

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM

2020-2021

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Kristýna Tučková

Kresba a malba jako součást duševní hygieny

Praha 2021

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Ing. Pavel Novák, PhD.

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

BACHELOR COMBINED STUDIES

2020-2021

BACHELOR THESIS

Kristýna Tučková

Drawing and painting as a part of mental hygiene

Prague 2021

The Bachelor Thesis Work Supervisor: PhDr. Ing. Pavel Novák, PhD.

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne

Jméno autorky

Poděkování

Velmi děkuji za pomoc a cenné rady svému vedoucímu bakalářské práce PhDr. Ing. Pavlovi Novákovi, PhD., dále mé díky patří Bc. Kláře Kadoríkové a pedagogům jazykové školy.

Anotace

Tato bakalářská práce se zabývá využitím výtvarné tvorby, konkrétně kresby a malby jako součástí duševní hygieny. Teoretická část bakalářské práce definuje a představí obor duševní hygieny, její historii a pojmy s ní spjaté. Dále se teoretická část dotýká i kresby a malby, různými technikami a především, jakým způsobem výtvarná tvorba může přispívat duševnímu zdraví. Praktická část bakalářské práce je zaměřena na výzkum ve specifické jazykové škole, kde tamní pedagogové mají blízko k výtvarné tvorbě. V této části se dotazovaní pedagogové snaží popsat, proč je pro ně výtvarná tvorba velmi důležitým nástrojem duševní hygieny.

Klíčová slova

Duševní hygiena, malba, duševní zdraví, kresba, psychohygiena, výtvarná tvorba

Annotation

This bachelor's thesis describes utilization of art, specifically drawing and painting as part of mental hygiene. The descriptive part of the bachelor thesis defines and introduces the field of mental hygiene, its history and concepts related to it. Furthermore, the theoretical part also mentions drawing and painting, various techniques and, mainly, how art can contribute to mental health. The practical part of the bachelor's thesis is focused on research in a specific language school, where local teachers are close to art. In this part, the interviewed teachers try to describe why artistic creation is a very important tool for mental hygiene for them.

Keywords

Mental hygiene, painting, mental health, drawing, psychohygiene, artistic creation

ÚVOD	8
TEORETICKÁ ČÁST	10
1 DUŠEVNÍ HYGIENA.....	10
1.1 Definice duševní hygieny.....	10
1.2 Historie duševní hygieny	11
1.3 Základní pojmy.....	12
1.3.1 Duševní zdraví	12
1.3.2 Sebepoznání	12
1.3.3 Sebevýchova	13
1.3.4 Seberealizace.....	14
1.4 Determinanty duševního zdraví.....	15
1.4.1 Vnitřní faktory ovlivňující duševní zdraví.....	15
1.4.2 Vnější faktory ovlivňující duševní zdraví.....	16
1.5 Vymezení oboru	17
1.5.1 Duševní hygiena.....	17
1.5.2 Psychologie zdraví	18
2 KRESBA A MALBA	21
2.1 Kresba	21
2.1.1 Techniky kresby	22
2.2 Malba	25
2.2.1 Techniky malby.....	25
2.3 Vliv výtvarné tvorby na duševní zdraví.....	28
PRAKTICKÁ ČÁST.....	30
3 METODOLOGIE VÝZKUMU.....	30
3.1 Cíl výzkumu	32
3.2 Chinese Point.....	32
3.3 Průběh pozorování	35
3.4 Průběh rozhovoru	36
ZÁVĚR	49
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	51
SEZNAM PŘÍLOH	56

ÚVOD

Doba, ve které žijeme, je mnohými vnímána jako uspěchaná, na člověka jsou kladeny stále větší nároky na výkon a aby jedinec uspěl, často se musí nárokům podvolit a přizpůsobit. Během tohoto přizpůsobování a honbou za úspěchem poznáváme různé nástrahy a psychickou zátěž, které může způsobit vážná zdravotní onemocnění. Duševní hygiena nám poskytuje návod, jak pečovat o svou tělesnou schránku i o duši, pomáhá nám překonávat psychické zátěže. Metod, jak se starat o své duševní zdraví existuje celá řada a na každého působí něco jiného. Jednou z cest je i výtvarná tvorba, konkrétně kresba a malba. Tvorba bezpochyby patří k lidským potřebám, vyjádření svých vnitřních pocitů a emocí kresebně či malbou slouží k ventilaci, ke komunikaci se sebou samým i s okolím. Z hotového díla se dá vyčíst, jak se dotyčný cítil, můžeme porovnávat své obrazy a určitě si všimneme rozdílů mezi obrazem, který je vytvořen jako relaxace nebo vybití nějaké negativní emoce, jako je například zlost. Výtvarná tvorba rozvíjí jemnou motoriku, člověk se musí soustředit na to, co zrovna tvoří a tím pádem se stres pomalu rozpouští v tónech čar, vrstev a barev. Kresba a malba nám pomáhá při sebevyjádření, koncentraci, relaxaci, jedná se o formu projevu. Podporuje tvořivost a fantazii. Tvorba nemusí být vždy nahodilá, relaxační kreslení a malba mohou časem přerůst v potřebu se zdokonalit a učit se novým věcem. Tímto způsobem stimuluje motivaci a cíl se stále zdokonalovat a učit. Každý tah štětcem a tužkou je unikátním vyjádření našeho Já.

Tato bakalářská práce se zabývá kresbou a malbou jako součástí duševní hygieny. Teoretická část a první kapitola je zaměřena na duševní hygienu jako na interdisciplinární obor, poskytuje stručný nástin základů této disciplíny. Jsou zde popsány informace, které slouží jako základ pro charakteristiku duševní hygieny. Zabývá se historií, základními pojmy jako je sebepoznání nebo sebevýchova, faktory, které ovlivňují duševní zdraví a vymezením oboru. Další kapitola je věnovaná výtvarné tvorbě, konkrétně kresbě a malbě na které se bakalářská práce zaměřuje.

Praktická část využívá na kvalitativní metodologii sociologického výzkumu a konkrétně se zabývá výzkumem pedagogů jazykové školy se zaměřením na výuku

asijských jazyků. Tyto školy nejsou v České republice tak obvyklé v porovnání s ostatními cizími jazyky, které se na našem území běžně učí. V poslední kapitole praktické části je popsán samotný výzkum – pozorování a polostrukturované rozhovory.

Celá bakalářská práce byla napsaná v období nouzového stavu a vládních opatření určených ke zmírnění následků pandemie Covid 19. Sběr dat se uskutečnil přes internet v online formě s využitím komunikačního programu Skype, literatura byla čerpaná z digitální knihovny Kramerius, která obsahuje zdigitalizována dokumenty Národní knihovny.

TEORETICKÁ ČÁST

1 DUŠEVNÍ HYGIENA

1.1 DEFINICE DUŠEVNÍ HYGIENY

Pod pojmem hygiena si většina lidí představí určité hygienické návyky, jako je mytí rukou nebo čištění zubů. V průběhu let se začal měnit a rozšiřovat pohled na hygienu související s novými poznatky, co se týče souvislostí mezi vznikem různých nemocí a špatným životním stylem, potažmo hygienou. V návaznosti na to, vznikl termín duševní hygiena.¹ Jedná se o systém pravidel, které slouží k udržení nebo k získání duševní rovnováhy a duševního zdraví. Nové informace v oboru, prevence a metody duševní hygieny zabraňují vzniku duševních poruch, stresu a dalším obtížím, které mají dopad na naše zdraví.² Pojem „hygiena“ pochází z řečtiny a znamená „zdravověda“, která se dá definovat jako nauka o zdraví, zahrnující všechny možné postupy a poznatky o tom, jak si zachovat zdraví.

Psychohygiena v širším smyslu je interdisciplinární obor, který se zabývá otázkami o hledání efektivního životního stylu a způsobu života, který je pro každého z nás zcela individuální. V užším pojetí se dá duševní hygiena označit jako obor, který se specializuje na problematiku uchování duševního zdraví. A k uchování zdraví je potřeba prevence.³ Duševní hygienu lze podle Chamoutové chápat jako: „*soubor možností předcházení vzniku nemocí rozvíjením zdravých duševních návyků, pochopením a respektováním vlastní osoby jako jedince začleněného a ovlivňovaného jak biologickou stránkou, tak i psychickou a sociální.*“⁴ Hartl definuje ve svém psychologickém slovníku mentální hygienu pod názvem hygiena duševní takto: „*Psychohygiena je obor, který se zabývá rozvojem a podporou duševního zdraví,*

¹ Podle Chamoutové, 2006, str. 13

² Podle Míčka, 1986, str. 9

³ Podle Bedrnové, 2009, str. 16

⁴ Podle Chamoutové, 2006, str. 13

*prevencí duševních poruch a nemocí. Pomáhá k tomu soubor opatření a postupů, jak těchto cílů dosáhnout, k hlavním patří životospráva, zdravotní výchova, poradenství.*⁵

1.2 HISTORIE DUŠEVNÍ HYGIENY

Otázkami nad duševním zdravím se lidé zabývali již od starověku. Postupem času se tvořila komplexnější poznatková základna tohoto oboru, ale jako většina věd i duševní hygiena má své kořeny ve filozofii. Konkrétně se jedná o filozofii starověkých zemí jako je Egypt, Čína nebo Indie. Ve východní filozofii a náboženství (stejně jako psychologie zdraví) vychází z taoismu, buddhismu, konfucianismu a řeší otázky typu problémy každodenního života v návaznosti na duševní zdraví a jeho rozvoj. Dalším stavebním kamenem duševní hygieny je antická filozofie. Většina antických filozofů se zabývala individuálním životem a jeho optimalizací. První z filozofů, který se přiblížil tématům psychohygieny byl Démokritos. Podle něj bylo cílem poznání vyrovnaná mysl a klidný život. Druhý filozofem je Epikúros, ten pokládal poznání také za velmi důležité, dalo se podle něj dosáhnout moudrostí a životním nadhledem. Třetím filozofem byl Epiktétos, který rozvinul teorii odříkání. Člověk by měl umět odříkat si věci, kterých není schopen dosáhnout. Aby toho byl schopný je třeba rozvíjet své vlastnosti.⁶

Duševní hygiena jako pojem se začal užívat ve 20. století. Za průkopníka amerického hnutí za duševní hygienu se dá považovat Clifford W. Beers, který měl osobní zkušenost s týráním ze strany personálu v ústavu pro duševně choré. Upozornil na to ve své knize Duše, která se našla (1908). Po své otřesné zkušenosti se snažil o reformu léčby duševně nemocných pacientů. Ve stejném roce, kdy byla vydána jeho kniha založil Connecticutskou společnost pro duševní hygienu. O rok později založil Národní výbor pro duševní hygienu a pokračoval v reformě léčby duševně nemocných pacientů. Po druhé světové válce byla založena Světová federace duševního zdraví. V bývalém Československu se duševní hygieně věnovali psychiatři L. Haškovec

⁵ Hartl, 2009, str. 199

⁶ Podle Bedrnové, 2009, str. 25

a M. Brandejs, který se stal prvním předsedou Československé společnosti pro péči o duševní zdraví. Nejdříve se duševní hygieně věnovali psychiatři, mezi které patřil například J. Hádlík, zakladatel odborných porad na téma duševní zdraví mládeže. Postupem času se začali angažovat i psychologové např. O. Kondáš nebo E. Syřišťová.⁷

1.3 ZÁKLADNÍ POJMY

1.3.1 DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Pojem zdraví se pro většinu lidí váže na výborný fyzický stav, avšak k celkovému zdraví přispívá i to duševní, protože tam, kde je zdravé tělo je i zdravý duch. Duševní zdraví zahrnuje psychologickou, sociální a emocionální pohodu. To, v jaké duševním rozladění se nacházíme ovlivňuje naše emoce, jednání a chování. Existují různé způsoby, jak o své duševní zdraví pečovat. Může to být například optimismus, fyzická i duševní aktivita, správná životospráva, relaxace, pomoc odborníka. Faktory negativně dopadající na duševní zdraví jsou duševní problémy v rodinné anamnéze, traumata nebo špatné zkušenosti. Mezi varovné signály, že s duševním zdravím není něco v pořádku patří: nechutenství, únava, nespavost, otupělost, bolest hlavy, pocit bezmoci a prudké změny nálad.⁸

1.3.2 SEBEPOZNÁNÍ

Sebepoznání je iniciativa jedince, která vede k lepšímu poznání sebe sama a má za cíl zlepšit své duševní zdraví, orientaci ve svém životě, lepší přizpůsobivost.⁹ Většina z nás sebe sama vnímají zjednodušeným způsobem, upřednostňujeme určité znaky, které nás dobře charakterizují. Tyto znaky jsou ale pouhý zlomek toho, co se o sobě člověk dozví, jakmile má chuť se poznat a začne se věnovat sebepoznání. Během procesu sebepoznávání člověk časem začne poznávat své schopnosti a dovednosti, které si dříve nemusel vůbec uvědomovat. Ovšem včetně svých pozitivních stránek a své

⁷ Podle Míčka, 1986, str. 11

⁸ Podle Mentalhealth.gov, online, cit. 2020-12-22

⁹ Podle Hartla, 2009, str. 316

vybavenosti pozná i vlastní nedostatky. Je dobré, když člověk má představu, jak o svých pozitivních, tak i negativních, s tímto poznáním se dá dále pracovat a posouvat vlastní hranice ku prospěchu.¹⁰ Na vývoji obrazu o sobě samém je nejdůležitější identifikace, která začíná už od batolecího období. S tím, že dítě přejímá chování, když se snaží napodobit rodiče, později přejímá i normy nebo ideály a rozvíjí to chování, za které bude odměněno.¹¹ U člověka, který nemá zkušenosti se sebepoznáním je pravděpodobné, že se bude nekriticky vnímat ať už se podceňovat nebo naopak přeceňovat. Obojí vnímání není dobré jak pro něj samotného, tak i pro jeho okolí. Člověk, který zná sám sebe se umí lépe přizpůsobit.¹²

Podle Blinta je důležité při poznání poznat sám sebe jako celou bytost. To znamená nepřemýšlet pouze o svém charakteru, zkušenostech, dovednostech, silných a slabých stránkách, ale především do procesu sebepoznání zahrnout naši tělesnou stavbu, vzhled nebo astrologii. Co se týče tělesné stavby na první dobrou se zaměřit na studium tváře, protože ve tváři má člověk zaznamenané prožitky i charakteristiku – vrásky od smíchu, asymetrie (znamená, že v nás žijí dvě rozdílné bytosti) tvar a velikost očí, úst, atd. Dále na sobě můžeme vyzorovat jedinečná gesta, mimiku nebo držení těla, která nás pomůžou charakterizovat. V astrologii nás charakterizuje znamení zvěrokruhu.¹³

1.3.3 SEBEVÝCHOVA

Sebevýchova je vlastní snaha, kterou jedinec usiluje o změnu ve svém chování, jednání nebo povaze.¹⁴ Většina lidí v kulturní společnosti si prošla procesem výchovy, nejdříve od rodičů, pak od učitelů ve škole a vrstevníků až po nadřízené v práci. Krom toho, na nás výchovně působí i prostředí, přestože se nejedná o přímou výchovu. Výchova nemusí být vždy příznivá, v průběhu socializace se setkáváme i s něčím

¹⁰ Podle Kuneše, 2009, str. 12

¹¹ Tamtéž, str. 21

¹² Podle Míčka, 1982, str. 13

¹³ Podle Blinta, 2001, str. 7

¹⁴ Podle Hartla, 2009, str. 526

negativním, co ho ovlivňuje. Cílem sebevýchovy je napravit negativní zkušenosti, které v nás výchova jiných napáchala, ale i rozvíjet a pokračovat ve výchově sebe samých. Na rozdíl od pedagogiky je při sebevýchově vychovávaný jedinec subjektem.¹⁵

Aplikováním sebevýchovy můžeme zlepši své duševní zdraví. Aby byl člověk schopný sebevýchovy, musí nejprve poznat sám sebe. Vnitřní podmínky sloužící k upevnění duševního zdraví si každý může upevnit sebevýchovou. Jak moc se mu to povede, záleží na něm samotném. Některým jedincům to může jít snáz, zvláště introvertům, kteří jsou vnitřně orientovaní. Hůře může sebevýchova probíhat u extrovertních jedinců.¹⁶

1.3.4 SEBEREALIZACE

Seberealizace se dá stručně definovat jako rozvoj schopností a vloh člověka. Je to vrchol Maslowovi pyramidy potřeb.¹⁷ Maslowova hierarchie potřeb vytváří obrazec pyramidy s tím, že základ pyramidy tvoří biologické potřeby, které musí jedinec uspokojit jako první, aby byl schopný po žebříčku potřeb stoupat výš. Další potřeby jsou složitější, zahrnující intelekt a cit pro estetičnost. Motiv potřeby, která tvoří vrchol pyramidy je již zmíněná seberealizace. Aby měl člověk sílu a čas se seberealizovat, musí se k vrcholu dostat tím, že ukojí hlad, bude mít střechu nad hlavou, bude součástí nějaké sociální skupiny, bude motivován k dosažení úspěchu až k tomu, že se bude chtít realizovat a dosáhnout pocitu uplatnění. Během života zkoušel Maslow různé výzkumy zaměřené na seberealizaci a přišel na to, že jedinci, kteří se zdařile seberealizují, patří v naší populaci k těm nejzdravějším. Hlavně kvůli tomu, že dokážou plně využít své schopnosti a talent. Mezi vlastnosti, kterými se tito lidé vyznačují patří:

- Tvořivost
- Spontánnost
- Smysl pro humor

¹⁵ Podle Zvírotského, 2020, str. 7

¹⁶ Podle Míčka, 1982, str. 11

¹⁷ Podle Hartla, 2009, str. 524

- Dokážou přijmout druhé i sami sebe, takové, jací jsou
- Jsou objektivní
- Vedou méně, ale zato hluboké a uspokojující interpersonální vztahy
- Zajímají se o blaho lidské populace¹⁸

Pro seberealizaci je charakteristické, že se jedná o celoživotní proces osobnostního rozvoje a dosahování vytyčených cílů, které jsou v souladu s hodnotami jedince. Odměnou po dosažení seberealizace je pocit naplnění. Aby byl jedinec schopný seberealizace musí nejprve poznat sám sebe, měl by se umět rozhodovat a mít představu, čeho chce docílit.¹⁹

1.4 DETERMINANTY DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

Aby se dala léčit jakákoliv nemoc je třeba nejprve zjistit příčinu a je tomu tak i u poruch duševního zdraví.²⁰ Na naše zdraví působí kladně i záporně mnoho faktorů, které jej pak i ovlivňují. Těmto faktorům se říká determinanty zdraví, hovoříme-li o duševním zdraví, tak jsou to determinanty duševního zdraví. Tyto faktory se dělí na vnitřní – jedná se o dědičné faktory a povahové rysy (většinou se nedají příliš ovlivnit) a na vnější (faktory, které se dají ovlivnit) – životní prostředí, životní styl, sociální vlivy.²¹

1.4.1 VNITŘNÍ FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Mezi tyto faktory patří dědičnost, vlastnosti a dispozice s kterými přicházíme na svět, tyto dispozice získáváme od svých rodičů a můžeme je rozvíjet nebo potlačit. Jaký má dědičnost vliv na jedince je tématem častých sporů. Avšak nelze zpochybnit, že určité neovlivnitelné důsledky dědičnost má, například predispozice různých

¹⁸ Podle Atkinsonové, 2003, str. 471-472

¹⁹ Podle Špoka, online, cit. 2020-12-22

²⁰ Podle Bartka, 1980, str. 9

²¹ Podle Kebza, 2005, str. 10

onemocnění jako je schizofrenie nebo rakovina. Většina psychologů se shoduje, že se dědí talent nebo stupeň inteligence.

Dalšími faktory jsou úrazy, poškození a nemoci, které negativně ovlivňují psychický vývoj a stav jedince. Například je dokázáno, že zápal mozkových blan dokáže změnit osobnost člověka. Některé změny a duševní nerovnováhy mohou být přechodného charakteru a vše se vrátí do pořádku po uzdravení pacienta. Jedná se o případy podrážděnosti a přecitlivělosti, když je člověk nemocný, má chřipku nebo zápal plic. Velký vliv na duševní zdraví mají úrazy s trvalými následky nebo nemoci a poruchy, které se špatně nebo zcela nevyлéčí – kožní nemoci (akné), strabismus.

Důležitým vnitřním faktorem je i povaha, což je souhrn psychických vlastností vytvářející charakter jedince. Každý člověk je individuální a unikátní. To, co je vrozené se do určité míry přizpůsobuje životním situacím, které člověka ovlivňují. Ohrožující duševní zdraví je, pokud se jedinec nedokáže dostatečně adaptovat, špatně snáší různé situace a pak má tendence nevhodně reagovat. To se stává těm, kteří jsou přecitlivělí, nervózní, úzkostliví, panovační. Tyto anomálie mohou být příčinou pro vznik duševních poruch.²²

1.4.2 VNĚJŠÍ FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Národy a společnosti se od sebe odlišují životními styly a způsoby. Životní způsob je komplex všech životních forem, které nás ovlivňují, je typický pro určité národy a společnosti. Životní styl je konkrétní a individuální. Jedná se o každodenní činnosti, chování a zvyky, které má každý jedinec naprosto odlišné.²³ Životní styl úzce souvisí se zdravím. Vůbec nejzákladnější je dodržování správné životosprávy, což bývá v současné uspěchané době velký problém. Ne každý je rozený sportovec nebo člověk se silnou vůlí, který by si odpíral nezdravé věci. Je však dobré si stanovit určité cíle a postupně se vychovat ke stálému a zdravému životnímu stylu. Aby tento proces fungoval je potřeba umět si rozvrhnout práci a odpočinek (aktivní odpočinek i spánek),

²² Podle Bartka, 1980, str. 9-17

²³ Podle Kleina, 1969, str. 37

mít jasno, co je pro nás prioritou, pracovat na sobě samém, umět relaxovat, odlehčit si od náročných situací, správně se stravovat a zařadit do svého života pohybové aktivity. Dalším bodem je mít čas nejen na sebe, ale i na svou rodinu a přátele, kteří jsou zdrojem příjemného trávení volného času.²⁴

Dalším faktorem je životní prostředí, ve kterém žijeme a s kterým jsme ve vzájemné interakci. Různé poruchy vnikají jako reakce na prostředí, ve kterém jedinec žije a které ho nepříznivě ovlivňuje. Prostor je to, co náš obklopuje, jedná se o živou a neživou přírodu, předměty i lidi. Nepříznivé prostředí může být zdrojem neuróz, delikvence, poruch chování a dalšími defekty. Primárním prostředím a branou k další socializaci je rodina. Dítě získává model návyků, přebírá názory, chování. Fakt, zda je rodina v pořádku, kompletní, jaký výchovný styl se v ní uplatňuje a jestli vztahy fungují, určuje psychickou pohodu i další fungování jedince ve svém vlastním životě.²⁵

1.5 VYMEZENÍ OBORU

Duševní hygiena a psychologie zdraví se vzájemně ovlivňují a mají mnohé společné, stěžejní je pro obě disciplíny téma duševního zdraví. Zjednodušeně můžeme říct, že psychologie zdraví je jakási širší oblast, která zkoumá zdravý i nezdravý životní styl, zkoumá vnější i vnitřní podmínky, které zdraví ovlivňují, a v konečném důsledku zkoumá vznik nemocí. Naopak duševní hygiena slouží jako primární prevence a metoda, která spadá pod psychologii zdraví.

1.5.1 DUŠEVNÍ HYGIENA

Duševní hygienu ovlivňují lékařské, psychologicky a sociálně orientované vědy. Patří k ověřeným způsobům, jak pečovat nejen o své duševní zdraví, ale zaměřuje se na člověka z více úhlů pohledu, jako na jedinečnou bio-psycho-sociální bytost. Řeší časnou prevenci a různé problémy, které mají dopad na celé naše zdraví. Mezi zmíněné problémy patří například stres, nesprávná životospráva nebo málo podnětné prostředí.

²⁴ Podle Bedrnové, 2009, str. 273-277

²⁵ Podle Bartka, 1980, str. 20-28

Skrze duševní hygienu se dají tyto problémy a obtíže eliminovat, jedinec může pozitivně ovlivnit svoje zdraví a svůj vývoj. Cílem je směřovat člověka k tomu, aby se z něj stala vyrovnaná a duševně zdravá osobnost, protože tak se předchází řadě psychosomatických problémů a duševních chorob. Mezi zásady duševní hygieny patří:

- Optimismus, zdravé sebevědomí
- Správná životospráva – dostatek spánku, pohyb, výživa
- Řízení vlastního vývoje – sebepoznání, seberealizace
- Změny v hodnotovém žebříčku
- Vyvážení relaxace a práce, uspořádání času
- Kvalitní trávení volného času

Vyrovnaný a spokojený jedinec je přínosem pro své okolí a celou společnost. Naopak lidé, kteří jsou nevyrovnaní a mají mnoho konfliktů sami v sobě, je pak dále přenáší i do svého sociálního okolí – ať už se jedná o vlastní rodinu nebo třeba pracovní prostředí.²⁶

1.5.2 PSYCHOLOGIE ZDRAVÍ

Psychologie zdraví, v anglickém jazyce tzv. health psychology je vědecká disciplína, která zkoumá vliv psychických dispozic a procesů na zdraví člověka. V první řadě jde o studium psychologických faktorů, které ovlivňují zdraví i nemoc a o prevenci, jak předcházet případnému poškození našeho zdraví.²⁷ Podle světové zdravotnické organizace, anglicky World Health Organisation (WHO) je definice zdraví následující: „Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nejen nepřítomnost nemoci nebo vady.“²⁸

Vznik oboru souvisel s tím, jak se během několika let změnila struktura nemocí a příčin úmrtí. Dříve se především umíralo v důsledku nakažlivých chorob,

²⁶ Podle Rehabilitace.info, online, cit. 2020-12-23

²⁷ Podle Křivohlavého, 2009, str. 15

²⁸ Podle WHO, 1946

v současném století je to hlavně kvůli špatnému životnímu stylu. Následkem špatného životního stylu jsou nemoci jako je rakovina, kardiovaskulární nemoci, různá chronická onemocnění a úrazy. Na začátku 20. století se psychologové začali pozvolna začleňovat do nemocničních a zdravotních týmů. První spolupráce byla navázána s psychiatry a pak si medicína začala více všimnout psychologů, byla s nimi navázána větší spolupráce, a to také díky různým psychoterapeutickým metodám. Během léčby se osvědčilo vytváření nových systémů specializovaných na léčbu duše a postupně vznikla psychosomatická medicína, dnes známá jako psychologie zdraví. Jako samostatný obor vznikla psychologie zdraví v roce 1978 v Americe, kdy si Americká psychologická společnost (APA) ustanovila novou sekci své asociace. Divizi 38. pojmenovala Psychologie zdraví. Orgánem je tým profesionálních psychologů, kteří se problematikou zabývají.²⁹

Cílem tohoto oboru je vybudovat teorii o zdravém chování a jednání člověka z psychologického pohledu, řeší se, co zdraví pomáhá a co naopak škodí. Mezi zkoumané fenomény, které mají špatný dopad na zdraví jedince patří:

- Špatné stravovací návyky, špatný způsob života a nevhodná životospráva
- Sexuálně rizikové chování
- Chování a jednání, které zvyšují vnitřní napětí a stres jedince, které vedou k psychosomatickým obtížím
- Abúzus návykových látek.³⁰

Na konci 20. století si lidé uvědomili, že důležitá cesta ke zdraví není pouze skrze klasickou medicínu, která pečuje o naše fyzické tělo, ale především začali věnovat pozornost péči i o svou duši. Přesvědčující pro ně byly výzkumy, které potvrzovaly souvislosti mezi vznikem somatických onemocnění z psychického přetížení. Inspiraci, jak pečovat o celé své tělo včetně duše čerpali od mistrů z východních kultur. Zpočátku přes pořekadla až po snahu převzít jejich filozofii. Strava, vztah k přírodě, cvičení

²⁹ Podle Křivohlavého, 2009, str. 25

³⁰ Podle Blahutkové, 2010, str. 10

i bojové umění bylo pro mnohé z nich velmi inspirativní.³¹ Východní filozofie je propojená s náboženstvím, zabývá se cestou poznání, osvícením skrze myšlení, věří v propojenost všech věcí a celku. Pro zásadní odpovědi na otázky se člověk obrací dovnitř sebe sama, na rozdíl od toho západní filozofie hledá odpovědi vně.³² Kromě východní filozofie se vztahem těla a duše zabývali také evropští lékaři jako je Galén nebo Hippokrates. Hippokrates popsal svou teorii o čtyřech tělesných šťávách a typologii temperamentu podle toho, která tělesná šťáva v jedinci převládá. Na tuto teorii později navázal i zmíněný Galén.³³

S oborem psychologie zdraví úzce souvisí i duševní hygiena, která má na kvalitu duševního zdraví nemalý podíl a řeší podobná témata. Tyto dva zmíněné obory jsou zaměřené na posílení a udržení duševního zdraví s tím rozdílem, že duševní hygiena klade větší důraz na sebevýchovu, tak aby se sebevýchova dala využít i v praxi skrze různá cvičení a rozvoji pozitivních emocí, při volbě dlouhodobých cílů, výcviku zvládání negativních emocí apod.³⁴

³¹ Podle Chamoutové, 2006, str. 4

³² Podle Osborna a Loona, 2009, str. 16

³³ Podle Vašiny, 2009, str. 21

³⁴ Podle Křihovlavého, 2009, str. 154

2 KRESBA A MALBA

Tato kapitola v teoretické části pojednává o dvou výtvarných technikách, které jsou pro výtvarnou tvorbu stěžejní. O výtvarné tvorbě hovoříme jedná-li se o tvůrčí činnost jedince, během které s využitím výtvarných technik nebo jejich kombinací vzniká artefakt. Artefakt se dá stručně definovat jako vzniklé výtvarné dílo.³⁵

Následující podkapitoly popisují kresbu, malbu a další možné techniky, které pod ně spadají. Obě výtvarné techniky slouží jako relaxace, rozvoj schopností nebo komunikační prostředek, pokud něco nedokážeme slovně vyjádřit. Z výtvarné tvorby se dá zjistit, kdo jsme, co máme rádi, je výpovědí naší fantazie a toho, jak vnímáme svět. Avšak na úvod by bylo dobré vysvětlit rozdíl mezi kresbou a malbou. Kresba je plošné nanášení linií a čar, jedná se o lineární záznam za použití tužky, pastelky, pera, tuše a dalších pomůcek. Oproti tomu malba je nanášena v plochách a vrstvách za použití tekutých barev jako jsou olejové barvy, akvarel, akryl, tempery. Při kresbě se nejčastěji jako podklad využívají různé papíry a skicáky. Pro malbu je typické plátno, dřevo, papír, textil nebo zeď.³⁶

2.1 KRESBA

Kresba je jedna z nejstarších forem výtvarného projevu člověka. Většinou se používá jako základ pro všechny výtvarné činnosti. Kresbou se předkresluje obraz, dělají se skici, načrtává se kompozice a detaily. V jiných případech je kresba i samostatnou výtvarnou tvorbou, která je charakteristická svými výrazovými prostředky jako je čára, body, linie. Každá linie a čára je charakteristická, různé použití mění charakter obrazu, dají se jí vyjadřovat tvary, objem, vzdálenost. To, jestli tlačíme a vytváříme tlusté linie nebo jsou linie jemné či vlnité v nás vzbuzuje různé emoce.

³⁵ Podle Tučkové, 2020, str. 15

³⁶ Podle Dankové, online, cit. 2020-12-25

Jednotlivé prvky v kresbě se dají diagnostikovat, například tlusté linie většinou kreslí jedinci se sklonem k agresivitě.³⁷

2.1.1 TECHNIKY KRESBY

Kromě volby techniky je zásadní i volba pomůcky pro tvoření i volba podkladu. Pomůcky pro kresbu se dají rozdělit na ty, které vytváří širokou stopu – uhel, křída, rudka a na ty, které naopak vytváří stopu úzkou – tužka, pero, pastelka.³⁸

Mezi nejpoužívanější, téměř každodenní techniky kresby, se kterými se v životě každý potkal ať už ve škole nebo během volné chvíle patří kresba tužkou anebo použití pastelek. Velice zajímavou a rychlou technikou kresby je i pastel.

Kresba tužkou patří bezesporu mezi nejznámější a nejužívanější techniky, tužky rozdělujeme podle tvrdosti a měkkosti tuhy. Tvrdé tužky se hodí na rýsování a rychlé skici, označují se písmenem H jako hard (tvrdý) a pak přidaným číslem, které označuje tvrdost. Stupnice tužek označené H začínají od H, 2H, 3H a tak dále až do poslední 9H, s tím, že tužka 9H má nejtvrďší tuhu a dělá světlou linii. K rychlému skicování nebo načtu většinou stačí jeden typ tužky. Na klasickou kresbu se více hodí tužky s měkkou tuhou, které se označují písmenem B, znamená black (černý). Dělalji tmavší linii, člověk na ně nemusí tolik tlačit a dá se s nimi lépe stínovat, nabízí velkou škálu odstínů. Během kresby se většinou vystřídá několik typů různě označených tužek. Stejně jako tvrdé tužky i ty měkké mají totožnou stupnici – B, 2B, 3B až do 9B. Dále existují tužky F jako firm (tvrdý) a HB, které jsou uprostřed stupnice a označují střední tvrdost. Kromě tužek je při kresbě důležitá i guma, nejlepší je plastická, která na první pohled připomíná modelínu. Dá se libovolně tvarovat a nepoškozuje papír.³⁹

Každý se s tím setkal, nezáměrné kreslení ve škole, během nudného přednášení nebo uprostřed porady v práci. Člověk by si měl dělat poznámky, ale znenadání si začne

³⁷ Podle Nedvědové, 2000, str. 23-24

³⁸ Podle Teissiga, 2010, str. 87

³⁹ Podle Nedvědové, 2000, str. 26

čmárat, zpočátku si čmárá různé linie, které vyústí v záměrné tvary. Během kreslení z nás ustupuje napětí, a i když promeškáme chvilkové dění přerušené nezáměrnou kresbou, tak se můžeme znovu vrátit do pracovního procesu a jsme více odpočatí, šťastnější. Tak může začít cesta k pečování o svou duši a o rozkvět nové dovednosti, kterou přesuneme z momentálního úniku před napětím a nudou do pěstované metody duševní hygieny a volnočasového koníčka. Kresba je nejlacinější způsob terapie, kreslit se dá kdekoliv – v práci, ve škole, při cestě v městské hromadné dopravě (MHD), v přírodě, doma. Na fantazii se meze nekladou, obyčejnou tužku a papír vlastní každý a ze začátku není třeba nákladná výbava a různé typy tvrdých ani měkkých tužek. S každou kresbou se zlepšuje jemná motorika, motivace k dosažení lepších výsledků, napětí se snižuje, zvyšuje se estetické cítění, smysl pro detail. A jako bonus se hotové dílo může stát výzdobou našeho prostředí.

Kreslení barevnými tužkami neboli pastelkami si vyzkoušel každý jako malé dítě již v mateřské škole. Většinou jsou ze dřeva a obsahují barevnou tuhu. Vyrábí se několik druhů:

- školní pastelky – základní barevné tužky, které jsou k sehnání i v obchodě s potravinami, obsahující základní barvy (bílá, žlutá, oranžová, červená, zelená, modrá, hnědá, šedá, černá)
- umělecké pastelky – kvalitně propracované, měkčí tuha, lépe se překrývají, prodávají se podle počtu kusů pastelek (od základních barev až po nákladnější soupravy s velkou škálou odstínů základních barev)
- akvarelové pastelky – po kreslení jsou roztíratelné vodou a fungují na bázi vodních barev

Pastelky se v současné době těší stále větší oblíbenosti i mezi dospělými, a to především díky populárním antistresovým omalovánkám na které narazíte v kterémkoliv knihkupectví. Antistresové omalovánky jsou sešit či knížka, která obsahuje různé motivy, které je třeba vybarvit, prodávají se podle tematiky (mandaly, květiny, slavné filmy). Je to jedna z dobrých cest, jak si ke kreslení najít vztah. Během vybarvování omalovánek se soustředíte na vybarvování nebo na to, kterou barvu zvolit a člověk si u toho snadno „vyčistí hlavu“. Omalovánky odbourávají stres a úzkosti,

zlepšují barevnou estetičnost, vizualizaci, člověk se učí pracovat se sklonem a tlakem tužky, stínuje. Tyto poznatky pak může využít při vlastní volné tvorbě s pastelkami. Už nějaké zkušenosti s barvami získal během vybarvování omalovánek a nemusí se použití barev obávat. Velké plus je i to, že oproti klasické kresbě nám barevné tužky umožňují dát obrázku jiný rozměr a hloubku, barvy na umělce i diváka pozitivněji působí. Mezi naši současnou nejznámější umělkyni, která se zabývá tvorbou s pastelkami, patří Marie Brožová.

Oproti kreslení tužkou a pastelkami se kresba pastelem nechlubí příliš velkou popularitou mezi laiky. S pastelem se někteří mohou setkat na základní škole, jiní se s technikou seznámí vlastní iniciativou nebo na různých kurzech a ve volnočasových institucích. Dalším zajímavým místem, kde se technika pastelu využívá je ateliér arteterapie v psychiatrické léčebně v Bohnicích (PNB). Pacienti zde pracují s rožnovskou metodou arteterapie, která zahrnuje tvorbu vodovými barvami, leč pro svou technickou i časovou náročnost pro začátečníky není vhodná a je nahrazená pastelem.⁴⁰ Pastely dělíme na:

- klasické suché pastely – tvrdé i měkké připomínající barevné křídly, drolí se, roztírají se, hotový obraz se musí zafixovat (např. lakem na vlasy). K suchým pastelům patří i pastel v tužce, který se hodí na zachycení jemných a malých detailů v kresbě
- olejové pastely – kombinují se s olejovými barvami, nedrolí se, také roztíratelné, ale lépe drží na povrchu

Prodávají se podobně jako pastelky v různých baleních podle barev, od základních až po obsahující různé tóny barevných odstínů. Při tvorbě fungují podobně jako křídly. Většina lidí si v dětství vyzkoušela malováním křídami na chodník, pastel funguje podobně. Při kreslení nanášíme pastel na papír a ten zanechává barevnou stopu, která je různě sytá podle tlaku ruky. Barevná stopa se pak prstem nebo ubrouskem roztírá,

⁴⁰ Podle Tučková, 2020, str. 38

míchá se s dalšími odstíny a rychleji se vybarvuje plocha obrazu.⁴¹ Pastel je vhodný na větší formát papíru, je to rychlý způsob kresby, který je barevný a na rozdíl od malby se obejde bez vody, ředidla a štětce. S pastelem se dají snadno vytvořit obrazy, které jsou malbám dost podobné.

2.2 MALBA

Kresba je základ pro malbu, a to nejen doslovně jako kresebný podklad, který dále vybarvujeme, ale i jako startovací prvek, který nás navnadí a najde v nás odvahu vyzkoušet a začít s malbou. Během kresby získáme zkušenosti a dovednosti, které se v malbě dají využít, přesto je malba hodně rozdílná. Mezi hlavní vyjadřovací prostředek patří barva, která se nanáší pomocí štětce a špachtlí na různé médium. Většinou se maluje na plátno, které se musí napnout na rám a poté natřít šepsem. Šeps je speciální podkladový nátěr, který upravuje strukturu plátna. Než člověk začne malovat, musí nejprve poznat barvy, jak se míchají, jak je používat, aby například v obraze vyjádřil perspektivu. Včetně barev je i pro malování specifický způsob, kterým je malba provedena. Kromě specifických technik jako je olejomalba nebo akvarel, se dá barva nanášet štětcem, prsty, obtiskovat, „vytečkovávat“ stylem pointilismu, dělat krátké tahy štětcem jako u impresionismu nebo stříkat a vylévat barvu jako to dělal umělec Jackson Pollock. K malbě neodmyslitelně patří i specifické příslušenství, zejména různé štětce na malbu, palety k míchání barev, špachtle na míchání a roztírání barev, plátna a speciální čtvrtky jako podklad, a nakonec malířské stojany, které existují v různých variantách.

2.2.1 TECHNIKY MALBY

Mezi nejužívanější techniky malby patří olejomalba, malba akrylem nebo akvarelem. Velmi známé jsou i tempéry a mezi nové techniky patří digitální malba.

Malba olejovými barvami je známá a velmi užívaná technika mezi valnou většinou umělců téměř ve všech uměleckých směrech a obdobích. Nicméně nejedná se o techniku vhodnou pro úplné začátečníky. Olejové barvy jsou specifické tím, že jsou

⁴¹ Podle Nedvědové, 2000, str. 27-28

husté, dají se výborně překrývat a maluje se ve vrstvách, což vytváří krásné barevné přechody, tóny barev a stínování. Na ředění barev se používá terpentýn, nebo různé oleje (lněný a makový olej), stejně tak i na čištění štětců a palet se používají ředidla terpentýn a petrolej.⁴² Vrstvy v olejomalbě můžeme mít jednovrstvé či mnohovrstvé. Jednovrstvé technice se říká „alla prima“, neboli „na poprvé“ a znamená to, že se obraz namaluje „jedním tahem“ v jedné vrstvě. Může to sloužit jako spontánní tvorba, kterou si umělec nemusí předem předkreslit a rozfázovat do různých vrstev. Na druhou stranu mnohovrstvá technika je vhodná právě pro ty obrazy, které je lepší malovat po vrstvách, zejména kvůli detailům. První krok je kresba, kdy si malíř na plátno načrtne tužkou jednotlivé objekty a poté následuje podmalba. V podmalbě se už používají barvy, dělá se perspektiva. Po tomto základním barevném rozdělení přichází na řadu samotná malba, stínování a poslední úpravy. Kolik vrstev malíř použije záleží na něm samotném. Nevýhodou této malby je časová náročnost, umělec musí čekat, dokud jednotlivé vrstvy neuschnou, dále si musí dávat pozor, jaký poměr ředidla používá, aby si nerozředil podkladové barvy a tak dále.⁴³

Malba akrylem je oblíbenou technikou, jedná se o barvy na bázi vody. Pro začátečníka jsou vhodnější než olejové barvy. Na rozdíl od olejových barev nemusí malíř čekat dlouhou dobu, než barvy uschnou, ředí se vodou a dají se dobře kombinovat s dalšími technikami. Na druhou stranu akryl má tendenci po uschnutí tmavnout, takže se míchají světlejší odstíny. Akrylové barvy se dají zakoupit jednotlivě v tubách nebo v sadách s různým počtem barev.⁴⁴

S akrylovými barvami se můžeme setkat u velmi oblíbeného fenoménu zvaný malování podle čísel. V předchozí kapitole jsou charakterizovány antistresové omalovánky, malování podle čísel má stejný účel. Podobně jako u omalovánek se jedná o podklad, na který je předtištěný černobílý obraz. Tento obraz je však všelijak rozfázován do různých celků a každý celek v obraze je označený číslem.

⁴² Podle Nedvědové, 2000, str. 105-106

⁴³ Podle Drawplanet, online, cit. 2020-12-25

⁴⁴ Podle Harperové, 2004, str. 7-29

K předtištěnému obrazu je další příslušenství štětec a sada arylových barev. Barvy jsou taktéž označené číslem, tudíž se obraz vybarvuje přiřazenými barvami. Existuje celá řada témat obrazů od portrétu, krajinomalbu až po slavná umělecká díla. Malování podle čísel je nenásilný prostředek, kterého se nemusí obávat ani úplní začátečníci. U vybarvování si člověk odpočine, odreaguje se.

Akvarel je technika, která se dá stručně vysvětlit jako malba vodovými barvami. Na základní škole si každé dítě vyzkouší malovat vodovými barvami na hodinách výtvarné výchovy. Takzvané „vodovky“ jsou akvarelu velmi podobné, rozdíl je v tom, že akvarelové barvy jsou kvalitnější, sytější a barvy se dají míchat. Barvy se prodávají po sadách obsahující různé barvy a barevné odstíny. Technika akvarelu není snadná, je vhodnější pro zkušenější malíře. Existují dvě techniky malby s akvarelem, první z nich je, že se namočí papír a pak se do něj začne malovat. Barvy se rozpíjí a vytváří se zajímavé útvary. Druhou technikou je klasická malba na suchý papír. Včetně samostatné techniky se akvarel užívá i při studiích k doladění barvy nebo jako podmalba.⁴⁵

Tempery patří mezi další techniky, které mnozí vyzkouší během hodin výtvarné výchovy na základní škole. S temperami se malovalo už ve starověkém Egyptě, je to jedna z nejstarších uměleckých technik. Jedná se o barvy, které podobně jako akrylové jsou ředitelné vodou, dají se míchat, mají výbornou krycí schopnost a rychle schnou. Jsou k sehnání jednotlivé barvy i sady od základních barev až po sady s více odstíny. Tempery na rozdíl od předchozích technik jsou levnější varianta a většinou se dají sehnat i v obchodě s potravinami.⁴⁶

Malba přináší stejná pozitiva jako kresba, slouží k vyjádření emocí, rozvíjí naše schopnosti, je to prostředek, jak smysluplně trávit volný čas, a především se při malbě jedinec lépe seznámí s barvami. Barvy jsou pro malbu a tvorbu nepostradatelné, včetně umění mají své speciální místo i v běžném životě, jelikož ovlivňují naši psychiku. Každá z barev má svou symboliku, psychologové využívají barvy k diagnostice

⁴⁵ Podle Nedvědové, 2000, str. 107-108

⁴⁶ Podle Nedvědové, 2000, str. 109-110

osobnosti, rovněž i v arteterapii jsou barvy důležitým pomocníkem, na různé typy temperamentů působí barvy zcela odlišně.⁴⁷

2.3 VLIV VÝTVARNÉ TVORBY NA DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Vliv výtvarné tvorby na duševní zdraví se dá rozdělit na: a) vliv vlastní umělecké tvorby či b) vliv cizí umělecké tvorby, která na nás působí. Umělecká díla jsou výsledkem imaginace (obrazotvornost, fantazie). Umění má mnoho definic a většina lidí se nedokáže shodnout, co přesně „umění“ znamená. Podle sociologů se pojem umění mění stejně tak jako se mění doba. Jedna z možností, co si pod pojmem „umění“ představit je vyjádření emocí umělce skrze konkrétní dílo (malbu, kresbu, sochu, skladbu), které na publikum působí. Umělecké dílo v nás vzbuzuje různé pocity, můžeme z něj čerpat inspiraci, může být motivující, může vzbuzovat negativní emoce, nepochopení, diskuze. Přestože se s dobou mění i různé umělecké styly, některá témata jsou společná všem lidem napříč staletími. Mezi tyto hlavní témata a umělecké náměty patří: náboženská tematika, mytologie, smrtelnost, žal, krása, příroda atd.⁴⁸

Vliv cizí výtvarné tvorby na sobě můžeme pozorovat například při návštěvě galerie. Většina z nás má oblíbený určitý styl, barvy, téma. Obrazy, které se nám líbí nás mohou uklidnit, inspirovat, aktivizovat duševní činnost. Zde je důležitý psychologický rozbor díla, jeho barvy, perspektiva, proporce, světlo, které mají velký vliv na diváka.⁴⁹ Sledování obrazů diváka zaměstnává, odbourává stres, aktivizuje se duševní činnost při vlastní interpretaci určitého uměleckého díla, podporuje kreativní myšlení. Prohlížení uměleckých děl, které se nám líbí mohou navodit podobné fyzické reakce, které člověk prožívá, když se zamiluje.⁵⁰

⁴⁷ Podle Kulky, 2008, str. 122

⁴⁸ Podle Grahama, 2000, str. 86

⁴⁹ Podle Riedelové, 2002, str. 89-103

⁵⁰ Podle Park West Gallery, online, cit. 2020-12-25

U vlastní umělecké tvorby je důležitý především proces. Během kreslení nebo malování dochází k tomu, že své tělo nasměrujete k držení štětce či tužky a svou myslí ovládáte směr a pohyb ruky. Během tohoto soustředění dochází ke zklidnění nervového systému, do těla a mozku se vysílají uklidňující signály, a proto se jedinec cítí soustředěně a klidně. Včetně klidu tvorba zlepšuje pocit seberealizace, určité osobní hodnoty, pomáhá regulovat emoce, snižuje pocit osamělosti, zmírňuje příznaky úzkosti, snižuje stres a deprese. Tvorba poskytuje možnosti úniku, poskytuje možnost vyjádřit emoce, které verbálně nedokážeme popsat, poskytuje i motivaci. Úspěchy a pokroky jsou viditelné, je možné si stanovit cíl.⁵¹ Většina lidí zastává postoj, že postrádají výtvarný talent, a tudíž se naučit kreslit a malovat pro ně není možné. Za zmínku stojí příklad ze života Richarda Feynmana, amerického teoretického fyzika a nositele Nobelovy ceny, který se po hádce se svým přítelem rozhodl, že se naučí kreslit. Feynman nikdy nevěřil, že se kreslit a malovat naučí, přestože si to tajně velmi přál: „*Moc jsem se chtěl naučit malovat z důvodu, který jsem si nechal pro sebe: chtěl jsem vyjádřit svůj pocit o kráse světa.*“ A skutečně postupem času ovládal výbornou úroveň tvorby, malovat své kolegy, jejich manželky a děti, akty a tvorbě se věnoval po zbytek svého života.⁵²

Jak již bylo zmíněno – výtvarná tvorba se využívá i během arteterapie. Jedná se o uměleckou terapii, která zahrnuje různé umělecké techniky s cílem dosáhnout pozitivních změn v osobním rozvoji, růstu a zdraví klienta.⁵³ Arteterapie v podstatě funguje jako „klasická“ terapie, s tím rozdílem, že je zde vzájemná interakce nejen mezi terapeutem a klientem, ale i artefaktem, který zachycuje různé podněty z klientova nevědomí.

⁵¹ Podle Mentalhealth.org.uk, online, cit. 2020-12-25

⁵² Podle Feynmana, 1989, str. 231-233

⁵³ Podle Šiřkové-Fabrice, 2008, str. 31-32

PRAKTICKÁ ČÁST

Praktická část bakalářské práce se uskutečnila v jazykové škole Chinese Point, která je specifická tím, že vyučuje asijské jazyky. Na učitele a lektory je obecně kladen velký nárok, dennodenně se setkávají se stresem a různou pracovní zátěží. Duševní vyrovnanost učitele a jeho osobnost má silný vliv na žáky a jejich výkon. Platí, že čím mladší je žák, tím větší negativní vliv na něj nevyrovnaný pedagog má.⁵⁴ Ačkoliv se následující část závěrečné práce věnuje pedagogům, kteří zpravidla učí adolescenty a dospělé, tak i tady vyhořelý a nevyrovnaný pedagog negativně ovlivňuje výuku, přestože jeho vliv nenapáchá takové škody jako například u dětí předškolního věku. Z těchto důvodů je velmi důležité dbát na prevenci syndromu vyhoření a na to, umět sám sebe „duševně očistit“ skrze individuální nástroje duševní hygieny. Důvod k výběru a k realizaci výzkumu ve zmíněné jazykové škole je ten, že lektoři těchto netradičních jazyků mají k výtvarné tvorbě velmi blízko. Protože relaxují tím, že malují a kreslí, zajímají se o tvorbu, jejich studium jazyka se prolíná s asijskou kulturou, která je známá tím, že se zabývá zdravím duchem a vztahem k přírodě, vesmíru. Asijská kultura je spojená s poetikou, harmonií, a především se specifickým uměním. Země s největším počtem obyvatel je Čína (přes jednu miliardu obyvatel), Japonsko si udržuje jedenáctou pozici s více než sto miliony obyvatel. Obecně je v těchto zemích velká hustota lidí na kilometr čtvereční, tudíž se obyvatelé setkávají s velkou konkurencí téměř ve všem, je na ně vyvíjen obrovský tlak v každodenních oblastech života, konkrétně například v práci nebo ve škole.⁵⁵ V Jižní Koreji a v Japonsku stoupá míra sebevražd, Japonci mají dokonce termín pro „smrt přepracováním“ („karoshi“), lidé jsou velmi cílevědomí, chtějí být úspěšní, protože jakýkoliv neúspěch vnímají jako zneuctění své rodiny.⁵⁶ Z těchto důvodů jsou obyvatelé asijských zemí poměrně pokrokový, co se duševní hygieny týče, vědí, že si musí svůj čas efektivně rozvrhnout a volný čas trávit smysluplně.

⁵⁴ Podle Míčka, 1997, str. 11-13

⁵⁵ Podle Worldometers.info, online, cit. 2020-12-26

⁵⁶ Podle World Population Review, online, cit. 2020-12-26

3 METODOLOGIE VÝZKUMU

Metodologie znamená souhrn a charakteristika metod konkrétního oboru a vědy, sloužící k získání poznatků a dat, které se pak dají aplikovat v určité vědní oblasti.⁵⁷ Výzkum slouží k odpovědím na otázky, které se týkají různých oblastí každodenního života. Každý člověk je tak trochu badatelem, cíleně si získáváme informace a analyzujeme je, přemýšlíme o příčinách a předvídáme následky. Rozdíl mezi „každodenním“ bádáním a výzkumem je ten, že výzkumník pracuje systematicky, základ tvoří určitá pravidla a získané poznatky slouží k dalšímu posouzení.⁵⁸

V praktické části bakalářské práce byl zvolen kvalitativní výzkum, který se využívá především v sociálních vědách (sociologie, pedagogika, psychologie, a podobně.). Kvalitativní výzkum je pružným typem výzkumu, protože se otázky i to, jak výzkum probíhá mění a doplňují se v jeho průběhu. Výzkumník je aktivní, pohybuje se v terénu zkoumaného fenoménu.⁵⁹ Pro kvalitativní výzkum je typické, že zkoumá každodenní život. Výsledky se získávají pochopením zkoumaného jevu a problematiky. Výhodou kvalitativního výzkumu je, že poskytuje detailní charakteristiku zkoumaného jevu, jedince či skupiny v přirozeném prostředí. Nevýhodou je to, že získané poznatky se nedají vždy zobecnit na celou populaci, a i například fakt, že je výzkum časově náročnější.⁶⁰ Základní metody sběru dat kvalitativního výzkumu jsou: rozhovor, audio a video nahrávky, kazuistiky, analýza textů, pozorování.⁶¹ Ke zpracování praktické části bakalářská práce bylo ke sběru informací využito zúčastněného pozorování a polostrukturované rozhovory.

⁵⁷ Podle Vévodové, 2015, str. 13

⁵⁸ Podle Hendla, 2005, str. 27

⁵⁹ Podle Hendla, 2005, str. 50

⁶⁰ Podle Vévodové, 2015, str. 103

⁶¹ Podle Hendla, 2005, str. 50

Zúčastněné pozorování stručně znamená, že se výzkumník stává součástí pozorovaného sociálního prostředí (skupiny, subkultury). S jedinci komunikuje, účastní se aktivit.⁶² Díky této metodě je možné popsat konkrétní fenomén, co se děje, proč, kde, kdy a jak. Během zúčastněného pozorování se využívají všechny metody ke zjištění a zachycení informací, například rozhovor a audionahrávka, blok na psaní a zapisování poznámek.⁶³

Polostrukturované rozhovory jsou data získaná kladením otázek, které jsou předem stanovené a částečně řízené. Otázky se kladou lidem ze zkoumaného sociálního prostředí. Této skupince lidí se říká respondenti.⁶⁴

3.1 Cíl výzkumu

Cílem výzkumu je zjistit, proč je pro lektory asijských jazyků kresba a malba důležitým bodem ke zlepšení duševního zdraví, jak jim konkrétně výtvarná tvorba pomáhá, co při ní cítí a v čem spočívají její výhody oproti jiným metodám duševní hygieny. Důležitým prvkem je i zjistit, jak se k výtvarné tvorbě dostali, zdali to nějak souvisí s výkonem jejich povolání, kde se například mohou setkat s kaligrafií, která je se svými asijskými znaky a technikou velmi specifická.

3.2 Chinese Point

Jazyková škola Chinese Point vyučuje tři asijské jazyky – korejštinu, japonštinu a čínštinu. Lektoři jsou rodilí mluvčí i naši krajané, většinou se jedná o studenty sinologie⁶⁵, japanistiky⁶⁶ nebo koreanistiky⁶⁷, kteří absolvovali studijní stáže a pobyty

⁶² Podle Reichela, 2009, str.96

⁶³ Podle Hendla, 2005, str. 193

⁶⁴ Podle Reichela, 2009, str. 99-111

⁶⁵ Sinologie je vědní obor, který se zabývá studiem čínské kultury, historií a jazykem.

⁶⁶ Japanistika nebo také japanologie je vědecký obor, který se zabývá studiem japonské kultury, historií a jazykem.

v asijských zemích. Chinese Point nabízí pomaturitní skupinové lekce, individuální lekce i výuku pro děti.⁶⁸

Skupinové lekce jsou rozdělené podle jazykové úrovně, která se zjišťuje testem a následně jsou uchazeči rozděleni do skupin. Skupinu navštěvuje nanejvýš osm studentů, kvůli individuálnímu přístupu a efektivnímu vyučování, tak, aby každý účastník měl prostor se zapojit a aby mohl lektor řešit případné dotazy. Mají výukový plán na semestr, setkávají se jednou týdně a hodina trvá devadesát minut. Vyučují se zde všechny jazykové úrovně od úplných začátečníků až po středně pokročilé. Jazykové úrovně jsou rozdělené následně:

- Začátečníci
- Pokročilý začátečníci
- Mírně pokročilý I
- Mírně pokročilý II
- Mírně pokročilý III
- Mírně pokročilý IV
- Středně pokročilý I
- Středně pokročilý II
- Středně pokročilý III
- Středně pokročilý IV

Studenti začínají osvojováním úplných základů, učí se znaky a abecedy, základní slovní zásobu. Během kurzů se naučí představit, umí představit členy své rodiny a přátele, umí pojmenovat běžné věci, které mají doma, začínají s gramatikou. Dále tyto základy rozvíjí, umí lépe a sofistikovaněji představit sami sebe, mluví o svých zálibách a cestování, o svém denním režimu. Později zvládnou vést rozhovor, debatují o počasí, umí se zeptat na cestu, vypráví, co dělali o prázdninách a o víkendu. Učí se vyjádřit

⁶⁷ Koreanistika je filozofický vědecký obor, který se zabývá studiem korejské kultury, historií a jazykem.

⁶⁸ Podle Chinese Point, online, 2020-12-27

prosbu nebo touhu, zlepšuje se čtení, čtou krátké články, zvládnou napsat dopis, osvojují si i chování a zdvořilostní oslovení, které je pro asijské jazyky typické a naprosto odlišné od našeho vykání. Středně pokročilý zvládnou popsat svůj zdravotní stav, mají dostatečnou slovní zásobu, kterou využijí v každodenním životě i ve specifických místech jako je banka a knihovna, umí vyjádřit svůj názor, popisují své pocity, mluví o kultuře a podobně.⁶⁹

Individuální kurzy jsou nabízené studentům, kteří vyžadují výuku na míru, chtějí vlastní tempo výuky, potřebují mít specializaci na konkrétní jazykovou zkoušku a různé certifikace, někteří chtějí pomoci s přípravou na přijímací řízení na studium daného jazyka na vysoké škole či chtějí úspěšně splnit semestrální zkoušky na vysokých školách.⁷⁰

Výuka pro děti je v podobě příměstských táborů, kde se učí čínsky, učí se o Asii, seznámí se s čínskými znaky, učí se základní fráze, vyzkouší si uvařit asijské jídlo a kaligrafii, prozkoumají japonskou botanickou zahradu, vyzkouší si tradiční japonské oblečení.⁷¹

Kromě jazykových kurzů pořádá škola i různé kurzy, workshopy a dílny, kde si studenti mohou vyzkoušet a učit se japonskou kaligrafii o kterou má široká veřejnost velký zájem. Většina lidí se chce naučit alespoň základní znaky a umět je psát speciálním kaligrafickým štětcem na rýžový papír, a ještě k tomu obraz doplnit kresbou tuší s různými asijskými motivy přírody, zvířaty a mytologií. Přesně tak, aby to hotovému dílu dodalo pravou asijskou atmosféru. Kaligrafické umění působí orientálně a tajemně.

⁶⁹ Podle Chinese Point, online, 2020-12-27

⁷⁰ Podle tamtéž

⁷¹ Podle tamtéž

3.3 PRŮBĚH POZOROVÁNÍ

Jak již bylo zmíněno v úvodu bakalářské práce, tak byl sběr dat (pozorování a rozhovory) proveden online formou přes Skype⁷². Lektoři využívají tento program k realizaci výuky během nouzového stavu.

Lekce korejštiny probíhala jako online hovor, ale bez videohovoru. Učitelka občas kameru zapne, jen aby ukázala, z jakého materiálu se budou učit. V jiných případech má většinou zapnutou kameru pedagog a některý ze studentů, aby to navodilo atmosféru třídy, že opravdu studenti vidí svého učitele a učitel nemluví do prázdné obrazovky, ale všímá si reakcí alespoň jednoho žáka. Bohužel ne vždy je to možné, především z technických důvodů, protože videohovory jsou náročné na přenos informací a průběh výuky se může „sekat“, internet se může vypnout a podobně.

Ve skupinové lekci korejštiny je osm studentů, jedná se o úroveň pokročilých začátečníků. Hodně mluví především sami o sobě, probírají základy, popisují sebe, svou rodinu a přátele. Lekce trvá devadesát minut a mají plán výuky na semestr. Během online výuky lektorka používá učebnici, kterou studentům ukazuje přes obrazovku. Některé materiály mají studenti „nasdílené“, to znamená, že k nim mají online přístup. Na začátku hodiny probíhá cvičení, učitelka se ptá na základní otázky (jak se mají, co dělali včera, jaké je dnes počasí, co je jejich oblíbený film), dotazuje se jednoho po druhém a studenti na ně korejsky odpovídají. Konverzují s učitelkou i mezi sebou, aby se probrali a rozcvičili před výukou. Po konverzaci učitelka shrne, co se budou ten den učit, jaká bude náplň lekce. Poté jim ukáže učebnici, konkrétní článek, který si spolu přečtou a přeloží, pak dělají gramatické jevy ve cvičeních. Proberou několik cvičení, přeloží si různá slovíčka, zkontrolují si úkol z předchozí hodiny, učitelka zadá nový úkol a slovíčka na naučení. Na závěr semestru studenty čeká test, po jehož úspěšném absolvování dostanou certifikát o své jazykové úrovni a osobní ohodnocení od lektora ve kterém je charakterizováno, jak si student během výuky vedl, v čem vynikal, v čem naopak spočívali slabší momenty a co by do budoucna měl zlepšit.

⁷² Skype je program, umožňující přes internet hovory a videohovory.

U individuálních lekcí trvá výuka pětačtyřicet až devadesát minut, podle toho, jak to dotyčnému vyhovuje. Lekce probíhají taktéž přes Skype, formou hovoru. Na rozdíl od skupinových lekcí, které se platí na celý semestr, si student individuálního plánu platí každý měsíc zvlášť. Ke konci měsíce dostane vyúčtování podle toho, kolik měl hodin a může se rozhodnout, jestli chce ve výuce pokračovat nebo ne. Na úplně první hodině se lektor s žákem, který má zájem o individuální lekce dohodne, jak má výuka probíhat. Dohodnou se na délce lekcí i na konkrétních okruzích látky, na tempu přizpůsobeném výuce. Poté lekce probíhají úplně stejně jako u skupinových lekcí s rozdílem, že lekce jsou vytvořené podle klientova požadavku. Většinou se jedná o přípravu k přijetí na vysokou školu a úspěšné složení přijímacích zkoušek z požadovaného jazyka. Skupiny i jednotlivci dostávají domácí úkoly typu: vypracovat cvičení, naslouchat si cvičení, přečíst si články, naučit se nová slovíčka.

3.4 PRŮBĚH ROZHOVORU

Rozhovory s lektory jazykové školy začínají úvodními otázkami týkající se duševní hygieny, které nám pomohou přiblížit, jak dotazovaní respondenti relaxují. Navazující otázky se týkají konkrétně kresby a malby, respondenti objasňují, proč zrovna výtvarná tvorba je pro ně při relaxaci klíčová, popisují, co cítí během tvorby a proč si myslí, že kromě jiných metod je kresba a malba efektivní metoda péče o své duševní zdraví. Závěrečné otázky směřují k povolání pedagoga. Jak bylo již zmíněno, respondenti, se kterými rozhovor proběhl vyučují asijské jazyky. Prvním z respondentů je lektorka, žena (respondent č. 1), která studuje koreanistiku a přivydělává si výukou a překlady korejského jazyka. Druhým respondentem je muž (respondent č. 2), který vystudoval sinologii a s výukou čínštiny má mnoholeté zkušenosti a poslední respondentem je žena (respondent. č. 3), která studuje japanologii a učí japonský jazyk. Výzkumné otázky byly následující:

- 1) Znáte pojem duševní zdraví/hygiena?
- 2) Jak relaxujete/odpočíváte od své práce?
- 3) Proč jste si vybral/a zrovna kresbu a malbu, a ne něco jiného?
- 4) Zkoušel/a jste i něco jiného?

- 5) Navštěvoval/a jste kurzy malby/kresby?
- 6) Malujete něco konkrétního?
- 7) Schováváte si své malby a kresby, děláte s nimi něco konkrétního?
- 8) Když byste měl/a malbu doporučit jako formu relaxace, s čím byste ji doporučil/a?
- 9) Co Vás nejvíce stresuje na Vašem povolání?
- 10) Jaké jsou pro Vás výhody a nevýhody práce učitele v jazykové škole?

Na první otázku, zda znají pojem duševní hygiena odpověděl R2: „*Ano, znám. Tak je to široký pojem to duševní zdraví. Když to otočíme, tak zdraví duše. Ne, že bych o tom měl načteno spousty knih, ale asi jako každý jsem se i já se stresem setkal a snažím se mu bránit. O svou duši i o celkové duševní zdraví pečuji, bez toho není možné fungovat. Nelze bez toho existovat, aniž by to člověk nedělal, aniž by o sebe v tomto směru nepečoval, chápu, že někdo se snaží stres odbourat, já nevím, třeba alkoholem, někdo si jde zasportovat, což si myslím, že je i můj případ – chodím cvičit a sportuji.*“ Stejně tak i R3 zná pojem duševní hygiena: „*Jo, znám, z vlastních zkušeností i od kamarádky, která studuje psychologii. Jako úplně každý se musí vypořádat s různou negací, která nám ubližuje a v tomhle procesu pomáhá duševní hygiena.*“ Jako předchozí dva respondenti i R1 se setkala s duševní hygienou: „*Ano, znám. Četla jsem o tom kdysi nějaký článek na internetu.*“

Shrneme-li si předchozí odpovědi respondentů, tak je jasné, že každý z nich se ve svém životě setkal s termínem duševní hygiena, ačkoliv každý z jiného zdroje. Navíc z odpovědi R2 a R3 vyplývá, že všichni lidé se s duševní hygienou setkali, aniž by to zaregistrovali a je zcela přirozené, že se duševní hygienou dennodenně zabývají, přestože pro některé jedince je jako disciplína neznámá.

Další otázka se týká konkrétních metod, jak naši respondenti relaxují ve volném čase, co jim pomáhá si odpočinout od jejich zaměstnání. R1 uvedla, že: „*Většinou si zpívám nebo si kreslím a maluji. V poslední době jsem rozšířila svoji psychohygienu tím, že se učím kaligrafii. Vždy po práci se snažím donutit k relaxaci, abych jen*

neseděla a nemařila čas, protože vím, že když se k tomu nedonutím, tak se ve mně bude hromadit stres a bude to jen horší a horší. Je to dobrý způsob, jak dát průchod jakýmkoliv emocím a myšlenkám.“ R3 popisuje vlastní metody: „Úplně nejradši tvořím, koukám na seriály a filmy, jdu se projít nebo si čtu. Mám ráda anime⁷³ a mangu⁷⁴, koukám na Netflix⁷⁵ a zrovna se učím hrát na ukulele. Nedá se říct, že bych mrhala časem nebo se nudila, vždycky se dokážu zabavit a vyčistit si hlavu, znám se a vím, jak se duševně očistit a zbavit se stresu nebo úzkostí. Tvorbu mám ráda, ať už jde o kreslení nebo hraní na hubení nástroj, protože vytvářím něco, co má hodnotu pro mě i pro mé okolí. Tenhle pocit nebo hodnotu mi jiná forma relaxace nepřináší.“ R2 dodává: „Jak už jsem říkal, tak snažím se nenosit si, jak se říká práci domů, potom, a to už jsem zmínil sport, což je v mém případě běhání, při tom si výborně vyčistím hlavu a zregeneruju se v tom dobrém slova smyslu. No a chodím si zacvičit do posilovny, tuhle formu relaxace bych označil jako takovou aktivní, silovou. No a pak jsou formy relaxace, které jsou takové měkčí, což je u mě četba knih, ale vzhledem k tomu, že s psaným textem se setkávám při své práci vlastně neustále, tak dost často střídám tu četbu s tím, že si maluju.“

Všichni respondenti se shodují, že kresba a malba patří k jejich zvoleným relaxačním metodám, které běžně využívají. Kromě kresby a malby má každý z nich ještě několik dalších zájmů, které jim pomáhají se uvolnit a rozvíjet se.

Třetí otázka se zaměřuje na to, proč si respondenti zvolili kresbu a malbu, R1 vysvětluje své rozhodnutí takto: „*To je dobrá otázka, nikdy jsem nad tím nepřemýšlela. Přijde mi, že je to nenáročné, dá se to dělat kdekoliv a kdykoliv. Třeba na kreslení není potřeba nějaká zvláštní výbava, člověk se nudí o přednášce nebo ho zrovna něco napadne, tak místo zápisků si začne čmárat, když jsem smutná, že se mi v práci*

⁷³ Anime je japonský výraz pro japonské animované filmy a seriály

⁷⁴ Podle Křivánkové, 2012, str. 144: Manga je japonský komiks, který v doslovném překladu znamená komický obrázek.

⁷⁵ Podle Netflix, online, cit. 2020- 12- 28: Netflix je americká společnost, která za měsíční poplatek nabízí filmy a seriály ke sledování na televizi, mobilu nebo počítači.

přihodilo něco špatného a jedu tramvají domů, tak si vytáhnu kus papíru a tužku a začnu si kreslit. A kaligrafie je uklidňující, soustředím se díky tomu na přítomnost a na to co dělám teď a nemyslím na budoucnost, která se mě teď netýká. Během kaligrafie cítím klid, občas sice i vztek, když mi to nejde, hlavně když mi nejde dosáhnout požadovaných tvarů, ale pořád je to lepší vybití vyvztekat se nad kaligrafií než to v sobě dusit, dusit nějaké napětí z práce, ze školy a pak se pohádat třeba se spolubydlicí. Tohle je mnohem lepší. K té kaligrafii jsem se vlastně dostala úplnou náhodou. Studuji koreanistiku a asi před rokem jsem si řekla, že bych se mohla začít učit i čínštinu. Učím se jí jako samouk a když jsem si prohlížela čínské znaky a zkoušela je psát, tak jsem zjistila, jak moc hezky vypadají na papíře. Hned se mi vybavila kaligrafie a našla jsem si jí na internetu. No a pak jsem začala sama kaligrafii zkoušet. A opravdu se mi to líbí, dokonce víc než klasické obrázky.“ R2 vysvětluje, že: „Tak ta malba se i sama nabízela, já jsem už během studií zkoušel občas malovat, nebylo to teda nic zvláštního. Já si nemyslím, že bych měl nějaký extra talent nicméně i s ohledem na jazyk, který jsem vystudoval tak mě zajímala v té souvislosti kaligrafie. Což určitě znáte, kaligrafie je umění krasopisu, já dělám čínskou, ale zkoušel jsem i japonskou kaligrafii. Tohle asijské umění malby jsem měl možnost vidět při návštěvě Číny tak i na různých čínských festivalech a japonských dnech kultury tady v Česku. Hodně mě to zaujalo, a tak jsem zjistil, jak v té Číně, tak i tady, že to umění té malby je spojeno jednak s velkým soustředěním, ale zároveň i s velkým vnitřním klidem a že člověk přitom získává něco jakoby takový ventil toho přetlaku. A to všechno dáte do té malby a je to velmi osvobozující. Ale neříkám, že ta kaligrafie mi zabírá sto procent mých řekněme malířských pokusů, jinak tedy zkouším ještě malovat různé techniky, zkoušel jsem obyčejnou tužku i perokresbu a pak samozřejmě i barvy, jako správný malíř jsem zkoušel i s paletou, pak akvarel. Prostě to, na co mám chuť tak do toho se pustím. Někdy mě prostě přes den třeba napadne, co bych si mohl namalovat a to zkouším, ale jak říkám, je to jenom pro mě, občas se mi něco povede, nikde nevystavuji, spoustu toho vyhodím.“ R3 přispívá s tím, že: „Jak už jsem před chvílí řekla, tvorba je pro mě hodně důležitá, kvůli tomu že má jedinečnou přidanou hodnotu. U kreslení si odpočínám, vidím pokrok a chci být ještě lepší. Takový můj vrchol je namalovat si vlastní mangu. Už jsem to několikrát i zkoušela, ale pořád si nepřipadám dostatečně zručná, musím být úplně vykreslená až se do toho pustím. Pokládám se za tvořivou bytost, pořád mám různé

nápady, během dne mi v hlavě víří miliarda námětů a fantazií a chci je umět vyjádřit, a hlavně je i zvěčnit, chci se o to podělit s ostatními. Takže ta tvorba mi dává prostor pro to, že se můžu nějak vyjádřit, není to jenom relaxace nebo hezké trávení volného času, ale mé Já, učení a posouvání hranic, moje seberealizace. Všechny plusy kresby ani není třeba vyjmenovávat, ne? Třeba po sportu je člověk unavený, upocený, když koukám na seriál a dokoukám se jeden díl, tak si hned musím pustit další až najednou dokoukám celou sérii a když se nad tím zamyslím, tak je to spíš zabíjení času i když teda příjemné zabíjení času. Tohle při kreslení necítím, po kreslení nejsem unavená ani nezabíjím čas, nabíjí mě to energií, mám pocit, že jsem udělala něco pro sebe. Ted' to asi vyznělo, že sport je špatný, ale to vůbec ne! Spíš já nejsem sportovní typ, a hlavně si říkám, co ty lidi po x hodinách ve fitku asi pak dělají? Musí být úplně vyčerpaný a pak na nic nemají náladu, to bych teda nechtěla, já musím pořád něco dělat.“

Respondenti shledávají kresbu a malbu jako nenáročnou a kreativní metodu, jak se uvolnit. To, že mají sklon k výtvarné tvorbě je do značné míry spojené s jejich láskou k asijské kultuře a k jazyku, protože respondenti R1 a R2 hodně inspirovali asijské znaky, které pak sami vyzkoušeli v podobě kaligrafie. R3 je také do značné míry ovlivněná japonským uměním a kulturou, vyplývá to z její výpovědi, ve které zmínila, že chce nakreslit vlastní mangu, což je japonský komiks.

Následující položená otázka byla, jestli respondenti zkoušeli i jiné metody duševní hygieny, R3 odpověděla: „*Párkrát jsem zkoušela sportovat, ale jsem antitalent a ráda vypadám před lidma alespoň trochu důstojně, takže ztrapňování přenechám někomu jinému, taky jsem zkoušela meditaci a jógu, protože většinou, když se s někým seznámíte a řeknete, že vás bere asijská kultura a asijské jazyky, tak se zeptají, jestli tohle praktikuju. Upřímně, párkrát jsem to zkusila, ale vždycky mě od toho odradilo, jak mainstream to začíná být, je to hrozný, kde, kdo se začíná považovat za nějakého guru, každá druhá holka vám řekne, že cvičí jógu a pije dýňové latté, a to vám prostě tyhle věci zhnusí. Jinak jako malá jsem hrála na flétnu, to mi nevydrželo a ted' se učím na ty ukulele, tak uvidíme, jestli mi to vydrží. No a taky ráda chodím na procházky do přírody, to mě uklidňuje a čerpám tam i inspiraci a mám ráda seriály na Netflixu i ty asijské, koukám na anime, přečtu si mangu, ráda poslouchám hudbu hlavně j-pop a k-pop. A mám jednu neřest, a to je nakupování, jsem ujetá na oblečení, líbí se mi, jak se*

Asiati oblékají. Třeba v Japonsku je módních stylů hned několik a já se jim snažím přiblížit.“ R2 reaguje takto: „Jak říkám, zkoušel jsem cokoliv, prostě sport, knihy a ta malba prostě tak nějak přišla. Samozřejmě forma relaxu je i třeba poslechnout si hezkou hudbu, v mém případě různý pop, třeba i klasickou hudbu. Někdy jsem zkoušel relax, který mi doporučila kolega, ten se rád projede autem. Mě jízda autem až tak nespokojila, protože se na tu jízdu musím soustředit, jenže to soustředění je jiné než jako u malby. Při řízení auta máte hodně rušivých elementů, musíte si hlídat dopravní značky, chodce, auta před vámi, auta za vámi, agresivní řidiče... Anebo mi známí doporučovali třeba zkusit zajít na pěkný film nebo si ho pustit, je pravda že už do kina nechodím, už dlouho jsem v kině nebyl. Tak si něco pustím doma, ale jak říkám vystačím si se sportem, četbou, a hlavně tedy s tou malbou.“ Jako poslední respondent uzavírá otázku R1: *„V minulosti jsem hrála na kytaru, zkoušela jsem cvičit. Na kytaru jsem se učila hrát na základní škole, potom mě to na pár let přestalo bavit a teď se ve mně probudil ten pocit, že bych zase chtěla začít hrát, jenže bydlím v bytě a nemůžu hrát tak hlasitě, jak bych chtěla. A hrát potichu mě nebaví. Nemůžu hrát hlasitě kvůli sousedům, nerada bych s někým přišla do sporu. V tomhle je kresba a malba lepší, není slyšet. A co se týče cvičení, tak vždycky zkouším cvičit, vydrží mi to nějaké období a pak toho zase nechám. Většinou toho nechám kvůli času a kvůli tomu, že se začnu stresovat, když nevidím pozitivní změny na svém těle hned. Ten pocit, že chci být štíhlá, a ještě víc štíhlá, vypadat jako ty holky z obálek časopisů, a nakonec to nedopadá dobře. Kromě toho motivaci ke cvičení mám i tu, že se chci hýbat, chci se vybít a chci mít pocit, že dělám něco pro svoje zdraví. Jenže ta tvořivost mi v tomhle připadá lepší, nikdy mě neopustila, to sice neznamená, že musím kreslit nebo malovat každý den, ale to, že se k tomu nemusím přemlouvat. Nijak zvlášť nad tím nepřemýšlím a najednou mám v ruce štětec a maluji. Jinak ráda čtu, koukám na korejská dramata a různé filmy, poslouchám hudbu.“*

Včetně kresby a malby se respondenti zabývají i jinými zájmy a různorodou formou relaxace. Všichni se shodují na poslechu hudby, sledování filmů nebo četbě. R2 se věnuje i sportu, kterému se částečně snaží věnovat i R1 bohužel jí to nikdy dlouhodobě nevydrželo.

Pátá otázka se týká toho, zda respondenti absolvovali nějaký výtvarný kurz či nikoliv. R2 krátce odpovídá: „*Ne. Nebo respektive jednou jsem se účastnil, ale sám doma bezplatně, teď vám to přesně neřeknu, byla to taková ta rychlomalba podle jednoho Američana na YouTube⁷⁶, jak vlastně každý může namalovat pěkný obraz. Ten umělec je celkem známý.*“ Dodatečná otázka se týká toho, zda měl respondent R2 na mysli umělce jménem Bob Ross: „*Jo to bude on! Jinak nic, kamarád mi vysvětloval techniku kresby, právě tužkou stínování, ale spíš jsem takový samouk dá se říci, něco jsem si samozřejmě přečetl, ale že bych někam chodil několik let do školy nebo do nějaké akademie, tak to ne, ne, ne.*“ Z rozhovoru s R2 vyplývá zajímavost, že především maluje, většina lidí se nejdříve pustí do kresby a na malbu si netroufají. Proč u R2 převažuje zrovna malba, a jestli to nějak souvis s kaligrafií objasňuje: „*Kresba mi připadá náročnější. Když zrovna nedělám kaligrafii, ale maluju na plátno, tak se buď snažím dělat něco konkrétního, a i když se mi to ne vždy nepovede, tak to připomíná nějaký současný umělecký trend, abstrakci a různé patvary. Toho bych v kresbě nedocílil ani v opilosti. Anebo si zkouším různé barvy a jejich odstíny, dokud mě nenapadne, co tam domalovat.*“ R1 uvádí, že: „*Ne, nestuduji ani jsem na žádný kurz nikdy nechodila. Kaligrafii zkouším podle videí na YouTube, a to samé s klasickým kreslením a malováním. Vždycky si najdu to, co se chci naučit a pak to zkouším nebo hledám inspirace na internetu.*“ Na doplňující otázku, která se týká, zda má i nějaké knížky o kaligrafii či se učí pouze z internetu odpovídá: „*Ano, mám i jednu knížku o kaligrafii. Ale ten internet mi v tom připadá lepší, podle videa lépe zachytíte všechny kroky. Kreslit a malovat se neučím podle knížek ani videa, spíš spontánně tvořím anebo kreslím podle předloh. Když mě něco zaujme, tak si to zkusím nakreslit.*“ R3 má tento názor: „*Ne, párkrát mě to napadlo, ale nikdy jsem na žádný kurz nešla. Je mi trochu líto za to dávat ty peníze, v podstatě i jazyk jsem se naučila sama a hlavně teď, díky internetu je možné se naučit spousty věcí i zadarmo. Anebo si koupit nějakou knížku, což pořád vyjde levněji než si zaplatit kurz.*“ Doplňující otázka pro R3 byla podobná jako pro R1, jestli vlastní nějaké knížky o kresbě a malbě: „*Pár jich mám, i když žádnou jsem si nekoupila sama, spíš jsem je dostala, je fakt, že občas do nich nakouknu a počtu si různé věci, čtu si o pomůckách a dívám se na postup, dřív jsem se z nich dost učila*

⁷⁶ YouTube je server, který slouží ke sdílení videosouborů na internetu.

kreslit anatomii, abych dokázala bez modelu sama od sebe nakreslit člověka v různých pózách. Ono se to nezdá, ale je to fakt dost těžký. To samé dělám s různými články na internetu, koukám na videa, kde je natočený postup, jak něco nakreslit a namalovat.“

Žádný z respondentů nikdy nenavštěvoval placené kurzy kresby ani malby, všichni jsou samouci, kteří se učí podle videí nebo knížek.

Další otázka zněla, zda respondenti malují a kreslí něco konkrétního. R3 charakterizuje, co je pro její tvorbu obvyklé: *„Mám skicák, do kterého si navrhuju různé postavy a jejich okolí, kreslím tužkou, používám akvarel a tuš no a chtěla bych si vyzkoušet vybarvovat fixama Copic, které jsou oblíbené u tvůrců mang. Pořád se dívám, jak s něma někdo kreslí na YouTube a hrozně je chci. Problém je, že sada základních třeba šesti barev vyjde na sedm stovek, což je naprosto šílený, když si vezmete, že jsou to fixy, to znamená, že barva se nedá namíchat a abyste něco vybarvila, tak musíte mít hodně fix, respektive hodně barev a odstínů. Lidská postava, kůže má tak tři odstíny, pak barva vlasů, očí, barva oblečení a okolí jsou další barvy. Nejsem chudá, ale je to celkem velká investice. Jinak ještě ráda maluji přírodu a architekturu akvarelem, a tužkou si zkouším návrhy postav, oblečení a všelijaké studie, třeba když se učím, jak něco nakreslit. Maluju krajiny nebo různé výjevy z města, lidi na ulici a zkouším dělat portréty a zachytit různé emoce. Snažím se kreslit každý den, aby se mi ustálil takový ten vlastní styl. Občas, když se podívám na svoje obrázky, tak vidím, že mě něco ovlivnilo, mezi vzhledem jsou velké rozdíly, něco je kopírování jiného autora a není tam toho moc ze mě, a to chci změnit. Chci mít svůj vlastní osobitý styl.“* R3 se nezmínila, že by jako předchozí respondenti dělala kaligrafii, a tak na to směřuje doplňující otázka na kterou odpovídá takto: *„Ne, ale přemýšlela jsem o tom. V budoucnu si třeba najdu čas i na japonskou kaligrafii, která se mi líbí, ale nějak jsem nenašla prostor se jí plně věnovat.“* R2 přispívá tím, že: *„Konkrétního? Samozřejmě když maluju obraz, tak mám představu, co chci namalovat, začal jsem přírodou, krajinou, zkoušel jsem i portrét a tak dále. Musím se přiznat, že mi moc nejdou zvířata, víceméně nejsem vyhraněný, ale spíš se zaměřuju na krajinu. Dá se říct, že dvě třetiny toho, co jsem kdy namaloval byla krajina.“* R1 popisuje, že pro její tvorbu je typické: *„Kreslím a maluji většinou přírodu, jedná se o konkrétní věci – květiny, stromy, ovoce a různé plody. Zdá se mi to jednodušší na malování než třeba portréty lidí, zvířata, architektura apod. A taky mám moc ráda*

přírodu, je klidná a tichá, barevná a pestrá, a to mi vyhovuje. Nejčastěji používám tužku, kterou si to předkreslím a pak vybarvuji fixami nebo pastelkami. Nemám nějakou speciální malířskou výbavu, spíš tvořím tím, co mám zrovna po ruce. Když porovnáme pastelky a fixy, tak se mi líp pracuje s pastelkami, ale s fixami se mi líbí ty obrázky o něco víc. U těch fix jsou barvy výraznější. V kaligrafii dělám čínské znaky a zkouším i korejskou abecedu Hangeul, pak zkouším štětcem dělat i různé krajiny, technikou sumi-e⁷⁷, květiny, zkrátka to samé, co mě baví i v kresbě. Je to zase trochu jiná technika, a to se mi líbí, hezky to ladí s mým studiem a láskou ke všemu asijskému. V misce si rozetřu vodu s černým kaligrafickým inkoustem podle toho, jak to chci mít tmavé a husté a pak se to průběžně namáčí. Dokonce jsem si pořídila i speciální rýžový papír, ale obecně na kaligrafii není nutný. Je to spíš taková moje vychytávka, aby to bylo ještě víc asijské. Maluji hory se stromy, bambusy. Když dělám znaky tak píšu krátké verše a kolem toho maluji přírodu.“

Respondenti se zaměřují na různá témata a výtvarné techniky, nejvíce se shodují v malování přírody, krajinomalbě se věnuje R3 a R2. R1 se věnuje kresbě, hodně využívá tužku, pastelky a fixy nebo inkoust na kaligrafii. Oproti tomu se R2 věnuje malbě a R3 využívá obě výtvarné techniky v různých kombinacích, s tím že tužkou si většinou předkresluje anebo dělá studie.

Jednou z otázek byla i ta, jestli si respondenti své výtvary nechávají či jestli s nimi mají nějaké plány. R2 odpovídá: „*Některé jo, když si myslím, že se mi něco povedlo a líbí se mi to. Něco si schovám, spíš to, a asi dva obrazy jsem rozdál, jinak to prostě zlikviduju nebo to někam založím, vyloženě jsem si schoval jenom pár obrázků.*“ Doplnující otázka pro R2 se týká, zda měl vlastní výstavu či o tom uvažuje: „*Ne, nikdy jsem žádnou výstavu neplánoval. Takže prakticky je to spíš můj koníček, ale na výstavu to není rozhodně. Jak říkám a opakuji jsem těžký amatér, samouk.*“ R1 přispívá stručně: „*Obrázky si schovávám, ale vlastní výstavu nechci. Je hezké se dívat na svoje staré obrázky a vidět, jak se člověk posouvá dál. Když něco vypadá ořesně, tak mi nedělá problém se toho zbavit. Plánuji si obrázky zarámovat a vystavit si je v bytě to jo, ale*

⁷⁷ Podle Okomotové, 1995, str. 8-12: Sumi-e by se dalo přeložit jako malování černou tuší, jedná se o japonskou malířskou techniku, která se používá k malování motivům přírody a zvířat.

ukazovat je cizím lidem v žádném případě nechci.“ R3 reaguje takto: „Snažím si to schovávat i ty starší čáranice kvůli dobrému pocitu, jak jsem se zlepšila. Někdy ale něco i vyhodím, když se mi to opravdu hodně nepovede. Doma jsem si pár akvarelových výtvorů vystavila nebo tím obdarovávám své kamarády.“ Na doplňující otázku ohledně výstav dodává: „Párkrát jsem se nad tím zamyslela, asi bych v budoucnu výstavu chtěla, ale až budu mít pocit, že má cenu to vystavovat. Dřív ne.“

R1 a R2 výstavu nechtějí, tvorba a hotová díla slouží pro jejich vlastní potěchu, nebo v případě R2 i R3 ještě k obdarování druhých. R3 na rozdíl od předchozích respondentů v budoucnosti vlastní výstavu zvažuje. Všichni se shodují, že se některých nepovedených obrázků zbaví, ale zároveň ty povedené si nechávají a doma si je vystaví.

Osmá otázka byla směřována na to, zda by respondenti kresbu a malbu rekomandovali, R1 odpověděla krátce: *„Doporučila bych to s tím, že je dobré si vyzkoušet něco nového. Třeba vás to chytne, člověk to nemůže vědět, pokud to nezkusí.“* R3 dodává: *„Doporučila bych to všem lidem i těm, kteří se bojí, že neumí kreslit, protože tady hodnotitelem a kritikem můžou být jen oni sami a vlastně, co znamená umět? Hodně lidí si svůj interiér zdobí abstrakcí, kterou podle mě zvládne udělat i člověk, který bude pořádně malovat poprvé v životě. Vezmete kýbl nalejete do něj tři barvy a pak kýbl s barvou vychrstnete na plátno a tadá, máte doplněk do svého moderního interiéru. Jde o ten jedinečný pocit, povolit vlastní zábrany a prostě se nebát něco vyjádřit a povolit uzdu vlastní fantazii. To je to hlavní, co bych doporučila.“* R2 odpovídá: *„Co bych rekomandoval pozitivně? Malovat, stejně jako běhat. Běhat může ten, kdo může chodit. Když nemáte poranění nohou, můžete prostě běhat, a to se týká i té malby. Pakliže dokážete udržet tužku, štětec, cokoliv tak můžete malovat a je to skvělý relax. Lidi se často bojí toho, že neumí malovat. Ale není se čeho bát, může to vyzkoušet opravdu každý. Je to nenáročná technika, i na finance, tužku a papír má snad doma každý, není potřeba mít nějaké extra vybavení. Takové ty základní omalovánky to si pamatuju ze školky, všichni jsme si něco čmárali, takže jako forma relaxu je kresba, malba, vybarvování, kaligrafie a já nevím, co všechno výborná, fakt výborná věc. Někdy třeba nejde jít běhat, protože je opravdu ošklivé počasí, ale malovat můžete při cestě do práce, před spaním. Zkrátka kdykoliv, kdekoliv, opravdu kdy vás napadne.“*

Všichni tři respondenti se shodují a kresbu s malbu bez váhání doporučují jako součást duševní hygieny. R2 a R3 zmiňují fakt, že se většina lidí stydí za svůj výtvarný projev a úroveň techniky, což je nejčastější bariéra, proč se lidé výtvarné tvorbě vyhýbají.

Předposlední otázka se snaží přiblížit, co je stresující na povolání učitele v jazykové škole, R3 vyjmenuje hned několik věcí: *„Nevím, kde začít, protože mě stresuje dost věcí. Někdy je stresující i příprava na hodinu, protože musíte zvolit správnou metodu, látku, snažit se to zpříjemnit, aby to nebyl totální opruz, musíte umět pracovat s hlasem, nebýt uspávač hadů. To je těžký. A jako bonus jsem introvert a už jen to, že učím skupinku lidí nebo i cizího jednotlivce je vyčerpávající. Někdy jsem tak vymluvená a přehlčená kontaktem s lidmi, že přijdu domů a musím mít absolutní sociální izolaci, jinak mám pocit, že zešílím. Dále je stresující strašák jménem syndrom vyhoření a musí se mu umět předcházet, třeba díky tvorbě. Některé chování studentů může být stresující, ne vždy máte štěstí na dobře naladěné studenty. Myslím si, že je to pro všechny učitele podobné, že nás stresují zhruba stejné věci. Na druhou stranu jsem ráda, že neučím v klasické škole, do jazykovky chodí studenti, kteří mají zájem se ten jazyk naučit ne protože je to součást nějakého povinného vzdělávacího plánu.“* R1 popisuje, co jí stresuje: *„Nejvíce mě stresuje, že musím mluvit před lidmi a ty lidi mě poslouchají. Většinou. Nejsem ráda středem pozornosti, protože jsem introvert, ale zároveň mě baví učit, ráda předávám lidem vědomosti. Vidím, že se něco učí, vidím pokrok a pak cítím, že má práce má smysl. Do nějaké míry záleží na mě, kolik si toho studenti z hodin odnesou a kolik se toho naučí, to je taky stresový faktor. Když nevidím pokrok, tak mám sklony obvinít samu sebe. Hodně stresující je i příprava na hodinu, u těch skupinových kurzů, kde se to řídí osnovami. Takhle vím, že mám omezený čas, abych jim předala hodně vědomostí a někteří studenti jsou vnímaví a rychlí a pak jsou tu ty pomalejší a já vím, že jim ten čas dát nemůžu, a to mě ubíjí. Další věc je, že jsem měla i studenty, kteří měli na skupinových kurzech představu, že jim budu dělat výuku na míru a že se jim všechno podřídí, a že jsem otrok jenom pro ně a nechápali, že jsou součástí celé skupiny a musím přizpůsobovat tempo většině a stihnout probrat to, co se má za celý kurz zvládnout. A tu frustraci z toho, že jim to nejde a že to není podle nich si vybíjeli na mě a chodili si na mě stěžovat. Bylo to hrozné, nejdřív jsem vinila sebe, že nejsem dostatečně dobrá učitelka, postupem času mi došlo, že se nemůžu zavděčit každému*

studentovi. Měla jsem panický ataky, když jsem věděla že si na mě někdo stěžuje, ale další den ho mám zase učit. Bylo mi tak hrozně, že jsem kvůli tomu musela vyučovací hodinu odvolat. Pak jsem měla i studenta, který si šel stěžovat k ředitelce, ale mě do očí nic neřekl, naopak mi řekl, že je vše v pořádku a že na hodinách nechce nic měnit, že mu můj styl výuky vyhovuje. Daný jedinec pak přestal na moje hodiny chodit a tím se to vyřešilo. Jak už jsem zmínila je dost stresující sjednotit třídu, kde jsou studenti častokrát úplně opaky. Ti, kteří umějí víc a měli by navštěvovat jinou úroveň a pak tací, kteří mají menší úroveň znalostí korejštiny. Tohle vyvážit je těžký a stresující, umět to vyvážit tak, aby se jedni nenudili a druhý zvládali výuku.“ R2 stresují tyto skutečnosti: „Je to prostě maximum. Musíte se maximálně soustředit bez toho to prostě nejde. Já někdy říkám, že to je poslání učit cizí jazyky. Hlavně vzhledem k tomu, že tady na úrovni sinologie jsou populární úplně jiné jazyky. Čínština není tak populární jako třeba angličtina, my máme méně studentů, což znamená méně studentů na pedagoga. A jestli si někdy nějaký učitel při učení angličtiny pro dvacet pět lidí někde na gymnáziu odpočine a je to nějaká rutina, tak pro nás to prostě rutina není. Já mám málo žáků, znám se s něma a mám s něma až osobní vztah a nemůžu vypnout. Je pravda, že někdy už je toho opravdu hodně. Možná, že tohle je stresující. Takže když bych to shrnul největším stresem je vysoké pracovní nasazení, to se nedá dlouho vydržet a postupem času se to stává zátěží, kterou musím nějakým způsobem vyventilovat.“

R1 a R3 dělají při výuce problémy jejich vlastní povahové rysy, obě učitelky jsou introverti, což znamená, že se musí hodně překonávat během vedení výuky. R1 má špatné zkušenosti s chováním některých studentů, je pro ni stresující to, že chce odvést dobrou práci a má pocit, že se jí to ne vždy daří. R2 zmínil, že je pro něj náročné to, že svou práci nevnímá jako rutinu, učení se věnuje s vysokým nasazením, a to se postupem času stává stresujícím.

A poslední otázka se týká toho, jaké jsou výhody a nevýhody práce učitele v jazykové škole. Pro R2 jsou následující: „Tak výhody a nevýhody. Já tam spíš vidím ty výhody. Jako největší výhodu bych viděl to, že dělám to, co mě baví, a to co jsem chtěl dělat. Dělán to, co sem vystudoval, mě jazyky baví a to, že to můžu dělat si myslím, že je ta největší výhoda. Člověk nejde do práce, protože má nějakou práci, ale má práci, kterou chce dělat, která ho baví a ta práce ho živí. Jako sportovec, který se živí sportem,

který zná, který umí a který ho baví. Asi nikdo nebude hrát hokej kvůli tomu, že za to dostává peníze, ale hlavně ho to musí bavit. Nevýhodou může být právě ten stres, v téhle práci nejde o tom, že si jdete na osm hodin sednou do kanceláře a odsedět si to. Prostě musíte být opravdu maximálně nasazený a musíte sledovat i nový trendy v učení, protože jako lékař, který se musí neustále vzdělávat, tak vy se vzděláváte a sledujete co je nového, jak efektivně učit a tak.“ R3 dodává: „Nevýhoda je stres, nějaký tlak, co se týče harmonogramu, kdy je co učit a aby se to opravdu plnilo. A výhoda je, že je to celkem kreativní práce a předáváte svoje znalosti ostatním, to je motivující a nenahraditelný pocit si myslím, a především dělám to, co mě samotnou baví, každý nemá to štěstí, že by se jeho koníček stal i jeho prací a vydělával mu na chleba. Kdo ví, třeba v budoucnu budu malovat vlastní komiksy a přivydělávat si učením japonštiny.“ Nakonec R1 uzavírá rozhovor: „Výhodou je, že je člověk pánem svého času a může si vytvořit rozvrh plus minus podle sebe a nemusí sedět na zadku osm a půl hodiny v kanclu. Dělám to, co mě baví. Každý takové štěstí nemá. Mám úžasný kolektiv, vtipné je že i ostatní lektori jsou stejní introverti, je tam přátelské a rodinné prostředí. Můžu si přidat víc hodin nebo si i hodiny ubrat. Což je super. Nevýhoda je třeba to, že učení na jazykové škole je o tom, že jedna hodina nenavazuje na druhou. Odučím si jednu hodinu a pak mám tři hodiny volna. V létě je to celkem fajn, horší je to v zimě, o pauzách si chceš někam zalézt, připravit se na další hodinu, jenže nemám kam. Nemáme vlastní kabinet, je tam spíš taková společná místnost pro lektory, kde si odložíme svoje věci a tam se sedět tři hodiny vážně nedá.“

Respondenti se shodují, že největší výhodou pro ně je to, že mají práci, která je baví a naplňuje. R1 jako další výhodu vnímá flexibilitu práce a dobrý kolektiv, naopak nevýhodu spatřuje v několika hodinových volnech mezi jednotlivými hodinami. R2 i R3 za nevýhodu považují stres, který toto povolání doprovází.

ZÁVĚR

Tématem předložené závěrečné práce byla kresba a malba jakožto součást duševní hygieny. Hlavním cílem práce bylo objasnit, do jaké míry může vlastní výtvarná činnost pozitivně působit na zdraví člověka a dojít k poznatkům o duševní hygieně, o jejím konkrétním využitím skrze specifické výtvarné techniky v praxi. Dílčími cíli této práce bylo naučit se pracovat se zdroji, naučit se správně citovat a získat nové informace z oboru duševní hygieny.

Kresba a malba se dá využít nejen jako relaxační metoda, ale i jako metoda k seberozvoji. Díky kresbě a malbě rozvíjíme jemnou motoriku, fantazii a můžeme snáz poznat sami sebe, protože tvorba slouží jako vyjádření čehokoliv, našich starostí, emocí, potenciálu. To, jak se cítíme ovlivňuje, jaké barvy používáme, co ztvárníme a čím, jaký je sklon ruky a použitá technika. Včetně toho, slouží tvorba jako motivace k učení a rozvoji. Během tvorby je potřeba se soustředit, nastudovat si různá pravidla, poznat jednotlivé techniky. Kreslení a malování nemusí být pouze relaxační technika k zabavení se a k uvolnění. Tvorba se dá diagnostikovat a artefakt může terapeutům posloužit jako důkaz, otisk klienta a usnadnit práci odborníkům během terapie. Navíc se jedná o nenáročnou metodu duševní hygieny.

V úvodních kapitolách jsme se zaměřili na duševní hygienu jako na vědní obor, disciplínu a poskytli jsme čtenářům informace, které jsou základem oboru duševní hygieny, včetně vývoje tohoto oboru v čase. Čtenář se dozví, jaké jsou základní pojmy, které s duševní hygienou souvisí, dále, které determinanty ovlivňují duševní zdraví a jakým způsobem. Poslední podkapitola je věnována vymezení oboru duševní hygieny a psychologie zdraví. Následující kapitola se již zaměřila na konkrétní výtvarnou tvorbu – přesněji na kresbu a malbu. Kromě výtvarných technik je zde uveden rozdíl mezi kresbou a malbou, jelikož tyto techniky bývají zaměňovány nebo si většina lidí neuvědomuje rozdíl. Zmíněná kapitola dále popisuje, jak různé techniky konkrétně pozitivně prospívají našemu zdraví. Na závěr této kapitoly je rozčlenění, jak nás ovlivňuje vlastní tvorba i cizí, když je jedinec v roli diváka či sám tvoří.

V praktické části práce jsme využili techniky kvalitativní metodologie sociologického výzkumu, konkrétně polostrukturovaného rozhovoru; tuto techniku jsme

doplnili zúčastněným pozorováním. Našimi informanty byli pedagogové jazykové školy se zaměřením na výuku asijských jazyků. Dotazovaní pedagogové mají k výtvarné tvorbě velmi blízko a je to pro ně jeden ze stěžejních způsobů, jak realizovat duševní hygienu. Skrze kresbu a malbu se dokážou odreagovat, upoutat své myšlenky na konkrétní činnost, nechat volně projevit své emoce.

Z našich rozhovorů a pozorování vyplynulo, že vliv výtvarné tvorby na duševní život člověka je jednoznačně pozitivní. Vyjádření vnitřních pocitů, ať již jsou jakékoliv, může v člověku snížit vnitřní napětí, pomáhá mu beze slov vyjádřit své pocity a svým způsobem komunikovat s okolím, a i sám se sebou.

Od dětství se nějakým způsobem projevujeme, děti malují to, co viděly, zažily a také to, co se odehrává v jejich nitru, jejich snech. Výtvarno obecně člověka zdokonaluje, jeho motorika je jemnější, vyjádření kultivovanější. Naše fantazie dostává konkrétní obrysy, tvůrčí činnost svůj směr. Je to vyjádření nás samých, naše dílo, které z nás snímá břemeno vypětí, starostí, psychických problémů a je tou energií, která pomáhá.

Celá bakalářská práce byla napsaná v období nouzového stavu a vládních opatření určených ke zmírnění následků pandemie Covid 19. Sběr dat se uskutečnil přes internet v online formě s využitím komunikačního programu Skype, literatura byla čerpaná z digitální knihovny Kramerius, která obsahuje zdigitalizována dokumenty Národní knihovny.

Úplně na závěr by bylo dobré citovat papeže Jana Pavla II, 1978: „Nebojte se!“. Nebojme se tvořit, nestydíme se za své začátky, každý oplývá talentem na něco jiného, ale kresbě i malbě se dá naučit. Nikdo nemusí Vaše výtvary vidět a hodnotit, slouží pouze Vám a Vy s nimi můžete naložit, jak chcete. Tvorba je pro člověka zcela přirozená potřeba, něco vytvářet má největší hodnotu. Tato práce se věnovala kresbě a malbě, ale je dobré mít na paměti, že jakákoliv umělecká tvorba může být zároveň i terapeutická.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

- [1] ATKINSON, Rita L. Psychologie. Praha: Portál. 2003. ISBN 80-7178-640-3
- [2] BARTKO, Daniel. Moderní psychohygiena. Praha: Panorama. 1980. ISBN 11-106-80
- [3] BEDRNOVÁ, Eva. Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení a efektivní životní styl. Praha: Management Press. 2009. ISBN 978-80-7261-198-0
- [4] BLAHUTKOVÁ, Marie; MATĚJKOVÁ, Eva; BRŮŽKOVÁ, Lucie. Psychologie zdraví pro studenty bakalářských a magisterských oborů. Brno: Masarykova univerzita. 2010. ISBN 978-80-210-5417-2
- [5] BLINT, Clément. Abc sebepoznání: odhalte nečekané aspekty své osobnosti. Praha: Olympia. 2001. ISBN 80-7033-335-9
- [6] FEYNMAN, Richard. To snad nemyslíte vážně! Praha: Mladá fronta. 1989. ISBN 80-204-0023-0
- [7] FORET, Martin; KOŘÍNEK, Pavel; KŘIVÁNKOVÁ, Anna a spol. Studia komiksu: možnosti a perspektivy. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 2012. ISBN 978-80-244-3327-1
- [8] GRAHAM, Gordon. Filosofie umění. Brno: Barrister & Principal. 2000. ISBN 80-85947-53-6
- [9] HARPER, Sally. Akryl a kvaš: materiály, techniky, barva a kompozice, styl, náměty: příručka výtvarníka. Praha: Svojtka & Co. 2004. ISBN 80-7352-065-6
- [10] HARTL, Pavel; HARTLOVÁ, Helena. Psychologický slovník. Praha: Portál. 2009. ISBN 978-80-7367-569-1
- [11] HENDL, Jan. Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace. Portál, s.r.o., Praha. 2005. ISBN 80-7367-040-2

- [12] CHAMOUTOVÁ, Kateřina. Duševní hygiena: psychologie zdraví. Praha: Česká zemědělská univerzita. 2006. ISBN 978-80-213-1152-7
- [13] KEBZA, Vladimír. Psychosociální determinanty zdraví. Praha: Academia. 2005. ISBN 80-200-1307-5
- [14] KLEIN, Ota. Životní styl a moderní civilizace. Praha: Symposium. 1969. ISBN 52-002-69
- [15] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie zdraví. Praha: Portál. 2009. ISBN 978-80-7367-568-4
- [16] KULKA, Jiří. Psychologie umění. Praha: Grada Publishing, a.s. 2008. ISBN 978-80-247-2329-7
- [17] KUNEŠ, David. Sebepoznání. Praha: Portál. 2009. ISBN 978-80-7367-541-7
- [18] MÍČEK, Libor. Duševní hygiena: vysokoškolská učebnice pro studenty filozofických fakult oboru psychologie. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. 1986. ISBN 14-400-86
- [19] MÍČEK, Libor; ZEMAN, Vladimír. Učitel a stres. Opava: Vade mečům. 1997. ISBN 80-86041-25-5
- [20] NEDVĚDOVÁ, Zdeňka; ZATLOUKALOVÁ, Iva. Výtvarná tvorba. Olomouc: Rubico. 2000. ISBN 80-85839-46-6
- [21] OSBORNE, Richard; VAN LOON, Borin. Východní filozofie. Praha: Portál. 2009. ISBN 978-80-7367-537-0
- [22] REICHEL, Jiří. Kapitoly metodologie sociálních výzkumů. Praha: Grada Publishing, a.s. 2009. ISBN 978-80-247-3006-6
- [23] RIEDEL, Ingrid. Obrazy v terapii, umění a náboženství: interpretace obrazů z pohledu hlubinné psychologie. Praha: Portál. 2002. ISBN 80-7178-531-8

[24] ŠIČKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. Základy arteterapie. Praha: Portál. 2008. ISBN 978-80-7367-408-3

[25] TEISSIG, Karel. Kresba. Praha: Aventinum. 2010. ISBN 978-80-7442-009-2

[26] TUČKOVÁ, Kristýna. Arteterapie jako léčba uměním. Praha. 2020. Absolventská práce. Vyšší odborná škola sociálně právní.

[27] VAŠINA, Bohumil. Základy psychologie zdraví. Pedagogická fakulta Ostravské univerzity. 2009. ISBN 978-80-7368-757-1

[28] VÉVODOVÁ, Šárka; IVANOVÁ, Kateřina a kol. Základy metodologie výzkumu pro nelékařské zdravotnické profese. Univerzita Palackého v Olomouci. 2015. ISBN 978-80-244-4770-4

[29] ZVÍROTSKÝ, Michal. Sebevýchova: teorie a praxe pedagogického ovlivňování sebe sama. Praha: Grada Publishing, a.s. 2020. ISBN 978-80-271-1660-7

Seznam použitých zahraničních zdrojů

[30] OKOMOTO, Naomi. Japanese ink painting: the art of sumi-e. Sterling Publishing Co. New York. 1995. ISBN 0-8069-0832-7

Seznam použitých internetových zdrojů

[1] DANKOVÁ, Hana. Malujeme s úsměvem. In: Je malovat totéž, co kreslit? Jaký je mezi tím rozdíl?: [online] © 6. 9. 2016 [cit. 2020-12-25]. Dostupné z: <http://malujemesusmevem.cz/2016/09/06/je-malovat-totez-co-kreslit-jaky-je-mezi-tim-rozdi/>

[2] Drawplanet. In: Olejomalba: [online] © 25. 4. 2019 [cit. 2020-12-25]. Dostupné z: <https://www.drawplanet.cz/olejomalba-2/>

- [3] Chinese point. In: Individuální výuka: [online] © [cit. 2020-12-27]. Dostupné z: <https://chinesepoint.cz/individualni-vyuka/>
- [4] Chinese point. In: Pomaturitní studium/Individuální výuka/Pro děti: [online] © [cit. 2020-12-27]. Dostupné z: <https://chinesepoint.cz/pomaturitni-studium/>
- [5] Chinese point. In: Pro děti: [online] © [cit. 2020-12-27]. Dostupné z: <https://chinesepoint.cz/pro-deti/>
- [6] Mental Health. In: How arts can help improve your mental health: [online] © 25. 6. 2019 [cit. 2020-12-25]. Dostupné z: <https://www.mentalhealth.org.uk/blog/how-arts-can-help-improve-your-mental-health>
- [7] Mental Health. In: What Is Mental Health: [online] © 28. 5. 2020 [cit. 2020-12-22]. Dostupné z: <https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health>
- [8] Netflix. [online] © [cit. 2020-12-28]. Dostupné z: <https://www.netflix.com/cz/>
- [9] Park West Gallery. In: Art and Health: The Real - World Benefits of Viewing Art: [online] © 15. 4. 2019 [cit. 2020-12-25]. Dostupné z: <https://www.parkwestgallery.com/art-and-health-the-benefits-of-viewing-art/>
- [10] Rehabilitace.info. In: Psychohygienu či duševní hygiena - jak na ni?: [online] © 20. 8. 2015 [cit. 2020-12-23]. Dostupné z: <https://www.rehabilitace.info/zajimavosti/psychohygienu-ci-dusevni-hygiena-jak-na-ni/>
- [11] ŠPOK, Dalibor. In: Seberealizace: klíčový úkol našich životů: [online] © [cit. 2020-12-22]. Dostupné z: <http://www.daliborspok.cz/clanky/seberealizace-klicovy-ukol-nasich-zivotu/>
- [12] Woldometer. In: Countries in the world by population: [online] © [cit. 2020-12-26]. Dostupné z: <https://www.worldometers.info/world-population/population-by-country/>
- [13] World Population Review. In: Suicide Rate by Country 2021: [online] © [cit. 2021-1-15]. Dostupné z: <https://worldpopulationreview.com/suicide-rate-by-country/>

SEZNAM ZKRATEK

APA - Americká psychologická společnost

MHD - Městská hromadná doprava

PNB - Psychiatrická nemocnice Bohnice

WHO - Světová zdravotnická organizace

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A – Informovaný souhlas (vzor).....	I
----------------------------------------------------	----------

Příloha A – Informovaný souhlas (vzor)

INFORMOVANÝ SOUHLAS

Informovaný souhlas týkající se bakalářské práce na téma: „Kresba a malba jako součást duševní hygieny“

Byl/a jste požádán/a o spolupráci k rozhovoru, audio nahrávce za účelem získání dat a informací pro potřeby zpracování bakalářské práce.

Důraz je kladen na:

(1) Anonymitu informantů – v zápisech rozhovorů - budou odstraněny identifikující údaje.

(2) Mlčenlivost studenta/tky ve vztahu k osobním údajům o účastnících výzkumu (s tím, že se získanými daty a informacemi budu pracovat výhradně já).

(3) Jako informant/informantka máte právo kdykoli odstoupit od výše uvedené spolupráce.

Děkuji za pozornost věnovanou těmto informacím a žádám Vás tímto o poskytnutí souhlasu s Vaší spoluprací v intencích výše uvedených.

.....

Jméno a příjmení studenta/tky (e-mail, resp. tel studenta/studentky).

Podpis studenta/tky:

Udělují souhlas s mou spoluprací/účastí ve výše uvedeném smyslu.

(Jméno) Podpis informanta/tky:

V dne

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Kristýna Tučková

Obor: Andragogika

Forma studia: kombinované studium

Název práce: Kresba a malba jakou součástí duševní hygieny

Rok: 2021

Počet stran textu bez příloh: 42

Celkový počet stran příloh: 1

Počet titulů českých použitých zdrojů: 29

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 1

Počet internetových zdrojů: 13

Vedoucí práce: PhDr. Ing. Pavel Novák, PhD.