

Univerzita Palackého v Olomouci
Pedagogická fakulta

Jak psát závěrečnou práci

**Zásady pro psaní závěrečné práce
pro studenty PdF UP**

Michaela Pugnerová

Olomouc 2019



Univerzita Palackého v Olomouci

Pedagogická fakulta

Jak psát závěrečnou práci

Zásady pro psaní závěrečné práce
pro studenty Pedagogické fakulty Univerzity Palackého

Michaela Pugnerová

Katedra psychologie a patopsychologie

Olomouc 2019

Oponenti:

doc. PhDr. Irena Plevová, Ph.D.

doc. PhDr. Alena Petrová, Ph.D.

doc. PhDr. Eva Urbanovská, Ph.D.

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Pugnerová, Michaela, 1966–

Jak psát závěrečnou práci : zásady pro psaní závěrečné práce pro studenty

Pedagogické fakulty Univerzity Palackého / Michaela Pugnerová. – 1. vydání. – Olomouc :

Univerzita Palackého v Olomouci, 2019. – 1 online zdroj

Nad názvem: Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta. –

Obsahuje bibliografie

ISBN 978-80-244-5568-6 (online ; pdf)

* 378.2 * 37.091.279.5(079) * 378.6:37 * (437.325) * (072)

– Univerzita Palackého. Pedagogická fakulta

– vysokoškolské kvalifikační práce

– závěrečné práce

– vysoké pedagogické školy – Česko

– Olomouc (Česko)

– metodické příručky

378 – Vysoké školy [22]

1. vydání

© Michaela Pugnerová, 2019

© Univerzita Palackého v Olomouci, 2019

Neoprávněné užití tohoto díla je porušením autorských práv a může zakládat občanskoprávní, správně právní, popř. trestněprávní odpovědnost.

ISBN 978-80-244-5568-6 (online : PDF)

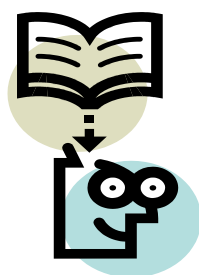
Obsah

Úvod	4
1 Než student začne psát závěrečnou práci.....	5
1.1 Vyplnění formuláře Zadání závěrečné práce	5
2 Typy závěrečných prací	7
3 Struktura závěrečné práce	8
4 Formální nároky závěrečné práce	10
5 Teoretická část	11
5.1 Literatura.....	11
5.2 Odkazy literárních a jiných zdrojů	12
5.3 Obrázky v textu	14
6 Praktická část.....	15
6.1 Tabulky a grafy	17
7 Přílohy	20
8 Ukázky závěrečných prací	21
8.1 Ukázka závěrečné práce teoretické (bez výzkumné části).....	21
8.2 Ukázka závěrečné práce teoretické i praktické (s výzkumem, tj. kvantitativní výzkum)	28
8.3 Ukázka závěrečné práce teoretické i praktické (s kazuistikou, tj. kvalitativní výzkum).....	42
9 Odevzdání závěrečné práce.....	54
Shrnutí	55
Literatura	56

Úvod

Cíle

Cílem studijního materiálu je poskytnout studentům prezenčního i kombinovaného studia základní informace o požadavcích týkajících se obsahové a formální stránky všech typů závěrečných prací, které jsou nezbytnou podmínkou k ukončení studia. Předložený studijní materiál je vhodný i pro studenty, kteří absolvovali studijní programy v rámci celoživotního vzdělávání (např. kvalifikační studium výchovného poradenství).



Obr. 1: Student si láme hlavu nad závěrečnou prací (zdroj: kliparty na webu Office Online)

1 Než student začne psát závěrečnou práci

Prvním krokem k realizaci psaní závěrečné práce je vybrat si a oslovit vedoucího práce (závěrečné, bakalářské, diplomové), požádat ho o vedení závěrečné práce a domluvit se s ním na tématu a postupu psaní závěrečné práce.

Volba vedoucího práce je realizována většinou podle tématu, který je předmětem zájmu studenta a kterým se zabývá přednášející.

Po vzájemné dohodě s vedoucím závěrečné práce na spolupráci následuje hned druhý krok, který spočívá ve vyplnění formuláře Zadání závěrečné práce (bakalářské, diplomové). Student realizuje toto vyplnění elektronickou formou.

Formulář
Zadání závěrečné
práce

Po vyplnění student formulář 3× vytiskne, podepíše a nechá podepsat vedoucím práce a vedoucím katedry či ústavu, na které závěrečnou práci bude vypracovávat.

Po získání všech podpisů student odevzdává 1× formulář na studijní oddělení (pro prezenční či kombinované studium), 1× vedoucímu práce a 1× si formulář nechává.

Důležitá pasáž textu

Pro studentův další studijní vývoj je zcela zásadní odevzdání formuláře na studijní oddělení a existence formuláře v elektronickém systému.



1.1 Vyplnění formuláře Zadání závěrečné práce

Ve formuláři se vyplňuje:

- jméno studenta
- název práce (i v anglickém jazyce)
- jméno vedoucího práce
- cca 5–6 literárních zdrojů, ze kterých bude student při psaní závěrečné práce čerpat
- zásady pro vypracování
- termín odevzdání práce.

Velký problém studentům obvykle činí vyplnění kolonky „Zásady pro vypracování“. Nabízíme obecnou variantu, kterou student při vyplňování může využít a přizpůsobit ji svým záměrům:

- ujasnění struktury práce (teoretická/praktická část)
- studium literatury
- ujasnění náplně teoretické části
- náplň a design praktické části (kvantitativní, kvalitativní výzkum apod.)
- volba metodiky a instrukcí k nim (strukturovaný dotazník, dotazník vlastní konstrukce apod.)
- průběžné konzultace s vedoucím závěrečné práce

2 Typy závěrečných prací

Před vyplněním a odevzdáním formuláře Zadání závěrečné práce se student (po dohodě s vedoucím práce) musí rozhodnout, jaký typ práce bude zpracovávat.

Volba typu obsahové náplně práce záleží na studentovi, na zvoleném tématu a na dohodě s vedoucím závěrečné práce.

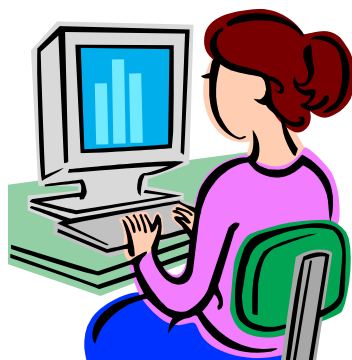
Závěrečná práce může mít v zásadě tři typy obsahové náplně:

- **teoretická** (bez výzkumné části)
- **teoretická i praktická** (s výzkumem, tj. kvantitativní výzkum)
- **teoretická i praktická** (s kazuistikou, tj. kvalitativní výzkum)

Teoretický typ práce je vhodný pro závěrečné práce při ukončení typu studia při Centru celoživotního vzdělávání, pro bakalářské práce. Znamená to, že se jedná o práci bez výzkumného zaměření. Tento typ práce **není vhodný pro diplomové práce**.

Teoretický i praktický typ práce (s kvantitativním nebo kvalitativním výzkumem) **je vhodný pro všechny typy práce**. Znamená to, že se jedná o práci s teoretickou i praktickou částí.

V závěru studijní opory budou uvedeny příklady všech tří možností psaní závěrečné práce včetně formálních náležitostí jako je: úvodní strana, prohlášení a poděkování vedoucímu práce apod.



Obr. 2: Studentka píše závěrečnou práci (zdroj: kliparty na webu Office Online)

3 Struktura závěrečné práce

Po volbě typu závěrečné práce je třeba znát strukturu závěrečné práce, aby si student vytvořil představu obsahové náplně celé závěrečné práce.

Struktura závěrečné práce je následující:

- Hlavní strana**
- Prohlášení studenta**
- Poděkování studenta**
- Obsah**
- Úvod**
- TEORETICKÁ ČÁST**
- Hlavní kapitoly**
- Podkapitoly**
- PRAKTICKÁ ČÁST**
- Diskuze**
- Závěr**
- Literatura**
- Přílohy**

Hlavní strana obsahuje název univerzity, pojmenování typu práce (diplomová, bakalářská, závěrečná), název katedry, na které student píše závěrečnou práci, téma, jméno studenta, město, ve kterém se univerzita nachází, rok vypracování závěrečné práce.

Prohlášení studenta obsahuje vyjádření o samostatnosti zpracování závěrečné práce.

Poděkování studenta obsahuje vyjádření díky studenta vedoucímu práce, případně rodině, respondentům, apod.

Obsah je umístěn hned na následující straně za hlavní stranou (stejně jako v každé odborné publikaci).

Do **Úvodu** se uvádí důvody výběru tématu práce (motivace studenta), prezentují se obecné informace o obsahu jednotlivých kapitol práce a nastiňuje se obecné pozadí zkoumaného problému (nebo prezentované problematiky). Jinými slovy v **Úvodu** je řečeno **o čem bude pojednávat závěrečná práce**, zda bude teoretického či výzkumného rázu, kolik bude mít hlavních kapitol, na co budou kapitoly obsahově zaměřené, na co bude zaměřeno výzkumné šetření apod.

Motivace k výběru tématu závěrečné práce

V **TEORETICKÉ ČÁSTI** student pracuje s literaturou, je zde několik hlavních kapitol a k nim příslušející podkapitoly. Je dobré odlišit hlavní kapitoly od podkapitoly velikostí písma: **hlavní kapitoly velikostí písma č. 14**, tučně zvýrazněné, **podkapitoly velikostí č. 12**, tučně zvýrazněné.

Doporučujeme maximální počet podkapitol: dvě (např. 1.1.2 viz dále).

V **PRAKTICKÉ ČÁSTI** student popisuje realizaci výzkumu se všemi požadovanými postupnými kroky (viz dále), student v této části pracuje s literaturou, ale uplatňuje zde i své vlastní myšlenky a interpretace.

V **Diskuzi** student interpretuje výsledky realizovaného výzkumného šetření, vyjadřuje se k hypotézám a porovnává s výsledky jiných výzkumných šetření.

V **Závěru** student shrnuje celou závěrečnou práci, popisuje, o čem předložená práce pojednávala a jaká z ní plynou poznání.

V **Literatuře** student uvádí veškeré zdroje, ze kterých čerpal.

Přílohy nejsou povinné a obsahují dodatky k textu.

Průvodce studiem

Pro případné dotazy a nejasnosti bývá poskytnut prostor v semináři k závěrečné práci nebo v diplomovém semináři. Po absolvování tohoto semináře by měl mít student zcela jasnou představu o tom, jak psát závěrečnou práci a měl by využít tento prostor pro vyjasnění pochybností a klást dotazy (které si může předem připravit).



Student může klást otázky vedoucímu závěrečné práce



Obr. 3: Seminář, na kterém si studenti vysvětlují nejasnosti týkající se psaní závěrečné práce (zdroj: kliparty na webu Office Online)

4 Formální nároky závěrečné práce

Než student začne psát závěrečnou práci, je dobré vědět, jaká jsou formální pravidla, aby si mohl nastavit požadované parametry v počítači a měl představu o tom, kolik stran textu po něm bude požadováno. Těmito opatřeními si student šetří práci a zbytečně vynakládání energie na následné formální úpravy:

- rozsah závěrečné práce (v rámci studia celoživotního vzdělávání): min 20 stran, max 30 stran formátu A4 (taktické a diplomatické je cca 25 stran). Pokud jsou do textu vloženy obrázky či grafy, rozsah stran bude o to delší (obrázky a grafy jsou vítány, pokud jsou aktuální a obsahově vhodné, avšak ne na úkor textu)
- rozsah bakalářské práce je 30 stran formátu A4
- rozsah diplomové práce je 60 stran formátu A4
- velikost písma: 12
- řádkování: 1,5
- typ písma: Times New Roman
- vzhled strany: text je vždy zarovnaný do bloku
- číslování stran: na spodní části strany, uprostřed, začíná na straně, kde je Úvod (avšak i se započítáním stran předchozích, takže se může stát, že strana Úvod bude označena např. číslem 2 nebo 3 apod.)
- Každá hlavní kapitola začíná na nové straně. Názvy kapitol a podkapitol píšeme zleva tučně, začínají velkým písmenem.
- V celé závěrečné práci se neužívají formulace typu: „...rozhodla jsem se, že budu psát o...“ tedy neužíváme tzv. „ich“ (já) formu, ale užíváme formulace typu: „...rozhodli jsme se, že budeme psát o...“, tedy užíváme tzv. plurál nebo infinitiv, tedy: „...závěrečná práce bude pojednávat o...“

Důležitá pasáž textu

Je dobré, když student dodržuje počet předepsaných stran textu, neboť není umění psát text s několikanásobným přesahem stran. Umění je v požadovaném rozsahu vystihnout podstatu zvoleného tématu (aby kvantita nenahrazovala kvalitu).



5 Teoretická část

Po zjištění typu, struktury a formálních nároků závěrečné práce se student může pustit do psaní.

Teoretická část má obvykle několik hlavních kapitol. Obsah kapitol musí odpovídat cílům popsaným v úvodu práce. Je nutné vyhnout se disproporcím mezi kapitolami. To znamená, že by měly být vyvážené, tedy obsahově rovnocenné, stejně dlouhé (není vhodné, aby rozsah jedné kapitoly byl jeden odstavec a další kapitola rozložena na tři strany).

V teoretické části závěrečné práce student vždy čerpá z literárních, časopiseckých, internetových a jiných zdrojů, které vždy uvádí jak v textu, tak i v seznamu literatury.

V teoretické části **není prostor pro vlastní úvahy a názory**, jedná se o práci s literaturou, respektive o schopnost studenta pracovat s literárními zdroji a jejich propojením.

5.1 Literatura

Množství literárních zdrojů v seznamu použité literatury **v závěrečné práci** (např. v rámci studia celoživotního vzdělávání) by mělo být cca **15–20**. Odborné, použité zdroje mohou být i elektronické dokumenty, včetně zahraničních. Je žádoucí čerpat z nejnovější literatury a odborných zdrojů.

Množství literárních zdrojů **bakalářské práce** by mělo být cca 20, množství literárních zdrojů **diplomové práce** je cca 30, vhodné je uvádět i zahraniční literaturu.

Není dovoleno opisovat fragmenty z používané literatury nebo internetových pramenů bez udání zdroje. V tom případě by šlo o **plagiát**.

Doslovné citace (tedy doslovné opsání textu, odstavce, věty) jsou v případě:

- definice, výňatku z právního dokumentu
- citování stanoviska, které je uvedeno jako příklad, nebo se kterým bude polemizováno.

Doslovná citace musí být shodná s originálem a musí být opatřena uvozovkami s odkazem na příslušný zdroj, včetně strany a je psána kurzívou (viz následující příklad).

Příklad

„Kvalitativní výzkum je proces hledání porozumění založený na různých metodologických tradicích zkoumání daného sociálního nebo lidského problému. Výzkumník vytváří komplexní holistický obraz, analyzuje různé typy textů, informuje o názorech účastníků výzkumu a provádí zkoumání v přirozených podmínkách“ (Hendl, 2005, s. 407).



5.2 Odkazy literárních a jiných zdrojů

Každá práce musí mít tzv. bibliografii, v našem případě označenou jako **Literatura**, obsahující abecedně uspořádaný seznam se jmény autorů využitých publikací. Literatura je umístěna za **Závěrem** práce, před dalšími seznamy, např. přílohami.

Jak budou uváděny odkazy na původní zdroje v textu záleží na studentovi. Pokud si ale zvolí nějaký styl, neměl by ho již v průběhu práce změnit. Odkazy v textu mohou být tedy uváděny pod čarou nebo přímo za odstavcem.

Příklad

Příklad uvedeného literárního zdroje na konci odstavce.

Příklad: Tato reakce je společná nejen pro člověka, ale také pro zvířata, která díky této reakci dokáže v divočině přežít. V lidském světě ovšem často stresová situace nedovoluje reakci boj či útěk, jak uvádí Křivohlavý (2004).



Příklad uvedeného literárního zdroje uprostřed odstavce.

Příklad: Přínos duševní hygieny spatřuje Nováková (2011) zejména v prevenci tělesných i duševních nemocí. Dále zmiňuje, že jen duševně vyrovnaný jedinec je schopen dobrého pracovního výkonu a vyrovnaně také působí na své sociální okolí. Hlavní přínos však spatřuje v tom, že vyrovnaný člověk neprožívá citové vypětí, takže se cítí spokojen.

Každý použitý zdroj musí být zaznamenán na konci závěrečné práce v seznamu literatury.

Použité zdroj jsou uváděny podle české státní normy ČSN ISO 690:2011 – Bibliografické citace. Viz: <https://sites.google.com/site/novaiso690/odkazy-x-citace>

Způsob zaznamenávání použitého zdroje se liší, jde-li o:

- knihu
- článek ve sborníku
- článek v časopise.



Průvodce studiem

V následujících příkladech je třeba si všimnout užívání kurzívy a běžného typu písma v uváděných zdrojích.

Kniha

Příklad

Příklad: KLAUS, Václav, 2007. *Modrá, nikoli zelená planeta*. Praha: Dokořán. ISBN 80-204-0105-9.



nebo

KLAUS, V. (2007). *Modrá, nikoli zelená planeta*. Praha: Dokořán. ISBN 80-204-0105-9.

Stať ve sborníku

Příklad

Příklad: DOSTÁLOVÁ, Ludmila. Logika není matematika. In: *Univerzita: tradiční a ne-tradiční ve výuce: 20.–21. leden 2005*. Plzeň: Čeněk, 2005, s. 162–170.



Článek z časopisu

Příklad

Příklad: SVOBODOVÁ, Kamila. Genderové aspekty stárnutí: rodina a péče o seniory. *Demografie*. 2006, 48(4), 256–261.



Elektronický zdroj

Příklad

Příklad: BRATKOVÁ, Eva. Co přináší třetí vydání mezinárodní normy ISO 690:2010. *Ikaros* [online]. 2010, 14(9) [cit. 02.06.2011]. Dostupné z: <http://www.ikaros.cz/node/6358>



6 Praktická část

V praktické části je naopak prostor pro vlastní názory, zkušenosti a interpretace, které zde student uplatňuje a prokazuje tak **schopnost pracovat se získanými výzkumnými daty**, ke kterým dospěl na základě administrace dotazníkových či testových metod buď standardizovaných nebo vytvořených vlastní konstrukcí.

Struktura praktické části je následující (včetně označení kapitol):

Úvod

1 Cíle výzkumu (případně Hlavní cíle výzkumu a Dílčí cíle výzkumu)

2 Teoretická východiska, výzkumný problém

3 Stanovení hypotéz, výzkumných otázek

4 Popis sledovaného vzorku

5 Postup při sběru dat

6 Výzkumné metody

7 Metody zpracování výzkumných dat

8 Vyhodnocení výsledků výzkumu

9 Diskuze

V praktické části je nutné:

- popsat **cíle výzkumu** (co je cílem zkoumání autora závěrečné práce, **co by chtěl zjistit** výzkumným šetřením, může být pouze hlavní cíl nebo hlavní cíl a dílčí cíle – dle dohody s vedoucím práce)
- zaznamenat **teoretická východiska (z jaké teorie vychází výzkumný záměr**, zde autor čerpá z odborné literatury), pojmenovat **výzkumný problém** (co bude **předmětem výzkumu**)
- **stanovit hypotézy** nebo **výzkumné předpoklady** (autor závěrečné práce stanovuje hypotézy nebo výzkumné předpoklady, které bude statisticky ověřovat)
- **popisat sledovaný vzorek** (respondenty) (**kým byl tvořen sledovaný vzorek**, zda to byli žáci ZŠ, studenti SŠ či VŠ či někdo jiný, jaký byl věk respondentů, jakého byli profesního zaměření či studia)
- vysvětlit a popsat **postup při sběru dat (jak student postupoval při realizaci výzkumného záměru**, jakým způsobem oslovil respondenty, kdo mu při tom pomáhal, jaké byly překážky, co bylo naopak pozitivní a bez problémů, vstřícnost či nechuť oslovených respondentů, srozumitelnost zvolené metody)
- popsat zvolené **výzkumné metody**, uvést, jakým způsobem byly zpracovány (**jaké výzkumné metody si student zvolil**, zda standardizované – v tom pří-

padě uvádí autora metody – či nestandardizované, vlastní konstrukce, **jakou metodou byly zpracovány**, statisticky – v tom případě jaká metoda byla zvolena – či procentuálně apod.)

- prezentovat **vyhodnocení výsledků výzkumu** (prezentovat **číselně vyjádřené** zjištění výsledků formou **tabulek a grafů**)
- interpretovat zjištěná data formou **diskuze** (viz dále v ukázkách) (diskuze nad zjištěnými výsledky: vyjádření k hypotézám či k výzkumným otázkám, proč se autor domnívá, že došlo ke zjištěným výsledkům, jaká je příčina, uvádí jiné výzkumy z odborné literatury s podobným výzkumným zaměřením a porovnává svá zjištění s jinými autory, navrhuje další možnosti výzkumného zaměření).

Průvodce studiem

Nejobtížnější část závěrečné práce obvykle tvoří kapitola Diskuze. Je to prakticky nejdůležitější část praktické části, kde student prokazuje své myšlenkové kombinační schopnosti vlastní interpretace v kombinaci s odbornou literaturou. Její **rozsah by měl být cca 3–4 stránky**.



Příklad

Příklad Diskuze z odborného článku, uvádíme ve zkrácené verzi a bez literárních zdrojů, ze kterých bylo čerpáno v celém článku, tedy i v diskuzi. Úprava a uvádění literárních zdrojů je stejná jako u závěrečné práce.



Máme-li si odpovědět na výzkumné otázky, je třeba se zamyslet nad komparací teoretických poznatků a empirie. Mnoho dostupných výzkumných studií se zaměřuje na mapování příčin vzniku syndromu vyhoření zejména v pomáhající profesi. Zamyslíme-li se nad prezentovanou kazuistikou, předmětem zájmu je profese pedagoga. Někteří autoři (např. Urbanovská, 2001) uvádí, že profesní stresory v učitelském povolání jsou do určité míry specifické a odlišují se od stresorů v jiných povoláních, neboť náplň práce pedagoga zahrnuje široké spektrum odborných činností od výukové, výchovně vzdělávací, administrativní, až po činnost v rámci kontinuálního vzdělávání pedagogických pracovníků. Ze studií autorů Doménech, Gómez, (2010), Fernet at al. (2012), Chang, (2009) zabývajících se tímto tématem vyplývá, že nejvýznamnějším faktorem vedoucím k syndromu vyhoření u pedagogů se jeví nekázeň, tedy rušivé chování žáků. V rámci Evropské studie bylo identifikováno pět nejčastějších pracovních stresorů u učitelského povolání (ETUCE, 2007). Jedná se o pracovní zátěž, přetížení různými pracovními rolemi, vysoký počet studentů ve třídě, nevhodné chování žáků a nedostatečná podpora vedení (Cefai, Cavioni, 2014). V porovnání s těmito a jinými výsledky lze v rámci komparace s prezentovanou kazuistikou konstatovat, že ne vždy se tyto podněty vyskytují a tudíž nemusí být hlavním spouštěčem syndromu vyhoření. Pedagog v základní umělecké škole má v profesi pedagoga specifické postavení, neboť docházka do tohoto typu školy není pro žáky povinná. Pokud se zde vyskytne žák, který se vyznačuje značně rušivými vlivy při výuce nebo opakovaným nezájmem o zvolený obor, obvykle bývá jeho docházka ukončena. Z prezentované kazuistiky vyplývá, že tyto obvyklé spouštěče se při výuce P. H. nevyskytovaly, ba naopak, činnost žáků, vzájemná kooperace a pokroky byly pro P. H. povzbuzující. Odpověď na výzkumnou otázku VO 1: Existuje souvislost mezi vykonáváním pomáhající

profese pedagoga a vznikem syndromu vyhoření? tedy zní, že ne nutně a ne vždy, neboť samotný výkon profese nebyl ten z faktorů, který P. H. uváděla jako stresor. Následná únava a vyčerpání byly pravděpodobně výsledkem součinnosti více faktorů vnitřního i vnějšího charakteru. Jedním z těchto vnitřních faktorů byl pravděpodobně přístup P. H. k práci. Při znalosti teoretické základny autorů Křivohlavého (2003), Honzáka (2013), Hagemanna (2012) spočívající v informovanosti a varování před entuziastickým přístupem k práci, lze téměř s jistotou konstatovat, že přístup P. H. k práci byl latentně sebezničující. Její nadšení a práce nad rámec pracovních povinností byl tím typem přístupu, o kterém Křivohlavý (2003) uvádí, že jedinci s takovým přístupem upadají do nejtěžších forem syndromu vyhoření. Odpověď na výzkumnou otázku VO 2: Existuje souvislost mezi přístupem k práci a vznikem syndromu vyhoření? tedy zní, že ano, zvláště v případě, že pracovník má nastavená velká očekávání od pracovního procesu (podle Tkáče /2018/ si jedinci z 95 % způsobují problémy související se syndromem vyhoření sami). Jedním z vnějších faktorů podílejících se na vzniku syndromu vyhoření byl s velkou pravděpodobností faktor rodiny, konkrétně kvalita manželského svazku. Podle Křivohlavého (2003), Nováka, (2011) je rodina další z mnoha významných příčin vzniku syndromu vyhoření. Manželská disharmonie, absence lásky, rozdílné představy o výchově dětí, způsobu plnění jejich přání, absence komunikace, život vedle sebe (nikoliv spolu), jsou atributy, které manželské kohezi a pocitu bezpečí a jistoty v rodině zrovna nepřispívají. Podle Tkáče (2018, s. 12) „pocit nejistoty láme charakter i velikánům“. P. H. označila manželské neshody jako důvod její věčné únavy a vyčerpání. Odpověď na výzkumnou otázku VO 3: Existuje souvislost mezi rodinným zázemím a vznikem syndromu vyhoření? tedy zní, že ano. Jedná se o shodné zjištění s konstatováním Křivohlavého (2003), který uvádí, že jedinci, kteří žijí v dlouhodobých mezilidských konfliktech a jedinci, kteří stále více „dávají“ nežli přijímají jsou ohroženi vznikem syndromu vyhoření.

6.1 Tabulky a grafy

Součástí praktické části jsou tabulky a grafy. Každá tabulka i graf musí mít číslo a název. **Číslo a název** je umístěn **nad** tabulkou či grafem.

Komentář vysvětlující tabulku či graf je umístěn **pod** tabulkou či grafem. Musí být opatřen informací o zdroji, ze kterého pochází (kniha, časopis, internet). V případě, že je náčrt výsledkem práce autora závěrečné práce, jako zdroj je uvedeno: *vlastní zdroj*.

Komentář pod tabulkou nebo grafem **vždy jen konstatuje**, co z uvedené tabulky nebo grafu vyplývá. Zatím zde není prostor pro diskuzi a rozvíjení vlastních myšlenek.

Komentář
pod tabulkou

Příklad

Příklad tabulky i s komentářem pod tabulkou



Tabulka 1: Adaptace na zátěžové situace

Obranné reakce	Zvládací reakce
Obsahují implicitní operace	Obsahují explicitní operace
Aktivovány intrapsychicky	Aktivovány prostředím, okolnostmi
Obtížněji pozorovatelné	Snadněji pozorovatelné
Jedinec si je neuvědomuje	Jedinec je ovládá vůlí
Determinovány osobnostními rysy	Determinovány jak osobnostně, tak situačně
Základem je instinktivní chování	Základem jsou kognitivní procesy
Nepředchází zhodnocení situace	Předchází zhodnocení situace i vlastních možností
Výsledkem je automatické chování	Výsledkem je promyšlené chování.

Ve výše uvedené tabulce jsou uvedeny rozdílné adaptační mechanismy na zátěžové situace dle Paulíka (2010). Autor zmiňuje, že jsou dvě cesty, jak se adaptovat na zátěžové situace, a to reakce obranné a zvládací.

Volba typu grafu

Volba typu grafu se odvíjí od vhodnosti jeho využití (dle statistického či jiného typu zpracování dat). Každý student volí graf podle své volby, každý může mít odlišný typ. Úzus užívání grafu neexistuje.

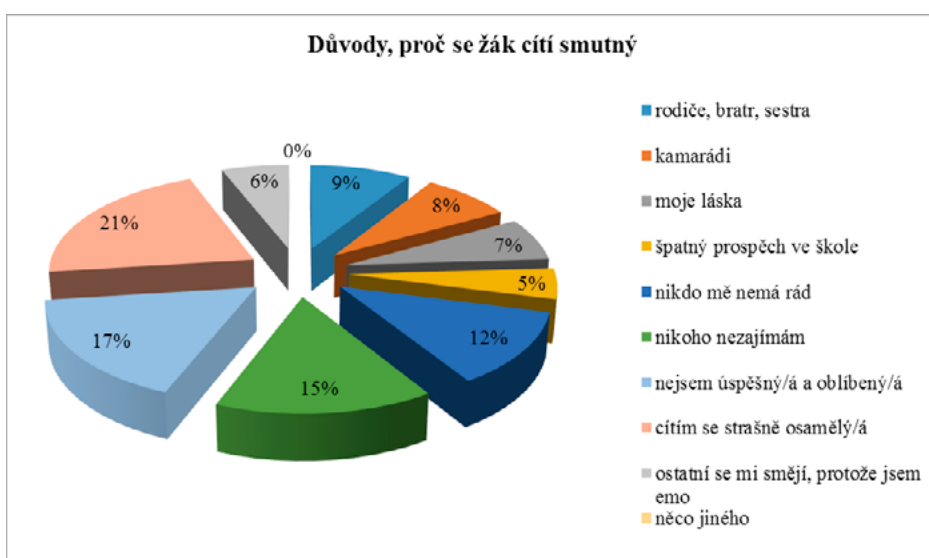
Různé typy grafů

Příklad

Příklad tzv. „Koláčového grafu“



Graf1: Důvody, proč se žák cítí smutný



Z výše uvedeného grafu vyplývá, že nejčastější důvody, které vedly žáky k pocitům smutku, byly pocity osamělosti (21 %), neúspěšnost a neoblíbenost (17 %), nezájem okolí (15 %), to, že žáka nemá nikdo rád (12 %). Méně uváděnými důvody byly rodina (9 %), kamarádi (8 %), láska (7 %), 6 % žáků uvedlo jako důvod smutku posměch okolí, protože je emo. Nejméně žáky trápí špatný prospěch ve škole (5 %) (Cigrová, 2013).

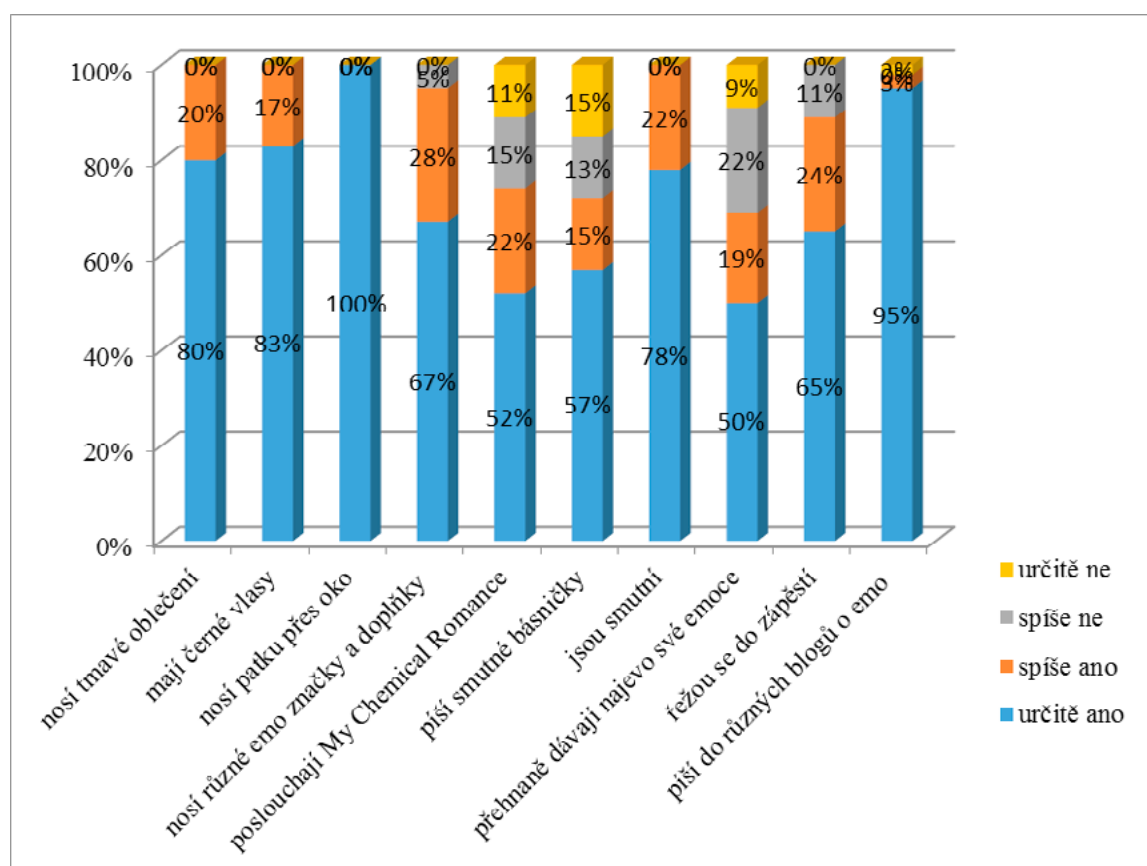
Komentář
pod grafem

Příklad

Příklad tzv. „Sloupcového grafu“



Graf č. 2: Typické charakteristiky emo



Z výše uvedeného grafu vyplývá, že podle názorů žáků patří mezi nejvíce typické znaky emo sčesané vlasy na patku přes oko (100 %), černé vlasy (100 %), tmavé oblečení (100 %), pocity smutku (100 %). „Emáci“ piší do různých blogů o emo (98 %), nosí různé emo značky a doplňky (95 %), řežou se do zápěstí (89 %), poslouchají hudební skupinu My Chemical Romance (74 %) a piší básničky (72 %) (Cigrová, 2013).

7 Přílohy

Přílohy se umísťují za seznam literárních zdrojů a nezapočítávají se do rozsahu stran. Označují se čísly a názvem.

Množství příloh není určeno, záleží na autorovi a dohodě s vedoucím závěrečné práce.

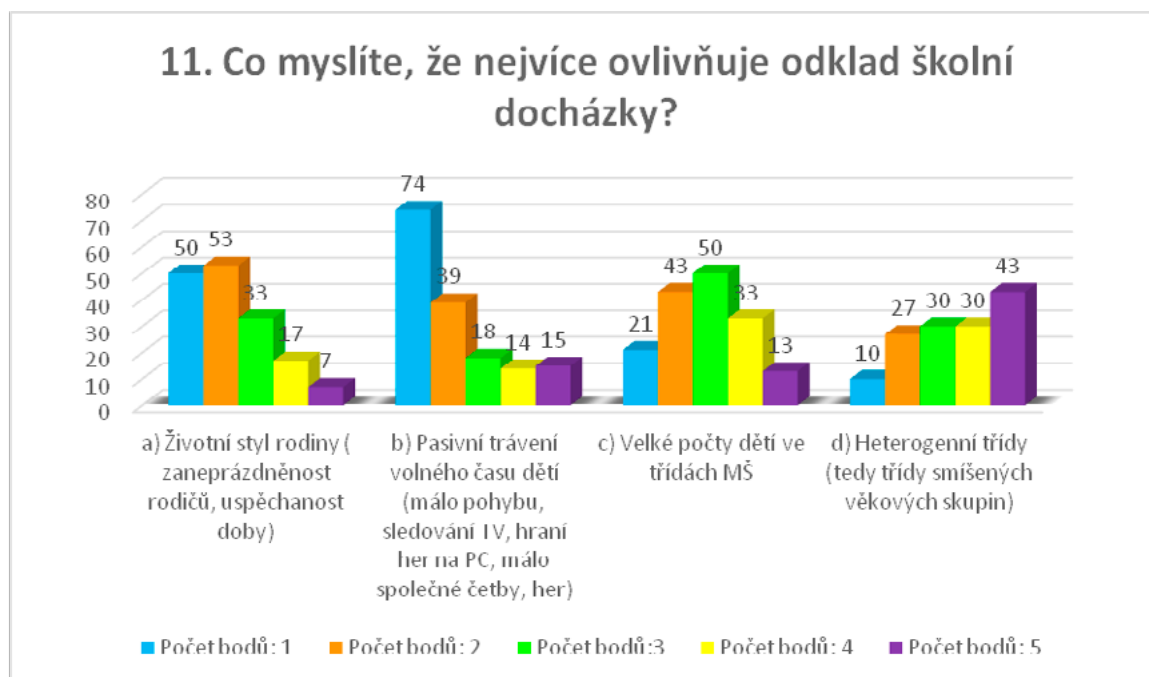
Příklad

Příklad přílohy:



Příloha 1: Graf s vyhodnocením názorů rodičů ohledně vlivu odkladů školní docházky u dětí

Jedna z možností přílohy



V přílohách se již neuvádí komentář pod tabulky či grafy.

8 Ukázky závěrečných prací

V následujících třech podkapitolách budou uvedeny příklady všech tří typů psaní závěrečné práce.

Příklady závěrečných prací budou uvedeny vždy ve zkrácené podobě.

Názornost
závěrečných prací

8.1 Ukázka závěrečné práce teoretické (bez výzkumné části)

Průvodce studiem

Všimněte si úpravy rozložení textu na titulní straně a také informací, které jsou zde uvedeny.



UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Pedagogická fakulta

Žižkovo náměstí 5, 771 40 Olomouc

Katedra psychologie a patopsychologie



Mgr. Jan Novák

Kvalifikační studium výchovného poradenství pro ZŠ a SŠ

při Centru celoživotního vzdělávání

2. ročník

Téma: Umění odpočívat

2019

Vedoucí závěrečné práce: PhDr. Josef Novák, Ph.D.

Průvodce studiem

Tzv. „Prohlášení studenta“ se umísťuje na spodní stranu hned za titulní stranou.



Prohlášení studenta:

Prohlašuji, že jsem závěrečnou práci vypracoval(a) samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpal(a), uvádím v seznamu použité literatury a zdrojů.

vlastnoruční podpis studenta

V Olomouci dne 25. 6. 2019

.....

Mgr. Jan Novák

Průvodce studiem

Poděkování studenta se umísťuje na následující straně ke spodnímu okraji strany.



Poděkování:

Děkuji PhDr. Josefovi Novákovi, Ph.D (*jméno vedoucího závěrečné práce i s akademickými tituly*), za odborné vedení závěrečné práce, poskytování rad a materiálových podkladů k práci.

Případně poděkování rodině apod.

Průvodce studiem

A nyní pokračujeme dále v zaznamenání obsahu závěrečné práce.



Obsah

Úvod	str.
1 Stres	str.
2 Faktory způsobující únavu, vyčerpání	str.
3 Způsoby odpočinku	str.
3.1 Strategie odpočinku	str.
Závěr	str.
Literatura	
Přílohy	

Průvodce studiem

Na následující straně za obsahem začíná Úvod.



Úvod

Lidé nejen v produktivním věku jsou vystaveni náročným životním situacím a problémům, což může způsobovat psychickou i fyzickou únavu, při dlouhodobějším působení až vyčerpání.

V závěrečné práci se budeme podrobněji zabývat různými cestami, jak přistupovat k situacím, které u jedince vyvolávají stres, jak s ním pracovat a jak realizovat odpočinek.

V první kapitole se budeme zabývat vymezením problematiky stresu a jeho důsledky na lidský organismus. Pokusíme se zodpovědět otázku: „Proč je odpočinek důležitý“?

Ve druhé kapitole se budeme zabývat příčinami toho, proč člověk pociťuje únavu nebo vyčerpání, které faktory se na jejich vzniku podílí.

Třetí kapitola bude charakterizovat možnosti odpočinku a relaxace, které nabízí současní odborníci na problematiku nebo které svou tradicí sahají daleko do historie. Patří k nim například meditace, jóga a různé relaxační techniky. Nebude chybět ani zmínka o alternativních možnostech odpočinku, jako jsou koupele či masáže aromaterapie, apod.

Moderní přístup je zastoupen kapitolou o powernappingu. V závěrečných kapitolách práce si ještě všimneme, jak možnosti odpočinku ovlivňují denní režim a jaký vliv může mít strava a potravinové doplňky na kondici jedince.

Průvodce studiem

Je vhodné, když kapitoly začínají vždy na další straně. Vzhledem ke zkrácené verzi ukázek závěrečných prací nedodržujeme tento úzus.



1 Stres

Stres můžeme definovat jako fyziologickou a duševní reakci na zátěž. Tato zátěž může být různého původu a může mít řadu příčin. Původce stresu označujeme jako stresory. Stres je v podstatě přirozenou reakcí našeho organismu na nebezpečí či ohrožení a spouští v těle procesy, které mají pomoci při jeho překonání. Stresová reakce trvá tak dlouho, dokud nebezpečí nepomine nebo nedojde k vyčerpání organismu (Fontana, 2016).

Tento v podstatě obranný mechanismus se vyvinul během evoluce a jeho význam spočíval v tom, že tělo jedince připravovalo na dvě možné strategie při řešení nebezpečí – útok nebo útěk. Tělo se díky stresu připravuje na boj nebo na vyhnutí se boji. Vlivem stresu nastává v těle stav pohotovosti a dojde k produkci stresových hormonů adrenalinu a noradrenalinu. Aktivuje se sympatikus, uvolní se energie a nastává vyplavení cukru, tuků a škrobů ze zásob do krve. Energie a kyslík směřují do svalů a vzniká reakce „útok“ nebo „útěk“.

Tento mechanismus je účinný zejména jako krátkodobá reakce, díky které se podaří nebezpečí zažehnat. Život v dnešní lidské společnosti je však složitější a vyžaduje často odlišné řešení než je prostá volba mezi bojem a útekem. V důsledku toho bývá člověk někdy vystaven účinkům stresu dlouhodobě (Dahlke, 2014).

Dlouhodobý stres má na organismus negativní účinky. Může způsobit tzv. psychosomatické onemocnění, může být spouštěčem pro různé typy neuróz nebo minimálně vyčerpání.

Existují tzv. *fyziologické projevy stresu*, které spočívají v dopadu stresu na tělesné prožitky. Jedná se např. o bolesti hlavy, bušení srdce, zrychlený tep, bolest na hrudi, bolest páteře, bolesti žaludku, zácpu, průjem, pocení, sucho v ústech, mravenčení prstů, slabost v nohách. Stává se, že déle působící stres udržuje tělo v mobilizovaném stavu a díky tomu jsme schopni podávat potřebný výkon. Je to ale za cenu zvýšeného výdeje energie (Černý, Grofová, 2015).

Vyčerpávající účinek dlouhodobého stresu se obvykle projeví až po jeho odeznění. Po celý rok tělo funguje, je v kondici a nemoci se mu vyhýbají. Sotva však takový jedinec zahájí čas dovolené, může se objevit infekce. V tom případě mohlo dojít k dlouhodobému působení stresového hormonu kortizolu, který se dostavuje při další stresové zátěži, aby trvale podporoval funkci sympatiku. Své působení rozvíjí později než hormon strachu – adrenalin. Kortizol má mnohostranné účinky. V rámci kratší zátěže pomáhá zjemňovat počáteční reakce např. na úlek (Fontana, 2016). Pokud je dlouhodobá stresová reakce nutná k tomu, abychom zdolali zátěž, kortizol pomůže nasadit výkonnostní systémy ještě cíleněji. Je aktivován imunitní systém. Krátkodobě dokáže i stres imunitní systém povzbudit. Jakmile je „nebezpečí“ zažehnáno, tělo tuto ochranu opět stáhne.

Organismu velmi prospívá, když se daří plánovat čas tak, aby se úseky, kdy je jedinec ve stresu v rámci pracovního vytížení, střídal s časem určeným k odpočinku a regeneraci. Pokud se člověk snaží vše vyřídit najednou a za každou cenu bez možnosti odpočinku, v samotném důsledku tím zpravidla svou produktivitu sníží (Fehringer, Köpft, Berger 2013).

2 Faktory způsobující únavu, vyčerpání

Únavu je třeba vnímat jako přirozenou součást celého spektra pocitů, které jsou signálem o stavu těla a jeho proměnách v průběhu dne. Objevuje se v podstatě pravidelně po určité periodě strávené v bdělém stavu a je součástí denního biorytmu. Tento typ únavy nezávisí příliš na tom, kolik fyzické či psychické zátěže během dne zažívá člověk a je v podstatě informací vyslanou naším tělem, abychom se připravili na spánek.

Spánek je nejzákladnější a nejdůležitější formou odpočinku, kterou za běžných okolností tělo ovládá již od narození (Dahlke, 2014). Mezi faktory zatěžující organismus v průběhu dne a přispívající ke vzniku pocitu únavy můžeme zařadit následující:

- fyzická zátěž
- psychická zátěž – duševní činnost.

Těmto faktorům říkáme souhrnně stresory a řadíme mezi ně např. hluk, nepříznivé teplotní podmínky (chlad, horko), stav žízně a hladu nebo působení nejrůznějších patogenů, stejně jako případných zranění.

Určitou formu stresu představují pro naše tělo také látky, které jsou sice v naší společnosti běžně v širokém měřítku konzumovány, které jsou ale ve své podstatě škodlivé nebo přímo toxické (alkohol, a další návykové látky).

Působení těchto faktorů v různé míře vyvolá po určité době pocit únavy. Působí-li tyto faktory dlouhodobě bez možnosti vyrovnání přiměřeným odpočinkem, může se organismus dostat až do stavu vyčerpání, kdy hrozí ztráta schopnosti vrátit se vlastními silami do stavu rovnováhy (homeostázy). Zvláštním případem je potom únava chronická, která může být důsledkem ztráty schopnosti organismu účinně regenerovat buď právě v důsledku dlouhodobého přetížení, nebo vlivem nemoci (Edlund, 2015).

3 Způsoby a strategie odpočinku

Důležitou součástí života je odpočinek, který je významným protipólem stresoru. Kodpočinku je třeba přistupovat tak, aby co nejlépe splnil svůj účel, tj. zbavil člověka pocitu únavy a pomohl znovu načerpat energii. Různé formy odpočinku mohou mít na každého jiný účinek. Každý jedinec by si měl zvolit takovou formu odpočinku, která bude nejlépe vyhovovat jeho potřebám.

Schopnost správně odpočívat se dá rozvíjet a zdokonalovat (Edlund, 2015). V tom mohou napomoci následující strategie odpočinku:

1. Strategie: Naučit se relaxační cvičení

Škála možností jak se uvolnit, je velmi široká. Sahá od svalových relaxačních technik až po autogenní trénink. Jsou techniky, které se hodí i k pracovnímu stolu a kombinují tělesné i duševní uvolnění.

2. Strategie: Užívat si krásy přírody

Nejpřirozenější je odpočinek v přírodě. Stačí krátká procházka. Je prokázáno, že stačí třicet minut strávených v zeleni k uvolnění a relaxaci.

3. Strategie: Poslouchat hudbu

Hudba dokáže vyvolat prakticky jakoukoliv náladu nebo ovlivnit myšlenkové pochody a pohyby našeho těla. Pro uklidnění se doporučuje klasická hudba, také zvuky přírody, šumění moře.

4. Strategie: Stýkat se s přáteli

Přátelství je velmi důležité pro naše vnitřní uspokojení a o přátelství bychom měli pečovat. Člověku dodává pocit klidu a jistoty, pokud má opravdové přátele, kteří při něm stojí v dobrém i ve zlém.

5. Strategie: Sportovat

Důležité je najít si sport, který bude jedince opravdu bavit. Sportovat lze kdekoli (kromě posilovny): doma, v kanceláři, v přírodě apod. Pokud člověk pravidelně sportuje, přichází po čase pozitivní návyk.

6. Strategie: Usmívat se

Pří smíchu se vyplavují hormony štěstí a dobré nálady. Protože jsou si lidé už dlouho vědomi pozitivních účinků smíchu, vzniklo i cvičení v rámci jógy věnované smíchu – hasya yoga. Pozitivní účinek na psychiku má opravdový smích, ale i ten nucený (Fehringer, Köpft, Bergher, 2013).



Obr. 1: Symbol klidu a relaxace (Holubcová, 2019)

Zpestření teoretické části práce obrázkem, nikoliv však na úkor textu.

Průvodce studiem

Kapitola Závěr se nečísluje.



Závěr

Umění odpočívat je velmi důležité, zvláště s ohledem na současnou hektickou dobu. Lidé často cítí únavu v důsledku nejrůznějších zátěží a stresů a zároveň potřebu dostatečně a kvalitně si odpočinout.

Náplní závěrečné práce jsme se zabývali faktorem stresu a významem odpočinku pro náš život a naše duševní i tělesné zdraví. Opověděli jsme si na otázku, proč je důležité odpočívat a také jsme popsali některé faktory způsobující vyčerpání, a účinky stresu na organismus.

Věnovali jsme se podrobněji jednotlivým směrům, kterými je možné k odpočinku přistupovat, a popsali jsme také řadu konkrétních technik. Některé z nich mají více než tisíciletou tradici, jiné jsou produktem moderní vědy.

Rozpracovali jsme vliv organizace denního režimu a vliv stravy a životního stylu na naši schopnost účinně a v potřebné míře odpočívat (regenerovat).

Cílem závěrečné práce bylo poukázat na důležitost faktoru odpočinku a poskytnout užitečné a inspirativní informace, které může pedagog využívat ve svém profesním životě a zkvalitňovat své formy odpočinku. Chtěli jsme zdůraznit souvislosti mezi odpočinkem a zdravotním stavem a pocitem životní pohody. Tento cíl závěrečné práce se podařilo naplnit.

Literatura

ČERNÝ, V., GROFOVÁ, K. (2015). *Relaxační techniky pro tělo, dech a mysl*. Brno: Edika. ISBN: 978-80-266-0835-6.

DAHLKE, R. (2014). *Zdřímněte si*. Praha: Pragma. ISBN: 9788073493950.

EDLUND, M. (2015). *Odpočinek k úspěchu, aneb, Proč jen spánek nestačí*. Praha: Anag. ISBN: 978-807263-976-2.

FEHRINGER, A., KÖPFT, T., BERGER, H. (2013). *Stres? Nic pro mne: jednoduché kroky k uvolnění celého těla i mysli*. České Budějovice: DM – Drogerie Markt, Active beauty. ISBN 978-80-905433-0-0.

FONTANA, D. (2016). *Stres v práci a v životě. Jak ho pochopit a zvládat*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1033-7.

HOLUBCOVÁ, R. (2019). *Problematika školní zralosti dítěte*. Vsetín: Vysoká škola Humanitas, bakalářská práce.

8.2 Ukázka závěrečné práce teoretické i praktické (s výzkumem, tj. kvantitativní výzkum)

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Pedagogická fakulta

Žižkovo náměstí 5, 771 40 Olomouc

Katedra psychologie a patopsychologie



Mgr. Jan Novák

Kvalifikační studium výchovného poradenství pro ZŠ a SŠ

při Centru celoživotního vzdělávání

2. ročník

Téma: Zátěžové situace

2019

Vedoucí závěrečné práce: PhDr. Josef Novák, Ph.D.

Průvodce studiem

Následuje prohlášení studenta a poděkování vedoucímu práce, případně rodině, kolegům apod. Tato formální stránka závěrečné práce je u všech typů práce stejná (viz předchozí ukázka v podkapitole 8.1).

V následujícím typu práce je dobré si všimnout způsobu označení teoretické a praktické části práce.

Kvantitativně
výzkumný typ
závěrečné práce



Obsah

TEORETICKÁ ČÁST

Úvod

- 1 **Stres a zátěž** str.
- 2 **Stresové reakce** str.
 - 2.1 Fyziologické a psychologické reakce na stresorstr.

PRAKTICKÁ ČÁST

Úvod

- 1 **Cíle výzkumu**str.
- 2 **Stanovení hypotéz**str.
- 3 **Výzkumný soubor**str.
- 4 **Postup při sběru dat**str.
- 5 **Výzkumné metody**str.
 - 5.1 Metoda statistického zpracování získaných datstr.
- 6 **Vyhodnocení výsledků výzkumu**str.
- 7 **Diskuze**str.
- Závěr**str.

Literatura

Přílohy

TEORETICKÁ ČÁST

Úvod

Problematika stresu a zátěže jsou faktory, které patří k životu a nelze se jim vyhnout. Člověk se učí znát sám sebe prakticky celý život a zná také strategie, s jejichž pomocí se s těmito faktory vyrovnává. V průběhu současného hektického životního stylu je třeba více, než kdy jindy včas vnímat signály těla a osvojit si vhodné preventivní postupy tak, aby nedošlo např. k psychickému kolapsu, depresivním stavům, případně k syndromu vyhoření (burnout).

Každý člověk by měl umět určit si priority a znát svoje možnosti a hranice, co je pro něj únosné, a podle toho přistupovat k řešení problémových situací.

Označení
teoretické části
práce

Neměl by přeceňovat svoje možnosti, ale hledat pro něj individuálně schůdnější řešení.

Právě proto je důležité rozpoznat reakce na stresory, které jsou individuální a naučit se s nimi zacházet.

Předložená práce se bude zabývat souvislostí se stresovými reakcemi v teoretické části práce a v praktické části bude následně ověřeno, které ze strategií volí respondenti při zvládnání zátěže. Sledovanou skupinou respondentů budou pracovníci hospicového zařízení, pro něž je stres a psychická zátěž v návaznosti na závažné zdravotní stavy až úmrtí na denním pořádku.

1 Stres a zátěž

Stres se dá se popsat jako souhrn regulačních mechanismů, které se objevují u člověka při ohrožení vnitřní homeostázy (stálosti vnitřního prostředí) organismu.

Termín *stres* pochází z latinského „*stringo, stringere*“, což znamená utahovat, stahovat, ve významu vyjádření tlaku (Křivohlavý, 1994).

Většinou je tomu tak, že za stresovou reakci se považuje situace na hranici patologického stavu, i když existují plynulé přechody mezi adaptací (přizpůsobením) a stresem. Tato stresová situace začíná tzv. poplachovou reakcí. Za optimální výsledek vyrovnání se organismu se stresovou zátěží je považováno úplné obnovení (restituce) funkce, v opačném případě nastává zhroucení a smrt organismu. Nejčastější reakcí však bývá adaptace, to znamená, že při opakující se situaci dochází ke snižující se odpovědi organismu. Ve vzácnějších případech dochází k senzibilizaci, tedy přecitlivělosti (Vašina, 2009).

V běžném životě je užíváno výrazu stres v souvislosti s mezními situacemi. Není ale rozlišována reakce organismu od zevní zátěže, ba naopak je tato také nazývána stresem. V neurofyzilogické terminologii se stresem nazývá reakce organismu, ale podnět, který ji vyvolává, nazýváme stresorem. Tím mohou být nejrůznější fyzikální vlivy (např. teplo, chlad, toxické vlivy apod.), ale také psychické vlivy (ztráta milovaného člověka). Všechny tyto jevy spojuje v celek neurohormonální odpověď. Selye (1966) původně předpokládal pouze zvýšenou sekreci ACTH (adrenokortikotropního hormonu) a na ni navazující sekreci kortikoidů. Výzkumy v posledních desetiletích ale ukazují, že nejde pouze o sekreci ACTH, nýbrž o komplexní odpověď mnoha hormonů hypofýzy společně s reakcí centrálního nervového systému (Vašina, 2009; Křivohlavý, 2003).

„Stresem se obvykle rozumí vnitřní stav člověka, který je buď přímo něčím ohrožován, nebo takové ohrožení očekává a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná“ (Křivohlavý, 1994, s. 10).

Oproti stresu je pojem *zátěž (load)* označení běžných či mírně zvýšených nároků kladených na člověka. Stres je tedy zátěž nadměrná, nadlimitní, buď svojí intenzitou, nebo délkou trvání. Stres v organismu nastává, pokud selžou specifické mechanismy udržující vnitřní rovnováhu (homeostázu), která byla vnějšími vlivy narušena. Stres, který je dlouhodobý a nadměrný, může mít za následek trvalé poškození organismu (Kebza, 2005).

Na druhou stranu podle Driscoll, Atkinson (1994) je zátěž stimulujícím faktorem pro organismus. Může vést ke zlepšení výkonu a k adaptaci. Člověk by nebyl schopen

existovat a fungovat bez určitého stupně duševního napětí. Zde by podle něj mohl hrozit duševní rozpad.

2 Stresové reakce

V běžném životě se setkáváme s nepřeberným množstvím stresorů. Tyto stresory vyvolávají u každého člověka specifické reakce, a to podle jeho momentálního stavu, podle toho, jak se zrovna cítí, zda je zdravý či nemocný.

2.1 Fyziologické a psychologické reakce na stresor

V následující kapitole nastíníme nejdůležitější fyziologické reakce člověka na stres a následně popíšeme také psychologické aspekty, které s sebou stres přináší. Budeme se zabývat především koncepcemi významných psychologů **Hanse Selyeho** a **Richarda Lazaruse** (Vašina, 2009).

Fyziologické reakce

Lidské tělo reaguje na ohrožení spuštěním složitějšího řetězce vrozených reakcí. V případě rychlého vyrovnání se člověka s ohrožením tyto pohotovostní reakce přestanou a dojde k obnovení normálního fyziologického stavu. Pokud ale stresová situace pokračuje, lidská snaha o přizpůsobení se je provázána řadou různých vnitřních reakcí.

Bez ohledu na to, o jaký druh stresoru se jedná, se organismus připravuje ke zvládnutí nouzové situace. Tato příprava je nazývána boj nebo útek. V danou chvíli potřebuje organismus přísun energie, z jater se proto uvolní zásoba cukru (glukózy), který je nezbytný pro činnost svalů. Do krve jsou vyplaveny hormony, které přeměňují tuky a bílkoviny na cukr. Při tomto ději při přípravě k vynaložení energie na fyzickou činnost se také zvyšuje tělesný metabolismus. Zvyšuje se srdeční a dechová frekvence, krevní tlak a svalový tonus (napětí). Zároveň dochází ke snížení činnosti organismu, které nejsou nezbytné, kupříkladu trávení. Současně se vyskytuje vysychání slin a hlenu, čímž se zvyšuje množství vzduchu, jež proudí do plic. Počáteční známkou stresu je tudíž sucho v ústech. Do krve se vylučují přirozené látky – endorfiny – které tlumí bolest. Toto je také doprovázeno zúžením krevních vlásečnic, za účelem snížení krvácení v případě zranění. Slezinou je vylučováno více červených krvinek, kterými je po těle rozváděn kyslík, kostní dřeň vytváří více bílých krvinek, které organismu pomáhají v boji proti infekci (Orel, 2009; Vašina, 2009).

Bylo také zjištěno, že fyziologické reakce, které se zdají užitečné, zahrnují aktivaci sympatického nervového systému a dochází k nim, když se u jedince projevuje aktivní úsilí o zvládnutí stresové situace. Vědci dále zjistili, že vzestup adrenalinu a noradrenalinu pozitivně koreloval s výkonem v různých úkolech (od studentů skládajících zkoušku, po parašutisty provádějící cvičné seskoky): vysoké hladiny těchto hormonů v krvi a moči souvisely s lepšími výkony. Škodlivé fyziologické reakce zahrnují aktivaci adrenokortikálního systému a nastávají v případě, kdy osoba prožívá stres, ale nesnaží se o aktivní zvládnutí stresové situace (Kopecký, 2005; Praško, 2006).

Je známo, že jednou z nejvýznamnějších teorií stresu se ukázala teorie Hanse Selyeho (1966). Zjistil totiž, že u lidí, kteří onemocněli, se projevují celkové **nespecifické příznaky**, které jsou si velice podobné. Patří sem ztráta chuti k jídlu, úbytek tělesné

hmotnosti, psychická i fyzická ochablost. Jeho pojetí stresu je známo jako obecný adaptační syndrom (General Adaptation Syndrome – GAS), který probíhá ve třech stádiích:

Průvodce studiem

Všimněte si, že v textu lze zdůrazňovat (tučným písmem) důležité pasáže textu.



poplachová reakce se dvěma fázemi (šok, protišoková reakce), která je doprovázena sníženou rezistencí (odolností)

- stav zvýšené resistance charakterizovaný úsilím udržet adaptaci,
- stav exhausce (Orel, 2009).

Stres tedy vzniká při **porušení homeostázy**, jeho typickým rysem je proces **adaptace**, kterým je homeostáza obnovena.

Zmiňovaný stav **exhausce** vzniká tehdy, když jsme dlouhodobě vystaveni témuž stresoru. Naše tělo se na něj ze začátku adaptovalo, ale postupně adaptační energii vyčerpalo a není dále schopno zachovat adaptační procesy.

Není tomu ale tak, že každý stresor vede k poškození zdraví. Selye (1966) si proto klade dvě následující otázky:

- Proč kvalitativně různé činitele o stejné toxicitě či stresové potenci nevyvolají přesně tentýž soubor příznaků?
- Proč tentýž stupeň stresu, způsobený stejným činitelem u různých lidí vyvolá různá poškození?

Selye (1988) vidí vysvětlení ve dvou skutečnostech: za prvé hraje roli specifická účinnost různých stresorů, jednak různá úroveň *vulnerability* (zranitelnosti) jedinců a jednotlivých orgánů. Tato citlivost k poruše, neboli zranitelnost, je podmíněna endogenně (genetické predispozice, pohlaví, věk) i exogenně (výživové faktory, medicamenty). Za vlivu těchto faktorů se může snesitelný stupeň stresu stát patologickým a vyvolat tzv. nemoc z maladaptace. Ta samá stresová situace má tedy u různých lidí vždy jiný účinek.

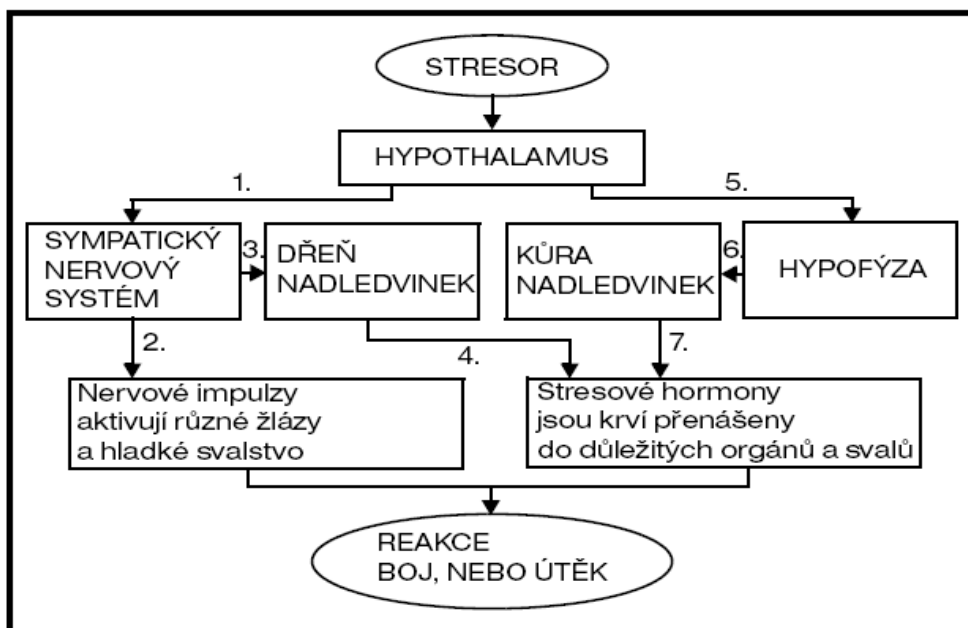
Selye zmiňuje **místo nejmenšího odporu** (*locus minoris resistentiae*). V případě stejného stresoru může jeden člověk onemocnět ischemickou chorobou srdce, jiný může trpět např. vředy na dvanácterníku. Místo nejmenšího odporu tedy nejsnáze podlehne adaptačnímu vyčerpání (Vašina, 2009).

Průvodce studiem

Když má autor závěrečné práce pocit, že je vhodné zařadit popisnou tabulku do teoretické části práce, je to na místě. Opět to však nesmí být na úkor textu (rozsahu práce).



Tab. 1: Mechanismus vlivu stresoru na organismus (podle Atkinsonové, 1993; Vašina, 2009, s. 199).



Psychologické aspekty stresu

Lazarus (in Driscoll, Atkinson, 1993) uvádí u psychologického modelu stresu dva ústřední procesy:

- myšlenkové hodnocení hrozby – *cognitive appraisal*,
- zvládání stresu – *coping*.

Na vychýlení z ideálního rovnovážného stavu u člověka se podílí více vlivů:

- fyzikální (hluk, teplo, otřesy),
- fyziologické (nemoc, hlad, vyčerpání),
- sociální (nejistota zaměstnání, koncentrace lidí ve městech),
- psychické (konflikty s druhými lidmi, časové termíny, těžké myšlenky).

Při zvládání různých potíží je člověku k dispozici soubor tzv. **zdrojů** (*resources*). Obecně nazýváme tyto zdroje a možnosti jako kapacitu, což v praxi znamená, že člověk má jistou fyzickou zdatnost, určité znalosti a dovednosti, zkušenosti, jistou míru inteligence, vazby na druhé lidi, určitou odolnost a nezdolnost (Křivohlavý, 2010; Vašina, 2009).

Ve svém pojetí zvládání stresu klade Lazarus důraz na myšlenkové zpracování toho, co se děje. K myšlenkovému hodnocení (*cognitive appraisal*) toho, co se děje, dojde člověk tehdy, vymaní – li se ze šoku, který doprovází první fázi styku se stresorem. Je to vlastně položení otázky, co a jak mne ohrožuje, co se vlastně děje (Křivohlavý, 2010).

V Lazarusova přístupu (in Driscoll, Atkinson, 1993) nalezneme **přehled strategií zvládnání stresu** (*coping strategies*):

- zvyšování informovanosti o tom, co se s člověkem i mimo něj děje, jaká je naděje, že jistou strategií může změnit chod událostí,
- přímá činnost – čin, kterým člověk vstupuje do boje (ať už z vlastní iniciativy či vyprovokován stresem),
- utlumení (inhibice) určité činnosti, která by mohla zhoršit situaci,
- vnitřní procesy (rozhovor sama se sebou, jakási samomluva), kdy se člověk snaží přehodnotit situaci, nacházet řešení, měnit žebříček hodnot,
- obrácení se na druhé lidi a žádost o pomoc, ať už je to prosba o radu, posilu, uklidnění, sociální oporu apod. (Vašina, 2009).

Již Selye (in Vašina, 2009, s. 205) si uvědomoval, že nejde jen o objektivní faktory stresu, ale také o jeho **subjektivní interpretaci**: „*Působení stresorů závisí v první řadě na tom, jak je tento stresor danou osobou chápán.*“

Epstein (in Praško, 2006), který šel ještě hlouběji, ukázal, že stresor je pro člověka tím těžší, čím více ohrožuje jeho vlastní „já“, tzn. samo jádro lidské osobnosti. Uváděl dvě hladiny: **ohrožení asimilační kapacity** (schopnosti vstřebat nové poznatky, nějak se s nimi vypořádat a zároveň vytvořit nové schopnosti vyrovnat se s obtížemi). Druhá rovina je tvořena tzv. **faktory ohrožující sebeúctu**, tj. kladné sebehodnocení, hrdost. Vychází z toho, jak člověk sám sebe vnímá, jde o myšlení člověka sama o sobě. Takovouto představu si tvoří každá osoba. Pokud dojde k nepříznivému zásahu, kterým by mohla být tato představa ohrožena, dostáváme se do stresu.

V této rovině autor rozlišuje tři druhy stresorů podle druhu vyvolávané úzkosti:

- **stresory biologické** – ohrožují život či existenci určitých orgánů,
- **stresory ohrožující asimilační kapacitu** – ohrožují schopnost vyrovnávat se s těžkostmi, vstřebávat nové podněty,
- **stresory ohrožující sebeúctu**.

Epstein (in Praško, 2006) hovoří o psychické smrti osobnosti, kdy úplně selže sebeúcta. Zhroutlí se sebehodnocení člověka. Východiskem by podle Epsteina mohlo být tzv. znovuzrození, což spočívá v přijetí jedince blízkými lidmi.

Podle téhož autora nízká sebeúcta souvisí úzce s pocity zlosti, únavy, ohrožení či napětí. Naopak je tomu u vysoké sebeúcty, která souvisí s vysokými hodnotami spontaneity (aktivity z vlastní vůle), ujasnění motivace, s pocity štěstí, bezpečí, klidu (Vašina, 2009).

Úvod

V teoretické části práce jsme se zabývali problematikou stresu, zátěže, strategie jejich zvládnání v souvislosti s pracovníky pomáhající profese, konkrétně hospicového hnutí. Pracovníci takového zařízení, jako je hospic, jsou v každodenním kontaktu s nevyлéčitelně nemocnými, umírajícími lidmi. Ve výzkumné části práce se budeme zabývat popisem a analýzou jednotlivých strategií zvládnání zátěže, které sledovaní pracovníci volí.

1 Cíle výzkumu

Hlavním cílem práce je analýza strategií zvládnání zátěže u pomáhajících profesí, konkrétně u pracovníků hospicového zařízení.

2 Stanovení hypotéz

Hypotéza č. 1 (H1): Předpokládáme, že ošetrovatelé využívají ve větší míře tzv. negativní strategie zvládnání zátěže než zdravotní sestry.

3 Výzkumný soubor

Výzkumné šetření probíhalo v hospicovém zařízení. Výzkumný soubor byl tvořen 27 respondenty, z toho 26 žen, 1 muž. Jednalo se o 14 respondentů v pracovním zařazení zdravotní sestra (51,85 %) a 13 respondentů v pracovním zařazení ošetrovatel (48,15%). Ve výzkumu jsme sledovali i duchovní zaměření respondentů. Výzkumný soubor byl v tomto směru tvořen 15 ateisty (55,56 %) a 12 věřícími (katolíky) (44,44 %) (viz tab. 2, 3).

Tab. 2: Četnost respondentů

Celý soubor	Ateisté	Věřící	Zdravotní sestry	Ošetrovatelé
27	15	12	14	13

Tab. 3: Procentuální vyjádření četnosti respondentů

Celý soubor	Ateisté	Věřící	Zdravotní sestry	Ošetrovatelé
100%	55,56%	44,44%	51,85%	48,15%

4 Postup při sběru dat

V první řadě byl zkontaktován ředitel hospicového zařízení s žádostí o možnost realizace výzkumu u pracovníků hospicu. Po kladném přijetí (a dokonce projevech zájmu o výsledky šetření) následovala domluva termínů návštěv hospicového zařízení se záměrem sběru dat u jednotlivých pracovníků. Sběr dat probíhal prostřednictvím dotazníkového šetření. Pracovníci hospice byli požádáni o anonymní vyplnění dotazníku. Právě tuto anonymitu považujeme za velmi výhodnou, neboť lze předpokládat, že zajistila pravdivé výpovědi respondentů. Sběr výzkumných dat probíhal v měsíci září až listopadu 2012. Návratnost dotazníků byla 100%.

5 Výzkumné metody

Ve výzkumném šetření byla použita kvantitativní metoda, standardizovaný dotazník. Jednalo se o test Strategie zvládání stresu – SVF 78 (Janke, Erdmann, 2003). Dotazníky lze použít u dospělé populace i adolescentů, při individuální diagnostice i při srovnávání skupin, které jsou vystaveny různým formám zátěže, v oblasti klinické psychologie, pracovní a poradenské psychologie. Dotazníková metoda SVF 78 pracuje s předpokladem, že strategie osoby při zpracování stresu jsou vědomé a že se na ně lze pomocí verbálních technik dotazovat (Švancara, 2003).

5.1 Metoda statistického zpracování získaných dat

Při analýze výzkumných dat byla použita metoda Studentův T – test. Jedná se o jeden z neznámějších statistických testů významnosti pro metrická data. Pomocí Studentova t – testu lze rozhodnout, zda dva soubory dat, získané měřeními ve dvou různých skupinách objektů, mají stejný aritmetický průměr (Chráska, 2007).

Zvolená hladina významnosti (hladina alfa) byla 0,05. Vypočítaná hodnota t je srovnávána s kritickou hodnotou testového kritéria pro zvolenou hladinu významnosti a příslušný počet stupňů volnosti.

Pokud je vypočítaná hodnota menší než hodnota kritická, musíme zamítnout hypotézu, neboť mezi soubory nejsou statisticky významné rozdíly. Pokud je mezi soubory statisticky významný rozdíl, je vypočítaná hodnota větší než hodnota kritická.

Studentův T-test patří mezi parametrické testy významnosti. Neparametrickou alternativou ke Studentovu T-testu je např. U-test Manna a Whitneyho (Chráska, 2007).

6 Vyhodnocení výsledků výzkumu

Hypotéza č. 1 (H1): Předpokládáme, že ošetřovatelé využívají ve větší míře tzv. negativní strategie zvládání zátěže než zdravotní sestry.

Tab. 4: Dvouvýběrový T-test s rovností rozptylů

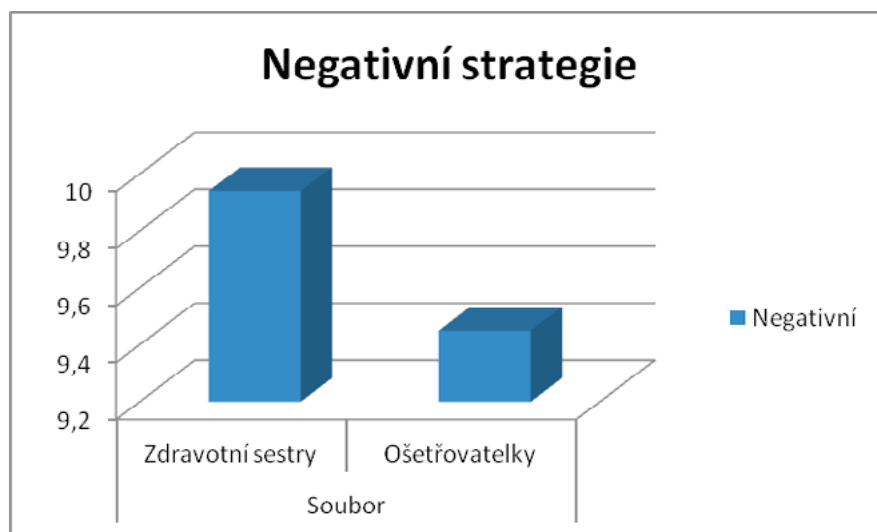
Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů		
	Soubor 1	Soubor 2
Stř. hodnota	9,64	11,107
Rozptyl	9,537	7,228
Pozorování	25	14
Společný rozptyl	8,726	
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	37	
t Stat	-1,488	
P(T<=t) (1)	0,072	
t krit (1)	1,687	
P(T<=t) (2)	0,145	
t krit (2)	2,026	

Z výše uvedené tabulky vyplývá, že statistická hodnota T (-1,488) je menší než kritická hodnota T (2,026) a P2 (0,145) je větší než hladina alfa (0,05). Protože mezi zkoumanými skupinami ošetřovatelů a zdravotních sester není statisticky významný rozdíl, **zamítáme stanovenou hypotézu H1**. Skupina respondentů–zdravotních sester a skupina respondentů–ošetřovatelů využívá Negativních strategií ve srovnatelné míře.

Tab. 5: Míra využití tzv. negativních strategií zdravotními sestrami a ošetřovateli

Strategie	Soubor	
	zdravotní sestry	ošetřovatelky
Negativní	9,94	9,45

Graf 1: Míra využití tzv. negativních strategií zdravotními sestrami a ošetřovateli



Z výše uvedené tabulky č. 5 a grafu č. 1 vyplývá, že skupina respondentů–zdravotních sester a skupina respondentů–ošetřovatelů využívá tzv. negativních strategií ve srovnatelné míře. Z hlediska grafického znázornění se srovnatelná míra jeví jako nepatrně odlišná, což je zastoupeno zanedbatelnými hodnotami rozdílností (viz výše potvrzená absence statistické významnosti).

7 Diskuze

Pomáhající profese je široký pojem, který byl v předložené závěrečné práci zúžen na pracovníky hospicového zařízení.

Pozorováním a rozhovory bylo zjištěno, že se o klienty hospice stará multidisciplinární tým, jehož členové jsou kromě lékařů, psychologů a dobrovolníků, také sociální pracovníci a pastorační pracovníci. Samy řekly, že jejich povolání je vnitřně naplněné a tak jako všechny zkoumané pracovníky jim je motivací pomoc druhým. Snaží se totiž zpříjemnit chvíle lidem, kteří před sebou nemají více než půl roku života. S tímto vědomím toto povolání také vykonávají a berou je jako své poslání. Z rozhovoru se sociální pracovníci vyplynulo, že toto povolání vnímá jako vysoce zátěžové. Jak již bylo zmíněno výše, je si toho vědomá a pravděpodobně ví, jak se této zátěži úspěšně bránit. Velkou motivací je pro ni pomoc druhým lidem, nejen samotným umírajícím, ale také jejich rodinným příslušníkům. Obdobné motivy sledované pomáhající profese zjistil Křivohlavý (2003) při rozhovorech s pracovníky onkologických zařízení. Zvláště těžké podle jejích slov bylo, když byla klientkou hospice teprve pětiletá holčička, která umírala na leukémii. V tomto povolání je ovšem potřebné si zachovat zdravý odstup, aby nedošlo k navázání bližšího vztahu s klientem. Jinými slovy by měl být vztah pracovníka a klienta do určité míry profesionální. Na druhou stranu je ale potřebný individuální přístup ke každému klientovi. Obě tyto pracovníce byly věřící, což do jisté míry, zdá se, ovlivňuje výkon jejich povolání. Zdá se, že v případě sociální pracovníce je její přístup k výkonu povolání určen více faktory, a sice již zmíněnou vírou, která jí jistě velice pomáhá při zvládání každodenních starostí. Sama dochází na bohoslužby v místní kapli. Samozřejmě je její přístup dán také typem osobnosti a uspokojením z vykonávané práce a pomoci potřebným. Sociální pracov-

nice se vyznačovala velmi tichým projevem, z jejího jednání byla patrná jistá pokora, pochopení pro druhého člověka, což je zde na místě. Bylo by zajímavé uskutečnit výzkum na téma volby povolání v takovémto prostředí, kde je všudypřítomná smrt, v kontextu již zmíněného typu osobnosti. Lze totiž předpokládat, že určité typy lidí budou vyhledávat takové pracovní prostředí, kde budou potřební a budou moci pomáhat druhým, nemohoucím lidem. Pravděpodobně by se jednalo o typy lidí, kteří jsou spíše tišší, introvertní, se sklonem obětovat se pro ostatní a se sociálním cítěním, jak uvádí Praško (2006) ve shodě se Švancarou (2003).

Průvodce studiem

V této části závěrečné práce – v Diskuzi je povolena tzv. „ich“ (já) forma a otevírá se zde prostor pro vlastní názory a diskuzi nad sledovanými problémy (viz dále).



Velmi na mne zapůsobila prohlídka hospice s pastorační pracovníci, která mne dokonce provedla místní kaplí, ve které jsou uloženy ostatky Matky Terezy. Lze konstatovat, že hospic má klidnou atmosféru, příjemné prostředí, ve kterém nechybí terasa, zimní zahrada či odpočinková místnost, kde si mohou klienti číst, hrát na klavír nebo jen tak povídat.

V souvislosti s možnými navazujícími výzkumy na podobná témata by bylo možné zabývat se interpersonálními vazbami v hospici, které mají zajisté vliv na strategie zvládání zátěže.

Průvodce studiem

V této části závěrečné práce – v Diskuzi je vhodné navrhnout další možnosti výzkumných záměrů či srovnání s jinými výzkumnými šetřeními.



Dále bylo rozhovorem zjištěno, že ze strany zaměstnavatele neprobíhá žádné další vzdělávání pracovníků. Domníváme se, že je to velká škoda. Takto zatížení zaměstnanci hospice by si zasloužili nějakou formu pomoci. Je otázkou, zda je dostačující péče ze strany místního psychologa a pastora a do jaké míry jednotliví pracovníci poznají, zda je zapotřebí těchto služeb využít. To už ovšem záleží na dobrovolném rozhodnutí každého zaměstnance. Je dobré, že mají alespoň tuto možnost, i když je to v tomto ohledu naprosté minimum. Myslíme si, že ne každý člověk na sobě pozná a vypozeruje, kdy je zapotřebí určitá profesionální pomoc zvenčí. Z rozhovoru bylo zřejmé, že sociální pracovníci by nějakou formu pomoci uvítala, na druhou stranu ale působila jako velmi vyrovnaný člověk. To ovšem mohlo být dáno i jejím mladým věkem (32 let). Je také otázkou, proč v tomto směru nejsou podnikány žádné kroky. Je to pravděpodobně způsobeno finanční situací zřizovatele. Bylo překvapujícím zjištěním, že nejsou vyvíjeny žádné aktivity. V tomto ohledu by mohlo být v návaznosti na naši práci realizováno další výzkumné šetření, jehož cílem by bylo zjištění, zda je žádoucí zařazení kurzů, seminářů, odborné supervize pro eliminaci stresu apod. a zda by toto vůbec bylo účelné.

Průvodce studiem

Všimněte si úpravy sdělení hypotézy H1. Znění hypotézy nemusí být zvýrazňováno tučně, ale může (viz následující kapitola 8.3.).



V této souvislosti byla stanovena hypotéza č. 1 (H1): Předpokládáme, že ošetřovatelé využívají ve větší míře tzv. Negativní strategie zvládnání zátěže než zdravotní sestry.

Podle dotazníku SVF 78 (Janke, Erdmann, 2003) patří do kategorie tzv. Negativních strategií čtyři subkategorie: úniková tendence, perseverace, rezignace a sebeobviňování. V tomto okruhu jsou zařazeny tendence k nasazení nepříznivých, spíše stres zesilujících způsobů zpracování. Zároveň je přitom zachycována chybějící kompetence zvládnání s únikovými tendencemi, s reakcemi rezignace a neschopnost uvolnění.

V první hypotéze byl tedy zkoumán rozdíl v míře využívání tzv. Negativních strategií mezi těmito skupinami. Hypotéza byla zdůvodněna tím, že zdravotní sestry disponují většími kompetencemi než ošetřovatelé, proto jsme předpokládali, že ošetřovateli budou tzv. Negativní strategie využívány hojněji.

Ověřením hypotézy prostřednictvím Studentova T-testu bylo zjištěno, že není statisticky významný rozdíl v míře využití této strategie mezi zdravotními sestrami a ošetřovateli a tuto hypotézu jsme zamítli. Pravděpodobně je to dáno tím, že všichni pracovníci jsou velmi dobře motivováni k výkonu svého povolání, bez ohledu na jejich pracovní zařazení a kompetence, kterými disponují.

Závěr

V teoretické části diplomové práce jsme věnovali pozornost stresu a zátěži, historii stresu a stresovým reakcím jako je např. naučená bezmocnost. V kapitole o příznacích a důsledcích stresu jsme se věnovali třem oblastem, které stres postihuje, je to oblast psychologická, fyziologická a behaviorální. Dále jsme se zabývali copingovými strategiemi, vhodnými a nevhodnými způsoby zvládnání zátěže. Do teoretické části práce jsme zahrnuli také kapitolu o pomáhajících profesích, o předpokladech pomáhajících pracovníků a hospicovém hnutí, kde jsme se zaobírali jeho vznikem a jeho posláním.

Ve výzkumné části práce jsme analyzovali data, která byla získána výzkumným šetřením v hospicovém zařízení pomocí kvantitativní metody, dotazníkovým šetřením. Výzkum byl proveden u pracovníků hospice u skupiny zdravotních sester a ošetřovatelů. Cílem výzkumu byla analýza strategií zvládnání zátěže u pomáhajících profesí, konkrétně v tomto hospicovém zařízení. Dílčím cílem bylo určení převažujících strategií a analýza rozdílů ve strategiích zvládnání u jednotlivých pracovníků hospice. Vytvořili jsme jednu hypotézu, kterou jsme pomocí statistického zpracování ověřili.

Na závěr je nutno zmínit téma důležitosti pracovníků v pomáhajících profesích. Tomuto tématu není věnována dostatečná pozornost ani ze strany veřejnosti, ani ze strany zaměstnavatelů. Jak již bylo zmíněno, je to dáno jejich finančními možnostmi, ale také nezájmem široké veřejnosti o toto téma. Navzdory tomu jsou tito pracovníci velice potřební, přináší útěchu lidem v jejich posledních chvílích. V neposlední řadě je zapotřebí těmito lidem pomáhat, aby také oni pocítili podporu a pomoc, kterou sami poskytují. U pracovníků hospiců to jistě platí dvojnásob, neboť stres je pro ně nedílnou součástí života a je nutno vědět, jak jej zvládnout a umět si od něj pomoci.

O čem pojednávala závěrečná práce?

Právě to je dáno jak individuálními kompetencemi daného pracovníka, tak i pomocí od dané zaměstnavatelské organizace.

Literatura

DRISCOLL, R., ATKINSON, R. (1994). *Mr. Bean's diary 1993 = Diář Mr. Beana 1993*. Nottingham: Dealerfield. ISBN 1-85283-768-3.

CHRÁSKA, M. (2007). *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1369-4.

JANKE, W., ERDMANN, G. (2003). *Strategie zvládnání stresu – SVF 78*. Praha: Testcentrum.

KEBZA, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2005. ISBN 80-200-1307-5.

KOPECKÝ, M., HŘIVNOVÁ, M. (2005). *Antropologický obraz populace moravských lokalit: psychosomatické studie. Svazek 2, Antropometrické a fyziologické charakteristiky dětí a dospívajících v olomouckém regionu*. Olomouc: UP v Olomouci. ISBN 80-244-1151-2.

KŘIVOHLAVÝ, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Praha: Grada. ISBN 80-7169-121-6.

KŘIVOHLAVÝ, J. (2003). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-774-4.

KŘIVOHLAVÝ, J. (2010). *Mít pro co žít.. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství*. ISBN 978-80-7195-404-0.

OREL, M. a kol. (2009). *Člověk, jeho mozek a svět*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2617-5.

PRAŠKO, J. et al. (2006). *Chronická únava: zvládnání chronického únavového syndromu*. Praha: Portál. ISBN 80-7367-139-5.

SELYE, H. (1966). *Život a stres*. Bratislava.

SSELYE, H. (1988). *Stress: Bewältigung und Lebensgewinn*. 2. Aufl, 12.–18. Tausend. München: R.Piper. Serie Piper; Bd. 631. ISBN 3-492-10631-3

ŠVANCARA, J. (2003). *Emoce, motivace, volní procesy: studijní příručka k předmětu Obecná psychologie II (prožívání, jednání)*. Brno: Psychologický ústav filozofické fakulty Masarykovy univerzity. ISBN 80-86633-11-X.

VAŠINA, B. (2009). *Základy psychologie zdraví*. Ostrava: Pedagogická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě. ISBN 978-80-7368-757-1.

Přílohy

Průvodce studiem



V tomto případě patří do příloh kopie nevyplněného záznamového archu dotazníku JANKE, ERDMANNOVÁ, (2003), Strategie zvládání stresu – SVF 78.

8.3 Ukázka závěrečné práce teoretické i praktické (s kazuistikou, tj. kvalitativní výzkum)

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

Pedagogická fakulta

Žižkovo náměstí 5, 771 40 Olomouc

Katedra psychologie a patopsychologie



Mgr. Jan Novák

Kvalifikační studium výchovného poradenství pro ZŠ a SŠ

při Centru celoživotního vzdělávání

2. ročník

Problematika školní zralosti

2019

Vedoucí závěrečné práce: PhDr. Josef Novák, Ph.D.

Průvodce studiem

Následuje opět prohlášení studenta a poděkování vedoucímu práce, případně rodině, kolegům apod. Tato formální stránka závěrečné práce je u všech typů práce stejná (viz předchozí ukázka v podkapitole 8.1).

Kvalitativně
výzkumný typ
závěrečné práce



Obsah

Úvod

TEORETICKÁ ČÁST

- 1 **Psychologické charakteristiky dítěte předškolního věku**str.
- 2 **Vymezení pojmu školní zralost**str.
- 3 **Zápis do základní školy**str.

PRAKTICKÁ ČÁST

Úvod

- 1 **Cíle výzkumného šetření**str.
- 2 **Stanovení výzkumných předpokladů (dále jen VP)** str.
- 3 **Teoretická východiska**str.
- 4 **Popis sledovaného vzorku**str.
- 5 **Postup při sběru dat**str.
- 6 **Použité metody** str.
 - 6.1 **Strukturovaný rozhovor**str.
 - 6.2 **Zúčastněné pozorování**str.
 - 6.3 **Kazuistika**str.
- 7 **Výsledky výzkumu**str.
- 8 **Diskuze**.....str.
- Závěr**.....str.

Literatura

Přílohy

Úvod

Každým rokem si někteří rodiče předškoláků kladou otázku, zda je jejich dítě zralé pro vstup do první třídy, zda mu učení půjde, zda nebude mít potíže, zda bude mít ve třídě kamarády, zda bude soustředěné při výuce, zda se bude umět učit, zda se bude umět podřídit autoritě učitele a zda bude s ostatními dobře spolupracovat.

Vstup dítěte do základní školy bývá právem přirovnáván k nástupu do prvního zaměstnání či v podstatě ke vstupu do života v dospělosti. V životě každého dítěte dochází v tomto období k velkým změnám, i když zatím pouze „malým“. Dítě přechází od období hravého dětství do světa povinností. Bude na rodičích, jak budou dál postupovat, pokud jejich dítě po nástupu do školy bude neúspěšné, neboť si uvědomují, že i z malého problému může vzniknout problém velký.

Pro dobrý průběh základního vzdělávání by mělo mít dítě při nástupu do první třídy rozvinuté percepčně kognitivní a motorické funkce nutné pro zvládnutí psaní, počítání a čtení. Mimo to by dítě ve věku šesti let mělo být zralé po stránce fyzické, psychické, sociální i emocionální. Nicméně u každého dítěte probíhá vývoj jinak, u některého rychleji, u některého pomaleji a u jiného méně rovnoměrně. Tím pádem školní zralost, je u každého dítěte individuální. Některé děti jsou školsky zralé blízko hranice dosažení šesti let a jiné dokonce výrazně později.

K otázce školní zralosti je potřeba přistupovat u dětí velmi individuálně, měla by existovat spolupráce mezi rodiči a učiteli jak mateřských škol, tak i základních. Pokud spolu budou všichni kooperovat v zájmu dítěte, bude se neúspěšnost žáků snižovat.

TEORETICKÁ ČÁST

Uvedení teoretické části práce

1 Psychologické charakteristiky dítěte předškolního věku

Předškolní období trvá od tří let a končí přibližně šestým rokem, kdy dítě vstupuje do základní školy. Charakteristickým vývojovým projevem předškolního dítěte je postupné odpoutání od rodiny a vázanosti na ni. Rozvíjí se aktivity, které už nejsou samoúčelné, a dítě se prosazuje mezi vrstevníky. Za významný úkol předškolního období a předpoklad pro nástup do školy je překonání prelogického a egocentrického myšlení dítěte (Vágnerová, 2005).

Předškolní období můžeme dělit na dvě rozmezí. Jsou dána novým sociálním zařazením dítěte. Do prvního rozmezí zařazujeme děti mezi třetím a čtvrtým rokem, kdy vstupuje do mateřské školy. Druhé rozmezí je po dovršení šestého roku, kdy dítě nastupuje do základní školy. Přesný název pro toto období není jednotný. V literatuře se můžeme setkat s pojmy „předškolní dětství“, „druhé dětství“ nebo „předškolní věk“ (Plevová, 2004).

V mateřských školách je vytvořena koncepce pro přípravu vstupu na základní školu. Jedná se zejména o výchovně-vzdělávací práci, individuální rozvíjení přirozených dispozic dítěte v oblasti smyslových podnětů, koordinaci pohybů v hrubé i jemné motorice, jako je vnímání, paměť, myšlení, soustředění, kvalita a správnost vyjadřování. Velkým přínosem pro osobnostní a vztahové vyzrání dítěte má soustředěnost na sociální učení a komunikativní dovednosti (Kutálková, 2014).

2 Vymezení pojmu školní zralost

Školní zralost lze charakterizovat jako dosažení určitého vývoje v oblasti mentální, fyzické a emocionálně-sociální tak, aby se dítě bylo schopno bez větších potíží účastnit výchovně-vzdělávacího procesu, a to nejlépe s radostí a dychtivostí (Bednářová, Šmardová, 2015).

Školní zralost je podle Žáčkové, Jučovicové (2014, s. 24) popisována jako: „stav, který zahrnuje zdravotní, psychickou a sociální způsobilost začít školní docházku. Přičemž zdravotní (fyzická) způsobilost není vnímána jako dominantní faktor, ale přesto se jedná o faktor velmi důležitý, protože dítě, je-li po stránce fyzické a zdravotní školsky zralé, je více odolné vůči zátěži a únavě, mívá i vyšší obranyschopnost organismu. Psychická způsobilost je pak podmíněna zráním organismu, a to zejména centrální nervové soustavy, kdy vrcholí diferenciací mozkové kůry, a je tak vytvořen základ pro nejvyšší funkce nervové činnosti. Sociální způsobilost pak zahrnuje emoční stabilitu, která předpokládá určité prvotní sebeovládání, schopnost přijmout a plnit roli školáka, schopnost odpoutat se od rodiny, přizpůsobit se autoritě a plnit požadavky školní práce. U dítěte tak nastává přesun od hry k učení.“

Z teorie vývojové psychologie vychází pojetí, které vysvětluje, jak dítě dozrává ve své centrální nervové soustavě, ve svých mentálních schopnostech, pozornosti, vnímání, řečových a komunikačních dovednostech. Školní zralost dítěte se také projevuje úrovní organismu dítěte, která mu umožňuje adaptaci na školní prostředí (Průcha, Valterová, 2003).

Školní zralost je nejčastěji charakterizována jako stav dítěte, který zahrnuje jeho zdravotní, psychickou a sociální způsobilost začít školní docházku.

Termínem školní zralosti se zabývá i školský zákon, kde je uveden začátek školní docházky. „Povinná školní docházka začíná počátkem školního roku, který následuje po dni, kdy dítě dovrší šestý rok věku“, ale současně s ohledem na tělesnou a duševní vyspělost dítěte. „Začátek školní docházky je volen tak, aby dítě dosáhlo tzv. školní zralosti“ (Pugnerová, Dušková, 2018, s.46).

Další definici uvádí Opatřilová (2008, s. 50): „Předpokladem školní zralosti je biologické zrání – dosažení určité zralosti centrální nervové soustavy. Dostatečná zralost CNS zvyšuje odolnost dítěte vůči zátěži, projevuje se v jeho reaktivitě a stabilitě; dítě dokáže lépe koncentrovat svoji pozornost a zvládá se přizpůsobit školnímu režimu. Na zrání centrální nervové soustavy závisí i lateralizace ruky, motorická a senzomotorická koordinace a manuální zručnost. Zrání centrální nervové soustavy je též předpokladem pro rozvoj percepce“.

3 Zápis do základní školy

Zápisy do základních škol probíhají době od 1. dubna do 30. dubna každého kalendářního roku, v němž má dítě nastoupit povinnou školní docházku. To se týká dětí, které dovrší šesti let do konce srpna stávajícího kalendářního roku (dle zákona č. 561/2004 Sb. a jeho novely č. 472/2011Sb., tzv. školského zákona, § 36, odst. 3 a 4) (Pugnerová, Dušková, 2018). Kromě těchto dětí se k zápisu mohou dostavit i děti, které dovrší šesti let v době od září příslušného roku do konce června roku následujícího.

Dítě přihlašuje jeho zákonný zástupce. U zápisu musí zákonný zástupce předložit svůj občanský průkaz a rodný list dítěte. Pokud o dítě nepečuje rodič, ale jiná osoba (např.

prarodič, příbuzný nebo pěstoun), je nutno předložit i soudní rozhodnutí o svěřeni dítěte do péče. Přesné datum zápisu si každá škola ve výše uvedeném termínu volí sama dle provozních možností a zkušeností. Základní škola informuje veřejnost o zápisu na svých webových stránkách, na vývěškách a na veřejně přístupných místech. U některých škol je zápis volen tradiční formou, kdy dítě při zápisu nakreslí obrázek, zarecituje básničku nebo zazpívá písničku či krátce pokonverzuje s učitelem. Jiné školy volí hravou formu zápisu, kde dítě předvede své schopnosti a dovednosti formou her. Tyto zápisy bývají zaměřeny na určení aktuálního stavu zejména výše uvedených psychosociálních schopností a dovedností. Rodič je o výsledku zápisu informován písemnou formou v zákonné lhůtě, resp. zda je dítě přijato do základní školy nebo ne, případně zda je vyhověno žádosti zákonných zástupců o odklad školní docházky o jeden rok.

Z výše uvedeného tedy vyplývá, že pro odklad školní docházky o jeden rok, je nezbytné posouzení školní zralosti na školském poradenském pracovišti, kterými jsou pedagogicko-psychologické poradny. U dětí se zdravotním postižením je posuzování školní zralosti v kompetenci pediatra a speciálně-pedagogického centra. Žádost o odložení školní docházky je možné také doložit doporučujícím posouzením klinického psychologa. Zákon také udává jako nezbytnost doložit potvrzení odborného lékaře, tedy především pediatra (Bednářová, Šmardová, 2010).

Školský zákon jako alternativu vzdělávání v mateřské škole povoluje individuální vzdělávání dítěte. Toto vzdělávání se uskutečňuje bez pravidelné docházky dítěte do mateřské školy, do přípravné třídy základní školy nebo do třídy přípravného stupně základní školy speciální a do zahraniční školy v České republice na základě povolení ministerstva. Mateřské školy do svého školního řádu zahrnují informace o pravidlech při uvolňování dětí ze vzdělávání a omlouvání jejich absence. Povinné vzdělávání v mateřské škole je bezplatné.

PRAKTICKÁ ČÁST

Uvedení praktické části

Úvod

Problematika školní zralosti představuje důležité téma ve vývojovém období dítěte předškolního věku. V teoretické části byla nastíněna teoretická základna sledované problematiky. V praktické části bude poukázáno na některé konkrétní projevy dítěte předškolního věku v souvislosti se zvládnutím požadavků školní zralosti prostřednictvím kazuistiky. Bude se jednat o dítě, které vyrůstá v dětském domově

1 Cíle výzkumného šetření

- Zjistit, zda dítě žijící v dětském domově splňuje kritéria školní zralosti
- Zmapovat, zda existuje spolupráce mezi vychovatelkami dětského domova a učitelkou základní školy, ve které má dítě zahájit povinnou školní docházku

2 Stanovení výzkumného předpokladu (dále jen VP)

VP 1: Předpokládáme, že odloučení dítěte od rodiny má významný vliv na splnění sledovaných kritérií školní zralosti.

3 Teoretická východiska

Podle Vágnerové (2005) řadíme mezi kritéria školní zralosti fyzickou (tělesnou), psychickou (duševní), sociální a emocionální zralost. Dítě by mělo odpovídat fyzickými dispozicemi nárokům věku šesti let. Jako orientační požadavky jsou uváděny váhy a míry dítěte (přibližně 20 kg / 120 cm), vývoj hrubé a jemné motoriky, motorická koordinace, imunita a obranyschopnost dítěte, ukončení vývoje lateralizace. Dítě v tomto věku přechází od konkrétního, názorného, intuitivního myšlení k obecnějším, pojmovému myšlení, chápe pojmy menší–větší, začátek–konec, umí napočítat nejméně do pěti až deseti, umí určit některé dny v týdnu, roční období, orientuje se v pojmech bylo–bude, nahoře–dole, nad–pod, znát všechny barvy a jednoduché geometrické tvary. Mělo by být schopno trávit delší čas mimo okruh rodiny. Dítě v tomto věku by také mělo zvládat vyšší nároky na řízenou činnost, umět pozdravit, poděkovat, poprosit, zvládat základy sebeobsluhy, jako je oblékání, obouvání, užívání příboru, udržování pořádku ve svých věcech a dodržování základních hygienických návyků, fungovat ve větším kolektivu dětí a při větší zátěži.

4 Popis sledovaného vzorku

Předmětem výzkumného šetření bylo dítě (5 let 10 měsíců) žijícího v dětském domově od tří let věku. Pro výběr výzkumného vzorku byla předem stanovena kritéria. Prvním kritériem bylo, aby se jednalo o dítě ve věku od 5 do 7 let. Druhým kritériem bylo, aby se jednalo o dítě, které žije v dětském domově a třetím kritériem bylo dítě bez odkladu školní docházky. Na základě těchto kritérií byla vybrána dívka.

5 Použité metody

Za účelem výzkumu byl využit kvalitativní přístup. Podle Švaříčka (2014, s.17) se rozumí kvalitativním přístupem „...proces zkoumání jevů a problémů v autentickém prostředí s cílem získat komplexní obraz těchto jevů založený na hlubokých datech a specifickém vztahu mezi badatelem a účastníkem výzkumu.“

Použitými metodami byl strukturovaný rozhovor, zúčastněné pozorování, kazuistika, jako doplňková metoda byla zvolena kresba lidské postavy.

5.1 Strukturovaný rozhovor

Rozhovor – jde o metodu dotazování, která je založena na komunikaci mezi tazatelem a dotazovaným. Bylo využito strukturovaného rozhovoru, kdy otázky byly přesně předem formulovány ve stejném znění a ve stejném pořadí a předkládány respondentům. Tazatel mohl využít i polostrukturovaného rozhovoru, kdy v případě potřeby využil otázky, které neměl předem připravené, ale situace kladení určité otázky to nabízela. Rozhovor přináší tu výhodu, že tazatel poznává dotazovaného osobně, ale

i nevýhodu, neboť je časově náročný (Průcha, 1995). Rozhovor byl použit při plnění různých úkolů v souvislosti se zjištěním, zda je dítě připravené na vstup do první třídy.

Při strukturovaném rozhovoru má tazatel předem připravené otázky, na které dotazovaný odpovídá Hendl (2016). Dotazovanou osobou byla vychovatelka z dětského domova, která měla na starosti sledované dítě. Vychovatelka odpovídala na otázky týkající se rodiny a projevů dítěte. Odpovědi byly zaznamenány písemně.

5.2 Zúčastněné pozorování

„Zúčastněným pozorováním je možné popsat, co se děje, kdo nebo co se účastní dění, kdy a kde se věci dějí, jak se objevují a proč.“ Hendl (2016, s. 197) Sledované dítě bylo pozorováno v prostředí dětského domova v odpoledních hodinách. Předmětem pozorování byla oblast sebeobsluhy, sociálních dovedností, rozvoje jemné motoriky, úchop tužky, přístup k plnění zadaného úkolu a celkový projev dítěte.

Hendl (2016) uvádí čtyři kroky tohoto typu pozorování:

1. Navázání kontaktu. S dítětem byl navázán kontakt prostřednictvím společných her, kresbou (postavy) a povídáním si. Pro získání základních informací o vybraných dětech, bylo důležité si zvolit klíčového informátora. *„Jedná se o jedince, který zná výborně dané prostředí a dokáže své znalosti vyjádřit.“* Hendl (2016, s. 199) Tímto informátorem byla vychovatelka z dětského domova, která se stará o vybrané dítě.
2. Pozorování. Během tohoto kroku bylo dítě pozorováno v situacích, které byly klíčové pro zjištění, zda dítě zvládá nebo nezvládá stanovené činnosti v oblasti sebeobsluhy a sociálních dovedností, jak se chová v MŠ, jak se projevuje vůči dětem a dospělým.
3. Záznam dat. Každý den strávený v dětském domově byl písemně zaznamenán. *„Terénní poznámky obsahují, co výzkumník slyšel, viděl, prožil, o čem uvažoval v průběhu shromažďování a reflektování dat.“* Hendl (2016, s. 201). Protože se tyto poznámky mají zpracovat vždy do 24 hodin od zaznamenání, byly zpracovány vždy hned po příchodu z MŠ.
4. Závěr pozorování. Získaná data z pozorování dítěte v oblasti sebeobsluhy a sociálních dovedností byla zpracována v podobě kazuistiky.

5.3 Kazuistika

Kazuistika reprezentuje vědecký přístup uplatňovaný v kvalitativní metodologii. Jedná se o specifickou psychologickou metodu, která obsahuje popis a výklad konkrétního případu. Kazuistika se může týkat jedince, ale i skupiny lidí či instituce. Slouží jako pomoc a srovnání pro podobné případy (Hartl, Hartlová, 2004; Kučerová, 2010). Kazuistika (někdy také nazývána případová studie) patří mezi metody často používané v klinické psychologii, ale i např. v medicíně, psychiatrii, sociální práci, právu, etice apod. Jedná se o způsob práce s jednotlivým případem, kdy se přehledně uspořádají všechna fakta, která jsou o případu známa a následně se analyzují. Díky metodě případových studií lze postihnout některé souvislosti, které nejsou na první pohled zjevné a tím umožňují pochopit celý případ do hloubky (Opatřilová, 2008, Maroon, 2012). Podkladem pro kazuistiku mohou být data z psychologického vyšetření, ale i pozorování, anamnézy či jiné pedagogicko-psychologické metody. Některé kazuis-

tiky jsou výsledkem sledování, které může probíhat několik let, jiné mohou obsahovat aktuální informace (Plevová, 2004).

V předložené závěrečné práci se jedná o tzv. osobní kazuistiku (se sledováním jedné osoby).

6 Postup při sběru dat

V měsíci lednu až únoru 2019 byl realizován strukturovaný rozhovor, zúčastněné pozorování dítěte při kresbě lidské postavy. Dále se souhlasem vedení dětského domova byla sepsána anamnéza dítěte prostřednictvím nahlédnutí do písemné dokumentace dítěte. Přístup k dokumentaci probíhal pod přísným a důsledným dohledem pracovnice dětského domova za účelem zajištění anonymity sdělení a zabránění úniku informací. Autorka prezentované kazuistiky musela svým podpisem stvrdit ujištění o nešíření zjištěných dat.

7 Výsledky výzkumu

Kazuistika: Pavlínka

Důvod šetření: Posouzení školní zralosti u dívky žijící v dětském domově s podezřením na nezralost pro školu.

Osobní anamnéza: Pavlínka (5, 10 let) se narodila v květnu 2012. Porod proběhl spontánně, bez obtíží, zdravotní stav po narození dobrý, psychomotorický vývoj v normě. V současné době zdravotní stav dobrý, bez obtíží, je vysoká 110 cm, váží 22 kg.

Rodinná anamnéza: Pavlínka se narodila do úplné rodiny, oba rodiče zaměstnáni. Matka má středoškolské vzdělání, otec je vyučen, oba rodiče v době narození Pavlínky byli zaměstnáni. Zhruba jeden rok po narození dívky oba rodiče odjeli do USA za pracovní příležitostí, kde setrvávají dodnes. Pavlínka má ještě další dva starší sourozence (bratry Tomáše a Jirku). Po odjezdu rodičů do zahraničí žila Pavlínka i s oběma bratry u babičky. Rodiče od svého odjezdu neudržují s žádným ze svých dětí kontakt. V současné době babička vážně onemocněla a její zdravotní stav jí nedovoluje nadále o ni a o sourozence pečovat. Děti byly umístěny do dětského domova. Pavlínka se sourozenci tuto skutečnost přijala zdánlivě klidně, jako nutnost.

Scholarita (školní anamnéza): Mateřskou školu navštěvuje třetím rokem, na prostředí dětského domova i na prostředí mateřské školy je adaptovaná. Má velkou podporu babičky, se kterou je v pravidelném kontaktu. Babička má na ni pozitivní vliv, projevuje o ni zájem, má ji ráda, snaží se uspokojovat její potřeby zejména v rámci podnětnosti prostředí, lásky a snaží se také rozvíjet její grafomotorický projev a sebeobslužné návyky.

Současná situace: Rodiče žijí v USA, odcestovali za pracovní příležitostí před 5 lety. S dětmi nejsou v žádném kontaktu. Nejsou v kontaktu ani s babičkou, o děti nejvíce zájem. Babička nemá povědomí o jejich místě pobytu. Pavlínka je s babičkou v častém telefonickém kontaktu, osobně se navštěvují dle zdravotních možností babičky. Širší rodinu kromě babičky nemají. Sourozenci mají mezi sebou velmi dobrý a těšný vztah a navzájem si pomáhají.

Osobnostní charakteristiky a sociální chování: Pavlínka je klidné povahy, zvědavá a při všech činnostech aktivní. S ostatními dětmi i autoritami (učiteli a vychovate-

li) dokáže velmi dobře spolupracovat, nemá žádné výkyvy v chování. Je poslušná. S ostatními dětmi i dospělými navazuje kontakty bez obtíží. Je emocionálně fixovaná na babičku, dlouho se s ní při telefonickém hovoru loučí. Její bratři jí pomáhají odloučení od babičky zvládat. Pavlínka je citlivá a k druhým empatická. Nemá ráda samotu, spíše vyhledává ruch a společnost ostatních dětí. Zapojuje se do her, ať už stolních či pohybových. Snaží se vyhrávat a hry zpestřit svými nápady. Herní činnosti ráda střídá a dokáže pro ně získat i ostatní děti. Při hrách je vynalézavá a plná fantazie i hravé radosti. Pravidla si jednoduše osvojuje a zároveň je dodržuje, ale také dodržování vyžaduje od ostatních.

Komunikační schopnosti: Výslovnost bez obtíží a bez vad řeči. Mluví plynule a pomalu. Její slovní zásoba odpovídá věku. Ráda komunikuje s ostatními dětmi, sama je často iniciátorkou rozhovorů. Po vyslechnutí pohádky nebo příběhu, dokáže převyprávět obsah.

Sebeobsluha, tělesné a pohybové schopnosti: v oblasti sebeobsluhy je zcela samostatná a šikovná, pracovní tempo je pomalejší. Bez potíží zvládá oblékání, stolování a hygienické návyky. Pokud má s něčím potíže, jsou vždy nablízku její bratři, kteří ji vždy ochrání. Ráda pomáhá ostatním. Při pohybu je méně zdatná, často si počíná neobratně. Bojí se cvičit na náradí a má potíže s udržením rovnováhy. Velmi dobře manipuluje s drobnými předměty a správně drží tužku, její zápěstí je uvolněné. Při spontánní kresbě se obvykle ráda zaměřuje na detaily.

Rozumové schopnosti: dokáže se velmi dobře soustředit. Bez potíží zvládá učení se zpaměti (básničky a písničky i ve spojitosti s pohybem). Při zadaných činnostech se snaží pracovat samostatně a úkol vždy dokončí. Z chyb je schopná se poučit. Dobře se orientuje v pravo-levé orientaci. Ovládá číselnou řadu od jedné do deseti, prostorovou orientaci, odlišení figury a pozadí, rozlišování hlásek ve slovech.

Posouzení školní zralosti: na základě psychologického vyšetření v Pedagogicko-psychologické poradně bylo doporučeno zahájení povinné školní docházky do první třídy v běžné základní škole. Závěr byl taktéž konzultován s učitelkou mateřské školy a vychovatelkou z dětského domova, které byly stejného názoru. Není předpoklad, že by Pavlínka byla ve škole neúspěšná. Pochybnosti o zralosti pro školu vzešly z rodinné situace Pavlínky a její latentní emocionální lability. Psychologickým vyšetřením, pozorováním, rozhovorem a kresebným projevem nebyly tyto pochybnosti potvrzeny.

8 Diskuze

V dnešní době se neustále hovoří o vhodnosti či nevhodnosti odkladů školního vzdělávání. Je to zejména ovlivněné trendem některých rodičů, kteří k této problematice přistupují z pohledu laického a volí tuto variantu jen proto, aby dítěti ulevili a odsunuli tak blížíící se povinnosti spojené se školním vzděláváním. Děti, které jsou umístěné v jakémkoli zařízení, nejsou v častém kontaktu se svými rodiči. Jejich rodiče tuto otázku mnohdy vůbec neřeší, je tedy vše ponecháno na rozhodnutí a na práci vychovatelů. Vychovatelé dětského domova vedou pro každé dítě portfolio, ve kterém jsou zaznamenány všechny úspěchy, neúspěchy a pokroky, jichž bylo dítětem dosaženo. Každý vychovatel se snaží rozvíjet předškolní dítě, aby jeho nástup do první třídy byl úspěšný.

Cílem výzkumného šetření byla snaha zjistit skutečnost, zda rodinná situace měla významný vliv na připravenost pro školní vzdělávání. U Pavlínky bylo požádáno o vyšetření zralosti a připravenosti pro školu z důvodu pochybností a event. zažádání o odklad školního vzdělávání. Pochybnosti u tohoto dítěte významně ovlivnila rodinná situace.

Kritéria, na která byla zaměřena pozornost:

- Sociální zralost – u dítěte bylo zjišťováno, zda zvládá odloučení od své rodiny, jak zvládá adaptaci na prostředí dětského domova, zda je dostatečně sebevědomé, jak umí zvládat neúspěch, zda umí pracovat ve skupině, jak dodržuje pravidla a uznává autority a zda se orientuje ve svém prostředí.
- Komunikační schopnosti a dovednosti – zjišťování správné výslovnosti, slovní zásoby a schopnosti vyprávět a odpovídat na otázky. Tato oblast je jedna z nejdůležitějších, neboť schopnost komunikace je jedním ze základních předátorů školní úspěšnosti. Dítě musí správně mluvit, vyslovovat, vyjadřovat se ve větách. Neméně významná je také slovní zásoba, kdy dítě musí rozumět instrukcím a zvládat plnění úkolů.
- Sebeobsluha, tělesné a pohybové schopnosti – při pozorování bylo zjišťováno, zda je dítě schopno se samo obsloužit zejména při oblékání, při stolování, při používání toalet, mytí rukou. Dále byla zaměřena pozornost na pohybové aktivity – běh, chůze ze schodů a do schodů, práci s míčem a fyzickou aktivitu, ale také jemnou motoriku – manipulaci s drobnými předměty (mozaika, korálky), držení tužky a kvalita kresby. Během plnění grafomotorických úkolů je pozorováno správné držení tužky, úchop, tlak tužku na podložku, uvolnění ruky, držení těla, laterality.
- Rozumové schopnosti – byla zjišťována orientace v číselné řadě, geometrických tvarů, směru, velikosti, rozdílů, posloupnosti děje, rozlišení tvarů, zkompletování obrázku. Při nástupu do školy dítě nemusí umět počítat, ani znát dokonale číslice, ale mělo by mít určitou úroveň předmatematických dovedností. Měly by hlavně poznat množství, určit pořadí, orientovat se v řadě, nebo seřadit určité úkoly podle určitého kritéria. Zjišťujeme znalost pojmů víc–míň, první–poslední, největší–nejmenší apod. (Matějček, 2008).

Pokud se týká zhodnocení pozorování, které bylo realizováno v dětském domově, lze konstatovat, že Pavlínka spolupracovala. Díky učitelkám a vychovatelkám byly získány dostatečné informace, ať už jde o jejich nástup do mateřské školy, o jejich celkovém vývoji a jejich minulosti. Z pozorování lze predikovat nástup do první třídy základní školy bude s největší pravděpodobností úspěšný. Pavlínka je ovlivněná její současnou situací, která vyžaduje dlouhodobější odbornou péči.

Ověření výzkumného předpokladu:

VP 1: Předpokládáme, že odloučení dítěte od rodiny má významný vliv na splnění sledovaných kritérií školní zralosti.

Odloučení od rodiny, resp. od matky v případě Pavlínky, pro ni bylo tak zásadní, že mělo vliv na její další fungování ve společnosti a prožívání. Matějček (2008) uvádí pět základních psychických potřeb, které by měly být v určitém vývojovém čase a v určité míře uspokojeny, aby se dítě vyvíjelo zdravě. Mezi těchto pět psychických potřeb patří potřeba životní jistoty (uspokojením se dítě zbavuje úzkosti, získává pocit bezpečí, dítě má zájem poznávat, pracovat a aktivizovat se) a potřeba pozitivní identity (sou-

visí se sebevědomím a sebeúctou, to je podmínkou pro pozitivní zařazení do společnosti). Pokud nejsou základní psychické potřeby dlouhodobě uspokojovány, dochází k psychické deprivaci. Pavlínka dlouhodobě emocionálně strádá, avšak péče babičky a sourozenců patrně kompenzuje deprivaci v nejvyšší možné míře tak, že je Pavlínka schopná zařadit se do povinného předškolního vzdělávání, které se v tuto dobu stává jejím vývojovým úkolem. Péčí zmíněných příbuzných je natolik posilněná (krom splněných kritérií školní zralosti), že může nastoupit do první třídy. Předpoklad úspěšnosti může být determinován nežádoucí změnou životní situace a následným prohloubením psychické nestability. **Výzkumný předpoklad se nepotvrdil**, i když vliv rodinného zázemí na školní úspěšnost potvrzuje mnoho autorů (např. Matějček, 2008) – a je nepopíratelný, existují však i výjimky jako v případě uvedené kazuistiky.

Závěr

Každé dítě prochází před vstupem do základní školy ohromnou fyzickou a psychickou proměnou. Mění se jeho somatické proporce, ale také probíhá rozvoj jeho myšlení ve všech oblastech jako je kognitivní, pracovní, mentální a morální oblast.

Dítě mladšího školního věku musí zvládnout velké množství povinností, velké množství návyků a dovedností. Současná doba přináší vyšší technickou vyspělost, která je jistě výhodou, nicméně nutí nás k rychlejšímu životnímu tempu, což se odráží i na dětech.

Je možno konstatovat, že dětská hra odráží svět dospělých. Je třeba si uvědomit, že kvalita výchovy ovlivňuje nastávající generace.

Základní předpoklad pro dobrou přípravu na školu, ale také na celkový životní základ dává dítěti jeho rodina. Pokud rodina nefunguje, tuto roli přebírá náhradní rodina, v našem případě ústavní zařízení.

V práci je vysvětlen pojem školní zralost a školní připravenost s čímž souvisí realizace odkladu školní docházky. Výsledky této práce přináší zjištění, že stresové záležitosti v životě dítěte mají vliv na jeho další vývoj. Zde nastupuje velmi důležitá role pedagogů, vychovatelů se snahou zmírnit následky prožitých traumat.

Tato práce by mohla sloužit vychovatelům při jejich práci s předškolními dětmi. Jde však o velmi rozsáhlé téma, které si určitě zasluhuje více prostoru, který rozsah bakalářské práce neumožňuje, proto bych se tomuto tématu chtěla věnovat v následujícím magisterském studiu v diplomové práci, kde bych se zaměřila na vypracování metodické příručky pro vychovatele dětských domovů.

Literatura

BEDNÁŘOVÁ, J., ŠMARDOVÁ, V. (2010). *Školní zralost: co by mělo umět dítě před vstupem do školy*. Brno: Computer Press. ISBN 978-80-251-2569-4.

HARTL, P, HARTLOVÁ, H. (2004). *Psychologický slovník*. Praha: Portál. ISBN: 80-7178-303-X.2004.

HENDL, J. (2016). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0982-9.

JUCOVIČOVÁ, D., ŽÁČKOVÁ, H. (2014). *Děti s odkladem školní docházky a jejich úspěšný start ve škole*. Šesté. Praha: D+H. ISBN 978-80-87295-15-1.

- KUČEROVÁ, H. (2010). *Schizofrenie v kazuistikách*. Praha: Grada. ISBN 24774572.
- KUTÁLKOVÁ, D. (2014). *Jak připravit dítě do 1. třídy*. 3., aktualiz. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4856-6.
- MAROON, I. (2012). *Syndrom vyhoření u sociálních pracovníků*. Teorie, praxe, kazuistiky. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0180-9.
- MATĚJČEK, Z. (2008). *Co děti nejvíc potřebují*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-504-2.
- OPATŘILOVÁ, D. (2008). *Pedagogicko-psychologické poradenství a intervence v raném a předškolním věku u dětí se speciálními vzdělávacími potřebami*. Brno: Pedagogická fakulta MU. ISBN: 978-80-210-3977-3.
- PLEVOVÁ, I. (2004). *Kapitoly z obecné psychologie II*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-244-0963-1.
- PRŮCHA, J. (1995). *Pedagogický výzkum*. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-132-3.
- PRŮCHA, J., MAREŠ, J. a WALTEROVÁ, E. (2003). *Pedagogický slovník*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-772-8.
- PUGNEROVÁ, M., DUŠKOVÁ, I. (2018). *Z předškoláka školákem*. Praha: Grada publishing. ISBN 978-80-271-0573-1.
- ŠVAŘÍČEK, R. a kol. (2014). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0644-6.
- VÁGNEROVÁ, M. (2005). *Školní poradenská psychologie pro pedagogy*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-1074-4.
- ŽÁČKOVÁ, Hana a Drahomíra JUCOVIČOVÁ. *Děti s odkladem školní docházky a jejich úspěšný start ve škole*. Šesté. Praha: D+H, 2014. ISBN 978-80-87295-15-1.

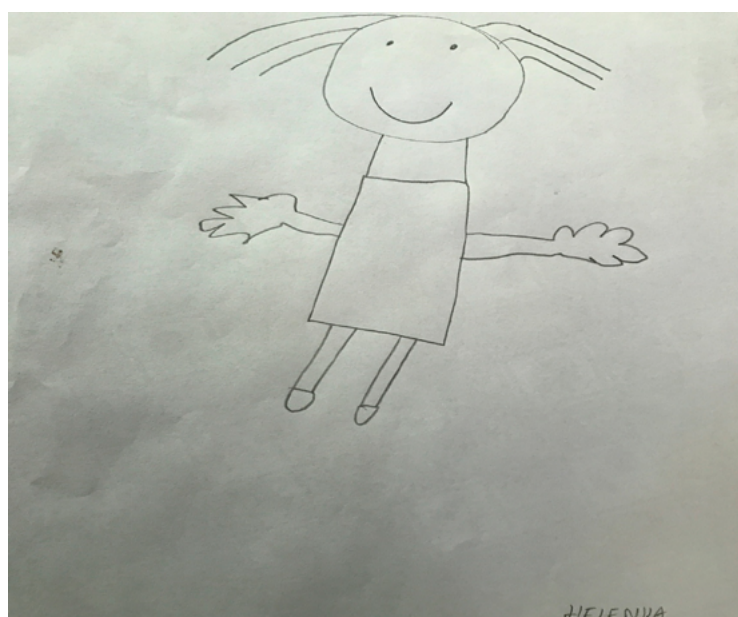
Přílohy

Průvodce studiem

V tomto případě vkládáme do přílohy závěrečné práce produkci sledovaného dítěte.



Příloha č. 1: Kresba postavy (kazuistika Pavlínka) (zdroj: z vlastní praxe).



9 Odevzdání závěrečné práce

Po ukončení a svázání závěrečné práce student odevzdává závěrečnou práci.

Student odevzdává **diplomovou práci** 2× v listinné podobě, 1× v elektronické formě v termínu stanoveném harmonogramem akademického roku. Práce musí být vytištěné jednostranně a ve vázaném provedení (pevná vazba).

Student odevzdává **bakalářskou práci** 1× v listinné podobě, 1× v elektronické formě v termínu stanoveném harmonogramem akademického roku. Práce musí být vytištěné jednostranně a ve vázaném provedení (pevná vazba).

Student odevzdává **závěrečnou práci** 1× v listinné podobě, 1× v elektronické formě v termínu stanoveném harmonogramem akademického roku. Práce musí být vytištěné jednostranně a ve vázaném provedení (pevná či měkká vazba, dle zvážení studenta).

Odevzdání
závěrečné práce



Obr. 4: Student se raduje, že dopsal a odevzdal závěrečnou práci (zdroj: kliparty na webu Office Online)

Shrnutí



Předložená studijní opora poskytuje studentům informace nezbytné k psaní závěrečné práce. Nabízí popis obsahové i formální náplně jednotlivých kapitol v závěrečné práci, včetně Úvodu a Závěru. Lze zde najít obsahové i formální příklady k vytvoření různých typů prací, způsoby zaznamenávání obrázků, tabulek a grafů. Student zde nalezne i způsob zaznamenávání literárních zdrojů.

Při využití předložené studijní opory by měl mít student jasno, jak psát závěrečnou práci.

Literatura



BANKOVÁ, M. (2016). *Problematika školní zralosti*. Diplomová práce. Olomouc: Pedagogická fakulta Univerzity Palackého.

CIGROVÁ, L. (2013). *Subkultura dospívajících – FENOMÉN EMO STYL*. Závěrečná práce. Olomouc: Pedagogická fakulta Univerzity Palackého.

HOLUBCOVÁ, R. (2019). *Problematika školní zralosti dítěte*. Vsetín: Vysoká škola Humanitas.

KADLÍKOVÁ, B. (2017). *Umění odpočívat*. Závěrečná práce. Olomouc: Pedagogická fakulta Univerzity Palackého.

KVINTOVÁ, J. (2019). *Výzkumné šetření syndromu vyhoření ve vztahu k životní spokojenosti*. In Pugnerová, M. a kol.: *Psychologie pro studenty pedagogických oborů*. Praha: Grada.

PUGNEROVÁ, M., PLEVOVÁ, I., KŘEMĚNKOVÁ, L. *Psychologické aspekty syndromu vyhoření v pomáhající profesi. INTED, 13th International Technology, Education and Development Conference: 11–13 March, 2019. Valencia (Spain)*.

VÁCLAVÍKOVÁ, J. (2016). *Problematika školní zralosti*. Diplomová práce. Olomouc: Pedagogická fakulta Univerzity Palackého.

Zásady psaní licencjových (bakalářských) a magisterských (diplomových) prací. (2018). Vsetín: Vysoká škola Humanitas.



Obr. 5: Závěrečná práce svým obsahem i vazbou připomíná knihu (zdroj: kliparty na webu Office Online)

Mgr. Michaela Pugnerová, Ph.D.

Jak psát závěrečnou práci

Zásady pro psaní závěrečné práce pro studenty PdF UP

Výkonná redaktorka Mgr. Emílie Petříková
Odpovědná redaktorka Bc. Alena Fritscherová
Technická redakce RNDr. Helena Hladišová
Návrh a grafické zpracování obálky RNDr. Helena Hladišová

Vydala Univerzita Palackého v Olomouci
Křížkovského 8, 771 47 Olomouc
www.vydavatelstvi.upol.cz
www.e-shop.upol.cz
vup@upol.cz

1. vydání

Olomouc 2019

ISBN 978-80-244-5568-6 (online : PDF)

VUP 2019/0281