

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