

VĚDECKÝ ČASOPIS

ISSN 2570-7612

ROČNÍK 5 | ČÍSLO 1 | 2021

DIAGNOSTIKA A PORADENSTVÍ V POMÁHAJÍCÍCH PROFESÍCH

PSYCHOSOCIÁLNÍ FAKTORY ZDRAVÍ
A JEJICH VÝZNAM V OSOBNÍM I PROFESNÍM ŽIVOTĚ

VYSOKÁ ŠKOLA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
PALESTRA, SPOL. S R.O.

PALESTRA

VĚDECKÝ ČASOPIS

ISSN 2570-7612

ROČNÍK 5 | ČÍSLO 1 | 2021

DIAGNOSTIKA A PORADENSTVÍ V POMÁHAJÍCÍCH PROFESÍCH

PSYCHOSOCIÁLNÍ FAKTORY ZDRAVÍ
A JEJICH VÝZNAM V OSOBNÍM I PROFESNÍM ŽIVOTĚ

DIAGNOSTIKA A PORADENTSTVÍ v pomáhajících profesích

Vědecký recenzovaný časopis

Vědecká rada

doc. PhDr. Jaroslav Balvín, CSc. Univerzita Tomáše Bati, Zlín
prof. ThDr. Josef Dolista, ThD. Ph.D., 1LF UK, Praha
PhDr. Marcela Ehlová, Ph.D., FF UPCE Pardubice
prof. Dr. Elena Gonchareva, Ph.D., Institute of Special Education of Russian Academy of Education Moskva
doc. MUDr. Lidmila Hamplová, PhD., Vysoká škola zdravotnická o.p.s. Praha
doc. PhDr. Petr Hlaďo, Ph.D., Masarykova univerzita Brno
doc. MUDr. Alena Kobesová, Ph.D. 2. LF UK, Praha
doc. PaedDr. Anna Kucharská, Ph.D., Pedagogická fakulta UK Praha
doc. PaedDr. Slavomír Laca, Ph.D., Vysoká škola tělesné výchovy a sportu PALESTRA, spol. s r.o. Praha
PhDr. Jitka Lorenzová, Ph.D., Filozofická fakulta UK Praha
Mgr. Eva Marková, Ph.D., Vysoká škola zdravotnická Praha
prof. MUDr. Pavel Maruna, CSc, FF TU Trnava
doc. PhDr. Jitka Němcová, PhD., Vysoká škola zdravotnická Praha
doc. PhDr. Beata Pitula, PhD., Uniwersita Ślaski, Katowice, Poland Dr.
Ekaterina Popova, Ph.D., Russian Academy of Sciences Moskva
PhDr. Peter Rusnák, Ph.D., FF TU Trnava
prof. PhDr. Wenceslava Sacher, Ph.D., Wyższa Szkoła Pedagogiczna im. J. Korczaka w Katowicach
doc. PhDr. Daniela Stackeová, Ph.D., Vysoká škola tělesné výchovy a sportu PALESTRA, spol. s r.o. Praha
PhDr. Klára Špačková, Ph.D. UK Praha
prof. PaedDr. Gabriel Švejda, CSc., FAMO Písek
doc. PhDr. Pavel Tilinger, CSc., Vysoká škola tělesné výchovy a sportu PALESTRA, spol. s r.o. Praha
Mgr. Katarína Maria Vadíková, Ph.D., FF TU Trnava, SR
prof. PhDr. Alena Vališová, PhD., Masarykův ústav ČVUT Praha

Šéfredaktorka: doc. PhDr. Markéta Švamberg Šauerová, Ph.D.

Výkonná redaktorka: Alena Malcová

Hlavní editor vydání: doc. PhDr. Markéta Švamberg Šauerová, Ph.D.

© **Vysoká škola tělesné výchovy a sportu PALESTRA, spol. s r.o.**
Praha 2021

ISSN 2570-7612

OBSAH

EDITORIAL	4
DITA JANDERKOVÁ Pandemie covid-19 jako fenomén dnešní doby a její odraz v oblasti vzdělávání Pandemics as a phenomenon of today and its reflection in the field of education	6
ZORA JANDOVÁ Koncepty, filozofie, směry a aktivity ovlivňující kvalitu života s důrazem na dánský koncept hygge – teoretická studie Concepts, philosophies, guidelines and activities affecting quality of life with emphasis on the danish concept of hygge – theoretical study	24
MONIKA PAVLÍKOVÁ Thalassoterapie jako umění odpočinku a životní styl Thalassotherapy as an art of relaxation and lifestyle	54
IRENA SMETÁČKOVÁ Skupinová supervize z pohledu zúčastněných škol Group supervision from the perspective of the participating schools	59
ALINA HUSEYNLI, PATRICIE HLOUŠKOVÁ, VĚRA MARKOVÁ, HELENA SAFARIKOVÁ Analýza změny aktuálního psychického stavu u pracovníků Integrovaného záchranného systému (IZS) po absolvování 7denní lázeňské léčby Analysis of changes in the psychological state of Integrated Rescue System workers after a 7day spa treatment	70
TOMÁŠ MIROVSKÝ Význam psychologického kontraktu a komunikace v udržení motivace dobrovolníků The importance of psychological contract and communication in maintaining volunteer motivation	78
RENATA VĚTROVSKÁ, JAN VĚTROVSKÝ Zkušenosti s realizací dětského příměstského sportovního tábora v době pandemie COVID – 19 Our recent experiences running the City Kids Training Camp during the COVID – 19 pandemic	90
PETER LIBIČ Analýza preferencí potenciálních zákazníků projektovaného wellness centra Analysis of preferences of potential customers of the projected wellness centre	96
MEDAILONEK – MUDr. Radkin Honzák	107
RECENZE – ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta (ed.). Pohyb a prožitek v multioborovém pojetí (Pavel Tilinger)	109
POZVÁNKA NA KONFERENCI	111

EDITORIAL

Vážení čtenáři, milí kolegové,

„Zdraví“ zaujímá přední místa v žebříčku hodnotového systému každého z nás. V posledních měsících se však i stává nejčastěji používaným slovem v souvislosti s nepřetržitě působící pandemií Covid 19. Přesto, že podpora a prevence zdraví je zakotvena v národní strategii zdraví již dlouho, získává svůj reálný význam pro řadu jedinců až souvislosti s působením koronaviru.

S ohledem na řadu restrikcí si uvědomujeme více než kdy dříve, že na zdraví není možné pohlížet jen po stránce tělesné. Zatímco dříve byla definice zdraví velice jednoduchá a zdraví definovala jen jako nepřítomnost nemoci, dnešní pohled je mnohem komplexnější, složitější, rozpracovanější. A díky realitě více vědomě uchopitelnější.

Většina odborníků se shoduje v tom, že zdraví znamená biopsychosociální pohodu. Někteří se ztotožňují s tím, že zdraví je cíl nebo také cesta k uskutečnění svých cílů. Již od samého počátku se utvářejí základy pro zdravý život, velký vliv má rodinné prostředí, přátelské vztahy, pravidelná pohybová aktivita, dostatek pobytu na čerstvém vzduchu v přírodě a vyvážená strava. Nejvýrazněji naše zdraví ovlivňuje vlastní způsob života, životní styl. Zdravý životní styl znamená dodržování určitých doporučených opatření, která upevňují zdraví ve všech jeho složkách, a to nejen v soukromém, ale i profesním životě. Vyjadřuje, jakými způsoby člověk přistupuje ke vznikajícím situacím, jak řeší náročné životní události, včetně i denních nepříjemností, nakolik

dokáže využívat pestrou škálu nástrojů k redukci stresu, jímž je moderní společnost intenzivně nasycena.

Obzvlášť v současné době již více než rok působící pandemie je nutné uvažovat jeden ze základních rozměrů našeho zdraví – a to psychosociální aspekty, které se na udržení zdraví významně podílejí. Pandemie onemocnění Covid 19 velmi výrazně ovlivnila psychosociální determinanty zdraví, a to na všech úrovních života člověka. Právě s ohledem na stále trvající situaci věnujeme 8. číslo časopisu Diagnostika a poradenství v pomáhajících profesích tématu psychosociálních faktorů, determinantů duševní pohody, spokojenosti a harmonie na různých úrovních společenského života.

Výše uvedeným aspektům se věnuje úvodní příspěvek, poukazuje na vybrané sondy týkající se mapování působení pandemie na oblast vzdělávání, a to od předškolního až po univerzitní. Autorka uvádí podstatná statistická data i vlastní postřehy o vlivu tohoto období.

Autorka následujícího textu po rozsáhlé rešerši domácích a zahraničních zdrojů seznamuje čtenáře s různými koncepty ovlivňujícími vnímání kvality života, s důrazem na dánský koncept hygge.

Následuje kratší text věnovaný thalassoterapii a možností jejího využití pro obnovu psychických sil při neustálých karanténních opatřeních a restrikcích.

Neméně významný je příspěvek směřující do roviny profesního života pedagogů, zaměřující se na problematiku kolegiálního sdílení profesních zkušeností ve skupinové supervizi, které je dosud

nepříliš zdůrazňovaným a prozkoumaným nástrojem učitelského profesního rozvoje a prevence syndromu vyhoření v českých školách.

I další příspěvek směřuje do profesní roviny, zaměřuje se na analýzu změn aktuálního psychického stavu pracovníků Integrovaného záchranného systému po absolvování týdenní lázeňské péče. Příspěvek poukazuje na velmi důležitou funkci prevence duševních poruch a vyčerpání u této cílové skupiny patřících do pomáhajících profesí, a s to využitím krátkodobé lázeňské péče.

Text dalšího příspěvku cílí tentokrát na dobrovolníky, kteří se podílí na organizaci nejrůznějších sportovních (ale i dalších) akcí. V procesu jejich začlenění do řady aktivit hrají významnou roli psychosociální aspekty, pocit pohody, sounáležitosti s ostatními členy týmu, kvalita komunikace a efektivní způsoby motivace. Bez jejich přispění by nebylo myslitelné řadu sportovních a kulturních akcí vůbec realizovat, tedy díky nim můžeme realizovat řadu aktivit k získání duševní rovnováhy.

Příspěvek věnovaný organizaci a průběhu příměstských sportovních táborů má rovněž výrazný celospolečenský dopad na zlepšení zdraví, jak v rovině tělesné, tak i psychické. V době pandemie zaznamenáváme velmi výrazný nárůst obezity zvláště mezi dětmi a dospívajícími, trend z posledních let, na který reagovala řada společenských institucí i odborníků jednotlivců, se velmi rapidně zrychlil. Není neobvyklé se setkat s dítětem, které během jednoho školního roku přibralo i 20, ale i 40 kg. Velmi výrazně narůstá počet depresí a suicidálních pokusů u mladistvých, právě kvůli nedostatku sociálních kontaktů

a absenci pohybových aktivit (řada mladých lidí byla zvyklá pravidelně cvičit, dodržovat zdravý životní styl a ze dne na den museli svůj způsob života výrazně změnit – omezit). Autoři příspěvku zmiňují další, ne příliš příznivý, společenský trend, a to pokles základních herních dovedností a kolektivního sportování u dětí, mentální i tělesnou pohodlnost, jejímiž viníky jsou nejčastěji rodiče. Sdílení zkušenosti autorů z realizace sportovně orientovaného kempu plně vyhovuje záměrům opět monotematicky orientovaného čísla našeho vědeckého časopisu.

Poslední příspěvek je věnován analýze zájmu potenciálních klientů projektovaného wellness centra. Tato analýza byla podkladem pro Studii proveditelnosti v rámci tvorby diplomové práce, aniž by výsledky ale byly v práci využity. Výsledky dotazníkového šetření přináší data získaná od více než 1000 respondentů a ukazují jejich vztah k pohybové aktivitě i wellness a pohybovým aktivitám v pandemickém období.

Tradičně věnujeme prostor i recenzi na zajímavou publikaci – Pohyb a prožitek v multioborovém pojetí, která volně navazuje na konferenci tematicky věnovanou zážitkové pedagogice, pozvánce na vědeckou mezinárodní konferenci Wellness a nechybí ani medailonek významné osobnosti – prof. MUDr. Radkina Honzáka.

Věříme, že publikované příspěvky čtenáře zaujmou a obohatí je svými pohledy na vliv psychosociálních faktorů v prevenci a udržení zdraví.

Markéta Švamberk Šauerová

Editorka čísla

PANDEMIE COVID-19 JAKO FENOMÉN DNEŠNÍ DOBY A JEJÍ ODRAZ V OBLASTI VZDĚLÁVÁNÍ

PANDEMICS AS A PHENOMENON OF TODAY AND ITS REFLECTION IN THE FIELD OF EDUCATION

DITA JANDERKOVÁ

Abstrakt: Pandemie covidu-19, která nás provází už druhý rok, společnost zaskočila. Nebyli jsme na nic takového připraveni. Pandemie zasáhla všechny oblasti společnosti. Byl ochromen průmysl, zemědělství i služby. Tento příspěvek se zaměřil na to, jak byla ovlivněna oblast vzdělávání, školství. Pandemie změnila všechny oblasti od předškolního až po univerzitní vzdělání. Pro komplexní a objektivnější pohled byly, jsou a jistě budou realizovány také nejrůznější výzkumné sondy, šetření. Využívalo se různé metodologie. Výzkumy byly různého rozsahu, různé úrovně. Setkáváme se s kvantitativními studiemi i kvalitativními přístupy. Obsahem předloženého příspěvku jsou informace o pandemii, včetně popisu situace v celosvětovém měřítku. Jsou uvedena některá statistická data. Dále jsou zmíněna některá šetření spojená s tímto fenoménem ve školách, včetně univerzitního školství. Dále jsou připojeny vlastní postřehy autorky příspěvku. Shrnula, jak ji samotnou ovlivnila pandemie v profesi vyučující na vysoké škole.

Klíčová slova: pandemie, pandemie covidu, vzdělávání, školství, komunikace, stres, pozitiva a negativa, zisky, ztráty

Abstract: The covidu-19 pandemic, which has been with us for the second year in a row, has taken the company by surprise. We were not prepared for anything like that. The pandemic affected all areas of society. Industry, agriculture and services were paralyzed. This paper focused on how the field of education was affected. The pandemic changed all areas from preschool to university education. For a comprehensive and more objective view, various research probes and surveys have been, are and will certainly be implemented. Different methodologies were used. The research was of different scope, different levels. We encounter quantitative studies and qualitative approaches. The content of the presented paper is information about the pandemic, including a description of the situation on a global scale. Some statistical data are given. Some surveys related to this phenomenon in schools, including university education, are also mentioned. The author's own observations are also attached. She summarized how she herself was affected by a pandemic in the university teaching profession.

Key words: pandemic, covid pandemic, education, schooling, communication, stress, positives and negatives, gains, losses

ÚVOD

Současné školství, vzdělávání stojí na prahu nové etapy. Muselo a musí čelit zcela novým výzvám spojeným s krizovou situací vyvolanou výskytem nákazy covid-19. Situace byla na počátku typická svojí akutností. Změny v organizaci vzdělávání se dotkly doslova každé rodiny. Tak dlouho zmiňovaný důraz na elektronizaci výuky v budoucnosti se ze dne na den stal nutností. Učitelé museli reagovat bez přípravy. Ale objektivně musíme konstatovat, že učitelé jsou velmi schopní, jak se ukázalo v praxi a jen málokdo z nich rezignoval. Každý se snažil nějak zůstat ve spojení se svými žáky, studenty, přestože to bylo nevyzkoušené a zpočátku se postupovalo způsobem pokus omyl. Za to je třeba chválit. Je potřeba si uvědomit, že na školách je stále mnoho učitelů, kteří nejsou zběhlí ve využívání elektronických médií a to včetně například sociálních sítí. Na školách působí i pedagogové starší a nemusí se přímo jednat o seniory, i lidé středního věku, nemusí ovládat elektronickou komunikaci bez problémů. Zkušenosti nás vedou k poznatku, že často nezáleží na věku, ale na ochotě a snaze se s novou situací vyrovnat, něco nového se naučit. Také rodiče museli čelit nové situaci. Například zjišťovali, že není vždy jednoduché děti (ani když jsou jejich vlastní) něco naučit, motivovat je a udržet jejich pozornost při školní práci. Sázet na vlastní sebeřízení je u mladších dětí nereálné, a to ani nemluvíme o dětech například s poruchami pozornosti.

Krize nám mnoho vzala, ale určitě nám dala šanci nahlédnout sami na sebe a uvědomit si, jak nakládáme se svým životem, co je pro nás nezbytné, co je pro nás samozřejmé a nikdy bychom nečekali, že to nebudeme mít, nebo to budeme muset omezit.

Ocitáme se na počátku nového školního i akademického roku. Je právě srpen roku 2021 a mnozí z nás si už kladou naléhavou otázku, tak jaký bude nový školní rok. Zajímá nás to, ať jsme žáci, studenti, rodiče, učitelé, prarodiče. Ale jistě si tuto otázku klade i širší veřejnost, protože o školství se mluví více než dříve především ve spojení s pandemií. Je to velké téma, které nás provází, nejen ve školství, ale v celé společnosti, už druhý rok. Pokud jsme si mysleli na počátku, že se bude jednat o několik týdnů, měsíců, Nyní se zdá, že tento fenomén nás bude provázet dlouhou dobu a zdá se, že se s ním musíme naučit žít, než čekat na to, že vymizí. Naštěstí už jsme se posunuli v tom smyslu, že máme dnes vakcíny, které pomáhají epidemii zvládnout. Jen tak lze předejít zhoršení situace jak po stránce zdravotní (úmrtí, oslabení organismu, možné trvalé následky po prodělaném onemocnění), tak po stránce ekonomické (propad výkonnosti ekonomiky, zhoršení životní úrovně) a určitě lze zmínit další oblasti, které pandemie ovlivňuje (psychologické, sociologické a další následky). Shrňme, že se jedná o fenomén celospolečenský, a tak se s ním potká každý z nás. Pandemie nemoci covid-19 se šíří všemi kontinenty od počátku roku 2020.

CÍLE

Zkoumání spojená s pandemií covidu-19 jsou v počátcích. Jedná se o nový jev, který lidstvo překvapil a v mnoha případech zaskočil. Především vyspělé státy a jejich i určitá mnohdy nepodložená víra, že dnes přeci máme prostředky, jak se bránit skoro všem vlivům z přírody, jsou zaskočeny. Zatím se snažíme mapovat, jak pandemie dopadá na člověka a jak ho ovlivňuje z mnoha pohledů. Dominantní slovo má samozřejmě medicína, biologie a přírodní

vědy. Tam se naše víra upíná a očekáváme, až se objeví vakcína, účinné léky, které nás tohoto nebezpečí zbaví a pokud možno navždy. Ale ono to takto nefunguje. Asi bude vhodné naučit se i do budoucna vnímat svoji existenci jako zranitelnou a křehkou a podle toho se chovat. Cílem předloženého příspěvku je sledovat, jak pandemie ovlivňuje oblast vzdělávání a školství. Jsou připomenuta a částečně shrnuta fakta o vzniku epidemie, jejím postupu. Dále jsou uvedena některá zkoumání spojená s tímto fenoménem ve školách, včetně univerzitního vzdělávání. Dále jsem připojila několik vlastních postřehů, jak mne a moji činnost jako pedagoga na vysoké škole ovlivnila pandemie.

TEORETICKÝ RÁMEC

V následujících řádcích se bude psát o dopadech epidemie covidu-19 na školství. V následujícím textu se bude objevovat z hlediska jazykového v mnoha případech minulý čas, ale je jasné, že ještě zdaleka nejsme na konci období žití s covidem-19 a mnohé z popisovaného bude stále aktuální.

Pandemie nastolila mnohé otázky spojené se školstvím a výukou. Málokdo by si asi dovedl představit, že bude možné realizovat výuku distančně, že děti nebudou navštěvovat školu a to i ty nejmenší, které s výukou začínají a osvojují si základní dovednosti jako je čtení, psaní, počítání. Možná, že nás to občas napadlo, ale vzápětí jsme začali přemítat, že by to bylo složité a že by to asi nešlo. Tak jsme to nějak odsunuli a třeba jsme se řekli, uvidíme, ale nyní ještě ne. Máme totiž tendenci držet se stereotypů a obhajovat se slovy typu „šlo to tak mnoho desetiletí, tak to půjde i dál, je to osvědčené a podobně. No ale jaká je

realita minulých měsíců. Nikdo se nikoho na nic neptal a bylo potřeba výuku organizovat nově distančně. Musíme konstatovat, že někde se to dařilo lépe, někde hůře a bohužel bylo i mnoho žáků a studentů, kteří tuto výuku nerealizovali. Důvody mohly být technické (nemožnost připojení, nedostatky v technickém vybavení), psychologické (vždyť to se nějak udělá, až se vrátíme do škol, nějak se to dožene), organizační (více členů v rodině se dělilo o přístup k internetu, nedostatek místa v domovech, kde by měl každý relativní klid na práci) a podobně. Musí být ale řečeno, že velká část se připojila, či postupně připojovala k online vzdělávání.

Nelze opomenout, že distanční výuka dala i nové role rodičům. A také zde najdeme několik kladů, pozitiv, kdy se rodiče najednou zajímali více o to, co a jak se jejich potomci učí, kdo je učí a tak mohli daleko více nahlédnout i „pod pokličku učitelské profese“. Někteří práci učitelů začali více oceňovat, někteří naopak kritizovali pedagogickou práci. Ale to je zcela běžné, nelze se zavděčit všem.

S novými rolami, odlišným způsobem práce, se vyrovnávali i samotní učitelé. A to od těch v předškolních zařízeních, protože i v mateřských školách na mnoha místech se realizovala výuka distanční formou, až po vysokoškolské pedagogy.

Samozřejmě musíme zmínit i ty nejdůležitější, kvůli kterým existuje systém vzdělávání. A to jsou žáci, studenti. I děti musely překonávat stávající návyky, stávající stereotypy a tradiční způsoby práce. A opět to někdo snášel lépe, někdo hůře. Je skutečností, že dnešní děti a mladí lidé vnímají výpočetní techniku, elektronická média jako něco zcela běžného, což jim tuto situaci usnadňovalo. Ovšem realizovat výuku touto formou je

něco zcela jiného, než „komunikování“ na sociálních sítích s kamarády. Takže jsme se s narůstajícím množstvím učiva a s prodlužující se dobou, po kterou byla distanční výuka realizovaná, setkávali s novými problémy. Byli i takoví žáci, studenti, kteří to postupně vzdali, ale naopak zase mnozí se připojovali, především v souvislosti s tím, jak se zlepšilo jejich technické vybavení.

Onemocnění covid-19 vyhlásila Světová zdravotnická organizace (WHO) pandemií dne 12. března 2020. (WHO, 2020). V mnoha zemích světa byla přijata i opatření související se školstvím, aby se zabránilo šíření infekce a byla ochráněna zvláště zranitelnější část populace, jako jsou starší lidé a ti, co mají oslabenou imunitu v souvislosti s některými chronickými chorobami. Jak uvádí Rokos, Vančura (2020, s. 122-123) v den vyhlášení pandemie byly uzavřeny školy v 49 zemích světa nebo na jejich územních celcích. Vláda České republiky vyhlásila nouzový stav už 11. března 2020, kdy byly uzavřené školy teprve v 27 zemích světa. Postupně se přidávaly ostatní státy, takže začátkem dubna bylo uzavřením škol ovlivněno více než 1,5 miliardy dětí a mladistvých.

V naší republice byla přijata opatření související s potlačením šíření infekce velmi rychle. Uzavření škol zasáhlo vedení škol, pedagogy, žáky, studenty, správní zaměstnance škol. Mnoho rodičů muselo zůstat s dětmi doma prakticky ze dne na den, což mělo dopad na celkovou ekonomiku státu. Mnoho samotných pedagogů se ocitlo velmi rychle v nové „dvojrolí“. Sami jsou rodiči a sami vyučují ostatní. V domácnostech bylo nutno se nějak podělit o výpočetní techniku, která byla k dispozici, což se mnohdy neobešlo bez problémů, podobně jako prostorové

rozmístění jednotlivých členů domácnosti, tak aby se mohli na práci soustředit a nebyli rozptylováni svým okolím. Není snadné koncentrovat se na práci, když vedle mne pracuje někdo jiný a potřebuje také svůj prostor. Nesmíme zapomínat ani na tu skutečnost, že domácí prostředí máme spojeno s určitými nejen způsoby chování, ale i s určitými pocity a emocemi. Pro mnoho z nás představuje domov klid, bezpečí a pohodu a do jisté míry relaxaci. Toto vnímání jsme museli velmi rychle změnit. Nehledě na to, že najednou se nám prostřednictvím web kamery dostali do našeho výsostného území druzí lidé. V této souvislosti je nutné zmínit, že se takto mohly odkrývat skutečnosti, které mohou mít dopad i do oblasti sociálních vazeb a vztahů u žáků a studentů. Konkrétně se jednání o fenomén šikany, kdy jsou děti hodnoceny ostatními podle svého ekonomického statusu, který byl nyní dán k „nahlédnutí“ ostatním v přímém přenosu.

Přesun výuky do virtuálního prostoru byl masivní a nikdy dříve nebyl testován ani zkoušen, natož realizován. Nebylo o co se opřít, a tak se začalo pátrat a hledat, zda už někdy došlo k něčemu podobnému, což by se mohlo stát inspirací. Určité náměty bylo možné získat převážně na asijském kontinentu. Asijské země mají větší zkušenosti s pandemickými onemocněními a se strategiemi jejich zvládnutí více než zbytek světa. Nejen že se samotná infekce covidu-19 objevila v těchto zemích dříve než u nás v Evropě, ale v Asii se věnovala pozornost už dříve výskytu epidemii. Například se jednalo o onemocnění SARS, chřipku A/H1N1.

Se zajímavým programem přišlo při pandemii covidu-19 čínské ministerstvo školství s názvem School's Out, but Class's On (volně lze přeložit jako „Mimo

školu, ale přesto ve třídě“), které se takto pokusilo snížit negativní dopad uzavření škol na výuku (Cheng, 2020). Program vymezil sedm hlavních podmínek pro úspěšné zvládnutí výuky na dálku:

- 1) Zajistit správné vedení žáků při domácí výuce. Je nezbytné vyvážit aktivní čas strávený studiem a odpočinkem.
- 2) Standardizovat online činnosti tak, aby nebyla abnormálně zvýšena pracovní zátěž učitelů a žáků.
- 3) Nadále zlepšovat vytváření online platforem pro základní a střední školy a neustále do nich doplňovat nové zdroje. Snažit se tímto způsobem zabránit tomu, aby se metody, činnosti a časové harmonogramy klasických prezenčních hodin aplikovaly v distanční výuce.
- 4) Klást větší důraz na recenzování online výukových prostředí a elektronických materiálů k zajištění jejich kvality.
- 5) Plně využívat bezplatné výukové zdroje, platformy poskytované různými organizacemi a institucemi (např. státní televize), které mohou efektivně sloužit žákům (nejen) v odlehlých oblastech.
- 6) Zahrnout zásady prevence epidemie, bezpečnosti, mentálního zdraví a psychohygieny do online výuky.
- 7) Zajímat se o fyzický i mentální stav žáků, vést žáky k tomu, aby prováděli i fyzické aktivity a neseseděli pouze u obrazovky, čímž lze zlepšit například i prevenci rozvoje vad zraku.

UNESCO (2020) vytvořilo portál pro podporu distanční výuky, kde se učitelé mohli inspirovat různými postupy, jak zajistit výuku distanční formou. I u nás dalo k dispozici MŠMT (2020a) podobný soubor doporučených postupů a spolu s Národním

pedagogickým institutem spustilo portál „Vzdělávání #NaDálku“ (MŠMT, 2020b), kde mohli pedagogové najít například odkazy na různé webináře, postupy, rady pro komunikaci s žáky, tipy a nápady do výuky a odkazy na příklady. Určitě bychom našli ještě mnoho dalších zdrojů informací o vzdělávání na dálku. Realizovala ho například i Česká televize.

Distanční vzdělávání

Pod tímto označením rozumíme jakoukoli formu vzdělávání, kdy studující, žák není stále pod dohledem svého učitele. K dispozici má plán, možnost konzultací a je veden na dálku. (Více např. Zormanová, 2017; Průcha & Míka, 2000). Dosud se distanční výuka začínala využívat především u starších žáků, studentů a významnou roli začal sehrávat i ve vzdělávání dospělých. To se ovšem radikálně nástupem pandemie změnilo. Je třeba si objektivně přiznat, že distanční vzdělávání má i mnoho pozitivních stránek. Jedná se například o časovou a obsahovou flexibilitu, poskytování zpětné vazby, přizpůsobení se jedinečnosti vzdělaného a využívání moderních komunikačních prostředků a digitálních médií, což je blízké a naprosto přirozené především pro mladší generaci. Přínos také vidíme například u jedinců se speciálními potřebami, kdy se jedná o žáky s určitým postižením. Je třeba ovšem zmínit i limity a omezení aplikace distančního vzdělávání, které jsou na straně jak studujících (nedostatečná a posupně i klesající motivace, prokrastinování – odkládání plnění úkolů a podobně), tak samotných vzdělavatelů, pedagogů (neznalost dovedností vytvářet podklady, materiály, nejistota ve způsobech kontroly žáků, studentů a jejich hodnocení).

METODOLOGIE A PRŮBĚH REALIZOVANÉHO ŠETŘENÍ

Přehled vybraných studií a výzkumných sond o dopadu pandemie covid-19

Dnes se setkáváme s nejrůznějšími studii, výzkumnými a průzkumnými šetřeními vztahující se k vzdělávání v době pandemie, které nalézáme jak v zahraničí, tak i u nás. Udělat nějaký komplexní závěr ohledně dopadů pandemie v současné době není možné. Množství dat je stále nedostatečné, zkoumání jsou roztržena jak z hlediska zaměření, tak i úrovně. Přesto bude jistě zajímavé některá šetření v následujícím textu připomenout.

V případě České republiky nacházíme aktuální studie publikované především v odborných časopisech, přednášené na konferencích a odborných fórech. Zajímavé výsledky přineslo například dotazníkové šetření, které provedla Česká školní inspekce (ČŠI) mezi 4861 řediteli základních a středních škol. Z šetření vyplynulo, že asi tři čtvrtiny ředitelů uvedly, že žáci na jejich školách s učiteli komunikovali (ČŠI, 2020). Brom a kol. (2020) se ptal téměř 10 tisíc rodičů českých žáků, jakým způsobem spolupracují se školami, jak zvládají výuku doma a v čem vidí největší problémy distanční výuky. Výsledky ukázaly, že 91 % rodičů mělo za to, že vzdělávání doma zvládají. Objevily se i problémy, které je možné rozdělit do tří kategorií. Konkrétně šlo o nedostatek času, omezené materiální vybavení, nedostatek odborných vědomostí a pedagogických dovedností na straně rodičů.

Rokos a Vančura (2020) chtěli zjistit, jaké jsou pohledy aktérů vzdělávání na distanční výuku, zavedenou v souvislosti s epidemií koronaviru. Použili dotazník vlastní konstrukce a ten následně předložili

učitelům, rodičům a žákům vybrané základní školy v Jihočeském kraji. Celkem bylo od respondentů prostřednictvím Google Forms získáno 522 dotazníků (29 od učitelů, 255 od rodičů a 238 od žáků). Autory šetření zajímalo, jakým způsobem je zajištěna komunikace mezi jednotlivými skupinami respondentů, kolik času jim zabere příprava, plnění a kontrola zadaných úkolů, které předměty vnímají žáci jako nejobtížnější. Ptali se i na subjektivní pohled všech skupin respondentů na distanční výuku. Z výsledků vyplynulo, že na sledované škole bylo díky technickému zajištění zapojení žáků kompletní. Problémem ale byla míra jejich zapojení a celková aktivita v distanční výuce. Učitelé pro komunikaci se žáky i rodiči využívali různé platformy a aplikace, což je méně vhodné. Jako riziko se ukázala i zjištění, že rodiče neměli dostatečnou metodickou podporu. Celkově ale lze konstatovat, že na dané škole probíhala spolupráce zmíněných aktérů téměř bez obtíží. Ovšem je třeba zdůraznit, že přesnější závěry lze učinit až na základě podrobnějšího šetření.

Frombergová (2020, s. 221) ve svém článku představila výsledky své sondy, kdy se snažila zjistit, jak realitu spojenou s pandemií koronaviru v oblasti vzdělávání vnímají čtyři účastníci vzdělávání. Vybrala konkrétně žákyni sekundy osmiletého gymnázia, třídní učitelku 4. třídy na základní škole, školní psycholožku na základní škole a maminku tří dětí, které navštěvují speciální základní školu a speciální mateřskou školu. Jednotliví účastníci se neznali a pocházeli z různých prostředí. Názory aktérů byly zjišťovány polostrukturovaným rozhovorem. Každý rozhovor probíhal samostatně. Následně autorka sondy provedla kvalitativní analýzu rozhovorů, jejich komparaci a porovnání

výsledků s daty, které uvádějí nově realizované výzkumy aktuální situace. Některé otázky bylo nutné mírně přizpůsobit konkrétnímu aktéru. Konkrétně se jednalo o tyto otevřené otázky:

1. Školní výuka byla zrušena ze dne na den. Jaká byla Vaše první reakce? Co Vás napadalo?
2. Pozorujete nějaký vývoj (změny) v průběhu období, kdy je přímá školní výuka zrušená?
3. Měla jste veškeré potřebné vybavení (techniku, znalosti) pro realizaci nepřímé výuky? Případně kde a jak jste je získala?
4. Kolik času věnujete přípravě a realizaci výuky ve všední den a kolik o víkendů? Mělo i toto nějaký vývoj?
5. Má pro Vás zrušení přímé výuky nějaké výhody? Pokud ano, jaké?
6. Má pro Vás zrušení přímé výuky nějaké nevýhody či rizika? Pokud ano, jaké?
7. Vnímáte podporu okolí během tohoto období? Co byste potřebovala pro jeho lepší zvládnutí?

Autorka na základě získaných informací a dat shrnula, že výsledky byly cenné mimo jiné popsanou osobní zkušeností. Na počátku nové situace u všech zúčastněných převládaly obavy (ohledně organizace, příjmu, zvládnutí učiva, zdraví atd.). Ale na druhou stranu připomíná, že distanční vzdělávání přináší i mnohé výhody, na kterých se účastníci rozhovorů shodovali. Šlo konkrétně o možnost vládnout svým časem poměrně volně, možnost organizovat si svůj čas. Velkým přínosem bylo pro většinu účastníků sondy zvládnutí online prostředí, a posílení svých dovedností ovládnutí práce na počítači. Na druhou stranu se ukázalo, že se rozevírají

pomyslné nůžky a prohlubují se rozdíly mezi žáky (a celkově rodinami) z různých ekonomických vrstev. Specifická je zkušenost maminky tří dětí, u které se objevují výrazné komplikace, a většinu z výše uvedených výhod neuvádí.

Zajímavé výsledky v této souvislosti o vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami lze najít také v empirické studii realizované na Slovensku autorů Roberta Tomšika, Evy Rajčániové, Petry Ferenčíkové a Aleny Kopányiové (2020, s. 156 an.), které zajímal pohled rodičů na vzdělávání během pandemie covid-19 na Slovensku. Porovnávali pohledy rodičů dětí se specifickými potřebami a rodičů dětí bez identifikovaných specifických potřeb. Výsledky ukázaly, že velkou nevýhodou v představené průzkumné sondě byla sociální izolace a omezení kontaktů a to bez rozdílů mezi jednotlivými účastníky. Jako povzbuzující a určitě i pozitivní lze vnímat, že pandemie upozornila a akcentovala zájem o vzdělávání jako takové. Všichni dotazovaní ocenili význam kvalitního vzdělávání a připomněli si, že se jedná o velice důležitou oblast života a že učitelské povolání je klíčové pro úspěch na tomto poli.

Zkušenosti s uzavřením škol najdeme ve sdělení Evy Minaříkové (2020), která v době pandemie byla v kanadské provincii Saskatchewan. To ji inspirovalo ke kladení si některých otázek: Jak se různé země vyrovnaly s přechodem na distanční vzdělávání? Co může být inspirací? Co naopak ne? V čem se přístupy liší a v čem se naopak podobají? Čerpala z příkladu tří zemí, resp. provincií – Řecka, Španělska a Kanady (Saskatchewan). Informace byly získány z výpovědi tří učitelů, kteří byli přímými účastníky uzavření škol (každý z jedné jmenované země), informací

z médií a oficiálních webových stránek (vládních, školních) a přímé zkušenosti dvou rodičů. Autorka šetření připomněla, že výpověď jednoho respondenta nemůže postihnout zkušenost celé země. Jde především o ilustraci přístupu země, jak jej vnímá jeden konkrétní respondent z jedné konkrétní školy. Jednou z respondentek byla učitelka angličtiny (první stupeň) na soukromé škole z Řecka, další byla ze Španělska, která vyučovala na prvním stupni polostátní základní školy a konečně učitel z provincie Saskatchewan pracuje na státní základní škole se žáky od první do deváté třídy. Jeden z rodičů měl dceru ve druhé třídě základní školy v ČR; druhý rodič (sama autorky příspěvku) měl v době uzavření škol syna ve druhé třídě francouzské školy v provincii Saskatchewan. Všichni respondenti písemně odpověděli na sadu otázek zaměřených na jejich profesní profil a především na organizační aspekt uzavření škol (komunikace, pokyny od vedení, náplň a zprostředkování učiva apod.). Šetření přineslo zajímavé informace a shrnulo, že se vyskytovala nějaká specifika, ale i některé společné postupy a že mohou být zmiňované informace inspirací a lze s nimi konfrontovat vlastní přístupy. Spojujícím bodem bylo, že respondenti měli hluboký zájem o své žáky, jejich učení a duševní pohodu.

Pandemie se dotkla i vysokého školství a jejich studentů. Tímto tématem se například zabývala Jana Krátká s Lenkou Zemanovou (2020), které zajímalo, jak se proměnila výuka předmětu učitelské praktikum vyučovaného na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy. Jak název předmětu napovídá, jedná se o disciplínu, která sází především na budování dovedností a klíčová je tedy praxe. Autorky vymezily hlavní otázky, kterým se musela

věnovat pozornost: Co vyučovat a jak to vyučovat. Jasně bylo, že nelze vyučovat stejně jako dosud. Situace byla naprosto jiná. Dospěly ke konstatování, že systém funguje a mohl by být inspirací i do budoucna, což lze hodnotit jako pozitivní skutečnost.

Studenti oboru učitelství prvního stupně ZŠ vnímali distanční vzdělávání jako náročnější pro učitele, a to především časově. Obtížné bylo dle jejich zkušeností správně odhadnout rozsah zadaných úkolů a zároveň motivovat vyučované děti k práci a také přemýšlet o estetické stránce zadávaných úkolů (prezentace, pracovní listy), aby předkládané materiály žáky zaujaly. Studenti si také všimli, že pedagogové na základních školách i v budoucnu chtějí využívat některých nových způsobů práce, konkrétně se jedná např. o sdílení výukových materiálů na Google Disku. Takové materiály by v budoucnu posloužily absentujícím žákům a ostatní by si podle nich mohli učivo upevnit a opakovat. K tomu se nabízí dodat, že je zde i potenciál využít tyto materiály také při výuce jedinců se speciálními potřebami. Nové zkušenosti nabyli vyučující na pedagogické fakultě, kdy zjistili, že předmět, jehož cílem je poskytnout studentům přímou praktickou zkušenost, je realizovatelný i v distanční formě. Závěrem celého šetření bylo, že se podařilo reagovat na aktuální potřeby jak žáků na „cvičných“ školách, tak praktikujících vysokoškolských studentů a konečně i vysokoškolských pedagogů.

Přehledovou studii o univerzitním vzdělávání a jeho reakcemi na pandemii COVID-19 připravil Michal Černý (2020). Konstatuje, že pandemie COVID-19 znamenala pravděpodobně nejrychlejší a nejintenzivnější zásah do výuky na univerzitách v globálním měřítku

v dějinách. Otevřela cestu k online vzdělávání a také nastolila otázku, co skrze e-learning lze učít lépe, než v klasické výuce tváří v tvář a kde naopak osobní kontakt je nezbytný. Analyzoval 16 studií indexovaných v databázi SCOPUS, které dávají nahlédnout do reakcí universit na novou společenskou situaci. Autor se pokusil naznačit některá témata, která by mohla být zajímavá jak z hlediska výzkumného, tak i jako možná inspirace pro praxi. Většina sdělení o tom, jak se dařilo zvládat situaci na vysokých školách má charakter stručné eseje nebo téměř učebního či interního textu. Výzkumná šetření, která by snesla kritická hodnocení i po stránce metodologické, je poměrně málo. Je to vcelku pochopitelné, protože změnu výuky musely univerzity provést doslova „za pochodu“ a velmi rychle. Určitou roli mohlo mít i emoční zatížení, které se promítlo do konkrétních příspěvků a sdělení.

Už dnes vidíme, že vznikají kvalitní a solidně zpracované výzkumné studie, které například sledují dopady s určitým časovým odstupem. Což samozřejmě dříve nebylo možné. Lze konstatovat, že uvedené informace, mají značný přínos, protože mohou být inspirací a podněty k další práci na jiných univerzitách. Cenná je také sdílená zkušenost, protože se zdá, že problémy, které se musely řešit a řeší, mají podobný charakter. Jako spojující moment lze identifikovat snahu propojit dosud realizovaný způsob výuky s novými přístupy, především v podobě online výuky a využití digitálního prostředí. Prakticky v žádném příspěvku nenajde čtenář využití pouze online výuky. Snahou je sladit obě formy a smysluplně je propojit. Klíčovým tématem je změna v sociálních kontaktech. Jedinec má obecně potřebu sociálních vazeb, sdílení a podobně. Zde

došlo k radikálním změnám. Ukazuje se, že studenti v online prostředí trpí jistým psychologickým diskomfortem. Pociťují nižší míru možnosti zapojení se, pedagogové pociťují absenci sociálních interakcí. I dnes s určitým odstupem lze říci, že se jedná o klíčovou okolnost, na kterou je nutno reagovat. Také je nutné počítat s déletrvajícím dopady. To, co bylo vnímáno dříve jako samozřejmost, dnes postrádáme a schází nám. Určitě je dobré připomenout, že tolikrát opakované, že člověk je tvor sociální, je pravdivé. Sociální dopady musíme vnímat jako klíčový moment, a proto se snažit o co největší smysluplné využití například diskusí, fór a podobně. Ukázalo se, že jednoduchá řešení, neexistují.

Ze shromážděných studií dle Černého (2020) jasně vyplývá, že nelze jednoduše vzít obsah kurzu, požadavky na ukončení, metody výkladu atp. a se vším ho přenést do online prostředí. K tomu, aby vzdělávání na vysokých školách skutečně fungovalo, vyžaduje komplexní přípravu, promyšlenou strukturu, ale i změny některých požadavků. Určitě ale není cestou snížení požadavků, ale jejich změny. (Johnson et al. 2020). Ukázalo se také, že především prakticky orientovaná cvičení, laboratorní práce se budou muset měnit a doplňovat, aby studenti mohli pracovat i na dálku, a to alespoň částečně. Praxe odhalila, že především tento způsob výuky je značně důležitý a v některých oborech, či probíraných tématech, těžko nahraditelný. Ke sdílení zkušeností je potřeba přistupovat s jistou opatrností, protože, co se osvědčilo v jedné instituci, nemusí být beze zbytku aplikovatelné v jiném prostředí. To jen dokládá, jak je situace obtížná a komplexní. Na druhou stranu právě sdílení je nesmírně důležité. Už jen proto, abychom

neobjevovali objevené a případně se vyhnuli „slepým uličkám“.

Do budoucna je vhodné zaměřit se na například na informace v oblasti praktických návodů a postupů samozřejmě už z výše zmíněným ohledem na jistá specifika konkrétní instituce. Ještě je potřeba upozornit na významný limit, který, jak připomíná Černý (2020), nemusel být patrný na první pohled. Má na mysli legislativní prostředí jednotlivých států. Například pro university v USA je snazší pracovat s ohledem na autorský zákon s online vzděláváním, ale současně musí řešit otázku vysokého školného nebo ubytování studentů, což jsou problémy, které jsou v českém prostředí vnímané jiným způsobem. A to je i důvod promýšlet transformativní procesy v zahraničí vždy s ohledem na kontext lokální situace.

Je potřeba si stále připomínat a především postupně akceptovat skutečnost, že svět už nebude jako dříve a to včetně způsobů vzdělávání. Určitě ale mezi studenty, pedagogy na univerzitách je většina, která objevila možnosti online výuky a zjistila, že nové způsoby výuky mohou vhodně využít a že takto mohou výuku obohatit. A to je určitě pozitivní a může do budoucna posilovat a pomáhat zvládat obtížnou a především nevyzkoušenou realitu. Máme dnes více než dříve šanci prokázat schopnost adaptace a ta je pro člověka obecně důležitá a v mnoha ohledech nezbytná.

Univerzity připravující budoucí učitele musí reagovat na změnu způsobů vzdělávání inovací právě učitelských oborů a věnovat také náležitou pozornost i dalšímu vzdělávání pedagogů. Učitelé jsou i přes určité stereotypy, které v práci uplatňují, velmi schopnou profesní skupinu, co se týká pružného reagování na nové podněty. Je to možná odvážně

konstatování, ale k tomuto optimistickému závěru vedou poznatky z praxe. Učitelé byli nuceni velmi rychle se přizpůsobit nové situaci a i přes počáteční problémy to většina zvládla. A to jistě představuje jeden z důvodů k tomu, abychom do jejich profesního vzdělávání a sebevzdělávání jako společnost investovali. Je to cesta k růstu nejen ekonomickému, ale i „sociálnímu“, kdy bychom se měli pokusit budovat společnost založenou na vstřícných a tolerantních sociálních vztazích a vztazích.

V předchozích řádcích jsme se věnovali některým studiím, příspěvkům, které reflektovaly pandemickou situaci spojenou s oblastí vzdělávání. Nyní si dovoluji připojit několik málo vlastních postřehů se vzděláváním vysokoškoláků v době pandemie.

Byla jsem také jako mnoho jiných nucena prakticky ze dne na den změnit dosavadní způsob výuky. Vyučuji především v oborech, které vzdělávají budoucí učitele. Mojí doménou jsou disciplíny jako Speciální pedagogika, Pedagogická diagnostika, Rétorika, Pedagogická komunikace a Komunikační a prezentační dovednosti. Také jsem vyučovala předmět Rozvoj psychosociálních dovedností, který je určena pro studenty z jiných oborů než učitelských a má vést ke zlepšení se v sociálních dovednostech, včetně komunikačních. Rozepisují zde jednotlivé předměty proto, aby si čtenář udělal představu, že zmíněné disciplíny jsou ve velké míře postaveny na sociálním kontaktu a to především přímém kontaktu, tváří v tvář. Ovšem nebylo o čem diskutovat a i zde bylo nutno učit online. Využívali jsme Microsoft Teams. Jen připomenu, že se jedná o firemní platformu, která umožňuje textovou komunikaci, video hovory a podobně. Je zde možné ukládat data, soubory a případně dle potřeby

integrovat další aplikace do tohoto prostředí. Musím sebekriticky přiznat, že než se vyskytla pandemie, zmíněnou platformu jsem nepoužívala. Neměla jsem potřebu a ani mi to nijak nescházelo. Situace se radikálně změnila a já jsem začala objevovat možnosti online výuky. Vstřícností kolegů a především našeho systémového integrátora i samotných studentů, kteří jsou zkušení ve využívání elektronické komunikace a různých platforem, se vcelku výuku podařilo zvládat. Připomínám, že se jedná o můj náhled. Možná, že kdybych se ptala svých studentů, byli by jiného mínění. Znovu ale připomínám, že se jedná o můj a tedy i značně subjektivní náhled.

Dovolím si shrnout, kde vidím největší negativa. Ale protože se učím vnímat svět v jeho pestrosti, tak připojím i několik pozitiv.

Scházel mi pohled do tváří studentů, zvláště když se jednalo například o témata, která vyžadují i určité emoční reakce. Například se jednalo o integraci jedinců s postižením, o posilování sebedůvěry žáků, které budou učit a podobně. Zásadní deficit ale byl v nácviku neverbálních komunikačních dovedností. Ano, je možné využívat kameru, ale to není zjednodušeně řečeno „ono“. Já sama jsem kameru využívala možná méně, než by bylo vhodné. To bych do budoucna chtěla a měla zlepšit.

Postupně se mi začala stírat hranice, jsem v práci, jsem doma. Vysílala jsem z domácího prostředí, protože byla doporučena práce home office. Zjistila jsem, že i taková změna prostředí, oblékání, upravení se pro práci „na veřejnosti“ pro mne znamená určité přeladění a do jisté míry větší koncentraci. V domácím prostředí jsem se často neubránila rozptylování pozornosti komunikací

s nejbližšími, zabýváním se „domácími“ pracemi a podobně.

Přestože se studenti zapojovali do diskuse, když jsme probírali nějaká kontroverznější témata, nebylo to v takové míře, jak jsem byla zvyklá. A také se mi stalo, že jsem někoho oslovila, ovšem ten už se toulal někde jinde a nebyl připojen. Ano přednášky jsou nepovinné a u seminářů jsem vždy dělala docházku na počátku výuky. Chci být optimista, a pokud se někdo omluvil, že neměl spojení, signál, brala jsem to jako dostatečné zdůvodnění. Vždy jsem si připomínala, že se všichni učíme a učíme se i novým pravidlům a určité ohleduplnosti v online výuce.

Připomenu nyní i určitá pozitiva.

Například pokud byla výuka v rozvrhu později odpoledne, v podvečer, nebo o víkendu, bylo jednodušší vejít v kontakt. Studenti nemuseli odcházet dříve, protože nemuseli spěchat například na odjíždějící spoj veřejné dopravy. Bylo možné ještě později diskutovat se zájemci o téma i po výuce, nebo zůstala i určitá skupinka nebo i jen jeden zájemce o určitou diskusi.

Prostřednictvím Microsoft Teams jsem konzultovala i například závěrečné práce a seminární práce. Mohli jsme při tom nahlížet i do otevřeného dokumentu, který jsme sdíleli na obrazovce.

Určitě by se dala vymezit mnohá další pozitiva tak i negativa. Vybrala jsem bez ambice na jejich úplný výčet především ty, které nahlížím já jako důležité.

Co jsem si jako vyučující odnesla z prožité neobvyklé situace? Jedná se o můj vlastní pohled a ten se může lišit od ostatních, kteří prožívali stejnou situaci.

1. Svět vzdělávání je stále živý a je možného ho proměňovat. Mění se celá společnost, atmosféra v ní. Nic

není strnulé, všechno se může a musí proměňovat. To, že se něco realizuje určitým způsobem, ještě není dostatečným argumentem pro to, aby se to tak dělalo stále. Způsoby vzdělávání je i do budoucna možno a nutno měnit a značnou roli bude mít i online výuka a elektronická komunikace. Jistě že byla využívána, ale nikdy nebyla dominantní. Člověk, ačkoli si to mnohdy neuvědomuje, potřebuje komunikaci bezprostřední, přímou, „tváří v tvář“. Budoucnost vidím v kombinované výuce, kdy se bude vhodně prolínat jak online, tak přímá výuka.

2. Začali jsme si také více všimnout toho, jak se naše děti učí a to včetně těch nejmladších. Někteří rodiče tak měli v mnoha případech možnost nahlédnout „pod pokličku“ školního vzdělávání, protože s potomky byli doma, případně pracovali na home office. Najednou jsme si uvědomili, že i ty naše děti mají svůj svět starostí, které někde v zaslepenosti a zahlcenosti vlastními problémy přehlízíme.
3. Člověk upřednostňuje zaseté stereotypy, a čím je starší, tím k nim více inklinuje. Je to pohodlnější a vyžaduje méně energie. Vrhá člověka do „starého světa“ a na nové se postupně začíná dívat s nedůvěrou a tak se postupně vzdaluje od světa mladších lidí. Ale vždy je nožné se naučit něco nového a dokonce zjistit, že i nové je opravdu zajímavé a práci usnadní.
4. Online výuka je postavena i na určité důvěře a odpovědnosti studentů a samozřejmě vyučujících. Ptáme se, opravdu si studenti nemohli zajistit připojení? Opravdu nemohli, či

nechtěli? Napadaly nás i další podobné dotazy. Ale proč se student vzdělává? Odpovídáme si něco v tom smyslu, aby si něco osvojil, aby se něco naučil. Jistě chce získat „potvrzení“ o stupni vzdělání a mít „papír“ například v podobě diplomu. Ale snažme se budovat důvěru ve své studenty. Osobně chci věřit, že se mi to vrátí. Negativní postoje totiž berou zbytečně energie. A pokud se někdo chronicky vyhýbá plnění úkolů, pravděpodobně se mu to jednou vrátí. Naučí se jistému stylu, jak zvládat život, což je sice možná pohodlné, ale člověka nerozvíjí. Vyhýbání se úkolům, povinnostem není výhodná životní strategie. Člověk totiž nebuduje odolnost proti stresu, jak se o ní zmiňuje profesor Kolář (2021).

5. Pandemie nám dává šanci rozvíjet sebedůvěru ve vlastní síly, ve vlastní schopnosti. Poznáváme, že člověk je pružný, schopný reagovat na změnu a umí i objevovat i v pokročilém věku něco nového. To nové může nabízet i dosud nepoznané a může vést, pokud se to vhodně uchopí, k pozitivním emocím spojeným s vnitřním uspokojením a snad i k radosti.
6. Člověk se má pokusit hodnotit i novou, v mnoha ohledech nepohodlnou situaci jako šanci. Říkat, budme stále pozitivní a optimističtí, je sice dobrá rada, ale není ji možné vždy realizovat. Možná, že lepší je si uvědomit, že člověk by se měl spíše učit přiměřeně reagovat na stresové situace, učit se tak psychické odolnosti a schopnosti vyrovnat se i s negativními situacemi, které jsou nedílnou součástí života. A to je i, podle mého názoru, jedno z klíčových

poslání výchovy a to jak ve škole, tak především v rodině. Vystavení se zvládnutelnému stresu je pro život tréninkem, který se jednou v mnohém dobrém vrátí. Ať chceme nebo ne, smutek do našeho života patří a je jeho součástí. A čím posilovat tolik zdůrazňovanou pohodu a pozitivní ladění? Uvědomit si a systematicky budovat si několik pilířů, které jsou základem našeho života. Konkrétně se jedná o rodinu, práci, přátele, koníčky. Všechno z toho je důležité a nemá být opomíjeno. Pokud vsadíme jen na „jednu kartu“, tak jsme daleko více zranitelní jak psychicky, i fyzicky.

DISKUSE

Téma koronavirové pandemie je stále živé. Musíme se smířit se skutečností, že asi ještě dlouho nás bude provázet. Podnikají se různá odborná šetření s různým zaměřením, různou šíří, různou metodologií a také různou úrovní a kvalitou. Zkoumání tohoto tématu představuje velmi širokou oblast, kterou je možné sledovat z různých úhlů pohledu. Setkáváme se dnes s výzkumy zpracovanými kvantitativní metodologií, ale postupně nacházíme i kvalitativními šetřeními. Oba přístupy jsou důležité a oba přístupy mohou přinést mnohé podněty pro praxi.

Život s pandemií změnil a mění stále celou společnost a to celosvětově. Je velmi obtížné posuzovat celý svět, ale opírejme se především o země, o kterých máme alespoň nějaké zprávy a informace. Musíme si přiznat, že spoustu informací vůbec nemáme a je velmi obtížné je získat. Navíc si musíme stále připomínat, že všechny informace musíme podrobit kritickému myšlení.

Na základě předložených šetření, která byla v příspěvku zmíněna, a také dalších informací, se ukazuje, že na zdolávání současné situace a úspěšném vyrovnání se s problémy má vliv mnoho činitelů. Těžko říci, co je ten klíčový bod. Je to výzkum v medicínské oblasti, očkování a kolektivní imunizace společnosti, je to zachraňování ekonomiky a prosperity, je to podporování školství, je to důraz na psychické zdolávání jednotlivce i společnosti? Jistě se objeví daleko více otázek. Je potřeba ale vnímat situaci komplexně.

V oblasti vzdělávání a školství se ukázalo, že je potřeba jednat rychle a odprostit se od stereotypů. Nehledat důvody, proč něco nejde, ale naopak, jak to udělat. Je potřeba si stále připomínat, že i přes značné možnosti, které nabízí používání elektronické komunikace a celkově výpočetní techniky, zůstávají lidské osobnosti, lidé ve výchově a v procesu vzdělávání těmi nejdůležitějšími. Uvědomili jsme si, jak přímá komunikace, sociální styk „tváří v tvář“ je důležitá a nenahraditelná.

Stručné shrnutí, jak pandemie ovlivnila oblast vzdělávání, jak ji vnímali jednotliví aktéři vzdělávání: Na prvním místě je to žák, student. V této souvislosti si musíme uvědomit, že mnoho žáků má problémy spojené s výukou i chováním. Máme hodně jedinců, kteří mají specifické vzdělávací potřeby. Tady musíme konstatovat, že je velký prostor ke zkoumání dopadů pandemie. Objevují se dokonce informace, že se některým jedincům se speciálními potřebami daří v „nových“ podmínkách lépe. Může jít o jedince úzkostné, špatně se adaptující, ale i třeba některé žáky a studenty s poruchou autistického spektra, specifických poruch učení a chování (ADHD), vystavené šikanování. Na druhou stranu je

omezena míra sociálních zkušeností, které také patří do oblasti vzdělávání. Žáci a studenti si nemají možnost tyto dovednosti získávat, cvičit je a rozvíjet. Setkání s druhými učí, jak se chovat obecně, na co musí člověk reagovat, jak situace zvládat, jak komunikovat. Jde o sociální učení v nejširším slova smyslu.

Nový způsob výuky začal vyžadovat od žáků a studentů větší odpovědnost. Je přece jednodušší se „odvolat“ na problémy se spojením, než nedostavit se na přímou výuku a ve škole tak fyzicky absentovat. Učení se odpovědnosti je samozřejmě spojeno s věkem. U mladších dětí je nezbytná asistence rodičů, u těch starších se prověřovala, co bylo do nich i v této oblasti vloženo. Ale jako pozitivní se může u některých projevit třeba větší odvaha projevit názor v kolektivu, pokud je člověk „v bezpečí domova“.

Rodina sehrála výraznou roli ve výuce především dětí na základních školách a nejvíce samozřejmě na prvním stupni. Jak už bylo zmíněno, rodiče měli možnost nahlédnout, co a jak se jejich děti učí. Pro mnohé z rodičů to bylo dobrodružství. Nejen že zjistili, co se děti učí, ale jak se to učí, jaké jsou na ně požadavky a mnohdy byli konfrontováni se svými vlastními znalostmi, když bylo potomkům třeba pomáhat. Ano jistě, učitelé mají učit a není to věc rodičů, ale jistá angažovanost rodičů je v některých případech potřeba a je vhodná. Vidíme zde i pozitivní moment, kdy se na řešení úkolu podílí dítě a rodič společně a učí se tak komunikovat při řešení problémů. Určitě ale není v pořádku, když si rodiče museli sami vyučovanou látku osvojit, a pak ji tlumočit svému dítěti, nebo dokonce pokud úkoly plnili rodiče místo dítěte. Rodiče také měli možnost zjistit, jaký potenciál jejich děti

z hlediska výuky mají a jakými schopnostmi disponují. Co jim jde a co jim naopak činí nesnáze. Rodiče odkrývali potenciál svých dětí a někteří měli konečně více času objevit dosud zahalené a přehlížené území. Konečně si všimli toho, co jejich potomkům nejen jde, ale i co je baví. Ovšem fungovalo to i opačně. Děti měly možnost zjistit, jak se jejich rodiče staví ke škole, jak jsou schopni a ochotni jim pomoci a podobně. Víra v potenciál potomka je jedním ze základů kvalitní výchovy. Musí ale být podložena relevantním a důkladným poznáním dítěte. Pak si najednou rodiče všimnou, že se například mylně domnívali, že jejich děti inklinují k jiným oblastem, než se domnívali a třeba si i přáli. Je nutno si stále připomínat, že rodiny, podobně jako jiné skupiny lidí, mají své problémy a nejsou bez nedostatků. Lidé jsou chybuující a dopouští se mnoha omylů a přehmatů. Rodiny, kde byly problémy už dříve, je pandemie v mnoha případech spíše zvýraznila a ukázala, zda jsme jako partneři či jako rodiče schopni kompromisu. Je otázkou, zda se objevují či v nejbližší budoucnosti objeví více zájemců o konzultace u rodinných, manželských poradců.

Pedagog

Už bylo popsáno, jak se pro učitele změnilы nároky a jak museli velmi rychle přehodnotit svůj dosud realizovaný způsob práce. Učitelé museli mobilizovat své schopnosti a dovednosti. Měli tak možnost sami sebe poznávat, zjistit, kde mají případně rezervy a kde jsou naopak dobří. Ukázala se důležitost tak často zmiňovaného celoživotního vzdělávání.

A konečně role celé společnosti. V první fázi jsme byli svědky neobyčejné solidarity

a snahy pomáhat. Mnozí se zapojili do pomoci ostatním, slabším. Například se jednalo o seniory. V oblasti školství například starší studenti pomáhali mladším dětem a pomáhali jim s výukou. Postupně se ale prvotní spontaneita měnila v organizovaný systém pomoci. Ve společnosti se začalo i více diskutovat o školství jako takovém, protože přerušeni školní docházky se dotklo skoro všech (rodičů, dětí, prarodičů). Lidé si uvědomili, že vzdělávání a školství je velmi důležité pro fungování společnosti.

Významnou změnu také přineslo trávení volného času a s tím spojené přátelské, kamarádské vztahy. Všichni byli omezeni ve svých kontaktech s ostatními. Starší i mladší najednou vnímali, že jsou sami a nemají dostatek podnětů. Jistě máme sociální sítě, ale opravdu jsou schopny nahradit autentické, přímé setkávání se? Například důležitost neverbální komunikace (například doteky) jsme najednou museli ze svých životů vymazat. Nebylo s kým tváří v tvář sdílet problémy, neshody, ale také nebylo s kým se podělit o radosti. Ne vše je totiž možné a nutné probrat s přímou, úzkou rodinou, se kterou měl člověk kontakt. I pro žáky a studenty představují přátelské vztahy s kamarády důležitou podmínku zdravého rozvoje.

ZÁVĚR

Na základě informací, které byly získány z šetření uvedených v příspěvku, lze shrnout, že problematika pandemie je nová, že se jedná o jeden z nepředpokládaných jevů, které nás ohrožují. Má několik specifík. Zasahuje celý svět, proto mluvíme o pandemii, zasahuje všechny oblasti žití od průmyslu, přes zemědělství, služby

a nelze opomenout dopady i na prožívání, psychiku lidí.

Z této široké problematiky jsme se zabývali oblastí vzdělávání a organizování výuky převážně v institucích ve školách. Šetření jsou sice v počátcích, ale mají velkou cenu, protože reagují velmi pružně na vznikající otázky a snaží se získat pro relevantní a kvalitní odpovědi objektivní data. Nutno ale připomenout, že pro ucelený a seriózní pohled na danou problematiku jsou nutné studie dlouhodobější, do kterých se zapojí větší skupiny respondentů. Řada těchto studií probíhá. Jedná se o národní i mezinárodní výzkumy. Například se zkoumá stres a starosti, které se objevují u jedinců jako důsledek pandemie (Lieberoth, A. et al., 2021). Zajímavá data přináší i informace ochotě dodržovat preventivní opatření. Vzhledem k tomu, že autoři získali data asi ve 48 zemích, lze mluvit o uceleném pohledu a komplexní studii.

Dopady COVID-19 na rodiny s dětmi se zabýval výzkum Prognóza vývoje situace pro rodiny s dětmi a podpůrné služby (2020). Šetření byla realizována v období červen – říjen 2020. Realizátorem byla Nadace Sirius ve spolupráci s Median s.r.o. Obsahem byla unikátní prognóza 102 předních českých odborníků o tom, jak ovlivní pandemie COVID-19 české rodiny s dětmi. Cílem bylo sestavit prognózu vývoje pro rodiny s dětmi v souvislosti s dopady pandemie COVID-19. Na sestavení prognózy se podíleli přední čeští odborníci, a to jak akademici, tak zástupci státní správy a samosprávy, nebo odborníci z terénu, kteří přímo pracují s dětmi a rodinami. Autory šetření zajímalo, jak jsou rodiny schopné situace řešit a jakou roli sehrávají jednotlivé služby pomáhající rodinám a jak pandemie ovlivní fungování těchto služeb. Závěrečná část průzkumu

se zaměřila na doporučení, jak rodiny nejlépe podpořit. Doporučení byla definována jak na úrovni nabídky služeb pro rodiny, tak i z celkového pohledu rodinné a sociální politiky.

Otázku, jak pandemie COVID-19 ovlivnila sexualitu v Česku, se pokusila odhalit studie realizovaná vědci z Národního ústavu duševního zdraví. Tým Laboratoře evoluční sexuologie a psychopatologie v Národním ústavu duševního zdraví v březnu 2020 zmapoval aktuální situaci realizací online výzkumu Pandemie COVID-19 a její vliv na sexualitu v Česku? Zvýšená sexuální touha, větší spokojenost zadaných i stres z času stráveného s partnerem. (2020), který se zabýval širokou škálou témat. Byly kladeny například otázky týkajících se frekvence sexuálních aktivit, míry sexuální touhy, partnerské komunikace, konfliktů či sexuálního násilí, užívání antikoncepčních prostředků. Výzkum byl realizován ve třech vlnách, a to vždy s měsíčním rozestupem. Bylo možné i jisté srovnání, protože účastníci byli při prvním vyplňování dotazování i na jejich vnímání zkoumaných oblastí před samotným začátkem pandemie. Do první vlny výzkumu se zapojilo více než 2500 účastníků, do druhé vlny 1400 účastníků a do třetí vlny pak 800 účastníků. Výsledky poukázaly na odlišné prožívání koronavirové krize u zadaných a nezadaných respondentů. U lidí, kteří trávili dobu pandemie po boku partnera, docházelo k nižším poklesům životní spokojenosti ve srovnání s nezadanými účastníky. U nezadaných vzrostla motivace najít si partnera ve srovnání s dobou před pandemií. To se ale nepromítlo do návštěvnosti stránek – zde nebyl zaznamenán žádný nárůst, podobně jako u konzumace pornografie, kde u nezadaných účastníků došlo pouze k mírnému zvýšení.

Jak zadaní, tak nezadaní účastníci tohoto výzkumu vykazovali zvýšenou sexuální touhu, což se liší od výsledků výzkumných šetření publikovaných v zahraničí. Zvýšená sexuální touha se ale nepromítala do zvýšené frekvence sexuálních aktivit.

O komplexnější pohled na prožívanou pandemii se pokouší ve své publikaci Zakaria, (2021). Zajímala ho oblast politiky, ekonomiky, filozofie, globalizace další. Určitě může být inspirací i pro další možná zkoumání daných oblastí lidské existence a především čtenáře nutí o věcech spojených s prožívanou situací přemýšlet v širších souvislostech.

Z toho, co bylo nyní uvedeno je zřejmé, že se dopady pandemie odráží v psychice jednotlivce. Samozřejmě nelze tento fakt opomíjet ani v oblasti školství. Proto je a dále bude důležité se zaměřit nejen sběr statistických dat, kdy se například dozvíme v jakém množství a v jaké intenzitě se jevy projevují. Vedle toho bude vhodné a důležité se soustředit na to, jak se s problémy vyrovnávají jednotlivci, konkrétní lidé, jak pandemie ovlivnila jejich život. Případně pak hledat spojující momenty mezi jednotlivci, mezi skupinami. Na základě těchto obecnějších zjištění se pak nabízí šance vytvářet určitá doporučení a prognózy do budoucna. Zde vidíme velký potenciál především kvalitativní metodologie, která je schopna přinést jedinečné a nenahraditelné informace. Přínosem budou jistě i longitudinální studie, kdy se budou jednotlivé případy sledovat v delším časovém horizontu. V této souvislosti je třeba opatrnosti v tom smyslu, že provedená šetření a jejich výsledky jsou vždy unikátní, jak je typické pro kvalitativní metodologii a při srovnávání výsledků je třeba postupovat s nejvyšší obezřetností. Ale to neubírá na jejich významu ani přínosu.

LITERATURA

- BROM, C., LUKAVSKÝ, J., GREGER, D., HANNEMANN, T., STRAKOVÁ, J., ŠVARŤÍČEK, R.. Mandatory home education during the COVID-19 lockdown in the Czech Republic: A rapid survey of 1st–9th graders' parents. *Frontiers in Education*, 2020, 5(103). doi: 10.3389/educ.2020.00103
- ČERNÝ, M. Univerzitní vzdělávání a jeho reakce na pandemii COVID-19. *e-Pedagogium*, 2020, 20(3), 32–45. doi: 10.5507/epd.2020.016
- ČŠI (2020). Vzdělávání na dálku v základních a středních školách. Tematická zpráva. Praha: Česká školní inspekce. Dostupné z: https://www.csicr.cz/Csicr/media/Prilohy/PDF_el_publikace/Tematick%c3%a9%20zpr%c3%a1vy/Vzdelavani-na-dalku-v-ZS-a-SSTematicka-zprava.pdf
- FROMBERGEROVÁ, A. Distanční vzdělávání v době pandemie pohledem čtyř účastníků vzdělávacího procesu. *Pedagogická orientace*, 2020, 30(2), 221–230. Dostupné z: <https://journals.muni.cz/pedor/article/view/14141>
- CHENG, X. Challenges of “School’s Out, But Class’s On” to school education. *Science Insights Education Frontiers*, 2020, 5 (2), 501–516.
- JOHNSON, N., VELETSIANOS, G., SEAMAN, J. U.S. Faculty and Administrators’ Experiences and Approaches in the Early Weeks of the COVID-19 Pandemic. *Online Learning*, 2020, 24(2), DOI: 10.24059/olj.v24i2.2285.
- KRÁTKÁ, J. ZEMANOVÁ, L. Distanční výuka na druhou. *Pedagogická orientace*, [S.l.], v. 2020, 30 (2), 249–254. ISSN 1805-9511. Dostupné na: <https://journals.muni.cz/pedor/article/view/14144>
- KOLÁŘ, Pavel. *Posilování stresem: Cesta k odolnosti*. Praha: Universum, 2021. 376 stran. ISBN 978-80-242-7465-2.
- LIEBEROTH, A. et al. Stress and worry in the 2020 coronavirus pandemic: relationships to trust and compliance with preventive measures across 48 countries in the COVIDiSTRESS global survey. *R. Soc. Open Sci.* 2021, 8: 200589. <https://doi.org/10.1098/rsos.200589>
- MINAŘÍKOVÁ, E. Uzavření škol: jiný příběh se stejným nadpisem? Zkušenosti ze tří zemí. *Pedagogická orientace*, 2020, 30 (2), 302–307. Dostupné na: <https://journals.muni.cz/pedor/article/view/14150>
- MŠMT (2020a) Dostupné z: <https://www.msmt.cz/doporucene-postupy-pro-skoly-v-obdobi-vzdelavani-na-dalku>
- MŠMT (2020b). Vzdělávání #NaDálku. Dostupné z <https://nadalku.msmt.cz/cs>
- Pandemie COVID-19 a její vliv na sexualitu v Česku? Zvýšená sexuální touha, větší spokojenost zadaných i stres z času stráveného s partnerem*. 2020. Dostupné z: <https://www.nudz.cz/files/pdf/2020-10-tz-vliv-kovidu-na-sexualitu.pdf>
- Prognóza vývoje situace pro rodiny s dětmi a podpůrné služby. Závěrečná zpráva. 2020. Dostupné z: https://nadacesirius.cz/soubory/aktuality/2020_prognozaNadaceSirius.pdf
- PRŮCHA, Jiří a MÍKA, Jiří. *Distanční studium v otázkách: (průvodce studujících a zájemců o studium)*. Vyd. 1. Praha: Centrum pro studium vysokého školství, 2000. 39 s. ISBN 80-86302-16-4.
- ROKOS, L., VANČURA, M. Distanční výuka při opatřeních spojených s koronavirovou pandemií – pohled očima učitelů, žáků a jejich rodičů. *Pedagogická orientace*, 2020, 30 (2), 122–145. Dostupné z:

<https://doi.org/10.5817/PedOr2020-2-122>

TOMŠIK, R., RAJČÁNIOVÁ, E., FERENČÍKOVÁ, P., KOPÁNYIOVÁ, A. Pohľad rodičov na vzdelávanie počas pandémie covid-19 na Slovensku – porovnanie rodičov detí so špeciálnymi potrebami a rodičov detí bez identifikovaných špeciálnych potrieb. *Pedagogická orientace*, 30(2), 122-145. Dostupné z:

<https://doi.org/10.5817/PedOr2020-2-156>

UNESCO (2020). Distance learning solutions. Dostupné z: <https://en.unesco.org/covid19/education-response/solutions>

WHO

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

WHO (2020). Director-General's opening remarks at the Mission briefing on

COVID-19 – 12 March 2020. Geneva: World Health Organisation (WHO). Dostupné z:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

ZAKARIA, Fareed. *Deset lekcí pro postpandemický svět*. Překlad Veronika Maxová a Jaroslav Veis. V českém jazyce vydání první. Praha: Prostor, 2021. 331 stran. ISBN 978-80-7260-489-0.

ZORMANOVÁ, Lucie. *Didaktika dospělých*. Vydání 1. Praha: Grada, 2017. 223 stran. Pedagogika. ISBN 978-80-271-0051-4.

KONTAKT

Mgr. Dita Janderková, Ph.D.

Mendelova univerzita v Brně,

Ústav vědecko-pedagogických informací a služeb

d.janderkova@mendelu.cz

KONCEPTY, FILOZOFIE, SMĚRY A AKTIVITY OVLIVŇUJÍCÍ KVALITU ŽIVOTA S DŮRAZEM NA DÁNSKÝ KONCEPT HYGGE – TEORETICKÁ STUDIE

CONCEPTS, PHILOSOPHIES, GUIDELINES AND ACTIVITIES AFFECTING
QUALITY OF LIFE WITH EMPHASIS ON THE DANISH CONCEPT OF HYGGE –
THEORETICAL STUDY

ZORA JANDOVÁ

Abstrakt: Text se zabývá dánským sociálním a kulturním fenoménem „hygge“, jeho historií i současností a také odbornými výzkumy tohoto pojetí života. Tento mnohvrstevnatý koncept je autorkou práce nazírán z více úhlů pohledu, protože úzce souvisí s kvalitou života (QoL), na kterou působí mnoho rozličných faktorů. Je dáván do kontextu s více než dvaceti obdobnými koncepty, směry a aktivitami z odlišných kulturních prostředí, s podrobnější analýzou dánského konceptu hygge. Text nabízí inspiraci pro možné začlenění některých principů hygge do běžného života v českém prostředí.

Klíčová slova: hygge, kvalita života, QoL, koncepty wellbeing

Abstract: This paper deals with the Danish social and cultural phenomenon “hygge” – its history, current state, and research of this conception of life. This multilayer concept is examined from multiple points of view as it is narrowly related to quality of life (QoL) which is influenced by many different factors. It is put into context of more than 20 similar concepts, trends and activities with different cultural backgrounds, with a more detailed analysis of the Danish concept of hygge. The text offers the inspiration for a possible inclusion of hygge principles in life in the Czech conditions.

Key words: hygge, quality of life, QoL, concepts of wellbeing

ÚVOD

Na kvalitu života – *quality of live (QoL)* – lze nahlížet z mnoha úhlů pohledu, proto není možné vygenerovat pouze jedinou definici, která by obsáhla tak mnohoznačný pojem. Např. v publikaci *Velký psychologický*

slovník Pavla Hartla a Heleny Hartlové definována jako:

„1 vyjádření pocitu životního štěstí; ke znakům patří soběstačnost, pohyblivost, míra seberealizace a duševní harmonie; 2 v sociologii jde o pocity a životní úroveň speciálních skupin, jako jsou staří lidé,

příslušníci etnických a jiných minorit; 3 v lékařství: na jaké úrovni a s jakým omezením žijí lidé s chronickými chorobami (...), čili hledisko omezení svobody; kvalitu života, především ve stáří, zvyšují plánované tělesné a duševní činnosti, aktivní životní styl.“ (Hartl, Hartlová, 2010, s. 277)

Václav Hošek (Hošek, 2016, s. 269) uvažuje o kvalitě života člověka jako o mnohoznačné a složité konstrukci, která „[n]ení chápána ani tak objektivně normativně, jak by se mohlo zdát při asociaci s pojmem kvalita, ale spíše vnitřně, prožitkově s vyústěním do kategorií osobní pohody (*well-being*) a životní spokojenosti.“

Jaro Křivohlavý upozorňuje v souvislosti s kvalitou života na zvládání životních těžkostí a s nimi spojený stres například kognitivním ovlivňováním, také zdůrazňuje sebeovládání a přijetí osobní odpovědnosti při zvládání zátěže (Křivohlavý, 2001, s. 86). Milada Krejčí s Václavem Hoškem připomínají posilování vnímání *self-efficacy* – sebeúčinnosti a také kladou důraz na *self-transformaci* (sebeproměna, osobní přerod), která může nastolit změnu v osobním přístupu ke zdraví i životnímu stylu a „[u]možňuje udržet sebekontrolu a sebeúctu, a tím vnímat proměnlivost situací v životě v širších souvislostech, tj. s pochopením a nadhledem.“ (Krejčí, Hošek a kol., 2016, s. 179)

Japonský zenový kněz a také profesor environmentálního designu Shunmyo Masuno, působící na japonských i amerických univerzitách, uspořádal ve své knize *Umění prostého života* sto zenových aktivit vedoucích k nastolení pocitu klidu a k nalezení skutečného štěstí. Vyjadřuje mj. myšlenku, že změny jsou příležitostí k lepšímu životu, a proto není nutné se jich bát. „*Pružná mysl změnu přijme a není uvězněna v minulosti. Než by naříkala nad*

změnou, raději v ní najde novou krásu a naději. O takový život je třeba usilovat.“ (Masuno, 2019, s. 109)

Podle britské psychoanalytičky Pearl Kingové se člověk průběžně ocitá ve třech časových úrovních svého života. Všechny tři úrovně mají souvislost s kvalitou života. Biologická úroveň souvisí s tělem, psychologická s aktuálním prožíváním času a na úroveň chronologickou se promítá étos (King, 2005, s. 13). Ve své knize *Životní cyklus rozšířený a dokončený* tuto autorku, resp. tyto tři úrovně zmiňuje vývojový psycholog Erik H. Erikson (Erikson, 2015, s. 105). Ten mj. poukazuje na nadhled a odstup i určité retrospektivní nazírání, které se v průběhu života mění i v souvislosti s kvalitou života člověka. Jinou kvalitu pochopení a nadhledu, jak je zmiňují Krejčí a Hošek, má mladý člověk, jinou člověk na sklonku života, ovšem také vzhledem k životní situaci, ve které se zrovna nachází. Joan Eriksonová rozšířila knihu svého manžela o poslední kapitolu, kde zmiňuje termín *gerotranscendence*, resp. teorii švédského sociologa Larse Torstama. Podle Torstama ke gerotranscendenci dochází v pozdním věku a vyznačuje se nadhledem, ústupem od materiálna a racionálna a také vzestupem životní spokojenosti (Eriksonová, 2015, s. 127; Tornstam, 2005).

Francouzský filozof Henri Bergson klade důraz na moudrý a neútočný nadhled, kterým je podle něj humor. Ve své eseji *Smích (Le rire – Essai sur la signification du comique)* vyzdvihuje důležitou roli humoru, jako protikladu ironie, sarkasmu a satiry, který napomáhá dobrým vztahům i dobrému životnímu pocitu (Bergson, 2011). S humorem lze také snáze zvládat náročné životní situace a tím zlepšit i kvalitu života. Ovšem ústředním pojmem Bergsonova díla je *élan*

vital (životní elán) – životní energie a hybná síla všeho živého (Hartl, Hartlová, 2010, s. 124). Míra této životní energie je u každého člověka jiná a *élan vital* se bezpochyby podílí i na kvalitě života, resp. na jejím hodnocení.

Helena Hnilicová a Vladimír Bencko ve svém článku *Kvalita života – vymezení pojmu a jeho význam pro medicínu a zdravotnictví* kladou důraz na interdisciplinární charakter pojmu kvalita života a rozlišují jeho dvě dimenze – objektivní a subjektivní. Objektivní stránka kvality života se podle těchto autorů dotýká především zdravotního stavu člověka, subjektivní stránku vnímá člověk vlastní kognicí, skrze vlastní emocionální prožívání. Subjektivní stránka kvality života je determinována celkovou spokojeností člověka s vlastním životem (Hnilicová, Bencko, 2005).

Blanka Brůnová ve svém článku *Kvalita života a vidění* rozebírá fenomén kvality života v souvislosti s oblastmi zdraví, vzdělání, práce a kvality pracovního života, času obecně a také volného času, možnosti užívat majetek a služby, i v souvislosti s psychickým prostředím, osobním právem na svobodu a s oblastí právního státu a rovností šancí na účast na veřejném životě. Čím více jsou nároky jedince v souladu se skutečností, tím vyšší kvalitu života pociťuje. Podle Brůnové má na kvalitu jeho života také vliv sociální i politická situace v zemi. Autorka článku upozorňuje i na to, že lidé se zrakovým hendikepem vnímají kvalitu svého života subjektivně negativněji, než jaká je jejich objektivní situace (Brůnová, 2010).

Kvalitu života, resp. zdraví, které je s QoL úzce spjato, lze ovlivňovat i edukací. Výchova ke zdravému životnímu stylu, například i ke správným stravovacím návykům, by měla být započata už

v dětství, nejenom v rodinách, ale i ve školství, protože v raném věku jsou položeny základy k budoucí kvalitě života (Kočí, 2019, s. 68).

Člověk sám může kvalitu svého života ovlivňovat tím, že se naučí vyrovnávat s negativními emocemi, protože ty často vedou k negativnímu, pesimistickému hodnocení kvality života. Martin Seligman, jeden z nejvýznamnějších představitelů a průkopníků pozitivní psychologie, ve své knize *Naučený optimismus* mj. navrhuje postupy a cvičení, které vedou ke změně myšlení a tím i změně kvality života (Seligman, 2013). Na to, zda tento transformační proces, resp. životní úkol, proběhne úspěšně, má vliv mnoho faktorů, například jakou aspirační úroveň si člověk vnitřně nastaví k jeho dosažení a jak subjektivně vnímá jeho složitost (Janoušek, Slaměník, 2008, s. 149).

Ze studie Cathleen M. Connellové a Anthonyho Ramonda D´Augelliho *The contribution of personality characteristics to the relationship between social support and perceived physical health* zabývající se faktory ovlivňujícím zdravotní stav mj. vyplývá, že na zdraví mají zásadní vliv sociální vazby a přítomnost sociální opory, kterou člověk nejenom dostává, ale i sám aktivně poskytuje. Dotázaní respondenti ve věku 30 až 90 let, kteří měli širokou síť sociální opory a také ji aktivně poskytovali, se cítili spokojenější s kvalitou svého života a zdravější (a také skutečně zdravější byli) než osoby bez funkčních sociálních vazeb (Connell, D´Augelli, 1990).

Ve své knize *Vzkvétání* vyzdvihuje Martin Seligman význam propojení pozitivních emocí, stavu *flow* (zaujetí vlastní činností), vědomí smysluplnosti života, úspěšného výkonu a pozitivních vztahů s druhými lidmi. Upozorňuje mj. na význam edukace ve smyslu vzdělávání i výchovy

k pozitivnímu přístupu k životu a přináší nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody (Seligman, 2014). Stav zaujetí vlastní činností zkoumal a definoval další představitel pozitivní psychologie Mihaly Csikszentmihaly, který výraz *flow* použil poprvé, například ve spojení s kreativitou, motivací, s osobnostním rozvojem anebo se smysluplností a kvalitou života. Původně tento stav zkoumal u umělců, ale ve stavu plynutí nebo také v zóně plynutí se může ocitnout kdokoli, kdo je natolik zaujatý nějakým úkolem nebo činností, že přestane vnímat jeho složitost, čas, vnější podmínky apod. Během stavu *flow* se i přes problematičnost vnějších podmínek nevyklučuje pocit štěstí a radosti (Csikszentmihaly, 2004; 2015).

Podle Marie Vágnerové je štěstí pocit, který se „[p]rojevuje prožitkem radosti, subjektivní pohody a uspokojení. Jde o optimální emoční stav, který ovšem nelze udržet dlouho, zejména v jeho intenzivní podobě. Důvodem je neschopnost mozku udržet déleodobě takový stav metabolismu, který příslušné emoce vyvolává, a jeho tendence směřovat k rovnovážnému stavu.“ (Vágnerová, 2004, s. 151) Ačkoli tento stav štěstí nelze z fyziologických důvodů udržet permanentně, existují snahy o jeho prozkoumání s cílem jeho udržení na co nejvyšší úrovni a co nejdéle.

Radvan Bahbouh, český lékař, matematik a psycholog, upozorňuje na zrádnost slova štěstí, protože bylo v minulosti často spojováno s nevědeckými disciplínami a aktivitami. Ovšem v současné době je také díky výzkumům obor psychologie štěstí velmi podporovanou a uznávanou psychologickou vědní disciplínou. Bahbouh v publikaci *Pohádka o ztracené krajině – Psychologie sebekoučování* definuje tři základní zdroje štěstí: vzpomínky na něco hezkého,

prožívání něčeho hezkého a těšení se na něco hezkého (Bahbouh, 2010, s. 53-54).

Významu „šťastného způsobu života“, tedy subjektivně vnímané vysoké kvality života, se rovněž významně věnuje Meik Wiking – výkonný ředitel dánského institutu pro výzkum štěstí – v publikacích *A Little Book of Hygge* a *A Little book of Lykke*.¹ Je výzkumným partnerem Světové databáze štěstí a zakládajícím členem Latinskoamerické sítě pro politiku pohody a kvality života. Snaží se porozumět mechanismům, které řídí spokojenost s kvalitou života a vyjadřuje mj. myšlenku, že „[p]rožívání pozitivních emocí má na celkovou pohodu větší vliv než absence negativních emocí.“ (Wiking, 2017, s. 284)

Míru kvality života a rozvoje společnosti, než jakou je hrubý domácí produkt, se odborníci ve stále rostoucím počtu zemí snaží vyjádřit pomocí obecnější veličiny. Tou je *GNH* (*gross national happiness*), tedy hrubé národní štěstí. Koncept *GNH* má původ v Bhútánu.

Kolektiv autorů z bhútánského institutu The Centre for Bhutan & GNH Studies¹ Karma Ura, Sabina Alkire, Tshoki Zangmo a Karma Wangdi vydali studii *A Short Guide to Gross National Happiness Index*, ve které se zabývají mnoha faktory, které ovlivňují *GNH*. Jsou to například zdraví, práce, využití času, bydlení, sociální vazby atd. Ale oproti autorům z jiných světadílů podtrhují i význam spirituálních, tedy duchovních a náboženských faktorů majících vliv na *GNH*.

Kvalitu života zmiňuje ve své publikaci *Psychologie zdraví* Jaro Křivohlavý (Křivohlavý, 2001, s. 77-91). Je podle něj

¹ CBS – Bhútánská instituce pro výzkum v oblasti společenských věd, která provádí mezioborové studie o Bhútánu za účelem prosazování jeho sociálního, kulturního, ekonomického a politického blahobytu.

definována „[s] ohledem na spokojenost daného člověka s dosahováním cílů určujících směřování jeho života. [...] Cíle směřování života jsou hodnoceny podle hierarchie hodnot (duchovního hlediska).“ (Křivohlavý, 2001, s. 40) Zdraví, jako podstatný činitel ovlivňující kvalitu lidského života, má rozměr nejenom bio-psycho-sociální, ale v nemenší míře také spirituální. I proto Křivohlavý poukazuje na význam duchovních aspektů, víry i náboženství a jejich souvislost s vyšší mírou osobního štěstí, spokojenosti se životem i jeho kvalitou. Náboženskou víru vyzdvihuje jako jednu z forem zvládání životních těžkostí.

Spirituální složku bio-psycho-sociálního modelu zdraví a také víru v uzdravení zdůrazňuje americký lékař Herbert Benson. Uzdravení vnímá nejenom v rovině zdravotní, ale i v rovině vztahů a v rovině běžného života člověka (Benson, Starková, 1997). Radkin Honzák se ve své knize *Psychosomatická prvouka* mj. zabývá spiritualitou v českých podmínkách. Zmiňuje deklaraci WHO o spiritualitě – duchovním rozměru lidské existence. „*Spirituální dimenzi je třeba chápat jako přirozený nemateriální fenomén, ke kterému patří ideje, víra, hodnoty a etika a který se prezentuje v mysli a ve vědomí. Rozvíjení těchto myšlenek vede následně k rozvíjení myšlenek týkajících se lepšího zdraví.*“ (Honzák, 2017, s. 148; WHO, 1984)

V článku *Quality-of-life and spirituality* uveřejněné roku 2017 v *International Review of Psychiatry* se jeho autoři Raquel Gehrke Panzini, Bruno Paz Mosqueiro, Rogério R. I. Zimpe, Denise Ruschel Bandeira, Neusa S. Rocha a Marcelo P. Fleck zabývali vlivem spirituality na kvalitu života. Analyzovali vyhledávání klíčových slov *spiritualita* a *kvalita života* v odborných medicínských databázích v letech 1979-

2016. Identifikovali spiritualitu jako důležitou dimenzi kvality života. Kvalitu života pak definovali jako nový koncept, který zahrnuje, a navíc i překračuje, koncept zdraví a který se skládá mj. z oblastí fyzické, psychologické a environmentální. Vyzdvihli také to, že v posledních deseti letech se v mnoha zemích světa klade důraz na výzkum kvality života a duchovnosti (i ve smyslu náboženském) nejenom vzhledem ke zdraví (Gehrke Panzini et al., 2017, s. 263-282).

V roce 2011 bylo rezolucí valného shromáždění OSN doporučeno členskými státním následovat výše zmíněný bhútánský koncept hrubého národního štěstí. Od roku 2012 se každoročně (kromě r. 2014) vydává publikace *The World Happiness Report (WHR) – Zpráva o světovém štěstí*, která obsahuje žebříčky více než sto padesáti zemí světa, ve kterých se lidé cítí být šťastni a spokojeni s kvalitou svých životů. Tyto žebříčky vznikají na základě subjektivního hodnocení kvality života obyvatel jednotlivých zemí. Hodnotí se například hrubý domácí produkt (HDP) na hlavu, průměrná délka života, sociální podpora, důvěra ve vládu, svoboda činit životní rozhodnutí aj. Na prvních místech se pravidelně objevují severské země. Dva skandinávské koncepty – dánský *hygge* a švédský *lagom* – byly v roce 2017 předmětem výzkumu a výsledky tohoto výzkumu byly uveřejněny ve výše uvedené zprávě *WHR* (Annesley, 2019). WHO definuje kvalitu života člověka jako „[i] Individuální vnímání jeho životní situace v kontextu kultury a hodnotových systémů, ve kterých žije, a ve vztahu k jeho cílům, očekáváním, standardům a zájmům.“ (WHO, 2021)

V závěru úvodního slova lze shrnout, že kvalita života, přestože se dá objektivně měřit, například metodou SEIQoL, je

vnímána subjektivně a ovlivňuje ji mnoho faktorů. Nelze proto pro ni nalézt jen jednu jedinou univerzální definici. Ale i přes neexistenci takové definice, je mnoho cest, jak kvalitu života zvýšit nebo jak si ji alespoň udržet. Právě seznámení s vybranými koncepty vedoucími ke zvýšení kvality života prostřednictvím ovlivňování pocitů štěstí, spokojenosti harmonie, vnímáme jako významné přispění k řešení této problematiky.

CÍL A METODIKA PŘÍSPĚVKU

Cílem textu je seznámit čtenáře s vybranými koncepty podpory duševní pohody, spokojenosti a harmonie na základě pečlivé a rozsáhlé rešerše domácích i zahraničních zdrojů a zdůraznění jejich významu pro současnou praxi péče o klienta v oblasti ovlivňování kvality života, wellbeing, duševního zdraví, duševní harmonie.

Koncepty ovlivňující vnímání kvality života

Kvalita života je složitý a velmi široký pojem. Je těžko uchopitelný pro svou multidimenzionalitu a komplexnost. Dotýká se pochopení lidské existence, smyslu života a samotného bytí. Zahrnuje hledání klíčových faktorů bytí a sebepochopení. Zkoumá materiální, psychologické, sociální, duchovní a další podmínky pro zdravý a šťastný život člověka. Komplexní pohled na život postihuje jak vnější podmínky, tak i vnitřní rozměry člověka.

V příspěvku se autorka zaměřuje na různé koncepty, filozofie, aktivity atd., které ovlivňují kvalitu života, soustředí pozornost nejen na tradiční, obvykle zmiňované koncepty, ale i na ty méně známé, přesto velmi inspirativní. Profese pečující o duševní zdraví, pohodu, wellbeing by se měly zajímat i o tato méně známá pojetí právě proto, že přinášejí zajímavé a často

i velmi důležité podněty pro jeho práci. Ke každému klientovi je nutné přistupovat individuálně, a rozšířit spektrum nabídky aktivit nebo doporučení, které by s klientovým osobnostním nastavením mohly rezonovat, je zcela namístě.

Japonsko

Ikigai

Ikigai je složenina japonských slov *iki* (žít) a *gai* (smysl) a vyjadřuje radosti a smysl života. Japonský vědec a počítačový expert Ken Mogi definuje ve své knize *Ikigai* tuto japonskou cestu k nalezení smyslu života. „V japonštině se *ikigai* používá v různých kontextech a může znamenat každodenní maličkosti stejně jako velké cíle. Je to tak obvyklé slovo, že ho lidé používají v běžném životě, aniž si uvědomují, že by mohlo mít nějaký zvláštní význam. Důležité je, že můžete mít *ikigai*, a přitom nemusíte být nutně úspěšní v profesním životě.“ (Mogi, 2018, s. 11) Mogi také odkazuje na pět pilířů tohoto systému, které nemají přesně danou hierarchii a vzájemně se nevyklučují. Podle tohoto autora je důležité začít s málem, oprostít se od sebe sama, dbát na harmonii a udržitelnost, mít radost z maličkostí a žít v přítomném okamžiku – tady a teď (Mogi, 2018, s. 5).

Autoři Héctor García (Kirai) a Francesc Miralles analyzují koncept *ikigai* ve své knize *Ikigai – šťastný a dlouhý život*. Přirovnávají ho k francouzskému *raison d'être* (důvod proč žít, smysl života). Zaměřují se především na faktory, které mají vliv na zdraví a dlouhověkost, a zmiňují i fenomén *blue zones* (modré zóny).

Do tzv. modrých zón se řadí pět oblastí, kde žije vyšší počet dlouhověkých lidí než jinde na světě, a jejich průměrná délka života je vyšší, než je obvyklé. Jsou to: Okinawa (sever ostrova), Japonsko; Loma

Linda, Kalifornie – USA; poloostrov Nicoya, Kostarika; Sardinie, Itálie; Ikaria, Řecko. Tyto zóny poprvé definoval americký publicista Dan Buettner na základě důkazů, které ukazují, proč populace v těchto oblastech žijí zdravěji a mají delší život než ostatní (Buettner, 2009).

García s Mirallem poukazují na fakt, že v délce i kvalitě života jsou v japonských provinciích velké rozdíly. Dlouhověkost v provincii Okinawa je podle výzkumů mj. dána i tím, že tato provincie je v Japonsku jediná, kde nejezdí vlak, ostatní dopravní sítě nejsou husté, lidé proto mají více pohybu. Pohybová aktivita je jedním z pilířů zdraví, resp. zdravého životního stylu. Podle Václava Hoška je „[p]ohyb pro člověka životně důležitý. Má instrumentální povahu, je nástrojem života, a tím je jednou ze základních podmínek kvality života. Pohybová kompetence nabývá na významu především ve stáří.“ (Hošek, 2016, s. 265)

Japonská ekonomika byla na počátku roku 2021 třetí největší ekonomikou na světě – měřeno nominálním HDP v USD. Ovšem ve zmíněné zprávě o světovém štěstí *World Happiness Report* zveřejněné v roce 2021 se Japonsko umístilo až na 56. místě ze 156 zemí světa, navzdory *ikigai*. Dokonce byla v této zemi rozšířena funkce ministra pro regionální rozvoj o částečný úvazek ministra pro osamělost a izolaci (Kordík, 2021). Stalo se tak kvůli zvýšenému počtu sebevražd a dalších sociálních problémů spojených nejenom s pandemií onemocnění covid-19, ale také s přepracováním. *Karoshi* – japonský výraz pro smrt z přepracování – je v přímém rozporu s filozofií *ikigai*. Výše uvedené potvrzuje, že využívání vyspělých technologií i vysoké nominální HDP nemusí být v přímé úměrnosti s *Gross National Happiness Index (GNH)*, resp.

s pořadím ve zprávě o světovém štěstí nebo s prožíváním *ikigai*.

V Japonsku byla v roce 2018 oficiální pracovní doba čtyřicet pracovních hodin týdně, ale pětina zaměstnanců pracovala padesát a více hodin, výjimkou nebyla ani stohodinová pracovní doba (Roser, 2018). Je tedy zřejmé, že faktory příznivě ovlivňující *GNH*, například možnost využití volného času nebo silné sociální vazby, působí minimálně, nemohou tedy pozitivně přispívat ke šťastně prožívanému životu. Bez přítomnosti pozitivních podnětů, sociální opory, smysluplném naplnění volného času apod. nelze dosahovat vysoké kvality života a celkové pohody (Wiking, 2017). Přesto je koncept *ikigai* pro Japonce významný a inspirativní i pro jiné kultury.

Shinrin-yoku

Japonský výraz *shinrin-yoku* (lesní koupel) označuje aktivitu, kterou provozují miliony Japonců na mnoha speciálních lesních stezkách po celé zemi. Od běžné turistiky se „koupání v lese“ liší cíleným vstřebáváním okolí, koncentrací na detaily a ozdravným účinkem této činnosti (Wiking, 2018, s. 149). Výzkumy Japonské společnosti pro fyziologickou antropologii potvrdily, že *shinrin-yoku* snižuje krevní tlak i hladinu kortizolu a pozměňuje mozkovou činnost tak, že dochází k relaxaci (Russellová, 2019, s. 121). Jan Neuman vyzdvihuje význam pohybových aktivit spojených s pobytem v přírodě, poukazuje na příznivý vliv silných emocionálních zážitků spojených s přírodou i na zdravotní benefity pohybu v přírodním prostředí. Zmiňuje koncept *green exercise* (zelené cvičení) – cvičení prováděná v přírodních lokalitách, ale i v parcích nebo v přírodních areálech. Neuman v souvislosti s tímto konceptem zmiňuje také studii vlivu pobytu v přírodě na člověka *Green Exercise: Complementary*

Roles of Nature, Exercise and Diet in Physical and Emotional Well-Being and Implications for Public Health Policy výzkumného týmu z univerzity v britském Essexu. Tato studie podává poznatky nejenom o zdravotních benefitech kontaktu člověka s přírodou, ale i o vztahu přírody a kultury, o vlivu přírody na řemeslné tradice, o ekologické gramotnosti lidí aj. (Neuman, 2016, s. 114; Pretty, J., Griffin, Sellens, Pretty, Ch., 2003).

Za zmínku stojí i rčení často používané na Okinawě *hara hači bu*, které evokuje i české „jez do polosyta, pij do polopita, vyjdou ti naplno léta“². Okinawské rčení se totiž dá volně přeložit jako „břicho na osmdesát procent“. Moudrost japonských i českých předků doporučuje střídmost v jídle. Strava dlouhověkých lidí na Okinawě se vyznačuje jednoduchostí, přesto je velmi rozmanitá, obsahuje málo cukru i soli, skládá se z nejméně pěti pokrmů ze zeleniny nebo ovoce denně a základem této stravy je především rýže. Poněkud překvapivé je, že kromě ryb je na Okinawě nejčastěji konzumovaným masem vepřové, i když jen jednou až dvakrát týdně. (García, Moralles, 2017, s. 131-133).

KonMari

Vedle *ikigai* zaujal mezinárodní veřejnost speciální koncept *KonMari* – pojetí efektivně prováděného úklidu, které v roce 2014 představila ve svém světovém bestselleru *Zázračný úklid – Pořádek jednou provždy* jeho autorka, japonská popularizátorka minimalistického způsobu života Marie Kondo. Ta tento koncept úklidu a organizace domácnosti později rozšířila o pořádek v mezilidských vztazích, v podnikání a ve vztazích

v komunitě. Princip jejího pojetí úklidu spočívá ve zbavování se věcí, ke kterým člověk nemá vztah. Naopak důraz je kladen na vlastnění omezeného počtu věcí, a to navíc pouze těch, které vyvolávají radostný a šťastný pocit (Kondo, 2020). Také tímto způsobem je možné ovlivňovat kvalitu života lidí, přestože to není cesta vhodná pro všechny.

Čína

Feng shui

Feng shui (vítr – voda) je tradiční čínské umění práce s energií *chi* v prostoru, kde člověk pobývá, ať už je tím prostředím domov, pracoviště, zahrada nebo dokonce celé město anebo pouze pracovní stůl atd. Principy *feng shui* se v Číně využívají už čtyři tisíce let. Mistři tohoto umění zastávají filozofii, že tak, jak má člověk uspořádané své okolí, takový řád a pořádek pak má ve svém těle a ve svých myšlenkách. Pokud je okolí člověka v harmonii a pokud v něm nerušeně plyne energie *chi*, může být člověk zdravý a vést úspěšný a šťastný život. S principy proudění energie pracuje i tradiční čínská medicína, tradiční čínská cvičení *chi-gong* nebo čínské bojové umění *tai-chi*. Energie však může nerušeně plynout pouze tehdy, když jí v proudění nic nebrání (Lau, 1996; Růžička, Sosík, Wang, 2007).

Blokádu *chi* může podle této filozofie způsobovat nepořádek, hromadění nepotřebných, dlouho nepoužívaných nebo rozbitých věcí a jejich skladování na půdách, ve sklepech, v zásuvkách apod. (Thompsonová, 1996). Simon Brown doporučuje v knize *Feng shui pro šťastný domov* změnit atmosféru vlastního domova – a tím i kvality života – a žít v souladu s prostředím. Zde jsou patrné styčné body například s konceptem *KonMari* anebo s dánským konceptem *hygge*. Brown

² Event. „vyjdou ti dlouhá léta“.

zdůrazňuje význam harmonie energetických sil *jin* a *jang* – vzájemně propojených protikladů, také to, že principy *feng shui* zůstávají stejné, ale rozdíl je v jejich aplikaci do skutečného života podle různých škol (Brown, 2002).

Podle autorky Lilian Too patří k rozproudění *chi* také pohybové aktivity, zejména v přírodním prostředí. Ve své publikaci *Little Book of Feng shui* dává, stejně jako další autoři obdobných publikací, rady a návody, jak v duchu tohoto umění zařídít životní prostor. Často doporučuje různá vylepšení, například změny v rozestavění nábytku, v barevném pojetí domova, bez kterých nelze bezproblémové plynutí energie zajistit (Too, 1998). Naopak britská autorka knihy *Feng shui in 10 simple lessons* Jane Buttler-Bigsová klade spíše důraz na pochopení konceptu než na nekritické přijímání zásad a doporučení, která vyhovují především čínské mentalitě (Butler-Bigsová, 2003). A autorka této diplomové práce navíc doporučuje, že u všech obdobných aktivit je vhodné přizpůsobení vlastnímu kulturnímu zázemí a osobnosti člověka, aby jejich aplikování nepůsobilo v konečném výsledku jako stresor.

Richard Craze (Craze, 2000, s. 6) podtrhuje, že zásady *feng shui* „[n]eobsahují nic tajemného a nepřipomínají žádná kouzla. Pokud někdo žije na venkově, je samozřejmé, že bude zdravější a častěji na čerstvém vzduchu než ten, kdo žije v přelidněném velkoměstě. Ten, kdo přijal učení *feng shuej*, si může důkladně promyslet, kde a jak žije, a učinit takové změny, díky kterým se bude cítit příjemně na pracovišti i doma.“ Závěrem lze shrnout, že *feng shui* je výše jmenovanými autory vnímáno jako jedna z cest ke zlepšení kvality života.

Tai-chi

Tradiční čínské bojové umění *tai-chi* [tajči] lze přirovnat k meditaci v pohybu, pokud ovšem není praktikováno pouze jako soutěžní disciplína bez filozofického kontextu. Přesto i tak – jako jakákoli jiná pohybová aktivita – může příznivě ovlivnit kvalitu života. Cvičí se několik stovek let v sestavách složených například ze dvaceti čtyř, čtyřiceti, ale i sto osmi a více prvků, tzv. forem, se zbraněmi (šavle, meč, hůl aj.), ale i beze zbraně. Tradiční i moderní sestavy mohou mít pozitivní vliv na zdravotní stav cvičících, ale některé zdravotní stav mohou naopak ovlivnit negativně, jsou-li vytvořeny především na efekt a provozovány jako soutěžní sport na vrcholové úrovni. Tai-chi není pro tuto práci zásadním elementem, proto v ní není významně zohledněno.

Chi-gong

Chi-gong [čikung] je tradiční čínské cvičení praktikované oproti *tai-chi* přes tři tisíce let. Ovšem pod tímto názvem se skrývají teprve od období čínské kulturní revoluce praktiky rozvíjející tělo i mysl mající kořeny především duchovních a náboženských filozofiích i směrech, například v taoismu a buddhismu, které byly v komunistické Číně často perzekvované nebo přinejmenším upozadované. Tato nově pojmenovaná cvičení mohou být složena z několika, ale i z velkého množství prvků. Některá jsou fyzicky velice náročná, jiná nikoli, ale všechna jsou založena na volném proudění tzv. *chi*, na uvolnění vitální energie. Pomáhají nastolit v organismu člověka rovnovážný stav a pozitivním způsobem tak ovlivňují zdraví cvičících, tedy i kvalitu jejich života. V tomto ohledu se blíží indické józe.

Indie

Jóga

V oblastech podél indických řek Saraswati a Indus byly nalezeny sošky lidí v typických jógových pozicích. Stáří těchto archeologických nálezů se odhaduje na pět tisíc let. Tyto nálezy tak slouží jako důkaz některým z mnoha teorií o původu jógy, že tento bio-psycho-sociální a také duchovní systém cvičení a dalších praktik má počátky v daleké minulosti lidstva. Vědecké výzkumy potvrdily, že celý tento obsáhlý systém navozuje rovnovážný stav organismu, přestože existuje více směrů a škol. Působí ovšem nejenom na vnitřní prostředí lidského těla, ale přesahuje i do roviny sociální, čímž ovlivňuje kvalitu života člověka (Knaislová, Knaisl, 2015).

Milada Krejčí ve svém příspěvku *Účinky jógy ve vztahu k wellness a kvalitě života* v publikaci *Wellness* zdůrazňuje, že ačkoli existuje mnoho různých edukačních systémů a škol, koncepce klasické integrální jógy je jediná. Zároveň upozorňuje na to, že dochází ke komerčnímu zneužívání jógových cvičení a jejich benefitů tím, že jsou nabízeny pod novodobými přídomky, jako jsou například *office jóga*, *power jóga*, *yoga&wine* atd. (Krejčí, 2016, s. 244). Rudolf Skarnitzl, jeden z prvních propagátorů jógy v naší republice, vidí přínos jógy, resp. indické filozofie, v rozvíjení pozitivních stránek osobnosti člověka a v eliminaci negativních (Výrost, Skarnitzl, 1998).

Jeden z nejvýznamnějších učitelů jógy a autor mnoha publikací o józe Paramhans svámí Mahéšvaránanda klade mj. důraz na dech, ve kterém spatřuje „pramen života“. Je obecně známý fakt, že člověk vydrží mnoho dní bez jídla, méně už bez vody, ale bez dýchání, resp. bez přísunu kyslíku, brzy selhávají základní životní funkce lidského organismu. Člověk by se

měl proto podle tohoto autora věnovat uvědomělému dýchání, protože dechové techniky harmonizují a zklidňují tělo i mysl, čímž příznivě ovlivňují zdraví (Mahéšvaránanda, 2006, s. 21).

Zdravotními účinky jógy se zabývá i západní medicína, která mnohé prvky přejala do fyzioterapie a rehabilitace, také zdravotní tělesná výchova využívá některá jógová cvičení. Některé metody s vědecky ověřenými zdravotními účinky, jako například Schulzův autogenní trénink, Feldenkraisova metoda, edu-kinestéze, sofrologie nebo také strečink, jsou ve zřetelné souvislosti se systémem tradiční staroindické jógy a tradičním indickým léčebným systémem ajurvédou (Krejčí, 2016, s. 254-255; Krejčí a kol., 2019, s. 21).

Terapeutickými účinky jógy se ve svých publikacích zabývají i mnozí západní autoři. Odkazují mj. na souvislost dechu a latinského citátu *mens sana in corpore sano* (ve zdravém těle zdravý duch), který převzalo jako jedno ze svých mnoha hesel i československé sokolské hnutí. Výrok dalšího významného propagátora a učitele jógy Andrého van Lysebetha „*Díky józe může civilizovaný člověk najít znovu radost ze života.*“ odkazuje na kvalitu života, kterou lze praktikováním jógových cvičení pozitivně ovlivňovat (Van Lisebeth, 1984, s. 13).

Tibet

Karma

Karma je „[p]ojem nahrazující v indickém náboženství osobního boha; zákon platící nejen pro člověka, ale pro celý vesmír, souhrn skutků člověka, které určují jeho další znovuzrození, zdroj duchovního života a duševních projevů.“ (Hartl, Hartlová, 2010, s. 243)

Tento pojem je zde zmiňován přinejmenším ze dvou důvodů. Jednak proto, že mnohdy bývá mezi laickou

veřejností mylně vnímán jako cosi neměnného, co předurčuje život člověka bez možnosti ho aktivně a kreativně ovlivňovat, přičemž kvalitu života ovlivnit lze, jak už bylo v této práci zmíněno. Je zmiňován také kvůli jeho styčným bodům s *hygge*, resp. s duchovním rozměrem tohoto konceptu. Má tedy styčné body s životem v Dánsku, kde v roce 2016 – v roce vydání publikace *Hygge* Meika Wikinga – žilo téměř čtyři pětiny věřících lidí, tzv. narozených do Dánské národní církve včetně panovníků (Flaszová, 2016).

Osud a lidskou existenci lze pojímat jako filozofický i náboženský koncept. Němečtí filozofové Robert Spaemann a Reinhard Löw se v publikaci *Účelnost jako filozofický problém* s podtitulem *Dějiny a znovuobjevení teleologického myšlení* zamýšlejí nad vztahem mezi teologickým nahlížením na přírodu, resp. člověka, a pojmáním člověka z pohledu antropomorfistického. Zabývají se i otázkou, proč v průběhu lidských dějin je některými náboženskými a filozofickými směry pojem osud interpretován jako neměnná danost v životě člověka, světa i vesmíru, a naopak jinými, jako například buddhismus, takto striktně vykládán není (Spaemann, Löw, 2004).

Bytí věcí

Podle francouzského filozofa Emmanuela Levinase chápou západní filozofie otázku bytí jako „bytí věcí“. Ve své knize *De L'existence à L'existant*, poukazuje na to, že méně preferovaná, a přesto důležitější, je otázka vztahu člověka k druhým lidem a dalším živým bytostem, což akcentuje mj. i koncept *hygge*. V tomto ohledu Levinas vidí karmu jako jakýsi etický přírodní zákon, kdy za vědomým činem přichází zpětně následek tohoto činu, kterého by si měl být každý vědom předem. Také vyjadřuje myšlenku, že

o kvalitě své existence rozhoduje člověk především sám nebo ji přinejmenším může ovlivnit, dokonce i za situací a podmínek velice nepříznivých (Levinas, 1993).

Tibetský láma Sogjal-rinpoče ve své knize *Tibetská kniha o životě a smrti* vyzdvihuje mj. význam tvořivosti v životě člověka a její vliv na osud, resp. karmu. Podle tohoto autora schopnost tvořit a měnit usnadňuje cestu ze svízelných situací, z nichž i ty nejstrašnější a beznadějně lze využít k osobnímu růstu a vývoji. Vyjadřuje myšlenku, že „*[k]arma je tvořivá, protože můžeme rozhodovat o tom, jak a proč jednáme.*“ (Sogjal-rinpoče, 1993, s. 105)

Jeho Svatost čtrnáctý dalajláma ve svém poselství z 1. června 1992 připomíná, že Budhovo učení, resp. tibetský buddhismus, je mj. cestou k dosažení jasné mysli, otevřeného srdce a síly charakteru, kde je v harmonii pragmatismus a povznesení ducha. Všímá si také toho, že sice bylo dosaženo vysokého technického pokroku, ale že je na celém světě stále mnoho lidí bez štěstí.³ Příčinou takového stavu je podle čtrnáctého dalajlámy přikládání příliš velkého významu materiálnímu blahu. „*Poznal jsem díky svým nevelkým a krátkým zkušenostem, že štěstí pochází z lásky, pokory a srdečnosti ke všem a ke všemu, co nás obklopuje.*“ (Jeho Svatost dalajláma, 2016, s. 11)

Francouzský sociolog Jean Baudillard se ve své knize *De la séduction* (O svádění) zabývá různými lákadly současné doby (nejenom vztahy mezi muži a ženami), které jsou marketingově intenzivně podporované a kterým je proto nesnadné odolávat.

³ To koresponduje s nepřímou úměrou, v této práci již zmíněnou, mezi HDP a indexem *GNH* (*Gross National Happiness Index*).

Marketing ovšem může podporovat i dobré myšlenky, propaganda může být dokonce i pozitivní, záleží pochopitelně na kontextu. Proto přejímání určitých konceptů, filozofií, myšlenek, doporučení apod. na základě obratného marketingu nemusí být z hlediska marketingové a masmediální komunikace vnímáno nutně jenom jako negativní jev (Baudillard, 1980; DePelsmacker, Geuens, Van den Bergh, 2003; McQuail, 2009).

Minfulness

Mindfulness – všímavost nebo také uvědomělé vnímání – je moderní západní metoda napomáhající zvládnání stresu, která má kořeny v buddhismu. Tato metoda byla v dobrém slova smyslu zpropagována prostřednictvím marketingové i masmediální komunikace tak, že se užívá po celém světě. Jon Kabat-Zinn, americký vědec působící především v oblasti medicíny, zkoumal účinky meditačních technik všímavosti, které se naučil od zen-budhistických mnichů. Tyto techniky, ale také poznatky o účinku kognitivní terapie, popisuje ve svých publikacích, mj. ve své knize *Mindfulness Meditation for Everyday Life*. Zjistil, že vedou ke snižování hladiny stresu, ke schopnosti čelit životním výzvám s větší resiliencí a k vymanění se ze stavu „nešťastnosti“ jako opaku pocitu štěstí, že jsou schopny navodit tento pocit štěstí, a proto pozitivně ovlivňují kvalitu života (Kabat-Zinn, 1994).

Závěrem lze shrnout, že i různá náboženství, například i českému prostředí bližší křesťanství, aniž by byla aktivně praktikována, mohou být velkou inspirací. A alespoň částečná orientace v původu určitých cvičení, technik, aktivit atd. nebo dokonce jejich hlubší znalost může být mj. výhodou pro wellness specialistu při

diagnostice klientovy bio-psycho-sociální, ale i spirituální anamnézy.

Nový Zéland

Tūrangawaewae

Maorský výraz *tūrangawaewae* je podstatné jméno, které se dá z maorštiny volně přeložit jako „místo, kde má člověk právo být“. Používá se pro místa, kde se člověk cítí bezpečně, svobodně, propojený se svou komunitou, kde se cítí jako doma, přestože podle tradiční maorské filozofie půda nepatří jedinci, ale je sdílena. Jde tedy o společné místo, o společný domov všech. Spolu s *haka* je to klíčový pojem pro maorské pojetí štěstí (Russellová, 2019, s. 174). Ačkoli Nový Zéland a Dánsko dělí tisíce kilometrů, také filozofie *tūrangawaewae* a dánský koncept šťastného života *hygge* mají mnoho styčných bodů, kterými jsou mj. bezpečí, svoboda, tradice a vazby na komunitu.

Haka

Haka je obecný název pro všechny druhy tanečních nebo slavnostních představení, která zahrnují pohyb a kde tančí nejenom muži, ale i ženy. Je mylně pokládán za tradiční maorský válečný tanec, který bývá v současné době spojován s bojovým naladěním novozélandských ragbistů a dalších sportovců, kteří ho tančí před zápasy. Ovšem podle maorské tradice jde v *haka* o oslavu života a o výraz národního sebevědomí a identity.

Zpočátku žilo původní maorské obyvatelstvo na území současného Nového Zélandu s přistěhovalci v přátelské koexistenci, dokonce i Maorové přejímali pro ně výhodné prvky z cizích kultur. Od 60. let 19. století však docházelo k jejich nucené akulturaci ze strany kolonizátorů a k přivlastňování maorských území koloniální vládou, která tak domorodce připravila

o jejich *tūrangawaewae*. Následovalo dlouhé období útlaku a diskriminace původních obyvatel. Proto tento sborový tanec pomáhal v komunitách původních obyvatel udržovat tradice a zachovávat kontinuitu jejich kultury a společné sdílení hodnot. Dimenze sdílení hodnot je jednou z nejdůležitějších dimenzí mezilidské komunikace, a proto je zkoumána i ve vztahu ke kvalitě života (Karetu, 1993; Maussen a kol., 2018). A také proto jsou *tūrangawaewae* a *haka* zmíněny v této práci.

Sýrie, Egypt

Tarab

Arabský hudební drnkací nástroj *al-úd* je předchůdcem loutny a má dominantní roli v tradiční arabské hudbě. *Tarab* je druh tradiční skladby pro tento nástroj a také druh písně. Tato píseň může trvat pár minut, ale i hodinu a více. Zároveň je tento výraz používán pro s extází, okouzlení a intenzivní emocionální prožitek vzniklé působením určitých arabských hudebních žánrů na publikum i interprety. Egyptská zpěvačka známá v celém arabském světě pod jménem Uum Kulthum uváděla prostřednictvím písní žánru *tarab* publikum ke skupinovému blaženému *tarab*-vytržení. Během jediné písně, trávající často déle než jednu hodinu, improvizovala, komunikovala s publikem i hudebníky, opakovala jednotlivé věty pokaždé s jiným důrazem, což publikum bouřlivě oceňovalo, zároveň bylo často dojata k slzám (Russellová, 2019, s. 210). Důkazem takových vystoupení, českému divákovi svou estetikou a atmosférou možná nepochopitelných, jsou audiovizuální záznamy jejích vystoupení běžně dostupné na hudebních internetových platformách.⁴

⁴ KULTHUM, Uut (2012).

V knize *Mýtus, jazyk a kulturní antropologie* její autor, významný český antropolog Ivo T. Budil, zdůrazňuje, že i když se kultury různých národů, komunit, etnických skupin apod. výrazně liší, nelze považovat jednu kulturu nadřazenější druhé. Podle základní premisy kulturní antropologie je každá kultura rovnocenná jiné a je stejně významuplná (Budil, 1998, s. 20).

Pro *tarab* je nesmírně důležité sdílení emocí účastníků koncertu nebo vystoupení. Výsledky výzkumů společných aktivit, jako jsou například hudba nebo sport, ale také diváctví při těchto aktivitách, prokázaly, že společně sdílená činnost může být přitažlivější a přinášet jednotlivcům větší míru uspokojení než aktivita individuální. Společná aktivita nemusí být nutně skupinová, ale jednotlivec se při ní může mj. identifikovat s někým, koho obdivuje, a tímto ztotožněním si může posílit pocit vlastní hodnoty. (Severová, 1981; Vágnerová, 2004, s. 270; Slepíčka, 2006, s. 171; Janoušek, Slaměník, 2019, s. 121).

Tým italských odborníků ve složení Enzo Grossi, Giorgio Tavano Blessi, Pier Luigi Sacco a Massimo Buscema publikoval studii *The Interaction Between Culture, Health and Psychological Well-Being: Data Mining from the Italian Culture and Well-Being Project*. Cílem této studie byla analýza dopadu zdravotního stavu a účasti na kulturní akci (15 různých druhů kulturních aktivit) na bio-psycho-sociální pohodu – *well-being*, se zvláštním důrazem na faktory, o nichž je známo, že ovlivňují psychickou pohodu. Výsledky ukázaly, že mezi různými zvažovanými potenciálními faktory je kultura, často sdílená společně, neočekávaně uváděna jako druhý nejdůležitější determinant psychologické pohody, bezprostředně po absenci nebo

výskytu nemocí, ovšem nad faktory, jako je zaměstnání, věk, příjem, vzdělání, místo bydlení a další významné faktory (Grossi, Tavano, Blessi et al., 2012).

Interkulturní komunikace, pochopení jiných kultur, mj. i pochopení a akceptování uměleckých aktivit různých národů a etnik, včetně těch velmi odlišných od našich kulturních a estetických zvyklostí, vede k odstraňování komunikačních bariér, předsudků a k větší mezilidské toleranci (Průcha, 2010).

Je zcela jisté, že hudba může velice snadno zprostředkovávat a také vyvolávat emoce. Přední český teoretik v oblasti estetiky Vlastimil Zuska v publikaci *Estetika* vyzdvihuje význam emocionální kvality umění. Emoce jsou podle něj nejdůležitějšími motivátory umění a jejich zásadní funkcí je přenášet na recipienty, tedy příjemce, obsah autorova sdělení a jeho tvůrčí záměr (Zuska, 2001, s. 101). Emoce může na recipienty přenášet nejenom autor uměleckého díla, ale také jako jeho spoluvůrce i interpret, jako například výše zmíněná Uum Kulthum. Autorka této práce má dlouholetou zkušenost s publikem jako herečka a zpěvačka, ale také jako sportovkyně. Díky těmto zkušenostem došla k poznání, že zpětná vazba mezi diváky a interprety, event. sportovci, působí oboustranně, že nálada v publiku se může přenést na interprety nebo sportovce a může dokonce přispět k lepším výkonům na jevišti nebo na hřišti. A naopak neutrálně naladěné publikum je možné vlastním nasazením, působením vlastních emocí – anebo dokonce racionálně zvolenou vhodnou technikou – přivést k pláči nebo také ke společným výbuchům smíchu, ke spontánnímu potlesku apod. Stírá se tak jasná hranice mezi hledištěm a jevištěm, což ve sportu není možné, například kvůli

pravidlům. Přesto lze zmínit například vzhazování čepic a kšiltovek na kluziště, když některý z hráčů ledního hokeje dá tzv. *hattrick*. Je to zažitý rituál hokejových fanoušků a vyjádření jejich nadšení a spokojenosti. I takové momenty přinášejí účastníkům společné aktivity *flow*, radost a zlepšují kvalitu života.

Obdobnou kvalitu přináší i komunitní, sborový zpěv, který má v Dánsku dlouholetou tradici vycházející z křesťanských, v dánštině vedených bohoslužeb a dánsky zpívaných náboženských písní. Meik Wiking zmiňuje nejenom estetický rozměr sborového zpívání, ale i pospolitost a vzájemné sdílení radosti i dobré nálady, které jsou s ním spojeny a které jsou jedním z principů konceptu *hygge*.

Německo

Gemütlichkeit

Německé podstatné jméno *Gemütlichkeit* (útulnost, pohodlí, přívětivost) vzniklo spojením německého slova *Gemüt* (cit, mysl, srdce) a příponami *lich* a *keit*. Poprvé bylo užití tohoto slova zaznamenáno v roce 1892 a v původním tvaru a ve stejném významu se rozšířilo i do francouzštiny a angličtiny. Je také vyjádřením vřelosti, laskavosti a sounáležitosti (Russellová, 2019, s. 150).

Německá etnoložka a pedagožka působící na německých a rakouských univerzitách Brigitta Schmidt-Lauber ve své knize *Gemütlichkeit: Eine kulturwissenschaftliche* analyzuje *Gemütlichkeit* z vědeckého úhlu pohledu, nikoli jako módní trend v bydlení. Pohodlí a útulnost vnímá jako subjektivní pocit spojený s každodenním životem. Rozkrývá jeho socializační charakter, jeho vliv na vztahy a jeho vztah k místu, denní i roční době, atmosféře i se souvisejícími aktivitami. Poukazuje také na to, že

Gemütlichkeit souvisí mj. s osobním vkusem, s pohlavím, věkem a sociálním zázemím člověka nebo s jeho původem. Všímá si i vztahu mezi *Gemütlichkeit* a pohostinností. Podrobuje ho sémiotické i estetické analýze. Podle této autorky může v umění vypadat zobrazení útulnosti nebo osvobození od konfliktu kýčovitě, přesto na hodnotě neztrácí. Zajímavý je její názor, že útulnost netoleruje vzrušení, hádky ani dotěrné starosti nebo že pohodlí je legitimní egoismus (Schmidt-Lauber, 2003).

V této práci již zmiňovaný Meik Wiking porovnává *Gemütlichkeit* s dánským pojetím života *hygge*. Podle tohoto autora se německý koncept stejně jako dánský vyznačuje harmonií, pocitem bezpečí a osvobozením od konfliktů. Přináší klid hektickému tempu. *Gemütlichkeit* je ale mnohem otevřenější vůči vnějšímu prostředí než *hygge*, více se orientuje na společnost, oproti dánskému konceptu i mimo úzké rodinné a přátelské vazby. Typické je jeho spojení s pivním Oktoberfestem, jehož kultovní písní je *Ein Prost der Gemütlichkeit* (Přípitek na *Gemütlichkeit*). V Německu žije podle sociologických průzkumů OECD mnohem méně lidí, kteří věří, že se v případě nouze mohou spolehnout na své přátele, než je tomu v Dánsku. V tomto ohledu se Dánsko umístilo v roce 2017 na třetím místě a Německo až na patnáctém Wiking, 2017, s. 34; 2018, s. 39).⁵

Nizozemsko

Gezelligheid

Holandské slovo *gezelligheid* se dá do češtiny přeložit jako útulno, pohodlí, ale také malebnost, zdvořilost nebo veselí.

⁵ Česká republika se v této statistice umístila na místě dvacátém.

Tento výraz stejně jako *hygge* je obtížné přeložit jedním slovem, protože se prolínají do mnoha oblastí života v Nizozemsku i v Dánsku a užívají se ve velice širokém kontextu. Úskalím může být i jejich interpretace, která, není-li logická, motivovaná a opodstatněná, může přinášet zkreslení, předsudky nebo příliš zjednodušený pohled na danou problematiku. Taková dezinterpretace může být způsobena i zkratkovitým posuzováním někoho, kdo se v problematice orientuje pouze povrchně (Černý, Holeš, 2004, s. 34).

Holandská kulturní a sociální antropoložka Petra Vethmanová byla k napsání knihy *Gezellig! Hoe typisch Nederlands is gezelligheid?* inspirována právě dánským konceptem *hygge*, protože má mnoho společných rysů s holandským způsobem života *gezelligheid*. Podle této autorky je holandský způsob života na rozdíl od dánského více společenský a odehrává se častěji mimo domov. – V tom se blíží více výše uvedenému německému *Gemütlichkeit*. Pro holandský koncept je typická větší okázalost a barevnost interiérů, než jak je tomu v Dánsku, ostatně i celá holandská společnost je kvůli své odlišné historii multikulturnější a pestřejší než dánská. Holanďané si stejně jako Dánové zakládají na hodnotách, jakými jsou například tolerance a svoboda, i náboženská. Oproti Dánům jsou však vstřícnější vůči cizím kulturním podnětům a vlivům (Vethman, 2019).

Nizozemci stejně jako Dánové patří, podle již citované zprávy *World Happiness Report* z roku 2021, do první pětičky zemí, kde se lidé cítí šťastni a velice spokojeni se svým životem. Tomu, že se Nizozemsko umísťuje na předních místech ve zprávě *WHR*, může napomáhat i velmi krátký pracovní týden – v průměru

30,4 hodiny, a tím i větší množství volného času, který mohou obyvatelé země věnovat svému soukromému životu a seberealizaci (Russellová, 2019, s. 168).

Kringverjaardagen

Podle Vethmanové je pro Nizozemce typické pít velkého množství kávy a mléka, konzumování sýrů, pořádání grilovacích a fondue večírků a také *kringverjaardagen*. Tento výraz se dá přeložit jako „oslava narozenin v kruhu“, přičemž tím není míněn tzv. rodinný kruh. Oslava spočívá v tom, že se sejdou příbuzní a známí a postaví si židle a sedací nábytek do kruhu, aby každý měl k sobě stejně daleko svůj protějšek. Zajímavostí je, že je při této příležitosti společenskou povinností poblahopřát všem, že gratulace nepatří jenom oslavenci (Vethman, 2019). Dalo by se říct, že *kringverjaardagen* připomíná terapeutickou techniku skupinové terapie *magic circle* (magický kruh), kdy účastníci sezení sedí v kruhu a také probírají osobní záležitosti. Autorem této techniky, která je ve Spojených státech také využívána na školách, aby podpořila růst motivace k učení, je americký psychiatr William Glasser (Hartl, Hartlová, 2010, s. 273). Pro wellness specialistu může být tato aktivita inspirativní při skupinové práci, například s dětmi nebo seniory. Při *kringverjaardagen* je důsledně uplatňován princip rovnosti. Dánský koncept *hygge* se vyznačuje rovným přístupem ke všem bez rozdílu a bez ohledu na jeho společenský status, přestože oslava narozenin „v kruhu“ pro Dánsko typická není.

Norsko

Koselig

Koselig je koncept, který je hluboce zakořeněný v norské kultuře. Je v mnoha

ohledech norskou verzí *hygge*. Ostatně dánské slovo *hygge* má původ v norštině. Oba koncepty jsou o pocitu útulnosti, sounáležitosti a hledání radosti z maličkostí. Norský koncept se však liší od dánského v tom, že je ještě více zaměřen na sociální kontakty a také na úzkém spojení s přírodou a pobytem venku.

Norové mají rádi pobyt v jednoduchých chatkách u lesa, u moře nebo jezera, které často nejsou vybaveny tekoucí vodou. *Koselig* je způsob, jak najít radost v těch okamžicích, kdy to může být obtížné nebo přinejmenším nepohodlné, ale je to relevantní po celý rok. V temném a dlouhém zimním období je zapotřebí mít něco pozitivního, na co se lze těšit a co vyvolává pocit štěstí. Podstatou je pozitivní přístup k životu. Lze ho získat například pobytem v přírodě, bez ohledu na počasí. V Norsku je oblíbené rčení „Neexistuje nic jako špatné počasí, jen špatné oblečení.“, protože zima je mnohem snesitelnější, pokud je člověk vhodně oblečen. *Koselig* může být lyžování a bruslení, stejně tak i procházky se psem (Wiking, 2017; Obstad, 2020).

Friluftsliv

Norský výraz *friluftsliv* se dá do češtiny přeložit jako „život na volném vzduchu, život pod širým nebem“. Tento pojem se stal v Norsku populární díky norskému dramatikovi Henriku Ibsenovi. Použil ho ve své básni *Na výšinách* z roku 1859. Smyslem takového života bylo dosažení psychické, fyzické, ale také duchovní pohody. Tento koncept je přejímán i v dalších skandinávských zemích (Ibsen, 1899, s. 33; Rusellová, 2019, s. 180).

Norsko je přibližně pětinasobně větší než Česká republika, ale má zhruba o polovinu méně obyvatel. Hustota obyvatel se v Norsku pohybuje okolo 15 osob na jeden

kilometr čtvereční. V České republice je to 136 obyvatel. Norové mají oproti obyvatelům ČR větší příležitost k pobytu ve volné přírodě, kde takřka nikoho nepotkají, pokud nechtějí.

Lidé historicky pobývali ve volné přírodě kvůli potravě a přežití. V současné době je to kvůli rekreaci a kvůli aktivitám, které jsou fyzicky i psychicky náročné a svým způsobem simulují přežití, ale jsou dobrovolné a jsou také součástí rekreace. Norové si zakládají na dovednostech a vlastnostech spojených s pobytem a životem v přírodě. I obyvatelé velkých měst mají blízko do nedotčené a divoké přírody. Norská krajina je velice rozmanitá, poskytuje vyžití na horách, v lesích, okolo jezer, na březích řek i moře (Mytting, Bischoff, 2008).

Jan Neuman a Ivar Mytting vydali společnou studii *Friluftsliv – svobodný život na čerstvém vzduchu*, ve které zkoumali, k čemu by mohl *friluftsliv*, tak, jak se vyvinul v 19. století, přispět ke kvalitě života současného moderního člověka. Připomínají tradiční činnosti, například rybolov, lov krabů, ústřic, zvěře i sbírání plodů, které jsou aktuální i dnes, za kterými do Norska přijíždějí turisté z celého světa (Neuman, Mytting, 2007).

Neuman uvádí v samostatné kapitole *Přírodní prostředí a wellness* výše zmiňované publikace *Wellness* i definici tohoto konceptu: „*Friluftsliv je pobyt a tělesná aktivita ve volné přírodě a volném čase s cílem získávat prožitky a zkušenosti z přírody. Je to podpora motivací a schopnosti účastnit se aktivit v přírodě dnes i v budoucnu.*“ (Neuman, 2016, s. 125)

Norský cestovatel a také experimentální archeolog a antropolog Thor Heyerdahl byl mj. propagátorem myšlenky návratu k přírodě. Svými experimenty, například dlouhodobým pobytem v divočině na

ostrově Fatu-Hiva ve Francouzské Polynésii, dokázal, že i pro současného člověka je možné se přiblížit životu dávných obyvatel Země. Paradoxně byl pro něj návrat do civilizace stejně obtížný jako pobyt v džungli (Heyerdahl, 1981). Jeho asi nejznámějším počinem byla v roce 1947 cesta z Peru do Polynésie na replice voru z balzového dřeva. Tímto svým experimentem podpořil difuzionistické teorie o vzniku a mezikulturním šířením kulturních prvků, například myšlenek, náboženství, technologií, či zvyků mezi jednotlivými kulturami (viz *Difuzionistická antropologie – Portál*, 2004). Inspiroval mnoho lidí po celé zeměkouli.

Významný norský teoretik i praktik konceptu *friluftsliv* a ochránce přírody Nils Faarlund je zastáncem tradicionalistického pojetí pobytu ve volné přírodě a kritizuje jeho komercializaci. Snaží se nabízet návrat k přírodě jako alternativu k honbě za úspěchem (Faarlund, 2015). Svou filozofií se přibližuje myšlenkám zenových mistrů, tak jak je formuluje v této práci několikrát zmiňovaný Shunmyo Masuno. Inspirací nemusí být nutně takový extrémní příklad, jakým byly Heyerdahlovy experimenty, ani tradicionalistické koncepty pobytu v přírodě, které prosazoval Faarlund. Prolínání kultur je v globalizovaném světě přirozeným jevem, který má pozitivní i negativní dopady na jednotlivé kultury. Záleží pak na jednotlivci, kterou cestu si vybere.

Například Richard Neuwirth definuje pojem cesta takto: „*Cesta je soubor aktivit, o které se jedinec zpočátku zajímá, dále se rozhodne pro jejich provozování, a nakonec je přijímá za své, jako součást svého života. Každý z nás si pak může vybrat kombinaci způsobů, cest a aktivit, které jsou pro daného jednotlivce nejprůtlačivější a nejlépe odpovídají jeho*

osobnosti, zkušenostem a zvykům.“
(Neuwirth, 2019, s. 104)

Finsko

Sisu

Pro finské pojetí života *sisu* je obtížné najít ekvivalent v jiných jazycích. Je spojením odhodlání, odvahy, otužilosti, odolnosti a síly vůle tváří v tvář nepříteli osudu, klíčem k úspěchu a spokojenosti s kvalitou života. Kořen tohoto slova, které se ve Finsku používá více než pět set let, má význam „uvnitř“. *Sisu* tedy vyjadřuje i vnitřní sílu, která pomáhá v nových zátěžových situacích a dodává odvalu aktivně jednat. *Sisu* však není vždy jen pozitivní kvalitou. Doslovně přeložený finský výraz *pahansisuinen* znamená „ten, kdo má špatné *sisu*“, což je popis nepřátelské a nepříjemné osoby (Marten, 2018).

Finská publicistka Joanna Nylund ve své knize *Sisu – The Finnish Art of Courage* pokládá *sisu* za finské „umění odvahy“ a za univerzální životní filozofii, která pomáhá čelit velice náročným, ale i snáze zdatelným překážkám běžného života, přispívá k fyzické a duševní pohodě a usnadňuje mezilidskou komunikaci. Autorka knihy vysvětluje, že *sisu* má důležitou úlohu i ve světově uznávaném finském vzdělávacím systému, že je možné vychovávat děti, aby měly *sisu*, a že tento koncept lze také použít jako základ pro vedení aktivního a zdravého života (Nylund, 2018).

Aktivistka za lidská práva, finská ultraběžkyně a koučka *sisu* Emilia Lahti studovala pozitivní psychologii pod vedením v této práci již zmiňovaného významného představitele tohoto psychologického směru Martina Seligmana. Byla první, která se na akademické půdě věnovala výzkumu finského konceptu *sisu*. Dospěla k poznání, že je ho možné – jako univerzální sílu –

zdokonalovat a rozvíjet. Člověk se pak díky ní dokáže povznést nad problémy, přizpůsobit se novým podmínkám a vyjít z těžkostí posílený. Takový pozitivní přístup vede k pocitu spokojenosti s kvalitou života. Lahti je přesvědčená, že *sisu* je zdroj skryté energie, která je vrozená každému, a že pro přístup k její transformační síle je třeba ji jednoduše přijmout a podporovat (Lahti, 2020).

Její poznatky mj. korespondují s principem salutogenetické triády, tedy se stavem, kdy je v souladu energetická rovnováha, otužilost a zdraví, a s principem „diskomfortem ke komfortu“, jak je pojímají Milada Krejčí s Václavem Hoškem v publikaci *Wellnes*. Koncept *sisu* vede bezesporu i ke zvládnutí stresu, podporuje resilienci. Ta je významným osobnostním rysem, který je možné rozvíjet i díky edukaci, a tak příznivě ovlivňovat kvalitu života (Hošek, 1997; Krejčí, Hošek, 2016, s. 154).

Nordic walking

Původně mimosezónní tréninková metoda pro běžce na lyžích *nordic walking* vznikla ve Finsku. V průběhu devadesátých let minulého století se však začala šířit po celém světě jako rekreační aktivita. Je nadstavbou přirozené chůze, která je nejpřirozenější lokomocí člověka. Je nutné zvládnout správnou techniku, zkoordinovat při chůzi pohyby trupu a paží za použití speciálních hůlek. Tato pohybová aktivita je vhodná i pro seniory, protože hůlky pomáhají zajistit stabilitu a tím i bezpečný pohyb, pochopitelně ve vhodně zvoleném terénu a za příznivého počasí. Výhodou této pohybové aktivity je, že je možné ji provádět za určitých podmínek i ve skupině (Kolisko, 2012; Šikulová, 2021).

Společné (i pohybové) aktivity naplňují potřebu člověka být v sociálním kontaktu

s ostatními lidmi. Dokonce pak mohou působit motivačně (Švamberg Šauerová, 2019, s. 136). Takových aktivit s vhodně zvolenou a cílenou motivací je možné využít například pro nastartování cesty ke zdravému životnímu stylu a docílit tak vyšší kvality života.

Všechny doposud uvedené koncepty i aktivity, které posilují úzký vztah s přírodou, mohou být i významnou prevencí syndromu vyhoření. Pobyt v přírodě působí jako významný preventabilní i protektivní faktor v péči o zdraví a celkový *well-being*, také přirozeným způsobem zvyšuje ekologickou gramotnost obyvatelstva (Neuman, 2016, s. 115; Švamberg Šauerová, 2019, s. 15).

Sauna

Finské slovo *sauna* původně označovalo malá stavení nebo místnosti, které se vyhřály pomocí kamen a používaly se jako ohřívárna při saunování. Ve Finsku jsou velmi oblíbené chaty v blízkosti jezer, jejichž ledová voda sloužila a – kromě dalších způsobů ochlazování – stále slouží ke zchlazení po vyhřátí v sauně. „*Za saunování se standardně považuje pobyt v tzv. finské sauně s vysokou teplotou blížící se 100 °C a s nízkou relativní vlhkostí vzduchu 10-15 %.*“ (Malcová ed., 2016, s. 40; Šmíd, 2016, s. 76)

Finský životní styl si nelze představit bez saunování. Sauně se dostalo velké propagace při olympijských hrách konaných před druhou světovou válkou. Finští sportovci vždy v místě konání předem vybudovali sauny, což následně vedlo k popularizaci saunování, které se postupně rozšířilo po celé Evropě i mimo ni (Křížek, 1987, s. 62). Saunování jako otužující procedura tak plně zapadá do konceptu *sisu*, protože zvyšuje nejenom fyzickou, ale i psychickou odolnost člověka.

Výše zmíněná Emilia Lahti doporučuje, aby *sisu* i další obdobné koncepty nejenom z Finska, ale i z jiných kultur, byly podrobovány dalším výzkumům v oblasti pozitivní psychologie a aby poznatky z nich vzešlé mohli využít lidé po celém světě ke svému seberozvoji a self-transformaci (Lahti, 2020).

Švédsko

Lagom

Vedle dánského konceptu *hygge*, který se v roce 2016 uchytil po celém světě díky perfektní mediální a marketingové komunikaci monografické případové studie, resp. knihy *Hygge* Meika Wikinga, existuje jeho švédský protějšek *lagom*. Tento výraz je možné přeložit jako „přiměřeně, akorát“. Odpovídá švédskému rčení *Lagom är bäst*, které se dá vyložit jako „správné množství je nejlepší, všeho akorát a přiměřeně“ apod. Koncepty šťastného a spokojeného života nejsou neslučitelné, v mnohém se překrývají, mají mnoho styčných bodů. Mike Annesley uvádí, že *lagom* je „*[k]ombinací rovnováhy, zdrženlivosti, jednoduchosti, férovosti, dobrého občanství a vděčnosti za nejlepší dary života.*“ (Annesley, 2019, s. 141)

V lednu roku 2017 vyšel v life-stylovém magazínu *Vogue*, který je jedním z nejvýznamnějších influencerů v oblasti módních trendů, článek publicistky Madeleine Luckelové *Forget Hygge: 2017 Will Be All About Lagom* (Zapomeňte na *hygge*: rok 2017 bude ve znamení konceptu *lagom*), ve kterém autorka doporučuje čtenářům, aby v roce 2017 obrátili svou pozornost od dánského konceptu ke švédskému, protože vzhledem k současnému stavu světa může být vhodnější cestou k tomu, jak žít skromnou, ale plodnou existenci (Luckel, 2017). Toto doporučení nejspíš

nerezonovalo se zájmy čtenářek a čtenářů *Vogue*, zaměřených většinou na vnější efekt, protože nenastal celosvětový odklon od *hygge*. Naopak se zájem o tento dánský koncept šťastného života zvýšil po vydání dalšího Wikingova bestseleru *Lykke* s podtitulem *Tajemství nejšťastnějších lidí na světě*. Zde je na místě připomenout, že Meik Wiking je prezidentem Institutu pro výzkum štěstí, což je oficiální dánská instituce se sídlem v Kodani, a že kniha *Lykke* je sociální analýzou a případovou studií (Wiking, 2007; 2018).

Přední český ekonom Tomáš Sedláček se ve své knize *Ekonomie dobra a zla* mj. zamýšlí nad neustálou snahou člověka po uspokojení tužeb a nad jeho neustálou nespokojeností, protože si neumí říct „dost“ (Sedláček, 2012, s. 231). Zato autorka knihy *Live Lagom* Anna Brones nabízí cestu, jak lépe využít vlastní potenciál při práci, jak si zjednodušit život, jak skloubit pracovní aktivity se zábavou, ale zároveň inspiruje ke zpomalení a hledání štěstí v každodenní rovnováze v duchu *Lagom är bäst* (Brones, 2017). S touto cestou se zajisté ztotožní mnoho čtenářů knihy, na druhé straně lze souhlasit s výrokiem zenového kněze Shunmyo Masuna, že „[n]existuje jen jediný možný způsob“. (Masuno, 2019, s. 198) Je totiž nepochybné, že všechny doposud zmiňované cesty ke šťastnému a spokojenému životu nemusí vyhovovat každému nebo mu nemusí vyhovovat v určité fázi jeho života.

Fika

Americká spisovatelka a autorka kuchařských knih Lynda Balslevová zaznamenala v souvislosti se švédským konceptem šťastného a spokojeného života další švédský fenomén, který k němu přispívá. Je jím *fika* (káva), resp.

„čas na kávu“ a celá atmosféra, která se pojí s konzumací kávy. Ve skandinávských zemích se káva konzumuje ve velkém množství a tak, jako je například britský „čaj o páté“ tradičním odpoledním rituálem, je pití kávy rituálem ve Švédsku. *Fika* je nezbytnou součástí životního stylu *lagom*, ale není omezena na konkrétní dobu. Je jednoduchým uměním udělat si čas na přestávku, někdy i víckrát denně, a užít si teplý nápoj a sladkou pochoutku především s přáteli. Tím se liší od britské tradice, kterou Britové zachovávají, i když jsou doma sami (Balslev, 2018).

Fredagsmys

Švédský výraz *fredagsmys* je složeninou dvou slov – *fredag* (pátek) a *mysighet* (útulnost). Dá se volně přeložit jako „pohodový pátek“ a je to večer strávený doma s rodinou po náročném pracovním týdnu, v příjemné atmosféře u svíček nebo u krbu. V pátek odpoledne Švédové v supermarketech nakupují *tacos*, *chipsy* a sodu. Večer vše společně připravují a konzumují. Je to typický švédský páteční rituál, navzdory tomu, že *tacos* je mexické jídlo. Většina Švédů si užívá *fredagsmys* alespoň jednou měsíčně a páteční sledování televize nebo filmů by nenahradila jinou aktivitou (Savage, 2021).

Dánsko

Hygge

Výraz *hygge* vznikl v severním Norsku. Na přelomu devatenáctého a dvacátého století se přesunul také na jih, do Dánska, kde začal být používán v moderní dánštině. Jeho starší formy mají širší a na domov méně orientované významy než ty modernější, z nich také vyplývají významy odkazující na inteligenci, kontemplaci a zvládnutí nějakého intelektuálního problému. Stará severská forma *hyggja*

(myšlenka, mysl, odvaha) je příbuzná se staroanglickým *hycgan* a starogermánským *huggen* (myslet). Středověká dánština má pro tento výraz význam „utěšení, povzbuzení“ (Thomsen Britsová, 2017, s. 16-17).

Ze zjištění autorky této diplomové práce vyplývá, že se autoři publikací o *hygge* většinou shodují v tom, že je tento dánský koncept „každodenního spokojeného a šťastného života“ složité popsat a vysvětlit nebo najít jeho ekvivalent v cizích jazycích. Jeppe Trolle Linnet, dánský antropolog, odborník na *hygge* a na konzumní kulturu, ho však ve své sociální analýze *Money Can't Buy Me Hygge. Danish Middle-Class Consumption, Egalitarianism, and the Sanctity of Inner Space*. (Hygge za peníze nekoupíš. Spotřeba, rovnostářství a posvátnost vnitřního prostoru dánské střední třídy.) velice důkladně a podrobně analyzuje. *Hygge* může být podle tohoto autora bezpečné stanoviště, zážitek pohodlí a radosti, zejména v domácnosti a rodině, starostlivá péče soustředěná například na děti, civilizovaný způsob chování, s nímž ostatní lidé snadno souznějí a který je uklidňuje. Znamená také být ve společnosti dobrých přátel nebo s něčí rodinou či partnerem, v pohodě se bavit, ale ne příliš vzrušujícím způsobem – nejde o večírek jako takový. *Hygge* je uvolněné žertování, také třeba společné sledování filmů nebo hraní deskových her. Nejběžnějším prostředím pro *hygge* je domov, i když sociální interakci na jiných místech lze také snadno považovat za *hyggelig* (přídavné jméno od slova *hygge*). Lidé při této interakci pociťují blízkost, často založenou na sdílení jídla a pití, s alkoholem nebo bez alkoholu (Trolle Linnet, 2011).

Ve své práci *Dwelling in the cozy⁶ café: Commercial place-building through the sedimentation of sociality* Trolle Linnet zmiňuje termín „*the 3rd place*“ (třetí místo). Je jím míněno místo pro příjemný život. Vedle „prvního“ a „druhého“ místa, kterými jsou domov a místo, kde člověk pracuje, kde je zaměstnán, tedy místa, kde člověk stráví většinu aktivního života, Linnet tím „třetím“ označuje místo, kterým člověk pravidelně prochází, než jde do zaměstnání, anebo když se vrací z práce domů. Takovým útulným *hyggelig* místem je pro většinu Dánů jejich oblíbená kavárna nebo restaurace, kde se scházejí s přáteli mimo domov. Může tam ovšem vzniknout i sociální komunita vázaná pouze k tomuto místu, kde se člověk cítí být „mezi svými“, přestože to nejsou jeho blízcí přátelé. Také toto místo musí mít *hygge* atmosféru, aby mohlo být označeno jako „třetí“ (Trolle Linnet, 2013).

Mike Annesley, jako *hyggelig* místo, kde člověk tráví spoustu času „mezi prací a domovem“, označuje přírodu. V souvislosti s ní zmiňuje *mindfulness* – všímavé vychutnávání si okamžiku, ale také užívání si pobytu v přírodě během celého roku (Annesley, 2019, s. 63).

Signe Johansenová, norská antropoložka, vnímá *hygge* nejenom jako slovo používané v norštině a v dánštině, do které z norštiny přešlo, ale všímá si obdobných nebo dokonce stejných rysů norského a dánského pojetí života. Poukazuje na stejný vztah Norů i Dánů k přírodě, ve které je pohyb zdravější a přínosnější než pohyb v posilovnách s umělým osvětlením. *Mindfulness* pokládá za cestu do nitra člověka, *hygge* je podle ní cesta směrem ven, do společnosti

⁶ Anglický výraz pro přídavné jméno *hyggelig* – znamená „útulný“, přesto podle Linneta nevystihuje dánský výraz v jeho šíři.

blízkých lidí. Johansenová se věnuje i antropologii jídla, vyzdvihuje družnost a pospolitost při společně konzumovaných domácích pokrmech. Zároveň však doporučuje všem, kteří nežijí ve Skandinávii a skandinávský způsob života jim není vlastní, brát *hygge* pouze jako inspiraci, nikoli jako recept na život (Johansenová, 2017). Ostatně i v této diplomové práci jsou uvedeny příklady jiných konceptů i aktivit, které mohou inspirovat jednotlivce i celou společnost nejenom v místech svého původu.

Výše zmíněný Jeppe Trolle Linnet si všímá mj. toho, že koncepty, aktivity atd. obdobné jako *hygge* se praktikují v různých kulturách a přinejmenším v některých místních jazycích se pro ně užívá specifický termín tak, jak se ve Skandinávii používá *hygge*. Například německé *Gemütlichkeit*, holandské *gezelligheid*, kanadské *hominess* a americké *homeyness* (útulnost), ruské *yom* (útulno) aj. patří mezi kulturní jevy, které vzešly z mezilidské komunikace podobně jako dánský koncept. Trolle Linnet ve své práci zmiňuje i slovo *pohoda*⁷ jako český ekvivalent výrazu *hygge* (Trolle Linnet, 2011, s. 42).

V případové studii z roku 2012 *Cultural Semantics and Social Cognition – A Case Study on the Danish Universe of Meaning* se její autor Carsten Levisen, dánský lingvista a kulturní antropolog, mj. zabývá i fenoménem *hygge*. Považuje ho za neoddelitelnou součást dánské kulturní tradice, za klíčové kulturní slovo zakořeněné hluboko v dánské společnosti a za základní kulturní hodnotu Dánska. Zabývá se jím i ze sémiotického úhlu pohledu. Domnívá se, že *hygge* je jedním

ze slov, která jsou nepřeložitelná, resp. že se k němu obtížně hledají odpovídající ekvivalenty v jiných jazycích, protože velmi úzce souvisí s dánským myšlením a způsobem života, neboť v průběhu dánské historie došlo v souvislosti s kulturními a společenskými změnami k rozšiřování jeho významu (Levisen, 2012). V tom se shoduje s názory například polské lingvistky Anny Wierzbicka, ale i s dalšími odborníky.

Wierzbicka vydala v roce 1992 publikaci *Semantics, Culture, and Cognition: Universal Human Concepts in Culture-Specific Configurations*, ve které mj. vyjadřuje myšlenku, že ne ke všemu, co lze říci v jednom jazyce, je možné najít ekvivalent v jazyce dalším, zvláště když jde o překlad do jazyka s odlišným kulturním zázemím. Uvádí například problém s překladem slovanských zdobnělin do angličtiny nebo němčiny, také slov emotivně zabarvených a souvisejících s národní povahou, ale i problém s překladem mnohovrstevnatého pojmu *hygge*, ačkoli je dánština angličtině nebo němčině blízká (Wierzbicka, 1992, s. 62).

V eskymáčtině existuje mnoho výrazů pro sníh, pouštní národy rozlišují mnoho druhů písku, zelená barva má v podmínkách deštných pralesů desítky označení, argentinští gaučové rozeznávají mnoho barev koňské srsti apod. Překládat tyto výrazy je proto tak obtížné, že jde o příliš velkou rozmanitost v členění mimojazykové reality. Nejde totiž pouze o rozdíly mezi jazyky. Jedná se o rozdíly ve zkušenostech se světem. V takovém případě je i rozdílná a obtížně uchopitelná slovní zásoba (Černý, Holeš, 2004, s. 124-125). I dánské slovo *hygge* je podle Levisena podobně různorodé, a proto může překladatelům způsobovat kvůli výše uvedeným skutečnostem problémy.

⁷ Tento termín bude zohledněn ve výzkumné části této práce.

Na rozdíl od jiných autorů zaujímá Levisen i kritický pohled na koncept *hygge*. Upozorňuje v souvislosti s ním na reálné nebezpečí etnocentrismu, tedy názoru, že kultura vlastní skupiny je nadřazena kultuře jiných skupin, ať už jde o přesvědčení vědomé či nikoli. Do kontrastu s etnocentrismem však staví dánský etnopragsmatismus, související s historií Dánska a působící jako obrana před vlivem cizích, zejména norských, expanzí v minulosti. Když podrobuje sémiotické analýze výraz *lykke* (štěstí) a poukazuje na jeho význam pro dánskou kulturu, pokládá zároveň otázku, zda jsou Dánové skutečně nejšťastnějšími lidmi na světě (Levisen, 2012, s. 198).

Na tuto otázku částečně dává odpovědi Meik Wiking v knize *Lykke*. Vyjadřuje například tuto myšlenku: „*Dánsko sice většinou obsazuje vrchní příčky na seznamu nejšťastnějších zemí světa, ale je potřeba si uvědomit, že se tato měření zakládají na průměrných hodnotách. Například v poslední Zprávě o štěstí ve světě dosáhli Dánové na stupnici od nuly do deseti hodnoty 7,5. Z toho mimo jiné vyplývá, že zatímco některé věci fungují naprosto výborně, jiné věci jsou shnilé ve státě dánském. [...] Život v Dánsku mě naučil, že zatímco se od skandinávských států můžeme všichni hodně učit, co se týče kvality života, štěstí se můžeme učit od lidí všude na světě.*“ (Wiking, 2018, s. 18-19)

Jante

Jedním z důvodů, proč se Dánové podle *WHR* cítí být jedním z nejšťastnějších národů, může být tzv. *Janteho zákon*. Tento fiktivní zákon formuloval v roce 1933 ve své satirické knize *A Fugitive Crosses His Tracks* dánsko-norský spisovatel Aksel Sandemose. „Zákon“ vyjadřuje záměrné

směrování Dánů k průměrnosti, resp. k tomu, aby nevyčnívali, aby se nelišili. Ve stejnosti údajně tkví jejich spokojenost (Sandemose, 2018).

Levisen v Sandemosově literárním útvaru spatřuje skrytou zprávu o sebevědomí a uvědomění si vlastní hodnoty Dánů. Zároveň však upozorňuje na to, že v současném Dánsku existují tendence o zpochybnění egalitarismu, který tento „*Janteho* koncept rovnosti“ vyjadřuje (Levisen, 2012, s. 149-158).

Například Meik Wiking v knize *Lykke*, stejně jako americká publicistka Lilla MacLellanová ve svém článku *The happiness of the Danes can easily be explained by 10 cultural rules*, uvádějí deset pravidel *jante*:

„*Nebudeš si myslet, že jsi víc než my.
Nebudeš si myslet, že jsi lepší než my.
Nebudeš si myslet, že jsi chytřejší než my.
Nebudeš si myslet, že záleží jenom na tobě.
Nebudeš si myslet, že víš víc než my.
Nebudeš si myslet, že jsi důležitější než my.
Nebudeš si myslet, že ty něco zvládneš lépe než my.
Nebudeš se nám smát.
Nebudeš si myslet, že znamenáš víc než my.
Nebudeš si myslet, že nás můžeš něco naučit.*“

(Wiking, 2018, s. 94; MacLellan, 2016).

MacLellanová ve svém článku dále vyjadřuje myšlenku, že ačkoli je *Janteho zákon* fiktivní, odráží současnou dánskou mentalitu, přinejmenším mimo hlavní město Kodaň. Trolle Linnet spojuje koncept *jante* především se střední třídou, která podle něj vyzdvihuje hodnoty rovnostářství. A ačkoli se už možná v dánské společnosti stává překonaným, je stále kulturně relevantní (Trolle Linnet, 2011).

Folkeoplysning

Myšlenka celkového lidového osvícenství *folkeoplysning* vzešla od Nikolaie Frederika Severina Grundtviga, dánského filozofa, teologa, básníka, spisovatele, lingvisty a také politika – jedné z nejvýznamnějších osobností dánské historie. Žil a tvořil v období romantismu, dvě století po Janu Amosovi Komenském, ke kterému ho lze přirovnat například pro jeho pedagogické reformní snahy. Byl vedoucí postavou osvícenského hnutí pro dánské lidové střední školy, které nabízely celoživotní vzdělávání. Na obdobném principu v Dánsku fungují dodnes. Ovlivnil zásadním způsobem dánskou církev, politiku i školství (Thomsen Britsová, 2017, s. 17).

Pomocí výuky písní, především náboženských, utvrzoval dánskou národní identitu a položil základy významné dánské tradice sborového zpěvu. Jím sebrané písně jsou obsaženy ve zpěvníku, který se dá dodnes nalézt v různých vydáních ve většině dánských domácností. Komunitní zpěv vyjadřuje Grundtvigovu celoživotní filozofii vzájemnosti, sounáležitosti a prosté, čisté jednoduchosti. V této souvislosti je dobré si uvědomit, že liturgickým jazykem těchto náboženských písní byla dánština, byl tedy lidem srozumitelný. Pro věřící bylo proto snazší se identifikovat s obsahem písní, event. tyto písně předávat dalším generacím. Čistou jednoduchostí interiérů i exteriérů, oproti středoevropským katolickým kostelům, se vyznačuje i protestantská architektura, což mělo vliv i na estetické cítění účastníků bohoslužeb. (Christensen, 1998).

Lze vyvodit, že jednoduchost a čistota stylu konceptu *hygge*, také v souvislosti s architekturou a interiérovým designem, má své kořeny mj. zapuštěny v protestantismu. Ostatně i v Čechách a na Moravě, resp. ve

střední Evropě, je možné najít protestantské církevní stavby, které jsou dokladem architektonicky jednoduchého stylu.⁸ (Altová, Nešpor, 2013, s. 493).

Tak jako je Jan Amos Komenský nazýván „učitelem národů“, tak je Grundtvig nazýván „učitelem Dánů“. Češi si v souvislosti s Komenským vybaví jeho koncept „škola hrou“, který ovšem neznamená hru a zábavu namísto vyučování, ale rozmanitost a „příjemnost“ výuky (Komenský, 2004, s. 56-59). Dánům se vybaví hodiny zpěvu – „škola zpěvem“.⁹

Autorka této práce na základě vlastní umělecké a pedagogické praxe ví, že sborový zpěv a společné „muzicírování“ posiluje sociální vazby. Nezanedbatelný je i vliv hudby na rozvoj estetického cítění nejenom dětí, ale i dospělých.

Současný dánský vzdělávací systém se zaměřuje mj. i na výuku kompetencí pro život, ve školách probíhá dokonce výuka empatie. Systém je zaměřený na studijní, sociální, ale i emocionální rozvoj dětí (Wiking, 2017, s. 209-211). Je pravděpodobné, že když se děti naučí projevat a zvládat své emoce, korigovat svou špatnou náladu, využijí tyto mechanismy i v dospělosti.

Nálada má vliv i na to, jak bezpečně se člověk cítí. Pod vlivem špatné nálady má sklon vnímat okolní svět jako méně bezpečný, koncentruje pozornost na negativní jevy, což zpětně posiluje špatnou náladu. Dobrá nálada má vliv opačný, usměrňuje koncentraci na příjemné jevy, a tím se posiluje (Atkinsonová, Atkinson, Smith et al., 1995, s. 450-451). Z výše

⁸ Na rozdíl od skandinávských zemí byly v Čechách a na Moravě velikost, proporce i výzdoba protestantských kostelů zejména z období protireformace určovány normami a omezenými finančními zdroji (Altová, Nešpor, 2013, s. 493).

⁹ Viz příloha č. 1.

uvedeného lze usuzovat, že i odtud pramení spokojenost Dánů s kvalitou jejich života a že i proto se Dánsko řadí mezi země s nejšťastnějšími obyvateli.

ZÁVĚR

V příspěvku je popsáno více než dvacet dalších inspirativních konceptů, filozofií, směrů, aktivit apod. z celého světa – všeobecně známých, ale i celosvětově málo rozšířených, v zemích jejich původu příznivě ovlivňují kvalitu života. Umožňují lépe pochopit složitost a nejednoznačnost „štěstí“ jako důležité kategorie kvality života ve všech jeho složkách i vrstvách, a hlouběji tak proniknout k jejich principům.

Podrobněji se autorka věnovala detailnější analýze *hygge*, neboť nelze přehlížet celosvětový zájem odborné i laické veřejnosti o tento fenomén dánského pojetí života. Dánský koncept je od té doby analyzován také kvůli jeho možné aplikaci i do jiných sociálních a kulturních podmínek, do různých oblastí lidského života. Většinou je však v mnoha zemích světa veřejnosti předkládán jako módní trend a je přejímána především jeho formální, zejména vizuální složka. Nejinak je tomu i v České republice. Autorka je přesvědčena, že koncept *hygge* má potenciál inspirovat mnohem šířeji než pouze jako lifestyleový trend. Také proto představuje tento koncept v širších souvislostech. Ať už koncept *hygge* zůstane i nadále celosvětovým fenoménem anebo nikoli, bylo by dobré ve výzkumu tohoto inspirativního pojetí života pokračovat a výsledky i výstupy výzkumu v této práci uveřejněné využít jako východisko k dalšímu zkoumání.

LITERATURA

- ANNESLEY, Mike. *Hledání štěstí*. Praha: Euromedia Group, 2019. 1. vydání. ISBN 978-80-7549-911-0.
- ATKINSONOVÁ, Rita L., ATKINSON, Richard C., SMITH, Edward E. et al. *Psychologie*. Praha: Victoria Publishing, 1995. 1. vydání. ISBN 80-85605-35-X.
- BAHBOUH, Radvan. *Pohádka o ztracené krajině – Psychologie sebekoučování*. Praha: Qed Group, 2010. ISBN 978-80-86149-61-5.
- BALSLEV, Lynda. *The Little Book of Fika: The Uplifting Daily Ritual of the Swedish Coffee Break*. Cansas City: Andrews McMeel Publishing, 2018. ISBN 978-1449493356.
- BAUDILLARD, Jean. *De la séduction*. Paris: Éditions Galilée, 1980. ISBN 9782718601526.
- BENSON, Herbert., STARKOVÁ, Marg. *Moc a biologie víry v uzdravení*. Praha: Práh, 1997. 1. vydání. ISBN 82-8325-137-4
- BERGSON, Henri. *Smích*. Praha: Naše vojsko, 2011. 1. vydání. ISBN 978-80-206-1249-6.
- BRONES, Anna. *Live Lagom*. London: Ebury Publishing, 2017. ISBN 978-1785037283.
- BROWN, Simon. *Feng shui pro šťastný domov*. Praha: Ottovo nakladatelství, 2002. 1. vydání. ISBN 80-7181-693-0.
- BRŮNOVÁ, Blanka. Kvalita života a vidění. In: *4oci.cz* [online]. Poslední změna 3. září 2010. [Cit 30. června 2021] Dostupné z: <https://www.4oci.cz/kvalita-zivota-a-videni-4c127#:~:text=Podle%20definice%20Sv%C4%9Btov%C3%A9%20zdravotnick%C3%A9%20organizace,c%3%ADl%C5%AFm%2C%20o%C4%8Dek%C3%A1v%C3%A1n%C3%ADm%20a%20b%C4%9B%C5%BEEn%C3%BDm%20zvyklostem>.

- BUDIL, Ivo T. *Mýtus, jazyk a kulturní antropologie*. Praha: Triton, 1998. 3. vydání. ISBN 80-7254-001-7.
- BUETTNER, Dan. *The Blue Zones: Lessons for Living Longer From the People Who've Lived the Longest*. New York: National Geographic, 2009. ISBN 978-1426204005.
- BUTLER-BIGGSOVÁ, Jane. *Feng-šuej v 10 lekcích*. Praha: Svojtka, 2003. 1. vydání. ISBN 80-7237-914-3.
- CONNELL, Cathleen M., D' AUGELLI, Anthony R. The contribution of personality characteristics to the relationship between social support and perceived physical health. *Health Psychology*. 1990. **9**(2), 192-207. ISSN 2331978.
- CRAZE, Richard. *Feng-šuej*. Praha: Ottovo nakladatelství, 2000. 1. vydání. ISBN 80-7181-383-4.
- CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. *Flow*. Praha: Portál, 2015. 978-80-2620-918-8.
- De PELSMACKER, Patrick, GEUENS, Maggie, Van den BERGH. *Marketingová komunikace*. Praha: Grada, 2003. ISBN 80-247-0254-1.
- ČERNÝ, Jiří, HOLEŠ, Jan. *Sémiotika*. Praha: Portál, 2004. 1. vydání. ISBN 80-7178-832-5.
- ERIKSON, Erik. H. *Životní cyklus rozšířený a dokončený*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0786-3.
- ERIKSONOVÁ, Joan. Gerotranscendence. In: ERIKSON, Erik. H. *Životní cyklus rozšířený a dokončený*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0786-3.
- FAARLUND, Nils. *Friluftsliv*. Oslo: Ljø forlag, 2015. ISBN 9788299976114.
- FLASZOVÁ, Karolína. Křesťanů v Evropě valem ubývá, církve opouštějí stovky tisíc lidí. In: *e15.cz* [online]. 2016. [Cit. 30. června 2021] Dostupné z: <https://www.e15.cz/zahranicni/krestanu-v-evrope-valem-ubyva-cirkve-opousteji-stovky-tisic-lidi-1324689>.
- GARCÍA, Héctor, MIRALLES, Francesc. *Ikigai. Šťastný a dlouhý život*. Voznice: LEDA, 2017. 1. vydání. ISBN 978-80-7335-501-2.
- GEHRKE PANZINI, Raquel et al. Quality-of-life and spirituality. *International Review of Psychiatry*. 2017. **29**(3) 263-282. DOI: 10.1080/09540261.2017.1285553.
- GROSSI, Enzo et al. The Interaction Between Culture, Health and Psychological Well-Being: Data Mining from the Italian Culture and Well-Being Project. *Journal of Happiness Studies*. 2012. **13**(1), 129-148. DOI: 10.1007/s10902-011-9254-x.
- HARTL, Pavel, HARTLOVÁ, Helena. *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál, 2010. 4. vydání. ISBN 978-80-7367-686-5.
- HEYERDAHL, Thor. *Fatu-Hiva*. Praha: Mladá fronta, 1981. ISBN 23-103-81.
- HNILICOVÁ, Helena, BENCKO, Vladimír. Kvalita života – vymezení pojmu a jeho význam pro medicínu a zdravotnictví. In: *Praktický lékař* [online]. 2005. [Cit. 30. června 2021] Dostupné z: [Prakt. Lék. 2005; 85\(11\): 656-660](http://Prakt.Lék.2005;85(11):656-660).
- HOŠEK, Václav. Pohyb a život. In: KREJČÍ, Milada, HOŠEK, Václav a kol. *Wellness*. Praha: Grada, 2016. 1. vydání. ISBN 978-80-271-0010-1.
- HOŠEK, Václav. *Psychologie odolnosti*. Praha: Karlova univerzita, 1997. ISBN 80-7066-976-4.
- HONZÁK, Radkin. *Psychosomatická prvouka*. Praha: Vyšehrad, 2017. 1. vydání. ISBN 978-80-7429-912-4.
- CHRISTENSEN, Bent. *Omkring Grundtvigs vidskab: en undersøgelse af N.F.S. Grundtvigs forhold til den erkendelsesmæssige side af det kristeligt nødvendige livsengagement*.

- København: Gads Forlag, 1998. ISBN 87-12-03246-8.
- IBSEN, Henrik. *Básně*. Praha: Alois Wiesner, 1899. ISBN neuvedeno.
- JANOUSEK, Jaromír, SLAMĚNÍK, Ivan. Sociální motivace. In: VÝROST, Jozef, SLAMĚNÍK, Ivan (Eds.). *Sociální psychologie*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-1428-8.
- JEHO SVATOST DALAJLAMA. *Malá kniha buddhismu*. Praha: Omega, 2016. 978-80-7390-447-0.
- JOHANSENOVÁ, Signe. *Hygge. Fenomén útulna*. Praha: Euromedia Group, 2017. 1. vydání. ISBN 978-80-7549-223-4.
- KABAT-ZINN, Jon. *Mindfulness Meditation for Everyday Life*. Loughton: Judy Piatkus Publishers, 1994. ISBN 9780749914226.
- KARETU, Timoti S. *Haka!: The Dance of a Noble People*. Auckland: Reed, 1993. [ISBN 978-0-7900-0290-3](#).
- KING, Pearl. The life cycle as indicated by the nature of the transference in the psychoanalysis of the middle-aged and elderly. London: Routledge, 2005. ISBN 9780429484056.
- KOLISKO, Petr a kol. *Stezky zdraví v Plzeňském kraji*. Praha: Sdružení rozvojových aktivit o. s., 2012. ISBN 978-80-2603645-6.
- KOMENSKÝ, Jan Amos. *Didaktika analytická*. Brno: Tvořivá škola, 2004. ISBN 80-903397-1-9.
- KNAISLOVÁ, Ivana, KNAISL, Jan. *Encyklopedie jógy*. Olomouc: Rubico, 2015. 1. vydání. ISBN 978-80-7346-180-5.
- KOČÍ, Jana. *Vztah stravovacích návyků a znalostí o výživě u žáků devátého ročníku základních škol a návrh nutričního edukačního programu*. Praha, 2019. Disertační práce. Univerzita Karlova v Praze. Fakulta pedagogická.
- KONDO, Marie. *Zázračný úklid – Pořádek jednou provždy*. Praha: Pragma, 2020. 1. vydání. ISBN 978-80-242-6448-6.
- KORDÍK, Jiří. Japonsko jmenovalo ministra pro osamělost a izolaci. Země chce zastavit vzestup sebevražd. In: *ČRo Radio Wawe* [online]. Poslední změna 15. února 2021. [Cit. 30. června 2021] Dostupné z: <https://wave.rozhlas.cz/japonsko-jmenovalo-ministra-pro-osamelost-a-izolaci-zeme-chce-zastavit-vzestup-8426795>
- KREJČÍ, Milada, HOŠEK, Václav. Rozvoj osobnosti, pozitivní self-transformace. In: KREJČÍ, Milada, HOŠEK, Václav a kol. *Wellness*. Praha: Grada, 2016. 1. vydání. ISBN 978-80-271-0010-1.
- KREJČÍ, Milada. Účinky jógy ve vztahu k wellness a kvalitě života. In: KREJČÍ, Milada, HOŠEK, Václav a kol. *Wellness*. Praha: Grada, 2016. 1. vydání. ISBN 978-80-271-0010-1.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. 2. vydání. ISBN 80-7178-774-4.
- KŘÍŽEK, Vladimír. *Obrazy z dějin lázeňství*. Praha: Avicenum, 1987. 1. vydání. ISBN 08-096-87.
- KULTHUM, Uut. Al Tarab. In: *You Tube* [online]. Nahráno 17. května 2012. [Cit. 30. června 2021] Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=Jde5oPnYxVc>.
- LAHTI, Emilia. Introducing Gentle Power. In: *Elina Ahback Literary Agency* [online]. 2020. Poslední změna 2. září 2020. [Cit. 30. června 2021] Dostupné z: <https://www.ahlbackagency.com/2020/09/introducing-gentle-power-by-emilia-lahti/>
- LAU, Kwan. *Feng-šuej*. Praha: Pragma, 1996. ISBN 80-7205-351-5.
- LEVINAS, Emmanuel. *De L 'existence à L 'existant*. Paris: Librairie

- philosophique J. Vrin, 1993. ISBN 978-2-7116-0489-0.
- LEVISEN, Carsten. *Cultural Semantics and Social Cognition. A Case Study on the Danish Universe of Meaning*. Berlin: De Gruyter Mouton, 2012. ISBN 978-3110294606.
- MacLELLAN, Lila. The happiness of the Danes can easily be explained by 10 cultural rules. In: *Quartz* [online]. 2016. Poslední změna 29. září 2016. [Cit. 30. června 2021] Dostupné z: <https://qz.com/794740/the-happiness-of-the-danes-can-easily-be-explained-by-10-cultural-rules/>
- MAHÉŠVARÁNANDA, Paramhans svámí. *Jóga v denním životě*. Praha: Mladá fronta, 2006. 1. vydání. 80-204-1277-8.
- MALCOVÁ, Alena (ed.). *Vybrané wellness procedury*. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu PALESTRA, 2016: ISBN 978-80-87723-29-6.
- MARTEN, Peter. The Sisu within You: The Finnish Key to Life, Love and Success. In: *This is Finland* [online]. 2018. [Cit. 30. června 2021] Dostupné z: <https://finland.fi/arts-culture/sisu-within-finnish-key-life-love-success/>.
- MASUNO, Shunmyo. *Umění prostého života*. Brno: JOTA, 2019. 1. vydání. ISBN 978-80-7565-550-9.
- MAUSSEN, Jana a kol. Shrnutí závěrečných zpráv expertních skupin pro identifikaci relevantních indikátorů kvality života v ČR. In: *Úřad vlády České republiky* [online]. Poslední změna 31. března 2018. [Cit. 30. června 2021] Dostupné z: https://www.cr2030.cz/strategie/wp-content/uploads/sites/2/2018/05/kvalita%20C5%BEivota_celek.compressed.pdf.
- McQUAIL, Denis. *Úvod do teorie masové komunikace*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-574-5.
- MOGI, Ken. *Ikigai*. Praha: Pragma, 2018. 1. vydání. ISBN 978-80-7549-937-0.
- MYTTING, Ivar, BISCHOFF, Annette. *Friluftsliv*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag, 2008. ISBN 9788205382183.
- NEUMAN, Jan. Přírodní prostředí a wellness. In: KREJČÍ, Milada, HOŠEK, Václav a kol. *Wellness*. Praha: Grada, 2016. 1. vydání. ISBN 978-80-271-0010-1.
- NEUMAN, Jan, MYTTING, Ivar. Friluftsliv – svobodný život na čerstvém vzduchu. *Gymnasion: časopis pro zážitkovou pedagogiku*. 2007, č. 8, s. 69-75. ISSN 1214-603X.
- NEUWIRTH, Richard. Interkulturní kompetence jako součást manažerských znalostí ve wellness. In: KREJČÍ, Milada a kol. *Interkulturní aspekty ve wellness*. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu PALESTRA, 2019. 1. vydání. ISBN 978-80-87723-51-7.
- NYLUND, Joanna. *Sisu The Finnish Art of Courage*. London: Octopus, 2018. 978-1856753807.
- OBSTAD, Ingrid. Koselig – the norwegian concept that will help you though winter. In: *That Scandinavian Feeling* [online]. 2020. Poslední změna 27. října 2020. [Cit. 30. června 2020] Dostupné z: <https://www.thatscandinavianfeeling.com/lifestyle/norwegian-concept-koselig>.
- PRETTY, Jules N., GRIFFIN, Murray, SELLENS, Martin, PRETTY, Chris. Green Exercise: Complementary Roles of Nature, Exercise and Diet in Physical and Emotional Well-Being and Implications for Public Health Policy. In: *ResearchGate* [online]. 2003. [Cit. 30. června 2021] Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/237471176_Green_Exercise_Complementary_Roles_of_Nature_Exercise_and_Diet_in_Physical_and_Emotional_Well-Being_and_Implications_for_Public_Health_Policy.

- PRŮCHA, Jan. *Interkulturní komunikace*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3069-1.
- ROSER, Christoph. The Dark Side of Japanese Working Society. In: *AllAboutLean.com* [online]. 2018. [Cit. 30. června 2021] Dostupné z: <https://www.allaboutlean.com/dark-side-of-japan/>.
- RUSSELLOVÁ, Helen. *Atlas štěstí*. Brno: JOTA, 2019. 1. vydání. ISBN 978-80-7565-442-7.
- VETHMAN, Petra. *Gezellig! Hoe typisch Nederlands is gezelligheid?* Amsterdam: Ambo/Anthos, 2019. ISBN 978-90-263-4650-7.
- RŮŽIČKA, Radomír, SOSÍK, Rudolf, WANG, Yingwu. *Tradiční čínská medicína v denním životě*. Olomouc: Poznání, 2007. 2. vydání. ISBN 978-80-86606-59-0.
- SANDEMOSE, Aksel. *A Fugitive Crosses His Tracks*. Morrisville: Lulu Press, 2018. ISBN 978-8252501476.
- SAVAGE, Maddy. Nights out may be back on in many countries, but the Swedish concept of 'fredagsmys' champions spending Friday evenings on your sofa – preferably with tacos. In: *BBC* [online]. 2021. Poslední změna 28. května 2021. [Cit. 30. června 2021] Dostupné z: <https://www.bbc.com/worklife/article/20210521-fredagsmys-the-unlikely-symbol-of-swedens-cosy-friday>.
- SEDLÁČEK, Tomáš. *Ekonomie dobra a zla*. Praha: 65. pole, 2012. ISBN 978-80-87506-10-3.
- SELIGMAN, Martin E. P. *Vzkvétání. Nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. Brno: Jan Melvil Publishing, 2014. 1. vydání. ISBN 978-80-87270-95-0.
- SELIGMAN, Martin E. P. *Naučený optimismus. Jak změnit své myšlení a život*. Praha: Pavel Dobrovský – BETA, 2013. 1. vydání. ISBN 978-80-7306-534-8.
- SEVEROVÁ, Marcela. Schéma struktury motivačních procesů a její začlenění do celku psychického řízení činnosti. In: JANOUŠEK, Jaromír a kol. *Sociální psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1981. ISBN neuvedeno.
- SLEPIČKA, Pavel. Psychologické aspekty sportovního diváctví. In: SLEPIČKA, Pavel, HOŠEK, Václav, HÁTLOVÁ, Běla. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2006. 1. vydání. ISBN 80-246-1290-9.
- SOGJAL, GAFFNEY, Patrick, ed. a HARVEY, Andrew, ed. *Tibetská kniha o životě a smrti*. Překlad Dušan Zbavitel. 1. vyd. Praha: Pragma, 1996. 404 s. ISBN 80-7205-006-0.
- SPAEMANN, Robert, LÖW, Reinhard. *Účelnost jako filosofický problém*. Praha: Oikoyomenh, 2004. ISBN 80-7298-111-0.
- ŠIKULOVÁ, Jitka a kol. Co to je Nordic Walking? In: *MultiSport* [online]. 2021. [Cit. 30. června 2021] Dostupné z: <https://multisport.cz/novinky/co-to-je-nordic-walking/>.
- ŠMÍD, Milan. Legislativa a vnitřní prostředí wellness. In: KREJČÍ, Milada, HOŠEK, Václav a kol. *Wellness*. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-271-0010-1.
- ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. *Sociální psychologie a její využití v pomáhajících profesích*. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu PALESTRA, 2019. 1. vydání. ISBN 978-80-87723-46-3.
- THOMPSONOVÁ, Angela. *Feng shui*. Frýdek-Místek: ALPRESS, 1996. 1. vydání. ISBN 80-85975-95-5.
- THOMSEN BRITSOVÁ, Louisa. *Hygge. Tajemství spokojeného života. Skandinávské umění dobře žít*. Praha: Euromedia, 2017. 1. vydání. ISBN 978-80-7549-104-6.

- TOO, Lilian. *Little Book of Feng shui*. Shaftsbury, Boston, Rinwood: Element Books, 1998. ISBN 1 86204 514 3.
- TORNSTAM, Lars. *Gerotranscendence: A Developmental Theory of Positive Aging*. New York: Springer Publishing, 2005. ISBN 0-8261-3134-4.
- TROLLE LINNET, Jeppe. Dwelling in the cozy café: Commercial place-building through the sedimentation of sociality. In: *academia.edu* [online]. 2013. [Cit. 30. června 2021] Dostupné z: https://www.academia.edu/2640234/Dwelling_in_the_cozy_caf%C3%A9?email_work_card=view-paper.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Základy psychologie*. Praha: Karolinum, 2004. 1. vydání. ISBN 80-246-0841-3.
- VAN LYSEBETH, André. *Jóga*. Praha: Olympia, 1984. 3. vydání. ISBN 27-014-84.
- VÝROST, Jozef, SKARNITZL, Rudolf. *Poznááme své já*. Praha: Onyx, 1998. ISBN 80-85228-51-3.
- WIERZBICKA, Anna. *Semantics, Culture, and Cognition: Universal Human Concepts in Culture-Specific Configurations*. Oxford: Oxford University Press, 1992. 1st edition. ISBN 978-0195073263.
- WHOQOL: Measuring Quality of Life WHO. WHO [online]. 2021. [Cit. 30. června 2021] Dostupné z: <https://www.who.int/tools/whoqol>. <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-MSD-MER-Rev-2012-02>
- WIKING, Meik. *Hygge*. Brno: JOTA, 2017. 1. vydání. ISBN 978-80-7565-111-2.
- WIKING, Meik. *Lykke*. Brno: JOTA, 2018. 1. vydání. ISBN 978-80-7565-270-6.
- ZUSKA, Vlastimil. *Estetika. Úvod do současnosti tradiční disciplíny*. Praha: Triton, 2001. ISBN 80-7254-194-3.

KONTAKT

MgA. Zora Jandová, Ph.D.
 Vysoká škola tělesné výchovy a sportu
 PALESTRA
zorajanda@gmail.com

THALASSOTERAPIE JAKO UMĚNÍ ODPOČINKU A ŽIVOTNÍ STYL

THALASSOTHERAPY AS AN ART OF RELAXATION AND LIFESTYLE

MONIKA PAVLÍKOVÁ

Abstrakt: Příspěvek se věnuje tématu thalassoterapie, původem z řeckého slova 'thalassa' neboli moře. Využitím moře, mořských produktů a přímořského prostředí jako formu terapie pro zlepšení celkového zdraví a osobního well-beingu, spokojenosti na úrovni fyzické, mentální a sociální. Zabývá se prvními zmínkami o thalassoterapii v historii Řecka a jiných národů. A blíže se zaměřuje na jednotlivé části terapie prospěšné pro zdravou kůži, respirační systém, uvolnění, klidnou mysl, relaxaci, zlepšení nálady ve slunném prostředí, zmiňuje její význam pro zlepšení imunity, která je tak důležitá pro zvyšování odolnosti a regeneraci v době celosvětově rozšířených koronavirů. Rovnováha mezi stresovým a relaxačním obdobím je zásadní pro celkové udržení zdraví. V závěru příspěvku jsou uvedeny tipy na aktivní a pasivní thalassoterapii.

Klíčová slova: thalassoterapie, moře, terapie, well-being, klima, imunita, dýchání

Abstract: The paper deals with the topic of thalassotherapy, originally from the Greek word 'thalassa' means sea. By using the sea, sea products and the seaside environment as a form of therapy to improve overall health and personal well-being, satisfaction on physical, mental and social levels. It refers to the first references to thalassotherapy in the history of Greece and other nations. And it looks more closely at the different parts of the therapy beneficial for healthy skin, respiratory system, release, calm mind, relaxation, improving mood in a sunny environment, mentioning its importance for improving immunity which is so important for increasing resilience and regeneration in times of worldwide spread coronaviruses. A balance between stressful and relaxing times is essential for overall health maintenance. In the conclusion of the paper are tips for active and passive thalassotherapy.

Key words: thalassotherapy, climate, therapy, well-being, sea, immunity, breathing

ÚVOD

Thalassoterapie (z řeckého slova 'thalassa' neboli moře) používá mořskou vodu, produkty moře a přímořské podnebí jako formu terapie (kúry) pro regeneraci těla

i ducha. Mens sana in corpore sano – neboli ve Zdravém těle zdravý duch.

Již Hippokrates zdůrazňoval význam životosprávy a vliv okolního prostředí na zdraví a celkový stav člověka; podstatou jeho léčebných přístupů bylo využití

léčebných sil přírody, zejména vlivu vzduchu a vod (blíže Hippokrates, 1993). Také Hérodotos, Euripides, Platon, Aristoteles či Plinius se ve svých dílech zmiňovali o prospěšném působení mořské vody a klima na lidské tělo (ForteVillage Magazin, 2021). Počátky termálních lázní a s tím souvisejících léčebných procedur (tedy spojení tepla a mořské vody) lze vysledovat již v antickém Římě, kde se zdůrazňovaly zdravotní účinky termismu a thalassoterapie (Charlier, Chaineux, 2009).

V Evropě jsou zdravotní kúry pojmenovány podle lokálních specifíků, jako jsou např. parní lázně v tureckém Hammamu, vinné terapie ve Francii, thalassoterapie v Řecku, alpské termální koupele, české lázeňství a můžeme říci, že celý kontinent svoji identitu budoval po staletí na místních specialitách podporujících zdraví a krásu.

Účinky thalassoterapie

Thalassoterapie stimuluje, remineralizuje a regeneruje tělo. Působení a složení mořské vody eliminuje toxiny z kůže, vzduch prosycený solí osvěžuje a zotavuje dýchací cesty (v poslední době tak ohrožené koronaviry). Římané, Egypťané, Féničané a Řekové používali také bahno a řasy jako prostředek pro péči o krásu, k omlazení pokožky, vlasů a nehtů.

Thalassoterapie bere v úvahu také podobnost složení lidské plazmy a mořské vody (např. léčba mořskou plazmou, Secondé, 2014). Tělo absorbuje minerály, soli a stopové prvky (hlavně hořčík, vápník, draslík, sodík, jód) póry kůže a koupání v moři zlepšuje prokrvení, očišťuje, působí pozitivně na svalstvo, působí proti únavě a proti bolesti. Také při pobytu na pláži nebo lodi, kde je vzduch nasycený zápornými ionty, přímořské klima blahodárně působí na respirační

system, zklidňuje astma, bronchitidy, ekzémy, reguluje metabolismus a celkově posiluje imunitu a buněčnou strukturu těla.

Terapie se používá v různých formách, buď jako sprchy ohřáté mořské vody, aplikace mořského bahna nebo pasty obsahující mořské řasy či vdechování mořské mlhy. Lázně zaměřené tímto způsobem vyrábějí horkou mořskou vodu a poskytují služby formou zábalů do mořského bahna a řas. Specifickým terapeutickým působením je pak přímo pobyt v mořských lokalitách. Tento typ je typický zejména pro oblast Mrtvého moře, kde se záměrně připravují léčebné pobyty přímo v dané lokalitě.

I při pasivním pobytu u moře dostane lidské tělo příležitost se komplexně uvolnit, snížit produkci stresových hormonů (např. adrenalinu, kortizolu, oxytocinu) a plně zregenerovat nejen nervový systém, ale v klidu také oběhový a kardiovaskulární systém těla a navodit celkovou pohodu neboli well-being. Subjektivní well-being, (SWB, Diener, Lucas & Oishi, 2018) se týká osobní spokojenosti, jinak řečeno, toho, nakolik každý člověk osobně věří nebo se cítí, že se má dobře ve svém životě. Lidé spokojeni se svým životem, prožívají pozitivní emoce a častěji vyhledávají příležitosti, které jim ze zkušeností iniciují příjemné prožitky a hodnoty.

Na smyslové vnímání působí velmi příznivě pohled na mořskou hladinu, naslouchání šumění vln, vůně moře a přírodních pláží, kde masáže a peeling pískem, kamínky nebo oblázky aktivují plosky nohou, a tím stimulují reflexní body, při delších procházkách i klenbu nohy. Pokud je moře osvěžující teploty, otužuje a prokrvuje tělo, při plavání a koupání je přirozené, že mořská voda proplachuje i ústní a nosní dutiny slanou vodou, které mimo jiné desinfikuje a urychluje hojení.

Důležitou součástí komplexní thalassoterapie je i strava. Ta je v přímořských oblastech většinou plná zeleniny, ryb, plodů moře, řas, ovoce, olejů a mandlí nebo jiných ořechů, což je společně s dostatkem čisté vody velmi prospěšné pro zažívací systém a doplnění důležitých minerálů a stopových prvků.

Obvykle pobyt u moře nazýváme „dovolenou“, kdy si dovolíme vše, co během běžného pracovního procesu nezvládneme, případně si nedovolíme. V případě cílené regenerace, dlouhého spánku, záměrného využívání čistého mořského vzduchu, přírodního koupání v moři, pohybu v kombinaci se zdravým stravováním, můžeme svůj pobyt nazvat terapií.

Lidé ve slunečném počasí jsou více usměvaví, mají lepší náladu a čas a prostor se podívat na své domácí problémy z jiného úhlu pohledu nebo perspektivy. Pro rovnováhu a homeostázu těla je důležité stresové období vyvážit obdobím klidu a uvolnění. Lidský organismus se pak rychleji uzdravuje, hojí a posiluje mentální zdraví, kdy prostor pro deprese a úzkosti je velmi omezen.

Ve studii, která dávala stres do souvislosti s imunitní dysfunkcí, lékaři Mellon a psycholog Sheldon Cohen ukázali, že lidé, kteří v psychologických testech vykazovali vyšší míru stresu, byli náchylnější k infekci respiračními viry. Akutní stres stimuluje imunitní systém, zvyšuje množství NK buněk (natural killers) a CD8+ lymfocytů. Dlouhodobý, chronický stres snižuje počet makrofágů, NK buněk a CD8+ lymfocytů. Zvýšená imunitní odpověď lymfocytů typu T (Th1 a Th2), které jsou charakteristické sekrecí cytokinů, se podílí na vzniku zánětu (Večeřová Procházková, Nouza a Honzák, 2005).

Jak lze právě výše uvedenou studii doložit, psychika velmi významně ovlivňuje

funkci imunitního systému. Jedná se o bezprostřední i dlouhodobý vliv. Co se týká krátkodobého vlivu, například při zvládání i pouze verbální agrese dochází k okamžité změně funkce imunitního systému a imunitní reakci, náš emoční stav má okamžitý vliv na funkci imunitního systému. (Stackeová, 2018). Ve stresu převažuje povrchní, mělký dech s převahou horního typu dýchání, často také pauzy v dýchání, jako by člověk zadržoval dech. Nedostatečné dýchání může způsobit horší zásobování těla kyslíkem, také vyšší sklon k infekci horních cest dýchacích. Dlouhodobě v hypertenzi dochází ke zvýšenému postavení ramen, lopatek a klíční kosti (tzv. elevace), typické konfiguraci hrudníku a zkrácení těchto svalů. V důsledku toho pak přichází bolestivé stavy v oblasti krční páteře, popř. bolesti hlavy.

Obecně všechna chronická respirační onemocnění, jež ztěžují dýchání, jsou provázena silným emočním doprovodem, zhoršené dýchání vyvolává silnou emoční reakci. Významnou roli hraje už samotné uvědomění si souvislosti mezi dýcháním a psychickým stavem, práce s vlastními emocemi, přínosné jsou vždy relaxační techniky. Odpočinek a vědomá relaxace nejvíce prospěje úspěšnému řešení pracovních i osobních záležitostí, ať už ve společnosti rodiny, přátel nebo i ve své vlastní.

Thalassoterapie a beauty wellness

Thalassoterapii často spojujeme s principy tzv. beauty wellness, v němž zaměřujeme pozornost na zdravou krásu, tedy nám jde o pravidelnou péči o pokožku, její pigmentaci a mineralizaci, včetně detoxikace, dále péstící kúrou pro vlasy, nehty a také přírodní omlazování a zpomalení stárnutí kůže. Např. maska z mořského bahna –

Thalasso procedura využívá mořské bahno, které je velmi bohaté na minerální látky, zbavené nečistot a ztvrdlých částic. Často se ještě mísí s éterickými oleji. Léčivé látky, které obsahuje bahno Ahava vrací pokožce lesk, má znovuoobnovující a relaxační účinky. Zábál z mořských řas – mořské řasy působí velice příznivě na látkovou výměnu, stimulují krevní oběh, imunitní systém a v důsledku toho dochází k uvolňování a odplavení odpadních látek. Nejčastěji se využívají tři druhy mořských řas: Laminaria, Focus a Lithothamnium (Malcová, 2016).

Lze také uvažovat, že pobyt u moře v příjemné společnosti má komplexní bio-psycho-socio-spirituální účinek na člověka a jeho well-being. Vnitřní spokojenost se následně projeví na vnější kráse a pomáhá vytvářet příjemné prostředí, sociální kontakty a úspěšnost v práci.

Nejpopulárnější destinací pro přírodní thalassoterapii je pro Čechy stále chorvatské pobřeží, ale také řecké, italské a španělské. Doporučit lze aktivní thalassoterapii v Chorvatsku u Jadranského moře tzv. Kololod', cestování po moři lodí a po ostrovech na kole. K pasivní thalassoterapii lze doporučit např. řecký ostrov Kréta, pobyty v malých rybářských vesničkách s rozkvetlými zahradami, prosluněnými plážemi a rybími restauracemi a s možností kombinací s výlety po historických místech. Výsledky regenerace, dobrá nálada a pohoda se velmi pozitivně projevují na výkonnosti v práci, přípravě projektů a společenském uplatnění.

Pokud bychom chtěli shrnout význam thalassoterapie, pak mezi její základní zdravotní benefity patří:

- napomáhá získat zdravou pokožku, tonizovanou, pružnou, zářivou;

- napomáhá zvyšovat somatické zdraví díky detoxikačním účinkům mořské vody a působení slunce;
- napomáhá získat fyzickou pohodu díky odstraňování nečistot z těla vlivem mořské soli;
- zlepšuje krevní oběh a svalový tonus;
- doplňuje do těla důležité vitamíny, minerály a živiny;
- snižuje překyselení těla a zvyšuje zásaditost organismu;
- zajišťuje lepší respirační funkce plic díky přírodnímu aerosolu;
- thalassoterapeutické procedury snižují stres a regulují hladiny serotoninu, známé také jako „hormon dobré nálady“.

ZÁVĚR

Thalassoterapie svým charakterem patří do konceptu wellness nejen díky dílčím zdravotním účinkům, ale zejména svou komplexností. Dochází v ní ke spojení balneoterapie – léčebné koupele, aromaterapie – aromaticko-relaxační působení moře – vůně slané vody, pinií, horkých kamenů, oxygenoterapie – využití zvýšeného obsahu kyslíku k uvolnění a dostatečného okysličení organismu, jemné akupresurní a reflexní masáže těla a především plosek nohou (foot relax) včetně peelingu horkým pískem při pobytu na pláži, haloterapie (působení slunce) a termoterapie, kdy horký vzduch, který je hypertemní (teplota přibližně 37°C) má velmi příznivý vliv na lidský organismus, neboť dochází k prokrvení a prohřátí těla, uvolnění svalového napětí i kloubů, s následujícím ochlazením (na principu sauny) v mořské vodě s hydromasáží – působení mořských vln na tělo a na mysl, meditací pro lepší orientaci v osobním

i pracovním nasazení, i případné řešení problémů s následným psychickým uvolněním přináší pozitivní emoce a zlepšení nebo i harmonizaci mezilidských vztahů.

Lze tedy závěrem shrnout, že moře a slunce patří mezi nejlepší přírodní „lékaře“ a pláže, pinie, horké kameny a slaný vzduch zase mezi nejlepší přírodní wellness. Výhodou thalassoterapie je, že zdravotní benefity této terapie lze využívat v průběhu celého roku, jen je nutné je pečlivě zvážit vhodný výběr destinace.

LITERATURA

SECONDÉ, Jean-Claude. *Quinton: léčba mořskou plazmou: moře je nejlepší lékař!*. [Praha]: New Technologies, 2014. 132 s. ISBN 978-80-905161-5-1.

QUARTINO, D.S. *Spa, beauty, health & design*, Loft Publications 2008, EAN 9788496936805

DIENER, E., LUCAS, R. E., OISHI, S. Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: Psychology*, 2018

STACKEOVÁ, D., Zpráva o současném stavu výuky psychosomatiky na vysokých školách v ČR. *Psychosom*, 2018, 16(4). ISSN 2336-7741 (Print) /ISSN1214-6102 (Online). Dostupné z:

<https://www.psychosom.cz/psychosom/vydani-4-2018/693-politika>.

VEČEŘOVÁ PROCHÁZKOVÁ, A., NOUZA, M., HONZÁK, R., Psychosomatika a imunita. *Sanquis* [online]. 2005, (42), 30-33 [cit. 2020-08-25]. ISSN 1212-6535. Dostupné z: <https://www.sanquis.cz/index2.php?linkID=art319>.

MALCOVÁ, Alena, ed. *Vybrané wellness procedury*. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, spol. s r.o., 2016. 47 stran. ISBN 978-80-87723-29-6.

What is thalassotherapy: history of a health a beauty treatment. *Forte Village Magazine* [online]. Copyright © 2021 FV Magazine [cit. 17.08.2021]. Dostupné z: <https://www.fortevillagemag.com/wellness/thalassotherapy-what-is-it-and-how-does-it-work/?lang=en>

HIPPOKRATES. *Aforismy. Prognostikon: O vzduchu, vodách a místech*. Překlad O. Schrutz. Praha: Alberta, 1993. 111 s.

KONTAKT

Mgr. Monika Pavlíková

Vysoká škola tělesné výchovy a sportu

PALESTRA

monipavlik@gmail.com

SKUPINOVÁ SUPERVIZE Z POHLEDU ZÚČASTNĚNÝCH ŠKOL

GROUP SUPERVISION FROM THE PERSPECTIVE OF THE PARTICIPATING SCHOOLS

IRENA SMETÁČKOVÁ

Abstrakt: *Nepříliš zdůrazňovaným a prozkoumaným nástrojem učitelského profesního rozvoje v českých školách je kolegiálního sdílení profesních zkušeností. Jedná se o formálně organizovaná, vedená a opakovaná setkávání vyučujících, kteří hovoří o významných profesních událostech a vzájemně si poskytují zpětnou vazbu. Jednou z konkrétních forem mohou být supervize. Článek představuje výsledky dotazníkového šetření na 10 školách (n = 177 osob), které využívají supervize a případně i další typy kolegiálního sdílení. Z analýzy vyplynulo, že zúčastněné osoby hodnotily kolegiální sdílení jako přínosné a žádoucí. Pozitivnější postoj reportovali vyučující, kteří se setkávání pravidelně účastní. Nejčastěji bývají sdíleny události týkající se žáků a rodičů, jen okrajově témata vztahující se k profesní identitě. Vyučující se kloní k dobrovolné účasti, avšak někteří preferují povinnou či kombinovanou účast.*

Klíčová slova: *supervize, profesní rozvoj, kolegiální sdílení, učitelé*

Abstract: *A not very emphasized and researched tool of teacher professional development in Czech schools is the collegial exchange of professional experience. These are formally organized, conducted and repeated meetings of teachers who talk about important professional events and provide each other with feedback. One of the specific forms can be supervision. The article presents the results of a questionnaire survey at 10 schools (n = 177 people), which use supervision and possibly other types of exchange of professional experience. The analysis showed that respondents assessed supervision and other exchange of professional experience as highly beneficial. The more positive attitude was reported by the teachers, who regularly attend such meetings. Most often, events concerning pupils and parents are shared, only marginally topics related to professional identity. Teachers tend to participate voluntarily, but some prefer compulsory or combined participation.*

Key words: *supervision, professional development, experience exchange, teachers*

Dedikace: *Tento článek vznikl v rámci výzkumného projektu s názvem „Supervize – prevence učitelského vyhoření“, který realizuje tým z katedry psychologie Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy, a který byl finančně podpořen Technologickou agenturou ČR (TAČR TL01000399).*

ÚVOD

V posledních dekádách narůstá pozornost věnovaná učitelskému profesnímu rozvoji. Pojem profesní rozvoj představuje proces, během něhož dochází ke zvyšování předpokladů pro úspěšný výkon pracovních aktivit. To předpokládá na jedné straně prohlubování konkrétních oborových a didaktických znalostí a dovedností, na druhé straně prohlubování obecnějších kompetencí, včetně komunikace, plánování, sebehodnocení a sebereflexe. Novější modely profesního rozvoje zdůrazňují komplexnost celého procesu, neboť *vyžaduje kognitivní a emoční zapojení vyučujícího individuálně i kolektivně, dále vyžaduje jeho kapacitu a ochotu prozkoumávat, kde on sám stojí, jaká jsou jeho přesvědčení a hledat vhodné alternativy pro zlepšení nebo změnu* (Avalos, 2011, str. 10).

Jak ukázal například výzkum Michka (2016), mezi českými vyučujícími převládá individualizované až izolacionistické pojetí aktivit profesního rozvoje. Přitom ale nové modely profesního rozvoje zdůrazňují jednak větší zapojení kolektivních aktivit, v nichž si vyučující vzájemně sdílí své zkušenosti a poskytují zpětnou vazbu, a jednak rozvoj celého učitelského sboru a schopnosti pracovat jako tým (srov. Avalos, 2011; McComb & Eather, 2017). Například podle modelu profesního rozvoje dle Rosse a Bruce (2007) je změna učitelských kompetencí možná na základě adekvátního sebezpoznání a sebehodnocení, které probíhá efektivněji při zapojení kolegů. Ti mohou konkrétnímu učiteli či učitelce pomoci soustředit se na důležité aspekty praxe a poskytnout zpětnou vazbu, která buď podpoří, nebo naopak bude oponovat jejich sebehodnocení.

V mezinárodním kontextu (např. TALIS, 2009) a postupně i v českém kontextu (např. Pol et al., 2013) se etabluje koncept

škol jako učících se organizací, v nichž vyučující potřebují vzájemně posilovat své odborné znalosti a dovednosti. Jednou z cest, jak sdílení profesních zkušeností podpořit, je supervize. Tento článek přináší zhodnocení zkušeností ze škol, které supervizi a další typy kolegiálního sdílení systematicky využívají.

Specifický a nespecifický profesní rozvoj

S oporou v odborných zdrojích (např. Starý a kol., 2012; Avalos, 2011; Guskey, 2002) rozlišujeme mezi dvěma typy profesního rozvoje – specifickým a nespecifickým profesním rozvojem. Rozdíl mezi nimi spočívá v tom, zda směřuje k osvojování a posilování konkrétních oborových znalostí a dovedností, nebo zda je zaměřen na obecnější vztahové, kognitivní a metakognitivní kompetence (Smetáčková et al., 2021). Specifický a nespecifický rozvoj se vzájemně doplňují – každý má jiné cíle a směřují k jiné části učitelské profesionality, proto je vhodné, aby na školách probíhaly současně.

Specifický profesní rozvoj se odehrává prostřednictvím různých forem vzdělávání (přednášky, semináře aj.), kterými vyučující rozšiřují své pedagogické znalosti a dovednosti. Takové vzdělávací akce probíhají mimo školu, případně i přímo na dané škole. Akce uvnitř školy mohou mít charakter běžných školení, avšak pro celý pedagogický sbor a s pozváním externího lektora (např. když škola jako celek zavádí nový typ didaktické pomůcky), nebo se může jednat o aktivity odborné spolupráce mezi vyučujícími (např. společné plánování výuky). Častěji se ovšem vzdělávání učitelů odehrává na akcích mimo školu, kterých se obvykle účastní jen vybraní vyučující z dané školy, které daná problematika zajímá, nebo v ní mají nedostatky.

Nespecifický profesní rozvoj se zaměřuje na posilování obecných profesních kompetencí, nikoliv na doplňování konkrétních znalostí a dovedností. Cílem nespecifického rozvoje je, aby prostřednictvím sdělování, naslouchání a diskusí s druhými docházelo zejména k prohloubení schopnosti sebereflexe a porozumění komplexním situacím ze školního prostředí, a také k získání podpory a inspiraci od druhých (Lee Harris & Anthony, 2001; Leonard & Leonard, 2001). Vyučující postupně a systematicky reflektují své profesní zkušenosti (tedy myšlení, prožívání a chování v určitých situacích), a tím získávají lepší porozumění náročným situacím a možnostem jejich zvládnutí. Využívány jsou při tom buď konkrétní zkušenosti zúčastněných vyučujících, nebo „cizí“ zkušenosti, které mají vyučující následně vztáhnout ke svým vlastním. Zkušenosti a jejich sdílení s druhými stávají prostředkem profesního rozvoje.

Kolegiální sdílení profesních zkušeností

Nespecifický profesní rozvoj může probíhat prostřednictvím kolegiálního sdílení profesních zkušeností. Tímto pojmem označujeme opakovaná setkávání, během kterých vyučující svým kolegům a kolegyním vypráví o subjektivně významných pracovních událostech, ti jim aktivně naslouchají a popisované události citlivě a nehodnotícím způsobem komentují (Smetáčková et al., 2021). Takové sdílení má řadu přínosů – od emocionální úlevy, přes inspirování a získání nových informací, po motivaci ke změně profesního chování. Klíčovým přínosem je také prohloubení reflektivní a sebereflektivní schopnosti vyučujících.

Díky hlubší sebereflexi mohou vyučující své chování i emoce v případě potřeby regulovat. Svendsen (2016) zdůrazňuje, že reflektující učitel se zpětně dívá na svou

praxi a dělá z ní pro sebe objekt kritického myšlení. Reflektivní schopnosti představují primární atribut profesionality, protože sebereflexivita je základní podmínkou efektivního využití ostatních profesních kompetencí (Evans, 2008; TALIS, 2013).

Kolegiální sdílení profesních zkušeností může být realizováno různými způsoby. Může se jednat o neformální, spontánní aktivity, které staví na osobních vztazích mezi vyučujícími (např. posezení u kávy, společný sport, oslavy narozenin). Nebo se může jednat o formální, systematicky organizované aktivity, které se zaměřují na profesní rozvoj a posilování kolegiálních (pracovních) vztahů. Z hlediska podpory profesního rozvoje je efektivnější druhý uvedený způsob (Sasson & Somech, 2015). I ten ale může být organizován několika způsoby a může využívat různé dílčí techniky.

Společným jmenovatelem organizovaného kolegiálního sdílení profesních zkušeností je, že se jedná o opakovaná, pravidelná setkávání v předem stanoveném čase, s vymezenými pravidly a jasnou strukturou průběhu, na niž dohlíží osoba pověřená vedením takového setkání. Smyslem setkání je společně diskutovat nad subjektivně významnými profesními zážitky, které často mají negativní dopad na učitele a vedou k profesním pochybnostem a nejistotě učitele či učitelky. V rámci setkání konkrétní osoba tyto zkušenosti popisuje a jejich verbalizací si zpřesňuje porozumění události a svým pocitům z ní. Následující debata přináší konfrontaci pohledů různých osob, z níž plyne inspirace pro to, jak jinak lze událost chápat. Zároveň si lidé často vyjadřují podporu, porozumění, soucit a povzbuzení. Debatou se ve skupině rodí pocit sounáležitosti a vyjasňuje se, které postupy a pohledy jsou v daném učitelském

sboru obecně přijímané a na kterých naopak nepanuje shoda.

Skupinová supervize

Jednou z forem kolegiálního sdílení profesních zkušeností je skupinová supervize. Ta je v současné době na českých školách podporována tím, že školy na ni mohou čerpat finanční prostředky přes tzv. šablony MŠMT. Přesto se jedná o poměrně málo využívanou metodu. Dotazníkové šetření z roku 2019, kterého se zúčastnilo 2372 vyučujících regionálního školství, ukázalo, že jen 4,5 % z nich mělo se supervizí zkušenosti (Smetáčková et al., 2019).

Supervizí jsou míněna pravidelná setkání supervizora a vyučujících, kde mluví o významných událostech ze svého pracovního života a díky vzájemným otázkám je hlouběji reflektují (Baštecká a kol., 2016). Supervize může probíhat individuálně (tu většinou využívají ředitelé a ředitelky škol), nebo ve skupinách. Skupinou může být celý pedagogický sbor menší školy, případně vyučující jednoho stupně. Některá supervizní setkání se zaměřují na konkrétní skupinu, například členy ŠPP, asistenty, vychovatele družiny apod.

Smyslem supervizí je hovořit o svém chování a pocitech v různých profesních situacích. Smyslem supervize není hodnotit a kontrolovat učitelský sbor a jednotlivé vyučující, ale posilovat jejich profesní kompetence a sebevědomí. Finálním cílem supervize je prospěch žáka, a tím i zkvalitňování výkonu učitelského povolání (Pavlas Martanová, 2020).

Supervizní setkání vede supervizor, jehož funkcí je vytvářet bezpečné prostředí a specifickými strategiemi podporovat vzájemné sdílení zkušeností mezi vyučujícími. Optimální vedení má spíše podobu facilitace a moderace, kdy supervizor

z hlediska míry promluv ustupuje do pozadí, a zasahuje pouze proto, aby pomohl plynulosti diskuse, zajistil bezpečnou atmosféru, položil důraz na klíčové aspekty problému a zafixoval závěry. Supervizi mají vykonávat odborníci s příslušným vzděláním, výcvikem a musí se řídit určitými standardy. Například Český institut pro supervizi klade na supervizory následující požadavky: supervizor musí mít VŠ vzdělání v humanitním oboru či medicíně, měl by mít absolvováno minimálně 15 let praxe v pomáhajících profesích, jsou od něho vyžadované zkušenosti s dlouhodobým vedením lidí, týmů a měl by mít dokončený sebezkušenostní psychoterapeutický výcvik a navazující výcvik supervizní.

Představení výzkumu

Ačkoliv české školy mohou supervizi využívat a již byla zpracována v několika odborných příspěvcích (např. Lazarová & Prokopová, 2004), empirická evidence o jejím využití ve školách je poměrně slabá. Zahraniční i česká odborná veřejnost se sice shoduje, že supervize je přínosná (např. Hawkins & Shohet, 2016; Baštecká et al., 2016), avšak s jistotou nevíme, jak své zkušenosti se supervizí hodnotí přímo čeští vyučující. Cílem zde prezentovaného výzkumu bylo zmapovat učitelské zkušenosti s realizací skupinových supervizí a blízkých technik kolegiálního sdílení na vybraných školách.

Ve výzkumu bylo zapojeno 10 základních škol, na kterých byla realizována supervize a případně i některé další techniky kolegiálního sdílení (mentoring, intervize, Wanda a balintovská skupina). Školy byly umístěny v pěti krajích České republiky. Zúčastněné školy byly různé velikosti – od malotřídek po velké velkoměstské školy. Velikost učitelského

sboru variovala od 7 do 35 osob. Pro zapojení do projektu byly školy osloveny jednak na základě předchozích kontaktů (tj. se školou jsme již spolupracovali dříve) a jednak náhodně na základě veřejně dostupných informací o tom, že supervizi využívají nebo o ni mají zájem. V případě 6 škol byly jejich zkušenosti se supervizí dlouhodobé (minimálně 3 roky), u čtyř škol byla supervize ve sledovaný školní rok nově zaváděna.

Na všech školách byl vyučujícím rozeslán dotazník. Ten byl určen jak vyučujícím, kteří se kolegiálního sdílení přímo účastnili, tak i těm ostatním. Dotazník zahrnoval 19 položek, z nichž byla polovina otevřených. Znění dotazníku vycházelo z analýzy dříve uskutečněných kvalitativních rozhovorů a bylo pilotováno. Vyučující vyplňovali dotazník online v aplikaci SurveyMonkey. Link na dotazník byl rozeslán emailem a odpovědi byly sbírány anonymně. To na jednu stranu představovalo výhodu z hlediska otevřenosti v odpovědích (nemuseli se obávat, že se jejich jmenovité odpovědi dostanou k vedení školy či kolegům), ale zároveň to vedlo ke snížení návratnosti dotazníku, která byla 65 %.

Celkem dotazník vyplnilo 177 osob. Z toho bylo 160 žen (90 %) a 17 mužů (10 %). Z hlediska pracovních pozic soubor odrážel běžnou pestrost škol – 33 % tvořili vyučující 1. stupně, 37 % vyučující 2. stupně, 14 % asistentky, 8 % vedení škol, 4 % vychovatelky a 4 % školní psycholožky či speciální pedagožky. Délka učitelské praxe byla ve 31 % kratší než 5 let, v 28 % 6 až 15 let a ve 41 % delší než 16 let.

VÝSLEDKY

Účast a zaměření supervizí

Ze 177 vyučujících, kteří poskytli v dotazníku své odpovědi, se 76 % účastnilo supervizí (případně i jiných typů kolegiálního sdílení) na svých školách, zatímco 24 % na setkání nedocházelo. Složení výzkumného souboru z hlediska účasti na supervizích uvádí tabulka 1. Důvody neúčasti spočívaly nejčastěji v náhlých organizačních či časových překážkách, ačkoliv měli vyučující původně o účast zájem (17 %), nebo v náhlé zdravotní indispozici (7 %). Část vyučujících (7 %) se však nezúčastnila proto, že má obavy z průběhu supervize anebo o podobné aktivity nemá zájem.

Tabulka 1: Složení souboru z hlediska účasti na supervizích (počet a podíl)

Znak	Účast	Neúčast
Gender		
Ženy	123 (91 %)	37 (88 %)
Muži	12 (9 %)	5 (12 %)
Pracovní pozice		
Vedení školy	15 (11 %)	0
Vyučující na 1. stupni	47 (35 %)	11 (26 %)
Vyučující na 2. stupni	40 (30 %)	25 (60 %)
Asistent/ka	22 (16 %)	2 (5 %)
Vychovatel/ka	5 (4 %)	3 (7 %)
Školní psycholog/žka a spec. pedagog/žka	6 (4 %)	1 (2 %)
Délka praxe		
Méně než 5 let	49 (36 %)	7 (17 %)
6-15 let	36 (27 %)	13 (31 %)
Více než 16 let	50 (37 %)	22 (52 %)

Ti, kteří se supervizí účastnili, byli v dotazníku požádáni, aby popsali témata, kterým se věnovali v rámci setkávání. Témata lze rozřídít do následujících pěti oblastí, které charakterizujeme i ilustračními citacemi:

1. žáci (komunikace se žáky, představy o konkrétních žácích, zvládání náročných situací atd.), příklad odpovědi: *Nezvladatelné dítě ve třídě, které při vyučování často ruší ostatní děti; Asistentce leze na nervy její svěřenec.*
2. rodiče (komunikace s náročnými rodiči, pravidla kontaktu s rodiči, konflikty a jejich řešení atd.), příklad odpovědi: *Sdělovat soukromý telefon rodičům?; Jak říkat asertivně ne; Jak komunikovat s rodiči.*
3. učitelský sbor (vztahy v kolektivu, spolupráce, konflikty mezi vyučujícími, asistentkami, vychovatelkami či vedením atd.), příklad odpovědi: *Dostaneme se ke spolupráci v jiných skupinách, než jak jsme běžně zvyklí ve škole; komunikace s vedením; Spolupráce učitele a asistenta ve třídě.*
4. škola (fungování školy jako celku, klima ve škole, vize, pravidla atd.), příklad

odpovědi: *Zodpovědnost učitele za výsledky výuky a "přílišný tlak" na změnu dítěte.*

5. osobnost a soukromí (rovnováha mezi pracovním a osobním životem, pracovní spokojenost, pochybnosti o vhodnosti povolání atd.), příklad odpovědi: *Témata související s osobním životem (např. úmrtí v rodině – vliv na výkon profese).*

Jednotlivá témata byla vyučujícími uváděna v různé míře. Tabulka 2 ukazuje podíl vyučujících, podle kterých bylo dané téma řešeno na jejich supervizích či setkávání jiného typu kolegiálního sdílení. Protože vyučující často zmiňovali více témat, netvoří součet podílů 100 %. Z údajů vyplývá, že v podobné míře jsou na setkáních probírána témata související s „klienty“, tedy žáky a rodiči (83 %) a témata související s vnitřními nastavením učitelského sboru či jednotlivých vyučujících (80 %). Dílčí téma profesní identity a prožívání náročnosti učitelské profese, které je součástí bloku „Osobnost a soukromí“, bylo zmiňováno nejméně často. Jedná se o téma, jehož větší zastoupení, by bylo žádoucí.

Téma	Počet odpovědí	Podíl
Žáci	71	53 %
Rodiče	41	30 %
Vztahy v kolektivu	45	33 %
Škola jako celek	33	24 %
Osobnost a soukromí	31	23 %

Tabulka 2: Frekvence témat kolegiálního sdílení (n =135)

Hodnocení kolegiálního sdílení

Většina těch, kteří se účastnili supervizí, vyjadřovala spokojenost s osobou supervizora a způsobem vedení setkání. Plně spokojených bylo 70 % a vcelku spokojených 25 %. Naopak nespokojenost vyjádřily jen 4 % vyučujících.

Většina vyučujících také považovala supervizi i další techniky kolegiálního sdílení za užitečné. Rozhodně s užitečností souhlasilo 40 % a spíše souhlasilo 51 % vyučujících, kteří se kolegiálního sdílení účastnili. Mezi nimi naopak pouze 6 % vyučujících uvedlo, že považují setkání za

spíše neúčinná. Pro další 3 % sice byla setkání neúčinná, ale uvědomují, že jejich kolegové to vnímali naopak.

Mezi těmi, kteří se kolegiálního sdílení neúčastnili, byla vnímaná užitečnost výrazně nižší – uvedlo ji jen 26 % vyučujících. Jejich neúčast přitom měla různé důvody. Buď se žádného setkání (nyní, ani v minulosti) nezúčastnili a nedovedou jeho užitečnost posoudit, nebo se v minulosti supervize zúčastnili, ale další účast již odmítli. Ve druhém případě účastníci zřejmě považují setkání na základě vlastní zkušenosti za neúčinná.

Bez ohledu na to, jak respondenti a respondentky hodnotili své konkrétní zkušenosti s kolegiálním sdílením na jejich škole, většina z nich považovala takové aktivity za obecně prospěšné. Pokládali jsme konkrétně následující otázku: *Domníváte se, že organizované akce profesního sdílení zkušeností jako supervize mají své místo ve školství?* Většina zúčastněných (95 %) odpověděla kladně. Odpověď v uzavřené otázce korespondovala i s otevřenými odpověďmi, v kterých respondenty a respondenti uváděli aspekty, které považují za klíčové. Maximálně komplexní odpověď poskytla vychovatelka s kratší délkou praxe: *Pro kolektivní spolupráci je supervize velmi přínosná, lidé se spolu naučí otevřeně hovořit o různých tématech, pokud tak dosud nečinili. Dochází k tmelení kolektivu a pomoci při různých nepříjemných situacích atd.*

Z těch, kteří se supervizí účastnili, dalo souhlasnou odpověď 97 % osob. Z těch, kteří se sekávání neúčastnili, to bylo „jen“ 88 %. Tento rozdíl byl statisticky významný ($p < 0,05$). To znamená, že vyučující, kteří bezprostředně a aktivně znají kolegiální sdílení, jej hodnotí jako prospěšnější a pravděpodobně si více uvědomují jeho

potenciál pro profesní rozvoj jednotlivců i týmu.

Povinná, či dobrovolná účast

Jedním z dilemat při organizování kolegiálního sdílení je, zda má být účast na setkáních pro vyučující povinná, či dobrovolná. Praxe na zapojených školách byla různá. Subjektivní hodnocení zúčastněných osob ale může být ve vztahu k zavedeným postupům jak souhlasné, tak nesouhlasné. Většina respondentek a respondentů preferovala dobrovolnou účast (61 %), naopak pro povinnou účast bylo jen 20 %. Výhody obou forem si uvědomovalo 13 % osob a nejistotu vyjadřovalo 6 % osob.

V otevřené otázce uváděli vyučující zdůvodnění jejich souhlasné či nesouhlasné odpovědi. Ve vztahu k povinné účasti jsme identifikovali dva hlavní důvody. Jeden důvod pro povinnou účast se týkal budování týmu. Pro dobré fungování školy je nutné, aby profesním rozvojem procházel celý učitelský sbor, nejen aktivní učitelky a učitelé. Příkladem je odpověď učitelky 2. stupně s krátkou praxí: *Vnímám je jako nástroj ke zlepšení fungování školy a něco, co po nás jako po zaměstnancích vedení může oprávněně chtít. Když se supervizí část lidí pravidelně nebude účastnit, brzdí se tím potenciální rozvoj pedagogického kolektivu jako celku.* S tím souvisel i druhý uváděný důvod, kterým byla důležitost spolupráce napříč učitelským sborem. Zvláště ve větších školách je běžné, že vyučující nemívají časté příležitosti probírat do hloubky pracovní témata se všemi kolegy a kolegyňami. Více mluví jen s těmi, s kterými sedí v kabinetech nebo spolupracují na projektech. Supervize a podobné techniky nabízí možnost, aby se setkal tým napříč „přirozenými“ koalicemi. To však platí jen tehdy, když je účast

povinná. Takové postoje ilustrují následující odpovědi: *Je dobré, když se k problému/tématu mohou a vyjádří všichni, že všichni jsou součástí procesu a řešení.; Sjednocení sboru. Víme o sobě. Víme, co se u nás děje.; Bylo velice přínosné pracovat s kolegy, se kterými běžně nespolupracuji (spolupracuji méně).*

Důvody pro nepovinnou účast jsme na základě analýzy odpovědí identifikovali také dva. První, dominantní důvod se týkal toho, že absence povinnosti zaručí, že se zúčastní jen ti, kteří mají zájem a chuť. Takoví lidé jsou pak aktivnější a otevřenější, což efektivitu setkání posiluje. Naopak povinná účast znamená, že jsou přítomni i ti, kteří aktivitu odmítají, a tím sdílení bojkotují. Takové odpovědi poskytovali respondenty a respondenti bez ohledu na pracovní pozici i délku praxe: *Člověk by měl mít možnost volby. Pokud se zúčastní ze své vůle (např. po předchozí dobré zkušenosti), je práce efektivnější a radostnější, lidé otevřenější; Kde není přirozený zájem, povinnost se bude mít účinkem a ještě zatěžovat časem.* Druhý, méně frekventovaný důvod se týkal vzdálenosti probíraných témat. Účast má údajně význam jen pro ty, kterých se probírané téma bezprostředně týká: *Ne všichni v daný moment se potýkají se stejnou nebo podobnou situací; Měli by na supervizi chodit lidé, jež mají něco k řešení, kolikrát není ani žádné téma a pak se tam dvě hodiny povídá např. o tom, jakou měl kdo dovolenou.*

V případě druhého důvodu se jedná do značné míry o neporozumění podstatě supervize. Ta totiž nevyžaduje, aby všichni zúčastnění přinášeli svoje témata a/nebo aby měli bezprostřední vazbu na témata přinesená ostatními. Samotné členství v učitelském sboru je totiž důležité. Pozitivní úlohy „pasivnějších“ členů si je nicméně

mnoho respondentek a respondentů vědomo: *Učitel může čerpat inspiraci, naopak může poskytnout zpětnou vazbu; Ač se mi kolikrát na supervizi nechce a měla bych jiný program, nakonec jsem vždy spokojená, že jsem šla; Nakonec se ukáže, když některá supervize je označena za povinnou, že i ti, kterým se opravdu nechtělo, jsou často užiteční a zapojují se se svými názory*

Silnější odmítání povinné účasti bylo patrné mezi vyučujícími, kteří se osobně kolegiálního sdílení neúčastnili. Zatímco 24 % vyučujících se zkušenostmi se sdílením preferovalo povinnou účast, mezi těmi bez zkušenosti to bylo jen 9 %. Nepovinnou účast by naopak uvítalo 58 % sdílejících vyučujících, ale plných 67 % těch, kteří se sdílení neúčastní. Tyto rozdíly byly rovněž statisticky významné ($p < 0,05$).¹⁰ To znamená, že ti, kteří znají kolegiální sdílení, jsou nejen přesvědčeni o jeho větší prospěšnosti, ale také by častěji navrhovali účast na něm jako povinnou či částečně povinnou (39 % oproti 17 % mezi těmi, kteří zkušenost se sdílením nemají). Lidé z vedení škol ($n=15$) se častěji hlásili k nepovinné účasti (60 %) či kombinované povinné účasti (20 %).

Přítomnost vedení školy

Pojetí povinné účasti je ve svém důsledku faktorem, který má přímý vliv na složení supervizní skupiny. Je důležité, zda jsou přítomni ti, kteří nejsou s ostatními „na jedné lodi“. Od nich by hrozilo ignorování, zlehčování nebo dokonce zneužití vyslechnutých příspěvků. Obdobný efekt může mít přítomnost osob z vedení školy na setkání supervizní skupiny. Přítomnost

¹⁰ Zbývající podíl vyučujících do 100 % byl v otázce povinné, či dobrovolné účasti buď zcela nerozhodnutý, nebo preferoval kombinovanou variantu střídání povinné a dobrovolné účasti.

vedení školy má, stejně jako povinná účast, zásadní vliv na pocit bezpečí uvnitř skupiny.

Účast nadřazených je žádoucí na všech setkáních podle 38 % zúčastněných vyučujících a někdy/občas podle 22 %. Naopak jednoznačné odmítnutí účasti vedení uvedlo jen 10 % vyučujících. Až 30 % vyučujících si však vhodným řešením nebylo jistých. Samo vedení škol (n=15) svoji účast na supervizních skupinách vnímalo spíše skepticky. Pro plnou účast bylo jen 27 % a pro občasnou účast 33 %, což bylo méně než u ostatních skupin respondentek a respondentů.

Zkušenosti se sdílením opět vedly ke statisticky významným rozdílům ($p < 0,01$). Mezi těmi, kteří na setkání nechodili, souhlasilo s účastí vedení 19 % vždy a 19 % někdy (celkem 38 %). Naopak mezi těmi, kteří se supervizí účastnili, preferovalo přítomnost osob z vedení školy 44 % vždy a 23 % někdy (celkem 67 %). Účast vedení byla zdůvodňována jednak tím, že jsou součástí školy a týmu (*Patří do kolektivu.*), a jednak tím, že zodpovědné vedení by mělo znát názory a potřeby vyučujících, s nimiž se právě skrze supervizi může seznámit (*Měli by vědět, jak se cítíme v běžných dnech, o čem přemýšlíme, na co narážíme atd.*).

Druhý důvod ilustruje také následující odpověď: *Vztahy ve škole by měly být založené na důvěře a vedení školy má možnost některé věci měnit, lépe nastavit, nebo by mělo alespoň vědět, jak se učitelé cítí a s čím se potýkají.* Jak autorka výroku zdůraznila, ideálem či spíše podmínkou je vzájemná důvěra mezi vyučujícími a vedením. To považovala za zásadní i řada dalších vyučujících: *Zjistí problémy, kterými žije tým. Tým se ale musí cítit bezpečně.* Jak však upozorňovalo několik vyučujících, i v případě dobře fungující školy může pracovní hierarchie být sama

o sobě překážkou, kterou nelze odstranit: *Před vedením se kolektiv tolik neotevře.*

DISKUSE

Supervize je běžnou metodou profesního rozvoje v mnoha povoláních. Například v sociální práci je dáno zákonem, že zaměstnavatel musí zajistit nabídku pravidelné účasti na supervizi. Také v psychologii je účast na supervizi běžnou součástí profesionality. Tato praxe vyplývá ze skutečnosti, že v pomáhajících profesích, kde se pracuje neustále s druhými lidmi, je důležité průběžně reflektovat případné obtíže, selhání a dilemata. Ačkoliv je učitelství rovněž pomáhající profesí, je bohužel využívání supervize stále spíše výjimečné.

Náš výzkumný projekt popsal zkušenosti 15 základních škol, které supervizi (a případně i další techniky kolegiálního sdílení) využívají, a identifikoval vnímané přednosti i překážky, s nimiž se potýkají. Dotazníkové šetření mezi pracovníky a pracovníci škol (n=177) ukázalo, že supervize a celkově kolegiální sdílení je naprostou většinou zúčastněných osob považováno za užitečné a přínosné, a to jak pro ně osobně, tak pro učitelský profesní rozvoj obecně. Klonili by se tedy k výše zmiňované praxi sociální práce či psychologie, kde je pravidelná účast na supervizích považována za standard (Baštecká et al., 2016).

Získaná data ukazují na pozitivní přínos systematického kolegiálního sdílení profesních zkušeností, k němuž dochází prostřednictvím supervizí či dalších technik. Škola nemůže úspěšně vést své žáky, pokud nefunguje jako organismus. V současné době platí, že vyučující neuspějí jako jednotlivci, ale jen jako součást týmu. Škola jako funkční organismus a konkrétně žáci profitují z toho, když učitelský sbor má

nastavené fungující komunikační kanály, vyučující pravidelně spolupracují, navzdory individuálním rozdílům se podporují a doplňují (TALIS, 2013). Supervize pomáhá takové charakteristiky v učitelském týmu posilovat (Lazarová & Prokopová, 2004).

Sledované školy využívaly rozdílné způsoby organizace supervizí. Ve všech případech se jednalo o pravidelná setkání v intervalu 5-10 za školní rok (tedy 1x za měsíc či za dva měsíce), která se konala ve skupinách do 15 osob (s maximem 20 osob) a která byla vedena externím supervizorem či supervizorkou s náležitým výcvikem a délkou praxe tak, jak požadují tzv. šablony MŠMT. Na některých školách byla supervize vždy nebo alespoň občas povinná, převažoval však model dobrovolné účasti. Vzhledem k tomu, že školy využívající supervizi coby ne zcela rozšířenou metodu patří spíše k aktivnějším a progresivnějším, je logické, že uvnitř učitelského sboru existoval obvykle implicitní tlak na individuální zapojení vyučujících.

Účast na setkáních tak ve většině škol byla formálně nepovinná, avšak vyučující se přesto účastnili, a to jednak proto, že supervizi vnímali jako prospěšnou, a jednak proto, že by nechtěli „v tom ostatní nechat“. Většina vyučujících dobrovolnou účast preferovala jako optimální model. Přesto si ale podstatná část vyučujících uvědomuje i výhody povinné účasti, a to právě proto, že kolegiální sdílení vnímá jako nástroj profesního rozvoje a stmelování učitelského sboru, tak jak to vyplývá i ze zahraničních studií (Lee Harris & Anthony, 2001; Leonard & Leonard, 2001)

Na většině škol nebyvalo na supervizních setkáních přítomno vedení školy. Bylo však ochotné přijít, pokud si to skupina přála a téma to vyžadovalo.

Neúčast tedy obvykle byla motivována snahou dopřát kolektivu pocit soukromí a bezpečí tak, aby se vyučující mohli otevřít a skutečně mluvit o svých niterných pocitech. Sami vyučující naopak povětšinou přítomnost vedení vítali (až 2/3), protože to brali jako důkaz toho, že je vedení s učitelským sborem „na jedné lodi“. Tam, kde důvěra a bezpečí nepanují, je však vhodnější, aby se vedení setkání neúčastnilo.

Výsledky ukazují, že jak v případě účasti, tak v případě přítomnosti vedení jde spíše než o organizační model supervize o to, zda se daří vytvořit pocit bezpečí. Povinná účast i přítomnost vedení mohou na některých školách být z hlediska pocitu bezpečí zcela v pořádku, zatímco na jiných mohou být jeho zásadní překážkou. Aby byla supervize na škole úspěšná, je třeba, aby vedení školy dobře odhadlo potřeby svého týmu (zda vůbec situace na škole supervizi umožňuje nebo je vhodnější jiný postup), aby pro svůj tým vybralo vhodného supervizora či supervizorku (každý má jiný osobní styl a způsob komunikace), aby dojednálo takový organizační model supervize, který bude vyučujícím vyhovovat (z hlediska frekvence, termínů a místa), a aby myšlenku supervize v učitelském sboru dobře komunikovalo.

Supervize není nástrojem kontroly a neměla by tak být ani představována (Pavlas Martanová, 2019). Jak potvrdil náš výzkum, většina vyučujících vnímá supervizi a další techniky kolegiálního sdílení jako přínosné. Je však nezbytné, aby se sdílení odehrávalo v bezpečné atmosféře. Na jejím vytvoření má klíčový vliv právě vedení školy.

LITERATURA

AVALOS, B. Teacher Professional Development in Teaching and Teacher Education Over Ten Years. *Teaching*

- and *Teacher Education*, 2011, 27(1), 10-20.
- BAŠTECKÁ, Bohumila, ČERMÁKOVÁ, Veronika a KINKOR, Milan. *Týmová supervize: teorie a praxe*. Vydání první. Praha: Portál, 2016. 325 stran. ISBN 978-80-262-0940-9.
- EVANS, L. Professionalism, professionalism and the development of education professionals. *British journal of educational studies*, 2008, 56(1), 20-38.
- GUSKEY, T. R. Professional development and teacher change. *Teachers and teaching*, 2002, 8(3), 381-391.
- HARRIS, D. L., ANTHONY, H. M. Collegiality and its role in teacher development: Perspectives from veteran and novice teachers. *Teacher Development*, 2001, 5(3), 371-390.
- HAWKINS, Peter a SHOHET, Robin. *Supervize v pomáhajících profesích*. Překlad Helena Hartlová. Vydání druhé. Praha: Portál, 2016. 202 stran. ISBN 978-80-262-0987-4.
- LAZAROVÁ, B., PROKOPOVÁ, A. Učitelé a jejich další vzdělávání: k některým psychologickým aspektům. *Pedagogika*. 2004, 54(3). 261-273
- LEONARD, L., LEONARD, P. The continuing trouble with collaboration: Teachers talk. *Current Issues in Education*, 2003, 6(15).
- McCOMB, V., EATHER, N. Exploring the personal, social and occupational elements of teacher professional development. *Journal of education and Training Studies*, 2017, 5(12), 60-66.
- MICHEK, S. Využití aktivit podporujících profesní rozvoj a vnímání jejich překážek učiteli základních a středních škol. *Pedagogika*. 2016, 66(4).
- PAVLAS MARTANOVÁ, V. (2020). Supervize jako jeden z efektivních nástrojů péče o učitele. *Komenský*. 2020 144/4.
- POL, Milan et al. *Když se školy učí*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2013. 196 s. ISBN 978-80-210-6130-9.
- RODGERS, C. Defining reflection: Another look at John Dewey and reflective thinking. *Teachers college record*, 2002, 104(4), 842-866.
- ROSS, J. A., BRUCE, C. D. Teacher self-assessment: a mechanism for facilitating professional growth. *Teaching and Teacher Education*. 2007, 23(2), 146-159.
- SASSON, B. D., SOMECH, A. Observing aggression of teachers in school teams. *Teachers and Teaching*, 2015, 21(8), 941-957.
- SMETÁČKOVÁ, Irena et al. *Techniky kolegiálního sdílení profesních zkušeností: když spolu vyučující mluví o práci...* Praha: Univerzita Karlova – Pedagogická fakulta, 2021. 174 stran. ISBN 978-80-7603-272-9.
- STARÝ, Karel et al. *Profesní rozvoj učitelů: podpora učitelů pro zlepšování výsledků žáků*. Vyd. 1. V Praze: Karolinum, 2012. 188 s. ISBN 978-80-246-2087-9.
- SVENDSEN, B. Teachers' experience from a school-based collaborative teacher professional development programme: reported impact on professional development. *Teacher Development*. 2016, 20(3), 313-328.

KONTAKT

doc. PhDr. Mgr. Irena Smetáčková, Ph.D.
Katedra psychologie, PedF UK,
irena.smetackova@pedf.cuni.cz

ANALÝZA ZMĚNY AKTUÁLNÍHO PSYCHICKÉHO STAVU U PRACOVNÍKŮ INTEGROVANÉHO ZÁCHRANNÉHO SYSTÉMU (IZS) PO ABSOLVOVÁNÍ 7DENNÍ LÁZEŇSKÉ LÉČBY

ANALYSIS OF CHANGES IN THE PSYCHOLOGICAL STATE OF INTEGRATED RESCUE SYSTEM WORKERS AFTER A 7DAY SPA TREATMENT

ALINA HUSEYNLI, PATRICIE HLOUŠKOVÁ, VĚRA MARKOVÁ, HELENA SAFARIKOVÁ

Abstrakt: Poruchy duševního zdraví, profesní vyhoření a vyčerpání se nejvýrazněji projevují u pracovníků pomáhajících profesí, kde dochází k častým sociálním interakcím. Aby nedocházelo ke vzniku profesionální deformace, má pro výkon těchto profesí obrovský význam psychohygiena a prevence psychických problémů. Za jednu z možností prevence duševních poruch lze považovat léčebný pobyt ve specializovaném lázeňském zařízení, což demonstrují výsledky této studie. Na základě výsledků provedeného standardizovaného dotazníkového šetření POMS (Profile of Mood States) lze pozorovat významnou změnu jednotlivých dimenzí psychického stavu zúčastněných probandů po absolvování 7denního pobytu ve specializovaném lázeňském zařízení. Největší změna po absolvování lázeňského pobytu byla pozorována v oblasti únavy. Pobyt v lázních slouží k podpoře obranných mechanismů jedinců, posiluje základní fyziologické funkce a vede k částečné nebo úplné obnově narušených psychických funkcí organismu.

Klíčová slova: lázeňství, duševní zdraví, vyhoření, stres, balneologie, POMS

Abstract: Mental health disorders and professional burnout are most pronounced among workers in the helping professions. The prevention of psychological problems is of great importance in these professions. According to the results of this study, a therapeutic stay in a spa facility can be an effective way of preventing mental health problems. Based on the results of the standardized questionnaire POMS (Profile of Mood States), a significant change in the individual dimensions of the psychological state of the participating probands after a 7day stay in a specialized spa facility was observed. The most significant change after the spa stay was in the fatigue dimension. Staying in the spa helps to support the protection mechanisms of individuals, strengthens basic physiological functions and restores disturbed psychological functions of the organism.

Key words: spa, mental health, burnout, stress, balneology, POMS

ÚVOD

Pracovníci v tzv. pomáhajících profesích představují ohroženou skupinu z hlediska péče o duševní zdraví a vzniku syndromu vyhoření. Výkon pomáhajících profesí vyžaduje nejenom znalosti, zkušenosti a dovednosti, ale předpokládá také ryzost charakteru, mravní čistotu a vědomí odpovědnosti. Vysoké pracovní požadavky ve spojení s psychickou, emocionální a fyzickou náročností výkonu těchto povolání mohou představovat nepoměrnou zátěž a vést k emočnímu a kognitivnímu vyčerpání a vyhoření (Jankovský, 2003). Aby se předcházelo profesionální deformaci, má pro výkon pomáhajících profesí obrovský význam prevence poruch duševního zdraví. Jednou z možností ochrany a podpory duševního zdraví je preventivní léčebný pobyt ve specializovaném lázeňském zařízení.

Duševní zdraví

Duševní zdraví představuje stav, který jedinci umožňuje realizovat vlastní nadání, vyrovnávat se s běžnými životními stresory, produktivně a úspěšně pracovat a podílet se na životě vlastní společnosti (WHO, 2004). Duševní zdraví není absence duševního onemocnění, ale základní komponenta zdraví, tj. stavu fyzické, mentální a sociální vyrovnanosti. Duševní pohodu člověka ovlivňuje udržení rovnováhy mezi působením pozitivních a negativních faktorů. Mezi pozitivní faktory, které přispívají k dosažení duševní pohody, můžeme zařadit zdravou výživu, pravidelný pohyb, dostatečný spánek, zdravou atmosféru na pracovišti, dostatek pozitivních sociálních kontaktů s příbuznými, přáteli a kolegy. Typickým negativním faktorem ohrožujícím duševní zdraví je stres a jím následně vyvolané stavy jako úzkost a deprese. Stresory můžeme rozdělit na

fyziologické (bolest, nemoc, úraz, špatné environmentální a hygienické podmínky apod.), psychické (negativní emoce, strach z nenaplnění něčích očekávání, pracovní přetížení, zvýšená únava apod.) a sociální (náročné životní události, konfliktní situace v rodině a nejbližším okolí apod.) (Švamberská Šauerová, 2018). S dlouhodobým působením chronického psychosociálního stresu, spojeného především s prací, souvisí i syndrom vyhoření.

Fyziologie stresu

Ústředním bodem zájmu u biologických aspektů vyhoření a vyčerpání je vyplavování tzv. stresových hormonů, zejména kortizolu (produkovaný kůrou nadledvin). Jeho hlavním cílem je mobilizace organismu při stresu, především jeho vlivem na energetický metabolismus. Zajišťuje dostatečné zásobení mozku glukózou, jejíž zásoby zvyšuje stimulací tzv. glukoneogeneze (proces tvorby glukózy např. z proteinů), podporuje lipolýzu a tím přispívá k získávání energie, ovlivňuje i minerální metabolismus. Stimulací kardiovaskulárního systému udržuje kortizol oběhové funkce. Kortizol má tlumivý vliv na imunitu a má významný protizánětlivý účinek (stimuluje tvorbu protizánětlivých cytokinů) (Ganong, 2005). V reakci na stres hraje významnou roli aktivace osy hypothalamus-hypofýza-nadledviny. Při reakci na akutní stres stoupá produkce adrenalinu a noradrenalinu a stoupá i sekrece kortizolu. Poté, co stresor přestane působit, rozvíjí se adaptační reakce s návratem k normálním hladinám těchto hormonů. Trvalé nebo vracející se negativní myšlenky, pocity neřešitelnosti situací či dlouhodobá bolest představují chronický stres, který vede k reakci, při níž dochází k nadměrné či prodloužené sekreci kortizolu a vzniku zvýšené pohotovosti. Prolongovaná sekrece

kortizolu vede ke stavu, kdy je fyziologické působení kortizolu narušeno, jednoduše řečeno dojde k vyčerpání nadledvin. Na základě chronické aktivace této osy dochází k poruše funkce kortizolu, rozvoji chronického zánětu, chronického oxidativního stresu a na tomto základě může dojít k vzniku řady patologických stavů, včetně chronické bolesti nebo autoimunitních chorob (Hannibal, et al., 2014). Osoby postižené deficitem kortizolu jsou často výrazně únavnější ve fyzicky náročnějších situacích, jsou málo odolné vůči stresu a mají sklon k depresivní náladě.

Chronický stres a pocity nedostatečného zvládnání životních zkušeností, kdy výsledky neodpovídají očekáváním, mohou vyvolávat pocity beznaděje (Kitzlerová, 2012; Ganong, 2005). Pokud mají dlouhodobý charakter, stávají se součástí tzv. depresivního syndromu (Praško, 2003).

Lázeňská léčba

Lázeňství představuje ucelený léčebný systém doplňující cíleně, všeobecně a systematicky všechny složky v péči o zdraví lidského organismu. Pro balneoterapii je zásadní využívání přírodních léčivých zdrojů (minerální vody, zřídelní plyn, peloidy, klima příznivé k léčení). Je výrazně šetrnější k lidskému organismu, než je léčba medikamentózní či jiný lékařský zákrok. V systému zdravotní péče plní lázeňská péče dvě funkce: léčebnou a preventivní (Špišák a kol., 2020; Jandová, 2009). Mezi léčebné funkce lázeňské léčby patří především odstranění/zmírnění zdravotních potíží, zpomalení průběhu nemoci, kompenzace/zlepšení funkcí poškozených orgánů. Preventivní lázeňské pobyty slouží k primární (udržení zdraví, posílení zdravotní kondice, zvýšení odolnosti) a sekundární (zabránění recidivy

chorob, zhoršení chronických potíží) prevenci (Špišák a kol., 2020).

Lázeňská péče vede ke zvýšení odolnosti vůči působení nepříznivých zátěžových vlivů. Soustavou fyzikálních a psychických podnětů dochází ke změně reaktivity a regulace organismu na kvalitativně vyšší úroveň (Novotný a kol., 2007). Léčba zahrnuje lázeňské a regenerační procedury, integrovanou léčbu metodami celého spektra oboru rehabilitační a fyzikální medicíny, ale také edukací jedinců v režimových opatřeních, psychoterapii a dietoterapii. Pobyt slouží k harmonizaci, úlevě organismu a udržení duševního zdraví v kondici. Pobyt v lázních lze považovat za jeden z možných nástrojů, jak obnovit a posílit základní fyziologické funkce, upevnit regulační a kompenzační mechanismy, udržet fyziologickou koncentraci stresových mobilizačních hormonů a udržet tak duševní zdraví v dobré kondici. (Špišák a kol., 2020; Špišák, Hloušková, 2021; Hloušková, Špišák, 2021)

CÍLE A METODIKA

Cílem této studie bylo zjistit efekt 7denního lázeňského pobytu ve specializovaném lázeňském léčebně rehabilitačním zařízení na aktuální psychický stav pracovníka v pomáhajících profesích pomocí standardizovaného dotazníku POMS (Profile of Mood States). Dotazníkové šetření odpovídá na stanovenou výzkumnou otázku: „Dojde ke změnám aktuálního psychického stavu lázeňského hosta v jednotlivých dimenzích po 7denním pobytu v specializovaném lázeňském zařízení?“ a ověřuje hypotézu, zda existuje statisticky významný rozdíl v jednotlivých dimenzích dotazníku POMS před a po lázeňském pobytu. Lázeňský pobyt zahrnoval následující léčebné procedury: pitné a terénní kúry,

elektroterapii, hydroterapii, mechanoterapii, termoterapii, fototerapii a další.

Pro diagnostiku jednotlivých škál aktuálního psychického stavu pracovníka IZS před pobytem a po 7denním pobytu ve specializovaném lázeňském zařízení byla použita kratší verze standardizovaného dotazníku POMS (Stuchlíková a kol., 2005). Tento dotazník je považován za rychlou a ekonomickou metodu k profilování emočních stavů a nálad, zejména v souvislosti s potřebou sledovat efekt krátkodobých terapií. V dotazníku je obsaženo 6 faktorů:

1. Tension – Axiety (napětí – úzkost)
2. Depression – Dejection (deprese – sklíčenost)
3. Anger – Hostility (hněv – nepřátelskost)
4. Vigor – Activity (vitalita – aktivita)
5. Fatigue – Inertia (únava – netečnost)
6. Confusion – Bewilderment (zmatek – popletenost)

Každý z těchto faktorů je v dotazníku následně charakterizován několika adjektivy. Např. u faktoru únavy (č. 5) jsou to adjektiva: opotřebovaný, unavený, vyčerpaný, utahaný, přetažený, neschopen se soustředit, které detailněji charakterizují tento faktor.

Do výzkumného souboru bylo zařazeno třicet lázeňských hostů – pracovníků IZS. Každý proband vyplnil dva stejné dotazníky POMS, které jsou pro přehlednost vytištěny z obou stran na jednom listu. První dotazník byl vyplněn vždy před nástupem na lázeňskou péči, druhý dotazník se vyplňoval po 7 dnech absolvování lázeňského pobytu. Testovaná osoba hodnotila nabízená adjektiva, která popisují afektivní stavy na 5 bodové škále intenzity: vůbec ne – trochu – středně – značně – velmi značně, přičemž 1 znamená „vůbec ne“ a 5 znamená „velmi značně“.

Podstatu zcela anonymního dotazníku a způsob jeho vyplňování testovaným

osobám vysvětlovala lázeňská lékařka před nástupem na lázeňský pobyt. Pacienti se výzkumu účastnili zcela dobrovolně a před vyplněním dotazníku měli možnost probrat s lékařkou jakékoliv nejasnosti. Kromě samotného dotazníku POMS byli respondenti dotazováni na pohlaví, věk a pracovní pozici. Tyto údaje byly zohledněny v rámci analýzy dat.

Za účelem ověření stanovených hypotéz byla data získaná z dotazníkového šetření následně zpracována pomocí statistického softwaru R. Pro všech 6 faktorů byly určeny základní charakteristiky výzkumného souboru před a po pobytu v lázních. K vyhodnocení distribuce dat před a po lázeňském pobytu byl použit histogram. Pro ověření, zda se jedná o normální rozdělení byl využit Anderson-Darlingův test normality a/nebo Shapiro-Wilkův test. Pro ověření, zda existuje statisticky významný rozdíl mezi bodovým hodnocením před a po lázeňském pobytu byl použit Wilcoxonův párový test v případě nenormálních dat a párový t-test v případě dat normálních. Závislost změny v bodovém hodnocení na pohlaví byla vyhodnocena pomocí Mann-Whitney testu. Statistické testy byly prováděny na hladině významnosti $\alpha = 5\%$.

VÝSLEDKY

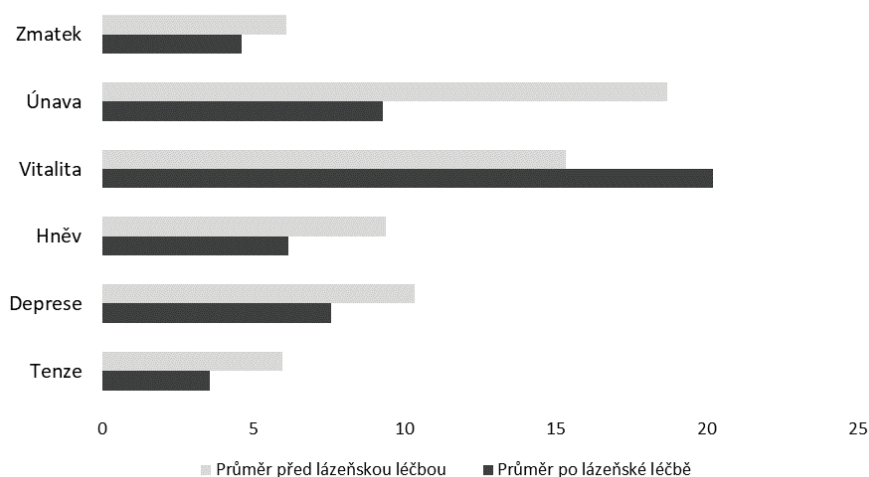
Výsledky dotazníkového šetření jsou znázorněny v následujících grafech 1-3. Ve všech zkoumaných oblastech byl potvrzen benefiční vliv 7denního pobytu ve specializovaném lázeňském zařízení na psychický stav pracovníků IZS.

Největší změna po absolvování lázeňského pobytu byla dle hodnot mediánů a průměrů pozorována v oblasti únavy (Graf 1, Graf 2). Před nástupem na léčbu se pohybovalo bodové hodnocení v rozmezí od 9 do 28, (\bar{x} 18.7, Med 19). Po absolvování lázeňského pobytu se

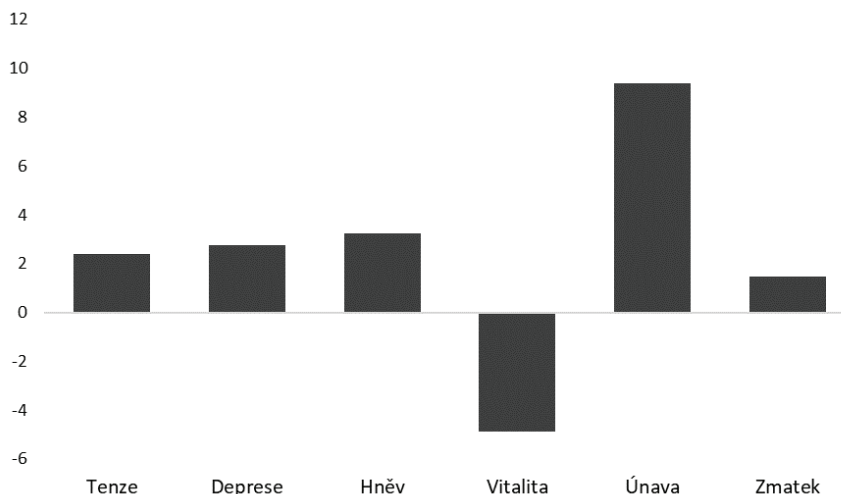
rozmezí změnilo od 6 do 17 (\bar{x} 9.3 a Med 9). Faktor únavy následně detailně znázorňuje Graf 3, kde je uvedena průměrná hodnota změny jednotlivých adjektiv před a po lázeňské kúře. Největší změna v hodnotách je zde pozorována u vyčerpání. Nejmenší změna, průměrně o 1.47 bodu, byla pozorována u faktoru „zmatenost“, který je charakterizován kognitivní neefektivitou spojenou s neschopností kontrolovat pozornost. Průměrné hodnoty tohoto faktoru se obecně pohybují ve velmi malém rozsahu. Stejně tomu tak bylo

i u faktoru tenze. Navzdory tomu i u těchto dimenzí lze potvrdit trend předchozích faktorů (kromě vitality), kde průměrné hodnoty po lázeňské léčbě vzrůstaly. Faktor vitality má opačnou polaritu a ve všech případech negativně koreluje s hněvem, únavou, depresí, zmateností a tenzí. Zlepšení/zhoršení nálady v dané konkrétní dimenzi není závislé na pohlaví probanda. Ani v jednom případě se neprokázal vliv pohlaví na změnu v hodnocených oblastech.

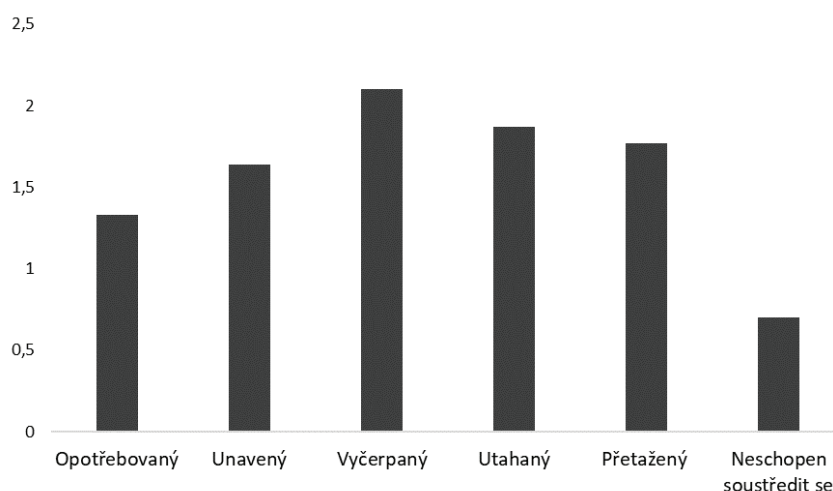
Graf 1. Průměrné hodnoty před a po lázeňském pobytu.



Graf 2. Průměrná změna v jednotlivých hodnocených oblastech před a po lázeňském pobytu.



Graf. 3. Průměrná změna před a po lázeňském pobytu v jednotlivých hodnocených otázkách v oblasti únavy.



DISKUZE A ZÁVĚR

Prezentovaná studie se primárně zabývala porovnáním aktuálního psychického stavu pracovníků IZS před nástupem a po absolvování 7denního léčebného pobytu v lázních. Bylo předpokládáno, že léčebná lázeňská intervence povede k významným změnám psychiky, která je charakterizována pomocí 6 faktorů standardizovaného dotazníku POMS.

Prevence duševních onemocnění u pracovníků IZS představuje velmi složitou, důležitou a opětovaně diskutovanou oblast. Vymětal (2010) poukazuje na důležitost využívání metod psychohygieny u pomáhajících profesí. Ochrana psychického zdraví je důležitá i mimo roli pomáhajícího (Bartošíková, 2006) a měla by vést k vytvoření si vlastního smysluplného příjemného a fyzicky aktivního života. Důležitá je samozřejmě správná životospráva, včetně zdravé výživy, dostatku spánku a přiměřené pohybové aktivity. Snížení excitace stresu a úzkosti pomocí adekvátních činností, jako je odpočinek, cvičení či relaxace (Mastiliaková, 2007) je velmi doporučováno. Během relaxace se krev koncentruje do vnitřních orgánů, dýchání je hlubší a pomalejší, klesá spotřeba

kyslíku a udržovací systémy odpočívají a revitalizují se. Při pravidelné relaxaci nejenže mizí tělesná reakce na stres, ale zkracuje se i čas potřebný k zotavení. Vitální funkce těla se rychleji vrací do normálu. Člověk se vyrovnává se zátěží tělesně i duševně (Vymětal, 2010). Stanovené cíle pilotní studie se podařilo naplnit a dotazníkové šetření realizovat v souladu se stanovenou metodikou. Hypotéza, že existuje statisticky významný rozdíl ve všech dimenzích dotazníku POMS před a po absolvování lázeňského pobytu byla potvrzena. U zúčastněných probandů došlo k významným změnám jednotlivých dimenzí aktuálního psychického stavu. Snížila se hladina napětí, deprese, únavy, hněvu a zmatku a zvýšila se vitalita. Největší změna po absolvování lázeňského pobytu byla dle hodnot mediánů a průměrů pozorována v oblasti únavy. Únava je fyziologický stav, který je reakcí organismu na vyčerpání zásob energie ve svalových a nervových buňkách, jedná se o přirozený důsledek dlouhodobé a namáhavé fyzické a mentální činnosti (Nakonečný, 2000). Podle Machače a kol. (1985) neexistuje jasná hranice mezi únavou psychickou a fyzickou, zatímco objektivním projevem

fyzické únavy je pokles výkonu, psychickou únavu charakterizují subjektivní pocity, jako jsou např. emočně negativní tenze. Včasná detekce únavy a vyčerpání je nesmírně důležitá, tendence podceňovat signály vyčerpání může mít fatální následky.

Pohlaví nehrály zásadní roli ve změnách jednotlivých faktorů v dotazníku. Toto zjištění bylo překvapující, protože výzkumy se shodují na vyšší prevalenci syndromu vyhoření a psychických problémů mezi ženami, a to zejména ženami středního věku s malými dětmi, u kterých dochází k přetížení pracovními a rodinnými povinnostmi (Purvanova a Muros, 2010).

Výsledky této pilotní studie ukazují, že už 7denní lázeňský pobyt vede k pozitivní změně aktuálního psychického stavu u probandů. Tabarka (1971) uvádí, že preventivní lázeňská léčba hraje svoji účelnou roli ještě před objevením se příznaků psychických poruch z hrozící exhausce, z přepětí apod. České lázeňství je charakteristické tzv. komplexní lázeňskou léčbou, která v sobě zahrnuje nejen vlastní léčebné a regenerační procedury, ale také pobyt v určitém přírodním prostředí, v němž dochází k synergii hygienických, environmentálních a estetických předpokladů. K léčbě a prevenci duševních poruch se v lázních využívá především příznivého klimatu jako jedné ze součástí komplexní lázeňské péče, dále pohybové léčby (Špišák a kol., 2020). Významnou roli v celkovém účinku lázeňského pobytu hrají emoční faktory, kterými se rozumí kladné emoce, vnímání krásy krajiny, ticha, příjemné „zvukové kulisy“, vůně vegetace, čistota prostředí (Stibor, 1956). Důležitou součástí pobytu je psychoterapie a edukace (Hloušková, Špišák, 2021). Prostá rekreace bez lékařského vedení a léčebného režimu

nemůže splnit svoje preventivní poslání (Tabarka, 1971).

Je nutné zmínit, že výsledky tohoto dotazníkového šetření mohly být ovlivněny různými dalšími faktory. Jednalo se o první výzkum této problematiky v lázních, cílem bylo získat přehled o změně aktuálního psychického stavu lázeňských hostů po absolvování 7denního pobytu ve specializovaném lázeňském zařízení. Tato studie bude pokračovat sledováním změny psychického stavu lázeňských hostů po dvoutýdenní a třítydenní lázeňské léčbě a bude předmětem dalšího šetření s využíváním nových metod testování.

LITERATURA:

- BARTOŠÍKOVÁ, Ivana. *O syndromu vyhoření pro zdravotní sestry*. Vyd. 1. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů, 2006. 86 s. ISBN 80-7013-439-9.
- GANONG, William F. *Přehled lékařské fyziologie: dvacáté vydání*. Praha: Galén, ©2005. xx, 890 s. ISBN 80-7262-311-7.
- HANNIBAL, K. E., BISHOP, M. D. Chronic stress, cortisol dysfunction, and pain: a psychoneuroendocrine rationale for stress management in pain rehabilitation. *Phys Ther.* 2014, 94:1816-1825.
- HLOUŠKOVÁ, P., ŠPIŠÁK, L. *Manuál lázeňské léčebně–rehabilitační péče. Metodika podávání balneoprocedur II (elektroterapie, fototerapie, dietoterapie, edukace, klimatoterapie)*. Institut lázeňství a balneologie, v.v.i. OP Výzkum, vývoj a vzdělávání CZ.02.2.69/0.0/0.0/18_055/00 13938.
- JANDOVÁ, Dobroslava. *Balneologie*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009. xvi, 404 s., 16 s. barev. obr. příl. ISBN 978-80-247-2820-9.
- JANKOVSKÝ, Jiří. *Etika pro pomáhající profese*. Vyd. 1. Praha: Triton, 2003.

223 s. ISBN 80-7254-329-6. Dostupné také z: <http://www.ereading.cz>.

KITZLEROVÁ, E. Deprese a kardiovaskulární onemocnění. *Interní Med*, 2012, 14.

MACHAČ, Miloš, HOSKOVEC, Jiří a MACHAČOVÁ, Helena. *Emoce a výkonnost*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985. 285 s.

MASTILIAKOVÁ, Dagmar. *Holistické přístupy v péči o zdraví*. Vyd. 2., nezměn. V Brně: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů, 2007. 164 s. ISBN 978-80-7013-457-3.

NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*. Vyd. 1. Praha: Academia, 2000. 335 s. ISBN 80-200-0763-6.

NOVOTNÝ, J., VAŘEKA, J., KUBÁNEK, J., PLEVOVÁ, J. Lázeňská léčba pacientů s psychickými poruchami. *Psychiat. pro Praxi*, 2007, 3.

PRAŠKO, Ján et al. *Smišená úzkostně depresivní porucha: příručka pro klinickou praxi*. Praha: pro LUNDBECK vydal Galén, 2003. 38 s. ISBN 80-86257-34-7.

PURVANOVÁ, R. K., MUROS, J. P. Gender differences in burnout: A meta-analysis. *Journal of Vocational Behavior*. 2010, 77 (2).

STIBOR, J. Úkoly lázeňské klimatologie a klimatotherapie. *Fysiatr. Věst.* 1956, 34.

STUČHLIKOVÁ, I., MAN, E., HAGTVET, K. Dotazník k měření afektivních stavů: konfirmační faktorová analýza krátké české verze. *Československá psychologie*. 2005, 49 (5).

ŠPIŠÁK, L. a kol. *Manuál lázeňské léčebně-rehabilitační péče. Obecné principy a speciální přístupy dle indikací*. Institut lázeňství a balneologie,

v.v.i. OP Výzkum, vývoj a vzdělávání. 2020. CZ.02.2.69/0.0/0.0/18_055/00 13938.

ŠPIŠÁK, L., HLOUŠKOVÁ, P. *Manuál lázeňské léčebně-rehabilitační péče. Metodika podávání balneoprocudur I (Aplikace přírodních léčivých vod, zřídelného plynu, oxygenoterapie, aplikace peloidů a bahen, radioterapie)*. Institut lázeňství a balneologie, v.v.i. OP Výzkum, vývoj a vzdělávání. 2021. CZ.02.2.69/0.0/0.0/18_055/00 13938.

ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Vydání 1. Praha: Grada, 2018. 276 stran. Pedagogika. ISBN 978-80-271-0470-3.

TABARKA, Karel. *Metodika lázeňské léčby u nemocí psychických*. Praha: Balnea, 1971. 169 s.

VYMĚTAL, Jan. *Úvod do psychoterapie*. 3., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2010. 287 s. Psyché. ISBN 978-80-247-2667-0.

WHO. Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice: Summary report. 2004.

KONTAKT

Ing. Alina Huseynli

RNDr. Patricie Hloušková, PhD.

Ing. Věra Marková

MUDr. Helena Safariková

Institut lázeňství a balneologie, v.v.i.,
nábř. Jana Palacha 932/20,
360 01 Karlovy Vary.

e-mail: info@i-lab.cz

VÝZNAM PSYCHOLOGICKÉHO KONTRAKTU A KOMUNIKACE V UDRŽENÍ MOTIVACE DOBROVOLNÍKŮ

THE IMPORTANCE OF PSYCHOLOGICAL CONTRACT AND COMMUNICATION IN MAINTAINING VOLUNTEER MOTIVATION

TOMÁŠ MIROVSKÝ

Abstrakt: Příspěvek se věnuje významu komunikace s dobrovolníky na velkých sportovních akcích a preferencí způsobů komunikace v období před zahájením sportovní akce a následně během konání. Upozorňuje na potřebu dobře naplánované a zvolené komunikace v době od přihlášení dobrovolníků k účasti na sportovní akci až do doby těsně před akcí samotnou a potřebě naplnění psychologického kontraktu mezi dobrovolníkem a organizátorem akce.

Klíčová slova: dobrovolníci, velké sportovní akce, motivace, komunikace

Abstract: The article focuses on the importance of communication with volunteers at major sporting events and the preferences of communication methods in the period before and during the sporting event. It draws attention to the need for well-planned and well-chosen communication from the time volunteers sign up to participate in a sporting event until just before the event itself and the need to fulfil the psychological contract between the volunteer and the event organiser.

Key words: Volunteers, large sporting events, motivation, communication

ÚVOD

Dobrovolnictví lze definovat jako veřejně prospěšnou činnost konanou jedinci – dobrovolníky svobodně a bez nároku na odměnu.“ (MVČR, 2018). Možnost jejich využití je dlouhodobě společensky žádoucí, v posledních měsících v souvislosti s pandemií Covid-19 se však potřeba zapojení občanské společnosti do pomoci druhým ještě zvyšuje. Nejde jen o pomoc lidem, kteří jsou touto nemocí či její hrozbou a souvisejícími opatřeními zasaženi,

ale významně se podílejí na aktivitách, které mohou působit jako sekundární či terciární prevence tělesného a duševního zdraví v souvislosti s přísnými karanténními opatřeními (zejména omezení pohybových a kulturních aktivit a sociálních kontaktů). S ohledem na odborné zaměření autora příspěvku je dále řešena problematika zapojení dobrovolníků do sportovních akcí a problematika motivace k udržení jejich dlouhodobé spolupráce.

Zapojení dobrovolníků do velkých sportovních akcí

Drtivá většina sportovních akcí se bez aktivního zapojení dobrovolníků neobejde. Velké sportovní akce potřebují obsadit desítky pozic personálem, na který obvykle nemají potřebný rozpočet a doplňují tedy svůj organizační tým dobrovolníky s tím, že doufají v jejich dostatečné množství (tedy v kvantitu), ale i v jejich kompetence (tedy kvalitu). Úkolem dobrovolníků většinou bývá zajistit ty činnosti, které jsou v přímém kontaktu s diváky i aktivními účastníky, především pokud se jedná o masové sportovní akce. Tyto činnosti jsou mnohdy v kombinaci „zodpovědná/monotónní/stresová“.

Při přípravě velkých sportovních akcí musí organizátor oslovit velké množství dobrovolníků a musí po nich obvykle požadovat delší zapojení v řádu více dnů. S tím velmi úzce souvisí vhodný způsob motivace (resp. i podpory adherence) dobrovolníků k dlouhodobé spolupráci, zvláště pro období přípravné, kdy je vlastně dobrovolnická pozice v pasivní fázi (tzn., tvoří potenciální podporu, aniž by ale byla vyžadována aktivní činnost). To v mnoha případech vede ke ztrátě zájmu dobrovolníků, což je nepříjemnou komplikací v celém procesu organizace akce.

V této souvislosti je tedy nutné uvažovat, které teoretické koncepty je vhodné při motivaci dobrovolníků využít. Z mnoha koncepcí se jako efektivní teorie motivace mohou pro naše účely –

motivace dobrovolníků v dlouhodobém horizontu – jevit dvě, a to Herzbergova teorie a Vroomova expektační teorie.

Herzbergova dvoufaktorová teorie

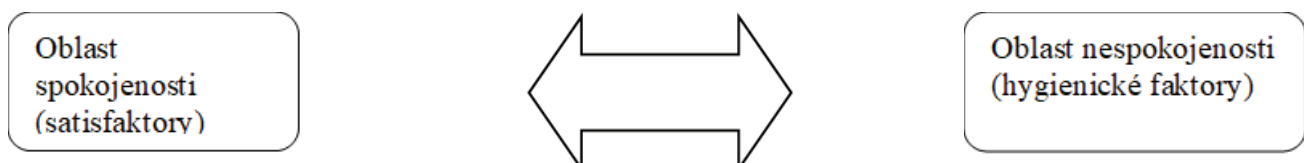
Tato teorie vznikla na přelomu padesátých a šedesátých let. Na základě pozorování identifikoval Frederick Herzberg dvě významné skupiny faktorů: motivátory a hygienické vlivy.

Motivátory jsou prostředky uspokojení lidských potřeb a aktivizují zájem a úsilí jedinců. Hygienické vlivy jsou činitele (podmínky), ve kterých člověk vykonává konkrétní činnosti, které ovlivňují jeho spokojenost (nespokojenost). Patří sem například podmínky prostředí, ovzduší spolupráce apod.

Existence a naplnění motivačních faktorů vyvolává pocit spokojenosti, kdežto nevhodné nastavení hygienických faktorů vyvolá nespokojenost jak v pracovním prostředí, tak v prostředí výchovně vzdělávacím (srov. Vlach, 2019).

Mezi vnitřní motivátory – vytvářející oblast spokojenosti (tzv. satisfaktory), zařadit způsob komunikace, úspěšnost, uznání, zodpovědnost, samostatná práce, osobnostní růst (např. s využitím různých technik osobnostního rozvoje, koučinku, zvýšení pocitu vlastní sebeúčinnosti a zvýšení sebevědomí).

Obr.1 Dvoufaktorová Herzbergova teorie



(Autor: M. Švamberk Šauerová, 2021)

Oblast komunikace v našem případě působí nejen jako „satisfaktor“ – tedy faktor podporující spokojenost, ale i jako psychohygienický zdroj motivace, neboť komunikace sportovní akce a jejího průběhu je důležitou součástí pracovních podmínek dobrovolníka.

Vroomova expektační teorie

Velmi zajímavou teorií při motivaci v pracovním prostředí, tedy i při práci s dobrovolníky, může být Vroomova expektační teorie. Vychází z předpokladu, že sílu motivu ovlivňuje míra očekávání, že dosažení cíle je reálné (souvisí s aspirační

úrovní). Podstatným faktorem je zde přitažlivost samotného cíle pro jednotlivce (viz faktory motivace uvedené na 6).

Štikar pro tuto teorii užívá název teorie valence (hodnoty) a očekávání. Teorie říká, že síla motivace závisí na velikosti očekávání dosažení stanoveného cíle a subjektivní přitažlivosti samotného cíle (Štikar a kol., 2003). Platí zde přímá úměra. Čím hodnotněji je cíl jedincem vnímán, tím větší snahu vedoucí k jeho dosažení je ochoten vyvinout.

Obr. 2 Vroomova expektační teorie



(Autor: Z. Švamberk, 2020)

Kvalita komunikace může výrazně ovlivňovat dobrovolníkovu očekávání vývoje sportovní události a má přímý vliv na ochotu trpělivě čekat několik měsíců na zahájení sportovní akce.

Zároveň se ukazuje, jak bylo již uvedeno, že právě u dobrovolníků hraje kvalita komunikace i významnou roli v oblasti psychohygienických podmínek, tedy je vhodné současně uvažovat i dříve zmíněnou Herzbergovu teorii.

Za žádoucí výsledek – přitažlivý cíl – můžeme v obecné rovině z pohledu Vroomovy teorie považovat potřebu podílet se na společensky prospěšné činnosti, možnost účasti na významné sportovní události, obdiv ke konkrétním sportovním událostem (např. Olympijské hry), možnost cestování, setkání s novými lidmi apod.

Konkrétní specifika motivace dobrovolníků

Podle studie (Ralston, Downward, 2004) se ukazují specifika motivací dobrovolníků na velkých sportovních akcích, tedy specifika jednorázového dobrovolnictví:

1. „Ukazuje se, že bez ohledu na předchozí zkušenosti, dobrovolnické zázemí a důvod účasti, hledají dobrovolníci naplnění slíbené spolupráce („psychological contract“) od samého počátku, a to nejen v období zapojení dobrovolníků během akce. Na začátku je spolupráce založena z velké části na důvěře, a tato očekávání musí být plněna;
2. Předpokládáme, že existuje „ideální soubor“ činností, které dobrovolník očekává od svého zapojení: plánování

aktivit, nábor, školení a komunikace, který si organizátor může připravit dopředu;

3. Zkušenosti z praxe čím dál častěji potvrzují, že pokud očekávání dobrovolníků nejsou splněna (s určitým stupněm přiměřenosti), pak lze očekávat větší nespokojenost (a v některých případech i ukončení spolupráce). Přestože někteří dobrovolníci mají větší toleranci k nejistotě a změnám, neměl by být tato hranice tolerance výrazně překročena. Touha být součástí jedinečné události, může přilákat dobrovolníci na začátku, ale nemusí to být dost silný motiv pro větší toleranci nesplněných slibů a očekávání;
4. Lze se domnívat, že sportovní akce vzbuzují větší zájem o dobrovolnictví a je třeba efektivního řízení dobrovolníků na každé akci. Tito pak mohou generovat pozitivní vlnu dobrovolnictví na dalších akcích“ (Mirovský, 2019).

„Dobrovolníci nepracují jen tak, pro nic za nic, ale mají k tomu své důvody, jsou motivováni. (...) Ochota participovat na dobrovolnických aktivitách je formována hodnotami, které občané těmto aktivitám připisují a také je v nich nacházejí.“ (Frič, Pospíšilová, 2010).

Jak je důležité udržet motivaci po celou dobu zapojení do akce, ukazují výsledky ze zapojení dobrovolníků během LOH v Rio de Janeiro 2016. Chaotické vedení dobrovolníků, nedostatečná informovanost, nedodržování slíbené pracovní doby, špatné a nedostatečné jídlo vedlo k tomu, že téměř 30% dobrovolníků nepřijelo, nebo skončilo během své práce (hovoří se o tom, že nakonec byl skutečný počet dobrovolníků cca 35 tisíc proti

předpokládanému počtu padesáti tisíc.). Díky tomu, se neúměrně zvýšily nároky na dobrovolníky, kteří zůstali pomáhat, především v jejich časovém vytížení. Což se, asi celkem pochopitelně, projevilo v závěrečném hodnocení. Ti, co skončili dříve, nebo vůbec nezačali, ani ti, co pracovali celou dobu a museli pracovat více, nebyli převážně spokojeni (Sims, 2016).

Rochester uvádí 4 dimenze (motivace, oblast působení, organizačního kontextu a dobrovolnické role) a 3 perspektivy (nezisková, občanské společnosti a volnočasová). Dobrovolnická práce na sportovních akcích je perspektivou volnočasová a tomu odpovídá:

1. „Motivace – entuziasmus, možnost získat kvalifikaci, najít sebevyjádření, uplatnit tvořivost
2. Oblast působení – umění, kultura, sport a rekreace
3. Organizační kontext – široký komplex organizací, který zahrnuje i malé komunitně založené organizace
4. Dobrovolnická role – výkonný pracovník, praktik, účastník plus celá škála dalších rolí (trenér, manažer apod.).“ (Rochester, 2012)

Hlavními druhy motivací dobrovolníků k účasti na velké sportovní akci jsou:

- duch nebo filosofie, na nichž je událost založena,
- angažovanost dobrovolníků jako místních, regionálních a národních občanů,
- podpora vývoje a image místní komunity, regionu a národa,
- hmotné a nehmotné zisky, (tedy to, co by jinak nezískali), zážitky,

odměny a příležitosti, které událost nabízí,

- očekávání dobrovolníků s organizací dané akce,
- kvalita a reference organizačního týmu a managementu dobrovolníků.

Stejně tak lze specifikovat hlavní překážky pro dobrovolnickou pomoc:

- nedostatek času,
- neznalost jiných dobrovolníků,
- pocit (obavy), že zájemce nemá potřebné kompetence,
- věk.

Pokud bychom měli specifikovat dobrovolnictví na sportovních akcích do několika bodů, mohlo by vypadat takto:

- dobrovolníci na sportovních akcích jsou specifickou skupinou dobrovolníků a je třeba s nimi podle toho pracovat,
- je třeba zjistit motivace k účasti a komunikaci musí být před akcí i během akce oboustranná,
- je třeba stanovit jasná pravidla, organizátor musí vyžadovat jejich plnění a současně slibovat jen to, co může splnit a to realizovat,
- je dobré využít potenciálu sportovní akce pro další zapojení dobrovolníků při opakování akcí, nebo při dlouhodobé činnosti,
- dobrovolník se na akci musí cítit platným členem organizačního týmu a musí mít možnost (pokud bude chtít) překročit hranici dobrovolnictví.

Jedním ze specifík dobrovolnictví na velké sportovní akci je to, že motivace účastnit se velké sportovní akce, být součástí

tohoto týmu a jedinečné události a atmosféry, je mnohdy důležitější, než problémy a nespokojenost s konkrétní prací.

V této souvislosti se hoří i o „vyhoření“ dobrovolníků, kde se jako nejčastější důvody uvádí:

- intenzivní časová a energetická angažovanost,
- přehnané pracovní zatížení; nedostatečný počet dobrovolníků,
- napětí mezi dobrovolníky, zaměstnanci a ostatními členy organizačního týmu,
- otevřená veřejná kontrola,
- neefektivní vedení,
- absence hmotné odměny,
- nejistota ohledně přijetí dobrovolníka a jeho role,
- nudná nebo nenaplňující práce,
- skutečnost, že ne vždy jsou za svoji odvedenou práci pochváleni, ať už právem nebo neprávem.

Preferovaný způsob komunikace ze strany dobrovolníků jako specifický faktor jejich motivace

Jak již bylo uvedeno, dobrovolníci hledají naplnění slíbené spolupráce („psychological contract“) od samého počátku, a to nejen v období zapojení dobrovolníků během akce. Na začátku je spolupráce založena z velké části na důvěře, a tato očekávání musí být plněna. V době přípravy akce, což může být třeba i období v délce jednoho roku, je třeba s přihlášenými dobrovolníky především dobře komunikovat.

Organizátor by si měl jasně uvědomit, že dobrovolníci se na velké sportovní akce, kde třeba stráví 10 a více dnů, hlásí

např. i rok a více před samotnou akcí. Musí si zařídit svůj čas, mnohdy si musí vzít dovolenou, zajistit dopravu a ubytování a jedna z mála věcí, kterou organizátor může aktivně v době mezi přihlášením a akcí samotnou dělat, je pravidelná a správná komunikace. A to jak komunikace s dobrovolníky samotnými, tak i komunikace celé sportovní události a vytváření příznivé atmosféry okolo soutěže samotné.

Proces registrace dobrovolníků u velkých sportovních svazů probíhá v několika základních krocích:

1. základní stanovení potřebného počtu dobrovolníků a předpokládané pozice pro jejich zapojení, vytvoření základního dotazníku pro dobrovolníky,
2. prezentace akce a základní informace určené dobrovolníkům, zahájení náboru dobrovolníků,
3. komunikace s přihlášenými dobrovolníky, upřesňování informací pro dobrovolníky na základě aktualizace informací v rámci přípravného procesu,
4. finalizace pozic, délky směn, požadavků na kompetence zapojených dobrovolníků, smluvního vztahu a benefitů pro dobrovolníky a realizace procesu konkrétního zapojení každého dobrovolníka.

Projekt Olympijských festivalů a Olympijských parků 2014 – 2018

Projekt Olympijských festivalů (dříve Olympijských parků) byl poprvé realizován v roce 2014 v době Olympijských her v Soči. Olympijský park byl v Praze na Letné a navazoval na úspěch Českého domu během Olympijských her v Londýně. V roce 2016 byl realizován na 4 místech v České republice. Hlavní byl v Lipně nad Vltavou, další 3 pak v jednotném konceptu v Ostravě, Pardubicích a Plzni. Během dalších Olympijských her proběhl, již pod

názvem Olympijský festival v Brně a Ostravě a v roce 2021, z důvodu posunutí Olympijských her v Tokiu díky pandemii nemoci Covid-19, proběhl pod názvem Olympijský festival 2020 v Brně a Praze.

Olympijské festivaly jsou unikátní sportovní akcí v České republice. Jednak svojí délkou 17 dnů, spojením s nejsledovanější sportovní událostí, kterou jsou Olympijské hry, možností vyzkoušet si zdarma desítky sportů, potkat se se současnými sportovci i sportovními legendami. Projekt je podpořený účastí stovek dobrovolníků, jak v rámci spolupráce s organizátorem akce, Českým olympijským výborem, tak v rámci zapojení jednotlivých sportovních svazů a oddílů.

Propojení Olympijských festivalů s Olympijskými hrami je pro dobrovolnickou účast velmi důležité. Výzkum preferencí dobrovolníků v komunikaci před akcí a během akce byl součástí dotazníkového šetření, jehož jedna část byla zaměřena na motivaci dobrovolníků k účasti podle validované „Olympic Volunteer Motivation Scale (OVMS)“, která obsahovala 24 možných motivací. Respondenti odpovídali na pětibodové Likertově škále (čím vyšší počet bodů, tím pozitivnější postoj k danému způsobu motivace). Pět nejdůležitějších faktorů motivace k účasti bylo:

1. Získat vzpomínky, které mi vydrží celý život (4,60)
2. Být součástí olympijského dění (4,43)
3. Poznávat nové lidi a získávat nové přátele (4,38)
4. Pomáhat ostatní a komunitě (4,27)
5. Zúčastnit se akce spojené s Olympiádou (4,24)

Mezi pěti nejdůležitějšími zdroji motivace k účasti jsou dva, které jsou přímo ve spojení s Olympijskými hrami.

Analýza preferovaného způsobu komunikace pro udržení motivace z pohledu dobrovolníků Olympijských parků/festivalů

Metodika výzkumného šetření

Cílová skupina výzkumu se skládala z dobrovolníků, kteří se zúčastnili projektů Olympijských parků 2014 a 2016 nebo Olympijských festivalů 2018, případně byli přihlášení na Olympijský festival v roce 2020.

Dobrovolníci byli osloveni prostřednictvím e-mailingu, kde byl zaslán odkaz na on-line dotazník a také prostřednictvím skupin na Facebooku. Tyto skupiny byly vytvořeny k jednotlivým projektům a byli do nich přidáváni pouze přihlášení dobrovolníci. Zde vždy probíhala komunikace v době před realizací i během akce a po skončení tyto skupiny dále slouží ke komunikaci dalších dobrovolnických projektů.

Celkový počet návštěv na stránce, kde byl dotazník k dispozici, byl 823, z toho počet dokončených dotazníků je 370, počet nedokončených 187 a počet zobrazení je 266. Celková úspěšnost vyplnění dotazníku je 45 %. Všechny 100 % návštěv přišlo z přímého odkazu, který byl zaslán e-mailem, nebo byl k dispozici ve FB skupině.

Čas vyplňování dotazníku byl nejvíce 5 – 10 minut (50,8 %) a 10 – 30 minut (35,1 %). Pouze 5,7 % respondentů strávilo vyplněním kratší dobu.

Celkový počet respondentů tedy byl 370.

CÍL A OBSAH DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

Cílem dotazníkového šetření bylo analyzovat preferované způsoby komunikace před akcí a během akce. Jak již bylo uvedeno, komunikace s dobrovolníky je velmi důležitou částí práce organizačního výboru, nebo týmu managementu

dobrovolníků, která bývá často podceňována.

Jedním ze specifíků dobrovolnictví na velké sportovní akci je to, že motivace účastnit se velké sportovní akce, být součástí tohoto týmu a jedinečné události a atmosféry je mnohdy důležitější, než problémy a nespokojenost s konkrétní prací. V tomto případě se ale celková atmosféra mezi dobrovolníky a v celém týmu se tím výrazně zhoršuje, stejně tak i atmosféra a pozitivní vnímání práce dobrovolníků ve městě, regionu, státu, prostě v celé komunitě, kterou daná akce zasahuje.

V rámci komunikace je třeba také pracovat na vytvoření příznivého obrazu zapojení dobrovolníků do akce. Je třeba vytvořit pozitivní obraz akce v daném městě, regionu, zemi, zajistit příznivé přijetí obyvateli daného místa a tím pomoci lepšímu náboru dobrovolníků. Vždy je velká část dobrovolníků z daného města nebo regionu a tím, že budou moci být hrdí na to, že dobrovolníky budou a jsou, se podpoří jejich zájem. Na tom, aby byli hrdí na účast i po skončení akce, je třeba pracovat po celou dobu akce.“ (Mirovský, 2019)

VÝSLEDKY ŠETŘENÍ

Hodnocení komunikace před akcí

Respondenti měli možnost ohodnotit tyto možnosti komunikace před akcí: e-mailing, webová stránka, pohovory se zájemci, mobilní aplikace pro dobrovolnický tým, setkání přihlášených dobrovolníků, on-line setkávání, WhatsApp skupina, Facebook, Instagram, Twitter.

Výběr možností způsobu komunikace byl na základě vlastní zkušenosti a rozhovorů s koordinátory velkých sportovních akcí v ČR, dobrovolníci odpovídali prostřednictvím

5 bodové Likertovy škály, otázka byla povinná. Jako nepovinná otázka byla

vedena otázka, zda respondenty napadá nějaký další způsob komunikace před akcí. Výsledky jsou uvedeny v tab. č. 1

Tab. 1 Komunikace před akcí

CELKOVĚ	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
velmi důležité	243	189	143	129	114	88	80	92	51	38	14
spíše důležité	105	129	154	138	126	137	129	109	115	67	26
neutrální	14	29	48	71	70	67	112	77	102	101	87
spíše nedůležité	4	6	17	20	17	28	25	36	48	56	76
velmi nedůležité	0	8	5	7	8	22	11	21	18	58	102
Součet	366	361	367	365	335	342	357	335	334	320	305
	4,6	4,34	4,13	3,99	3,96	3,7	3,68	3,64	3,4	2,91	2,26
	e-mailing	Facebook skupina	webové stránky	setkání přihlášených dobrovolníků	mobilní aplikace pro dobrovolnický tým	Messenger	pohovory se zájemci	WhatsApp skupina	on-line setkávání	Instagram	Twitter

Zdroj vlastní

Jako další možné způsoby komunikace respondenti mj. uvedli: osobní setkání; sms zprávy; telefonický rozhovor.

Hodnocení komunikace během akce

Respondenti měli možnost ohodnotit tyto možnosti komunikace během akce: telefon (horká linka), ranní porady/porady při zahájení směny, osobní komunikace s koordinátorem, webové stránky, e-mailing, mobilní aplikace pro dobrovolnický tým, WhatsApp skupina, Facebook, Instagram, Twitter.

Výběr možností způsobu komunikace byl na základě vlastní zkušenosti a rozhovorů s koordinátory velkých sportovních akcí v ČR, dobrovolníci odpovídali prostřednictvím 5ti bodové Likertovy škály, otázka byla povinná. Jako nepovinná otázka byla uvedena otázka, zda respondenty napadá nějaký další způsob komunikace během akce. Výsledky jsou uvedeny v tab. č. 2.

Tab. č. 2 Komunikace během akce

CELKOVĚ	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
velmi důležité	251	255	222	170	104	111	104	71	59	29	14
spíše důležité	101	91	129	116	131	108	125	117	100	55	27
neutrální	12	13	11	44	72	57	59	80	88	102	88
spíše nedůležité	2	4	3	15	6	24	24	65	71	60	65
velmi nedůležité	0	3	1	12	13	26	24	27	34	65	108
Součet	366	366	366	357	326	326	336	360	352	311	302
	4,64	4,61	4,55	4,17	3,94	3,78	3,78	3,39	3,22	2,75	2,25
	osobní komunikace s koordinátorem	telefon (horká linka)	ranní porady / porady při zahájení směny	Facebook skupina	mobilní aplikace pro dobrovolnický tým	WhatsApp skupina	Messenger	e-mailing	webové stránky	Instagram	Twitter

Zdroj vlastní

Shrnutí výsledků

Z výsledků dotazníkového šetření vyplývá, že dobrovolníci na velké sportovní akci preferují elektronickou komunikaci před zahájením akce a během akce pak jednoznačně osobní komunikaci.

Před zahájením akce je nejvíce preferovaným komunikačním kanálem mailing (4,6) před FB skupinou (4,34) a webem (4,13). Při přípravě sportovní akce je e-mailing jedním z možných komunikačních kanálů, kdy je možné zaslat cíleně konkrétní informaci jednomu dobrovolníkovi, nebo třeba skupině dobrovolníků se stejným zájmem, případně všem dobrovolníkům najednou. Organizátor ale nemá možnost získat přesnou zpětnou vazbu o přečtení a pochopení sdělení, pokud tak dobrovolník cíleně neučiní. Skupina na FB je obvykle vytvářena jako

hlavní komunikační kanál pro dobrovolníky, kteří se již přihlásili např. přes webový formulář. Tyto skupiny jsou obvykle vytvářeny jako uzavřené, kam se dobrovolníci přihlásí na základě pokynu na konci přihlášky (nebo jako součást odpovědi) a koordinátor je pro zapojení do skupiny musí schválit. Tím se zaručí, že informace poskytnuté do skupiny na FB se dostanou právě těm dobrovolníkům, kteří projeví více než zájem o akci, tedy vyplní dotazník. Ale ani tady není vždy jasná zpětná vazba, kolik dobrovolníků si zprávu přečetlo, na druhou stranu v této skupině může probíhat komunikace mezi organizátory/koordinátory dobrovolníků a dobrovolníky. Výsledek dotazování ukazuje, že i tento, ne zcela adresný způsob komunikace je dobrovolníky preferován. Webové stránky slouží k neadresné

komunikaci s dobrovolníky a využívají se především pro přípravu základních informací pro dobrovolníky, ale z výsledků vyplývá, že je dobrovolníci využívají a preferují. Na základě těchto výsledků se ukazuje, že dobrovolníci preferují i využití těchto ne zcela adresných informačních kanálů.

V průběhu akce již dobrovolníci jednoznačně preferují osobní kontakt a předávání informací. Nejvíce preferují osobní komunikaci (4,64), následovanou využitím telefonu (hot line pro dobrovolníky, 4,61) a ranní porady, resp. porady při zahájení směny (4,55). Navíc, při možnosti doplnění dalších způsobů komunikace se nejčastěji objevuje varianta komunikace přes nástěnku.

Výsledek tohoto dotazování ukazuje na nutnost osobní komunikace během akce, kde už se další způsoby komunikace, např. přes sociální sítě a web dostávají do pozadí. Tento výsledek ukazuje na potřebu dobrého týmu koordinátorů dobrovolníků, kteří jsou nejen schopní s dobrovolníky komunikovat, ale mají i časovou kapacitu na tuto komunikaci. Při mnoha akcích se podceňuje velikost týmu koordinátorů a ti mnohdy pak nemají čas a kapacitu a mnohdy i sílu stále a každý den mluvit s dobrovolníky. A přesně tento způsob komunikace je dobrovolníky preferován.

Jako nejméně preferované způsoby komunikace, a to jak před akcí, tak během akce, se z pohledu dobrovolníků ukazuje Instagram (2,91, resp. 2,75) a Twitter (2,26, resp. 2,25). Dobrovolníci nepovažují tento způsob komunikace za důležitý a patrně bude sloužit k jinému účelu, než je komunikace před akcí a během akce.

Rozdílné preference komunikace před akcí a během akcí ukazují na potřebu přípravy dobrého komunikačního plánu, který způsoby komunikace při zahájení akce změní

z elektronické komunikace před zahájením na osobní komunikaci během akce.

Současně ukazují na důležitost komunikace z pohledu dobrovolníka, protože průměr všech způsobů komunikace z výjimkou Instagramu a Twitteru se pohybuje nad průměrem 3,2.

ZÁVĚR

Výsledky dotazování ukázaly potřebu dobré komunikace s dobrovolníky na velké sportovní akci, a to už v období prvního oslovení dobrovolníků ke spolupráci za využití všech dostupných komunikačních kanálů.

Nejdůležitější je komunikace v době, kdy se pro většinu dobrovolníků „nic neděje“, tedy v době mezi přihlášením k účasti a akcí samotnou, což může být období dlouhé i několik měsíců. Přípravy na akci obvykle probíhají velmi intenzivně, ale organizátoři mnohdy zapomínají na skupinu lidí (dobrovolníků), kteří se rádi zapojí a kteří současně chtějí být s akcí samotnou v kontaktu. V tomto období je primárním informačním kanálem elektronická komunikace, ať už adresná, nebo obecná.

Členové organizačních týmů by si měli připravit plán komunikace, kde bude specifikováno, kdy a co bude dobrovolníkům komunikováno v rámci příprav akce.

Obecná komunikace slouží k dalšímu náboru dobrovolníků a jedná se pravidelné aktualizace webových stránek, využití reklamního prostoru podle možností organizátora (jak finančních, tak i v rámci partnerské mediální spolupráce), rozhovorů v médiích a podobně. Zde je třeba komunikovat nábor dobrovolníkům, upozorňovat na benefity, které akce přináší, postupný nárůst počtu dobrovolníků apod. Pro tuto obecnou komunikaci lze využít sociálních sítí, kam se dají umístit fotografie z jiných akcí, fotografie z přípravy

akce apod. Také se s výhodou dají využít např. vzkazy sportovců, kteří se akce zúčastní, kteří dobrovolníky pozdraví, poděkují za zájem a připomenou, že bez dobrovolníků se žádná velká akce neobejde. Výhodou těchto videí a vzkazů je možnost sdílení (nejen) v rámci dobrovolnické komunity a tyto materiály mají dost často veliký dosah.

Komunikaci v rámci FB skupiny, kde jsou pouze přihlášení dobrovolníci, doporučujeme udržovat průběžný kontakt s informacemi „ze zákulisí“, které by jinak dobrovolníci nezískali. Například uveřejněním fotografií připravovaného oblečení dobrovolníků, různými anketami ohledně stravování, rozdělení na pozice apod., fotografiemi z příprav. Zde je možné s dobrovolníky diskutovat, dát jim prostor pro otázky a vyjádření a tím je stále udržovat v kontaktu. Může zde také probíhat představení pozic, které budou dobrovolníci vykonávat a třeba i základní rozdělení na tyto pozice. Platí ale, že by žádný komentář, žádný dotaz neměl zůstat bez odpovědi nebo bez reakce.

Na komunikaci e-mailem, případně telefonicky obvykle přecházíme ve chvíli, kdy známe popis pozic, požadavky na kompetence a kdy takto komunikujeme s již menšími skupinami dobrovolníků.

Během akce je třeba dobrovolníkům připravit zázemí, kde se budou scházet, kde vždy najdou někoho kompetentního k odpovědi na jejich dotazy, kde budou ráno (nebo na začátku směny) podrobně informováni o dalších činnostech.

Jednoznačně se ukázala preference osobního kontaktu s dobrovolníky, včetně telefonního čísla (dobrovolnické hot line), kam mohou v případě potřeby jak v době směny, tak i mimo ní zavolat.

S tím souvisí i třeba komentář dobrovolníků o využití nástěnky pro

informování, což je další z možného způsobu komunikace. Zázemí dobrovolníků by mělo být také místem, kde se dobrovolníci setkávají mezi sebou, navazují nová přátelství. Management dobrovolníků může připravovat různé testy, soutěže a další akce, které podpoří potřebnou náladu dobrovolníků a lepší spolupráci. Velmi dobře se osvědčují i návštěvy známých sportovců, se kterými by se třeba jinak dobrovolníci nepotkali. Pokud je možné tuto aktivitu připravit, je třeba skvělé, když na konci směny přijde za dobrovolníky nějaký host, nejlépe sportovec, oni se s ním nebo s ní mohou vyfotit, podepíše se jim, odpoví na otázky.

Management dobrovolníků na velké sportovní akci by si měl jasně uvědomit, že čas věnovaný informování dobrovolníků a komunikaci s nimi, se vrátí ve spokojenosti dobrovolníků v tím i v lepší spolupráci.

LITERATURA

FRIČ, Pavol, Tereza POSPÍŠILOVÁ. *Vzorce a hodnoty dobrovolnictví v české společnosti na začátku 21. století*. Praha: Agnes, 2010, ISBN 978-80-903696-8-9.

HRUŠKA, L.; HRUŠKOVÁ, A.; TOŠNER, J.; PILÁT, M. a kol. *Analýza o stavu dobrovolnictví v zahraničí a ČR*. Ostrava: ACCENDO. 2018

MIROVSKÝ, Tomáš. *Management dobrovolníků na sportovních akcích a náklady na jejich zapojení*. Praha, 2018, 67 s. Závěrečná práce MBA studia. Vysoká škola tělesné výchovy a sportu PALESTRA, spol. s r. o. Vedoucí práce doc. Ing. Jiří Novotný, CSc.

MIROVSKÝ, Tomáš. *Motivace dobrovolníků na velkých sportovních akcích*. Brno, 2019. Semestrální práce. MUNI. Vedoucí práce doc. RNDr. Jiří Zháněl, Dr.

RALSTON, Rita, Paul DOWNWARD a Les LUMSDON. The expectations of volunteers prior to the XVII commonwealth games, 2002: a qualitative study. *Event Management* [online]. 2004, October 2016, **9**(1), 13-26 [cit. 2019-09-25]. ISSN 1525-9951. DOI: 10.3727/1525995042781084.

Dostupné z:

<http://www.ingentaconnect.com/content/10.3727/1525995042781084>

SIMS, Alexandra. Rio 2016: *Thousands of Olympic volunteers quit over 'long hours and lack of food'* [online]. 17 August 2016 [cit. 2019-09-24]. Dostupné z: <https://www.independent.co.uk/sport/olympics/rio-2016-thousands-of-olympic-volunteers-quit-over-long-hours-and-lack-of-food-a7194776.html>

ŠTIKAR, J. a kol. *Psychologie ve světě práce*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2003. 461 s. ISBN 80-246-0448-5.

ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Praha: Grada Publishing. 2018. ISBN 978-80-271-0470-3.

VLACH, František. Analyse of the project results in the Czech Prison Service Staff. In: KREJČÍ, Milada, Ludmila VACEK a kolektiv. *Public Awareness about the importance of Wellness for Human Life*. Prague: Prague: College of Physical Education and Sport Palestra, Ltd. 2019. pp. 85-98. ISBN 978-80-87723-52-4.

KONTAKT

Tomáš Mirovský

Fakulta sportovních studií MU, Brno

mirovsky@palestra.cz

ZKUŠENOSTI S REALIZACÍ DĚTSKÉHO PŘÍMĚSTSKÉHO SPORTOVNÍHO TÁBORA V DOBĚ PANDEMIE COVID – 19

OUR RECENT EXPERIENCES RUNNING THE CITY KIDS TRAINING CAMP DURING THE COVID – 19 PANDEMIC

RENATA VĚTROVSKÁ, JAN VĚTROVSKÝ

Abstrakt: Příspěvek popisuje zkušenosti trenérů a instruktorů ze sportovních příměstských táborů během pandemie COVID – 19. Ze sledování dětí účastnících se táborů po roce zavřených sportovišť a domácí izolace jsme zaznamenali nárůst inaktivity a celkové pohodlnosti. S tím souvisí i větší výskyt dětské nadváhy a obezity, vadného držení těla a jiných fyzických i psychických poruch. Oproti táborům v minulých letech přibylo dětí, které bylo obtížnější motivovat k pohybu a kterým chyběl tolik na táboře potřebný „kolektivní duch“. Příspěvek je současně varováním a výzvou k akci pro všechny profesionály zabývající se problematikou zdravého vývoje dětí a dospívajících.

Klíčová slova: děti, příměstský tábor, COVID 19, sport, inaktivita

Abstract: This article describes the experiences of trainers and instructors at City Kids Training Camps during the COVID – 19 pandemic. We have observed the negative impact on children of home isolation and the closure of sporting facilities. We see an increase in psychological and physical issues in children directly linked to the Covid strategies. These include higher body weights and problems with posture and mobility. In comparison to other years we observe children experiencing difficulties with motivation and team building skills. This article is a warning to all professionals involved in working with young people to improve their sporting skills.

Key words: Children, City Training Camp, COVID – 19, Sport, Inactivity

ÚVOD

Cílem tohoto článku je přiblížit odborné veřejnosti naše zkušenosti ze sportovních příměstských táborů a současně varovat před zhoršující se celospolečenskou situací v oblasti sportování dětí a mladistvých. V období pandemie zaznamenáváme mezi dětmi velmi výrazný nárůst nadváhy

a obezity, absenci pohybových aktivit a kolektivního sportování. Toto všechno se zásadně projevilo na dětech jak v rovině fyzické, tak i psychické. Tuto situaci jsme mohli velmi dobře pozorovat právě na sportovních příměstských táborech o prázdninách v létě roku 2021.

Naše zkušenost vychází z příměstských táborů, které pořádáme jako tým trenérů, fyzioterapeutů a učitelů již sedmým rokem pod záštitou organizace Válec, spolek. Název Válec je zkratka pro „Válení konec“ a to je i cílem této neziskové organizace pořádající pohybové aktivity pro děti i dospělé v Poděbradech. Tábory jsou určeny pro děti od 5 do 16 let a jsou rozdělené do několika turnusů podle věku dětí. Většina dětí se táborů účastní opakovaně, můžeme tedy v průběhu let sledovat a pozorovat, jak se vyvíjí a mění. Přichází i nové mladší děti, na kterých zase můžeme vidět, jak se mění obecné charaktery dětí. Většina dětí se účastní i některých našich dalších aktivit během školního roku, avšak v tom minulém jsme se kvůli opatřením souvisejícím s pandemií COVID – 19 s většinou dětí během roku vůbec nepotkali. Tyto prázdniny můžeme tedy porovnávat stav fyzické i psychické kondice dětí před a po období pandemie COVID – 19.

Příměstský tábor pro děti je velmi oblíbená aktivita pro období prázdnin, a to nejen těch letních. Od klasických táborů se příměstský liší tím, že probíhá pouze v pracovní dny a v určitých časových úsecích. Nejčastěji odpovídá časový rámec tábora běžné pracovní době rodičů, tedy přibližně od 8.00 do 17.00 hodin. Je to také jeden z důvodů, proč si rodiče volí tento typ tábora poblíž jejich bydliště – o děti je přes den postaráno a večer jdou spát domů. Tábory jsou díky tomu i finančně dostupnější, protože odpadá poplatek za ubytovací a některé stravovací služby (Špiříková, Kačer, 2007).

Špiříková a Kačer (2007) uvádí, že hlavním cílem příměstského tábora je vhodně vyplnit volný čas dětí, kdy jejich rodiče musí být v práci a nemohou se jim

plně věnovat. O těchto prázdninách však měl tento typ tábora ještě další důležitý úkol, a sice pokusit se zpět socializovat děti, které byly vlivem opatření spojených s pandemií COVID – 19 odříznuté od dětských kolektivů, sportovních kroužků a jiných aktivit. S tím souvisí i snaha státu o zapojení dětí zpět do kolektivních aktivit, výuky a sportu a vyhlášení speciálního dotačního programu pro řadu školních institucí, středisek volného času i dětských organizací. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy alokovalo 100 mil. Kč pro dotaci na tzv. Letní kempy 2021, které se budou zabývat podporou aktivit zaměřených na snížení nerovností v přístupu ke vzdělávání a podporu duševního zdraví dětí, které ve školním roce 2020/2021 plnily plnou školní docházku, v důsledku pandemie COVID – 19 (MŠMT, 2021). Řada provozovatelů táborů této dotace využila, a umožnila tak účastnit se skupinových aktivit dětem, které by například z finančních důvodů tuto šanci nedostaly.

Kromě již výše zmíněných organizací pořádají příměstské tábory také sportovní kluby, tělovýchovné oddíly a neziskové organizace zabývající se sportem a aktivitami pro děti, proto bývá tématem táborů často i různý druh sportu. Sportovní příměstské tábory se buď věnují jednomu sportu (např. nyní velmi moderní beachvolejbalové tábory, tábory s in-line bruslením, parkurové tábory či tábory s trampolínou) anebo si tábor klade za cíl seznámit účastníky s co nejširší paletou pohybových aktivit a zlepšit jejich motorické kompetence (Daďová, Pavlová, 2018).

Sportovní tábor v Poděbradech, ze kterého vycházíme, nabízí každý rok originální program s řadou sportovních aktivit od klasických míčových her, atletiky

a gymnastiky po specifické sporty jako je horolezení, in-line bruslení, plavání, parkur či paddleboarding.

Každoroční součástí tábora je i tzv. diagnostika sportovce, která se z části vztahuje na téma tábora a s klasickou sportovní diagnostikou nemá nic společného (např. hra typu pexeso, hledání předmětů, zapamatování si řady čísel, věcí či kouzel) a zčásti se každý rok opakuje a je výběrem některých antropometrických měření a testování pohybových schopností. V rámci diagnostiky měříme dětem obvod pasu, obvod paže přes m. biceps brachii na dominantní končetině, hmotnost, výšku, výdrž ve visu na hrazdě, výdrž ve stoji na jedné noze a v různých modifikacích skok do dálky a hod na cíl. Děti na závěr tábora dostávají kartičky s výsledky domů, a tak lze snadno vyhledat a porovnat výsledky z minulých let (příklad kartičky s diagnostikou ukazuje obr. č. 1).

Ale samozřejmě nejen z diagnostiky lze pozorovat, jak se děti v průběhu let mění. Řada sportovních her a pohybových aktivit nám jasně ukazuje jejich kondici, herní dovednosti, kolektivní myšlení a celkového sportovního ducha. Jako trenéři, fyzioterapeuti, učitelé a pořadatelé sportovních táborů musíme konstatovat, že všechny vyjmenované aspekty se u velké části dětí v průběhu let lehce zhoršují.

Na tábore se více setkáváme s dětmi obézními, v dekonkci a bez základních herních dovedností. Studie z roku 2019 ukazuje, že problémy s nadváhou a obezitou mělo v ČR už před pandemií COVID 19 18 % chlapců a 12 % dívek ve věku 11 – 15 let (Žurnal UP, 2021). Obezitologové varují před krizí dětské obezity, která je spojována s celorepublikovým lockdownem (Eduzín, 2021). Někteří odborníci tvrdí, že dětem chybí tzv. zdravotní a pohybová gramotnost (Žurnal

UP, 2021). I my cítíme nedostatek základů přirozeného pohybu, který byl kdysi součástí jejich každodenního programu venku před domem. Vnímáme i fakt, že děti nemají pozitivní pohybové zážitky a zkušenosti a rok restrikcí ve sportu se na nich jasně odrazil (Matoulek, 2021).

Letos bylo tématem našeho tábora Harry Potter a tajemství sportu. Program tábora ukazuje tabulka č. 1. Děti měly v programu celou řadu aktivit, snažili jsme se nabídnout různorodé sportovní činnosti. Sportování bylo vyváжено tvůrčí činností či přednáškami o sportu a zdravém životním stylu.

Během tábora jsme zaznamenali několik důležitých momentů, které nás jako sportovní trenéry a vedoucí dětí velmi znepokojily a rádi bychom se o ně podělili. Samozřejmě nejde vše vztáhnout na všechny děti kompletně, ale překvapilo nás, že některé momenty se opakovaly v různých turnusech a u více dětí. Dovolíme si použít některé věty z úst přímo dětí na našem táboře, protože velmi dobře vystihují současnou situaci.

1. Inaktivita podporovaná rodiči

„*My jdeme ven běhat? Vždyť jsem sem už došla pěšky.*“ Vnímáme obrovský problém celkově snížené aktivity dětí. Rodiče je v tomto podporují tím, že na ně nemají mnoho času a své děti převážejí i na velmi krátké vzdálenosti autem. Děti nejsou zvyklé chodit a když něco ujdou, tak to vnímají jako obrovsky náročnou akci, která určitě není na denním pořádku. S tím souvisí i vyšší hmotnost dětí, které ještě vloni nadváhou netrpěly a za tento rok se jim díky omezení pohybu podařilo navýšit svou hmotnost až o 15 kg.

2. Celková pohodlnost nejen tělesná, ale i mentální

„Mně se tady nelíbí, pořád se tu něco děje a musím nad něčím přemýšlet.“ Velkým problémem, který se během let zintenzivnil, je celková pohodlnost dětí. Nechce se jim nad ničím přemýšlet a když nejde všechno hned a není to pro ně přesně „naservírované“, tak to rychle vzdávají, případně přehazují zodpovědnost za plnění úkolu na někoho jiného. Domníváme se, že v tom z velké části opět hrají roli rodiče: na jedné straně jejich přílišná péče a na straně druhé nedostatek času a trpělivosti, které by měli věnovat svým dětem.

3. Chybění základního herního myšlení

„Proč bych mu měl přihrávat?“ Jedna ze stěžejních míčových her tábora byl „Famfrpál“, ve kterém jsme modifikovali pravidla pro zvládnutí hry i nejmenšími dětmi. Několikrát jsme jasně vysvětlili pravidla hry, kdy hlavním cílem pro část určených dětí bylo dopravit míč do koše a druhá část dětí pouze vybíjela jiným míčem protihráče. Byli jsme velmi překvapeni, že ani starší děti si neuměly přihrát a herně spolupracovat. Velký problém byl i s prací s míčem (chytit míč, odehrát míč atd.) a o nějaké herní taktice a spolupráci týmu vůbec nemohla být řeč.

4. Fandění, podpora a týmový duch

Tzv. týmový duch byl znát jen u pár dětí, které měly nějaké zkušenosti ze svých vlastních aktivit ve sportovních klubech. Děti si velmi málo navzájem fandily a vůbec v ničem se navzájem samy o sobě nepodporovaly. Vyskytovaly se i momenty, kdy děti ze stejného družstva, místo toho, aby se semknuly pro vítězství, soutěžily mezi sebou, braly si míč, bojovaly proti sobě. Opět jsme vnímali jasné chybné zkušenosti z pohybových her venku na hřišti před domem, ale i dlouhou pauzu v setkávání se dětí u pohybu ve škole či ve

sportovních klubech způsobenou opatřeními spojenými s pandemií COVID – 19.

5. Vadné držení těla, špatné pohybové stereotypy, poruchy chůze

Zde pozorujeme zásadní problém u velkého množství dětí. Děti mají vadné držení těla nejčastěji hyperkyfózu hrudní páteře, protrakci ramen, předsunutí hlavy, velmi slabé mezilopatkové svaly, břišní svaly a celý střed těla. Řada dětí při sedu na zemi volí tzv. „W sed“ (sed, při kterém děti sedí zadkem na zemi, mezi patami a tvoří pomyslné písmeno W), který ukazuje na horší držení rovnováhy, oslabení zádočných i břišních svalů a na špatné postavení kolenních i kyčelních kloubů. Mnoho dětí nemá správný stereotyp chůze, chodí po špičkách anebo jim úplně chybí odval nohy a příliš dupou. Správná technika běhu je pro ně tím pádem velmi obtížná, již šestileté děti si stěžují na bolesti chodidel, kotníků či kolen.

6. Poruchy řeči

Děti s poruchou řeči jako například patlavost či vady výslovnosti se vyskytly u menších dětí na našem táboře ojediněle, ale i tak nám připadá, že se s tím setkáváme více než v minulých letech. Zvláště pak kombinaci poruchy řeči, poruchy motoriky a vadného držení těla.

Cílem článku bylo poukázat na některé znepokojivé momenty související s fyzickou i psychickou kondicí našich dětí během pandemie COVID – 19. Pořádání dětského příměstského tábora pro děti od 5 do 16 let nám umožnilo sledovat stav tělesné kondice stejných dětí, které se účastnily našeho tábora letos i v předchozích letech. I přesto, že jsou tyto tábory prezentovány jako čistě sportovní a mají dokonce podtitul, že jsou určeny pro děti, které

milují sport, byly některé naše sportovní zážitky s dětmi rozporuplné.

Je samozřejmě třeba poznamenat, že řada dětí na tom byla po fyzické stránce velmi dobře a chtělo se jim sportovat a aktivně si hrát. Ale s jistotou můžeme konstatovat, že na našem táboře přibýlo dětí, které během roku zlenivěly, přibraly na hmotnosti a ztratily motivaci k pohybu. Velmi znepokojující je, že děti, které ještě nedávno byly plné energie a chtěly se hýbat, nyní o pohyb nestojí a připadá jim příliš náročný a vysilující. S demotivací k pohybu jistě souvisí i jejich změny i v oblasti psychické. Trend narůstání nadváhy a obezity u dětí je patrný již několik let, je otázkou na kolik pandemie COVID – 19 tento trend urychlila a přispěla

k dalším problémům spojeným s dětskou inaktivitou (Hainer, 2020).

Dalším impulsem k zamyšlení nad současnou situací je fakt, že skupina dětí, které se účastní těchto typů táborů, je vlastně výběr dětí, jejichž rodiče se aktivně snaží udržet je u sportu, nabídnout jim smysluplné trávení volného času bez mobilních telefonů a počítačů a jsou ochotni za to zaplatit. Avšak toto je jen malá část rodičů a jejich dětí. Ta větší část dětí neběhá venku po lese či po parku, ale sedí doma u telefonu, nehýbe se a komunikuje pouze pomocí sociálních sítí. A to je velmi alarmující. Z našeho pohledu je to závažný a narůstající problém, jehož řešení by mělo být součástí odborných diskuzí profesionálů, nejen v České republice, ale v celém vyspělém světě.

Obr. 1 Ukázka osobních karet



Zdroj: vlastní

Tab. č. 1: Program tábora: Harry Potter a tajemství sportu

Den Harryho	9.00 Úvodní Diagnostika 10.15 Lehké seznamovací zahřátí	13.00 Rychlé nohy s profesorkou atletiky 14.30 Výroba „Poděbradavických“ artefaktů
Den Ginny	9.00 Paddleboardová výzva 10.15 Beachvolejbalové triky pro kouzelníky	13.00 Výlet na kolech do ateliéru profesorky tvoření a výroba Moudrého klobouku
Den Nevillea	9:00 Dovádění s profesorem parkuru 10.15 Aerobní magic disko kruháč	13.00 Lekce chození s profesorem rychlochůze 14.30 Lekce tanečních kouzel
Den Ronna	9.00 Celodenní výlet na kole do vzdálené koleje patřící „Poděbradavicím“ (Sokol Velký Osek), honba za drakem a tajemství sportu (orientační běh a bojovka ve sklepení)	
Den Hermiony	9.00 Dopolnední famfrpálový turnaj pro mladé kouzelníky	13.00 Souboj kouzel mezi kolejiemi 14.00 Velkolepá charitativní dražba namířená proti Voldemortovi

LITERATURA

ŠPIŘÍKOVÁ, I. a J. KAČER. *Příměstský tábor*. Brno: Mravenec, 2007. Tábor (Mravenec). ISBN 978-80-86994-39-0.

Výzva letní kempy 2021 [online]. MŠMT ČR: ©2021 [cit. 15.8.2021]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/mladez/vyzva-letni-kempy-2021>

DAŘOVÁ, K., PAVLOVÁ, I. Metodika pro pořádání příměstských sportovních táborů pro děti se speciálními vzdělávacími potřebami. Praha. UK FTVS. 2018.

Žurnal UP. *HBSC studie: České děti přibírají, pětina z nich mám problém s hmotností*. [online]. ©2021 [cit. 20.8.2021]. Dostupné z: <https://www.zurnal.upol.cz/nc/zprava/clanek/hbcs-studie-ceske-deti-pribiraji-petina-z-nich-ma-problem-s-hmotnosti/>

Eduzín. *Děti tloustnou. Žít zdravě pro ně nesmí být nuda a trest, ale především*

zábava. [online]. ©2021 [cit. 15.8.2021]. Dostupné z: <https://www.eduzin.cz/rodicovstvi/deti-tloustnou-zit-zdrave-pro-ne-ale-nesmi-byt-nuda-a-trest-ale-predevsim-zabava/>

MATOULEK, M. *Obezitolog radí rodičům: Je důležité děti na dvě hodiny „zničit“*. [dotazovaný] Martina Kosová. [online]. ©2021 [cit. 15.8.2021]. Dostupné z: <https://www.sportvokoli.cz/novinky/obezitolog-radi-rodicum-je-dulezite-deti-na-dve-hodiny-znicit>

HAINER, V. a kol. Dvě pandemie současnosti. *Prakt. Léč.* 2020, **100** (4): 159–163

KONTAKT

Mgr. et Mgr. Renata Větrovská, Ph.D.
Mgr. Jan Větrovský

Vysoká škola tělesné výchovy a sportu
PALESTRA
renatavetrovska@email.cz

ANALÝZA PREFERENCIÍ POTENCIÁLNÝCH ZÁKAZNÍKOVU PROJEKTOVANÉHO WELLNESS CENTRA

ANALYSIS OF PREFERENCES OF POTENTIAL CUSTOMERS OF THE PROJECTED WELLNESS CENTRE

PETER LIBIČ

Abstrakt: Príspevok sa zameriava na analýzu záujmu potenciálnych klientov zariadenia, finančnú ochotu, preferencie v oblasti zdravého životného štýlu. Dotazníkové šetrenie bolo súčasťou celkovej štúdie uskutočniteľnosti vybudovania wellness centra, ktoré je obsahom diplomovej práce.

Dotazníkové šetrenie malo za úlohu zistiť aktuálny stav pohybovej aktivity respondentov a ich predpokladaný záujem o pohybovú aktivitu a wellness. Rovnako mal za úlohu zistiť akú vzdialenosť a akým spôsobom za službami ľudia cestujú, aká je frekvencia využívania týchto služieb a tak isto cenové hladiny, ktoré sú ochotní klienti za takéto služby zaplatiť.

Výsledky dotazníkového šetrenia neboli uverejnené, teda sú originálne publikované. Rovnako prinášajú zaujímavé informácie z pohľadu plánovania starostlivosti o duševné i fyzické zdravie obyvateľstva.

Abstract: The paper focuses on the analysis of the interest of potential clients of the facility, financial willingness, preferences in the field of a healthy lifestyle. The questionnaire survey was part of the study of overall feasibility of building a wellness center, which is the content of the thesis.

The questionnaire investigation was designed to find out the current state of physical activity of the respondents and their anticipated interest in physical activity and wellness. It was also intended to find out how far and by what means people travel for services, what is the frequency of use of these services and also the price levels that clients are willing to pay for such services.

The results of the questionnaire survey have not been published, so they are the original published results. They also provide interesting information from the perspective of planning the care of the mental and physical health of the population.

ÚVOD

Wellness a zdravý životný štýl, tak isto známi pod pojmom well-being (bližšie Krejčí o kol. 2016), je veľmi rýchlo sa rozvíjajúcim

odvetvím, o ktoré v posledných rokoch stúpa záujem so strany širokej verejnosti. Jedným z hlavných problémov je to, že široká verejnosť nevie akým spôsobom má

začať a od čoho sa má odraziť. Často narážame na prípady, kde bola nesprávne zvolená pohybová aktivita, alebo nesprávne nastavený stravovací plán či úplne vynechanie aktívnej formy oddychu. To vedie k znechuteniu si týchto aktivít a možnému až úplnému zanevreniu či už na pohyb alebo inú zložku zdravého životného štýlu (bližšie Švamberg Šauerová a kol., 2016).

Tieto okolnosti viedli autora textu vo výbere témy diplomovej práce „Štúdia uskutočniteľnosti výstavby wellness centra“. Wellness alebo well-being vníma človeka ako celok. Nezabúda na jeho fyzickú a ani psychickú stránku, zaujíma sa o vitalitu jeho tela a to ako ju udržať. Tak isto myslí na prevenciu pred rôznymi typmi ochorení, ako sú napríklad civilizačné ochorenia, a snaží sa im predchádzať. Cieľom wellness a relax centra bude priniesť ľuďom čo najväčší pocit pohody a dlhodobej samostatnosti vo svojom živote.

V dnešnej dobe sa na trhu vyskytuje mnoho variant využitia voľnočasových aktivít a aktivít zameraných na zdravý životný štýl. K takýmto zariadeniam patria posilňovne, wellness centrá, nutričné poradne, psychologické poradne, bežecké dráhy, vonkajšie športoviská, zdravé reštaurácie a plavecké bazény (bližšie Mirovský, 2016). Tieto služby sú ale na dnešnom trhu prevádzkované väčšinou samostatne a špecializovane.

Zariadenie alebo typ projektu, ktorý rieši táto štúdia uskutočniteľnosti je výnimočným v poskytovaní všetkých týchto služieb na jednom mieste. To napomáha profesionálnejšiemu a jednotnému prístupu v otázke riešenia problematiky klienta.

S podobným prístupom sa môžeme stretnúť v špecializovaných kúpeľných zariadeniach, ktoré ponúkajú ubytovanie, fitness, wellness, kúpeľného lekára,

zdravé stravovanie, nutričného terapeuta a podobne. Počítajú ale s dlhodobým ubytovaním klienta. Je známe že minimálny pobyt v kúpeľoch tak aby bol účinný je 14 dní ideálne 21.

V projekte pôvodnej diplomovej práce je ale riešená otázka takzvanej ambulatnej služby, kedy klient prichádza na jedno na miesto, kde nájde všetky tieto služby bez toho aby musel opúšťať územie svojho mesta. Tým je projekt výnimočný a jedinečný na trhu. Kombinácia komplexnej a kvalitne poskytnutej služby bez toho aby ste si na tento proces museli črpať dovolenkové dni v rámci svojho mesta je úžasnou voľbou pre tých, ktorí túto možnosť nemajú.

Na území mesta Praha sa nachádza mnoho wellness a relax centier, posilňovní, plaveckých bazénov či nutričných poradní (bližšie Mirovský, 2016). Nenachádza sa tu ale koncept, podobný kúpeľným zariadeniam, kde by bola poskytovaná na jednom mieste tak komplexná služba ako je riešená v projekte. Preto v rámci jednotlivých služieb má projekt konkurenciu, ale z hľadiska komplexnosti a celkovej vybavenosti je schopný pokryť veľkú časť trhu v oblasti zdravého životného štýlu a tým tak vytvorí vysokú konkurenčnú schopnosť.

Ako už bolo spomenuté, príspevok sa zameriava na analýzu záujmu potenciálnych klientov zariadenia, finančnú ochotu, preferencie v oblasti zdravého životného štýlu. Dotazníkové šetrenie bolo súčasťou celkovej štúdie uskutočniteľnosti vybudovania wellness centra, ktoré je obsahom diplomovej práce. Výsledky dotazníkového šetrenia neboli uverejnené, teda sú originálne publikované. Rovnako prinášajú zaujímavé informácie z pohľadu plánovania starostlivosti o duševné i fyzické zdravie obyvateľstva.

Analýza výskumu dotazníkového šetrenia

V dotazníkovom šetrení bolo použitých 16 otázok zameraných na wellness a zdravý životný štýl. Štrnásť otázok bolo uzavretých a 2 otvorené. Dotazníkového šetrenia sa zúčastnilo 1053 respondentov. Dotazník bol zhotovený a distribuovaný online formou a dáta z neho zozbierané, boli analyzované pomocou programu Microsoft Excel.

Dotazník bol vytvorený z dôvodu detailnejšieho spracovania analýzy trhu a marketingových stratégií. Tak isto hrá veľmi dôležitú úlohu lokalita a umiestnenie projektu tak aby bolo zasiahnutý čo najväčší počet potencionálnych klientov.

Dotazník bol rozposielaný elektronicky obyvateľom mesta Praha. Veľkú úlohu v obrovskom počte respondentov bol pozorovaný v tom, že v čase zberu na území Českej republiky prebiehala pandemická situácia. To napomohlo väčšej návratnosti a tým pádom aj väčšej vzorke respondentov.

Pohlavie respondentov

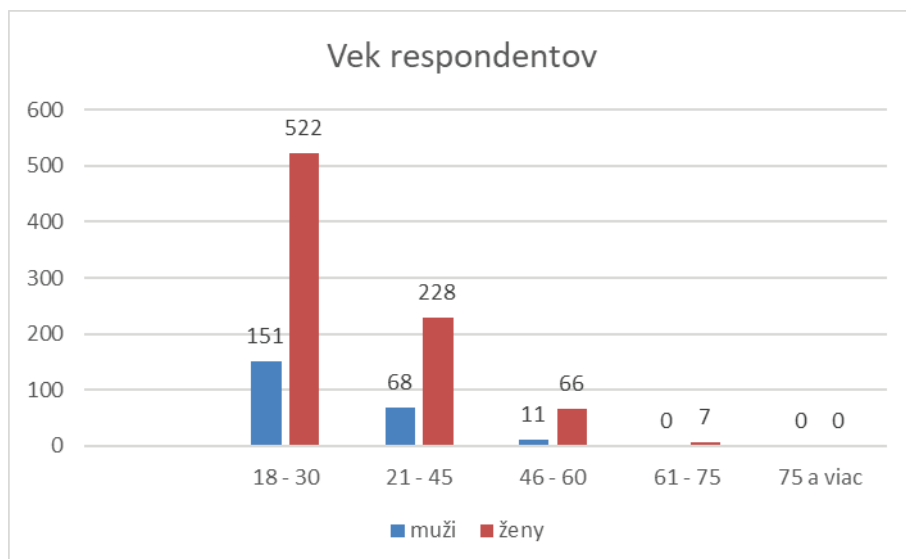
Otázka číslo jedna rozoberala pohlavie respondentov, dotazníka sa zúčastnilo 824 žien čo je 79% z celkového počtu a 230 mužov čo je 21% z celkového počtu.



Veková kategória respondentov

V nasledujúcom grafe je riešená otázka veku respondentov. Táto otázka bola uzavretá a respondenti mali na výber z piatich možností vekových kategórií. Najpočetnejšie zastúpenou vekovou skupinou bola skupina 18 – 30 rokov a to v celkovom počte 64%, druhovu najpočetnejšou skupinou bola veková kategória 31 – 45 rokov v zastúpení 28%, nasleduje

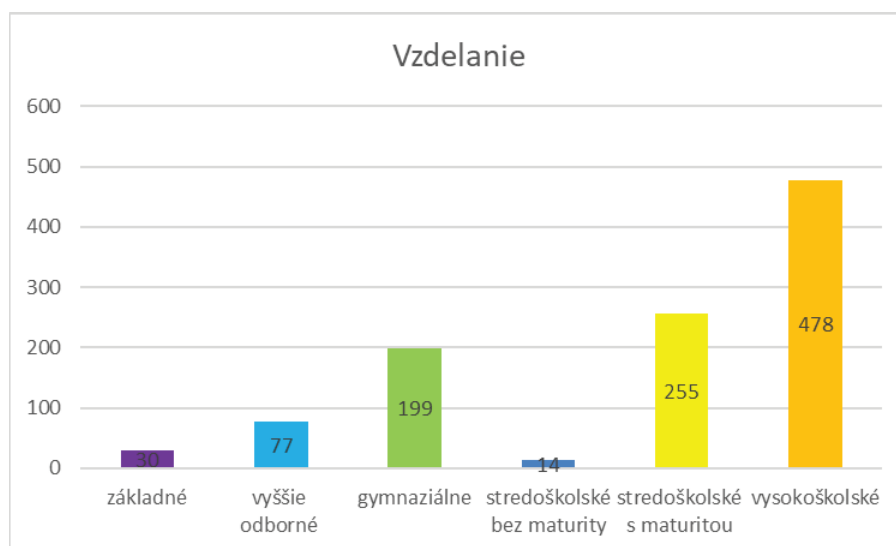
kategória 46 – 60 rokov v zastúpení 7,3 % a poslednou kategóriou bola veková skupina 61 – 75 rokov v zastúpení 0,7 % v kategórií 75 a viac nefigurovali žiadny respondenti. Každá veková kategória je v celkom hojnom počte zastúpená, a však veľký počet najväčšej kategórie si vysvetľujem šírením dotazníka pomocou internetu.



Vzdelanie respondentov

V nasledujúcej otázke bolo riešené vzdelanie respondentov. Respondenti mali na výber zo šiestich možností: Základné vzdelanie, vyššie odborné vzdelanie, gymnaziálne vzdelanie, stredoškolské vzdelanie bez maturity, stredoškolské vzdelanie s maturitou a vysokoškolské vzdelanie. Najväčšiu skupinu

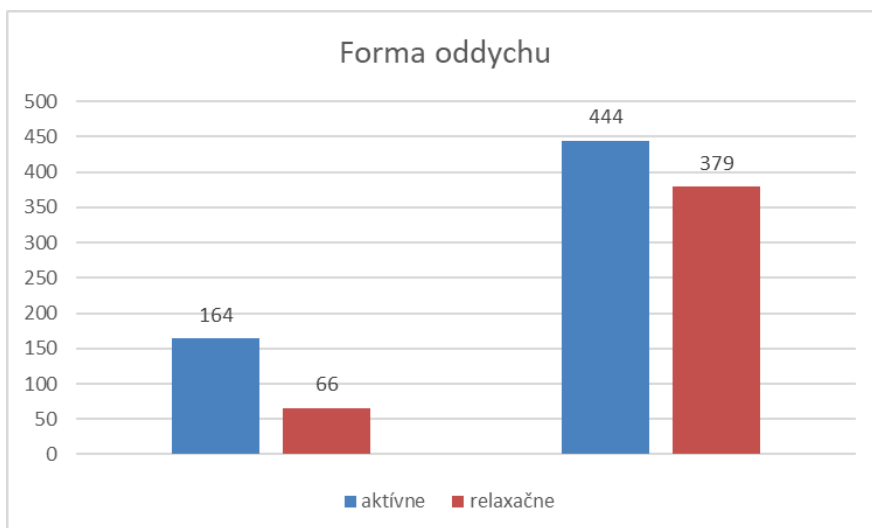
tvorili vysokoškolsky vzdelaní ľudia a tu v zastúpení 45 %. Druhou najpočetnejšou skupinou boli respondenti so stredoškolským vzdelaním s maturitou a to v zastúpení 24 %. Nasledovala skupina respondentov s gymnaziálnym vzdelaním 19 %, respondenti s vyšším odborným vzdelaním 7 % a respondenti so základným vzdelaním 3 %.



Preferovaná forma oddychu

V nasledujúcej otázke bola riešená akú formu oddychu opýtaný preferujú. Na výber mali len z dvoch možností a to aktívna forma (šport) alebo Relaxačné aktivity

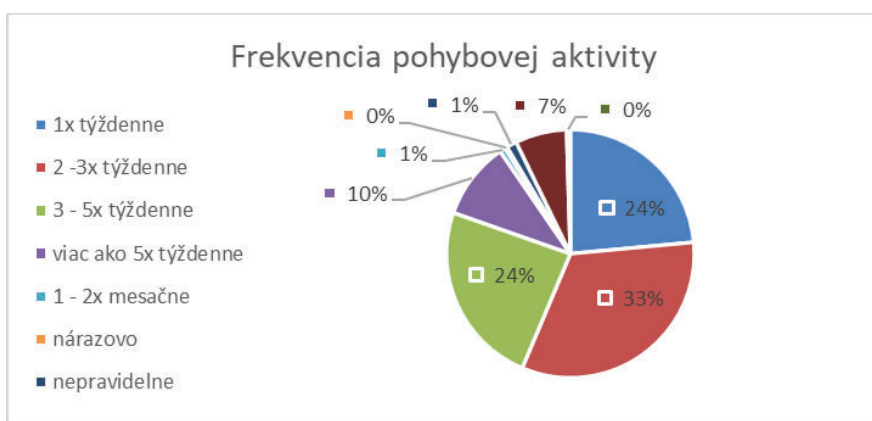
(wellness). Obe kategórie boli relatívne vyrovnané a to v pomere 58 % ku 44% v prospech aktívnej formy oddychu v podobe športu.



Frekvencia pohybovej aktivity

V otázke bola riešená početnosť pohybovej aktivity opýtaných. Na výber mali respondenti z piatich možností: 1x týždenne, 2 – 3x týždenne, 3 – 5x týždenne, viac ako 5x týždenne a možnosť iné kde mohli vypísať ich frekvenciu pohybových aktivít. Analýzou dotazníka na základe voľnej odpovede boli pre lepšie hodnotené možnosti: 1 – 2x mesačne, nárazovo, nepravidelne, nešportuje a preferujem chôdzu. Najväčšiu skupinu

tvorila skupina respondentov športujúcich 2 – 3x týždenne v percentuálnom zastúpení 33 %. Na druhom mieste v zastúpení bola skupina 1x týždenne a skupina 3 – 5x týždenne a to v množstve 24 %. 10 % opýtaných trénuje viac ako 5x týždenne. Ako pozitívne vnímam to že iba 7 % ľudí nešportuje vôbec. Nasledovali kategórie, ktoré boli vo veľmi malom zastúpení a to pohybová aktivita 1 – 2x mesačne, nárazovo, nepravidelne a tí čo preferujú chôdzu.



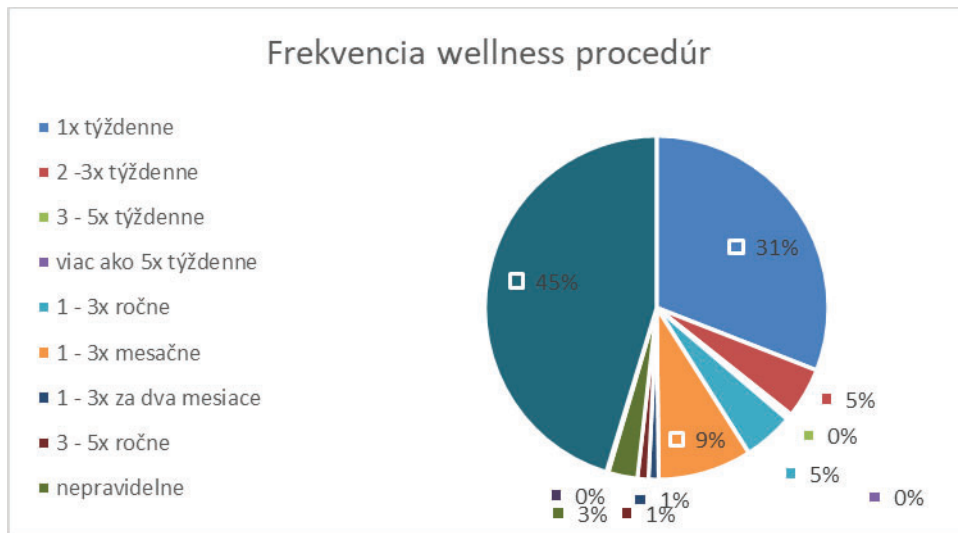
Návštevnosť relaxačných a wellness procedúr

V nasledujúcej otázke bola riešená problematika frekvencie návštev wellness procedúr. Opäť bolo na výber z piatich možností: 1x týždenne, 2 – 3x týždenne,

3 – 5x týždenne a možnosť iné. V možnosti iné mohli respondenti odpovedať inak ak žiadna z možností nebola vyhovujúca. Na základe tejto možnosti bola vykonaná korekcia a tak vznikli ďalšie možnosti: 1 – 3x ročne, 1 – 3x mesačne, 1 – 3x za dva

mesiace, 3 – 5x ročne, nepravidelne, preferujem inú formu oddychu a nenavštevujem. Korekcia odpovedí bola spravená na základe zadelených odpovedí a rozvahy. Najviac zastúpenou skupinou boli respondenti, ktorý wellness nenavštevujú, a to v percentuálnom zastúpení až 45%. Nasledovala skupina ktorá absolvuje

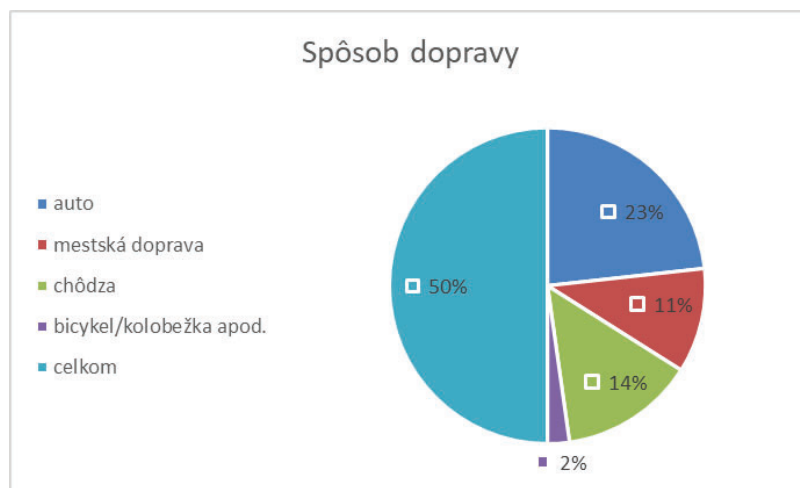
wellness procedúry 1x týždenne, a to v zastúpení 31%. Poslednou významnou skupinou boli ľudia navštevujúci wellness procedúry 1 – 3x mesačne, a to v zastúpení 9%. Ostatné otázky mali zanedbateľný počet percent čo je zrejme z priloženého grafu.



Preferovaný spôsob dopravy

Ako je zjavné z názvu podkapitoly v otázke bol riešený preferovaný spôsob dopravy respondentov. Respondenti mali na výber zo štyroch rôznych možností: auto, mestská doprava, chôdza a bicykel/kolobežka a pod. Najviac zastúpenou skupinou v tejto otázke boli respondenti, ktorý by využili

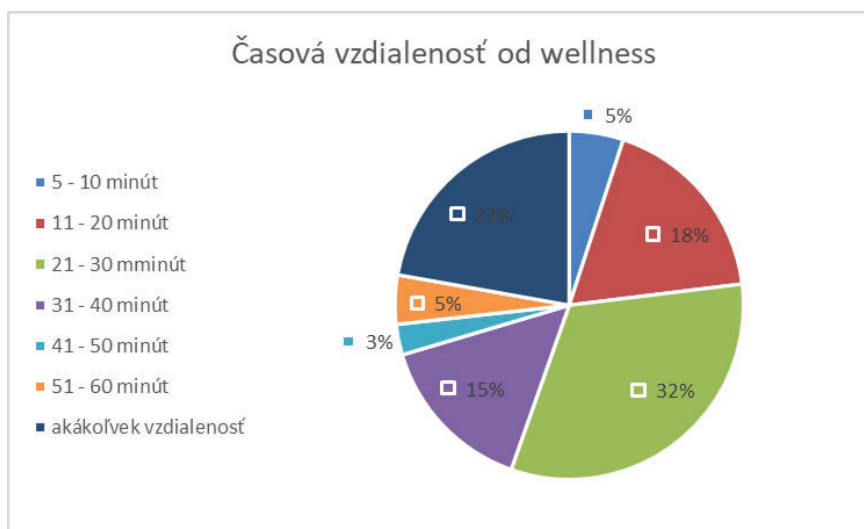
dopravu autom a to až v 46% prípadov. Druhá najpočetnejšia skupina v hodnote 28% bola zvolená respondentmi, ktorý by preferovali chôdzu ako spôsob dopravy. Nasledovala doprava mestskou hromadnou dopravou 21% a doprava spojená s iným dopravným prostriedkom ako je bicykel alebo kolobežka 4%.



Časová vzdialenosť od wellness centra

Nasledujúca otázka pomáha odpovedať na otázku, akú vzdialenosť v jednotkách času sú ochotní klienti prejsť so zvoleným spôsobom dopravy. Respondenti mali na výber zo siedmich možností: 5 – 10 minút, 11 – 20 minút, 21 – 30 minút, 31 – 40 minút, 41 – 50 minút, 51 – 60 minút a možnosť dochádzky do vybraného wellness akúkoľvek vzdialenosť. Najväčšiu skupinu tvorili respondenti ochotní prekonať časovú vzdialenosť 21 – 30 minút v zastúpení 32% z celkového počtu opýtaných. Druhú najpočetnejšou skupinou boli respondenti

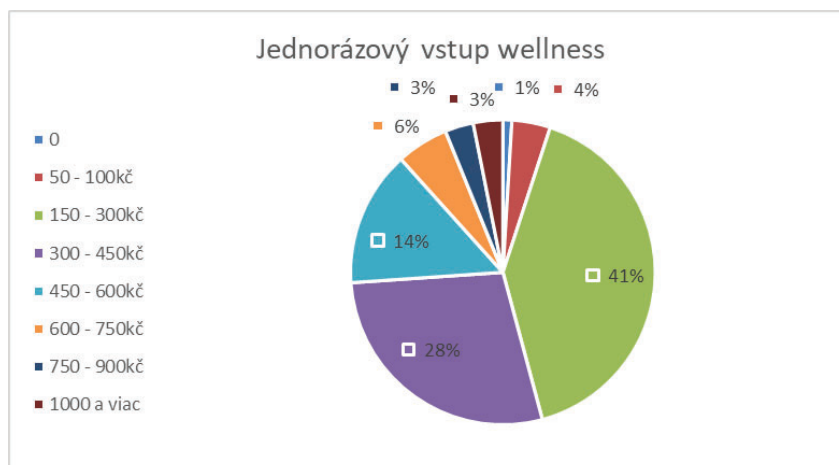
na prekvapenie klienti ktorý sú za dobrou wellness službou ochotní prejsť akúkoľvek vzdialenosť v zastúpení 22%. 18% opýtaných by bolo ochotných prejsť maximálne 20 minút a 15% maximálne 40 minút. Prekvapivé boli výsledky krátkej vzdialenosti v rozmedzí 5 – 10 minút kde túto možnosť zvolilo len 5% opýtaných. Rovnaké zastúpenie mala aj dojazdová vzdialenosť v rozmedzí 51 – 60 minút. Na poslednom mieste sa umiestnila kategória 41 – 50 minút s hodnotou 3%.



Jednorázové vstupné do wellness centra na 90 minút

Otázka vstupného je v projekte a budúcom plánovaní veľmi dôležitá, preto bola súčasťou dotazníkového šetrenia aj otázka zaoberajúca sa aj touto problematikou. Respondenti mali na výber z nasledujúcich možností: 0 Kč, 50 – 100 Kč, 150 – 300 Kč, 300 – 450 Kč, 450 – 600 Kč, 600 – 750 Kč, 750 – 900 Kč, 1000 a viac. Najpočetnejšou odpoveďou u respondentov

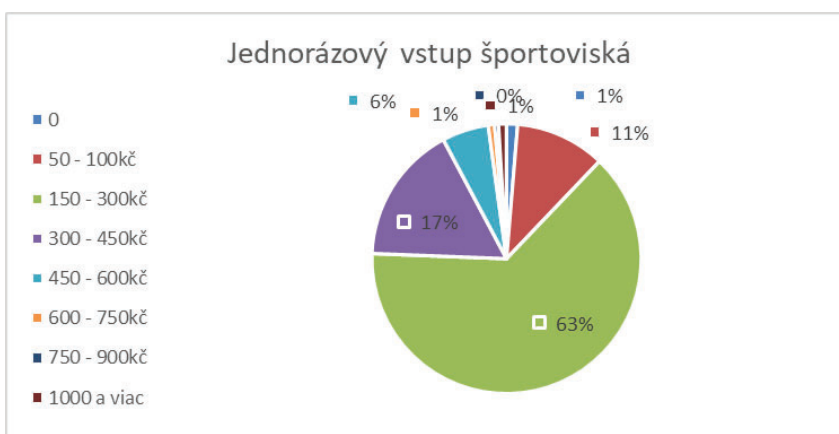
bola odpoveď 150 – 300 Kč za jednorazový vstup na 90 minút v zastúpení 41%. 28% opýtaných by bolo ochotných zaplatiť za službu 300 – 450 Kč a 14% 450 – 600 Kč. Ostatný z možností neboli zastúpené v tak veľkej miere čo je zjavné z priloženej tabuľky a grafu. Je však pozoruhodné že ľudia si v určitej miere uvedomujú cenu poskytovanej služby a tým sa blížila a cenám ponúkaným v oblasti mesta Praha.



Jednorázový vstup športoviská

Ďalšou dôležitou súčasťou prevádzky sú športoviská, tak isto je dôležité poznať cenu jednorázového vstupného ktoré sú klienti ochotný zaplatiť. Týka sa to teda jednorázového vstupného na športoviská typu fitness s neobmedzeným časom. Tu mali opäť respondenti na výber z ôsmich možností: 0 Kč, 50 – 100 Kč, 150 – 300 Kč, 300 – 450 Kč, 450 – 600 Kč, 600 – 750 Kč, 750 – 900 Kč, 1000 a viac. Až 63 % opýtaných by bolo ochotných za

jednorázový vstup na športoviská zaplatiť 150 – 300 Kč. Ďalšími významnými ale menšími skupinami boli skupiny bolo skupina 300 – 450 Kč v počte 17 % a skupina 50 – 100 Kč v počte 11 %. Ostatné cenové hladiny boli vo veľmi malom počte čo dokazuje tabuľka a graf. Opäť badám znalosť ľudí a ocenenie športovísk. V každom prípade otázka poukazuje na to, že ľudia sú ochotný z väčšiny časti oceniť dobre podanú službu športoviska.



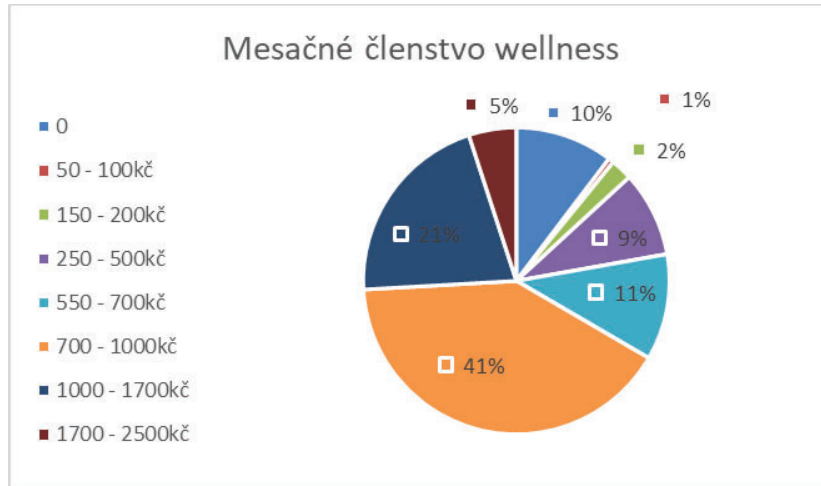
Mesačné členstvo wellness

Ďalším dôležitým aspektom je členstvo projektu bude členstvo, respektíve stály klienti. Preto v dotazníkovom šetrení bola využitá táto otázka ako nástroj na zistenie tohto parametru. V tejto otázke mali respondenti na výber z ôsmich možností

v rôznych cenových hladinách: 0 Kč, 50 – 100 Kč, 150 – 200 Kč, 250 – 500 Kč, 550 – 700 Kč, 700 – 1000 Kč, 1000 – 1700 Kč, 1700 – 2500 Kč. Opäť sa ukázalo že respondenti na území mesta Prahy si vo väčšine uvedomujú cenu wellness služieb, najviac zastúpenou skupinou bola cenová

hladina medzi 700 – 1000 Kč v počte 41 %, vo 21 % prípadov sa objavila možnosť 1000 – 1700 Kč. 11 % respondentov by bolo ochotných zaplatiť maximálne 700 Kč a 9 %

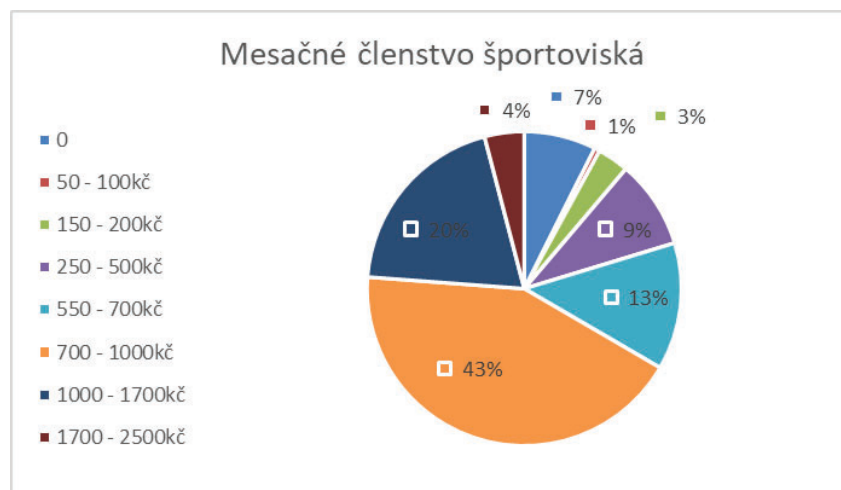
maximálne 500 Kč. Kategórie ostatných cenových hladín dosiahli maximálne 5 % odpovedí. To ostatne potvrdzuje priložený graf.



Mesačné členstvo športoviská

Jednou z posledných otázok dotazníkového šetrenia bola výška ceny, ktorú sú ochotný respondenti zaplatiť za mesačné členstvo na športoviskách rôzneho druhu od fitness po lezeckú stenu. Tu mali respondenti možnosť vyberať z taktiež z ôsmich rôznych cenových hladín: 0 Kč, 50 – 100 Kč, 150 – 200 Kč, 250 – 500 Kč, 550 – 700 Kč, 700 – 1000 Kč, 1000 – 1700 Kč, 1700 – 2500 Kč. V tejto otázke zvolilo cenovú hladinu 700 – 1000 Kč až 43 % opýtaných. Z 20 % bola zvolená cenová hladina 1000 – 1700 Kč čo je veľmi

pozitívne, z dotazníka je evidentné že ľudia sú za športové aktivity ochotný zaplatiť viac ako za wellness procedúry. 550 – 700 Kč by bolo ochotných zaplatiť až 13 % ľudí čo môže byť využívané v rôznych akciových hodinách a 9 % ľudí by bolo ochotných zaplatiť maximálne 500 Kč mesačne. Zaujímavý je ale aj fakt že až 7 % opýtaných by nebolo ochotných za mesačné členstvo platiť vôbec. Ďalšie cenové hladiny sa dostali na maximálnu hranicu 4 % a to pri mesačnom členstve na športoviská v cenovej relácii 1700 – 2500 Kč.



Marketingová stratégia projektu riešeného v diplomovej práci bola volená na základe analýzy konkurencie na trhu a analýzy dotazníkového šetrenia (srov. Neuwirth, 2016). V rámci volenia ideálnej stratégie tiež boli zohľadnené poskytované služby v rámci projektu.

Z dôvodu nízkej konkurencie v rámci poskytovania všetkých služieb na jednom mieste bola analýzou zvolená marketingová stratégia diferenciácie. V tejto oblasti sa bude projekt zameriavať na odlíšenie sa od konkurencie kvalitou a poskytovaním služieb v rôznom rozsahu na základe požiadaviek klienta. Tak isto je možné každý balíček ponúkaných služieb ušit' klientovi na mieru, a tým tak zvýšiť tržný potenciál spojený s ponúkanou službou. Projekt ako taký je už sám o sebe výnimočný rozsahom ponúkaných služieb jeho jedinečnosť ale spočíva aj v individualizácii metodického programu založenom na komplexnej vstupnej diagnostike ktorá určí rozsah nutný k pomoci klientovi. A však každú z možných eventualít je možné stále upravovať podľa prajní klienta.

Výsledky šetrenia však prinášajú veľmi cenné informácie i pre ostatných záujemcov o prevádzkovanie wellness/fintess center. Alebo pre tých, ktorí s klientmi v danej oblasti pracujú dlhodobo, pretože analýza ukazuje aktuálny trend v myslení ľudí, ich preferencie, záujem, ochotu investovať do svojho zdravia.

Ako vyplýva z analýzy dotazníkového šetrenia až 41 – 43 % opýtaných je ochotných si za mesačne členstvo vo wellness či fitness zaplatiť a tým investovať do svojho zdravia čiastku 700 – 1000 Kč mesačne.

Z analýzy dotazníkového šetrenia je zrejmé, že návštevnosť wellness procedúr nie je tak početná, zato pohybové aktivity

sa držia na veľmi vysokej úrovni. To značí že poskytované služby ohľadne wellness nie sú buď dobre spropagované alebo ich kvalita nie je na tak vysokej úrovni, aby obecná verejnosť na území mesta Praha navštevovala relaxačné procedúry. To napovedá, že veľká skupina potencionálnych klientov v tomto odvetví nie je obsluhovaná a v tom je veľký potenciál. Pri správne zvolenej metodike a komunikačnom marketingu je možné zasiahnuť túto veľkú skupinu a ukázať im benefit a tým zvýšiť kúpny potenciál ponúkaných produktov.

Výsledky z oblasti frekvencie pohybové aktivity už tak optimisticky nevyznávajú. Viac ako polovica respondentov sa venuje pohybovým aktivitám v týždni nepravidelne, niektorý každý druhý deň, niektorý raz za týždeň, čo sa dá považovať za kritické zistenie. Aj tieto zistenia sú pre realizáciu wellness/fintess centier veľmi dôležité, pretože, ako ukazuje rada ďalších šetrení, po dobu pandemickej situácie sa výrazne zhoršila kondícia obyvateľstva (a to na priech celým vekovým spektrom), zvyšuje sa už tak vysoký počet ľudí s obezitou a narastá počet ľudí s civilizačnými ochoreniami, včetne nárastu jedincov s postcovidovým syndrómom.

Rovnako je veľmi dôležité, aby sme zvýšili záujem klientov o naše služby, zamerať sa na to že ponúkaný produkt potrebujú. Často krát ľudia nevedia určiť sami intenzitu potrebných tréningových jednotiek v pomere k aktívnej forme regenerácie. V tom aby sme túto skupinu presvedčili bude nápomocná podrobná diagnostika a špeciálne nastavený metodický program, ktorý presne určí intenzitu a frekvenciu návštev tak aby klient dosiahol priľnutia k týmto službám a tak ukázali jeho potrebnosť pre dlhodobo udržateľný zdravý životný štýl. Užívateľom v prípade nášho projektu sú ľudia zaujímavajúci sa o zdravý

životný štýl, o prevenciu civilizačných ochorení a zranení. Táto skupina je zároveň aj kupujúcim ponúkaných služieb. K tým kto ovplyvňujú trh sú v dnešnej dobe ministerstvo zdravotníctva, ministerstvo školstva, ministerstvo poľnohospodárstva, česká komora fitness a v neposlednej rade verejné známe osoby a inštitúcie zaoberajúce sa zdravým životným štýlom.

Je nutné podotknúť že v poslednej dobe záujem o prevenciu a zdravie prudko stúpa z ohľadom na pandémiu, ktorá prebiehala v poslednom roku sa prevencia pred rôznymi neblahými vplyvmi okolitého prostredia diskutuje čo raz viac. I keď trend je stále z väčšej časti v riešení už stávajúceho problému, je záujem o preventívne kroky, ktoré predchádzajú vzniku týchto problémov. V tomto odvetví je veľký potenciál pre rast vo všetkých vekových skupinách.

Dotazníkového šetrenia sa zúčastnilo 1053 respondentov. Výsledky šetrenia prinášajú dôležitý pohľad na aktuálne preferencie potencionálnych zákazníkov. Z dotazníkového šetrenia vyplýva že až 45 % opýtaných nenavštevuje wellness zariadenia. To, spoločne s relatívne vysokým počtom respondentov, ktorí sa nevenujú pohybové aktivite denne, je jasným podnetom k prípravě takového zariadení, ktoré by nabízely nové typy služieb, dobre marketingově propagovaných, zejména jasne deklarovanými benefity těchto služeb pro podporu zdraví.

Zdravie je v dnešnej dobe veľmi diskutovanou témou a ak sú služby v tejto oblasti podávané kvalitne a zrozumiteľne,

dostávajú na význame a dôveryhodnosti v očiach širokej verejnosti z dôrazom na ambulantný prístup.

LITERATURA

KREJČÍ, Milada a kol. *Wellness*. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, 2016. 304 stran. ISBN 978-80-271-0010-1. KREJČÍ, Milada a kol. *Wellness*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, a. s., 2016. 304 stran. ISBN 978-80-271-0010-1.

ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta a kol. *Analýza postojů populace v různých věkových skupinách k vybraným složkám zdravého životního stylu*. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, spol. s r.o., 2016. 70 stran. ISBN 978-80-87723-24-1.

MIROVSKÝ, Tomáš, ed. *Nové trendy v plánování ploch a zařízení pro sport a wellness v Praze: kolektivní monografie*. Vydání: první. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, spol. s r.o., 2016. 88 stran. ISBN 978-80-87723-33-3.

NEUWIRTH, Richard. *Marketing a ekonomika wellness*. In: KREJČÍ, Milada a kol. *Wellness*. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, 2016. 304 stran. ISBN 978-80-271-0010-1. KREJČÍ, Milada a kol. *Wellness*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, a. s., 2016. 304 stran. ISBN 978-80-271-0010-1.

KONTAKT

Mgr. Peter Libič
Vysoká škola tělesné výchovy a sportu
PALESTRA
libic.peter@gmail.com

MEDAILONEK

MUDr. Radkin Honzák

Výběr osobnosti pro toto monotematické číslo nebyl snadný, významných odborníků, kteří zdůrazňují význam psychosociální roviny zdraví je ve vědeckých českých kruzích více. S ohledem na to, že v dřívějším čísle byl již některým z nich věnován prostor v souvislosti i s jinými tématy, jimž se věnovali, vybrali jsme pro toto číslo osobnost prof. MUDr. Radkina Honzáka, zvláště díky jeho neutuchající iniciativě, podpoře veřejnosti v nelehkých obdobích, nabádání k zachování nadhledu a zdravého úsudku v době neustálých dezinformací během pandemie Covid 19.

Radkin Honzák se narodil 30. března 1939 a působí jako psychiatr, publicista a vysokoškolský pedagog. Specializuje se na psychoterapii a je zastáncem psychosomatického (biopsychosociálního) přístupu. To se velmi významně pozitivně odrazilo v mediální podpoře společnosti v koronavirové krizi. Pravidelně vystupuje v médiích a zodpovědně, přitom s dostatečnou dávkou profesní i osobní statečnosti, se neobává veřejně sdělit odlišný názor na celou pandemickou situaci. Není to hlas rebelující, ale názor specialisty, zohledňujícího i ostatní faktory, které je při řešení této situace nutné řešit se stejnou intenzitou jako hledání účinných vakcín a dalších specifických způsobů prevencí.

Názorová specifika Radkina Honzáka na pandemickou situaci a její řešení velmi úzce souvisí s jeho pojetím vlivu psychopatů na život a chod společnosti. Velmi důrazně upozorňuje na jejich časté hypersociální dovednosti a snahu vyniknout, což se jim

daří zejména v těch společnostech, kde chybí základní řád a pravidla, nebo je postoj většinové společnosti k těmto pravidlům vlažný.

Podle Honzáka ukázala covidová panika, co nefunguje. Zdůrazňuje, že především nefunkční diktát medicíny, protože pandemie není jen problém medicínský. Je to problém komplexní, který nevyřeší epidemiologové. Na nastavení rovnováhy v systému „posvátnost životů versus chronické živoření“ je dle jeho slov třeba systémového konsenzu s dalšími oblastmi lidského počínání.

Při zvládnutí koronavirové krize lze využít Honzákova doporučení týkající se vážných nemocí (blíže Honzák, 2021 „I v nemoci si buď přítelem“): „Základem úspěchu je nebrat zprávu o nemoci jako tragédii ani jako výzvu k boji, protože tragédie nás demobilizuje a boj může být veden se střídavými výsledky. *Berte ji jako nástup do nové školy. Až do teď jsme chodili do obecné, kde byla hodná paní učitelka, která nám říkala křestním jménem a občas něco prominula, a teď jsme nastoupili o etáž výš. Jsou tu noví spolužáci, noví učitelé, jiná látka než ta, na niž jsme byli zvyklí, nový způsob práce, nové požadavky. A naším cílem je tu školu úspěšně ukončit. To je postoj umožňující přijetí nové, zdůrazňuji, že nové, nikoliv tragické situace“.*

Jako psycholog i jako žena, která se v soukromém životě setkala u členů nejbližší rodiny s několika vážnými nemocemi (kardiovaskulární a onkologická onemocnění), musím jednoznačně souhlasit s názorem

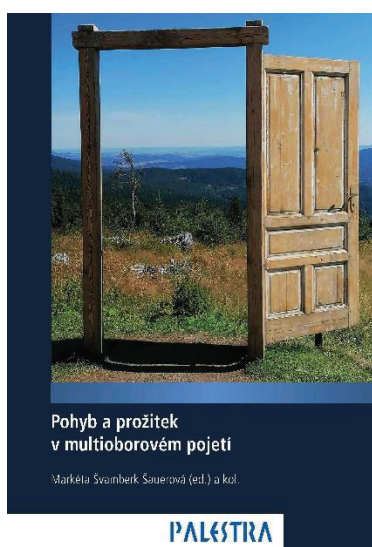
prof. Honzáka. Každá jeho rada, doporučení ve mně silně rezonuje, a ověřila jsem si v praxi, že úspěšnost dosažení cíle je právě v té výzvě – cíle dosáhnout. Pojďme tedy složit další maturitu, tentokrát z reálného života, pustíme se opět do studia, navazujeme nové sociální vztahy a nechejme se obohatit novými zkušenostmi. Vždyť nakonec, život je

jedno obrovské dobrodružství, tak ho neváhejme sdílet s ostatními a spoluvytvářejme nezapomenutelnou atmosféru našeho bytí v každé jeho vteřině.

Markéta Švamberk Šauerová

RECENZE

ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta, ed. a kol. *Pohyb a prožitek v multioborovém pojetí*. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, spol. s r.o., 2021. 260 stran. ISBN 978-80-87723-91-3.



Recenze kolektivní monografie doc. PhDr. Pavel Tilinger, CSc.

Dovoluji si studentům i pedagogům doporučit k pozornosti kolektivní monografii, která je věnována pohybu a prožitku z pohledu dvaceti autorů nejrůznější odborné specializace, z českých vysokých škol i ze zahraničních univerzit. To, co autory spojuje je studium významu pohybových aktivit a z těchto vyplývajících prožitků pro dosažení zdraví a pocitu životní pohody a spokojenosti v různých oblastech společenského života – filozofie, etiky, historie, biomedicíny, pedagogiky či psychologie.

Kniha sepsaná na 260 stranách obsahuje 18 sdělení, doplněných českým a anglickým souhrnem, bohatou literaturou

(cca 340 zdrojů) a rejstříky. Sdělení jsou seskupena do čtyř částí.

První část je věnována filozoficko-etickému a historickému pojetí pohybu a prožitku. Zde mě nejvíce zaujal příspěvek „Zodpovědným pohybem k zážitku z ozdravení společnosti“.

Ve druhé části se autoři zaměřují na konkrétní realizaci pohybových aktivit v různých prostředích. Naleznete zde studie zabývající se významem pohybových aktivit v rámci univerzity třetího věku, analýzu významnosti aktivit v lesním prostředí jako součásti lázeňské péče, zajímavý je i příspěvek „Pohyb a prožitek v lesní školce“.

Třetí část představuje vybrané terapeutické a edukační projekty, kde je zdůrazněn význam prožitku při práci a edukovaným jedincem či skupinou. Zde čtenář nalezne projekty osobnostně-sociálního rozvoje pedagogů středních škol a osobnostního rozvoje studenta dramatické výchovy na VŠTVS Palestra, dále potom i projekt integrace a osobnostního rozvoje obyvatel ve městě Verl ve Spolkové republice Německo, aktuální téma našich škol řeší „Projekt a realizace zážitkového programu zaměřeného na prevenci šikany na ZŠ“. Vaši pozornost si zaslouží i další příspěvky v tomto oddíle, které jsou věnované např. využití zvířat v zážitkové pedagogice či kognitivní trénink při kombinovaném studiu.

Čtvrtá část obsahuje sdělení, zaměřená na analýzu postojů různých církví ke sportu a tělesné výchově, na problematiku motivace studentů ke sportu a důvody výběru předmětu tělesná výchova v době

vysokoškolského studia. Poslední příspěvek je věnován sociální, pedagogické a právní problematice výchovy handicapovaných dětí v ekonomicky slabých rodinách.

Editorce se podařilo velmi citlivě a vhodně sestavit a do skupin rozdělit témata která reagují na současnou situaci v oblasti zážitkové pedagogiky a výchovy pohybem. Proto doporučuji!

Slovo editorky ke knize

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

Monografie „Pohyb a prožitek v multioborovém pojetí“ reaguje na aktuální situaci ve společnosti, zdůrazňuje význam pohybu a prožitku pro dosažení zdraví i pocitu životní pohody v různých oblastech společenského života. Volně navazuje na publikace vydané na VŠTVS PALESTRA k tématům zážitkové pedagogiky, prožitku a významu pohybu v životě jednotlivce i společnosti.

V současných diskusích o pohybu často zaznívá myšlenka, že pohyb tvoří jeden z nejvíce charakteristických atributů 21. století. Tento názor podporuje stále vzrůstající zájem o sport a aktivity spojené s pohybem, a to i přes zaznamenaný deficit pohybu u mladé generace. Pohyb je možné reflektovat jako rámec moderních společností, který vymezuje jejich strukturu. Na druhé straně se pohyb nestává pouhou vlastností jevů, které jsou ve společnosti přítomné, ale trvalým znakem vitality člověka, přičemž vyjadřuje stav a dynamiku celé lidské bytosti (Balážová, 2021).

Pohyb zobrazuje základní kontury života jednotlivce, dotýkajíc se jak jeho fyzicko-psychické kondice, tak i jeho smyslu

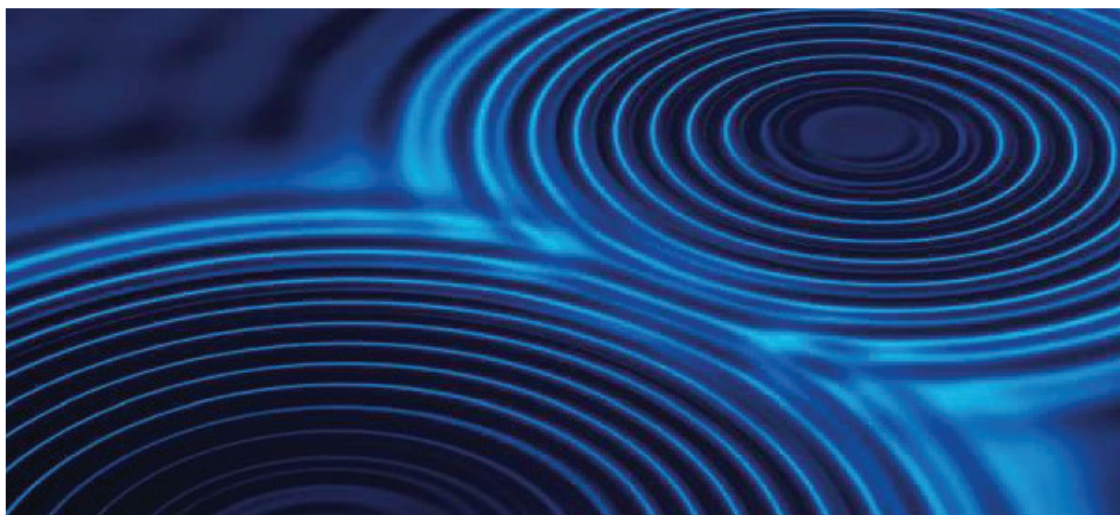
pro vnímání exkluzivity lidského života. Touto exkluzivností lidského života v kontextu pohybu máme na mysli pohyb jako existenciální mohutnost člověka, která ho konfrontuje s možnostmi vlastní existence, především se zkušeností svobody. Pohyb a svoboda pak tvoří ideové pilíře moderní společnosti, které se vzájemně ovlivňují. Mít prožitek z pohybu tedy v současnosti znamená mít prožitek ze svobody, který je obohacen o prostorovou dimenzi (Bauman, 2000).

V kontextu těchto myšlenkových východisek je i pojatá zde představovaná kolektivní monografie, sledující téma pohybu a prožitku z odborného pohledu filozofického, etického, biomedicínského, pedagogického i psychologického.

První část publikace se věnuje filozoficko-etickému a historickému pojetí pohybu a prožitku, následuje oddíl věnovaný pohybovým a prožitkovým aktivitám realizovaným ve venkovním (často lesním) prostředí. Třetí část se věnuje různě zaměřeným terapeutickým a vzdělávacím projektům, jejichž těžiště je založeno na využití zkušenosti a prožitku, jak k rozvíjení osobnostního, tak i profesního růstu. Závěr monografie je věnován tématům, která se zamýšlejí nad významem pohybu a sportu z odlišných hledisek, přesto svým pojetím patří do konceptu celé publikace a přinášejí řadu podnětů k zamyšlení mimo obvyklý rámec.

Věříme, že v současné nelehké situaci, kdy téměř rok je na celém světě významně omezena možnost pohybu i možnost získat přirozenými způsoby pozitivní prožitky, přinese naše kolektivní monografie pozitivní inspiraci a bude zdrojem zdravého optimismu.

POZVÁNKA NA KONFERENCI



Pozvánka na mezinárodní vědeckou konferenci

Pod záštitou rektora
Vysoké školy tělesné výchovy a sportu PALESTRA
prof. PaedDr. Rudolfa Psotty, Ph.D.

Under the auspices of the Rector of the
College of PE and Sport PALESTRA
prof. PaedDr. Rudolfa Psotty, Ph.D.

7. bienále
Mezinárodní vědecké konference

7th Biennale
International Scientific Conference

WELLNESS,
ZDRAVÍ
A KVALITA ŽIVOTA

WELLNESS,
HEALTH
AND QUALITY OF LIFE

Praha, 04/11/2021

Prague, 04/11/2021

TÉMATICKÉ OKRUHY, CÍL:

Konference zahrnuje tři hlavní tematické okruhy:

Diagnostika a funkční testování ve wellness;

Multidimenzionální přístup ke kvalitě života
a podpoře zdraví.;

Sebehodnocení a wellness plán.
Bio-psycho-sociální rovnováha..

Cílem mezinárodní konference je pomoci
překlenout propast mezi výzkumem
a aplikací výstupů. Celkovým účelem je
usnadnit sdílení znalostí a praktických transformací
z mezinárodního hlediska.

THEMATIC AREAS, AIM:

The conference covers three main thematic areas:

Diagnostics and function testing in wellness;

Multidimensional approach to quality of life and
health support;

Self-assessment and wellness plan.
Bio-psycho-social balance.

The aim of the international conference is to help
bridge the gap between research and application
outputs. An overall purpose is to facilitate
the sharing of knowledge and practical
transformations from an international perspective.

LANGUAGE: Czech, English