

Tai-či jako jedna z možností psychohygieny učitele

Ing. Zdeňka Lajdová

Bakalářská práce
2011



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2010/2011

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: Ing. Zdeňka LAJDOVÁ
Osobní číslo: H070060
Studijní program: B 7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor: Učitelství odborných předmětů pro SŠ

Téma práce: Psychohygienu učitele

Zásady pro vypracování:

Studium odborné literatury

Zpracování teoretických východisek a teoretické části bakalářské práce

Příprava metodiky empirické části bakalářské práce

Realizace výzkumu

Zpracování získaných dat

Závěry, doporučení pro praxi a zpracování bakalářské práce

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

ŠVAŘÍČEK, R. ŠEĐOVÁ, K. Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0

BARTKO, D. Moderní psychohygienu. Praha: Pyramida Panorama, 1980.

PRŮCHA, J. Učitel: Současné poznatky o profesi. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-621-7

DAVIES, K. Tchaj-čchi. Praha: Svojtka a Co, 2006. ISBN 80-7352-411-2

Čínská cvičení pro zdraví a sebeobranu. [cit. 10.11. 2010] Dostupné online: <http://www.zdravadusicka.cz/>

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Eliška Zajitzová, Ph.D.**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **6. ledna 2011**

Termín odevzdání bakalářské práce: **6. května 2011**

Ve Zlíně dne 6. ledna 2011



prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSc.
děkan



Mgr. Soňa Vávrová, Ph.D.
ředitelka ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 26. 4. 2011

.....
Lýdov Šteike

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydávalečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) *Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.*

(3) *Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.*

2) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:*

(3) *Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).*

3) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:*

(1) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.*

3). *Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.*

(2) *Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.*

(3) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlídí k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zabývá možnostmi využití cvičení tai-či jako formy psychohygieny u učitelů. Teoretická část popisuje pracovní zátěž učitele, syndrom vyhoření, psychohygienu a formy aktivního i pasivního odpočinku. Dále se věnuje konkrétní formě aktivního odpočinku a to cvičení tai-či. Praktická část se zabývá působením tohoto cvičení na fyzické i psychické zdraví učitelů a vliv cvičení na řešení zátěžových situací nejen v pracovním životě.

Klíčová slova: učitel, pracovní zátěž, syndrom vyhoření, psychohygienu, tai-či

ABSTRACT

This thesis deals with the possibilities of using tai chi as a form of mental hygiene for teachers. The theoretical part describes the workload of teachers, burnout, mental hygiene and forms of active and passive relaxation. It also deals with a specific form of active relaxation and a Tai-chi. The practical part deals with the effects of exercise on physical and mental health of teachers and the effect of exercise on solving stressful situations not only in the workplace.

Keywords: teacher, the workload, burnout syndrom, psychohygiene, tai-chi

Děkuji Mgr. Elišce Zajitzové, Ph.D. za odborné vedení a cenné připomínky při psaní této práce.

Dále bych ráda poděkovala Mgr. Zuzaně Fárkové a celé své rodině za podporu a pomoc.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD	10
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 PRACOVNÍ ZÁTĚŽ V PRÁCI UČITELE	12
1.1 UČITEL	12
1.2 VLIV PRACOVNÍ ZÁTĚŽE NA ZDRAVÍ UČITELE	14
1.2.1 Výskyt pracovní zátěže	14
1.2.2 Příčiny pracovní zátěže	15
1.2.3 Zvládání pracovní zátěže.....	16
1.3 SYNDROM VYHOŘENÍ U UČITELŮ	18
1.3.1 Příčiny syndromu vyhoření	18
1.3.2 Projevy syndromu vyhoření	19
1.3.3 Fáze syndromu vyhoření	19
1.3.4 Prevence a řešení syndromu vyhoření.....	21
2 PSYCHOHYGIENA UČITELE	22
2.1 PSYCHOHYGIENA	22
2.2 DŮVODY ZÁJMU O PSYCHOHYGIENU	24
2.3 DUŠEVNÍ ZDRAVÍ A PRACOVNÍ PROSTŘEDÍ.....	25
2.4 VOLNÝ ČAS Z HLEDISKA PSYCHOHYGIENY	26
2.4.1 Mimopracovní čas	26
2.4.2 Pasivní odpočinek	27
2.4.3 Aktivní odpočinek.....	29
3 TAI-ČI JAKO ZPŮSOB PSYCHOHYGIENY	32
3.1 CHARAKTERISTIKA CVIČENÍ	32
3.2 HISTORIE CVIČENÍ	33
3.3 TAI-ČI JAKO BOJOVÉ UMĚNÍ.....	34
3.4 ZDRAVOTNÍ EFEKTY CVIČENÍ TAI-ČI.....	34
3.5 FILOZOFIE CVIČENÍ TAI-ČI	36
3.6 POPIS CVIČENÍ TAI-ČI.....	36
II PRAKTICKÁ ČÁST	39
4 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU	40
4.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM	40
4.2 CÍLE VÝZKUMU	40
4.3 VÝZKUMNÉ OTÁZKY	40
4.4 VÝZKUMNÝ SOUBOR	41
4.5 METODY SBĚRU DAT	42
4.6 PRŮBĚH VÝZKUMU	44
4.7 METODY ZPRACOVÁNÍ DAT	45
5 VÝSLEDKY VÝZKUMU	46

5.1	PŘÍPADOVÁ STUDIE A.....	46
5.2	PŘÍPADOVÁ STUDIE B.....	48
5.3	PŘÍPADOVÁ STUDIE C.....	49
5.4	PŘÍPADOVÁ STUDIE D.....	51
5.5	SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ.....	52
ZÁVĚR		55
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....		56
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....		58
SEZNAM OBRÁZKŮ		59
SEZNAM TABULEK.....		60
SEZNAM PŘÍLOH.....		61

ÚVOD

Tato práce pojednává o zátěži učitelského povolání, zásadách psychohygieny a jak tyto zásady uplatnit v životě, aby byli lidé schopni čelit negativním důsledkům této zátěže. Chtěla jsem zjistit, s čím se potýkají učitelé, co berou jako největší překážky při výkonu povolání. Hlavně jsem se zaměřila na to, jak řešit tyto překážky a jak jim předcházet. Doporučení zásad psychohygieny není důležité jen pro učitele a pro řešení profesních obtíží a problémů. Ale slouží všem bez rozdílu a jsou platné a prospěšné v každé těžší životní situaci.

Práce učitele je náročná, nejen proto, že je to každodenní práce s lidmi, žáky, ale i pro protichůdné stránky tohoto povolání. Učitel by měl být na jedné straně přítelem a rádcem a na druhé straně vychovatelem. Náročnost samozřejmě souvisí i s osobností učitele, jaké má předpoklady této náročnosti čelit a vyvarovat se selhání, vyčerpání a někdy i syndromu vyhoření. Dodržování zásad psychohygieny a přemýšlení nad svým jednáním a organizací dne není důležitá jen jako prevence syndromu vyhoření a způsob jak čelit zátěži, ale je to cesta k tomu, jak udělat svůj život šťastnější.

K zásadám psychohygieny patří mimo jiné i pohyb, meditace, správné dýchání a setkávání se s lidmi. Všechny tyto zásady jsou obsaženy v čínském cvičení tai-či, kterému se také říká „pohybová meditace“. V této práci z toho vycházím a zabývám se vhodností cvičení tai-či, jako formy psychohygieny u učitelů.

Cílem práce je tedy zhodnotit využití cvičení tai-či u učitelů jako jedné z možností psychohygieny. V souladu s tímto cílem se v teoretické části věnuji následujícím tématům. Učitel v kontextu pracovní zátěže, psychohygieny a cvičení tai-či, jako možný způsob psychohygieny. V praktické části se věnuji popisu realizace výzkumu a stanovení výzkumných otázek. Zvolené metody zkoumání (rozhovor, dotazník, pozorování a ohnisková skupina) jsou zpracovány do podoby případové studie.

Přínos práce spočívá v tom, že se učitelé zaměří na vlastní osobu, na možnosti psychohygieny, které ve svém životě praktikují a které by praktikovat mohli. Je potřebné si uvědomit důležitost zásad psychohygieny. Vyrovnaný a spokojený učitel je přínosem jak pro žáky, tak pro celé školství. Dobrý psychický stav je důležitý nejen pro učitele a proto jsem si vybrala téma zaměřené na psychohygienu a konkrétní pohybovou aktivitu, tai-či.

TEORETICKÁ ČÁST

1 PRACOVNÍ ZÁTĚŽ V PRÁCI UČITELE

Je známo, že učitelská profese nepatří k snadným, pokud jde o pracovní zátěž. Laici zdůrazňují „kratší“ pracovní dobu, dva měsíce prázdnin a spoustu volna, ale zároveň dodávají, že by tuto profesi dělat nemohli. Většina lidí připouští, že povolání učitele je mimořádně namáhavé psychicky a že tato zátěž může působit nepříznivě na zdravotní stav učitelů. (Průcha, 2002)

V následujících podkapitolách se věnuji vymezení pojmu učitel, dále se zaměřuji především na pracovní zátěž učitelského povolání a vliv této zátěže na zdraví. V této kapitole také popisují možný důsledek dlouhotrvající zátěže, syndrom vyhoření.

1.1 Učitel

Jak uvádí Průcha (2002, s. 17): „*Učitel je profesionál, který provádí edukaci (někoho vyučuje, vychovává, školí, zacvičuje, trénuje, instruuje aj.), je edukátor.*“

„*Učitel – jeden ze základních činitelů vzdělávacího procesu, profesionálně kvalifikovaný pedagogický pracovník, spoluodpovědný za přípravu, řízení, organizaci a výsledky tohoto procesu.*“ (Průcha, Walterová, Mareš, 1995, s. 242-243)

Učitel předává svým žákům své znalosti a dovednosti z různých oborů, takže plní funkci edukátora (viz. výše). Ale nepůsobí jen jako edukátor, jeho práce spadá do oblasti výchovně vzdělávací. To znamená, že plní i funkci vychovatele. Funkce edukátora i vychovatele by měly být v součinnosti. Především má škola žáky připravit na další studium, nebo aby obstály na trhu práce. I veřejnost to tak chápe. Vliv školy je ovšem daleko širší, i proto, že děti často tráví ve škole více času než doma. Dochází zde k utváření osobnosti dětí a v této oblasti je role školy nezanedbatelná. Učitel vzdělává, vychovává a pečuje o další rozvoj žáka.

„*Být učitelem znamená poznat, rozumět a umět – poznávat a rozumět světu, vzdělávacímu prostředí, žákům a studentům, i sobě samému na pedagogickém poli. Umět s citem reagovat na školní situace, navrhovat a realizovat optimální vzdělávací strategie, vespolečně jednat ve skupině kolegů.*“ (Vališová, Kasíková, 2007, s. 11)

Stát se učitelem v souladu s výše uvedenými poznatky znamená být především osobností. Podle Nelešovské (2005) jsou to tři oblasti, které utváří učitele. Je to oblast teoretická (vědomostní), praktická (dovednostní) a osobnostní (hodnotová). Teprve vzájemné působení

všech tří oblastí může vytvořit plnohodnotného, profesně připraveného učitele. Učitelem se člověk tedy stává nejen tím, že získá znalosti a dovednosti, ale i tím, že přijme roli učitele a vše, co s touto rolí souvisí. Pro výkon učitelského povolání je důležité přijmout toto povolání jako poslání. Na učitele se kladou požadavky nejen jako na profesionála, ale především jako na osobnost a tomu se v pravém slova smyslu nelze naučit.

Jako **profesionál** by měl mít odpovídající vzdělání, znalosti, vysokou odbornost ve svém oboru ale i kulturně politický rozhled, zájem o vědu a techniku. Měl by být specialista na práci s lidmi a ovládat komunikativní dovednosti. Také by měl naplňovat rychle se měnící požadavky společnosti a orientovat se v nových poznacích současného světa.

Jako **osobnost** by se měl vyznačovat vřelým vztahem k dětem, morálními vlastnostmi, měl by být psychicky vyrovnaný, neměl by podléhat úzkostným stavům, ale měl by se umět ovládat. Měl by chápat lidi, věci a události v souvislostech, neměl by se poddávat stresu nebo frustracím. Neměl by budovat svůj životní styl jen jednostranně na profesionální aktivitě, ale na různorodých aktivitách, zájmech atd. Každý učitel má v sobě rozvíjet vlastnosti, které mu pomohou, aby se stal dobrým učitel.

Všichni bychom si přáli, aby se naše děti setkávaly pouze s učiteli těchto dispozic. Ale je to trochu moc požadavků na jednoho člověka. Přesto jsou to sympatické předpoklady, které jsou do jisté míry oprávněné, ale stěží realizovatelné i proto, že učitelé jsou také jenom lidé. Učitel by měl být vzorem pro své žáky a na těchto předpokladech by měla vyrůstat profesionalita učitele, podporovaná zdravým sebevědomím a autoritou získanou u žáků, rodičů a veřejnosti. Rozvoj učitelovi osobnosti není jednoduchou záležitostí. Jako všechny utvářecí procesy je procesem složitým a dlouhodobým.

Práci učitelů mnohdy znesnadňuje řada činitelů, které by spíše měly být pomocníky – rodiče, vedení, kolegové, stát atd. Nároky na učitele v oblasti výchovně vzdělávací stoupají. Učitelova práce je velice náročná především na rychlost jeho reakcí a rozhodování, na jeho samostatnost, verbální pohotovost, pružnost a tvořivost v řízení pedagogických situací. Také na jeho vlastní stabilitu, odolnost, sílu jeho osobnosti a vlastní energii. (Nelešovská, 2005)

Proto je podstatné vymezit si zátěž učitelského povolání, uvědomit si jak působí na zdraví učitelů, jaké jsou příčiny této zátěže a jak se dá tato zátěž zvládat a kompenzovat.

1.2 Vliv pracovní zátěže na zdraví učitele

„Zátěž je možno chápat jako nesoulad mezi požadavky na pracovníka a jeho možnostmi, tedy mezi tím, čemu je vystaven (expozice), a jaké jsou jeho předpoklady tyto nároky zvládnout (dispozice).“ (Průcha 2005, s. 66)

Předpoklady zvládnout zátěž, souvisí s mnoha faktory, i s tím jaká je kdo osobnost, jak už bylo zmíněno v předcházející kapitole.

Pracovní zátěží se zabývá např. Průcha (2002) ve své publikaci Učitel: současné poznatky o profesi. Z této publikace vyplývá, že je důležité posuzovat výkon učitelství profesně na základě studia tělesné zátěže a psychické zátěže. Problém zátěže ve vztahu ke zdraví učitelů, má několik aspektů:

- Výskyt pracovní zátěže
- Příčiny pracovní zátěže
- Zvládání pracovní zátěže

1.2.1 Výskyt pracovní zátěže

V učitelství profesi nacházíme takové zátěže, které jsou nebezpečné jednak pro udržení fyzického a psychického zdraví učitele a jednak u určitých jedinců mohou narušovat profesní úspěšnost, což u učitele může znamenat poškozování dětí.

Fyzická zátěž - pokud jde o fyzickou zátěž, jak uvádí Průcha (2002), učitelé sami většinou nehodnotí svou profesi za nadprůměrně fyzicky zátěžovou. Na druhé straně mnoho učitelů pociťuje po vyučování fyzickou únavu, časté jsou stížnosti na bolest nohou. Specifickým problémem u učitelů je hlasová zátěž. Mnozí učitelé poškozují své hlasivky nadměrným zvyšováním síly hlasu nebo také nedodržováním hlasové hygieny (kouření, nedostatečná hlasová výchova).

Psychická zátěž - je svými negativními důsledky pro zdraví učitelů ještě významnější než fyzická zátěž. Průcha (2002) rozlišuje tři složky zátěže:

Senzorická zátěž, je v učitelství profesi poměrně značná, neboť učitelé pracují „při plném, až vyostřeném vědomí“, s vysokými nároky na zrak a sluch aj.

Mentální zátěž, která v učitelském povolání není tolik vytvářena odbornou specializací či obsahem učiva, ale psychologickými problémy, které vyvstávají při práci s žáky, s řízením třídy, s poznáváním a formováním osobnosti žáků aj.

Emocionální zátěž vzniká z toho, že učitel je velmi často emocionálně vtažen do sociálních vztahů, které v jeho práci vznikají. (Silnou emoční zátěž vyvolává to, když učitel musí hodnotit jednotlivé žáky, nebo jak silně musí potlačovat své sympatie či antipatie k některým žákům, k jejich rodičům apod.)

1.2.2 Příčiny pracovní zátěže

Na pracovní zátěž má vliv mnoho různých faktorů, které mohou negativně působit především na psychické zdraví učitele. Podle Průchy (1997) má nadměrná psychická zátěž učitele různé příčiny, zejména:

- Protiklad mezi rozsahem učiva vymezeného normou a množstvím času, který je pro učivo k dispozici.
- Povinnosti učitelů mimo vyučování (školská administrativa).
- Stále agresivnější chování žáků vůči učitelům.

Na pracovní zátěž učitele má vliv především **stres**. Melgosa (2001) uvádí, že stres je stav určitého fyziologického nebo psychologického napětí, je to reakce organismu na jeho potřeby a požadavky. Stres znamená, že na člověka působí vnější síly, které způsobují tělesné i psychické vyčerpání.

Ve skutečnosti nejde jen o stres, ale i o výskyt dalších faktorů a projevů učitelské zátěže, jako je např. pracovní nespokojenost. Zdroje zátěže neleží pouze ve třídě, ale mohou spočívat také v učitelském sboru, ve vztazích učitelů s rodiči žáků nebo se školskými úřady aj. Existují rozdíly v zátěži učitelů působících na různých stupních a druzích škol a vyučujících různé předměty.

Faktory, které mohou působit na zvyšování pracovní zátěže učitelů, jsou nízké společenské hodnocení (prestiž), s tím souvisí i neodpovídající plat. Počet různých tříd, v nichž vyučují během týdne; učení ve třídách s velmi rozdílnou úrovní žáků a velký počet žáků ve třídách. Odpovědnost za spravedlivé hodnocení žáků, vztahy s jinými učiteli a s vedením školy, nátlak médií i veřejnosti, přibývající nepozornost, nekázeň, špatné chování a postoje žáků k práci, nedostatek pomůcek a potřeb pro vyučování, nedostatek času pro odpočinek a relaxaci.

Práci učitelů mnohdy znesnadňuje řada faktorů, které by měly být jeho pomocníky. Ze strany rodičů je to často nepochopení a nedostatečná spolupráce. Časté jsou byrokratické překážky školské administrativy a nutnost podřizovat se administrativním rozhodnutím, která neberou v úvahu názory učitelů. Někdy může práci ztěžovat i samotné vedení školy, nebo rychle se měnící vzdělávací projekty a organizace školy.

Podle Průchy (2002) na zátěž učitele působí také dvě zásadní okolnosti a to konfliktnost role a nejistota role.

„Konfliktnost role v učitelské profesi je dána tím, že jsou na učitele kladeny protikladné požadavky.“ Vašina (in Průcha, 2002, s. 70) Na jedné straně má být přítelem, rádcem, má mít důvěru, pozitivně ovlivňovat vztah žáků ke škole a efektivnost jejich učení. Na druhé straně má zajišťovat kázeň žáků, má vyšetřovat přestupky, trestat atd. Konfliktnost role vede k pracovní nespokojenosti, k pocitům napětí, úzkosti, marnosti a má i své fyziologické projevy (zvýšení krevního tlaku).

„Nejistota role (též nejasnost role, mnohoznačnost role) je určena mírou přesnosti, s jakou je definován předmět práce, resp. mírou toho, co se od pracovníka očekává.“ Vašina (in Průcha, 2002, s. 70). Učitel má být objektivní při hodnocení výkonu žáků, ale zároveň nemá k dispozici přesná kritéria pro toto hodnocení. Nejistota role vyvolává rovněž růst napětí, pocity marnosti, ohrožení kariéry a současně vede k opatrnosti, nadměrnému zajišťování se, v důsledku toho učitel často nevyužívá plně svých schopností, znalostí a dovedností.

1.2.3 Zvládání pracovní zátěže

Učitelé představují profesní skupinu, která je uvnitř velmi bohatě diferencována – podle pohlaví, druhu a stupně školy, prostředí školy, délky vykonávaného povolání atd. V řadě charakteristik se odlišují učitelé základních škol od učitelů středních škol apod. Vždy se najdou uvnitř jednotlivých složek této profesní skupiny jedinci, kteří v daném povolání trpí, jsou nespokojení, třeba i nešťastní. Učitelé jsou prostě, jako všichni lidé, různí. Někteří snášejí strasti svého povolání lépe, jiní hůře.

Jak učitelé své povolání prožívají a jak o něm vypovídají, závisí asi nejvíce na dvou osobnostních charakteristikách, na jejich odolnosti vůči psychické zátěži a na jejich sebedůvěře a optimismu. Jedinci, kteří nejsou vybaveni dostatečnou kapacitou psychické odolnosti, se v učitelském povolání zřejmě trápí, jsou stresováni, nespokojeni atd.

Jak uvádí Průcha (2002), pro vykonávání učitelské profese má prvořadou důležitost dispozice, označována termínem **hardiness** (odolnost, tuhost, houževnatost osobnosti, osobnostní tvrdost - český ekvivalent není ustálen). Odolnost je definována jako „slitina“ tří osobnostních vlastností:

- přesvědčení, že člověk může ovlivňovat události ve svém životě a okolí
- schopnost ztotožnit se se sebou samým, s vlastní existencí, s tím, co člověk dělá, s institucemi do nichž patří, a nacházet v tom smysl
- přesvědčení, že změny a životní události nejsou jenom hrozbou, ale i výzvou pro další rozvoj.

Jestliže řada výzkumů poukazuje na to, že učitelé trpí různými symptomy zdravotních potíží, zejména projevy psychické zátěže, jako projev každodenní práce ve třídě, je na místě otázka, zda samotní učitelé se tomu nějak brání a jaké prostředky a způsoby používají proti těmto nepříznivým vlivům. Z výzkumu O. Řehulkové a E. Řehulky (1998) (in Průcha, 2002) vyplývá, že učitelky používají jako **obranu proti pracovní zátěži** několik způsobů a prostředků. Mezi nevhodná řešení patří farmakologické prostředky, především léky na uklidnění, dále kouření a alkohol, jako jednorázový prostředek k zvládnání stresu. Rozhodně prospěšnější jsou způsoby vyrovnávání s pracovní zátěží učitelské profese, které jsou v souladu s pravidly **psychohygieny**. Je to sportovní, zájmová a rekreační činnost, úprava režimu práce a odpočinku. Poměrně málo je využívána odborná medicínsko-psychologická pomoc (návštěva lékaře, psychologické poradny aj).

Specifické a často vysoké nároky své profese, učitelé zvládají snáze, jsou-li spokojeni, a na druhé straně tyto nároky nemusí nutně negativně ovlivňovat jejich spokojenost, jsou-li kompenzovány osobnostní odolností a tím, že ve své práci nacházejí naplnění svých profesionálních očekávání. Záleží na základních osobnostních charakteristikách učitele. A jak už bylo řečeno, vlastnosti dobrého učitele jsou především zakotveny v jeho vrozených predispozicích.

Poměrně náročné požadavky na učitelskou profesi mohou představovat pro některé pracovníky nepřiměřenou zátěž, jež může vést ve spojení s psychickou, emocionální a popřípadě i fyzickou náročností výkonu, až k projevům vyčerpání, únavy, profesní ochablosti i ztrátě psychických sil. Dlouhodobý proces tohoto stavu může vyvrcholit až k naprostému vyčerpání, k tzv. syndromu vyhoření.

1.3 Syndrom vyhoření u učitelů

Syndrom vyhoření je známý jako burn-out syndrom, v literatuře se setkáváme také s pojmem tzv. efekt vyhasínání či vyhoření.

Syndrom vyhoření je dnes obecně známý jev. „*Je to stav extrémního vyčerpání, vnitřní distance, silného poklesu výkonnosti a různých psychosomatických obtíží. K syndromu vyhoření dochází, když se vnější zátěže dotýkají hranic fyzických, duševních a duchovních sil a možností jednotlivce.*“ (Kallwass, 2007, s. 9). Tyto hranice má samozřejmě každý člověk individuální.

Týkat se může všech, ale především těch pracovníků, kteří ve svém zaměstnání přicházejí profesionálně do osobního kontaktu s jinými lidmi. „*Tento syndrom postihuje zejména pracovníky tzv. pomáhajících profesí, jako jsou lékaři, zdravotní sestry, psychologové a psychoterapeuti, sociální pracovníci, učitelé atd. Pomáhající profese, zahrnující osobní vztahy mezi zúčastněnými (např. učitel – žák) mohou být zdrojem radosti a energie, je však zároveň skutečností, že často energii odebírají.*“ (Herman, Doubek, 2008, s. 46)

Výkon pomáhajících profesí může být spojen s celou řadou obtíží, problémů a zklamání. Učitelská profese jako služba druhým vyžaduje určité osobnostní dispozice, vzdělání a mnohdy i ochotu přinášet oběti. Dobrým učitelem se člověk nejen stává (vzdělání, zkušenosti, praxe), ale především rodí. (Jankovský, 2003)

Obtíže plynoucí ze zátěže učitelského života dnes trápí stále více učitelů a učitelek. Pokud k tomu mají vhodné duševní dispozice, může se u nich rozvinout syndrom vyhoření. Situací ve školství obzvláště trpí pedagogové, kteří si v mládí vybrali toto povolání z mladického idealismu a bez představy o tom, jak to vlastně v takové škole chodí. Jsou samozřejmě i učitelé, kteří až do důchodu vykonávají svou práci s elánem a nikdy si nepřipadají vyčerpání, nebo dokonce vyhořelí. To jsou lidé, kteří neznají rezignaci, dokážou si s pracovními problémy poradit profesionálně, znají své meze a při prvních příznacích potíží neváhají vyhledat pomoc.

1.3.1 Příčiny syndromu vyhoření

Nelze jednoznačně říct, co vede k syndromu vyhoření. Některé příčiny jsou konflikty rolí, přílišná a nereálná očekávání, nedostatečná podpora ze strany nadřízených, vztahové konflikty, nadměrné množství práce v příliš stěsnaném časovém rozvrhu, snaha udělat všechno sám a příliš vysoká nebo rostoucí odpovědnost. Přehnaná pozornost k cizím problémům;

nesprávný pohled na priority našeho života; příliš dlouho dávaná emoční podpora druhým, bez zpětné vazby. Člověk se cítí nedoceněný, zbytečný, negativní myšlenky trvale převažují nad pozitivními. Spouštěcím faktorem může být i náhlá změna v životě.

Příčinou může být jakákoliv dlouhotrvající, vleklá zátěž (fyzická, emocionální, psychická)¹. Což ovšem neznamená, že by nemohlo dojít k naprostému vyčerpání člověka i na základě nějakého aktuálního traumatu.

1.3.2 Projevy syndromu vyhoření

Podle Jankovského (2003) se syndrom vyhoření vyznačuje především tělesným, emocionálním a duševním vyčerpáním, to vše je v zásadě důsledkem chronické zátěže spojené s dlouhodobým nasazením pro jiné lidi.

Tělesné vyčerpání – projevuje se chronickou únavou a celkovou slabostí, větší náchylností k onemocněním a úrazům. Běžné úkony člověka natolik vyčerpávají, že mu už nezbývá energie na nic jiného. Trpí více bolestmi hlavy a zad. Časté jsou také poruchy spánku, kdy člověk nemůže spát, protože je přetížen starostmi. Mívá narušené stravovací návyky a trávicí obtíže (nechutenství, přejídání), s tím souvisí změna hmotnosti. Obvyklé jsou i sexuální problémy.

Emocionální vyčerpání – projevuje se pocitem bezmoci, beznaděje a sklíčenosti, člověk nevidí žádné východisko ze situace. Pro vyhoření je typická celková labilita, která se vyznačuje podrážděností, negativním, depresivním laděním až agresivitou.

Duševní vyčerpání – projevuje se negativními postoji k sobě, okolí a zejména k práci. V centru pozornosti je otázka smyslu vlastní práce. Dochází k uzavřenosti do sebe a negativnímu hodnocení vlastních schopností. Projevem je také nedostatek lidskosti v práci a interakci s okolním světem. Někdy se vyskytují i myšlenky na sebevraždu.

1.3.3 Fáze syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření se rozděluje na různé fáze, které jsou důležité i z hlediska pomoci. V každé fázi je podstatné mít dostatečné znalosti, dávku upřímnosti a citlivosti vůči sobě, vůli a ochotu daný stav změnit.

¹ O zátěži učitelské profese jsem psala výše v kapitole 1.2.

První, počáteční fáze

Na úplném počátku bývá nadšení a mnohé naděje, které však zpravidla souvisejí s nerealistickým pohledem na profesi a zejména s nepřiměřeným očekáváním. Zapojení do práce je enormní a uspokojení značné. Pak se dostavuje stagnace, nadšení dohasíná, práce již není natolik přitažlivá. (Jankovský, 2003)

Varovné signály počáteční fáze jsou časté výkyvy nálad, pracovní nasazení se střídá se stále delším obdobím vyčerpanosti, naprostá ztráta sil, člověk stále méně snese, stále méně je schopen opravdového odpočinku. Varovným signálem je i stav trvalé únavy a zesláblosti, během něhož se prohlubuje pocit nesmyslnosti života a lhostejnosti.

Tyto varovné signály je třeba brát vážně. Často si lidé v této situaci namlouvají, že jejich stav má jiné příčiny a že se to brzy zase zlepší. Lidé vymýšlí spoustu výmluv, které jsou pohodlné, protože dovolují nepromýšlet žádná rozhodnutí. V této počáteční fázi vyhoření by se měly učinit jasná rozhodnutí a opatření. Syndrom vyhoření je mimo jiné následkem nesprávného sebehodnocení a především falešného odhadu vlastních sil. Další příčiny jsou v nedostatku pozitivní zpětné vazby a podpory okolí. (Kallwass, 2007)

Druhá fáze

Po stagnaci následuje frustrace spojená s otázkami po smyslu této práce. Začínají se objevovat obtíže na pracovišti, ale i v osobním životě. Frustrace pak přerůstá v apatii, což je reakce na bezvýhodný stav, kdy je člověk trvale frustrován a nemá možnost tuto situaci změnit. V této situaci dělá člověk pouze to, co musí (dle pracovní náplně).

Příznaky druhé fáze jsou výrazné snížení angažovanosti, ztráta zájmu, depresivní až agresivní chování, úbytek výkonnosti, motivace i kreativity, zploštění na duchovní, emocionální i sociální úrovni, psychosomatické reakce v oblasti srdce a krevního oběhu, trávicí soustavy a svalstva, zoufalství, beznaděj a nakonec i myšlenky na sebevraždu. V této fázi je nutné řešit tento stav vyhledáním psychoterapeutické pomoci. (Kallwass, 2007)

Třetí fáze

Plně rozvinutý syndrom vyhoření vede k pocitům úplné ztráty smyslu života, osamocení v dnešním světě, zášti a hořkosti a k pocitům úplné beznaděje. To může vést až k rezignaci na život jako takový a k přání zemřít.

Poslední fáze vlastně znamená cestu z tohoto bludného kruhu ven. Podle Hermana, Doubka (2008) se východiska ze syndromu vyhoření dělí na aktivní a pasivní. **Aktivní výcho-**

disko je rozhodnutí pro zásadní změnu. Může mít mnoho podob od změny vztahu k práci, klientům či okolí až po změnu zaměstnání, bydliště, popřípadě i partnera. **Pasivním východiskem** bývá psychické zhroucení, kdy se člověk dostane do péče odborníků, kde kromě léčení akutních psychických příznaků, dojde i na řešení možností jak změnit svůj osobní i pracovní životní styl.

1.3.4 Prevence a řešení syndromu vyhoření

Pro výkon pomáhajících profesí je však zejména žádoucí umět syndromu vyhoření účinným způsobem předcházet (prevence vyhoření). Tato prevence vyhoření má mimořádný význam. Pracovníci vystavení nebezpečí vyhoření musí dbát na svou psychohygienu. Je žádoucí, aby byli schopni a ochotni praktikovat **pozitivní přeladění**, jež jim umožní načerpat novou sílu. Každý sám pozná, co mu přináší úlevu a naplňuje jej uspokojením ze smysluplné práce. (Sport, příroda, umění, kultura, jiný druh práce, koníčky, cestování atd.). Nebezpečnou cestu naopak představuje **negativní přeladění**, tedy např. za pomoci psychotropních látek. U lidí s tendencemi k vyhoření se můžeme setkat se zneužíváním alkoholu, nikotinu, kofeinu, ale také některých léků, popřípadě drog. (Jankovský, 2003)

Dalším účinným způsobem, jak eliminovat nebezpečí vyhoření, může být podle Jankovského (2003) pozitivní očekávání spočívající v přesvědčení, že naše práce má každý den smysl a že problémy jsou zde proto, abychom je řešili, neboť napomáhají našemu osobnímu růstu. Velký význam má osobní disciplinovanost a pokora, a to ve smyslu uvědomění si svých reálných možností i své vlastní hodnoty.

Školství a některé problémy v něm se bohužel jen tak snadno změnit nedají. Ale nejen učitelé mohou pro změnu svého stavu udělat něco sami. Nejde-li provést přímo změna, pak člověk může udělat alespoň něco pro to, aby mohl daný stav lépe snášet. Prosté, ale zato podstatné věci, jsou často zdánlivé maličkosti.

Péči o sebe některou z mnoha možností psychohygieny můžeme optimalizovat svůj životní styl. Dostatečně spát, mít vhodnou tělesnou aktivitu, správné stravovací návyky, pěstovat zájmy a záliby. Naučit se používat relaxační nebo meditační cvičení. Dále vytvořit, udržovat nebo obnovit společenské styky, protože kvalitní mezilidské vztahy chrání před vyhořením. Vnímat sebe sama na tělesné i duševní úrovni, umět zvládnout a vhodně projevit emoce a humor.

Podrobněji se psychohygieně a jejím zásadám věnuji v následující kapitole.

2 PSYCHOHYGIENA UČITELE

Podle Bartka (1980) mnoho lidí zásady správného duševního života zná, ale často je podceňuje, nechová se podle nich, nebo když se podle nich chce chovat, nedovede správně ocenit význam jednotlivých činitelů, a tím i míru jejich uplatnění ve vztahu k duševnímu zdraví jako celku. Pro mnoho lidí je těžké tyto zásady prakticky začlenit do každodenního režimu. Udržet duševní zdraví, to je víc jak prevence, je to úprava životních podmínek člověka, která by u něho vyvolala pocit spokojenosti, osobního štěstí, fyzické a psychické zdatnosti a výkonnosti.

2.1 Psychohygienu

Psychohygienu je péče o duševní zdraví, je často v literatuře označována i jako duševní hygiena. Frýba (2008) uvádí, že v praxi jde o pěstování těch dovedností, těch způsobů prožívání, myšlení a jednání, které přispívají k realistickému a harmonickému vedení každodenního života.

„Optimálním cílem duševního zdraví je umět plně prožívat život a umět se bránit psychickému stresu.“ (Sklenovský, 1997, s.167)

Míček (1984) rozumí psychohygienou systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy. Psychohygienu je disciplína stojící na rozhraní věd lékařských, psychologických, filozofických a sociálních. Ze všech těchto věd čerpá poznatky.

Kdo se chce zabývat začleněním zásad psychohygieny do svého života, musí se zaměřit především na sebe sama. Pravidla psychohygieny se uplatní jako návod k řízení a ovlivňování sama sebe a vlastního prostředí (sebevýchova, hygiena myšlení, představ, pozornosti atd.).

Frýba (2008) pojem psychohygienu chápe velmi úzce jako udržování duševního zdraví pomocí **sebepoznání**, sebevýchovy a meditace.

Podle mého názoru je však tento pojem mnohem širší, i když v konečném důsledku je nejdůležitější výsledek správného používání zásad psychohygieny a to je osobní pocit spokojenosti a štěstí. V každém případě by poznání sama sebe a zaměření na vlastní osobu mělo být to první, co by člověk měl udělat, chce-li se zabývat psychohygienou.

Zásady psychohygieny jsou pro každého jedince individuální, proto každý, kdo chce žít podle těchto zásad a zlepšit svůj život, měl by začít sebezpoznaním. Každý člověk by se měl umět v sobě vyznat. Analyzovat své nitro, své vztahy k ostatním, svá přání, žádosti, potřeby, své životní prohry i výhry. Díky tomuto poznání sama sebe, člověk lépe určí, jaké trávení volného času je pro něj nejlepší. Např. přestanu chodit na aerobic, protože je to moderní a protože chodí všechny moje kolegyně, ale raději vyjdu na hodinovou procházku, protože si nejlépe odpočinu sama v tichu přírody.

Takové analyzování je potřeba, aby si člověk lépe rozuměl, získal patřičný nadhled a odstup pro hodnocení svého Já. Bude-li člověk více rozumět sám sobě, bude rozumět více i ostatním, jejich reakcím, činům a citům. (Sklenovský, 1997)

Špatně pojatý přístup k sebezpoznaní je soustředění se na chyby, provinění, problémy (s nedodržováním zásad zdravé životosprávy) a choroby. Při sebezpoznaní se chybami a nedostatky zabýváme teprve až v druhé řadě.

Výsledkem sebezpoznaní by měl být i **žebříček hodnot**, systém nadřazenosti a podřazenosti hodnot, tak jak je člověk cítí a preferuje. Seřazení hodnot je také otázkou zralosti osobnosti, věku, získaných životních zkušeností, životní filozofie, genetického základu a výchovy. Důležité je nejen tyto hodnoty vyznávat, hlásat jejich potřebnost, ale také podle nich jednat a žít.

Specifickým druhem sebezpoznaní je reflexe a sebereflexe. Pohled na sama sebe zvenčí. **Reflexe** je schopnost kriticky si uvědomit, jak si stojíme ve světě. Zpětná vazba toho, co jsme udělali, prožili, ale obohacená ještě o vše, co se přitom odehrálo a jak se chovali ostatní. **Sebereflexe** je konfrontace našeho ideálního a reálného sebeobrazu. S tím úzce souvisí i pojem sebevědomí, které bývá výsledkem vlastního sebehodnocení. Vážným problémem při výkonu učitelského povolání může být nízké sebevědomí. Nízké sebevědomí tvoří a ovlivňuje nerozhodnost, úzkostnost, pasivita, zahanbení z toho, že jsme selhali, pocity viny, perfekcionismus, kdy se pro své nedostatky, nedokonalosti a selhání může člověk cítit být naprosto nekompetentní pro výkon profese. Jsou to také pocity, které mohou vést až k syndromu vyhoření. (Jankovský, 2003)

S tím souvisí i postoj vůči sobě samému, především přístupnost sama sebe svému vědomí. To zahrnuje především uvědomování si své minulosti a své přítomnosti s tím, co jsem a co dělám, i budoucnosti s tím, co budu dělat a čeho jsem schopen. Pojem sebe sama má obsahovat všechny důležité stránky osobnosti. Měl by být také přesný a realistický. Čím objek-

tivněji a realističtěji někdo vidí sám sebe, tím pevnější je jeho duševní zdraví. (Míček, 1986)

K **metodám sebepoznání a sebehodnocení** patří pravidelná registrace vlastního chování prováděná večer nebo ráno následujícího dne. Další formou je psaní deníku, což je písemné provádění reflexe. Při této metodě dochází k objektivizaci problémů.

Učitelé by se měli každý den věnovat registraci vlastního jednání. Analyzovat splněné úkoly i problémy, věnovat pozornost svým emocím, afektům, sebezpozorování fyziologických procesů. Zpětnou vazbu s naším okolím nám mohou poskytnout i přátelé a kolegové, je potřeba jim naslouchat. Záleží však na jejich kvalitě a objektivitě. (Jankovský, 2003)

2.2 Důvody zájmu o psychohygienu

Psychohygienou by se měl zabývat každý, tím spíše učitelé, kteří spadají do skupiny, jejichž práci provází zátěž, která má negativní vliv na psychické zdraví.

Upevňování duševního zdraví je žádoucí stav, je důležité pro celkové zdraví, pro každého člověka. Je výsledkem vědomého nebo nevědomého dodržování zásad duševní hygieny. Podle Míčka (1986) jsou vědomé příčiny zájmu o psychohygienu následující:

- Prevence somatických a psychických nemocí. Respektování pravidel psychohygieny může mít velmi pozitivní vliv na prevenci. Duševně zdravý, sebevědomý, vyrovnaný člověk bývá odolnější proti civilizačním onemocněním (obezita, onemocnění srdce, cév atd.) i infekčním nemocem.
- Vztahy s okolím. Duševní zdraví má blahodárny vliv na sociální okolí. Což je důležité, neboť, jak už bylo řečeno, kvalitní mezilidské vztahy chrání před syndromem vyhoření.
- Pracovní výkon. Kvalita pracovního výkonu těsně souvisí s duševní rovnováhou hlavně u těch profesí, jejichž těžiště je v jednání s lidmi. Do této skupiny patří i učitelé.
- Subjektivní spokojenost. Cílem asi všech lidí je, aby se cítili subjektivně dobře, aby žili krásným a spokojeným životem.

2.3 Duševní zdraví a pracovní prostředí

Člověk stráví na pracovišti spoustu času, proto je důležité i vhodně upravené pracovní prostředí. Ve správně upraveném prostředí, kde se člověk cítí příjemně, má větší chuť do práce, méně se unaví a dělá méně chyb. To má vliv i na jeho výkon a celou psychickou činnost. Důležité je také stanovení pravidel, která nám pomáhají předcházet nadměrnému stresu a v konečném důsledku i syndromu vyhoření.

Tato pravidla můžou být individuální podle konkrétní osobnosti i pracovního prostředí. Pro představu uvedu alespoň některá obecnější. Pro předcházení zbytečným obtížím je nutné zvládnout potřebné pracovní dovednosti a pracovat jen s podstatnými informacemi. Dobře a jasně komunikovat v rámci pracovního týmu. Důležitá je i efektivní komunikace vedoucích pracovníků s podřízenými. Dále je podstatné mít na sebe reálné nároky a dávat si dosažitelné cíle. Vést co možná nejpevnější hranice mezi zaměstnáním a soukromím, věnovat se zájmům a zálibám, které nesouvisejí se zaměstnáním. Také dobrá pracovní doba pomáhá předcházet profesionálnímu stresu a syndromu vyhoření. Pozitivně působí i přiměřená míra odpovědnosti a pravomocí zaměstnance, vyhovující pracovní prostředí a v neposlední řadě finanční a morální ohodnocení.

V této kapitole se chci věnovat převážně otázce únavy a úspěchu. Na únavu a úspěch má vliv pracovní prostředí. Únava i úspěch mají velký vliv na pocit spokojenosti a štěstí.

Úspěch je obvykle pozitivním hnacím motorem práce člověka. Protože práce učitele spočívá v poslání vychovávat a vzdělávat, je vztah mezi úspěchem učitele a dobrou psychohygienou stěžejní. Ovlivňuje nejen práci učitele jako takovou, ale především vztah k žákům a žáky samotné. Pro každého učitele je důležité úspěšně plnit své úkoly a dobře fungovat. Úspěch se většinou vyskytuje vysoko i na žebříčku hodnot. Dosažením úspěchu člověk uspokojuje své potřeby a dává smysl své práci. Je podstatné vědět, že to co člověk dělá, dělá dobře, že je prospěšný společnosti. Úspěch dává další impulzy i k sebevzdělávání a podporuje tak nepřetržitý růst v oboru.

Únava je subjektivní pocit. Podle Bartka (1980) mají na rychlost vzniku únavy vliv četné *vnější faktory*, jako teplota a vlhkost vzduchu, hladina hluku, obsah kyslíku v místnosti, osvětlení, způsob práce, barevné řešení pracovního prostředí nebo pořádek na pracovišti. Významnou roli hrají i *vnitřní faktory*. Např. při práci, o kterou má člověk osobní zájem, se unaví mnohem později než při práci bez osobního vztahu a zájmu. Těžká, ale zajímavá

práce, která si vyžaduje vypětí celé pozornosti, je méně únavná než monotónní nezajímavá práce, která vyžaduje jen povrchní pozornost.

Únava je poplašným signálem. Upozorňuje na to, že je potřebný oddech. Pocit únavy, který vzniká po vykonané práci na konci pracovní doby, po dnu plném tvořivé práce, je normální. Je to obvyklá reakce organismu na práci, kterou vykonal. Stačí jedna noc spánku, aby byl organismus zase ve formě.

Často ale ani po skončení práce nedojde k uvolnění a odpoutání od řešených problémů. A když je to soustavný a trvalý jev, lze očekávat, že po určité době vznikne chronická únava, respektive neurotické onemocnění. V této situaci je vhodný aktivní odpočinek. Jediným jistým účinným prostředkem k překonání únavy je odpočinek. (Bartko, 1980)

2.4 Volný čas z hlediska psychohygieny

Do popředí vstupuje otázka, jak tráví člověk svůj volný čas. Trávení volného času je pro vývoj osobnosti stejně důležité jako práce sama. Každý člověk neustále řeší následující otázky. Kde vzít času na koníčky a rozvoj osobnosti? Jak si zachovat zdraví a pocit spokojenosti?

2.4.1 Mimopracovní čas

Podle Bartka (1980) by se volný čas dal charakterizovat jako jedna ze čtyř částí mimopracovního času.

1. Čas potřebný k jídlu a spánku.
2. Čas potřebný k cestám do práce
3. Čas potřebný k osobní hygieně a na udržování domácnosti.
4. Vlastní volný čas – kdy můžeme dělat cokoli, bez čeho sice můžeme žít, ale co obohacuje náš život. Záleží na míře, ale i na obsahu volného času. Každá činnost, kterou dovedeme správně naplánovat, má lepší výsledky. Lepší je skromný plán, ale splněný, než příliš náročný, a nesplněný.

Každá práce znamená spotřebu energie, únavu a často i nepříjemnosti. Proto je důležitý životní rytmus, organizované střídání práce a odpočinku, napětí a uvolnění. Odpočinek znamená regeneraci pracovní síly. Můžeme chápat odpočinek jako vlastní volný čas a Bartko (1980) ho dělí na aktivní a pasivní. Důležitá je i kombinace obou způsobů. Podle

toho jak se cítíme, co je pro nás v tu chvíli nejlepší. K tomu je dobré sebepoznání, vyznat se sám v sobě, jak bylo popsáno výše.

2.4.2 Pasivní odpočinek

K pasivnímu odpočinku patří především spánek. Ten je základní biologickou potřebou organismu, stejně jako jídlo, obecněji výživa. Další formou pasivního odpočinku je správné dýchání a regenerace sil.

a) Spánek

Nejúčinnější formou pasivního odpočinku, kterou každý člověk nutně potřebuje, je spánek. Odpověď na to, jak dlouho musí zdravý dospělý člověk spát, není jednoznačná. Individuální rozdíly jsou velké. Je to biologická potřeba, která musí být uspokojena. Mnoho lidem je líto tohoto „ztraceného“ času. Mýlí se však, když si myslí, že na úkor spánku ušetří čas. Nedostatečně vyspaný člověk se snadno unaví, jeho pracovní úroveň klesá, práce se stává méně hodnotnou.

Spánek pomáhá obnovovat síly organismu, a to především výkonnost mozkových buněk. Nedostatek spánku se může projevit i různými nemocemi. Odolnost k nedostatku spánku je individuální a závisí na různých činitelích – psychická vyrovnanost, fyzická kondice, dosavadní zvyky, atd. Pro dobrý spánek je potřeba zajistit základní podmínky. Dostatečně vzdušná místnost, ne chladná, ne přetopená. Lůžko ne měkké, ne tvrdé. Dodržovat vhodné návyky a zvyky. (Bartko, 1980)

Důležitost spánku je nesporná, přesto právě v této oblasti má spousta lidí problémy. Nemohou usnout, nebo je jejich spánek lehký, neklidný, předčasně se probouzejí a pak už nedokážou znovu usnout. Skutečná nespavost, která by měla svůj původ v poruše mechanismu spánku, je vzácná. Častěji jde o neduhy civilizace – poruchy spánku vyvolané starostmi; úzkostnými stavy; konflikty na pracovišti, nebo doma; kouřením; nadměrným pitím kávy nebo alkoholu; zkrátka všemi důsledky a vlivy moderní civilizace. Často se upraví vhodnou životosprávou. Když trvají déle, mohou signalizovat nemoc.

b) Výživa

Výživa hraje jednu z hlavních rolí toho, jak se cítíme, může přispívat k dobrému zdraví, nebo zdravotní stav zhoršovat. Vyvážená strava podporuje imunitní systém, chrání nás před nemocemi. Je to pohonná látka pro náš organismus. Správnou výživou podpoříme svou duševní rovnováhu, zvýšíme pracovní výkonnost, prodloužíme svůj život.

Ve výživě děláme spoustu chyb. Nejobecnější chybou je složení stravy, které je neuspokojivé. Nad skladbou svého jídelníčku málokdy přemýšlíme. Jíme spíše tučná, moučná a sladká jídla. V menší míře pak zeleninu, ovoce, ryby, celozrnné výrobky a luštěniny. Přitom strava by měla být pestrá a vyvážená, s dostatečným množstvím vitamínů a minerálů. Další chybou je nesprávná skladba jídla během dne. Nedostatečná, nebo žádná snídaně, a naopak příliš bohatá večeře. Bez snídaně klesá výkonnost, nemáme dostatek energie. Naopak večeře znamená zvýšenou energii na dobu, kdy už tělo nestihne tuto energii využít, kdy má odpočívat, místo toho zpracovává dodanou stravu.

Prospěšné pro organismus je i snížení spotřeby alkoholu, tabáku a kofeinu. S výživou také souvisí civilizační onemocnění jako obezita, sklon k přejídání, cukrovka, zvýšený cholesterol atd.

c) Správné dýchání

Věda o správném dýchání má svou kolébku nesporně na Východě. V Indii, Číně, v Japonsku a dalších asijských zemích existují prastaré tradice dechových cvičení. Změnou chybného dýchání člověka je možno pozitivně ovlivnit průběh některých somatických i psychických nemocí.

Každý si může sám na sobě ověřit, že různá citová hnutí podstatně mění rytmus i způsob dýchání. Například při rozčilení dýchá člověk rychleji, jeho dýchací pohyby jsou málo plynulé, prodlužuje se spíše vdech nad výdechem, při klidu je naopak tempo dýchání pomalejší, dýchací pohyby plynulejší, výdechový proud se relativně prodlužuje. Je také známo, že duševní práce závisí mimo jiné na přívodu kyslíku, mozek je jeho ohromným konzumentem.

Správné dýchání je ve vzájemném vztahu i s držením těla. Když se člověk soustředí na správné brániční dýchání, opraví i nesprávné držení těla. Hluboké přirozené dýchání stimuluje činnost orgánů umístěných v břišní dutině a při správném dýchání přispívá i ke zlepšení látkové výměny a zásobování organismu krví a kyslíkem.

d) Regenerace sil

Existují různé metody **relaxace**, např. meditace, Schutzův autogenní trénink, Jacobsonova progresivní relaxace, rovnovážná cvičení, jóga atd. Smyslem relaxačních technik je dosažení lepší psychické pohody prostřednictvím uvolnění. Základem relaxace je tedy uvolnění.

Umění odpočívat je životně důležité. Platí zde podle Míčka (1984) několik zásad

- Lehká únava se odstraní nesrovnatelně rychleji, než když už bylo dosaženo značného stupně únavy. Únava se prohlubuje i zdánlivým nicneděláním (např. „surfování“ po internetu)
- Odpočinek musí být doprovázen celkovým duševním uklidněním. Soustředit svou pozornost pouze na odpočinek, nemyslet na všechno co ho čeká v zaměstnání.
- Kvalitě odpočinku účinně napomáhá změna prostředí.(odpočinek na pracovišti nemá takový účinek jako odpočinek mimo pracoviště)
- Nečinnost není odpočinkem (např. sledování televize)
- Rozdělení odpočinku – krátký odpočinek zařazen po každé hodině duševní práce. Delší odpočinek by měl být zařazen po obědě a před večerním spánkem.
- Jeden den v týdnu by měl být vyhrazen odpočinku, odpočinek po celoroční práci by měl být absolvován ve větších časových úsecích. Není účelné si vybírat dovolenou po kratších časových úsecích, protože tak není zajištěna možnost dostatečného zotavení.

2.4.3 Aktivní odpočinek

Aktivní odpočinek je vhodně volená činnost v době pracovního volna a je stejně důležitý jako pasivní odpočinek. Nevhodné a neúčinné trávení volného času vyvolává pocit otrávenosti a únavy, často větší, než po pracovním dnu, protože chybí pocit uvolnění. Mezi hlavní formy aktivního odpočinku patří především pohyb, ale také smích.

a) Smích

Smích má určitý význam pro duševní zdraví. Potřeba bavit se, patří k zdravé lidské přirozenosti. Smích způsobuje okamžité uvolnění organismu. Je výborným odpočinkem, dodává novou aktivitu. Blahodárně účinkuje na plíce, dává průchod zdravým emocím. Odstraňuje nervové napětí, ventiluje přebytečnou energii. Je prokázáný pozitivní vzájemný vztah mezi optimismem a sebedůvěrou učitelů na jedné straně a pracovní spokojeností na straně druhé. (Bartko, 1980)

Podle Nešpora (2002) smích posiluje imunitu, což zvyšuje odolnost vůči infekcím i nádorům, snižuje negativní účinky stresu, mírní bolesti, povzbuzuje krevní oběh. Účinky na psychiku jsou zmírnění hněvu, úzkosti, deprese, zvyšuje se sebedůvěra, tvořivost, schopnost řešit problémy a odolnost. Uvolňující a protistresový účinek smíchu přetrvává dlouho po tom (více jak 12 hodin), co se člověk přestal smát. Smích dokáže stresovou reakci oslabit nebo se ze stresu zotavit.

Podle toho, co bylo řečeno, smích napomáhá týmové práci, zlepšuje komunikaci, pomáhá lépe zvládat konflikty, zvyšuje pocit spokojenosti v práci, napomáhá tvořivému přístupu k práci, zvyšuje odolnost, pomáhá lépe zvládat zátěž a stres, snižuje nemocnost, vede k oživení pozornosti a přílivu energie, pomáhá zvládat krize a nečekané situace a zvyšuje produktivitu práce.

Smích je důležitý i ve školním prostředí. Smích oslabuje u dětí trému a napomáhá uvolnění, vede k sebedůvěře, posiluje imunitu a tím zvyšuje odolnost vůči nachlazení a dalším běžným nemocem, působí příznivě i na celkovou tělesnou kondici dětí, smích snižuje agresivitu, zlepšuje zapamatování, smích dokáže vzbudit pozornost nebo odstranit napětí. (Nešpor, 2002)

a) Pohyb

V dnešní době bývá pohyb omezen na minimum. Nepřispívá k tomu ani sedavé zaměstnání a trávení volného času u počítače a televize. Je omezována především chůze, jako nejpřirozenější forma pohybu. I menší vzdálenosti překonáváme v autech nebo jiných dopravních prostředcích. Tuto skutečnost by měl člověk kompenzovat zvýšenou pohybovou aktivitou. Pohyb ve všech formách je nejdůležitějším prvkem pro zachování tělesného a duševního zdraví.

Možností, jak zvýšit pohybovou aktivitu je nezměrné množství. I v tomto případě platí, že je důležité znát sám sebe a rozhodnout se tak podle toho, co mi přináší ten kýžený odpočinek a ne podle módních trendů. Nejlepším prostředím pro zotavení je příroda, kdy pobyt na čerstvém vzduchu a pravidelný pohyb je osvědčená a jednoduchá možnost, jak se zbavit stresu. Nejzdravější náplní odpočinku je přiměřené a vhodné tělesné cvičení, rekreační akce, aktivně prováděná turistika, sport ve všech formách, ale i manuální práce.

V dnešní době se spousta lidí obrací k východní filozofii, která v sobě zahrnuje většinu zásad psychohygieny. Tyto systémy východní filozofie zahrnují i různá cvičení. V těchto cvičeních je obsažen především pohyb, jako část aktivního odpočinku. Důraz je však kla-

den i na pasivní způsob odpočinku, a to konkrétně na správné dýchání a relaxaci, někdy až meditaci.

3 TAI-ČI JAKO ZPŮSOB PSYCHOHYGIENY

Na člověka působí stále více faktorů, které ovlivňují, často negativně jeho život. Nezanebatelný je vliv vysokého pracovního nasazení a stresů. Také omezování pohybu nepůsobí na lidský organismus příznivě. Většina lidí si však již tato rizika uvědomuje a snaží se jejich vliv na vlastní zdraví omezit nebo vyloučit. Někteří lidé se zaměřují na východní praktiky a prostřednictvím této filozofie, která oslovuje stále více lidí, mění své životní zásady. Nemusí se stát buddhisty, aby mohli cvičit tai-či a proniknout do hlavních zásad a pochopit tento systém.

3.1 Charakteristika cvičení

Tai-či je velmi těžké popsat a definovat ho. Podle Turnebera (1996) je tai-či systém s velmi dlouhou historií, systém, jehož užitečnost a účelnost byla prověřena mnoha generacemi.

„Tai znamená „velká“, či je „životní síla“ a quan je „pěst“. Společně lze tato slova volně přeložit jako „velká základní síla“ nebo i „velká síla protikladů“.“ (Davies, 2006, s. 203)

Staří Číňané věděli, že „pohyb je život“. Celá tisíciletí se však zabývali nejen vlastním cvičením fyzickým, určeným k udržení a posílení zdraví, dosažení vysokého věku, ke zvládnutí umění obrany a útoku a podobně, ale i cvičením duchovním, orientovaným na rozvinutí a využití vlastních schopností. Můžeme tedy zjednodušeně říct, že tai-či je forma tělesného cvičení a relaxační technika v jednom. Toto cvičení působí na mysl, tělo i ducha.

Tai-či je ucelený systém cvičení, jenž je založen na uvolněném dýchání, ladných a rytmických pohybech, udržování rovnováhy a fyzické kontrole. Zlepšuje cirkulaci životní energie, koncentrování mysli a posilování ducha. Tai-či lze považovat za jednu z forem „pohybové meditace“. Cvičení je jednoduché a nevyžaduje žádné zvláštní vybavení či pomůcky. Potřebný je pouze prostor a čas. Cviky jsou dostupné všem, bez ohledu na věk, pohlaví a fyzickou zdatnost. Na první pohled se jednotlivé pohyby a cviky tai-či zdají být pomalé a nenáročné, ale lidé, kteří se mu věnují, prokazují uvolněnost a duševní čilost až do vysokého věku. (Mitchell, 1999)

Důležité pro pochopení hlubší podstaty tai-či je vymezení pojmů, především energie čchi a principy jin a jang.

Podle Pawletta (2002) je **čchi** životodárná energie proudící v našem těle. Čchi můžeme použít k sebeobraně i k léčení, uplatnit v oblasti vědomí, ovlivnit rozvoj duchovního smýšlení a životních názorů.

Čchi je životní síla v těle, tai-či je založeno na teorii, že pocit zdraví závisí na cirkulaci životní síly (čchi) v těle. Pro zlepšení toku čchi, která obíhá tělem pevnými kanály, tzv. meridiány, využívá tai-či kombinaci strukturovaných pohybů, hlubokého dýchání a mentálního soustředění. V těle existují tři hlavní centra energie (horní, střední a dolní). Jsou známa pod názvem tan tieny a nejdůležitější z nich je dolní, ležící těsně pod pupkem. (Davies, 2006)

Jin a jang jsou dvě síly, které vytvářejí čchi. Jsou chápány jako protiklady, jin je ženský a jang mužský princip. V jinu je obsažen jang a v jangu zase jin. Neexistuje žádné absolutní jin ani absolutní jang. Společně představují dokonalou harmonii. V tai-či dochází jak k rozpínání, tak i ke stažení, každá sestava obsahuje jinové i jangové prvky. Cílem tai-či je vytvořit v těle rovnováhu mezi jinem a jangem a tak zabezpečit zdravý tok čchi.

3.2 Historie cvičení

Tradiční čínská cvičení patří sice mezi módní záležitost poslední doby, ale byla prověřena mnoha generacemi. Při bližším pohledu do historie objevíme spojení s takovým rozvojem ducha, který se dotýká mnohem vyšších a hlubších témat.

V rámci „sportu pro všechny“ získalo v Číně i ve světě velkou popularitu především cvičení tai-či. V Asii se cvičí bez přerušení již několik staletí, v zemích západní civilizace bylo „objeveno“ ve větší míře teprve v 70. letech minulého století. Nejrozšířenějším, a to zejména pro své zdravotní efekty, je styl Yang. Ve srovnání s jinými druhy tzv. východních systémů cvičení, je mnohem bližší západní mentalitě. (Turneber, 1996)

Do historie tai-či patří i řada mýtů. Jak zmiňuje ve své knize Mitchell (1999), poprvé se termín tai-či objevil v knize proměn, pocházející z doby dynastie Čou (2850 př. n. l.). v této knize se objevily i pojmy čchi, jing a jang. Podle Daviese (2006) v 6.století n.l. učil čínský lékař Chua-tuo cvičení vycházející z pohybu zvířat a založené na pozorování přírody. Ve 13.století navrhl Čang San-feng první soustavu tai-či poté, co uviděl souboj hada s jeřábem.

Styl Yang rozvíjel v 17. Století Čchen Wang-tching a v 19. Století Jang Lu-čchan, který tento styl ovládal, pak ho upravoval a zpřístupnil většímu okruhu lidí. Tento styl pak dále

upravoval jeho syn a vnuk. Jeho styl Yang je nyní považován za výchozí a nejpoužívanější. Rodinné klany v jednotlivých částech Číny vytvořily různé styly tai-či, ale základní principy jsou u všech stejné. (Mitchell, 1999)

Podle Pawletta (2002) vychází tai-či ze tří základních zdrojů:

1. Bojové umění
2. Zdravotní účinky
3. Filozofie

3.3 Tai-či jako bojové umění

Tai-či jako bojové umění tvoří ucelený systém různých technik. Kromě krytů, úderů, sevření, úskoků aj. zahrnuje i znalost citlivých bodů na těle. V tai-či se vždy předpokládá, že pokud se budete muset bránit před útočníkem, bude tato osoba větší a silnější než vy. Proto je při sebeobraně třeba využít spíše měkkosti než síly. Z toho vyplývá, že měkká podstata jinu je v tai-či vhodná i pro ženy. V tai-či nejde o překonání síly silou. Místo toho se využívá princip ustoupení. Pokud na vás útočí nějaká energie, měli byste ji nechat k sobě přijít, neutralizovat ji či usměrnit tak, aby vám neublížila. (Pawlett, 2002)

Klíč k tai-či se nachází v nitru a hlavní důraz je kladen více na mysl a relaxaci než na sílu a bojovnost, jak tomu bývá u různých forem bojového umění. Jako systém sebeobranu učí tai-či adepty hbitosti, ukázněnosti a pružnosti, tak aby byli schopni obrátit energii napadení proti samotnému útočníkovi. Cviky jsou prováděny bez přerušení v pomalém a rytmickém sledu. Na venek mají cviky podobu výpadů proti imaginárnímu protivníkovi, základem však je vnitřní pohyb čchi. Účastníci by měli být zcela uvolnění, ale bdělí.

3.4 Zdravotní efekty cvičení tai-či

Některé systémy preferují estetické výsledky cvičení, formování tělesných partií. Jiné se snaží fyzickou zátěží ovlivňovat činnost srdečně-cévního, dechového a pohybového aparátu. Většinou za značného výdeje energie. Tai-či oproti tomu představuje úsilí jak „vnější“, tak „vnitřní“. Procvičuje nejen svaly, šlachy, klouby a soustavu krevního oběhu, ale prostřednictvím fyzických pohybů působí i na mysl. Vyžaduje její klid, uvolnění celého těla a vědomé vedení pohybu. V tom tkví základ celého systému a jeho odlišnost od většiny ostatních běžných cvičení, které převážně energii pouze spotřebovávají. Tai-či energii do

těla přivádí a uchovává ji v něm, místo, aby ji spotřebovávalo. Po cvičení tai-či se člověk necítí unaven, naopak je svěží a čilý. (Pawlett, 2002)

Podle Turnebera (1996) zdravotní efekty tai-či potvrdil i výzkum, který v roce 1988 provedla Čínská akademie věd. Zkušenosti a výsledky vědeckého výzkumu ukazují, že tai-či má vynikající zdravotní a profylaktické efekty.

Vliv na fyzickou stránku zdraví

Jde o velice komplexní cvičení, kde dlouhodobé pravidelné cvičení je prevencí mnoha nemocem. Například snižuje hladinu tuků v krvi, zpomaluje řídnutí kostí, zlepšuje funkci srdečně-cévního systému, synchronizuje a zlepšuje mozkovou činnost. Je efektivní v oblasti prevence i rekonvalescence kardiovaskulárních chorob. Pozitivně ovlivňuje také centrální nervový systém a jeho prostřednictvím působí na zlepšení a soulad funkcí ostatních systémů v organismu. Hluboké přirozené dýchání stimuluje činnost orgánů umístěných v břišní dutině a při správném provádění cviků přispívá i ke zlepšení látkové výměny a zásobování organismu krví a kyslíkem. Nelze opomenout ani příznivý vliv cvičení na kloubní a svalový systém, kdy lidé cvičící tai-či prokazují až neuvěřitelnou ohebnost, hbitost a pružnost svalů. Turneber (1996)

Podle Pawletta (2002) je nesprávné držení těla jednou ze skrytých příčin vzniku mnoha nemocí. Má vliv i na tělesnou rovnováhu. Pozornost, která se při cvičení tai-či soustředí na tělo, může pomoci zcela odstranit některé obtíže. Zlepšuje trávení a posiluje imunitní systém.

Vliv na psychickou stránku zdraví

Předpokladem pro dobré provedení tai-či je cvičit uvolněně. Již sama tato skutečnost naznačuje léčivé účinky. Když člověk cvičí, znamená to, že se fyzicky i duševně odpoutal od zdrojů stresu. Díky práci s energií má příznivý vliv na duševní vyrovnanost. Zbavuje nervozity, zlepšuje koncentraci a má i výrazné antistresové a antineurotizační účinky. (Pawlett, 2002)

Zdravotní účinky tai-či tak spolu s bojovými aspekty tohoto cvičení tvoří vzájemně se doplňující protikladnou dvojici jin-jang.

3.5 Filozofie cvičení tai-či

K cvičení tai-či patří i zájem o filozofii a východní kulturu, tím se dozví člověk spoustu důležitého k hlubšímu pochopení významu cvičení. Východní systémy respektují rytmus přírody, kladou důraz na péči o fyzickou i duševní stránku, aniž by věděli, že tím vytvářejí a dodržují zásady psychohygieny.

Filozofické základy tai-či vycházejí z taoistického učení. V Číně měli lidé zabývající se cvičením tai-či, znalosti taoismu a tradiční čínské medicíny. Tyto rozdílné oblasti mají jedno společné a tím je čchi². Taoismus pramení z touhy porozumět povaze světa, který nás obklopuje. Taoisté pomocí nástrojů, jako je meditace, propracovali koncepci vesmíru jako celku a vztahu člověka k němu. Mnohé poznatky jsou totožné s dnešními zásadami psychohygieny. Taoisté zkoumali především změny v přírodě. Všimli si, jak nastupují a pomíjejí jednotlivá roční období, a jak tyto změny ovlivňují náš život. Na tomto základě sestavili taoisté model světa založený na teorii pěti prvků (dřevo, oheň, země, kov a voda). Hlavní podstatou taoismu je princip jin a jang³. (Pawlett, 2002)

3.6 Popis cvičení tai-či

Jak už bylo zmíněno výše, cvičení tai-či má mnoho různých podob. Cvičení, které je dál předmětem výzkumu v praktické části spadá pod vedení mistryně Zhai Jun, která patří k české asociaci čínského cvičení Bagua Zhang a Taiji Quan. Z online stránek této asociace jsem čerpala i informace k popisu jednotlivých cvičení.

Dnešní pojetí tai-či quan, lze rozdělit na:

- Fyzické cvičení tai-či quan – kdy se jedná o prosté procvičování pohybů formy, je to tzv. vnější způsob. Tento způsob se ničím zásadním neliší od vnějších stylů, snad jen tím, že se provádí pomalu. Fyzické cvičení je aktivní způsob tréninku.
- Duševní cvičení tai-či quan – v této oblasti srdce a mysl velí tělu jako dirigent orchestru. Celé tělo se chová jako jeden celek. Končetiny vykonávají přirozené pohyby. Stoupají, klesají, otáčejí se, pohybují se dopředu a dozadu. Jedná se o pasivní způsob tréninku.

² viz. kapitola 3.1

³ viz. kapitola 3.1

Cvičení je rozděleno podle dosažené úrovně. Pro začátečníky jsou vhodné sestavy: umění pěstování života, Yang tai-či quan 28 a I ťin ťing. Pokročilejší studenti můžou rozvíjet své dovednosti např. v sestavě Yang tai-či quan 108.

Cílem cvičení nazvaného **umění pěstování života**, je zdraví a péče o něj. Jedná se především o techniky uzdravení, prevence a dlouhověkosti. Toho se dosahuje různými způsoby cvičení. Jde především o jednoduché pozice či použití mysli, soustředění atd. Ve své podstatě se jedná o nejzákladnější dovednosti. Cvičení jsou vhodná i pro ty co nikdy nic podobného necvičily a nemají žádné zkušenosti ani poznatky. Lze samostatně vyjmout jedno cvičení nebo i konkrétní cvik řešící daný problém.

Na nejzákladnější teorii a způsoby cvičení se zaměřuje tai-či quan pro začátečníky. V těchto základech se vyučuje zkrácená verze dlouhé formy Yang tai-či quan 108. Ta obsahuje 28 základních pozic. Sestava **Yang tai-či quan 28** byla sestavena mistryní Zhai Jun původně pro účely výuky začátečníků v Přerově. Cílem sestavy je poskytnout snažší způsob zvládnutí tradiční sestavy Yang tai-či quan 108. Tyto lekce jsou vhodné pro naprosté začátečníky, pro ty co nemají žádné zkušenosti ani znalosti z dané oblasti.

Cvičení **I ťin ťing** pochází z shaolinského kláštera, kde tamějším mnichům sloužilo k udržení dobré kondice a zdraví. Obsahuje 12 jednoduchých pozic prováděných pomalu s krátkou výdrží v daných pozicích. Každá z pozic je zaměřena na jinou část těla, kterou uvolňuje a protahuje. Cvičení stimuluje meridiány a zrychluje koloběh vnitřní energie čchi v těle. Cviky jsou jednoduché na zapamatování.

Můžeme říct, že tradiční sestava **Yang tai-či quan 108** je stoprocentní vnitřní styl. Základem vnitřního stylu je trénink vnitřní energie čchi. Není-li ve cvičení přítomen prvek vnitřní energie, potom cvičení zjednodušeně řečeno není tai-či quan, ale vnější styl praktikovaný zpomaleně.

Chce-li člověk dobře cvičit tai-či quan, je důležité nejdříve rozumět, teprve když rozumíte, můžete teoretickou znalost převést do praxe. Teprve pak je tělo schopné provést to, co po něm chcete. Dá se říci, že tai-či trénuje člověka, nikoli že člověk trénuje tai-či. Teprve opravdový dlouhodobý trénink vede k pomalému odstranění vnější síly a umožní volný tok vnitřní energie v meridiánech. Jen tak lze dosáhnout opravdového vnitřního umění tai-či.

Na lekcích je zdůrazňováno porozumění teorii tai-či, způsobům provedení každé pozice a dosažení lehkých, kruhových pohybů spojených do jednoho plynulého celku. Stejně plynule jako mraky po obloze plují a voda v řece teče, plynule bez přerušování.

I. PRAKTICKÁ ČÁST

4 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU

Tato kapitola popisuje metodiku výzkumu a její průběh. Tématem předkládané práce je: tai-či jako jedna z možností psychohygieny učitelů. V této části práce se zabývám zhodnocením vybraných učitelů, jejich pohledem na učitelské povolání a zátěžové prvky s ním spojené. Dále pak sleduji možnost využití zásad psychohygieny, zejména pak konkrétního způsobu psychohygieny - cvičení tai-či.

4.1 Výzkumný problém

V současné době se stále více vyskytují potíže se zvládnutím zátěže a problémových situací, které mohou vyústit až k syndromu vyhoření. Na základě těchto skutečností byl stanoven výzkumný problém:

- Jak cvičení tai-či může ovlivnit učitele v osobním i profesním životě.

4.2 Cíle výzkumu

Na základě výzkumného problému byl stanoven cíl výzkumu.

Hlavním cílem výzkumu je zhodnotit využití cvičení tai-či u učitelů jako jedné z možností psychohygieny.

Hlavní cíl byl rozčleněn do **dílčích cílů**:

- zmapovat stávající profesní situaci vybraných učitelů a zjistit, jakým způsobem se vypořádávají se zátěží a s problémy, které jejich práci provázejí.
- zjistit a popsat životní zvyklosti učitelů s důrazem na dodržování zásad psychohygieny.
- zhodnotit vliv pravidelného cvičení tai-či na zdravotní stav učitelů a zvládnutí zátěžových situací v práci a volném času.

4.3 Výzkumné otázky

Za pomoci výzkumných otázek jsem zjišťovala postoj učitelů ke své práci, životní zvyklosti, řešení zátěžových situací a celkový vliv cvičení tai-či na profesní i osobní život.

1. Jak učitelé chápou svou profesi (se zaměřením na zátěž)?
2. Jakým způsobem se učitelé vyrovnávají se zátěží a stresem?

3. Jakou podobu má psychohygienu v životě učitelů?
4. Jaký vliv má cvičení tai-či na profesní i osobní stránky života učitelů?

4.4 Výzkumný soubor

Výběr výzkumného souboru byl záměrný, vhodné respondenty jsem hledala podle předem zvolených kritérií. Pro výzkum bylo důležité, aby účastník výzkumu byl pedagog, eventuálně student pedagogiky, další podmínkou bylo pravidelné cvičení tai-či, minimálně po dobu jednoho roku. Hledala jsem v Přerově, ve dvou skupinách spadající pod vedení čínské mistryně Zhai Jun, která patří k české asociaci čínského cvičení Bagua Zhang a Taiji Quan. Na základě všech uvedených kritérií jsem oslovila tři učitelky a jednu studentku střední pedagogické školy. Z těchto čtyř účastnic mi všechny potvrdily spolupráci.

Při interpretaci výsledků je zachována slíbená anonymita účastnic. Neuvádím jména, ale použila jsem písmena ze začátku abecedy.

Tabulka 1 - Účastnice výzkumu

Účastnice	A	B	C	D
Věk	43	47	58	20
Délka praxe v letech	17	24	33	0
Délka pravidelného cvičení v letech	12	3	1	2
Předměty ⁴ , které učí v současné době	Aj, Pč, Vv	M	M, Tv	-

Průměrný věk: 42 let.

Průměrná délka praxe: 18,5 let.

⁴ Aj-anglický jazyk, Pč-pracovní činnosti, Vv-výtvarná výchova, M-matematika, Tv-tělesná výchova

Průměrná doba pravidelného cvičení: 4,5 let.

4.5 Metody sběru dat

S ohledem na nastavený cíl výzkumu a základní výzkumné otázky, jsem od počátku směřovala ke kvalitativnímu přístupu. Podle Švaříčka, Šed'ové (2007) je kvalitativní přístup ke zkoumání jevů a problémů založený na specifickém vztahu výzkumníka a účastníka výzkumu. Záměrem výzkumníka je odhalit a představit to, jak lidé chápou, prožívají a vytvářejí sociální realitu.

Strategie kvalitativního výzkumu nabízí různé metody sběru dat. Podle Kaufmanna (2010) jsou kvalitativní metody určeny spíše k pochopení, zachycení jednání, procesů či teoretických modelů než k systematickému popisu, měření či srovnávání.

Pro svou práci jsem zvolila tyto metody sběru dat: rozhovor, dotazník jako doplnění rozhovoru, pozorování a ohniskovou skupinu.

Rozhovor⁵ je strukturovaný, otázky jsou předem připraveny. Pro rozhovor s jednotlivými účastnicemi bylo stanoveno těchto 10 otevřených otázek:

- Co považujete za největší zátěž ve vaší učitelské profesi? (nízká prestiž, rozdílná úroveň žáků, vedení, rodiče, kolegové, chování žáků aj.)
- Co očekáváte od své práce?

- Dokážete nemyslet na práci a problémy s ní spojené ve volném čase?
- Jakým způsobem řešíte zátěžové a stresové situace?
- Co vám říká pojem syndrom vyhoření? Znáte projevy a varovné signály?

- Co vám říká pojem psychohygienu?
- Myslíte si, že dodržujete zásady psychohygieny? A jakým způsobem? (spánek, fyzická aktivita, životospráva, koníčky, styk s jinými lidmi, kultura, relaxace)

⁵ Přepisy rozhovorů jsou součástí přílohy č.1

- Setkaly jste se s těmito pojmy (psychohygienu, syndrom vyhoření) během studia, nebo v zaměstnání?
- Z jakého důvodu jste se dostaly k tai-či? Co vám přináší cvičení. Jak dlouho cvičíte, s jakou pravidelností...
- Zhodnoťte, jak jste na tom byly před cvičením a jak jste na tom v současnosti.

Odpovědi účastnic jsem si s jejich svolením nahrávala, poté jsem provedla analýzu daných odpovědí.

Dotazník⁶ byl zařazen jako doplněk poslední otázky rozhovoru. Je zaměřen především na zodpovězení otázky, jak tai-či ovlivňuje fyzickou a psychickou stránku zdraví?

Pozorování proběhlo jako zúčastněné. V začátcích výzkumu jsem využila pozorování skryté, kdy jsem se sama účastnila cvičení ve skupině a pozorovala jsem probíhající procesy. Po určité době jsem oslovila učitelky, které cvičí pravidelně, poodhalila jsem jim záměr svého výzkumu a poprosila o spolupráci. V tento okamžik se pozorování stalo otevřeným.

Výzkumným nástrojem je *záznamový arch*⁷, ve kterém jsem si zvolila kritéria pozorování, která jsou v souladu s tím, na které oblasti cvičení tai-či působí. Při pozorování jsem se tedy soustředila na celkovou aktivitu, pohyby, držení těla, výraz a soustředěnost. Dále jsem se zaměřila na komunikativnost. Jelikož jsem chtěla zachytit především změnu daných kritérií v důsledku cvičení, soustředila jsem se na fázi před cvičením, v průběhu cvičení a po cvičení.

Rozhovorem jsem zjišťovala názory, pocity, znalosti, do jisté míry jde o subjektivní hodnocení situace účastníků. Málokdo se dokáže na sebe sama podívat s nadhledem. Pozorování mi umožnilo pochopit skupinu jako celek, zjistit chování jednotlivých účastníků.

Ohniskovou skupinu⁸ jsem využila pro zachycení autentických pocitů přímo po cvičení. Zajímalo mě, jak se cítí fyzicky i psychicky po proběhnuté hodině. Co jim bylo příjemné,

⁶ Dotazníky jsou součástí přílohy č.4

⁷ Záznamové archy jsou součástí přílohy č.3

⁸ Ohnisková skupina je součástí přílohy č.2

kteřá fáze je pro ně důležitá, která méně a co je pro ně nepřijemné. To podněcuje i k následné diskuzi mezi respondenty. Bylo stanoveno těchto šest otevřených otázek.

Otázky před cvičením.

- Jak se cítíte před cvičením? Zhodnoťte svůj stav, jak fyzický tak psychický.

Otázky po cvičení.

- Jak na vás hodina cvičení působila? Jak se cítíte fyzicky i psychicky?
- Co se vám na cvičení nejvíce líbí?
- Co vám na cvičení vadí?
- Je pro vás důležité cvičení jako takové, nebo záleží i na kolektivu?
- Jaký je váš pohled na tai-či jako na jednu z možností psychohygieny?

4.6 Průběh výzkumu

Pozorování probíhalo v tělocvičně patřící pod střední pedagogickou školu, kde se schází dvakrát týdně odpoledne 6 – 10 žen, které cvičí pod vedením 2-3 zkušených cvičitelek. Samotná komunikace začíná už při příchodu do šatny, kde proběhne přivítání, sdělení aktuálních pocitů a zážitků. Při převlékání se řeší i různá témata organizační. Už tady v šatně je možno pozorovat výraz tváře, držení těla nebo způsob komunikace. Vstup do tělocvičny začíná rozmístěním po tělocvičně a rozcvičkou, která zahrnuje mimo jiné rozhýbání šlach a prohřátí svalů. Rozcvička je příprava těla na cvičení. Následuje puštění pomalé relaxační hudby, všechny ženy se snaží uvolnit a soustředit se na cvičení. Tady je vidět jak pomalá, klidná hudba působí, začínají zklidňovat svou mysl, pracovat s dechem, připravovat se na samotné cvičení. Následuje individuální samostatné uvolňování, což je příprava mysli na cvičení. Uvolňování celého organismu má za cíl zklidnění mysli a srdce. V první fázi se uvolňují svaly, v druhé fázi šlachy a kosti, v poslední fázi orgány. Aby následné cvičení probíhalo správně, měl by pocit z uvolňování vydržet po celou dobu cvičení.

Po přípravě na cvičení následují jednotlivé sestavy. Mezi cvičenci je rozdílná úroveň, což ale není na škodu. Do jisté míry je to samostatné cvičení, kdy každý sám pracuje na zdokonalení vlastních možností. Cvičení probíhá v souladu s tím, jaké jsou základy tai-či quan, o kterých se zmiňuji v teoretické části, v kapitole 3.6 – Popis cvičení. Výhodou je několik hlavních cvičitelek, kdy jedna cvičí vpředu pro všechny a jedna nebo dvě, které

obchází zbytek a opravuje nebo doplňuje a opakuje části, které nejsou jasné. Individuální přístup je výhodou, tím, že počet cvičících není velký, dostane se na všechny.

4.7 Metody zpracování dat

Získaná data z pozorování, rozhovoru, dotazníku a ohniskové skupiny jsem zpracovala do podoby **případové studie**. Podle Švaříčka, Šed'ové (2007) je případová studie podrobné zkoumání a porozumění jednomu nebo několika málu případů. Je to jeden ze základních designů současného kvalitativního přístupu společenských věd.

Nejdříve jsem si určila výzkumné téma a definovala otázky výzkumu. Stanovení výzkumných otázek je zásadní pro celý další postup. Následoval výběr zkoumaného případu, proběhlo oslovení vhodných respondentů, vymezení metod sběru dat. Při žádosti o spolupráci, jsem je seznámila s předběžným průběhem výzkumu a tím co budu zjišťovat. Následoval samotný sběr dat. Účastnice byly ujistěny, že jejich jména ani jiné identifikační údaje nebudou zveřejněny, a že veškeré zjištěné údaje budou použity jen pro potřeby této práce.

5 VÝSLEDKY VÝZKUMU

Analýzou nasbíraných dat vznikly čtyři případové studie, každá případová studie pojednává o jedné respondentce. V těchto případových studiích hledám odpovědi na dané výzkumné otázky.

5.1 Případová studie A

Respondentka A⁹ je zkušená učitelka, s dlouholetou praxí. Začínala jako učitelka prvního stupně základní školy. V současné době působí na druhém stupni základní školy, kde učí anglický jazyk, výtvarnou výchovu a pracovní činnosti. Do tohoto povolání vstupovala s určitými ideály, které sice se střetem s realitou vybledly, ale i přesto hlavním smyslem pro ni zůstává předat dětem své znalosti a podle svých vlastních slov, připravit je do života. „... *abych jim poskytla i jiný náhled na svět a aby pochopily, že největší nebezpečí pochází od hloupých lidí, kteří se dostanou k moci.*“ Mezi největší **zátěž** učitelského povolání řadí především nekázeň a agresi žáků, přístup dětí jak k výuce, tak k samému učiteli. Další zátěžový faktor pro ni představují i rodiče, pro které jsou signály od učitele, že znalosti nebo chování dětí nejsou v pořádku důvodem pro stížnosti na učitele, školu a vzdělávací systém jako takový. „*Nedochází jim, že tím prokazují dítěti medvědí službu, nenaučí ho zodpovědnosti a nebude umět nést důsledky svého chování, bude vinit jen okolí.*“ Dále zmiňuje respondentka i postoj společnosti k učitelům a s tím související nízká prestiž učitelského povolání.

Podle respondentky jde při řešení a zvládnání problémů o jejich velikost a závažnost. Ty menší jdou samozřejmě vytěsnit z mysli snadněji, nad těmi většími stále přemítá, snaží se být připravena na další postup, což jí stojí spoustu sil. Problémy řeší sportem, spánkem, komunikací s lidmi, ale zmiňuje i nepříliš správné řešení a to je alkohol. Pojem **syndrom vyhoření** zná, zaznamenala ho z médií, v souvislosti práce zdravotních sester. Zřejmě si sama tímto syndromem prošla. Trpěla dlouhodobou únavou v důsledku příliš mnoha pracovních úkolů a nemoci, která organismus oslabila. Došlo zde k tělesnému a emocionálnímu vyčerpání, které respondentka začala řešit již v počáteční fázi. Vyhledala lékařskou pomoc se zaměřením na alternativní medicínu a byla nucena změnit životosprávu. Tato

⁹ Viz. Tabulka 1- Účastnice výzkumu

opatření ji pomohla. Naučila se také odmítat úkoly jiných pracovníků, rozpoznat blížící se příznaky a řešit je zavčasu.

Pojem **psychohygienu** také zná, setkala se s ním již na studiích. Chápe ji „...jako očistění duševní stránky člověka od stresu. Vypnutí a uklidnění nervů, aby organismus vydržel.“ Zásady psychohygieny respondentka sice zná, ale nedodržuje. Je si vědoma důležitosti spánku a potřebou této regenerace pro svůj organismus, ale při zvládnání všech povinností není možné, aby spala dobu 8-9 hodin, což je doba, kterou si sama stanovila jako optimální. Přemítá nad problémy i v noci, což také narušuje spánkovou hygienu. Dalším způsobem psychohygieny je aktivní odpočinek ve formě pohybu, který respondentka využívá. Chodí běhat a cvičí tai-či. Jak sama popsala, cení si u této formy psychohygieny přesně toho, co mají zásady psychohygieny přinášet. „...prostě „ vypnu“ hlavu a je mi dobře. Cítím se jak zalitá květina, je mi fajn a většinou odcházím s dobrou náladou. Tělo se příjemně unaví, hlava vyčistí a vyplaví se endorfiny.“

K **tai-či** se respondentka dostala náhodou, zájem tady nebyl cílený. O tai-či nic nevěděla, ale postupně, až když se jí zdálo to cvičení dobré, se zajímala o další informace. Co je to za cvičení, odkud pochází atd. Zjistila, že se po cvičení cítí dobře a je odpočínutá, proto u tohoto cvičení zůstala. „Pro psychickou pohodu neznám nic lepšího.“ Cvičí pravidelně 12 let a momentálně společné cvičení navštěvuje dvakrát týdně po hodinových lekcích. Snaží se cvičit i mimo tato společná cvičení, ve svém volném čase, většinou, když se potřebuje zbavit napětí a uvolnit se. Psychické uvolnění je i jeden z důvodů, proč u cvičení zůstala. Když respondentka měla zhodnotit svůj stav před cvičením a po cvičení, zmiňovala právě psychické uvolnění a lepší zvládnání stresových situací. Dále se umí rychleji a lépe zbavit napětí. Respondentka je obeznámena s účinky tohoto cvičení na zdraví. Ze všech bodů dotazníku ji překvapilo, že tai-či snižuje hladinu tuku v těle. Za dobu cvičení vnímá zlepšení ve všech oblastech zmíněných v dotazníku a ve většině případů toto zlepšení přisuzuje právě cvičení tai-či.

Na respondentce je v průběhu cvičení znát, že se tai-či věnuje dlouhodobě. Tomu odpovídá i její jistota při cvičení. Respondentka A dosáhne uvolnění, správného držení těla, klidného, rozváženého stavu, plynulých a elegantních pohybů mnohem rychleji než ostatní ženy. Držení těla je ve všech fázích cvičení správné. Výraz tváře je většinou na začátku cvičení unavený, v průběhu cvičení se mění na uvolněný, ale soustředěný. O tai-či říká: „Řekla bych, že je to nejdostupnější prostředek pro psychohygienu.“

5.2 Případová studie B

Respondentka B¹⁰ je učitelka s dlouholetou praxí, která učí na základní škole v současné době matematiku, dříve v kombinaci s přírodopisem. Největší **zátěž** vidí v chování dětí, rostoucí agresivitě a přístupu k učení. Často od žáků slýchá „*a proč se to mám učit*“, nebo „*mě to nebaví, to v životě potřebovat nebude*“. Také spolupráci s rodiči vnímá spíše jako zátěž, než podporu. Vzhledem k době praxe respondentky u ní došlo ke ztrátě ideálů, se kterými do tohoto zaměstnání vstupovala. V současné době respondentka zažívá špatné období, pociťuje především dlouhodobou únavu, která může být příznakem **syndromu vyhoření**. Tento pojem zná a k projevům tohoto syndromu poznamenává, „...*obávám se, že už se začínají projevy objevovat i u mne.*“ Je to způsobeno především pracovní dobou, kdy týdně odučí 22 hodin matematiky. Z tohoto důvodu jsou její očekávání přesunuta do roviny „...*přežít dnešní den*“. Přesto je pozitivní, že i v tomto stavu od své práce očekává, že u žáků vzbudí zájem a něco je naučí.

Na problémy spojené s prací nedokáže ve volném čase nemyslet. „... *přemýšlím o tom, co se mi podařilo, co mělo u žáků úspěch nebo naopak, ... často přemýšlím o tom, jestli jsem dokázala v daný krizový okamžik použít vhodné či pádné argumenty, jestli jsem to neměla říct jinak a jestli jsem chybu neudělala já.*“ Přiznává, že občasné řešení zátěžových situací pomocí medikamentů není příliš správné. Častěji však řeší problémy pomocí sportu, pobytem v přírodě nebo i manuální prací.

Pojem **psychohygienu** zná, setkala se s ním už na škole, na rozdíl od pojmu syndrom vyhoření, kde všechny informace si musela najít sama. Podrobnější informace o psychohygieně si také vyhledala sama, protože ji to téma zajímalo. Hlavní zásady psychohygieny se snaží dodržovat, ale je si vědoma, že to není ideální. Z pasivního odpočinku jí nejvíce vyhovuje pobyt v přírodě a čtení knih. Častěji preferuje aktivní odpočinek, což je pohyb, konkrétně u respondentky B je to volejbal a tai-či.

K **tai-či** se dostala přes kolegyni, která toto cvičení již aktivně provozovala několik let. Toto cvičení navštěvuje pravidelně již tři roky, ze začátku jednou týdně, poslední rok chodí cvičit dvakrát týdně. Nejdříve byla skeptická, ale ve cvičení pokračovala „... *vytrvala jsem a začala jsem na sobě pozorovat změny.*“ Pravidelné cvičení na ní působí nejvíce v oblasti

¹⁰ Viz. Tabulka 1 ... Účastnice výzkumu

psychické, kdy dokáže lépe zklidnit mysl a v oblasti fyzické, kdy své tělo vnímá pružnější a ohebnější. Vedle těchto vlivů na duši a tělo respondentka B zmiňuje i pohodu a smích, který také patří k aktivnímu odpočinku. Z dotazníku vyplynulo, že většinu účinků tai-či na zdraví zná. Netušila, že tai-či má vliv i na zpomalení řídnutí kostí a snižování hladiny tuku v těle. Myslí si, že u ní došlo ke zlepšení ve všech zmíněných oblastech. Pouze v oblasti prevence a rekonvalescence kardiovaskulárních chorob si není jistá. Ve většině případů si myslí, že je to způsobeno cvičením tai-či.

Před cvičením mívá respondentka B plnou hlavu problémů, jak už bylo řečeno, nedokáže se jen tak oprostít od pracovních problémů. Při cvičení se uvolní, zklidní a zapomene na problémy. Je pozorovatelná úleva, zlepšení držení těla, uvolnění, dostává se do klidného rozvážného stavu, pohyby jsou plynulé a elegantní. V méně známých částech cvičení, jsou pohyby sice přesné, ale chybí plynulost. Plné soustředění přechází do fáze, kdy je jakoby duchem nepřítomná. Vnímání cvičení je pozitivní, vadí jí pouze vnější podmínky a to konkrétně vydýchaný vzduch a chlad v tělocvičně. Pozitivní klad cvičení shledává i v lidech, kteří se tu schází, protože kolektiv je pro ni důležitý.

5.3 Případová studie C

Respondentka C¹¹ je ze všech respondentek nejstarší a nejdéle působí ve školství, má nejdelší praxi. Vždycky učila matematiku a tělesnou výchovu, tyto předměty učí i v současné době na základní škole. Od své práce učitelky očekává, že žáky něco naučí. Ztráta ideálů, která se vyskytovala u předchozích dvou respondentek, v tomto případě není patrná, přesto se **zátěž** v práci neliší od toho, jak vnímají zátěž respondentky A a B. I tady ta největší zátěž leží v oblasti chování žáků, kde ke zvládnutí této zátěže využívá respondentka C především své dlouholeté praxe a zkušenosti. „...za ty roky už vím jak na ně, nebo spíš si to myslím, ale stejně jsou chvíle, kdy mě dokážou negativně překvapit.“ Další v pořadí pro ni velkou zátěž představuje postoj společnosti k učitelskému povolání a vše co se toho týká, především nízká prestiž a platy učitelů. V neposlední řadě jako zátěž chápe rodiče, což se také shoduje s předchozími respondentkami.

Od problémů spojených s prací se dokáže ve volném čase oprostít. Je to dáno do jisté míry osobností, kdy sama respondentka uznává, že je povahy spíše flegmatické. Problémy si

¹¹ Viz. Tabulka 1 ... Účastnice výzkumu

tedy snaží nepřipouštět. Zátěžové a stresové situace řeší s nadhledem, což také souvisí s typem osobnosti. S pojmem **syndrom vyhoření** se ani během studia ani v práci nesešla. Přesto je to pro ni známý pojem, v rozhovoru uvedla. *„Podle mě je to taková rezignace nejen na práci, ale i na život.“* Projevy tohoto syndromu chápe správně jako pozvolné a těžko postřehnutelné.

Pojem **psychohygienu** zná, pravděpodobně se s ním setkala už za doby studií. *„Je to asi způsob jak se bránit stresu...“* Je si vědoma, že by tyto zásady měla dodržovat, ale sama přiznává, že chybí pravidelnost. Podle ní zásady psychohygieny zahrnují relaxaci, meditaci a dodržování správné životosprávy. Z těch, které sama dodržuje, to je především dostatečný spánek. Pohyb, jako hlavní složka aktivního odpočinku, je respondentce C velice blízký. Provozuje různé druhy sportu, chodí na procházky a před více než rokem začala cvičit tai-či.

Cvičení **tai-či** navštěvuje pravidelně jednou týdně, když jí vyjde čas i dvakrát týdně. K tomuto cvičení ji přivedla kamarádka a v současné době cvičí něco málo přes rok. Původně si od toho nic neslibovala, *„moc jsem tomu nevěřila, ale teď bych řekla, že je to příjemné, nesoutěžní uvolnění.“* Důležité je pro respondentku uvolňování a práce s energií. To dříve v žádném cvičení nepoznala. Po psychické stránce se pak cítí spokojenější, což ovšem není jen cvičením, ale v tomto případě je při cvičení pro respondentku velmi podstatné i setkávání s konkrétními lidmi a komunikace. Během cvičení je velmi povídavá až „žvanivá.“ S tím souvisí i její vyjádření, že by do cvičení nechodila, kdyby tu nikoho neznala. Dále je klidnější, uvolněnější a taky zmiňuje dobrý vliv na spánek.

Různé účinky tai-či na zdraví respondentka většinou zná. Pouze vliv na zlepšení trávení a snížení hladiny tuku v těle, byl pro ni novinkou. Podle respondentky došlo v oblastech zmíněných v dotazníku ke zlepšení a pravděpodobně toho bylo docíleno cvičením tai-či.

Aktivita respondentky je velmi rychlá, čilá, je stále optimistická s veselým výrazem. V průběhu cvičení se zklidňuje, ale je nesoustředěná, snadno se rozptýlí. Pohyby nejsou plynulé, ze začátku jsou spíše přesné, ale ovládané, příliš se soustředí na pohyby samotné, než na uvolnění. Na konci cvičení, jsou až neohrabané. Je to způsobeno opadající soustředěností a méně známými prvky sestavy. Často potřebuje poradit jak dál. Aktivita je stále rychlá, čilá a živá.

5.4 Případová studie D

Respondentka D¹² je ze všech účastnic nejmladší a studuje čtvrtým rokem na střední pedagogické škole. Na rozdíl od ostatních účastnic výzkumu, nemá žádnou praxi, teprve se na výkon učitelského povolání chystá. Tuto školu a následně i toto povolání si vybrala z opravdového zájmu o učitelství. Z nezkušenosti respondentky D vyplývá i obava ze zvládnání zátěžových faktorů. Největší **zátěž** si představuje v oblasti chování dětí, kdy sama říká: „...nevím jestli zvládnu být dostatečnou autoritou, jestli zvládnu to, že na mě budou zkoušet, co vydržím.“ Z toho, co doposud ve školství slyšela a zažila, vidí velkou zátěž v administrativě, vedení a špatné komunikaci s ostatními učiteli. „...je pro mě podstatné chodit do zaměstnání, kde si rozumím s kolegy.“ Očekávání od své práce má podobná jako zkušené účastnice tohoto výzkumu. Je to především naučit něco děti, předat znalosti. Na rozdíl od zkušených učitelek očekává od své práce i finanční ohodnocení a uznání společnosti.

Zátěžové a stresové situace se snaží řešit optimismem a aktivní formou odpočinku - sportem. „...chodila jsem několik let na aerobik, teď už asi dva roky cvičím tai-či. Chodím běhat nebo na procházky.“ Pojem **syndrom vyhoření** zná, setkala se s ním ve škole. Zná i projevy a varovné signály. Chápe je jako dlouhodobou únavu a ztrátu radosti ze života. „Všechno kolem, člověka vysává a člověk nestačí načerpávat energii, nemá kde dobíjet.“

Psychohygienu je jí také známá, i když se s tímto pojmem zatím při studiu nesešla. Význam pojmu psychohygienu odhadla z názvu. „Nějaká očista duše, takže meditace, relaxace asi všechno co nám pomůže se uvolnit, ničím se nezaobírat a tak.“ Zásady psychohygieny respondentka D dodržuje. Z pasivní formy odpočinku je to především dostatečný spánek, správná výživa. Z aktivní formy odpočinku je to pohyb, jak už bylo řečeno, aerobik, tai-či, procházky a běh. Má i další koníčky, které mají kladný vliv na psychické zdraví a to je setkávání s lidmi a kultura. Zásady psychohygieny jí přijdou natolik důležité, že by si přála, aby se o tomto tématu dovídala více i ve škole.

Respondentka D si kurzy cvičení **tai-či** sháněla z vlastního zájmu, k tomu jí přivedl shlédnutý film, který byl příčinou i zájmu o východní kulturu. Respondentka D začala cvičit před dvěma lety nejprve jedenkrát týdně, poté se zúčastnila týdenního kurzu, kde pochopila

¹² Viz. Tabulka 1 ... Účastnice výzkumu

hlubší smysl cvičení tai-či. „*...lákalo mě, že tam nejde o výkon, že je to pomalé, harmonické.*“ Díky tomuto cvičení se dokáže lépe uvolnit a zklidnit, to souvisí i s tím jak dokáže vnímat a pracovat s dechem. Při cvičení je respondentka klidná, uvolněná a soustředěná. Pohyby jsou plynulé, elegantní a celkový pozitivní vjem doplňuje i správné držení těla. Zdůrazňuje i význam společného cvičení, nejen kvůli zábavě, ale také kvůli tomu, že ve skupině rychleji zdokonalí svou dovednost. Zdravotní účinky tai-či jsou respondentce vesměs známy. „*Zdravotní účinky, samozřejmě znám, něco jsem si načetla, ale neměla jsem žádné problémy, takže nemůžu pozorovat zlepšení.*“ Neznámý pro ni byl vliv cvičení na snížení hladiny tuku v těle, zpomalení řídnutí kostí a zlepšení trávení. U respondentky D se objevilo zlepšení především v oblasti psychického zdraví. uvolnění, odstranění nervozity, stresu, napětí, práce s dechem a energií atd. V oblasti fyzického zdraví je vliv tai-či pozorovatelný v držení těla, ohebnosti, hbitosti a zlepšení mozkové činnosti. Díky tai-či se zajímá respondentka D i o čínskou kulturu a filozofii.

5.5 Shrnutí výsledků

V této kapitole se zaměřuji na zodpovězení výzkumných otázek. Dochází zde k analýze a srovnání všech případových studií.

Jak učitelé chápou svou profesi (se zaměřením na zátěž)?

Z toho, jaký zaujaly respondentky postoj k výzkumu, můžeme usuzovat, že svoji profesi chápou jako poslání. Shodují se v tom, že jejich hlavním cílem je učit děti, předat znalosti a vzbudit zájem. S tím souvisí i chápání největší zátěže v jejich povolání. Největší zátěž by měla být ta, která brání v dosažení hlavního cíle. Tady je hlavní cíl učit děti, proto největší zátěž leží v oblasti výuky. Jde především o nekázeň, agresivitu, přístup žáků k učení, škole, k učitelům. Stále agresivnější chování žáků je i podle Průchy (1997) jedna z příčin nadměrné psychické zátěže u učitelů. Zkušené učitelky se v souvislosti se zátěží zmiňují i o rodičích. Dvě ze zkušených učitelek jsou si vědomi ztráty elánu, se kterým vstupovaly do tohoto povolání. Můžeme se domnívat, že tento postoj je především důsledek několikaleté praxe a osobnosti učitele. Zajímavé také je, že jediná respondentka studentka, očekává od svého povolání i ohodnocení a prestiž. O tomto se zkušené učitelky nezmiňují. Na základě toho co řekly, se můžeme domnívat, že příčinou je zmiňovaná ztráta iluzí.

Jakým způsobem se učitelé vyrovnávají se zátěží a stresem?

Každá z respondentek se vyrovnává se zátěží a problémy po svém. Nemyslet na problémy ve volném čase se jedné polovině respondentek nedaří, druhé polovině většinou ano. Záleží na řadě faktorů, např. velikost problému, osobnost. O osobnosti učitele se zmiňují v teoretické části 1.1. Se zátěží se vyrovnávají různě, v odpovědích se objevovaly i nevhodné způsoby řešení, které se shodují s výzkumem O. Řehulkové a E. Řehulky (1998) (in Průcha, 2002), o kterém se zmiňují v teoretické části v kapitole 1.2.3. Respondentky zmiňovali především alkohol a léky na spaní a uklidnění. Nejčastějším způsobem vyrovnávání se se zátěží je pohyb v nejrůznějších formách. Dále pobyt v přírodě, setkávání se s lidmi, spánek, pozitivní myšlení, nadhled nad situací a manuální práce.

Myslím si, že je důležité vědět, že v důsledku nadměrné zátěže může dojít k syndromu vyhoření, a že se tomuto syndromu dá předcházet dodržováním zásad psychohygieny. Zajímalo mě, jestli se respondentky setkaly s těmito pojmy při studiu a jestli jsou případně informovány i při vykonávání praxe. Jen nejmladší z respondentek o tomto syndromu slyšela ve škole, ostatní si informace sháněly z vlastního zájmu. S tímto syndromem už jedna respondentka měla osobní zkušenost. Z toho co bylo řečeno se můžeme domnívat, že u druhé respondentky se objevují varovné projevy. Respondentka by se měla pokusit změnit svůj životní styl a začít aktivně pracovat na odstranění nebo alespoň zmírnění těchto projevů.

Jakou podobu má psychohygienu v životě učitelů?

Z rozhovorů vyplynulo, že učitelé pojem psychohygienu a její zásady znají, ale nedodržují. Některé zásady nedodržují vědomě, některé nevědomě, jiné z nedostatku času a vlastní nedůslednosti. Můžeme se domnívat, že vždy se najde něco důležitějšího, než koníčky, relaxace a vlastní zájmy. Z pasivního odpočinku se všechny snaží dodržovat dostatečnou dobu spánku. Nejmladší respondentka zmiňuje i dodržování zásad správné výživy. Můžeme se domnívat, že ostatní respondentky, které jsou pracovně vytížené, mají s dodržováním správné výživy problémy. Dále byly zmíněny i koníčky jako četba a sledování filmů, které můžeme řadit k pasivnímu odpočinku. Nejčastěji využívanou formou psychohygieny je u všech respondentek aktivní odpočinek, konkrétně pohyb. Běh, volejbal, procházky na čerstvém vzduchu, aerobic a tai-či.

Zajímalo mě, jakým způsobem se respondentky o psychohygieně a jejích zásadách dozvěděly. Nejmladší respondentka se s pojmem psychohygieny během studia nesetkala, ale její význam odhadla. Ostatní respondentky se s tímto pojmem setkaly až na vysoké škole.

Jaký vliv má cvičení tai-či na profesní i osobní stránky života učitelů?

Na základě toho co respondentky řekly, se můžeme domnívat, že tai-či je forma psychohygieny, kterou využívají často a je jim prospěšná při řešení zátěžových a problémových situací.

Respondentky cvičí sestavy v souladu s popisem cvičení v kapitole 3.6. Z výsledků pozorování a dotazníku vyplynulo, že tai-či má vliv především na psychický stav cvičících žen. Byly pozorovány změny k lepšímu. Je to způsobeno tím, že ženy se vědomě soustředí na uvolnění, držení těla a plynulost pohybů. To vše je potřeba ke správnému cvičení a tím se zlepší i ostatní procesy s tím související, např. dýchání. Komunikativnost se zklidňuje, ztišuje. To je také dáno celkovou atmosférou.

Největšího klidu, uvolnění a soustředění se na správnost cvičení (což zahrnuje dýchání, držení těla, plynulé, elegantní pohyby) dosahují všechny respondentky v průběhu cvičení, zhruba v polovině lekce. Na začátku trvá každé ženě různou dobu, než se zbaví napětí. Než dojde k uvolnění a vyčištění mysli a srdce. Na konci hodiny dochází k pilování prvků, opakování, zvýší se komunikace, v důsledku toho se dosažené uvolnění zase ztrácí.

Zajímavé jsou i přestávky v průběhu cvičení, kdy se prohodí pár slov, někdy to sklouzne k rozhovoru a ženy jsou upozorněny, že by se měly vrátit ke cvičení. Někdy se jim nechce, potřebují se vypovídat, sdělit si své pocity a zážitky. Samozřejmě jsou to z větší části věci, které se netýkají cvičení, ale to je také podstatné pro vnitřní očistu těla. Je důležité, že se cvičící znají, proto tady má velký význam i doba v šatně před a po cvičení. Ženám se cvičení líbí. Nedostatky, které shledávají na cvičení, se týkají vnějších podmínek. To je především špatný, vydýchaný vzduch, zima a nedostatek světla.

Můžeme se domnívat, že cvičení tai-či má vliv na osobní i profesní stránky života respondentek. Pomáhá jim v řešení problémů a potíží, především tím, že dokážou lépe ovládat vlastní tělo, ale i emoce. Tím, že zvládají uvolnění těla, mysli a práci s dechem, mohou lépe pracovat i se stresem, pro který je typické napětí. Záleží i na dlouhodobosti a pravidelnosti provádění cvičení. Tai-či je pro respondentky koníček, zajímavý sport, kde jde o pohyb, meditaci a setkávání se s lidmi. To vše je velmi prospěšné pro jejich psychohygienu.

ZÁVĚR

Práci na toto téma jsem si vybrala záměrně, abych se seznámila s možnými riziky učitelského povolání, které bych po ukončení studia chtěla vykonávat. Tato rizika souvisí s pracovní zátěží a nedostatečným dodržováním zásad psychohygieny.

Teoretická část pojednává o tématech jako učitel, pracovní zátěž učitelského povolání a syndrom vyhoření jako možný důsledek této zátěže. Z toho vyplývá nutnost správného životního stylu a používání zásad psychohygieny jako kompenzace nadměrné pracovní zátěže a stresů. Tai-či je zde nastíněno jako jedna z možností psychohygieny. Nabízí velké možnosti využití nejen jako pohybová aktivita, ale i meditace, relaxace, procvičování správné techniky dýchání a sebepoznání. V kolektivu cvičících může rozvíjet komunikaci, soudržnost a sounáležitost ke skupině.

Cílem výzkumu je zhodnotit využití cvičení tai-či jako jedné z možností psychohygieny. Z výzkumu vyplynulo, že učitelé zabývající se pravidelným a dlouhodobým cvičením tai-či se lépe vyrovnávají s pracovní zátěží a s problémy, které s tím souvisí. Dokážou se lépe a rychleji uvolnit, zklidnit mysl, protáhnout tělo, soustředit se na dýchání, zlepšit tak okysličení organismu, obzvláště mozku.

Tai-či lze doporučit pedagogickým pracovníkům, protože pozitivní vliv na zdraví je zjevný. Stoprocentně však nelze říct, že se hodí pro všechny. Každý člověk je jiný, proto si každý může zvolit aktivitu, která mu vyhovuje. Pozitivní efekt je zde především v tom, že si člověk udělá čas na tuto aktivitu. Když se jí věnuje pravidelně, dostaví se náležitý efekt. Jakákoliv činnost, která způsobí, že je člověk šťastný, uvolněný, zdravý a spokojený je dobrá.

Závěrem bych pro praxi navrhovala, aby byli učitelé více informováni o těchto důležitých tématech, jako syndrom vyhoření a psychohygienu. Aby dostávaly informace prospěšné především pro praktické využití. U syndromu vyhoření zdůraznit hlavně varovné signály a projevy tohoto syndromu, aby došlo ke včasnému rozpoznání tohoto syndromu. U psychohygieny je jasné, že učitelé tyto zásady znají, ale nedodržují. Prospěšné by pro ně tedy byly spíše praktické rady jak začlenit různé formy psychohygieny do svého života, naučit se lépe organizovat den a ekonomicky hospodařit se svým časem.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] BARTKO, D. *Moderní psychohygienu*. Praha: Pyramida panorama, 1980.
- [2] DAVIES, K. *Tchaj-čchi*. Praha: Svojtka, 2006. ISBN 80-7352-411-2
- [3] FRÝBA, M. *Psychologie zvládání života – aplikace metody Abhidhamma*. Boskovice: František Šalé – Albert, 2008. ISBN 978-80-7326-135-1
- [4] HERMAN, E., DOUBEK, P. *Deprese a stres*. Praha: Maxdorf, 2008. ISBN 978-80-7345-157-8
- [5] JANKOVSKÝ, J. *Etika pro pomáhající profese*. Praha: N Triton, 2003. ISBN 80-7254-329-6
- [6] KALLWASS, A. *Syndrom vyhoření v práci a osobním životě*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-299-7
- [7] KAUFMANN, J.-C. *Chápající rozhovor*. Praha: Sociologické Nakladatelství, 2010. ISBN 978-80-7419-033-9
- [8] MÍČEK, L. *Sebevýchova a duševní zdraví*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988.
- [9] MELGOSA, J. *Zvládni svůj stres*. Praha: Advent-Orion, 2001. ISBN 80-7172-240-5
- [10] MÍČEK, L. *Duševní hygiena*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986.
- [11] MITCHELL, E. *Energie tvého těla*. Praha: Knižní klub, 1999. ISBN 80-7202-431-0
- [12] NELEŠOVSKÁ, A. *Pedagogická komunikace v teorii a praxi*. Praha: Grada Publishing, 2005. ISBN 80-247-0738-1
- [13] NEŠPOR, K. *Léčivá moc smíchu*. Praha: N Vyšehrad, 2002. ISBN 80-7021-581-X
- [14] PAWLETT, R. *Cvičíme Tai-či*. Praha: Fragment, 2002. ISBN 80-7200-615-0
- [15] PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 1995. ISBN 80-7178-029-4
- [16] PRŮCHA, J. *Moderní pedagogika*. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-170-3

- [17] PRŮCHA, J. *Učitel: současné poznatky o profesi*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-621-7
- [18] SKLENOVSKÝ, A. *Zdraví není samozřejmost*. Olomouc: Votobia, 1997. ISBN 80-7198-179-6
- [19] TURNEBER, J. SVOBODA, P. *Taijiquan a jeho tajemství (jako cvičení pro zdraví)*. Praha: Nakladatelství Svítání, 1996. ISBN 80-901788-2-0
- [20] VALIŠOVÁ, A., KASÍKOVÁ, H. a kol. *Pedagogika pro učitele*. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1734-0

Internetové zdroje:

- [21] Cvičení. [online]. Praha: Asociace čínského cvičení Bagua Zhang a Taiji Quan 2010. [cit. 13. 2. 2011]. Dostupné na World Wide Web: http://www.taiji-pakua.cz/index.php?stranka=uvod_citace

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

Aj	Anglický jazyk.
M	Matematika.
Pč	Pracovní činnosti
Tv	Tělesná výchova
Vv	Výtvarná výchova

SEZNAM OBRÁZKŮ

Chyba! Nenalezena položka seznamu obrázků.

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1Účastnice výzkumu

SEZNAM PŘÍLOH

PI:.....	Přepis rozhovorů
PII:.....	Přepis ohniskové skupiny
PIII:.....	Záznamový arch
PIV:.....	Dotazník

PŘÍLOHA P I: PŘEPIS ROZHovorŮ

Rozhovor s respondentkou A

„Takže znovu tě poprosím, jestli si tě můžu nahrát.“

A: *„Ano“*

„Dál tě chci ujistit, že zachovám anonymitu a informace co mi řekneš, využiju pouze pro účely této práce.“

A: *„Jasně, jsem s tím srozuměna.“*

„Takže můžeme začít.“

Co považujete za největší zátěž ve vaší učitelské profesi ?

A: *„Za největší zátěž? To asi považuju nekázeň žáků ve výuce...hm, to mě stojí hodně sil každou hodinu, udržet klid ve třídě. Taky domácí příprava je téměř nulová a tím pádem není ve výuce na co navazovat, protože paměť žáků není cvičená a rychle zapomínají. No není snad jediná hodina, kde by se aspoň 3, 4 žáci neomlouvali, že nemají pomůcky, ...takže není, s čím by pracovali.“*

„Myslím, že za to může i postoj společnosti ke vzdělání, který se odráží v jejich chování, pohrdají domluvami a jsou dost často verbálně agresivní nejen vůči sobě, ale bohužel i vůči učitelům. Využívají toho, že učitel je prakticky bezmocný, může napsat jen poznámku, ale žák mu nemusí vydat žákovskou knížku a většinou ji ti problémově stejně nenosí. A snížená známka z chování není pro ně trestem, ale spíše výzvou rodičů ke stížnosti na učitele, protože to je právě ta osoba, co si dovoluje kritizovat a hodnotit chování jejich dítěte. Nedochozí jim, že tím prokazují dítěti medvědí službu, nenaučí ho zodpovědnosti a nebude umět nést důsledky svého chování, bude vinit jen okolí. Jsem se docela rozjela, ale to jsou věci, které mi fakt vadí a mrzí mě.“

„Mrzí mě i nízká prestiž našeho povolání což je podle mě důsledek celkového postoje společnosti, spíše konzumní společnosti, kde laciné a plytké telenovely, akce v hypermarketech a bulvár udává směr myšlení. Jo a taky v poslední době jsem postřehla, že kdykoliv se objeví nějaký problém ve vládě, zvláště s financema, okamžitě se převede pozornost společnosti proti učitelům. Vždycky se objeví, co nějaký učitel udělal špatně, jak se jediné učitelům nesníží platy, ale ostatní chudáci ve státní správě přijdou o tisíce. Nikde se neobjeví skutečná výše platu, nikde se neřekne, že opravdu na vysokoškolsky vzdělané lidi jsou platy

nízké, ve srovnání s okolními platy. Společnost na to okamžitě zareaguje, jak na mávnutí červeným šátkem, o čemž svědčí diskuze na internetu a na ulicích. A právě o to jde, pozornost je odvedena jinam a učitelé se bránit nebudou, prostě nemají šanci.“

Co očekáváte od své práce ?

A: *„Tak nad tím se musím zamyslet. Kdyby tato otázka padla před 10 lety, asi by byla odpověď jednodušší, ale teď váhám, protože mám pocit, že veškeré ideály o této profesi mne opustily. No ráda bych, aby se má snaha něco děti naučit a připravit je do života neminula účinkem. Taky abych jim poskytla i jiný náhled na svět a aby pochopily, že největší nebezpečí pochází od hloupých lidí, kteří se dostanou k moci.“*

Dokážete nemyslet na práci a problémy s ní spojené ve volném čase?

A: *„No jak kdy. Když proběhne docela normální den, tak se daří nepřemílat v hlavě problémy z práce. Pokud ovšem dojde ke konfliktní situaci s žákem nebo rodičem, pořád si to znovu přehrávám v hlavě, hledám možná řešení a příčiny. Pokud mám před sebou ještě nějaké další nepříjemné setkání s agresivním a arogantním rodičem, musím se na ně pořádně připravit, nachystat si argumentaci pro obhajobu sebe a tehdy se mi myšlenky promítají v hlavě i ve spaní. Většinou se ve snu projevují pocity bezmoci.“*

Jakým způsobem řešíte zátěžové a stresové situace?

A: *„Řešení bývá různé, asi fakticky záleží případ od případu. Při nějaké nečekané, šokující zprávě, si dám klidně i panáka slivovice. Někdy stačí, když si jdu zaběhat, nebo promluvíím s přáteli. Samozřejmě je pro mě také podstatné cvičení tai-či. Spánek “*

Co vám říká pojem syndrom vyhoření? Znáte projevy a varovné signály?

A: *„Tak tohle znám bohužel osobně. Jeden rok se mi nastřádalo mnoho práce, kdy jsem dělala úkolů za další dva lidi a nebyla šance s tím něco udělat. Do toho se přidala střevní chřipka, která mne totálně oslabila. Pociťovala jsem dlouhodobou únavu, kdy jsem se sotva vlekla a často jsem si ráno říkávala. Co by se stalo, kdybych do té práce nepřišla? Pak už jsem ani nechodila pěšky, protože představa, že bych měla jít přes město 20 minut pro mne byla, jako bych měla vylézt na Everest. Tehdy jsem pochopila, že jestli s tím něco neudělám, tak končím s vyčerpáním na psychiatrii. O plačtivých náladách ani nemluvíím, radost jsem neměla z ničeho a jen jsem toužila po několika měsících odpočinku.“*

„Šla jsem za paní doktorkou, co se zabývá akupunkturou. Napíchala do mne asi 20 jehel, ale výsledek byl velmi rychlý, hned se mi hodně ulevilo. Docházela jsem tam dvakrát týdně

dva měsíce, další měsíc jen jedenkrát týdně. Musela jsem změnit i životosprávu, každé ráno jsem musela snídat teplý slepičí vývar. Nic moc, ale hodně to pomohlo. V dalším roce, to už jsem se začala bránit tomu nakládání mnoha úkolů na mne a některé věci jsem odmítla i s tím, že by se měly rozdělit rovnoměrně mezi ostatní kolegy, že na této škole nejsem jenom já. Pomohlo to. A kdykoliv se cítím opět unavená, hned nasazuji slepičí vývar a minimalizuji nepodstatné činnosti.“

Co vám říká pojem psychohygienu?

A: *„Psychohygienu by mělo být očištění duševní stránky člověka od stresu. Vypnutí a uklidnění nervů, je to prostředek, aby organizmus vydržel.“*

Myslíte si, že dodržujete zásady psychohygieny? A jakým způsobem? (spánek, fyzická aktivita, životospráva, koníčky, styk s jinými lidmi, kultura, relaxace)

A: *„Musím se přiznat, že moc ne. Spánek je pro mne velkým odpočinkem, potřebuji spát 8-9 hodin denně, ale většinou to není možné. O víkendu se deficit snažím dohnat, ale je to krátký čas. Proto vždycky uvítám prázdniny, kdy většinou 4–5 dní prospím, než se mi organizmus trochu zvetí a mám pocit, že nejsem unavená.“*

„Hodně mi pomáhá sport, kdy ráda cvičím tai-či. U něj prostě „vypnu“ hlavu, a je mi dobře. Cítím se jak zalitá květina, je mi fajn a většinou ze cvičení odcházím s dobrou náladou. Někdy ale potřebuji větší fyzickou námahu a tak s chutí chodím běhat. Tělo se příjemně unaví, hlava vyčistí a vyplaví se endorfiny.“

„S životosprávou je to horší. Ráno nemůžu dostat nic do žaludku, trpívám žaludeční neurózou. Ráno ve škole teprve snídám. Během přestávek toho člověk moc nepojí, ale snažím se hlídat si pitný režim. Bohužel je shon v práci nastaven tak, že při dozorech se dostane člověk poprvé na WC až někdy kolem 13 hodiny. Není to dobře, ale nemáme moc šanci s tím něco udělat, během přestávek buď hlídáme na chodbách, vyřizujeme něco ve třídách, telefonují rodiče nebo jsme voláni pro další úkoly do ředitelny. Představa odpočívajícího učitele v kabinetě na základních školách nepřipadá v úvahu.“

Setkaly jste se s těmito pojmy (psychohygienu, syndrom vyhoření) během studia, nebo v zaměstnání?

A: *„Během studia jsem se setkala s pojmem psychohygienu, ale je pravda, že v té době ještě učitelství nebylo až tak náročné na psychiku člověka, jako teď v posledních asi 5 le-*

tech. Syndrom vyhoření jsem na studiích nezaznamenala. Poprvé jsem o něm slyšela asi před 12 lety z televize v souvislosti s prací zdravotních sester.“

Z jakého důvodu jste se dostaly k taiči? Co vám přináší cvičení. Jak dlouho cvičíte, s jakou pravidelností...

A: *„K tai-či jsem se dostala spíše náhodou. Jedna známá mne vzala na „bezvadné“ cvičení. Bylo mi po něm opravdu dobře, ale připadalo mi pomalé a trochu nudné ve srovnání s aerobikem. Jenže pak jsem zjistila, že z toho „bezvadného“ cvičení chodím odpočínutá, kdežto z aerobiku unavená. Tak jsem aerobik vyměnila za jiné cvičení a teprve potom jsem zjistila, že je to tai-či. Cvičím jej už 10 let, dvakrát týdně. Pro psychickou pohodu neznám nic lepšího. Kromě toho cvičení dvakrát týdně si zacvičím i doma, když mám chuť, nebo cítím ztuhlost, potřebu se protáhnout a uvolnit.“*

Zhodnoťte jak jste na tom byly před cvičením a jak jste na tom v současnosti.

A: *„Mohu zodpovědně říct, že nebýt tai-či, tak už jsem dávno hospitalizovaná na psychiatrii s psychickým vyčerpáním. Díky cvičení bych řekla, že i lépe zvládám stresové situace ve škole, jak s agresivními žáky, tak i s agresivními rodiči, a že se dokážu rychleji zbavit napětí. Nicméně musím připustit, že stres je na základních školách obrovský a v létě mi trvá opravdu celý měsíc, než se dostanu do klidu. Jsem ráda za týdenní pobyty s intenzivním cvičením tai-či, kdy se nástup pocitu odpočinku ještě zvětší.“*

Rozhovor s respondentkou B

„Ahoj, první otázka je, jestli si můžu náš rozhovor nahrávat?“

B: *„Ahoj. Jo, určitě můžeš.“*

„A dál bych ti chtěla říct, že zůstaneš v anonymitě a vše co mi řekneš, použiju jen do své práce.“

B: *„Dobře, můžeme začít.“*

„Dobře, děkuju.“

Co považujete za největší zátěž ve vaší učitelské profesi?

B: *„Je toho hodně, ale největším problémem je určitě přístup dnešní generace ke vzdělání a rostoucí agresivita a to nejen fyzická, ale i verbální. Postoje ve stylu „A proč se to mám učit“, nebo „mě to nebaví, to v životě potřebovat nebudu“ spolu s absencí slušnosti a*

ohleduplnosti k ostatním a nerespektování názoru druhých dokáží nabourat hodinu. Často jsou v tomto podporováni rodiči a nezřídka u nich převládá názor, že za peníze dokážou získat cokoli, včetně vzdělání. “

Co očekáváte od své práce ?

B: *„Lehčí otázka by nebyla? Přiznávám, v dnešní době mi hlavou často běží – přežít dnešní den, a pokud se mi u pár žáků podaří vzbudit zájem a něco je naučit, pak jsem spokojená. Kde jsou ty doby, kdy jsem nastupovala s elánem, plná ideálů. “*

Dokážete nemyslet na práci a problémy s ní spojené ve volném čase?

B: *„Bohužel, nejsem ten typ, který po odchodu ze školy okamžitě přepne na jiný režim a věnuje se sám sobě, rodině nebo přátelům. I doma si v hlavě promítám situace ze dne, přemýšlím o tom, co se mi podařilo, co mělo u žáků úspěch nebo naopak. Pokud dojde k nějaké konfliktní situaci nebo nepříjemnému rozhovoru s rodiči žáků nebo s vedením školy, potom často přemýšlím o tom, jestli jsem dokázala v daný krizový okamžik použít vhodné či pádné argumenty, jestli jsem to neměla říct jinak a jestli jsem chybu neudělala já. “*

Jakým způsobem řešíte zátěžové a stresové situace?

B: *„Z těch nesprávných metod jsou to léky, beru je převážně na spaní, když nemůžu kvůli starostem spát. Z těch správnějších je to čištění hlavy, pro mě jsou nejlepší procházky a volejbal s přáteli. Když to jde, tak makám i na zahradě u rodičů, to je taky solidní očista. “*

Co vám říká pojem syndrom vyhoření? Znáte projevy a varovné signály?

B: *„Ano, znám a obávám se, že už se začínají projevy objevovat i u mne. V současné době učím týdně 22 hodin matematiky, což je šílené, dělám si s holkama srandu, ať mi od středy dají na krk cedulku – jmenuji se ... prosím odved'te mě na adresu ... smích. No jsem čím dál víc unavená, na spoustu věcí, těch nedůležitých rezignuju. “*

Co vám říká pojem psychohygienu?

B: *„Jsem s tímto pojmem seznámena, už jsem si o tom pár věcí nastudovala. Podle mě je to starání se o ten náš vnitřek. Hodně se mi líbilo a to jsem si taky zapamatovala, že je to prostředek k dosažení štěstí. “*

Myslíte si, že dodržíte zásady psychohygieny? A jakým způsobem? (spánek, fyzická aktivita, životospráva, koníčky, styk s jinými lidmi, kultura, relaxace)

B: „Snaha by byla, ale někdy se to daří plnit velmi těžce. Nejlépe si odpočinu od stresu v práci během fyzické činnosti. Proto chodím jednou týdně s kolegy hrát, no hrát, v mém případě spíše plácát, volejbal. Většinou se scházíme pouze v malém počtu, takže hrajeme maximálně 3 na 3, což má ale tu výhodu, že si dáme pořádně do těla. Před třemi lety jsem také začala cvičit tai-či, kde se zase dokonale uvolním.“

„Příjemnou relaxaci si také navozuji pobytem v přírodě, stačí i obyčejná zahrada, kde do-
kážu vypnout. Během týdne mi hodně pomáhá při odpočinku i čtení knih.“

Setkaly jste se s těmito pojmy (psychohygieny, syndrom vyhoření) během studia, nebo v zaměstnání?

B: „O psychohygieně se nám zmiňovali již na přednáškách na vysoké škole, ale o syndromu vyhoření jsem se dozvěděla až v průběhu zaměstnání, takže vše, co o tom vím, jsem si musela pozjišťovat vlastními silami.“

Z jakého důvodu jste se dostaly k taiči? Co vám přináší cvičení. Jak dlouho cvičíte, s jakou pravidelností...

B: „O tomto cvičení jsem dostala první informace od kolegyně v práci. Cvičit jsem začala teprve před 3 lety po té, co jsem si posháněla informace i z jiných zdrojů, mimo jiné i z australského dokumentu Co nám prospívá na TV stanici Spektrum. První rok jsem cvičila 1x týdně, vloni jsem to rozšířila na dva dny v týdnu.“

Zhodnoťte, jak jste na tom byly před cvičením a jak jste na tom v současnosti.

B: „Ze začátku jsem byla skeptická, ale vytrvala jsem a začala jsem na sobě pozorovat změny. Pomocí tohoto cvičení jsem se dokázala zklidnit, stala jsem se ohebnější, pružnější. Ale to nejdůležitější je, že si jdu zacvičit mezi lidi naladěné na stejnou vlnu, kde se i zasmějeme a mně osobně to vždy zvedne náladu.“

Rozhovor s respondentkou C

„Zdravím tě, na začátek se zeptám, jestli svolíš s nahráváním tohoto rozhovoru.“

C: „To víš, že jo. Není problém.“

„Dobře, díky. Jo, dál tě chci ujistit, že bude zachována anonymita a to, co se tady dozvím, použiju jen pro účely své práce.“

C: „ok“

Co považujete za největší zátěž ve vaší učitelské profesi?

C: *„Jejda, to začínáme zostra. První co mě tak napadá, je každodenní boj s žáky, za ty roky už vím jak na ně, nebo spíš si to myslím, ale stejně jsou chvíle, kdy mě dokážou překvapit. Samozřejmě většinou negativně. Je pravda, že to chování je čím dál tím víc horší, nebo já stárnu, to je taky možný, že to vnímám hůř a hůř, každopádně to není jen můj postřeh. Ale je to opravdu dost vyčerpávající. Z těch ostatních věcí, co jsi uvedla, tak určitě řeším nízkou prestiž, platy učitelů, postoj společnosti, prostě vše co se toho týká. Někdy i v televizi se kolem učitelů tolik nadělá, pak to poslouchám i od známých. Často to nechápou, mají pocit, že nemám na co si stěžovat. No pak mě i napadá, že velmi zatěžující jsou rodiče dětí, jejich představy o dětech a vůbec celkové nároky na školu. Někdy je to opravdu těžké.“*

Co očekáváte od své práce?

C: *„Pořád to samé, že něco děti naučím. S tím jsem kdysi do tohoto povolání šla a pořád to tak mám nastavené.“*

Dokážete nemyslet na práci a problémy s ní spojené ve volném čase?

C: *„Většinou ano, docela se mi to daří, někdy je toho samozřejmě víc, v práci, ale už si ty problémy tak nepřipouštím, jak dřív. Nebo se alespoň o to snažím.“*

Jakým způsobem řešíte zátěžové a stresové situace?

C: *„Objevila jsem skvělý způsob, řeším problémy nadhledem. Mám takových pár větiček, které používám a ono to funguje. Víš, třeba si řeknu, „nejde o život, tak jde o ho...“ nebo si představím někoho s většími problémy, třeba zdravotními. Taky super funguje se na sebe usmát do zrcadla a za něco se pochválit. Tak to jsou takové moje fígle, ale já jsem byla vždycky spíš flegmatik.“*

Co vám říká pojem syndrom vyhoření? Znáte projevy a varovné signály?

C: *„Jo, určitě jsem o tom slyšela, je to dost známý pojem. Podle mě je to taková rezignace nejen na práci, ale i na život. Projevy? Myslím, že to přichází velmi pozvolna, takže jsou ty projevy těžko postřehnutelný. A taky asi budou dost podobný takovým běžným věcem, jako*

únava, podráždění, lenost a co já vím ještě. To má přece občas každý a ještě to nemusí znamenat, že má syndrom vyhoření. Únik je právě spánek a procházky v přírodě.“

Co vám říká pojem psychohygienu?

C: *„Měla bych ji dodržovat. Je to asi způsob jak se bránit stresu, bude sem patřit nějaká relaxace, možná i meditace a dodržování správné životosprávy. Prostě srovnat tu psychiku, trochu ji vyčistit.“*

Myslíte si, že dodržíte zásady psychohygieny? A jakým způsobem? (spánek, fyzická aktivita, životospráva, koníčky, styk s jinými lidmi, kultura, relaxace)

C: *„Od každého něco, hlavně jsem si vědoma, že chybí pravidelnost. Jsem docela spavec, takže to dodržuji velmi ráda. Někdy mi ale spánek navodí především únava. S životosprávou je to horší. Moc dobře mi dělá pobyt na čerstvém vzduchu, hlavně procházky, jinak mám pohybu v práci dost. No a hlavně jsem před časem začala cvičit tai-či.“*

Setkaly jste se s těmito pojmy (psychohygienu, syndrom vyhoření) během studia, nebo v zaměstnání?

C: *„První ano, druhé ne. Myslím, že o psychohygieně jsme se i učili, ale to je fakt dávno. No ale odkud bych to znala. Hm, a syndrom vyhoření, to tehdy ještě asi ani nebylo. A v práci se už toho moc nedozvíme.“*

Z jakého důvodu jste se dostaly k tai-či? Co vám přináší cvičení. Jak dlouho cvičíte, s jakou pravidelností...

C: *„Cvičím teprve něco málo přes rok, chodím pravidelně jednou, když mi to vyjde i dvakrát týdně. No ke cvičení mě přivedla kamarádka, se kterou jsem šla jen tak. Moc jsem tomu nevěřila, ani se mi to ze začátku moc nelíbilo, ale teď bych řekla, že je to příjemné, nesoutěžní uvolnění.“*

Zhodnot'te jak jste na tom byly před cvičením a jak jste na tom v současnosti.

C: *„Než jsem začala cvičit? Určitě jsem měla jiný postoj k vlastnímu tělu, tím myslím uvolňování, takové to cítění energie, víš co myslím. No a asi jsem i více spokojená, usměvavá, ale zodpovědně. To není jen cvičením, ale těma lidma, se kterýma se ve cvičení setkávám.“*

Rozhovor s respondentkou D

„Ahoj, na začátek se tě zeptám, zda si ten rozhovor můžu nahrávat.“

D: *„Určitě, to není problém“*

„Dobře, díky. Dál jsem tě chtěla ujistit, že vše co tady bude řečeno, tak použiju jen pro účely své práce. A že zůstaneš v anonymitě.“

D: *„Jo, jo.“*

Co považujete za největší zátěž ve vaší učitelské profesi?

D: *„Jako učitelka ještě nepracuji, zatím jsem chodila jen na praxi, ale z toho co jsem tam zažila nebo poznala, myslím, že velmi náročné, velkou zátěží bude chování dětí, nevím jestli zvládnou být dostatečnou autoritou, jestli zvládnou to, že na mě budou zkoušet co vydržím. Také často slyším, že je velmi zatěžující byrokracie. Spoustu zbytečného papírování a také záleží na řediteli, asi tak jako všude, jestli je rozumný a práci učitelům stíží nebo usnadní. Také je pro mě podstatné chodit do zaměstnání, kde si rozumím s kolegy. To je asi tak všechno co mě napadá.“*

Co očekáváte od své práce?

D: *„Očekávání mám taková, že bych chtěla předat své znalosti, připravit ty děti k dalšímu studiu. Cíl je, aby si něco zapamatovaly, aby byly schopné to použít. Očekávám taky, že to bude i slušně zaplacené, aby i náhled společnosti a rodičů byl pozitivní. Jsem hrdá, že jsem si vybrala právě tuto školu a toto zaměstnání a chci, aby to tak brali i ostatní, aby za tím, že chci být učitelka nenásledovaly úšklebky.“*

Dokážete nemyslet na práci a problémy s ní spojené ve volném čase?

D: *„Tak já zatím nepracuji, ale můžu to předělat jako na studium, tam jsou taky určitě taky problémy, které řeším. Určitě je řeším i ve volném čase, když se sejdu s přáteli, nebo s rodinou, tak si o tom povídáme, přemýšlím o nich třeba i v noci nemůžu usnout, když je to něco vážnějšího.“*

Jakým způsobem řešíte zátěžové a stresové situace?

Já se potřebuju z každého problému vypovídat, takže většinou problémy řeším s kamarádkami, přítelem nebo rodiči. Taky pomáhá sport, chodila jsem několik let na aerobik, teď už asi dva roky cvičím tai-či. Chodím běhat nebo na procházky.“

Co vám říká pojem syndrom vyhoření? Znáte projevy a varovné signály?

D: „Syndrom vyhoření znám, poslední dobou se o něm hodně mluví.. Projevy a varovné signály jsou asi velká únava, asi dlouhodobá, pocit, že už nemůžu dál, taková ta ztráta radosti ze života. Může to být až nechut' pracovat. Lidé kolem mě vysávají a já nestačím načerpávat energii, nemám kde dobíjet.

Co vám říká pojem psychohygienu?

D: „Hm, nevím přesně, psychohygienu je podle toho názvu hygiena psyché, duše. Nějaká očista duše, takže meditace, relaxace asi všechno co nám pomůže se uvolnit, ničím se nezaobírat a tak.“

Myslíte si, že dodržujete zásady psychohygieny? A jakým způsobem? (spánek, fyzická aktivita, životospráva, koníčky, styk s jinými lidmi, kultura, relaxace)

D: „To myslím, že dodržuji. Podle toho co říkáš, jsou zásady psychohygieny stejné se zásadami zdravého životního stylu. Takže si hlídám, abych spala 6-8 hodin denně, hlídám si správnou stravu, koníčky mám četbu, filmy, kino, kulturu-divadlo, koncerty, přátelé na skleničku, deskové hry s přáteli, sport, procházky, aerobik, tai-či“

Setkaly jste se s těmito pojmy (psychohygienu, syndrom vyhoření) během studia, nebo v zaměstnání?

D: „Se syndromem vyhoření jsem se setkala, párkrát ho někdo z vyučujících použil. Oni o tom mluvili, jako že my ten pojem známe, že nám to nemusí vysvětlovat. Psychohygienu jsem neslyšela, ale myslím, že je to důležité, že to patří k životu a k práci. Že by se to mělo vyučovat.“

Z jakého důvodu jste se dostaly k taiči? Co vám přináší cvičení. Jak dlouho cvičíte, s jakou pravidelností...

D: „možná to bude znít hloupě, ale viděla jsem film Poslední samuraj, který je můj oblíbený a moc se mi to líbilo, ta čínská kultura. Tak jsem si sháněla nějaké info na netu a ve škole byl na nástěnce leták s pozváním na cvičení tai-či, tak jsme tam tehdy šly s kámoškou, ji to nebavilo, ale já už jsem tam zůstala. lákalo mě, že tam nejde o výkon, že je to pomalé, harmonické. Tak jsem to šla zkusit. První rok jsem cvičila jednou týdně, ne moc pravidelně, cvičení bylo fajn, ale nějaké větší účinky jsem nepozorovala, pak jsem jela na týdenní seminář cvičení, kde každodenní cvičení mi dělalo dobře. Tam jsem zjistila, že k tomu přistu-

puji povrchně. Je důležité to brát do hloubky a hlavně každý den si vyšetřit určitý čas na cvičení. S tím trošku bojuji, ale už vím, že to není o tom přijít jednou za týden.“

Zhodnoťte jak jste na tom byly před cvičením a jak jste na tom v současnosti.

D: *„Je pravda, že mě cvičení hodně pomohlo, co se týče práce s dechem, dokážu se mnohem lépe zklidnit, uvolnit, k tomu cvičení neodmyslitelně patří i ta setkávání, na která se těším, nejen, že si zacvičím se skupinou, což má mnohem větší smysl, než sama, zdokonalím některé prvky, posunu se dál v sestavách, ale hlavně promluví s lidmi. Zdravotní účinky, samozřejmě znám, něco jsem si načetla, ale neměla jsem žádné problémy, takže nemůžu pozorovat zlepšení. Samozřejmě bych byla moc ráda, kdyby ty účinky byly skutečné a já se dožila dlouhověkosti v dobrém zdraví. Jsem pružnější, i když se to zdá jako velmi snadné a nezatěžující, po intenzivní hodině si dám docela do těla. Nesmí se to přehnat, jinak už jsem viděla i odrovnaná záda. Nejen cvičení mě zajímá, ale i filozofie východní, zajímám se o feng shui, historii, kulturu a tak.“*

PŘÍLOHA P II: PŘEPIS OHNISKOVÉ SKUPINY

„Ahoj holky, já vám dnes položím ještě pár otázek, tak jsem zase chtěla svolení s nahráváním.“

B: *„Určitě můžeš.“*

„Díky. Platí tady to, co jsem vám říkala při těch rozhovorech. Anonymita bude zachována a vše co tady uslyším, využiju jen pro svou práci.“

Otázky před cvičením.

Jak se cítíte před cvičením? Zhodnoťte svůj stav. Fyzický i psychický.

D: *„No, tak já se cítím docela v pohodě, jsem tak normálně unavená, jak po celém dni ve škole. A fyzicky, teď neřeším žádný problém a psychicky? Jsem trošku nervózní, no jo, maturity se blíží.“*

C: *„Tak to ti závidím. Jako tu maturitu ne, to, že jsi v pohodě. Ale to je to mládí. Já bývám vynervovaná z práce. Dneska mě teda strašně bolí nohy, tak jsem zvědavá, jak to tady ustojím.“*

A: *„Já mám docela ztuhlou krční páteř, tak se těším, že ji tady rozhýbu a uvolním. No a souhlasím s C, taky chodím z práce docela vystresovaná a nervózní, dnes jsem navíc roztěkaná. Holt je toho moc, nevím co dřív.“*

B: *„Jo, souhlasím s holkama. Obvykle jsem taky docela vystresovaná z práce, ale dnes ten den nebyl zas tak strašný. Nemůžu si pořád jenom stěžovat. A myšlenky mám na vše možné, co je ještě třeba zařídit, naplánovat, udělat.“*

Otázky po cvičení.

Jak se cítíte, jak na vás hodina cvičení působila? Jak se cítíte fyzicky i psychicky (Uvolnění, napětí, stres, klid mysli, práce s dechem, duševní vyrovnanost, práce s energií...)

B: *„Jsem určitě uvolněnější, myšlenky se mi zklidnily, při cvičení jsem úplně zapoměla na nějaké problémy v práci“*

A.: *„Já můžu říct, že je mi dobře, jsem taková zklidněná, vláčná, teď rovnou do postele a spím spánkem spravedlivých až do rána.“*

C: „Máš pravdu, mně se pak taky dobře spí. Jsem taková klidnější, uvolněná. Jo a taky si během cvičení dávám pozor na dýchání, to mi dělá dobře. Líp a z větší hloubky se mi dýchá. Dneska jsem se teda musela soustředit spíš na ty nohy zatracené.“

D: „Já jsem si skvěle odpočinula, srovnala myšlenky, nabrala nové síly a energii. Jsem optimističtější. V takovém rozpoložení se mi dobře učí, líp než když jsem skleslá a nervózní.“

Co se vám na cvičení nejvíce líbí?

D: „Mě se líbí, přesně to, co jsem říkala, odpočinu si, získám takový svěží elán do dalších úkolů, to mi moc pomáhá, já si všechno tak zaobírám, zbytečně.“

A: „Mně se nejvíce líbí, že nemusím na nic myslet, nic vést, jen poslouchám pokyny. Mohu mít zavřené oči a pomalá, klidná hudba je velmi příjemná.“

C: „Já nevím, co přesně. Prostě se mi tu s váma líbí. A při cvičení je takový klid a pohoda, tak asi to“.

A: „Jo a taky je fajn, že Marcela má k jednotlivým prvkům cvičení poznámky, jako jaký vliv má tento cvik na organismus, na které části organismu působí, co přináší našemu zdraví. Mám takový dobrý pocit, jak vlastně tomu tělu prospívám.“

C: „To je skoro jako víra tvá tě uzdraví, ... ale když to pomáhá, proč ne.“

B: „Ještě já bych chtěla, .. tak mě se líbí, že se nemusím o nic starat a na nic myslet. Je to fajn. A vždycky se tu hodně nasmějeme.“

A: „ To je pravda, to já se vždycky těším, co bude mít C zase za příhody.“

C: „No tak to si počkej, to vám musím povědět, co se nám stalo v kabinetě, hotové Japonsko.“

D: „Jo a já jsem si vzpomněla na dobrý vtip, pak vám ho musím taky povědět.“

Co vám na cvičení vadí?

D: „ Mě vadí hlavně zima, když máme cítit v dlaních teplo, jako tu energii, a já mám zmrzlé ruce, tak je to blbý.“

A: „ Mě spíš vadí, když je v tělocvičně nedostatek světla a vydýchaný vzduch po jiném cvičení.“

D: „To je fakt, někdy je to pěkná facka, když vejdem do tělocvičny.“

B: „Tak já se přidám k holkám, souhlasím, že se blbě cvičí, když je v tělocvičně smrad nebo velká zima.“

C: „Mě vadí taky jen ten špatný vzduch, no po těch karatistech to bývá strašný. Stejně se nejlíp cvičí venku, v přírodě.“

A: „No ale to bohužel nejde vždycky. Vidiš, to by byla taky jedna věc, co se mi na tom cvičení líbí, to souznění s přírodou, když cvičíme venku.“

Je pro vás důležité cvičení jako takové, nebo záleží i na kolektivu?

A: „Cvičení je pro mě důležitější, ale kolektiv dělá určitě taky hodně.“

C: „Přesně, cvičení je důležité, ale kolektiv pohodových lidí kolem dělá cvičení mnohem příjemnějším.“

B: „Kolektiv je určitě hodně důležitý, jeden otrávený člověk dokáže nabourat celou hodinu.“

D: „Když jsem dělala aerobic, nikoho jsem tam neznala a neřešila jsem to, dělala jsem to kvůli tomu cvičení. Tady to dělám taky kvůli cvičení, ale to, že se tu známe a sedíme si, je vlastně takový bonus navíc.“

C: „No když tak přemýšlím, já kdybych tu nikoho neznala, tak sem asi nevydržím chodit. Mě to nejde tak dobře jak vám, furt se na něco ptám, to by mi bylo blbý, ptát se cizích lidí.“

A: „To neřeš, od toho tu jsi, aby ses něco naučila, tak se musíš ptát.“

Jaký je váš pohled na tai-či jako na jednu z možností psychohygieny?

D: „No, mě to vyhovuje a dělá dobře, takže můj pohled je pozitivní.“

C: „Schvaluji a doporučuji.“

A: „Řekla bych, že je to nejdostupnější prostředek pro psychohygienu.“

D: „S tím doporučením jsem docela narazila. Takže si myslím, že to není pro všechny, člověk se v tom musí najít.“

B: „Tak to máš jak se vším, ale je to bezvadná věc.“

A: „Určitě, to je pro lidi, kteří něco takového hledají, a kdo hledá, ten najde...tai-či.“

PŘÍLOHA P III: ZÁZNAMOVÝ ARCH

Záznamový arch pro pozorování

Aktivita	Poznámky	Respondentky			
		A	B	C	D
1- Podrážděný, neklidný					
2- Rychlý, živý, čilý					
3- Klidný, rozvážný					
4- Lhostejný, mdlý					

Pohyby	Poznámky	Respondentky			
		A	B	C	D
1- Plynulé a elegantní					
2- Přesné a ovládané					
3- Neohrabané					
4- Trhané, zmatené					

Držení těla	Poznámky	Respondentky			
		A	B	C	D
1- Správné držení těla					
2- Uspokojivé držení těla					
3- Nesprávné držení těla					

Výraz	Poznámky	Respondentky			
		A	B	C	D
1- Příjemný, optimistický, veselý					
2- Vyrovnaný, flegmatický					
3- Depresivní, melancholický					
4- Silná agresivita tváře a gest					

Komunikace	Poznámky	Respondentky			
		A	B	C	D
1- Povídavý, žvanivý					
2- Dosti hovorný					
3- Zřídka mluví sám od sebe					
4- Nemluvný, mlčenlivý					

Soustředěnost	Poznámky	Respondentky			
		A	B	C	D
1- Pozorný, bdělý, soustředěný					
2- Duchem nepřítomný					
3- Snadno se rozptýlí, nepozorný					

PŘÍLOHA P IV: DOTAZNÍK

Vážená respondentko výzkumu,

chtěla bych Vás požádat o vyplnění tohoto dotazníku. Dotazník je doplněním k poslední otázce rozhovoru: zhodnoťte, jak jste na tom byly před cvičením a jak jste na tom v současnosti.

V tabulce jsou vypsané účinky cvičení tai-či na fyzickou i psychickou stránku zdraví. Zajímá mě, jestli znáte působení cvičení tai-či na konkrétní oblast. Jestli se u Vás objevilo zlepšení v dané oblasti a jestli si myslíte, že zlepšení je způsobeno cvičením tai-či.

Spousta věcí je subjektivní a těžko měřitelná, takže opravdu zaškrtněte to, čím si jste jistí.

V odpovědi postačí ano, ne, nevím, spíše ne, spíše ano.

Děkuji za váš čas, Lajdová Zdeňka

Fyzická stránka zdraví	Znaly jste působení cvičení tai-či na tuto zdravotní stránku?	Objevilo se u vás zlepšení v dané oblasti?	Myslíte si, že je to způsobeno cvičením tai-či?
zlepšuje fyzickou kondici			
zlepšuje držení těla			
zlepšuje ohebnost a hbitost			
snižuje hladinu tuku v těle			
zpomaluje řídnutí kostí			
zlepšuje funkci srdečně-cévního systému			
synchronizuje a zlepšuje mozkovou činnost			
je efektivní v oblasti prevence i rekonvalescence kardiovaskulárních chorob			

pozitivně ovlivňuje centrální nervový systém			
pozitivně ovlivňuje kloubní a svalový systém			
zlepšuje látkovou výměnu a zásobování organismu krví a kyslíkem			
zlepšuje trávení			
posiluje imunitní systém			
Psychická stránka zdraví	Znaly jste působení cvičení tai-či na tuto zdravotní stránku?	Objevilo se u vás zlepšení v dané oblasti?	Myslíte si, že je to způsobeno cvičením tai-či?
ovlivňuje rychlost dosaženého uvolnění			
zbavuje nervozity			
odstraňuje stres			
zbavuje napětí			
přináší klid mysli			
zlepšuje práci s dechem			
zlepšuje duševní vyrovnanost			
pozitivně ovlivňuje práci s energií			
trénuje schopnost koncentrace			