

# Obsah

<b>Předmluva autora</b>	<b>11</b>
<b>Úvod</b>	<b>12</b>
<b>1. Duševní zdraví a zdravý životní styl</b>	<b>14</b>
1.1 Teorie zdraví	15
1.2 Determinanty zdraví	17
1.3 Zdraví a zdravý životní styl	18
1.3.1 Složky zdravého životního stylu	19
1.3.2 Rizikové faktory a salutory ovlivňující zdravý životní styl	20
<b>2. Stres a jeho vliv na duševní zdraví učitelů</b>	<b>22</b>
2.1 Stres a mechanismy jeho zvládnání	22
2.2 Základní dělení stresorů	23
2.3 Dimenze stresu	24
2.3.1 Emocionální dimenze	25
2.3.2 Intelektuální dimenze	27
2.3.3 Sociální dimenze	27
2.3.4 Environmentální dimenze	28
2.3.5 Spirituální dimenze	28
2.4 Stadia stresu	28
2.5 Strategie a stupně adaptace organismu na stres	30
2.5.1 Všeobecný adaptační syndrom	30
2.5.2 Coping – vyšší stupeň adaptace na stres	31
2.5.3 Obranné mechanismy	33
2.6 Příčiny stresu u pedagogických pracovníků	34
2.6.1 Individuální psychické příčiny	34
2.6.2 Individuální fyzické příčiny	35
2.6.3 Institucionální příčiny	35
2.6.4 Společenské příčiny	37
<b>3. Syndrom vyhoření a jeho vliv na duševní zdraví učitelů</b>	<b>38</b>
3.1 Druhy syndromu vyhoření	39
3.2 Příčiny vzniku syndromu vyhoření	39
3.3 Projevy syndromu vyhoření	40
3.3.1 Příznaky v psychické rovině	40

3.3.2	Příznaky v tělesné rovině	41
3.3.3	Příznaky v sociální rovině	41
3.4	Fáze projevů syndromu vyhoření	43
3.5	Syndrom vyhoření u pedagogů	45
3.5.1	Zdroje stresu a příčiny vzniku syndromu vyhoření u učitelů	45
3.5.2	Syndrom vyhoření u speciálních pedagogů	47
3.5.3	Analýza průzkumu míry syndromu vyhoření a aktivit užívaných učiteli k redukci stresu jako prevence syndromu vyhoření	48
3.5.4	Faktory ovlivňující vznik a průběh syndromu vyhoření u učitelů	52
3.6	Prevence syndromu vyhoření jako součást duševní hygieny učitelů	57
3.6.1	Interní prevence	58
3.6.2	Externí prevence	59
3.7	Diagnostika a autodiagnostika syndromu vyhoření	61
3.7.1	Maslach Burnout Inventory	62
3.7.2	Burnout Measure	62
3.7.3	Copenhagen Burnout Inventory	63
3.7.4	Heidelberger Burnout Test	63
3.7.5	Shirom-Melamed Burnout Measure	64
3.7.6	Inventář projevů syndromu vyhoření	64
3.7.7	Orientační dotazník	65
3.7.8	Doplňkové diagnostické metody	65
<b>4.</b>	<b>Duševní hygiena</b>	<b>66</b>
4.1	Wellness programy pro učitele jako součást duševní hygieny	68
4.1.1	Teoretické možnosti wellness programu pro učitele se zaměřením na pohybové aktivity, spánkovou hygienu a zdravou výživu	70
4.2	Techniky duševní hygieny	74
4.3	Techniky založené na principu „flow“	74
4.3.1	Sportovní a pohybové aktivity jako součást duševní hygieny	77
4.3.2	Tvorba (výtvarná, hudební, fotografická, tvůrčí psaní)	83
4.3.3	Cestování	87
4.3.4	Netradiční aktivity	87
4.3.5	Humor	88
<b>5.</b>	<b>Techniky osobnostního rozvoje jako součást prevence duševního zdraví a prevence vzniku syndromu vyhoření</b>	<b>89</b>
5.1	Cesta ke změně	91
5.1.1	Náročná cesta k navození duševního klidu	92
5.2	Vytváření osobní filozofie	95
5.2.1	Já sám jsem zdrojem pozitivních myšlenek	96



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

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



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

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

6.5.9	Audio- a videozáznamy	200
6.5.10	Růže a bodlák	200
6.5.11	Autosociogramy	201
6.6	Metody rozvíjení specifických komunikačních dovedností	202
6.6.1	Trénink základního formátu komunikace	202
6.6.2	Škála souhlas–nesouhlas	203
6.6.3	Metoda aktivního naslouchání a skupinová hra	204
6.6.4	Asertivní chování	205
6.6.5	Brainstorming	206
6.6.6	Teambuilding	206
6.6.7	Sociálně-psychologický výcvik	207
6.6.8	Sociální experiment	208
6.6.9	Techniky rozvíjející zdravou reflexi a sebereflexi jako součást zdravé komunikace	209
<b>Závěr</b>		<b>216</b>
<b>Shrnutí</b>		<b>217</b>
<b>Summary</b>		<b>218</b>
<b>Přílohy</b>		<b>219</b>
Příloha 1:	Tabulka stresových životních událostí	220
Příloha 2:	Zkrácená verze dotazníku R. H. Rosenmana a M. Friedmana	222
Příloha 3:	Maslach Burnout Inventory	223
Příloha 4:	Burnout Measure	224
Příloha 5:	Test Copenhagen Burnout Inventory	225
Příloha 6:	Inventář syndromu vyhoření	226
Příloha 7:	Orientační dotazník	228
Příloha 8:	Profil osobnosti	229
Příloha 9:	Záznamový arch sebemonitorování konkrétního jevu	230
Příloha 10:	Pracovní list „profil osobnosti“	231
Příloha 11:	Doporučované balanční cvičení	232
Příloha 12:	Popis nácviku autogenního tréninku – výchozí stav při nácviku autogenního tréninku	236
Příloha 13:	Progresivní svalová relaxace	241
Příloha 14:	Záznamové listy k autokoučinku	244
Příloha 15:	Kruhový rozhovor	251
Příloha 16:	Park kultury sociálních vztahů	252
<b>Literatura</b>		<b>253</b>
<b>Rejstřík jmenný</b>		<b>268</b>
<b>Rejstřík věcný</b>		<b>270</b>