

Univerzita Palackého v Olomouci
Cyrilometodějská teologická fakulta
Katedra křesťanské sociální práce

Bakalárska práca

2020

Lujza Mária Kučerová

Univerzita Palackého v Olomouci
Cyrilometodějská teologická fakulta
Katedra křesťanské sociální práce

Mezinárodní sociální a humanitární práce

Lujza Mária Kučerová

*Všímavosť ako meditačná technika
pre sociálnych a humanitárnych pracovníkov
Bakalárska práca*

vedúci práce: Mgr. Vlastimil Vohánka, Ph.D

2020

Prehlasujem, že som prácu vypracovala samostatne a že som všetky použité informačné zdroje uviedla v zozname literatúry.

V Olomouci dňa

Vlastnoručný podpis

V prvom rade by som chcela poďakovať vedúcemu tejto práce Mgr. Vlastimilovi Vohánkovi, Ph.D za jeho vždy cenné rady, postrehy a trpezlivosť. Taktiež chcem poďakovať inšpiratívnym respondentom za ochotu poskytnúť rozhovory a zdieľať sa. Veľká vďaka patrí aj mojim blízkym, rodine a priateľom za stálu podporu a pomoc, ktorú mi pri štúdiu poskytujú.

Obsah

Úvod.....	7
1 Všímavosť	9
1.1 Meditácia a meditačné techniky.....	9
1.2 Definícia a pôvod všímavosti.....	10
1.3 Význam všímavosti v psychickej hygiene	11
1.4 MBSR, MBCT	12
1.5 Komponenty MBSR.....	13
1.6 Limity a kritika všímavosti	15
2 Využitie všímavosti v humanitárnej práci.....	17
2.1 Psychická záťaž v humanitárnej práci.....	17
2.2 Všímavosť v humanitárnej práci	18
2.2.1 Kurzy všímavosti pre humanitárnych pracovníkov	19
2.2.2 Využitie všímavosti pre príjemcov pomoci.....	20
3 Využitie všímavosti v sociálnej práci.....	21
3.1 Psychická záťaž sociálneho pracovníka	21
3.1.1 Psychická záťaž terénneho pracovníka	22
3.2 Všímavosť v sociálnej práci	22
3.2.1 Využitie všímavosti pre klientov.....	23
4 Zhrnutie teoretickej časti.....	25
5 Metodológia výskumu.....	26
5.1 Cieľ a výskumná otázka práce	26
6 Popis použitých metód	27
6.1 Kvalitatívny výskum	27
6.2 Metóda účelového výberu	28
6.3 Pološtruktúrovaný rozhovor.....	29
6.4 Fixácia a spracovanie dát	30

6.5	Etický rozmer	31
7	Popis výskumného súboru.....	33
8	Analýza dát.....	35
9	Výsledky výskumu	36
9.1	Pracovná vyťaženosť a psychická kondícia	36
9.2	Využitie a techniky všímavosti	39
9.3	Vplyv všímavosti na profesionálny výkon.....	41
9.3.1	Využitie v sociálnej práci.....	41
9.4	Využitie všímavosti v humanitárnej práci.....	43
9.5	Limity všímavosti/Spiritualita a všímavosť	44
10	Zhrnutie výsledkov výskumu	46
	Záver.....	49
	Bibliografický zoznam	51

Úvod

„Mezi podnětem a odpovědí leží prostor. V tomto prostoru je naše síla ke svobodné volbě naší odpovědi. V naší odpovědi leží náš růst i naše svoboda.“ Viktor E. Frankl (2016)

Téma tejto bakalárskej práce je „Všímavosť ako meditačná technika pre humanitárnych a sociálnych pracovníkov.“ Pre túto tému som sa rozhodla z dvoch hlavných dôvodov. Prvý je fakt, že v oboch sférach humanitárnej a sociálnej práce pracovník zažíva značnú psychickú záťaž a obe tieto profesie prinášajú so sebou vysoké riziko syndrómu vyhorenia, alebo iných psychických ťažkostí. V širších spojitostiach sa tejto problematike venujem v samotnej práci. Druhý dôvod je hľadanie možnej odpovedi na vyššie spomínanú problematiku. Zamýšľala som sa nad spôsobom psychohygiény, ktorý by mohol značne odľahčiť záťaž, ktorú títo pracovníci môžu zažívať, ale aj zefektívniť ich pracovný výkon, prácu s klientmi, vzťahy s kolegami, ale aj zlepšil celkovú životnú spokojnosť.

Hneď ako som sa prvýkrát stretla so všímavosťou, zaujalo ma, ako zdanlivo tak jednoduchá technika založená na meditácii, môže tak hlboko ovplyvniť ľudské šťastie, spokojnosť, prácu s emóciami a so stresom. No a úplne úžasné mi prišlo zistenie, že je to meditačná technika, bez akékoľvek náboženského alebo spirituálneho učenia. Táto technika preto môže pomôcť ešte širšiemu spektru ľudí, keďže ju môže bez predsudkov využívať prakticky ktokoľvek s akýmkoľvek vierovyznaním. Výstižnejšie povedané, táto metóda ponúka psychickú vyrovnanosť budhistického mnícha, bez akejkolvek nutnosti stať sa budhistom alebo inak veriacim. Budhizmus som použila ako príklad, len preto že všímavosť z neho skutočne pochádza, nie preto že by som chcela nejakým spôsobom dehonestovať toto náboženstvo.

Chcela by som ešte poukázať, že ako sa spomína v úvodnom citáte, človek má možnosť vybrať si ako bude reagovať na okolité a vnútorné podnety, tak prečo neusilovať o kultiváciu metódy, ktorá je prakticky návod k uvedomovaniu si možností, ktoré máme a medzi ktoré patrí aj vyrovnanejší a šťastnejší život v každodennej prítomnosti.

Cieľom tejto metodologicky kvalitatívnej práce je zistiť prínosy, efektívnosť, ale aj limity meditačnej techniky všímavosti pre jej využitie v rámci psychologickej hygiény humanitárnych a sociálnych pracovníkov. K tomu majú dopomôcť aj vedľajšie ciele, ktoré sa venujú širšiemu naplneniu hlavného cieľa. Vedľajšie ciele sa zameriavajú na pracovnú vyťaženosť a psychickú kondíciu respondentov a na to, v akých situáciách respondenti všímavosť využívajú a aké techniky pri tom využívajú. Ďalej sa pokúšam zistiť, aký vplyv má všímavosť na profesionálny

výkon respondentov a v závere vyzistiť, aké sú limity všímavosti a aké ďalšie ovplyvňujúce faktory sa pri všímavosti môžu vyskytovať.

Prvé štyri kapitoly sú teoretické a teda sa venujú rešerši odbornej literatúry. Na písanie bakalárskej práce som využívala literatúru z oblastí psychológie, medicíny, sociálnej a humanitárnej práce. Využívala som zdroje knižné, elektronické, webové a audiovizuálne.

V prvej kapitole predstavím všímavosť, jej definíciu, pôvod a koncept, ale aj zasadenie do meditácie a meditačných techník. Venujem sa aj konkrétnym tréningom, postupom a technikám, ktoré všímavosť ponúka.

Druhá a tretia kapitola poukazuje na to, prečo by meditačná technika všímavosti vôbec mala byť potrebná pre humanitárnu a sociálnu prácu, ako sa dá prakticky využiť a v čom by mohla pomôcť.

Ďalšie kapitoly sa už venujú zvolenej metodológii výskumu, analýze dát, ktorá obsahuje výsledky, čo sa týka naplnenia alebo vyvrátenia vedľajších cieľov a hlavnému cieľu tejto práce.

1 Všímavosť

Cieľom tejto práce je poukázať na možnú efektivitu meditačnej techniky všímavosti v rámci psychologickkej hygiény v profesiách humanitárnych a sociálnych pracovníkov, preto je potrebné v prvom rade definovať meditáciu a všímavosť. V tejto kapitole predstavím definíciu meditácie a jej ďalšie techniky, pomenujem definície všímavosti a jej pôvod, a v krátkosti aj konkrétne ľahko využiteľné techniky, ktoré všímavosť obsahuje.

1.1 Meditácia a meditačné techniky

Podľa George (2007) pochádza slovo „meditácia“ z latinského slova „mederi“, význam tohto slova je uzdravovať, utišovať a liečiť. Je to teda určitá cesta k uzdraveniu tela a mysle. Meditáciu je možné definovať, ako nástroj k zdravému využitiu nášho myslenia.

Jedná z ďalších definícií meditácie poukazuje na to, že je to praktikovaná koncentrácia a zameriavanie sa na zvuky, veci, predstavy, myšlienky, dych, pohyb a samého seba, a to so zámerom zvyšovať vlastné uvedomovanie si prítomnosti. (Gale Encyclopedia of Medicine: Meditation [online])

Duševná stránka je prepojená s tou telesnou, a preto je pochopiteľné, že napríklad uvoľnenie tela môže priamo ovplyvniť aj myseľ. V meditácii sa čo najviac využíva pozornosť a vnímavosť pri sledovaní myšlienkových vzorcov. Využívaním meditácie a meditačných techník, človek dostáva svoje telo a myseľ do prítomnosti a je plne schopný uvedomovať si súčasné prežitky. (Harrison, 2011, s.13) Autor ďalej spomína že, „Meditace dokáže proměnit dříve vystresovaného, uštvaného a nevrlého morouse ve vyrovnaného člověka, který vše zvládá s grácií a dokáže najít klid a potěšení i za neobvyklých okolností.“ (Harrison, 2011, s.11)

Z histórie vieme, že meditačné techniky sa využívajú už tisíročia, väčšina vychádza hlavne z budhizmu, hinduizmu, ale známe sú aj kresťanské praktiky. Meditácia môže prebiehať v rôznych polohách, či už v sede, v ľahu, alebo aj pohybe. Poznáme dva hlavné spôsoby meditácie, a to meditáciu zameranú na koncentráciu a všímavú meditáciu, ktorá sa sústreďí na uvedomovanie. **Meditačné techniky zamerané na koncentráciu** sa pri cvičení usilujú o zameriavanie pozornosti na určitý objekt alebo jav. Môže to byť napríklad koncentrácia na dych, nejaký vonkajší alebo vnútorný obraz, na zvuk, slovo, mantru alebo modlitbu. Koncentrácia sa môže sústreďiť aj na určitý pohybový vzorec, čo sa zvyčajne využíva pri cvičeniach jógy. Na druhej strane **všímavé techniky** sa zameriavajú na celé pole pozornosti, v ktorom si meditujúci uvedomuje všetky pocity a vnemy, ktoré v prítomnom momente

prichádzajú. Táto meditácia je nápomocná v sústredení a ukl'udnení. Väčšinou sa tieto techniky však prepájajú. Hlavné prúdy meditačných techník sa rozdeľujú na **transcendentálne, relaxačné a všímavé, pričom sa vzájomne môžu prepájať a doplňovať** (Gale Encyclopedia of Medicine: Meditation [online])

Meditačné techniky zamerané na dych a telo, ktoré učia rozpoznávať telesné pocity či napätie v tele. Techniky zamerané na všetky ľudské zmysly, ako napríklad meditácie pri jedle a vode. Techniky meditácie pri bežných činnostiach, ako je chôdza, šoférovanie, upratovanie či varenie. Rýchle meditačné cvičenia, praktikovateľné kdekoľvek, ktoré udržiavajú pokojnú a zároveň jasnú myseľ. (Harrison, 2011, s.12-13)

Výskum ohľadne účinnosti meditácie ukazuje širokú škálu benefitov pre ľudskú psychiku. V roku 2012 revízia 163 výskumov zverejnených pod Americkou psychologickou asociáciou potvrdila, že meditácia má silný a trvácny efekt v znižovaní stresu, úzkostí, neuróz, či celkových negatívnych emócií, ako je strach či smútok. Naopak však podporuje učenlivosť, zlepšuje pamäť, napomáha k zdravej kontrole vlastného správania, myslenia a zároveň rozvíja sebaopoznanie. (Edenfield, Saeed, 2012, s.132)

Meditácia je účinná metóda k zrelaxovaniu tela a upokojeniu mysle. Dokáže znížiť stres a dokonca ovplyvňuje aj zdravie, či zmierňuje symptómy niektorých chorôb. Pomáha v práci s emóciami, aj s tými negatívnymi, ako je strach či smútok. Podporuje koncentráciu a kreativitu ľudskej mysle. (Harrison, 2011, s.11-13)

1.2 Definícia a pôvod všímavosti

Všímavosť¹ sa dá zadefinovať rôznymi spôsobmi a autori sa vyjadrujú buď podobne alebo až úplne zhodne. Ako napríklad vo veľmi zjednodušenom zmysle by sa všímavosť dala opísať, ako plné uvedomovanie² si vlastného aktuálneho prežívania prítomnosti, pri ktorom je osoba zároveň tú skutočnosť, ktorú momentálne prežíva schopná prijať a byť s ňou vyrovnaná. (Siegel, 2016, Williams, Penman, 2014, Kabat-Zinn, 2016)

Podľa Williamsa (2015) je definícia všímavosti ukotvená v samotnom preklade anglického slova mindfulness, čo znamená uvedomovanie si a taktiež nezabúdanie alebo teda pripomínanie si skutočností. Nie je to však len uvedomovanie si ako také, ale uvedomovanie,

¹ Preklad z anglického slova mindfulness.

² Z anglického originálu awareness.

ktoré je plne vedomé a zároveň schopné ocenenia alebo až akejsi vd'ačnosti voči skutočnostiam. V uvedomovaní je teda zakotvená určitá dávka starostlivosti a to starostlivosti o telo a myseľ, alebo starostlivosti o ďalších ľudí. Všímavosť má tým pádom opatrovnícky aspekt nielen voči sebe, ale aj voči druhým ľuďom. (Williams, 2015 [online])

Siegel (2016, s.23) upresňuje pojmy nasledovne „Všímavosť není pouhý koncept nebo dobrý nápad. Je to způsob bytí. A její synonymum uvědomění (angl. awareness) je způsob vědění, který je zkrátka významnější než myšlení.“ (Siegel, 2016, s.23) Jadro všímavosti nespočíva len v pozorovaní svojich myšlienok a prežitkov, ale hlavne v tom, aby to pozorovanie a uvedomovanie bolo súciteľné a nekritické. „Zmocní-li se vás smutek nebo stres, nemusíte to brát tak, že vy jste smutní nebo ve stresu.“ (Williams, Penman, 2014, s.15) Tieto emócie a pocity je možné pozorovať a rozpoznávať ešte v pravom čase, čo znamená, že človek získa určitú kontrolu nad tým, čo a ako prežíva ešte predtým ako by mu to mohlo uškodiť. (Williams, Penman, 2014, s.15)

Všímavosť sa v súčasnosti využíva v modernej klinickej psychológii, avšak základy a hlavná podstata tejto techniky je spolu s budhizmom známa už približne 2,5 tisíc rokov. (Siegel, 2016, s. 46) Napriek väčšinovej mienke, že všímavosť vychádza čisto z budhizmu a hinduizmu, jej korene sú oveľa komplexnejšie a možno ich pozorovať aj v judaizme, islame a kresťanstve. Navyše, západní filozofi opisujú všímavosť ako vedomú cestu, na ktorej si uvedomujú myšlienky, pocity a telesné vnemy. Všímavosť možno považovať za univerzálnu ľudskú schopnosť, ktorá prirodzene vedie k podpore jasného myslenia a otvorenosti. Táto forma bytia, ako taká, nevyžaduje žiadny osobitný náboženský alebo kultúrny systém viery. (Trousselard, M. a kol., 2014, s.1)

1.3 Význam všímavosti v psychickej hygiene

Práca s ľudskými emóciami a náladami vyžaduje veľké úsilie, ktoré niekedy vyzerá byť skôr neúčinné ako účinné. Z krátkodobej únavy, či emocionálnej nepohody, ťažkých životných situácií, môžu nakoniec vzniknúť dlhodobé psychické problémy ako je depresia, úzkosť, strata životnej sily, stres alebo úplné vyhorenie. Niekedy sa z chvíľkových negatívnych pocitov dokáže rozvíriť emocionálna lavína, plná hnevu, smútku či úzkosti, a vytvoríť tak úplne zlú náladu, pritom ešte pred nejakým časom to mohlo byť úplne inak. Sú to však prirodzené psychologické procesy našej mysle. V zlých pocitoch hľadá myseľ problém, ktorý sa snaží čo najrýchlejšie vyriešiť, to sa však vôbec nemusí dariť a negatívnych emócií pribúda. Práve myšlienkové vzorce tohto rázu môžu viesť k pripomínaniu si minulých zlyhaní a sklamaní

alebo obavám o budúcnosť. Na záver sa pridružia výčitky, obviňovanie sa, sebakritika a v momente sa človek opäť ocitá ponorený do nezmyselného, večne opakujúceho kolobehu negatívneho myslenia. Mysieť sa totiž pri pocitoch ohrozenia bráni práve hľadaním spomienok v pamäti, na ďalšie a podobné situácie, ktoré už človek zažil. Vyhodnocuje podobnosti medzi terajšími situáciami a predchádzajúcimi skúsenosťami, čím sa snaží predísť nebezpečenstvu a nájsť riešenie k momentálnemu problému. Väčšinu času si však ľudia neuvedomujú, že taký proces vôbec v mysliach prebieha. (Williams, Penman, 2014, s.17-19)

Všímavosť je spôsob prežívania prítomnosti a momentálnych situácií, emócií, či prežitkov, ktorý umožňuje prežívať kvalitnejší a šťastnejší život. A to za pomoci naučených techník, ktoré trénujú človeka rozpoznávať vlastné fungovanie mysli. Tam sa vytvára priestor na prácu s vlastnými myšlienkami a emóciami takým spôsobom, aby neviedli k deštruktívnym vzorcom myslenia, ale práve naopak k zmysluplnosti a radosť prirodzene plynúcej zo života. Vďaka technikám, ktoré všímavosť ponúka, je jednoduchšie vnímať skutočnosti a predchádzať zbytočnému utrpeniu, ktoré si často naša myseľ sama vytvára. Napríklad cez uvažovanie nad katastrofickými scenármi, pocitmi nebezpečenstva, obavami o budúcnosť, či neustálou žiarlivosťou a porovnávaním sa s druhými. (Siegel, 2016, s.23)

1.4 MBSR, MBCT

Zakladateľ Jon Kabat-Zinn (2016, s. 35) vytvoril metódu na znižovanie stresu pomocou všímavosti, v skratke MBSR³. Táto progresívna metóda funguje už od založenia Kliniky na znižovanie stresu v roku 1979, ktorá sa nachádza v meste Massachusetts, v Spojených štátoch amerických. Tréningy všímavosti sú avšak známe po celom svete. Jadro tejto metódy opisuje sám jej zakladateľ slovami, „Z jejého pohľadu môžu mať mentálni a emoční faktory, tj. jak myslíme a jednáme, významný vliv na naše zdraví, na naši schopnost zotavit se z nemoci nebo zranění, ale také na schopnost žít kvalitní a uspokojivý život. Dokonce i tehdy, čelíme-li chronickému onemocnění, bolesti a trvale stresujícímu životnímu stylu.“ (Kabat-Zinn, 2016, s.35-36)

Intenzívny tréning MBSR prebieha po dobu 8 týždňov, stretnutia prebiehajú raz týždenne v podpornom skupinovom prostredí. Lekcie sa skladajú z informačných prezentácií,

³ V anglickom originále Mindfulness-Based Stress Reduction, v skratke MBSR

zo škály vedených meditácií, taktiež z diskusií ohľadne prekážok, výhod, rád či stratégiách, ako najlepšie rozvíjať praktikovanie všímavosti. Okrem pravidelných stretnutí by mali účastníci kurzu plniť zadané cvičenia aj doma, v práci, či vo svojom voľnom čase. Participanti sa učia mobilizovať svoje vnútorné sily a zdroje a uplatňovať ich v sebarozvoji, starostlivosti, učení, raste a vlastnom uzdravovaní. Kurz má viesť k pozitívnym zmenám v postojoch, správaní a medziľudských vzťahoch. (mindfulnessinstitute [online])

Segal, Williams a Teasdale, vo svojej knihe *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression* píše, že následne na to, ako sa stretli s prácou formovateľa všímavosti Jona Kabata-Zinna, si začali uvedomovať pozoruhodné podobnosti vo výsledkoch pacientov zapojených do jeho programu redukcie stresu a v tom, čo hľadali v procese zmeny v kognitívnej terapii. Kabat-Zinn učil ako žiť a starať sa o nezávislý vzťah k duševným procesom, tréningom rozširovania perspektívy ľudí, aby dokázali pozorovať svoje myšlienky pri ich počiatkoch. Učil tiež cvičenia uvedomovania si myšlienok, pocitov a telesných prežitkov, čo ich viedlo k zisteniu, že pre pacientov s depresiou by bolo užitočné sa naučiť poznávať, kedy sú na počiatku depresívnych stavov. V neposlednom rade sa nedali poprieť úžasné výsledky už existujúceho programu MBSR, od ktorého je rozvinutý aj tréning MBCT. Všímavosť založená na kognitívnej terapii usiluje za pomoci všímavosti a kognitívnej terapie o čo najviac efektívnu metódu na liečbu depresie a prevencii jej vysoko percentuálnej recidíve. (Segal, Williams, Teasdale, 2013, s.39-40)

1.5 Komponenty MBSR

Výcvikový program MBSR slúži k naučeniu sa techník tak, aby ich človek mohol využívať aj vo vlastnej praxi. Jon Kabat-Zin (2016, s.48-50) tento tréning rozdeľuje do 5 hlavných častí, v ktorých účastník spoznáva priebeh MBSR a získava vedomosti a skúsenosti, dôležité pre vlastnú prax. Hlavných 5 častí v krátkosti:

Prax všímavosti: hlavné cvičenia, ktoré klinika redukcie stresu využíva, praktické pokyny pre využívanie všímavosti v každodennom živote.

Paradigma: ponúka prehľad najnovších poznatkov z medicíny, psychológie a neurovedy ohľadne psychického a fyzického zdravia.

Stres: porozumenie a práca so stresom, využitie všímavosti v stresových situáciách.

Využitie: tipy a rady pre využitie všímavosti v konkrétnych situáciách ako napr. medziľudské vzťahy, práca, úzkosti a depresie, bolesť atď.

Cesta uvedomovania: udržanie a kultivácia práce, všímavosť ako spôsob života (Jon Kabat-Zin, 2016, s.48-50).

Čo sa týka 8 týždňového kurzu v rámci MBSR, autori Williams, Penman vytvorili sprievodnú knihu *Všímavosť: Jak nájsť klid v uspěchaném světě* (2014), ktorá obsahuje podrobný návod spolu s vedenými meditáciami a audio nahrávkami. Každý týždeň sa venuje niektorej z meditačných techník:

1. Prvý týždeň: „**Všímavosť voči telu a dychu**“- uvedomovanie si automatického pilota, vytváranie schopnosti zamerať sa len na jeden predmet alebo jav
2. Druhý týždeň: „**Prechádzanie tela**“- pozornosť zameraná na zmyslové prežitky, uvedomovanie si túlavej mysle
3. Tretí týždeň: „**Všímavý pohyb**“- ďalej rozvíja predchádzajúce techniky za pomoci jednoduchých pohybových cvičení z jógy
4. Štvrtý týždeň: „**Zvuky a myšlienky**“- uvedomovanie si myšlienok, myšlienkových pochodov, získavanie odstupu a možnosť pozorovania
5. Piaty týždeň: „**Odhaľovanie ťažkostí**“- naučenie sa pracovať s ťažkosťami, ktoré život prináša a neutekať od nich
6. Šiesty týždeň: „**Spriatelenie**“- rozvoj láskavosti a súcitu za pomoci meditácie, ako účinný prostriedok proti negatívnym myšlienkovým vzorcom
7. Siedmy týždeň: „**Každodenné zvyky**“- práca s každodennými návykmi, správaním, rýchle meditačné cvičenia v krízových situáciách, uvoľnenie, povzbudenie kreativity
8. Ôsmy týždeň: „**Každodenný život**“- využitie a kultivácia všímavosti v každodennom živote
9. Vedľajšie techniky: „**Oslobodenie od návykov, Čokoládová meditácia**“- sloboda od negatívnych vzorcov myslenia, spontánnosť a schopnosť vychutnať si jedlo (Williams, Penman, 2014, s.54-56).

1.6 Limity a kritika všímavosti

Prax všímavosti je niekedy porovnávaná s fyzickým cvičením. Porovnanie nie je dokonalé, pretože veda je pri všímavosti v oveľa skoršom štádiu. Oblasť všímavosti nedosiahla túto úroveň zhody, pretože výskumná základňa ešte nie je dostatočne rozvinutá. Odborníci však často opisujú praktikovanie všímavosti ako formu mentálneho cvičenia. Pravidelné a trvalé praktiky všímavosti sú opísané ako pomôcka na posilnenie našich svedomitých svalov a na zmenu spôsobu myslenia a správania. Na druhej strane máme veľmi málo vedeckých informácií o potenciálnych rizikách všímavosti. Objavujú sa problémy, ktoré prináša prax všímavosti, vrátane paniky, depresie a úzkosti. V niektorých extrémnejších prípadoch boli hlásené mánia a psychotické príznaky. Tieto problémy sa zdajú byť zriedkavé, ale napriek tomu významné a vyžadujú si ďalšie vyšetrenie a usmernenie. (Baer, Kuyken, 2016 [online])

Ďalšou témou kritiky sú práve spory ohľadne spirituálnej roviny všímavosti a jej pôvode v budhizme. Spôsob, akým sa týka budhizmu, najmä jeho meditačných praktík, je neustálym sporom. Budhistickí vedci obvinili súčasné hnutie všímavosti od skresľovania budhizmu až po kultúrne privlastnenie. Kabat-Zinn na tieto obvinenia reagoval tým, že tvrdil, že všímavosť ukazuje pravdu o kľúčových budhistických doktrínach. Kritici však tvrdia, že nesúdiace aspekty všímavosti sú v skutočnosti v rozpore s budhistickou meditáciou, v ktorej sú jednotlivci vedení k tomu, aby aktívne hodnotili a zaoberali sa svojimi skúsenosťami vo svetle budhistickej doktríny. (Ratnayake, 2019 [online])

Riziko však môže predstavovať akýkoľvek program, ktorý môže byť terapeutický. Zabezpečenie dobrých podmienok pre účastníkov a minimalizácia akejkol'vek pravdepodobnosti poškodenia si vyžaduje, aby sa praktiky všímavosti ponúkali so zručnosťou a starostlivosťou. Škodlivé účinky praxe všímavosti sa zdajú byť zriedkavé, ale ešte neboli dôkladne preskúmané. Kým nebudeme jasnejšie porozumieť rizikám, najmä múdrejším spôsobom pre všetkých, ktorí sa zaujímajú o všímavosť, je začať s praktikami s nízkou až strednou intenzitou. Svojpomocné knihy, nahrávky a aplikácie môžu poskytnúť užitočnú inštrukciu v úvodných postupoch, najmä ak sú napísané alebo vyvinuté ľuďmi s uznávanou odbornosťou. Potrebujeme viac štúdií o tom, ako prispôbiť intenzitu postupov zraniteľnosti účastníkov. Potrebujeme tiež jasnejšie informácie o rizikách všímavosti, o tom, ako minimalizovať riziká a ako vyškoliť učiteľov, aby pomohli účastníkom zvládnuť nevyhnutné ťažkosti. S postupovaním v teréne by tieto otázky mali byť vysokou prioritou pre výskum účinkov školenia všímavosti. (Baer, Kuyken, 2016 [online])

Prvá kapitola predstavuje základný teoretický prierez informáciami o meditácií a meditačných technikách, medzi ktoré patrí aj všímavosť. Zároveň sa venuje definícií a koreňom všímavostnej meditácie, z ktorých vychádza. Ďalej sa rozoberá ako všímavosť funguje a aký je jej význam v psychickom zdraví človeka. V neposlednom rade sa venuje základným tréningom a terapiám založeným na technikách všímavosti. Zakončenie kapitoly patrí limitom a kritike všímavosti pre zachovanie objektívnosti. Na základe tejto teoretickej časti som vypracovávala otázky k rozhovorom, a to ohľadne konkrétnych meditačných technikách, ktoré respondenti využívajú, ich psychickej kondícií alebo aj ako sa k praktikovaniu všímavosti dostali a čo to pre ich každodenný život znamená. Čo sa tréningov a terapií založených na technike všímavosti týka, poznatky o nich som využila aj v nasledujúcich kapitolách a to pri využití všímavosti v humanitárnej a sociálnej práci. Taktiež mi táto kapitola bola vzorom bodov hlavných tématických okruhov, ktoré som pri interpretácií výsledkov zisťovala a rozoberala.

2 Využitie všímavosti v humanitárnej práci

S prácou v pomáhajúcich profesiách je spojená aj značná psychologická záťaž. V druhej kapitole preto predstavím hlavné problémy a ťažkosti týkajúce sa psychického zdravia humanitárnych pracovníkov a následne sa budem venovať tomu, ako všímavosť už využívajú alebo by mohli využívať organizácie a ich zamestnanci v humanitárnom sektore.

2.1 Psychická záťaž v humanitárnej práci

Humanitárna práca je vysoko stresová. Pracovníci pomáhajúcich organizácii reagujú na katastrofy, ako sú vojny, hladomory, povodne, zemetrasenia, utečenecké krízy alebo na dlhotrvajúce problémy súvisiace s chudobou, hladom a chorobami. Niektorí pracujú v intervaloch, niekoľko týždňov po katastrofe, iní naplňajú dlhodobé rozvojové ciele. Pracovné podmienky sú náročné a to kvôli dlhým smenám, vysokej pracovnej vyťažnosti, malému oddychu a spánku, nedostatku súkromia. (Ager, Ehrenreich, 2012, s.5-7) K psychickému zaťaženiu neodmysliteľne prispieva fakt, že počty teroristických útokov, politicky motivovaných útokov a únosov humanitárnych pracovníkov od roku 2006 značne narastajú. (Stoddard, Harmer, Haver, 2009, s.1)

The Aid Worker Security Database (AWSDB,[online]) uvádza štatistický prehľad vážnych útokov na humanitárnych pracovníkov, v rokoch 2008-2018.

	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018
Počet incidentov	165	155	130	152	170	265	192	148	162	158	226
Celkový počet napadnutých pomáhajúcich pracovníkov	278	295	254	309	277	474	332	287	294	313	405
Celkové úmrtia	128	108	72	86	70	156	122	109	107	139	131
Celkové zranenia	91	94	84	126	115	178	88	109	98	102	144
Celkový počet únosov	59	93	98	97	92	140	122	69	89	72	130
Medzinárodné obeť	51	74	46	29	49	58	32	28	43	28	29
Národné obeť	227	221	208	280	228	416	300	259	251	285	376
Zamestnanci UN	65	102	44	91	58	110	66	43	71	48	69
Medzinárodní zamestnanci neziskovník	157	128	148	141	86	136	152	176	157	98	180
Zamestnanci LNGO a RCS	46	55	47	77	107	206	98	62	51	154	146
Zamestnanci ICRC	5	9	10	5	3	14	16	3	12	13	10

Tabuľka 1: Závažné útoky na humanitárnych pracovníkov-štatistický prehľad

Takéto stresové situácie a podmienky spôsobujú negatívne emocionálne následky. „Tieto nepriaznivé následky zahŕňajú depresiú, úzkosti, psychosomatické ťažkosti, post-traumatické syndrómy, necitlivosť, apatiu, seba-poškodzujúce sklony ako nadmerné užívanie alkoholu a konflikty v medziľudských vzťahoch.“ (Ager, Ehrenreich, 2012, s.7) Pracovníci taktiež často prichádzajú do terénu plní entuziazmu, s pocitom, že robia zmysluplnú pracovnú činnosť, ale skôr či neskôr sa zo svojej práce začínajú cítiť vyčerpane, stráca sa aj jej zmysluplnosť, prichádzajú pochybnosti o vlastnej schopnosti podať dobrý výkon. Inými slovami začnú trpieť syndrómom vyhorenia. (Maslach, Leiter 2016, s.2)

Mnohí humanitárni pracovníci prehliadajú svoje potreby, nedovolia si dostatočne truchliť po tragických udalostiach, smútiť, či prejavovať iné negatívne emócie vtedy, keď to potrebujú. Tým dochádza k duševnému uzdravovaniu, ktoré je však poškodzujúce. Ak sa má človek stretávať a pracovať s utrpením tohto sveta, jeho vlastné potreby nemôžu byť ignorované. (Pigni, 2014, s.4-5)

2.2 Všímavosť v humanitárnej práci

Cez techniku všímavosti a jej kultiváciu, sa autorka Alessandra Pigni, psychologička so skúsenosťami v humanitárnej práci, usiluje o vytvorenie kultúry poznania a starostlivosti medzi pomáhajúcimi pracovníkmi a ich organizáciami. Táto vízia berie na vedomie prepojenie medzi osobným a globálnym zdravím a zároveň medzi osobnou transformáciou a tou v svetovom merítku. Potreba všímavosti sa nachádza priamo v teréne, kde je mnoho vyčerpaných pracovníkov, ktorí sú v údive a rozčarovaní z práce a záťaži, ktorú vytvára. Prítom sa vytráca viera v zmysluplnosti vykonanej práce. Vďaka kultivácii všímavého uvedomovania, môže pracovník získať vedomosti o tom, ako žiť v prítomnom momente. Trénuje pracovníka v rozpoznávaní tendencií, prepínať na automatického pilota, čím dáva priestor ukotvenia v prítomnom momente. Vďaka zlepšovaniu kapacity pozornosti, môže pracovník rozvážne vyhodnocovať situácie, sústredene tvoriť momentálny úsudok a adekvátne reagovať na podnety v jeho okolí. Praktikovanie uvedomovania vedie k redukcii negatívnych vzorcov myšlienok nad tiesnivou minulosťou alebo obav z budúcnosť. Takéto schopnosti môžu humanitárnym pracovníkom napomáhať zotrvať v zdravej a aktívnej psychickej kondícii. Pracovníci môžu benefitovať z kultivácie psychohygiény a starostlivosti o seba, a to cez všímavosť. Všímavosť je jedna z kľúčových ciest, ako predísť vyhoreniu. Práve to je úlohou zamestnávateľa, aby vytváral podporujúce pracovné prostredie. (Pigni, 2014, s.1-2)

Aby človek neškodil, musí byť vedomý. Bez pozorného uvedomovania, môže človek škodiť svojmu okolie, a to preto, že si nebude uvedomovať aký má vplyv na druhých ľudí. (Kabat-Zinn, 2016, s.38)

2.2.1 Kurzy všímavosti pre humanitárnych pracovníkov

Alessandra Pigni vytvorila projekt s názvom „Všímavosť pre neziskové organizácie“⁴ v spolupráci s Oxfordským centrom všímavosti⁵. V rámci tohto projektu robí kurzy všímavosti pre organizácie humanitárnej pomoci. Kurz je braný proces, v ktorom samotní participanti musia byť motivovaní a odhodlaní, trvanie kurzu býva 8 týždňov a je postavený na základe MBSR. Jeho obsahom sú stručné prednášky o syndróme vyhorenia, tréningy vedených meditácii a niekoľko cvičení na každý deň mimo stretnutí skupiny. Cvičenia zahŕňajú všímavé meditácie, všímavé uvedomovanie počas chôdze a taktiež cviky z jógy. Pracovníci sa učia počúvať telo, uvedomovať si prejavy preťaženia a vyhorenia, taktiež napätie, vyčerpanosť a bolesť. (Pigni, 2014, s.1-6)

V kurzoch boli zahrnuté vedené meditácie, ako napríklad: „Všímavosť vŕči telu a dechu, Procházení těla, Zvuky a myšlenky, Odhalování nesnází, Sprátelení, Všímavý pohyb“ (Pennam Williams, 2014, s.54-55)

Všímavé založené intervencie podporujú uvedomovanie si prísneho posudzovania samého seba a otvárajú priestor pre láskavosť, zvedavosť a starostlivosť o seba aj druhých. Pracovníci sa učia venovať jednej veci naplno a poriadne, ako využívať multitasking, ktorý často vedie k nepozornosti a rozptýlenosti. Prichádzajú s viac otvoreným, láskavým a kreatívnym módom. Učia sa vytvárať si zdravé formy hraníc, ako napríklad naozaj využiť a vychutnať si obednú prestávku. Aj také malé prvky pozornosti a láskavosti nás dokážu chrániť pred vyhorením. Po skončení kurzu niektorí pracovníci začali využívať cvičenia ako napr. „grounding“, čo je vlastne uvedomovanie si svojich telesných a psychických procesov, vo chvíľach emocionálne náročných alebo traumatických. (Pigni, 2014, s.5-7)

Jon Kabat Zin (2016, s.) toto cvičenie vysvetľuje ako možné získanie schopnosti, ktorá nemá nič spoločné s potláčaním a popieraním daného zážitku. Práveže vytvára priestor, kde môže širšie a hlbšie uvedomenie, dať človeku možnosť vystúpiť z automatických reakcií. Práve

⁴ Preklad anglického originálu, Mindfulness for NGO's.

⁵ V originále, Oxford mindfulness centre

tieto reakcie dokážu spôsobiť negatívne emócie alebo následky. Vďaka tejto schopnosti získa človek priestor na zváženie a uvedomenie rôznych možností, ako môže na danú situáciu zareagovať.

Cez kultiváciu všímavosti humanitárne organizácie môžu pre svojich zamestnancov vytvárať pracovné prostredie, ktoré im dáva priestor na reflexiu, vzdelávanie a starostlivosť o ich osobu a tiež osobné zdravie. Takéto prostredie podporuje ešte vyššiu úroveň humánosti v humanitárnej práci. (Pigni, 2014, s.8)

2.2.2 Využitie všímavosti pre príjemcov pomoci

Napríklad v Afrike trpí depesiou minimálne 100 miliónov ľudí z čoho 66 miliónov sú ženy. Čo je viac ako AIDS, rakovina a srdcovo-cievne ochorenia, no napriek vysokým číslam 85 percent ľudí trpiacich depresívnou poruchou v Afrike nemá prístup k žiadnej efektívnej liečbe. A teda adresovanie psychických problémov, je potrebné po celom svete, nie len v rozvinutých štátoch. Skvelú prácu odvádza jediná organizácia svojho druhu StrongMinds, ktorá pracuje s efektívnym riešením epidémie depresie, práve v Afrike. Vytvárajú totiž podporné terapeutické skupinky, ktoré neskôr vedú laickí pracovníci z danej komunity a ktorí najskôr prešli tréningom. Dobrým príkladom je Uganda, kde prvých 1000 žien, ktoré sa 12 týždňov zúčastňovali týchto skupiniek dosiahlo až 90 percentný úspech. Špeciálny je aj fakt, že ženy, ktoré sa skupiniek zúčastnia, majú často potom záujem vo vedení ďalšej skupinky, čím sa čísla príjemcov pomoci výrazne zvyšujú. Terapie v skupinkách využívajú kognitívno-behaviorálnu terapiu s prvkami všímavosti. Dá sa povedať, že veľmi podobné postupy, ako pri využívaní už spomínanej MBCT. (StrongMinds: The Need [online])

V druhej kapitole bola opísaná psychická záťaž humanitárnych pracovníkov, ktorá je čo sa týka bezpečnosti, kultúrnych odlišností a pracovnej náplne o niečo náročnejšia, ako u sociálnych pracovníkov, čo je opísané v kapitole tretej. Ďalej sa v tejto kapitole nachádza prierez využitia meditačných techník všímavosti v humanitárnej práci, čo ma pri metodologickej časti práce naviedlo aj k zostaveniu otázok na konkrétne techniky, ktoré respondenti využívajú. Medzi zodpovedané patria napríklad schopnosť zvýšenej obozretnosti a uvedomovaní si okolia a možného nebezpečia, alebo aj zlepšenie vzťahov s kolegami, či klientmi. Táto kapitola značne uľahčila kladenie otázok a rozhovory s repondentami, pretože jasne vytýčila dôležité okruhy, na ktoré sa výskum neskôr zameriaval. Čo sa týka skúšobných kurzov pre humanitárnych pracovníkov, sú vedené tréningovou výučnou metódou MBSR, opísanou aj v prvej kapitole.

3 Využitie všímavosti v sociálnej práci

Táto kapitola sa venuje špecificky sociálnej práci, psychickej záťaži, ktorej sú sociálni pracovníci vystavení, a častým syndrómom vyhorenia. Ďalej je v tejto kapitole poskytnutý náhľad na možné využitie všímavosti v sociálnej práci.

3.1 Psychická záťaž sociálneho pracovníka

Sociálna práca vyžaduje trénovaných profesionálov, aby do svojej práce vložili hlavu, srdce, ale aj dušu. No náročnosť tejto práce sa ľahko stáva priveľkou, pokiaľ sociálny pracovník zabúda na seba, svoju psychickú hygienu a stáva sa prílišne prepracovaným. To všetko môže viesť k psychickej vyčerpanosti, apatii alebo k tomu, že pracovník prestáva vidieť zmysel vo výkone svojej práce. (Kelly, Okolo, 2016, s.5)

Mnohí pracovníci po nejakom čase zápasia, nielen s vyčerpanosťou, ale aj so psychickými alebo zdravotnými problémami spojenými s psychickým stavom, v akom sa nachádzajú. „Ve srovnání s jinými pomáhajícími profesemi se u sociálních pracovníků často obzvláště projevují pocity zoufalství, zátěže a vyhoření.“ (Maroon, 2012, s.11)

Podľa Matouška sa každý človek, pracujúci v sociálnych službách, aspoň z časti potýka so syndrómom vyhorenia, a to pre špecifické vlastnosti sociálnej práce. Pracovník sa pravidelne stretáva s ľuďmi, rodinami a komunitami kladúcimi určité požiadavky pomoci, pričom bývajú zväčša v horšom psychologickom rozpoložení a s veľkými očakávaniami. Sociálni pracovníci sa stretávajú na dennej báze s ľuďmi, ktorí majú zdravotné či duševné postihnutie, kombinované postihnutia, ochorenia, poruchy správania alebo s klientmi, ktorí prežívajú terminálne štádium života. Ďalej pracujú s ľuďmi v nápravných a výchovných zariadeniach apod.. Náročnosť tejto profesie spočíva primárne už len so stykom s rôznymi cieľovými skupinami. Samozrejme je pracovník ovplyvnený predovšetkým svojou vlastnou osobnosťou, psychikou, spiritualitou, či súkromným životom. Minimálne z týchto dôvodov je dosiahnutie pocitu zadosťučinenia a uspokojenia náročnejšie, ako v iných profesiách. (Matoušek, 2003, s.55)

Křivohlavý (2012, s.28) vo svojej knihe „Hořet ale nevyhořet“ uvádza, že už len osobné stretnutia s ľuďmi, ktorí prežívajú ťažké životné obdobia a situácie, prispieva u sociálnych pracovníkov k psychickej záťaži.

3.1.1 Psychická záťaž terénneho pracovníka

Autorka Lásková píše špecificky o terénnych pracovníkoch, čiže sociálnych pracovníkoch pracujúcich v terénnych službách. Stretávajú sa často so záťažovými situáciami, neznámym prostredím, vylúčenými lokalitami, ťažkými životnými podmienkami a situáciami ľudí. Taktiež pomáhajú klientom komunikovať so štátnymi inštitúciami a snažia sa vyhovieť požiadavkám všetkých strán. Môžu pociťovať určitý tlak zo strany zamestnávateľa, klientov a ostatných inštitúcií a efektivita práce nie je ihneď viditeľná. Preto je dôležité, aby terénny pracovník dokázal pracovať so svojimi emóciami a stresom, pracoval na svojej duševnej hygiéne a využíval rôzne spôsoby podpory. (Lásková, 2008, s.520)

3.2 Všímavosť v sociálnej práci

„Emoce týkajúce sa klientů by pracovníci pomáhajících profesí neměli potlačovat, ale měli by se snažit rozpoznat a porozumět jim. Pokud dobře porozumíme vlastnímu prožívání, začínáme být citlivý i na prožívání druhých a dokážeme jim lépe pomoci.“ (Hájek, 2012)

Ďalší autor v kontexte všímavosti a sociálnej práce tvrdí, že meditačná všímavosť prospieva k väčšej emocionálnej prispôsobivosti sociálnych pracovníkov, vďaka ktorej sa vylepšuje aj efektivita ich práce. Je to spôsobené tým, že si viac uvedomujú svoje osobné emócie a to im pomáha vyhodnotiť situáciu, bez toho aby sa nechali strhnúť klientovými intenzívnymi pocitmi. Na základe toho vedľa klienta lepšie vypočúť a podporiť ho. (Kelly 2016, s. 14)

Všímavosť môže byť nápomocná širokému spektru klientov s vysokou aj nízkou schopnosťou fungovania, z ktorých mnohí žijú s veľkým utrpením a s intenzívnymi pretrvávajúcimi stresovými faktormi. Efektívne praktikovanie všímavosti je v tomto smere len potrebné, avšak každý klient má odlišné potreby, takže všímavosť ako väčšina efektívnych zdravotných postupov nemusí pomôcť každému. Napriek tomu, že všímavosť je dnes už bežná technika v liečení psychických problémov, čo sa týka klinickej praxe, veľa postupov potrebuje vylepšenie. (Rogan, 2017, s.81-100)

Práca mnohých sociálnych pracovníkov zahŕňa starostlivosť o klienta a pracovníci hľadajú meditačné techniky, ktoré by čo najviac pomohli ich klientom alebo komunitám, s ktorými pracujú. Na čo sa však zabúda, je skutočnosť, že v tých istých technikách sú ukryté úžasné výhody pre samotných pracovníkov a ich psychické zdravie. Účinným spôsobom sú krátke meditačné cvičenia. Napríklad, keď pracovník čelí nejakému ťažkému rozhodnutiu,

vd'aka krátkej meditácii môže lepšie zanalyzovať situáciu a na základe toho sa rozhodnúť. (Peterson 2007, s.63-80)

Pracovníci v sociálnej práci sa vd'aka praktikovaniu meditácie všímavosti môžu naučiť schopnosti, ktoré pre nich ako sprostredkovateľom pomoci, môžu byť využiteľné v psychosociálnej oblasti ich profesie. Jednou z týchto schopností je rozlišovanie medzi vnútornými stimulmi, ako sú napríklad spomienky, strach, hnev atď., čo vyžaduje vysokú mieru uvedomovania. Táto vlastnosť môže rozvíjať empatické cítenie a napomáhať pri práci a komunikácii s klientom. Ďalšou schopnosťou je vysoká úroveň chápaného vnímania, čo je výsledkom kultivácie praktikovania meditácie. Táto schopnosť sa rozvíja najmä, keď si človek dovoľí stimul cítiť, ale oddiali impulz okamžite naň reagovať. Tým pádom vytvára priestor, v ktorom svoje prežívanie a následné správanie môže ovplyvniť. (Keefe, 2011, s. 304-306)

Aj autor Turner (2019) vo svojej štúdií pozoroval vlastnosti ako pozornosť, regulácia afektu, či schopnosť naladiť sa do akéhosi empatického módu využívaného pri medziľudských vzťahoch.

Meditačné techniky sú pre sociálnu prácu pomerne nové, zatiaľ sa musia osvedčiť natoľko, aby sa bežne využívali ako významný spôsob liečby. Meditácia by mohla vyplniť potreby našich duší v osobnom a profesionálnom živote. Každý z nás čelí mnohým starostiam a ťaživým životným situáciám. A práve preto nájdenie si špeciálneho miesta v živote, kde môže človek byť v bezpečí, tichu a s vlastnými myšlienkami, v prostredí kde sa môže vysporiadať so svojimi ťažkosťami, je potrebný balzam na dušu. O to viac nie je meditácia len dodatková klinická technika, ale prostriedok k mnohým schopnostiam a kvalitám v sociálnej práci. Pre svoj vysoký potenciál je meditácia relevantná pre sociálne zameranú profesiu ako celok. (Keefe, 2017, s.307)

3.2.1 Využitie všímavosti pre klientov

Ako píše Logan (2014, podľa Hicka, 2009) sú sociálni pracovníci a klienti schopní lepšie pochopiť, čo sa s nimi deje v psychologickom aj sociologickom zmysle tým, že sa osobitným spôsobom otvárajú svojim vnútorným zážitkom. Cvičenia a praktiky všímavosti slúžia na kultiváciu tohto procesu otvárania sa. Autor ďalej poznamenáva, že poskytovatelia zdravotnej starostlivosti vo viacerých disciplínach čoraz viac zahŕňajú prax všímavosti a meditácie ako užitočný nástroj, a to nielen pri budovaní starostlivosti o seba, ale aj pri riešení potrieb svojich klientov. Vzhľadom na tendencie zdravotných zariadení prispôbovať konkrétnu teoretickú metódu alebo využívať netradičné prístupy len málo, ak vôbec nejaké, vylučovali meditáciu a

všímavosť ako vhodnú liečebnú stratégiu. Ak by však bola premyslene a systematicky zavádzaná ako súčasť liečebného protokolu, mohla by priniesť zaujímavé a pozitívne výsledky.

Meditácia a všímavosť môžu fungovať osamotene ako liečebné nástroje alebo môžu byť začlenené do akýchkoľvek liečebných systémov používaných v praxi. Je to nástroj, ktorý sa dá použiť pri práci s jednotlivcami, rodinami a skupinami v rôznych prostrediach agentúry a praxe. Prax meditácie a bdelosti je globálnym fenoménom. Praktizuje sa po celom svete v rôznych prostrediach vrátane lekcií jogy, komunitných meditačných centier, japonských firemných kancelárií, škôl, kláštorov, kancelárií súkromných lekárov, psychiatrických oddelení, zdravotníckych zariadení, agentúr pre rodinné služby a domovov jednotlivcov a rodín. (Keefe 2017, s.450-461)

Táto kapitola sa zaoberá psychickou záťažou sociálnych pracovníkov, o ktorej sa vyjadrili aj samotní respondenti vo výskumnej časti tejto práce. Na základe psychickej záťaže či pracovných podmienok spomenutých v tejto kapitole som vytvárala otázky kladené respondentom práve o ich psychickom a pracovnom vyťažení a psychickej kondícii. Ďalej sa v tejto kapitole spomína využitie všímavosti v sociálnej práci a to ako aj pre pracovníka, tak aj pre klienta. Niektorí respondenti potvrdzujú, že vďaka všímavosti sú výkonnejší a zároveň pozornejší, a taktiež, že sa vďaka tejto technike dokáže zvýšiť kvalita vzťahu medzi pracovníkom a klientom. V porovnaní 3 kapitoly s 2 kapitolou, je dobré zdôrazniť, že spomínaná psychická záťaž vyvinutá na pracovníkov, je v prípade humanitárnych o niečo extrémnejšia, zvlášť, čo sa týka bezpečnosti. Taktiež som si pri vypracovávaní všimla, že všímavosť v oblasti sociálnej práce je ďaleko viac skúmaná a využívaná, ako v humanitárnej sfére.

4 Zhrnutie teoretickej časti

Teoretická časť stručne predstavila všímavosť ako typ meditácie so špecifickými meditačnými technikami. Definovala základné pojmy potrebné pre hlbšie porozumenie danej témy a predstavuje na všímavosti založené tréningy a techniky na zlepšenie kvality života a duševného zdravia ľudí. Ďalšie dve kapitoly sa osobitne venovali potrebe zaoberať sa psychickým zdravím humanitárnych a sociálnych pracovníkov. Tieto kapitoly zároveň približovali momentálne zatiaľ pomerne nové využívanie tejto meditačnej techniky v oboch sférach. Posledná kapitola sa venovala limitom a negatívam, ktoré môžu byť spojené s meditačnou technikou všímavosti.

Celá teoretická časť slúži ako základný prierez informáciami, na základe ktorých je vypracovaná aj výskumná časť tejto práce. Využívala som poznatky ohľadne meditačných techník, využiti všímavosti v humanitárnej a sociálnej práci, či psychickej záťaže a kondícií pracovníkov. Vďaka týmto poznatkom som mohla vytvoriť otázky k rozhovorom a byť schopná s respondentami konverzovať, ale aj vytvoriť dôležité okruhy, ktorými sa zaoberala interpretácia výsledkov.

5 Metodológia výskumu

Táto kapitola sa venuje výskumnej časti tejto bakalárskej práce, preto najprv predstavím cieľ práce a hlavnú výskumnú otázku. Ďalej popíšem metódy ktoré som využívala na splnenie tohto cieľa, pomocou zberu a spracovávania získaných dát. V závere sa venujem analýze dát a celkovým výsledkom výskumu.

5.1 Cieľ a výskumná otázka práce

Hlavným cieľom tejto kvalitatívnej práce je: zistiť prínosy, efektivitu, ale aj limity meditačnej techniky všímavosti využívanej v rámci psychologickej hygiény humanitárnych a sociálnych pracovníkov.

Hlavný cieľ ešte rozdeľujem na tri **vedľajšie ciele**, na základe ktorých som vytvárala otázky k rozhovorom a neskôr kategórie kódov pri analyzovaní získaných dát.

Vedľajší cieľ č.1: zistiť pracovnú vyťaženosť a psychickú kondíciu respondentov.

Vedľajší cieľ č.2: zistiť, v akých situáciách respondenti všímavosť využívajú a aké konkrétne techniky pri tom využívajú.

Vedľajší cieľ č.3: zistiť, aký vplyv má všímavosť na profesionálny výkon respondentov.

Vedľajší cieľ č.4: zistiť, aké sú limity všímavosti a aké ďalšie faktory ovplyvňujú využívanie všímavosti.

Mojim zámerom je poukázať na možnú efektivitu všímavosti v rámci psychologickej kondície a odolnosti humanitárnych a sociálnych pracovníkov. Práca môže slúžiť ako osveta menej tradičných metód psychologickej hygiény, dôležitej pre pracovníkov profesionálny aj osobný život a jeho celkovú životnú spokojnosť.

6 Popis použitých metód

Táto kapitola je vyhradená na predstavenie metód, ktoré som využila pri zhromažďovaní, zaznamenávaní a skúmaní získavaných dát, nevyhnutných pre zhotovenie výskumu. Výber metódy následne odôvodním a predstavím podklady z odbornej literatúry. V neposlednom rade spomeniem etické zásady, na ktoré som sa snažila počas získavania potrebných dát dbať a dodržiavať ich.

6.1 Kvalitatívny výskum

Rozhodla som sa pri svojej práci využiť kvalitatívny prístup, pretože mám rada priamy kontakt s ľuďmi a chcela som, aby výsledky mojej práce boli podložené autentickými skúsenosťami ľudí, ktorí sa téme venujú. „Dvě věty formulované Schutzem mohou nabídnout mnohem silnější vhled do lidské dimenze sociální situace než rozsáhla kvantitativní empirická studie.“ (Disman, 2000, s.285)

Kvalitatívny výskum ponúka široké spektrum dát od pomerne malého počtu osôb. A zároveň potvrdzuje alebo vyvracia vopred tvorené hypotézy a smeruje ku vzniku novej hypotézy, teórie alebo aspoň k hlbšiemu pochopeniu. Disman (2000, s.284-286)

Výskumník, ktorý zbiera dáta pre kvalitatívny výskum, hľadá a zhromažďuje dáta priamo od ľudí, a teda v teréne. Na základe vybranej témy sa výskumné otázky pripravujú vopred a je ich možné počas získavania dát upravovať alebo meniť vzhľadom na potreby výskumu. Táto metóda je preto značne adaptívna. V časovo ohraničenom intervale, výskumník dáta zhromažďuje, rozoberá a v závere selektuje dáta podľa dôležitosti vzťahujúcej sa k jeho konkrétnemu výskumu. Následne sa dopracuje k výsledkom a to pomocou indukcie a dedukcie. Finálne zhrnutie výskumu obsahuje popis miesta kde prebiehal a citácie samotných rozhovorov. (Hendl, 2005, s.49-51)

Do výskumu tejto kvalitatívnej práce sa zapojili 5 respondenti, pričom rozhovory prebiehali na rôznych miestach, ktoré vyberali samotní respondenti, tak aby im to vyhovovalo a cítili sa tam príjemne. Rozhovory prebiehali v časovom intervale od januára do marca roku 2020. Snažila som sa čo najviac prispôbiť časovému harmonogramu respondentov a ochotne som za nimi cestovala do mesta ich bydliska alebo práce. Už po prvom rozhovore a neskôr aj počas zvyšných štyroch som jemne pozmenila štruktúru niektorých otázok. Učinila som tak pre lepšie pochopenie významu otázky respondentom. Taktiež som upravovala spôsob kladenia otázok, aby boli čo najviac zreteľné, ale zároveň ostali dostatočne otvorené, aby respondentovu odpoveď neovplyvňovali. Niekoľkokrát som cítila potrebu pre lepšie porozumenie využiť aj

vedľajšie otázky. Po každom rozhovore som získané dáta analyzovala a vyberala tie, ktoré som potrebovala.

6.2 Metóda účelového výberu

V rámci kvalitatívneho výskumu tejto práce, som pri výbere výskumného súboru využívala **metódu účelového výberu**. V tejto metóde ako spomína Mikovský (2006, s.135-136) je možné využívať viaceré stratégie. Vzhľadom na to, že výberový súbor k téme tejto práce nie je príliš široký, rozhodla som sa využiť stratégiu **jednoduchého účelového výberu**. Avšak pri obsiahlejšom výberovom výskume by výsledky práce priniesli širšie pole informácií. Taktiež výskum s takým malým počtom respondentov môže viesť k skresleným výsledkom.

Jednoduchý účelový výber je najmenej zložitý postup účelového výberu. Medzi možnými účastníkmi vo výskume vyselektujeme tých, ktorí sú najviac vhodní a zároveň ochotní sa výskumu zúčastniť, Vyberáme ich bez špecifických metód alebo iných postupov. Tento výber sa používa zvlášť vtedy, keď výberový súbor nie je príliš široký. (Mikovský 2006, s.136)

Jednoduchým účelovým výberom som oslovila 7 potencionálnych respondentov. Vyberaní boli na základe nasledujúcich kritérií:

- minimálne 3 ročná prax v humanitárnej alebo sociálnej práci
- minimálny 1 rok aktívnemu využívaniu techník všímavosti

So stretnutím a s nahrávaným rozhovorom súhlasilo 5 respondentov zo 7 oslovených. Pritom dvaja z nich pracujú v humanitárnej sfére a dvaja v sociálnej práci. Niektorí respondenti mi po oslovení odporučili ďalších možných respondentov. Väčšinou sme sa stretávali v pracovných kanceláriách alebo na miestach ich výkonu práce v rôznych mestách Českej republiky.

Pozitívom tejto stratégie účelového výberu bolo, že som mohla kontaktovať možných respondentov na základe vlastného uváženia. Usilovala som totiž o stretnutia s profesionálmi jednak vo svojej práci, ale taktiež v znalostiach a skúsenostiach využitia všímavosti v sociálnej alebo humanitárnej sfére. Bola to pre mňa česť osobne sa stretnúť s takými pracovitými a oduševnenými ľuďmi a tiež vidieť, že pre niektorých je tematika tejto práce veľmi blízka, skutočne ich zaujíma a venujú sa jej praktikovaniu ako a aj využitiu v rôznych oblastiach.

6.3 Pološtruktúrovaný rozhovor

Čo sa týka správneho prevedenia kvalitatívneho rozhovoru Hendl (2005, s.166-168) zdôrazňuje nutnosť istých medziľudských komunikačných schopností, taktnosti, trpezlivosti a disciplinovanej koncentrácií. Je potrebná pripravenosť, vopred zváženy obsah otázok, ich formulácia a postupnosť. Netreba opomínať vytvorenie predpokladu časovej dĺžky rozhovoru, ktorá sa však môže premieňať. Začiatkom rozhovoru sa spomína záruka anonymity, pre získanie dôvery, a tiež opätovné vyžiadanie si súhlasu s rozhovorom. V závere je dôležité zanechať kontakt, pre prípadné doplňujúce informácie.

V **polo štruktúrovanom** rozhovore, je obvykle nutné, overovať správne pochopenie odpovedí respondenta a klásť vedľajšie otázky, až kým účastník nedáva k výskumu relevantné odpovede. Prebieha to však nenúteným spôsobom tak, aby sa respondent cítil príjemne a mal vo výskumníkovi dôveru. Výhodou polo štruktúrovaného rozhovoru je práve voľný štýl kladenia otázok, na rozdiel od plne štruktúrovaného rozhovoru. (Miovský, 2006, s.160-162)

Túto metódu zberu dát som si vybrala pre jednak jej nenáročnosť a zároveň určitú voľnosť, ktorá si myslím je efektívna v tom, že s nenútenou atmosférou sa respondent môže viac otvoriť a tým pádom informácie, ktoré poskytne, sú rozsiahlejšie.

Vopred som mala pripravené hlavné otázky, ktoré korešpondovali s výskumnými cieľmi tejto práce. Avšak vzhľadom k potrebám situácie, som musela niekoľko otázok preformulovať. Dôvodom bolo buď nepochopenie zo strany respondenta, alebo opakujúci sa význam otázky. Upravila som otázku číslo 3 o psychohygiéne, pretože predtým z nej nebolo zreteľné jasné, že sa pýtam na respondentové spôsoby psychohygiény. Taktiež k otázke číslo dva, ktorej obsahom je, či považuje respondent svoju prácu za náročnú, som sa pri zápornej odpovedi zvykla dodatočne spýtať, či tam vidia nejaký súvis s ich nastavením psychickej hygiény. A to hlavne pre lepšie pochopenie vplyvu duševnej hygiény, napríklad aj všímavosti s celkovou psychickou kondíciou pracovníka. K niektorým otázkam som pre zreteľnosť a upresnenie taktiež využila definície všímavosti a psychickej hygiény, aby respondenti lepšie porozumeli na čo konkrétne sa pýtam. Zároveň som mala pripravené aj vedľajšie otázky, a to pre prípad, že by respondent neodpovedal priamo k téme, alebo keď som cítila potrebu o doplnenie celistvosti poskytnutých informácií. Postupnosť otázok som menila na základe priebehu rozhovoru, niekedy som otázku aj vynechala, a to v tom prípade, keď respondent vopred zodpovedal aj ďalšie otázky. Práve to ma vedelo občas vyviesť z miery. Bolo pre mňa náročné sa rýchlo zorientovať a vyselektovať, ktorú otázku by bolo vhodné položiť nasledovne

alebo napriek tomu, že ju respondent vopred zodpovedal. Rozhovory neboli časovo ohraničené, každý respondent mal toľko času, koľko potreboval a mohol voľne rozprávať, až do vtedy, kým sám už nechcel nič dodať. Po ukončení rozhovoru som si urobila krátke poznámky k najdôležitejším častiam, k dojmom, pocitom a atmosfére, ktorá počas rozhovoru prevládala.

Respondentom boli položené nasledujúce **otázky, pričom všetky súvisia s dôležitými bodmi výskumu a vzájomne sa dopĺňajú:**

1. Mohli by ste prosím v krátkosti opísať náplň svojej práce?
2. Je vaša práca psychicky náročná?
3. Ako sa staráte sa o svoju psychohygiénu?
4. Čo vás viedlo k tomu, aby ste sa začali venovať všímavosti?
5. Ako často praktikujete všímavosť a aké konkrétne techniky využívate alebo poznáte?
6. V akých situáciách techniku využívate?
7. Ako ovplyvňuje všímavosť váš profesný a osobný život?
8. Z akých zdrojov, prípadne organizácií, tréningov všímavosť poznáte?
9. Vidíte nejaké limity/negatíva v tejto technike?
10. Myslíte si, že všímavosť by mohla prispieť k efektívnej psychohygiéne u sociálnych/humanitárnych pracovníkov?
11. Chceli by ste ešte niečo dodať?

6.4 Fixácia a spracovanie dát

Všetky rozhovory boli so súhlasom účastníkov výskumu nahrávané diktafónom na mobilnej aplikácii môjho telefónu. Je to jeden zo spôsobov **fixácie dát**, a to konkrétne pomocou **audiozáznamu**. Pozitívom tejto metódy je maximálna sústredenosť na rozhovor s respondentom, keďže okrem vlastnej potreby nie je nutné, aby si výskumník poznámky viedol. S nahrávacím zariadením by mal výskumník pracovať tak, aby nenarúšal akýmkoľvek spôsobom priebeh celého rozhovoru. (Miovský, 2006, s.197-198) Usilovala som sa o správnu prácu s nahrávaním záznamu, avšak pri rozhovore s respondentom č.3 sa vyskytli problémy s aplikáciou, čo spôsobilo určité rozptýlenie. Zakaždým som požiadala o informovaný súhlas s audio nahrávkou a anonymnou účasťou vo výskumnej časti tejto práce. Ubezpečila som respondentov so zárukou mlčanlivosti a dodržania všetkých zásad, čo zvyšovalo dôveru a naladilo dobrú atmosféru.

Podľa Hendla (2005, s.208) je doslovná **transkripcia**, zjednodušene povedané prepis hovorového slova do písomnej podoby. Môže sa prepisovať buď doslovne aj s dialektom a hovorovou rečou, alebo pozmeniť do spisovnej podoby. Je to zdĺhavý a náročný proces, avšak je to neodlúčiteľná časť vyhodnotenia a spracovania dát. V transkripcii je možné zvýrazňovať, komentovať, či vytvárať si poznámky k prepisovanému textu.

Hovorené slovo som prepisovala do textového dokumentu Microsoft Word a už pri spomínanej transkripcii, dochádza k prvotnému redukovaniu a selektovaniu textu. Následne som redukovala aj text, ktorý pre ciele tejto práce neprinášal žiadny význam, ako napríklad odbočenia od témy. Pre jednoduchšie a kvalitnejšie kódovanie získaných dát som využívala software MAXQDA. V programe som precízne prechádzala textovú podobu rozhovorov a ku každej informačnej časti textu som priradila kód s názvom, ktorý daný segment vystihoval. Už vložené kódy som využívala potom aj v kódovaní ďalších rozhovorov a zároveň vytvárala nové. Na základe počtu spoločných kódov a vzhľadom k cieľom mojej práce som vytvárala hlavné kategórie, a teda okruhy. Takže napríklad po rozhovore som získanú nahrávku doslovne prepísala do wordového dokumentu, kde som taktiež vyňala časti pre výskum nepodstatné. Následne som rozhovor pridala do počítačového programu MAXQDA, kde som vytvárala kódy a kategórie podľa významov a vedľajších cieľov práce. Hlavné kategórie, na ktoré som sa zamerala a ktoré z kódovania vyplynuli sú psychická záťaž, psychická kondícia, praktikovanie všímavosti, efektívna všímavosť, spiritualita, limity. Následne som kategórie analyzovala, pridávala k nim citácie a vyvodzovala z nich výsledky. (postup srov. Miovský, 2006, s.205–213)

6.5 Etický rozmer

Základné etické pravidlá kvalitatívneho výskumu sú jednoznačne informovaný súhlas pre respondentov, záruka mlčanlivosti, sloboda odmietnuť podieľanie sa na výskume a nakoniec dodržiavanie anonymity. Výskumník musí okrem toho venovať pozornosť rešpektovaniu súkromia, samotná záruka anonymity nie je postačujúca. Dodržiavať formálnu a obsahovú stránku informovaného súhlasu a dbať na emocionálne bezpečie, a teda správne vystupovanie v oblasti citlivých záležitostí. Zároveň by sa výskumník mal vyhnúť akémukoľvek zatajovaniu cieľov a okolností výskumu a v prípade, že je to pre výskum nutné, informovať o tom respondentov v čo najskoršej možnej dobe. (Hendl, 2005, s.155-157)

Na úvod každého rozhovoru som sa spýtala o slovný súhlas s nahrávaním a participáciou vo výskumnom šetrení. Následne som ich poprosila o podpis informovaného

súhlasu, ktorý obsahuje, že sa zaručujem dodržať vyššie uvedené etické zásady ako je anonymita, mlčanlivosť a možnosť od poskytnutia informácií odstúpiť, a to aj po skončení rozhovoru. Informovaný súhlas obsahuje aj kontakt na moju osobu, pre prípad, že by ma respondent chcel ešte kontaktovať. Behom rozhovoru som sa snažila o taktnosť, asertivitu a dobrú atmosféru. Rešpektovala som, keď respondent odmietol odpovedať alebo ma poprosil aby som isté časti vynechala, snažila som taktiež o emočné bezpečie. Dbala som aj na anonymitu, preto respondentov nenazývam podľa ich pravých mien a zároveň fixné aj spracované dáta mám uložené tak, aby boli prístupné len mne samotnej. Niektorí respondenti prejavili záujem o zaslanie práce a jej výsledkov a ja som s tým samozrejme súhlasila.

7 Popis výskumného súboru

Výskumným súborom pre túto prácu sa stalo 5 respondentov, dvaja z humanitárneho/rozvojového sektoru, dvaja zo sociálnej/psychoterapeutickej práce a jedna respondentka pracuje striedavo v oboch sférach. Všetci respondenti sa venujú svojej práci dlhšie ako 5 rokov a všímavosti ako meditačnej technike dlhšie ako 1 rok. Pričom techniky a cvičenia využívajú minimálne dvakrát do týždňa a viac.

Respondentka č. 1 už 8 rokov pracuje ako riaditeľka nemenovanej rozvojovej organizácie. Pôsobí nie len na území Českej a Slovenskej republiky ale taktiež na medzinárodnej úrovni. So všímavosťou sa prvýkrát stretla pre 5 rokmi a odvtedy sa jej aktívne venuje, využíva ju ako jeden z prostriedkov pre svoju psychickú hygiénu v profesionálnom aj osobnom živote.

Respondentka č. 2 v rámci humanitárnych a niektorých rozvojových projektoch pracovala 2 roky v Ázii a na Kaukaze, v Gruzínsku. Ďalej strávila istý čas na Ukrajine a v Anglicku. Teraz pracuje v Čechách na projektoch pre Afriku a Áziu. Zároveň sa v Prahe venuje bezpečnostným, monitorovacím a evaluačným vzdelávacím projektom pre humanitárne organizácie. K meditačnej technike všímavosti sa dostala už od roku 2006, vidí v nej potenciál ako nielen nástroj k vyššej odolnosti humanitárnych pracovníkov, ale aj možnosť získať schopnosti, ktoré sú využiteľné aj čo sa týka bezpečnosti na zahraničných misiách. Podelila sa aj o svoju víziu alebo túžbu zoznámiť s technikami všímavosti aj svojich kolegov.

Respondent č. 3 sa už 22 rokov venuje sociálnej práci a to cez Charitu ČR, prácu v nízkoprahovom zariadení pre deti a mládež, až po prácu s ľuďmi s duševným ochorením. Momentálne pracuje v centre duševného zdravia a venuje sa psychosociálnej rehabilitácii. Okrem toho pracuje aj ako supervízor v sociálnych službách a založil Klinikum zvládania stresu v Uhorskom Hradišti. Na tejto klinike som pred spoločným rozhovorom strávila deň v rámci kurzu na zvládanie stresu pomocou meditácie všímavosti. Tento kurz bol určený pre sociálnych pracovníkov. Všímavosti sa respondent venuje už od roku 2000, prepája ja ju s psychoterapiou a s prístupom zameraným na človeka. Aktívne všímavosť využíva pri svojej práci a zároveň je jej lektorom, avšak spomína, že táto meditačná technika nemusí byť vhodná pre každého. Sám všímavosť vidí, nielen ako techniku, ale aj spôsob života.

Respondentka č. 4 pracuje na viacerých miestach a to v programoch pre deti zo základných škôl, v poradenstve, taktiež pracuje pre Charitu ako lektorka kurzov sociálnych pracovníkov a jedným z nich je práve kurz o všímavosti. Tiež sa venuje individuálnej

psychoterapii a supervízii a k tomu všetkému ešte lektoruje jógu. K všímavosti sa dostala už vo svojich 19 rokoch a to cez budhizmus. Všímavosť vidí ako spôsob života a ako efektívny nástroj v práci s klientom, no taktiež spomína, že táto technika nie je všemocná a nemusí sedieť každému človeku.

Respondetka č. 5 sa striedavo venuje aj humanitárnej aj sociálnej práci. V humanitárnej sfére pôsobila v Kosove, na Ukrajine, v Arménsku, v Gruzínsku, a to cez Charitu, Človeka v tiesni a lokálne organizácie. Čo sa sociálnej práce týka, pracuje v Charite ako vedúca úseku pre deti a mládež, vedúca nízkoprahového zariadenia, pracovníčka Charitnej záchranej siete, a koordinátorka tímu mimoriadnych udalostí. Taktiež vedie dva dvojročné medzinárodné projekty a ich management pre neziskovú organizáciu. Meditácii všímavosti sa venuje už niekoľko rokov, hlavne pre svoju vlastnú psychickú hygiénu, fyzické zdravie a v rámci prevencie proti syndrómu vyhorenia.

8 Analýza dát

Analýzu dát som vykonávala spočiatku **otvoreným kódovaním**. A to tak, že rôznym častiam rozhovoru s určitým významom som priradila krátke názvy, inak povedané kódy. Tieto kódy som sa snažila zoskupovať podľa spoločných znakov či vlastností do kategórií. Tento spôsob vytvárania okruhov podľa tém sa nazýva kategorizácia. Kategórie som sa snažila vytvárať tak, aby minimálne tématickými okruhmi naväzovali na hlavný cieľ a vedľajšie výskumné ciele. (postup srov. Strauss, Corbin, 1999, s.42-52)

Axiálne kódovanie plynule naväzuje na otvorené kódovanie, v ktorom vznikali kategórie. Medzi kategóriami a základnými kódmi, alebo teda podkategóriami vznikajú nové spojenia. Tým, že sa kategórie premieňajú a zahŕňajú viac a viac podkategórii, vytvárajú sa subkategórie, ktoré spoločné vlastnosti ešte viac upresňujú. (Miovský, 2006, s.229-230)

Otvorené a axiálne kódovanie sú súčasťou zakotvenej teórie. Zakotvená teória využíva prispôsobivé tzv.pružné postupy analýzy, čo umožňuje vznik novej teórie. (Strauss, Corbin, 1999, s.42-52)

9 Výsledky výskumu

Kapitola sa venuje interpretácií výsledkov z prevedenej analýzy dát. Na základe hlavného cieľa a vedľajších cieľov som vytvorila kategórie, do ktorých som roztriedila segmenty rozhovorov s priradeným kódom. Vo výsledku vznikli teda štyri podkapitoly, každá sa venuje jednému vedľajšiemu cieľu a jeho priradeným kategóriám. V každej podkapitole sú zhrnuté najdôležitejšie informácie pre tento výskum a aj záver k vybranému vedľajšiemu cieľu.

9.1 Pracovná vyťaženosť a psychická kondícia

Prvá oblasť sa venuje prvému vedľajšiemu cieľu, v ktorom sa usilujem o získanie informácií ohľadne pracovnej vyťažnosti respondentov, psychickej záťaži, ktorej sú vystavení a akou psychickou kondíciou práve oplývajú. Snažím sa teda zistiť aj to, akými aktivitami sa venujú svojej psychologickému hygiéne.

Čo sa týka **pracovnej vyťažnosti a psychickej záťaži** všetci respondenti sa vyjadrili o svojej práci ako namáhavej, štyria z piatich respondentov uvádzali, že majú viacero pracovných kompetencií, dokonca zvládajú aj niekoľko zamestnaní a starostlivosť o rodinu zároveň. Zaujímavé však bolo, že napriek tomu, že sú pracovne dosť vyťažení, po otázke, či svoju prácu vnímajú ako psychicky náročnú, iba jeden z nich odpovedal kladne. Dôvody boli, že práca je síce náročná, no prevládajú jej pozitíva a preto ju zvládajú vykonávať.

„Vlastně ani ne, přesto že jsem z ní někdy vyčerpaný, tak ji nepovažuji za psychicky náročnou. Víc ji považuji za obohacující.“ (R3)

Podobne sa o psychickej náročnosti svojej práce vyjadruje aj ďalšia respondentka.

“Já to nevnímám jako psychickou zátěž. Nebo jako jsou chvíle, kdy je ta práce jako náročnější, ale nevnímám ji jako psychicky náročnou.” (R4)

Na druhej strane respondentka č. 5 postupom času vníma prácu ako viac náročnú.

„Myslím, že jo. Dříve jsem si to neuvědomovala, ale nyní čím dál víc.“ (R5)

Respondentky (R1) a (R2) zároveň tvrdia, že ich pracovná záťaž je určitým spôsobom sezóna a počas roka sa premieňa.

„Je to daný tak, že když podáváme nějaký projekty, tak je tam u toho nějaký samozřejmě stres, ale to je fakt spíš období nějakého reportování, nebo jako finalizace těch žádostí, ale vlastně taková ta každodenní práce je vlastně relativně pohodová.“ (R1) „... Vždy je tam nějaké období, kdy máme několik akcí. Na konci léta jsme teď měli nějakého pěstitel z Afriky, se

kterým jsme dělali tiskový konference, dělali jsme akce pro podniky a samozřejmě i v rámci toho, to byl fakt jakoby týden, který byl jako hodně náročný.“ (R1)

„V momentě, kdy jsem pracovala na té bezpečnosti, tak jsou to nárazové momenty, jo že, připravuješ se a potom se přiblíží nějaké školení. Samozřejmě, že v té chvíli ten stres jde nahoru. Takže nárazově je to stresující, ale že to fakt potom stojí za to, že člověk potom nespí a potom se to ukáže i na té fyzické stránce toho těla.“ (R2)

Nečakala som, že mi respondenti budú odpovedať tak, že napriek všetkej vyťažnosti, je ich psychika v poriadku a cítia sa byť v **dobrej psychickej kondícii**, aj preto som sa všetkých spýtala vedľajšiu otázku, či si myslia, že práve ich investícia do psychologickkej hygieny hrá rolu v ich psychickom zdraví. Väčšina odpovedí bolo kladných.

“Jednak je to o tom, že mě to baví, že v tom mám více obohacení, a určitě je to o tom postoji, který při tom mám a ten je hodně o té duševní hygieně.” (R3)

“Jó, myslím si, že jo a myslím si, že z těch věcí, které jsem jmenovala, co se vztahují k práci, to je pro mě ta možnost konzultovat s kolegy, formou supervizí, intervizí, anebo toho vzdělávání na výcvik.” (R4)

Avšak niekedy sa pracovníci oboch sfér stretávajú aj s **pracovnými a osobnými problémami**, respondenti č. 1, 2, 3 sa dokonca zmienili, že práve tieto problémy ich k všímavostnej meditácii priviedli.

“...jsem jako cítila před tím rokem jako fakt nějakou velkou potřebu zklidnění, je fakt, že možná tehdy bylo i možná víc věcí v práci a měla jsem pocit, že se to na mě začalo hodně valit. A cítila jsem fakt potřebu uklidnění. (R1)

“Mám jako pocit, že to pro mě bylo životní období, kdy jsem potřebovala, aby mi věci dávali smysl, že mi přišlo, že svět a lidi nejsou úplně v pořádku, že bych to chtěla mít v životě jinak.” (R4)

„V době, kdy jsem si začala uvědomovat, že toho mám fakt hodně. A sama jsem začala cítit, že se pořad starám o všechny ostatní, ale nikdy jsem si neudělala radost jen tak sobě. A hodně mi to také začalo říkat moje okolí, že moc pracuju, že si nedělám čas na sebe, že mám moc akční život a začala jsem cejtít, že je potřeba se pověnovat i sobě. Bylo to spíše nepravidelně. Před cca 4 měsíci mi začali zdravotní problémy spojené s přepracováním, a od té doby se snažím nějak pravidelně.“ (R5)

„Hele, jako co mě k tomu přivedlo úplně jako první, byla nemoc. A to byl rok 2006, a to té doby, jsem jako věděla, že nějaká meditace existuje, ale to bylo tak všechno. Jako žila jsem v tak materiálním světě, a to zdraví bylo spíš takový to: jíš párky, a dokud nepřibíráš, tak to vůbec nevadí.“ (R2)

Taktiež som sa venovala aj tomu, aké ďalšie prostriedky a aktivitu **v rámci psychohygiény pracovníci využívajú**. Významnou často spomínanou aktivitou bol **pohyb a jóga**.

“Od malička jsem byla zvyknutá hodně se hýbat, takže dřív to tu pro mě bylo hodně skrz ten pohyb. To znamená jóga, chození do přírody, dřív jsem i běhala, občas nějaký ty lyže.” (R1)

„Dost mi pomáhá, když dělám něco duchovního, jógu nebo knížky, tak mě to nastartuje i na tu mindfulness.“ (R2)

“No já, co praktikuji pravidelně, je určitě jóga, kde i na začátku jsou nějaké dechové techniky, většinou to je nejen o tom, že si toho dechu všímám, ale že i s ním vědomě pracuju a nějakým způsobem i prohlubuju.” (R4)

Ďalej respondenti často spomínajú iné techniky, terapie alebo supervízie.

„Já třeba využívám další techniku, a ta se jmenuje focusing, a to je taky o té práci sama se sebou. (R2)

“Já se starám skrze rozvoje toho uvědomování a sebepoznání, a to jsem začal i rozvojem vlastní psychoterapie. A to je, co mi hodně pomohlo vztahovat se k sobě, uvědomovat sebe, protože mám výcvik v přístupu zaměřeném na člověka, a pak ten systém psychomotor terapie. Takže využívám ty přístupy pro sebe, využívám focusing.” (R3)

„Takže si myslím, že ty supervize je jako skvělejší nástroj. A je to vlastně super v tom, že každý tam má jakoby stejný hlas a vlastně spoustu věcí se nám krásně daří posouvat.“ (R1)

„A v rámci toho výcviku my máme ještě takové setkání terapeutů/supervizorů, mezi výcvikama, tam konzultujeme případy s klientama. Aj to je pro mě druh psychohygieny.“ (R4)

„Dříve to byly takové klasiky jako dostatečný osobní život mimo práci, schopnost odříznuti osobního a pracovního života, supervize, v poslední době jsou to více řízené techniky zaměřené pouze na mě – meditace atd.“ (R5)

Nakoniec k dobrej psychickej kondícii a psychohygiéne napomáhajú **aj vzťahy v rodine, s priateľmi a kolegami**.

„Myslím, že lidský vztahy jsou tady jako hodně dobrý, že vlastně všichni s kolegama jsme takový k sobě vstřícní“ (R1)

„Jó, myslím si, že jo a myslím si, že z těch věcí, které jsem jmenovala, co se vztahují k práci, to je pro mě ta možnost konzultovat s kolegama, formou supervizí, intervizí, anebo toho vzdělávání na výcvik.“ (R4) „...Co je pro mě důležitý je vyvážení rodinného a osobního života s prací, kde mám pocit, že nabírám tu energii, nebo radost, protože mám 3 děti, s kterými trávím čas, což není vždy odpočinek, ale jsou aktivity, kde opravdu si odpočinu a který jsou pro mě vlastně tou psychohygienou.“ (R4)

9.2 Využití a techniky všímavosti

V této oblasti sa zaoberám, v akých situáciách respondenti všímavosť využívajú a aké techniky pri tom využívajú. Respondentov sa pýtam ohľadne **technik**, a ich konkrétnom **využití** v **situáciách**. Taktiež zistujem, v čom sa **všímavosť dá využívať v humanitárnej a sociálnej práci**.

Pýtala som sa ako respondenti vnímajú všímavosť, a čo pre nich osobne znamená. Každý ma rozdielny pohľad, no zhodujú sa v tom, že im táto technika napomáha k **psychickej a fyzickej pohode**. Aspoň u 3 respondentov sa opakuje myšlienka, že **všímavosť nie je len technika, ale spôsob života** a že všímavosť má v sebe aspekt **starostlivosti a lásky**.

„Teď zrovna shodou okolností mám za sebou víkendový pobyt s mindfulness, to bylo super, tak teď jsem zrovna taká vyklidněná a jako nabitá pozitivní energii. A techniky, já teda musím říct, že hodně jako ve své vlastní praxi používám vedení meditace“ (R1)

Respondentka č. 4 spomína, ako vďaka uvedomovaniu si môže lepšie ovládať aj svoje správanie.

„Tak jak já jí chápu, tak je to nějaká pozornost vůči tomu, co se děje jako se mnou vnitřně, ať už je to tělesné prožívání nebo emoční, které má taky většinou fyzický aspekt, anebo jsou to třeba i myšlenky, které se mi honí hlavou, ale zároveň to má taky i přesah, že ta všímavost se týká i chování, že vidím a vnímám, jak se chová v situacích. Ale všímavost vidím i v tom životě v různých oblastech, vnímám to vůči mým cílům jaké v životě mám.“ (R4) „...ale že by se nemělo zapomínat, že nejde jen o pozornost ale, že je to vlastně taková laskavá a zvědavá pozornost.“ (R4)

„Já si mindfulness hodně spojuju s tím jako být, uvědomovat si to že teď tu sedíme, teď se spolu bavíme a tak dále. Tak pro mě ta mindfulness za prvý, že člověk dvakrát zvaží, než

něco řekne, protože na jednou tam ustupuje to ego a nemáš potřebu za každou cenu říct tu svoji moudrost, když seš prostě vědomá. Ty zásadní dvě jsou pro mě to bytí, a ta druhá být přítomen v té konverzaci a vědomí.” (R2)

„Zakotvení v 5 smyslech je technika, která se stala pro mě fakt taková nejpraktičtěji použitelná. A pak jsem se rozvíjel v meditaci, v dechu, v plném uvědomění, a to dělám celkem pravidelně. Já vnímám všímavost nejen jako ty techniky, ale také to být ve všímavosti. Jó to znamená opravdu rozvíjet tu všímavost jako každodenní chvíli, uvědomovat si třeba teď, když teď spolu vedeme rozhovor, tak je pro mě důležité také zůstat v tom, uvědomovat si sebe, své prožitky, vás, ty myšlenky, které mě a k tomu napadají.“ (R3) „...Vnímám všímavost jako způsob bytí a určitě k tomu pomáhá ten formální meditační, trénink.“ (R3) „...Myslím si, že všímavost je jedna z ústředních lidských schopností, je to schopnost plně si uvědomovat a to, že člověk si uvědomuje tak je cesta, ale jsou různé cesty k tomu.“ (R3)

Čo sa týka využitia **meditačných techník všímavosti v konkrétnych situáciách**, respondenti (R1) (R2) (R4) odpovedali, že ich využívajú skutočne takmer všade, od práce cez každodenné záležitosti ako je šoférovanie auta. Čo sa časového rámca týka, bolo ťažké vyvodit' nejaké výsledky, pretože každý respondent sa praktikovaniu všímavosti venuje v inej pravidelnosti. Zvýraznený text poukazuje na zmienky časových intervalov a intenzity meditácie alebo techniky.

*„Jako když mám **prostě 5 vteřin v práci, kdy vím, že se potřebuji nějak uzemnit**, tak jenom takovýto uvědomění si chodidel, uvědomění si, na čem sedím, jo fakt jako 2 výdechy a jednou takové to na vnímání fakt toho těla. To si myslím, že kolikrát **tyhle mikromomenty mi přijdou jako v tom běžném životě jako možná to nevýznamnější**.“ (R1) „...**Před nějakou důležitou schůzkou, kdy dejme tomu cítím nějakou tu nervozitu, nebo ve chvíli, kdy mám pocit, že jsem roztěkaná. Jako jó, ve chvíli, kdy člověk sedí celý den u počítače a mám pocit, že už sama jako nevnímám** a že mi akorát tak běhají myšlenky a vlastně nedaří se mi nic dotáhnout, tak pak jako úplně cítím, že potřebuji chvilinku a **rozhodně to nebude jako půl hodina meditace, bude to prostě minutka dvě**.“ (R1)*

*„**Občas zkouším, ale ne pravidelně ten body scan, když jsem unavená nebo mně něco bolí, tak to praktikuji, ráno nebo večer, čas od času, teď to zkouším i s dcerou**.“ (R2) „...Když někde **budu mít to školení, budu nervózní, tak když si předtím uvědomím, že můžu být jako vědomá**, tak to pomůže trošku zpracovávat ty emoce jako nervozita a stres. A zároveň, vlastně či už **v rámci školení nebo jenom konverzace s někým**, tak si schopna za prvý jinak vnímat ty lidi. Vnímáš, co ten druhý říká, aniž by sis připravoval nějaké argumenty a myslel na jiný věci,*

ale vnímáš, někdy i zopakuješ co říká a tím jako ujistiš i sebe i druhého, že chápeš co ti sděluje.“ (R2) „...Nebo že sleduješ lidi, kteří možná nejsou vždy tak mindful, to je docela zajímavý, jak tě ta mysl dokáže tak vtáhnout do té situace, že něco lidi dokáže úplně rozhodit jako například že nepřijede tramvaj. A to, když vidím a uvědomím si, tak mně to paradoxně vede k tomu, abych teď byla vnímavá.“ (R2)

„A potom vlastně v té józe je to vlastně, jednak vědomý pohyb a jednak vnímání svého těla, a taky v tom cviku, vnímání toho těla v jednotlivých pozicích. Cvičím dvakrát týdně, někdy i pětkrát.“ (R4) „A potom další z technik, které využívám, které jsou spíš takové hodně rychlé, tam je opravdu o tom, se několikrát zhluboka nadechnout, jenom si připomenout ten nádech a výdech, kdykoliv během dne, využívám to častěji, když vnímám nějaký napětí, cítím fyzicky nějaký stažení a podobně.“ (R4)

Když řídím v autě, jó tak rozvíjím to plné uvědomování ku tomu řízení. A když jdu od autobusu, tak to je vlastně něco, co hodně pomáhá. (R3)

„Například dechové zklidnění a zaměření se pouze na svůj dech aspoň jednou denně – mám aplikaci v hodinkách, která se připomene. Cca 3x týdně jógu. Snažím se téměř každý den meditovat. Někdy ale vynechám, někdy mám náladu i na dvě denně. Někáká rekapitulace prožitého – jak jsem zareagovala, co jsem dělala, kdy jsem měla nějaké hluché místo v tom dnu. A určitě jsem se naučila dělat věci pro svou vlastní potěchu – udělat si radost, jít na procházku...“ (R5) „...Snažím se pravidelně, ale hlavně v období, kdy toho je opravdu hodně a cítím, že potřebuji vypnout, protože mi hlava jede 24 hodin denně, 7 dni v týdnu, a těžko se mi soustředí a chybí mi prostor na zklidnění.“ (R5)

9.3 Vplyv všímavosti na profesionálny výkon

V druhej oblasti sa respondentov pýtam na využitie všímavosti v ich **profesionálnom živote**, či už s klientmi alebo v osobnej rovine. Vzhľadom na to, že humanitárna a sociálna práca majú svoje odlišnosti, rozdelila som túto podkapitolu na dva segmenty, a to podľa profesie respondentov.

9.3.1 Využitie v sociálnej práci

K využívaniu všímavosti v sociálnej práci sa vyjadrujú respondenti (R3) a (R4) vzhľadom na ich **profesionálnej činnosti v sociálnej práci**. Obaja respondenti pracujú aj ako **lektori všímavosti pre sociálnych pracovníkov** a zároveň majú **psychoterapeutické výcviky** a prax. Ich pohľady sú skutočne obohacujúce.

Respondent (R3) ponúka pohľad do **spojenia psychoterapie a kultivácie všímanosti**, ako účinný nástroj k **pomoci klientovi**. Zároveň ponúka svoj nadhľad aj k tomu, ako stav uvedomovania si prítomnosti a klienta môže zefektívniť samotnú prácu s ním a taktiež ovplyvniť ich vzťah. Zhodný názor má aj respondentka (R4).

„A hodne mi pomáha rozvíjať všímanosť každodenní, treba keď som s klientom, prostě to nastavování se pro ten vztah je velmi podobné tomu stavu při meditaci. Vlastně psychoterapie, je hodne moc o všímanosti, takže vlastně abych mohl být s klientem, tam jsou vlastně ty Rogersove podmínky, je to ta kongruence, já kongruentní můžu být, jenom když jsem všímaný. Přijímat klienta, rozumět mu, můžu jen, když jsem všímaný. Každé setkání s klientem je pro mě zároveň ten link meditační.“ (R3) „...Vlastně jedna z věcí, které se věnuju je, jak pro využití formálního tréningu všímanosti, můžeme využít pro rozvoj pracovníka v rozvoj kvality, nebo podmínek vztahových, které pojmenoval Carl Rogers. To znamená, že jak já můžu pomoci té kultivace všímanosti, a teď myslím v tom širším slova smyslu, včetně kultivace soucitu a meditace dobrotivosti, uvědomování si toho vztahu, jak já vlastně můžu, rozvíjet kongruence svoje, a svoje přijetí klienta, empatie pro toho klienta. A vlastně vidím, že když člověk, se naučí to propojovat, že tím trénuju tyhle vztahové kvality, že to potom umí přenést do té práce, a vlastně využít co se naučil ve tom formálním tréningu, právě k tomu zakotvení se, být v přítomnosti s tím klientem, uvědomovat jsi té svoje filtry jo skrze vnímá, takže ten vztah je najednou mnohem hlubší opravdovější, má lepší poznání jako porozumění tomu klientovi. Mě se líbí používat termín princip přítomnosti, jako pojmenoval Bart. To je jedna z takových ústředních kvalit pomáhajících pracovníků. Takže ano pomáhá to určitě takhle kultivovat, je to efektivní.“ (R3)

„Pro mě ta mindfulness není jen o té psychohygieně, ale je to i o té práci s klienty, že vlastně v průběhu té práce s klienty, a díky tomu, že si uvědomuju, co mě napadá, jaké myšlenky mě napadají, a tak potom si jakoby v duchu zvážím, jestli tohle říct, nebo tamto a kam to povede, jakoby mě to vede k nějaký větší sebereflexi, a to si myslím že pak může být ku prospěchu i těm lidem s kterými pracuju, že neplácnu první věc co mě napadne, ale jako si zvážím důvody, proč nějakou věc řeknu nebo ne a pak si myslím, že je ta práce víc asertivnější.“ (R4)

9.4 Využitie všímavosti v humanitárnej práci

Čo sa týka techník všímavosti, či uvedomovania v humanitárnej práci, respondentky (R1) (R2) (R5) s pracovnými skúsenosťami v tejto sfére poukazujú na možné využitie čo sa týka **pozornosti v teréne, zlepšenie medziľudských vzťahov s kolegami**. Alebo lepšie **zvládanie stresu, záťažových situácií, tlaku pracovných povinností** a celkovú **psychickú kondíciu**.

„Ještě mě napadla jedna věc na základě těch bezpečnostních kurzů. Měla jsem tam jednu kolegyni, která pracovala v Sýrii jako Head of Mission. A když prezentovala o bezpečnosti, tak vlastně spoustu toho, co řekla, mluvilo o tom, že člověk musí být všímavý – alert, ale to neznamená, že zná tu techniku. Jinými slovy se dá na tu všímavost ještě nahlédnout tak, že humanitární pracovníci v high-risk countries, to často aplikují denně, jen vlastně nemusí vědět, že je to to, co dělají. Jeden voják mi jednou říkal, že jsou vysílání do high-risk countries jen na tři měsíce, protože pak už začínají ztrácet tu všímavost. A je to pravda, že v novém prostředí se ta aplikace všímavosti opravdu jednodušeji dělá, když jsi tam nově a všude vidíš nebezpečí a furt vyhlížíš co se stane, ale když už obdobnou situaci začneš zažívat dlouhodobě, tak se tělo přizpůsobí a přestane to vnímat a žít v té hladině všímavosti. Ale věřím, že tady se liší všímavost, kdy o ní úplně nevím, protože může být stresující od všímavosti, kdy ji aplikuji úmyslně.“ (R2) “...jako často právě tihle lidi jsou přepracovaní a mají moc práce. Může to zefektivnit tu práci, i to zklidnění, například ti pomůže vidět věci racionálně. Zároveň ten stres, nebo i to celkově, že bydlím třeba na jednom ubytování x měsíců se stejnýma lidma, tak jako v rámci těch vztahů, jako když budu mindful, tak jsem si schopná do jisté míry to zpracovávat.” (R2)

„Takže zároveň souhlasím s tím, že na nějakých třeba vedoucích pozicích, že to může mít jako fakt velkej efekt, no. Ve chvíli, když je člověk pod nějakým tlakem, tak si myslím, že je to jako super se tomu věnovat. Takže jako jo určitě i sociální a humanitární pracovníci, ale né jenom, jo. (R1) Jako dokážu si představit, že je to jeden z nástrojů, jako nějaké té práce s vlastníma prožitkama, ale možná bude k tomu potřeba ještě nějaký koučování, supervizi, terapie, jako něco, jó. Nevím si jako představit, že jestli je člověk jako v hodně náročný situaci, tak to samo o sobě, jako nechci říct nemusí být dostateční, ale nemusí to zas až natolik fungovat nebo splnit nějaký očekávání.“ (R1)

„Za mě určitě. Myslím, že tento druh povolání potřebuje obzvlášť efektivní psychohygienu a že lidé jsou různí, a proto musí existovat různé druhy psychohygieny. Vím, že na mé kamarády nebo kolegy zabírá úplně něco jiného než na mě, no já se snažím věnovat této

technice/metodě. Na každého ale působí něco jiného. Myslím, že není tak důležité jak psychohygienu probíhá, ale jestli vůbec probíhá.“ (R5)

9.5 Limity všímavosti/Spiritualita a všímavost

Limity **všímavosti** ako prvá kategória poukazuje na negatíva a nedostatky, ktoré vo všímavosti respondenti vidia. Posledná kategória nebola pôvodne zamýšľaná, ale z analýzy sama vyplynula, keďže viacerí respondenti spomínali

spirituálnu oblasť. Ako **limity** videli respondenti, že **meditácia nie je všemocná**, a napriek udržiavaniu dobrej psychickej kondície, sa aj tak museli niekedy vysporiadať s chorobou apod. Taktiež môže byť náročné naozaj aktívne cvičenia praktikovať a je nutné **vytvoriť si návyky**.

Já si skoro myslím, že ne, no. Jako je to o tom, že člověk fakt do toho musí vložit tu energii a musí si najít, ty návyky. Jakože to je jakoby takovej můj celoživotní boj, jako fakt mít tu pravidelnost a asi nejsem v tomhle to jako důsledná, nebo natolik disciplinovaná. (R1)

„No ale není to všemocné, co jsem pochopil, tak před třemi lety, když jsem dostal hypertenzní krizi. I přesto že jsem byl psychicky v pohodě, tak tělo nebylo. A tam jsem se začal věnovat, ono to možná už budou 4 roky, začal jsem se věnovat práci s pohybem, s potravou, velmi jsem omezil cukr, mouku, hodně navýšil zeleninu, aby moje tělo mělo z čeho čerpat.“ (R3)
„...Tak limity toho formálního tréninku, vidím. Ne každý je nato připravený, a zároveň bych ale viděl, že je to o konkrétním člověku, že jestli mu to sedí, jestli tam má i tu motivaci, protože ten trénink je hodně o té motivaci k tomu. A je tam hodně důležitá ta víra v to, protože na začátku to může být i dost stresující, trénovat tu všímavost. Nebaví to toho člověka, půl hodiny se jen tak nudit u dechu, je to i o té víře v to, že když to budu dělat, tak mi to pomůže.“ (R3)

„Věřím tomu, že jako vše i tato technika má své limity. Například, že není svépasná a nevyřeší všechno za nás, je potřeba aby to člověk dělal pro sebe, a ne jen na oko. A opravdu se těmi věcmi řídil a vzal si to za své, nejen proto, že je to moderní, ale protože mu to pomáhá a posouvá ho to.“ (R5)

„Myslím, že pro člověka, kterému to sedne, tak to může být přínosný. Na druhou stranu, na těch kurzech sem se setkala, že někteří lidi nebyli vůči tomu úplně otevřený nebo jim to nebylo nějak blízky, ale já to respektuji, jsou různé cesty, jako se o sebe postarat.“ (R4) „...Já jsem jezdila na takové meditační odloučení, třeba čtrnáctidenní vipassany, a v průběhu toho se stávalo to, že pro některé lidi, to fakt nebylo v pohodě. I já jsem si to zažila, že mi to nesedlo, a

místo toho, aby se mysl zklidnila, se rozjely různé myšlenky. Někdy může být i jiná technika psychohygieny účinnější.“ (R4)

Respondentky (R2) a (R4) poukazují, že sa k všímavosti dostali cez **vlastnú spirituálnu cestu**. Je to teda aspekt hodný zmienenia, že časté prvé stretnutie so všímavým typom meditácie alebo spôsobom žitia, je práve cez **nábožensky rozsah**.

„A tak jsem hledala cestu, jak být jiná, tak jsem se dostala nejdřív k buddhismu, potom vlastně skrz meditaci vipassana, z nichž některé ty formy jsou vlastně ta mindfulness.“ (R4)

„A potom vlastně řekněme tak za 4 roky, jsem se setkala s jednou paní, která mě jako trošičku začala uvádět do toho trošku duchovnějšiho světa, a pak jsem se dostala i k meditaci i k všímavosti.“ (R2)

Respondentky (R4) a (R2) taktiež poukazujú na **spirituálnu neutralitu všímavosti**, ako možnú pozitívnu kvalitu a širšie pole pôsobnosti.

„Pro širší skupinu lidí je to lepší bez spirituality, protože k té spiritualitě se řadí spousta různých předsudků, třeba i buddhismu, když lidi slyší, tak se leknou, a myslí si, že jde o nějakou sektu. A pokud jsou to křesťané, tak jim to není nijak příjemné, že by to bylo spojené s buddhismem.“ (R4)

„A mě vlastně ta všímavost, přišla dobrá v tom, že s tím můžeš přijít za lidma, kteří třeba v duchovno úplně nevěří, že je taková jako praktická. A můžeš o ní říkat humanitárním pracovníkům, kteří o tom v životě neslyšeli, nebo jo nebo ne. Protože když bych přišla se svým náboženstvím,, tak ne každý by s tím byl v pohodě.“ (R2)

10 Zhrnutie výsledkov výskumu

V tejto kapitole sa usilujem o celkové zhrnutie výsledkov, ktoré výskum priniesol a taktiež akým spôsobom sa naplnili ciele tejto práce.

Hlavným cieľom tejto bakalárskej práce bolo zistiť prínosy, efektivitu, ale aj limity meditačnej techniky všímavosti pre jej využitie v rámci psychologickéj hygieny humanitárnych a sociálnych pracovníkov. K jednoduchšiemu naplneniu cieľa sú stanovené vedľajšie ciele, ktoré sú zamerané na 4 oblasti.

Prvý vedľajší cieľ sa usiluje o zistenie **rozsahu pracovnej vyťaženia a stavu psychickej kondície respondentov**. Hlavné zistenia, ktoré z rozhovorov vyplynuli sú, že všetci respondenti mali **veľký počet pracovných kompetencií** a dokonca niektorí aj viacero zamestnaní. Pracovne teda boli značne zaťažení, no stále sa cítili v dobrej psychickej kondícii a svoju prácu nevideli ako prílišnú psychickú záťaž. Kladne sa vyjadrovali aj k možnosti **prepojenia dôslednej psychickej hygieny a praktikovaní všímavosti** s dobrou psychickou kondíciou a **schopnosťou zvládať pracovnú záťaž**. Čo nás môže viesť k možnému potenciálu meditačných techník zameraných na vnímavosť ako efektívnemu nástroju v rámci zdravej psychiky pracovníkov.

Druhý vedľajší cieľ sa zameriava na to, v akých **situáciách respondenti všímavosť využívajú** a aké **konkrétne techniky pri tom využívajú**. Respondenti často spomínajú, že okrem **meditácie**, ktorú praktikujú napríklad doma, osamote, využívajú **krátke meditačné cvičenia** mierené na **rýchle uvedomenie si prítomnosti a získanie určitej kontroly** nad myšlienkami a pocitmi v danej situácii. Robia to napríklad pri dlhom dni v práci, pre **zlepšenie koncentrácie**, pred alebo počas **rozhovoru s klientom** alebo pred nejakou dôležitou konferenciou. Ďalej sa respondenti zhodujú na tom, že im táto technika napomáha **k psychickej a fyzickej pohode, lepšej koncentrácii a zlepšuje kvalitu vykonanej práce**. Pri humanitárnych pracovníkoch **aj pri rizikových situáciách**, kde je potrebná vyššia koncentrácia a obozretnosť. Veľakrát zaznela veta, že **všímavosť nie je len technika, ale spôsob života** a že všímavosť má v sebe aspekt **starostlivosti a lásky**.

Tretí vedľajší cieľ sa venuje **vplyvu všímavosti na profesionálny výkon respondentov**. Respondenti pracujúci v sociálnej práci sa zhodovali na tom, že využívajú techniky všímavosti **pri práci s klientom**. Napríklad v **konverzácii s klientom**, pri aktívnom uvedomovaní si vlastného prežívania a uvažovania, sú lepšie schopní klienta počúvať a reagovať na jeho potreby. Hovoria teda, že táto technika môže kladným spôsobom ovplyvniť

nie len ich **pracovný výkon**, ale aj ich **vzťah ku klientovi**. Humanitárni pracovníci videli výhodu napríklad vo **zvýšenej pozornosti a ostražitosti v teréne** alebo v lepšom **zvládaní stresových a záťažových situácií**. Taktiež vidia prepojenie medzi všímavosťou a **zlepšením medziľudských vzťahov**.

A **posledný štvrtý vedľajší cieľ** zisťuje, aké **limity** vidia respondenti v meditácii všímavosti a aké sú **d'alsie faktory**, ktoré využívanie všímavosti môžu ovplyvňovať. **Limity** videli respondenti najmä v tom, že **meditácie všímavosti nie sú odpoveďou na všetky problémy** a že aj napriek dobrej psychickej kondícii sú aj iné faktory, ktoré ľudské zdravie ovplyvňujú. Ďalším limitom môže byť napríklad **nutnosť pravidelného praktikovania meditácie a cvičení**, je teda **potrebné si vytvoriť návyky**. Taktiež bolo spomínané, že táto metóda **nie je vhodná a efektívna pre každého**. Vo výskume ako ďalší faktor vyplynula **spiritualita**, mnohí respondenti zdieľali fakt, že sa k tejto meditačnej technike dostali **cez vlastnú spirituálnu cestu**. Je to teda aspekt hodný zmienenia, že časté prvé stretnutie so všímavým typom meditácie alebo spôsobom žitia, je práve cez **nábožensky rozsah**. Na záver ešte niektorí poukazujú na **spirituálnu neutralitu všímavosti**, ako možnú pozitívnu kvalitu k širšiemu poľu pôsobnosti.

Samozrejme táto práca má aj svoje limity, keďže je jej výskum kvalitatívny, obsahuje pomerne malú výskumnú vzorku v podobe 5 respondentov. Dal by sa ale na základe tejto práce urobiť kvantitatívny výskum, ktorý by mohol priniesť širšiu škálu výsledkov. Ďalší limit vidím v tom, že meditačná technika všímavosti nemusí byť tou správnou technikou pre každého a že u niekoho by nemusela dosiahnuť očakávané pozitívny výsledky.

V konečnom výsledku táto práca poukazuje na pozitívne účinky meditačnej techniky všímavosti na psychiku, pracovný výkon, medziľudské vzťahy a celkovú spokojnosť pracovníkov v humanitárnej aj sociálnej práci. Je dôležité ale spomenúť, že sú to stále len domnienky a bol by potrebný obsiahlejší výskum na túto tému. Meditácia všímavosti a jej využitie v sociálnej a humanitárnej sfére je pomerne nová a využívaná len zriedka, preto je v prvom rade potrebné ju využívať častejšie, aby bolo možné v pravej miere otestovať jej účinnosť. A taktiež nastaviť metodiku a techniky tak, aby boli čo najefektívnejšie pre pracovníkov, ale aj pre klientov. Ak by sa však predpoklady jej efektivity potvrdili a začala by sa táto meditačná technika využívať, mohla by mať v sebe veľký potenciál pre obe polia pôsobenia. Mohla by sa zaradiť k efektívnym nástrojom psychickej hygieny humanitárnych a sociálnych pracovníkov a zároveň je vhodná aj pre samotných klientov.

Vypracovávanie tejto práce ma bavilo a bolo aj pre mňa osobne prínosné. Najviac ma prekvapilo, v čom všetkom videli pracovníci možný pozitívny vplyv týchto techník, že ich vedeli využívať nie len v práci pre seba a svoju duševnú pohodu, ale aj pri klientovi, alebo dokonca doma pri rodine a deťoch. Očakávala som aj, že budú svojou prácou viac zaťažení a prekvapilo ma ako dobre zvládajú všetky povinnosti a dokážu byť pri tom v dobrej psychickej kondícii. Predpokladala som ale, že aspoň niektorí respondenti budú poznať všímavosť práve cez náboženstvo alebo svoju spiritualitu, a tento predpoklad sa naozaj aj vyplnil. Ďalej sa mi veľmi páčil postoj niektorých respondentov, že všímavosť nevnímajú ako len nejakú techniku, ale ako spôsob života a pripomínajú jej láskavú vlastnosť nie len voči sebe, ale aj voči druhým ľuďom.

Záver

V závere tejto bakalárskej práce stručne zhrniem teoretickú časť, metodológiu a výsledky výskumu a taktiež popíšem možné využitie a prínos meditačnej techniky všímavosti pre sociálnu a humanitárnu prácu.

Teoretická časť tejto práce predstavuje pôvod a koncept všímavosti, meditáciu a meditačné techniky a konkrétne meditačné techniky všímavosti. Ďalšie kapitoly sa venujú všímavosti, jej potrebe a využitiu v kontexte humanitárnej a sociálnej práce. Nasleduje výskumná časť, ktorá obsahuje metodológiu výskumu a výsledky výskumu.

Vo výskumnej časti tejto kvalitatívnej práce som využívala metódu účelového výberu pri výbere výskumnej vzorky, a teda respondentov. Ďalej som využila polo štrukturovaný rozhovor pri získavaní dát a ich fixácia prebehla v rámci nahrávania cez mobilnú aplikáciu. Pri všetkých rozhovoroch som dodržovala etické zásady. K výberu respondentov som využila metódu jednoduchého účelového výberu. Po transkripcii som na analýzu dát využívala otvorené axiálne kódovanie. Nasleduje interpretácia výsledkov, ktorá naplňuje hlavný cieľ ako aj vedľajšie ciele práce.

Hlavným cieľom tejto bakalárskej práce bolo zistiť prínosy, efektívnosť, ale aj limity meditačnej techniky všímavosti pre jej využitie v rámci psychologickej hygieny humanitárnych a sociálnych pracovníkov. Výsledky výskumu naznačujú, že všetci respondenti berú meditačné techniky všímavosti ako pozitívny prínos do ich profesionálnych a osobných životov. K úplne istému tvrdeniu, že všímavosť je zaručene veľmi efektívny prostriedok k zdravej duševnej hygiene a k zlepšeniu kvality života a pracovného výkonu, je však stále potrebný ďalší rozsiahlejší výskum. Výskum tejto práce však jasne naznačuje, že by skutočne všímavostná meditácia vedela výrazne ovplyvniť psychickú odolnosť a zdravie pracovníka, jeho pracovný výkon, ale aj pozitívne vplývať na jeho pracovné vzťahy, či už s kolegami alebo klientmi. Pracovníci by praktikovaním tejto meditácie mohli dokonca vylepšiť svoje schopnosti koncentrácie, reagovania na problematické situácie, zvládanie psychickej záťaže, empatie ku klientom alebo pracovnú vytrvalosť.

Preto si myslím, že táto práca poukazuje na radu prínosov do sociálnej a humanitárnej práce. V oboch sférach sa pracovníci stretávajú s vysokou psychickou záťažou a pracovným vyťažením, čo často zapríčiní nielen nižšiu kvalitu odvedenej práce, ale aj syndróm vyhorenia alebo iné psychické problémy. O to dôležitejšie je v dnešnej dobe naďalej hľadať a skúmať rôzne spôsoby a metódy, ako pracovníkom a ich psychickým potrebám vyhovieť a udržiavať

ich v kondícií. Všímavosť sa dostáva pre svoju efektivitu do popredia po celom svete, bola by to preto škoda nevyužívať ju v sociálnom alebo humanitárnom prostredí, keď práve v týchto odvetviach vidíme silnú potrebu efektívnych nástrojov pre zdravú psychickú hygiénu a odolnosť vyťažovaných pracovníkov.

Bibliografický zoznam

- AGER, W., EHRENREICH, J (eds.). 2012. Managing Stress in Humanitarian Workers. In: Antares Foundation. Managing Stress in Humanitarian Workers - Guidelines for Good Practice 3rd edition. Amsterdam. [cit. 2020-02-05] Dostupné z: https://www.antaresfoundation.org/filestore/si/1164337/1/1167964/managing_stress_in_humanitarian_aid_workers_guidelines_for_good_practice.pdf?etag=4a88e3afb4f73629c068ee24d9bd30d9
- BAER, Ruth a KUYKEN, Willem. 2016. Is mindfulness safe? In: Oxford Mindfulness Centre [online]. Október 2016 [cit. 2020-03-10]. Dostupné z: <https://www.oxfordmindfulness.org/news/is-mindfulness-safe/>
- DISMAN, Miroslav. 2000. *Jak se vyrábí sociologická znalost: příručka pro uživatele*. 3. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0139-7.
- EDENFIELD, Teresa M. a Sy Atezaz SAEED. 2012. An update on mindfulness meditation as a self-help treatment for anxiety and depression. *Psychology Research and Behavior Management* [online]. 5 [cit. 2020-02-15]. ISSN 11791578. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3500142/pdf/prbm-5-131.pdf>
- GALE ENCYCLOPEDIA OF MEDICINE: MEDITATION. [online]. © 2008 [cit. 2020-03-22]. Dostupné z: <https://medical-dictionary.thefreedictionary.com/Meditation>
- GEORGE, Mike. 2007. *Ve světle meditace: příručka k meditaci a duchovnímu vývoji*. Praha: Práh. ISBN 978-80-7252-185-2.
- HÁJEK, Karel. 2012. *Práce s emocemi pro pomáhající profese: tělesně zakotvené prožívání*. Vyd. 3. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0221-9.
- HARRISON, Eric. 2011. *Rychlé meditace pro zklidnění těla a mysli: jak meditoval kdokoliv a kdekoliv*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3768-3.
- HENDL, Jan. 2005. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál. ISBN 8073670402.
- KABAT-ZINN, Jon. 2016. *Život samá pohroma: jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli*. V Brně: Jan Melvil Publishing. ISBN 978-80-7555-012-5.

KEEFE, Thomas. 2017. Meditation and social work practice. In: TURNER, Francis J. *Social Work Treatment: Interlocking Theoretical Approaches 6th edition*. Oxford: Oxford University Press, s. 302-324. ISBN 9780190239596.

KELLY, Aneesha a Ifeoma, OKOLO. 2016. Mindfulness Meditation as a Self-Care Practice in Social Work. Saint Paul (diplomová práce). St.Cathrine University, School of Social Work .[online] [cit.16.2.2020] Dostupné z: : https://sophia.stkate.edu/msw_papers/617

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. 2012. *Hořet, ale nevyhořet*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství. ISBN 978-80-7195-573-3.

LASKOVÁ, Andrea. 2008. Psychohygienu terénního pracovníka a možnosti profesionální podpory. In: JANOUSHKOVÁ, Klára a Dana, NEDĚLNÍKOVÁ. (eds.). *Profesní dovednosti terénních pracovníků: sborník studijních textů pro terénní pracovníky*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě. s.520-538. ISBN 978-80-7368-503-4.

LOGAN, Sadye L. M. 2014. *Encyclopedia of Social Work*. NASW Press and Oxford University Press [online] [cit. 2020-05-08]. ISBN 9780199975839. Dostupné z: <https://oxfordre.com/socialwork/view/10.1093/acrefore/9780199975839.001.0001/acrefore-9780199975839-e-981#acrefore-9780199975839-e-981-bibItem-0047>

MAROON, Istifan.2012. *Syndrom vyhoření u sociálních pracovníků: teorie, praxe, kazuistiky*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0180-9.

MASLACH, C. a M.P. LEITER. 2016. Burnout. In: FINK.G. Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior [online] [cit. 2020-04-16] Dostupné z: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/B9780128009512000443>MATOUŠEK, Oldřich. 2003. *Metody a řízení sociální práce*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-548-2.

MIOVSKÝ, Michal. Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu. Praha: Grada Publishing, 2006, 332 s. Psyché. ISBN 80-247-1362-4.

PETERSON, Corinne, Amy, ZAJAKOWSKI, Susan, GROSSMAN. 2017. Beginning with the Social Worker: Yoga Nidra Meditation as a Means for Self-inquiry, Growth, Effectiveness and Resiliency. In: NORTHCUT, Terry. (eds). *Cultivating Mindfulness in Clinical Social Work*. Cham: Springer International Publishing. s.63-80. ISBN 9783319438429.

PIGNI, Alessandra. 2014. Building resilience and preventing burnout among aid workers in Palestine: a personal account of mindfulness based staff care. *Intervention* [online]. 12(2) [cit.

2020-03-03]. ISSN 15718883. Dostupné z: http://www.ourmediaourselves.com/archives/122pdf/Building_resilience.pdf

RATNAYAKE, Sahanika. 2019. The problem of mindfulness. In: Aeon [online]. 25. júla.2019 [cit. 2020-03-14]. Dostupné z: [https://aeon.co/essays/mindfulness-is-loaded-with-troubling-metaphysical-assumptions?fbclid=IwAR2nj0x-](https://aeon.co/essays/mindfulness-is-loaded-with-troubling-metaphysical-assumptions?fbclid=IwAR2nj0x-M68W_KyGekY1ZaKQgX3K2nwxTQr7imcKvPZj8WZ3XtQ7GKwstbY)

M68W_KyGekY1ZaKQgX3K2nwxTQr7imcKvPZj8WZ3XtQ7GKwstbY

ROGAN, Michael. 2017. Beginning with the Training: Training Clinicians in Essential Methods for Integrating Mindfulness into Clinical Practice. In: NORTH CUT, Terry. (eds). *Cultivating Mindfulness in Clinical Social Work*. Cham: Springer International Publishing. s.81-102. ISBN 9783319438429.

RUSH, Myron D. 2003. *Syndrom vyhoření*. Praha: Návrat domů. ISBN 8072550748.

SEGAL, Zindel V., J. Mark G. WILLIAMS a John D. TEASDALE. c2013. *Mindfulness-based cognitive therapy for depression. 2nd ed.* New York, N.Y.: Guilford Press. ISBN 978-1-4625-0750-4.

SIEGEL, Ronald D. 2016. *Velká kniha meditačních technik: jednoduchá cvičení pro každodenní problémy*. Přeložil Ivana SÝKOROVÁ. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-5569-4.

STODDARD, Abby, Adele HARMER a Katherine HAVER. 2009. *Providing aid in insecure environments: 2009 Update*. [online] [cit. 2020-02-15]. ISSN 3000087503730. Dostupné z: <https://www.odi.org/sites/odi.org.uk/files/odi-assets/publications-opinion-files/4243.pdf>

STRAUSS, Anselm L. a Juliet CORBIN. 1999. *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Brno: Sdružení Podané ruce. ISBN 80-85834-60-X.

STRONG MINDS MENTAL HEALTH AFRICA. [online]. ©2020 [cit. 2020-05-08]. Dostupné z: <https://strongminds.org/the-need/>

THE AID WORKER SECURITY DATABASE. [online]. ©2008-2018 [cit. 2020-02-11]. Dostupné z: <https://aidworkersecurity.org/incidents/report/summary>

THE MINDFULNESS INSTITUTE. CA. [online] [cit. 2020-03-03] © 2015 Dostupné z: <http://www.mindfulnessinstitute.ca/mbsr>

TROUSSELARD, M., D. STEILER, D. CLAVERIE a F. CANINI. 2014. The history of Mindfulness put to the test of current scientific data: unresolved questions. *L'encephale*.

[online] 40(6) [cit. 2020-03-03]. ISSN 00137006. Dostupné z:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25194754>

WILLIAMS, J. Mark G. a Danny PENMAN. 2014. *Všímavost: jak najít klid v uspěchaném světě*. Olomouc: ANAG. ISBN 978-80-7263-906-9.

WILLIAMS, Mark. 2015. In: Youtube [online]. 30. januára 2015 [cit. 2020-02-12]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=gQfKpPpOxBM>. Kanál užívateľa Action for Happiness