PEDAGOGIKA

MARKÉTA ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ

Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele



GRADA®

Poděkování

Ráda bych poděkovala své rodině a přátelům za podporu při psaní textu, za kritické přečtení a zpětnou vazbu.

Poděkování patří i Peteru Libičovi, pomocné vědecké síle a studentovi VŠTVS PALESTRA, za pomoc s formální úpravou a Aleně Malcové, výkonné redaktorce působící rovněž na VŠTVS PALESTRA, za cenné rady pro zpracování textu.

Můj dík patří také kolegyním a kolegům, které jsem během své profesní dráhy měla možnost poznat. Každý z nich obohatil můj profesní i osobní život. Právě pro ně a díky nim tato publikace vznikla.

Děkuji rovněž recenzentům za laskavé posouzení publikace a konstruktivně kritické nasměrování k dalšímu profesnímu rozvoji.

Závěrem bych ráda poděkovala za výbornou spolupráci Gabriele Plickové a Janě Kubínové z nakladatelství Grada a za vysoce profesionální zpracování rukopisu.

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Švamberk Šauerová, Markéta
Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele / Markéta Švamberk Šauerová. -- Vydání 1. -- Praha : Grada, 2018. -- (Pedagogika)
Anglické resumé
ISBN 978-80-271-0470-3

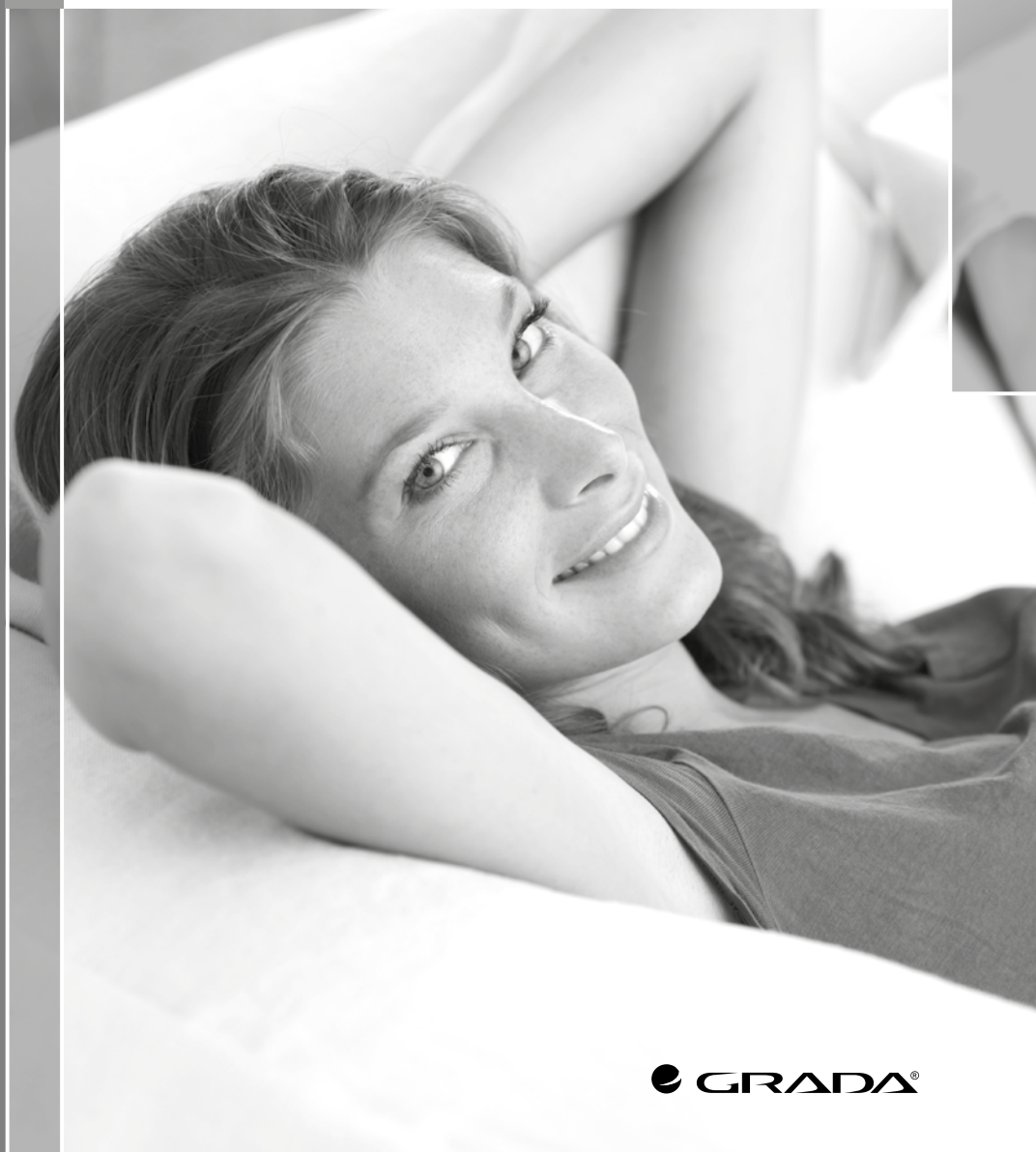
37.011.3-051 * 331.546 * 159.923.5 * 615.8-022.214 * 613 * 159.913 * 613.86 * 159.944.4 * (048.8)
- učitelé
- profesní kompetence
- rozvoj osobnosti
- autoterapie
- zdravý životní styl
- psychohygiena
- zvládání stresu
- syndrom vyhoření
- monografie

159.9 - Psychologie [17]

MARKÉTA ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ

Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele

PEDAGOGIKA



GRADA®

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy
Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována ani šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude ***trestně stíháno****.*

Vydání odborné knihy schválila Vědecká redakce nakladatelství Grada Publishing, a.s.

doc. PhDr. Markéta Švamberk Šauerová, Ph.D.

TECHNIKY OSOBNOSTNÍHO ROZVOJE A DUŠEVNÍ HYGIENY UČITELE

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 6826. publikaci

Recenzovali:
prof. PhDr. Alena Vališová, CSc.
doc. PhDr. Daniela Stackeová, Ph.D.
doc. PaedDr. Slavomír Laca, Ph.D.

Odpovědný redaktor Zdeněk Kubín
Sazba a zlom Milan Vokál
Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka
Počet stran 280
Vydání 1., 2018

Vytiskla Tiskárna v Ráji, s.r.o., Pardubice

© Grada Publishing, a.s., 2018
Cover Illustration © Depositphotos / stokkete

ISBN 978-80-247-5265-5 (ePub)
ISBN 978-80-247-5255-6 (pdf)
ISBN 978-80-271-0470-3 (print)

Obsah

Předmluva autora **11**

Úvod **12**

1. Duševní zdraví a zdravý životní styl **14**

1.1 Teorie zdraví 15
1.2 Determinanty zdraví 17
1.3 Zdraví a zdravý životní styl 18
1.3.1 Složky zdravého životního stylu 19
1.3.2 Rizikové faktory a salutory ovlivňující zdravý životní styl 20

2. Stres a jeho vliv na duševní zdraví učitelů **22**
2.1 Stres a mechanismy jeho zvládání 22
2.2 Základní dělení stresorů 23
2.3 Dimenze stresu 24
2.3.1 Emocionální dimenze 25
2.3.2 Intelektuální dimenze 27
2.3.3 Sociální dimenze 27
2.3.4 Environmentální dimenze 28
2.3.5 Spirituální dimenze 28
2.4 Stadia stresu 28
2.5 Strategie a stupně adaptace organismu na stres 30
2.5.1 Všeobecný adaptační syndrom 30
2.5.2 Coping – vyšší stupeň adaptace na stres 31
2.5.3 Obranné mechanismy 33
2.6 Příčiny stresu u pedagogických pracovníků 34
2.6.1 Individuální psychické příčiny 34
2.6.2 Individuální fyzické příčiny 35
2.6.3 Institucionální příčiny 35
2.6.4 Společenské příčiny 37

3. Syndrom vyhoření a jeho vliv na duševní zdraví učitelů **38**
3.1 Druhy syndromu vyhoření 39
3.2 Příčiny vzniku syndromu vyhoření 39
3.3 Projevy syndromu vyhoření 40
3.3.1 Příznaky v psychické rovině 40

3.3.2 Příznaky v tělesné rovině 41
3.3.3 Příznaky v sociální rovině 41
3.4 Fáze projevů syndromu vyhoření 43
3.5 Syndrom vyhoření u pedagogů 45
3.5.1 Zdroje stresu a příčiny vzniku syndromu vyhoření u učitelů 45
3.5.2 Syndrom vyhoření u speciálních pedagogů 47
3.5.3 Analýza průzkumu míry syndromu vyhoření a aktivit užívaných učiteli k redukci stresu jako prevence syndromu vyhoření 48
3.5.4 Faktory ovlivňující vznik a průběh syndromu vyhoření u učitelů 52
3.6 Prevence syndromu vyhoření jako součást duševní hygieny učitelů 57
3.6.1 Interní prevence 58
3.6.2 Externí prevence 59
3.7 Diagnostika a autodiagnostika syndromu vyhoření 61
3.7.1 Maslach Burnout Inventory 62
3.7.2 Burnout Measure 62
3.7.3 Copenhagen Burnout Inventory 63
3.7.4 Heidelberger Burnout Test 63
3.7.5 Shirom-Melamed Burnout Measure 64
3.7.6 Inventář projevů syndromu vyhoření 64
3.7.7 Orientační dotazník 65
3.7.8 Doplňkové diagnostické metody 65

4. Duševní hygiena 66
4.1 Wellness programy pro učitele jako součást duševní hygieny 68
4.1.1 Teoretické možnosti wellness programu pro učitele se zaměřením na pohybové aktivity, spánkovou hygienu a zdravou výživu 70
4.2 Techniky duševní hygieny 74
4.3 Techniky založené na principu „flow“ 74
4.3.1 Sportovní a pohybové aktivity jako součást duševní hygieny 77
4.3.2 Tvorba (výtvarná, hudební, fotografická, tvůrčí psaní) 83
4.3.3 Cestování 87
4.3.4 Netradiční aktivity 87
4.3.5 Humor 88

5. Techniky osobnostního rozvoje jako součást prevence duševního zdraví a prevence vzniku syndromu vyhoření 89
5.1 Cesta ke změně 91
5.1.1 Náročná cesta k navození duševního klidu 92
5.2 Vytváření osobní filozofie 95
5.2.1 Já sám jsem zdrojem pozitivních myšlenek 96

5.2.2 Bilancování 96
5.2.3 Odstup od problému 97
5.2.4 Metoda koncentrace na „kredenc“ 98
5.3 Změna myšlenkových a pocitových vzorců 98
5.3.1 Přerušení negativních pocitů 99
5.3.2 Protipodmiňování 99
5.3.3 Ovládání podnětů 99
5.3.4 Změna destruktivních myšlenek na konstruktivní myšlenky 100
5.3.5 Stop technika 100
5.3.6 Sebeposilování 101
5.3.7 Je mi úzko 101
5.3.8 Pozitivní scénář života 101
5.3.9 Přerámování 103
5.3.10 Slunce za mraky 103
5.3.11 Vizualizace příjemného podnětu 103
5.3.12 Vzpomínkové album 104
5.3.13 Vrcholy a údolí mého života 105
5.3.14 Moje úspěchy 105
5.3.15 Sdílení radosti 105
5.3.16 Neurolingvistické programování 106
5.4 Sebepoznávání 107
5.4.1 Kdo vlastně jsem? 107
5.4.2 Sebemonitorování 107
5.4.3 Podnětová kontrola 108
5.4.4 Světlo a stín 109
5.4.5 Stresovaná myš 109
5.4.6 Technika panáčci na stromě 110
5.4.7 Chyby, které se opakují 111
5.4.8 Já jako původce svého stresu 111
5.4.9 Já jako moje jméno 112
5.4.10 Nácvik sebepřijetí 112
5.5 Techniky rozvoje resilience (odolnosti) 112
5.5.1 Dobrodružná cesta 114
5.5.2 Strach z nepohodlí 115
5.5.3 Loďka 115
5.5.4 Zvyšování frustrační tolerance – akceptace násilí 116
5.6 Techniky rozvoje ***self-efficacy*** (techniky rozvoje sebedůvěry, sebeúčinnosti) 117
5.6.1 Podpora reálného sebehodnocení jako součást hodnocení sebeúčinnosti 118
5.6.2 Profil osobnosti 118

5.7 Techniky rozvoje seberegulace a sebeorganizace 119
5.7.1 Seznam mých přání 119
5.7.2 Time management 119
5.7.3 Každý den jedna malá radost 120
5.8 Techniky rozvoje kreativity 121
5.8.1 Tvořivé využití věcí 121
5.8.2 Brainstorming 121
5.8.3 Problém je jen v mé hlavě 121
5.9 Mentálně hygienické rituály 122
5.9.1 Budování šestistěnu 122
5.9.2 Nejdůležitější šestka 123
5.9.3 Moje nezapomenutelné zážitky 124
5.10 Psychoterapeutické a intervenčně edukační techniky/programy (techniky/programy realizované ve spolupráci s odborníkem) 125
5.10.1 Psychoterapeutické techniky 125
5.10.2 Intervenčně edukační techniky 130
5.11 Relaxace jako součást duševní hygieny 133
5.11.1 Autogenní trénink 135
5.11.2 Progresivní svalová relaxace podle Jacobsona 135
5.11.3 Machačova relaxačně-aktivační metoda (RAM – relaxačně aktivační metoda) 136
5.11.4 Bodová relaxace 138
5.11.5 Tíhová relaxace 138
5.11.6 Kaja – Krija 139
5.11.7 Relaxace hlavy a šíje 140
5.11.8 Relaxace před spaním 140
5.11.9 Jógová relaxace 140
5.11.10 Feldenkraisova metoda 141
5.11.11 Blesková relaxace 142
5.11.12 Povelová relaxace 142
5.11.13 Koncentrační a meditační techniky 143
5.11.14 Relaxace na bázi dechových cvičení 143
5.11.15 Relaxační techniky na zvládání hněvu 145
5.11.16 Závěrečné doporučení k relaxačním technikám 146
5.12 Podpůrné a doplňkové techniky k podpoře duševního zdraví a relaxaci 147
5.12.1 Aromaterapie 147
5.12.2 Relaxační omalovánky 147
5.12.3 Mandaly 148
5.12.4 Antistresový kalendář 148
5.12.5 Psychowalkman 149
5.12.6 EEG biofeedback 149

5.12.7 Masáže a automasáže 150
5.13 Méně standardní techniky osobnostního rozvoje s podporou odborníka 152
5.13.1 Alexandrova technika 152
5.13.2 Sofrologická technika – tělesná relaxace 153
5.13.3 Metoda EMDR 153
5.13.4 Sugesce a hypnóza 154
5.13.5 Holotropní dýchání 154
5.13.6 Technika kvantového doteku matrixu (TKDM) 155
5.13.7 Bachovy esence 155

6. Rozvíjení profesních kompetencí jako prostředku podpory duševního zdraví a prevence syndromu vyhoření 157
6.1 Celoživotní vzdělávání a sebevzdělávání 158
6.2 Sebezkušenostní učení jako forma rozvoje profesních kompetencí 159
6.2.1 Analýza zkušeností pedagogických pracovníků s formami sebezkušenostního vzdělávání 162
6.3 Konkrétní techniky profesního rozvoje jako nástroje prevence vzniku syndromu vyhoření a duševního zdraví 166
6.3.1 Balintovské skupiny v práci pedagoga 167
6.3.2 Kazuistické semináře 169
6.3.3 Videotrénink interakcí 170
6.3.4 Counselling 172
6.3.5 Mentoring 172
6.3.6 Pomoc školního psychologa 173
6.3.7 Focusing 174
6.4 Koučink 174
6.4.1 Vybrané techniky/modely ke koučinku/ /autokoučinku 178
6.4.2 Záznamové listy pro koučování 189
6.5 Metody rozvoje profesního hodnocení/sebehodnocení jako součást profesních kompetencí 189
6.5.1 Supervize 189
6.5.2 Hospitace 191
6.5.3 Autodiagnostika jako východisko rozvíjení zdravé reflexe a sebereflexe 191
6.5.4 Sebereflexivní deník 195
6.5.5 Sebereflexivní inventář 196
6.5.6 Sebereflexivní rozhovor 197
6.5.7 Báseň mého života 197
6.5.8 Profesní portfolio 198

6.5.9 Audio- a videozáznamy 200
6.5.10 Růže a bodlák 200
6.5.11 Autosociogramy 201
6.6 Metody rozvíjení specifických komunikačních dovedností 202
6.6.1 Trénink základního formátu komunikace 202
6.6.2 Škála souhlas–nesouhlas 203
6.6.3 Metoda aktivního naslouchání a skupinová hra 204
6.6.4 Asertivní chování 205
6.6.5 Brainstorming 206
6.6.6 Teambuilding 206
6.6.7 Sociálně-psychologický výcvik 207
6.6.8 Sociální experiment 208
6.6.9 Techniky rozvíjející zdravou reflexi a sebereflexi jako součást zdravé komunikace 209

Závěr **216**

Shrnutí **217**

Summary **218**

Přílohy **219**

Příloha 1: Tabulka stresových životních událostí 220
Příloha 2: Zkrácená verze dotazníku R. H. Rosenmana a M. Friedmana 222
Příloha 3: Maslach Burnout Inventory 223
Příloha 4: Burnout Measure 224
Příloha 5: Test Copenhagen Burnout Inventory 225
Příloha 6: Inventář syndromu vyhoření 226
Příloha 7: Orientační dotazník 228
Příloha 8: Profil osobnosti 229
Příloha 9: Záznamový arch sebemonitorování konkrétního jevu 230
Příloha 10: Pracovní list „profil osobnosti“ 231
Příloha 11: Doporučované balanční cvičení 232
Příloha 12: Popis nácviku autogenního tréninku – výchozí stav při nácviku autogenního tréninku 236
Příloha 13: Progresivní svalová relaxace 241
Příloha 14: Záznamové listy k autokoučinku 244
Příloha 15: Kruhový rozhovor 251
Příloha 16: Park kultury sociálních vztahů 252

Literatura **253**

Rejstřík jmenný **268**

Rejstřík věcný **270**

Předmluva autora

Vážení a milí čtenáři, milé kolegyně, milí kolegové,
máte před sebou publikaci věnovanou velmi důležitému tématu pro každého z nás – technikám a možnostem podpory duševního zdraví v profesi, která skutečně není jednoduchá. Přestože v současné době působím jako vysokoškolská učitelka a prorektorka pro pedagogickou činnost na soukromé vysoké škole – VŠTVS PALESTRA –, mám velmi dobré zkušenosti z dob „učitelování" na střední i základní škole. Byť tyto roky budou vždy patřit mezi nejkrásnější období mého života, byly pro mě rovněž nejnáročnějšími. Jednak proto, že práce s dětmi, chceme-li ji dělat skutečně „pořádně", není vůbec jednoduchá, zároveň i proto, že ve stejné době jsem jako maminka a partnerka řešila náročné osobní životní situace – syn Ondřej se narodil se srdeční vadou (Fallotovou tetralogií) a když se zdálo, že se zdravotní situace stabilizuje a očekávali jsme příchod dalšího člena rodiny (dcerky Kateřiny), diagnostikovali manželovi Non-Hodgkinův agresivní lymfon ve velmi pokročilém stadiu. Nebylo to lehké období, ale fakt, že všichni ze jmenovaných si dnešní knížku budou moci přečíst, je úžasný.

Každý výtvor potřebuje pro svůj vznik správné prostředí. Tak jako sochař potřebuje pro svoji sochu správný model, který nemá jen vnější znaky, ale také vnitřní vyzařování, jež se promítá do výsledného výtvoru, i knížka potřebuje ke svému zrodu to správné naladění a vhodné zázemí. Hledala jsem tentokrát dlouho, než jsem pochopila, že píši-li o duševní hygieně, musí knížka vznikat v čistém a z hlediska duševního zdraví i hygienickém prostředí. A to práce často nebývá. Přesídlila jsem tedy s rodinou na chalupu a věřím, že pocit pohody a pozitivního naladění z přírody a začínajícího léta, kdy byla publikace dokončována, se do celého díla vhodně promítl.

Přála bych si, aby vám – čtenářům publikace – přinesla co nejvíce užitku a naučili jsme se vzájemně sdílet nejen starosti, ale hlavně i radosti. Podávejme si pomocnou ruku a komunikujme navzájem a držme více při sobě. Není to vždy snadné, ale je to velmi podstatnou okolností pro zvládání naší nelehké práce. A přestože jsou děti kolem nás někdy „náročnější", než tomu bylo dříve, jsou úžasné. Co ony všechno dnes umí oproti dřívějším generacím. Jsou jiné, a proto také náš přístup musí být jiný. Ale není důvod mít obavy. Stačí se více zamyslet a začít každý sám u sebe, tudíž měnit sám sebe, protože změna v nás samých přinese změnu u ostatních. A to je velmi důležitý moment. Dovolte mi tedy rozloučit se a popřát vám na cestě ke změně vás samých co nejvíce úspěchů a radosti.

Autorka

Úvod

Nároky na pedagogickou profesi stále vzrůstají, zvyšuje se počet žáků a studentů se specifickými vzdělávacími potřebami, stoupá pedagogická odbornost řady rodičů a jejich zájem o spolupráci se školou. Na druhé straně se však učitelé setkávají i s výrazným nezájmem zákonných zástupců žáků o školní vzdělávání jejich dětí.

Ke stresovosti povolání přispívá také neoddiskutovatelná nekoncepčnost či nedotaženost řady legislativních opatření (inkluze, kariérní řád apod.), celkový nedostatek financí ve školství (jak na platy učitelů, tak na zajištění nově zaváděných změn a běžný chod školy i výuky) i rozporuplný společenský status učitele.

Stresové faktory, které na osobnost učitele působí ze všech stran, vedou u učitele nejen k častému poškození jeho zdraví, nárůstu psychosomatických obtíží, ale zejména ke stále častějšímu výskytu syndromu vyhoření.

Právě na tento fenomén moderní doby se snaží autorka publikace reagovat a nabídnout jak stávajícím pedagogům, tak studujícím učitelské obory teoretická východiska pro porozumění vzniku a vývoje daného jevu. V návaznosti na tuto teorii pak předkládá techniky účinné prevence, kterými mohou učitelé pečovat o vlastní duševní zdraví a předcházet vzniku syndromu vyhoření (případně redukovat jeho dopady v situaci, kdy k projevům syndromu vyhoření již došlo).

Publikaci tedy tvoří soubor teoretických východisek týkajících se oblasti zdraví a komponent zdravého životního stylu, stresu a jeho projevů a důsledků a syndromu vyhoření obecně i konkrétně u pedagogických pracovníků. Dále se autorka věnuje oblasti duševní hygieny a metodám, jimiž lze duševní hygienu dodržovat a působit tak preventivně na vlastní zdraví. Metody jsou z koncepčních důvodů rozděleny do dvou základních částí – do oblasti osobnostního (včetně relaxačních technik) a profesního rozvoje (zde hrají klíčovou roli techniky koučování a sebekoučování a techniky zaměřené na rozvoj zdravé sebereflexe a komunikace).

Součástí teoretické části, týkající se oblasti stresu a syndromu vyhoření, je prezentace výsledků dvou výzkumných šetření, realizovaných autorkou v letech 2015–2017 mezi pedagogickými pracovníky. Zaměřila se na analýzu způsobů užívaných respondenty k redukci stresu a k prevenci syndromu vyhoření a na analýzu povědomí pedagogické veřejnosti o významu sebezkušenostního učení/vzdělávání či přímo na rozbor jejich vlastních zkušeností s tímto způsobem profesního rozvoje. Výsledky šetření vytvářejí rámec pro další kapitoly, v nichž se čtenář seznámí s nabídkami konkrétních technik pro podporu profesního i osobnostního rozvoje a celkové péče o duševní hygienu, které mohou velmi účinně působit jako prevence stresu a syndromu vyhoření u této profese.

Závěr publikace obsahuje přílohy s praktickými záznamovými listy, popisem vybraných technik či ukázkami doporučovaného cvičení.

Nabízené techniky jsou určené učitelům k samostatnému užití a pro získání větší pohody a pocitu bezpečí při výkonu této nelehké a přitom tak nenahraditelné profese.

Péči o zdraví učitelů by se měl věnovat systém, společnost, ale stejně jako je tomu i v jiných oblastech lidského života, chceme-li dosáhnout nějaké změny, vždy musíme začít sami u sebe. Naše zdraví je přece jen naše. A s takovou nabídkou možností, které přináší tato publikace, se změna a péče o naše zdraví podaří zcela určitě.

Tak s chutí do změn a tato krásná práce bude zase přinášet mnoho radosti.

1. Duševní zdraví a zdravý životní styl

Zdraví jako hodnota má v životě každého z nás velmi specifické místo. Jeho zvláštní postavení bývá často dáno tím, že jej lidé berou jako určitou samozřejmost, s níž většina přichází na svět. Až setkání s opačnou realitou vede jednotlivce k úvahám, jak své zdraví chránit, a tedy co to vlastně zdraví jako takové je.

Specifičnost zdraví je dána také tím, že zahrnuje jak složku subjektivní, tak objektivní. Přitom tyto složky nemusí být vždy v souladu. Přestože je člověk zdráv objektivně, nemusí se cítit zdráv subjektivně, a kupodivu to může být i naopak (např. u chronických onemocnění, u lidí s vrozeným postižením či u těch, kteří dokážou i v náročné životní situaci vidět určitá pozitiva – blíže resilientní a vulnerabilní faktory).

Tradiční pojetí zdraví se zaměřovalo pouze na biologickou rovinu (tj. na „nepřítomnost nemoci"), v současnosti se však bere v úvahu také rovina psychologická a sociální (v tomto směru je právě důležité brát v úvahu rovněž vliv stresu na zdraví člověka a souvislost mezi syndromem vyhoření a zdravím jedince). Zdraví dnes pojímáme v tzv. holistickém přístupu, tedy zohledňujeme celkové působení různých faktorů, které zdraví mohou ovlivnit (blíže Křivohlavý, 2009).

Z pohledu Světové zdravotnické organizace (WHO) lze zdraví definovat jako stav fyzické, psychické a sociální pohody, a nejen jako nepřítomnost choroby či vady.

Zdraví také může být negativně definováno jako absence nemoci, funkcionálně jako schopnost vyrovnat se s denními aktivitami nebo pozitivně jako způsobilost a podoba vyrovnanosti. Zdraví je předpokladem dlouhotrvajícího přežití a zároveň plného, plodného a kvalitního lidského života.

Základy pro zdravý život se vytvářejí od narození, vliv má rodinné prostředí, přátelské vztahy, pravidelná pohybová aktivita, dostatek pobytu na čerstvém vzduchu v přírodě a vyvážená strava. Kvalita zdraví, respektive pocit zdraví, velmi těsně souvisí se subjektivním vnímáním kvality života.

Zdraví je důležitou součástí hodnotového systému každého z nás, zásadní roli však hraje, zda jej chápeme jako hodnotu cílovou (tedy usilujeme o zdraví jako takové), nebo instrumentální (tedy zdraví je pro nás prostředkem pro dosahování jiných cílů – např. díky svému zdraví můžeme sportovat a usilovat o dosažení významných sportovních úspěchů, díky zdraví se můžeme věnovat profesi, které chceme, a bez omezení, můžeme cestovat, založit rodinu apod.).

Důležitou roli v péči o zdraví hraje tzv. salutogeneze, tj. působení faktorů, které zdraví posilují, a to nejen ve formě obrany proti určité nemoci, ale také proti všem možným dru-

hům zdravotních rizik (Křivohlavý, 2009). Právě tyto faktory jsou obsaženy i v různých technikách osobnostního rozvoje a metodách duševní hygieny, které jsou v tomto textu učitelům předkládány z pohledu prevence působení stresu a vzniku syndromu vyhoření jako nejčastějšího důsledku působení stresového prostředí, v němž se učitelé pohybují.

1.1 Teorie zdraví

S předchozím textem, zaměřeným na dvě různá pojetí hodnoty zdraví z pohledu člověka, velmi úzce souvisí i jednotlivé teorie zdraví. Autorem základních teorií zdraví je Seedhouse (např. 1995) a rozděluje je do čtyř základních skupin:

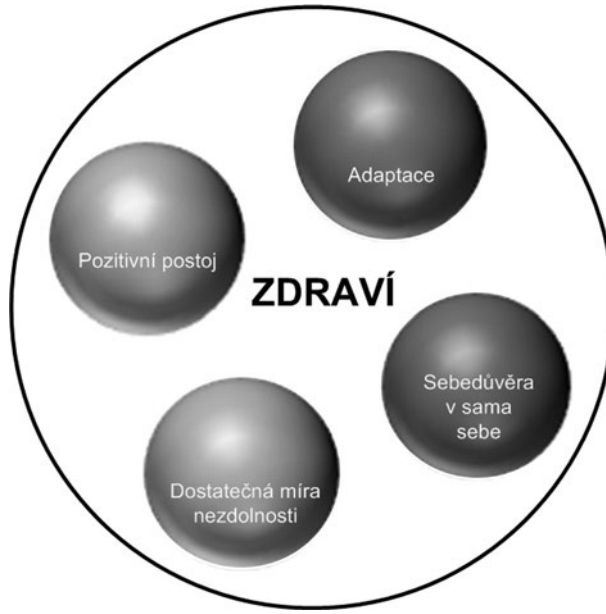
- zdraví ve smyslu wellbeing – „cítím se dobře“,
- zdraví ve smyslu fitness – „dobře funguji“,
- zdraví jako produkt, zboží,
- zdraví jako druh síly.

Křivohlavý pak uvádí další zajímavé teorie, například:

- zdraví jako zdroj fyzické a psychické síly (zdroj síly k překonání těžkostí);
- zdraví jako metafyzická síla (vitalita, schopnost dosahovat vyšších cílů, než je samo zdraví);
- salutogeneze – individuální zdroje zdraví (charakteristický postoj k životu, tzv. smysl pro integritu, smysluplnost života, porozumění pro kontext situace, reálné zhodnocení zvládnutelnosti situace /blíže Antonovsky, 1985/; s tímto pojmem úzce souvisí odolnost, resp. tzv. nezdolnost /blíže Hošek, 2003/);
- zdraví jako schopnost adaptace (schopnost upravit prostředí či umět změnit vlastní způsob života – zde je možné využít principu koučinku, který zahrnuje i změny sama sebe jako východisko z nastalé situace /blíže např. Šauerová, 2010/);
- zdraví jako schopnost dobrého fungování – fitness (optimální fungování člověka s ohledem na efektivní plnění role a úkolů);
- zdraví jako zboží (ve smyslu zdraví se dá koupit, užití určitých přípravků zajistí naše zdraví apod., podle Křivohlavého /2009/ vede častěji k pasivnímu postoji k vlastnímu zdraví, posilujeme víru ve všemocnost pilulek bez vlastního přičinění);
- zdraví jako ideál – tuto definici využívá Světová zdravotnická organizace.

Pojetí tohoto textu vychází z důležitých aspektů několika základních teorií: zdraví je pojímáno jako cíl sám o sobě, s ohledem na toto pojetí je pak strukturována část týkající se osobnostních technik a duševního zdraví, jeho důležitou součástí je schopnost adaptace na měnící se podmínky (schopnost měnit sám sebe) a celkový pozitivní postoj

k životu – zde hraje zásadní roli pojetí vlastní integrity a tzv. self-efficacy, tedy sebedůvěra v sama sebe, dostatečná míra nezdolnosti.



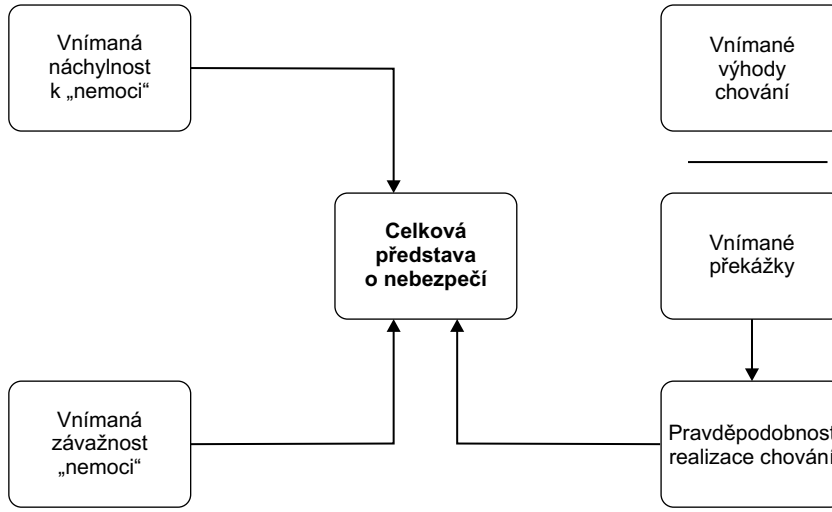
Obr. 1 *Model zdraví*

V souvislosti se zaměřením na zdraví, a zejména duševní zdraví, nelze opomenout tzv. názorový model zdraví, který vysvětluje především způsob chování člověka k vlastnímu zdraví na úrovni prevence. Objasňuje, proč se lidé ke svému zdraví chovají někdy až macešsky, a to přesto, že řadí tuto hodnotu mezi cílové kategorie. V rámci péče o zdraví obecně zvažujeme vždy působení tří základních faktorů, které rozhodují o tom, zda prostředí vnímáme jako ohrožující naše zdraví nebo nikoliv. Na základě této jednoduché teorie pak lze vysvětlit, proč i řada učitelů, kteří žijí v prokazatelném stresu, nevolí přiměřené preventivní techniky k udržení zdraví, respektive k předcházení vzniku nejrůznějších psychosomatických obtíží.

Mezi tři základní faktory, které naše chování ovlivňují, patří: vnímaná náchylnost k onemocnění (tedy v našem případě náchylnost k vlivům stresu), vnímaná závažnost nemoci – stresu (podceňování vážnosti důsledků, které stres může vyvolat, už jen tím, že člověka zpočátku nic nebolí, nemá horečku, příznaky jsou nejednoznačné, společností mnohdy zlehčované) a celková představa o nebezpečí onemocnění, vyplývající z vlastní představy o své náchylnosti a vnímání závažnosti působení stresu na mě samého (blíže názorový model zdraví, Světlák, 2005). Výsledek rozhodnutí, zda vůči působení nega-

tivním vlivům stresu budu volit konkrétní preventivní kroky, záleží také na posouzení výhod či nevýhod, které mi nové chování přinese. Například pohyb mám rád, zařazení intenzivnějšího cvičení je pro mě příjemné (navíc mohu redukovat váhu, zlepším kondici, celkově zpevním držení těla – to pro řadu lidí představuje příjemné benefity), na druhé straně budou však jedinci, ve kterých bude pohyb vyvolávat představu bolavých nohou a pocení, což bude znamenat spíše překážky pro zahájení daného způsobu chování. Obdobný mechanismus funguje také u dalších aktivit, které v rámci prevence učitelům doporučujeme – například u kazuistických seminářů či balintovských skupin (blíže kap. 6.3.1), kde jako „překážka" může působit ohrožující pocit ze sdílení (byť jsou tyto techniky založené právě na bezpečném způsobu sdílení).

Působení daných faktorů názorně zobrazuje graf 1.



Graf 1 *Názorový model zdraví (autor: Zdeněk Švamberk, inspirováno Světlák, 2005).*

1.2 Determinanty zdraví

Zdraví je ovlivňováno celou škálou vnějších a vnitřních faktorů, které působí samostatně nebo společně, vzájemně se posilují či oslabují, nebo dokonce ruší. Společně určují zdravotní stav, pocit pohody a spokojenosti a také délku a kvalitu života. Některé faktory (determinanty) člověk zdědí nebo je získá výchovou, další jsou součástí životního prostředí, v němž žije. Na základě těchto hledisek dělí Machová determinanty zdraví na vnitřní (neovlivnitelné), které získá jedinec od obou rodičů dědičností, a zevní (ovliv-

nitelné), jež představují životní styl, životní a pracovní prostředí a zdravotnické služby. Genetický základ se podílí na kvalitě zdraví cca 20 %. Zbylé procento představují vnější faktory – životní styl jedince 50 %, životní prostředí 20 % a zdravotní služby 10 % (Machová, Kubátová, 2009).

Determinanty zdraví jsou propojeny komplexem velmi složitých vzájemných vztahů:

- Biologický (genetický) základ předurčuje například dispozice ke vzniku nemocí, vrozené vady, intelektuální schopnosti nebo rozdíly ve zdraví mužů a žen.
- Životní styl označuje způsob života. O životním stylu hovoříme v souvislosti se způsobem stravování, pohybovými aktivitami, životní úrovní, úrovní vzdělání, nezaměstnaností, stresem, kouřením, užíváním návykových látek, osobní hygienou, péčí o vlastní zdraví nebo sexuálním chováním.
- Životní a pracovní prostředí zahrnuje kvalitu ovzduší, vodní zdroje, kvalitu půdy, klimatické podmínky, potravinový řetězec, pracovní prostředí, předměty denní potřeby a také bydlení, služby nebo dopravu.
- Péče o zdraví a zdravotnictví odráží například zdravotní politiku, zdravotní systém a dostupnost zdravotní péče, úroveň zdravotnictví a jeho financování, rozvoj medicíny a lékařské techniky.

1.3 Zdraví a zdravý životní styl

Zdravý životní styl můžeme vyjádřit jako souhrn relativně ustálených každodenních zvyklostí a vzorců chování člověka, které prokazatelně pozitivně ovlivňují jeho celkové zdraví. Způsob života se podílí na zdraví až z 60 %. Životní prostředí má podíl až 20 %. Zdravotní péče a dědičnost mají každá vliv 10 %. (Viz tab. 1.)

Tab. 1 *Podíl jednotlivých složek na zdraví jedince (MZ ČR, 2004)*

Genetika – dědičnost	10 %
Životní prostředí	15–20 %
Systém zdravotní péče	10 %
Životní styl (způsob života)	asi ±60 % —

Životní styl je tedy klíčovou determinantou zdraví. Jedná se o faktor preventabilní, který je možné ovlivnit výchovou a správně zacílenou prevencí v programech a projektech realizovatelných už od raného dětství ve škole (Švamberk Šauerová, Novák, 2017).

Podle Žaloudíkové (2009) tvoří životní styl systém opakujících se životních činností, vztahů a zvyklostí charakteristických pro určitého jedince, které se koncentrují do následujících oblastí:

- pracovní styl,
- osobní, rodinný a partnerský život,
- podmínky a způsob bydlení,
- způsob výživy,
- regenerace tělesných a duševních sil,
- aktivity volného času.

Každý jedinec si aktivně vytváří svůj životní styl, který je řízen vědomým dosahováním vlastních cílů a potřeb charakterizujících jeho osobnost. Je ovlivňován celou řadou faktorů, jako jsou například věk a pohlaví člověka, místo, kde se utváří a žije, vzdělání, zaměstnání, schopnosti, zájmy, zdravotní a rodinný stav, materiální zabezpečení a životní zkušenosti. To vše se odráží v životě daného jedince, ve výběru přátel, v preferování určitých zálib, koníčků a aktivit.

Z výše uvedeného vyplývá, že zdravý životní styl je nutné chápat celostně, tedy neoddělovat zdraví tělesné, psychické a sociální. Všechny složky se navzájem ovlivňují, a proto, je-li v nepořádku jedna z oblastí životního stylu, nemohou být v pořádku ani ostatní.

1.3.1 Složky zdravého životního stylu

Jedním z hlavních pilířů utvářejících zdravý životní styl je zdravá životospráva, která dle Žaloudíkové (2009) zahrnuje: pravidelný denní režim, zdravý způsob výživy, dostatek pohybové aktivity, dodržování zásad osobní hygieny, ochranu před nakažlivými nemocemi, odpovědné osobní chování (sexuální, pracovní, partnerské, rodičovské), psychickou odolnost vůči škodlivým vlivům a závislostem (kouření, konzumace alkoholu, zneužívání drog), úsilí o psychickou pohodu, úsilí o pohodu v mezilidských vztazích, adekvátní přizpůsobovací techniky ve stresových situacích, opatření proti nehodám, ochranu životního prostředí, co nejmenší styk s nezdravými látkami.

Kotulán (2002) zastává podobný postoj k vymezení dané problematiky, jen jednotlivé složky zdravého životního stylu seřazuje odlišně:

- zdraví a jeho význam,
- zdravá výživa,
- spánek,
- tělesný pohyb,
- ochrana před nákazami,

- ochrana před úrazy a otravami,
- péče o zdraví životního prostředí.

1.3.2 Rizikové faktory a salutory ovlivňující zdravý životní styl

Zdravý životní styl ovlivňují faktory jak povahy vnější, tak vnitřní. Některé z nich působí negativně a podílejí se na vzniku řady civilizačních onemocnění, druhá skupina působí protektivně (jako tzv. salutory) a přispívá k udržení zdraví člověka v průběhu jeho životního cyklu.

Mezi negativní faktory lze jednoznačně zařadit:

- konzumaci průmyslově vyráběných potravin,
- příjem kaloricky bohatých potravin (zejm. tučných a slaných jídel),
- nadměrnou konzumaci jídla,
- zneužívání návykových látek (alkohol, kouření, lehké drogy, nadměrné požívání kofeinových výrobků),
- nadměrný a trvalý stres,
- vysoké pracovní vytížení, velký tlak na výkon v řadě soukromých společností,
- prokazatelný subjektivní pocit finančního nedostatku, objektivní chudoba,
- nedostatek pohybové aktivity,
- negativní vlivy ovzduší (znečištění, hluk),
- neschopnost odpočívat, nedostatek kompetencí k relaxaci,
- negativní myšlení, nízké sebehodnocení, myšlenkovou rigiditou.

Mezi salutory pak můžeme zařadit zejména faktory psychického rázu, a to zejména pozitivní myšlení. Řadu rizikových faktorů výrazným způsobem změnit nemůžeme (např. kvalitu ovzduší, byť samozřejmě dílčím chováním můžeme přispět ke zmírnění celkového stavu). Kromě pozitivního myšlení jsou tu také takové dimenze zdraví, jako jsou techniky zvládání stresu a nadměrné zátěže, způsoby relaxace, preference pozitivního životního scénáře.[1] Znalost těchto faktorů je důležitou součástí prevence nemocí a podpory zdraví. Kromě psychických faktorů pak mezi salutory řadíme dostatek pohybové aktivity, pestrou a vyváženou stravu, dostatek odpočinku a adekvátní hygienické návyky.

[1] Srov. STARÝ, K. *Pedagogika ve škole*. Praha: Portál, 2008, 151 s. ISBN 978-80-7367-511-0. Srov. ŠAUEROVÁ, M. *Edukace klientů ve wellness*. In HOŠEK, V., TILINGER, P. (eds.). *Wellness a bio-psycho-sociální kontext*. Recenzovaný sborník příspěvků z mezinárodní vědecké konference VŠTVS Palestra. Praha: VŠTVS Palestra, 2012, s. 95–103. ISBN 978-80-904815-6-5.