

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE**

---

Fakulta humanitních studií

**Rozbor odolnosti jedince v chronicky  
zátěžové situaci  
(Výzkum odolnosti pedagogů ve výchovném  
ústavu a dětském domově se školou)**

Bakalářská práce

**Marie Finnová**

Vedoucí práce: doc. PhDr. Václav Břicháček

---

Praha, 2007

Prohlašuji, že jsem práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a souhlasím s jejím eventuálním zveřejněním v tištěné nebo elektronické podobě.

V Praze dne 18. 05. 2007

.....

podpis

## **Poděkování**

Ze všeho nejdříve bych chtěla poděkovat vedoucímu mé bakalářské práce docentu PhDr. Václavu Břicháčkovi, a to nejen za jeho cenné rady a informace, ale také za podporu a pomoc, kterou mi poskytl v průběhu psaní této práce. Děkuji také všem učitelům a vychovatelům z výchovného ústavu a dětského domova se školou za jejich obětavost a čas, který si na mě udělali. V neposlední řadě děkuji také řediteli výchovného ústavu, který mi umožnil provést můj výzkum a také mi laskavě poskytl neuvěřitelné množství informací.

## Obsah

<b>Anotace:</b> .....	<b>6</b>
<b>Seznam použitých symbolů a zkratek</b> .....	<b>7</b>
<b>1. Úvod</b> .....	<b>8</b>
1.1 Struktura práce .....	10
1.2 Cíl práce .....	12
<b>TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>13</b>
<b>2. Psychická odolnost</b> .....	<b>13</b>
2.1 Historický vývoj výzkumu lidské odolnosti jako vlastnosti .....	14
2.2 Koncepce Hardiness - Komponenty tuhosti osobnosti a jejich charakteristika .....	17
2.3 Koncepce nezdolnosti osobnosti v pojetí SOC .....	18
2.4 Činitelé působící při utváření odolnosti k zátěžovým situacím .....	19
<b>3. Pohled na stres jako zátěžovou životní situaci</b> .....	<b>21</b>
3.1 Co je to stres .....	21
3.2 Reakce na stres a základní symptomy stresu .....	22
3.3 Stresogenní situace a stresové stavy.....	23
<b>4. Stres jako zátěžová situace v oblasti školství</b> .....	<b>26</b>
4.1 Učitel a jeho interakce se žáky .....	26
4.4 Učitelský stres .....	28
4.5 Syndrom vyhoření .....	31
4.6 Odolnost učitele k zátěži a k náročným životním situacím.....	31
4.7 Co zvyšuje odolnost proti pracovnímu zatížení .....	32
<b>5. Obecná charakteristika dětských výchovných ústavů</b> .....	<b>35</b>
5.1 Metodika ústavní výchovy .....	36
5.2 Cíle a úkoly dětských výchovných ústavů .....	37
5.3 Hlavní cíle výchovně – vzdělávací činnosti .....	37
5.4 Profil absolventa v dětském výchovném ústavu .....	39
<b>PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	<b>40</b>
<b>6. Výchovný ústav a dětský domov se školou</b> .....	<b>40</b>
6.1 Charakteristika výchovného ústavu a dětského domova se školou.....	40
6.2 Charakteristika dětí žijících ve výchovném ústavu a dětském domově se školou.....	41
6.3 Školní systém výchovného ústavu a dětského domova se školou .....	42

6.4 Léčebně výchovné skupiny .....	43
6.5 Výchovný styl ve výchovném ústavu a dětském domově se školou.....	43
6.6 Předpoklady pro práci ve výchovném ústavu a dětském domově se školou .....	44
6.7 Odchod chovanců z výchovného ústavu a dětského domova se školou .....	45
6.8 Dům na půli cesty.....	46
6.9 Domovy podobného typu .....	46
<b>7. Výzkum odolnosti učitelů a vychovatelů ve výchovném ústavu a dětském domově se školou.....</b>	<b>47</b>
7.1 Cíl výzkumu .....	47
7.2 Vlastní předpoklady mého výzkumu.....	47
7.3 Metodologie výzkumu.....	48
7.4 Způsob zpracování dotazníku.....	49
7.5 Průběh a organizace výzkumu.....	50
7.6 Použití statistické metody.....	51
<b>8. Výsledky a hodnocení výzkumu .....</b>	<b>53</b>
8.1 Popisná část .....	53
8.2 Biografická část.....	65
8.3 Zvládání zátěže.....	73
<b>9. Zhodnocení výsledků.....</b>	<b>83</b>
<b>10. Závěr.....</b>	<b>84</b>
<b>Resumé .....</b>	<b>86</b>
<b>Seznam použité literatury.....</b>	<b>87</b>
<b>Přílohy .....</b>	<b>89</b>

**Anotace:**

Marie Finnová

Rozbor odolnosti jedince v chronicky zátěžové situaci (Výzkum odolnosti pedagogů ve výchovném ústavu a dětském domově se školou)

BP, FHS, 2007, str. 86

Ve výzkumu odolnosti jedince v chronicky zátěžové situaci budu sledovat, do jaké míry je tato odolnost závislá na faktorech, které na něj působily v dětství a během dospívání.

**Klíčová slova:** odolnost, stres, zátěžové situace, učitelský stres, syndrom vyhoření, pracovní stres, výchova a vzdělávání, dětské výchovné ústavy

**Annotation:**

Marie Finnová

Analysis of individual's resilience in chronic stressfull situation (Research on resilience of teachers at educational departments for children)

BW, FHS, 2007, 86 pp.

Analysing the individual's resilience in chronic stressfull situation I shall investigate to what measure is resilience of individual in stressfull situation affected by factors which effected on his childhood and pubescence.

**Key words:** resilience, stress, stressfull situations, stress of teachers, burnout syndrom, job stress, enlightenment, educational departments for children

## Seznam použitých symbolů a zkratek

DVÚ	Dětský výchovný ústav
LMD	Lehké mozkové dysfunkce
LVS	Léčebně výchovná skupina
SOC	Sence of coherence (z angličtiny) – vědomí souvztažnosti
VÚDM	Výchovný ústav dětí a mládeže

# 1. Úvod

Mezi velmi diskutovaná témata dnešní doby patří stres, a to především stres v práci. Pracovní stres může být na jednu stranu prospěšný, protože svým způsobem dává životu člověka směr a také jej podněcuje k činnosti a k výkonům. Děje se tak ale jen v případě, že míra stresu nepřesáhne určitou hranici. Je-li člověk pod neustálým tlakem a cítí-li chronickou únavu, může to být důsledkem neoptimálních pracovních podmínek, které mají velmi negativní vliv na fyzické a psychické zdraví člověka.

Pracoviště je v dnešní době místem, kde člověk tráví nejvíce času, a proto se také může jednat o místo, kde se jedinec dostává do stresových situací. Stres pak může být příčinou depresí, nesoustředěnosti, únavy, může také způsobovat zdravotní potíže – bolesti hlavy, žaludeční vředy, problémy se zažíváním, bolesti zad, nespavost, vysoký krevní tlak atd. V horším případě také způsobuje vznik srdečních onemocnění, cévních onemocnění, ovlivňuje imunitní systém, apod. Podmínky pro vznik stresu není těžké vytvořit, stačí pracovat přesčas, mít monotónní, nudnou práci nebo naopak mít práci, která je hektická a kterou je nutné vykonávat v rušném prostředí. Stres také mohou způsobovat špatné vztahy s kolegy, vysoké kladení nároků ze strany zaměstnavatele, pocit nesmyslnosti vykonávané práce aj. Příčin vzniku pracovního stresu tedy může být mnoho.

Mezi pracovní pozice, které ve vysoké míře podléhají vlivům stresu, patří bezesporu učitelství a vychovatelství. Ve společnosti bohužel převažuje názor, že se učitelské povolání řadí mezi poklidné práce. Ve skutečnosti se ale jedná o profesi, kde jedinec čelí mnoha problémům a stresovým situacím. Každý pedagog by proto měl disponovat určitými postupy, pomocí kterých by se mohl vyrovnat se zátěžovými situacemi. Pokud učitel stres nezvládá, velmi rychle začne být nespokojený s vykonávanou prací, objeví se u něj emoční nestabilita, snižuje se u něj pocit pracovního uspokojení, atd. Vlivem toho se pak problémy, které jsou spojeny s



výchovu a vyučováním žáků, násobí a takováto situace často končí i odchodem z pedagogického zaměstnání.

Zvláštním druhem zaměstnání je učitel a vychovatel v dětských výchovných ústavech. Lidem na těchto pracovních pozicích je věnována moje bakalářská práce. V dětských výchovných ústavech se nachází problémové děti. Člověk, který učí a vychovává děti ve výchovném ústavu, podléhá ještě mnohem většímu stresu a stupni náročnosti, než pedagogové z běžných škol. Učitelé a vychovatelé v dětských výchovných ústavech jsou vystaveni vysoce zátěžovým situacím a potýkají se s množstvím problémů vyplývajících právě z práce s problémovými dětmi.

Pedagogové ve výchovných ústavech musí zvládat náročnou práci s dětmi a čelit mnoha potížím, které souvisejí s jejich výchovou. Práce podobného druhu vyžaduje speciální znalosti a dovednosti učitelů a vychovatelů. Pedagog ve výchovném ústavu se setkává s dětmi, které většinou měly nefunkční rodinné zázemí. Jedná se především o děti alkoholiků, delikventů nebo děti pocházející ze sociálně slabších rodin. Často se také jedná o děti psychicky a emočně labilní, zanedbané, někdy i týrané. Tyto děti mají sklony k prohřeškům a lžím, někdy mají zkušenosti s kriminální činností, s drogami, atd. K práci s takovýmito dětmi tedy neoddiskutovatelně patří stres a vysoké nároky na psychickou odolnost pedagoga.

Jak jsem již uvedla, ve společnosti převažuje názor, že se povolání pedagoga řadí mezi poklidné práce. Prestiž pedagogů je tak oslabena a pedagogům se nedostává takové úcty a ocenění, jakého by si jistě zasloužili. Snad se tento pohled široké veřejnosti do budoucna změní a učitelství s vychovatelstvím bude po zásluze oceněno.

## 1.1 Struktura práce

Ve této práci jsem se rozhodla provést rozbor odolnosti jedince v chronicky zátěžové situaci. Pro svůj výzkum jsem si zvolila specifickou skupinu lidí, kteří se, podle mého názoru, v chronicky zátěžové situaci vyskytují. Jsou to speciální pedagogové, kteří pracují s mravně narušenými a delikventními dětmi.

Moji bakalářskou práci jsem rozdělila na část teoretickou a na část praktickou. Teoretickou část jsem věnovala charakteristice stresu a psychické odolnosti, pedagogické profesi a charakteristice dětských výchovných ústavů.

V první kapitole se zabývám psychickou odolností. Psychická odolnost je ústředním tématem mojí práce, a proto je její popis umístěn na prvním místě. Po charakteristice toho, co to vlastně psychická odolnost je, se věnuji historickému vývoji výzkumu lidské odolnosti jako vlastnosti. Dále pak uvádím hlavní koncepce psychické odolnosti, například celostní osobnostní koncepci Hardiness. Na konci první kapitoly pak mluvím o faktorech, které působí při utváření odolnosti v zátěžových situacích.

Druhá kapitola je věnována jevu, který se v dnešní společnosti vyskytuje čím dál častěji a o kterém se často diskutuje – jedná se o stres. Pokusila jsem se proto nejdříve vymezit, co to stres je. Popsala jsem také reakce na stres a základní symptomy stresu. Nezapomněla jsem ani na charakteristiku stresogenních situací a stresových stavů. V závěru kapitoly o stresu se samozřejmě věnuji funkci stresu a především jeho zvládnutí.

Ve třetí kapitole jsem se zaměřila na charakteristiku stresu, který působí v konkrétní oblasti na konkrétní skupinu lidí, tedy na pedagogy ve škole. Než jsem se ale zaměřila na konkrétní popis stresu pedagogů, věnovala jsem se učitelské profesi jako takové, abych toto povolání představila a seznámila s jeho povahou.

Zaměřila jsem se také na to, co je to vlastně výchova a jaké jsou její aktuální otázky. Poté jsem se dotkla i oblasti výchovy problémových dětí, protože toto téma se velmi týká mého výzkumu. Po seznámení s těmito tématy jsem se již zaměřila na charakteristiku učitelského stresu, přičemž jsem popsala i syndrom vyhoření, jako jeho možný následek. V poslední části třetí kapitoly se věnuji tématu odolnosti učitele v zátěžových a náročných životních situacích. Také zde vymezují faktory, které zvyšují odolnost člověka proti pracovnímu zatížení.

V poslední kapitole se věnuji obecné charakteristice dětských výchovných ústavů. Tato kapitola je pro mou práci velmi důležitá, a to proto, že provádím svůj rozbor odolnosti jedince v chronicky zátěžové situaci právě na jednom z takových výchovných ústavů. Z těchto důvodů v této kapitole popisují metodiku ústavní výchovy, uvádím cíle dětských výchovných ústavů a jejich úkoly. Teoretickou část své práce uzavírám popisem o způsobu fungování dětských výchovných ústavů a o jejich účelu.

V praktické části této práce jsem se nejprve zaměřila na popis výchovného ústavu a dětského domova se školou, tzn. popis místa, kde jsem prováděla svůj výzkum. Detailně jsem se věnovala struktuře ústavu, popisu dětí, které v ústavu žijí, zabývala jsem se výchovným stylem, který je v ústavu praktikován, a obecnými ústavními pravidly. Můj výzkum mi umožnil ředitel tohoto ústavu, který mi spolu s některými učiteli a vychovateli poskytl také veškeré informace.

Díky ochotě vedoucího ústavu jsem tedy mohla nahlédnout nejen do života zaměstnanců výchovného ústavu, ale také do způsobu života dětí, které zde žijí. Vzhledem k zájmu samotných pedagogů a k ochotě, se kterou mi poskytli svůj volný čas, jsem měla možnost uskutečnit svůj výzkum. Ten jsem prováděla formou dotazníkového šetření.

Již před samotným výzkumem jsem tušila, jak může být práce učitele nebo vychovatele náročná. Teprve až ve výchovném ústavu jsem si ale uvědomila, jak se

moje představy o tomto zaměstnání liší od skutečnosti. Každodenní nápor a práce s tak vysoce problémovými dětmi je hodna velkého obdivu a ocenění.

## 1.2 Cíl práce

Cílem této bakalářské práce je v první řadě ukázat, jak stresující, náročné a zátěžové je povolání pedagogů, a to zvláště pokud se jedná o pedagogy, kteří pracují v tak specifickém prostředí, jako je dětský výchovný ústav. V takovém prostředí totiž také existuje speciální druh stresu a zátěže, který na jedince působí. V mém výzkumu se tedy snažím odhalit, v jakém pracovním prostředí a s jakou mírou zátěže pracují jedinci na tak osobitém místě, jakým výchovný ústav jistojistě je. V praktické části mé práce zjišťuji, do jaké míry je odolnost jedince v zátěžové situaci závislá na jeho biografii, a to zvláště na faktorech, které na něj působily v dětství a během dospívání. Snažila jsem se tedy vypátrat, jestli existuje nějaká souvislost mezi odolností pedagogů ve výchovném ústavu a dětském domově se školou a biografickým pozadím těchto jedinců.

V úvodu této práce bych také chtěla upozornit na to, že můj výzkum je jakousi sondou do života pedagogů výchovného ústavu. Můj výzkum nemohl obsáhnout všechna hlediska, všechny faktory a všechny skutečnosti, které ovlivňují odolnost jedince, a proto je spíše jakýmsi výchozím bodem pro další zkoumání a měření. Mým cílem bylo především seznámit okolí s tak specifickým zaměstnáním, jako je učitel a vychovatel v dětském výchovném ústavu. Myslím si ale, že můj výzkum může dobře posloužit pro další zkoumání této tematiky a může být podkladem pro další bádání.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 2. Psychická odolnost

Otázka vymezení psychické odolnosti patří mezi hlavní témata psychologie zdraví, ale i psychologie osobnosti, klinické psychologie a jiných oborů.

V současné anglické odborné terminologii pojem resilience vyjadřuje odolnost, tedy pružnou, elastickou a houževnatou nezdolnost, která posiluje životní síly. V tomto smyslu je tento termín chápán i v současné psychologické terminologii. V obecnějším a širším smyslu pojem resilience označuje osobnostní dispozice, které ovlivňují odolnost jedince vůči stresogenním vlivům. (V. Kebza, I. Šolcová, 2007).

„Psychická odolnost – resilience je multifaktoriálně podmíněný vícerozměrný jev, charakterizovatelný ve smyslu komplexní dispozice, jež umožňuje člověku rozvíjet se, vyzrát a rozvíjet kompetence v nepříznivých životních podmínkách. Při utváření resilience se uplatňuje vliv mnoha složitě vzájemně podmíněných vnitřních i vnějších faktorů, založených primárně v osobnosti a dotvářených interakčními vazbami s faktory prostředí.“ (V. Kebza, I. Šolcová, 2007, rukopis příspěvku do časopisu Československá psychologie).

Někteří autoři rozlišují mezi tzv. *skutečnou* či *autentickou* odolností (resiliencí) a *zdánlivou* odolností. Skutečná odolnost je založena na reálných intrapersonálních (osobnostních) a interpersonálních (sociálních) předpokladech a dispozicích. Zdánlivá odolnost je pouhou stylizací. Je spojena s účelovým chováním a demonstrací vnějších projevů některých vlastností, jež jsou chápány jako žádoucí. (V. Kebza, I. Šolcová, 2007).

Psychickou odolnost lze definovat různými způsoby. Hošek chápe odolnost jako odolnost vůči stresu ve smyslu odolnosti vůči škodlivému dopadu stresu na organismus člověka (Hošek, 1999). Hladký definuje odolnost jako udržení celistvosti subjektu, přizpůsobení chování, úrovně psychických funkcí a výkonu. Odolnost vnímá také jako schopnost vyrovnávat se s náročnými životními situacemi bez

nepřiměřených, patologických reakcí. (Hladký, 1993). Havlíková zase popisuje odolnost jako osobní schopnost prokázat sílu a účinně čelit nějaké nepříznivé události a zachovat si integritu psychických funkcí a osobnostních vlastností. „Odolnost je lidské schopnost čelit, překonat a být posílen, nebo dokonce pozitivně proměněn nepříznivými životními situacemi.“ (Havlíková, 2006, str. 77).

Jiné studie odolnosti hledají proměnné, které dovedou zmírnit či odstranit negativní dopad stresu na zdraví. Takto chápaná odolnost se označuje termínem resilience. Psychická odolnost ve smyslu resilience je složitý konstrukt, který má různé vrstvy, které různě zasahují do různých systémů člověka. Odolnost ve smyslu resilience se skládá z osobnostně, sociálně a somaticky založených zdrojů (způsobů myšlení, sociálních vztahů, životních stylů), přičemž některé jsou pro resilienci ústřední, některé jsou okrajové a některé mohou současně patřit do jiných psychologických konstruktů. (V. Kebza, I. Šolcová, 2007).

## **2.1 Historický vývoj výzkumu lidské odolnosti jako vlastnosti**

Každý člověk se v průběhu svého života setkává s obtížnými situacemi, k jejichž překonání potřebuje určité schopnosti, vlastnosti a rysy osobnosti, na kterých odolnost jedince závisí.

V 19. století vznikl voluntarismus – filosofický směr, který pokládal vůli za základní složku poznání, za nejvyšší podstatu bytí a za rozhodující základ vědomí a psychiky. Tento směr tedy zdůrazňoval sílu vůle jako rozhodující vlastnost člověka, jako duchovní mohutnost, která rozhoduje i o odolnosti jedince při zátěži. Tento směr považoval za základ všeho bytí silnou vůli, s jejíž pomocí měl člověk vyřešit vše. Postupně se ale ukázalo, že věci nejsou tak jednoduché, důležitou roli hraje také emocionalita, vysoká snaha může znamenat také pokles výkonu.

Sigmund Freud v rámci hlubinné psychologie postuluje sílu ega jako rozhodující vlastnost, která zajišťuje odolnost člověka způsobem obranných mechanismů, tzn. represí, regresí, vytěsněním, odčiněním a izolací. Pokračovatelé Sigmunda Freuda přidali další mechanismy a tento přístup je dodnes v klinické psychologii perspektivní, jelikož vysvětluje vnitřní obranu člověka v zátěži.

Ve druhé polovině 20. století vznikají různé koncepce psychické odolnosti v rámci experimentální psychologie. Jedná se například o Rotterův **koncept lokalizace kontroly** (locus of control – LOC) z roku 1966. Podle tohoto konceptu je odolnost člověka závislá na míře, do jaké má člověk věci pod kontrolou. (Hošek, 1999).

Další zajímavá koncepce vznikla na přelomu poloviny osmdesátých let 20. století. Seligman totiž na podkladě experimentu s krysami formuloval **koncept naučené bezmocnosti** („H + H“, tj. Hopelessness + Helplessness). Podobné chování jako u krys bylo pozorováno i u lidí. Je-li s lidmi po určitou dobu manipulováno, pak u nich přetrvává nesvobodné, depresivní a bezradné chování doprovázené malou adaptabilitou v obtížných situacích.

O něco později získala velký obdiv Rosenmannova a Friedmannova **koncepce chování typu A a B**, která poukazovala na vztah mezi odolností a osobnostními rysy a také zdůrazňovala stres jako následek civilizačních chorob. (Hošek, 1999).

S odolností souvisí také Bandurova **koncepce sebeuplatnění** (self-efficacy). Self-efficacy je jedním z ústředních pojmů Bandurovy teorie sociálního učení. Self-efficacy je v rámci této teorie chápáno jako důvěra ve vlastní schopnosti či jako sebeuplatnění. Percepce self-efficacy ovlivňuje myšlenkové vzorce, jednotlivé prováděné aktivity, ale také emocionalitu. Bandurova teorie předpokládá, že lidé nejsou pouhým produktem vnějších vlivů, ale mohou okolní prostředí aktivně modifikovat a vytvářet. (V. Kebza, I. Šolcová, 2007).

Koncepce odolnosti tedy v průběhu let měnily svoji podobu. Odolnost byla nejdříve spojována s vůlí, jakožto dominantním rysem osobnosti. Později ale vznikl velký zájem o studie stresu a v souvislosti se stresem se odolnost vymezila jako trvalý rys osobnosti. V další fázi se odolnost chápala jako vzájemný vztah mezi situačními proměnnými a jedincem. V současné době chápeme odolnost většinou jako odolnost vůči negativním zdravotním dopadům stresu. Změna také pronikla do pojmosloví. V současné době se kromě termínu odolnost, používají také pojmy přizpůsobivost ke stresu a pružnost ve stresové situaci. Navíc vznikají celostní osobnostní koncepce, jak vzdorovat škodlivým dopadům zátěže. Jednou z nich je koncepce Hardiness. (Hošek, 1999).





## 2.2 Koncepce Hardiness - Komponenty tuhosti osobnosti a jejich charakteristika

Na konci sedmdesátých let a na počátku let osmdesátých se prosadila koncepce Hardiness. Jedná se o psychologický konstrukt, který vytvořila S. C. Kobasová a její spolupracovníci a který se dá přeložit jako nezdolnost či tuhost osobnosti. Ta je typická dominantní konfigurací tří osobnostních rysů. Koncepce byla velmi úspěšná a byla také psychometricky ověřována. Mezi zmíněné tři osobnostní rysy patří:

- 1) Kontrola (Control) - opakem je bezmocnost. Kontrola je uvědomovaná vlastní schopnost řídit chod dění, je to důraz na vlastní odpovědnost. Jedná se o víru ve svou vlastní schopnost jednat a posléze ovlivnit zátěžovou situaci. Základem je tedy přesvědčení, že mohu mít vliv na události ve svém životě, pocit, že mezi mými vlastními aktivitami a vnějšími událostmi je souvislost. Opakem je pocit bezmoci a beznaděje, kdy člověk bez jakéhokoli zasahování do děje pouze přijímá svůj osud.
- 2) Závazek (Commitment) - opakem je odcizení (alienation). Závazek vyjadřuje postoj odpovědné zaujatosti. Jedná se o ztotožnění se se smysluplným úkolem, o odevzdanost a oddanost svému cíli. Jde o angažovanost v tom, co člověk dělá, člověk dobře chápe účel svého snažení v obtížné situaci. Člověk má jasno ve svých cílech a prioritách. Významnou součástí je i pocit přináležitosti k ostatním. Důraz je kladen na aktivitu a snahu událostem čelit narozdíl od pasivity a vyhýbání se. Životní aktivity jsou vnímány jako účelné a smysluplné. Záporným pólem této vlastnosti je odcizení, tedy odklon od života a všeho dění spojený s nedůvěrou k lidem a pesimismem.
- 3) Výzva (Challenge) - opakem je fatalismus. Výzva je určité chápání změn a všech zátěží jako výzvy. Jde o vědomí člověka, že život je charakterizován proměnlivostí, nikoliv stabilitou. Změna je tudíž normální a reprezentuje výzvu, ne problém. Tento osobnostní rys je spojen s dobrodružností a

s pružností osobnosti. Vzhledem ke svému zájmu o nové věci má člověk více povědomosti o tom, jaké zdroje k překonání stresogenní situace jsou k dispozici. Tak je schopen poznat, kdy situaci vůbec neřešit nebo od neúspěšného řešení odstoupit. Protipólem této vlastnosti je fatalismus, hrozba a strach z toho, co bude. (Hošek, 1999).

## 2.3 Koncepce nezdolnosti osobnosti v pojetí SOC

Druhou významnou osobnostní koncepcí je nezdolnost osobnosti v pojetí SOC (angl. Sence of Coherence), která se prosazovala od poloviny osmdesátých let. Průkopníkem této teorie je sociolog Antonovsky. Toto pojetí se stalo východiskem salutogenetického myšlení orientovaného na zdraví člověka a faktorů napomáhajících zvládat nemoc. Člověk by neměl pouze přemýšlet, jak ze života vymýtit patogeny<sup>1</sup>, ale jak v životě nacházet salutory, tzv. prvky zvětšující potenciál zdraví. Salutogenetický přístup se vztahuje na celou osobnost člověka a jeho životní styl. Antonovsky na základě svých výzkumů formuloval osobnostní rys, který označil termínem „vědomí souvztažnosti“ (= Sence of Coherence). (Hošek, 1999).

Podle Antonovského jde o globální orientaci člověka, která má tři složky: První složkou je srozumitelnost (comprehensibility) a týká se kognitivní stránky osobnosti. Jedinec s větší mírou tohoto komponentu vnímá okolní svět jako uspořádaný a chápe zátěžové situace.

Další složkou je zvládnutelnost (manageability). Týká se vnímání vztahu mezi vlastními schopnostmi, dispozicemi a požadavky okolí. Tato složka je úzce spjata se sebevědomím, aspirační úrovní. Jejím původním znakem je pocit, že se vše dá zvládnout.

Poslední složkou je smysluplnost (meaningfulness). Vztahuje se k emocionální stránce osobnosti. Jedinec s tímto komponentem je rád, že věci mají smysl a zátěžové

---

<sup>1</sup> **Patogen**, resp. **patogenní agens**, **choroboplodný zárodek** nebo **původce nemoci**, je biologický faktor, který může zapříčinit onemocnění hostitele.. Tento pojem se často používá ve zúženém rozsahu zahrnujícím organismy, které mohou narušit normální fyziologické procesy mnohobuněčných organismů, nicméně v plném významu zahrnuje veškeré biologické faktory infikující jakoukoliv součást biologické říše. Za patogen považujeme všechny organismy včetně virů, které nemůžeme označit za mikroorganismy. (Klimesš, 1998).

situace a obtíže, které jsou, stojí za vydání energie a času, poněvadž cíle stojí za to. Tento komponent souvisí s iniciativou a tvořivostí.

Nezdolnost zřejmě člověka vede k chápání souvislosti, uspořádanosti, radosti z pochopení a zvládnutí zátěžových situací, podmiňuje zdravý životní styl člověka, vede ho ke správné výživě a aktivnímu životu, obrňuje jej v zátěžích a ústí do chování podněcujícího zdraví. V lidském počínání byly pozorovány různé styly chování a řešení zátěžových situací. Ze způsobu řešení zátěže vychází toto rozdělení na styl intrapsychický – člověk se spoléhá sám na sebe, nebo na styl alopsychický, kdy řešení přenáší na ostatní lidi.

Volba stylu chování v zátěžové situaci je znakem osobnosti. (Hošek, 1999).

## **2.4 Činitelé působící při utváření odolnosti k zátěžovým situacím**

Na člověka neustále doléhají různé podněty a vlivy z prostředí, které musí zpracovat a zvládnout. Tento proces, kdy se člověk musí přizpůsobovat neustálým změnám v prostředí, probíhá po celý život jedince. Mezi lidmi jsou velké individuální rozdíly ve způsobu reagování na náročné životní situace. Pro některého člověka může být stejná situace normální a běžná, kdežto druhý člověk může být tu samou situaci považovat za velmi náročnou a tudíž se s ní velmi obtížně vyrovnává. (Hladký, 1993).

V zásadě existují dva činitelé, které ovlivňují zvládnutí zátěžových situací. Jedná se o činitele vnitřní a vnější. Mezi vnitřní činitele se řadí široké spektrum charakteristik, které se vztahují ke všem strukturálním a funkčním vlastnostem. Vnitřními činiteli jsou například zdravotní stav, tělesná zdatnost, věk jedince, osobní psychické vlastnosti, tzn. navyké způsoby reagování a chování se v zátěžových situacích, biologické vlastnosti, aj. Zvlášť významné jsou také znalosti, dovednosti a zkušenosti získané v průběhu dosavadního života jedince.

Mezi vnější činitele patří požadavky a vlivy životního a pracovního prostředí. Jedná se tedy o společenské vazby (vztahy mezi lidmi, emoční atmosféra v rodině, v práci, v přátelských vztazích, atd.). Velmi důležité je ale také uspokojování jedincových základních sociálních potřeb, tzn. potřeby lásky, jistoty, bezpečí, ale také

potřeba být uznáván a vážen. V případě, že jsou tyto potřeby uspokojovány, má člověk optimističtější pohled na svět. Do budoucna pak očekává, že vše bude minimálně stejně pozitivní, a proto lépe odolává zátěžovým životním situacím. (Hladký, 1993). Důležité jsou také předchozí zkušenosti jedince s náročnými situacemi, s jejich řešením a vyrovnávání se s nimi. (Čáp, 2001)

### 3. Pohled na stres jako zátěžovou životní situaci

Čáp pojmem stres nebo zátěž označuje takové situace, kdy se zvyšují požadavky na člověka a kdy jsou ztíženy podmínky pro jeho činnost. Mezi takové podmínky může patřit např. horko, chlad, hluk, jedy, úraz, infekce, fyzická námaha nebo namáhavá duševní práce, zvláště když na ní hodně záleží a má se splnit v krátkém termínu. Zdrojem stresu může být nejen intenzivní a krátkodobá zátěž, ale také zátěž poněkud slabší, zato však dlouhodobá. Stresem jsou vyjadřovány nejen vlivy z prostředí (stresory), ale také vnitřní stavy člověka, např. stav fyziologický, popřípadě psychofyziologický. (Čáp, 2001).

#### 3.1 Co je to stres

Výraz stres (zátěž) vyjadřuje mimořádně silnou a životně významnou frustraci. Přesný význam tohoto slova ale není zcela jasný. Stresem se někdy myslí mimořádně silný podnět, jindy zase situace, již se nelze přizpůsobit, a někdy je za stres považována frustrace zvláště silné potřeby. „C. N. Cofer a N. H. Appley (1964, s. 453) definují stres jako stav organismu, který vystupuje, když individuum poznalo, že jeho blaho („wellbeing“) nebo integrita jsou ohroženy a že musí použít všechnu svou energii ke své obraně“. (Nakonečný, 1997, str. 133). Podle autora ale tato definice není zcela uspokojivá, protože se omezuje jen na vědomý vztah jedince k ohrožující situaci. „Pojem stresu zavedl kanadský biochemik H. Selye (1936, 1950) pro charakteristické fyziologické reakce, jimiž se organismus brání zátěžím různého druhu. Ty vytvářejí adaptační syndrom, který má tři fáze.“ (Nakonečný, 1997, str. 133):

- 1) poplachovou reakci – tzv. alarm – nastane aktivace pomocných mechanismů, které souvisí s obrannou reakcí organismu.
- 2) stádium odporu nebo-li odolávání tzv. rezistence – dochází k rozvoji obrany organismu, který se brání i za cenu likvidace rezerv.

- 3) stádium vyčerpání tzv. exhausce – znamená, že se nepodařilo zátěžovou situaci zvládnout, obranné schopnosti organismu jsou vyčerpány.

Selye pojímal stres především z fyziologické stránky, tzn. stres vzniklý například vlivem horka, zranění, atd. L. Levi (1974) později pojem stresu rozšířil o psychosociální sféru.

Stresory se dělí v zásadě na fyzické a psychické. Mezi fyzické stresory patří například nadměrná hluchost nebo nadměrná teplota prostředí. Psychickými stresory mohou být situace vyvolávající žal, nadměrný strach, potlačovaný vztek, trvalý spěch, atd. „Zvláštním případem jsou sociální stresory, tj. silné afekty vyvolávané v sociálních interakcích nebo nemožnost přizpůsobit se takovým interakcím. Stresové situace mají řadu negativních důsledků ohrožujících psychické i tělesné zdraví člověka.“ (Nakonečný, 1997, str. 133).

### **3.2 Reakce na stres a základní symptomy stresu**

Reakce na stres je velmi starý obranný mechanismus, při kterém dochází k hromadění energie. Tento mechanismus měl člověka v situaci ohrožení připravit na okamžitou fyzickou reakci, totiž na útok nebo na útěk. Tyto reakce existují i u dnešního člověka, ale již jen ve velmi oslabené podobě. Tyto reakce dnes totiž ztrácejí svůj původní význam, a to díky odlišnému postavení současného člověka ve společnosti. Jedince již netrápí přímé ohrožení života, ale spíše ohrožení jeho společenského postavení a společenské existenční jistoty. „Proto aktivované neurohumorální<sup>2</sup> mechanismy zůstávají nevyužity, a to vede k různým chorobám ze stresu, k tzv. psychosomatickým chorobám, z nichž nejtypičtější jsou žaludeční vředy a vysoký krevní tlak, resp. některé specifické nemoci, např. manažerská nemoc u lidí vystavených nadměrné pracovní zátěži.“ (Nakonečný, 1997, str. 134)

„Za základní symptomy stresu se pokládá: zvýšená vzrušivost, nebo naopak tlumenost, křečovitost, nesoustředěnost, neschopnost se fyzicky a psychicky uvolnit, svalový třes nebo ochablost, projevy zkratkovitého jednání, zvýšení, nebo naopak

---

<sup>2</sup> Označení fyziologického procesu, na němž se podílí jak složka nervová, tak také hormonální. (Klimeš, 1998)..

snížení aktivity, netrpělivost, narušená soudnost, narušená plynulost myšlení, chybné úkony, roztržitost, zhoršená koordinace všech funkcí, zvracení, průjem a nutkání k močení (Machač, Macháčová, Hoskovec 1985, str. 67)". (Nakonečný, 1997, str. 134).

„K již uvedeným symptomům stresu lze podle C. L. Coopera (1981) přidat ještě následující: potíže racionálně myslet a nahlížet všechny stránky problému, rigidita, předsudky, nemístná agrese a podrážděnost, stahování se ze sociálních interakcí, neschopnost uvolnit se, což může vést k alkoholismu, nadměrnému kouření a užívání léků na spaní. Za škodlivé důsledky stresu v oblasti psychiky lze považovat zejména úzkostnost, zmenšenou sebeúctu a depresivní ladění. Stres ovšem vyvolává také tělesné symptomy, k nimž podle Coopera patří zejména zvýšený krevní tlak a zvýšení hladiny cholesterolu v krvi, vyrážky, vypadávání vlasů, žaludeční střevní potíže, zvýšená potivost a další. Trvale se stavem stresu souvisí zvýšená úroveň aktivace a svalového napětí, což má po čase řadu negativních důsledků: nejčastěji koronární srdeční choroby, ale také žaludeční vředy a diabetes.“ (Nakonečný, 1997, str. 135).

### **3.3 Stresogenní situace a stresové stavy**

„Za stresogenní situace lze v souladu s Machačem, Macháčovou a Hoskovcem (1985, str. 75 násl.) považovat zejména tyto: přetížení, ale i nevytížení pracovní kapacity mozku, překonávání vnějších rušivých vlivů při snaze dosáhnout určitého cíle, sčítání drobných „duševních úrazů“, činnost v časové tísní, činnost s rizikem, očekávání ohrožení, plnění úkolů, na něž jedinec nestačí, emoční a sociální deprivace (nedostatek lásky a přátelských vztahů), nepřátelské chování sociálního okolí, nedostatek soukromí, frustrace významných potřeb, konflikty a další.

Stresové stavy jsou spojeny zejména s chronickou úzkostí, ale i s potlačovaným vztekem, s erotickými problémy, s problémy v zaměstnání, se sociálními bariérami, s nadbytkem stimulace i s jejím nedostatkem, atd. Mnoho stresorů souvisí jednak se soukromým a intimním životem člověka, ale i s jeho veřejnou činností, zejména s prací (práce, s níž člověk není spokojen, je silně

stresujícím činitelem), u dětí může být zdrojem stresů škola. Velmi stresujícím činitelem je zejména u mladých lidí nezaměstnanost. Stresující může být zvyšování osobní odpovědnosti či převzetí odpovědnosti vůbec, konflikty s nadřízenými i podřízenými a další.“ (Nakonečný, 1997, str. 136). Mezi lidmi existují samozřejmě velké rozdíly v reakci na stres a výše uvedené situace mohou být také ovlivňovány různými přídatnými faktory.

### **3.4 Funkce stresu a jeho zvládání**

Stres je většinou chápán jako negativní jev, za určitých okolností však stres může mít i pozitivní vliv. Život bez stresu by nebyl opravdickým životem, stres k životu patří. Bez stresu by vznikala různá rizika a nežádoucí důsledky. Stresu však v životě nesmí být přespříliš a jedinec si musí zachovat své životní perspektivy. V takovém případě si pak člověk jen upevňuje svoji psychickou odolnost. „Stres má u člověka trojí emoční důsledek: navenek zaměřený hněv (zlost, vztek), dovnitř zaměřený hněv (deprese) a strach či úzkost (D. H. Funkenstein 1955).“ (Nakonečný, 1997, str. 137). Strach a hněv mohou být motivující nejen v negativním, ale i v pozitivním směru. Hněv a strach totiž může vést za určitých okolností k bojovnosti, to ale nemění nic na tom, že vždy vede k vyhledávání společenství a pomoci. Hněv zaměřený navenek i strach tak mohou lidi spojovat a dát vzniknout jejich schopnostem. Hněv a strach tak vlastně člověka dovede k tomu, aby se vypořádal s určitými negativními životními podmínkami.

Mezi důležité složky psychologického pojetí stresu patří koncept jeho zvládání (coping). Tento koncept vychází z různých teorií stresu. Na to, jak člověk zvládá různé druhy stresorů, mají vliv nejen vnější existenční podmínky, ale také různé vlastnosti osobnosti. Velmi důležitou roli hraje například optimismus. Jiným důležitým rysem zvládání stresu je tvrdost (Hardiness), pohled na svět a určitá sebehodnocení. Ta mají tři dimenze: závazek, kontrolu a výzvu (rozvedeno již v kapitole 2.1). Na osoby s těmito vlastnostmi má stres menší účinek, což je značně zvýhodňuje. „Obecně jde o mobilizaci sil a jejich nasazení proti zatěžujícím situacím, jakož i o určitý druh strategie zvládání stresu, což je kromě jiného spojeno s určitými



rysy osobnosti. Zásadně tu pak jde o emocionálně nebo kognitivně vztažné strategie, tj. o popření či distancování se nebo o aktivní změnu situace (Lazarus a Folkman 1984).“ (Nakonečný, 1997, str. 140).

Nakonečný dále uvádí názor V. E. Frankla, který zdůraznil, že rozhodujícím faktorem zvládnání stresu je jakási životní perspektiva, tedy naděje na smysluplnou budoucnost. Jako jiný faktor zvládnání stresu Nakonečný uvádí Seligmanův faktor bezmocnosti (již rozvedený v kapitole 2.1). Jedná se o již zmíněný osobnostní rys, který je založený na přesvědčení, že člověk nedokáže ovládat situaci. U člověka pak vznikají deprese a pocity beznaděje, které dále ústí ve ztrátu aktivity a k odevzdanosti osudu. Člověk je schopen do určité míry trénovat zvládnání stresu. Je to ale možné jen za podmínek, kdy jsou zachovány určité životní a osobnostní podmínky pro takový postup. (Nakonečný, 1997).

## 4. Stres jako zátěžová situace v oblasti školství

Fyzická a psychická zátěž se vyskytuje v různém poměru a s různou intenzitou v každé profesi. Příslušníci jednotlivých profesí také pracovní zátěž zvládají rozlišnými způsoby.

Speciální oblastí je učitelská profese. Jedná se o zaměstnání, které nepatří k snadným, co se pracovní zátěže týká. Tato profese může mimo jiné nepříznivě působit na zdravotní stav učitelů.

Běžně se konstatuje, že učitelé jsou vystaveni stresu. To je však jen zjednodušené konstatování. Ve skutečnosti totiž nejde jen o stres, ale i o výskyt dalších příčin a projevů učitelovy zátěže (např. pracovní nespokojenost). Zdroje učitelových zátěží také spočívají ve vztazích učitelů navzájem, ale i učitelů s rodiči nebo s úřady. Samozřejmě existují také rozdíly v zátěži učitelů, kteří působí na různých stupních a druzích škol, také do jisté míry záleží na druhu vyučovaného předmětu. (Průcha, 2002).

### 4.1 Učitel a jeho interakce se žáky

Učitelé patří k významným osobám v životě a ve vývoji dětí. Učitel může působit silně, příznivě, nebo naopak nepříznivě. Učitel děti ovlivňuje svojí komunikací, interakcí, svou osobností. „Učitelská profese klade náročné a psychologicky rozmanité požadavky. Od učitele se očekává, že bude žáky:

- *vzdělávat*, zprostředkovávat jim vědomosti, dovednosti, způsoby myšlení a činnosti určitého vědního, technického, popřípadě uměleckého oboru
- *vychovávat*, rozvíjet jejich zájmy a postoje, schopnosti, charakter, a to na podkladě soustavného poznání žáků, jejich typologických i individuálních rozdílů.

Děti a mladiství potřebují učitele jako celého člověka, osobnost s lidským vztahem, s porozuměním pro třídu i pro osobní problémy jednotlivých žáků. Děti

vítají, když učitel pomůže s obtížemi učení a v případě potřeby i s jinými starostmi; v některých případech učitel či učitelka nahradí i chybějící model, třeba otce nebo laskavou matku.“ (Čáp, 2001, str. 264-5).

## 4.2 Výchova a její aktuální otázky

Výchova se běžně chápe jako záměrné působení rodičů, učitelů, vychovatelů a výchovných institucí na ty, jenž vychováváme. Jedná se tedy především o děti a o mládež. Výchovou běžně rozumíme záměrné, cílevědomé působení, které směřuje k určitému výchovnému cíli. Jde o to, rozvinout v dítěti určité vlastnosti, postoje, názory a hodnotové orientace. „Je to působení užívající určitých *výchovných prostředků a metod*, založených na zkušenostech, tradici, popřípadě i na vědeckých poznatcích“. (Čáp, 2001, str. 247).

Současná pedagogika a psychologie považuje chápání výchovy uvedené výše za neobjektivní a omezené. Výchova se tradičně chápala jako jednosměrné působení na děti – ve skutečnosti však také děti působí na dospělé, děti totiž ovlivňují náladu dospělých, jejich názory, chování a postupy ve výchově. Děti tedy nejsou pasivním produktem výchovy, jsou ve výchově aktivním činitelem. „Adekvátnější je studovat výchovu jako vzájemné působení vychovávajících a vychovávaných, jako jejich vzájemnou interakci a komunikaci (interakční, popřípadě komunikační koncepce výchovy; Mareš, Krivohlavý, 1995; Palouš, 1991; Schneewind, Hermannm 1980; Tausch, Tausch, 1997, aj.).“ (Čáp, 2001, str. 248). Výchova je proces, ve kterém se utvářejí nejen ti, co jsou vychováváni, ale také ti, co vychovávají. Obojí se vzájemně ovlivňují ve společné činnosti, v pedagogické komunikaci a interakci. Ta je navíc zvláštním druhem sociální interakce a komunikace. Vychovávaní také ovlivňují sami sebe, a to svoji autoregulací, aktivitou, sebevýchovou a sebedeterminací. (Čáp, 2001).

### 4.3 Výchova problémových dětí

Ve školním prostředí se nacházejí nejen děti hodné a bez potíží, ale také děti problémové. Mezi problémové lze podle Čápa zařadit děti, které ustavičně vyrušují při výuce, jsou v pohybovém neklidu nebo jsou pomalí, neteční a pasivní. Problémové děti také obecně nejeví zájem o učení nebo o určité předměty. Obvykle lžou a podvádějí, jsou náchylní k záškoláctví, kradou. Často jsou také agresivní a mají sklony k šikaně. Jsou neposlušní a provokují učitele, mívají konflikty s vrstevníky. Někdy u nich také dochází k sexuálními přestupkům.

Učitele výchovné problémy s takovými dětmi velmi zatěžují, pedagog chápe tyto problémy jako zbytečné odvádění od vlastní učitelské práce. Ve skutečnosti jsou ale výchovné problémy důležitou a nezbytnou součástí života školy a učitelovy práce. Každé jednání a chování, a to včetně toho problémového, je totiž výsledkem souhry mnoha vnitřních a vnějších působících podmínek. Tyto podmínky mohou být někdy společné pro určitý druh chování a skupinu osob, a naopak jindy mohou být pro jednotlivé osoby odlišné. „Problémové chování nasvědčuje tomu, že se dítě dostalo do zátěžových situací, které se mu nedaří adekvátně zvládat. Je mu těžko, potřebuje pomoc. Problémové dítě potřebuje ve zvýšené míře to, co potřebují všechny děti – opravdový lidský vztah s porozuměním (empatií), bezpodmínečným akceptováním a kongruencí<sup>3</sup>.“ (Čáp, 2001. str. 361).

### 4.4 Učitelský stres

Učitelství je svou povahou stresovým zaměstnáním. Existuje mnoho důvodů, proč tomu tak je. Učitelé musí čelit velkému počtu požadavků kladených ze strany dětí, kolegů, rodičů, politiků a řídicích pracovníků. Tyto požadavky jsou navíc většinou navzájem konfliktní a mnohým z nich je téměř nemožné vyhovět. Stresovým faktorem působícím na učitele je například neustálý požadavek na to, aby si udržel kázeň ve třídě. Učitelé také nemají jasně vymezené hodiny potřebné k výkonu své práce. Většina učitelů si nosí mnoho své práce domů, a tím se značně

---

<sup>3</sup> Shoda, shodnost. (Klimeš, 1998).

redukuje jejich čas nutný pro odpočinek. Učitelé jsou mimo jiné vystaveni kritice inspektorů, rodičů, ředitelů škol, sdělovacích prostředků a politiků. V mnoha případech také nemají dostatek prostředků i příležitostí k pravidelnému dalšímu vzdělávání. Na druhou stranu se od učitelů ale očekává, že budou držet krok s novými osnovami a s pokrokem v předmětech, kterým vyučují. Zpravidla se také nemohou podílet na řízení školy a na obecných školských rozhodnutích. Na učitelovy emoce samozřejmě působí úspěchy a selhání jeho žáků. Možná nejvíce však na učitele doléhá osobní smysl pro profesionální úroveň, a tudíž frustrace z pocitu, že ji plně nedosahuje. (Fontana, 1997).

Díky tomu, že je učitel vystaven takovýmto stresorům, má jen malou šanci, že získá podporu zvenčí. Protože pracuje celý den s dětmi, v relativní izolaci od ostatních dospělých, má jen velmi malou příležitost požádat o radu nebo promluvit si o problémech s kolegy. Vzájemná podpora a povzbuzení od lidí, kteří plní stejné úkoly a vzájemně chápou své obtíže, může přitom člověku neobyčejně pomoci vyrovnat se stresem. Podobnou pomoc může poskytnout rada odborníků, kteří jsou přímo vyškolení pro poradenství v konkrétních problémech. Každá taková podpora a rada přispívá minimálně k tomu, že se člověk necítí tolik opuštěný a nečelí problémům sám. K učitelskému povolání však vzhledem k nedostatku prostředků patří to, že se většina lidí musí po většinu doby postarat sama o sebe.

„Výzkum učitelů prvního a druhého stupně (Fontana a Abouserie, 1993) u nich ukázal těsnou korelaci mezi neuroticismem<sup>4</sup> a vysokou úrovní stresu a také mezi introverzí a stresem (zvláště u mužů).“ (Fontana, 1997, str. 372). Tyto výzkumy ukázaly, že v prostředí, ve kterém působí mnoho proměnných – a práce učitele má takový charakter – je člověk s obecným sklonem k úzkosti obzvláště zranitelný. Výzkumy také dokládají, že prostředí školní třídy se sociální interakcí, aktivní činností, stálými změnami, hlukem a velkou rozmanitostí podnětů, je mnohem více stresující pro introverty než pro extroverty.

„Jiné studie zjišťují, že s vysokou úrovní učitelského stresu souvisí také to, co bychom mohli nazvat perfekcionismem<sup>5</sup>, a že patrně existuje vztah mezi kognitivním

---

<sup>4</sup> Geneticky podmíněná náchylnost k emocionální a celkové duševní labilitě (nevyrovnanosti), ke zvýšené psychické tenzi, úzkostem, strachu a k onemocnění neurózou. (Klimesš, 1998).

<sup>5</sup> Touha být dokonalý, perfektní, úplný.

stylem a vnímavostí vůči specifickým stresorům školního prostředí.“ (Fontana, 1997, str. 372). Obecnější studie stresu ukázaly, že člověk, který je hostilní<sup>6</sup>, je ve zvýšené míře vystaven nežádoucím účinkům stresu. Je tomu tak proto, že frustrace a konflikty, které se velmi často vyskytují během vyučování, velmi snadno aktivují tento osobností rys u lidí, kteří k němu mají sklon. (Fontana, 1997).

Podle Kyriacoua se konkrétní zdroje stresu, které jednotliví učitelé prožívají, od sebe navzájem liší. Všechny zdroje stresu ale mají společné to, že zážitek stresu spouští pocit ohrožení sebeúcty, pohody a někdy i přímo existence. Spouštěcí mechanismus je podle Kyriacoua uváděn do pohybu dvěma způsoby.

V prvním případě stres nejčastěji nastává, když učitel pociťuje, že na něj okolnosti kladou příliš náročné požadavky a on je nedokáže splnit v požadované kvalitě. V tomto případě je tedy podstatou stresu pocit ohrožení. Druhý spouštěcí mechanismus stresu je velmi významný, ačkoli není tak zjevný. Stres může vyvolat nedostatek času na zkoušení žáků, nutnost setkat se s problémovými rodiči, řešení situací, které jsou si podobné, atd. Učitel může pociťovat stres i tehdy, když na něj žádné požadavky kladeny nejsou, ale on vnímá situaci jako nějakou formu ohrožení. Jakmile tedy učitel vnímá nějakou situaci jako ohrožení svojí vlastní sebeúcty, bude prožívat stres.

Učitelský stres také ovlivňuje kvalitu vyučování, a to dvojnásobem. Učitel, pro něhož je vyučování dlouhodobě zdrojem stresových situací, zaprvé ztratí pocit uspokojení z práce, a tím pádem bude ztrácet i zájem o tuto činnost. Za druhé, u učitele, který pociťuje stres, bude pravděpodobně docházet ke snižování kvality jeho vztahů s žáky ve třídě. Efektivní vyučování totiž velmi závisí na dobrém klimatu třídy a tudíž na dobrých vztazích mezi učitelem a žáky. Je-li však učitel ve stresu, jeho podpora žáků postupně mizí. Je tedy velmi důležité umět účinně čelit stresu, a tím také udržovat vysokou kvalitu vyučování. (Kyriacou, 2004).

---

<sup>6</sup> tzn. netrpělivý s druhými, agresivní, vzteklý (Klimeš, 1998).

## 4.5 Syndrom vyhoření

U každé profese, kterou člověk vykonává, hrozí tzv. burnout – syndrom vyhoření. Pro syndrom vyhoření (někdy také syndrom vyhaslosti, vyhasnutí, vyprahlosti) existují různé definice. Lze jej popsat jako ztrátu profesionálního zájmu nebo osobního zaujetí. Vyhoření ale také může být výsledkem procesu, v němž lidé, kteří jsou velice zaujatí určitým úkolem, najednou ztratí své nadšení a zájem. Syndrom vyhoření je charakterizován těmito body: Jedná se o psychický stav, stav vyčerpání. Syndrom vyhoření se vyskytuje především u profesí, které zahrnují práci s lidmi a závislost na jejich hodnocení. Klíčovou složkou syndromu je emoční vyčerpanost, kognitivní vyčerpání a celková únava. Všechny hlavní složky syndromu vyhoření vycházejí z chronického stresu. (Kačinetzová, 1999).

Nejpodstatnějším znakem syndromu vyhoření je právě chronický stres, který vyplývá z pracovní činnosti. Může jej ale také doprovázet další zátěž, kterou jedinec prožívá v osobním životě nebo v sociálním okolí. Již popsany učitelský stres a celková zátěž kladená na učitele napovídá častému výskytu syndromu vyhoření ve školství. Učitelská profese je charakteristická vysokými nároky, bez možnosti výrazného odpočinku. Učitelství je také spojeno s velkou odpovědností, s nasazením a někdy i s pocitem, že tato profese je poslání. Vyhoření je tedy důsledek nerovnováhy mezi profesním očekáváním a profesní realitou.

## 4.6 Odolnost učitele k zátěži a k náročným životním situacím

Odolnost učitele k zátěži je podle Jana Čápa dána již nadbytkem interpersonálních podnětů. Vzhledem k tomu, že je učitel po většinu své pracovní doby ve styku s mnoha lidmi, je povinen sledovat a kontrolovat je, odpovídat na jejich dotazy, požadavky, reakce. Učitel musí řešit mnoho úkolů, konfliktů a problémů, musí mezi nimi rychle přecházet, ale zároveň nesmí zapomenout na to hlavní, totiž na podstatné úkoly. Takovéto množství podnětů vyvolává napětí, může vést k podrážděnosti a k narušení neuropsychické rovnováhy.

Učitel je pod velkým tlakem, protože jej zatěžuje a unavuje velké množství malých i velkých narušení kázně, přestupků a konfliktů se žáky. Učitel také musí řešit problémy mezi spolužáky, mezi žáky i mezi učiteli.

„Učitel se dostává do konfliktů již proto, že zaujímá *specifickou roli prostředníka ve vztahu mezi dětmi a společností, popřípadě mezi generacemi*. Jako představitel společnosti klade na děti a mladistvé její požadavky a – v příznivém případě – tak činí s přihlédnutím k možnostem a ke specifčnosti dětí. Často je percipován dětmi či mladistvými jako představitel „těch starých“, zároveň však může vyvolávat nevoli svých nadřízených, kolegů nebo veřejnosti jako ochránce neukázněných.“ (Čáp, 2001, str. 267).

Pro učitele je zátěží i to, že podstupují velké proměnlivosti situací a podmínek. Mění se žáci a mění se také generace. Když učitel nedokáže zaznamenat tyto změny, vznikají další závažné problémy. Učitel navíc prožívá náročné životní situace také v osobním životě. Proto je také důležité, jak se učitel s těmito zátěžemi dokáže vyrovnat. Učitel totiž působí negativně na celou třídu, pokud se neumí vyrovnat se svými osobními problémy a omezit své emocionální výkyvy. (Čáp, 2001).

Pro duševní hygienu učitelů a vychovatelů školy je tedy důležité umět zavřít dveře školy a jít s „čistou hlavou“ domů. Svou roli hraje také schopnost nezatěžovat svou rodinu a okolí pracovními problémy a vůbec už ne aplikovat výchovné postupy mimo školu. Profesionální deformace osoby se často pozná.

Vedení škol i všichni její zaměstnanci by si měli uvědomovat základní hodnoty života – uvědomovat si své zdraví jako základní hodnotu, vidět problémy a umět je řešit, odpovídat za své chování a způsob života, posilovat duševní odolnost, ovládat dovednost komunikace, spolupráce a kooperace, aktivně se spolupodílet na tvorbě prostředí pro zdraví všech.

#### **4.7 Co zvyšuje odolnost proti pracovnímu zatížení**

Podle Nešpora existuje několik vlivů, které zvyšují odolnost člověka proti pracovnímu zatížení:



- 1) Optimizmus – lidé, kteří jsou v zásadě optimisté, trpí méně často depresemi při setkání s nepříznivou životní událostí, mají méně tělesných problémů a patrně se dožívají i vyššího věku.
- 2) Sebedůvěra, že mohu věci ovlivňovat – člověk, který si věří, se nevnímá jako oběť vnějších okolností a pasivní předmět sil, kterým nerozumí, ale jako aktivní činitel. Neznamená to však přehnanou sebedůvěru ve své schopnosti, ale zdravou a realistickou sebedůvěru vycházející z reality.
- 3) Zaujetí, smysluplnost, pružnost a schopnost vnímat překážky jako výzvu - viz. Kobasové koncepce Hardiness v kapitole 2.1.
- 4) Síť sociálních vztahů – udržování si fungujícího rodinného zázemí a dobrých vztahů není zbytečná charitativní činnost. Dobrá síť sociálních vztahů má pozitivní vliv na odolnost člověka – zaměstnance – a pracovní výkonnost, protože poskytuje sociální oporu.
- 5) Schopnost uvědomovat si a vyjadřovat pocity a smysl pro humor – schopnost uvědomovat si své pocity a vyjadřovat je má význam v prevenci psychosomatických onemocnění a možná dokonce i v prevenci nádorů.
- 6) Motivace k uvolněné družnosti – mezi tyto lidi patří ti, kteří k druhým přistupují přátelsky a nevnímají je pouze jako prostředek k dosahování vlastních cílů.
- 7) Informovanost, připravenost a kompetence – jestliže je člověk na svoji práci připraven a má dostatek informací potřebných ke své práci, snižuje se u něj míru pracovního stresu. Na druhou stranu je ale zapotřebí, aby člověk rozlišil, jaké množství informací potřebuje. Problém totiž nastává i v případě, když je člověk informacemi zahlcen.
- 8) Rozumný způsob života – zde se jedná především o základní potřeby člověka, tzn. člověk potřebuje dostatek spánku, přiměřenou výživu a přiměřenou tělesnou aktivitu.
- 9) Dobrá schopnost vnímat vlastní tělo – vnímá-li člověk svoje vlastní tělo a všímá-li si jeho projevů, jedná se o výhodnou schopnost, která mu může popřípadě pomoci. Člověk, který vnímá projevy svého těla, může včas provést korekci při prvních známkách nějakých potíží. (např. je-li člověk

přepracovaný, vezme si volno). Mezi dobré schopnosti patří i vnímání svého duševního rozpoložení. I zde může brzká náprava předejít mnoha potížím a problémům. (Nešpor, 1999).

## 5. Obecná charakteristika dětských výchovných ústavů

Zájem společnosti o řádnou výchovu dětí opravňuje občany i společenské organizace upozornit rodiče na závadné chování jejich dětí. Na takové chování dětí nebo na vážné porušení práv a povinností rodičů mohou občané i společenské organizace upozornit příslušný úřad, soud nebo jiný státní orgán, který je povinen učinit vhodné výchovné opatření. Státními orgány, které jsou oprávněné zasáhnout do výkonu práv rodičů, jsou pouze odbory sociální péče a soudy. K opatřením omezující práva rodičů je oprávněn výlučně soud. Soud může nařídit ústavní výchovu, pokud např. zjistí, že nezletilý žije v sociálně patologickém prostředí, utíká z domova, potuluje se, doma se dopouští drobných krádeží peněz apod.

V dětských výchovných ústavech žijí tedy děti, které mají nefunkční rodinné zázemí a soud jim nařídil ústavní výchovu. Domov zde nalézají i děti, které mají sklony k prohřeškům, lžím či experimentům s drogami, tedy děti delikventů, alkoholiků, asociálních osob, osob vyhýbajících se práci, atd. Také se jedná o děti ze sociálně slabších rodin, děti psychicky a emočně labilní a romské děti.

Jedno z nejdůležitějších rozhodnutí je nesporně co nejvhodnější umístění nezletilého. Mravní narušenost jednotlivců vykazuje v době nařízené ústavní výchovy různý stupeň, různou hloubku. Rozličné bývají i její příčiny, osobnostní charakteristika, věk, předběžné vzdělání jedinců atd. Tyto okolnosti vyvolávají potřebu diferenciací, rozmisťování chovanců do různých typů školských zařízení, v nichž ústavní výchova probíhá.

Každý výchovný ústav má sestaven vlastní vnitřní řád, který navazuje na organizační řád a vymezuje specifika činnosti v tomto zařízení pro výkon ústavní výchovy. Hlavní náplní činnosti výchovného ústavu je tedy výchova a vzdělávání obtížně vychovatelných dětí a úprava poruch chování a učení. Cílem práce pedagogů je reedukace<sup>7</sup> a resocializace<sup>8</sup> dětí s narušenými sociálními vztahy a výchovně

---

<sup>7</sup> Takové speciálně pedagogické metody, které upravují či napravují povahové vlastnosti a chování u obtížně vychovávaného. Reedukací se také označuje převýchova jakožto snaha rozvinout pomocí pedagogických metod nevyvinuté osobnostní vlastnosti či je pozměnit společensky žádoucím směrem. (Průcha, 1998).

léčebné působení na děti s diagnózou LMD. Výchovné prostředí vytvářejí však všichni zaměstnanci, včetně administrativy a provozu. Vzájemná spolupráce zaměstnanců je prvotním předpokladem úspěšné práce celého ústavu.

Instituce, které se zabývají diferenciací při umisťování chovanců, jsou tzv. *diagnostické ústavy*. Jejich úkolem je zkoumání svěřence a zahájení první etapy reedukace. Cílem je naznačit existenci jiných, pozitivních postojů. Jen naznačit, neboť na vytvoření a upevnění nových postojů není v diagnostickém ústavu čas, a není to ani úkolem této etapy. Cílem tohoto období je vytvoření nezbytných prvků, jako např. hygienických návyků, udržování pořádku, seznámení se s pravidly života kolektivu atd., které by měly být již téměř zautomatizovány a neměly by ve výchovných ústavech činit potíže.

## 5.1 Metodika ústavní výchovy

Tato část tvoří základní a nejdůležitější část celého procesu převýchovy. Spočívá v organizaci a metodice výchovných postupů při přímé práci s jednotlivcem i kolektivem a v práci s jednotlivcem prostřednictvím kolektivu. Jedná se o organizaci a náplň výchovy a vyučování ve škole, v dílnách nebo na pracovišti, v jehož obsahu a využívání má mravně narušená a delikventní mládež snad největší nedostatky.

Výchovná práce postupuje ve dvou směrech. Jedná se o individuální přístup k jednotlivým chovancům a o systematické a plánovité vytváření kolektivu a jeho výchovu. Výchova kolektivu znamená vytváření adekvátních vztahů mezi jeho členy, morální profil členů kolektivu apod. Každý kolektiv, ať je jeho vnitřní atmosféra jakákoliv, na jednotlivce působí. Mínění kolektivu má často větší vliv na změnu postojů nezletilého než mínění vychovatele. Ani jeden z přístupů nelze opomenout, v některých obdobích jeden může převládat nad druhým.

Výchovný postup s jednotlivcem i s kolektivem je třeba si rozmyslet, naplánovat. Důležité jsou výchovné záznamy jako podklady pro plánování

---

<sup>8</sup> Opětovná socializace. Cílem tohoto působení je odstranění relativně trvalých negativních postojů ke společenskému očekávání. Resocializace je chápána v poměru k reedukaci jako širší pojem, který v sobě obsahuje více nezáměrných prvků. (Průcha, 1998).

reedukačních postupů. Např. ne vždy je účelné dbát ve školní výuce zejména na doplnění a prohloubení vědomostí a na zlepšení prospěchu. Často je účelnější věnovat pozornost zlepšení postoje ke škole a vztahu ke vzdělání vůbec, protože ten bývá zpravidla porušen. Úpravou této příčiny dojde i ke zlepšení znalostí.

## **5.2 Cíle a úkoly dětských výchovných ústavů**

Základním úkolem dětských výchovných ústavů je realizace reedukace a resocializace dítěte. Úkolem výchovy a převýchovy svěřenců je odstranění poruch chování, náprava deformovaných vlastností, změna žebříčku hodnot a postojů až po návrat do rodiny, školy nebo zaměstnání.

Reedukace a resocializace vychází z úkolů založených na režimovém systému s využitím individuálního a komunitního přístupu.

Dílními úkoly jsou: odstraňování poruch chování, změna vnitřního psychického vnímání jedince, úprava chápání vnějšího světa, nabídka smysluplných programů a činností, snaha o změnu postojů a chápání sebe sama.

## **5.3 Hlavní cíle výchovně – vzdělávací činnosti**

Hlavním cílem výchovně – vzdělávací činnosti je zabezpečit co nejlepší podmínky pro realizaci reedukačního a resocializačního programu výchovného ústavu. Stěžejním úkolem je zabezpečit stabilizaci kádru a profesní růst pedagogických pracovníků, zajistit příjemné prostředí v místě DVÚ (např. úprava parku a sportovních hřišť), připravit svěřence pro samostatný život ve společnosti a ty nejlepší připravit na případný pobyt v prodloužené péči.

**V oblasti výchovy svěřenců** je vychovatel či pedagog povinen klást při práci se svěřenci zvýšený důraz na individuální přístup ke každému, vycházet z individuálních zájmů a potřeb jedince. Na základě prostudování spisového materiálu a osobních pohovorů je každému svěřenci stanoven individuální reedukační plán. Jestliže jsou do zařízení přijaty nové děti, pak je třeba na ně zaměřit

pozornost, plně k nim uplatnit individuální přístup a zejména pomoci s adaptací na prostředí zařízení a se začleňováním se do kolektivu.

Významnou roli v **oblasti vzdělávacího procesu** hraje motivace, která by měla být u svěřenců DVÚ probuzena. Vzdělávání je podpořeno vhodnými besedami, exkurzemi, návštěvami výstav apod. Svěřenci spolupracují při kulturních, sportovních aktivitách školy. Cílem je podporovat aktivity školy v rámci převýchovného procesu, upevnit základní učivo, osvojit vědomosti požadovaných daným učebním oborem a hlavně umět aplikovat získané vědomosti v praktickém životě. Důležitá je individuální práce a zohledňování žáků s poruchami učení, zvýšená péče žákům, kteří ukončují základní vzdělání a kladení zvýšeného důrazu v oblasti přípravy na vyučování. Po příchodu nového svěřence je třeba provést průzkum jeho znalostí, vytyčit jasné cíle a zhotovit individuální plán.

**V oblasti sportovní činnosti** jsou pro děti zajišťovány činnosti sportovních kroužků, vhodné je pořádat je nejméně jednou týdně. Svěřenci pak mohou své dovednosti uplatňovat ve skupinových či ústavních soutěžích. Mohou se zpravidla zúčastnit též lyžařských kurzů vedených ústavem, jsou pro ně pořádány besedy se sportovní tematikou, je jim umožněno navštěvovat sportovní areál v rámci školní i mimoškolní činnosti.

**V oblasti kulturní činnosti** je úkolem dětských výchovných ústavů zabezpečit činnosti zájmových kroužků: výtvarného, pracovního, aranžérského, hudebního apod., umožnit návštěvy koncertů, výstav, filmových a divadelních představení, uskutečňovat besedy s kulturní tematikou. Důležité je podněcovat svěřence ke zvýšení zájmu o kulturu a případně je individuálně rozvíjet v oblasti hry na hudební nástroje, zpěvu, výtvarného umění a společenského tance.

**V oblasti pracovní činnosti** je cílem dětských výchovných ústavů vést svěřence k získání manuálních dovedností potřebných pro život a rozvíjet jejich motorické schopnosti. Cílem je naučit svěřence tomu, aby zvládnul samostatně splnit zadaný úkol, aby si osvojil dovednosti, které určuje učební plán příslušného učebního oboru a aby uměl aplikovat v praxi získané vědomosti. Do týdenních plánů jsou pravidelně zařazovány pracovní činnosti v areálu DVÚ, aby se děti naučily udržovat kolem sebe

čistotu, pořádek a upravenost. V rámci spolupráce s městem se mohou podílet i na aktivitách určených k jeho zvelebování.

*V oblasti spolupráce s rodinou je úkolem podporovat a dohlížet na pravidelnou komunikaci mezi svěřenci a jejich rodiči, buď formou psaní dopisů nebo telefonicky. Každý sociální pracovník výchovného ústavu je povinen mít důkladně prostudovánu veškerou dokumentaci týkající se rodinného prostředí svěřenců, včetně vztahů v rodině.*

#### **5.4 Profil absolventa v dětském výchovném ústavu**

Absolvent dětského výchovného ústavu by měl dosáhnout změn v následujících oblastech: v oblasti vzdělávací, v oblasti praktických dovedností a v oblasti společensko sociální.

- 1) V oblasti vzdělávací se jedná o upevnění základního učiva, osvojení vědomostí požadovaných daným učebním oborem, dosažení výrazného zlepšení vzhledem k reálným možnostem a stavu vědomostí při nástupu do ústavu, umět aplikovat získané vědomosti v praktickém životě.
- 2) V oblasti praktických dovedností jde především o osvojení dovedností, které určuje učební plán příslušného učebního oboru, umět aplikovat v praxi získané vědomosti i dovednosti běžného života (bydlení, stravování, finance...).
- 3) V oblasti společensko sociální si má svěřenec osvojit a upevnit základní hygienické návyky, dbát na estetiku v odívání a v péči o svůj zevnějšek, má mít zájem a potřebu žít na tzv. „normálu života“, má mít reálnou představu o stylu dalšího života a reálné představy o funkční rodině, měl by se umět orientovat ve složitých životních situacích pomocí modelových situací, měl by ovládat základní sebeobslužné práce, znát základní ustanovení právních předpisů, má zkušenost s vedením osobního účtu, je u něj zřetelný kladný posun v hodnotové orientaci a postojích k životu.

*Veškeré tyto informace jsou poskytnuty vedením výchovného ústavu a dětského domova se školou, ve kterém jsem prováděla svůj výzkum.*

## **PRAKTICKÁ ČÁST**

### **6. Výchovný ústav a dětský domov se školou**

Již jsem se věnovala teoretickému rozboru psychické odolnosti, stresu i tomu, že odolnost jedince je značně zatěžována ve školství. Nyní bych proto chtěla představit konkrétní ústav, ve kterém jsem prováděla svůj výzkum.

Svůj výzkum jsem prováděla ve Výchovném ústavu a dětském domově se školou v jedné nejmenované obci v Plzeňském kraji.

#### **6.1 Charakteristika výchovného ústavu a dětského domova se školou**

Mnou zvolený výchovný ústav a dětský domov se školou je státní školská instituce pro realizaci ústavní a ochranné výchovy. Zařízení vzniklo v roce 1990 jako Zvláštní škola internátní a pod tímto názvem fungovalo do roku 1993. V roce 1993 se zařízení změnilo na VÚDM, kde se nejdříve nacházely děti do 15 let, později došlo k rozšíření ústavu i pro děti do 18 let. V roce 2005 došlo zatím k poslední změně, kdy vznikl Výchovný ústav a dětský domov se školou.

Kapacita zařízení je 120 dětí. Součástí zařízení je zvláštní škola a odborné učiliště. Výchovný ústav a dětský domov se školou také spravuje majetek skládající se z budovy s moderně vybavenou tělocvičnou, ze zámku a zámeckého areálu (kde jsou umístěna různá pracoviště) a ze sportovního a rekreačního areálu.

K výchovnému ústavu a dětskému domovu se školou náleží také elokované<sup>9</sup> pracoviště, které se nachází blízko města Tachov. Na tomto elokovaném pracovišti se nachází pracovní výchovná skupina pro teoreticky vyspělejší chovance a praktická škola se zaměřením na práce v lesnictví a zemědělství. Jedná se o dvouleté studium, které se ale neřadí mezi výuční obory. Po dokončení studia absolvent dostane jen

---

<sup>9</sup> Odloučené pracoviště, tzn. pracoviště se nachází v jiné oblasti, ale formálně patří pod hlavní řídicí jednotku.



závěrečné vysvědčení. Kapacita dětí na tomto elokovaném pracovišti je 60 dětí. Obvykle je kapacita naplněna cca ze 70%.

## **6.2 Charakteristika dětí žijících ve výchovném ústavu a dětském domově se školou**

Výchovný ústav a dětský domov se školou je určen pouze pro chlapce ve věku od 10 do 18 let. Jsou zde umístěny chlapci, kteří původně docházeli do základních škol nebo byli v dětském domově se školou. Do ústavu děti nastupují obvykle až od 4. třídy. Bývají navrženy pro umístění do výchovných ústavů na žádost rodičů nebo samotnými sociálními pracovníky nebo i základními a zvláštními školami. Před tím, než jsou chlapci umístěni do výchovného ústavu a dětského domova se školou, musí projít diagnostickým ústavem.

Děti se obvykle dostávají do výchovných ústavů proto, že spáchají nějaký přestupek nebo trestní čin. Musí se však jednat o přestupky či trestní činy opakované a trvalejšího rázu. V takovém případě pak děti odebere sociální odbor příslušného úřadu a děti jsou odborně psychologicky diagnostikovány v rozsáhlé síti diagnostických ústavů České republiky.

Děti musí v diagnostickém ústavu strávit minimálně 3 měsíce. Jejich pobyt v diagnostickém ústavu musí být však rozhodnut soudem. Z diagnostického ústavu pak děti přecházejí do jednotlivých výchovných ústavů a to opět po soudním rozhodnutí o zařazení do výchovného ústavu. Někdy také dochází k situaci, že je dítě nejdříve umístěno do výchovného ústavu, a to v rámci předběžného opatření (kdy je například chyceno při činu, v terénu) a teprve později je diagnostikováno.

V diagnostickém ústavu dítě projde různými psychologickými testy a odborným vyšetřením a je s ním provedena anamnéza. Děti s lehčím stupněm delikvence v diagnostickém ústavu stráví většinou 3 měsíce. Děti s vyšším stupněm delikvence mohou strávit v diagnostickém ústavu až půl roku.

Dětem v daném výchovném ústavu a dětském domově se školou tedy byla soudem nařízena ústavní výchova. Ve většině případů jsou to děti velmi živé,

hyperaktivní<sup>10</sup>, nesoustředěné, s poruchami učení a chování. Některé přicházejí z nevhodného prostředí, bývají zanedbané, psychicky frustrované, někdy i týrané. Často jde o děti, které se nemají kam vrátit, nemohou odjet domů. Jedná se ale i o děti, které mají delikventní chování a leckdy mají již zaplněný trestní rejstřík.

Někdy dochází k situaci, že rodiče mají zájem dostat svoje dítě zase do vlastní péče a jakmile jejich dítě ve výchovném ústavu dovrší věku 15 let, žádají o přesouzení umístění dítěte, tedy o změnu soudního rozhodnutí. Děti někdy bývají v tomto věku již daleko umírněnější a v lepší psychické kondici. O návratu dítěte do rodiny pak rozhoduje soud, odbor sociální péče i výchovný ústav.

### **6.3 Školní systém výchovného ústavu a dětského domova se školou**

Výchovný ústav má ve své kompetenci zvláštní školu a také odborné učiliště se dvěma učebními obory. Ve zvláštní škole platí, stejně jako na základních školách, 9letá povinná školní docházka. Děti zde ale obvykle nastupují až od 4. třídy. Všechny třídy mají určený maximální počet 10 žáků na třídu. S povolením ředitele je ale možné tuto hranici překročit v případě nutnosti. Stejně jako základní školy, má i zvláštní škola svoje osnovy předepsané. Tyto osnovy jsou velmi podobné těm ze základních škol, jen jsou upravené pro podmínky zvláštních škol. Vzhledem k odlišné mentalitě žáků je například chemie vyučována pouze jeden rok, a to v 9. třídě. Na prvním stupni vede třídu jen jeden učitel, na druhém stupni se pedagogové již klasicky střídají podle vyučovaných předmětů. Ve třídách, do kterých se řadí žáci s vysokým stupněm problémovosti, obvykle dochází pedagog spolu s pedagogickým asistentem, který mu pomáhá třídu umírnovat a hlídat.

Po absolvování povinné školní docházky jsou pak děti, které mají schopnosti, vědomosti a zájem pokračovat ve studiu, zařazeni podle vlastního výběru do učebních oborů. Jedná se o 3leté učební obory kuchař a farmář. Po ukončení studia na těchto učebních oborech absolvent získá výuční list.

---

<sup>10</sup> Komplexní neurobehaviorální syndrom příznačný pro dětský věk, pro nějž jsou charakteristické problémy s pozorností, impulsivita, hyperaktivita a těkavost. (Klimeš, 1998).

## **6.4 Léčebně výchovné skupiny**

Zkoumaný výchovný ústav a dětský domov se školou po dohodě s ministerstvem školství zavedl jako první ústav v České republice na podzim roku 2004 tzv. léčebně výchovné skupiny. Jedná se totiž o zařízení, které je určeno pro děti obzvláště psychicky narušené, labilní děti, pro děti zneužívané a obzvláště těžce vychovatelné. Tyto děti obvykle užívají speciální léky.

Do LVS jsou umístěny děti po rozhodnutí ředitele ústavu a kolektivu zkušených pedagogů. V jedné LVS smí být nejvíce 6 dětí. Počet LVS určuje ředitel ústavu. Výchovný ústav má 2 LVS, je zde tedy 12 dětí potřebujících zvláštní péči.

Děti v LVS potřebují speciální péči, proto zde musí být uplatňován odlišný pedagogický přístup. Děti pobývají LVS průměrně 3 roky. V průběhu těchto let u nich bývá obvykle evidováno značné zlepšení jejich psychického stavu, a tak většinou mohou přejít do výchovného ústavu.

Děti z LVS se vzdělávají společně s dětmi z výchovného ústavu ve zvláštní škole. Ubytování, trávení volného času a vše ostatní mají ale oddělené. LVS tvoří děti ve věku přibližně od 10 do 14 let, většinou tedy dochází do 4., 5. a 6. třídy.

LVS postupem doby zavedly i další výchovné ústavy. V České republice je jich ale zatím jen asi 4 nebo 5.

## **6.5 Výchovný styl ve výchovném ústavu a dětském domově se školou**

Pro děti umístěné ve výchovném ústavu a dětském domově se školou se tento ústav stává v podstatě domovem. Spí zde, stravují se zde, získávají vzdělání a tráví zde veškerý svůj volný čas. To nutně znamená, že jim ústav musí poskytnout i jakýsi pocit domova a bližních. Tuto roli zde plní vychovatelé, kteří mají noční a denní služby. Počet vychovatelů činí v současné době 40 osob. Náplní práce nočních vychovatelů je v podstatě jen noční služba, kdy hlídají prostory ústavu a dbají na spánek chovanců. V ranních hodinách pak děti budí, dohlíží na ranní hygienu, organizují ranní úklid, dohlíží při snídani a pak děti odvádějí do příslušných tříd na hodinu. Noční službu vykonávají dva vychovatelé.

Pravou výchovnou funkci však mají vychovatelé denní. Již jsem zmínila, že výchovný ústav má kapacitu 120 dětí. Obvykle se jich ale v prostorách nachází kolem 100 (například z důvodu útěku, atd.). Výchova dětí, kromě výuky, probíhá ve výchovných skupinách. Ministerstvem školství je určen počet dětí ve výchovné skupině na osm. Vychovatelé si tedy vyzvedávají svoje skupiny po výuce ve třídách. Úkolem vychovatele je smysluplně naplnit volný čas dětí, vést je k správným návykům, učit je mravním hodnotám, obohacovat jejich svět o zkušenosti, tedy vychovávat je v plném smyslu tohoto slova.

Za tímto účelem vychovatelé využívají pracovní výchovné činnosti. To znamená, že se s dětmi věnují výtvarné výchově, ručním pracím, výrobě předmětů, učí je i vařit atd. Také využívají tělesné výchovy (daný výchovný ústav a dětský domov se školou vlastní moderně vybavenou tělocvičnu a posilovnu, ústav také vybudoval víceúčelové hřiště s umělým povrchem). Vychovatelé tedy vedou děti k pracovním činnostem, snaží se ale rozvíjet i mezilidské vztahy. S dětmi mimo jiné píšou domácí úkoly a provozují i klasické činnosti jako poslech rádia, sledování TV, hrají stolní hry, společenské hry, atd. Vychovatelé s dětmi podnikají vycházky do přírody, jízdy na kole, pořádají různé výlety. Učí je zároveň i základním návykům jako je stolování, chování ve společnosti, atd.

Vychovatelé se tedy snaží nahradit funkci rodiny. Rodina má ovšem tak rozsáhlou úlohu a především při výchově dětí, že zde mohou funkci vychovatelů v ústavu jen nastítnit.

## **6.6 Předpoklady pro práci ve výchovném ústavu a dětském domově se školou**

Pro pedagogickou práci ve výchovném ústavu a dětském domově se školou jsou kvalifikačními předpoklady:

- 1) Vedení ústavu (ředitel) – vysokoškolské magisterské nebo inženýrské studium. Podmínkou je také absolvování studia speciální pedagogiky (většinou v oboru etologie nebo etopedie<sup>11</sup>)
- 2) Učitel zvláštních a odborných škol – vysokoškolské magisterské vzdělání pedagogického směru, které musí být v současné době doplněné o dvouleté studium speciální pedagogiky.
- 3) Vychovatel – středoškolské pedagogické studium zakončené maturitou. Vzhledem k novým požadavkům ministerstva školství si pak vychovatelé také doplňují vzdělání o studium speciální pedagogiky. Výjimkou jsou vychovatelé vykonávající noční službu, u kterých postačuje učňovské vzdělání, které je případně doplněné o studium určené pro asistenty pedagoga.
- 4) U nepedagogických profesí – je požadována běžná kvalifikace pro dané pracovní zařazení.

## **6.7 Odchod chovanců z výchovného ústavu a dětského domova se školou**

Děti umístěné do výchovného ústavu mají právo v 18. roku svého života tento ústav opustit. V případě, že chovanec touto dobou nemá ukončené studium, ale přeje si ho dokončit, má možnost zůstat v ústavu do svých 19 let. Jakmile však tato situace nastane, musí každý jednotlivec podepsat písemnou dohodu s výchovným ústavem a dětským domovem se školou o tomto rozhodnutí.

Při odchodu z výchovného ústavu dostává každý chovanec základní vybavení, určitou peněžní částku a oblečení. „Děti“ se po odchodu z ústavu většinou vrací k rodině. V případě, že již rodinu nemají, jedná výchovný ústav s charitativními organizacemi. Má-li jedinec zájem o zaměstnání, ústav mu pomáhá s jeho nalezením, a to ve spolupráci se sociálními pracovníky.

Většina odchovaných dětí však bohužel nezvládne přechod do reálného života, kdy se najednou o sebe musí samy postarat a nemají vše potřebné a základní zajištěno ústavem. Výsledkem je, že se tito „čerství dospělí“ dopouštějí trestných činů a následně jsou vzati do vazby.

---

<sup>11</sup> Vědní obor zkoumající otázky sociálně narušené mládeže, zejména jejich výchovu, vzdělávání, sociální narušenosti a jiné

## 6.8 Dům na půli cesty

Výchovný ústav a dětský domov se školou v současné době jedná o zřízení tzv. Domu na půli cesty. Jedná se o zařízení, které by chovancům, kteří opouštějí výchovný ústav a pouštějí se do reálného života, poskytlo dočasný azyl. V tomto zařízení by tito lidé mohli dočasně žít, bez 24 hodinového dozoru vychovatelů a učitelů. Postupně by si tak zvykli na „normální“ život, naučili by se každodenním návykům dospělého člověka, našli by si zaměstnání a pokusili by se alespoň trochu připravit na beztravný poklidný život. Jedná se tedy o jakousi startovací čáru do života, kterou mohou děti z dětského domova využít.

V Domě na půli cesty by jedinci žili sami v buňkách speciálně zřízených pro tento účel. Vedli by samostatný život, chodila by je navštěvovat jen občasná kontrola, která by jim pomáhala sžít se s novou situací.

Smysl těchto Domů je naprosto nevyvratitelný a jejich zřízení je velmi potřebné a jistě by značně zlepšilo možnost dobrého startu do života těchto chlapců a jejich začlenění do zbytku společnosti.

## 6.9 Domovy podobného typu

V České republice existuje kolem 20 ústavů podobného typu jako je mnou zkoumaný Výchovný ústav a dětský domov se školou. V západních Čechách lze zmínit například Výchovný ústav pro dívky v Měcholupech nebo Výchovný ústav se školou ve Žluticích. Mezi těmito ústavami samozřejmě dochází ke spolupráci, a to především na úrovni výměny zkušeností. Ústavy konají pravidelné porady, které organizuje Diagnostický ústav v Plzni. Výchovný ústav a dětský domov se školou patří mezi největší ústavy v České republice.

## **7. Výzkum odolnosti učitelů a vychovatelů ve výchovném ústavu a dětském domově se školou**

V této empirické části mé bakalářské práce jsem se zaměřila na rozbor odolnosti pedagogů v zátěžových situacích. Výzkum odolnosti jsem prováděla ve Výchovném ústavu a dětském domově se školou, který se nachází v Plzeňském kraji.

### **7.1 Cíl výzkumu**

Cílem mého výzkumu bylo zjistit, jestli existuje nějaká souvislost mezi odolností pedagogů v zátěžových situacích a biografickým pozadím (především dětství a dospívání) těchto jedinců. Jinými slovy jsem se pokusila zjistit, jestli rodinné zázemí, vztahy s přáteli a známými v dětství a dospělosti, atd. ovlivňují zvládnání stresu v dospělosti, a tím pádem i odolnost.

### **7.2 Vlastní předpoklady mého výzkumu**

Vzhledem k dosavadním osobním zkušenostem a díky poznatkům z přečtené literatury předpokládám následující:

- Existuje souvislost mezi biografií jedince (a to především mezi jeho dětstvím a obdobím dospívání) a odolností dospělého jedince v chronicky zátěžové situaci – v mém případě se jedná o zátěžové situace vznikající v zaměstnání (učitelství a vychovatelství ve výchovném ústavu a dětském domově se školou).
- Na základě výše uvedeného tvrzení také předpokládám, že zdravé prostředí a pozitivní vlivy, které na jedince působily v jeho dětství a v období dospívání, u něj vytvořily schopnost umět čelit stresu a zátěži. Jedinec, který vyrůstal ve zdravém prostředí, je tedy v dospělosti odolnější, než jedinec, který vyrůstal v nezdravém prostředí.

### 7.3 Metodologie výzkumu

Svoji práci jsem započala úvahou, jaký druh informací bych měla získat, aby dobře posloužil cíli mého výzkumu. K získání údajů o odolnosti pedagogů a o jejich dětství a dospívání jsem se pak rozhodla použít dotazníkovou metodu. Vzhledem k tomu, že se jedná o výzkum odolnosti jedinců vystavených neobvyklé míře zátěže a stresu, nepoužila jsem dotazník vytvořený jinými autory, nýbrž dotazník (viz příloha P1) svůj vlastní. Ke zpracování dotazníku jsem rovněž použila vlastní metodu. Je tomu tak proto, že mnou zkoumaný ústav má svá specifika a zvláštnosti, pro které neexistuje již vytvořená dotazníková metoda.

Před tím, než jsem dotazník sestavila, jsem pečlivě zvážila, jaký bude mít vzhled. Po základních úvahách jsem sestavila dotazník, který tvoří 44 otázek. Tyto otázky se dále dělí na tři skupiny. První skupina otázek je skupinou faktografickou. Druhou skupinu tvoří otázky zaměřené na biografické prvky zkoumaných jedinců, a to především na jejich dětství a období dospívání. Třetí skupina otázek je zaměřena na vnímání stresu a stresových prvků v zaměstnání. Poslední část otázek je tedy zaměřena na zjištění odolnosti jedinců.

Ve svém dotazníku jsem použila jak otázky otevřené, tak otázky uzavřené. K jednotlivým uzavřeným otázkám jsem poskytla nabídku různých odpovědí. Úloha respondenta pak spočívala v tom, aby buď označil vhodnou odpověď z nabídky u uzavřených otázek, nebo aby u otevřených otázek stručně, ale výstižně odpověděl vlastními slovy.

Před tím, než jsem dotazník aplikovala na učitele a vychovatele ve výchovném ústavu, předložila jsem jej 6 nezávislým osobám. Tento krok jsem učinila proto, abych zjistila, jestli je můj dotazník validní, tzn. jestli je na jeho základě možné získat požadované informace. Tímto způsobem jsem také zjistila, jestli je můj dotazník spolehlivý a samozřejmě také, jestli je pro respondenty dostatečně srozumitelný a pochopitelný.



Na základě tohoto „otestování“ dotazníku jsem provedla několik změn ve struktuře dotazníku i ve způsobu kladení otázek. Poté jsem již hotový dotazník nechala vyplnit respondenty.

## **7.4 Způsob zpracování dotazníku**

Při samotném zpracování dotazníku jsem odpovědi roztrídila na již zmíněné skupiny - na skupinu faktografickou, tedy popisnou, na skupinu odpovědí s biografickými údaji a na skupinu odpovědí týkající se stresu a odolnosti.

První skupina obsahuje 16 otázek zaměřených na faktografické údaje. Jedná se tedy o zpracování některých základních informací, které mi pedagogové o sobě poskytl. Tato část je důležitá proto, aby bylo zřejmé, s jakou skupinou jsem pracovala. Informace v této části jsem zpracovala kvantitativním způsobem a pro lepší přehlednost jsem číselné údaje vzniklé na základě otázek postupně vyjádřila pomocí grafů a tabulek. Pro některé výsledky jsem také použila procentuálního vyjádření. Odpovědi v této části dotazníku neovlivňovaly konečný výsledek výzkumu.

V druhé části jsem zpracovala biografické údaje, které jsem pomocí dotazníků o jedincích nashromáždila. Opět jsem využila kvantitativního způsobu zpracování informací. Za každou odpověď jsem přidělovala buď 1, 2 nebo 3 body. Za každý pozitivní faktor, který by v životě jedince mohl ovlivnit jeho odolnost, jsem přidělila 3 body. Za každý negativní faktor jsem přidělila 1 bod. A za každou neutrální odpověď jsem přidělila dva body. Tato část obsahuje 11 otázek zaměřených na biografii pedagoga (především však dětství a období dospívání), proto z této části mohl každý jedinec dostat maximálně 33 bodů, minimálně pak bodů 10. Minimální počet získaných bodů není 13 z toho důvodu, že mezi dotazovanými existuje jeden jedinec, který nemá žádné sourozence. Vzhledem k tomu, že se v dotazníku ptám na vztah se sourozenci, udělila jsem tomuto jedinci za tuto otázku 0 bodů. Výsledky odpovědí v biografické části jsem jednotlivě zanesla do přehledných tabulek.

Ve třetí části jsem zpracovala otázky týkající se již samotné odolnosti jedince. Prostřednictvím 11 otázek zaměřených na zvládání zátěže a na míru stresu, kterou jedinci pociťují, jsem nashromáždila množství informací. Ty jsem zpracovala, stejně jako u biografických údajů, pomocí bodového hodnocení. Za každou pozitivní odpověď, kterou jedinci v dotazníku vyznačili, jsem udělila 3 body. Za každou neutrální odpověď jsem přidělila 2 body a za každou negativní odpověď jsem udělila 1 bod. Z této části mohl každý jedinec získat maximálně 33 bodů a minimálně 13 bodů. Výsledky odpovědí této části dotazníku jsem opět jednotlivě uvedla v přehledných tabulkách.

V mém dotazníku se také nachází skupina 6 otázek, které jsem nezpracovala. Jedná se o skupinu otevřených otázek, které v dotazníku mají svůj význam, smysl a účel. Tyto otázky mají především poskytnout podklady pro další zkoumání a pro další bádání, které tato práce jistě poskytuje.

## **7.5 Průběh a organizace výzkumu**

Dotazníky vyplnilo 30 pedagogů, z čehož 22 respondentů tvořili vychovatelé (17 žen a 5 mužů) a 8 pedagogů byli učitelé (1 žena a 7 mužů). Čas potřebný k vyplnění dotazníků byl cca 30 minut.

Má výzkumná práce začala po dohodě s ředitelem ústavu, který řekl svým zaměstnancům – pedagogům o mém výzkumu. Při pedagogické poradě, která se ve výchovném ústavu koná každý týden, jsem pak sama uvedla cíle a smysl mého výzkumu a požádala jsem učitele a vychovatele o vyplnění dotazníků. Díky souhlasu pedagogů jsem rozdala všech 30 připravených dotazníků a vysvětlila význam jednotlivých otázek. Po té jsem zodpověděla dotazy.

Vzhledem k časové vytíženosti pedagogů nebylo možné, aby respondenti odpovídali v pracovní době. Proto jsem všechny dotazované požádala, aby dotazníky vyplnili ve svém volném čase, pokud možno v klidu, sami a pravdivě. Upozornila jsem je, kolik času přibližně zabere vyplnění jednoho dotazníku. Na závěr jsem dodala, že všechny poskytnuté informace jsou naprosto anonymní a že

nebudou využity k ničemu jinému, než k provedení výzkumu za účelem napsání této bakalářské práce.

Učitelé a vychovatelé neměli žádné námitky k vyplnění dotazníků. Můj zájem o jejich práci a námahu uvítali. Všech 30 vyplněných dotazníků jsem získala zpátky během 14 dní. S dotazovanými jsem později měla ještě možnost hovořit. Při této příležitosti mi sdělili některé obtíže a dojmy při vyplňování.

Mým zájmem také bylo prohlédnout si výchovný ústav, abych si lépe představila pracovní prostředí pedagogů. V tom mi opět vyhověl ředitel ústavu, který mě provedl celým areálem školy a dětského domova.

## 7.6 Použití statistické metody

**Ve svém výzkumu jsem kromě již zmíněných metod použila také metodu statistickou. Statistické metody jsem využila v poslední části mého zkoumání, kdy jsem zjišťovala závislost mezi odolností pedagogů v zátěžových situacích a biografickým pozadím (především dětstvím a dospíváním) těchto jedinců. V této části mého bádání jsem využila údaje z předešlých částí výzkumu, tedy informace získané z biografické části a odpovědi získané z části zaměřené na zvládání stresu a zátěže.**

**Odpovědi byly obodovány tak, že vyšší dosažený výsledek ve skupině otázek zaměřených na biografické prvky, především pak období dětství a dospívání, ukazuje na vývoj jedince ve velmi příznivých životních podmínkách. Naopak výsledky s nízkými počty dosažených bodů signalizují vývoj v nepříznivých životních podmínkách. Odpovědi ve skupině otázek zaměřených na zvládání stresu a na odolnost byly bodovány stejným způsobem. Vyšší bodové skóre znamená nízkou míru pociťovaného stresu, a tudíž vysokou odolnost. Nízké skóre naopak signalizuje velmi vysokou míru pociťovaného stresu a zátěže, a tudíž nízkou odolnost.**

Za účelem zodpovězení otázky, zda existuje statistická souvislost mezi biografickými prvky jedince (především co se týče rodinného zázemí, vztahů s přáteli a známými v dětství a dospělosti, atd.) a mezi zvládáním stresu v zaměstnání v dospělosti, a tím pádem i mírou odolnosti, jsem použila metodu vyčíslení Spearmanova koeficientu.

Vyčíslení Spearmanova koeficientu bylo provedeno na základě pořadí jednotlivých respondentů (ve vztahu k ostatním respondentům) dosažených pro obě sledované veličiny na základě celkového součtu bodů získaných dle odpovědí na jednotlivé otázky.

Spearmanův korelační koeficient se získá ze vztahu:

$$r_s = 1 - \frac{6 \cdot \sum_{i=1}^n d_i^2}{n \cdot (n^2 - 1)}$$

Koeficient nabývá hodnot  $-1 < r_s < 1$ . Při hodnotách blízkých nule neexistuje statistická závislost mezi dvěma veličinami. Při záporných hodnotách se jedná o závislost podobnou nepřímé úměře (záporná korelace), při hodnotách kladných se jedná o závislost podobnou přímé úměře (kladná korelace). Vyhodnocení existence závislosti sledovaných veličin probíhá tak, že vypočtená hodnota koeficientu se v absolutní hodnotě porovná s kritickou hodnotou Spearmanova korelačního koeficientu (pro  $n = 30$  je 5 % kritická hodnota 0,362) a pokud je vypočtená hodnota větší než hodnota kritická, tak lze konstatovat statistickou závislost obou veličin.

Tento koeficient tedy slouží k posouzení existence statistické závislosti mezi dvěma zkoumanými veličinami. V mém případě se jedná o zkoumání závislosti veličiny **S (způsob zvládnání zátěže a stresu u respondentů, tzn. míra odolnosti)** na veličině **B (biografických parametrů respondentů)**.

Vyhodnocení probíhá tak, že na základě získaných bodů se jednotlivým respondentům přiřadí pořadí pro obě získané veličiny.

Na základě těchto pořadí se vypočítá diference " $d = S - B$ ".

*Na příklad respondent 1 se umístil na 1. místě z hlediska veličiny S a na 15. místě z hlediska veličiny B, tzn. že diference  $d = 1 - 15 = 14$ .*

Tímto způsobem se stanoví diference pro všechny respondenty a součet jejich druhých mocnin se dosadí do výše uvedeného vzorce. Dále se do vzorce dosadí za „n“ počet respondentů – v mém případě tedy 30.

Výsledky výpočtů viz přílohy P2 – P4.

## 8. Výsledky a hodnocení výzkumu

### 8.1 Popisná část

Dotazník vyplnilo celkem 30 pedagogů, skládajících se ze 7 učitelů, 1 učitelky, 5 vychovatelů a 17 vychovatelek. Jedná se tedy o celkový vzorek 12 mužů a 18 žen. Vzhledem k tomu, že v zastoupení učitelů je pouze jediná žena, uvádím ji v následujících grafech a tabulkách společně s muži pro vyšší validitu vzorku.

#### **I) Zpracování otázky č. 1 (viz. Příloha 1 - Dotazník)**

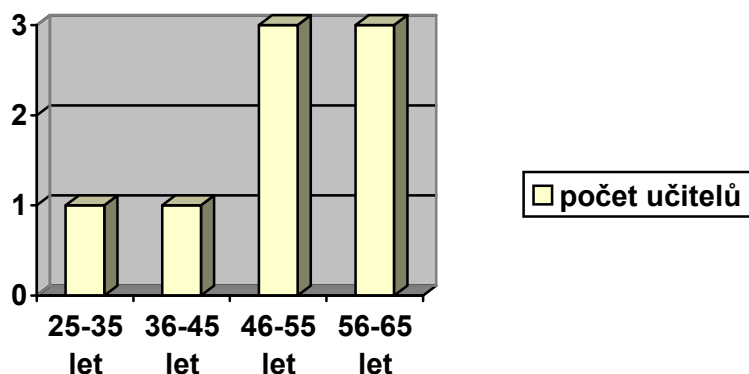
První otázka se týká momentálního stavu respondentů. Tato otázka je položena proto, aby bylo jasné, v jaké náladě se dotazovaní právě nacházejí. Tento údaj je podstatný pro srovnání s dalšími odpověďmi. Jestliže se respondenti nacházejí ve špatné náladě a cítí-li se v okamžiku vyplňování dotazníku v časové tísní, nebo jsou stresováni, budou pravděpodobně odpovídat bez zamyšlení se nad otázkami, nebo v případě špatné nálady odpoví na všechny otázky negativním způsobem.

V případě pedagogů z výchovného ústavu odpovědělo všech 30 dotazovaných, že se nachází „v dobré náladě“, „jsem klidný“, „udělala jsem si chvilku a cítím se dobře“, atd.

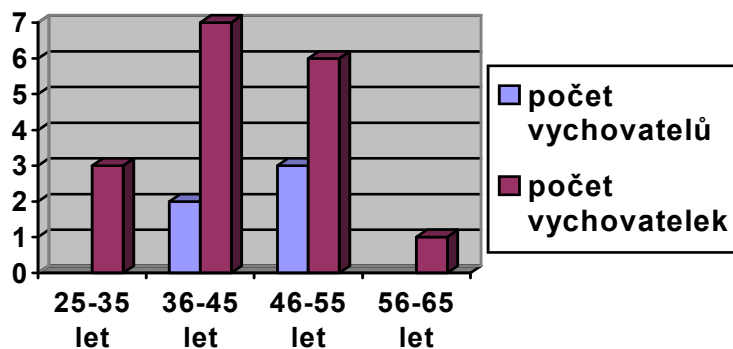
## II) Zpracování otázky č. 2, 3 a 4 (viz. Příloha 1 - Dotazník)

Následující grafy znázorňují věkové zastoupení pedagogů ve výchovném ústavu.

Graf č. 1 Věkové zastoupení učitelů



Graf č. 2 Věkové zastoupení vychovatelů



K uvedenému počtu pedagogů lze dodat asi následující: podle mého názoru naprostá převaha mužů - učitelů naznačuje to, že muži - učitelé dokáží pro děti ve výchovném ústavu být větší autoritou a větším vzorem. Také asi pravděpodobně lépe zvládají výuku, protože se při ní tolik nepoddávají svým emočním náladám ve srovnání s ženami - učitelkami. Na druhou stranu, vyšší počet žen - vychovatelek nejspíše naznačuje to, že ženy v této pozici mohou lépe uplatnit svoji emocionalitu, kreativitu a celkový smysl pro výchovu jako takovou.

Myslím si, že většinové zastoupení učitelů ve vyšších věkových skupinách je dáno tím, že učitelé v tomto věku jsou již naprosto vyzrálí a lépe se tak vyrovnávají s danou situací. Mimo to je tento jev asi také určen tím, že mladí učitelé nemusí zvládnout počáteční nápor a spíše si budou hledat jinou méně stresující pracovní pozici. Obecným jevem v dnešní společnosti také je, že mladí učitelé u své profesi nezůstanou jednoduše kvůli finanční situaci a hledají si lépe placená zaměstnání, která ani nemusí odpovídat jejich odbornému zaměření.

Většinové zastoupení vychovatelů středního věku je pravděpodobně dáno klasickým vývojem – ženy nižšího věku bývají na mateřské dovolené a ženy vyššího věku již zase nemají dostatek sil, jak fyzických, tak psychických na tak náročnou práci a hledají si jiné pracovní pozice.

### III) Zpracování otázky č. 7 (viz. Příloha 1 - Dotazník)

Tabulka č. 1 Počet sourozenců u učitelů

Počet učitelů	Počet sourozenců
2 učitelé	1
3 učitelé	2
2 učitelé	3
1 učitel	0

Tabulka č. 2 Počet sourozenců u vychovatelů

Počet vychovatelů	Počet sourozenců	Počet vychovatelek	Počet sourozenců
1 vychovatel	1	5 vychovatelek	1
3 vychovatelé	2	8 vychovatelek	2
1 vychovatel	3	2 vychovatelky	3
		1 vychovatelka	1
		1 vychovatelka	1

Uvedené informace o počtu sourozenců jsem uvedla především pro seznámení se s dotazovanými. Počet sourozenců má totiž podle mého soudu vliv na vývoj a psychickou stránku jedince. Z vlastní zkušenosti vím, že jedinec s větším počtem mladších sourozenců, mezi nimiž existuje nízký věkový rozdíl, může emocionálně strádat. Vztahy mezi sourozenci jsem rozebrala v další části mé práce.

#### **IV) Zpracování otázky č. 11 a 13 (viz. Příloha 1 - Dotazník)**

Tabulka č. 3 Prospěch na základní škole - učitelé

Školní výsledky	Vynikající (známka 1)	Průměrné (známky 2, 3)	Podprůměrné (známky 4, 5)
Počet učitelů	3	4	1

Tabulka č. 4 Prospěch na základní škole - vychovatelé

Školní výsledky	Vynikající (známka 1)	Průměrné (známky 2, 3)	Podprůměrné (známky 4, 5)
Počet vychovatelů	1	4	
Počet vychovatelek	5	10	2

Tabulka č. 5 Prospěch na střední škole - učitelé

Školní výsledky	Vynikající (známka 1)	Průměrné (známky 2, 3)	Podprůměrné (známky 4, 5)
Počet učitelů	4	3	1

Tabulka č. 6 Prospěch na střední škole - vychovatelé

Školní výsledky	Vynikající (známka 1)	Průměrné (známky 2, 3)	Podprůměrné (známky 4, 5)
Počet vychovatelů	1	4	
Počet vychovatelek	4	12	1



Uvedené informace o prospěchu pedagogů na základních a středních školách nutně nemusí korespondovat s realitou. Při odevzdávání dotazníků se mi 8 dotazovaných omluvilo za nejistotu při vyplňování těchto dvou otázek. Z tohoto důvodu jsem se rozhodla nevyvozovat závěry z uvedených výsledků a data uvádím hlavně pro úplnost.

### V) Zpracování otázky č. 16 (viz. Příloha 1 - Dotazník)

Tabulka č. 7 Stupeň dosaženého vzdělání - učitelé

Stupeň dosaženého vzdělání	Učiliště	Střední škola s maturitou	Bakalář	Magistr (inženýr)	Dálkové studium VŠ
Počet učitelů		1		7	1

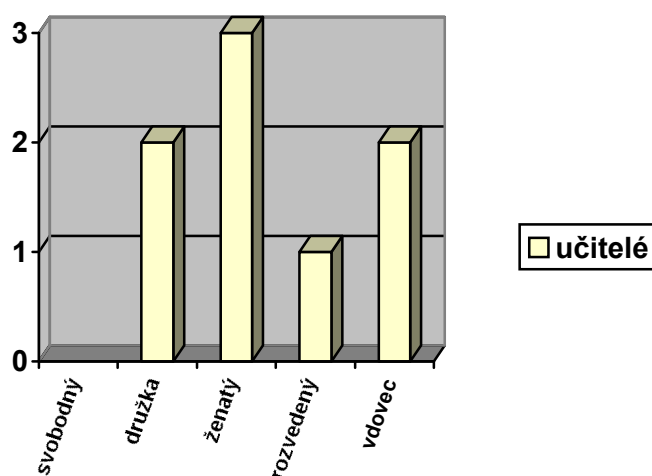
Tabulka č. 8 Stupeň dosaženého vzdělání - vychovatelé

Typ dosaženého vzdělání	Učiliště	Střední škola s maturitou	Bakalář	Magistr (inženýr)	Dálkové studium VŠ
Počet vychovatelů		3	2		
Počet vychovatelek		12	2		3

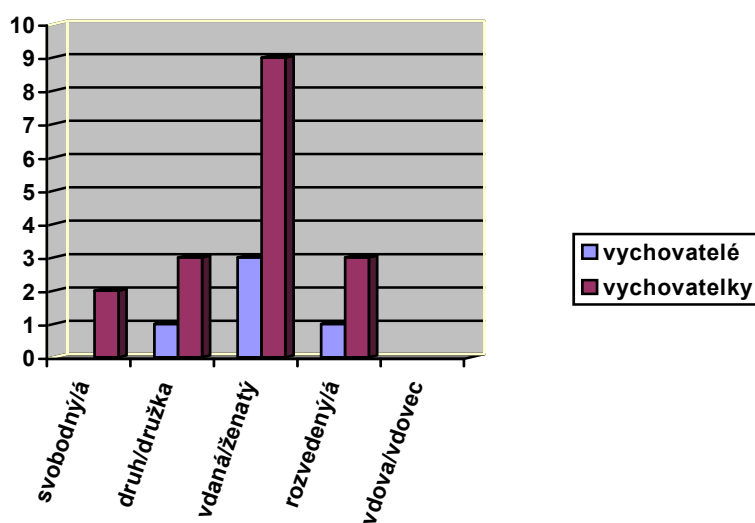
Výše uvedená data opět uvádím především pro ucelenost informací. V teoretické části jsem uvedla, jaký stupeň vzdělání je potřebný pro učitelství a vychovatelství v mnou zkoumaném výchovném ústavu a dětském domově se školou. Uvedené informace jsou ukázkou toho, že výjimka potvrzuje pravidlo.

## VI) Zpracování otázky č. 17 (viz. Příloha 1 - Dotazník)

Graf č. 3 Rodinný stav u vychovatelů



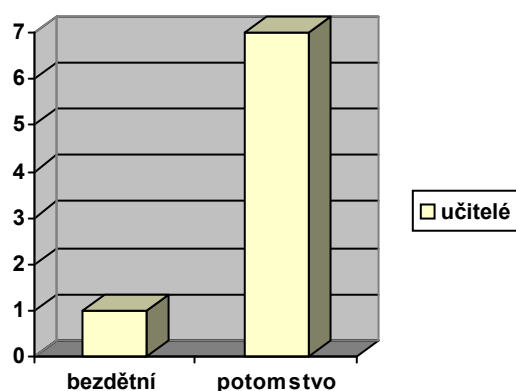
Graf č. 4 Rodinný stav u vychovatelů



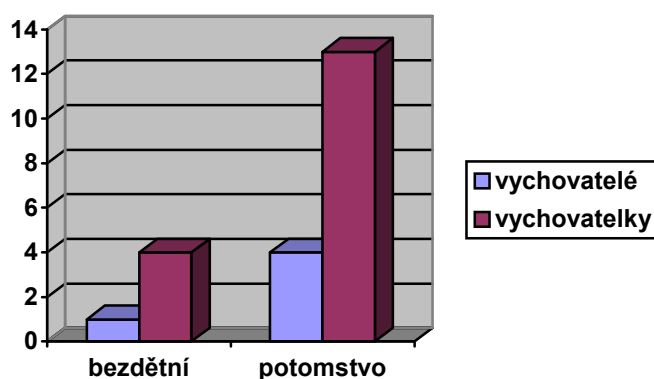
To, v jakém lidé žijí svazku, jestli jsou ženatí, rozvedení, svobodní atd. má jistě vliv na jejich psychickou stránku. V každém věku je samozřejmě přirozenější něco jiného. Myslím, že rodinný stav dotazovaných víceméně koreluje s jejich věkem. Mezi učiteli se nacházejí dva vdovci, což pravděpodobně odpovídá tomu, že se sledovaný vzorek učitelů nachází ve vyšší věkové kategorii. Převaha vdaných vychovatelek zase odpovídá tomu, že se většina žen nachází ve středních letech.

## VII) Zpracování otázky č. 18 (viz. Příloha 1 – Dotazník)

Graf č. 5 Rodičovství u učitelů



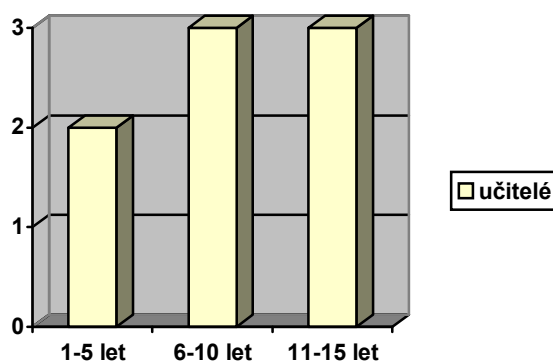
Graf č. 6 Rodičovství u vychovatelů



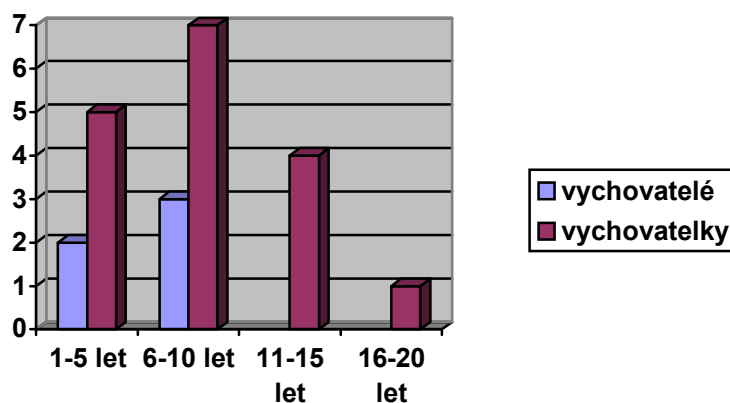
Člověka nepochybně ovlivňuje to, jestli je rodičem nebo ne. Samozřejmě je podstatné, v jakém věku se jedinec stane rodičem a také, jestli se jedná o rodičovství plánované nebo neplánované. Podle mého názoru rodičovství u dotazovaných koreluje s jejich věkem i s rodinným stavem. V mém dotazníku má tato otázka velký význam i proto, že si myslím, že člověk, který má své vlastní děti, zaujímá do určité míry jiný postoj k dětem, „se kterými pracuje“, než člověk, který své vlastní děti nemá. Rozhodující je totiž zkušenost s dětmi, znalost jejich psychiky, umění s nimi zacházet, atd.

## VIII) Zpracování otázky č. 27 (viz. Příloha 1 - Dotazník)

Graf č. 7 Počet odpracovaných let u učitelů



Graf č. 8 Počet odpracovaných let u vychovatelů



Z grafů vyplývá, že naprostá většina zaměstnanců pracuje ve výchovném ústavu více jak 5 let. Myslím si, že tento fakt o mnohém vypovídá. Na první pohled by tato skutečnost mohla znamenat, že lidé, kteří zůstávají po tak dlouhou dobu na stejném pracovišti, mají svou práci rádi a jsou odolní. Avšak vzhledem k tomu, že v obci, kde se nachází výchovný ústav, existuje vyšší nezaměstnanost, a výchovný ústav je místem, který poskytuje velmi vysoký počet pracovních pozic, je podle mého názoru vysoký počet odpracovaných let dán spíše nutností a také snahou o finanční zabezpečení.

### **IX) Zpracování otázky č. 28) Jaká byla vaše předchozí zaměstnání?**

*(viz. Příloha 1 – Dotazník)*

Z celkového počtu 8 učitelů se jich 88% (7) věnovalo již v předchozích zaměstnáních učitelství. Z celkového počtu 22 vychovatelů se vychovatelství či jiné práci s dětmi věnovalo 59% (13) dotazovaných. To, jaké zkušenosti a praxi mají pedagogové, má podle mého názoru obrovský vliv na to, jak se v zaměstnání vyrovnávají s problémy a překážkami. Vzhledem k tomu, že se v mém výzkumu jedná o práci s dětmi, navíc problémovými, jsou tyto předchozí zkušenosti, znalosti a dovednosti obzvláště důležité. Dostatečné množství informací, připravenost a kompetence navíc snižují míru pracovního stresu.

### **X) Zpracování otázky č. 29) Čím se po profesní stránce podle vás liší vychovatelství a učitelství od obyčejných základních škol? (viz. Příloha 1 – Dotazník)**

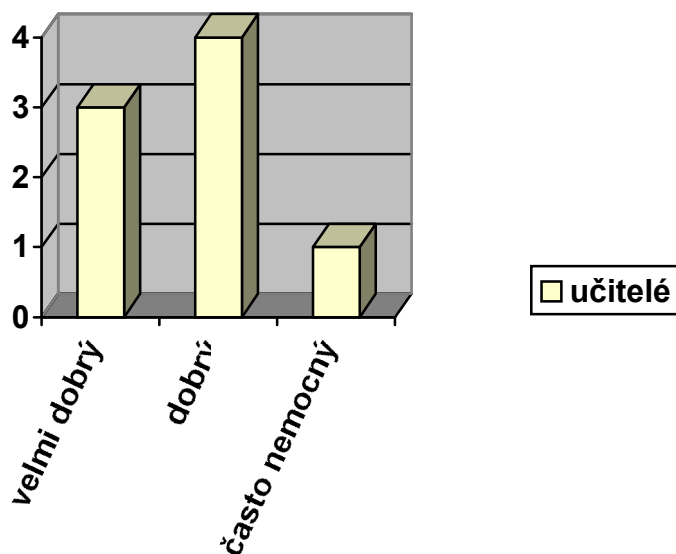
Tato otázka je velmi důležitá pro posouzení toho, jak pedagogové ve výchovném ústavu sami pociťují rozdíl mezi prací s problémovými dětmi a prací s bezproblémovými dětmi. Vzhledem k tomu, že určité procento učitelů a vychovatelů (viz výše – zpracování otázky č. 28) s dětmi dříve nepracovali, odpovídali jen ti, co určité zkušenosti již měli.

Odpovědi na tuto otázku zněly nejčastěji takto: „Člověk se musí více přizpůsobit mentalitě dětí, což je velice těžké.“; „Je to daleko složitější a těžší práce, přístup k dětem je úplně odlišný, práce vyžaduje abnormální přizpůsobivost.“; „V této práci je daleko větší stres, je mnohem náročnější, člověk se musí mnohem více ovládat.“; „Jedná se o jinou mentalitu dětí, tato práce je mnohem náročnější na psychiku.“; „Člověk zde nese mnohem větší odpovědnost, prožívá mnohem větší stres, a to soustavně.“; „Jsou zde komplikované, zanedbané děti, je to mnohem více stresující zaměstnání.“; „Větší zátěž, větší stres, je to úplně jiný svět.“; „Člověk musí

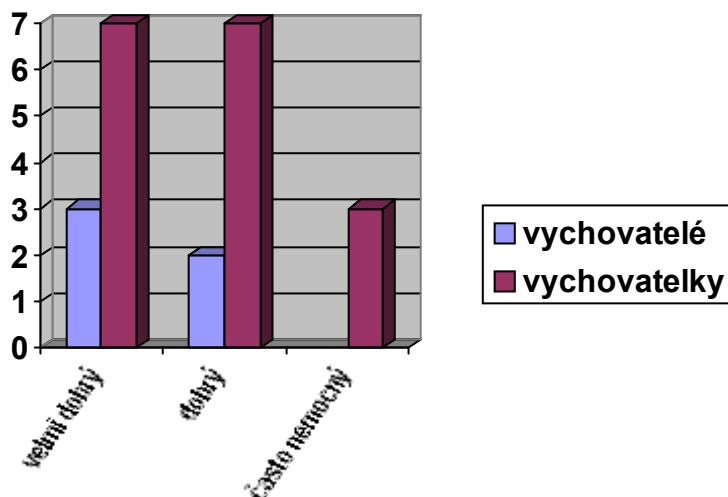
být hodně odolný.“; atd. Z těchto odpovědí jasně vyplývá, že být pedagogem ve výchovném ústavu, je zaměstnání, které je velmi stresující, náročné a vysoce zatěžuje psychickou stránku jedince.

## XI) Zpracování otázky č. 42 (viz. Příloha 1 - Dotazník)

Graf č. 9 Zdravotní stav učitelů



Graf č. 10 Zdravotní stav vychovatelů

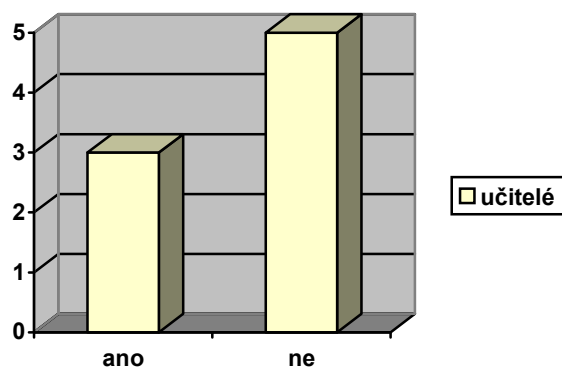


Většina pedagogů ve výchovném ústavu označila svůj zdravotní stav jako za dobrý nebo dokonce za velmi dobrý. Tyto údaje jsou velmi podstatné pro celkovou

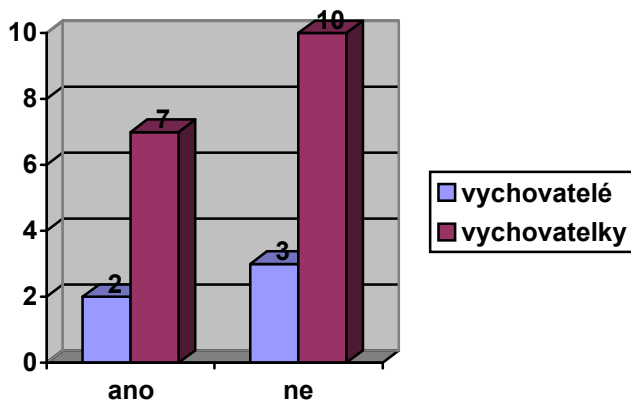
představu o zkoumaném vzorku. Zdravotní stav ovlivňuje psychickou stránku člověka a naopak.

## XII) Zpracování otázky č. 43 (viz. Příloha 1 - Dotazník)

Graf č. 11 Kuřáctví u učitelů



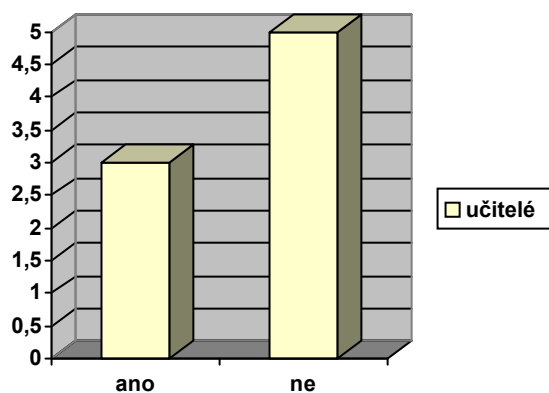
Graf č. 12 Kuřáctví u vychovatelů



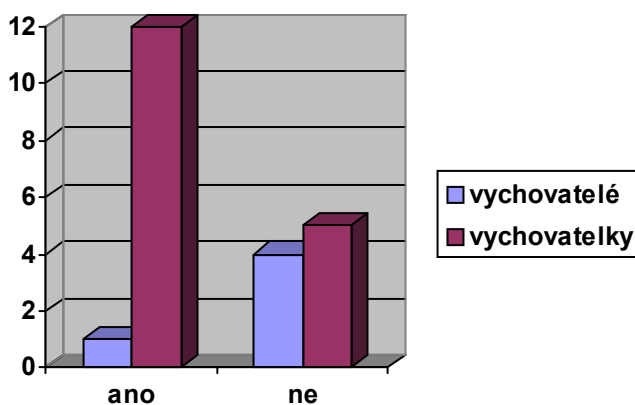
Téměř polovina (12) dotazovaných se řadí mezi kuřáky. Kuřáctví je všeobecně považováno za negativní jev. Kouření nejenže velmi škodí zdraví (např. zvyšuje riziko výskytu rakoviny), ale je také návykové. Závislost na návykových látkách ovlivňuje psychický i fyzický stav člověka. Kouření má v krátkodobém pohledu ale také kladný vliv – ovlivňuje pocit zvládnání stresu, na zvýšení pocitu sebehodnocení, na překonání pocitů nejistoty, snižuje také pocit napětí a úzkosti. (Křivohlavý, 2001). To vše tedy mohly být důvody pedagogů pro to, že začali kouřit.

### XIII) Zpracování otázky č. 44 (viz. Příloha 1 - Dotazník)

Graf č. 13 Správné stravovací návyky u učitelů



Graf č. 14 Stravovací návyky u vychovatelů



Příjem potravy patří k základním životním úkolům. Zvláště v dnešní době se velmi řeší otázka, co přijímat, jak, kdy, apod. Přejídání nebo odmítání jídla jsou dva nežádoucí extrém, které vyjadřují překračování mezí normálu při uspokojování fyziologických a psychologických potřeb příjmu potravy.



## 8.2 Biografická část

Tato část obsahuje zpracování 11 otázek zaměřených na biografii zkoumaných jedinců, a to především na jejich dětství a období dospívání. U jednotlivých odpovědí je uveden počet bodů, které za ně respondent mohl získat, jedná se buď o jeden, dva nebo tři body (v jednom případě bodů nula, a to v případě již zmíněného jedináčka). Již jsem také uvedla, že můj dotazník vyplnilo 12 mužů a 18 žen. Ke zpracování otázek v této části jsem respondenty již nedělila na učitele a vychovatele, nýbrž jsem dotazované rozdělila dle pohlaví. Tuto změnu jsem provedla pro to, že v této části výzkumu již podle mého názoru není podstatné, jestli se jedná o učitele nebo vychovatele. Obě skupiny pracují ve stejném prostředí a mají velmi podobné podmínky a působí na ně stejné vlivy. Rozdělení podle pohlaví má, podle mého názoru, vyšší vypovídající hodnotu.

### I) Zpracování otázky č. 5) V jakém typu rodiny jste vyrůstal/a?

A) úplné B) neúplné

**Hodnocení odpovědi: A) = 3 body; B) = 1 bod**

Tabulka č. 9 Dětství v úplné nebo neúplné rodině

	Úplná rodina	Neúplná rodina
Počet mužů	9	3
Počet žen	14	4

Otázku tohoto druhu jsem do dotazníku zařadila proto, že podle mého názoru vyjadřuje základní rodinnou situaci, v jaké jedinec mohl vyrůstat. Myslím, že jestliže jedinec vyrůstá v neúplné rodině, ovlivňuje to jeho psychickou stránku, aniž by si to třeba i cele uvědomoval. Záleží také samozřejmě na tom, z jakého důvodu není rodina úplná, jestli z důvodů rozvodu nebo z důvodu úmrtí jednoho z rodičů. Ať tak

či onak, obojí může vysoce působit na jedincovu psychiku, ovlivňovat jeho vývoj a spoluvytvářet jeho osobnostní rysy.

## II) Zpracování otázky č. 6) Jaký byl váš vztah s rodiči v dětství?

1) vřelý 2) přátelský 3) respektující 4) chladný 5) záporný

**Hodnocení odpovědi: 1) 2) = 3 body; 3) = 2 body; 4) 5) = 1 bod**

Tabulka č. 10 Vztah s rodiči v dětském věku

	Vřelý	Přátelský	Respektující	Chladný	Záporný
Počet mužů	6	4	2		
Počet žen	8	6	2	2	

Tázání se po vztazích jedinců s rodiči má v mém dotazníku své důležité místo. Vztah s rodiči bezesporu určuje a spoluvytváří jedincovu osobnostní složku. Rodiče mají v životě dětí svoje nezastupitelné místo. V normálním případě o dítě pečují, vychovávají jej, předávají mu všechny své zkušenosti a vědomosti, obdařují jej láskou a citem, atd. To, jak vypadá vztah mezi dětmi a jejich rodiči je pro obě strany velmi důležité a velmi ovlivňuje psychickou stránku člověka. Jestliže ve vztahu nefunguje něco, tak jak má, a ve vzájemné interakci mezi dítětem, popř. dospívajícím, a rodičem vznikly nějaké problémy, které se navíc těžko napravují, může mít tato situace významný vliv na vývoj jedince a někdy i dlouhodobé následky.

## III) Zpracování otázky č. 8) Jaký byl váš vztah se sourozenci v dětství?

1) vřelý 2) přátelský 3) respektující 4) chladný 5) záporný

**Hodnocení odpovědi: 1) 2) = 3 body**

**3) = 2 body**

**4) 5) = 1 bod**

Tabulka č. 11 Vztah se sourozenci v dětském věku

	Vřelý	Přátelský	Respektující	Chladný	Záporný	Bez sourozenců
Počet mužů	6	4	1			1
Počet žen	9	6	2	1		

Podobně jako vztah s rodiči, má i vztah se sourozencem nebo sourozenci velký vliv na osobnost jedince. Sourozenci jeden od druhého nesmírně získávají, i když si k sobě někdy nejdříve musí najít cestu.

Podle mého názoru mít sourozence znamená dostávat po celé dětství velmi efektivní trénink v různých způsobech sociálního chování. Děti se musí vzájemně přizpůsobovat, musí se naučit vzájemně se respektovat, chápat, dělit se, atd. V neposlední řadě se také učí prohrávat. Spolu také zakoušejí vzájemnou žárlivost a rivalitu. Život sourozenců předpokládá neustálé úsilí o vyrovnávání vzájemných vztahů a rozvíjení strategie, jak přijatelně obhájit svůj životní prostor.

#### **IV) Zpracování otázky č. 9) Jakou podobu měla vaše přátelství, když jste byl/a dítětem?**

- 1) Měl jsem přítele, kterému jsem se mohl svěřit a kterému jsem důvěřoval
- 2) Měl/a jsem mnoho kamarádů, nikoli přátel
- 3) Často jsem býval/a sama a cítila se osamělý/á

**Hodnocení odpovědi: 1) = 3 body; 2) = 2 body; 3) = 1 bod**

Tabulka č. 12 Podoby přátelství

	Přátelství	Kamarádství	Osamělost
Počet mužů	6	5	1
Počet žen	12	3	3

Otázka týkající se přátelství má samozřejmě také svoje opodstatnění. Sociální vazby, sociální začlenění a interakce jsou velmi důležité v životě jedince. To, do jaké míry je jedinec těchto vazeb schopen, o mnohém nasvědčuje. Schopnost navázat a také udržet přátelství je projevem zdravého vývoje jedince. Přátelství samo o sobě pak poskytuje emocionální uspokojení, pocit sociálního začlenění, uspokojuje touhu po komunikaci i kontaktu. S přáteli a kamarády se člověk učí rovnoprávně jednat s ostatními lidmi, učí se různým druhům komunikace (třeba i při hádce). Přátelství je rovnoprávným vztahem. Přítel je oporou, důvěrníkem, pomocí, rádcem.

**V) Zpracování otázky č. 10) Označil/a byste své dětství za šťastné?** Ano - ne  
**Hodnocení odpovědi: Ano = 3 body; Ne = 1 bod**

Tabulka č. 13 Šťastné dětství

	Ano	Ne
Počet mužů	9	3
Počet žen	14	4

To, jak člověk prožíval své dětství, je podle mého názoru důležitým měřítkem v životě člověka. V dětství se vytvářejí první vztahy, formuje se osobnost, člověk poznává svět a to, jakým způsobem se toto vše děje, pak často ovlivňuje následující život jedince.

**VI) Zpracování otázky č. 12) Byla vám v dětství přisuzována nálepka dítěte, které má problémy s chováním? (tzn. špatné známky z chování, časté tresty, nálepka neposlušného dítěte?)** Ano - Ne

**Hodnocení odpovědi: Ano = 1 bod; Ne = 3 body**

Tabulka č. 14 Nálepka neposlušného dítěte

	Ano	Ne
Počet mužů	3	9
Počet žen	3	15

Význam této otázky souvisí s výrazem sociální labeling. Výrazem sociální labeling se označuje nálepkování, značkování jednotlivců nebo skupin společnosti, které někdy předurčuje takto stigmatizovaného jedince nebo skupinu stát se např. problémovou či deviantní (Průcha, Walterová, Mareš, 1998).

Jinými slovy, když například vychovatel nebo i rodič dítěti často předesílá, že z něj vyroste např. kriminálník, jedná se o určitý druh stigmatizace, budování předsudků a o zjednodušené vnímání druhé osoby. Pod tlakem tohoto značkování, a tudíž jakéhosi sociálního očekávání, se pak jedinec přizpůsobuje a ztotožňuje s vnucenou rolí. Opakující se proces nálepkování později může podnítit rozvoj deviantního chování.

Jestliže tedy jedinec v dětství nebo během dospívání čelil nálepkování, jeho psychika byla jednoznačně ovlivněna. Vystavení jedince sociálnímu labelingu má podle mého názoru vliv na dospělý život člověka, a to i na zvládání zátěžových situací a stresu.

**VII) Zpracování otázky č. 14) Odměňovali vás rodiče za dobré výsledky ve škole? Ano - ne**

**Hodnocení odpovědi: Ano = 3 body; Ne = 1 bod**

Tabulka č. 15 Odměňování za školní výsledky

	Ano	Ne
Počet mužů	9	3
Počet žen	15	3

Tato otázka souvisí s otázkou motivace. Jestliže je dítě nebo dospívající zdravě motivováno a vedeno k dosahování dobrých výsledků, má pocit, že jeho snaha a práce není zbytečná, nýbrž užitečná, a že přináší zasloužené ovoce. Také se zvyšuje jeho optimistický pohled na svět. V teoretické části mé práce jsem již uvedla, že pozitivní pohled na svět a optimismus člověka, je velkou výhodou. Optimističtí lidé se snadněji vyrovnávají s nepříznivou životní událostí, méně často podléhají depresím, atd. To, jak rodiče nakládají s úspěchem či neúspěchem dítěte, má vliv na jeho budoucí způsob zvládání náročných životních situací.

### **VIII) Zpracování otázky č. 15) Jaký byl váš vztah s vrstevníky během studijních let?**

1) vřelý 2) přátelský 3) respektující 4) chladný 5) záporný

**Hodnocení odpovědi: 1) 2) = 3 body**

**3) = 2 body**

**4) 5) = 1 bod**

Tabulka č. 16 Vztah s vrstevníky

	Vřelý	Přátelský	Respektující	Chladný	Záporný
Počet mužů	4	4	3	1	
Počet žen	4	6	6	2	

Podobně jako otázka týkající se přátelských vztahů je i otázka po vztazích obecně zaměřena na zjištění sociálního začlenění jedince ve společnosti. To, jak jedinec vycházel se svými vrstevníky, má podle mého názoru vliv na určité složky jeho osobnosti, na utváření sociálních vazeb. To vše pak ovlivňuje jedincovo chování, vnímání sebe sama a následně to vše působí i na utváření budoucího pohledu na svět, potažmo i na zvládání zátěžových situací a stresu.

**IX) Zpracování otázky č. 22) Máte nějaké nesplněné životní přání? Ano – Ne**

*Hodnocení odpovědi: Ano = 1 bod; Ne = 3 body*

Tabulka č. 17 Nesplněné životní přání

	Ano	Ne
Počet mužů	9	3
Počet žen	15	3

Jedinec, který má pocit, že se mu nepodařilo splnit svůj životní sen, může trpět úzkostí a někdy i depresemi, že se mu nesplnilo to, co od života očekával. Vnímání nesplněného životního snu jako nějaké prohry či promarněné příležitosti pak může u jedince způsobovat negativní pohled na svět, pesimistické nálady, negativní myšlení, a tedy i nízkou odolnost v náročných životních situacích.

**X) Zpracování otázky č. 25) Máte pocit, že se máte na koho obrátit se svými osobními problémy? (Máte pocit, že vás vaše okolí chápe a máte v něm oporu? Např. v přátelích, v rodině?) Ano – Ne**

*Hodnocení odpovědi: Ano = 3 body; Ne = 1*

Tabulka č. 18 Pocit opory a pochopení

	Ano	Ne
Počet mužů	8	4
Počet žen	9	9

Pocit jedince, že má kolem sebe někoho, komu se může svěřit se svými problémy, kdo jej podrží v těžkých chvílích, kdo jej podpoří v náročné situaci, kdo jej utěší, když se necítí dobře, atd., je velmi důležitý a dá se říci, že i velmi zásadní. Tuto funkci nemusí splňovat jen přátelé, může to být i rodinný příslušník, podstatné ale je,

že někdo takový existuje. Jedincovo základní emocionální potřeby jsou pak uspokojeny a lépe se vyrovnává s problémy, se zátěží, apod.

**XI) Zpracování otázky č. 26) Litujete některých věcí, které jste v životě udělal/a nebo naopak neudělal/a?**

- 1) ano, často vzpomínám na minulost a přemýšlím, co jsem měl/a udělat jinak
- 2) některé věci se jistě daly udělat lépe, ale netrápím se tím
- 3) nelituji ničeho, vždy jsem vše dělal podle nejčistšího svědomí

**Hodnocení odpovědi: 1) = 1 bod; 2) = 2 body; 3) = 3 body**

Tabulka č. 19 Lítost nad vykonanými skutky

	Odpověď č. 1	Odpověď č. 2	Odpověď č. 3
Počet mužů	3	7	2
Počet žen	4	9	5

Otázka, zda jedinec lituje některých uskutečněných či neuskutečněných věcí mírně koreluje s otázkou po nesplněném životním přání. Svým způsobem tedy tato otázka plní funkci otázky potvrzovací, tzn. ověřuje, jestli jedinci odpovídají stejným způsobem na podobné otázky. Podobně jako u otázky po nesplněném životním přání, i zde platí, že jedinec, který má pocit, že něco ve svém životě neudělal správně, může vést k úzkosti, frustraci. To znamená, že u takového jedince může vzniknout negativní pohled na svět ústící až do nízké schopnosti vyrovnávat se s problémy.



### 8.3 Zvládání zátěže

Tato část mého výzkumu obsahuje rozpracování 11 otázek zaměřených na zkoumání zvládání zátěže a stresu, a tedy na zkoumání stupně odolnosti. U jednotlivých odpovědí je stejně jako v biografické části uveden počet bodů, které za ně respondent mohl získat. Jedná se buď o jeden, dva nebo tři body. Stejně jako v biografické části, jsem i v této části při hodnocení výsledků respondenty nedělila na skupinu učitelů a na skupinu vychovatelů, nýbrž na muže a ženy. Tuto změnu jsem provedla ze stejného důvodu, jako v části biografické. Rozdělení podle pohlaví má, podle mého názoru, v této části výzkumu vyšší vypovídající hodnotu.

**I) Zpracování otázky č. 30) Představte si, jaké druhy problémů jste musel/a vyřešit nebo jaké druhy problémů většinou řešíte. Jak jste se k těmto problémům většinou postavil/a?**

- 1) aktivně hledám řešení při výskytu jakéhokoli problému
- 2) záleží na druhu problému, k problémům přistupuji jednotlivě
- 3) problémy neřeším, věci vždy nějak dopadnou

**Hodnocení odpovědi: 1) = 3 body; 2) = 2 body; 3) = 1 bod**

Tabulka č. 20 Způsob řešení problémů

	Odpověď č. 1	Odpověď č. 2	Odpověď č. 3
Počet mužů	4	6	2
Počet žen	6	9	3

To, jakým způsobem se člověk staví k problémům a k jejich řešení, může mnohé napovídat o povaze tohoto jedince. Jestliže člověk problémy odkládá, neřeší, může to být známkou toho, že problémy řešit neumí a neví, jak se jim postavit. To pak může být zdrojem stresu, pocitu neschopnosti, a tudíž i nízkého hodnocení

vlastní osoby. Jak už také bylo řečeno výše, neschopnost vnímat překážky a problémy jakožto výzvu, značně snižuje odolnost proti pracovnímu zatížení.

**II) Zpracování otázky č. 31) Na stupnici od 1 - 10 určete, jak vás uspokojuje vaše práce?**

1 - nejlepší, 10 - nejhorší - zakroužkujte, prosím

maximálně uspokojuje

absolutně neuspokojuje

1 \_\_\_ 2 \_\_\_ 3 \_\_\_ 4 \_\_\_ 5 \_\_\_ 6 \_\_\_ 7 \_\_\_ 8 \_\_\_ 9 \_\_\_ 10

**Hodnocení odpovědi: 1, 2, 3 = 3 body**

**4, 5, 6, 7 = 2 body**

**8, 9, 10 = 1 bod**

Tabulka č. 21 Uspokojení z práce lhostejnost

	Uspokojení	Lhostejnost	Neuspokojení
Počet mužů		7	5
Počet žen	1	8	9

Uspokojení člověka z jeho zaměstnání je velkým měřítkem a ukazatelem stresu a odolnosti. To, jestli člověka jeho práce uspokojuje nebo ne, velmi působí na jeho psychickou stránku, ale ne jenom na ni. Postoj zaměstnance k jeho práci určuje jeho pracovní chování. Člověk, který nenachází ve své práci uspokojení, postrádá veškerou motivaci. Pro člověka je také velmi důležité, jestli v tom, co dělá, nachází smysl. Jedinec, který je ale v zaměstnání nespokojený a práce jej nebaví, pravděpodobně v této práci ani žádný smysl nevidí, a to značně ovlivňuje jeho odolnost proti pracovnímu zatížení. V neposlední řadě je jedincovo uspokojení z práce také důležitou informací pro zaměstnavatele, protože nespokojenost vede

k nízkým pracovním výkonům, k vysoké fluktuaci pracovníků a k nízké efektivitě práce.

### III) Zpracování otázky č. 32) Jaký vztah máte s kolegy práci?

1) vřelý 2) přátelský 3) respektující 4) chladný 5) záporný

**Hodnocení odpovědi: 1) 2) = 3 body**

**3) = 2 body**

**4) 5) = 1 bod**

Tabulka č. 22 Pracovní vztahy

	Vřelý	Přátelský	Respektující	Chladný	Záporný
Počet mužů	1	2	6	3	
Počet žen	2	3	10	3	

Již bylo řečeno, že člověk potřebuje oporu, pomoc, porozumění a někdy i radu od svého okolí. V zaměstnání tato potřeba platí dvojnásob. V zaměstnání jedinec musí spolupracovat s ostatními zaměstnanci, a to zvláště pokud se jako v mém případě jedná o výchovný ústav, kde jsou všichni učitelé a vychovatelé na sobě závislí, musí si vzájemně sdělovat získané informace, musí kooperovat.

Síť sociálních vztahů je tedy pro jedince velmi důležitá a má na něj obrovský vliv. Udržování si dobrých vztahů, a to nejen na pracovišti, je velmi potřebné, nutné a hlavně pro všechny prospěšné. Dobrá síť sociálních vztahů má pozitivní vliv na odolnost člověka - zaměstnance - a pracovní výkonnost, protože poskytuje sociální oporu.

### IV) Zpracování otázky č. 33) Cítíte se v práci stresovaný/á?

1) vždy 2) často 3) občas 4) málokdy 5) nikdy

**Hodnocení odpovědi: 1) 2) = 1 bod**

**3) = 2 body**

**4) 5) = 3 body**



Tabulka č. 23 Stres v práci

	Vždy	Často	Občas	Málokdy	Nikdy
Počet mužů	2	6	4		
Počet žen	4	6	5	3	

Vznik stresu na pracovišti může způsobit mnoho faktorů. Jedinec se může ve svém zaměstnání cítit stresovaný, protože nenachází smysl v tom, co dělá. Může mít také problémy v interpersonálních vztazích, mohou mu chybět dovednosti potřebné k řešení problémů. Jedinec také může pociťovat vysokou míru strachu, úzkosti a nejistoty, atd. Důvodů pro vznik stresu je velmi mnoho. Důležité však je, že ať je důvod jakýkoli, vysoká míra stresu a zátěže ovlivňuje a působí na psychickou stránku jedince a to, jak jej jedinec zvládá ukazuje na vysoký nebo naopak na nízký stupeň odolnosti.

**V) Zpracování otázky č. 34) Jste podrážděný/á, když přijdete z práce domů?**

1) vždy 2) často 3) občas 4) málokdy 5) nikdy

**Hodnocení odpovědi: 1) 2) = 1 bod**

**3) = 2 body**

**4) 5) = 3 body**

Tabulka č. 24 Podrážděnost po příchodu z práce

	Vždy	Často	Občas	Málokdy	Nikdy
Počet mužů	3	5	3	1	
Počet žen	4	5	6	3	

Podrážděnost, špatná nálada, výbuchy hněvu a v některých případech i agrese jsou známkou nespokojenosti a signalizují narušení psychické rovnováhy. Vysoká míra podrážděnosti je také jedním z příznaků syndromu vyhoření (burnout), tedy syndromu, při kterém dochází ke stavu úplné citové vyčerpanosti, neschopnosti se soustředit, zatrpklosti (práce „nemá cenu“), atd. Vysoká míra podrážděnosti tedy

může vyjadřovat neschopnost zvládat stres a zátěž, a tudíž může naznačovat nízkou míru odolnosti.

### **VI) Zpracování otázky č. 35) Těšíváte se do práce?**

1) vždy 2) často 3) občas 4) málokdy 5) nikdy

**Hodnocení odpovědi: 1) 2) = 3 body**

**3) = 2 body**

**4) 5) = 1 bod**

Tabulka č. 25 Nálada před nástupem do práce

	Vždy	Často	Občas	Málokdy	Nikdy
Počet mužů			1	8	3
Počet žen			3	9	6

To, jestli se člověk těší do práce nebo ne, souvisí s otázkou po uspokojení z práce. I zde hraje roli to, jestli jedinec nachází ve svém zaměstnání smysl, jestli má pro něj nějaký význam, jestli je spokojený. V opačném případě totiž mnohem hůře snáší stres a zátěž a jeho odolnost je značně snížena.

### **VII) Zpracování otázky č. 36) Přemýšlíte, že byste odešel/a ze školství a úplně změnil/a druh vaší práce?      Ano - Ne**

**Hodnocení odpovědi: Ano = 1 bod; Ne = 3 body**

Tabulka č. 26 Touha po změně zaměstnání

	Ano	Ne
Počet mužů	7	5
Počet žen	12	6

Stejně jako předchozí otázka, i tato slouží ke zjištění jedincova celkového postoje k zaměstnání. Jestliže je člověk se svoji prací nespokojený, cítí se stresovaný a nenachází ve své práci smysl, bude pravděpodobně přemýšlet o změně tohoto zaměstnání. Tato otázka má navíc ještě jeden význam. Táže se po celkové změně zaměstnání, tzn. odchod ze školství. Tato otázka tedy vyjadřuje, jak je učitelství a vychovatelství velmi náročným povoláním, a to zvláště pro pedagogy ve výchovném ústavu, kteří mají na starost problémové děti.

**VIII) Zpracování otázky č. 37) Naplnila se vaše očekávání po nástupu do současného zaměstnání?**

- 1) Realita byla daleko lepší než moje představy
- 2) Realita odpovídala mým představám
- 3) Realita se naprosto lišila od mých představ

**Hodnocení odpovědi: 1) = 3 body; 2) = 2 body; 3) = 1 body**

Tabulka č. 27 Pracovní očekávání

	Odpověď č. 1	Odpověď č. 2	Odpověď č. 3
Počet mužů		4	8
Počet žen		5	13

Každý člověk v sobě chová nějaká očekávání. Ta mohou být buď realistická nebo nerealistická. V každém případě ale platí, že naplněná očekávání u jedince vyvolávají radost a uspokojení, podněcují tvořivost, kdežto nenaplněná očekávání vedou k pocitu zklamání a úzkosti. To platí nejen v osobním životě člověka, ale rovněž v oblasti pracovních vztahů a v zaměstnání obecně. Očekávání je jedním z motivačních faktorů v pracovním výkonu. Naplnění nebo nenaplnění zaměstnancova očekávání souvisí s délkou jeho zaměstnání, jeho uspokojením z práce, pracovní angažovaností apod. Naplnění nebo nenaplnění zaměstnancova

očekávání tedy souvisí i s mírou zvládnání stresu a zátěže, a tudíž i stupněm odolnosti.

**IX) Zpracování otázky č. 38) Stalo se vám za dobu vykonávání vašeho zaměstnání ve výchovném ústavu, že jste zakusil/a naprosté psychické vyčerpání, následkem něhož jste si např. musel/a vzít dovolenou, poradit se s odborníkem (psychologem), či se dokonce musel/a léčit?**  
Ano - Ne

*Hodnocení odpovědi: Ano = 1 bod; Ne = 3 body*

Tabulka č. 28 Prožití psychického vyčerpání

	Ano	Ne
Počet mužů	1	11
Počet žen	5	13

Prožití naprostého psychického vyčerpání bezesporu vypovídá o jedincově odolnosti a schopnosti čelit stresu a zátěži. Prožití naprostého psychického vyčerpání souvisí s již výše zmíněným syndromem vyhoření. Klíčovou složkou tohoto syndromu je emoční vyčerpanost, kognitivní vyčerpání a celková únava. Všechny hlavní složky syndromu vyhoření vycházejí z chronického stresu. (Kačinetzová, 1999). Pro vyvarování se psychickému kolapsu je velmi důležitá schopnost správně vnímat vlastní tělo. Vnímá-li jedinec svoje vlastní tělo a všímá-li si jeho projevů, jedná se o výhodnou schopnost, která mu může pomoci vyvarovat se naprostému psychickému vyčerpání. Člověk, který vnímá projevy svého těla, může včas provést korekci při prvních známkách nějakých potíží. (Nešpor, 1999).

**X) Zpracování otázky č. 39) Do jaké míry ovlivňuje vaše práce vaši rodinu a váš soukromý život?**

- 1) velmi ovlivňuje, přináším emoce domů
- 2) svěřím se s událostmi dne, ale to je vše



3) striktně odděluji práci od soukromého života

**Hodnocení odpovědi: 1) = 1 bod; 2) = 2 body; 3) = 3 body**

Tabulka č. 29 Vliv zaměstnání na rodinné prostředí

	Odpověď č. 1	Odpověď č. 2	Odpověď č. 3
Počet mužů	4	3	1
Počet žen	7	6	5

Skutečnost, že práce ovlivňuje jedincův soukromý život, je negativním ukazatelem. Zaměstnání je samozřejmě součástí života jedince a není možné po konci pracovní doby předstírat, že práce neexistuje. Rozdíl je však v tom, do jaké míry jedinec převádí svoje pracovní problémy do svého soukromého života, nebo do rodinného života, a do jaké míry je i po příchodu ze zaměstnání emocionálně rozladěn. Jestliže se jedinec cítí i po pracovní době ve velké míře stresovaný, nedokáže přestat myslet na pracovní problémy a jeho chování navíc ovlivňuje i rodinu a sociální vztahy, jedná se o velmi negativní jev, který mimo jiné také napovídá o jedincově odolnosti.

**XI) Zpracování otázky č. 40) Trpíte poruchami spánku? Ano – Občas – Ne**

**Hodnocení odpovědi: Ano = 1 bod; Občas = 2 body; Ne = 3 body**

Tabulka č. 30 Poruchy spánku

	Ano	Občas	Ne
Počet mužů	4	2	2
Počet žen	6	7	5

U mnoha lidí, kteří jsou stresovaní a jsou podrobena vysoké míře zátěže, se tato skutečnost odráží na psychické stránce. Vysoká míra zátěže a stresu se pak mimo jiné může projevit nespavostí. Může tak vzniknout i bludný kruh, kdy jedinec nespí díky tomu, že je stresován, následně je však stresován stále více, protože je navíc unavený s nevyspalý. Tato situace se pak stále zhoršuje, až dojde k naprostému psychickému vyčerpání, o kterém už byla řeč dříve.

## 9. Zhodnocení výsledků

Cílem praktické části této bakalářské práce bylo zjistit, jestli existuje souvislost mezi odolností jedince a jeho biografickým pozadím (zvláště obdobím dětství a dospívání). Za tímto účelem jsem provedla dotazníkové šetření s pedagogy výchovného ústavu a dětského domova se školou.

**Na základě provedených výpočtů je možno konstatovat následující:**

- Existuje statistická závislost odolnosti jedince v chronicky zátěžové situaci na jeho biografii - **tento závěr je opřen o následující fakt - vypočtená absolutní hodnota korelačního koeficientu  $r_s = -0,734$  je větší než minimální požadovaná hodnota na 5% hladině významnosti, tzn.  $r_{smin} = 0,362$  pro  $n = 30$  - tzn., že můj předpoklad uvedený v odstavci 7.2 o existenci závislosti výše uvedených veličin se potvrzuje.**
- Statistická závislost má s ohledem na znaménko Spearmanova korelačního koeficientu charakter záporné korelace (nepřímé úměry) - **tento fakt je patrný i z rozložení jednotlivých respondentů v grafu v závislosti na dosažených pořadích z hlediska odolnosti a biografie - graf viz příloha P4 - tzn., že můj druhý předpoklad uvedený v odstavci 7.2 se nepotvrzuje - jinými slovy - jedinec, který vyrůstal ve zdravém prostředí, není v dospělosti odolnější, než jedinec, který vyrůstal v nezdravém prostředí.**

Pro výsledek, který nepotvrdil můj předpoklad, může existovat následující vysvětlení. To, že jedinec, který vyrůstal ve zdravém prostředí, není v dospělosti odolnější a má potíže se zvládnutím stresu a zátěžových situací, pravděpodobně vyplývá z toho, že se v dětství a během období dospívání setkával minimálně se stresovými situacemi, a tím pádem se jim nenaučil čelit. Opačná situace probíhala u jedinců, na které v dětství a během dospívání působily negativní faktory. Díky nim se pravděpodobně naučili čelit stresovým situacím a zátěži. V dospělosti se pak tento vliv projevuje tím, že tito jedinci umějí lépe zvládat stres a náročné situace v zaměstnání, a jsou tím pádem odolnější.

## 10. Závěr

Důvodem, proč jsem napsala tuto práci, bylo seznámení veřejnosti se specifickou skupinou lidí, kteří pracují ve stresujícím a zátěžovém prostředí, totiž s pedagogy. Již jsem v úvodu zmínila, že tato skupina lidí je širokou veřejností značně nedoceňována. Pedagogové a vychovatelé mají, podle názoru většiny lidí, mnoho volného času, pracují v klidném prostředí a jejich práce je nenáročná. V mojí práci jsem se však snažila ukázat, že právě opak je pravdou. Pokusila jsem se předvést toto zaměstnání v jeho pravém světle. Povolání pedagoga je ve skutečnosti velmi náročné, stresující a vysoce zátěžové zaměstnání.

V mojí práci jsem se navíc zaměřila na konkrétní skupinu pedagogů, a totiž na učitele a vychovatele z výchovného ústavu a dětského domova se školou. V tomto prostředí jsou totiž pedagogové stresováni ještě v mnohem větší míře než učitelé a vychovatelé z „obyčejných“ škol, protože pracují s problémovými dětmi. Tyto děti jsou velmi často psychicky a emočně labilní, pocházejí z nezdravého rodinného prostředí, a proto vyžadují zvláštní druh péče a výchovy.

Jen málokterý člověk si umí představit, co zaměstnání pedagoga vlastně obnáší. Rozhodně se však nejedná o bezproblémovou práci. Navíc je obecně známo, že učitelství a vychovatelství není dostatečně oceňováno ani finančně. Díky tomuto faktu dochází k velmi časté fluktuaci zaměstnanců ve školství. Je tomu tak jistě proto, že nejsou dostatečně motivováni a vysoká míra stresu a nároků jim navíc nestojí za tu námahu. I z tohoto důvodu jsem se ve své práci rozhodla upozornit na tuto problematiku.

Již jsem upozornila, že se v této práci zaměřuji na speciální oblast ve školství – na učitelství a vychovatelství ve výchovném ústavu. Můj výzkum je jakýmsi náhledem do života pedagogů takového ústavu a může sloužit jako podklad pro jiné práce tohoto druhu. V této souvislosti je důležité poznamenat, že můj výzkum obsahuje data a informace pocházející pouze z jednoho výchovného ústavu a

dětského domova se školou. Bylo by proto, podle mého názoru, velmi užitečné věnovat se v příštích pracích tohoto druhu dalšímu sběru dat v jiných výchovných ústavech. Další zabývání se touto tematikou a porovnání nashromážděných dat z jiných výchovných ústavů by mohlo přinést mnoho jiných významných poznatků.

Na úplný závěr této práce bych chtěla dodat, že doufám, že se mi podařilo splnit mnou vytyčený cíl a že tato práce poslouží jako podklad pro podobné práce tohoto druhu. Díky zájmu, který bude věnován této tématice, se možná změní většinový názor veřejnosti na učitelskou profesi a tomuto zaměstnání se dostane náležitého ocenění a úcty.

## **Resumé**

V této bakalářské práci byl zkoumán vliv biografického pozadí jedince (především období dětství a dospívání) na odolnost tohoto jedince. Dospěla jsem k závěru, že existuje závislost odolnosti jedince v chronicky zátěžové situaci na jeho biografii. Nepotvrdila se však moje hypotéza, že jedinec, který vyrůstal ve zdravém prostředí, je v dospělosti odolnější, než jedinec, který vyrůstal v nezdravém prostředí. Důvod, proč tomu tak, je podrobněji rozepsán v závěru praktické části této práce.

## **Summary**

In this bachelor work there was investigated the influence of background of individual (in particular the childhood and pubescence) to resilience of this individual. I have reached the following conclusion: the resilience of individual in chronic stressful situation is influenced by his biography. My supposal that individual, who grew up in health family background, is more resistant than individual, who grew up in unhealthy family background, is incorrect. In the end of the field part of this bachelor work there are exhaustively analysed interesting result that emerged from this researching.

## Seznam použité literatury

- 1) Bakalář, Vladimír. *Aby práce neškodila zdraví* – 1. vydání Praha: Vydavatelství a nakladatelství Práce, 1992; 168 s. ISBN 80-208-0220-7
- 2) Balvín, Jaroslav. *Výchova a vzdělávání romských žáků jako pedagogický systém* – 1. vydání Praha: Radix, 2004; 207 s. ISBN 80-86031-48-9
- 3) Čáp, Jan. Mareš, Jiří. *Psychologie pro učitele* – 1. vydání Praha: Portál, 2001; 656 s. ISBN 80-7178-463-X
- 4) Fontana, David. *Psychologie ve školní praxi – příručka pro učitele* – 1. vydání Praha: Portál, 1997; 384 s. ISBN 80-7178-063-4
- 5) Friedel, John. Peters-Kühlinger, Gabriele. *Jak úspěšně zvládnout tlak a stres v práci* – 1. vydání Praha: Grada, 2006; 112 s. ISBN 80-247-1517-1
- 6) Havlínová, Miluše. *Program podpory zdraví ve škole* – 2. vydání Praha: Portál, 2006; 311 s. ISBN 80-7367-059-3
- 7) Hladký, Aleš. *Zdravotní aspekty zátěže a stresu* – 1. vydání Praha: Karolinum, 1993; 173 s. ISBN 80-7066-784-2
- 8) Hošek, Václav. *Psychologie odolnosti* – 2. vydání Praha: nakladatelství Karolinum, 1999; 70 s. ISBN 80-7184-889-1
- 9) Kačinetzová, Alena. *Chronický únavový syndrom* – 2. vydání Praha: Triton, 1999; 45 s. ISBN 80-7254-052-1
- 10) Kebza, Václav. Šolcová, Ivana. *Hlavní koncepce psychické odolnosti* – rukopis příspěvku připravovaného do časopisu *Československá psychologie*, č. 34/2007
- 11) Klimeš, Lumír. *Slovník cizích slov* – 6. vydání Praha: SPN, 1998; ISBN 80-7235-023-4
- 12) Křivohlavý, Jaro. *Psychologie zdraví* – 1. vydání Praha: Portál, 2001; 279 s. ISBN 80-7178-551-2
- 13) Kyriacou, Chris. *Klíčové dovednosti učitele* – 2. vydání Praha, Portál, 2004; 155 s. ISBN 80-7178-965-8

- 14) Nakonečný, Milan. *Motivace lidského chování* – 1.vydání Praha: Academia, 1997; 270 s. ISBN 80-200-0592-7
- 15) Nakonečný, Milan. *Psychologie osobnosti* – 2. vydání Praha: Academia, 1998; 336 s. ISBN 80-200-0628-1
- 16) Nešpor, Karel. *Závislost na práci* – 1. vydání Praha: Grada, 1999; 144 s. ISBN 80-7169-764-8
- 17) Průcha, Jan. *Učitel – současné poznatky o profesi* – 1. vydání Praha: Portál, 2002; 154 s. ISBN 80-7178-621-7
- 18) Průcha, Jan. *Interkulturní psychologie* – 1. vydání Praha: Portál, 2004; 199 s. ISBN 80-7178-885-6
- 19) Průcha, Jan. Walterová, Eliška. Mareš, Jiří. *Pedagogický slovník* – 2. vydání Praha: Portál, 1998; 336 s. ISBN 80-7178-252-1
- 20) Snyder, S. R., Lopez J. Shane. *Handbook of positive psychology (Love, Truth about illusions, Empathy and altruism)* – New York: Oxford University Press, USA, 2002; pp. 848 ISBN 0195182790
- 21) Škaloudová, Alena. *Statistika v pedagogickém a psychologickém výzkumu* – 1. vydání Praha: Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy v Praze, 1998; 112 s. ISBN 80-86039-56-0
- 22) Štejgerle, Ladislav. *Výchova v dětských domovech pro děti školního věku* – 1. vydání Praha: SPN, 1955; 187 s. ISBN - neuvedeno
- 23) Švancar, Zdeněk. Buriánová, Jana. *Speciálně-pedagogické problémy ústavní a ochranné výchovy* – 1. vydání Praha: SPN, 1988; 216 s. ISBN - neuvedeno
- 24) Wilkinson, Greg. *Stres* – 1. vydání Praha: Grada, 2001; 96 s. ISBN 80-247-0092-1



# **Přílohy**

**příloha P1: Dotazník**

**příloha P2: Vyhodnocení dosaženého pořadí jednotlivých respondentů**

**příloha P3: Vyčíslení Spearmanova korelačního koeficientu**

**příloha P4 : Grafické znázornění závislosti zkoumaných veličin**