

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM

2014–2017

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Lenka Josífková

**Prevence a snižování stresu u absolventů programu MBP
(Mindfulness-Based Program)**

Praha 2017

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Jana Neusarová, Ph.D.

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

BACHELOR COMBINED (PART TIME) STUDIES

2014–2017

BACHELOR THESIS

Lenka Josífková

**Preventing and Reducing Stress in Absolvents of MBP
(Mindfulness-Based Program)**

Prague 2017

The Bachelor Thesis Work Supervisor:

Mgr. Jana Neusarová, Ph.D.

Prohlášení

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

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne

Lenka Josífková

Poděkování

Děkuji Mgr. Janě Neusarové, Ph.D. za odborné vedení bakalářské práce, její rady, trpělivost a pomoc. Rovněž děkuji PhDr. Aleně Skrbkové za odborné konzultace a její podporu.

Anotace

Bakalářská práce se zabývá prevencí a snižováním stresu u absolventů programů založených na mindfulness – MBP (Mindfulness-Based Program) v České republice.

Cílem práce je prozkoumat motivaci absolventů k přihlášení se do programů založených na mindfulness a výsledný účinek po jejich absolvování. Mapuje obecně situaci ohledně mindfulness v ČR. V teoretické části jsou charakterizovány pojmy jako duševní hygiena, stres a MBP – jako metoda duševní hygieny a zvládání stresu. Praktická část ilustruje výsledky dotazníkového šetření respondentů, konkrétně jejich motivaci a výsledný efekt absolventů MBP. Diskuze zahrnuje do představeného pohledu na výsledné účinky absolvování kurzu MBP případné nevýhody a otevírá dosud neprobádané výzkumné otázky na toto téma.

Klíčová slova

Duševní hygiena, duševní zdraví, MBCT, MBP, MBSR, meditace, mindfulness, motivace, odolnost vůči stresu – resilience, pozornost, prevence, stres.

Annotation

This bachelor thesis deals with the prevention and reduction of stress in absolvents of the mindfulness programs – MBP (Mindfulness-Based Program) in the Czech Republic.

The aim of the thesis is to investigate motivation of absolvents to apply for MBP and its final effect after completing the course. It generally maps the situation regarding mindfulness in the Czech Republic. In the theoretical part, terms such as mental hygiene, stress and MBP are described as a method of mental hygiene and stress management. The practical part illustrates the results of the questionnaire survey of the respondents, namely their motivation and the resulting effect of MBP absolvents. The discussion integrates potential disadvantages into the presented view on the final effects after completing the MBP course, and opens unmet research questions on the topic.

Keywords

Awareness, mental hygiene, mental health, MBCT, MBP, MBSR, meditation, mindfulness, motivation, prevention, resistance to stress – resilience, stress.

ÚVOD.....	9
TEORETICKÁ ČÁST.....	11
1 DUŠEVNÍ HYGIENA	11
1.1 Definice duševní hygieny	11
1.2 Nástroje duševní hygieny.....	13
1.3 Motivace k duševní hygieně	19
1.4 Motivace k duševní hygieně na pracovišti.....	19
1.4.1 Z hlediska organizace a jedince	19
2 STRES.....	21
2.1 Definice stresu	21
2.2 Druhy stresu na pracovišti	23
2.3 Definice zvládání stresu (resilience: prevence, snižování, odolávání)	27
2.3.1 Z hlediska organizace a jedince	28
2.4 Metody zvládání stresu	29
3 MBP: METODA DUŠEVNÍ HYGIENY A ZVLÁDÁNÍ STRESU	31
3.1 Co to je mindfulness	31
3.2 MBP: definice a druhy	31
3.2.1 MBSR	31
3.2.2 Zdroje a výzkumy MBSR	33
3.2.1 Struktura kurzu MBSR (Authorized MBSR Curriculum).....	35
3.2.2 MBCT	39
3.2.3 Specializované mindfulness programy	39
3.3 MBP a duševní hygiena	40
3.4 MBP a stres	41
3.5 MBP na pracovišti	41
3.5.1 Z hlediska organizace a jedince	42
3.6 Rizika MBP.....	42
PRAKTICKÁ ČÁST	44
4 STANOVENÉ CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....	44
4.1 Cíl výzkumu.....	44
4.2 Výzkumné otázky	44

4.3	Hypotézy	44
4.4	Metoda výzkumu	45
4.5	Sběr dat a popis výzkumu	45
5	DOTAZNÍK – MOTIVACE K ABSOLVOVÁNÍ PROGRAMU MBP A JEHO VÝSLEDNÝ EFEKT	47
5.1	Klasifikace dat (výsledky)	47
5.1.1	Motivace	47
5.1.2	Výsledný účinek na stres.....	50
5.1.3	Doporučení programu na pracovišti.....	53
5.1.4	Demografická data	55
5.2	Diskuze	57
	ZÁVĚR	59
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	61
	SEZNAM ZKRATEK	64
	SEZNAM TABULEK A GRAFŮ.....	65
	SEZNAM PŘÍLOH.....	66

ÚVOD

V průběhu dvou posledních let autorka vyzorovala stoupající trend a zájem jak vědecké, tak i laické veřejnosti a médií o problematiku (někdy redukovanou na techniku) mindfulness. Během svého profesního působení v mezinárodní organizaci v zahraničí (Belgii), rovněž zaznamenala zvyšující se popularitu mindfulness na pracovišti – MBSR a programy založené na mindfulness (Mindfulness-Based Program – MBP) v podobě různých intervencí zahrnujících jak individuální iniciativy zaměstnanců v rámci sebevzdělávání a udržování duševní hygieny/zdraví, tak i aktivity iniciované zaměstnavatelem ve formě například dalšího vzdělávání pracovníků na všech úrovních organizace, anebo poskytování podpory v rámci duševní pohody (well-being) či psychosociální intervence. V roce 2015 měla dokonce možnost se setkat osobně s panem Jonem Kabat-Zinnem, zakladatelem kurzu MBSR, když přednášel o mindfulness pro management EU institucí. Další setkání, které autorku inspirovalo k zájmu o téma mindfulness, se uskutečnilo v květnu 2016 s panem Matthieu Ricardem, který prezentoval toto téma pro stejné publikum.

V rámci své bakalářské práce si autorka položila otázku týkající se situace mindfulness v České republice (dále jen ČR). Tématu se začala úzce věnovat a sledovat jej z internetových zdrojů. Od tohoto okamžiku pozorovala, jakou rychlostí stoupá zájem o mindfulness a její rozvoj v podobě různých kurzů, seminářů, mindfulness klubů, institucí apod. Zjistila, že přibývá stále více psychologů, kteří se zaměřují na využití mindfulness v psychologické práci. Existují rovněž tematické kurzy mindfulness pro děti, studenty, rodiče apod. Vzrůstá i zájem o mindfulness v rámci koučování anebo ve firmách.

Ačkoliv sama nikdy neabsolvovala MBP, toto pozorování vedlo autorku k úvaze a posléze k výzkumnému záměru bakalářské práce zjistit formou dotazníkového šetření, co je hlavní motivací dospělých pracujících k absolvování kurzů mindfulness v ČR (dále absolventů) a jaký výsledný účinek účastníci pozorují po jeho absolvování.

Hlavními výzkumnými otázkami práce bude zjistit, co absolventy k přihlášení do MBP vedlo a jaký je výsledný účinek tohoto programu na jejich duševní hygienu.

Smyslem této práce bude ilustrovat, jak kurzy mindfulness souvisí se snižováním stresu a prevencí – udržováním duševní hygieny.

V teoretické části bude autorka definovat pojem **duševní hygieny**, její nástroje a motivace k duševní hygieně jak v osobním životě, tak na pracovišti, a sice z hlediska organizace a jedince samotného. Dále se pak soustředí na definici **stresu**, popíše druhy stresu, definice zvládání stresu ve smyslu resilience jako prevence, snižování a odolávání z hlediska organizace a jedince. Představí rovněž některé metody zvládání stresu. V neposlední řadě se zaměří na **mindfulness programy (MBP)**, jakožto metody duševní hygieny a zvládání stresu. Vysvětlí pojem mindfulness, dále pak bude charakterizovat definice a druhy MBP. V posledních podkapitolách se zaměří na MBP v souvislosti s duševní hygienou a stresem, a také v souvislosti MBP na pracovišti z pohledu organizace a jedince.

Obecně se bude jednat o sekundární analýzu ve vztahu k tématu na základě odborných pramenů a literatury, zvláště ze zahraničních odborných zdrojů a provedených zahraničních výzkumů.

V praktické části bude autorka analyzovat cíl práce, výzkumné otázky a hypotézy. Vysvětlí metodologii výzkumu, kterou použila k šetření dané problematiky, a poté vylíčí způsob, jakým obdržela data pro výzkum. Tuto část uzavře podrobnou analýzou výsledků výzkumného šetření v komparaci s danými hypotézami a otevřenou diskuzí na dané téma.

V závěru prokáže, zdali se zadané hypotézy potvrdily, či ne.

TEORETICKÁ ČÁST

1 DUŠEVNÍ HYGIENA

1.1 Definice duševní hygieny

Pojem „hygienu“ je v dnešní době velmi dobře znám a používán. Bývá úzce spojován se zdravím a zejména s **prevencí** proti nemocím. Pojmy „hygienu duše“, „mentální hygienu“, jinak řečeno duševní hygienu, jsou obecně méně známy. Ze současné literatury a výzkumů je známo, že duševní hygienu je úzce spojena s hygienou tělesnou, jejich vztah je vzájemný a nelze jej oddělit.¹

Podle L. Míčka chápeme definici duševní hygieny následovně: „*Duševní hygienou rozumíme systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy.*“² Míčková definice se zajisté shodne s dalšími mnoha jinými definicemi, ve kterých se klade důraz na vytváření optimálních podmínek pro duševní činnost, udržení si duševního zdraví a posílení „resilience“ (odolnosti) celého lidského organismu vůči nejrůznorodějším vlivům, které ho mohou negativně ovlivnit.³

„*V užším slova smyslu se duševní hygienou rozumí boj proti výskytu duševních nemocí. V tom smyslu se s ní setkáváme např. v anglosaské oblasti, kde anglický termín pro duševní hygienu – ‚mental health‘ – často znamená citlivost k negativním odchylkám od duševní normality (např. prevenci neuróz) a tlumení procesu rozvoje psychóz, případně hledání vhodných způsobů jednání s psychiatrickými pacienty.*“⁴ Po druhé světové válce byly však odkazy na duševní hygienu postupně nahrazovány výrazem „duševní zdraví“ vzhledem k jeho pozitivnímu aspektu, který se vyvíjí z léčby nemocí na preventivní a propagační oblasti zdravotní péče.⁵

¹ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál, 2009, s. 143. ISBN 978-80-7367-568-4.

² MÍČEK, L. *Duševní hygienu*. 1. vyd. Praha: SPN, 1984, s. 9. ISBN 14-400-84.

³ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál, 2009, s. 143. ISBN 978-80-7367-568-4.

⁴ Tamtéž, s.143–144.

⁵ BERTOLOTE, J. M. *World Psychiatry. The roots of the concept of mental health*. [online]. © 2008 Jun; 7(2): 113–116. [cit. 2017-04-20]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2408392>

V širším slova smyslu se duševní hygienou rozumí péče a optimální fungování duševní činnosti. Zcela konkrétně zde jde o to přirozeně a realisticky odrážet realitu, reagovat přiměřeně na všechny podstatně důležité podněty, řešit běžné i nenadálé úkoly, na úrovni, stále se duševně zdokonalovat a duševně, případně i duchovně dále růst. V tomto smyslu je utvářena i hlavní definice Světové federace duševního zdraví (World Federation for Mental Health) se sídlem v Ženevě, která je pokračovatelkou Mezinárodního výboru duševní hygieny.“⁶

W. Sweetser byl první, kdo v polovině 19. století zmiňoval pojem „duševní hygiena“, který lze považovat za předchůdce současných přístupů k práci na podpoře pozitivního duševního zdraví. I. Ray, jeden ze třinácti zakladatelů Americké psychiatrické asociace, dále definoval duševní hygienu jako „umění zachovat mysl proti všem incidentům a vlivům, které by měly zhoršit její vlastnosti, narušit její energii nebo narušit její pohyby“.⁷

Dnes Světová zdravotnická organizace (dále jen WHO) definuje duševní zdraví jako stav blahobytu, v němž si každý uvědomí vlastní potenciál, dokáže se vyrovnat s normálním životním stresem, může produkovat a plodně pracovat a může přispět ke své komunitě. **Pozitivní dimenze duševního zdraví** je zdůrazněna v definici WHO o zdraví, jak je obsažena v jeho ústavě: „Zdraví je stav úplného tělesného, duševního a sociálního blahobytu, a ne pouze absence choroby nebo nepořádku.“⁸

Poznatky a metody duševní hygieny pocházejí z lékařských, sociálních a psychologických vědních disciplín. Je možné také stanovit pravidla duševní hygieny, která by sloužila jako návod k řízení a ovlivňování sebe sama a svého prostředí. Pakliže se hovoří o duševní hygieně, v dnešní době je více spojována zejména se zdravými lidmi, kteří se vyznačují bez příznaků duševní nemoci a poruch adaptace. Avšak velkou roli hraje i pro lidi, u kterých se projevují vážnější příznaky narušení duševní rovnováhy, jež se pohybují na hranici mezi zdravím a nemocí. Znalost duševní hygieny a dodržování

⁶ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál, 2009, s. 144. ISBN 978-80-7367-568-4.

⁷ MADEL, W. *Origins of Mental Health, The Realization of an Idea*. [online]. © 1995 Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health. Baltimore, MD: Johns Hopkins University. [cit. 2017-04-26]. Dostupné z: <http://www.jhsph.edu/departments/mental-health/about-us/origins-of-mental-health.html>

⁸ WORLD HEALTH ORGANISATION. *Mental health: a state of well-being* [online]. © 2017. August 2014, [cit. 2017-04-30]. Dostupné z: http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/

jejích zásad může podpořit léčbu nemocných, která je vedena lékařem, psychologem, psychoterapeutem či jiným odborníkem. „*Duševní hygiena se odlišuje i od psychoterapie, a to tím, že jí jde spíše o upevňování relativně dobrého duševního zdraví než o odstraňování jeho poruch, jak je tomu např. u psychoterapie neuróz apod.*“⁹

Velký význam hraje duševní hygiena i na pracovišti. V tomto kontextu je možné konstatovat, že zanedbávání či nedodržení duševní hygieny pracujících, jako např. nedostatečný odpočinek, přepracovanost, špatná komunikace apod. může vést k předrážděnosti, konfliktnosti a přecitlivělosti v mezilidských vztazích, snížení pracovní výkonnosti a koncentrace na práci.

Obecně lze podotknout, že duševní hygiena je přirozenou součástí našeho života, aniž si to leckdy jedinci **uvědomují**. Samotné uvědomění může člověka varovat před aspekty, které ničí vlastní spokojenost.

1.2 Nástroje duševní hygieny

Obecně je udržování duševní hygieny zaměřeno především na sebevýchovu, zrání osobnosti a duševní klid. V následujících podkapitolách nastíníme základní nástroje duševní hygieny, pro její lepší pochopení:

Adaptace

V duševní hygieně je kladen důraz na proces adaptace, jinak řečeno **přizpůsobení**. „*Jde jednak o přizpůsobení se neměnným a nezměnitelným podmínkám prostředí, v němž člověk žije (tj. tomu s čím se nedá nic dělat), jednak přizpůsobování si v životním prostředí tomu, co se změnit dá.*“¹⁰ Přizpůsobením v oblasti duševní hygieny se především rozumí osobní zvládnání problémů, před něž je v životě jedinec stavěn. Tato úroveň nás přibližuje k dalším souvisejícím otázkám adaptace, jako je sebeovládání – řízení a ovládání sebe sama tváří v tvář životním problémům, a rovněž otázky **maladaptace**, což je chápáno jako selhávání v tomto boji.¹¹

⁹ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál, 2009, s. 144. ISBN 978-80-7367-568-4.

¹⁰ Tamtéž.

¹¹ Tamtéž.

Adaptace se týká i přizpůsobování jako „úpravy prostředí“, v němž jedinec žije. Tento úkol se snaží řešit obor mentální hygieny, jako je např. problematika spojená s úpravami pracovního prostředí, jež berou zřetel na člověka jako takového, jeho možnosti a potřeby.¹²

Sebevýchova

Životní styl jedince je ovlivněn výchovou – „tebe-výchovou“, avšak v první řadě se jedná o sebevýchovu. L. Míček následující témata zahrnuje pod hlavičkou sebevýchovy:

- *sebepoznávání;*
- *koncentrace pozornosti;*
- *autoregulace myšlení (řízení kognitivní činnosti);*
- *autoregulace emocí;*
- *autorelaxace;*
- *aktivní zvládnání situací.*¹³

Sebepoznávání

Připomeňme si nápis nad vchodem slavné Delfské věštírny – prý byl „Poznej sám sebe“. Pokud jedinec konzultuje bolest s odborným lékařem, lékař musí nejdříve zjistit diagnózu, na základě které nám doporučí způsob léčby. Stejně tak, aby jedinec věděl, jak „na sobě začít pracovat“, měl by nejdříve lépe poznat sám sebe.

Metody sebepoznání od L. Míčka¹⁴:

- *„Pravidelná registrace vlastního jednání (vidění, uvědomování si a poznávání toho, co vlastně děláme).*
- *Pravidelná sebereflexe (úvahy o tom, pod jakými vlivy asi momentálně jednáme).*
- *Písemné zachycení (registrace) a rozbor (analýza) výsledků sebereflexe.*
- *Vedení deníků zaznamenávajících řešené osobní problémy (těžkosti, krize, konflikty).*

¹² KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál, 2009, s. 144. ISBN 978-80-7367-568-4.

¹³ Tamtéž, s. 145.

¹⁴ MÍČEK, L. In KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál, 2009, s. 146. ISBN 978-80-7367-568-4.

- *Introspekce – pozorování sebe sama právě v přítomné chvíli.*
- *Sebezpozorování zaměřené na vlastní citové prožívání (a hledání příčin, které dané emoce vyvolávají).*
- *Pozorování průběhu vlastního uvažování, tj. myšlenkových pochodů (momentální kognitivní činnosti).*
- *Sebezpoznávání prostřednictvím sdělení druhých lidí.*¹⁵

Autoregulace konativní činnosti

Autoregulace je chápána jako řízení činnosti jedince jeho vlastní vůlí. Jedinec rozhoduje o svých cílech, na něž má být jeho činnost zaměřena – což označujeme termínem konativní. Pojem konativní, z původního latinského „conari“, znamená snažit se, usilovat, vyvíjet úsilí, namáhat se apod. Konativní činnosti v tomto kontextu rozumíme usměrnění aktivit. Výstižně je tato situace vyjádřena Viktorem E. Franklem (1994): *„Kdo má pro co žít, ten také najde, jak žít. Kdo nemá pro co žít, ten marně hledá, jak žít. Pravdou je, že na hledání cíle – zaměření naší činnosti, se velkou měrou podílejí kognitivní (poznávací – myšlenkové) činnosti.*“¹⁶

Autoregulace vlastního myšlení

Velmi často se jedinci ocitají v situacích, kdy se chovají téměř automaticky, aniž by si uvědomovali, co a proč vlastně dělají. *„Především si neuvědomujeme, že prakticky neustále myslíme. Naše jednání je mnohem častěji řízeno, než podporováno – řízeno těmito dokonale obyčejnými myšlenkami a impulzy, které probíhají myslí jako dravá řeka, ne-li vodopád.*“¹⁷

„Naše myšlenkové vzorce nám diktují, jak vnímáme a jak si vysvětlujeme realitu, včetně našeho vztahu k nám samým a ke světu. Každý z nás určitým způsobem přemýšlíme

¹⁵ MÍČEK, L. In KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál, 2009, s. 146. ISBN 978-80-7367-568-4.

¹⁶ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál, 2009, s. 146. ISBN 978-80-7367-568-4.

¹⁷ KABAT-ZINN, J. *Uvědomujte si přítomnost. Meditace všímavosti v každodenním životě*. Olomouc: ANAG, 2015. s. 21–22. ISBN 978-80-7263-951-9.

a zdůvodňujeme si, proč se nám něco děje. Myšlenkové vzorce tvoří základ našich motivů pro to, co děláme, a pro naše rozhodnutí“¹⁸

Autoregulace emocí

„Emoce je ta věc, která vás unáší. Emoce jsou nakažlivé. C. G. Jung“¹⁹

*„Panují určité mýty o nevyjadřování emocí, resp. o sebeovládání za každou cenu, na druhou stranu dnes je již dobře známo, že součástí emoční inteligence je schopnost vyjádřit emoce a umět reagovat na emoce druhých. **Negativní emoce** jsou stresovou reakcí a mohou být zdrojem vnitřního napětí, interpersonálních konfliktů, proto je třeba naučit se je regulovat, zacházet s nimi a přiměřeně je vyjádřit. Vyjadřování emocí je jednou ze zásadních potíží při komunikaci. Důvodů může být několik. Potlačování pocitů od dětství, vliv výchovy – např. rodiče příliš emoce nedávali najevo, vrozené vlastnosti temperamentu, obava z odhalení vlastní zranitelnosti, slabin, vytváření obran proti zklamání. Při potlačování pocitů dochází k zatajování dechu. Tělo má menší přísun kyslíku a vzápětí reaguje zrychleným dýcháním, to pak vede k napětí ve svalech.“²⁰*

Jedinci prožívají emoce **vědomě nebo nevědomě**. Přestože silnější emoce jsou prožívány na úrovni vědomé, reakce na ně mohou být nekontrolovatelné. Emoce jsou většinou doprovázeny fyziologickými změnami, které odrazují jejich průběh a intenzitu. Dělíme je různě, podle síly, délky a podle pozitivní nebo negativní orientace. Nejčastěji je dělíme na **afekty, nálady, vášně a city**.²¹

Pakliže se jedinci podaří uskutečnit jím zvolený cíl, prožívá **kladné emoce**. **Negativní emoce** lze zvládat různými způsoby. Příkladným způsobem, jak je zvládat, jsou například různorodé relaxační techniky – cvičení, ale i jiné postupy, dle Mikuláščíka: „fyzická aktivita, autosugesce příjemné nálady, kontakt s pozitivními lidmi, introspekce (čím více

¹⁸ KABAT-ZINN, J. *Život samá pohroma. Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli*. Brno: Jan Melvil Publishing. 2016, s. 266–267. ISBN 978-80-7555-012-5.

¹⁹ DATABÁZE KNIH. *Citáty*. [online] © 2008–2017. [cit. 2017-05-03]. Dostupné z: <http://www.databazeknih.cz/citaty>

²⁰ VÁVROVÁ, P. Časopis výzkumu a aplikací v profesionální bezpečnosti. *Psychohygienu jako prevence pracovního stresu*. 31. 1. 2015 [online], © 2014, roč. 7, č. 4. ISSN 1803-3687. [cit. 2017-04-26]. Dostupný z: <<http://www.bozpinfo.cz/josra/josra-04-2014/psychohygienu-prevence-stresu.html>>.

²¹ MIKULÁŠTÍK, M. *Manažerská psychologie*. 3. přepracované vyd. Praha: Grada. 2015. s. 51–52. ISBN 978-80-247-4221-2.

ve svém nitru jedinec pozoruje, tím méně to prožívá), autosugestivní uklidnění apod.²² Jestliže jedinec není schopen zvládnout negativní emoce, může prožívat, jak psychologie hovoří, *frustraci* – chápáno jako neuspokojení jeho tužeb.²³

Relaxace

„*Umění odpočinku je součástí umění práce. J. Steinbeck*“²⁴

Relaxace je postup, který umožňuje vědomou cestou ovlivnit psychický i fyzický stav. Díky ní můžeme navozovat stav klidu a pohody a zlepšovat odolnost proti zátěži. Mnohdy jen *uvědomění* si jednotlivých částí těla, napětí v organismu a soustředění se na uvolnění způsobuje relaxaci. Člověk je „spojená nádoba“, propojený systém psychiky i těla – uvolnění svalů, zklidnění tělesné vyvolá zklidnění psychické, psychika je pak schopná lépe přijímat podněty.²⁵

Druhů relaxace, přesněji řečeno relaxačních technik, které můžeme praktikovat, je nespočetně. Připomeňme si ty nejznámější a nepoužívanější:

- **Shultzův autogenní relaxační trénink** (rozšířen v Evropě);
- **Jakobsonova progresivní (postupná) relaxace** (známější v Americe).

V obou výše zmiňovaných technikách je jedinec veden cvičitelem a cvičení (trénink) je soustředěno na vědomé uvolňování jednotlivých svalů. Uvědomované uvolňování svalů se pak může projevit i na psychickém uvolnění (při bolesti či stresovém napětí apod.).

- **Imaginace (vizualizace)** – cílené zobrazování uklidňujících situací jako např. dovolená v nádherné přírodě. V dané chvíli se jedinec není schopen soustředit na jinou situaci a tím se může uvolnit.

²² MIKULÁŠTÍK, M. *Manažerská psychologie*. 3. přepracované vyd. Praha: Grada, 2015. s. 51–52. ISBN 978-80-247-4221-2.

²³ Tamtéž.

²⁴ DATABÁZE KNIH. *Citáty*. [online] © 2008–2017. [cit. 2017-05-03]. Dostupné z: <http://www.databazeknih.cz/citaty>

²⁵ VÁVROVÁ, P. Časopis výzkumu a aplikací v profesionální bezpečnosti. *Psychohygienu jako prevence pracovního stresu*. 31. 1. 2015 [online], © 2014, roč. 7, č. 4. ISSN 1803-3687. [cit. 2017-04-26]. Dostupný z: <<http://www.bozpinfo.cz/josra/josra-04-2014/psychohygienu-prevence-stresu.html>>

- **Skenování těla** (z anglického „body scan“) – meditační technika, při níž klademe důraz na důkladnou a přesnou koncentraci na tělo. Tato metoda je efektivní pro rozvoj soustředění a flexibility pozornosti. Provádíme ji vleže na zádech a myslí systematicky procházíme různé části těla.²⁶
- **Jóga** – „...v sanskrtu doslova znamená jho, spřažení, spojení“.²⁷ Cvičením jógy je neoddělitelně spojena mysl a tělo. Podstatou jógy je uvědomění propojenosti, neoddělenosti, integrace – jinak řečeno uvědomování si celistvosti pomocí praxe – ukázněným cvičením.²⁸
- **Meditace** – zahrnuje hojné druhy meditačních škol a technik. Některé jsou primárně zaměřeny na výsledný efekt, kterým je uklidnění a relaxace. Jiné, jako např. meditační techniky, na kterých jsou postaveny kurzy MBP, s relaxací pracují a vedou k ní, ale primárním centrem je bdělost/všímavost.

Spánek

Spánek a jeho funkční interakce s imunitním systémem jsou dobře známy. Synchronizované změny spánku v mozkové činnosti jsou spjaty s přímou spíše než s nepřímou imunitní funkcí. Spánek nebo alespoň jeho homeostatická složka je navržena tak, aby měla aktivní autoregulační a/nebo automodulující mechanismus.²⁹

Imunita

„Imunitní systém se řadí k základním podsystémům osobnosti. Jeho správná funkce je nezbytná pro udržování životně důležité vnitřní rovnováhy (homeostázy) organismu, především pro uchování zdraví.“³⁰ Pokud je funkce imunitního systému narušena vlivy,

²⁶ KABAT-ZINN, J. *Život samá pohroma. Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli*. Brno: Jan Melvil Publishing. 2016, s. 119. ISBN 978-80-7555-012-5.

²⁷ Tamtéž, s. 145.

²⁸ Tamtéž.

²⁹ MANZAR, D. a HUSSAIN, J. *Frontiers in Neurology. Sleep-immune system interaction: advantages and challenges of human sleep loss model*. [online] published 16 January 2012 © 2007–2015 [cit. 2017-04-26]. Dostupné z: <http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fneur.2012.00002/full>

³⁰ PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2017, s. 177. ISBN 978-80-247-5646-2.

kteře ohrožují jeho činnost nebo existenci, pak dochází k akutním nebo dlouhodobým poruchám – onemocnění.³¹

1.3 Motivace k duševní hygieně

Co motivuje jedince k posilování a udržování si duševního zdraví? Autorka se domnívá, že každý z nás usiluje o dobré duševní zdraví. *„Zdravý jedinec je duševně zdravý tehdy, je-li spokojen sám se sebou, má-li spokojené vztahy s druhými a je-li schopen řešit každodenní problémy, které přináší život.“*³²

Duševně zdravý člověk bývá odolnější proti somatickým chorobám (velká část nemocí vzniká primárně poruchou duševní rovnováhy – např. žaludeční vředy). Důležitý je význam v sociálních vztazích (např. neurotici vnášejí do mezilidských vztahů zvýšené množství konfliktů). Především u pomáhajících profesí, kde se předpokládá stálý kontakt s lidmi, má duševní hygiena velký vliv na pracovní výkon.³³

1.4 Motivace k duševní hygieně na pracovišti

Zaměstnanci a organizace by měli věnovat důležitou pozornost udržování duševní hygieny. Předchází se tak mnoha problémům. Nedostatečný odpočinek, přepracovanost, špatná komunikace apod. mohou vést k předrážděnosti, konfliktnosti a přecitlivělosti v mezilidských vztazích, snižuje se jejich pracovní výkonnost a koncentrace na práci.

1.4.1 Z hlediska organizace a jedince

Jako jsou tělo a mysl spojeny a těžko se oddělují, má na sebe dopad psychické a fyzické zdraví, což potvrzuje literatura a poslední výzkumy, tak **i jedinec a organizace jsou systemicky propojeny.**

³¹ PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2017, s. 177. ISBN 978-80-247-5646-2.

³² AIŠMANOVA, A. *Psychohygiiena (duševní hygiena), (studijní opora pro studium učitelství praktického vyučování a odborného výcviku)* [online]. [cit. 2017-04-22]. Dostupné z: http://fpe.zcu.cz/export/sites/fpe/study/celozivotni_vzdelavani/nabidka/ESF_mistri/materialy2011/LS_po_dpory/kps_pshy/PSHY_Ajsmanova.pdf

³³ Tamtéž.

Podle Armstronga jsou čtyři hlavní důvody, proč by organizace neměly brát duševní hygienu, a s tím úzce spojený stres, na lehkou váhu: ³⁴

- Mají společenskou odpovědnost zajišťovat dobrou kvalitu pracovního života.
- Nadměrný stres způsobuje onemocnění.
- Stres může vyústit do neschopnosti vyrovnávat se s požadavky práce, což ovšem vyvolává další stres.
- Nadměrný stres může snížit efektivnost pracovníka, a tudíž ohrozit výkon organizace.

Syndrom vyhoření

Syndrom vyhoření se vyskytuje zvláště u profesí, kde je hlavní pracovní náplní práce s lidmi. Tvoří jej řada symptomů především v oblasti psychické, částečně však též v oblasti fyzické a sociální. Za klíčovou složku považujeme emoční a kognitivní exhausci (vyčerpání), opotřebení a často i celkovou únavu. Všechny hlavní složky tohoto syndromu mají za výsledek chronický stres. U jedince, který má vysoké cíle, vysokou motivaci a vysoké nároky na sebe, vedou tyto složky k syndromu vyhoření. ³⁵

³⁴ ARMSTRONG, M. a TAYLOR S. *Řízení lidských zdrojů: Moderní pojetí a postupy*. 13. vyd. Praha: Grada. 2015, s. 238 ISBN 978-80-247-5258-7.

³⁵ VÁVROVÁ, P. Časopis výzkumu a aplikací v profesionální bezpečnosti. *Psychohygienu jako prevence pracovního stresu*. 31. 1. 2015 [online], © 2014, roč. 7, č. 4. ISSN 1803-3687. [cit. 2017-04-26]. Dostupný z: <<http://www.bozpinfo.cz/josra/josra-04-2014/psychohygienu-prevence-stresu.html>>

2 STRES

2.1 Definice stresu

Každý člověk si jednou prošel, prochází nebo projde těžkou životní situací, která ho dostala do stresové situace. Nelze se divit tomu, že se tím, jak tyto situace člověk zvládá, zajímáme již odedávna. Stres je dnes snad nejvíce skloňovaným pojmem. Napomáhají k tomu současné objevy v neurovědě, které odhalují nové, překvapivé poznatky, a zároveň nám potvrzují poznatky, které jsme doposud vnímali jen intuitivně i ve spojitosti s duševním zdravím a hygienou.

Baštecká, Mach a kol. uvádějí, že mezi tvůrce **teorie stresu** patří W. B. Cannon, H. Selye a R. S. Lazarus, a tito přinesli podstatné prvky: fyziologické, endokrinologické a psychologické, jež jejich následníci zkoumají doposud.

W. B. Cannon, americký fyziolog, profesor na Harvardu v letech 1906–1942, vytvořil se svým žákem P. Bardem teorii emocí. „*Objevil význam sympatoadrenálního systému pro vznik emocí strachu, úzkosti a vzteku, které vedou k obraně proti hrozícímu nebezpečí.*“ Základní typ obrany nazval jako „fight or flight“ (útok nebo útek). Lidský organismus reaguje na ohrožení tělesnými změnami, jako např. zrychlení srdeční činnosti, zvýšení hladiny cukru v krvi, rozšíření zornic apod. – protiklad relaxovaného stavu. Cannon se rovněž zabýval koncepcí **homeostáze** (z řec. *Homos* – *stejný, stasis stav*), koordinace fyziologických reakcí s mechanismy zpětné vazby, jež zajišťují dle Bernarda stálost vnitřního prostředí. Poukázal ve svých výzkumech na důležitost psychických a tělesných reakcí v průběhu stresu. H. Selye popsal ve svých studiích obecný adaptační syndrom (General Adaptation Syndrome – GAS). GAS, míněno jako biologická stresová reakce, která probíhá ve třech fázích: Poplach – Odpor (resistance) – Vyčerpání. R. S. Lazarus, americký kognitivní psycholog, rozlišil tři typy stresu: újma, ohrožení a výzva. Tvrdí, že jedinec reaguje na stres transakčně, neboť záleží na významu stresoru, který mu tento jedinec přisuzuje v danou chvíli.³⁶

³⁶ BAŠTECKÁ, B., MACH, J. a kol. *Klinická psychologie*. Praha: Portál, 2015, s. 582–583. ISBN 978-80-262-0617-0.

Distres

K negativně prožívanému stresu – distresu – dochází tehdy, když se cítíme, že již nejsme schopni zvládnout danou situaci, nemáme dostatek sil, možností a celkově nám není emocionálně dobře.³⁷

Eustres

Situace, kterou se snažíme zvládnout, ta, která nám přináší radost, avšak vyžaduje to určitou námahu, jde zde o pozitivní emocionální zážitek, který nazýváme eustres (např. svatba, narození dítěte, oslavy, výhra atd.). O eustresu hovoříme i např. při sportovních výkonech, cestování, různých závodech, kde se jedinci dostávají z vlastní iniciativy do hraničních situací.³⁸

Napětí

„Napětí – strain. S ohledem na člověka, který se nachází v tlaku stresorů (negativních životních faktorů – opakem jsou salutory), byl stres definován zprvu jako negativní emocionální zážitek, který je doprovázen určitým souborem biochemických, fyziologických, kognitivních a behaviorálních změn, jež jsou zaměřeny na změnu situace, která člověka ohrožuje, nebo na přizpůsobení se tomu, co nelze změnit. Termín „napětí“ (strain) se dnes často používá k vyjádření emocionálního stavu člověka v situaci ohrožení.“³⁹

Stresová situace – nadlimitní zátěž

Hovoří-li se o definici **stresové situace**, je třeba vědět, že je velmi podstatný poměr mezi intenzitou stresogenní situace a „silou“ danou situaci zvládnout. Míra intenzity je vyšší než možnost či schopnost daného jedince zvládnout tuto situaci. Křivohlavý to obecně nazývá jako „nadlimitní – nadhraniční zátěž.“ „Může jí být buď pouze jeden stresor, nebo souhra více stresorů. Příkladem může být úmrtí manžela. I když se na první

³⁷ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál, 2009, s. 170–171. ISBN 978-80-7367-568-4.

³⁸ Tamtéž.

³⁹ Tamtéž.

pohled zdá, že jde o jeden jediný stres, bližší pohled ukazuje, že s tímto kritickým stresorem je svázána řada dalších stresorů (sociálních, ekonomických, intimních apod.).⁴⁰

Jeden silný stresor nemusí zapříčinit nadlimitní zátěž, ale může to být i přílišné množství běžných každodenních starostí. V dnešní psychologii o stresu se objevují hypotézy tvrdící, že velké negativní životní faktory způsobují méně stresu než každodenní starosti.⁴¹

Alostáza

Z řec. Allos – jiný, cizí, stasis – stav.

„Seley zdůrazňoval, že život bez stresu je nemožný. Samotný proces bytí znamená, že se budeme opotřebovávat při adaptacích na měnící se vnější a vnitřní prostředí. Otázka, která nás zajímá, však zní: jaká míra opotřebení je nevyhnutelná?⁴² Rosch se snažil upravit Seleyho pojetí stresu.⁴³

Dle McEwena je **alostatická zátěž** moderním termínem pro biologické opotřebení. Slovo *alostáza* překládáme doslova jako „udržení stability díky schopnosti měnit se“. Tělesná reakce na stres, která je výhodná krátkodobě, se může jevit jako škodlivá v dlouhodobém horizontu.⁴⁴

2.2 Druhy stresu na pracovišti

V dnešní době shledáváme práci jako takovou méně fyzicky náročnou, avšak přibývá informací a rychlosti změn (příkladem je stále se měnící pracovní prostředí), psychické zátěže, odpovědnosti, tlaku na výkon a v neposlední řadě se zvyšuje nejistota. *„Podle pravidelného průzkumu Eurofoundation si na pracovní stres stěžuje průměrně 28 % pracovníků v EU. Příčiny nalézáme v podniku, v charakteru práce a v pracovním stylu.*

⁴⁰ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál, 2009, s. 171. ISBN 978-80-7367-568-4.

⁴¹ Tamtéž.

⁴² KABAT-ZINN, J. *Život samá pohroma. Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli*. Brno: Jan Melvil Publishing, 2016, s. 266–267. ISBN 978-80-7555-012-5.

⁴³ ROSCH, P. J. In BAŠTECKÁ, B., MACH, J. a kol. *Klinická psychologie*. Praha: Portál, 2015, s. 587. ISBN 978-80-262-0617-0.

⁴⁴ Tamtéž, s. 312.

*Následky pociťuje podnik i pracovníci. Přitom práce sama má pozitivní charakter a může být zdrojem spokojenosti a sebeuplatnění!*⁴⁵

Je to kombinace mnoha faktorů, ty nejdůležitější nebo doposud nejstudovanější jsou následující:⁴⁶

Přetížení množstvím práce

Pojem přetížení v oblasti pracovní činnosti chápeme jako situaci, kdy jedinec musí vykonat vyšší množství práce, než je schopen za disponovaný čas zvládnout.

*„Japonské zákony, které uznávají pracovní přetížení (overload) jako důvod k přiznání odškodného (obdobně je tomu u nás např. u nemocí z povolání vyvolaných toxickými látkami v pracovním prostředí). Existuje dokonce i japonský termín „karoši“ pro úmrtí z důvodů pracovního přetížení.“*⁴⁷

Je nicméně nutné posuzovat pracovní přetížení u každého jedince individuálně. To, co je pro jednoho jedince neúměrné a nadměrné, může být pro toho druhého naprosto normální a splnitelné. Ale to co, z jakéhokoli důvodu, daný jedinec nezvládá dnes, může zcela bez potíží zvládnout v jindy. Ke stresovým situacím dochází také, když pracovní nároky jsou tak rozsáhlé, že zasahují do osobního či rodinného života.⁴⁸

Časový stres

Čas, kterým zaměstnanec disponuje, může a nemusí být přiměřený. Situace, kdy má zaměstnanec příliš málo času na vykonání své práce, vede k distresu.

Z průzkumu vyplývá, *„že pracovníci, kteří uváděli časový tlak jako jednu z charakteristik své pracovní činnosti, měli třikrát vyšší míru úmrtnosti než ti, kteří časovému tlaku vystaveni nebyli.“*⁴⁹ Avšak zdrojem časového stresu může být právě

⁴⁵ KOŽENÁ, L. *Stres na pracovišti a jeho důsledky* [online]. © 2009. [cit. 2017-05-03]. Dostupné z: http://apps.szu.cz/podpora_zdravi/menthealthwork/indexcc04.html?page=ostatni

⁴⁶ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál, 2009, s. 175–176. ISBN 978-80-7367-568-4.

⁴⁷ Tamtéž.

⁴⁸ Tamtéž.

⁴⁹ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál, 2009, s. 175–176. ISBN 978-80-7367-568-4.

zaměstnanec sám, a to když zvolí nevhodný pracovní styl. Není si například schopný adekvátně zorganizovat práci a zvykl si nosit práci domů.⁵⁰

Neúměrně velká zodpovědnost

Nejen velké množství práce, málo času na splnění pracovního výkonu, ale také neúměrná odpovědnost, kterou pracovník na sebe bere, může být jeden ze stresogenních faktorů. Jedná se většinou o pracovníky, kteří musejí nést odpovědnost za druhé lidi. Jsou jimi například řidiči letového provozu, u kterých se při dlouhodobém distresovém stavu projeví vyšší výskyt hypertenze, žaludečních vředů, diabetu apod.

Nevyjasnění pravomocí

Zaměstnavatel může být iniciátorem stresových situací pro své zaměstnance v momentě, kdy např. stanoví nejasně pracovní úkol, nejsou dány limity a hranice – pracovník neví, co má dělat, nerozdělí se jasně role a odpovědnosti.

Snaha o kariéru

Lidé, kteří nastupují do zaměstnání, mají různorodá očekávání, ambice, vnímání kariéry je rozdílné i podle věku jedince – projevují se generační rozdíly. Zaměstnanci např. předpokládají, že pokud zůstanou v dané funkci či roli delší dobu a bude jim umožněno prokázat jejich schopnosti a dovednosti, pak očekávají od zaměstnavatele patřičné ohodnocení. Věří, že budou odměněni dle svých pracovních výkonů a to tak, že se jim zvýší plat a také budou postupovat v hierarchii stupňů směrem k vedoucímu postavení. Stres a distres se objevuje velmi často tam, kde se výše zmíněná očekávání nenaplní.⁵¹ „Že tomu tak je, je prokazováno např. vyšší nemocností, případně i vyšší mírou kardiovaskulárních chorob apod. u lidí nespokojených s profesionální kariérou“.⁵²

Kontakt s lidmi a jejich vzájemné vztahy

⁵⁰ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál, 2009, s. 175–176. ISBN 978-80-7367-568-4.

⁵¹ Tamtéž

⁵² CATALONOM ROOK A DOOLEY In KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál, 2009, s. 175–176. ISBN 978-80-7367-568-4.

Existují povolání, kde je jedinec v neustálém kontaktu s jinými, což je dáno charakterem práce (např. pedagogové, prodavačky, úředníci apod.), avšak jsou i taková povolání, kde jedinec pracuje v naprosté izolaci (např. strojmistři, dispečeri v elektrárnách, soukromníci pracující z domova apod.). V každém druhu povolání působí stres individuálně, na každého jinak.⁵³ „Frankenhaeuserová porovnávala ve švédských dřevařských podnicích práci lidí, kteří pracovali v kolektivu, a těch, kteří pracovali individuálně. Zjistila, že ve druhé skupině bylo větší množství zažívacích potíží, hypertenzí, bolestí hlavy apod.“⁵⁴ Stresogenní může být jak špatná komunikace mezi zaměstnanci, tak mezi zaměstnanci a vedením. Do stresogenních situací vedou nepřátelské či ne právě přátelské vztahy mezi kolegy a s nadřízenými.⁵⁵

„Špatné globální společenské ovzduší na pracovišti přispívá ke stresu. Extrémně špatné mezilidské vztahy mohou vést k šikaně na pracovišti. Násilí fyzické i psychické může vést k psychickému i fyzickému zničení obětí, ale poškodí i pachatele a přihlízející.“⁵⁶

Pracovní prostředí

Jestliže zaměstnanec pracuje v nevhodných pracovních, ergonomických podmínkách, klesá jeho výkonnost. Patří mezi ně špatné osvětlení, nevhodná teplota, nedostatek kyslíku, špatná klimatizace apod. Tyto stresory mohou v delším časovém intervalu stres zesilovat. Dále je také důležitý vhodně organizovaný pracovní čas (např. směny) tak, aby mohl jedinec po práci relaxovat.

Hluk obecně patří k negativním faktorům jak na pracovišti, tak v životě. Četné studie prokázaly, že u lidí, kteří pracují v hlučném prostředí, se objevuje zvýšená nespavost, bolesti hlavy, vyšší krevní tlak, zvýšená náladovost, konfliktnost.⁵⁷

⁵³ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál, 2009, s. 176. ISBN 978-80-7367-568-4.

⁵⁴ FRANKENHAEUSEROVÁ, M. In KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál, 2009, s. 176. ISBN 978-80-7367-568-4.

⁵⁵ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál, 2009, s. 176. ISBN 978-80-7367-568-4.

⁵⁶ KOŽENÁ, L. *Stres na pracovišti a jeho důsledky* [online]. © 2009, [cit. 2017-05-03]. Dostupné z: http://apps.szu.cz/podpora_zdravi/menthealthwork/indexcc04.html?page=ostatni

⁵⁷ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál, 2009, s. 177. ISBN 978-80-7367-568-4.

Spánek

Spánek je dalším důležitým faktorem souvisejícím se stresem. Jeho nedostatek má přímý vliv na snížení pozornosti, zhoršení koncentrace apod. Dále vede k nadměrným pocitům únavy, těžkostem v rozhodování anebo úzkosti. S tím také souvisí směny v práci anebo negativní vliv nedostatku spánku na imunitní systém. Křivohlavý přímo říká, že: „nedostatek spánku může být příčinou stresu – i naopak stres může vést k poruchám spánku.“⁵⁸

„Pracovní stres není příčinou duševní choroby, ale přispívá k jejímu zhoršení! Až 25 % evropské populace trpí v průběhu života nějakým duševním problémem – nejčastěji depresí a úzkostí. Odhad WHO pro léta po r. 2020 budou duševní problémy nejčastější příčinou pracovní neschopnosti a druhou nejčastější příčinou předčasného důchodu. Jedinci s duševními problémy, zvláště neodolní vůči stresu, a zvláště vystavení nebezpečí stigmatizace a vyřazení ze společnosti Práce pro ně představuje ale možnost opětného zařazení do života! Potřebují citlivý a poučený přístup ze strany spolupracovníků i zaměstnavatele.“⁵⁹

2.3 Definice zvládání stresu (resilience: prevence, snižování, odolávání)

Paulík definuje **resilienci** jako schopnost přizpůsobení se situacím, které zahrnují reálné či potenciální ohrožení jedince (nebezpečí, nežádoucí riziko, nepřízeň apod.) spojené se neoptimální zátěží (stresem). Mastenová a Monn popisují resilienci jako kapacitu pro úspěšné přizpůsobení (adaptaci) v nepříznivých podmínkách. Podle definice Vágnerové má určitý jedinec dost fyzické i psychické síly a dostatečné sociální dovednosti, díky kterým se umí úspěšně vyrovnat s nejrůznějšími problémy a takto získané zkušenosti dokáže využít ve svůj prospěch.⁶⁰

Earvolino-Ramirez, shrnuje znaky různých definic resilience takto:⁶¹

⁵⁸ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál, 2009, s. 177. ISBN 978-80-7367-568-4.

⁵⁹ KOŽENÁ, L. *Stres na pracovišti a jeho důsledky* [online]. © 2009, [cit. 2017-05-03]. Dostupné z: http://apps.szu.cz/podpora_zdravi/menthealthwork/indexcc04.html?page=ostatni

⁶⁰ PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2017, s. 157–158. ISBN 978-80-247-5646-2.

⁶¹ EARVOLINO-RAMIREZ, M. In PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2017, s. 157–158. ISBN 978-80-247-5646-2.

- obnova dobrého zdraví a reintegrace s návratem do normálního stavu;
- vysoká očekávání a sebeurčení;
- pozitivní mezilidské vztahy a sociální opora;
- pružnost;
- smysl pro humor;
- sebedůvěra a přesvědčení o vlastní účinnosti.⁶²

2.3.1 Z hlediska organizace a jedince

Stejně jako v případě duševní hygieny, vzájemná kooperace organizace a jejich zaměstnanců se neobejde bez úzké spolupráce. Je však zřejmé, že hlavní roli v tomto musí hrát právě organizace.

Dle Armstronga existují následující způsoby, jak organizace a jedinci v ní mohou zvládat stres:⁶³

- Vytváření pracovních míst – zahrnující poskytování větší míry autonomie zaměstnancům za účelem řízení vlastní odpovědnosti a povinností.
- Cíle a normy výkonu – dosažitelné cíle, které mohou být náročné, ale ne nemožné.
- Umísťování a rozmísťování – vzhledem ke schopnostem zaměstnanců.
- Rozvoj kariéry – opět vzhledem ke schopnostem, aby nedocházelo k nevhodnému povyšování.
- Procesy řízení pracovního výkonu – pomocí rozhovorů mezi manažery a zaměstnanci o práci, problémech a ambicích.
- Konzultace – s podnikovým lékařem nebo členem personálního útvaru o problémech zaměstnanců.

⁶² EARVOLINO-RAMIREZ, M. In PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2017, s. 157–158. ISBN 978-80-247-5646-2.

⁶³ ARMSTRONG, M. a TAYLOR, S. *Řízení lidských zdrojů: Moderní pojetí a postupy*. 13. vyd. Praha: Grada, 2015, s. 238. ISBN 978-80-247-5258-7.

- Vzdělávání manažerů – zaměřené mimo jiné na zmírnění vlastního stresu manažerů a stresu u ostatních.⁶⁴
- Politika rovnováhy mezi pracovním a nepracovním životem – u pracovníků starajících se o děti, partnery nebo jiné osoby a s ním spojená tvorba opatření jako je například zvláštní dovolená anebo pružná pracovní doba.⁶⁵

2.4 Metody zvládání stresu

Coping („z angl. cope – vyrovnávat se s ně s něčím, zvládat něco“⁶⁶)

Paulík charakterizuje značení coping jako aktivní a vědomý způsob zvládání stresu. „Coping se představuje zvládání náročných či stresových situací.“⁶⁷ Rozlišuje coping takto:

- coping reaktivní – zvládání existujícího stresu;
- coping proaktivní – pozitivní, zvládání stresu zaměřené na potenciální stres.⁶⁸

Copingové strategie

Dle Lováše a kol. kontrolované copingové strategie odpovídají na stres pomocí vědomého usměrňování, automatických, okamžitých, fyziologických, psychologických a behaviorálních reakcí.⁶⁹

Baštecká a kol. považují za copingové strategie vše, co jedinec při ohrožení dělá, co prožívá a na co myslí. Avšak seznam těchto činností lze hodnotit za nekonečný. Způsoby, jak zvládat stres v ohrožení řadí Baštecká takto:

1. Zaměření copingu – (řešení problému, zlepšení emočního stavu, změna ohodnocení, nalezení smyslu).

⁶⁴ ARMSTRONG, M. a TAYLOR, S. *Řízení lidských zdrojů: Moderní pojetí a postupy*. 13. vyd. Praha: Grada, 2015, s. 238. ISBN 978-80-247-5258-7.

⁶⁵ Tamtéž.

⁶⁶ BAŠTECKÁ, B., MACH, J. a kol. *Klinická psychologie*. Praha: Portál, 2015, s. 587. ISBN 978-80-262-0617-0.

⁶⁷ LOVAŠ, L. a kol. In PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2017, s. 157–158. ISBN 978-80-247-5646-2.

⁶⁸ Tamtéž, s. 120.

⁶⁹ Tamtéž.

2. Chování jedince – jak čelí ohrožení a jak se mu vyhýbá.⁷⁰

Psychologická literatura nabízí termín s názvem „očkování proti stresu“, který shrnuje metody a techniky, které nám napomáhají zvládat stres (sport, výcviky asertivity, relaxační techniky jógy, meditace apod.)

⁷⁰ BAŠTECKÁ, B., MACH, J. a kol. *Klinická psychologie*. Praha: Portál, 2015, s. 439. ISBN 978-80-262-0617-0.

3 MBP: METODA DUŠEVNÍ HYGIENY A ZVLÁDÁNÍ STRESU

3.1 Co to je mindfulness

V originále *mindfulness* překládáme pojmy, jako jsou: *všímavost*, *bdělá pozornost*, *uvědomování*, *bdělost*, *plné vědomí* apod. Lektori programů používají velmi často i anglický výraz *mindfulness* jako synonyma.

Existuje celá řada definic *mindfulness*. Dle Kabat-Zinna je *mindfulness* praktický způsob, jak docílit plnohodnotnějšího života díky systematickému sebezpozorování, sebedotazování a vědomého jednání.⁷¹ Benda definuje *mindfulness* jako schopnost, při níž jedinec nezaújatě zaznamenává psychické a tělesné fenomény, jež jsou prožity v přítomném okamžiku, jinak řečeno být duchem přítomný tady a právě teď.⁷²

3.2 MBP: definice a druhy

Termín z anglického *Mindfulness-Based Program*, volně přeloženo jako Program založený na všímavosti či bdělé pozornosti, původně zahrnuje MBSR a MBCT⁷³. Specializované MBP zahrnují tematické a specifické programy, školení, tréninky a aktivity, které jsou zaměřeny na snižování a prevenci stresu a jejichž základem je *mindfulness*.

3.2.1 MBSR

Program na snižování stresu založený všímavosti (*Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR*), původně inspirován buddhistickou psychologií, byl vytvořen v 70. letech minulého století profesorem J. Kabat-Zinnem na lékařské fakultě Univerzity

⁷¹ KABAT-ZINN, J. *Uvědomujte si přítomnost. Meditace všímavosti v každodenním životě*. Olomouc: ANAG, 2015. ISBN 978-80-7263-951-9.

⁷² BENDA, J. Portál. Psychologie dnes. *Všímavost: Buddhistická revoluce v psychologii?* [online]. 5. 5. 2010. © 2005–2017. [cit. 2017-04-23]. Dostupné z:

<http://www.portal.cz/casopisy/pd/ukazky/vsimavost:-buddhisticka-revoluce-v-psychologii-/41521/>

⁷³ Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society University of Massachusetts Medical School. UMASS. *Mindfulness-Based Special Programs* [online] © 2017. [cit. 2017-05-03]. Dostupné z: <http://www.umassmed.edu/cfm/mindfulness-based-programs/mindfulness-based-special-programs/>

v Massachusetts, se zaměřením na pacienty s chronickou bolestí. Od té doby prošlo MBSR na dvacet tisíc pacientů (většina z nich na doporučení lékaře. Dnes v USA, západní Evropě, ale i dalších částech světa je program nabízen ve stovkách zdravotnických zařízení.⁷⁴

Program je sekulární, založený na důkazech z výzkumů (viz Graf 1), a tudíž má standardní strukturu (tzv. Authorized MBSR Curriculum)⁷⁵, je vyučován stejným způsobem v různých podmínkách a místech. Je veden kvalifikovanými lektory, kteří obdrželi certifikát na University of Massachusetts Medical School (UMASS) – The Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society (CFM). Důraz je kladen na kvalitu, etiku a autenticitu lektorů. Dnes tento program na snížení stresu prochází vědeckými studii a neustálými výzkumy v oblasti fyzického a psychického zdraví, ale také např. ve vzdělávání a pracovním prostředí.

Empiricky prokázané účinky tréninku mindfulness podle Americké psychologické asociace (APA) – největší a nejprestižnější psychologické instituce na světě:⁷⁶

Obecné prokázané pozitivní účinky tréninku:

- snížení ruminace (neustálé přemítání a neužitečné omílání stejných myšlenek, typické u starostí a deprese);
- snížení stresu;
- zvýšení pozitivních emocí a snížení úzkosti a negativních emocí, regulace emocí;
- zlepšení pracovní paměti;
- zlepšení soustředění;

⁷⁴ CHÝLE, J., MBSR, *Pro snížení stresu a upevnění psychického i fyzického zdraví*, [online]. [cit. 2017-05-03]. Dostupné z: <http://www.mbsr.cz/>

⁷⁵ SANTORELLI, S. F., MELEO-MEYER, F., KOERBEL, L. *MBSR Curriculum Authorized Guide*. Revised version, [online] © 2017 Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society University of Massachusetts Medical School. [cit. 2017-05-03]. Dostupné z: <http://www.umassmed.edu/cfm/training/mbsr-curriculum/>

⁷⁶ DAVIS, D. A. a HAYES, J.: *Psychotherapy. What are the Benefits of Mindfulness? Practice Review of Psychotherapy-Related Research*. [online]. © 2011. 0033-3204/11/\$12.00 DOI: 10.1037/a0022062. [cit. 2017-05-03]. Dostupné z: <http://www.apa.org/pubs/journals/features/pst-48-2-198.pdf>

- snížení emoční reaktivity (neužitečné automatické reakce na nepříjemné, stresující podněty);
- zlepšení pružnosti myšlení;
- zlepšení pracovní efektivity (zrychlení zpracování informací a snížení namáhavosti zátěže a rušivých myšlenek);
- zvýšení spokojenosti ve vztazích;
- četné pozitivní zdravotní účinky, včetně zlepšení funkce imunitního systému a zvýšení osobní pohody (well-being);
- další pozitivní účinky, jako je zvládání strachu a všechny funkce spojované s mozkovou oblastí střední části prefrontální kůry;

Prokázané pozitivní účinky tréninku na terapeuty:

- zvýšení empatie;
- zvýšení soucitu;
- zlepšení poradenských dovedností (jejich účinnost);
- snížení stresu a úzkosti;
- zlepšení kvality života;
- zlepšení účinnosti výcviku, efektivita učení;
- zvýšení trpělivosti.⁷⁷

3.2.2 Zdroje a výzkumy MBSR

„Přední světoví vědci: Moderní věda prokázala, že mysl může léčit. Tento potenciál bychom měli využívat.

Program MBSR byl od počátku podroben klinickému výzkumu a byly provedeny četné studie prokazující jeho pozitivní léčebné a terapeutické účinky. V současnosti, jak narůstá soubor vědeckých důkazů naznačujících pozitivní vliv kultivace uvědomění na zdravotní stav, výzkum uvědomění provádí ve světě celá řada univerzit a výzkumných center.

⁷⁷ DAVIS, D. A. a HAYES, J.: Psychotherapy. *What are the Benefits of Mindfulness? Practice Review of Psychotherapy-Related Research.* [online]. © 2011. 0033-3204/11/\$12.00 DOI: 10.1037/a0022062. [cit. 2017-05-03]. Dostupné z: <http://www.apa.org/pubs/journals/features/pst-48-2-198.pdf>

*National Institutes of Health (NIH) při americkém ministerstvu zdravotnictví registroval už téměř 700 klinických studií o mindfulness a přes 2000 článků o mindfulness, přičemž jejich počet dále roste zvýšeným tempem. V některých zemích (USA, Velká Británie, Německo) jsou programy MBSR/MBCT hrazeny v určitých případech zdravotními pojišťovnami.*⁷⁸

Výše zmíněné výzkumy najdeme např. v databázi Americké asociace pro výzkum mindfulness (The American Mindfulness Research Association – AMRA), která byla založena v roce 2013. Jejím posláním je podporovat empirické a koncepční snahy o:

1. Vytvoření důkazní báze pro proces, praxi (praktikování) a budování mindfulness.
2. Propagaci standardů založených na důkazech pro použití výzkumu mindfulness a jeho aplikací.
3. Usnadnění objevování a profesní rozvoj prostřednictvím poskytování grantů.⁷⁹

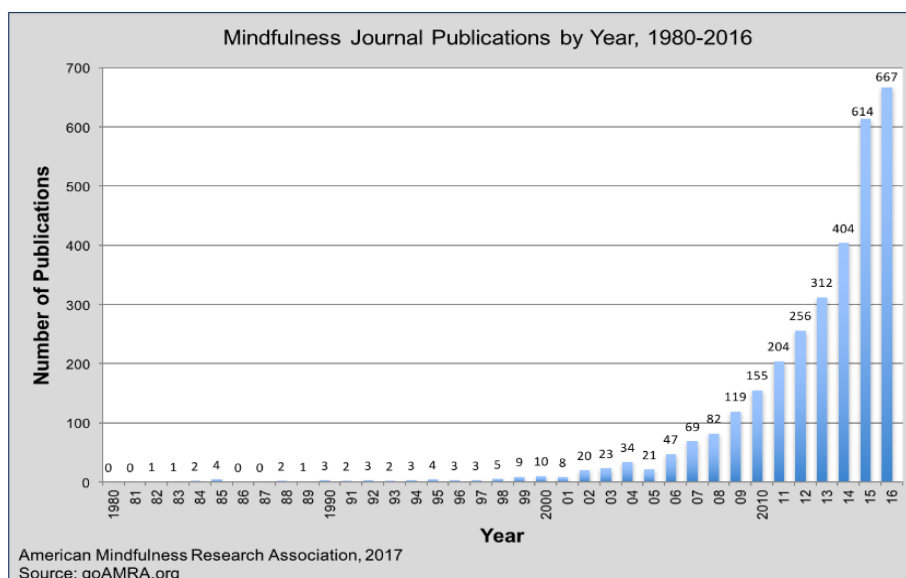
AMRA slouží jako profesionální zdroj pro vědy a humanitní obory, komunity a širší veřejnost, kteří praktikují mindfulness. Poskytuje vědeckou databázi s více než 4 000 odkazy na akademické publikace o mindfulness z perspektivy kontemplativní psychologie a praxe.⁸⁰

⁷⁸ CHÝLE, J., MBSR. *Pro snížení stresu a upevnění psychického i fyzického zdraví*, [online]. [cit. 2017-05-03]. Dostupné z: <http://www.mbsr.cz/>

⁷⁹ American Mindfulness Research Association (AMRA) [online]. © 2016. [cit. 2017-05-03]. Dostupné z: <https://goamra.org>

⁸⁰ Tamtéž.

Graf 1: Odborné publikace o mindfulness mezi lety 1980 a 2016



Zdroj⁸¹

Graf č. 1 zobrazuje data získaná vyhledáváním výrazu „mindfulness“ v titulech článků publikovaných v akademickém časopisu ISI Web of Science, a sice od roku 1980 do 2016.

3.2.1 Struktura kurzu MBSR (Authorized MBSR Curriculum)

Program se skládá z osmi setkání, která probíhají jednou týdně v délce dvou a půl až tří hodin a jednoho celodenního soustředění. Celková doba setkání je asi 28 hodin.

Tento strukturovaný program je postaven na vysokém zapojení účastníků, jejich podpoře ze strany lektora, a zahrnuje tyto prvky:

- vedená cvičení mindfulness v klidu i v pohybu;
- jemný strečink a všímavou jógu;
- práci ve skupině a cvičení všímavé komunikace pro posílení mindfulness v každodenním životě;
- individuální i skupinové instrukce;

⁸¹ American Mindfulness Research Association (AMRA) [online]. © 2016. [cit. 2017-05-03]. Dostupné z: <https://goamra.org>

- každodenní domácí cvičení;
- cvičební materiály včetně audionahrávek instrukcí.⁸²

Program kurzu je intenzivní, a proto by se měl lektor maximálně věnovat školeným a vytvářet bezpečné, podporující a motivující prostředí pro jejich cvičení a učení. Důležitou součástí programu jsou instrukce a návody, jak integrovat mindfulness do každodenního života. Strukturu osmítýdenního kurzu MBSR si následovně stručně popíšeme v podobě osmi dní, jak ji nalezneme v MBSR Curriculum Authorized Guide⁸³:

1. den – Co je „mindfulness“?

Kultivování „mindfulness – pozornosti“ nám může pomoci snížit negativní fyziologické a psychologické účinky reakce na stres a také nám pomáhá rozvíjet efektivnější způsoby pozitivní a proaktivní reakce na stresující situace a zkušenosti. Když reagujeme v módu tzv. „automatickém pilotu“, je snadné se nevědomky přemisťovat do rušného režimu „dělat“ a ruminativních myšlenek, které mohou v našem životě vyvolat další stres. Nepřetržitý režim „dělat“ nás odcizuje od možnosti skutečně žít/prožívat naše životy v každém okamžiku. To však můžeme změnit tím, že tomu záměrně věnujeme pozornost, a to např. tak, že vystoupíme z módu „automatického pilota“, a začneme záměrně věnovat pozornost jídlu, pocitům v těle a každodenním zážitkům.

2. den – Shromážd'ování rozptýlené mysli. Síla přítomnosti a život všech našich okamžiků

Mysl je často rozptýlena a ztracena v myšlení, protože neustále pracuje někde v pozadí, aby dokončila nedokončené úkoly a soustředila se na budoucí cíle. Když k tomu dojde, postrádáme mnoho našich příjemných okamžiků, možná se zaměřujeme pouze na nepříjemné, jako je krize nebo bolest. Přesto je možné prožívat příjemné chvíle, ačkoli nás něco bolí a zažíváme chvíle nepříjemné. Naučíme, jak se „vrátit“ do přítomného

⁸² CHÝLE, J., MBSR. *Pro snížení stresu a upevnění psychického i fyzického zdraví* [online]. [cit. 2017-05-03]. Dostupné z: <http://www.mbsr.cz/>

⁸³ SANTORELLI, S. F., MELEO-MEYER, F., KOERBEL, L. *MBSR Curriculum Authorized Guide*. Revised version, [online] © 2017 Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society University of Massachusetts Medical School. [cit. 2017-05-03]. Dostupné z: <http://www.umassmed.edu/cfm/training/mbsr-curriculum/>

okamžiku naladěním/soustředěním se na dech a tělo, abychom se znovu připojili. Žádná „správná cesta“ k meditaci neexistuje. Přináší ji zvědavost a láskyplný zájem o plné prožívání přítomných momentů a našich životů jako takových.

3. den – Co je to stres? Vzdělávání o našich vzorcích reaktivity na stres

Kultivování mindfulness může snížit negativní fyziologické a psychologické účinky, reakce na stres a pomáhá rozvíjet efektivnější způsoby, jak reagovat pozitivně a proaktivně na stresové situace a zkušenosti. Naše vnímání toho, jak věci vidíme nebo nevidíme, do značné míry určí, jak na ně reagujete. „Není to o stresorech, nýbrž jak je zvládneme“, což ovlivňuje jejich účinky na zdraví a tělo. Praktické cvičení nám pomáhají naladit naše tělo s mírnou zvědavostí, pomáhá nám rozbít negativní stresový cyklus a vystupovat z reaktivity.

4. den – Zvládání stresu. Praktikování mindfulness: Odpovídající/reaktivní režimy mysli

Kultivování mindfulness může snížit negativní fyziologické a psychologické účinky reakce na stres a také nám pomůže rozvíjet efektivnější způsoby, jak reagovat pozitivně a proaktivně na stresové situace a zkušenosti. Naše podmínky a vnímání vytvářejí náš přítomný okamžik. Existuje statistika, která říká, že naše zkušenosti jsou v důsledku situace tvarovány o 10 % a 90 % díky našemu vnímání! Praxe Mindfulness kultivuje zvědavost a otevřenost ke všem zkušenostem, pomáhá nám naučit se novým postupům, jak se spojit s vnějšími a vnitřními stresory, rozpoznávat a zkoumat naše obvyklé reaktivní vzorce a jak zmírnit odpor a snížit utrpení.

5. den – Všímavost/Mindfulness myšlenek

Když se spojíme jiným způsobem s našimi myšlenkami, osvobodíme se od stále přemítajícího režimu „dělat“, zjistíme, že negativní myšlení je zkresleným produktem mysli. Je nesmírně osvobozující, když si uvědomíme, že naše myšlenky jsou jen myšlenky, dokonce i ty, které říkají, že nejsou! Naučíme se, jak pozorovat naše myšlenky jako události, abychom si mohli uvědomit, že „Nejsme našimi myšlenkami“.

Albert Einstein kdysi řekl: „Nemůžeme vyřešit naše problémy se stejným myšlením, které jsme použili, když jsme je vytvořili.“

6. den – Všímavost/Mindfulness emocí

Kdykoli prožíváme určitou emoci, aktivuje se celý systém. Tento systém zahrnuje **myšlenky a obrazy**, které vstupují do vaší mysli, **vzpomínky**, které získáme, **pohledy sebe nebo okolního světa**, na který se zaměříme, **tělo a duševní pocity**, které zažíváte, **fyzické změny**, jako je chuť k jídlu a naše chování. Naučíme se uvědomovat specifické emoce, a jak nás povědomí přesune z emocionální pasti mysli. Cvičení této části nám pomůže, jak vidět emoce jako „jen emoce“, a ne se v nich ztratit. Tyto praktiky jsou klíčovými pilíři kurzu.

7. den – Kultivování soucitu

Pokud náš život prožíváme jako boj se světem, může se stát, že náš skutečný boj je s námi samými. Naše vlastní utrpení nás může občas oddálit od ostatních a zážitky, jako jsou stres, bolest nebo deprese, nás mohou zneklidnit ještě více. Pokud se však obrátíme k našim prožitkům s laskavým povědomím, najdeme nejhlubší druh míru a štěstí, které pocházejí zevnitř. Rozvíjení laskavosti pro sebe může pomoci znovu se spojit se světem a otevřít se v laskavost a soucit s ostatními. Postupy, které se naučíme, pomáhají rozvíjet velkorysost ve **formální meditaci** tak, aby se mohl snadněji obohacovat jak náš vlastní každodenní život, tak i život těch, s nimiž se setkáváme a komunikujeme.

Session 8 – Vědomý život

Plánování nového způsobu života – osmý týden je zbytek našeho života! Udržování a rozvíjení pozornějšího a pečlivějšího způsobu bytí vyžaduje jasný záměr, pozornost, postoj a plánování. Pravidelnou praxí mindfulness zvýšíme osobní hodnotu nebo zesílíme péči o sebe. Možná začneme tím, že se zeptáme: „Cítím jinak než před začátkem osmitýdenního programu?“⁸⁴

⁸⁴ SANTORELLI, S. F., MELEO-MEYER, F., KOERBEL, L. *MBSR Curriculum Authorized Guide*. Revised version, [online] © 2017 Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society University of Massachusetts Medical School. [cit. 2017-05-03]. Dostupné z: <http://www.umassmed.edu/cfm/training/mbsr-curriculum/>

3.2.2 MBCT

Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), česky přeloženo jako kognitivní terapie založená na mindfulness, je program, který byl inspirován prací Kabat-Zinna.

Kurz MBCT byl původně vytvořen profesorem M. Williamsem a dalšími profesory z univerzity v Torontu. Jejich záměrem bylo pomoci lidem trpícím opakovanými návaly těžké deprese.⁸⁵

„Klinické pokusy poukázaly na účinnost tohoto kurzu – riziko, že se deprese vrátí, bylo u těch nejtěžších případů sníženo na polovinu. Kurz je přinejmenším stejně účinný jako antidepressiva a nemá žádné vedlejší účinky. Tyto vynikající výsledky vedly dokonce k tomu, že je MBCT nejpreferovanější léčbou doporučovanou britským Národním institutem pro zdraví a klinickou excelenci.“⁸⁶ MBCT je program, který využívá jednu z forem meditace, jež byla donedávna velmi málo známá v západním světě.

Klíčovým rozdílem mezi MBCT a MBSR je zaměření na výkyvy nálad a negativní myšlení. Účastníci by měli nabýt zkušenosti, jak rozpoznat tyto příznaky a znovu získat důvěru v schopnost reagovat. MBCT je určen zejména pro jednotlivce náchylné k relapsu deprese.⁸⁷

MBSR i MBCT jsou osmitýdenní kurzy, jsou jasně strukturované a srozumitelné pro každého jedince, který chce pečovat o své zdraví.

3.2.3 Specializované mindfulness programy

Univerzita v Massachusetts (University of Massachusetts Medical School – UMASS) vyvinula řadu dalších programů a tréninků založených na mindfulness, jako např.:⁸⁸

- ME-220 – Mindful Eating – kurzy zaměřené na dovednosti, které pomohou zvýšit pozornost, jak správně jíst a jak získat nad jídlem kontrolu.

⁸⁵ WILLIAMS, M., PENMAN, D. *Všímavost: Jak najít klid v uspěchaném světě*, s. 13, ANAG, 2014.

⁸⁶ Tamtéž.

⁸⁷ Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society University of Massachusetts Medical School. UMASS. *Mindfulness-Based Special Programs* [online] © 2017. [cit. 2017-05-03]. Dostupné z: <http://www.umassmed.edu/cfm/mindfulness-based-programs/mindfulness-based-special-programs/>

⁸⁸ Tamtéž.

- Experiencing Our Craving Minds – pro klinické lékaře a terapeuty, kteří chtějí prohloubit své chápání behaviorálních a mozkových mechanismů, které jsou základem návykového chování.
- Deepening Mindfulness with Practice and Discourse – pro ty, kteří absolvovali osmitýdenní kurz MBSR a/nebo MBCT, nebo kteří mají stejnou zkušenost s praxí pomocí jiné metody.⁸⁹

Dnes existují specializované **programy mindfulness pro management, děti, studenty, vrcholové sportovce či elitní armádní jednotky**. Ačkoliv se v nich používají techniky meditace, tyto kurzy mindfulness nejsou nikterak nábožensky ani esotericky založeny, je však složitější zkoumat jejich efekt/validitu, protože nemají stálou strukturu.

3.3 MBP a duševní hygiena

Podle Sinclair a Seydelové z výzkumů vyplývá, že praktikování mindfulness potvrzuje prospěšnost pro mysl, přispívá ke zlepšení imunity a rovněž ke zlepšení duševního zdraví. Výzkumy dále prokázaly, že v důsledku praktikování mindfulness dochází ke strukturálním změnám v mozku.⁹⁰

R. Davidson, americký neurovědce, zkoumá, jak „pozornost“ ovlivňuje mozek a může vést ke zlepšení klinických aplikací při léčbě řady duševního zdraví. Podle Davidsona je pozornost vysoce tréninková díky různým praktikám mindfulness, jako je meditace, MBSR a MBCT. Tvrdí, že jsme schopni trénovat naši pozornost. V neurovědě vědci získávají čím dál více poznatků o změnách v oblastech mozku, jež jsou základem pro zlepšení psychické pohody a snížení symptomů duševního zdraví, které byly zdokumentovány s „tréninkem všímavosti“. Důležité je, že výzkum ukázal, že je třeba zvýšit aktivitu v oblastech mozku spojených s regulací pozornosti a emocí. Mindfulness také usnadňuje neuroplasticitu – vytváření nových spojení a neurálních cest v mozku. To, co se nazývá meta-kognitivní učení – učit se sledovat svou vlastní mysl a být v tomto

⁸⁹ Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society University of Massachusetts Medical School. UMASS. *Mindfulness-Based Special Programs* [online] © 2017. [cit. 2017-05-03]. Dostupné z: <http://www.umassmed.edu/cfm/mindfulness-based-programs/mindfulness-based-special-programs/>

⁹⁰ SINCLAIR, M., SEYDEL, J. *Všímavost. Cesta pro zklidnění mysli pro ty, co nestíhají*. Praha: Grada, 2015, s. 25. ISBN 978-80-247-5554-0.

smyslu introspektivní – má dlouhodobý dopad na mozkové cesty. Tyto znalosti o neurologii mindfulness by mohly jednoho dne vést ke zlepšení klinické léčby.⁹¹

3.4 MBP a stres

„Spouštěčem stresu, úzkosti a depresivních pocitů jsou naše negativní myšlenkové vzorce a programy, které se – při snaze se jich zbavit – v mindfulness nesnažíme měnit ani kontrolovat, ale naopak oddělit spouštěč/stimul od nechtěné emocionální reakce, kterou je stres. K tomuto oddělení, odborně nazývané jako defuze, dojde tím, že k našim myšlenkám a emocím, k tomu, co se v nás děje, zaujmeme zároveň laskavý a otevřený, ale i nezaujatý a pozorující postoj. Nezaujatým pozorováním, uvědoměním a nerozvíjením stimulu docílíme toho, že síla negativních emocí a myšlenek postupně slábne. Mindfulness snižuje stres, napětí a úzkost a snižuje depresivní pocity. (Po absolvování osmitýdenního programu dochází ke snížení stresu až o 25–65 % a tím ke zvýšení vitality a výkonu až o 40 %).“⁹²

Studie o změně chování prokazuje, že mindfulness přístup je účinný.⁹³

3.5 MBP na pracovišti

Výzkumná aktivita mindfulness narůstá v rámci organizační vědy. Z nejnovějšího výzkumu (2015) vyplývá, že vzniklé důkazy v různých polích naznačují, že **pozornost** (mindfulness) je zásadně spojena s mnoha aspekty fungování pracoviště, ale tato znalostní báze nebyla k dnešnímu dni systematicky integrována. Tento přezkum mindfulness stipendia spojuje rozvíjející se tělo do rámce, který má řídit hlavní výzkum v oblasti řízení, který zkoumá širokou škálu konstrukcí. Rámec určuje, jak mindfulness ovlivňuje pozornost, s následnými účinky na funkční oblasti poznávání (kognice), emocí, chování a fyziologie. Nakonec tyto domény ovlivňují klíčové výstupy na pracovišti, včetně

⁹¹ GREGOIRE, C. Huffpost Science. *How Mindfulness Is Revolutionizing Mental Health Care*. [online] Feb 23, 2015 © 2017. [cit. 2017-05-10]. Dostupné z:

http://www.huffingtonpost.com/2015/01/23/neuroscience-mindfulness_n_6531544.html

⁹² STEHLÍKOVÁ, M. *Mindfulness programy ve firmách* [online] © 2015. [cit. 2017-05-07]. Dostupné z: <http://monikastehlikova.cz/mindfulness-programy-ve-firmach/>

⁹³ BELLACK, A. S. Clinical Psychology. *Behavior Modification* [online]. Source 2015. © 2017. [cit. 2017-05-03]. eISSN: 15524167. Dostupné z: <https://us.sagepub.com/en-us/nam/behavior-modification/journal200900#description>

výkonu, vztahů a blahobytu. Zvažování důkazů o mindfulness v práci stimuluje důležité otázky a výzvy klíčovými předpokladům v oblasti vědy o řízení a vytváří program pro budoucí výzkum.⁹⁴

3.5.1 Z hlediska organizace a jedince

Proč firmy zaměstnancům nabízejí mindfulness kurzy, jakou mají motivaci a také – jaké mají tyto kurzy výsledky a účinky.

Víme, že pro výkon v naší práci je důležitá nejen **motivace**, ale hlavně **pozornost a soustředění**. Je evidentní, že nám práce nepůjde od ruky a možná budeme i chybovat, nedokážeme-li z jakýchkoli důvodů se soustředit (např. nepozornost, osobní problémy a negativní emoce, které odvádějí naši pozornost od úkolu apod.). Klíčovým pojmem je pozornost. Pozornost všeobecně souvisí s naší všímavostí neboli se schopností věnovat pozornost tomu, co se právě děje v nás a okolo nás. Každý máme určitou úroveň všímavosti. Všímavost je tedy soubor dovedností a dnes se dá dokonce i měřit pomocí psychologických testů.⁹⁵ Je to zároveň kompetence, která se dá, stejně jako jakákoli jiná kompetence, rozvíjet tréninkem. **A právě mindfulness je tréninkem v pozornosti**. Už po několika týdnech pravidelného praktikování mindfulness je vidět zlepšení pozornosti ve skupině meditujících, oproti skupině kontrolní. Výsledky tzv. Stroop testu, na kterém je to velmi dobře patrné, jsou odlišné mezi oběma skupinami, a to dost výrazně, jak můžeme vidět z grafu a zde.⁹⁶

3.6 Rizika MBP

Mindfulness se blíží k převzetí kultovního statusu v obchodním světě. Ale stejně jako u kteréhokoliv rychle rostoucího hnutí, bez ohledu na jeho potenciální přínosy, je zde dobrý důvod k ostražitosti. Rostoucí znalost (a nadšení pro) mindfulness je nyní potlačena znepokojením nad jejími potenciálními nadbytečnostmi, stejně jako riziko, že vytlačuje

⁹⁴ GOOD, D. J. a kolektiv. *Journal of Management. Contemplating Mindfulness at Work* [online]. Published 19:11:2015 © 2017. Volume: 42 issue: 1, page(s): 114-142. [cit. 2017-05-03]. Dostupné z: <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0149206315617003> ISSN: 1557-1211

⁹⁵ ŽITNÍK, J. *Dotazník pěti aspektu všímavosti*. Katedra psychologie Filozofické fakulty Univerzity Karlovy v Praze. [online]. © 2017. [cit. 2017-05-07]. Dostupné z: <http://dpav.unas.cz/>

⁹⁶ STEHLÍKOVÁ, M. *Mindfulness programy ve firmách* [online] © 2015. [cit. 2017-05-07]. Dostupné z: <http://monikastehlikova.cz/mindfulness-programy-ve-firmach/>

další stejně důležité modely a strategie pro zvládnání stresu, dosažení špičkového výkonu a dosažení profesionálních a osobních splnění. V některých případech se zdá, že jsme svědky rozvoje „kultu všímavosti“, který, pokud není náležitě uznán a moderován, může mít za následek nešťastný odpor proti němu.⁹⁷

Riziko vyloučení

Někteří lidé používají strategie mindfulness k tomu, aby se vyhnuli úkolům kritického myšlení. Existují případy jedinců, kteří ačkoliv racionálně přemýšleli o kariérním problému nebo etickém dilematu, raději se od svých výzev odpojili a ukryli se do meditativního myšlení. Problémem je, že některé otázky vyžadují více (než méně) přemýšlení. Mnohdy je stres signálem, kdy jedinec musí zvážit své okolnosti prostřednictvím většího sebereflexního myšlení, nikoliv „mindfulního“ ústupu k soustředěnému dýchání nebo jiným mindfulness zážitkům. Strategie mindfulness mohou přinést mysl k rozumnějšímu racionálnímu myšlení – ale první krok by zjevně neměl nahradit ten druhý.⁹⁸

Skupinové riziko

Vzhledem k tomu, že praktikování mindfulness vstupují do hlavního amerického života, některé organizace a společnosti obdivuhodně povzbuzují své lidi, aby jej využívali na pracovišti. Je nutno se pozastavit nad hranicí této nové orientace. Existuje případ, kdy ředitel obchodního oddělení vyžadoval, aby se všichni zaměstnanci zúčastňovali několikrát týdně 10–15minutového skupinového praktikování mindfulness. Tento „příkaz“ managementu stavěl některé zaměstnance do extrémně nepříjemných situací, neboť podle nich by měly být prováděny v soukromí. Samotné cvičení, které mělo snížit pracovní stres, jej ve skutečnosti zvýšilo. Mindfulness má kořeny ve filozofii a psychologii sebeúčinnosti a proaktivní sebeúcty. Naléhání na lidi degraduje praktikování.⁹⁹

⁹⁷ BRENDEL, D. Harvard business review. *There Are Risks to Mindfulness at Work*. [online]. 11. 2. 2015. © 2017. [cit. 2017-05-10]. Dostupné z: <https://hbr.org/2015/02/there-are-risks-to-mindfulness-at-work>

⁹⁸ Tamtéž.

⁹⁹ Tamtéž.

PRAKTICKÁ ČÁST

4 STANOVENÉ CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

4.1 Cíl výzkumu

Hlavním výzkumným cílem praktické části bakalářské práce je zjištění motivace oslovených respondentů k absolvování programu založeném na mindfulness (MBP) a sběr dat ohledně výsledného účinku (efektu) programu na snížení stresu a zvýšení odolnosti vůči stresu (resilience). Jinými slovy, autorka chtěla zjistit, co vedlo respondenty k přihlášení se do programu a jaký byl výsledný účinek na jejich duševní hygienu a stres po jeho absolvování.

4.2 Výzkumné otázky

Hlavní výzkumnou otázkou, na kterou by měl výzkum odpovědět je, jaká byla primární nebo hlavní motivace respondentů dotazníku k absolvování programu založeného na mindfulness (MBP), jinými slovy: proč se přihlásili?

Další vedlejší výzkumné otázky:

- 1) Měl program účinek na absolventy, tedy respondenty a jak velký?
- 2) Pokračují respondenti v praktikování mindfulness po absolvování programu?
- 3) Doporučili by respondenti program mindfulness na pracovišti? Pokud ano, z jakých důvodů?
- 4) Kým jsou navštěvovány kurzy mindfulness (na základě získaných demografických dat)?

4.3 Hypotézy

Na základě sekundární analýzy dat vyplývající ze studia odborných zdrojů vztahujících se k tématu mindfulness vzdělávání a na základě konzultací s lektory autorka sestavila následující hypotézy:

Hypotéza č. 1: Hlavní motivací zaměstnanců k absolvování MBP programu je snížení stresu a zvýšení odolnosti vůči stresu (resilience) metodou, kterou ještě nevyzkoušeli, a to ze zvědavosti, jelikož je nová (trendová) a/nebo ověřená, slibující pozitivní efekt.

Hypotéza č. 2: Zaměstnanci, kteří prošli programem MBP, zaznamenali zvýšenou odolnost vůči stresu (resilienci) jak v osobním životě, tak i v pracovním prostředí. Výsledky programu MBP na prevenci, snižování a odolávání stresu jsou přenosné a účinné jak v osobním, tak i v pracovním životě.

Hypotéza č. 3: V současném uspěchaném a neustále se měnícím pracovním světě metoda MBP napomáhá motivovaným zaměstnancům (jejichž motivací je jejich dobré duševní zdraví a hygiena) lépe zvládat stres.

4.4 Metoda výzkumu

Autorka zvolila kvantitativní výzkum s kvalitativními prvky: pro účely výzkumu byl sestaven polostrukturovaný dotazník se sedmi uzavřenými, škálovými a třemi otevřenými otázkami, za účelem zjistit od respondentů: jejich mínění, postoje a motivy k výše uvedenému tématu. Dotazník byl vytvořen v dotazníkové službě Google Forms.

4.5 Sběr dat a popis výzkumu

Cílovou skupinou respondentů byli dospělí, majoritně pracující jedinci v České republice, kteří absolvovali program založený na mindfulness (Mindfulness-Based Program, MBP).

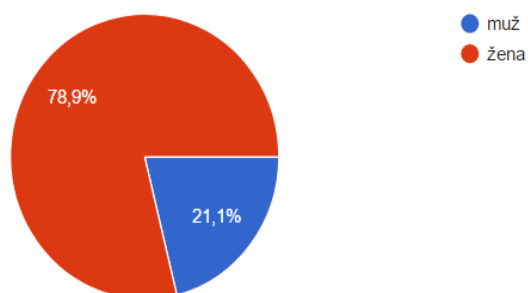
Sběr dat proběhl elektronickou cestou. Autorka vyhledala a oslovila lektory a psychoterapeuty (viz příloha), kteří v současné době nabízejí v ČR programy založené na mindfulness. Požádala je o rozeslání anonymního dotazníku mezi klienty, kteří absolvovali kurz MBP. Někteří z nich také publikovali dotazník na svých webových stránkách, Facebooku apod. Lektoři, jakožto absolventi kurzu MBP, rovněž vyplnili dotazník.

Dotazníkové šetření proběhlo ve dvou fázích: pilotní šetření bylo zasláno taktéž elektronicky a zúčastnilo se jej sedm respondentů, mezi nimiž byli osloveni zejména

lektori programu. Samotné šetření se uskutečnilo na přelomu roku 2016 a 2017, v období od září 2016 do dubna 2017, a jak znázorňuje graf č. 2, zúčastnilo se jej 123 respondentů, z toho 97 žen (79 %) a 26 mužů (21 %).

Graf 2: Pohlaví respondentů

Otázka č. 9 Vaše pohlaví?



Zdroj¹⁰⁰

¹⁰⁰ Autorka práce, 2017 (vlastní šetření).

5 DOTAZNÍK – MOTIVACE K ABSOLVOVÁNÍ PROGRAMU MBP A JEHO VÝSLEDNÝ EFEKT

5.1 Klasifikace dat (výsledky)

V následující podkapitole autorka vyhodnotí výsledky v porovnání s cílovými otázkami a s hypotézami. Potvrzení či vyvrácení hypotéz ilustruje autorka prostřednictvím grafů vycházejících z výsledků v Google Forms a tabulek, které vytvořila v MS Excell.

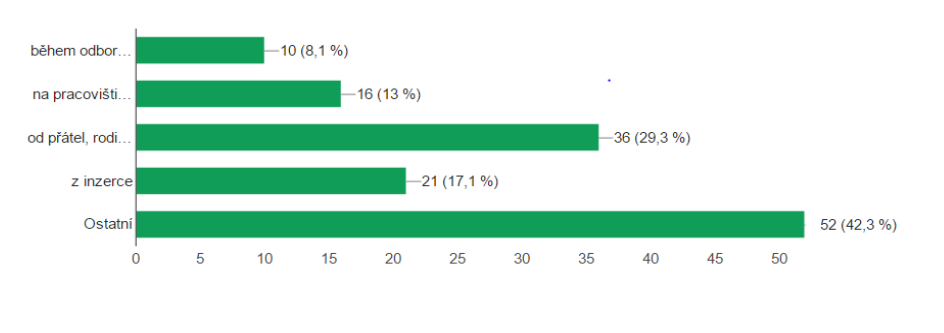
Jednotlivá odvětví rozdělila autorka do následujících oblastí:

- motivace;
- efekt na stres;
- doporučení na pracovišti;
- demografická data.

5.1.1 Motivace

Graf 3: Zdroje k přihlášení

Otázka č. 1 Jak jste se o programu dozvěděl/a?



Zdroj¹⁰¹

¹⁰¹ Autorka práce, 2017 (vlastní šetření).

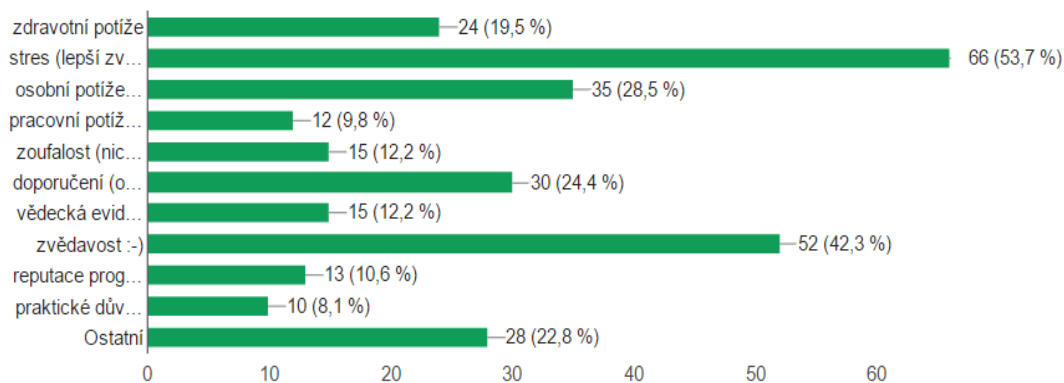
Graf 2 naznačuje procentuálně odpovědi respondentů zaměřené na zdroj, díky jemuž se respondenti dověděli o kurzech mindfulness (MBP). Z výsledků je patrné, že 29 % (36) získalo informace o MBP z doporučení od přátel, rodiny a známých, 17 % (21) z inzerce, 13 % (16) na pracovišti, 8 % (10) během odborné konzultace (u lékaře, psychologa, psychoterapeuta apod.) a 42 % (52) respondentů, kteří zvolili možnost „ostatní“, se dověděli o MBP zejména z internetu (32) a za reprezentativní odpověď autorka považuje „osobní zájem o tuto oblast, aktivně jsem informace sama vyhledala na internetu, google“. Zbývající respondenti našli informaci v odborné literatuře či článku, při různých událostech (přednášky, kurzy jógy apod.).

Převažující procento odpovědí interpretuje autorka v souvislosti se zvědavostí týkající se nové metody, jež figuruje v Hypotéze č. 1, tudíž se domnívá, že je tato hypotéza potvrzena.

Procentuální součet jednotlivých zdrojů se neshoduje se 100 % (123), neboť respondenti měli možnost označení více odpovědí.

Graf 4: Motivace k přihlášení se a absolvování MBP programu

Otázka č. 2. Co vás motivovalo k přihlášení se / absolvování tohoto programu?



Zdroj¹⁰²

¹⁰² Autorka práce, 2017 (vlastní šetření).

Odpovědi respondentů zaznamenané v Grafu 4 ilustrují poměrně konkrétně motivaci respondentů k přihlášení se a absolvování MBP. Respondenti si mohli vybrat jednu a více odpovědí.

Pro více než polovinu respondentů – 54 % (66), byl hlavní motivací k přihlášení se do programu **stres (lepší zvládnání stresu, větší odolnost vůči stresu)**. Další velká skupina, 42 % (52) se přihlásila **ze zvědavosti** a 29 % (35) motivovaly k přihlášení se/absolvování jejich **osobní potíže (složitá životní situace apod.)**. Na **doporučení (od kolegů, přátel, známých, rodiny, zdravotního odborníka apod.)** se přihlásilo 24 % (30) respondentů a 12 % (15) bylo motivováno **vědeckou evidencí programu**. Stejně procento se přihlásilo ze zoufalosti (nic jiného „nefunguje“). U 11 % (13) vzbudila pozornost reputace programu nebo školitele či svědectví jiného absolventa programu. Necelých 10 % (12) se přihlásilo kvůli svým pracovním potížím (konflikt na pracovišti apod.). Praktické důvody (lokalita, finanční/časová dostupnost apod.) motivovaly 8 % (10) respondentů. Respondenty, kteří volili „ostatní“, tzn. 23 % (28) zahrnuje autorka do kategorie „osobní rozvoj“, neboť toto téma se opakovalo ve většině případů.

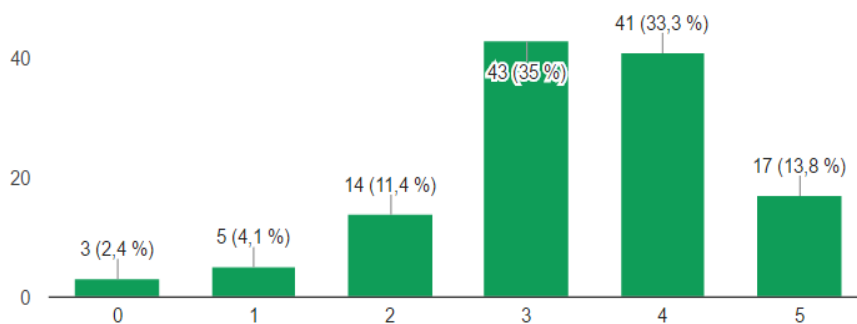
Procentuální součet jednotlivých zdrojů se neshoduje se 100 % (123), neboť respondenti měli možnost označení více odpovědí.

Data získaná z výše uvedené otázky silně potvrzují Hypotézu č. 1, která se týká motivace k absolvování MBP, jež souvisí se **stresem, s novostí metody, se zvědavostí, ověřenou metodou** apod.

5.1.2 Výsledný účinek na stres

Graf 5: Výsledný účinek (efekt) na stres po absolvování

Otázka č. 3. Jaký výsledný efekt mělo absolvování programu na váš stres?



Zdroj¹⁰³

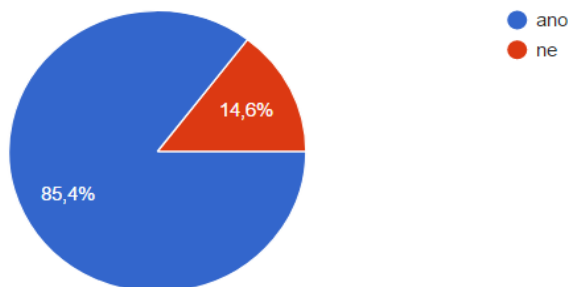
Hlavním záměrem autorky pro položení této otázky nebylo objektivní zjištění, ale sebehodnocení respondentů v rovině jejich stresu. Jinými slovy, jak se absolventi cítili a jak vnímali výsledný účinek na jejich stres po absolvování MBP.

Tato uzavřená škálová otázka se táže na míru účinnosti na stres respondentů. Většina respondentů, téměř 82 % (101) odpovědělo na stupnici od nuly (velmi slabý účinek) do pěti (velmi silný účinek), mezi stupni tři až pět, což naznačuje, že respondenti zaznamenali po absolvování MBP účinek na jejich lepší zvládnání stresu, tudíž Hypotézy č. 2 a č. 3 lze považovat za potvrzené.

¹⁰³ Autorka práce, 2017 (vlastní šetření).

Graf 6: Souvislost s praktikováním MBP

Otázka č. 4 Pokračujete v praktikování všímavosti (mindfulness)?



Zdroj¹⁰⁴

Autorka předpokládá, že pakliže většina respondentů vnímala pozitivní účinek na jejich stres, a absolvování jim v tomto směru pomohlo, pak budou pokračovat v praktikování MBP i po jejich absolvování. Graf 6 potvrzuje, že 85 % (105) respondentů pokračuje v praktikování MBP kurzů. Bližší důvody byly ilustrovány v další otázce č. 5, což toto tvrzení zpětně potvrdí či vyvrátí.

¹⁰⁴ Autorka práce, 2017 (vlastní šetření).

Tabulka 1: Frekvence a důvod praktikování mindfulness po absolvování MBP

Otázka č. 5 Pokud ANO, z jakého důvodu, v jaké formě a jak často?

Frekvence	%	Důvod	%
Denně	52	Zvýšení kvality života	44
Občas	22	Snižování stresu	8
Několikrát týdně	13	Sebepoznání	5
		Lepší mezilidské vztahy	5

Zdroj¹⁰⁵

Na otevřenou kvalitativní otázku č. 5 odpovědělo 81 % (100) respondentů. Tato otázka navazuje na předešlou otázku č. 4, která souvisela zejména s frekvencí a důvodem praktikování mindfulness.

Tabulka 1 zobrazuje výsledky z analýzy komentářů respondentů, a proto ji autorka rozdělila do dvou částí: první část znázorňuje frekvenci praktikování absolventů MBP, a druhá část ilustruje důvod, proč absolventi pokračují v praktikování MBP. K formě praktikování, jež figuruje ve stejné otázce, se vyjádřilo velmi malé procento respondentů, proto se autorka soustředila na analýzu frekvence a důvodu.

Autorka řídila svou analýzu dle reprezentativních odpovědí, jež se v různých obměnách opakovaly:

„Výrazné zvýšení kvality života, praktikuji denně, formální i neformální meditace, ústraní, kurzy apod.

¹⁰⁵ Autorka práce, 2017 (vlastní šetření).

2-3krát týdně mix dýchání, bodyscan a dalších. Cítím se dobře a nechci nevyužít něco, co jsem se naučila a evidentně mi dělá dobře.

Snažím se meditovat, jak jen to v současnosti zvládám. Když cítím stres, zkouším alespoň chvíličku, vypnout.

*Umím víc pozorovat sebe i okolí.*¹⁰⁶

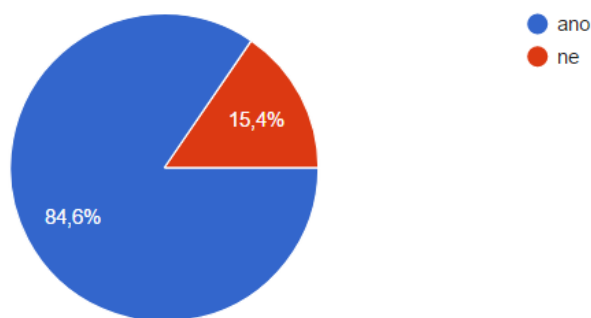
Konkrétně více než polovina, tedy 52 % (52), praktikuje mindfulness na denní bázi, 22 % (22) podle potřeby a 13 % (13) se věnuje praktikování mindfulness několikrát v týdnu.

Zvýšení kvality života je kategorie důvodů, která byla nejvíce zastoupena, a to ve 44 % (44) odpovědích. Dalšími důvody byly stres, a také lepší sebepoznání a lepší mezilidské vztahy.

5.1.3 Doporučení programu na pracovišti

Graf 7: Doporučení programu na pracovišti

Otázka č. 6 Doporučil/a byste zavedení programu všímavosti (mindfulness) na vašem pracovišti?



Zdroj¹⁰⁷

¹⁰⁶ Anonymní respondenti – Dotazník autorky.

¹⁰⁷ Autorka práce, 2017 (vlastní šetření).

Autorka se domnívala, že zaměstnanci byli motivováni k absolvování programu z osobních i profesních důvodů. Předpokládala, že absolvování programu bude mít pozitivní účinek i na stres pracovní (Hypotéza č. 3). Z výsledků Grafu 7 vyplývá, že 85 % (104) respondentů by doporučilo zavedení MBP na pracovišti, a tím lze potvrdit tuto hypotézu.

Tabulka 2: Kategorie důvodů doporučení MBP na pracovišti

Otázka č. 7 Pokud ANO, z jakého důvodu?

Kategorie důvodů	Počet respondentů	%
OBEČNĚ PROSPĚŠNÉ PRO VŠECHNY	27	30
SNIŽOVÁNÍ STRESU	22	24
ZVYŠOVÁNÍ KVALITY ŽIVOTA	17	19
LEPŠÍ MEZILIDSKÉ VZTAHY	12	14
ZVÝŠENÍ EFEKTIVITY PRÁCE	7	8
LEPŠÍ KONCENTRACE	5	6

Zdroj¹⁰⁸

Na otevřenou kvalitativní otázku č. 7, která navazovala na otázku č. 6, v souvislosti s doporučením MBP na pracovišti, odpovědělo 72 % (89) respondentů.

„Pomáhá žít kvalitněji – méně stresu, více pohody.

Zlepšuje se soustředěnost, zvládání únavy, zlepšení komunikačních dovedností a stavění si zdravých hranic (v komunikaci, ve vztazích...).

Seznámení se s všímavostí (mindfulness) pokládám za obecně prospěšné.

¹⁰⁸ Autorka práce, 2017 (vlastní šetření).

Lepší zvládání stresových situací, může pomoci k lepším manažerským rozhodnutím, zlepšení pracovního prostředí, snížení nemocnosti, zlepšení firemní kultury, snížení fluktuace, zlepšení brandu, prestiže apod.

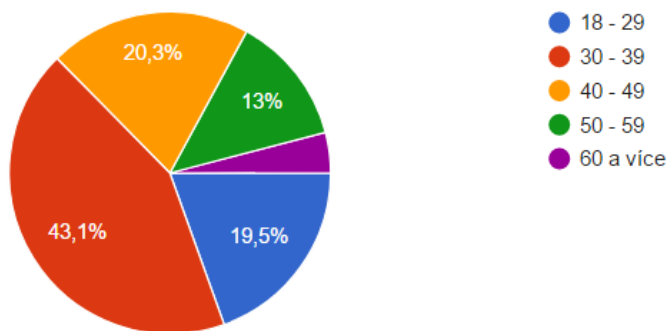
Způsob, jak zvýšit efektivitu práce při snižování stresu, vedoucí k celkové osobní spokojenosti. Pomáhá ke zkvalitnění mezilidských vztahů, osobní pohody.“¹⁰⁹

Z výsledků Tabulky 2 lze tedy obecně říci, že respondenti by doporučili MBP na pracovišti, neboť 30 % (27) se domnívá, že by byl kurz obecně prospěšný pro všechny. Pro 24 % (22) by kurz pomohl lépe zvládat stres na pracovišti a 19 % (17) je přesvědčeno, že by se absolvování MBP projevilo na zvýšení kvality života (osobního i pracovního). Absolvováním MBP by si 14 % (12) zlepšilo mezilidské vztahy. Malá část absolventů se domnívá, že by se tím mohla zvýšit efektivita práce a zlepšit koncentrace na práci.

5.1.4 Demografická data

Graf 8: Věkové kategorie respondentů

Otázka č. 9 Váš věk?



Zdroj¹¹⁰

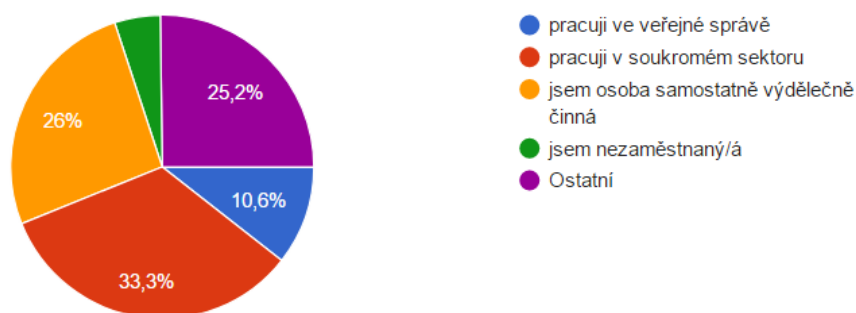
¹⁰⁹ Anonymní respondenti – Dotazník autorky.

¹¹⁰ Autorka práce, 2017 (vlastní šetření).

Graf 8 naznačuje, že do nejsilnější věkové skupiny absolventů, 43 % (53) patří respondenti ve věku 30–39 let. Respondenti ve věku 40–49 let a 18–29 let byli dalšími silnými skupinami – každá skupina byla reprezentována 20 %.

Graf 9: Profesní situace respondentů

Otázka č. 9. Vaše profesní situace



Zdroj¹¹¹

Výzkumné otázky a hypotézy byly zaměřeny na pracující absolventy MBP. Avšak jak bylo vysvětleno v podkapitole 4.5 Sběr dat, autorka požádala lektory o zaslání všem dospělým absolventům MBP z důvodu vyšší návratnosti dotazníku. Z tohoto důvodu Graf 9 obsahuje data, v nichž figuruje 5 % (6) nezaměstnaných, 7 % (9) respondentů na mateřské/rodičovské dovolené, 2 % (2) důchodců a 3 % (4) studentů, data, která se nacházejí v možnosti „ostatní“. Autorka výše zmíněné respondenty ponechala ve výsledcích šetření, neboť předpokládá, že tyto osoby měly, nebo budou mít pracovní zkušenost, a proto mohly odpovědět na otázku č. 6 týkající se doporučení na pracovišti.

Na tuto otázku tedy odpovědělo 83 % (102) respondentů pracujících ve veřejné správě, v soukromém sektoru, osoby samostatně výdělečně činné a další, kteří odpověděli konkrétním zaměstnáním, oborem v možnosti „ostatní“.

¹¹¹ Autorka práce, 2017 (vlastní šetření).

Otázka č. 10 Volný komentář – prosím uveďte, pokud máte doplňující poznámky:

Na tuto otázku odpovědělo 25 % (31) respondentů, z nichž velká většina opakovala stejné odpovědi týkající se např. důvodů k absolvování MBP, avšak velmi malé procento komentářů se vztahovalo k problematice šetření. Z tohoto důvodu se autorka rozhodla tuto otevřenou otázku neanalyzovat, neboť nepovažovala výsledky za validní, rovněž z důvodu nízkého procenta odpovědí.

5.2 Diskuze

Proč více žen než mužů?

Z Grafu 2 vyplývá, že na dotazníkové šetření odpověděla drtivá většina ženské populace respondentů. Nelze tvrdit, že tento vzorek je obecně validní, avšak autorka předpokládá, že MBP je vyhledáván většinově ženami. Otázkou zůstává, proč se hlavně ženy účastní MBP? Vnímají silněji emoce a stres než muži? Pociťují větší potřebu vzdělávání, jak lépe zvládat stres ve spojitosti s osobním a pracovním životem než muži?

Je však pozoruhodné, že z podkapitoly 4.5 Sběr dat autorka zjistila, že osm z jedenácti dotázaných lektorů byli právě muži. Do jaké míry toto může ovlivňovat genderovou účast absolventů?

Existují nevýhody absolvování MBP?

Výzkum je prvním nástinem mapování situace a motivace k absolvování MBP. Přestože z výsledků šetření i ve srovnání s teorií o MBP plyne obecně řada superlativů, např. pozitivní výsledné účinky, lepší zvládání stresu, snižování stresu, zvýšení kvality života, lepší sebepoznání, lepší mezilidské vztahy apod., přesto se ve výsledcích objevily pochyby respondentů v souvislosti např. s větším očekáváním, s osobností lektora, s časovými rezervami pro praktikování, s formou MBP ve skupině apod.

„Program Mindfulness stále beru jako ‚módní vlnu‘, o které se nyní hodně mluví, což není na škodu... o některých ukázaných a vyzkoušených metodách nejsem přesvědčena a forma sdílení ve skupině ‚cizích‘ lidí nemusí být vždy to pravé (může docházet k vnitřnímu porovnávání s ostatními, kdy se může vyvolat stres z toho, že se daná metoda nedařila, zatímco ostatní se rozplývají, jak byla úžasná a jak se dařila)... v rámci

programu chyběl osobní přístup terapeuta, který však v rámci skupiny asi není možný, což však může vést (a v mém případě jednou vedlo) k rozhození a zesílení problémů... program mě však naučil základní způsob meditace, který nadále rozvíjím v rámci praktikování zenového buddhismu (v rámci běžného života).“¹¹²

V ČR existuje zatím jediný certifikovaný lektor, který absolvoval kompletní výcvik výuky MBSR vedený přímo autory programu (profesory Jonem Kabat-Zinnem a Sakim Santorellim), a vyučuje kurz MBSR tak, jak se vyučuje tam, kde vznikl, tj. v Centru pro mindfulness na Lékařské fakultě Univerzity v Massachusetts. Další lektori se vzdělávali v oblasti mindfulness např. v Mindful Schools, kde vystudovali program Curriculum Training, který vychází z osmitýdenního programu MBSR programu apod.

Z rešerší autorka zjistila, že všechny kurzy mindfulness vyučované v ČR, zejména jejich forma, jsou inspirovány strukturou kurzu MBSR. Dále zjistila, že se lektori přizpůsobují potřebám klientů a nabízejí jak skupinovou, tak i individuální formu absolvování MBP. Existují také kurzy „šité na míru“, ve zkrácených formách pro firmy apod.

Z výše uvedeného zjištění zůstává otázkou, do jaké míry varianty předepsaného kurikula programu MBSR, rozdílné vzdělání, motivace k výuce, kvalifikace, zkušenosti a osobnost lektorů mohou ovlivňovat výsledný účinek po absolvování programu. Konkrétně by bylo zajímavé prozkoumat v navazujícím výzkumu následující otázky (forma, časová délka, obsah, osobnost):

- Do jaké míry se liší výsledné účinky skupinových a individuálních forem kurzu? Je skupinová forma pro všechny vyhovující? Jaké důsledky plynou z individuálních kurzů?
- Do jaké míry je dodržování doporučené časové délky programů mindfulness (MBP) validní?
- Jaké důsledky přináší na výsledný účinek upravený obsah kurzu?
- Do jaké míry může osobnost a způsob výuky lektora ovlivnit klienty – účastníky kurzu?

¹¹² Anonymní respondent – Dotazník autorky.

ZÁVĚR

Přáním každého z nás je bezesporu plnohodnotně a kvalitně prožívat svůj osobní a pracovní život budováním lepších vztahů k sobě i k ostatním lidem, lepším zvládnutím náročných a stresových situací, kultivováním duševní hygieny apod. Metod, jak toho docílit, je bezpochyby spousta. MBP, jako jedna z nich, přitahuje v posledních třiceti letech pozornost laické i vědecké veřejnosti, pomáhajících profesí a zejména psychoterapeutů, a v neposlední řadě také organizací – jak na úrovni managementu, tak i zaměstnanců. Viditelný zájem roste nejen v zahraničí, zejména v USA, ale rovněž v ČR.

Teoretickou část autorka uvedla definicí duševní hygieny, jejích nástrojů a motivacemi jak v osobním životě, tak na pracovišti. Dále se zabývala definicemi a druhy stresu, zvládnutím stresu (ve smyslu prevence, snižování a odolávání) a popsala metody zvládnutí stresu. Poslední kapitolu blíže věnovala jedné z výše uvedených metod zaměřených na prevenci (duševní hygieny) a snižování stresu, konkrétně programům založeným na mindfulness (MBP). V souvislosti se zdroji a posledními výzkumy popsala jejich definice, druhy, nastínila souvislosti MBP s duševní hygienou a stresem jak v osobním, tak profesním životě. V praktické části se autorka snažila díky výsledkům dotazníkového šetření opovědět na hlavní výzkumnou otázku, která zjišťovala primární nebo hlavní motivace respondentů k absolvování programu založeného na mindfulness (MBP), a účinek získaný jeho absolvováním. Z šetření zároveň vyvstaly vedlejší otázky týkající se doporučení tohoto programu na pracovišti a demografických dat absolventů. Hypotéza, že se absolventi přihlásili zejména kvůli stresu a ze zvědavosti, byla potvrzena. Hypotézy, ve kterých se autorka domnívala, že zaměstnanci budou motivováni k absolvování programu z osobních i profesních důvodů a s pozitivním výsledným účinkem na stres, se také potvrdily. Zvýšení kvality života byla kategorie důvodů, která byla nejvíce zastoupena ve výsledcích šetření. Dalšími důvody byly stres, lepší sebepoznání, lepší mezilidské vztahy a absolvování MBP jako obecná prospěšnost pro všechny (jak v osobním životě, tak na pracovišti).

Závěrem lze shrnout, že stres, stejně jako zvědavost, se zdají být silnou motivací jak pro organizace, tak pro jednotlivce k investici ve formě vyhledání a testování programů založených na mindfulness. Otázkou zůstává, zdali tolik vyhledávaný zájem o snížení

stresu a zvědavost vyzkoušet novou metodu budou dostačujícím argumentem k systematickému zavedení programu na pracoviště a do vzdělávacích a dalších organizací. Velkou roli zde bezesporu hraje a v budoucnu bude hrát narůstající výzkum a vědecky podložená fakta o účinku MBP. Další otázkou k zamyšlení a k případnému prozkoumání v navazujícím výzkumu, která se nabízí, jsou rizika související s narůstající popularitou MBP a dopad na jeho vědecky podložený výsledný účinek. Existuje nebezpečí znehodnocení a validity programu jeho popularizací a komercializací v podobě variant MBP kurzů či jejich nepatřičného využití v ČR. Zajímavé v tomto kontextu bude sledovat vývoj otázky etiky a integrity lektorů, školení a využití kurzu MBP v ČR v takovém duchu, v jakém byl program vytvořen – tj. jaký přístup zaujmou jednotliví lektoři a české mindfulness organizace a jak budou spolupracovat (nebo konkurovat) a tímto ztělesňovat a integrovat základní principy a původní filozofii MBP kurzů v českém prostředí.

Mindfulness nabývá na atraktivitě a jako sekularizovaná metoda se zdá být trendem dneška, dalším (zázračným) „lékem“ na zvládání stresu, zejména v zahraničí. Otázkou zůstává, jak se dál její využití rozvine, v jaké podobě a zdali se zakoření mezi české laické a odborné publikum v budoucnu.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

BAŠTECKÁ, B. a J. MACH. *Klinická psychologie*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0617-0.

MÍČEK, L. *Duševní hygiena*. 1. vyd. Praha: SPN, 1984. ISBN 14-400-84.

MÍČEK, L. *Sebevýchova a duševní zdraví*. 5. dopl. Praha: SPN, 1988. ISBN (brož.)

MIKULÁŠTÍK, M. *Manažerská psychologie*. 3. přepracované vyd. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-4221-2.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.

PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-247-5646-2.

Seznam použitých zahraničních zdrojů

ARMSTRONG, M. a S. TAYLOR. *Řízení lidských zdrojů: Moderní pojetí a postupy* – 13. vyd. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5258-7.

GRUHL, M. a H. KOERBAECHER. *Psychická odolnost v každodenním životě*, Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0345-2.

KABAT-ZINN, J. *Uvědomujte si přítomnost. Meditace všímavosti v každodenním životě*. Olomouc: ANAG, 2015. ISBN 978-80-7263-951-9.

KABAT-ZINN, J. *Život samá pohroma. Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli*. Brno: Jan Melvil Publishing, 2016. ISBN 978-80-7555-012-5.

SINCLAIR, M. a J. SEYDEL. *Všímavost. Cesta pro zklidnění mysli pro ty, co nestíhají*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5554-0.

WILLIAMS, M. a D. PENMAN. *Všímavost: Jak najít klid v uspěchaném světě*. Olomouc: ANAG, 2014. ISBN 978-80-7263-906-9.

Seznam použitých internetových zdrojů

AIŠMANOVA, A. *Psychohygiena (duševní hygiena), (studijní opora pro studium učitelství praktického vyučování a odborného výcviku)* [online]. [cit. 2017-04-22].

Dostupné z:

http://fpe.zcu.cz/export/sites/fpe/study/celozivotni_vzdelavani/nabidka/ESF_mistri/materialy2011/LS_podpory/kps_pshy/PSHY_Ajsmanova.pdf

American Mindfulness Research Association (AMRA) [online]. © 2016. [cit. 2017-05-03]. Dostupné z: <https://goamra.org>

BELLACK, A. S. Clinical Psychology. *Behavior Modification* [online]. Source 2015. © 2017. [cit. 2017-05-03]. eISSN 15524167. Dostupné z: <https://us.sagepub.com/en-us/nam/behavior-modification/journal200900#description>

BENDA, J. Portál. Psychologie dnes. *Všímavost: Buddhistická revoluce v psychologii?* [online]. 5. 5. 2010. © 2005–2017. [cit. 2017-04-23]. Dostupné z: <http://www.portal.cz/casopisy/pd/ukazky/vsimavost:-buddhisticka-revoluce-v-psychologii-/41521/>

BERTOLOTE, J. M. World Psychiatry. *The roots of the concept of mental health* [online]. © 2008 Jun; 7(2): 113–116. [cit. 2017-04-20]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2408392>

BRENDEL, D. Harvard business review. *There Are Risks to Mindfulness at Work* [online]. 11. 2. 2015. © 2017. [cit. 2017-05-10]. Dostupné z: <https://hbr.org/2015/02/there-are-risks-to-mindfulness-at-work>

BURIAN, J. Právě teď. *Všímavost v každodenním životě. První český neurovědecký výzkum mindfulness* [online]. © 25. 04. 2015 [cit. 2017-04-20]. Dostupné z: http://praveted.info/cesky_vyzkum

Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society University of Massachusetts Medical School. UMASS. *Mindfulness-Based Special Programs* [online]. © 2017. [cit. 2017-05-03]. Dostupné z: <http://www.umassmed.edu/cfm/mindfulness-based-programs/mindfulness-based-special-programs/>

DATABÁZE KNIH. *Citáty*. [online] © 2008–2017. [cit. 2017-05-03]. Dostupné z: <http://www.databazeknih.cz/citaty>

DAVIS, D. A. a J. HAYES. Psychotherapy. *What are the Benefits of Mindfulness? Practice Review of Psychotherapy-Related Research* [online]. © 2011. 0033-3204/11/\$12.00 DOI: 10.1037/a0022062. [cit. 2017-05-03]. Dostupné z: <http://www.apa.org/pubs/journals/features/pst-48-2-198.pdf>

GOOD, D. J. a kolektiv. Journal of Management. *Contemplating Mindfulness at Work* [online]. Published 19:11:2015 © 2017. Volume: 42 issue: 1, page(s): 114-142. [cit. 2017-05-03]. Dostupné z: <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0149206315617003> ISSN: 1557-1211

GREGOIRE, C. Huffpost Science *How Mindfulness Is Revolutionizing Mental Health Care* [online]. Feb 23, 2015 © 2017. [cit. 2017-05-10]. Dostupné z: http://www.huffingtonpost.com/2015/01/23/neuroscience-mindfulness_n_6531544.html

HUNTER, J., *Mindfulness in the Workplace: An Exploratory Study* [online]. © 2008. [cit. 2017-04-26]. Dostupné z: <http://www.mindfulnet.org/Mindfulness%20in%20the%20Workplace.pdf>

CHÝLE, J., *MBSR, Pro snížení stresu a upevnění psychického i fyzického zdraví* [online]. [cit. 2017-05-03]. Dostupné z: <http://www.mbsr.cz/>

KOŽENÁ, L. *Stres na pracovišti a jeho důsledky* [online]. © 2009. [cit. 2017-05-03]. Dostupné z: http://apps.szu.cz/podpora_zdravi/menthealthwork/indexcc04.html?page=ostatní

MADEL, W. *Origins of Mental Health, The Realization of an Idea* [online]. © 1995 Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health. Baltimore, MD: Johns Hopkins University. [cit. 2017-04-26]. Dostupné z: <http://www.jhsph.edu/departments/mental-health/about-us/origins-of-mental-health.html>

MANZAR, D. a J. HUSSAIN. *Frontiers in Neurology. Sleep-immune system interaction: advantages and challenges of human sleep loss model* [online]. Published 16 January 2012 © 2007–2015 [cit. 2017-04-26]. Dostupné z: <http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fneur.2012.00002/full>

SANTORELLI, S. F., MELEO-MEYER, F. a L. KOERBEL. *MBSR Curriculum Authorized Guide*. Revised version [online]. © 2017 Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society University of Massachusetts Medical School. [cit. 2017-05-03]. Dostupné z: <http://www.umassmed.edu/cfm/training/mbsr-curriculum/>

STEHLÍKOVÁ, M. *Mindfulness programy ve firmách* [online]. © 2015. [cit. 2017-05-07]. Dostupné z: <http://monikastehlikova.cz/mindfulness-programy-ve-firmach/>

VÁVROVÁ, P. Časopis výzkumu a aplikací v profesionální bezpečnosti. *Psychohygienu jako prevence pracovního stresu*. 31. 1. 2015 [online]. © 2014, roč. 7, č. 4. ISSN 1803-3687. [cit. 2017-04-26]. Dostupný z: <http://www.bozpinfo.cz/josra/josra-04-2014/psychohygienu-prevence-stresu.html>.

WORLD HEALTH ORGANISATION. *Mental health: a state of well-being* [online]. © 2017. August 2014. [cit. 2017-04-30]. Dostupné z: http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/

ŽITNÍK, J. *Dotazník pěti aspektu všímavosti* [online]. © 2017. Katedra psychologie Filozofické fakulty Univerzity Karlovy v Praze. [cit. 2017-05-07]. Dostupné z: <http://dpav.unas.cz/>

Ostatní zdroje:

Odborné konzultace s PhDr. Alenou Skrbkovou, kvalifikovanou lektorkou MBSR. MBSR Teacher Development Intensive (TDI), University of Massachusetts Medical School – The Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society (CFM).

SEZNAM ZKRATEK

ČR – Česká republika

MBCT – Mindfulness-Based Cognitive Therapy

MBP – Mindfulness-Based Program

MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction

WHO – World Health Organization

SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

Seznam tabulek

Tabulka 1: Frekvence a důvod praktikování mindfulness po absolvování MBP..... 52

Tabulka 2: Kategorie důvodů doporučení MBP na pracovišti..... 54

Seznam grafů

Graf 1: Odborné publikace o mindfulness mezi lety 1980 a 2016..... 35

Graf 2: Pohlaví respondentů..... 46

Graf 3: Zdroje k přihlášení..... 47

Graf 4: Motivace k přihlášení se a absolvování MBP programu..... 48

Graf 5: Výsledný účinek (efekt) na stres po absolvování..... 50

Graf 6: Souvislost s praktikováním MBP..... 51

Graf 7: Doporučení programu na pracovišti..... 53

Graf 8: Věkové kategorie respondentů..... 55

Graf 9: Profesionální situace respondentů..... 56

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A – Seznam lektorů	I
Příloha B – Dotazník.....	III

Příloha A – Seznam lektorů

- **Mgr. Jaroslav Chýle** – Kvalifikovaný lektor MBSR. Vystudoval psychologii na Filozofické fakultě a právo na Právnické fakultě Univerzity Karlovy. Soustředí se především na praxi a trénink mindfulness. Je zakládajícím členem a předsedou výboru Centra pro mindfulness, z. s., které sdružuje kvalifikované lektory osvědčených mindfulness programů. <http://www.mbsr.cz/>
- **Ing. Jan Burian, Ph.D.** – Absolvoval psychoterapeutický výcvik v satiterapii a trénink pro lektory MBCT organizovaný Oxfordským centrem pro mindfulness. Od roku 2012 vedl již desítky kurzů mindfulness nejen pro širokou veřejnost nebo firmy, ale např. i ve vězení. Podílel se na prvním českém neurovědeckém výzkumu všímavosti. Vede meditační skupinu v pražském Centru Lotus a meditační ústraní. Jako dobrovolník pomáhá rodinám, které pečují o své umírající, v hospici Cesta domů. <http://praveted.info/>
- **Ing. Marcela Roflíková, MBA** – Absolventka výcviků Curriculum Training, Mindful Communication a Difficult Emotions na Mindful Schools v USA poskytující vzdělávání v oblasti mindfulness pro všechny dospělé (pedagogy, psychology, rodiče a ostatní), kteří se podílejí na vzdělávání dětí a mládeže. Založila Český Mindfulness Institut. Absolvovala Mindfulness kurz v Psychoterapeutickém centru Lávka (Jan Honzík, Ph.D.) <http://www.mindfulness-institut.cz/>
- **Ing. Mgr. Václav Šmilauer, Ph.D.** – Absolvent certifikovaného instruktorského kurzu MBSR (pořádaného německým MBSR-Verband a Institut für Achtsamkeit) a člen českého Centra pro Mindfulness. MBSR nabízí česky, anglicky, německy. Dlouhodobě se věnuje praxi meditace Vipassanā v tradici Mahasi Sayadaw, spoluorganizuje meditační centrum Tisarana v Praze. <https://lessstress.cz/>
- **Mgr. Jan Honzík, Ph.D.** – Absolvoval psychoterapeutický výcvik v satiterapii, humanistické psychoterapii využívající léčivých účinků uvědomění (angl. mindfulness), výcvik v individuální systemice (Artho Wittemann) a výcvik v somatickém koučování. Věnuje se psychoterapii a vede sebezkušenostní kurzy a mindfulness skupiny. Po studiu na Filozofické fakultě UK žil přes rok jako buddhistický mnich na Srí Lance. Založil a vede Psychoterapeutické centrum Lávka. <http://centrum-lavka.cz/>
- **Mgr. Monika Stehlíková** – Specialistka na nadané dospělé a nadané děti, lektorka mindfulness a terapeutka Terapie přijetí a odevzdání ACT. <http://monikastehlikova.cz/>

- **PhDr. Jan Benda** – Psycholog, psychoterapeut, trenér a kouč. Autorem řady publikací např. Všímavost v psychoterapii: Aktuální otázky a směr budoucího výzkumu. <http://www.jan-benda.com/cs/download.php>
- **Ing. Marek Vich** – Lektor mindfulness. Zakladatel projektu Mindfulness Club, který se zaměřuje na rozvoj mindfulness v organizacích a ve vzdělávání. Věnuje se také výzkumu v oblasti mindfulness na půdě Vysoké školy ekonomické v Praze. Praxe mindfulness je však především jeho osobní zálibou a intenzivně se jí věnuje na každodenní bázi. <http://www.mindfulnessclub.cz/>
- **Mgr. Katarzyna Korda Jedzoková** – Psycholožka, psychoterapeutka s výcvikem v kognitivně-behaviorální terapii. Lektorka mindfulness, dlouhodobě se věnuje využití meditace mindfulness (všímavosti) v individuální terapii i běžném životě. Současně vede skupinové tréninky této metody. <http://www.mindfullife.cz/>

Následující lektori byli osloveni, avšak nereagovali na žádost.

- **Jiří Sobek** – lektor mindfulness online kurzy, kouč
- **Jiří Rosenmayer** – lektor mindfulness

Absolvování programu založeném na všímavosti (mindfulness)

Vážená absolventko, vážený absolvente programu všímavosti (mindfulness), ráda bych Vás požádala o vyplnění tohoto krátkého dotazníku, který poslouží jako podklad výzkumné části mé bakalářské práce v oboru Vzdělávání dospělých. Zajímá mě především Vaše motivace k absolvování programu a jeho výsledný efekt. Dotazník je anonymní a neměl by zabrat víc jak 5 minut Vašeho času. Předem vřele děkuji za Vaši ochotu a Váš čas při jeho vyplňování.
Lenka Josífková

*Povinné pole

1. Jak jste se o program dozvěděl/a? *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- během odborné konzultace (u lékaře, psychologa, psychoterapeuta, apod.)
- na pracovišti (od kolegů, kariéřního poradce, kouče, apod.)
- od přátel, rodiny, známých
- z inzerce
- Jiné: _____

2. Co Vás motivovalo k přihlášení se / absolvování tohoto programu? *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- zdravotní potíže
- stres (lepší zvládnání stresu, větší odolnost vůči stresu)
- osobní potíže (složitá životní situace, apod.)
- pracovní potíže (konflikt na pracovišti, apod.)
- zoufalost (nic jiného "nefunguje")
- doporučení (od kolegů, přátel, známých, rodiny, zdravotního odborníka, apod.)
- vědecká evidence programu
- zvědavost :-)
- reputace programu nebo školitele či svědectví absolventa programu
- praktické důvody (lokalita, finanční/časová dostupnost, apod.)
- Jiné: _____

3. Jaký výsledný efekt mělo absolvování programu na Váš stres? *

Označte jen jednu elipsu.

	0	1	2	3	4	5	
žádný	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	velmi silný

4. Pokračujete v praktikování všímavosti? *

Označte jen jednu elipsu.

ano

ne

5. Pokud ANO, z jakého důvodu, v jaké formě a jak často?

6. Doporučil/a byste zavedení programu všímavosti (mindfulness) na Vašem pracovišti? *

Označte jen jednu elipsu.

ano

ne

7. Pokud ANO, z jakého důvodu?

8. Váš věk? *

Označte jen jednu elipsu.

18 - 29

30 - 39

40 - 49

50 - 59

60 a více

9. Vaše pohlaví? *

Označte jen jednu elipsu.

muž

žena

10. Vaše profesní situace? *

Označte jen jednu elipsu.

- pracuji ve veřejné správě
- pracuji v soukromém sektoru
- jsem osoba samostatně výdělečně činná
- jsem nezaměstnaný/á
- Jiné: _____

11. Volný komentář - prosím uveďte, pokud máte doplňující poznámky :

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Lenka Josífková

Obor: 7501R022 – Vzdělávání dospělých

Forma studia: kombinované studium

Název práce: Prevence a snižování stresu u absolventů programu MBP (Mindfulness-Based Program)

Rok: 2017

Počet stran textu bez příloh: 52

Celkový počet stran příloh: 5

Počet titulů českých použitých zdrojů: 6

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 6

Počet internetových zdrojů: 22

Vedoucí práce: Mgr. Jana Neusarová, Ph.D.