

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA PSYCHOLOGIE

**ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST UČITELE ZŠ  
V SOUVISLOSTI S PSYCHOSOMATICKÝMI**

**PROBLÉMY**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

**Lucie Kolářová**

*Učitelství pro 1. stupeň ZŠ*

Vedoucí práce: PhDr. Alena SZACHTOVÁ

**Plzeň, 2014**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně  
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 2014

.....  
vlastnoruční podpis

### **Poděkování**

Mé poděkování patří PhDr. Aleně Szachtové za odborné vedení, trpělivost a ochotu, kterou mi v průběhu zpracování diplomové práce věnovala. Dále bych ráda poděkovala svým blízkým, kteří mi byli velkou oporou při tvorbě této práce.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ  
PRÁCE

## OBSAH

Úvod .....	3
1 ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST, ŠTĚSTÍ A SUBJEKTIVNÍ BLAHO .....	5
1.1 CO JE ŠTĚSTÍ? LZE TENTO STAV VŮBEC URČIT? .....	5
1.2 SPOKOJENOST A OBSAHOVĚ BLÍZKÉ POJMY .....	7
Šťěstí.....	7
Radost.....	7
Uspokojení potřeb .....	7
Úspěch .....	8
Svoboda a odpovědnost.....	9
Duševní rovnováha .....	9
Zdraví.....	9
Subjektivní pohoda (wellbeing).....	10
Zvládání stresu .....	10
2 PSYCHOSOMATIKA.....	12
2.1 JAK NA PSYCHOSOMATICKÉ PROBLÉMY? .....	13
2.2 ZNEUŽÍVÁNÍ SVÉHO TĚLA – MÁME SE RÁDI? .....	13
3 DUŠEVNÍ HYGIENA.....	15
3.1 POSTAVENÍ DUŠEVNÍ HYGIENY .....	15
3.2 KOMU JE DUŠEVNÍ HYGIENA URČENA? .....	16
3.3 PROČ SE VŮBEC ZABÝVAT DUŠEVNÍ HYGIENOU? .....	16
3.4 ZÁKLADNÍ POJMY DUŠEVNÍ HYGIENY .....	20
3.5 DUŠEVNÍ ZDRAVÍ A JEHO POJETÍ.....	20
3.6 DUŠEVNÍ ROVNOVÁHA A JEJÍ ZNÁMKY RŮSTU .....	21
„ <i>Mens sana in corpore sano (Ve zdravém těle zdraví duch)</i> “ .....	21
Přirozenost.....	22
Schopnost čelit nesnázím.....	22
Nezávislost a vnitřní autonomie.....	22
Objektivní pohled na sebe sama, sebepoznání .....	23
Sebeakceptace – sebezpřijetí .....	23
Odvaha ke stálému začínání.....	23
Spokojenost a tichá radost.....	24
Jemnost, smysl pro krásu .....	24
Akceptace druhých lidí, sociální adaptace .....	24
Zmenšování vlastního já.....	24
3.7 HYGIENA DUŠEVNÍ PRÁCE .....	25
3.7.1 Stresory v práci .....	25
3.8 ŽIVOTNÍ ZMĚNA A STRES .....	26
3.9 ŽIVOTOSPRÁVA Z HLEDISKA DUŠEVNÍ HYGIENY.....	27
3.9.1 Spánek .....	27
3.9.2 Výživa .....	29
3.9.3 Správné dýchání .....	30
3.9.4 Odpočinek .....	31
3.9.5 Pohyb, tělesná práce a cvičení.....	33
3.9.6 Hospodaření s časem.....	33
3.9.7 Odstraňování zlovyků (nepřiměřených návyků).....	36
4 SYNDROM VYHOŘENÍ .....	41

4.1	PŘÍČINY SYNDROMU VYHOŘENÍ .....	41
4.2	PROJEVY SYNDROMU VYHOŘENÍ .....	42
4.3	JAK NA SYNDROM VYHOŘENÍ.....	43
4.4	JAK PŘEDCHÁZET SYNDROMU VYHOŘENÍ .....	44
5	RELAXACE A MEDITACE .....	45
6	KLÍČOVÉ DOVEDNOSTI UČITELE.....	47
6.1	PLÁNOVÁNÍ A PŘÍPRAVA .....	48
6.2	REALIZACE VYUČOVACÍ HODINY .....	49
6.3	ŘÍZENÍ VYUČOVACÍ JEDNOTKY.....	49
6.4	KLIMA TŘÍDY .....	50
6.5	KÁZEŇ .....	50
6.6	HODNOCENÍ PROSPĚCHU ŽÁKŮ .....	51
6.7	REFLEXE A SEBEHODNOCENÍ (EVALUACE) VLASTNÍ PRÁCE.....	51
7	VÝZKUM ŽIVOTNÍ SPOKOJENOSTI UČITELŮ ZŠ.....	53
7.1	CÍLE VÝZKUMU .....	53
7.2	VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....	53
7.3	NÁSTROJ VÝZKUMU - DOTAZNÍK .....	53
7.4	VÝZKUMNÝ VZOREK .....	55
7.5	VÝSLEDKY DOTAZNÍKU .....	55
7.6	INTERPRETACE VÝZKUMU .....	62
	ZÁVĚR .....	64
	RESUMÉ .....	65
	SEZNAM LITERATURY .....	66

## ÚVOD

V teoretické části diplomové práce se pokusíme zmapovat různé faktory, které ovlivňují psychický stav jedinců a s tím spojenou životní rovnováhu, životní spokojenost a pocity štěstí.

Zaměříme se na duševní hygienu, která je hlavním krokem k tomu, jak zvládat své psychické stavy a jak předcházet nevyrovnanosti a dalším psychickým obtížím. Psychohygienu totiž nabízí několik pravidel, při jejichž dodržování můžeme předcházet různým škodlivým vlivům, které negativně působí na naši duševní kondici. Tato pravidla jsou jakýmsi návodem jak cílevědomě upravovat své životní podmínky a svůj životní styl tak, aby se předcházelo již zmiňovaným nepříznivým vlivům na naši osobnost. Také by se tato pravidla dala nazvat prevencí před psychickými a později i psychosomatickými nemocemi. Ale nejen to, duševní vyrovnanost také souvisí s naší pracovní výkonností, sociálními vztahy a v neposlední řadě s celkovou subjektivní spokojeností člověka.

V dalších kapitolách se budeme zaměřovat na syndrom vyhoření, takzvaný *burn-out*, který je v dnešní době velkou hrozbou, nejen pro učitelskou profesi. Dále klíčovými dovednostmi učitelů a vysokým náparem, který je na tuto profesi podáván. Neopomeneme také relaxaci a meditační cvičení, která jsou spojena jak s duševní hygienou, tak právě se syndromem vyhoření.

V praktické části diplomové práce se budeme zaměřovat na životní spokojenost a pocity štěstí několika učitelů prvního stupně na různých základních školách v Plzni. Pomocí dotazníku se pokusíme změřit životní spokojenost, pocity štěstí a zahrneme zde i další faktory, které tento stav pomáhají udržet. Obezpečíme se i s fakty, která se týkají duševní hygieny, pocity, které prožívají respondenti v práci a další faktory, které by při své správné funkci měli celkový pocit spokojenosti a štěstí pomoci naplňovat.

## I TEORETICKÁ ČÁST



# 1 ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST, ŠTĚSTÍ A SUBJEKTIVNÍ BLAHO

## 1.1 CO JE ŠTĚSTÍ? LZE TENTO STAV VŮBEC URČIT?

Podle Hamplové (2004) se nad otázkou životní spokojenosti, štěstí a subjektivního blaha zastavuje několik autorů se zcela rozdílným názorem.

Například Diener a Lucas (2000), které autorka zmiňuje, uvádějí, že pocit štěstí a životní spokojenosti je velmi subjektivní a v širším pojetí se dá nadřadit pojmem subjektivní blaho. Podobně Kim, Hatfield (2004) chápou pojem životní spokojenost jako pocit hodnocení vlastního života a pojem štěstí jako nepřítomnost negativní prožitků a přítomnost pozitivních emocí. Rovněž Stack a Eshleman (1998), podle Hamplové (2004), pojmenovávají štěstí jako subjektivní ukazatel kladných pocitů.

Haybron (2003) naproti tomu, jak zmiňuje Hamplová (2004), chápe štěstí jako nadřazený pojem životní spokojenosti. Rozděluje tento pojem do tří kategorií, i když je toho názoru, že se tyto tři kategorie prolínají. V první kategorii je definice taková, že štěstí je stav, při kterém příjemné pocity převyšují ty nepříjemné. V této kategorii je štěstí bráno jako hédonismus (směr v etice, ve kterém je bráno za nejvyšší cíl života dosahování slasti a za nejvyšší dobro je brána rozkoš). Další kategorií je definován postoj ke štěstí jako postoj k vlastnímu životu – jsem šťastný člověk právě tehdy, mám-li šťastný život. A konečně v třetí kategorii je na štěstí hleděno z pohledu nálad a emocí, které zrovna prožíváme, samozřejmě že pozitivních emocí.

Podle Hamplové ještě pojem štěstí rozšiřují Averill a More (2000), podle kterých jde do pojmu štěstí zahrnout nejen pocity libé, jako je radost, povznesená nálada a ostatní, ale i pojmy jako spokojenost, klid, duševní rovnováha a mnohé další. Někteří lidé mohou tento pocit štěstí zažívat i při vykonávání nějaké činnosti a v tu chvíli si emoční stránku pojmu štěstí ani neuvědomují. Averill a More chtějí tedy prosadit definici, která bude o něco objektivnější a to, že štěstí je emocionální stav, který není jen tak sám o sobě, ale je spojen s určitým začleněním do smysluplné aktivity. Ovšem i

tato definice se pojí s dvěma rovinami a to s rovinou aktivity a rovinou objektivní. Na rovině aktivity můžeme pozorovat šťastného člověka ve fázi nejvyššího stupně, kterým je radost, euforie, extáze, ale také může být šťastný člověk ve fázi spokojenosti a klidu, tedy ve stavu nízké aktivity, přesto šťasten. U roviny objektivní je tomu zase tak, že je těžké rozhodnout, zda jde o emocionální stav subjektivní nebo objektivní, zda se dá zařadit určitá situace, která není spojená s realitou, nebo naopak situace, která je spojená s nějakou určitou událostí.

Čtvrtý pohled uvádí autoři Waite a Gallagher (2000), podle autorky zmiňují pojem štěstí jako spojení s celým lidským životem. Nerozlišují tedy subjektivní blaho, spokojenost a štěstí, ale uvádějí pojem psychologické blaho, jako spojení pocitu uvědomění si vlastní hodnoty, dostatku energie, optimismu, pocitu štěstí a propojení se společenským děním. Do pojmu štěstí je tedy zahrnuto vše pozitivní v lidském životě.

Z těchto zmíněných názorů je celkem jasné, že jednoznačně pojem štěstí a pocit spokojenosti nelze definovat přesně. Jak zde ale vyplývá, tyto pojmy jsou ve většině případů, i přes některé rozdíly definic, subjektivním hodnocením člověka samotného. Proto bychom mohli říci, že lidé jsou spokojeni a šťastni právě tehdy, cítí-li se tak.

Učitelům i zaměstnancům v mnoha jiných oborech zabírá zaměstnání, včetně svých činností a příprav, které s ním souvisí, velkou část produktivního života. Není také dáno a ohraničeno, že učitelova práce končí za dveřmi školy. Je mnoho úkolů a dovedností plynoucích z této profese. Proto se může velmi snadno stát, že začneme přenášet pracovní problémy do osobního života a naopak. Proto tedy to, jak je učitel spokojen se svou profesí a jak se vyrovnává se všemi nároky na něj kladené (viz kapitola Klíčové dovednosti učitele), je často spojováno s celkovými pocity spokojenosti v učitelově životě. (Dana Hamplová, 2004)

## 1.2 SPOKOJENOST A OBSAHOVĚ BLÍZKÉ POJMY

S životní spokojeností se užívá spousta pojmů, které někdy můžeme chápat jako synonyma, někdy ovšem také zdůrazňují odlišnost stránky této podoby. Některé rozepsané blíže:

### **ŠTĚSTÍ**

*„Štěstí je umění být spokojen“* Ingmar Bergman

S přihlédnutím k tomu, jak často se pojem štěstí objevuje v lidských touhách a snahách, jde tento pojem vzít za výchozí v souvislosti se spokojeností. Velký důraz klade spousta autorů na to, že pro své štěstí musíme vynaložit vlastní aktivitu, místo toho abychom jen pasivně spoléhali na náhodu či pomoc druhých.

### **RADOST**

P. Mayring považuje radost, štěstí spojené se spokojeností a absencí prožitku nepříjemné zátěže za faktory subjektivního štěstí. Radost také bývá často spojována s druhem emoce, který prožíváme při zisku či úspěchu. Může také být přinášena naší snahou nebo naopak jen shodou náhod a okolností, na které nemáme žádné zásluhy.

*„Stane-li se radost hlavním cílem úsilí, stejně jako štěstí se vytrácí.“*  
(Karel Paulík, 1999, str. 9)

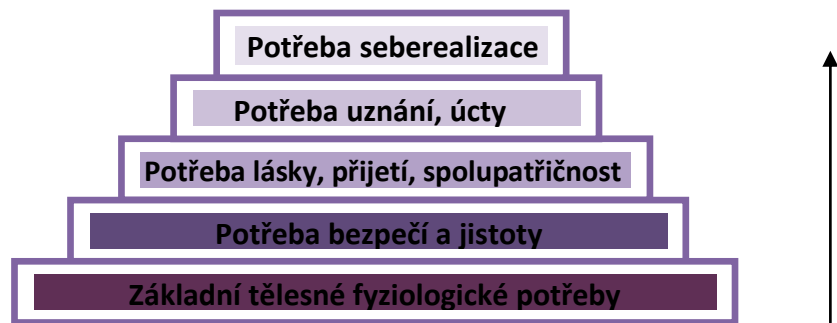
### **USPOKOJENÍ POTŘEB**

Potřeby jsou základní motivační dispozice, které máme. Znamená to, že vedou naši osobnost k vyvíjení určité aktivity směrem vpřed. Když cítíme určitý nedostatek nebo naopak nadbytek, vychýlíme psychosomatický stav z optimální rovnovážné polohy a snažíme se toto napětí usměrnit tím, že danou potřebu uspokojíme. *„Uspokojení potřeby je zpravidla prožíváno libě.“* (Karel Paulík, 1999, str. 10)

## Maslowova pyramida uspokojování potřeb

Abraham Herold Maslow je americký psycholog, který vypracoval pyramidu lidských potřeb. Nejnižší jsou potřeby primární, které jsou pro život nezbytné, bývají označovány i jako základní, biologické nebo organické. A. H. Maslow zařazuje tyto potřeby jako takzvané nedostatkové, které se „podle něj aktualizují při nedostatku fyziologicky nezbytných věcí i při nedostatku pocitu jistoty a bezpečí, sounáležitosti, lásky, úcty a sebeúcty.“ (Karel Paulík, 1999, str. 10) Na vrcholu pyramidy jsou podle Maslowa takzvané metapotřeby, jsou to potřeby růstové a jsou spojené hlavně se seberealizací a sebeaktualizací.

Maslowova pyramida potřeb:



Zdroj: Autor, [http://cs.wikipedia.org/wiki/Maslowova\\_pyramida](http://cs.wikipedia.org/wiki/Maslowova_pyramida)

## **ÚSPĚCH**

Stejně jako u štěstí a radosti může u úspěchu jít o dílo náhody nebo naopak o výsledek lidského dění. K dosažení úspěchu jsou ovšem zapotřebí kromě vlastních schopností a dovedností i příznivé vlivy vnějšího okolí. Měli bychom ale podle některých autorů hledět i na etický aspekt lidského jednání. Člověku by nemělo jít o úspěch za každou cenu, ale také o morální pravidla, které je třeba dodržovat v ohledu na společnost. V širším pohledu je spojován úspěch se spokojeností a neúspěch s nespokojeností, ovšem tomu tak vždy nemusí být. S úspěchem jsou totiž spojeny cesty k němu, které nemusí být vždy libé, jelikož se jedinec většinou orientuje jen na něj. Může to potom být například pochybnost o snažení se jako takovém, únava

z vnitřního napětí, obavy z rizika a selhání a jiné nepříjemné pocity, které nás při cestě za úspěchem doprovází.

### **SVOBODA A ODPOVĚDNOST**

Když má jedinec pocit svobodného rozhodování, s ohledem na dostatek informací, zanedbatelné riziko omylů, přesvědčení o existenci a dostupnosti pozitivní alternativy pro volbu, vedou tyto pocity jedince ke spokojenosti. Jsou s tím ale také spojena rizika světa, který je komplikovaný. Většina rozhodnutí je buď-anebo, kdy při zvolení jedné alternativy odmítáme možnost jinou a nenávratně ji „ztrácíme“. Je zde tedy velké nebezpečí nepříjemných důsledků našich rozhodnutí. Někteří lidé se tohoto břemene rozhodování bojí natolik, že se mu raději vyhýbají.

### **DUŠEVNÍ ROVNOVÁHA**

*„Spokojenost bývá často spojována s dosažením duševní rovnováhy, stavu nepřítomnosti nepříjemných vnitřních rozporů a negativních tenzí.“*  
(Karel Paulík, 1999, str. 13)

Více viz kapitola Duševní hygiena.

### **ZDRAVÍ**

Zdraví patří z pravidla k jedné z největších hodnot společnosti i člověka samotného. Čím jsme starší, tím se důležitost zdraví zvyšuje a dostává do popředí. Zdraví je stavem nepřítomnosti poruch či nemocí, značí se vzhledem k správným funkcím orgánů jako stav normální.

Definice zdraví podle Světové zdravotnické organizace (World Health Organization) zní takto:

*„Zdraví je stav fyzické, psychické, sociální a estetické pohody“*

## **SUBJEKTIVNÍ POHODA (WELLBEING)**

Tento pojem souvisí s adaptačním procesem. Je to psychický jev, kterým definujeme i subjektivní pocit zdraví. Důraz je v tomto ohledu a pojmu subjektivní pohody kladen na to, jakým způsobem se zvládá jedinec adaptovat s prostředím, ve kterém se nachází.

Je doloženo, že s tímto pocitem je jedinec pohotovější k vyvíjení úsilí, výkonněji řeší problémy, včetně zvýšených kvalit zapamatování a vybavení si informací, lépe se vžívá do sociálních interakcí, celkově má tento pocit pozitivní příznaky.

Pocit subjektivní pohody můžeme podle P. Beckra rozdělit na aktuální a habituální. Aktuální je ta prožívaná teď a tady. Habituální by se dala považovat za životní spokojenost, je to totiž více ukazatelů a příčin, které prožíváme dlouhodoběji, a řídí se jimi náš celkový názor na naši životní spokojenost. Spokojenost dále také Becker dělí na čtyři různé komponenty celkové subjektivní spokojenosti: „*aktuální a habituální psychickou pohodu a aktuální a habituální fyzickou pohodu.*“ (Karel Paulík, 1999, str. 17)

## **ZVLÁDÁNÍ STRESU**

Stres jako jev patřící do našeho života, je často brán do teoretických i praktických úvah. V těchto úvahách se pak autoři zabývají jeho zmírněním, prevencí či odstraňováním negativních dopadů stresu na lidský organismus i celou společnost.

Stresy existují dva. Jedná se o emočně negativní stres působící na náš organismus, takzvaný distres a dále stres prožívaný v určitých okolnostech a situacích, které nám mohou být i příjemné a ten se nazývá eustres.

Pro některé jedince je dokonce stres jako takový vyhledávanou strategií života, potřebují jej a vyhovuje jim jeho zátěž. Většinou se ale lidé, aby cítili spokojenost, stresovým situacím vyhýbají a snaží se jim předcházet. Stres je jakousi zátěží pro náš organismus. Zátěží spojenou s interakcí jedince a prostředí, kde se aktuálně nebo dlouhodobě zvyšují nároky, které musíme překonávat a se kterými se musí jedinec dobře vyrovnat. (Karel Paulík, 1999)

Více o odolnosti proti zátěži, stresu a stresových situacích viz kapitoly Duševní hygiena a Syndrom vyhoření.

## 2 PSYCHOSOMATIKA

Psychosomatika jako pojem byla pojmenována v době romantismu, když ji lékař Heinroth v roce 1818 ve své knize Učebnice poruch duševního života spojil s poruchami spánku, o nichž se domníval, že jsou vyvolány různými náladami a určitými duševními stavy. (Danzer, 2001)

Psychosomatika je složena ze dvou slov, slov psyche a soma. Psyche znamená duševno, psychično, naši životní situaci a to, jak na různé podněty a situace umíme reagovat. Soma znamená z řečtiny tělo. Jedná se tedy o celostní pohled na zdraví či nemoc. *„Psychosomatika se zabývá vztahy mezi duševnem a tělesnem, které nechápeme jako dvě nezávislé oblasti, nýbrž jako spojené nádoby či jako vzájemně propojené systémy.“* (Jan Poněšický, 2002, str. 10) Podle O. Fenichela, je pojem „psychosomatický“ špatným pojmem. Může se totiž zdát, že jde o dualismus, který ovšem neexistuje. Žádné onemocnění podle něj není jen „somatické“, ale je vždy vázané na psychické vlivy. (Danzer, 2001)

Určitě každý z nás zažil svírání žaludku před zkouškou, pocení v napjaté situaci, úzkost či paniku při jiné situaci. Zde je dobře vidět, jak je vše svázané. Můžeme zde zařadit i některá úsloví, která na provázanost a jednotu psychosomatiky ukazují: z problémů mi praskne hlava, ze zklamání mi pukne srdce, problém nám leží v žaludku, pod tíhou problémů ohýbáme záda, atd.

Psychosomatika je vědní medicínský obor, který také můžeme nazvat bio-psycho-sociální medicína. Každý z nás v dospělém věku již někdy prožil nějakou psychosomatickou poruchu, ať už se jedná o nespavost, bolesti hlavy, tělesné napětí nebo nějakou jinou tělesnou nepohodu. Jinak řečeno jsou to velmi častá, tzv. stresová či civilizační onemocnění.



## 2.1 JAK NA PSYCHOSOMATICKÉ PROBLÉMY?

Abychom předešli léčbě u psychoterapeuta, musíme projevit snahu porozumět tomu, jak se sami podílíme na vzniku a trvání psychosomatických onemocnění. K zamezení psychosomatických problémů kromě analytické a psychologické léčby „*mnohdy stačí i vhodně podaná rada, podnět ke změně pracovního či životního stylu, uspořádání rodinných záležitostí či jen i životosprávy s dostatkem pohybu a relaxace.*“ (Jan Poněšický, 2002, str. 10) Prvním z kroků je ovšem získat sebekontrolu a nevzdávat se odpovědnosti za své zdraví tím, že budeme delegovat na lékaře, který nás „neumí“ vyléčit. Mnohdy tato nespokojenost, agrese a pocit bezmocnosti a bezvýchodnosti ještě více psychosomatickým problémům přitíží.

## 2.2 ZNEUŽÍVÁNÍ SVÉHO TĚLA – MÁME SE RÁDI?

Podle studia psychosomatických chorob se ukazuje, že pro život je významnější udržení si jakési osobnostní struktury, kterou nazýváme životní styl, vztahový vzorec chování, způsob či představa toho, jak se sebou člověk zachází, a že je to pro něj mnohdy tak podstatné, že zaplatí vysokou cenu v podobě bolestí a psychosomatických onemocnění. K léčbě u psychoterapeuta se pak většinou dostanou lidé, kteří jsou k sobě velmi restriktivní, přísní, mají vysoké nároky sami na sebe, kterým většinou stud nedovoluje chovat se spontánně a otevřeně a jsou v neustálém strachu, jak by okolí na jejich spontánní chování reagovalo. Je také dáno, že mnohé chování je v nás uvězněno tím, jak s námi bylo jednáno od dětství a tak se pak ve stejném vzorci chováme sami k sobě a snažíme se tak jednat i s ostatními. Na jednu stranu pozitivní je tento fakt udržující tradicí, ovšem na straně druhé brzda, která nás blokuje k vytváření změn, které by se v důsledku rychle vyvíjející se civilizace celkem hodily.

*„Člověk je zároveň subjektem, zdrojem aktivity a intencionality, středem svého života, zároveň je však i objektem, může se na sebe podívat, se sebou hovořit, vytváří vztah k sobě samému.“ (J. Poněšický, 2002, str. 23)*

Tělesné já patří neodmyslitelně k naší osobnosti, tělem reagujeme, cítíme, od narození je důležitý i tělesný kontakt. Tělesným výrazem, zvláště obličejovým, komunikujeme a působíme na ostatní. Kdybychom oddělili tělesné od duševního, kdybychom oddělili své tělo od komunikace s okolím, jinými slovy budeme jej zanedbávat, naučtuje nám tělo vysokou daň – nebude zdravé.

*„Jde tedy o lidskou schopnost monitorovat vše, co se v nás děje – tělesně, emočně i myšlenkově, všechny vjemy integrovat, vnitřně prožívat, zpracovávat a intuitivně a kognitivně co nejvhodněji reagovat.“ (Jan Poněšický, 2002, str. 33)*

### 3 DUŠEVNÍ HYGIENA

*„Duševní hygienou rozumíme systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy.“ (Míček, 1984, str. 9)*

#### 3.1 POSTAVENÍ DUŠEVNÍ HYGIENY

Duševní hygiena je v těsné souvislosti s lékařskou vědou, psychologickou ale i sociální. V každé této vědní skupině bychom našli něco, z čeho duševní hygiena ve svých poznatcích a metodách práce čerpá. Dříve souvisela duševní hygiena hlavně s obecným lékařstvím a filosofií, dnes sahá i do takových vědních disciplín jako je psychologie, psychiatrie, obecná hygiena, sociální lékařství ale i jiné lékařské disciplíny jako například lékařská rehabilitace atd.

Nejvíce se v duševní hygieně zabýváme poznatky o osobnosti a zákonitostech její adaptace, které vyplývají z obecné psychologie. Dále čerpáme z pedagogické a vývojové psychologie, kde jsou důležité například poznatky o zákonitostech učení a pohledu na normální vývoj chování. V neposlední řadě je to i psychologie klinická, která nám napomáhá orientovat se v chorobných změnách těla a jeho vývoji nebo v příčinách, které tyto změny vyvolávají.

Duševní hygiena je v těsném vztahu i s dalšími odvětvími psychologie a psychiatrie a to s psychoterapií. V psychoterapii se uplatňuje vzorec: odborník a pacient, je to tedy práce mezi psychoterapeutem a pacientem, naopak u duševní hygieny žádného takového odborníka člověk nepotřebuje. Je to návod na práci sama se sebou. Ovlivňujeme a řídíme sami sebe popřípadě své vlastní prostředí. Do rukou odborníků, tedy psychoterapeutů, se jedinec dostává až tehdy, není-li schopen zátěžové situace zvládat běžnými prostředky a vlastními silami.

*„Duševní hygiena se zabývá problémy adaptace a lehčími případy maladaptace člověka, tedy lehčími poruchami duševní rovnováhy. Psychoterapie má své těžiště v působení na neurotické a psychotické poruchy; léčí je.“ (Míček, 1984, str. 12)*

### 3.2 KOMU JE DUŠEVNÍ HYGIENA URČENA?

Dalo by se říci, že duševní hygiena nemá určitou hranici, komu ještě je a komu již není určena. Do této škály lze zařadit lidi zdravé, lidi na hranici nemoci a zdraví ale i ty, kteří již nemocní jsou.

Duševně zdravé jedince, kteří nemají příznaky duševních nemocí, jako jsou poruchy duševní nerovnováhy a poruchy adaptace atd., může dodržování pravidel duševní hygieny vést k upevnění jejich zdraví a k posílení a zkvalitnění jejich duševní adaptace.

U těch jedinců, kteří už jsou na hranici nemocného a zdravého, může duševní hygiena poskytnout jakousi oporu a náhled na vznik příčin začínajících poruch. Dodržováním zásad duševní hygieny posílíme nejen duševní zdraví, ale najdeme cestu k znovunabytí rovnováhy a umožní nám lépe poznat sama sebe.

S tělesně i duševně nemocnými lidmi, je práce s duševní hygienou už většinou nedostačující a musejí se obrátit na odbornou pomoc, tedy na zkušeného lékaře, psychiatra, neurologa, klinického psychologa či jiného odborníka. Ale i přes tento fakt je práce s duševní hygienou i v tomto případě potřebná. Pacient většinou dojde k rychlejšímu vyléčení. Lékaři potvrzují úspěšné léčení tělesných nemocí právě s podporou duševní rovnováhy pacienta.

### 3.3 PROČ SE VŮBEC ZABÝVAT DUŠEVNÍ HYGIENOU?

Hlavním důvodem je předcházení somatických a psychických nemocí. V padesátých letech bylo v Evropě řečeno, že nejméně jedna třetina všech somatických nemocí vzniká právě z poruchy duševní

rovnováhy. V dnešní době se toto množství blíží ještě větším číslům. Je tedy více než jasné, že duševní hygiena má dnes své místo všude tam, kde chceme předcházet různým nemocem. Jako příklad můžeme uvést: žaludeční vředy, ischemická choroba srdeční, ale i ledvinové kamínky nebo kožní choroby, které jsou spojovány právě s psychickými faktory působícími na člověka. Existují domněnky, že i některé typy rakoviny mohou souviset právě s psychickým stresem.

Je tedy jasné a doložitelné, že ti pacienti, kteří mají pozitivní myšlení a jsou duševně vyrovnaní, se rychleji zbavují somatických problémů, než ti, kteří mají psychickou kondici zhoršenou anebo ti, kteří o nabytí svého zdraví pochybují. Není tím ale dáno, že jen důvěra pacienta vyléčí z jakéhokoli stádia jakékoli nemoci.

Duševní hygiena může mít vliv i na duševní nemoci. Těžší duševní choroby se pouhým jejím dodržováním nevyléčí, ale může předcházet jejím vznikům. Například pro neuroticismus má dodržování pravidel duševní hygieny velký význam.

Dalším důvodem, proč se zabývat duševní hygienou jsou neproblematické sociální vztahy. Lidé s pevným duševním zdravím mají daleko lepší vliv na své sociální okolí než lidé s narušenou duševní rovnováhou nebo neurotici. S duševně vyrovnanými lidmi nezažíváme tolik konfliktů, nejsou při sociálním působení tolik podráždění, přecitlivělí a úzkostliví jako neurotici. Je tedy snadné s nimi navázat pozitivní sociální vztah, který není narušován nepříjemnými situacemi vyvolané duševní nerovnováhou.

*„Sociální nakažlivostí neuróz se dá dobře demonstrovat na působení učitelů vůči dětem. Čím mladší je dítě, tím citlivěji reaguje na neurotického pedagoga. Čím je jedinec starší, tím je odolnější proti neurotizujícím vlivům svého sociálního prostředí; je však jisté, že negativní působení i u něho dříve či později najde svou odezvu.“ (Míček, 1984, str. 14)*

Tento problém nevyrovnanosti a jejích důsledků se u nás projevuje narůstající rozvodovostí. S tím je spojený fakt, že se rozšiřuje počet dětí, bez jednoho nebo obou rodičů, kterým by mělo být dopřáno dostávat duševní hygienu ve vydatné míře.

Třetí důvod proč duševní hygienu zařazovat do našeho života je souvislost s naším zaměstnáním. V odvětvích, kde pracujeme s lidmi (učitelé, lékaři, právník, atd.) je duševní rovnováha, která je spojená s kvalitou pracovního výkonu, velmi důležitá. Nejen u těchto profesí, ale například i u tvůrčích prací je důležité hluboké soustředění, které při nevyrovnanosti a roztěkanosti není možné. Člověk, který není vyrovnaný, se neumí koncentrovat při práci a naopak uvolnit při odpočinku, a dělá proto vše napůl a neefektivně. Duševní hygiena má kladný vliv i na výkon v manuálních profesích. Příkladem může být pracovní výkon skupiny, kde vládou dobré interpersonální vztahy, na rozdíl od týmu, kde panují neshody.

Závěrečným, ovšem ne zanedbatelným důvodem pro duševní hygienu je spokojenost a nespokojenost vyrovnaného nebo naopak nevyrovnaného člověka, která je ovšem dost subjektivní. Nevyrovnaný člověk se stává sám sobě stresorem, vnitřní síly totiž člověka terorizují, přetvářejí jeho osobnost a mění jeho subjektivní prožívání. Tento člověk pak prožívá velká citová napětí a nedokáže svou vnitřní energii adekvátně využívat, prožívá citová utrpení a neprožívá svůj život naplno. Nevyrovnanost, kterou tento člověk trpí, pak oddaluje kýžený pocit štěstí nebo spokojenosti. Vědní obor duševní hygieny se pokouší tyto vnitřní síly korigovat, ale také ukázat, že respektováním a dodržováním pravidel duševní hygieny můžeme ke štěstí či spokojenosti ve svém životě dojít. Ale nemůžeme se vždy spolehnout, že nás určitá odvětví psychologie či samotná duševní hygiena přivede bezpečně ke štěstí. Byť nám dává některé důležité rady, které se v životě vyplácí respektovat. „*Avšak tam věda o životě končí a začíná umění života.*“ (Míček, 1984, str. 15)

Je jasné, že veškeré rady a zákonitosti duševní hygieny není nikdo schopen využívat naplno. I když jsme s nimi seznámeni a chtěli bychom se jim věnovat a dodržovat je, je mnoho faktorů, které nám mohou tuto cestu překřížit. Jedná se například o čas, kterého není ze subjektivního pohledu nikdy dost a i další omezující faktory. Měli bychom se ale pokusit praktikovat alespoň některé zásady, které se hodí v daný okamžik a můžeme je provádět bez velkých zátěží k sobě sama. Například to, s jakými lidmi se setkáváme, dost působí na naši duševní rovnováhu. Prostředí, ve kterém se vyskytujeme každodenně, působí na změnu nás samotných, ale také například životospráva, kterou můžeme dobře ovlivnit a organizovat sami.

Abychom dosáhli příznivé změny, je vhodné vymezit si několik kroků, které nám pomohou zvládat pravidla duševní hygieny v každodenním životě, tak aby to mělo smysl a intenzitu:

- a) Důležitým předpokladem ke zvládnutí pravidel duševní hygieny je *ZNALOST* těchto pravidel.
- b) Tato pravidla musíme zkonkretizovat do našeho vlastního života a *PROMYSLET* je tedy.
- c) Aby pravidla byla užitečná, musíme je začít *PRAKTICKY PROVÁDĚT*. Někdy může dojít k rezignaci na přijatá pravidla, odstupu od nich či jejich opomíjení.
- d) Poslední fází je *ZTOTOŽNĚNÍ* se s danými pravidly. Již je máme vžité a ve svém každodenním životě zapojené tak, že změna nebo zasažení do nich nám není příjemné.

### 3.4 ZÁKLADNÍ POJMY DUŠEVNÍ HYGIENY

*Duševní zdraví* – žádoucí stav, kterého dosahujeme vědomě nebo nevědomě dodržováním pravidel duševní hygieny

*Přizpůsobení (správná adaptace)* – je procesem, kterým dosahujeme duševního zdraví. Někdy ovlivňován stresory (podněty, kvůli kterým máme zvýšenou zátěž – stres)

*Frustrace* – frustrující podněty, jsou podněty, které jedince brzdí a zabraňují mu dosáhnout adekvátní adaptace. Je to neuspokojení nebo oddalování uspokojení potřeb člověka, zklamání nebo zmaření touhy.

Existuje takzvaná *frustrační tolerance*, která rozhoduje o tom, do jaké míry se jedinec nechá frustrujícími podněty svést. Když je tato tolerance nízká, jedinec spadne do maladaptace, nepřizpůsobí se novým životním podmínkám. Maladaptaci můžeme ovšem také ovlivnit životosprávou, výběrem prostředí i změnou sociálních vztahů.

*Autoregulace* – je faktor, který vede ke zvyšování duševní rovnováhy. Nejen sebevýchova ale i zvládnutí specifických uklidňovacích cvičení vede k vyrovnání duševního stavu.

### 3.5 DUŠEVNÍ ZDRAVÍ A JEHO POJETÍ

Jsou dvě hlavní pojetí duševního zdraví, ke kterým se přiklání různí autoři.

V užším pojetí je duševní zdraví spojováno s nepřítomností symptomů duševní nemoci, nerovnováhy a poruch adaptace. V tomto pojetí se snažíme upevňovat duševní zdraví bojem proti duševním nemocem, nevyrovnanosti, toxikománii a dále také různým druhům hrubých poruch chování. Výhoda tohoto pojetí je, že jsou dost přesně měřitelné odchylky normality, které se měří na podkladě adekvátních metod, které jsou již známé. Je tedy možné určit velké množství různých poruch. Další výhodou například je, že toto pojetí respektuje spojení mezi duševním zdravím a jeho fyziologickými základy, jelikož vychází z medicíny.



Druhým širším pojetí je takové, které nepřikládá důraz na nepřítomnost poruch, ale zabývá se popisem a charakteristikou optimálních projevů spojených s duševním zdravím. Dost často toto pojetí souvisí s popisem optimální životní adaptace. Jak cituje Míček J. Prokúпка (1972) duševní zdraví je „stav, kdy všechny duševní pochody probíhají optimálním způsobem, harmonicky, umožňují správně odrážet zevní realitu, přiměřeně a pohotově reagovat na všechny podněty a řešit běžné i nenadálé úkoly, stále se zdokonalovat a mít uspokojení ze své činnosti. To předpokládá optimální funkci centrálního nervového systému i celého organismu.“ (Míček, 1984, str. 22)

Jsou i další pojetí různých autorů zabývající se touto tematikou, všichni se ale většinou shodují na tom, že zdraví je stavem, kdy je duševní, tělesná a sociální pohoda. Nejsou tedy porušeny žádné funkce jednotlivých orgánů, jejich struktury ani regulace jejich společné souhry. Někdy bývá pojem duševní zdraví spojen synonymně s duševní rovnováhou, ve skutečnosti to není úplně správně a někdo může oponovat, že duševní rovnováha je jakousi podsložkou duševního zdraví, jedním ze symptomů duševního zdraví, stejně jako například vyrovnanost.

### 3.6 DUŠEVNÍ ROVNOVÁHA A JEJÍ ZNÁMKY RŮSTU

#### **„MENS SANA IN CORPORE SANO (VE ZDRAVÉM TĚLE ZDRAVÍ DUCH)“**

latinské přísloví

Naši duševní rovnováhu negativně ovlivňují různé tělesné nemoci a bolesti. Duševní rovnováha je tedy většinou úzce spjata se zdravím tělesným. Není tím ovšem dáno, že atlet má ideální psychické zdraví a naopak, že člověk těžce nemocný nemůže psychickým zdravím prospívat. Spíše by se dalo říci, že upevněním zdraví tělesného nabízíme lepší podmínky a posílení pro zdraví duševní.

## **PŘIROZENOST**

Přirozeně žít znamená přiklonit se k zákonům přírody a dodržovat je. Člověk, který se zprostí napětí moderního života, které je spojeno s přepínáním sil, časovým stresem, nereálnými nároky v sociálních vztazích a neadekvátními potřebami konzumního typu, se může považovat za přirozeného. Umí se přiměřeně chovat mezi lidmi, nepřetvařuje se a nehraje city, které nemá. Dokáže ovšem bez různých zábran říci, co si myslí i bez toho, aby tím druhým blížil.

## **SCHOPNOST ČELIT NESNÁZÍM**

Dalším důkazem toho, že jsme duševně zdraví, je vysoká frustrační tolerance. Schopnost zvládat životní nesnáze a stresy bez podráždění a dalších přehnaných reakcí je známkou vysoké frustrační tolerance. Nenechat si nenadálou životní překážkou zakalit vědomí jak strachem, vztekem či jinými silnými emocemi je velmi důležité. Sníženou frustrační toleranci ovšem můžeme mít například v době únavy, hladu, nemoci, vyčerpání a nevyspání. Dále se také více objevuje snížení u cholerických a melancholických typů osobností, v některých fázích života (klimakterium, puberta), ale také v některých situacích jako jsou například sociální konflikty, citová nejistota, názorová či existenční nejistota aj. Stejně tak má sníženou frustrační toleranci člověk přecitlivělý sám na sebe a člověk závislý na vnějších podnětech. Čím výše jsme pokročili v duševní rovnováze, tím méně se necháváme později vyprovokovávat vnějšími vlivy.

## **NEZÁVISLOST A VNITŘNÍ AUTONOMIE**

Nezávislost a vnitřní autonomie těsně souvisí s frustrační tolerancí, ovšem u frustrační tolerance šlo spíše o vnější faktory, které nás ovlivňovaly, u tohoto příznaku duševního zdraví půjde spíše o faktory, které sahají do našeho nitra. Jde o zachování si sebevlády nad sebou samým, nad vlastním organismem, nenechat se unést každým bolením hlavy, nevyspáním atd. Dále také nebýt závislý na druhých lidech nebo věcech, což odkazuje k citové nezralosti, nesamostatnosti či podléhavosti.

Krocením těchto závislostí dosahujeme upevnování duševní rovnováhy a tím i sebeovládání.

### **OBJEKTIVNÍ POHLED NA SEBE SAMA, SEBEPOZNÁNÍ**

*„Pro duševní rovnováhu je nezbytný pohled na sebe sama, realistické sebehodnocení bez krajních výkyvů.“ (Míček, 1984, str. 31)*

Subjektivní muka může svému držiteli přinést sebepodceňování nebo pocity méněcennosti. Naopak sebepřeceňování znamená pro jedince autokorekci, ke které jej vlastní okolí nabádá. Proto je nutné brát v úvahu požadavky jiných lidí, citlivě nahlížet na druhé a správně reagovat. Dále je také potřebné být otevřený ke zkušenostem, mít schopnost dát se poučit a korigovat ve vlastním jednání. To vše je známkou objektivního pohledu na sebe sama.

### **SEBEAKCEPTACE – SEBEPŘIJETÍ**

Sebepřijetí není ovšem egocentrismus, který je známkou nezralé osobnosti, ale tichá radost z toho, že je člověk sám sebou. Že člověk dokáže sám sebe přijmout objektivně a realisticky v odhadu svých sil a možností, a zároveň dokáže akceptovat i lidi druhé.

### **ODVAHA KE STÁLÉMU ZAČÍNÁNÍ**

Váže se k sebepoznání. U vyrovnaných lidí se jedná o snahu růst a dále se duševně vyvíjet. *„Goethe kdysi řekl, že opravdový člověk má mít odvahu začínat každý den nový život.“ (Míček, 1984, str. 32)* Míček k tomuto výroku ještě dodává, že chceme-li posílit duševní rovnováhu, měli bychom začínat nový život hned po zjištění chyby, ne až druhý den, ale ihned. Jakmile chybu zjistíme, nepokračujeme v ní. Zbytečně se rozčilujeme a víme o tom – přestaňme tedy. Nečekejme na zlepšení života do příštího rána, začněme konat hned. Upadneme-li, ihned vstaňme a začněme co nejrychleji jednat a chovat se jinak. Žijme tak, jak je třeba žít.

## **SPOKOJENOST A TICHÁ RADOST**

Nejčastějším symptomem duševní rovnováhy, který se udává, je subjektivní spokojenost a pocity štěstí. Bývá to i nejčastěji napadaným symptomem, protože štěstí nezáleží prý jen na věcech souvisejících s kontrolou a mocí člověka, ale i na vnějších faktorech, které člověk nemá v moci ovlivnit. Míček se domnívá, že subjektivní spokojenost a radostnost jsou za symptomy duševní rovnováhy považovány právem. *„Těžiště spokojeného člověka je uvnitř, zatímco nespokojený člověk těžiště v sobě nemá. Patrně je má kdesi ve vnějším světě, pouze na povrchu, ve stálém strachu ze ztráty uprostřed nesmyslného boje.“* (Míček, 1984, str. 32)

## **JEMNOST, SMYSL PRO KRÁSU**

Člověk, který je duševně vyrovnaný, dokáže rozpoznat i malá znamení, které nám přináší každý náhodně potkaný člověk a vybízí nás zamyslet se nad životem a jeho problémy. Je to jemnost a kultivovanost, kterou nám přináší duševní rovnováha, kterou využíváme vyšším vnímáním uměleckých děl jako je hudba, malířství, literatura atd.

## **AKCEPTACE DRUHÝCH LIDÍ, SOCIÁLNÍ ADAPTACE**

Duševně vyrovnaný člověk se neuzavírá vůči ostatním lidem, umí s nimi vytvořit kladný vztah. Je schopen vytvářet hluboký vztah se členy rodiny a otevřený těsný vztah s blízkými přáteli. Vyvážený a harmonický člověk je také ale svázán se všemi lidmi, cítí spoluúčast a spoluzodpovědnost na všem, co nabízí doba, ve které žijeme.

## **ZMENŠOVÁNÍ VLASTNÍHO JÁ**

Vyrovnaní lidé se neženou za kariérou, nechtějí, aby jejich úspěchy či neúspěchy byly středem zájmu. Nejsou sobečtí a nezdůrazňují svoji osobu. Zabývají se něčím, co přesahuje jejich osobnost.

### 3.7 HYGIENA DUŠEVNÍ PRÁCE

*„Duševní práce klade zcela specifické nároky na celkovou duševní vyrovnanost. Duševní pracovník se známkami nevyrovnanosti podává ve své profesi podstatně nižší výkon nebo se neúměrně vyčerpává, stresuje lidi kolem sebe a přispívá k jejich nevyrovnanosti.“ (Míček, 1984, str. 34)*

Jde také o správný výběr povolání. Musíme znát jeho charakteristiku a nároky, které na nás budou kladeny. Můžeme navštívit dny otevřených dveří, poradit se s psychologem atd., protože naše zaměstnání by mělo odpovídat našim osobním psychologickým předpokladům. V duševních pracovních pozicích nestačí to, co nám daly školy, ale musíme se dále vzdělávat. Musíme dosáhnout vysoké úrovně osobní adaptace a mít vysokou úroveň obrany a boje proti stresorům vnitřním i vnějším.

Dalším faktorem, na kterém bychom měli pracovat, je sebevýchova vlastností jako jsou spolupráce s lidmi, vycházení s nimi. Dokázat přijmout jiná mínění než ta naše, umět se podřídit ale i vést nebo například brát v potaz to důležité z pracovní zkušenosti.

#### 3.7.1 STRESORY V PRÁCI

Když svou práci vykonáváme se zájmem a stává se pro nás spíše koníčkem než prací, vyčerpává nás o mnoho méně. Jinak tomu může být například u práce, která je spojena se zvýšenou osobní zodpovědností, se zvýšeným podílem administrativně organizačních prací, s náhlostí úkolů a jejich krátkodobých termínů nebo například neúměrné množství povinností. Úkoly, které jsou spojeny s naší nejvyšší zodpovědností, patří k nejvíce zatěžujícím. U zaměstnání, které má zvýšenou zodpovědnost jsou zjišťovány různé nemoci častěji než u zaměstnání, které tak velkou zodpovědnost nekladou.

V práci může dojít k přetížení, které je vyvoláno různými faktory, jako je například nedostatek odpočinku, citově nedostačující uspokojení

z práce, provedení úkolu, jež není v moci jednoho jedince, svědomitost, ambicióznost nebo perfekcionalismus pracovníka.

*„Není moudré být v myšlenkách stále u své práce.“ (Míček, 1984, str. 35)*

### 3.8 ŽIVOTNÍ ZMĚNA A STRES

Míček popisuje škálu, kterou vymysleli T. H. Holmes a R. H. Rahe, takzvanou „Life change units scale“, ve které je vidět, jakými stresovými situacemi si může člověk projít. S přihlédnutím k této škále zjistíme své „LCU“ skóre které nám ukáže, jak to s našimi stresory v daný okamžik je. Tito autoři zjistili, že lidé s vyšším skóre „LCU“ jsou více nemocní nebo se u nich objevují vyšší stádia nemoci než u lidí s nižšími čísly.<sup>1</sup>

Stresových faktorů by v našem životě nemělo být v krátkém časovém úseku mnoho, jelikož nás negativně ovlivňují. Člověk je ve svém životě jako borec v ringu, snese jen určitý počet úderů, které se v našem životě podobají hádkám, špatným zprávám, rozporům atd. Po určitém počtu zásahů, je dobré z ringu odejít. Nejvíce podléháme chybám, když nedodržujeme zásady správné duševní hygieny. Nedokážeme zavčas odejít z ringu, tedy vyhnout se konfliktům, či stresovým situacím nebo jen setkáním s lidmi, se kterými hrozí konflikt. V tuto chvíli bychom se měli uklidnit a spíše relaxovat, než se do oněch konfliktů pouštět a snažit se knockoutovat druhé, většinou se to obrátí proti nám a jsme odpočítáni z ringu my sami.

Existují však i takové změny, které jsou pro naše zdraví pozitivní, a jejich celkový efekt je člověku ku prospěchu. Tyto změny jsou také ve škále zahrnuty. Jsou jimi například odjezd do lázní, který je sice na počátku spojen se stresem z příprav a odjezdem, ale nakonec lázeňská léčba je ku prospěchu.

---

<sup>1</sup> Škála „Life change units scale“ viz Příloha č. 1

## 3.9 ŽIVOTOSPRAVA Z HLEDISKA DUŠEVNÍ HYGIENY

### 3.9.1 SPÁNEK

Nejčastější jsou tvrzení, že pro dospělého jedince je dostatečnou dobou spánku 8 hodin, u mladistvých je to 9 hodin a u dětí ještě více. Naopak ke stáří se doba spánku zkracuje, dokonce by podle některých autorů měli starší lidé, kteří naspí více jak 6-8 hodin navštívit lékaře a nechat si zjistit svůj zdravotní stav.

Celkem časté je varování před krátkou dobou věnovanou spánku, i když například T. A. Edison prý naspal jen něco okolo 4 hodin denně. Také se často říká, že by člověk neměl spát příliš mnoho a že chronický spánek bývá stejně škodlivý jako například chronické přejídání. Podle jednoho dlouholetého výzkumu v USA dokonce zjistili, že ti, kteří si dlouhodobý spánek dopřávají a milují ho, a kteří spí okolo 10 hodin denně, umírají dříve než ti, kteří spí právě oněch zmiňovaných 6-8 hodin denně.

Důležitá je i hloubka spánku. Nejhlubší spánek máme v prvních dvou až třech hodinách po usnutí, je to také doba, kdy je náš spánek nejvydatnější. S dalšími přibývajícimi hodinami hloubka našeho spánku klesá. Po šesti hodinách spánku se mnoho lidí probouzí a s další sedmou a osmou hodinou spánku vzniká již definitivní procitání.

S hloubkou spánku jsou také spojeny fáze, které ve spánku prožíváme. Nejčastěji jsou to non-REM fáze a REM fáze, které se během našeho spánku objeví asi tak 5x za sebou. Non-REM fáze trvají na začátku spánku okolo 90 minut a hned po nich následuje několikaminutová REM fáze, ve které se nám zdají sny. Na začátku spánku jsou REM fáze kratší, postupem času k ránu mají tendenci k prodlužování. Obě tyto fáze jsou důležité pro správnou funkci našeho centrálního nervového systému.

Sny jsou v našem spánku důkazem spánkové kvality, spící člověk je sice většinou zapomene, ale svou podstatu to nemění. Celkový pozitivní efekt spánku je nejvíce narušen právě v době snění – REM fázi. Sny nám přinášejí:

*„1. částečné uvolnění jinak zapomenutých myšlenek a přání symbolickým způsobem;*

*2. účinné emoční kompromisy v tomto rozmezí;*

*3. zajišťují jakousi interakci s nevědomými daty;*

*4. přispívají k podpoře represe.”<sup>2</sup> (Míček, 1984, str. 42)*

Problémem některých jedinců může být neklidný spánek. Podle E. Jacobsona, kterého cituje Míček, souvisí náš klidný spánek s klidným dnem, který jsme právě prožili. Když je ovšem neklidný, odrazí se to i v našem spánku. Dokud není uvolněný tlak a napětí z celého dne, nemůže nastoupit klidný spánek. Během pracovního dne si v sobě střádáme různé stresory, zvyšujeme svalová napětí, která se přenášejí i do duševního světa. Když chceme mít tedy klidný spánek, je zde jedna účinná rada:

*„Nerozčilujte se, zvláště ne těsně před spaním.“ (Míček, 1984, str. 43)*

K zdravému prohloubení spánku nám přispívá úprava prostředí. Ticho, temno a teplota okolo 16-18°C je to správné pro náš „dobrý“ spánek. Měli bychom v této tiché temné místnosti mít také dostatečně vyvětráno, protože čerstvý vzduch je dalším faktorem, který může náš spánek ovlivnit.

Naše usínání by mělo být pravidelné, měli bychom si navyknout určitou hodinu, v kterou chodíme spát a tu dodržovat, organismus si na to zvykne a bude tento rytmus dodržovat, ale nelze to ovšem všude. Ke spánku nám může pomoci omývání vlažnou vodou nebo koupel, ta by ovšem neměla být ani příliš studená ani příliš horká, obě tyto varianty totiž

---

<sup>2</sup> Represe- potlačování, útisk, násilí, odvěta; represe v psychologii – potlačení, dodatečné vytěsnění, např. nepříjemného zážitku



organismus spíše dráždí. Celkem osvědčenou pomůckou jsou různé relaxace a uvolňování, které na přivolání spánku působí velmi kladně. Jsou i další prostředky k navození spánku jako je popíjení bylinných čajů, uklidňující četba, počítání „oveček“ a další monotónní činnosti, které většinou i naší sugescí někdy pomůžou k uklidnění.

### 3.9.2 VÝŽIVA

*„Správnou výživou lze nejen upevnit svou duševní rovnováhu, ale i zvýšit odolnost proti infekcím, zvednout svou pracovní výkonnost, prodloužit svůj život.“ (Míček, 1984, str. 44)*

K nejčastějším chybám našich stravovacích návyků patří přejídání. Z psychologického hlediska se přejídají hlavně osoby, které čelí stresům a zklamání všedního života. Utíkají před realitou a přemrštěnou konzumací potravin si navozují libé pocity. Ve skutečnosti tento únik je pro přiměřenou adaptaci zhoršujícím faktorem – zklamaný člověk se přejídá a tím se stává obézním. Když je obézní, je frustrace ještě silnější. Měli bychom tedy brát v úvahu, že nadváha znamená nejen ohrožení života i zdraví, ale i narušenou psychickou rovnováhu. Je tedy značný rozdíl mezi tím, když jíme jen proto, že máme chuť, nebo proto, že máme opravdu hlad. Měli bychom se naučit tento fakt rozeznávat.

Další chybou může být i složení naší stravy. Používá se hodně tučných a moučných jídel naproti zelenině a ovoci.

K další individuální chybě, které se dopouštíme ve svém stravovacím režimu, patří spěch při jídle. Na jídlo bychom se měli soustředit a nespěchat při něm.

Chyba, která je také velmi rozšířená, je například i to, že dost často podceňujeme nebo dokonce úplně vynecháváme snídani a naopak si dopřáváme velmi bohatou večeři. Zde by se hodilo rčení: Snídej jako král, obědvej jako princ a večeř jako chudšas. Tím, že málo nebo vůbec nesnídáme, přicházíme pak do zaměstnání nenasycený a podáváme nižší

pracovní výkon. Vydatná večeře naopak přináší organismu přísun energie, kterou v danou chvíli tělo nepotřebuje, a tím přispívá k tloustnutí.

### **3.9.3 SPRÁVNÉ DÝCHÁNÍ**

Každý sám si může zkusit, jak se při různých citových situacích mění způsob i rytmus dýchání. Když je člověk v klidu, tempo dechu je pomalé, dýchací pohyby jsou plynulé a výdechový proud se prodlužuje. Naopak když je člověk rozčilený, dýchá rychleji, dýchací pohyby nejsou plynulé a prodloužený máme více vdech než výdech. Náš mozek je velkým konzumentem kyslíku, větší než jiné tkáně lidského těla, a proto je z fyziologie známo, že duševní práce je závislá právě na velkém přísunu kyslíku, aby mohl mozek správně pracovat.

Nedostatek kyslíku, tzv. kyslíkové hladovění, aktivuje naše emocionální reakce, které jsou jinak drženy pod volní kontrolou. Například ve velkých výškách, kde máme málo vzduchu (kyslíku), dochází k jakémusi druhu opilosti nebo omámení. Člověk může křičet, plakat nebo smát se a nemá nad sebou kontrolu. Fungují špatně i smysly a máme nepřiměřenou paměť, někdy se objevuje dokonce paralýza, hlavně v nohou. Člověk věří ve své schopnosti a vážnost této situace si nepřizná.

Když je přívod kyslíku omezen po dobu delší, než je jedna minuta, máme ho nedostatek a dochází tedy k anoxii – nedostatku kyslíku, může nám to způsobit problémy s nervovým systémem. Nejvíce nebezpečná je anoxie u novorozenců, kteří po jejím prodělání trpí různými poruchami, jako například slabomyslností aj.

#### Jak můžeme ovlivnit psychosomatické nemoci pomocí dechových cvičení?

V asijských zemích jako je Indie, Čína, Japonsko a další znají prastaré tradice a používají pravidla dechových cvičení.

Některé somatické a psychické nemoci jdou pozitivně ovlivnit právě díky změně chybného dýchání u pacienta. Dechová gymnastika, která je propracovaná podle M. Paláta, se doporučuje používat u některých nemocí

dýchacího ústrojí, při onemocnění srdce a cév, při chorobách postihující svalový systém, hrudníkový skelet, při poruchách centrálního dýchání, po operacích v dutině břišní nebo po operacích hrudníku.

Autogenním tréninkem může být také nenásilné pozorování našeho dechu. Není to žádné zadržování nebo prodlužování dechu, jen klidné pozorování, bez napětí nebo strnulosti. Nenásilné, vytrvalé a pevné pozorování. Podle buddhistů je vědomé pozorování vlastního dechu spíše uvědomujícím cvičením, než cvičením dechovým. Délku nebo krátkost dechu bereme na vědomí, ale úmyslně do ní nezasahujeme.

*„Z pravidelné praxe však zcela přirozeně vyplyne zklidnění, zpravidelnění a prohloubení dechu a uklidnění a prohlubování dechového rytmu povede k uklidňování a prohlubování celého životního rytmu.“*  
(Míček, 1984, str. 49)

#### **3.9.4 ODPOČINEK**

*„Umění odpočívat je životně důležité.“* (Míček, 1984, str. 53)

Obecné zásady odpočinku:

1. O mnoho rychleji se odstraní únava lehká, než vyšší stupeň únavy. Únavu prohlubujeme nicneděláním, jako je například sledování televize apod.
2. Při odpočinku bychom měli být i duševně uklidnění. Nepřemýšlet, co vše nás například ještě čeká, co musíme udělat, atd.
3. Změna prostředí napomáhá kvalitě odpočinku.
4. Další významnou zásadou odpočinku je aktivnost. Například ruský učenec Sečenov dokázal, že mnohem rychleji dojde k zotavení jedné namáhané ruky, když v odpočinkové přestávce je namáhána ruka druhá. U těla celého bychom pak mohli říci, že ti, co pracují manuálně, si odpočinkem aktivně u duševní činnosti a naopak pracovníkům, kteří

pracují duševně, napomáhá k tomuto aktivnímu odpočinku tělesná práce, sport, atd.

5. „*Nečinnost není (rozumný) odpočinek.*“ (Míček, 1984, str. 54)

Ve své první fázi má odpočinek určitě kladný význam a dobrý vliv na naše tělo. Doplní se spotřebované látky, které jsou důležité pro náš organismus. Ale klidový režim a odpočinek má na naše tělo dobrý vliv jen po danou hranici. Jakmile tuto hranici překonáme, nastává druhá fáze a to fáze odumírání. Nejvíce to platí například na svaly. Když dostatečně svaly nezatěžujeme, začínají rychleji chřadnout – atrofovat. Destruktivní následky mají na svalové tkáni hlavně mimořádné situace, při kterých zůstane člověk nehybný na lůžku, nebo některé další jako například dlouhý pobyt v krytu, ve vězení či ve vazbě. Proto chceme-li předejít chřadnutí, chorobným následkům nebo zakrnění, měli bychom do našeho života zahrnout činnosti, které jsou svou aktivitou vyváženy pro naše orgány. Míček k tomuto cituje Balásze, a to ve smyslu, že náš život bez dobrovolně přijaté cílevědomé činnosti by nejen ztrácel smysl, ale také by se zkrátil.

6. Po každé hodině duševní práce bychom si měli alespoň na pět minut odpočinout. Tento krátký odpočinek můžeme vyplnit například krátkým dechovým cvičením, k tomu malou rozvíčkou a odkloněním se od duševní práce, ke které právě směřuje naše pozornost.

V průběhu dne by měl být odpočinek zařazen po obědě a ve večerních hodinách před spánkem. V ideálním případě by měl člověk strávit každý den alespoň 3 hodiny na čerstvém vzduchu. S dny v týdnu je tomu tak, že by minimálně jeden den měl být určen k odpočinku. Po roční práci by měl být odpočinek zahrnut ve větších úsecích, aby se organismus stačil zregenerovat.

### 3.9.5 POHYB, TĚLESNÁ PRÁCE A CVIČENÍ

Pro zachování tělesného a duševního zdraví je pohyb nejdůležitějším faktorem autoregulace. Práce jako taková, ale zatěžuje jen některé části těla (například u dělníků při pásové výrobě). U duševní práce a u sedavého zaměstnání bývá většinou pohyb omezen na minimum. Vytváří se zde tlak na sedací plochy, proti němuž nemá náš organismus bránící mechanismy. Nejsou to jen odkrvené plochy kůže, ale například i bolesti v zádech, snížená pohyblivost páteře díky nepříznivým vlivům na ni atd. Toto vše se dá kompenzovat zvýšenou pohybovou aktivitou. Naopak nedostatek pohybové aktivity může způsobit emoční napětí. Nedostatek přiměřeného pohybu napomáhá například i psychosomatickým nemocem. Měli bychom tedy sami pečovat o přiměřenost našeho denního pohybu.

Mezi formy pohybu můžeme zařadit sport, různá izometrická cvičení, strečink, cviky zpomalenými pohyby, ale například i cvičení na základě pouhých představ.

### 3.9.6 HOSPODAŘENÍ S ČASEM

*„Jednou z výrazných charakteristik moderního člověka a duševního pracovníka zvláště jsou zážitky časové tísně.“ (Míček, 1984, str. 59)*

Karl Hecht, jak popisuje Míček (1984), popsal experiment, ve kterém skupině osob v časové tísně zadal matematický úkol. Tento úkol, a nedostatek času na něj zapříčinil velké a celkem dlouhodobé zvýšení krevního tlaku. U stejného úkolu, ale s dostatkem času na jeho vyplnění stoupl u zkoumaných osob tlak jen nepatrně a krátkodobě. Po opakování téže činnosti bez tlačení na čas neměnil tlak svou funkci vůbec.

Jiné pokusy ukazují na to, že u některých jedinců se zvyšuje výkon právě tehdy, jsou-li ve stresovém zatížení a naopak u některých rapidně výkon klesá. Objektivně tedy skupina pod stresem má stejné průměrové výsledky jako skupina, která je od stresové zátěže odkloněna, avšak rozdíly na jedincích už tak stejné nejsou.

Je jedno, jestli se člověk nachází v časové tísní opravdu nebo si jen myslí, že jí právě podléhá. Obojí působí na náš organismus negativně. Pro duševní rovnováhu je tedy důležité, aby člověk prožíval čas tak, aby subjektivně neměl pocit časové tísně. Nemělo by mu k tomu dodávat ani objektivní hledisko pocit oné časové tísně. Takovéto stresové situace, které jsou spojeny právě s časem, jsou ale údělem nemalého počtu jedinců a vymazat je ze svého života by pro mnohé bylo pouhým ideálem v představách. Pokládá se tedy za smysluplné, abychom se alespoň zamysleli a pokusili se snížit jejich intenzitu v našem životě.

Některé způsoby, kterými můžeme získat volný čas, aneb jak racionálně využívat ten čas, který máme:

a) Zvýšení pořádku a koncentrace

Nepořádek je zlovykem, který nám snižuje efektivitu práce a i časovou bilanci. Nejvíce šetříme čas, když se plně koncentrujeme na vykonávanou činnost, a také když si uvědomujeme účel a smysl naší činnosti, můžeme pak nazvat tento čas *živým časem*. Časem, při kterém plně žijeme. Člověk může dělat různé věci, aktivně či pasivně odpočívat, pracovat, bavit se, atd., podmínka ale je, že se plně věnuje právě tomu, co dělá. Znamená to tedy, aby dotyčná osoba „*při práci pracovala, při jídle jedla, při spánku spala, při odpočinku odpočívala, při zábavě se bavila, při přemýšlení přemýšlela.*“ (Míček, 1984, str. 60)

b) Nepřibírání si úkolů

Nenabírat si úkoly, které není v našich silách zvládnout. Každý by o sobě měl vědět, kolik je schopen vykonat práce v průměru za hodinu. Při plánování dalších úkolů se pak stáváme realistickými a dokážeme odhadnout své časové možnosti. Některým lidem, hlavně ctižádostivým, se většinou tento realistický pohled zastře, jelikož si přibírají úkoly, které nejsou schopni v daném časovém úseku zvládnout.

c) Efektivní rozvrhnutí práce a povinností

Stanovený rozvrh práce by neměl být příliš podrobný, měli bychom počítat s různými nečekanými ztrátami.

d) Výběr a zamyšlení nad závažností úkolů, které sobě ukládáme

Měli bychom realizovat to, co je pro nás v daný okamžik nejdůležitější a na ostatní s klidem rezignovat. Život totiž někdy přinese tolik úkolů a povinností, které není v našich možnostech splnit. Důležitost si můžeme rozdělit například na vážnost úkolu v daný okamžik. Známou zásadou je rozdělit si úkoly do 4 kategorií. Co je „*důležité a spěchající, důležité a nespěchající, nedůležité a spěchající nebo nedůležité a nespěchající*“ (Míček, 1984, str. 61)

e) Omezení časových ztrát a využívání nejcennějších chvil dne

Nesledovat bezvýběrově televizi, nestudovat každý den sportovní stránky novin, umět vystoupit z dlouhých povrchních rozhovorů, jednat stručně tam, kde je to na místě atd. K nejcennějším chvílím našeho dne patří ráno a večer, kdy máme čas na zamyšlení, oproti celému dni, kdy provádíme rutinu každodenních povinností.

f) Můžeme využívat i relativně malé časové úseky

Využívat můžeme například čekání v čekárně, jízdu vlakem atd. Tyto chvilky můžeme využívat k samostudiu ve svém oboru, učení nových slovíček cizího jazyka nebo na jiné „nenáročné“ práce.

g) Efektivnější využívání volných chvil

Když trpíme únavou, často raději bezmyšlenkovitě a pasivně odpočíváme, místo abychom dobíjeli energii efektivně. Nemáme nedostačující motivaci, která by nás „nakopla“ a posunula dále. Pro tuto subjektivní „otrávenost“ můžeme mít v záloze adekvátní využití času, jako je například krátké relaxační cvičení, otevření okna a nadýchání se čerstvého vzduchu, nenáročnou činnost jako úklid pracovního stolu, atd.

#### h) Vytvořit si pravidelný denní režim

Ten pomáhá našemu organismu zvyknout si na určité fáze dne, které mají přijít. A my si tak uděláme pořádek v denní struktuře. Náš den tím nebude chaotický. Podmíněně-reflexní rytmus, který si tímto navodíme, pak příznivě ovlivňuje celý náš organismus.

### **3.9.7 ODSTRAŇOVÁNÍ ZLOZVYKŮ (NEPŘIMĚŘENÝCH NÁVYKŮ)**

K udržení duševní rovnováhy je velmi přínosné odstranit ze svého života co nejvíce zlozvyků, které nás vyčerpávají. Je několik typů zlozvyků, spíše nepřiměřených návyků:

#### a) v životosprávě;

ať už se jedná o zlozvyky s chozením pozdě spát a pozdním vstáváním, uspořádáním času a odkládání povinností, dále přejídání se nebo pití černé kávy, alkoholu nebo kouření - to vše patří k zlozvykům v životosprávě.

#### b) v poznávacích procesech a myšlení;

kolikrát podceňujeme sama sebe, nesoustředíme se na práci, nebo například máme tendenci racionalizace.

#### c) v citech;

jsme zvyklí se zlobit, rozčilovat pro maličkosti, prudce reagujeme, míváme strach.

#### d) v morálním chování;

neplníme dané slovo, pomlouváme, ubližujeme druhým



### Zákonitosti vývoje zvyků

Jedna zákonitost se váže k člověku a to ta, že „*čím je člověk mladší, tím snadněji se upevní jeho zvyk a zlozvyk*“ (Míček, 1984, str. 63), proto bychom měli zvyky trénovat již od mládí a zlozvyky odstraňovat také v tu dobu.

Druhá se váže přímo na zvyky a zlozvyky a je taková, že „*čím je zvyk či zlozvyk starší, tím pevněji a tím nesnadněji jej lze přetvořit.*“ (Míček, 1984, str. 63) Proto bychom neměli čekat, až se nám zlozvyk upevní, ale odstraňovat jej již v jeho rané fázi.

### Jak postupovat při odnaučování nevhodných návyků?

V první řadě si musíme uvědomit negativní dopad zlozvyku a plně si jej přiznat. Zlozvyky u některých jedinců přetrvávají, protože je s nimi jejich majitel spokojen. Trpí je u sebe a nevidí jejich negativní dopad spojený s jeho životem. Někteří dokonce své zlozvyky racionálně odůvodňují – kuřáci, že kouření uklidňuje, u kávy, že kofein jim zvyšuje krevní tlak a budou plní energie apod.

Je důležité si uvědomit, že zlozvyky pro nás mají nějaký význam. Nebude tedy lehké se jim odnaučovat, když potřeby, které jimi nahrazujeme, nebudeme naplňovat. Kuřák místo uklidnění z cigarety vyhledá uklidnění jinde, atd. Je také důležité uvědomit si, že ztráty způsobené návykem jsou daleko větší než dočasné uspokojení, které nám zlozvyk přináší. Je důležité si uvědomit, že když se svých zlozvyků zbavíme, získáme ztracenou část energie, kterou můžeme využít k lepšímu životu.

Když už si tyhle všechny nevýhody zlozvyků člověk uvědomí, může jeho mysl vyústit v předsevzetí a pevné rozhodnutí se svých zlozvyků zbavit. Ovšem boj na více frontách nebývá výhodný, a proto bychom měli zahájit boj se svým největším zlozvykem a ostatní zlozvyky odstraňovat postupně nebo v menších skupinkách.

### Faktory, které pozitivně ovlivňují snahu přerušit nevhodný návyk:

- Změna prostředí

Naše zlozvyky jsou většinou podporovány prostředím, ve kterém se nacházíme. Například zlozvyk hádat se a rozčilovat se, je podporován lidmi, s kterými jsme v chronické rozepři. Při změně prostředí vymizí podněty, které nám ke vzniku zvyku pomáhaly.

- Zbavení se podnětů, které zlozvyk nejčastěji vyvolávají

### Metody odstranění zlozvyků

#### a) Odnaučení neužíváním

Velmi radikální zrušení zlozvyku. Jednou z nejstatečnějších metod je tato metoda, kdy dáme radikální sbohem svému zlozvyku a nenecháme se donutit jej opakovat. Tato metoda náhlého přerušení neboli neopakování zlozvyku je teoreticky dost spjata s Pavlovem a jeho koncepcí o vyhasínání podmíněných reflexů a dynamických stereotypů. I kdyby bylo nutkání sebevětší, nesmíme dopustit posilování zlozvyku jeho opakováním. Tímto se svého zlozvyku zbavíme jeho zaniknutím. Abstinenční příznak sice hned po rozhodnutí zlozvyk nevykonávat stoupne, ale zase rychle klesá, neposílíme-li ho opakováním zlozvyku. Po několika úspěšných překonáních sama sebe abstinenční příznaky celkem rychle pominou. Ovšem je zde i riziko:

*„Vše, co děláme, máme tendenci sami před sebou odůvodnit, zachovat si integritu svého chování. Takže klesneme-li znovu do zlozvyku, máme tendenci si jej znovu zdůvodnit; boj za jeho odstranění musí pak tedy začít na frontě vlastního sebepřesvědčování o špatnosti návyku.“* (Míček, 1984, str. 65)

#### b) Metody interference

Starý nevhodný návyk odstraníme chováním, které se s ním nesnáší. Tvoříme vlastně protikladné návyky k návykům, které již máme. Například zvyk jemného chování a zdvořilosti potlačuje zlozvyk hrubého chování a nezdvořilosti.

#### c) Sociální napodobování

Dalo by se říci, je metodou interferenční. Člověk nedělá věci, které by nedělali lidé v jeho okolí.

#### d) Působení osobního pozitivního vzoru

Nejen učitelé, vychovatelé, ale i všichni dospělí vůbec, by měli brát v potaz, jak intenzivně působí na své okolí, hlavně na děti, které je berou jako vzor určitého typu chování a tuto nemalou zodpovědnost dostatečně přijmout za své. Není ovšem silou ani duševního hygienika být vzorem všech pravidel, které sám hlásá do světa, ovšem měl by jich ztělesňovat co nejvíce.

#### e) Metoda přesycení

Psycholog E. Guthrie, který je považován za objevitele této metody, ji mimo další své experimenty použil na malém děvčátku, které si rádo hrálo se zápalkami a zakládalo ohníček. Nejen že děvčátku dovolil za jeho dozoru sirky používat, ale i mu to přikázal a nutil ho do toho tak dlouho, až se děvčátku tato činnost zprotivila, bylo jí přesyceno.

#### f) Negativní praxe

Princip této metody je dělat chyby a zároveň si říkat, že to je chybou tak dlouho, dokud tuto mimovolní reakci dovedeme pod volní kontrolu a tím jí později ovládneme a snížíme její nátlak.

g) Metoda malých kroků

Jak už vyplývá z názvu, je to metoda, kterou se svých zlovyků zbavujeme postupně a po malých částech. Je použitelná u zlovyků, které jsou úporné a dlouhodobé jako například rozčilování se, rozptylování atd. Jedinec ubírá postupně na síle zlovyku, a tím nedochází k vědomé újmě.

## 4 SYNDROM VYHOŘENÍ

Syndrom vyhoření je v dnešní době již známým jevem. Jde o stavy vnitřní distance, extrémního vyčerpání, různých psychosomatických potíží, ale i velkého poklesu výkonnosti. Syndrom vyhoření není ale v dnešní době považován za nemoc. Podle Angeliky Kallwass (2007) by se syndrom vyhoření mohl stát hrozbou pro naši společnost, není totiž řešen v poradnách, ani na klinikách či ambulancích a to přitom potkáváme stále více lidí, kteří právě syndromem vyhoření trpí. Dalo by se říci, že hlavními disponenty na syndrom vyhoření jsou lidé, kteří ve svém zaměstnání mají co společného s pomáháním nebo jednáním s druhými lidmi nebo jsou alespoň s lidmi v těsné konfrontaci.

### 4.1 PŘÍČINY SYNDROMU VYHOŘENÍ

Není úplně jasně dané, co přesně k syndromu vyhoření vede, ale jsou známy některé příčiny, které jsou nejčastěji s ním spojovány. Zde několik těchto příčin:

*„konflikty rolí, přílišná očekávání, nedostatek autonomie, nejasnosti v hierarchických strukturách (v zaměstnání i jinde), nedostatečná podpora ze strany nadřízených, vztahové konflikty, nadměrné množství práce v příliš stěsnaném časovém rozvrhu, příliš vysoká nebo rostoucí odpovědnost, lobbying na pracovišti atd.“ (Angelika Kallwass, 2007, str. 9)*

Dalšími zátěžovými situacemi mohou být podle M. Jeklové a E. Reitmayerové (2006) i stresové situace jako je pocit neovlivnitelnosti situace, nepříjemný tlak okolností vyžadujících příliš mnoho změn, pocit nepředvídatelnosti vzniku stresové situace, pocit nezvládnutelnosti stresové situace. Dále zátěžové situace spojené s deprivací a frustrací, neuspokojení našich potřeb nebo nečekaná ztráta šance na jejich uspokojení. Trauma bývá také do těchto zátěží zařazováno, je to náhle vzniklá situace, která vede k umělému poškození nebo ztrátě. Ztrácíme pocit jistoty a bezpečí, prožíváme úzkost, obavy do budoucna, smutek

(smrt blízké osoby, účast při neštěstí, živelné pohromě apod.). Můžeme sem zařadit i například krizi, která je narušením psychické rovnováhy vyhocením nakumulovaných problémů nebo vyhocení situace či více zátěžových situací (zaměstnání, vztahy, atd.).

Seznam by mohl být podle Angeliky Kallwass (2007) i delší, ale nejde vždy o ta samá fakta, která k syndromu vyhoření napomáhají. Závisí to i na samotném jedinci, kolik je schopný vstřebat takovýchto vnějších zátěží tak, aby ještě k syndromu vyhoření nedošlo, a naopak kdy už se nachází za hranicí svých sil. Většinou k tomu dochází, když se vnější zátěže začnou dotýkat určité osobnostní meze jedince, která je složená z jeho fyzických, duševních a duchovních schopností a možností.

#### 4.2 PROJEVY SYNDROMU VYHOŘENÍ

*„Syndrom vyhoření bývá označován jako „fenomén prvních let v zaměstnání“, kdy po vysokých očekáváních, entuziazmu a „profesní mytologii“ nastává zklamání, frustrace, bezmoc a rezignace.“* (M. Jeklová, E. Reitmayerová, 2006, str. 14)

Je několik cest, které mohou rychleji přispět k syndromu vyhoření. Je to **ztráta ideálů**, jak je již zmíněno výše. Dále to může být **workoholismus**, což je závislost na práci, jedinec má vnitřní nutkání a musí svou potřebu hodně pracovat uspokojit, což mu ovšem zabírá více jeho času a energie, která postupem času vyprchává a ztrácí se. Nebo je zde ještě takzvaný **teror příležitostí** – *„Každá nová zakázka je brána jako zajímavá a lákavá příležitost, které by bylo škoda nevyužít“* (M. Jeklová, E. Reitmayerová, 2006, str. 15), chybí schopnost tyto zakázky odmítat, říci ne.

Některé projevy mohou občas připomínat jiné duševní poruchy. Měly bychom být na pozoru již při prvních příznacích syndromu, v jeho počátečních varovných fázích. Člověk se například, jak je již uvedeno, příliš angažuje, což mu pak přináší velkou únavu a vyčerpanost. Jedinec stále méně snese. On sám, ale i jeho okolí trpí jeho výkyvy nálad, je méně

schopen odpočívat a snadno podléhá i různým infekcím. Celková únava se může stát až chronickou a vést například k úplné ztrátě sil. (Angelika Kallwass, 2007)

Ve vztahu k sobě samému cítíme beznaděj, velkou nejen fyzickou, ale i psychickou únavu, pesimismus a zklamání, úzkosti, strachy, emoční vyčerpání, nejsme sami se sebou spokojeni, ostatní se nám zdají být rychlejší, výkonnější, spokojenější. Jsme v neustálém napětí a stresu, nemáme dostatek energie, zatěžuje nás jakýkoliv problém, i když je sebemenší, nevíme si s ním rady. Ztrácíme motivaci a tvořivost.

Člověk prožívající syndrom vyhoření se chová jinak i k lidem ve svém okolí. Lidé, kteří jsou kolem něj, ho obtěžují, kladou mu úkoly, které není schopen vykonat. Jednání s nimi je chladné bez citové angažovanosti. Ztrácí empatii a nezajímají ho druzí, nezajímá ho ani to, co si o něm druzí myslí nebo jak jej vidí a hodnotí.

Jednotlivé projevy se mohou u různých lidí lišit, ale nejčastěji bývají tito lidé neschopni řešit každodenní úkoly, jsou fyzicky i psychicky unavení, mají negativní postoj k životu, jsou přecitlivělí a podráždění, neobjektivní a nespolehliví. Mohou trpět i poruchami spánku a celkově se snížit jejich fyzická aktivita.

### 4.3 JAK NA SYNDROM VYHOŘENÍ

Když začneme v počáteční fázi syndromu, je mnoho opatření, jak mu předejít. Úplný začátek je rozbor situace, analýza rozvržení sil, nároků, které vůči sobě máme (někdy přehnané), iluze o vztazích a zaměstnání. Prvním velkým krokem je uvědomění, že jde o problém, který musíme řešit a ujasnit si, že jej řešit chceme. *„Při vyhoření se mění naše vnímání světa kolem nás, nemění se svět sám o sobě.“* (M. Jeklová, E. Reitmayerová, 2006, str. 20) Tenhle fakt si musí člověk, který si chce pomoci uvědomit. Také by si člověk měl uvědomit smysluplnost vlastního života a práce, která také vede k celé životní spokojenosti.

Pomoci sami sobě můžeme tím, že si uvědomíme náš problém a budeme na sobě pracovat. Nepůjde to lehce, ale můžeme začít například duševní hygienou (viz kapitola Duševní hygiena) a tím změnou svých dosavadních návyků. Pomoc je potřebná ale i od nejbližších lidí, jako je rodina, přátelé, ale také od těch vzdálenějších jako jsou například spolupracovníci. Naslouchání, emoční podpora, uznání, ale i zpětná vazba je pro nás důležité faktory, které nám pomohou syndrom vyhoření překonat.

Když už vyhoření nastane, je většinou dobré vyhledat i odbornou pomoc kvalifikovaného pracovníka, psychologa.

#### 4.4 JAK PŘEDCHÁZET SYNDROMU VYHOŘENÍ

Mezi praktická a konkrétní doporučení, jak se vyhnout syndromu vyhoření patří několik opatření, která nám mohou pomoci potlačit onen nástup syndromu vyhoření, a můžeme je na sebe aplikovat. Patří mezi ně: *„snížit příliš vysoké nároky na sebe, naučit se říkat NE, předcházet komunikačním problémům, vyjadřovat otevřeně své pocity, hledat věcnou podporu, doplňovat energii, vyhledávat konkrétní ohraničené výzvy, zajímat se o své zdraví, nepropadat syndromu pomocníka, stanovit si priority, plánovat, hledat emocionální podporu, vyvarovat se negativního myšlení, v kritických okamžicích zachovat rozvahu, využívat nabídek pomoci, dělat přestávky.“* (M. Jeklová, E. Reitmayerová, 2006, str. 26)

Další radou jak předcházet syndromu vyhoření je dodržovat body určené v duševní hygieně, které patří jak k prevenci stresu, tak právě k prevenci syndromu vyhoření. Patří sem například vytvoření si vlastních důležitostí, správná výživa, učení se sama sebe vypnout a relaxovat, vyhýbání se stresovým situacím jako takovým, pohybovat se a cvičit, pěstovat si dobré vztahy a navazovat nová přátelství apod. (M. Jeklová, E. Reitmayerová, 2006)



## 5 RELAXACE A MEDITACE

Když se podíváme zpět do pravěku, můžeme tam najít několik situací, které jsou dost podobné těm, které se odehrávají v našem nynějším životě. Tak například: pračlověk se potkal s tygrem. Bylo dosti jasné, že buď bude mít pračlověk z tygra kabát, nebo bude mít tygr pračlověka k večeři. Pračlověku se v tu chvíli připravilo tělo na boj. *„V okamžiku se mu zrychlil dech, srdce začalo být silněji a s větší frekvencí a horečně pumpovalo krev do kosterních svalů. Hladké svaly se naopak stáhly, trávení a podobné záležitosti musely v takové situaci počkat.“* (Karel Nešpor, 1998, str. 11) Dále mu také pomohly žlázy s vnitřní sekrecí tím, že uvolnily do krve látky, z kterých se získala potřebná energie pro boj. Když si uvědomíme, co se pračlověku v těle dělo, je to vlastně to samé, co se nám děje při stresových reakcích, při stresu. Přibližně to samé se může stát člověku v dnešní době, jen s tím rozdílem, že vůbec nedojde k boji, jestli tedy nepovažujeme za boj to, že na konci zazní věta: „Ano, pane vedoucí.“ Pračlověk po vítězném boji s tygrem odešel do jeskyně, kde se za pochvaly svých blízkých stočil v pocitu bezpečí do klubíčka, přikryl se kožešinou a v polospánku a uvolnění se dostal do stavu útlumu. Naopak v dnešní době, ten kdo prožije stresovou situaci, jde a pustí si doma k odpočinku například televizní noviny, které ho rozhodně neuklidní.

Jsou známy různé nemoci a problémy, ke kterým byly v lékařství použity relaxační a meditační techniky. Jedná se například o astma, syndrom vyhoření, deprese, ekzémy, hraniční poruchy osobnosti, kokaťavost, menstruační potíže, posílení imunitního systému, sexuální problémy, poruchy pozornosti a hyperaktivita u dětí, prevence srdečních chorob, atd. Zdá se, že tyto problémy jsou velmi rozdílné, ve skutečnosti jsou ale všechny podněcovány právě stresem. Nadměrný a dlouhotrvající stres je ještě více zhoršuje nebo vyvolává problémy další. K zmírnění stresu se můžeme dopracovat právě pomocí relaxačních technik.

Relaxace může pro nás mít mnoho podob, ať už je to jen zavření očí a nadechnutí se při náhlém zahlcení podněty, práce na zahradě a mnoho dalšího. Pojem relaxace v odborném slova smyslu můžeme použít však jen tehdy, když pocítíme určité změny v našem těle. Změny, které se týkají snížení:

- svalového napětí a prokrvení svalů,
- dechové frekvence,
- tepové frekvence,
- krevního tlaku,
- metabolických funkcí,
- práce hormonů nadledvin a štítné žlázy,
- kožní galvanické vodivosti,
- frekvence vln na záznamu elektrické aktivity mozku.

Je mnoho relaxačních technik, ze kterých si každý určitě vybere tu svou a najde, co právě jemu nejvíce vyhovuje. Přístupy jsou velmi rozdílné, může se jednat o techniky, kdy uvolňujeme svaly (Jacobsonova progresivní relaxace), svalová napětí a uvědomování si dechu s využíváním představ (Jógová relaxace), techniky, při kterých si uvědomujeme svůj dech, tělesné i duševní pocity (Buddhistické meditační techniky), techniky autosugesce (Schultzův autogenní trénink), ale například i techniky opakování určitého slova nebo věty a pasivní pozorování myšlenek (Bensonova technika „Relaxační odpověď“) a další jiné.

Relaxační a meditační techniky nám umožňují lépe poznat sami sebe, uvědomovat si vlastní tělo a psychiku. Když se naučíme své tělo a psychické stavy poznávat, můžeme například rozeznat, kdy přichází první známky nachlazení, a pomocí odpočinku, vitamínů a bylinkových čajů předejít vážnějším onemocněním. Kdo si svého těla a pocitů nevšímá, postřehne potíže až při horečkách, kdy už je většinou pozdě na „samoléčbu“. (Karel Nešpor, 1998)

## 6 KLÍČOVÉ DOVEDNOSTI UČITELE

K naší celkové spokojenosti také přispívá to, jak se cítíme ve své práci, jak jsme s ní spokojeni či nespokojeni, jak je již zmíněno také v kapitole Duševní hygiena i Syndrom vyhoření. Učitelská profese je spojena se spoustou kompetencí, dovedností, ale také nároků. Tohle vše by měl učitel hravě zvládat. Není to vždy ovšem tak jednoduché, a proto by se měli učitelé stále vzdělávat a zlepšovat právě ve svém oboru, který roste s dobou. V této kapitole bychom se podívali na klíčové dovednosti, které by měly být součástí každého pedagoga.

Pedagogické dovednosti se opírají například o vědomost učitelů o účinném vyučování. Podle L. S. Shulmana, kterého uvádí Chris Kyriacou, je vědomostní základnou pro tyto vědomosti hned několik bodů:

- *znalost učiva,*
- *znalost obecných principů a strategií řízení vyučování a organizace práce ve třídě,*
- *znalost kurikulárních materiálů a vzdělávacích programů,*
- *znalosti o tom, jak učit jednotlivá témata obsažená v kurikulu,*
- *znalosti o žácích,*
- *znalost kontextu, ve kterém probíhá vyučování; tady se jedná o širokou škálu vědomostí, které sahají od znalosti kolektivu třídy po znalost specifik obce a širší komunity,*
- *znalost výchovných cílů a hodnot. (Chris Kyriacou, 1991, str. 19)*

Tyto pedagogické dovednosti jsou spojené podle Shulmana s myšlením učitele, opírajícím se o určitý soubor vědomostí, takzvanou vědomostní bázi, která slouží učiteli k posouzení situace a jednání v ní.

Pedagogické dovednosti jsou také brané za logicky související činnosti, které učitel používá k tomu, aby podporoval žákovu učení. Rozlišují se tři důležité prvky těchto dovedností a to vědomosti, rozhodování a činnost. Ve vědomostech jsou zahrnuty učitelovi poznatky o žácích, o daném oboru, o kurikulu, vyučovacích metodách a dalších faktorech, které mohou mít vliv na vyučování a učení. Ale také vědomosti o tom, jak je na tom s vlastními pedagogickými dovednostmi. Do rozhodování zařazujeme rozhodování a uvažování probíhající nejen při a po vyučovací jednotce, ale i předem v průběhu přípravy na ni. Celé rozhodování je zaměřeno na co nejlepší dosažení výsledků, tedy vzdělávacích cílů. Za činnost je potom brána akce učitele, která je vidět navenek a napomáhá k učení žáků.

Různé požadavky jsou kladeny na učitele v praxi, další sledované inspekcí a podobně. Podle Chrise Kyriacou, který věnuje celou knihu tomuto tématu, je seznam základních pedagogických dovedností sloučen v tyto body: plánování a příprava, realizace vyučovací jednotky (hodiny), řízení vyučovací jednotky (hodiny), klima třídy, kázeň, hodnocení úspěchů žáků, reflexe vlastní práce a evaluace (sebehodnocení).

## 6.1 PLÁNOVÁNÍ A PŘÍPRAVA

- musíme mít plán hodiny takový, aby měl jasné a vhodné záměry a také cíle;
- metody, obsah a struktura, které si zvolíme pro hodinu, musí odpovídat tomu, co chceme žáky naučit;
- volíme naplánování hodiny tak, aby navazovala na výuku dřívější a zároveň mohla být příště navázána další výukou;
- pomůcky a materiály si dobře a včas zkontrolujeme a připravíme;
- když se rozhodujeme, je zapotřebí v procesu plánování hledět na situaci žáků a širší kontext;
- hodinu musíme uspořádat tak, abychom upoutali a udrželi pozornost žáků, jejich zájem a jejich aktivitu při výuce.

## 6.2 REALIZACE VYUČOVACÍ HODINY

- musíme jednat jistě a uvolněně, se sebedůvěrou, účelně, vzbuzovat svým chováním o výuku zájem;
- výklad i vysvětlení podáváme jasně a formou, která odpovídá potřebám a úrovni žáků;
- klademe různé otázky v rozmanité šíři a vyvoláváme všechny žáky ve třídě;
- používáme širokou škálu vhodných učebních činností, abychom žáky podpořili v učení;
- dáváme žákům prostor k tomu, aby se na hodině aktivně podíleli a měli možnost organizovat svou práci;
- podporujeme vyjadřování žáků a jejich další rozvíjení, respektujeme jejich myšlenky a názory;
- práce, kterou žákům zadáváme je přiměřená jejich potřebám;
- pomůcky a materiály používáme účelně.

## 6.3 ŘÍZENÍ VYUČOVACÍ JEDNOTKY

- snažíme se, aby začátek hodiny byl hladký a rychlý a navodil žákům kladný postoj k činnosti, kterou budou v hodině pokračovat;
- snažíme se udržet pozornost žáků, jejich zájem a zapojení se do činnosti;
- sledujeme dílčí pokroky žáků a jejich pokroky celkové;
- přechody mezi činnostmi děláme hladké;
- dobře rozvrhneme čas věnovaný jednotlivým činnostem;
- snažíme se udržet odpovídající úroveň hodiny a přizpůsobujeme tomu spád a tempo výuky;
- když potřebujeme, plán si průběžně pozměníme;
- dobře využíváme závěrečné fáze hodiny.

## 6.4 KLIMA TŘÍDY

- klima přizpůsobujeme cílevědomě na splnění úkolů, je uvolněné a s jasným smyslem pro pořádek;
- žákům dáváme najevo vysoká pozitivní očekávání, podporujeme je a povzbuzujeme k učení;
- vztahy mezi žáky a sebou se snažíme udržovat v dobrém, důvěrném a uvolněném vztahu, vzájemné úctě;
- k budování žákovi sebedůvěry a sebeúcty poskytujeme žákovi zpětnou vazbu, která tomu přispívá;
- rozmístěním vybavení a vzhledem třídy podporujeme žákovi kladné postoje k vyučování a usnadňujeme tím činnost, kterou zde realizujeme.

## 6.5 KÁZEŇ

- do značné míry zakládáme řád na vytvoření kladného klimatu ve třídě a na dobré realizaci a řízení vyučovací jednotky;
- autorita by měla být přiměřená a žáci by ji měli uznávat a přijímat;
- vhodným způsobem sdělujeme žákům pravidla a požadavky, týkající se jejich chování;
- pozorujeme důkladně žáky a jejich chování, snažíme se předcházet vhodnými kroky projevům nežádoucího chování;
- při nevhodném chování žáků uplatníme několik kroků: *„prověření případu, jeho projednání, pomoc při učebních potížích, napomenutí a tresty“*; (Chris Kyriacou, 1991, str. 26)
- vyhýbáme se konfrontacím a situacím, ve kterých konfrontace hrozí.

## 6.6 HODNOCENÍ PROSPĚCHU ŽÁKŮ

- hodnocení během i po hodině provádíme důkladně a konstruktivně, vyhodnocené práce vracíme žákům včas;
- zpětnou vazbou neřešíme jen nalezení chyb a jejich nápravu, ale povzbuzujeme jí také žáka k dalšímu úsilí a posilujeme tím jeho sebedůvěru, zahrnuje to tedy i radu, pomoc a individuální práci s jednotlivými žáky;
- používáme průběžné (formativní) i finální (sumativní) hodnocení, tedy typově různé úkoly, které nám tyto oblasti pokryjí;
- vedeme si různými způsoby záznamy o práci a prospěchu žáků;
- dáme možnost žákům samotným podílet se na hodnocení práce a prospěchu;
- hodnocení používáme pro odhalení oblastí, ve kterých mají žáci problémy, k ověření efektivnosti vyučování a k ověřování toho, zda se podařil vytvořit pevný základ pro další postupy vyučování;
- hodnotíme žákovi dovednosti a učební strategie, které používá, abychom podpořili jeho další metakognitivní rozvoj dovedností.

## 6.7 REFLEXE A SEBEHODNOCENÍ (EVALUACE) VLASTNÍ PRÁCE

- své hodiny hodnotíme s cílem přizpůsobit podle získaných poznatků další plánování a praktickou činnost, kterou budeme v budoucnu vykonávat;
- přemýšlíme o své aktuální praxi a snažíme se rozpoznat stránky své práce, které by potřebovaly další rozvoj;
- na hodnocení své praxe užíváme velkou škálu metod;
- snažíme se pravidelně prověřovat to, jak si organizujeme čas a činnosti a jestli by nebylo možné je v budoucnu využívat tak, abychom dosáhli větší účinnosti;
- provádíme revizi u strategií a technik, které používáme proti stresu.

(Chris Kyriacou, 1991)

## II PRAKTICKÁ ČÁST



## 7 VÝZKUM ŽIVOTNÍ SPOKOJENOSTI UČITELŮ ZŠ

### 7.1 CÍLE VÝZKUMU

Mezi primární cíle výzkumu patřilo zjistit, jak hodnotí svou životní spokojenost učitelé prvního stupně základních škol s přihlédnutím na jejich dodržování duševní hygieny a s tím spojené psychosomatické problémy.

K dílčím cílům patřily odpovědi na otázky týkající se spokojenosti s prací, ve které právě fungují; to, v jaké se nachází životní situaci, ale například také to, jak využívají svůj volný čas.

### 7.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Hlavním tématem výzkumu byla spokojenost učitelů na prvních stupních základních škol. Určili jsme několik otázek k danému tématu, na které jsme chtěli znát odpovědi.

1. Mohou být učitelé základních škol vzhledem ke své náročné profesi spokojeni se svou životní situací?
2. Pěstují si a využívají učitelé základních škol návyky pravidel duševní hygieny?
3. Jsou učitelé základních škol prvních stupňů šťastnými lidmi?

### 7.3 NÁSTROJ VÝZKUMU - DOTAZNÍK

Jako nástroj k výzkumu byla s ohledem na dané otázky použita metoda dotazníku. Dotazník je vhodnou metodou při potřebě získávání dat u velkého počtu respondentů a u „nemožnosti“ ptát se respondentů tváří v tvář. Je sice právě díky tomu, že nejsme tváří v tvář s respondenty, ochuzen například o doplňující otázky, které nemůžeme respondentům pokládat, ale je snadným způsobem pro kvantifikování dat. Nevýhodou může také být nesrozumitelnost otázek, nižší věrohodnost odpovědí, ale také větší zátěž při přípravě než je tomu například u interview. Výhodou je časová a finanční nenáročnost.

Již existuje dotazník pro životní spokojenost, kde se pomocí škálování vyhodnocuje 10 oblastí, které souvisejí s celkovou životní spokojeností. V každé škále se odpovídá na 7 otázek, podle vlastního pocitu, od velmi nespokojen až po velmi spokojen, rozděleno do sedmibodové stupnice. Oblasti, které respondenti hodnotí, jsou: zdraví; práce a povolání; finanční situace; volný čas; partnerství a manželství; vztah k vlastním dětem; vlastní osoba; sexualita; přátelé, známí, příbuzní a bydlení. Pro vytvoření dotazníku bylo přihlédnuto k těmto oblastem, ale striktně dodrženo jich nebylo. Vynechána byla například oblast sexuality, bydlení, vlastní děti a přátelé. Dotazník uložen v přílohách.

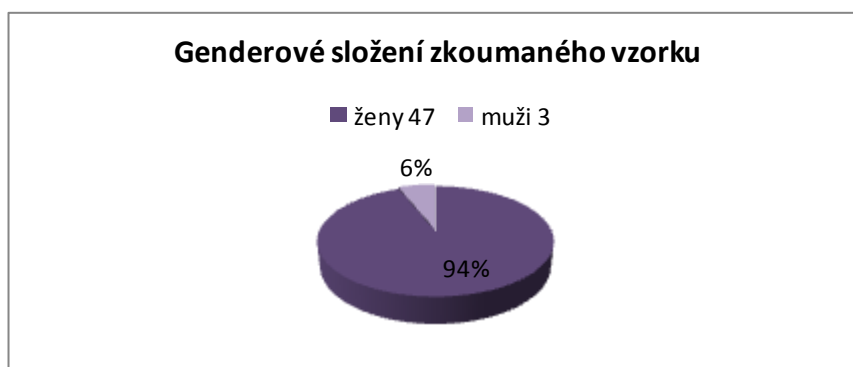
Jak uvádí Hamplová (2004), mohou ale odpovědi respondentů narazit hned na dvě skutečnosti, které mohou dotazníky znehodnotit. Jedná se jak o nestálost pocitů a náladovost respondentů, tak také o kulturní podmínky, které se mohou negativně odrazit v odpovědích. U prvního ovlivňujícího faktoru ale nejde o velký rozdíl mezi náladou nynější a náladou dlouhodobou. Když totiž člověk hodnotí svou životní spokojenost a pocity štěstí, hodnotí tyto dva faktory dlouhodobě a celkem stabilně. Není proto tato skutečnost pro můj výzkum natolik negující. Je jasné, že použitím více otázek a možností se vyjádřit bude výsledek více zhodnotitelný, než když se zeptáme jen na jednu skutečnost. Předpokládáme, že v České republice nebude takový problém s kulturními podmínkami, jako je tomu podle Hamplové (2004) například ve Spojených státech, kde hraje velkou sociální roli to, zda je člověk šťastný či nikoliv, a proto mají lidé tendenci odpovídat na vše pozitivně. Je možné, že se tato skutečnost v malé míře odrazí i zde u nás, ale nebude tak masivní, jako by tomu bylo například ve zmíněných Spojených státech.

## 7.4 VÝZKUMNÝ VZOREK

Dotazník, který obsahoval 19 otázek, byl e-mailem rozeslán na několik plzeňských základních škol, učitelům prvních stupňů. Dotazník byl anonymní, a proto není přesně dané, ve kterých školách učitelé odpověděli a ve kterých ne. Někteří, jak ukázaly stránky, na kterých byl dotazník zpracován, dokonce jen otevřeli a dále nevyplnili. Možná nechtěli na dané otázky odpovídat a zamýšlet se nad danými problémy či neměli dostatek času. To se bohužel formou dotazníku nedozvíme. Stalo se tak u více než poloviny dotazovaných. Na dotazník odpovědělo 50 respondentů, 47 žen a 3 muži.

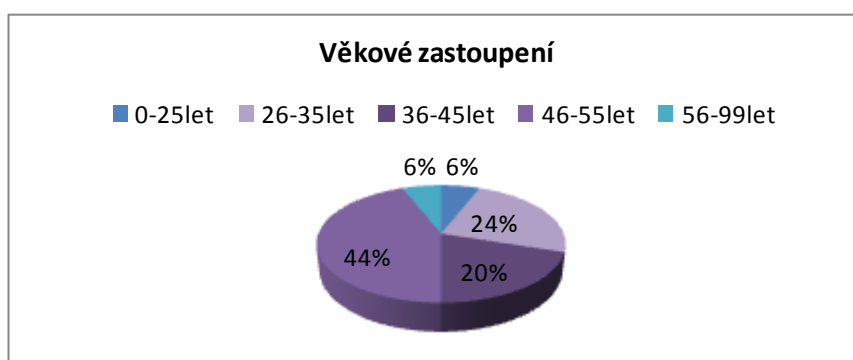
## 7.5 VÝSLEDKY DOTAZNÍKU

**Graf č. 1:** Genderové složení vzorku



Zdroj: Autor

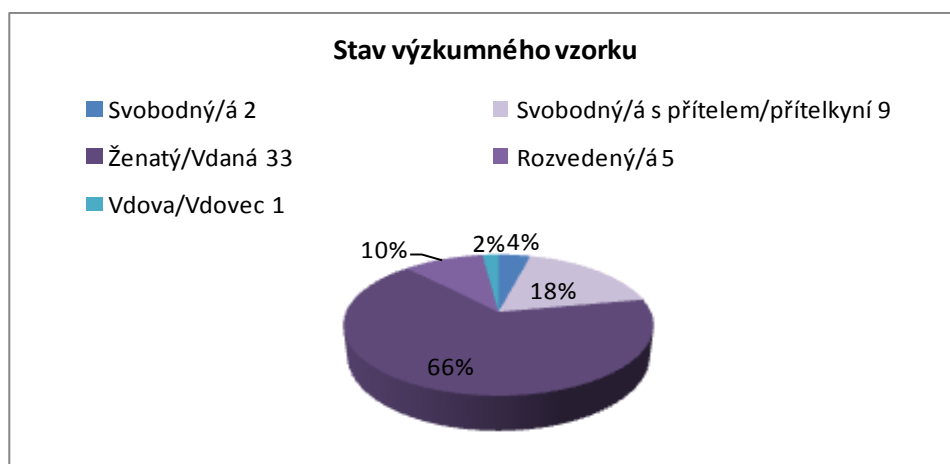
**Graf č. 2:** Věkové zastoupení výzkumného vzorku



Zdroj: Autor

Jak je vidět z grafu č. 2, na kterém je věkové zastoupení výzkumného vzorku, nejvíce respondentů bylo ve věku 46-55let a to 22. Na dalším místě byli učitelé ve věku 26-35let, kterých bylo 12. Dále s počtem 10 se účastnilo učitelů ve věku 36-45let. A stejný počet 3 dali učitelé ve věku 0-25let a 56-99let.

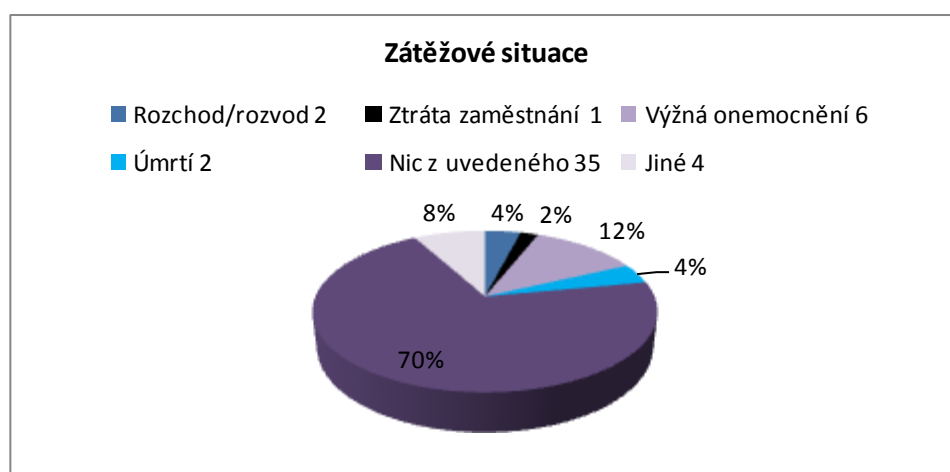
**Graf č. 3:** Stav, ve kterém se vzorek právě nachází



Zdroj: Autor

Ve výzkumném vzorku se objevilo několik rozvedených a dokonce jedna vdova. Je tedy s přihlédnutím k teoretické části diplomové práce možné, že právě tyto zátěžové (stresové) situace mohli vést tyto respondenty k celkové spokojenosti se sníženým skóre – viz poslední 3 otázky. Nejvíce se objevilo ženatých/vdaných respondentů.

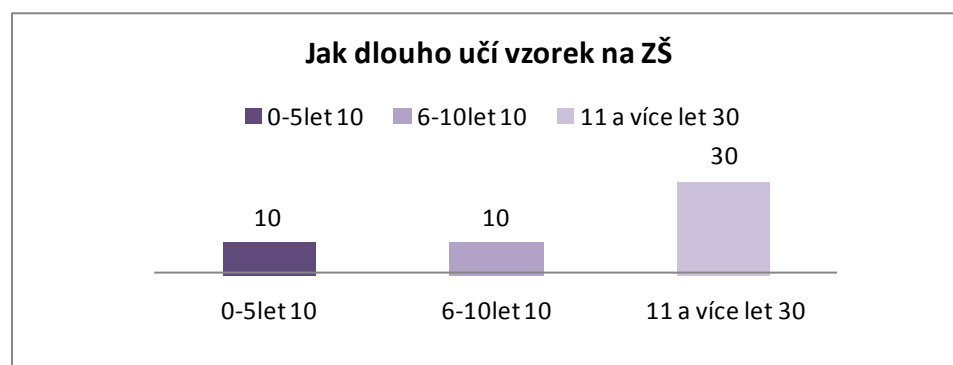
**Graf č. 4:** Zátěžová (stresová) situace, kterou tázaní nyní řeší



Zdroj: Autor

Nejvíce respondentů odpovědělo, že nyní neřeší žádné stresové situace, které by celkově zatěžovaly jejich organismus. Objevilo se 8% respondentů, kteří uvedli jako jinou stresovou situaci nedostatek financí, rekonstrukci domu, odchod ze zaměstnání na vlastní požádání a problémy s vlastními dětmi.

**Graf č. 5:** Jak dlouho učí zkoumaný vzorek na základní škole



Zdroj: Autor

U zkoumaného vzorku učí nejvíce respondentů na základní škole více jak 11 let. Nastejno je to pak u 0-5let učení na základní škole a 6-10let. V další otázce, jestli jsou učitelé se svým zaměstnáním, ve kterém jsou již nějakou dobu spokojeni, odpovědělo: 43 respondentů **ano**, 7 respondentů odpovědělo **ne**. Tyto hodnoty se vážou i k další otázce, která byla: Uvažujete o změně zaměstnání? Podle předchozí otázky by se zdálo, že by odpověď **ne** měla zaznít u 43 respondentů, když jsou se svou prací spokojeni, nebylo tomu ovšem tak. **Ne** odpovědělo pouze 38 dotázaných, dalších 8 odpovědělo, že **možná** uvažují o změně zaměstnání a 3 dokonce že o něm uvažují určitě, tedy odpověď **ano**.

Odpovědi na otázku, zda prožívají učitelé ve svém zaměstnání stresové situace byly překvapující. Jeden jediný respondent totiž odpověděl **ne**. Ostatních 49 se shodlo, že buď **ano** (32) nebo **zřídka** (17), ale že stresové situace ve své práci zažívají. 33 z nich se s těmito obtížemi podle svého názoru vyrovnává **lehce** a 17 **obtížně**. Následující otázka byla postavena na textové odpovědi. Respondenti uváděli zátěže, které považují za stresové. Tázání se shodli hned na několika zátěžích, které jim jejich

práci svým stresovým podtextem narušují. Zde několik, které se opakovaly nejčastěji a byly skoro u všech respondentů:

- *chování žáků, jejich agresivita a pasivnost,*
- *časová tíseň; úkoly navíc, které se netýkají vyučování,*
- *komunikace s rodiči, jejich nespolupráce, lhostejnost,*
- *vysoká administrativní činnost na úkor času pro jinou práci,*
- *sledování a tlak z vyšších pozic – inspekce, ředitel, atd.*

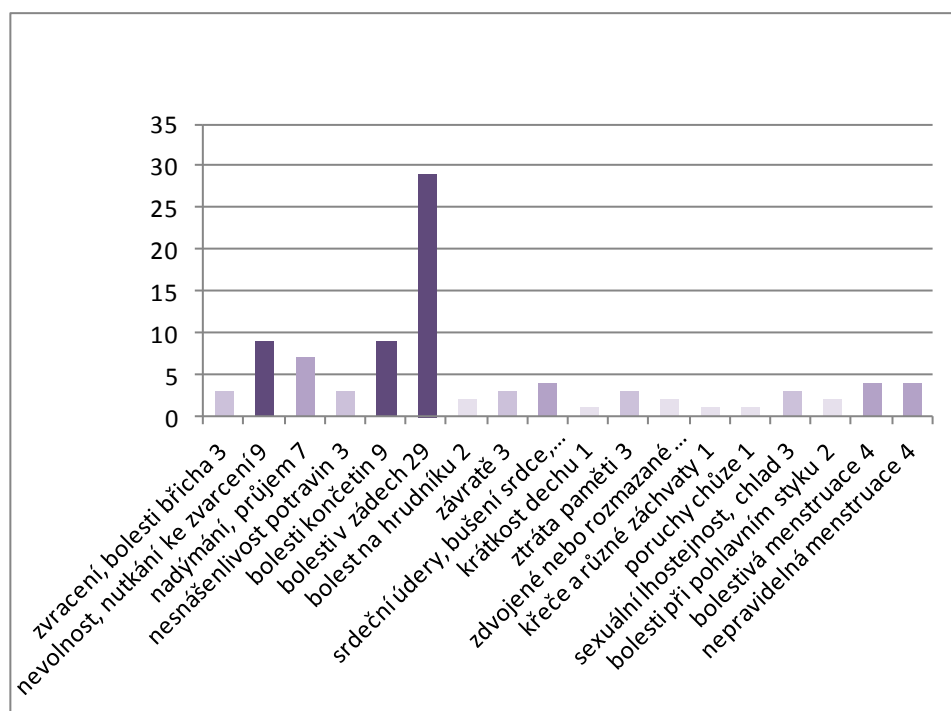
Stresové zátěže, které se opakovaly méně často, a nebyly u všech respondentů:

- *zvýšená pozornost o přestávkách: hluk, úrazy, nekázeň, drzost dětí,*
- *konflikty a nedorozumění s kolegy,*
- *uzávěrky klasifikací,*
- *vysoký počet integrovaných žáků, není čas na individuální přístup,*
- *nedorozumění s rodiči, agresivita.*

Další otázkou bylo, zda si učitelé myslí, že jim tyto zátěže nějak ovlivňují zdraví. Na odpovědi ano, myslím si, že mé zdraví ovlivňují, se shodlo 32 respondentů a 18 zbylých si myslí, že tyto zátěže na zdraví vliv nemají. Z celkového počtu 50 respondentů se s pojmem psychosomatika nesetkali jen 3, ostatních 47 tento pojem již někdy slyšelo nebo se s ním setkalo, je tedy zřejmé, že je ovlivněna i otázka týkající se vlivu zátěží na zdraví. Učitelé dobře vědí, že jejich psychická zátěž přináší i zdravotní problémy. V řešení otázky byly zátěže pracovní, proto byla další otázka věnována právě tomu, zda si učitelé myslí, že jejich zaměstnání pomáhá pozdějším psychosomatickým obtížím. Překvapující odpovědi byly u 40 respondentů ano a jen u 10 ne, nemají vliv na pozdější zdravotní stav. Překvapující proto, že o dvě otázky výše, na podobnou otázku – tedy jestli mají výše jmenované zátěže vliv na zdraví, odpovědělo 18 respondentů, že ne a zde odpovědělo jen 10 respondentů, že tomu tak není.

Další otázka byla v podobě zaškrtování více odpovědí a týkala se psychosomatických symptomů, které se mohou objevovat v životě každého z nás a většinou s nimi jdeme k lékaři místo toho, abychom hledali jejich příčinu právě sami v sobě, například v naší psychické zátěži, kterou je možno, jak je zmíněno v teoretické části, odstraňovat vlastní pomocí. V následném grafu je zobrazeno nejvíce symptomů, které respondenti zaškrtnuli jako ty, kterými ve svém životě trpí.

**Graf č. 6:** Přehled symptomů, které se vyskytují u respondentů

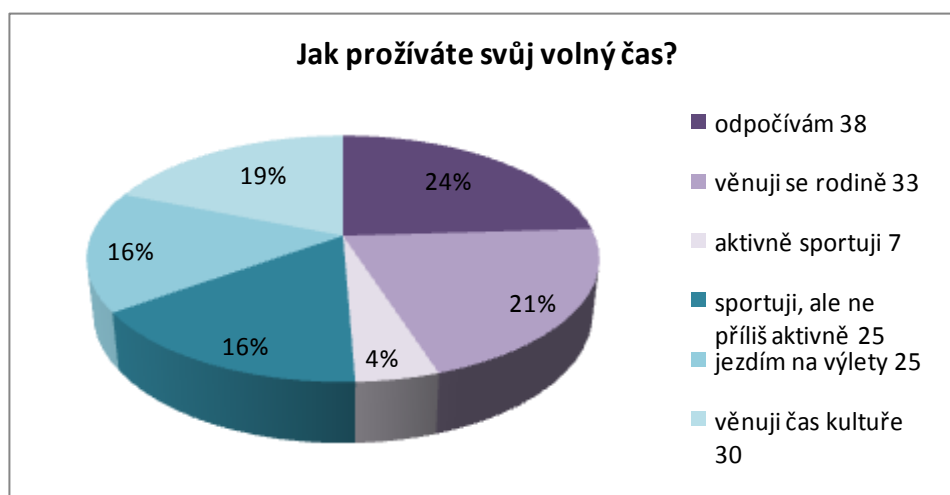


Zdroj: Autor

Jak je vidět na grafu č. 6, objevují se symptomy psychosomatických onemocnění v docela velké míře. Nejvíce se objevují u respondentů bolesti v zádech a to u 29 tázaných. Na druhém místě v četnosti se umístily pocity nevolnosti a nutkání ke zvracení spolu s bolestmi v končetinách. Třetí pozici obdrželo nadýmání a průjem. Ostatní příznaky jsou jen málo vyskytující se a jsou uvedeny v grafu.

Kategorie volný čas zahrnovala otázku: Jak využíváte svůj volný čas, věnujete se nějaké relaxační technice či meditace? Odpovědi jsou zaznamenány v grafu č. 7.

**Graf č. 7:** Čemu se ve svém volném čase věnuje výzkumný vzorek



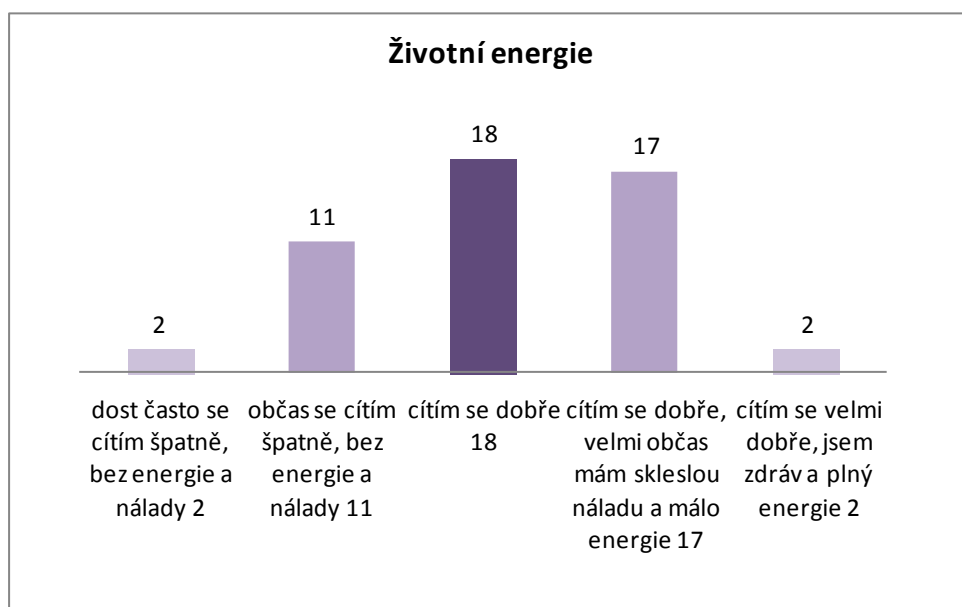
Zdroj: Autor

Z grafu č. 7 vyplývá, že respondenti věnují svému volnému času nemalou pozornost a snaží se jej zaplnit různými aktivitami, skoro všechny uvedené aktivity dostaly alespoň polovinu hlasů. U této otázky byla ještě možnost dopsat své jiné zájmy a koníčky, kterým se respondenti věnují. Zde několik zájmů, které učitelé vypsali: *pes, hudba, ruční práce, zahrada, četba* – tyto odpovědi se opakovaly vícekrát. Dále respondenti vypsali: *hru na klavír, vyšívání, šití, scrapbooking, quilling, paličkování, háčkování, botaniku, brusle, stolní tenis, procházky*. Relaxační techniky, druhy meditací ani žádné jiné odpočinkové činnosti respondenti nevypsali, i když 9 z nich uvedlo, že některé druhy této činnosti vykonávají.

Poslední tři otázky dotazníku se týkaly životní energie, životní spokojenosti a konečně toho, jestli se respondenti cítí jako šťastní lidé. Odpovědi na tyto otázky byly položeny formou škálování, kde respondenti odpovídali výběrem z 3, 5 nebo ze 7 možností škály. U prvních dvou otázek nejvíce respondentů odpovědělo „zlatou“ střední cestou, u otázky poslední se všichni drželi spíše u toho, že se považují za šťastné. Žádná odpověď neklesla pod pomyslnou polovinu škály. Více srovnání v následujících grafech.

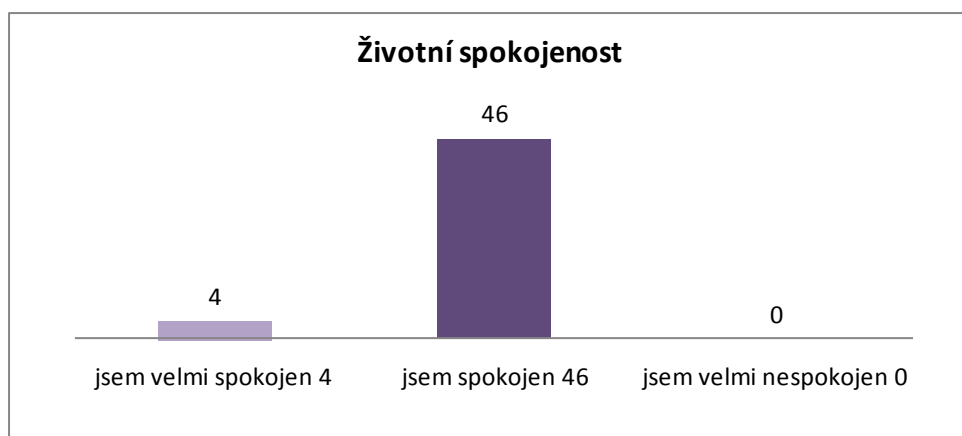


**Graf č. 8:** Zhodnocení životní energie výzkumného vzorku



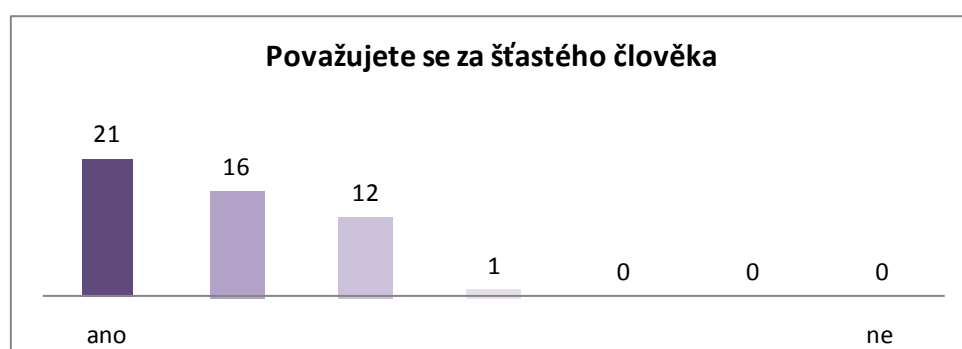
Zdroj: Autor

**Graf č. 9:** Zhodnocení života, životní spokojenost respondentů



Zdroj: Autor

**Graf č. 10:** Úvaha nad celkovým pojetím šťastného člověka



Zdroj: Autor

## 7.6 INTERPRETACE VÝZKUMU

Jednotlivé odpovědi na položené otázky z dotazníku jsou zaznamenány v grafech a popisu výsledcích výzkumu. Zde se budeme věnovat odpovědím na výzkumné otázky, které jsme si položili na začátku výzkumu.

1. Mohou být učitelé základních škol vzhledem ke své náročné profesi spokojeni se svou životní situací?

S přihlédnutím do výsledných grafů je odpověď na tuto otázku jednoznačná, ano mohou. Žádný z respondentů neodpověděl zcela negativně, že by byl nespokojený se svou životní situací. Všichni se umístili na pomyslné příčce životní spokojenosti na velice vysoké úrovni. Tento fakt může být dán tím, že učitelskou profesi si většinou volíme již s některými osobnostními předpoklady a je tedy zřejmé, že naše práce nás nebude „obtěžovat“ a tím nám narušovat jednu z největších oblastí pro hodnocení životní spokojenosti. Také se studenti pedagogických fakult v různých předmětech dozívají, jak správně pečovat o své psychické i fyzické zdraví. Základy duševní hygieny jsou tedy respondentům vštěpovány již od raných představ o jejich profesi. Mají tedy dost času na jejich zapracování do svého života. Učitelé se podle výzkumu také nenechají zaskočit různými stresovými situacemi, které je v pracovním procesu mohou potkat. Podle odpovědí se umí se situacemi lehce vyrovnat, to je také důkazem toho, že umějí správně používat pravidla duševní hygieny.

2. Pěstují si a využívají učitelé základních škol návyky pravidel duševní hygieny?

Na tuto otázku je skryta odpověď i v předchozí odpovědi. Vzhledem k výsledkům výzkumu je zřejmé, že učitelé tyto návyky užívají a snaží se je dále udržovat. Je to dáno velkým zájmem o osobní a neprofesní život učitelů, kteří mají své zájmy a koníčky. Učitelé vědí, že základy duševní hygieny je třeba dodržovat a dále se vzdělávat nejen v tomto směru.

Jedinou oblastí, kterou podle výzkumu učitelé zcela nevyužívají, je relaxace a meditace. Tyto techniky jsou v dnešní době brány s rezervou a není na ni hleděno jako na důležité. I když opak je pravdou. Měli bychom se v této oblasti více vzdělávat a určitým technikám relaxací a meditace se věnovat. Zastavit se a nenechat se unášet proudem starostí, které v našem zběsilém životě číhají na každém kroku.

### 3. Jsou učitelé základních škol prvních stupňů šťastnými lidmi?

Zkoumáno bylo 50 respondentů z různých plzeňských škol, není tedy zřejmé, že jde o zcela objektivní vzorek pro celé zastoupení učitelů prvních stupňů. Podle zkoumaného vzorku jsou tito dotázaní šťastnými lidmi. Může to být dáno právě tím, že si vybrali profesi, která je zcela naplňuje a dělá je šťastnými. Také tím, že se ve svém volném čase věnují tomu, co je baví. Ale také to může být tím, že znají základní pravidla duševní hygieny, kterými se řídí. Z určitého hlediska jsou to nejspíše všechny tyto jmenované faktory najednou, které právě z učitelů základních škol prvních stupňů dělají šťastné lidi.

## ZÁVĚR

V diplomové práci je vyjmenováno několik pravidel nejen z duševní hygieny, ale také například z oboru syndromu vyhoření atd., které bychom měli dodržovat, aby naše duševní rovnováha a tím i subjektivní životní spokojenost mohla být naplněna. V textu nabízíme několik rad, kterými když se bude člověk řídit, může na své životní spokojenosti zapracovat a být tak šťastným.

Chtěla bych, aby byla tato diplomová práce pro každého, kdo si ji přečte pomyslným klíčem, jak správně uchopit svou životní situaci a změnit svůj životní styl a své životní podmínky k tomu, abychom sami uměli zabránit nepříznivým vlivům, které nás negativně ovlivňují a brání nám k pocitům subjektivní pohody.

Jak vyplývá z praktické části diplomové práce, je možné i při duševně náročné práci, kterou učitelství pro první stupeň základní školy rozhodně je, být šťastným. Stačí několik správných návyků, které budeme dodržovat a náš život může být mnohem „plnější“, klidnější a šťastnější. Z dotazníku je zřejmé, že se učitelé základních škol starají o svou duševní hygienu a snaží se dodržovat její pravidla, aby jejich životní spokojenost byla i nadále naplněna.

## **RESUMÉ**

Cílem této diplomové práce bylo přiblížit téma životní spokojenosti učitelů základních škol.

V teoretické části se práce zabývá duševní hygienou a jejími pravidly, které je třeba dodržovat k navození duševní rovnováhy. Dodržováním těchto pravidel můžeme také omezit výskyt psychosomatických onemocnění. Dále se v teoretické části rozebírá syndrom vyhoření, který se v dnešní době vyskytuje stále více a je zde popsáno, jak jeho výskytu předcházet. Klíčové dovednosti učitele a relaxace spolu s meditačními cvičeními jsou také součástí teoretické části práce.

V praktické části se pak pomocí metody sběru dat dotazováním zabýváme hodnocením životní spokojenosti učitelů na základních školách. V závěru práce nechybí zhodnocení výsledků výzkumu.

## **SUMMARY**

The aim of this diploma thesis was to introduce the topic of life satisfaction of elementary school teachers.

The theoretical part deals with the mental hygiene and its rules that must be followed to induce mental balance. By following these rules the incidence of psychosomatic illness can be reduced. In the next section of the theoretical part the burnout syndrom which is nowadays more and more present is described together with how to prevent its occurrence. Key skills of teachers and exercises for relaxation along with meditation are also included in the theoretical part.

The practical part of this diploma thesis is using method of data collection by questionnaire focused on assessment of life satisfaction of teachers in primary schools. Results of research part are discussed in last part of this work.

## SEZNAM LITERATURY

BEDRNOVÁ, Eva. *Duševní hygiena a sebeřízení*. Vyd. 1. Praha: Vysoká škola ekonomická, 1996, 190 s. ISBN 80-707-9019-9.

DANZER, Gerhard. *Psychosomatika: celostný pohled na zdraví těla i duše*. Vyd. 1. Praha, 2001, 244 s. ISBN 80-717-8456-7.

JEKLOVÁ, Marta a Eva REITMAYEROVÁ. *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006. ISBN 80-869-9174-1.

KALLWASS, Angelika. *Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě: relaxace a meditace pro moderního člověka*. Vyd. 1. Překlad Petr Babka. Praha: Portál, 2007, 95 s. ISBN 978-807-3672-997.

KYRIACOU, Chris. *Klíčové dovednosti učitele: cesty k lepšímu vyučování*. 2. vyd. Překlad Dominik Dvořák, Milan Koldinský. Praha: Portál, 155 s. ISBN 80-717-8965-8.

MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n.p., 1984. ISBN 14-400-84.

NEŠPOR, Karel. *Uvolněně a s přehledem: relaxace a meditace pro moderního člověka*. Vyd. 1. Praha: Grada, 1998. ISBN 80-716-9652-8.

PAULÍK, Karel. *Moderátory a mediátory zátěžové odolnosti*. Vyd. 1. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Filozofická fakulta, 2009. ISBN 978-80-7368-635-2.

PAULÍK, Karel. *Psychologické aspekty pracovní spokojenosti učitelů*. Ostrava, 1999, 135 s. ISBN 80-704-2550-4.

PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice obecné psychologie*. Vyd. 1. Academia, 2011, 472 s. ISBN 978-80-200-1499-3.

PETTY, Geoffrey. *Moderní vyučování*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-717-8978-X.

STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, 103 s. ISBN 978-80-247-3553-5.

### **SEZNAM INTERNETOVÝCH ZDROJŮ**

*Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2014-04-01]. Dostupné z: [http://cs.wikipedia.org/wiki/Maslowova\\_pyramida](http://cs.wikipedia.org/wiki/Maslowova_pyramida)

**Příloha č. 1:****T. H. Holmes, R. H. Rahe „Life change units scale“ – škála změn**

<i>Úmrtí manžela (manželky)</i>	100
<i>Rozvod</i>	73
<i>Oddělení manželů, rozpad manželství</i>	65
<i>Smrt příslušníka rodiny</i>	63
<i>Osobní poranění či nemoc</i>	53
<i>Svatba</i>	50
<i>Výpověď z práce</i>	47
<i>Odchod do důchodu</i>	45
<i>Změna zdravotního stavu příslušníka rodiny</i>	44
<i>Těhotenství</i>	40
<i>Sexuální potíže</i>	39
<i>Získání nového člena rodiny</i>	39
<i>Zapracování se v nové práci</i>	39
<i>Změna ve finančním stavu (negativním)</i>	38
<i>Smrt blízkého přítele</i>	37
<i>Přizpůsobení se novým formám práce</i>	36
<i>Manželské hádky</i>	35
<i>Změny v pracovní zodpovědnosti</i>	29
<i>Syn či dcera opouští dům</i>	29
<i>Potíže s příbuzenstvem ze strany partnera</i>	29
<i>Vynikající osobní výkon</i>	28
<i>Manžel/ka začíná či končí práci</i>	26
<i>Začátek či konec školy</i>	26
<i>Změna životních podmínek</i>	25
<i>Revize osobních zvyků</i>	24
<i>Nesnáze s vedoucím</i>	23
<i>Změny v pracovní době či podmínkách</i>	20
<i>Změna bytu</i>	20
<i>Změna škol</i>	20
<i>Změna rekreace</i>	19
<i>Změna v sociální činnosti</i>	18
<i>Změna ve spánkových návycích</i>	16
<i>Změna v počtu scházejících se rodinných příslušníků</i>	15
<i>Prázdniny</i>	13
<i>Vánoce</i>	12
<i>Malý přestupek zákona</i>	11



**Příloha č. 2:**

**Dotazník pro učitele prvního stupně základní školy**

**1. Pohlaví:**

- a) Žena
- b) Muž

**2. Věk:**

- a) 0-25
- b) 26-35
- c) 36-45
- d) 46-55
- e) 56-99

**3. Váš nynější stav:**

- a) Svobodný/á
- b) Svobodný/á s přítelem/přítelkyní
- c) Ženatý/vdaná
- d) Rozvedený/á
- e) Vdova/vdovec

**4. Řešíte nyní ve svém soukromém životě některé z těchto situací:**

- a) Rozchod/rozvod
- b) Ztráta zaměstnání
- c) Vážná onemocnění
- d) Úmrtí
- e) Jiná:
- f) Nic z uvedeného

**5. Kolik let učíte na základní škole:**

- a) 0-5 let
- b) 5-10 let
- c) 10 a více let

**6. Jste se svým zaměstnáním spokojeni?**

- a) Ano
- b) Ne

**7. Uvažujete o změně zaměstnání?**

- a) Ano
- b) Ne
- c) Možná

**8. Prožíváte ve svém zaměstnání stresové situace?**

- a) Ano
- b) Ne
- c) Zřídka

**9. Vypište několik situací, které považujete za stresové ve svém zaměstnání:**

**10. Jak se s těmito situacemi vyrovnáváte?**

- a) Lehce
- b) Obtížně

**11. Myslíte si, že mají tyto situace vliv na vaše zdraví?**

- a) Ano
- b) Ne

**12. Setkali jste se někdy s pojmem psychosomatika?**

- a) Ano
- b) Ne

**13. Myslíte si, že vaše zaměstnání napomáhá psychickým zátěžím a tedy je spojeno s pozdějšími psychosomatickými problémy?**

- a) Ano
- b) Ne

**14. Prožíváte některé z těchto symptomů:**

- a) zvracení, bolesti břicha
- b) pocit nevolnosti, nutkání ke zvracení
- c) nadýmání, průjem
- d) nesnášenlivost několika druhů potravin
- e) bolesti končetin
- f) bolesti v zádech
- g) bolestivé močení
- h) bolest na hrudníku
- i) závratě
- j) rychlé a nepravidelné srdeční údery, bušení srdce, arytmie
- k) krátkost dechu
- l) ztráta paměti
- m) zdvojené nebo rozmazané vidění
- n) mráčky nebo ztráta vědomí
- o) křeče a různé záchvaty

- p) poruchy chůze
- q) sexuální lhostejnost, chlad
- r) bolesti při pohlavním styku
- s) impotence
- t) bolestivá menstruace
- u) nepravidelná menstruace

**15. Jak prožíváte svůj volný čas? Více odpovědí.**

- a) Odpočívám
- b) Věnuji se rodině
- c) Aktivně sportuji
- d) Sportuji ale ne příliš aktivně
- e) Jezdím na výlety
- f) Věnuji čas kultuře (divadlo, kino, výstavy,..)
- g) Věnuji se svým koníčkům, jaké to jsou:
- h) Nic z uvedeného, jiné:

**16. Meditujete nebo používáte nějaké relaxační techniky?**

- a) Ano, jaké:
- b) Ne

**17. Jak byste hodnotili svou životní energii?**

- a) Dost často se cítím špatně, bez energie a nálady
- b) Občas se cítím špatně, bez energie a nálady
- c) Cítím se dobře
- d) Cítím se dobře, velmi občas mám skluslou náladu a málo energie
- e) Cítím se velmi dobře, jsem zdravý a plný energie

**18. Zamyslete se, jak byste zhodnotili svůj život, svou životní spokojenost?**

- a) Jsem velmi spokojen
- b) Jsem spokojen
- c) Jsem velmi nespokojen

**19. Považujete se za šťastného člověka?**

