem, a proto by to měla být především osoba se srdcem na dlani, bez předsudků, s empatickým nazíráním ale i s disciplínou a důsledností v těle. Důležitá je pro děti nejen láska, ale i vzor, kterým by pro děti učitel měl být. Jak by měl každý učitel dobře vědět, děti se učí především nápodobou, a jestliže učitel bude jíst a u toho pochodovat po třídě, nemůže po dětech chtít, aby u svačiny seděly. Z tohoto důvodu se také stává, že ne každý je vhodný, k vykonávání této profese.

Šmelová (2006) hovoří o učiteli v mateřské škole jako o osobě, která by měla mít jako svoje hlavní osobnostní rysy především trpělivost, odpovědnost, flexibilitu, vlastnit organizační předpoklady, výchovně vzdělávací předpoklady a také schopnost výchovně působit na svou vlastní osobu, a to nejen v pracovním, ale i v soukromém životě. Je potřeba, aby měl rozvinuté psychomotorické, kognitivní a afektivní schopnosti a byl obratný v oblasti tělesné, hudební, výtvarné aj. Rysy a osobnosti učitele, které mohou zaručit úspěšnou pedagogickou praxi popisují Opravilová a Dostál (1985):

- *vztah neboli láska k dětem* – dobrý vztah k dětem má vliv na motivaci a podněcování, chápání dětí a také na podporu snažit se začít se učit a poznávat nové;
- *sklon ke vzdělání člověka, též označovaný jako pedagogický takt* – takt se projevuje hned od prvního seznámení s dítětem, ochota spolupracovat s učitelem, projevení zájmu o činnosti na úrovni odpovědnosti i smyslu pro přátelství;

- *specifické rysy* – být přívětivý, mít dobrou vyjadřovací schopnost a osobní přitažlivost (upravený zevnějšek), být nápaditý, objektivní, mít tělesnou energii, pevnou vůli a také dobrou paměť.

3.3 Kompetence učitele v MŠ

Učitel v každém zařízení by si měl být vědom toho, jaké jsou jeho kompetence. Slovník cizích slov nám o kompetencích říká toto: „*Je to způsobilost provádět určitou činnost správně a efektivně, soubor či rozsah (požadovaných) znalostí, schopností a dovedností a kvalifikace nebo specifická schopnost či dovednost.*“ U učitele je jasné, že nelze jen o kompetence získané vzděláváním, ale i získané z jeho praxe. Průcha popisuje kompetence jako „*soubor profesních dovedností a dispozic, kterými má být učitel vybaven, aby mohl efektivně vykonávat své povolání*“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2003, s. 103).

Existuje mnoho typů sepsaných kompetencí, které by učitelé měli mít. Myslím, že zde existuje skutečnost, která by vedla k dlouhým diskuzím, zda všechny tyto kompetence jsou v reálné praxi použitelné a využitelné. Např. Průcha (1997) uvádí ve své knize profesní kompetence podle Spilkové:

- *Kompetence odborněpředmětové.*
- *Kompetence psychodidaktické* – podmínky pro příznivé učení, např. motivace k poznávání, tvoření přijatelného sociálního, emocionálního, pracovního klimatu, aktivizace myšlení.
- *Kompetence komunikativní* – komunikace s dětmi, rodiči, kolegy, nadřízenými, sociálními partnery školy.
- *Kompetence organizační a řídicí* – týkají se plánování činnosti, udržování řádu a systému.
- *Kompetence diagnostická a intervenční* – myšlení, jednání dětí, cítění, vcítění do problémů a snaha najít způsob, jak jim pomoci.
- *Kompetence poradenská a konzultativní* – vztah k rodičům.
- *Kompetence reflexe vlastní činnosti* – vlastní činnost jako předmět analýzy, umět vyvodit důsledky.

V RVP či v Bílé knize můžeme narazit na pojem tzv. „klíčové kompetence“. Jsou určeny pro všechny stupně vzdělávání a dle specifikace oboru či stupně se liší. Klíčové kompetence jsou obecně v kurikulárních dokumentech definovány jako *soubory předpokládaných vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot* důležitých pro osobní rozvoj a uplatnění jedince (RVP PV, 2004, s. 10).

Šmelová (2006) uvádí, že pro vstoupení do profese učitele mateřské školy jsou ustanoveny tyto klíčové kompetence:

- *Kompetence předmětová* – v tomto případě se počítá s tím, že učitel má znalosti z literárních, jazykových, vlastivědných, matematicko – přírodovědných a teoretických znalostí. Oplývá též hudebním talentem, ovládá praktické činnosti výchovné a umí ovládat moderní informační i komunikační technologie.
- *Kompetence didaktická a psychodidaktická* – učitel je znalcem alternativních didaktických postupů a umí vytvářet vlastní projekty dle vzdělávacího programu, a i s ohledem na individuální zvláštnosti jedinců.
- *Kompetence pedagogická* – je založena na uspokojení potřeb dítěte, praktických zvládnutí procesů a podmínek výchovy v MŠ. Učitel dokáže využít prostředky pro rozvoj pohybových aktivit a pozorovat průběžný rozvoj dítěte. Je obeznámen s právy dítěte a plně je respektuje. Dokáže se orientovat v kontextu výchovy a vzdělání, a to na základě znalostí vzdělávacích soustav trendů a rozvoje.
- *Kompetence diagnostická a intervenční* – učitel dokáže přizpůsobit vzdělávání dětem se specifickými poruchami, dětem nadaným a též je dokáže identifikovat. Dokáže využívat pedagogické diagnostiky a posoudit zdravotní stav, popř. zajistit potřebná opatření. U dětí i dospělých dokáže doporučit či opatřit nápravu a prevenci u sociálně patologických jevů, šikany i týrání. Dokáže navrhnout preventivní opatření rodičům dětí předškolního věku.
- *Kompetence sociální, psychosociální a komunikativní* – učitel zajišťuje bezpečné prostředí a rozvíjí socializaci dětí pozitivním vztahem mezi nimi. Orientuje se v náročných sociálních situacích ve škole i mimo ni a dokáže zprostředkovat její řešení. Umí sjednat nápravu negativního chování a efektivně zvládá komunikaci s dětmi ve třídě, s kolegy i rodiči dětí.

- *Kompetence manažerská a normativní* – učitel je obeznámen se zákony, normami a dokumenty, které jsou vyžadovány k vykonávání profese učitele v MŠ, Umí vést dokumentaci, zapisovat evidenci o výkonu profese a dovede organizovat školní i mimoškolní aktivity pro děti předškolního věku.
- *Kompetence profesně a osobnostně kultivující* – díky všeobecnému rozhledu, který by učitel měl mít, působí na formování postojů a hodnotových orientací dětí. Zvládne obhájit své pedagogické postupy a postupuje jako profesionál a ctí všechna pravidla etického chování. Jeho předpokladem je spolupráce s kolegy, schopnost sebereflexe a jeho potřebou je vlastní seberozvoj. Snaží se dozvídat a učit se novým trendům. Obeznamuje se v kulturních oblastech a tvorbě dětí předškolního věku.

4 Stresory ovlivňující práci učitele v mateřské škole

Jak jsem již uváděla výše, se stresovými situacemi a se stresem se setkává každý z nás. Jde ovšem o to, v jak míře se stresy nakumulují a o kolik podnětů jde. Ve velké míře může stres překročit běžnou snesitelnou míru, což může přinášet tížené problémy (Janderková, 2019).

4.1 Stres

Stres má svůj původ v anglickém slově stress, což přeložíme jako tlak, napětí nebo síla. Mlčák (2011) popisuje stres, jako nepostradatelnou, a především přirozenou součást života, která jde zvládat v případě, jestliže je dodržena rovnováha mezi životními požadavky a schopnostmi člověka. V tomto případě podněcuje harmonický růst osobnosti, neboť podporuje vytváření nových podob adaptabilního chování a prožívání, zvyšuje jeho integritu, zdraví a odolnost. Křivohlavý (2001) hovoří o stresu, jako o zátěžových situacích, které na daného člověka dopadají a působí na něj různé tlaky tzv. ze všech stran. Stres je poté pokládán za stav organismu, jenž může být fyzikálního či psychického charakteru a je tak odezvou na zřejmou zátěž. Zmíněná reakce organismu umožňuje adaptaci a přežití organismu v nebezpečných situacích dle Řehulky (2016). Jestliže hovoříme o stresu, který se týká učitelů, je jisté, že není možné, aby si vytvořili proti stresu nějaký obranný mechanismus, a to vzhledem k tomu, že jsou vystavováni škále různých možných stresů. Výskyt stresu může u učitelů vyvolat i zvýšený výskyt infekčních onemocnění, jelikož je dokázáno, že má neblahý vliv na imunitní systém (Švamberg Šauerová, 2018).

Jak již bylo výše zmíněno, stres zažívá každý člověk. V případě krátkodobého stresu se jedná o **akutní stres**, který trvá hodiny, popř. pouze minuty. V tomto případě se jedná o odezvu na netradiční fyzickou nebo psychickou stresovou situaci a může ho u jedinců vyvolat např. ztráta člena rodiny, změna sociálního prostředí nebo traumatický zážitek (Bartůňková, 2010).

Jestliže člověk začíná velkou míru stresu, můžeme poznat podle psychosomatických projevů. Za ty se považuje např. zhoršení zdravotního stavu, fyzické bolesti, zažívací poruchy, poruchy spánku, poruchy paměti a koncentrace, sklon k užívání návykových látek, neschopnost se uvolnit a relaxovat, výskyt ekzémů, zhoršení alergií apd. (Janderková, 2019).

Dlouhodobé zatěžování nežádoucími situacemi v nás tedy může vyvolat až **chronický stres**, který se projeví právě výše zmíněnými příznaky. Takovéto dlouhodobé podléhání stresových situací může snadno u osoby vyvolat **syndrom vyhoření** (burnout syndrom) (Janderková, 2019). Pinesová a Aronson (In Křivohlavý, 2011, s. 113) říkají, že: „*Vyhoření je formálně definováno a subjektivně používáno jako stav fyzického, citového (emocionálního) a duševního (mentálního) vyčerpání, způsobeného dlouhodobým pobýváním v situacích, které jsou emocionálně mimořádně náročné.*“ Není vhodné zaměňovat syndrom vyhoření s depresemi a stresem. Syndrom vyhoření je spíše typičtější u lidí, kteří pracují v pomáhajících profesích (učitelé, policisté, sociální pracovníci...). Tento syndrom často doprovází fyzické vyčerpání, pocit beznaděje, negativní postoj práci, rezignace až negativní postoj k životu. Většinou se také pojí s lidmi, kteří do zaměstnání jdou s velkou mírou optimismu, mají obrovskou motivaci a jejich práce je pro ně smysl života (Křivohlavý, 1998).

Dále se s pojmem stres pojí i další charakteristické pojmy **eustres** a **distres**. Jako parametry, které zapříčinily stres jsou považovány nejen vnější situace, ale i stav organismu, který se v takové situaci ocitá (Bedrnová, Pauknerová, 2015). Eustres prožívá jistým způsobem člověk dobrovolně a vyvolává v něm zvýšenou sekreci adrenokortikotropního hormonu. Situace je prožívána negativně, ale jedná se o pozitivní zážitky (svatby, oslavy, sportovní výkony). Distres působí jako protipól k eustresu. Tento stres člověk zažívá negativně, subjektivně v něm zažívá pocit ohrožení. Člověk, zažívající distres, má pocit, že danou situaci není schopen vydržet a zvládnout a že se v ní necítí emocionálně dobře.

4.2 Stresory

Stresory jsou negativní životní faktory, které člověka vystavují tlaku a mohou vést k tíživé osobní situaci člověka (Křivohlavý, 2001). Stresory můžeme rozdělit na:

- *fyziologické* (nemoc, bolest, hluk, toxiny);
- *psychické* (situace působící nezvládnutelně, obtížně – strach z nezvládnutí zkoušky, nenaplnění očekávání druhého člověka);
- *sociální* (náročné životní události, pravidelné konfliktní situace v blízkém kolektivu, onemocnění člena rodiny) (Švamberk Šauerová, 2018).

Do našeho organismu vstupují stresory prostřednictvím smyslových orgánů. Stres může vyvolávat u člověka prakticky cokoli, existuje nespočet příčin a také každý situace na daného člověka působí jinak. Jestliže si začneme uvědomovat, jaké situace zapříčiňují, že se cítíme být ve stresu, máme šanci se jim vyhnout, nebo je alespoň částečně potlačit (Janderková, 2019). Medlíková (2005, In Janderková, 2019) uvádí, jaké jsou nejznámější stresory u lidí:

- *špatné návyky* – jako je nedostatečný a nekvalitní spánek, nezdravá strava či špatný pitný režim;
- *problémy se zdravotní stránkou, tj. špatná tělesná kondice* – málo relaxace, přejídání, hladovění, nemoci;
- *zátěž způsobující prostředí* – stísněnost, hlučnost, chlad, velké teplo, špatné osvětlení, nedostatečné větrání;
- *problémy způsobené sociálními vztahy* – nepřátelství v okolí (hostilita), obava s nadřízeného, velké množství lidí na malém prostoru;
- *nepředvídatelné okolnosti a události* – jde o události či okolnosti, které nelze očekávat ani s nimi počítat;
- *osobnostní ladění jedince* – úzkostná osobnost, introvertnost, jestliže se osoba sama cítí špatně, prezentace výsledků raději v týmu či dvojici.

Jak jsem již uváděla výše, množství stresorů je nepřehledné. Můžou se týkat jednotlivce, nebo být spíše institucionálního či společenského původu. Je důležité, najít příčinu stresu, aby se mohlo začít s hledáním způsobu prevence duševního zdraví (Švamberská Šauerová, 2018). Dále Švamberská Šauerová ve své publikaci uvádí čtyři druhy příčin vzniku stresorů:

- *Individuální psychické příčiny* – jde o vypěstování myšlenkových či pocitových vzorů, které v nás později vyvolávají stres, během dětství. Těm se můžeme naučit nápodobou od svých rodičů, nebo jsme si je v sobě vypěstovali díky skutečnosti, že jsme se museli nějakým způsobem naučit v rodině přežít.
- *Individuální fyzické příčiny* – fyzickými příčinami stresu jsou nejčastěji nezdravý způsob života a také snaha o vyřešení stresových situací za pomoci nevhodných způsobů – alkoholem, nadměrnou konzumací jídla, kouření, užívání nadměrného

množství léků. Tělesné příčiny stresu, které mohou zapříčinit poté společně syndrom vyhoření jsou mnohem hůře odstranitelné než příčiny psychické.

- *Institucionální příčiny* – stres vyplývá z nedostatků v řízení a struktuře společenských institucí a organizací. Negativními vlivy ve školním prostředí se pak mohou stát: nedostatečné prostory, nadměrný hluk, nevhodné osvětlení, špatné vnitřní klima.
- *Společenské příčiny* – škola není místem, které by bylo separované a jde ruku v ruce se společností, kde se vyskytují různé situace o skutečnosti, které mohou u mnoha učitelů zapříčinit stres – např. špatné společenské hodnocení učitelského povolání, pokles zájmu rodin o duchovní a kulturní hodnoty, větší informovanost rodina a čím dál větší možnost zasahovat do školního prostředí...

4.3 Nejčastější stresory v profesním životě učitele MŠ

Každý druh povolání má v sobě ukryto také množství nebezpečí, se kterými se během jeho vykonávání můžeme setkat. Každý jedinec má také jiné dispozice tato „nebezpečí“ (stres, zátěž) zvládat. Jak vypovídá Průcha (2002) a Bedrnová (2009) učitelská profese nepatří mezi ty méně namáhavé. Naopak je zařazováno jako jedno z nejvíce stresujících povolání. Jsou kladeny velké nároky na pracovní předpoklady k výkonu profese učitele a při jejich výkonu je ohroženo zdraví jak psychické, tak fyzické či sociální. Z mé vlastní zkušenosti jsem také zjistila, že ačkoliv se do přípravy pro učitele vnáší čím dál tím víc praktických činností odehrávajících se přímo ve školách, až v reálném zařazení do školství se teprve u mnohých ukáže, že pro učitelství a zvládnutí stresových situací nejsou zrozeni.

Např. Paulík (1998, s. 40) se rozhodl udělat výzkum ohledně vlivů, které působí negativně na povolání práci učitelů. Ačkoliv je výzkum starší a byl primárně určen pro učitele základních, středních a vysokých škol, dle mého subjektivního názoru je vhodné ho zařadit stále, a to i pro učitele pracující v mateřské škole. Ve zmíněném výzkumu učitelé ve velké míře zhodnotili zátěž své profese jako vysokou až extrémní v porovnání s běžným mimopracovním životem. Rozdíly oproti práci učitelů ve školách a v mateřských školách jsou jasné. Některé působící vlivy jsou samozřejmě menší, některé naopak větší. Autor uvádí 11 negativně působících vlivů:

- *Nízké společenské hodnocení (prestiž);*

- *Neodpovídající plat;*
- *Nutnost podřizovat se administrativním rozhodnutím, která neberou v úvahu názory učitelů;*
- *Nedostatek času pro odpočinek a relaxaci;*
- *Učení ve třídách s velmi rozdílnou úrovní žáků;*
- *Nedostatečná spolupráce ze strany rodičů;*
- *Špatné postoje žáků k práci;*
- *Nedostatek pomůcek a potřeb pro vyučování;*
- *Špatné chování žáků;*
- *Učení ve třídách s velkým počtem žáků;*
- *Nedostatek prostoru pro skupinovou práci.*

Mezi nejzávažnější zdroje stresu se řadí ty, které se odrážejí na psychice. Průcha rozlišuje tři druhy **psychických zdrojů zátěže** (2002, s. 63-63):

1. zátěž senzorickeá – příčinou je velké zatížení na sluch a zrak;
2. zátěž mentální – příčinou jsou psychologické problémy, např. práce s dětmi, poznávání jejich osobnosti a jejich formování;
3. zátěž emocionální – příčinou je účast učitele v sociálních vztazích.

Dle Průchy nadále vstupují další faktory, které mohou ovlivňovat negativně práci učitele. Mezi ně by se řadila např. změna vztahu žáků k učiteli, drzé chování a přibývající nekázeň (2002).

Mezi další zátěže by patřil konflikt mezi rolí učitele a rodiče (Průcha, 2002). Učitel mnohdy neví, co od rodiče může očekávat – je to přítel dětí s jejich důvěrou nebo vyšetřovatel přestupků, určující trestů a ten co zajišťuje kázeň? Častá milná představa rodičů způsobuje nejistotu učitele a vede u něj k pocitům úzkosti, napětí a k pracovní nespokojenosti. A mezi další **sociální zdroje zátěže**, kam by se právě konflikty s rodiči řadili, by pak patřili např. nevyhovující pracovní vztahy s nadřízenými či kolegy, jak již bylo zmíněné výše – nízké společenské ocenění či vnášení problémů z rodinného prostředí na pracoviště či naopak – přenášení stereotypního chování z pracoviště domů („*A umyli jste si ruce před svačinou?*“).

Paulík (2010) dále uvádí i **fyzické zdroje** námahy, které se projevují především zatěžováním pohybového aparátu (snižování těla k dětem, stání, mytí rukou u dětských umyvadel). Jak uvádí Průcha (2002) velkou zátěží při práci učitele je také zátěž spojená s hlukem a zátěž hlasová. Té se dá předcházet dodržením hlasové hygieny, ale mnozí učitelé tato doporučení neberou v potaz.

Ne všichni jsou zrozeni pro určitý výkon povolání. Je možné, že se člověk nezvládne přizpůsobit pracovním nárokům (pracovní kapacita) a to bývá často signálem pro změnu pracovního povolání. Podstatné snížení pracovní kapacity může způsobit značnou námahu a únavu, a to pro organismus člověka znamená, že převyšuje jeho vlastní možnosti (Paulík, 2010). Jestliže nadále stojíme o výkon povolání, je možné se zátěží a stresory bojovat. *„Nejvhodnější způsob, jak zátěž snadno zvládnout, je jí předcházet.“* (Bedrnová, Pauknerová a kol., 2015, s. 113).

5 Kvalitativní výzkum

V kvalitativním výzkumu jsem se rozhodla pro detailní průzkum jedné mateřské školy a mým cílem bylo zjistit, jak si pedagogičtí pracovníci, zaměstnaní v této MŠ, vedou se svým duševním zdravím. Docílit zjištění o psychohygieně v tomto zařízení bych chtěla za pomoci případové studie.

5.1 Případová studie

Jedná se o flexibilní typ výzkumu, který trvá delší časové období. Během výzkumu se dané otázky mohou různě měnit nebo se mohou doplňovat. V průběhu dochází k tomu, že nevznikají pouze nové výzkumné otázky, ale i hypotézy, popř. nová rozhodnutí. Tímto způsobem je tedy možné daný jev prozkoumat do hloubky a získat tak velké množství informací (Hendl, 2005). Dále dle Hendla je možné díky kvalitativnímu výzkumu získat zcela podrobný popis zkoumaného jevu. To můžeme chápat jako doplněk tradičních kvantitativních výzkumných strategií, nebo dle jiných metodologů jako protiól. Kvalitativní výzkum získal rovnocenné postavení v sociálních vědách v porovnání s ostatními formami výzkumu. „*Kvalitativní přístup je proces zkoumání jevů a problémů v autentickém prostředí s cílem získat komplexní obraz těchto jevů, založený na hlubokých datech a specifickém vztahu mezi badatelem a účastníkem výzkumu. Záměrem výzkumníka provádějícího kvalitativní výzkum je za pomoci celé řady postupů a metod rozkrýt a reprezentovat to, jak lidé chápou, prožívají a vytvářejí sociální realitu*“ (Švaříček, Šedřová, 2007, str.17).

Při zkoumání jevu je taktéž podstatné vycházet z toho, jaký jazyk používají sami aktéři. To nám poslouží k využití právě všech možných pohledů, ale také k pochopení dané situace. Neklade se pouze důraz na čas a proces, je důležité popisovat detaily každodenní reality, chování a význam v sociálním kontextu (Švaříček, Šedřová, 2007). Pozornost se ubírá k jednomu objektu nebo případu, který jak jsem již výše zmínila, se snažím neovlivňovat. Jde o zachycení složitosti případu, k popisu vztahů v jeho komplexnosti, kdy mým objektem zkoumání se stala právě soukromá mateřská škola.

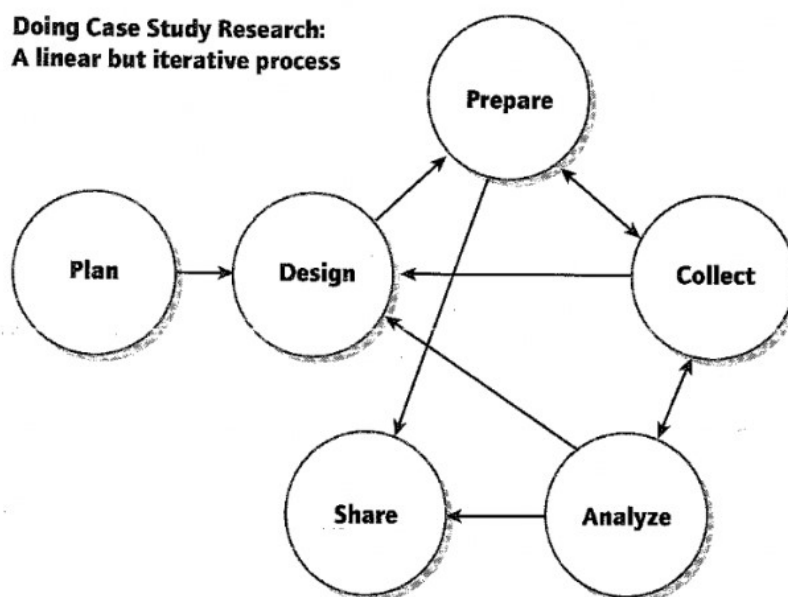
Hendl (2005) uvádí pět druhů případové studie:

- osobní případová studie;
- studie komunity;

- studium sociálních skupin;
- studium organizací a institucí;
- zkoumání událostí, rolí a vztahů;

Moje případová studie je zaměřena na zkoumání instituce, tedy mateřské školy a v té je podstatné se zaměřit na výzkum v přirozeném prostředí. Vzhledem k tomu, že kvalitativní výzkum se zaměřuje především na lidi, člověka, příběhy, vztahy, postoje či organizace, tak jsem se snažila se právě na toto soustředit nejvíce a podrobně prozkoumat jednotlivé oblasti. Švaříček a Šed'ová (2007) uvádí tyto fáze výzkumu:

- určení výzkumného tématu a definování otázek;
- výběr zkoumaného případu, součástí je konkrétní vymezení metod ke sběru dat;
- sběr dat;
- analýza a interpretace;
- vytvoření výzkumné zprávy o případové studii;



Obrázek 1 - Jak se dělá případová studie

(Yin, 2009, s. 1)

Při zkoumání je nutné znát jazyk daného prostředí. „*Jazyk ovlivňuje naši zkušenost a tato slova ovlivňují vnímání a jednání.*“ (Patton, 2002, in Švaříček, Šed'ová, 2007). Naneštěstí v případě zkoumání v MŠ jsem byla ve svém prostředí a nebylo nutné znát např. odlišný slang. Někdy bylo ovšem úskalím rozpoznat pocity, negativní názor či stres na pedagogických pracovnících ve chvílích, kdy pracují s dětmi. V tomto případě se většina chovala profesionálně a snažila se nenechat na sobě znát špatnou náladou či svým vlastním vyvedením z míry. Bylo zapotřebí kriticky analyzovat dané situace, rozeznat a vyhnout se případnému zkreslení a zároveň získat platné a spolehlivé údaje.

V zařízení jsem trávila čas, a to vzhledem k tomu, že jsem tam zaměstnaná sama jako učitelka, ale trávila jsem tam čas i navíc, abych se mohla nezúčastněně věnovat pozorování. Během pozorování jsem si vždy snažila dělat poznámky, zaznamenávat si i konkrétní výroky. Aby bylo pozorování komplexní, snažila jsem se navštěvovat obě třídy a jesle, které se v budově mateřské školy nachází. Po skončení pozorování jsem se rozhodla svým kolegům předložit dotazníky s otevřenými i uzavřenými otázkami. Všichni kolegové obdrželi dotazníky do své pracovní emailové schránky ve dvou elektronických podobách a s jejich rozesláním mi pomohla paní ředitelka. Kolegové měli za úkol vyplněné dotazníky mi zaslat zpět na e-mail. Zaručila jsem se mlčenlivostí. Dle mého názoru se snažili všichni kolegové vyplnit dotazník po pravdě, někteří i bez servítek. Po celou dobu výzkumné činnosti jsem se snažila odprosit z faktu, že jsem zde přímo sama zaměstnaná.

5.2 Výzkumné otázky

Výzkumné otázky pro případovou studii jsem se snažila položit takovým způsobem, abych v závěru mohla vytvořit sumarizaci, ze které bude vyplývat, jakým způsobem přispívá fungování mateřské školy k udržení dobrého duševního vztahu a jakým způsobem naopak může způsobovat učitelům tzv. „vrásky na čele.“

1. Mají učitelé v zařízení alespoň základní povědomí o psychohygieně a jejich principech?
2. Jakým způsobem podporuje zařízení dodržování dobrého duševního stavu u svých zaměstnanců.
3. Jaké situace nejčastěji způsobují učitelům v zařízení stres?

Hlavní cíl výzkumu:

Zjistit stav dodržování psychohygieny na pracovišti MŠ a jaké okolnosti přispívají nebo naopak nepřispívají k dobrému duševnímu stavu učitelů.

5.3 Způsob sběru dat

Metody, které byly podstatné pro můj výzkum byly dvě. Jednalo se o pozorování a dotazník. Výzkum probíhal dvoufázově a v průběhu výzkumu docházelo ke kategorizování, třídění a interpretování jednotlivých dat. Zařadit dotazník jsem se rozhodla až po konci svého pozorování, aby výsledky z dotazníku nemohli ovlivnit dojmy z mého vlastního pozorování.

Pro svůj výzkum jsem si určila techniku pozorování, neboť mi přišla nejvhodnější, pro popis dané instituce. Dle slov Švaříčka a Švecové (2004) se jedná o nejkomplicovanější metodu sběru dat v kvalitativním výzkumu. Dle jejich definic jsem prováděla „*zúčastněné pozorování, které je označováno jako dlouhodobé, systematické a reflexivní sledování probíhajících aktivit přímo ve zkoumaném terénu (2004, s. 143).*“ Snažila jsem se pozorovat především chování zaměstnanců v různých situacích a nezasahovat do činností. Pozorování tak bylo přímé, otevřené a strukturované, kdy jsem se soustředila na jevy, které mohou působit kladně či záporně na duševní zdraví jednotlivých pracovníků. V situacích, které se mi jeví jako „napjaté“ nebo naopak, když mi paní učitelky připadaly spokojené, jsem se vždy snažila doptávat, co se děje, proč na ně situace působí špatně.

Druhou technikou byly dotazníky určené pedagogickým pracovníkům. Dotazníky jsou spíše typické pro výzkum kvantitativní, ale jak potvrzuje Švaříček, Švecová (2004) není výjimkou použití dotazníku i v kvalitativním zkoumání. Dotazníky jsou spíše použity pro ověření a doplnění informací z dlouhodobého pozorování.

Limity práce:

Jsem si plně vědoma toho, že výsledky vyplývající z mého zkoumání nejsou určeny pro zobecnění. Jde o průzkum pouze jednoho zařízení a do značné míry mohou být ovlivněny i tím, že jsem zde zaměstnaná. Po celou dobu jsem se nad tento fakt nažila povznést a v MŠ jsem trávila čas i nad rámec své pracovní doby.

5.4 Charakteristika zařízení

Mateřská soukromá škola se nachází v regionu středních Čech nedaleko okraje Prahy a je zařazena do Rejstříku škol a školských zařízení. Celkově má škola dvě pobočky, z nichž každá se nachází v jiném městě. Paní ředitelka má jednu kancelář zřízenou na jedné z poboček, do druhé dojíždí. Níže budu popisovat pouze jednu z poboček (tu, kterou paní ředitelka pouze navštěvuje), pro větší přehlednost (i když hlavní myšlenky jsou pro obě pobočky samozřejmě společné).

Škola nabízí ekologické zaměření, díky němuž vychovává děti v souladu s přírodou, s přírodními tradicemi a snaží se v dětech vzbuzovat návyky ve zdravý životní styl. Dále se specializuje na zdravé stravování z čerstvých surovin a lekce anglického jazyka, jež navštěvují všechny děti ze starší třídy.

Nyní škola disponuje dvěma třídami a mikrojeslemi. Mikrojesle Myšky jsou financované z fondu Evropské unie projektem Síla mateřských center o.s., Provázení k zaměstnání, jehož cílem je návrat rodičů do povolání (celkově jsou dále rozmístěny další tři pobočky mikrojeslí v jiných městech, o dalších se uvažuje, jsou velmi využívané.)

Ve třídě Žabek jsou děti s věkem 2 – 3 roky a navštěvuje jí maximálně 8 dětí najednou, ve straší třídě Krtečků jsou děti ve věku 3 – 6 let a navštěvuje jí maximálně 16 dětí najednou. Ve třídě se staršími dětmi je integrované děvče s poruchou autistického spektra a pozornosti, která v letošním roce získala asistenta pedagoga na 8 hod. denně.

V programu školy jsou časté výlety po okolí, návštěvy divadel, jízda na ponících, návštěva bazénu a solné jeskyně, zapojení metody NTC Learning, preventivní kolektivní logopedický kroužek, enviromentální výchova a jiné. V celé mateřské škole jsou denně tři učitelky, jedna chůva a asistentka pedagoga.

Pro učitelky těchto dvou mateřských škol je toto zařízení specifické v tom, že se starají i o věci, o které se v běžné státní školce starat nemusejí. Jde o péči o zvířata žijících ve školce (králíci, papoušci, kočka), v případě potřeby péče a úklid o zahradu či pořádek v šatnách, a především o přípravu svačin a vydávání obědů a následný úklid třídy po jídle. V této mateřské škole není přes den školník, uklízečka či kuchařka, obědy jsou do školy dováženy, a proto jednou z náplní práce učitelky v této školce je i starost o tyto věci.

5.5 Zúčastněné pozorování

Jak jsem již popisovala výše, účelem mého pozorování bylo přijít na determinanty, které působí kladně a nebo naopak záporně na psychohygienu pedagogických pracovníků v dané mateřské škole. Nejdříve jsem pozorovala celé dění najednou, ale postupně jsem si oddělila určité případy, kde se opakují stále stejné situace, působící na duševní stav. Postupně jsem také přišla na to, že jsou vlastně i situace, kdy se zdánlivě nic neděje, přesto vedou např. ke kladnému podporování duševního stavu jednotlivých učitelů.

5.5.1 Prostředí

Co se týká prostředí, je po většinou takové, jaké si ho paní učitelky dělají. Se změnou ročního období dělají jinou výzdobu oken, mezi sebou se domlouvají i na výzdobě školky a mění výrobky dětí, které vystavují např. na oknech nebo větší kuličky na závěsné sítě po zdech. Záležitosti dotýkající se negativně jejich duševního zdraví se spíše týkají požadavků, které mají v průběhu školního roku k vedení. Z pozorování vyplynulo, že nejhorší pro paní učitelky jsou opakující se žádosti vzhledem k vedení, se kterými se nic neděje - např. o nefunkčnosti svítidel, rozbitém plotu, neostříhaných keřích apd...

Co je potřeba vyzdvihnout je prostředí kolem mateřské školy. Mateřská škola se nachází celkem stranou z města a je obklopena velkou zahradou se vzrostlými stromy, keři a květinami. Nejen že toto prostředí kladně působí na děti, rodiče často volí tuto školku především kvůli zázemí kolem školy, ale působí blahodárně i na učitele. Je to místo vhodné pro relaxaci, uvolnění, a to i přes to, že se tam zrovna právě věnují dětem.

5.5.2 Stravování

Jak již bylo psáno v úvodu, děti jsou ve škole vedeny ke zdravému životnímu stylu. Hlavním prostředníkem se stává zdravá strava, která je pro děti každý den dovážena. Děti mají možnost výběru ze tří jídel (plošně je jim vybíráno dle nejlepšího úsudku paní učitelky). Stejnou možnost zde mají i paní učitelky. Každá dostala svůj účet, kde si mohou za dotovanou cenu objednávat stravu dle své volby. Zároveň mají možnost nosit si své vlastní jídlo z domova, na kterou mají zde svou vlastní lednici na své potraviny. Velkým bonusem je pro učitelky možnost svačit i obědvat v časech, kdy mají daný režim stravování dětí. Dokonce nám to bylo od paní ředitelky výrazně doporučeno, abychom tak byly tím

nejlepším vzorem pro děti - vidí, že u jídla paní učitelka sedí, jí a nemluví při tom. Toto je dle mého názoru mnohem účinnější, než to několikrát za sebou pouze opakovat (a to platí nejen při stolování).

(Upozornění učitelkou s delší praxí nově příchozí asistentce pedagoga – přišla k ní a tišším hlasem jí povídá - „*Prosimtě, sedni si s tou miskou a nestůj tady. Za prvé to není vhodné pro tvoje zdraví a za další, děláš špatný vzor dětem. My jim tady říkáme, že mají u jídla sedět a nevrst se a ty tady pak nad nimi stojíš s miskou polívky.*“ „*Ježiš, to je pravda, já jsem si to vůbec neuvědomila.*“)

To, co si každá učitelka volí za skladbu jídelníčku, je její vlastní volba. Co se týká ale režimu školy, tak je jí velmi nakloněn a prakticky ji pobízí k tomu, aby dodržovala pravidelný stravovací režim a tím i zásady zdravého stravování. Po celou dobu mého pozorování jsem nebyla mnohokrát svědkem, že by se paní učitelka neměla šanci najíst. Jestliže se tato situace vyskytla, bylo to pouze v případě nějakého výletu. Tyto situace se ale většinou nevyskytují, protože je vždy více pedagogických pracovníků ve třídě (na patře, na výletě) a tak se mohou u dětí vystřídat. Během mého pozorování a celkovým soužitím s kolegyněmi jsem došla k závěru, že se všechny snaží poměrně dost dodržovat zásady zdravého stravování – buď si nosí obědy z domova nebo si je objednávají. Někdy samozřejmě nejsou jídla zcela nutričně vyvážená. Větší problém bych viděla v tom, že mají občas paní učitelky tendenci se v jídle odbývat. Ale není to u žádné každodenní záležitosti, aby to nějak zásadně narušilo jejich duševní stav.

5.5.3 Akce školy

Výlety, akce, tzv. slavnosti a jiné programy, které jsou konané mimo prostředí mateřské školy jsou téměř ve všech případech zdrojem stresu. Pokud se jedná o slavnosti, kde se setkávají děti, rodiče, rodinní příslušníci s učitelkami se záminkou podívat se na nacvičené představení svého dítěte, jsem vypožorovala u svých kolegyň převážně stres pozitivní. Je jasné, že s každým vystoupením je poměrně dost práce, dopředu se musí naplánovat, s dětmi secvičit, připravit např. nějaké dárečky, občerstvení či masky (dle typu slavnosti – vánoční, masopust, Filipojakubská noc...). Tento stres spojený s vystupováním před rodiči, který např. zahrnuje samotný výstup učitelek nebo proslovy, je v jisté míře vhodný, protože vede ke stimulaci, a tak může docházet od jedné slavnosti ke druhé, ke

zdokonalování celého představení (ke zlepšování a k podávání dokonalejších výsledků samozřejmě přispívá i fakt, že děti postupně zrají a mají tak možnost např. od básniček, které povídají na Vánoce přejít k hranému divadlu, které se odehrává na čarodějnické slavnosti). A není výjimka ani u kolegyň z naší školy – že na každou velmi pozitivně působí pochvala. A to ať přijde odkudkoliv – pochvala z řad rodičů za vydařené vystoupení (popř. za dobrou pedagogickou činnost a péči v MŠ), pochvala z vedení či pochvala od dětí, kteří jsou většinou těmi nejupřímnějšími hodnotiteli. Ač se to nezdá, ale samotnou mě kolikrát překvapí, jak sami dokáží kvalitně zhodnotit vlastní výkon či výkon někoho jiného. Po dobu mého pozorování se nestalo, že by se rodiče vyjadřovali negativně. Slavnosti jsou rodiči oblíbené a využívají ji ke scházení a komunikaci s ostatními rodiči, k získávání informací o jejich dětech a k hovoru s vedením. Panuje tam vždy přátelská atmosféra.

Jak již bylo popsáno v charakteristice školy, vyznačuje se menším počtem dětí ve třídě a máme tak možnost navštěvovat různé kulturní akce, výlety, jezdit se vozit na konících, či navštěvovat plavání již od třech let. Výlety se volí dle schopností dětí, dle tematického bloku či momentální nabídky. Tyto výlety jsou samozřejmě velmi oblíbené u dětí, ale dle mého pozorování i u učitelek, které tak popisují únik ze stereotypu a ze stále stejného prostředí. V tomto smyslu je určitě vhodné výlety zařazovat. Co ovšem zanechává na učitelkách velmi negativní dopad a díky tomu mají tendenci s výlety skončit jsou chvíle, kdy není dostatečně zajištěno to, co má být, a v danou chvíli jim to způsobuje velký stres. Tyto situace jsou z největší míry způsobeny špatnou komunikací s vedením školy. Za dobu mého pozorování šlo především o špatně objednaný termín návštěvy, nezajištění vhodné svačiny na výlet a neobjednání autobusu pro přesun. Všechny tyto situace mají jednotný scénář – paní učitelky kontaktují o záměru s výletem paní ředitelku, ale jelikož se akce koná za delší časový úsek, je opomenuto k tomu jednotlivé komponenty zařídit. Z toho důvodu se u dalších výletů paní učitelky snaží zařizovat vše samy, což ne vždy jde, ale je to pro ně další stres vyplývající z toho, aby vše bylo zařízeno. Z úst jedné paní učitelky: „*Mám já tohle vůbec zapotřebí?*“

5.5.4 Odpočinek a efektivní využívání času

Režim dne a režim celé školy je jasně daný a jak jsem již psala v teoretické části, tak správné využívání a plánování času je základním principem správné psychohygieny. Režim

dětí platí stejně tak pro paní učitelky. Samozřejmě vyjma odpoledního spánku. Vzhledem k odlišnému počtu dětí ve škole, je i rozdílná pracovní doba a náplň učitelek. Učitelka má za úkol starat se o čistotu třídy během dne (úklid po výtvarné činnosti, po svačině, po obědě), starat se o stravu dětí (příprava svačin dle jídelníčku, příprava oběda), starat se o doplňování hygienických potřeb do MŠ, příprava ložnice na spaní a úklid ložnice po spaní apd. Z mého pozorování vyplynulo, že tyto činnosti nad rámec práce učitelky v MŠ zaměstnaným nevadí, ba naopak ji někdy oceňují, protože díky ní opět dochází k narušení stereotypu.

„Hele, nechceš jít udělat svačiny, my si zatím zacvičíme a uděláme ranní kroužek.“ „To budeš hodná, jdu na to a pak se k vám přidám.“

Vzhledem k tomu, že je na pracovišti více pedagogických pracovníků, vždy se mohou vystřídat, a tak má jedna vždy čas a prostor zajistit např. mazání svačin, zajistit výdej obědů apod.

Všechny kolegyně se svorně shodují na tom, že je pro ně velmi výhodný týdenní směnný provoz, kdy má každá jeden den určený do 17:00, kdy končí provoz mateřské školy a zbytek týdne je pokrytý tak, aby se všechny spravedlivě vystříдалy, a tak aby byl zajištěn bezpečný provoz školy. Všechny se také poměrně shodují v tom, že jedna směna, kdy je potřeba zajistit činnosti a hlídání dětí do vyzvednutí rodičů je v pořádku, ale občas pro ně znamená velké vytížení, protože tato směna začíná v 9:00 a jedná se tak o 8 hodin přímé péče o děti. Všechny ostatní směny jsou sedmihodinové, jen ve výjimečných případech jsou šestihodinové. Tento systém občas učitelkám připadá stresující, protože nemají pokaždé čas na kvalitní přípravu a jsou nuceni si ji dělat v čase odpoledního odpočinku dětí. Tak dochází k tomu, že nemají chvíli na relaxaci, a tak ke konci směny bývají vyčerpané. Tento systém hodnotí, jako že není špatný, ovšem do toho momentu, kdy nějaká učitelka např. onemocní. Učitelky si pak berou směny za jiné kolegyně a snaží se tak o to, aby byl zajištěn chod mateřské školy. Paní ředitelka se v těchto okamžicích snaží vyhovět alespoň tím způsobem, že má sjednané lidi na případnou výpomoc. Takže jestliže tato výpomoc může, tak v těchto chvílích nastupuje např. od 14:00 a zajistí tak bezpečné dohlídání dětí do odchodu domů. Tento systém zajištění výpomoci velmi učitelkám napomáhá, aby se ve škole zcela nevyčerpaly.

5.5.5 Pohybové aktivity

Škola se snaží, aby jejím cílem bylo ekologické smýšlení a zdravý životní styl jedince. To je především dětem předáváno každodenním působením učitelů, skrze témata, která jsou s dětmi realizována (Ve zdravém těle, zdravý duch, Zimní sporty, Olympiáda atd.). Nejen v týdenních tématech je realizováno a předáváno povědomí o tom, že pohybové aktivity je nutné dělat pravidelně. Paní učitelky mají v hlavním režimu dne realizaci zdravotního cvičení a pohybové hry. Zdravotní cvičení je v zimních měsících realizováno v herně, v letních měsících na zahradě. Paní učitelka se vždy účastní cvičení, když je potřeba, opravuje děti. Každý den také chodí paní učitelky s dětmi na procházku. V tomto ohledu je režim školy opět zase tak nastavený, aby podporoval alespoň minimální pohybové aktivity, kterých se účastní paní učitelka i s dětmi a pozitivně tak působí na své zdraví.

„Děti uděláme si dvojce... jo, vždyť máme dnes lichý počet, tak budeme spolu a tančíme...“

Paní ředitelka také každoročně pořádá firemní teambuilding, kdy mají všichni možnost účastnit se městského běhu, společně pobýt a soutěžit jako jedna skupina. Z pozorování kolegyně a přístupu k tomuto sdružování jsem dospěla k závěru, že je velmi kladně hodnoceno, když se paní ředitelka snaží stmelovat kolektiv mimo pracoviště. Kolegyně se rády sejdou a obohatí se např. o zážitky či zkušenosti ze školy. Pro mnohé kolegyně je ale zároveň teambuilding zdrojem stresu – neběhají a je jim buď hloupé odmítnout či si vymýšlet jiné záležitosti, a tak se neúčastnit. I když z vlastní zkušenosti vím, že samozřejmě běh není povinný, myslím si, že by nebylo špatné pořádat teambuilding jiným způsobem pro uspokojení většiny pracovníků, nebo jich klidně pořádat více do roka na různá témata.

5.5.6 Prestiž

Rozhodla jsem se tuto část zařadit z jednoho prostého důvodu. Začaly se opakovat případy, které se mi jevily jako jedny z velmi negativně působících na psychiku pedagogů. Nejen, že jsem se setkávala a setkávám se nadále s rodiči, kteří začínají chápat roli učitele poměrně zkresleně a berou je na lehkou váhu (což je dle mého názoru celospolečenský problém), ale začaly se vyskytovat situace, které jsou typické právě dle mého pro soukromé zařízení.

Opakující se situace byly dost obdobné s vždy se z nich dal vyčíst jeden a ten samý podtext - „Já si platím školné a tak vy budete dělat to, co chci já.“ Během pozorování jsem vytipovala rodiče, kteří přesně s těmito požadavky do školy docházejí. Často se u nich stává, že nedodržují harmonogram a pravidla školy, děti si vyzvedávají mezi posledními, či po skočení otevírací doby, mají neobvyklé požadavky a ve výsledku jsou celkově nejvíce konfliktní.

„Můžete mi prosím třikrát denně stříknout do nosu tyto kapky?“ „Dle řádu školky nesmíme dětem podávat žádná léčiva, jestliže je dítě nemocné, musíte si ho nechat doma.“ „On už ale není nemocnej, jen dosmrkává a potřebuju, abyste mu stříkala tyhle antibiotický kapky.“ „Nezlobte se, ale to opravdu nejde. Jak říkám, žádné léky, krémy, mastičky ani kapičky dětem podávat nesmíme, prosím vraťte se zpět do školky, až budete doléčení, ohrožujete tak zdraví svého dítěte, ostatních dětí i nás.“ „No to je fakt skvělý.“ – následoval odchod rodiče i s dítětem a následné e-maily paní ředitelce o nepřijetí dítěte do kolektivu, kdy paní ředitelka odpověděla stejným způsobem jako paní učitelka a dítě bylo pak ještě celý týden doma.

Tyto situace nejsou samozřejmě rutinní záležitostmi a neděje se tak u všech rodičů. Jestliže se ale něco takového stane, musím říci, že je vidět, že to zahýbe momentální náladou celého kolektivu. Není to většinou jednodenní záležitost a většinou každá učitelka s tím poté odchází domů. Zde je nutné zdůraznit, že hodně záleží na povaze jednotlivých učitelek – některá záležitosti z práce řeší více, některá méně... Ale celkově jsem vyzozorovala, že tyto situace vnaší do učitelek pocity méněcennosti a ukřivdění, i když jednají správně a jsou v právu.

5.5.7 Práce s dětmi

Jedním z nejvíce diskutovaných témat na poradách, v kabinetech, ale i v samotné třídě je cíl naší práce – a to jsou děti. V tomto případě nejde o hodnocení jednotlivých dětí ale o to, jak děti přispívají k duševní hygieně učitelů. Z většiny kolegyně cítím, že práci dělají s láskou, děti mají rády a je to pro ně prakticky poslání. Co bych nejvíce vyzdvihla, je fakt, že si kolegyně pochvalují počet dětí. Tím, že ve třídě se staršími dětmi je maximální počet cca 16 a v třídě s dětmi mladšími max. 8, tak práce s dětmi může být mnohem více individuální a je prakticky možné se u každého dítěte zaměřovat na to, co není jeho „silnou stránkou.“

Zcela nepochybně se v každé třídě najde dítě, žák, student, který nějakým způsobem vyrušuje, je neukázněný, narušuje průběh vzdělávání nebo prostě pro daného učitele není sympatický – dle mého názoru je to zcela přirozené, i učitel je jen člověk. Poté už záleží na osobnosti každého učitele, jak si s daným dítětem dokáže poradit. V naší třídě je tomu také tak. Co ale pociťuji více z pedagogů je vnitřní boj s dětmi, jejichž rodiče jsou tzv. „problémoví.“ V tuto chvíli je nutné si velmi opakovat, že jsme profesionálové, že se nesmíme nechat rozhodit, a především si nevybíjet na dětech to, co zapříčiňují jejich rodiče. V našem kolektivu o tom občas vedeme hovory a z kolegyň cítím a vidím z jejich práce, že se opravdu snaží ke všem dětem přistupovat stejně, nikoho nezvýhodňovat nebo naopak usurpovat. I toto je dle mého jedním z pozitivních znaků duševní psychohygieny – když si dokáží uvědomit, že dítě za nic nemůže, není vhodné ho nějak odbíjet a přistupovat k němu zcela stejně, jako ke všem ostatním. Jak jsem mohla sama pochopit, není nic horšího, než křivda a tu špatně snáší nejen děti, ale i dospělí.

5.5.8 Spolupráce s rodiči

Ve škole jsou prakticky neomezené možnosti, jak spolupracovat či kontaktovat rodiče. Učitelky se snaží denně informovat o stavu dítěte, o tom, co ve škole dělalo, jak a kolik toho snědlo, zda byl nějaký problém atd. V tomto směru není problém a vždy je možné rodiče kontaktovat. V opačném případě lze samozřejmě domluvit schůzku a taktéž se sejít. Taktéž bych zde chtěla uvést, že s rodiči v naší škole nemáme úplně běžné formální vztahy. Myslím si, že je to zapříčiněno tím, že máme celkově menší počet dětí ve třídě, a tak i menší počet rodičů. Je tak možné se během roku lépe poznat. Celkově lepšímu a osobnějším poznávání přispívají i možnosti komunikace při vyzvedávání či přijímání dětí – zkrátka s menším počtem rodičů je možnost poté s každým déle komunikovat. K dobrým vztahům přispívá i konání akcí ve školce, jak již bylo zmíněno (dílky, slavnosti, besídky...).

Během mého pozorování jsem narazila na problém v komunikaci mezi „třemi stranami.“ Jde o komunikaci rodič-učitelka-ředitelka. Jak jsem již uvedla výše, paní ředitelka netráví ve školce pravidelný čas. Dojíždí do školy, když potřebuje s někým něco vyřešit, kvůli poradám a když je zkrátka třeba. V ostatních případech je na telefonu, pro rodiče ve velké míře funguje přes e-mail. Občas se tedy stala situace, kdy rodič přišel do školy s tím,

že paní ředitelka mu něco slíbila, (paní ředitelka učitelky neinformovala) učitelky nic nevěděly a následně měly problém s reakcí na situaci.

„Zítřka tedy jdu s malým k doktorovi, do školky ho teda přivedu v 11 hodin.“ „Jak v 11 hodin? To jsme vždy někde na procházce, lepší by bylo tak maximálně do desíti hodin.“ „Já jsem tak ale domluvená s paní ředitelkou...“

Tyto a podobné situace vedly u učitelek ke stresu, protože pak byly nuceny např. přehodnotit naplánovaný program s dětmi nebo se jiným způsobem přizpůsobovat rodičům. Po hromadné poradě, kdy tyto situace byly paní ředitelce vysvětleny z praktického hlediska se snaží rodiče odkazovat přímo na učitelky...

Další ze stresových situací při komunikaci s rodiči může přinášet nedostatečná zkušenost při komunikování s rodiči dětí. Každá učitelka v zařízení má jinak dlouhou pedagogickou praxi. Bohužel se do vzdělávání pro učitele ani moc často nezařazuje problematika komunikace s rodiči. Stejně tak každý rodič je jiný, reaguje jinak na různé situace, jinak si představuje péči o své dítě. Někdo z učitelů se dokáže bravurně bavit s dětmi, ale s dospělými v komunikaci až tak nevyniká, nebo třeba naopak. Stejně tomu je i v našich zařízeních. Řešení problému týkající se dítěte není pro nikoho a nikdy příjemné a nikdy nelze odhadnout, jak dopředu dopadne. V tomto případě velmi dobře fungují právě vztahy mezi kolegy, kteří se dokáží podpořit a poradit, jak v daných situacích jednat nebo doporučit, jak pokračovat dál, když si jiná učitelka neví rady. Tím si v případě problému nepřipadá, že je na vše sama a může se spolehnout na své kolegy, kteří jí popřípadě poradí.

5.5.9 Vztahy s kolegy

Vztahy s kolegy jsou na každém pracovišti velmi důležitým faktorem. Během mého pozorování se samozřejmě naskytly situace, kdy mezi kolegyněmi došlo k nedorozumění, ke slovním potyčkám či rozepřím. Dle mého názoru je ale důležité, že vždy došlo k pozdějšímu vzájemnému vysvětlení. Co jsem si všimla a sama se to snažím jako učitelka dodržovat, všechny kolegyně se případné nesváry snaží řešit v době, kdy u toho nejsou žádné děti, natož rodiče dětí. Poté řešení negativních výtek je sice stále pro danou osobu nepříjemné, ale ne tak, jako kdyby to bylo řešeno před třídou plnou dětí.

Je zcela jasné, že v kolektivu lidí je každý zcela jiný, každý má jinou povahu, každý má jiný názor na výchovu. Zcela upřímně musím napsat, že z pozorování pro mě vyplynulo,

že kolektiv ve škole se našel s celkem dost podobným výchovným ražením, a tak nevznikají žádné větší rozepře. Kolegyně jsou si vzájemně nápomocné, nikdo nemá tendence se nad druhým vyvyšovat. V případě potřeby výměny směny se vždy najde řešení a kolegyně nemají problém vyjít té druhé vstříc a směnu si upravit, popř. vyměnit za jiné dny. Celkově jsem pozorovala mezi kolegyněmi klid a pohodu.

5.5.10 Spolupráce a vztahy s vedením školy

Paní ředitelka se snaží se svými zaměstnanci hovořit přátelsky, snaží se vše vyřešit po dobrém a bez konfliktů. Při jednání s ní kolegyně nejsou nervózní a nebojí se s ní probírat i nepříjemné situace a problémy. Někdy je pro zaměstnané stresující komunikace přes mobilní telefon. Vzhledem k tomu, že má každá třída svůj provozní telefon, paní ředitelka má občas tendenci volat do každé třídy, i když si na to předtím určila vedoucí učitelku, která by měla vyjednávat s učitelkami problémy vlastně za ní. Poté se stává, že každá učitelka ví jen část informací, nikdo neví, co je právě platné a pravdivé.

„Ne, takhle to není, mě to volala dneska ráno.“ „Počkej, mě volala po svačině a říkala mi zase tohle právě...“

Celkově se snaží paní ředitelka dodržovat ve všech pobočkách řád, a především klidnou atmosféru.

5.5.11 Shrnutí pozorování

Po rozdělení determinantů pozorování na menší celky a popsání základních informací lze vyvodit tyto závěry: na tomto pracovišti se vyskytují faktory podporující vhodnou psychohygienu, tak faktory, které je naopak narušují.

Kladné záležitosti, které jsou u kolegyň dle mého pozorování nejvíc oceňované, jsou především vzájemné vztahy s kolegy v kolektivu na pracovišti, příjemná rozvržení pracovní doby, menší počet dětí na třídu (než ve státních školách), možnost zdravého stravování a také vybočování ze stereotypu díky akcím, výletům, nebo např. přípravy svačin a obědů (v případě, že je vše dopředu zorganizované).

Záporné faktory, které většinou u každé vedou k myšlenkám na změnu povolání jsou především jednorázové stresové situace. Ve velké míře jde o nevhodnou komunikaci, a to jak od rodičů, tak od vedení školy. Problém jsou také výlety v případě, že není vše perfektně

zorganizováno. Stresující se stává pracovní doba učitelek v případě, že někdo z týmu vypadne a ostatní slouží jako záskok za daného člověka. V případě více osmihodinových směn přímé práce u dětí do týdne to přináší vyčerpání a velkou únavu. Paní ředitelka si je ale vědoma tohoto zatížení, a tak se snaží alespoň někdy posílat do školy výpomoc.

5.6 Dotazník

Dotazník byl předložen po skončení pozorování všem pedagogickým pracovníkům, ale pro zajímavost i chůvám pracujících v mikrojeslích (nadále nazývám souhrnně jako kolegové nebo pedagogičtí pracovníci), které jsou přidružené mateřské škole. Dotazník obsahoval otevřené i uzavřené otázky a byl předložen 11 zaměstnancům a od 11 mi byl také navrácen vyplněný.

Z otázek, které se vyskytovaly na začátku dotazníku a šlo převážně o obecné informace, jsem odpovědi shrnula do následující tabulky a vytvořila tak výzkumný vzorek pro dotazník:

	Pohlaví	Věk	Nejvyšší dosažené vzdělání	Pozice v MŠ	Délka pedagogické praxe (roky)
1	Žena	45 - 54	SŠ s maturitou	chůva	0 - 5
2	Žena	35 - 44	VŠ – Mgr.	ředitelka	6 - 12
3	Žena	35 - 44	VŠ – Bc.	vedoucí učitelka	13 - 20
4	Žena	45 - 54	SŠ s maturitou	vedoucí učitelka	13 - 20
5	Žena	45 - 54	SŠ s maturitou	učitelka	0 – 5
6	Žena	25 – 34	VŠ – Bc.	chůva	6 - 12
7	Žena	25 - 34	VŠ – Bc.	učitelka	0 - 5
8	Žena	35 - 44	VŠ – Bc.	asistentka pedagoga	6 -12
9	Žena	45 - 54	SŠ s maturitou	chůva	0 - 5
10	Žena	25 - 34	SŠ s maturitou	chůva	0 - 5
11	Žena	25 - 34	VŠ – Bc.	učitelka	0 - 5

Tabulka 1- Výzkumný vzorek

(Zdroj: vlastní šetření, 2020)

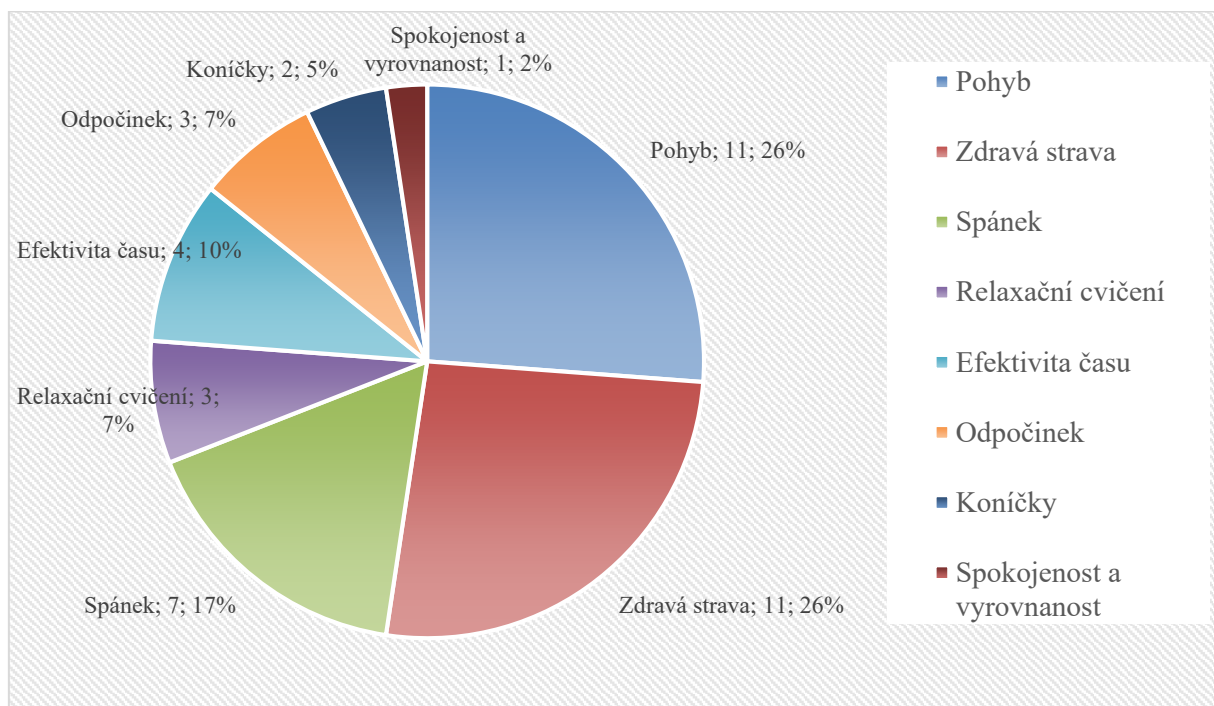
Podle informací vyskytujících se v tabulce můžeme vidět, že veškerý pedagogický tým tvoří ženy a jejich průměrný věk je kolem 35 let. Všechny kolegyně mají minimálně středoškolské vzdělání s maturitou. Celkově dotazníky vyplnili čtyři chůvy, jedna asistentka pedagoga, pět učitelek, z nichž dvě jsou vedeny jako vedoucí a paní ředitelka. Největší rozdíly vyvstávají v délce pedagogické praxe, kdy polovina vyplnila, že má menší než pětiletou pedagogickou praxi, tři mají do dvanácti let praxe a dvě celkem od třinácti let a více pedagogické praxe.

První část dotazníku se týkala psychohygieny obecně. Otázkami jsem se snažila zjistit, jaké je povědomí o psychohygieně mezi pedagogickými pracovníky.

Prvotní byla otevřená otázka a týkala se definování slova Psychohygiena. Ač byly některé odpovědi kratší či delší, ze všech získaných odpovědí je jasné, že všechny kolegyně zhruba vědí, čeho se psychohygiena týká a na co se zaměřuje: např. odpovědi: „*Zachování duševního zdraví v rámci pracovního a soukromého života.*“ nebo „*Udržování psychického zdraví, duševní pohody a radosti. Duchovní obnova.*“. Každá kolegyně napsala definici jinou, žádná odpověď nebyla špatná nebo mylná.

Další otázkou jsem se snažila navázat na odpověď předchozí a zajímalo mě, zda si kolegyně myslí, zda je dodržování psychohygieny pro učitele potřebné a jestliže ano, tak proč. Všechny odpovědi byly stejné – dodržování psychohygieny je pro učitele důležité. Z doplňujících odpovědí se nejčastěji opakovalo, že je důležitá, aby byl učitel v psychické pohodě, aby učitel nepropadal psychickým onemocněním a aby byl odolnější ke stresu, který je u učitele značný. Jedna paní učitelka ještě nad rámec ostatních doplnila, že je důležité dodržovat správnou duševní pohodu, aby „*po určité době nezačala děti nesnášet.*“ Což je dle mého vyjádření jinými slovy, aby se zabránilo syndromu vyhoření.

Třetí otevřenou otázkou v dotazníku byla otázka, jaké znají principy psychohygieny. Zde jsem zaznamenala odpovědi různé, a proto jsem se rozhodla odpovědi zaznamenat do výšečového grafu:



Graf 2 - Základní principy psychohygieny

(Zdroj: vlastní šetření, 2020)

Z odpovědí lze vyvodit, že všechny kolegyně se domnívají, že základními principy psychohygieny jsou především pohybové aktivity a sport, a také zdravá strava. Více než polovina odpověděla, že je pro zdravé duševní zdraví potřebný dostatek spánku. Mezi méně častými odpověďmi se pak objevilo, jako princip psychohygieny, relaxační cvičení, plánování a efektivita času, odpočinek, věnování se koníčkům a jedna kolegyně uvedla, že je potřebná spokojenost a vyrovnanost. Což se dá považovat spíše jako důsledek dodržování principů psychohygieny.

Další otázky byly voleny tak, aby odpovědi byl výběr mezi ano a ne. Odpověď měly kolegyně zvolit podle toho, co je pro danou argumentaci nejtypičtější. Odpovědi jsem shrnula do tabulky pro lepší přehlednost.

Otázka	ANO	NE
Myslíte si, že dodržíte zásady zdravého stravování?	7	4
Plánujete si svůj průběh dne/týdne?	7	4
Spíte alespoň 6 hodin?	10	1
Odpočíváte každý den?	5	6
Můžete se spolehnout ve svém životě na svého partnera?	10	1
Zařazujete ve svém životě pravidelně pohybové aktivity?	6	5

Tabulka 3 - Dodržování správné psychohygieny

(Zdroj: vlastní šetření, 2020)

Z odpovědí je tedy možné vidět, že převážně všechny kolegyně se snaží dodržovat alespoň z poloviny zásady pro správnou duševní hygienu. Žádná z kolegyně se nevymykala odpovědím, že by buď odpověděla na všechny otázky ne, nebo naopak ano. Ze zjišťovaných otázek nejvíce dodržují dostatečný spánek a že ve svém životě mají v partnerovi oporu. Naopak nejvíce záporných odpovědí se týkalo pravidelného odpočinku a pohybu. Což se vlastně potvrdilo i v desáté otázce, která byla otevřená a zjišťovala nejčastější chyby v oblasti zásad psychohygieny. Nejvíce odpovědí bylo spojeno právě s tím, že kolegyně neumí odpočívat, nebo mu nevěnují dostatek času, že pravidelně neprovádí pohybové aktivity a občas nedodrží zásady zdravého stravování. Jedna kolegyně vyjádřila, že se nevěnuje žádnému koníčku a pociťuje to jako chybu.

Poslední otázkou týkající se obecné psychohygieny v životě kolegyně se stala otázka s výběrem metod bojujících proti stresu, ale i s možností doplnění vlastní metody. Nejčastěji zvolené odpovědi byly: sport, kreativní činnost, domácí práce a pobyt v přírodě. V menší míře se pak objevovaly odpovědi jako hudba, relaxační cvičení, sex a alkohol. Z možnosti napsat svou vlastní možnost odpovědi zde byla vyplněna četba, modlitby, spánek, jídlo, háčkování, pletení, věnování se dětem a psovi a sledování filmů.

Druhá část dotazníku byla cílena na zátěž vyskytující se na pracovišti. První otázka zjišťovala, zde je výkon práce stresující. Na výběr byly tři možnosti. Odpovědi jsem zaznamenala do tabulky:

Je pro vás výkon práce stresující?				
ODPOVĚĎ	ANO	NĚKDY	SPÍŠE NE	NIKDY
POČET	0	5	5	1

Tabulka 4 - Výkon práce a stres

(Zdroj: vlastní šetření, 2020)

Zde můžeme vidět, že pro polovinu kolektivu je někdy výkon práce stresující, pro druhou polovinu spíše není a jedna kolegyně svou práci nepovažuje za stresující vůbec.

Třináctá otázka měla za úkol zjistit, co je pro kolegyně při výkonu práce nejvíce zatěžující. Nabídla jsem jim odpovědi pro volbu, ale i možnost dopsat svou vlastní odpověď. Jako nejvíce zatěžující byl zapsán hluk a hlasová zátěž – 7 odpovědí. Dále bylo pětkrát označeno kontakt s rodiči, čtyřikrát kontakt s vedením, třikrát nízké platové ohodnocení a jedenkrát velká míra zodpovědnosti. Z možností dopsat vlastní odpověď zde byly zapsány: nastalé komplikace, neplánované změny, neinformovanost a sžívání se s nově příchozími dětmi.

Další otázka se zajímala o to, zda stresová situace může ovlivnit pracovní výkon a další otázka na tuto odpověď navazovala a zjišťovala, jakým způsobem tedy stresová situace výkon ovlivní.

Ovlivní vaší práci, když zažijete stresovou situaci?				
ODPOVĚĎ	ANO	NĚKDY	SPÍŠE NE	NIKDY
POČET	2	6	3	0

Tabulka 5 - Ovlivnění stresovou situací

(Zdroj: vlastní šetření, 2020)

Z tabulky odpovědí můžeme vidět, že dvě kolegyně odpověděly, že stresová situace vždy ovlivní výkon jejich povolání, šest kolegyň setkání se stresovou situací ovlivní pouze někdy a tři odpověděly tak, že spíše jejich výkon povolání neovlivní.

Na doplňující otázku, jak ovlivní výkon povolání stresová situace, se odpovědi celkem opakovaly, takže při zažití stresové situace se projeví na náladě jako napětí a pocit nestíhání, jako podráždění a netrpělivost, nesoustředění, a to poté vede k větší a rychlejší únavě.

Jako jednou z posledních otázek v dotazníku byla přímá otázka, zda jsou kolegyně spokojené na současném pracovišti. Celkem osmkrát zde padla odpověď ano a třikrát spíše ano. Tyto tři odpovědi byly ještě doplněny o informace, proč spíše ano. Kolegyně pracující zde delší dobu je nespokojena s tím, že není obohacována o nové zkušenosti a není zde prováděno pravidelné hodnocení, které by ji mohlo posunout dál. Další zdůrazňuje, že ji zde vyčerpává nekorektní sdělování informací a ocenila by více školení. Třetí by také ráda více školení. Vyzdvihována několika kolegyněmi je dobrá pracovní doba a také kolektiv kolegyň. Většina kolegyň si také pochvaluje menší počty dětí ve třídě.

Předposlední otázka se zaměřovala na návrhy, které by vedení mohlo udělat, aby byl na pracovišti zmírněn stres. Dvakrát tato možnost vůbec využita, 9 kolegyň se prakticky shodlo na tom, že by bylo vhodné celkově zlepšit komunikaci, navrhují pravidelné schůzky, zlepšit komunikaci mezi rodiči, učitelkami a vedením a požadují férovější jednání a větší míru informovanosti. Mezi dalšími návrhy bylo více možností školení, více

hodnocení, relaxační chvílky a krátké pauzy a více dodržování stanovených pravidel mezi vedením a personálem.

Poslední otázkou dotazníku se stala otázka, zda je povolání pro pedagogické pracovníky plně uspokojující. Zde byla odpověď osmkrát ano, dvakrát téměř ano a jednou ne s tím, že danou kolegyni ale práce baví.

5.6.1 Shrnutí dotazníků

Jak jsem již psala v úvodu dotazníku, rozhodla jsem se je rozdat mezi kolegyně až v době, kdy jsem měla zapsané poznatky z pozorování. Byla jsem překvapena, že se v dotaznících objevovaly odpovědi, které byly poměrně shodné s mým pozorováním.

Z dotazníků plyne, že všechny moje kolegyně jsou seznámeny s problematikou psychohygieny a ve větší míře se snaží dodržovat její zásady, aby si zachovaly zdravý duševní pohled na život a ochránili tak svou psychohygienu. Z dotazníků také plošně plyne, že nejvíce kolegyně zapomínají na odpočinek a občas zanedbávají pohyb, sport a občas si smlsnou na zdravém jídle. Z druhé části dotazníku týkající se psychohygieny přímo na pracovišti lze vyvodit, že někdy je výkon povolání stresující, a to především nadměrným hlukem a zvýšenou hlasovou zátěží, komunikací s rodiči a komunikací s vedením školy. Mým vlastním předpokladem bylo, že jednou z největších výtek bude ze strany kolegyně malé platové ohodnocení. Tato odpověď se objevila pouze dvakrát a jednou z toho byla zdůvodněna, že raději bude daná učitelka pobírat menší výplatu, ale bude v dobrém kolektivu. Z toho zjištění dle mého názoru plyne, že všechny kolegyně na pracovišti berou své povolání především jako poslání i s tím faktem, že za to nejsou korektně finančně ohodnoceny. Z dotazníků plyne, že jestliže pedagogičtí pracovníci prožijí stresovou situaci, může to poté ovlivnit jejich pracovní výkon. Všechny kolegyně jsou na současném pracovišti spokojené, a to až na malé výjimky a mnohé mají nápad, jak by se mohlo pracoviště ještě zlepšit. Pro deset z jedenácti kolegyně je výkon práce učitelky (chůvy, asistenty pedagoga) plně uspokojující.

6 Shrnutí případové studie

Hlavním výzkumným problémem diplomové práce se stala psychohygienu u učitelů z jedné konkrétní soukromé mateřské školy. Před zahájením výzkumného šetření jsem si položila otázky, na které jsem se postupně snažila najít odpověď. Průběh pozorování jsem se snažila zaznamenávat na papír, psát si i některé mluvené komentáře. Později při zápisu mi začali vyplývat jednotlivé problematické oblasti a z toho důvodu jsem se rozhodla pozorování rozčlenit do jednotlivých oblastí. Z celého průzkumu vzešly celkem jasné odpovědi na předložené výzkumné otázky.

Celkově lze říci, že pedagogičtí pracovníci z obou poboček mají dle jejich vyjádření minimálně základní povědomí obecně známých zásadách racionální životosprávy a ve svém životě se snaží ve velké míře tyto zásady dodržovat. Zařízení je předně svým kontextem laděno spíše do ekologického smíšení a podporuje zdravý životní styl a stravování. Všechny tyto podněty povzbuzují pedagogické pracovníky, aby nejen na pracovišti dodržovaly zásady zdravého životního stylu. Dalším způsobem, jak pracoviště podporuje své zaměstnance v udržování dobré psychické kondice je pravidelný režim v činnostech a ve stravování. Firma také nabízí volbu zdravého stravování. Dalšími faktory, které byly zdůrazněny jak v pozorování, tak v dotazníky jsou, že je pro učitele vhodná práce s menším počtem dětí ve třídě a vyhovující pracovní doba (v ideálním případě.)

Na pracovišti se nelze vyhnout ale situacím, které jsou pro učitele stresové. Jedná se o jednorázové situace, kdy rodiče požadují služby nad rámec školních pravidel, a to díky placení měsíčního školného. Mezi nejčastější situace, které vyvolávají v pracovnících negativní myšlenky jsou jak z pozorování, tak z dotazníků plynoucí – problémy s komunikací. Myslím, že by se to dalo zhodnotit jako nejčastější problém. Jde o problémy s dezinformacemi mezi pracovníky, komunikace mezi rodiči, učiteli a vedením a celkové nepravidelné informování přes mobilní telefon. S tím souvisí i časté problémy např. se špatnou organizací výletů nebo k neustále se opakujícím požadavkům týkající se prostředí.

6.1 Doporučení

V závěru bych se chtěla věnovat doporučením, které by se vedení školy mohlo pokusit zajistit, pro zmírnění stresových situací na pracovišti, a tak vylepšit klima celé školy. Jak

vyplývá z pozorování i z dotazníků, komunikace mezi dvěma pracovišti je složitější. Moje řešení by bylo, aby vedení školy komunikovalo kvůli neodkladným, méně závažným, záležitostem pouze s vedoucí učitelkou a ta pak řešila záležitosti s jednotlivými učitelkami na daném pracovišti. Celkově by se tak mohl urychlit proces řešení problémů, zaměstnanci získají větší důvěru k vedení, bude se tak budovat pozitivní klima školy, a navíc vedení získá čas pro řešení jiných situací. S tímto souvisí i volba sdělování informací. Při méně důležitých oznámení není problém v komunikaci přes e-mail či mobilní telefon. V případě důležitějších rozhovorů je důležité si najít čas k osobnímu kontaktu a k přímému rozhovoru. Poté je nutné sdělit jasné, konkrétní a srozumitelné informace a pro ověření správného pochopení významu sdělení využít zpětnou vazbu.

Dalším návrhem pro zlepšení komunikace jsou pravidelně konané porady v jeden čas a v ten samý den, např. jedenkrát za dva týdny. Nejenom, že se na poradách mohou kolektivně podávat informace, dělat nejrůznější rozhodnutí, ale zároveň budou utužovat kolektiv, kolegové si mezi sebou mohou vyměnit rady a učit se od sebe. Navíc pravidelně konané porady by tím pádem měli zabrat menší časový úsek, než když se koná jedna porada např. za čtvrt roku.

K mému dalšímu návrhu se vztahuje především ukázněnost a unáhlenost ve sdělování nových informací. Jde o komunikaci mezi rodiči, učitelkami a vedením. Jestliže se vedení školy rozhodne udělat nějaké změny, např. v programu pro děti, nebo se změna týká nějakého dítěte (změna docházky) jako první by o změně vždy měli vědět učitelky. Jak již bylo popsáno ve výzkumné části pozorování v kapitole „Spolupráce s rodiči“, je opravdu nepříjemné, jestliže rodiče vědí nové informace a vlastně je oznamují učitelkám. Vždy by to mělo být obráceně. Z mého pohledu v takové chvíli musíme pro rodiče působit neprofesionálně. Učitel by měl být někdo, kdo by měl mít důvěru nejen u dětí, ale především u rodičů a toto jednání důvěru ve svěření dítěte na celodenní pobyt v MŠ příliš nevzbuzuje.

V poslední řadě bych doporučila vedení školy konání pravidelného hodnocení práce učitelek. Taktéž mezi mé návrhy patří, aby bylo do školy vneseno vzájemné hodnocení práce učitelek/kolegyň mezi sebou. Hodnocení výkonu práce většinou u všech vzbuzuje paniku a stres – ale na druhou stranu může být tak účinným nástrojem sebereflexe a sebepoznáním, a tak bude podpořen další z principů profesní psychohygieny učitele v této mateřské škole.

7 Závěr

Cílem diplomové práce se stalo pojednání o profesní psychohygieně učitele v mateřské škole. V první řadě je nutné podotknout, že pro správný duševní stav nejsou potřebné jen vhodné podmínky na pracovišti, ale především v zázemí svého domova a ve svém vlastním těle. K prověřování o seznámení s psychohygienickými principy a jejich dodržování na pracovišti právě v mateřské škole mě vedl fakt, že v pomáhajících profesích jsou lidé poměrně ve velké míře stresy ohrožováni, a to dle mého mínění, prakticky každodenně.

V teoretické části jsem se snažila podrobně vyložit vše, co se týká pojmu psychohygiena, a především podrobněji popsat jednotlivé její principy, jako je např. efektivní využívání času, zdravá strava, odpočinek, dostatečný spánek apd. Dalším pojmem v teoretické části byl učitel v mateřské škole, jeho osobnost a kompetence. Poslední kapitolou v teoretické části byly stresory, které ovlivňují práci učitele v mateřské škole. Nejdříve jsem se soustředila na popis stresorů obecně a v další podkapitole jsem se snažila specifikovat jednotlivé stresory a zátěže, které se mohou objevovat u učitele mateřské školy.

V praktické části diplomové práce jsem se rozhodla využít případovou studii, ve které jsem se zaměřila na detailní pozorování jednoho pracoviště a na jednotlivé determinanty přispívající k dobrému duševnímu zdraví a také na ty, které pro psychohygienu až tak vhodné nejsou. Využila jsem k tomu metody pozorování a po skončení vlastního pozorování jsem se rozhodla zařadit dotazník pro učitele, chůvy a jednu asistentku pedagoga. Dotazník se skládal jak z otevřených, tak uzavřených otázek. Použití dotazníku bylo především z důvodu ověření informací získaných z mého pozorování. Jsem si vědoma, že pozorování může být zkreslené z důvodu mého vlastního zaměstnání v této mateřské škole, ale snažila jsem se během pozorování být nestranná a nevkládat sem vlastní invektivy a názory. Pozorování probíhalo i mimo mou nařízenou pracovní dobu, a aby nedocházelo ke zkreslování informací, měla jsem tendence se doptávat, nebo požadovala vysvětlení nastalých situací.

Celý výzkum prokázal poměrně jasné výsledky. Velmi zatěžujícím stresorem jsou v první řadě pro učitele rodiče dětí v mateřské škole. Nelze to samozřejmě brát plošně a vztáhnout to na celý kolektiv rodičů. Jedná se především o jednotlivé případy. Problémy se

vyskytují v největší míře v té chvíli, když jsou rodiče dětí s něčím ve škole nespokojeni. Dle typu osobnosti rodiče se dané situace dají řešit a také velmi záleží na tom, o jakou situaci se především jedná. Nelze zde rozebírat jednotlivé situace. Jednou, ale z mého pohledu, z nepříjemných situací, které srážejí osobnost daného učitele v naší mateřské škole je fakt, kdy má rodič pocit, že může diktovat a „objednávat služby pro svoje dítě“ jen kvůli tomu, že se zde platí školné. Častokrát si neuvědomuje, že i tak jsme zřízení spadající pod ministerstvo školství, s nastaveným režimem a pravidly, a nelze je neustále porušovat a upravovat.

Dalším a zřejmě největším problémem mateřské školy se napříč jednotlivými oblastmi pozorování, a zároveň potvrzena dotazníky, ukázala chybná mezilidská komunikace. Díky ní si často jednotliví zaměstnanci připadají nedostatečně informováni, často překvapeni, protože mnohdy mají jiné informace než rodiče, kteří jsou informováni dříve než pracovníci a mají pocit, že díky tomu s nimi vždy není zacházeno na rovinu. Nedostatečná komunikace potom přináší špatnou organizaci, chaos, náhlé změny, což vše vede k vyvolání stresu u zaměstnanců a následné ovlivnění jejich pracovního výkonu.

V neposlední řadě se ukázalo, že pracovnice postrádají větší možnost pracovního a profesního růstu. Postrádají zdokonalování se díky pravidelnému hodnocení (i v případě, že by hodnocení bylo negativní) a také možnost účastnit se zajímavých školení.

Všechny kolegyně z mateřské školy i jeslí se téměř jednohlasně shodly na tom, že ve škole pracují rády, jsou spokojeny s pracovním kolektivem a je pro ně velmi vyhovující pracovní doba a menší kolektiv dětí v jednotlivých třídách. V případě, že je vše dopředu dobře zorganizováno, jsou spokojeny s výlety, kterých se mohou s dětmi účastnit a to, že musejí vykonávat práci, která je nad rámec práce učitele v mateřské škole jim nevádí. Z mé zkušenosti ale vím, že ne všechny učitelky jsou takto nastavené a např. kvůli přípravě svačín či úklidu po svačině pracoviště opustily.

Z výsledků dotazníku, ale i z pozorování a dle vlastních slov se kolegyně snaží dodržovat známé zásady racionální životosprávy. Celkově se zdá, že mají i povědomí o tom, co je psychohygiena a jaké principy vedou k tomu, aby byla jejich psychika připravena čelit i větším problémům. Na závěr jsem doplnila doporučení, která by mohla pomoci ke zmírnění stresových situací na půdě mateřské školy. Mezi nimi je podpora lepší mezilidské

komunikace, na pomezí učitel, vedení a rodič, návrh na pravidelné konání osobních schůzek a pravidelných porad a podpora hodnocení učitelů.

Souhrnně bych chtěla na konci mé práce zdůraznit, že jsem po celou dobu výzkumu pracovala s povědomím, že se snažím zachytit okamžiky tak jak jsou, bez osobního přikrášení. V případě uvedení některých negativních situací nebylo mým cílem nikoho poškodit či mu ublížit, spíše pomoci vymyslet strategii ke zlepšení psychohygieny učitelů na daném pracovišti.

8 Resumé

Diplomovou práci jsem zaměřila na problematiku profesní psychohygieny učitele v mateřské škole. Práce je členěna na dvě části. První část obsahuje teoretické poznatky o psychohygieně, učitelů v mateřské škole a stresorech ovlivňujících práci učitele v mateřské škole. Druhá část byla zaměřena prakticky a zaměřila se na výzkum profesní psychohygieny u učitelů v jedné mateřské škole.

Cílem diplomové práce bylo zjistit, jak se na daném pracovišti daří dodržovat principy psychohygieny a jaké okolnosti přispívají nebo naopak nepřispívají k dobrému duševnímu stavu učitelů.

Z výzkumu vyplývá, že se na pracovišti daří většinou dodržovat principy psychohygieny, škola podporuje své zaměstnance ve zdravém stravování, v pohybu, v efektivním plánování pracovní doby. Největšími stresory jsou pro učitele rodiče dětí, nadměrná hlasová zátěž a hluk a také neorganizovaná mezilidská komunikace na pomezí rodič, učitel a vedení.

9 Summary

I focused my diploma thesis on the issue of professional psychohygiene of a kindergarten teacher. The thesis is divided into two parts. The first part contains theoretical knowledge about psychohygiene, teachers in a kindergarten and stressors influencing the work of kindergarten teachers. The second part was focused on practice as well as on a research into professional psychohygiene by teachers in a concrete kindergarten.

The aim of the diploma thesis was to find out how the principles of psychohygiene are managed to be observed in the given workplace and what circumstances contribute or, on the contrary, do not contribute to the good mental state of teachers.

The research shows that the principles of psychohygiene are mostly observed in the workplace, the school supports its employees in healthy eating, exercise and effective planning of working hours. The biggest stressors for teachers are the childrens` parents, excessive voice strain and noise, as well as disorganized interpersonal communication on the border between parents, a teacher and a leadership.

10 Seznam použitých informačních zdrojů

Literatura:

BARTKO, Daniel. *Moderní psychohygiena*. 2. dopl. vyd. Praha: Panorama, 1980. 478 s. ISBN 11-106-80

BARTŮŇKOVÁ, Staša. *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum, 2010. 137 s. ISBN 978-80-246-1874-6.

BEDRNOVÁ, E. et al. *Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery*. 1. vyd. Praha: Fortuna, 1999, s. 42. ISBN 80-7168-681-6.

BEDRNOVÁ, Eva a Daniela PAUKNEROVÁ. *Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení, efektivní životní styl*. 2., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Management Press, 2015. 384 s. ISBN 978-80-7261-381-6.

DOSTÁL, Antonín Maria a Eva OPRAVILOVÁ. *Úvod do předškolní pedagogiky: celostátní vysokoškolská učebnice pro studenty pedagogických fakult studijního oboru Učitelství pro mateřské školy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985. 263 s. Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství).

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. 408 s. ISBN 80-7367-040-2

JANDERKOVÁ, Dita. *Rozvoj učitele a péče o sebe*. Praha: Raabe, 2019. 132 s. Já, učitel. ISBN 978-80-7496-437-4.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada, 1998. 137 s. Psychologie pro každého. ISBN 80-7169-551-3.

MELGOSA, J. *Zvládni svůj stres!* 1. vyd. Praha: Advent-Orion, 1997, s. 125. ISBN 80-7172-240-5.

MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. 208 s. ISBN nevedeno.

MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena: vysokoškolská učebnice pro studenty filozofických fakult oboru psychologie*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. 207 s. Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství).

MÍČEK, Libor. *Sebevýchova a duševní zdraví*. Praha: SPN, 1976. Knižnice psychologické literatury.

MLČÁK, Zdeněk. *Psychologie zdraví a nemoci*. Vyd. 2. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2011. 108 s. ISBN 978-80-7368-951-3.

NEŠPOR, K. *Duševní pružnost v každodenním životě*. 1. vyd. Praha: Portál, 2015, 144 s. ISBN 978-80-262-0778-8

PALAZZOLO, J. *Nespavost – zbavte se jí navždy*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007. 123 s. ISBN 978-80-247-2286-3.

PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. 240 s. ISBN 978-80-247-2959-6.

PAULÍK, Karel. *Co obtěžuje učitele různých typů škol*. In: *Učitelé a zdraví. Č.1.* : Brno, Psychologický ústav AV ČR 1998.

PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5646-2.

PRAŠKO, Ján. *Poruchy osobnosti*. Praha: Portál, 2003. 359 s. ISBN 80-7178-737-X.

PRŮCHA, Jan, Jiří MAREŠ a Eliška WALTEROVÁ. *Pedagogický slovník*. 4. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2003. 322 s. ISBN 80-7178-772-8.

PRŮCHA, Jan. *Učitel: současné poznatky o profesi*. 1. vyd. Praha: Portál, 2002, 154 s. ISBN 80-7178-621-7.

PRŮCHA, Jan. *Moderní pedagogika: [věda o edukačních procesech]*. Praha: Portál, 1997. 496 s. ISBN 80-7178-170-3.

PRŮCHA, J. WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0403-9.

ŘEHULKA, Evžen. *Zdraví - učitelé - škola*. Brno: Masarykova univerzita, 2016. 211 s. ISBN 978-80-210-8254-0.

ŘÍČAN, P. *Psychologie: příručka pro studenty*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178- 923-2.

SMOLÍKOVÁ, Kateřina. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2004. ISBN 80-87000-00-5.

ŠMELOVÁ, Eva. *Mateřská škola a její učitelé v podmínkách společenských změn: teorie a praxe II*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. 158 s. ISBN 80-244-1373-6.

ŠMELOVÁ, E. *Učitel mateřské školy v reflexi současných proměn*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2009. ISBN 978-80-244-2272-5

ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. 384 s. ISBN 978-80-7367-313-0.

YIN, Robert K. *Case study research: design and methods*. 4th ed. Los Angeles: Sage, c2009. 282 s. Applied social research methods series, vol. 5. ISBN 978-1-4129-6099-1.

Internetové zdroje:

Obecná Patologická Fyziologie[online]. Bernášková K., Polách J. 3. LF.UK. Praha, ©2015 [cit. 16.6.2019]. Dostupné z: <http://patfyz.cz>

Zákony:

Zákon č. **561/2004** Sb. o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon).

Zákon č. **563-2004** Sb. o pedagogických pracovnících.

11 Seznam obrázků, grafů a tabulek

Obrázek 1 - Jak se dělá případová studie	32
Graf 1 - Základní principy psychohygieny	48
Tabulka 1 - Dodržování správné psychohygieny	49
Tabulka 2 - Výkon práce a stres	50
Tabulka 3 - Ovlivnění stresovou situací	51

12 Seznam příloh

Příloha 1 - Dotazník „Psychohygienu MŠ“

Příloha 1 - Dotazník „Psychohygienu MŠ“

Dotazník je anonymní, nikde nebudou uvedena jména, prezentována budou jako celkový přehled. Děkuji předem za spolupráci.

- Pohlaví:** Žena Muž
- Věk:** 18 – 24 25 – 34 35 – 44 45 – 54 55 a více
- Nejvyšší dosažené vzdělání:** středoškolské bez maturity
středoškolské s maturitou
vyšší odborné – DiS.
vysokoškolské – Bc.
vysokoškolské – Mgr.
jiné:
- Pozice v MŠ:** chůva učitel/ka vedoucí učitelka ředitel/ka
jiné:
- Délka pedagogické praxe (roky):** 0 – 5 6 – 12 13 – 20 21 a více

Psychohygienu

1. Co podle Vás znamená slovo psychohygienu (duševní zdraví)?
2. Je důležitá psychohygienu pro učitele? Jestliže ano, proč?
3. Jaké znáte principy psychohygieny?

Prosím kroužkujte ano x ne s ohledem na to, co je pro vás obvyklé:

- | | | | |
|--|-----|---|----|
| 4. Myslíte si, že dodržíte zásady zdravého stravování? | ANO | X | NE |
| 5. Plánujete si svůj průběh dne/ týdne? | ANO | X | NE |
| 6. Spíte denně alespoň 6 hodin? | ANO | X | NE |
| 7. Odpočíváte každý den? | ANO | X | NE |
| 8. Můžete se spolehnout ve svém životě na svého partnera? | ANO | X | NE |
| 9. Zařazujete ve svém životě pravidelně pohybové aktivity? | ANO | X | NE |
| 10. Víte, že děláte někde chyby, co se týká psychohygieny ve svém životě a jaké chyby to jsou? | | | |

11. Jaké používáte metody v boji proti stresu? (můžete kroužkovat i více odpovědí)

Necítím se nikdy ve stresu	Sport	Pobyt v přírodě
Hudba	Alkohol	Sex
Relaxační cvičení	Léky	Cigarety
Drogy	Kreativní činnost	Domácí práce
Jiné:		

Zátěž na pracovišti:

12. Je pro vás výkon práce stresující?

ANO NĚKDY SPÍŠE NE NIKDY

13. Co vás v práci nejvíce zatěžuje?

Hluk a hlasová zátěž
Zátěž pohybového aparátu
Kontakt s dětmi
Zodpovědnost
Kontakt s rodiči
Kontakt s vedením MŠ
Nízké platové ohodnocení
Nízké společenské hodnocení (prestíž)
Jiné:

14. Ovlivní Vaši práci, když zažijete stresovou situaci?

ANO NĚKDY SPÍŠE NE NIKDY

15. Když ovlivní, tak jak?

16. Jste spokojeni na současném pracovišti?

17. Co by vedení MŠ mohlo udělat pro zmírnění stresu či zátěže na pracovišti?

18. Je pro vás vaše povolání plně uspokojující?