

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Pedagogická fakulta

Katedra psychologie a patopsychologie

Bakalářská diplomová práce

**Možnosti využití technik mindfulness ve
školním prostředí**

Eliška Lajdová

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Janka Křížová

Studijní program: Anglický jazyk se zaměřením na vzdělávání
a německý jazyk se zaměřením na vzdělávání

Olomouc 2021

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou/diplomovou práci na téma *Možnosti využití technik mindfulness ve školním prostředí* vypracovala samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato bakalářská práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Olomouci dne

.....

podpis

Poděkování

Ráda bych touto cestou vyjádřila poděkování Mgr. Jance Křížové za její vedení, laskavý a povzbudivý přístup a osobní zájem o mou práci. Děkuji také respondentkám za jejich ochotu podílet se na této práci a za jejich spolupráci v průběhu výzkumu. V neposlední řadě děkuji svým rodičům za poskytnutí ideálního zázemí, ve kterém jsem mohla práci tvořit, a za jejich podporu.

OBSAH

ÚVOD	1
TEORETICKÁ ČÁST	3
1. DUŠEVNÍ HYGIENA.....	4
1.1 Definice duševní hygieny	4
1.2 Význam duševní hygieny	5
1.3 Metody duševní hygieny	5
1.4 Duševní hygiena a mindfulness.....	6
2. MINDFULNESS	8
2.1 Vymezení základních vlastností mindfulness	8
2.2 Sedm postojových faktorů.....	9
2.2.1 Neuposuzování.....	10
2.2.2 Trpělivost	10
2.2.3 Mysl začátečníka.....	10
2.2.4 Důvěra.....	11
2.2.5 Neusilování	11
2.2.6 Přijetí.....	12
2.2.7 „Nechat být“	12
2.3 Prokázané účinky mindfulness	12
2.3.1 Strukturální změny v mozku.....	12
2.3.2 Aktivizace levé přední části mozku	13
2.3.3 Nižší intenzita negativních emocí.....	13
2.3.4 Lepší zvládání stresu.....	13
2.3.5 Zmírnění úzkosti	14
2.4 Mylné představy o mindfulness	14
2.5 Původ mindfulness	16
3. MINDFULNESS VE ŠKOLNÍM PROSTŘEDÍ.....	19
3.1 Možnosti začlenění mindfulness do školního prostředí	19
3.1.1 Výcvik učitelů.....	19
3.1.2 Zprostředkování mindfulness žákům skrze externí odborníky....	19
3.1.3 Mindfulness jako součást školních osnov.....	20
3.2 Mindfulness a učitelé.....	20
3.2.1 Vychovat šťastné žáky.....	20

3.2.2	Být šťastným učitelem	21
3.3	Mindfulness a žáci	22
3.4	Mindfulness v českých školách	23
PRAKTICKÁ ČÁST		25
4.	METODOLOGIE VÝZKUMU	26
4.1	Pojetí výzkumného šetření a výzkumný problém	26
4.2	Výzkumné cíle	27
4.2.1	Hlavní výzkumný cíl	27
4.2.2	Dílčí výzkumné cíle	27
4.2.3	Výzkumné otázky	28
4.2.4	Hlavní výzkumná otázka	28
4.2.5	Dílčí výzkumné otázky	28
4.3	Strategie výzkumu	28
4.4	Metoda sběru dat	29
4.5	Výzkumný soubor	30
4.6	Realizace výzkumu	31
4.6.1	Přípravná fáze	31
4.6.2	Samotný výzkum	33
4.6.3	Závěrečná fáze	34
5.	Interpretace získaných údajů	35
5.1	Změna názoru	35
5.1.1	Časová náročnost	36
5.1.2	Součást běžného života	37
5.1.3	Sebepoznání	37
5.2	Překážky v osobním životě	38
5.2.1	Sama sobě překážkou	38
5.2.2	Časové překážky	39
5.2.3	Nestálá mysl	40
5.3	Změny v životě	40
5.3.1	Žádné změny	40
5.3.2	Zklidnění	41
5.3.3	Všímavost	41
5.4	Překážky ve školním prostředí	42

5.4.1	Postoj učitelů.....	42
5.4.2	Neinformovanost	43
5.4.3	Neochota dětí	44
6.	DISKUSE.....	45
6.1	Doporučení pro praxi.....	51
7.	ZÁVĚR	53
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	55
	ELEKTRONICKÉ ZDROJE.....	57
	SEZNAM OBRÁZKŮ	58
	SEZNAM TABULEK.....	59
	SEZNAM PŘÍLOH	60
	ANOTACE.....	85
	RESUMÉ.....	86

ÚVOD

Dnešní doba s sebou přináší nové technologie, moderní a rychlejší postupy a nespočet možností v nejrůznějších oblastech života – ať už se jedná o cestování, studium, vytváření sociálních vazeb či jiné. I vzdělávání jako takové je těmito vlivy značně zasaženo. Žáci a studenti mají možnost studovat rychleji a efektivněji než jejich předkové a zároveň mají možnost neomezeně cestovat a získávat zkušenosti v zahraničí, ve vyspělejších zemích, či díky moderním technologiím dosahovat mnohem lepších výsledků než kdy dříve.

Tato pozitiva nelze přehlédnout, nicméně dnešní doba má i své negativní stránky. Jednou z těch, která stojí za zmínku, je zahlcenost novými informacemi. Říká se, že množství informací, které naši předkové obdrželi za celý svůj život, se k nám díky moderním technologiím dostane za pouhý jeden den. Přičteme-li k této zahlcenosti školní či pracovní povinnosti a nedostatek volného času, není divu, že mnoho lidí zažívá stres a projevuje se u nich syndrom vyhoření. Vypětí, kterému jsme dennodenně vystaveni, je nutno nějakým způsobem regulovat či kontrolovat.

Proto se tato práce věnuje konceptu mindfulness či všímavosti, jak tento anglický termín překládáme do češtiny. (V této práci budou dále pojmy mindfulness a všímavost používány zaměnitelně.) V posledních letech se tento pojem vyskytuje stále častěji – ať už v knihách určených pro rozvoj osobnosti, internetových člácích či dokonce v názvech kurzů a seminářů, jejichž cílem je představit mindfulness široké veřejnosti spolu s konkrétními radami, jak tuto techniku v běžném životě aplikovat. Obecně řečeno, jedná se o formu psychohygieny, která je součástí nezbytné prevence, chceme-li dbát na duševní zdraví a vyhnout se závažným problémům jako je například již zmíněný syndrom vyhoření.

Koncept mindfulness je velmi široký pojem, zasahující do mnoha oblastí a dotýkající se nejrůznějších sociálních skupin. Tato práce se tématu věnuje z hlediska jeho využití ve školním prostředí, ať už se jedná o žáky a studenty či o učitele a zaměstnance škol. Nelze popřít, že právě adolescenti jsou sociální skupinou, jejichž osobnost je v procesu intenzivního vývoje a je poměrně snadno ovlivnitelná. Tím je myšlena tendence přejímat naučené vzorce chování a následně si

je odnášet do budoucího života. Právě to je jeden z důvodů, proč je tato práce zaměřena na školní prostředí. Vycházíme totiž z myšlenky, že je-li koncept mindfulness cestou k prevenci duševních problémů způsobených stresem a zahlceností informacemi, je nejlepší představit jej mladým žákům a studentům v raném věku. Pocítí-li totiž jeho pozitivní účinky již ve svém mládí – a co víc – přivyknou-li si jeho metody praktikovat, mohou v dospělosti čelit problémům mnohem snáze, a dokonce se to může postupem času projevit na společnosti jako takové.

Tato práce se skládá z praktické a teoretické části. V teoretické části nejprve představíme pojem duševní hygiena a následně se věnujeme podrobnějšímu a obsáhlejšímu popisu samotného konceptu mindfulness či všímavosti. Závěr teoretické části se zabývá technikou mindfulness v souvislosti s jejím využitím v oblasti vzdělávání. V praktické části je popsán a pomocí kvalitativních metod vyhodnocen pokus praktické realizace techniky mindfulness na vybrané skupině osob pracujících ve školství.

TEORETICKÁ ČÁST

1. DUŠEVNÍ HYGIENA

Pokud se někdo doposud nesetkal s pojmem mindfulness a celým konceptem všímavosti, je velmi pravděpodobné, že má alespoň představu o tom, co je to duševní hygiena. Proto je na místě zmínit psychohygienu a její význam v životě člověka ještě před tím, než se dostaneme k samotnému tématu mindfulness a ukážeme si, jak spolu tyto dva pojmy souvisí.

1.1 Definice duševní hygieny

„Duševní hygienou rozumíme systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy.“ (Míček, 1984, s. 9) Z této definice je patrné, že primárním smyslem duševní hygieny je prevence možných psychických problémů, která zároveň upevňuje duševní zdraví či přispívá ke zlepšení jeho stavu. Současně se psychohygiena nezaměřuje výhradně na psychiku jedince – dotýká se mnoha životních aspektů, v nichž cílí k nastolení harmonie a spokojenosti. Míček mezi znaky duševní rovnováhy uvádí mimo jiné tělesné zdraví, schopnost odolávat problémům a stresorům, kladný vztah jedince k sobě samému, schopnost seberozvoje, dobrou sociální adaptaci či smysl pro morálku. (Míček, 1984) Bedrnová tuto myšlenku výstižně shrnuje, když uvádí, že zdravím rozumíme stav fyzické, duševní a sociální pohody člověka. (Bedrnová, 1999)

Duševní hygiena se primárně zaměřuje na zdravé jedince a na prevenci možných psychických potíží. Jde především o to, aby duševní zdraví jedince nebylo nějakým způsobem narušeno, ale naopak, aby bylo posíleno. Kromě toho však cílí i na lidi, u kterých se projevují nějaké příznaky psychických potíží, či u kterých se již psychická nemoc projevila. (Křivohlavý, 2009)

Duševní hygiena má současně velmi blízko k psychoterapii. Pokud bychom chtěli vymežit vztah mezi nimi, dalo by se říct, že duševní hygiena, ač představuje samostatný obor, je jednou z metod psychoterapie. (Kratochvíl, 2017). Primárním zaměřením psychohygieny je prevence duševních potíží, zatímco psychoterapie se v první řadě zabývá léčbou a odstraňováním psychických poruch. Uplatňování zásad

duševní hygieny může proces léčby psychických poruch usnadnit. (Křivohlavý, 2009)

1.2 Význam duševní hygieny

Nelze pochybovat o tom, že s neustálým pokrokem doby a životním tempem, které se každým dnem zvyšuje, představuje duševní hygiena téma velmi aktuální a významné. Tuto myšlenku mimo jiné potvrzuje sdělení Světové zdravotnické organizace (World Health Organisation), která předpokládá, že v rámci několika let se deprese stane onemocněním běžnějším, než je například onemocnění krevního oběhu či srdce. (Haug, 2019) Podstatné je zjistit, co tuto situaci způsobuje, a otázka, jak lze propuknutí podobných psychických potíží předcházet. S neustále narůstajícím počtem psychických poruch je tudíž na místě poukazovat na význam duševní hygieny, který je bezpochyby nemalý.

Je důležité si uvědomit, že ačkoliv má každý jedinec určité vrozené dispozice (včetně toho, do jaké míry je odolný vůči zátěži), neznamená to, že s těmito dispozicemi nelze nijak pracovat. Tak, jako je možné tuto odolnost oslabovat, je také možné ji posilovat – a k tomu právě slouží duševní hygiena a její konkrétní metody. (Bedrnová, 1999)

1.3 Metody duševní hygieny

Metody duševní hygieny se dotýkají mnoha oblastí lidského života. K psychohygieně patří například hygiena duševní práce, vhodné podmínky v pracovním prostředí, správné zásady životosprávy (spánek, výživa, pohyb, aj.), ontogenetické aspekty psychohygieny (duševní hygiena v raných fázích života, citové vztahy, výběr partnera, aj.) a sebevýchova. (Míček, 1984)

Mezi metody duševní hygieny patří mimo jiné relaxační a autoregulační techniky sloužící k udržování celkové pohody člověka. Jak již bylo zmíněno, tato celková pohoda se netýká pouze fyzického zdraví, ale i psychické a sociální pohody jedince. V rámci těchto technik lze zmínit jógu a dále také konkrétní techniky jako je například Schultzův autogenní trénink, Jacobsonova progresivní relaxace či Machačova relaxačně aktivizační metoda. (Bedrnová, 1999)

V čem tyto metody spočívají? Jóga představuje propojení relaxace a fyzické aktivity a napomáhá k tomu, aby se jedinec oprostil od vnějších vlivů a byl si vědom sám sebe. Cílem Schultzova autogenního tréninku je dosažení co největšího možného fyzického uvolnění v kombinaci s vnitřní koncentrací a soustředěností. Podstata Jacobsonovy progresivní relaxace je autogennímu tréninku velmi podobná – jejím účelem je uvědomění si souvislosti mezi fyzikem a psychikou, čehož je dosahováno pomocí uvolňování svalů v celém těle, přičemž při každém dalším uvolnění určitých svalů dochází nejprve k jejich napětí, a to má za následek prohloubení relaxačního prožitku. Právě v tomto bodě se však Jacobsonova progresivní relaxace odlišuje od autogenního tréninku. Macháčova relaxačně aktivizační metoda se svou podstatou blíží nejvíce autogennímu tréninku. Fáze relaxace je nicméně v tomto případě obohacena o fázi aktivační, přičemž dochází k jejich střídání. (Bedrnová, 2009)

Z uvedených charakteristik je patrné, že relaxační metody ve své podstatě využívají propojení psychického a fyzického stavu jedince.

Kromě těchto metod, které jsou spíše určeny k prevenci duševních potíží z dlouhodobého hlediska, lze také hovořit o cvičeních, která mohou člověku pomoci přímo ve chvíli, kdy je vystaven stresové situaci. Bedrnová uvádí devatero první pomoci proti stresu, které zahrnuje například protistresové dýchání, chvilkovou relaxaci pomocí uvolnění svalů, změnu činnosti na činnost zahrnující pohyb, poslech hudby či počítání jakožto aktivitu bezemoční, jednoduchou a racionální. (Bedrnová, 1999)

1.4 Duševní hygiena a mindfulness

Srovnáme-li výše uvedené relaxační metody s technikami mindfulness (více o nich pojednáváme v dalších kapitolách), zjistíme, že jsou velmi často založené na stejném principu. Sinclair a Seydel například uvádějí krátké dvouminutové dechové cvičení založené na vědomém vnímání dechu a jeho přirozeného rytmu. (Sinclair aj., 2015) Williams a kolektiv mezi techniky mindfulness zahrnují také cvičení „Všímavá jóga vestoje“. (Williams aj., 2018, s. 144)

Tato práce tedy představuje techniku mindfulness především jako součást duševní hygieny či jednu z jejích metod. Technika všímavosti může představovat účinný a nenáročný způsob, jak začlenit do každodenního života metodu prevence duševních potíží.

2. MINDFULNESS

Vytrhneme-li slovo mindfulness z jakéhokoliv kontextu, je možné jej vysvětlit mnohými způsoby. V této práci se budeme zabývat definicí mindfulness jako terapeutického prostředku či nástroje ke zlepšení kvality života (jak po stránce psychické, tak i fyzické), čímž všímavost zařadíme do oblasti psychohygieny.

Pojem mindfulness se do povědomí společnosti vryl nejen ve své původní anglické podobě, ale začal být překládán i do českého jazyka jako všímavost. V této české verzi je pro nás snazší nalézt jeho význam čistě na základě daného slovního termínu. Slovník spisovného jazyka českého uvádí jako synonyma ke slovu „všímavý“ slova pozorný či bystrý. Jak bychom si představili člověka, který je pozorný nebo bystrý? Takový člověk si je vědom všeho, co se okolo něj děje – vnímá sebemenší pohyb, zaznamená útržek rozhovoru dvou kolemjdoucích, zaslechne zvuk nedaleko projíždějící tramvaje a snad si i všimne temných mračen nad hlavou, která jsou předzvěstí přicházejícího deště. Jak často jsme si v běžném shonu každodenního života vědomi všech těchto věcí, veškerých maličností, které se kolem nás vyskytují? Odpověď je na každém z nás. Spíše je však obvyklé, že po cestě do práce či do školy naši mysl okupují starosti, vybavujeme si povinnosti, které nás ten den čekají, nebo přemýšlíme nad tím, co jsme zapomněli udělat a kdy to doženeme. „Bylo zjištěno, že za den máme v průměru 75 tisíc myšlenek a 95 % z nich je stále o tom samém.“ (Vojáček, 2020, s. 29)

Nyní se ale zaměříme na konkrétní a odbornou definici mindfulness. Jon Kabat-Zinn je emeritním profesorem medicíny, který výrazně přispěl k uvedení všímavosti či mindfulness do povědomí lidí – mimo jiné je zakladatelem programu pro snižování stresu Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Je na místě jej zde zmínit a zároveň citovat jeho definici mindfulness: „Všímavost definuji jako uvědomování skrze záměrné věnování pozornosti, v přítomném okamžiku a bez posuzování.“ (Kabat-Zinn in Hennessey, 2019, s. 20)

2.1 Vymezení základních vlastností mindfulness

Je důležité zmínit tři základní vlastnosti všímavosti, které jsou vymezeny v knize Duchovní léčba deprese pomocí všímavosti. (Williams aj., 2018)

Všímavost je aktivita úmyslná neboli záměrná. (Williams aj., 2018) Je důležité zmínit, že všímavost je něco, co je každému z nás z lidské podstaty přirozené. Je to schopnost, kterou přirozeně a podvědomě ovládáme a mnohokrát jsme ji již aplikovali, aniž bychom se jí snažili pojmenovat. Každý člověk si určitě vzpomene na okamžik, který vnímal všemi smysly do té míry, že se nenechal rozptylovat ničím jiným. Jako příklad bychom mohli uvést napínavý konec filmu, kdy je divák pohlcen dějem, či nějaký matematický příklad v testu, který žák musí v daném limitu vypočítat a je na něj plně soustředěn. (Sinclair aj., 2015) Mluvíme-li však o mindfulness jako o terapeutickém nástroji, který nám v životě může přinést mnoho dobrého, mluvíme pak o záměrné všímavosti. O umění naučit se vnímat přítomný okamžik a schopnost aplikovat tuto dovednost záměrně kdykoliv, a za jakýchkoliv okolností.

Druhou vlastností všímavosti je to, že se jedná o aktivitu zážitkovou, vycházející z toho, co právě v danou chvíli člověk prožívá. Jedná se tedy o zásadně rozdílný stav oproti tomu, když se člověk zabývá představami, starostmi a myšlenkami a místo toho, aby se soustředil na to, co se děje v danou chvíli, se jeho mysl toulá v minulosti nebo naopak v budoucnosti. (Williams aj., 2018)

Třetí klíčovou vlastností mindfulness je schopnost neposuzovat či nehodnotit. Všímavost pouze sleduje věci takové, jaké jsou, aniž by docházelo k vyvozování závěrů – zda je něco ošklivé či hezké, správné či nesprávné. (Williams aj., 2018) Schopnost posuzovat – ať už okolí či sami sebe – je v lidech hluboce zakořeněná a často se jedná o podvědomý a velmi nenápadný jev. Není divu, že pro takový vnitřní hlas existuje pojem „vnitřní kritik“. (Chan, 2019, s. 12) Pravdou je, že ačkoliv se tato tendence posuzovat může na první pohled zdát jako cesta ke zlepšení sama sebe či okolí, v důsledku ji nelze uspokojit a člověk se tak okrádá o energii a radost. (Williams aj., 2018)

2.2 Sedm postojových faktorů

Jon Kabat–Zinn uvádí v jedné ze svých knih tzv. sedm postojových faktorů, které jsou úzce spjaté s výše zmíněnými klíčovými vlastnostmi mindfulness. Tyto postoje jsou neposuzování, trpělivost, mysl začátečníka, důvěra, neusilování, přijetí a postoj „nechat být“. Obeznamení s těmito faktory může jedinci pomoci získat

k praktikování všímavosti správný přístup, který je klíčový v tom, zda pro něj bude aplikování mindfulness přínosem, či naopak. Autor je dokonce nazývá „postojovou základnou přístupů“, z čehož je jasně patrné, jak důležitou roli mají. (Kabat–Zinn aj., 2016, s. 28)

2.2.1 Neposuzování

Jak již bylo uvedeno, schopnost neposuzovat a nehodnotit je jednou ze tří klíčových vlastností mindfulness. Proto je pro člověka, který chce všímavost aplikovat, velmi důležité, aby se s postojem neposuzování vnitřně ztotožnil. Ten spočívá v tom, že se snažíme být nestrannými pozorovateli svých myšlenek, pocitů či názorů a také našich reakcí, přičemž si všímáme naší přirozené tendence hodnotit a posuzovat. Vše se snažíme pouze pozorovat a akceptovat, aniž bychom se daným myšlenkám a názorům věnovali. Jde tedy pouze o to, všímat si, co se v naší mysli objeví – nikoli tyto věci hodnotit a posuzovat.

2.2.2 Trpělivost

Uplatňovat trpělivost v kultivaci mindfulness je klíčové zvláště proto, že lidská mysl má přirozený sklon k toulání se v minulosti nebo budoucnosti. Je běžné, že člověku hlavou probíhají neustále nové myšlenky. Jak jsme si již řekli, jednou z podstatných vlastností mindfulness je tyto těkavé myšlenky pouze akceptovat, pozorovat, ale nepodléhat jim. Právě proto je však trpělivý postoj v kultivaci všímavosti nezbytný – pomáhá člověku přijmout neustálý sklon mysli k toulání se, uvědomit si, že vše má svůj čas, a naučit se nechat těkavé myšlenky plynout a nutně se jim v danou chvíli nevěnovat.

2.2.3 Mysl začátečníka

Postoj mysli začátečníka úzce souvisí s lidskými očekáváními a tendencí hodnotit skutečnosti na základě předešlých zkušeností či emocí a názorů. Takový přístup totiž představuje opak toho, čím rozumíme mindfulness. Kvůli očekáváním a vnitřnímu hodnocení zkušeností totiž nejsme schopni vnímat věci takové, jaké jsou, a dokonce nám mohou bránit v cestě k novým zážitkům či možnostem. Naučíme-li se v souvislosti s uplatňováním všímavosti zaujmout postoj mysli začátečníka,

umožní nám to vidět věci v jejich pravé podstatě. Jak už samotný název napovídá, stačí se na vše okolo sebe dívat tak, jako bychom to viděli poprvé v životě.

2.2.4 Důvěra

V kultivování mindfulness je velmi důležité být vnímavý k sobě samému a sám sobě důvěřovat. Při prvním kontaktu se všímavostí se mnoho lidí nechává zpočátku vést – učitelem mindfulness, knihou o všímavosti či audio nahrávkami a jinými zdroji. Může být velmi snadné začít tomuto vedení bezmezně věřit a věnovat pozornost spíše poskytovaným pokynům, a přitom opomínat své vlastní citění a intuici. Podstatou všímavosti však je naslouchat sám sobě, svému tělu a dělat to, co je člověku příjemné.

2.2.5 Neusilování

Postoj neusilování spočívá v osvobození se od neustálé snahy dosahovat určitých cílů. Tato tendence je naprosto přirozená a v mnohém i nezbytná – pomáhá nám někam směřovat a nezůstávat na jednom místě. V kultivování mindfulness však může představovat překážku. Člověk by se mohl příliš zaměřovat na to, čeho chce všímavostí dosáhnout – být vyrovnanější, uvolnit se apod. Cílem mindfulness však není cokoli měnit – pouze to, co se v nás již odehrává, pozorovat bez posuzování.

Tuto myšlenku lze podpořit jedním z ústředních konceptů z knihy Atomové návyky, jejímž autorem je James Clear. Ten uvádí, že k dosažení opravdových výsledků je nutné se zaměřovat na systém, nikoli na cíl. Cílem přitom rozumíme výsledek, systém zase představuje proces vedoucí k němu. (Clear, 2020) Neznamená to, že cíle jsou v životě člověka zbytečné – právě naopak, poskytují nám jakýsi směr, kterým chceme jít. Přílišné zaměření na cíl však může mít na snahu o jeho dosažení negativní vliv – člověk snadno nabude dojmu, že je nereálné vytyčeného cíle dosáhnout a nevidí žádné výsledky, tudíž nemá smysl dále se namáhat.

Stejný princip lze sledovat i v postoji neusilování v souvislosti s mindfulness. Přílišné zaměření se na cíl, kterého díky mindfulness chceme dosáhnout, nás může odrazovat od kontinuálního aplikování této techniky. Pozitivní výsledky aplikování všímavosti totiž mohou být nepatrné nebo může trvat dlouhou dobu, než vůbec

nějaké uvidíme. Podstatné tedy je soustředit se na přítomný okamžik, přijmout věci takové, jaké jsou, a neupínat se k cíli či ideálu, kterého bychom chtěli dosáhnout.

2.2.6 Přijetí

Postojem přijetí rozumíme ochotu přijmout věci takové, jaké jsou a přestat se snažit je měnit dle našich představ. Neustálá nespokojenost a snaha měnit skutečnosti v každodenním životě nás totiž okrádá o energii, kterou bychom spíše mohli vložit do seberozvoje. Nejde o to pasivně se se vším smířit a nikdy nic nezměnit – důležité je naučit se akceptovat skutečnosti právě takové, jaké v daném okamžiku jsou. To je koneckonců také první krok k tomu, aby jakákoliv změna k lepšímu mohla nastat.

2.2.7 „Nechat být“

V české pohádce Čert ví proč (2003) je scéna, ve které se chamtivý ministr snaží vytáhnout ze džbánu čertův zlaťák. Ministr do džbánu vsune ruku a zmocní se zlaťáku na dně. Když chce ale ruku s mincí vytáhnout, za žádnou cenu toho není schopen. Jedná se o pekelné kouzlo a ministr zakrátko zjistí, že ruku snadno vytáhne – ovšem za podmínky, že upustí zlaťák a nechá ho ležet na dně džbánu.

Toto znázornění lze aplikovat na naši mysl, která nás často polapí podobným způsobem. Jedinou možností, jak se z takového nechtěného vlivu vymanit, je nechat jednotlivé myšlenky být. Tento postoj tedy spočívá v rozpoznání určitých myšlenek, rozhodnutí nevěnovat se jim a nechat je odejít. To je jediný způsob, jak svou mysl osvobodit od nekonečného řetězce na sebe se nabalujících myšlenek.

2.3 Prokázané účinky mindfulness

Technikou mindfulness se zabývalo již mnoho studií, které poukázaly na vliv, který tato technika na člověka má. Nyní se této oblasti budeme v krátkosti věnovat a ukážeme si ověřené výsledky, které některé z nich přinesly.

2.3.1 Strukturální změny v mozku

Studie, kterou provedli výzkumníci z Massachusettské všeobecné nemocnice a Harvardovy univerzity, prokázaly, že v důsledku praktikování všímavosti dochází v některých částech mozku ke strukturálním změnám. V případě tohoto výzkumu se konkrétně jednalo o výsledky na základě absolvování osmitýdenního MBSR výcviku

(již dříve zmíněného programu pro snižování stresu). Tento jev je také známý pod názvem neuroplasticita. (Kabat–Zinn aj., 2016) Slovník speciální pedagogiky uvádí, že tento jev je „založen na schopnosti mozku reorganizovat se“. (Valenta, 2015, s. 270) Jde tedy o to, že ačkoliv nelze popřít určitý genetický základ fungování mozku, je možné v něm vytvořit nové spoje, a to tím, na co jedinec zaměří svou pozornost. (Rock, 2009)

Tuto vlastnost všímavosti dokazují i jiné studie – jedna z nich například prokázala že již po jedenácti hodinách aplikování všímavosti se u účastníků projevily strukturální změny v částech mozku, které jsou významné pro soustředěnost a sebekontrolu. (Sinclair aj., 2015)

2.3.2 Aktivizace levé přední části mozku

Aktivita v přední levé straně lidského mozku je spojována s pozitivními pocity a optimismem, zatímco aktivita v pravé přední straně mozku způsobuje negativní rozpoložení či například úzkosti. Studie provedená neurology z Univerzity ve Wisconsinu prokázala, že po osmítýdenním výcviku všímavosti byla u účastníků výzkumu posílena aktivita v levé přední části mozku a u účastníků byl tudíž zvýšen pocit štěstí a spokojenosti. (Puddicombe, 2016)

2.3.3 Nižší intenzita negativních emocí

Již víme, že jednou z vlastností mindfulness je neposuzování – tedy všímání si věcí takových, jaké jsou, aniž bychom se je snažili měnit či jinak ovládat. Jde tedy o úhel pohledu, který bychom mohli nazvat jakýmsi nadhledem. To, že si negativní emoce všimneme, pojmenujeme ji a pouze ji akceptujeme namísto toho, abychom se jí nechali pohltit a dovolili jí ovládnout nás, přispívá ke snížené intenzitě takových negativních emocí. Další studie provedená neurology z univerzity UCLA v Americe prokázala, že emoce lidí praktikujících mindfulness mají opravdu nižší intenzitu než u jedinců, kteří se všímavosti nevěnují. (Puddicombe, 2016)

2.3.4 Lepší zvládání stresu

Stres je v současné době hojně probíraným tématem. Mindfulness jako technika odpovídající principům duševní hygieny je jednou z cest, jak pracovat se

stresovou zátěží v běžném životě. Studie na toto téma prokázaly, že lidé věnující se ve svém životě mindfulness používají ve stresových situacích lepší strategie zvládnání než lidé, kteří všímavost ve svém životě neuplatňují. (Sinclair aj., 2015) Studie, která zkoumala účinky programu MBSR na zdravých, ale stresovaných firemních zaměstnancích, opět prokázala, že aktivita v prefrontální mozkové kůře se přesunula z pravé strany do levé. Jak již bylo uvedeno, tato strana je spojována s pozitivními emocemi, ale kromě toho napomáhá i k účinnějšímu zvládnání úzkosti či stresu. (Kabat–Zinn aj., 2016)

2.3.5 Zmírnění úzkosti

Studie také prokázaly, že praktikování mindfulness přispívá ke zmírnění úzkostných stavů. Výzkum provedený na Univerzitě Massachusetts zkoumal účinky aplikování všímavosti u lidí, kteří trpí úzkostnými poruchami. 90 % účastníků zaznamenalo výrazné zmírnění svých potíží a tyto změny se díky dalšímu výzkumu, který proběhl o tři roky později, dokonce prokázaly jako dlouhodobé. (Puddicombe, 2016)

2.4 Mylné představy o mindfulness

S konceptem všímavosti a s realizací technik všímavosti je spojeno mnoho předsudků a mylných představ, které mohou být pro mnohé lidi reálnou překážkou, aby začali techniky všímavosti aplikovat, nebo aby mohli pocítit v plném rozsahu její pozitivní účinky. Mnoho lidí si mindfulness spojuje s meditací, a tedy s představou sedět v klidu a na nic nemyslet. To v nich může vzbuzovat pocity absurdity a neschopnosti něco podobného zvládnout. V důsledku toho mohou nakonec být odrazeni od dalšího praktikování podobných aktivit.

Výše uvedený příklad představuje jeden z nejrozšířenějších nesprávných názorů na techniku všímavosti: Jejím praktikováním bychom měli dosáhnout prázdné mysli a zbavit se všech myšlenek. Něco takového je však nemožné a co víc, tato idea ani nijak neodpovídá konceptu mindfulness. (Sinclair aj., 2015) Myšlenky jsou všudypřítomné, a ačkoliv mohou často představovat něco negativního, co člověku přitěžuje, v mnoha jiných případech jsou zase zdrojem plánů, inspirace a počátkem něčeho dobrého. Dalo by se říct, že praktikování všímavosti člověka učí

s myšlenkami vědomě a úmyslně nakládat. Učí nás myšlenky, které se v hlavě vynoří, zpozorovat, uvědomit si jejich přítomnost a rozhodnout se, jak s nimi naložíme. S takovými rozeznávanými myšlenkami se neztotožňujeme, nýbrž se je snažíme pouze objektivně pozorovat a akceptovat. (Sinclair aj., 2015)

Achim Haug, lékař a učitel psychiatrie na univerzitě v Curychu, cituje ve své knize Malá kniha o duši Goethova slova: „Chceš-li si dobře ustlat a dobře pak spát, nesmíš moc k minulosti se upírat, nenechej chmury si do duše vnést, v přítomnosti nacházej štěstí, nenávid k nikomu nechovej, budoucnost Pánu přenechej.“ (Haug, 2019, s. 213) Haug touto citací poukazuje na třetí vlnu psychoterapie, která představila metodu všímavosti vycházející z meditačních praktik jako dovednost sekulární a začlenila ji do psychoterapie. (Vybíral aj., 2010) Haug dále pojednává o tom, že minulost ani budoucnost však nelze opomíjet. Vše, s čím se v životě setkáváme, na nás má vliv a utváří naši osobnost. V tomto ohledu je tedy nutná jakási duševní rovnováha. (Haug, 2019) Stejně tak není podstatou všímavosti oprostít se od toho, co jsme prožili a co nás čeká. Podstatu mindfulness výstižně vysvětluje přirovnání dle Sinclaira a Seydela – člověka připodobňují k cvičiteli psa, psem je mysl člověka. Důležitou otázkou je, kdo koho ovládá – „Vedete vy svou mysl, nebo ona vás?“ (Sinclair aj., 2015, s. 95)

Další rozšířenou mylnou představu o technice mindfulness představuje názor, že je tento pojem synonymem pro meditaci. Je nepochybně pravda, že meditace je jednou z technik, která umožňuje základní principy všímavosti aplikovat a je často používána jako konkrétní cvičení mindfulness. (Sinclair aj., 2015) Také nelze popřít, že všímavost má svou povahou blízko k buddhistickým meditačním technikám. Bylo by však nepřesné tvrdit, že všímavost je meditace – takové tvrzení by totiž zkreslovalo pohled na všímavost a opomíjelo pestrou škálu možného využití této techniky. Principy techniky mindfulness lze totiž uplatnit při běžných činnostech a začlenit je do každodenního života bez ohledu na to, kde či v jaké situaci se právě nacházíme. Tuto myšlenku lze podpořit tvrzením Williamse a kolektivu: „Podstatou je vnášet jemnou pozornost do všeho, co právě děláme. Ať již děláme cokoli, pokaždé do toho vnášíme svěží kvalitu záměrného neposuzujícího vědomí v každém přítomném okamžiku.“ (Williams aj., 2018, s. 76) Vztah mezi všímavostí a meditací

je tedy spíše ten, že meditace je konkrétní druh cvičení, při kterém lze všímavost kultivovat, ale neznamená to, že všímavost je meditace.

Mnoho lidí se domnívá, že aby cvičení mindfulness mohli praktikovat, je nutné se nacházet v klidném a tichém prostředí a mít tedy k praktikování všímavosti ideální podmínky. V dnešní zrychlené době je pro mnohé lidi velmi těžké nalézt prostor, který by tyto podmínky splňoval, a proto tohle přesvědčení může představovat překážku na cestě k aplikování mindfulness. Jak již bylo řečeno v předešlém odstavci, principy mindfulness lze aplikovat v rámci jakékoliv činnosti, kdekoliv a s kýmkoliv právě jsme. Proto i rušné místo ve městě může představovat vhodné prostředí ke krátkému všímavému cvičení. (Sinclair aj., 2015)

Poslední z mylných představ o technice mindfulness, kterou si zde jako příklad uvedeme, je názor, že praktikování mindfulness je časově náročné a je tudíž nereálné začlenit jej do každodenního života. Opět se vracíme k myšlence, která byla zmíněna výše – všímavost lze začlenit do jakékoliv běžné činnosti. Cvičení mindfulness může například trvat jen dvě minuty a pokud je i to pro člověka náročné, stačí principy všímavosti propojit s naprosto běžnou činností, kterou provádí automaticky. (Sinclair aj., 2015)

2.5 Původ mindfulness

Při zmínce o meditaci si mnoho lidí vybaví východní náboženství. Výše zmíněné předsudky k mindfulness, které jsou mezi lidmi rozšířené, dokládají, že mindfulness pro mnoho lidí představuje zjednodušeně meditaci. Jak již bylo uvedeno, tento názor je nesprávný a meditace spíše představuje konkrétní techniku, která nám umožní mindfulness praktikovat. (Puddicombe, 2016) Meditace již po dlouhá staletí představuje neodlučitelnou součást buddhismu či hinduismu, v poněkud odlišné podobě ji pak lze nalézt i v jiných náboženstvích včetně křesťanství. I modlitbu k Bohu lze totiž ve své podstatě považovat za formu meditace. Je-li však meditace uváděna jako jedna z hlavních metod, jak mindfulness kultivovat, není pochyb o tom, že východní náboženství – zde hovoříme konkrétně o buddhismu – mají se všímavostí hojnou zkušenost a mnoho knih či učitelů pojednává o mindfulness v souvislosti s buddhismem.

Meditace se do západního světa začala šířit v 60. a 70. letech 20. století – mnoho mnichů a buddhistických učitelů z důvodu válečných konfliktů v Asii uprchlo na Západ, zatímco mnoho mladých lidí navštívilo Asii právě za účelem naučit se umění meditace od samotných mistrů a své zkušenosti následně předávat v západním světě. (Kabat-Zinn aj., 2016)

Jedním z nich byl i Andy Puddicombe, autor knihy *Uklid'te si v hlavě* a projektu *Headspace*. Jako příklad jej zde uvádíme z toho důvodu, že výrazně přispěl k představení mindfulness jako techniky užitečné pro kohokoliv bez nutnosti spojovat ji s náboženskými prvky. V roce 1994 se rozhodl přerušit studia na vysoké škole a vydat se na cesty do Asie za účelem stát se buddhistickým mnichem a naučit se umění meditovat od těch, kteří to umí nejlépe. Po nějakém čase však zjistil, že spíše než žít jako mnich, si přeje zpřístupnit meditaci co nejvíce lidem a představit ji ve formě zcela světské a nenáboženské. (Puddicombe, 2016) V roce 2010 se Puddicombovi podařilo spustit projekt *Headspace* (nedostupný v českém jazyce), v rámci kterého je meditace jako jedna z forem všímavosti nabízena lidem v lákavé a velmi přístupné podobě. (Headspace, 2021) Projekt *Headspace* je v současné době nabízen převážně ve formě mobilní aplikace, která uživatelům poskytuje přístup k široké nabídce vedených meditací – od krátkých po dlouhé – a to včetně úvodního vhledu do techniky meditace a dalších informací v podobě článků. Kromě toho byl také v roce 2021 uveřejněn ve spolupráci s americkou společností Netflix několikadílný seriál *Headspace*, který animovanou formou pojednává o meditaci v rámci konceptu mindfulness.

Čím dál více autorů se snaží všímavost přiblížit široké veřejnosti nebo využívají tuto techniku své práci či výzkumu. A zatímco je pravda, že z historického hlediska mají obyvatelé Asie v rámci tamních náboženských tradic s mindfulness větší zkušenost než obyvatelé Evropy, mindfulness nelze považovat za koncept neodlučitelně propojený s určitým náboženstvím. Jak bylo v této práci zmíněno již dříve, mindfulness – a tedy schopnost být všímavý – se v nás nachází přirozeně a již mnohokrát jsme ji podvědomě uplatnili, aniž bychom ji konkrétně pojmenovávali. (Sinclair aj., 2015) Proto, ačkoliv se najdou učitelé a mistři všímavosti, pro které je

tato technika neodlučitelně spjatá s určitou náboženskou filozofií, není nutné mindfulness přiřazovat k určité náboženské tradici.

3. MINDFULNESS VE ŠKOLNÍM PROSTŘEDÍ

Podstatou této práce je především představit mindfulness jako možnou součást vzdělávání a uvést ji v kontextu školního prostředí. Začlenění mindfulness do sféry vzdělávání bychom mohli považovat za tzv. „win-win“ model. Aplikace technik mindfulness může pozitivně působit jak na samotné učitele a další pedagogické pracovníky, tak i na jejich žáky.

3.1 Možnosti začlenění mindfulness do školního prostředí

Chceme-li porozumět tomu, jakou roli může technika mindfulness ve sféře vzdělávání zaujmout, je vhodné zmínit tři přístupy k začlenění všímavosti do školního prostředí, které jsou vymezeny v knize *The Way of Mindful Education*. (Rechtschaffen, 2014)

3.1.1 Výcvik učitelů

Princip tohoto přístupu spočívá ve snaze kultivovat zájem o mindfulness v samotných učitelích. Ideální scénář je přitom takový, že využívá-li sám učitel všímavost jako prostředek k udržování své duševní pohody a rovnováhy, přirozeně se to pozitivně promítne i do duševní pohody a vyrovnanosti žáků, se kterými pracuje. Zároveň vychází tento přístup z myšlenky, že pouze učitel, který má s mindfulness vlastní zkušenost, je schopen tuto techniku využít ve svém povolání a naučit principům všímavosti samotné žáky.

3.1.2 Zprostředkování mindfulness žákům skrze externí odborníky

Další možností integrace mindfulness do školního prostředí je její zprostředkování prostřednictvím externích odborníků, kteří navštěvují školy nebo různé mimoškolní programy. Dokonce se u vedení škol setkáváme s tendencemi k vytvoření pozice pedagoga, který se na techniku mindfulness specializuje. Ten může následně navštěvovat vyučovací hodiny a s žáky různými způsoby provádět mindfulness cvičení, případně ho mohou studenti navštěvovat v úředních hodinách na jeho pracovišti, kde je jim učitel k dispozici, aby s nimi mohl mindfulness aplikovat. Takový model by nám v rámci českého školství mohl znít podobně jako pozice výchovného poradce. Pedagogický slovník uvádí, že mezi hlavní úkoly

výchovného poradenství patří mimo jiné „pomoc při rozvíjení osobnosti dětí a mladistvých v edukačním procesu, při řešení problémů vznikajících v tomto procesu...“ (Průcha aj., 2008, s. 279)

3.1.3 Mindfulness jako součást školních osnov

Poslední přístup, co se integrace mindfulness do školství týče, je zařazení všímavosti a její pravidelné aplikace do samotné výuky, a to prostřednictvím pedagoga. Tato vize přitom vychází z prokázaných pozitivních účinků, které má procvičování mindfulness na žáky a na jejich komplexní rozvoj. Učitel, který tímto způsobem do výuky mindfulness zařadí, má k dispozici plány hodin, které si kladou za cíl propojit mindfulness s co možno největší částí výuky. Tento přístup zároveň může přinášet dobré výsledky i v případě, že daný učitel neabsolvoval mindfulness výcvik, což může představovat z časových a jiných důvodů určitou výhodu.

Výše uvedené metody, jak začlenit mindfulness do školního prostředí, však představují pouze jakési modely, které již byly použity a prokázaly se jako možné. Nelze určit, který z nich je nejvhodnější, stejně jako nelze tvrdit, že neexistují žádné jiné cesty, jak mindfulness do vzdělávací sféry vnést. Jejich přehled je však bezpochyby užitečný a poskytuje obrysovou představu, v jaké podobě by bylo možné všímavost do škol začlenit.

3.2 Mindfulness a učitelé

Mluvíme-li o mindfulness jako o nástroji užitečném v povolání učitele, je nutné si uvědomit, že role všímavosti je v tomto případě velmi komplexní. Mindfulness je totiž velmi významná nejen proto, aby byl pedagog schopen vychovávat šťastné žáky, ale stejně tak i proto, aby on sám byl šťastným učitelem. Tyto dvě skutečnosti jsou navzájem velmi úzce propojeny a nelze je od sebe oddělit.

3.2.1 Vychovat šťastné žáky

Knih *Happy Teachers Change the World*, která se zabývá mindfulness v přímé souvislosti s povoláním učitele, vychází z principů buddhistického mnicha jménem Thich Nhat Hanh. Ten je jedním ze zakladatelů tzv. „Plum Village“ neboli komunity, která vychází z buddhistického učení a principů mindfulness a pravidelně

také pořádá delší kurzy mindfulness. Thich Nhat Hanh uvádí, že úlohou učitele není pouze zprostředkovávat svým žákům informace a znalosti, nýbrž přispívat k celistvému utváření jejich osobnosti a učit je, jak žít šťastně a v harmonii – k sobě samým i k lidem okolo. Pokud však sami učitelé nejsou šťastní a spokojení, není možné očekávat, že se jim podaří vychovat šťastné žáky. (Hanh aj., 2017) Zde tedy narážíme na jeden ze dvou klíčových důvodů, proč je vhodné začlenit praktikování mindfulness do života učitelů a dalších pedagogických pracovníků.

Míček v jedné ze svých publikací uvádí: „Zjišťuje se, že nervozita učitelů, jejich neklid, celková duševní nevyrovnanost zanechává relativně výrazné a trvalé stopy v psychice dětí.“ (Míček, 1992, s. 9) Učitel na své žáky přímo působí a ti bezpochyby vycítí, do jaké míry je jejich pedagog duševně vyrovnaný či právě naopak. Učitel tak buď na žáky působí kladně, nebo v nich naopak zanechává negativní stopy, což může mít mimo jiné negativní vliv na žákovu sebedůvěru či jeho sebevědomí. (Míček, 1992)

S technikou mindfulness je tedy nutné začít u samotných učitelů a osob zajišťujících vzdělání už jen z toho důvodu, že právě tyto osoby mají v rukou možnost předávat mladé generaci znalosti a v ideálním případě i dovednosti, které je budou provázet celým životem. Přímo na žáky působí a svou osobností ovlivňují další vývoj mladé generace. Zcela logicky tak představují ideální zprostředkovatele všímavosti, která je však v jejich povolání významná i proto, aby byl učitel sám duševně vyrovnaným člověkem, a tudíž působil na své žáky pozitivně a nikoliv naopak.

3.2.2 Být šťastným učitelem

Cílem uvedení mindfulness do života a povolání učitele však není pouze to, aby pedagogovo působení na žáky bylo pozitivního rázu a ne naopak. Osoby, které pečují o děti (ať už se jedná konkrétně o učitele či rodiče nebo další vychovatele) jsou totiž vystavené vysoké míře stresu. Náplní jejich práce je pomáhat druhým a pečovat o ně. To však znamená neustálý výdej energie, což z dlouhodobého hlediska může vést k vyčerpání a tomu, že jedinec není schopen vykonávat svou práci plnohodnotně – zvláště pak opomíná-li jedinec péči o svou duševní pohodu a vyrovnanost. (Rechtschaffen, 2014)

V tomto případě tedy nejde jen o to, aby učitel praktikoval mindfulness s úmyslem pomáhat dětem, nýbrž i o to, aby pomáhal sám sobě.

Pedagogické profese jsou zařazovány k tzv. „pomáhajícím profesím“. Jak už samotný pojem naznačuje, vyskytuje se u takových profesí vztah člověka, který pomoc poskytuje (v oblasti pedagogiky např. právě učitel) a člověka, kterému je pomáháno (žák či student). Takový vztah přirozeně vyžaduje osobní zapojení ze strany pomáhajícího člověka. Zájem o druhé může pedagogovi přinést pocit štěstí a smysluplnosti jeho povolání, avšak přesáhne-li míra pomáhání druhým míru pomáhání sobě samému, může dojít i k syndromu vyhoření. Právě proto je důležité poukazovat na nezbytnost nalezení duševní rovnováhy a celkové spokojenosti v učitelském povolání. (Géringová, 2011)

Aplikování mindfulness může být přínosné právě v této problematice oblasti, a tak může přispívat ke spokojenosti, vyrovnanosti a duševní pohodě učitelů.

Margaret Kemeny provedla výzkum, při kterém několik učitelů podstoupilo osmítýdenní trénink mindfulness. Výsledkem bylo, že po ukončení tréninku byl u těchto učitelů prokázán pokles úzkosti, stresu a deprese, a naopak vzrostla jejich duševní pohoda. U učitelů, kteří všímavost nadále aplikovali, navíc tyto kladné změny setrvaly i po pěti měsících. Mindfulness jim pomohla lépe snášet stresory, které se v povolání učitele objevují každodenně, lépe na ně reagovat a navzdory nim si udržovat duševní rovnováhu. (Rechtschaffen, 2014)

Technika mindfulness také učitelům umožňuje uvědomovat si své emoce a lépe s nimi pracovat. Díky všímavosti se může naučit, jak v sobě vyvolat pozitivní pocity a jak naopak nakládat s těmi negativními. (Hanh aj., 2017)

3.3 Mindfulness a žáci

V předešlé kapitole byla technika mindfulness vztažena k učitelům a pedagogickým pracovníkům. Jestliže považujeme za důležité, aby učitelé a další pedagogičtí pracovníci byli duševně vyrovnaní a v psychické pohodě, je stejně tak nutné, aby byli vyrovnaní a spokojení i samotní žáci.

Děti jsou ve škole často napomínány, aby seděly v klidu a dávaly pozor nebo se k sobě navzájem chovaly hezky. Tento požadavek na ně však mnohdy bývá

kladen, aniž by jim bylo vysvětleno, jak se soustředit na výuku a dávat pozor či jak v sobě kultivovat schopnost empatie a odpouštění, které jsou nezbytné k tomu, aby se dítě k ostatním dovedlo chovat ohleduplně a hezky. (Rechtschaffen, 2014) Na děti jsou kladeny základní lidské požadavky, ale v množství výuky a nedostatku času není věnován dostatek prostoru tomu, aby se naučili dovednostem potřebným k naplnění těchto nároků. Cvičení založená na technice mindfulness, kromě již dříve uvedených benefitů, přispívají i ke kultivaci a prohlubování těchto dovedností. (Rechtschaffen, 2014)

Dospívající jsou jednou ze skupin, u které je nutné zvýšeně dbát na duševní hygienu a prevenci možných psychických potíží. Dle Národního institutu duševního zdraví (National Institute of Mental Health) vykazuje každý čtvrtý až pátý mladistvý ve Spojených Státech Amerických příznaky duševní poruchy, které se často v průběhu života zhoršují. To je jedním z ukazatelů zhoršujícího se duševního zdraví mladých lidí, kterému je potřeba včas předcházet – ideálně právě v mladém věku a ve školním prostředí. (Merikangas aj., 2010)

3.4 Mindfulness v českých školách

Jednou z organizací věnující se v České republice všímavosti je Český mindfulness institut. Ten nabízí různé programy a kurzy pro širokou škálu zájemců – mimo jiné míří i na pedagogy a děti. V období pandemie covid-19 byla dokonce většina kurzů přesunuta do online podoby a na webových stránkách institutu tak lze nalézt například kurz s názvem „Mindful kids“, který představuje všímavost dětem, či program pro pedagogy „Jak zklidnit mysl a zvládat stres v časech pandemie“, jenž reaguje na koronavirovou situaci a poskytuje pomoc pedagogům v oblasti vyrovnanosti a duševní hygieny. (Český mindfulness institut, 2021) Další organizací, která se technice mindfulness věnuje i v souvislosti s pedagogickou praxí, je Nadační fond pro rozvoj plného vědomí. V jeho nabídce nalezneme i kurz Mindfulness pro učitele, který probíhal v roce 2020. (Nadační fond pro rozvoj plného vědomí, 2021)

Kromě některých institucí se o začlenění mindfulness do školního prostředí snaží i jednotlivci – například Monika Stehlíková, která se věnuje terapii a lektorství zaměřenému mimo jiné také na poradenství pro školy v oblasti mindfulness.

Spolupracovala se základní školou Vsetín – Rokytnice, kde se podařilo integrovat prvky mindfulness do výuky. (Stehlíková, 2021) Informaci o tomto projektu nalezneme přímo ve výroční zprávě školy ze školního roku 2016/2017, kde je uvedeno, že v daném roce se povedlo škole uvést koncept všímavosti do výuky. Jednalo se například o pozorné poslouchání zvuků okolo, soustředění se na dech či jiné aktivity zaměřené spíše na pohybové spektrum. (ZŠ Vsetín – Rokytnice, 2017) O tomto projektu bylo natočeno video, ve kterém se děti vlastními slovy vyjadřují k tématu mindfulness a k tomu, co dobrého jim cvičení založená na této technice přinášejí (Odkaz č. 4, Elektronické zdroje). Zdařilá integrace mindfulness v této základní škole je důkazem, že snahy o začlenění všímavosti do školního prostředí mají smysl.

Vidíme tedy, že snahy o zprostředkování mindfulness dětem a pedagogům, případně o začlenění všímavosti do školního prostředí, se v rámci českého školství vyskytují. Nicméně pravdou zůstává, že se spíše jedná o jednotky případů a prostoru pro zlepšení v této oblasti je opravdu hodně.

PRAKTICKÁ ČÁST

4. METODOLOGIE VÝZKUMU

Teoretická část této práce se zabývala tématem duševní hygieny, v rámci které byla následně představena všímavost jako jedna z jejích možných metod. Jednotlivé kapitoly se pak věnovaly ústřednímu tématu této práce, konceptu mindfulness, a představily jednotlivé náležitosti, které s ním úzce souvisejí. Konkrétně byly uvedeny základní vlastnosti všímavosti, postojevé faktory nutné k jejímu aplikování, pozitivní účinky, možné bariéry i stručný přehled o původu mindfulness. V závěru se pak teoretická část soustředila na všímavost v kontextu sféry vzdělávání – jak u učitelů, tak u žáků. V praktické části navazujeme na tyto teoretické znalosti a budeme je dále rozvíjet.

4.1 Pojetí výzkumného šetření a výzkumný problém

Praktická část naší bakalářské práce vychází ze zkušeností pedagogických pracovníků, kteří sami na sobě po určenou dobu aplikovali techniku mindfulness. Z jejich výsledků a následných osobních vyjádření vyvodíme, jaká motivace je důležitá pro konzistentní aplikování mindfulness a co může pravidelné procvičování všímavosti jedincům přinést či jaké oblasti může ovlivnit.

Pro tento výzkum jsme se rozhodli z toho důvodu, že v mnoha zahraničních publikacích je technika mindfulness uváděna do kontextu vzdělávání, přičemž její aplikování v rámci školního prostředí s sebou přináší velmi pozitivní výsledky. Jak jsme si již ukázali v teoretické části, snahy o začlenění mindfulness do školství jsou pozorovatelné i v České republice, nicméně se nedá tvrdit, že technika mindfulness by byla v českém školství nějak více rozšířena. Z přesvědčení o benefitech techniky mindfulness tedy v našem výzkumu míříme právě na sféru pedagogiky a rozhodli jsme se oslovit pedagogické pracovníky, aby si sami na sobě techniku mindfulness vyzkoušeli a následně nám sdělili své osobní názory a postoje. Nejenže tímto výzkumem získáme užitečné informace, ale můžeme také několik pedagogů obeznámit s technikou mindfulness, zprostředkovat jim osobní zkušenost s touto technikou, a tím přispět alespoň v malé míře k osvětě na téma mindfulness ve školním prostředí.

Získané informace a znalosti mohou být velmi užitečné v porozumění toho, jak se jedinec s nulovou zkušeností s mindfulness na tuto techniku může dívat, jak je nutné jej s touto technikou seznámit, aby neměl zbytečné obavy z jejího aplikování, či dokonce, jak jej připravit na možné překážky, se kterými se může setkávat, a poskytnout mu rady, jak tyto bariéry může překonávat. V neposlední řadě může náš výzkum poskytnout vhled do školního prostředí a nastínit bariéry, které by mohly bránit začlenění mindfulness do školství.

4.2 Výzkumné cíle

Hlavním výzkumným cílem je zjistit, čím je ovlivňována ochota respondentů aplikovat po určitou dobu techniku mindfulness. Účelem výzkumu je také zjistit, zda a jak se v důsledku aplikování techniky mindfulness mění názory jedince na ni. Dále pak poukázat na překážky, které mohou jedinci ztěžovat pravidelné aplikování mindfulness a jak lze tyto překážky překonávat. V neposlední řadě chceme zjistit, zda a jaké změny mohou jedinci ve svém životě díky všímavosti pozorovat, a na závěr nastínit bariéry, které mohou bránit začlenění mindfulness do školního prostředí.

4.2.1 Hlavní výzkumný cíl

Určit faktory, které mají vliv na míru ochoty lidí začít praktikovat techniku mindfulness.

4.2.2 Dílčí výzkumné cíle

Zjistit, zda se mění postoje a názory na techniku mindfulness v důsledku její aplikace.

Zjistit, jaké překážky nejčastěji brání zařazení technik mindfulness do běžného života jedince.

Zjistit, jaký dopad mohou mít techniky mindfulness na kvalitu života jedinců.

Zjistit, jaké faktory brání začlenění techniky mindfulness do školního prostředí.

4.2.3 Výzkumné otázky

Výzkumné otázky se odvíjí od výše stanoveného hlavního výzkumného cíle a dílčích výzkumných cílů. Díky konkrétním výzkumným otázkám jsme schopni zodpovědět tyto cíle a také provést hloubkové rozhovory s respondenty, ve kterých budeme téma výzkumu dále rozvíjet.

4.2.4 Hlavní výzkumná otázka

Jaké faktory ovlivňují ochotu lidí začít praktikovat techniku mindfulness?

4.2.5 Dílčí výzkumné otázky

1. Mění se postoje a názory na techniku mindfulness v důsledku její aplikace?
2. Jaké jsou nejčastější bariéry v zařazení technik mindfulness do běžného života jedince?
3. Jaký dopad můžou mít techniky mindfulness na kvalitu života jedinců?
4. Jaké faktory brání začlenění techniky mindfulness do školního prostředí?

4.3 Strategie výzkumu

Cílem našeho výzkumu je získat představu o tom, jaké faktory ovlivňují ochotu lidí aplikovat ve svém životě techniku mindfulness. Odpověď na tuto hlavní výzkumnou otázku poskytly samotné výsledky respondentů – jejich upřímné výpovědi o tom, kolik cvičení opravdu splnili. Tyto výsledky budou reflektovány v diskusi.

Dále chceme zjistit, jaký dopad může mít technika mindfulness na život jedinců, zda a jak se mění názor jedince na techniku mindfulness poté, co si ji sám vyzkouší, a s jakými překážkami v začlenění mindfulness do osobního života či do školního prostředí se jedinci mohou setkávat. Jelikož na tyto dílčí výzkumné otázky získáváme odpověď ve formě subjektivních názorů respondentů, kteří sami na sobě techniku mindfulness po dobu jednoho měsíce aplikovali, rozhodli jsme se zvolit kvalitativní výzkum.

Tento druh výzkumu nám umožňuje být s respondenty v osobním kontaktu, čímž získáváme podrobnější informace a jsme schopni dosáhnout hlubšího vhledu do tématu. Dostáváme kromě samotných odpovědí také přehled o širších souvislostech, a tudíž jsme schopni získat dostatečné množství dat ke zpracování. Najdeme zde však i několik negativních aspektů – mimo jiné fakt, že takto získaná data nelze zobecnit, jak by tomu bylo možné u kvantitativního výzkumu.

I přesto se však domníváme, že vzhledem ke zkoumanému problému je kvalitativní výzkum vhodným nástrojem, jak hodnotit názory či postoje lidí k technice mindfulness.

4.4 Metoda sběru dat

U kvalitativního výzkumu se nejčastěji setkáváme s hloubkovým rozhovorem jako s jednou z možných metod tohoto výzkumu. Kromě jiných výhod nám hloubkový rozhovor umožňuje klást otevřené otázky, při kterých není dotazovaný omezován daným výběrem odpovědí, jako tomu je například u dotazníku. (Švaříček, Šed'ová, 2007) I v našem výzkumu jsme se rozhodli použít jako hlavní metodu sběru dat hloubkový rozhovor.

U hloubkového rozhovoru rozlišujeme především dva hlavní typy, a to rozhovor polostrukturovaný a rozhovor nestrukturovaný. U rozhovoru nestrukturovaného se setkáváme pouze s jednou výchozí otázkou, přičemž zbytek rozhovoru se dále odvíjí od výpovědí respondentů. Takový rozhovor může být však pro výzkumníka velmi náročný, protože přichází o možnost výpovědi respondenta korigovat. V našem výzkumu jsme se proto rozhodli pro rozhovor polostrukturovaný, který se odvíjí od předem vytvořených otázek odpovídajících zkoumaným tématům. Zároveň má však výzkumník možnost klást respondentům kromě předem stanovených otázek i otázky doplňující, a to podle toho, jak se rozhovor vyvíjí. (Švaříček, Šed'ová, 2007)

Kromě hloubkového rozhovoru jsme respondentům předložili také dotazník (viz přílohy P 8 a P 9), který nám však sloužil spíše jako vedlejší způsob sběru dat pro naši orientaci a přehled, nicméně jeden z údajů v něm uvedený následně reflektujeme v diskusi.

4.5 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvoří pedagogičtí pracovníci – kromě povolání učitele na základní škole je v souboru obsažena i profese učitele v mateřské škole a dále také asistenta pedagoga. Respondenti byli jednak osloveni k účasti na výzkumu přímo, ale využili jsme také sociální sítě – oslovení tedy proběhlo také formou příspěvku na Facebooku, který vyzýval pedagogické pracovníky zajímající se o danou tematiku k účasti na výzkumu.

Je nutné podotknout, že průběh výzkumu byl do značné míry ovlivněn celosvětovou pandemií covid-19. Výzkum totiž probíhal od prosince 2020, kdy se celá Česká republika, stejně jako jiné země, nacházela v karanténě a osobní kontakt byl tudíž téměř nemožný. Tyto skutečnosti do značné míry ovlivnily výběr respondentů ve výzkumném souboru – ačkoliv jsme se snažili oslovit pedagogické pracovníky přes sociální sítě a nabídnout možnost účastnit se výzkumu komukoliv, reagovala pouze jedna osoba, a tak jsme byli nuceni získat vhodné respondenty v kruhu známých a přátel.

Výzkumný soubor je tvořen pouze ženami a je tedy pravdou, že nelze hovořit o genderové vyváženosti. Tato skutečnost je nicméně stejně tak ovlivněna omezeným výběrem respondentů z důvodu komplikované situace v pandemii covid-19, nehledě na obecně známou skutečnost, že pedagogičtí pracovníci jsou tvořeni převážně ženami.

U respondentek se setkáváme s některými specifiky jejich povolání v rámci vzdělávacího systému – například u jedné z nich se povolání asistenta pedagoga mísí s povoláním učitele, neboť této respondentce byla svěřena výuka některých předmětů. U další respondentky narážíme na to, že ačkoliv působila delší dobu jako učitelka v mateřské školce, nyní se výuce a výchově dětí věnuje soukromě – působí v rodinách, kde hlídá a doučuje děti. To, že je i přesto zahrnuta do výzkumného souboru opět vyplývá z omezených možností zapříčiněných pandemií covid-19. Výzkumný soubor je tudíž opravdu pestrý, ale všechny respondentky splňují společné kritérium, a to, že spadají do kategorie pedagogických pracovníků.

Informace o respondentkách jsou shrnuty v tabulce č. 1. Z důvodu zachování jejich anonymity užíváme namísto jejich jména pouze pořadového čísla.

Tabulka 1 - Základní údaje o výzkumném souboru

RESPONDENT Č.	ZAMĚSTNÁNÍ
1	Učitelka na 1. stupni ZŠ (1. třída)
2	Asistentka pedagoga na ZŠ pro děti se speciálními vzdělávacími potřebami
3	Učitelka v MŠ
4	Asistentka pedagoga na ZŠ (5. třída), vyučuje tělocvik a vlastivědu
5	Učitelka na 1. stupni ZŠ (2. třída)
6	Dříve učitelka v MŠ, nyní chůva v rodinách s dětmi a doučovatelka

4.6 Realizace výzkumu

4.6.1 Přípravná fáze

Za účelem vytvoření výzkumného souboru jsme na sociální síti vytvořili příspěvek, ve kterém byla představena podstata plánovaného výzkumu a který vyzýval pedagogické pracovníky k účasti na něm. Na tuto možnost reagovala pouze jedna respondentka a po uplynutí jednoho týdne jsme tedy museli přistoupit k oslovení potenciálních respondentů v okruhu známých a přátel. Tímto způsobem se nám podařilo získat dalších pět respondentek.

Výzkumný soubor o celkovém počtu šesti respondentek byl rozdělen do dvou polovin – se třemi respondentkami jsme v průběhu výzkumu byli v intenzivním a telefonickém kontaktu, přibližně třikrát týdně. Tuto skupinu dále nazýváme

skupina č. 1. S dalšími třemi respondentkami jsme komunikovali pouze psanou formou (přes email), a to jednou týdně. Tuto skupinu dále označujeme jako skupinu č. 2.

Důvodem pro takové rozdělení výzkumného souboru bylo, že jsme chtěli zjistit, zda rozdílná míra vnější průběžné motivace nějakým způsobem ovlivní výsledky jednotlivých skupin a jaký vliv má tato motivace na míru ochoty jedince konzistentně aplikovat mindfulness.

Poté jsme shromáždili 31 různých cvičení mindfulness. Čerpali jsme z dostupných knih a dalších materiálů, přičemž některá cvičení jsme vytvořili sami na základě naší osobní zkušenosti a principů všímavosti. Z tohoto souboru cvičení jsme vytvořili pět týdenních plánů. Všechny materiály byly tvořeny s přidanou vizuální hodnotou, čímž jsme se snažili učinit daná cvičení pro respondentky více atraktivní.

Před zahájením samotného výzkumu jsme pro respondentky kromě výše zmíněného vytvořili také motivační materiály, které jim současně poskytly základní teoretické informace o technice všímavosti a stručný přehled o tom, co konkrétně bude výzkum vyžadovat, stejně jako kdy a jak bude probíhat. (viz přílohy P 1 a P 2)

Respondentkám byl také předložen dotazník, který byl vytvořen za účelem získání přehledu o tom, jaké povědomí mají respondentky o psychohygieně a o samotné technice mindfulness, jaká je jejich životospráva a jaký je jejich názor na začlenění techniky mindfulness do školního prostředí. Body obsažené v tomto dotazníku nejenže položily základ pro později tvořené hloubkové rozhovory, ale také nám pomohly získat povědomí o situaci a názorech respondentek před výzkumem. Díky tomu jsme mohli stejný dotazník, pouze obohacený o některé další otázky, respondentkám předložit i po ukončení výzkumu a získat tak porovnání situace před a po měsíci aplikování mindfulness.

Poté jsme skupině č. 1 poskytli bonusové materiály – motivační dopis s názvem „Než začneme“ (viz příloha P 3), který se opět snažil o povzbuzení a motivaci k aktivní účasti na výzkumu, a vizuálně atraktivní tabulku s jednoduchým přehledem měsíce (viz příloha P 5), ve kterém výzkum probíhal, aby si respondentky

mohly splněná cvičení každý den odškrtnout. Tyto materiály jsme zaslali pouze skupině č. 1 v rámci průběžné vnější motivace, kterou jsme skupině č. 2 neposkytovali z důvodů výše uvedených.

Nakonec jsme všem respondentkám rozeslali stručné shrnutí základních teoretických informací o technice mindfulness (viz příloha P 4). To respondentkám umožnilo vybudovat si jakýsi základ, na kterém pak mohly stavět svou zkušenost se samotným aplikováním všímavosti.

4.6.2 Samotný výzkum

Samotný výzkum probíhal v průběhu jednoho měsíce, a to během prosince roku 2020 – trval tedy 31 dní.

V průběhu tohoto měsíce byla respondentkám pravidelně zasílána předem vytvořená cvičení mindfulness, přičemž úkolem respondentek bylo tato cvičení plnit.

Respondentkám ve skupině č. 1 byla jednotlivá cvičení s podrobnými instrukcemi zasílána každý den – respondentky obdržely cvičení na určený den vždy večer před tímto dnem. (viz příloha P 6) Kromě toho jsme si s každou respondentkou domluvili dvě schůzky týdně (formou telefonátu či videohovoru), při níž jsme dané cvičení plnili společně. Respondentky jsme instruovali a celým cvičením provedli, přičemž jednotlivé úkony jsme plnili společně s nimi. Dále jsme pro tuto skupinu respondentek připravili některá cvičení zábavnější a atraktivnější formou – kromě psaných instrukcí respondentky například obdržely instrukce ke cvičení ve formátu videa či audionahrávky. Do aktivity této skupiny respondentek tedy bylo do určité míry zasahováno – respondentky jsme se snažili motivovat častější interakcí či bonusovými materiály.

Skupina respondentek č. 2, se kterou komunikace probíhala pouze jednou týdně, a to emailem, obdržela každou neděli týdenní plán s cvičeními na jednotlivé dny v týdnu a podrobnými instrukcemi. (viz příloha P 7) U této skupiny jsme spoléhali na samostatnost respondentek a jejich aktivitu jsme nijak průběžně nekontrolovali ani jinak neovlivňovali.

4.6.3 Závěrečná fáze

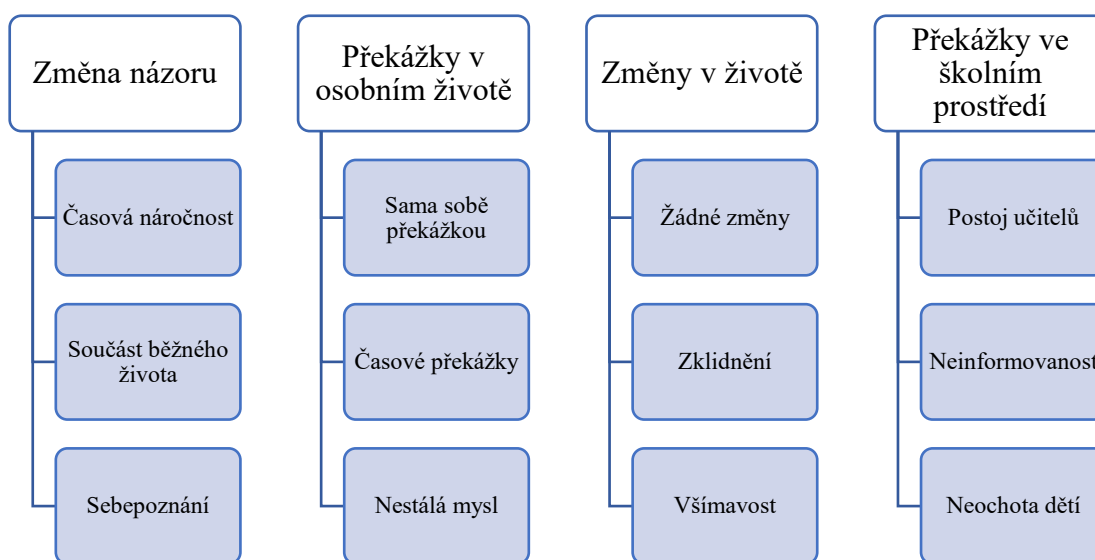
Po ukončení měsíce, ve kterém výzkum probíhal, jsme nejprve přistoupili k vytvoření druhého dotazníku, který byl velmi podobný tomu prvnímu. Respondentkám byly položeny stejné otázky – v některých případech s drobnými obměnami – a stejně tak jsme vytvořili některé nové otázky. Účelem druhého dotazníku bylo získat materiál, který by nám poskytl obrysovou představu o výsledcích výzkumu a díky kterému bychom získali Podklady pro následné hloubkové rozhovory s respondentkami.

Poslední fází výzkumu byly právě hloubkové rozhovory, které jsme s respondentkami udělali formou telefonických rozhovorů (tato skutečnost vychází z již zmiňované situace zapříčiněné pandemií covid-19). Všechny rozhovory proběhly v rámci jednoho týdne a v průměru trvaly 30 minut. Se souhlasem respondentek byly nahrávány a následně přepsány, přičemž byla zachována anonymita výpovědí.

5. Interpretace získaných údajů

Tato kapitola se bude zabývat analýzou informací získaných prostřednictvím hloubkových rozhovorů s respondentkami. Shromážděná data byla zpracována metodou otevřeného kódování – přepsané rozhovory jsme si důkladně přečetli a hledali v nich shodné body individuálních odpovědí. Ty jsme vyznačili pomocí metody barvení. Z takto zvýrazněných informací jsme následně tvořili jednotlivé kódy, které jsme rozřadili do tematizovaných subkategorii. Tyto subkategorie jsme nakonec rozdělili do kategorií, kterým jsme přidělili zobecněný název vystihující téma, kterému se daná kategorie věnuje. Nalezené kategorie a subkategorie je možné přehledně vidět ve schématu níže.

Obrázek 1 - Schéma kategorií a subkategorií



5.1 Změna názoru

V teoretické části jsme poukázali na to, že existuje mnoho mylných představ o technice mindfulness, které mohou pro mnoho lidí představovat překážku v tom, začít všímavost aplikovat. V této kategorii se budeme zabývat právě tím, jaké zkreslené představy o mindfulness měly naše respondentky a jak se tyto představy mohou v důsledku vlastní zkušenosti s aplikováním všímavosti změnit.

V této kategorii nalezneme subkategorie: Časová náročnost; Součást každodenního života; Sebepoznání.

5.1.1 Časová náročnost

V teoretické části jsme zmínili, že jednou z mylných představ o technice mindfulness je to, že je časově náročná. Pět ze šesti respondentek vyjádřilo, že před zahájením výzkumu měly podobný názor, ale díky vlastní zkušenosti s aplikováním všímavosti zjistily, že je tomu jinak.

Respondentka č. 1 uvádí: „Změnilo se asi hlavně to, že jsem si vždycky myslela, že na zklidnění je potřeba víc času, protože jsem takový hyperaktiv a jde to přitom i za pár minut, což mě potěšilo.“

Také respondentka č. 2 vyjadřuje podobnou myšlenku: „Překvapilo mě..., že to není něco náročného, třeba časově...“

I u respondentky č. 4 se setkáváme s podobným názorem, když popisuje, jakou měla představu o technice mindfulness předtím, než si ji sama vyzkoušela: „Nějak jsem neměla konkrétní představu anebo jsem ji měla takovou, že je to možná nějak na dýl, dělat ta cvičení...“

Z výroku respondentky č. 5 se také dozvídáme, že její prvotní obavy před zahájením výzkumu se týkaly časové náročnosti této techniky: „Tak já jsem se ze začátku trochu obávala, že to bude takové zdlouhavější, že to zabere víc času, ty jednotlivé cvičení.“ Poté dodává, jak se její názor v průběhu výzkumu změnil: „Ale zjistila jsem, ... že vlastně stačila opravdu jenom chvilka, třeba pět minut...“

Respondentka č. 6 vyjádřila opět shodnou myšlenku, když nám popsala, jaké představy měla o technice mindfulness před výzkumem a zda díky své zkušenosti s všímavostí svůj názor změnila: „No, asi nejvíc jsem si myslela, že na to potřebuju moc času, ale vlastně to až tak není nutný, protože si to můžu udělat kdekoli a v jakýmkoli čase...“

5.1.2 Součást běžného života

Z rozhovorů s našimi respondentkami také vyplynulo, že pro některé z nich bylo překvapivým zjištěním to, že mindfulness vychází z běžného života a může být jeho každodenní součástí.

Respondentka č. 2 uvádí: „Překvapilo mě to, že většina věcí pro mě jako vycházela z běžných činností, z toho, co člověk dělá jako běžně, jo, že se na něco soustředí nebo chce v uvozovkách vypnout.“

U respondentky č. 5 se také setkáváme s tím, že ji překvapila snadnost začlenění všímavosti do každodenního života: „Zjistila jsem, že vlastně je to velice jednoduché, že k většině těch cvičení nebyly potřeba žádné speciální pomůcky, že to byly běžné věci, denní činnosti...“

Respondentka č. 6 na otázku, zda se v důsledku aplikování mindfulness nějak změnil její názor na tuto techniku, odpověděla slovy: „Asi nejvíc v tom, že se to dá dělat při jakýkoli činnosti, že můžu mejt nádobí, a přitom se plně věnovat mytí nádobí (smích)... Jako, že to je v obyčejných věcech...“ Vidíme zde tedy opět shodný názor – aplikování techniky mindfulness respondentce ukázalo, že tato technika může být velmi snadno začlenitelná do běžného denního režimu.

5.1.3 Sebepoznání

Kromě výše uvedených zkušeností se mezi respondentkami také objevil názor, že je překvapila hloubka pocitů či prožitků v průběhu samotných cvičení mindfulness, což by se dalo nazvat sebepoznáním.

Respondentka č. 3 například uvádí: „No, překvapila jsem se – samu sebe jsem překvapila – jak jsem procházela těmi jednotlivými cvičeními, tak prostě o sobě jsem se dozvěděla pár takových věcí, které jsem třeba netušila a zjistila jsem, že na mě zabírá něco, co by mě nenapadlo, že na mě zabírá.“

Při popisu toho, jakou změnu názoru zaznamenala respondentka č. 4, se dozvídáme: „Čekala jsem, že se nějak vyklidním a možná si něčeho všimnu, ale nečekala jsem až tak, že bych si s obyčejnými cvičeními dokázala spojit nějaké hlubší pocity nebo vzpomínky třeba.“

5.2 Překážky v osobním životě

Druhá kategorie se zabývá překážkami, se kterými se naše respondentky v průběhu výzkumu setkávaly a které jim ztěžovaly aplikování všímavosti. Díky těmto informacím můžeme získat představu o tom, co může jedinci bránit v tom, aby u aplikování mindfulness setrval. Užitečné mohou být i výroky respondentek, co jim pomáhalo tyto překážky překonávat.

V této kategorii nalezneme subkategorie: Sama sobě překážkou; Nedostatek času; Nestálá mysl.

5.2.1 Sama sobě překážkou

Z hloubkových rozhovorů vyplynulo, že čtyři ze šesti respondentek považovaly za největší překážku sebe samu. Ačkoliv tuto překážku každá z nich definovala v jistém ohledu odlišně, jednalo se vždy o nějakou osobnostní překážku spočívající například v lenosti, zapomnětlivosti či v něčem jiném.

Respondentka č. 1 například na otázku, s jakými překážkami se v průběhu výzkumu setkávala, uvádí: „No, jako donutit se k tomu, i když je to jenom pár minut... Vždycky se k tomu dohrabat, to byla taková největší překážka.“ Poté okrajově zmiňuje i zapomnětlivost: „Že občas jsem to tak nevědomky vypustila a zapomněla na to.“ Nakonec dodává, co jí pomáhalo tyto překážky překonávat: „Pomáhal mi můj manžel... Taky ten slib, že jsem to slíbila... A možná i trochu zvědavost, co bude dalšího.“

Stejně tak respondentka č. 4 sděluje, že překážkou pro ni byla především vlastní tendence na všímavá cvičení zapomínat. Vypovídá: „Tak překážka byl ani ne tak čas, ale moje paměť, když jsem zapomněla...“ Dodává: „Pomáhalo mi to vědomí, že si to musím odškrtnout a ten rozvrh byl super, protože jsem ho měla na lednici a kdykoliv jsem kolem něho šla, tak jsem si na to mohla vzpomenout...“

I respondentka č. 5 sděluje, že hlavní překážka pramenila z ní samotné: „No, tak někdy se mi nechtělo, ale to byl vyloženě můj vnitřní problém, že se mi to nechtělo dělat.“ Následně ve své výpovědi také zmiňuje aspekt zapomnětlivosti: „Já bych to připodobnila k tělesnému cvičení, to se mi taky nikdy nechce dělat pravidelně. Tak spíš vidím jako překážku to, abych si na to myslela a opravdu to

uskutečnila... Opravdu spíš jen to, že jsem si na to musela myslet, uvědomit si, že to musím udělat.“ Vidíme tedy, že kromě toho, že bylo pro respondentku těžké překonat vnitřní nechuť cvičení provést, se setkávala také s tím, že někdy zkrátka na mindfulness cvičení zapomněla.

Respondentka č. 6 uvádí: „No asi největší překážka jsem já sama sobě, no... Že prostě vím, že tam něco mám splnit a teď se mi zrovna nechce... Největší překážka byla prostě vlastní lenost.“ Také dodává: „Ale to tak je s většinou věcí, do kterých se nám nechce, a pak si řekneme, že je to vlastně takovej malej časovej úsek a pomůže to, tak proč to neudělat.“

5.2.2 Časové překážky

Čtyři respondentky také na otázku týkající se překážek v aplikování mindfulness zmínily časové překážky. Kromě nedostatku času se jednalo také o změnu časového režimu.

Respondentka č. 1 například uvádí: „No a potom třeba víkendy byly hodně náročné, ta změna režimu, že jsme třeba jeli někam do přírody nebo tak, že člověk ten den tak rychle prožije a nedostane se k tomu, no.“

Problém v podobě změny režimu zmiňuje ve své výpovědi i respondentka č. 6, když říká: „Když se mi změnil můj režim životní, tak že jsem nebyla schopná podle toho jet... A pak jsem přitom zjistila, že to není žádná jako těžká věc.“

Respondentka č. 2 na otázku, s jakými překážkami se setkávala, odpovídá: „Možná spíš časové překážky... Že když se měl vypít v klidu ten čaj nebo káva a já opravdu neměla v tom dni nějakou chvíli, abych si sedla, tak tohle беру jak překážku.“ Zde tedy narážíme na časové vytížení v průběhu dne a v důsledku toho na nedostatek prostoru vyhradit si na mindfulness cvičení čas. Respondentka č. 2 také uvádí, co jí pomáhalo tuto bariéru překonávat: „Pro mě bylo asi důležitý začít co nejdřív, řekněme po práci, dát tomu nějaký režim, nenechávat to náhodě, ale určit si chvíli, kdy to cvičení budu dělat.“

Podobnou myšlenku vyjadřuje i respondentka č. 4: „Nedokázala jsem si vyšetřit ten čas takovýho toho prostoru v té hlavě, že jsem byla rozptýlená nebo pořád jsem něco dělala a nedokázala jsem si udělat ten čas a vyklidit si tu hlavu na to

cvičení.“ Dokonce dodává, že tuto překážku vnímala jako hlavní: „Tak to bylo pro mě asi nejtěžší.“

I výrok respondentky č. 5 se vztahuje k podobnému problému. Uvádí: „No a že si člověk musí opravdu vyčlenit ten čas a myslet si na to, a to je někdy u mě problém.“

5.2.3 Nestálá mysl

Kromě výše uvedených názorů zazněla u respondentky č. 3 také zajímavá myšlenka týkající se překážky v podobě nestálé mysli či roztěkanosti. Uvádí: „Pro mě, jakmile to bylo víc než pět minut něčeho, tak už jsem pocítovala, že bych potřebovala někam odběhnout, vzít něco, s něčím prostě pohýbat a tak... protože ten můj mozek odbíhal k myšlenkám a tělo neposedělo.“ Dále popisuje, co jí s tímto problémem pomáhalo: „Úplně jak se tam psalo, že se máme vrátit k tomu smyslu toho zkoumání, tak to jsem teda musela dělat častokrát... To uvědomění toho, že to je pro moje dobro, tak tím jsem dokázala jakoby ten smysl znovu zapojit a mozek vypnout.“

Podobnou skutečnost nalézáme i ve výpovědi respondentky č. 1, která vypráví: „Ze začátku mi dělalo hrozný problém i těch pět minut se na nějakou malou činnost soustředit... Už mi to přišlo vždycky hrozně dlouhý, protože jsem takový roztěkaný člověk, tak to mi dělalo hrozný problém, no...“

5.3 Změny v životě

Ve třetí kategorii se věnujeme tomu, jaké změny respondentky zaznamenaly ve svém životě v důsledku aplikování techniky mindfulness.

V této kategorii nalezneme subkategorie: Žádné změny, Zklidnění, Všímavost.

5.3.1 Žádné změny

Polovina výzkumného souboru uvedla, že v důsledku aplikování mindfulness žádné viditelné změny nezpozorovala.

Respondentka č. 2 uvádí: „Já jsem výrazně žádný změny nepozorovala...“ Poté svou výpověď odůvodňuje: „A možná je to tím, že celkově režim těch běžných

dnů byl jiný – tím, že jsou různý omezení, v práci a ve volném čase, takže se to sešlo dohromady, že žádnou tu změnu jsem nepocítila... Protože za běžných okolností odcházím ráno v sedm a večer zase v sedm přicházím... A takhle je to tempo volnější. Takže bylo víc prostoru, i na to odpočívání, že člověk nebyl tak zatíženej... Že jakmile toho času je víc a já se můžu odreagovat i jinýma koníčkama nebo činnostma, tak už tohle pročišťuje to napětí.“

Také u respondentky č. 5 se setkáváme s tím, že žádné viditelné změny nepozorovala: „Nějaké výraznější změny z dlouhodobého hlediska asi ne...“ Následně dodává: „A taky možná, jak chodíme do přírody hodně, opravdu, fakt často a pravidelně, pořídili jsme si kočičku, tak tohle všechno je taky taková relaxace... Že jsme možná zvyklí už si tak jako odpočinout tímhle...“

Respondentka č. 6 zase vypovídá: „Asi ani né, protože jsem se už tak jako naučila sama si dělat takový svoje zeny, takový svoje zamyšlení, že to už na sobě jako cejtím, že potřebuju vypnout...“

5.3.2 Zklidnění

Dvě ze šesti respondentek uvedly, že změna, kterou v důsledku aplikování mindfulness ve svém životě pocítily, souvisela se schopností zklidnit se.

Respondentka č. 1 uvádí: „Ta největší změna asi byla, že jsem se dokázala zklidnit.“

I respondentka č. 3 nám sdělila, že na sobě pozorovala změnu podobného rázu: „Našla jsem způsob, jak vypnout mozek.“

5.3.3 Všímavost

U respondentky č. 4 se setkáváme se zajímavou zkušeností, když vypráví, že změna, kterou pozorovala, spočívala v posílení schopnosti všímavosti (či všímat si věcí okolo sebe) a také v umění tuto schopnost začít podvědomě uplatňovat při různorodých činnostech a aktivitách. Uvádí: „... dokopalo mě to k tomu opravdu každý den si něčeho všimnout... A asi jsem dokázala víc i mimo ty cvičení vnímat věci, že jsem si na to vzpomněla, někdy jsem to aplikovala i mimo to cvičení... A to

bylo hodně v tom měsíci, že jsem to pocítovala jako hodně pozitivní v tom, že když jsem byla i v přírodě, tak jsem i víc vnímala tu přírodu a věci kolem sebe...“

5.4 Překážky ve školním prostředí

Poslední kategorie se zabývá tím, zda existují překážky, které by bránily začlenění mindfulness do školního prostředí a o jaké překážky konkrétně se případně jedná.

Nalezneme zde subkategorie: Neochota učitelů; Neinformovanost; Neochota dětí; Nedostatek času.

5.4.1 Postoj učitelů

Pět ze šesti respondentek ve svých výpovědích vyjádřilo, že jednu z hlavních bariér v začlenění mindfulness do škol představuje nesprávný postoj učitelů – ať už se jedná o neochotu zkusit něco nového či o nedostatečnou motivaci, pokud si pedagog neujasní, proč by podobná technika mohla být ve školním prostředí užitečná.

Respondentka č. 1 uvádí: „U těch samotných pracovníků by překážka mohla být překonat nějakou svou lenost nebo vyjít z té své komfortní zóny a udělat něco jinak...“ Kromě toho zmínila dotyčná respondentka také neochotu u pedagogů staršího věku: „A spousta učitelů, kteří už jsou starší, tak jedou v zajetých kolejích, nechtějí zkoušet nic nového a jsou zvyklí na ten svůj způsob výuky, tak to by taky mohla být překážka. Hrozně moc učitelů chce třeba pracovat i v důchodovém věku, protože mají dobrý přísun financí, ale je to o tom, že sice jsou dobří pedagogové, ale furt to učí stylem, který byl fajn před třiceti lety a nechtějí nic měnit... A dokud jim do toho nikdo nekecá, tak nic nezmění...“ Dodává: „To třeba může být lepší nějaký pracovník na škole, který by se sám zabýval tou technikou, to by asi pomohlo...“

Vyjádření respondentky č. 5 se také týká překážky v podobě neochoty učitelů mindfulness ve školním prostředí aplikovat. Sděluje: „Že by jim to přišlo třeba neužitečné a nechtělo se jim to dělat.“

Respondentka č. 6 tuto myšlenku podkládá svým tvrzením, když uvádí, jaký postoj musí učitel nezbytně zaujímat, aby všímavost mohla do školního prostředí

vstoupit, a jaký postoj by naopak představoval překážku: „No, musí bejt otevřený tomu, nebejt jako ‚takhle se to dělá a takhle to chci já a takhle je to nejlíp‘. Tak to není dobrej přístup. Musí ten člověk sám od sebe bejt nakloněnej nějakýmu seberozvoji.“

I z výpovědi respondentky č. 3 vyplývá, že kladný vztah k mindfulness je nezbytným předpokladem, a tudíž opačný případ by nutně představoval překážku: „Myslím, že je to zrovna jedna z těch věcí, která se nedá úplně dotlačit násilím, protože jakmile k tomu někdo třeba bude mít odpor nebo tomu nebude věřit, tak to prostě nebude používat nebo to nebude používat dobře... Takže si jako myslím, že tam je tahle podmínka toho pozitivního vztahu k té technice...“

I respondentka č. 2 uvádí jako možnou překážku nesprávný postoj pedagogů, konkrétně se však dotýká nedostatku vnitřní motivace. Na náš dotaz odpovídá slovy: „Myslím si, že třeba u těch učitelů je to to, aby věděli, proč to chtějí... Že člověk, když ví, proč a chce to sám, tak si najde důvod, proč jo, a nehledá důvody, proč by to nešlo.“

5.4.2 Neinformovanost

Tři respondentky také jako možnou překážku uvedly neinformovanost – ať už samotných pedagogických pracovníků či zákonných zástupců dětí.

Na otázku, jaké překážky v uvedení mindfulness do škol vnímá, respondentka č. 3 uvádí: „No, když to paní učitelky neznají a samy to nepoužívají nebo samy si to nezažily na sobě.“ Poté dodává, že dostatečná informovanost a také jistá míra vlastní zkušenosti s danou technikou je klíčová v tom, aby daný pedagog dokázal všímavost do výuky vhodně začlenit: „Málokdy paní učitelka použije to, co jí nesedí, jo, že by to chtělo nejdřív jako kdyby se s tím seznámit, trošku zautomatizovat u těch učitelů, a teprve potom by mohli být schopní to používat na dětech. Jakože těžko navnadíš děti na prožití nějakého takového pozorování, když to člověk nemá vyzkoušený na sobě, jo, že to tě třeba ani nenapadne, že by ta chvílka mohla proběhnout.“

Respondentka č. 5 sděluje: „Tak tam je jediná překážka, že ti učitelé by třeba s tím nebyli srozuměni...“

U respondentky č. 6 se také setkáváme s problematikou neinformovanosti, tentokrát však neinformovanosti rodičů. Uvádí: „No asi kdyby rodiče o tom byli málo informovaný, aby bylo prostě informovaný veškerý okolí toho dítěte, aby se toho nebáli třeba.“

5.4.3 Neochota dětí

Dalším zajímavým názorem, který z rozhovorů s respondentkami vyplynul, byla překážka v podobě neochoty dětí spolupracovat při některém všímavém cvičení.

Respondentka č. 1 vyjadřuje: „Jako vždycky tam v tom kolektivu dětí bude třeba jedno dítě, které bude proti a řekne, že to dělat nechce a začne rozhazovat ten kolektiv...“ Dále však dodává, jak lze s podobným problémem naložit: „Ale vždycky se to dá zpracovat, to dítě, třeba aby se šlo projít nebo tak, aby ta třída tím neutrpěla zbytečně.“

Respondentka č. 4 ke stejnému problému uvádí: „Možná ještě překážka může být u nějakých dětí, že je to až tak nezaujme...“ A také dodává, jak lze něčemu takovému předejít: „Možná je to pak o vyzkoušení, co by je víc bavilo a tak, možná bych se spíš zaměřila na nějaký ten tělesný impulz než jen ta cvičení zaměřená na vnímání nějakých věcí v klidu, protože to s tím pohybem je možná víc baví a nabudí.“

6. DISKUSE

Hlavním cílem našeho výzkumu bylo identifikovat faktory, které ovlivňují ochotu lidí aplikovat techniku mindfulness. Mezi dílčí cíle pak patřilo zjistit, jak může technika mindfulness ovlivnit kvalitu života jedinců a také, zda a jak se mění názory lidí na mindfulness poté, co ji sami aplikují. Dále pak bylo naším cílem zjistit, jaké bariéry brání lidem zařadit mindfulness do svého života a jaké překážky mohou bránit zařazení této techniky do školního prostředí.

Pro snadnou přehlednost jsme se rozhodli naše výsledky k danému výzkumnému cíli vždy uvést korespondující výzkumnou otázkou.

Jaké faktory ovlivňují ochotu lidí začít praktikovat techniku mindfulness?

Odpověď na tuto výzkumnou otázku jsme získali z údajů v dotazníku, který respondentky vyplnily bezprostředně po ukončení výzkumu, a kde uvedly, kolik dní v měsíci opravdu mindfulness cvičení provedly. Získané údaje uvádíme pro přehlednost v následujících tabulkách, přičemž první z nich popisuje skupinu respondentek, s nimiž jsme byli v intenzivním kontaktu, a druhá z nich skupinu, se kterou jsme komunikovali pouze jednou týdně prostřednictvím emailu.

Tabulka 2 - Výsledky respondentek ze skupiny č. 1 (intenzivní kontakt)

RESPONDENT Č.	POČET SPLNĚNÝCH CVIČENÍ Z CELKOVÉHO POČTU 31
2	27
4	29
5	29

Tabulka 3 - Výsledky respondentek ze skupiny č. 2 (kontakt jednou týdně)

RESPONDENT Č.	POČET SPLNĚNÝCH CVIČENÍ Z CELKOVÉHO POČTU 31
1	20
3	31
6	31

Jak jsme již vysvětlili v jedné z předešlých kapitol, která pojednávala o složení našeho výzkumného souboru, jednu skupinu respondentek jsme motivovali pravidelnou komunikací, společným vykonáváním jednotlivých cvičení po telefonu a dalšími bonusovými materiály. Druhé skupině respondentek jsme pouze jednou týdně zaslali týdenní rozpis mindfulness cvičení a nad rámec toho jsme je nijak více nemotivovali.

Naším cílem a důvodem, proč jsme se pro takové rozdělení výzkumného souboru rozhodli, bylo zjistit, do jaké míry má vnější a průběžná motivace jedince vliv na jeho ochotu aplikovat mindfulness.

Jak je ze získaných hodnot patrné, výsledky mezi skupinami nevykazují žádné výrazné rozdíly, které by bylo možné generalizovat. Vliv na ochotu denně aplikovat techniky všímavosti mohlo mít několik vnějších i vnitřních faktorů.

Na základě výsledků našich respondentek můžeme předpokládat, že významnou roli hrála spíše motivace počáteční – tedy to, jakým způsobem byly respondentky seznámeny s tématem výzkumu, zda jim byla technika mindfulness předložena srozumitelně a atraktivně a zda se podařilo respondentky pro aplikování všímavosti nadchnout. Schneiderová k počáteční motivaci uvádí: „Úroveň počáteční motivace predikuje do značné míry kvalitu a úspěšnost učení.“ (Schneiderová, 2003, s. 25) Naopak se ukázalo, že průběžná motivace u skupiny č. 2 nezajistila viditelně lepší výsledky ve srovnání se skupinou č. 1. Právě naopak, ve skupině č. 2, kterou jsme v průběhu výzkumu nijak nemotivovali, se nacházely dvě respondentky, které

splnily všech 31 cvičení, což se nepodařilo ani jedné z respondentek ze skupiny s průběžnou motivací.

Dalším významným faktorem, který přispívá k ochotě konzistentně setrvat u aplikování mindfulness, je míra vnitřní motivace a osobnostní faktory. Schneiderová uvádí: „Vnitřními motivy jsou potřeby, postoje, zájmy a hodnoty člověka...“ (Schneiderová, 2003, s. 24) Pokud se jedinec o zkoumané téma sám zajímá a vnímá jej jako něco přínosného v kontextu své osobnosti či hodnot, je pravděpodobnější, že u aplikování mindfulness setrvá déle než jedinec, který podobnou vnitřní motivaci postrádá.

Závěrem lze tedy říct, že důležitější než motivace průběžná, byla v tomto případě spíše motivace počáteční. V našem výzkumu bylo klíčové to, že jsme před zahájením výzkumu všechny respondentky srozumitelně a atraktivně seznámili s technikou mindfulness a s benefity, které může člověku přinést. Tato počáteční motivace následně přispěla k tomu, že respondentky byly schopné u aplikování mindfulness setrvat i v případě, že jsme je nijak průběžně nemotivovali a nepodporovali. To poukazuje i na důležitost vnitřní motivace a na to, že vnitřní motivy taktéž posilují ochotu techniku mindfulness aplikovat.

Je důležité podotknout, že možnost vyvodit relevantní závěry z našeho výzkumu byla ovlivněna velikostí výzkumného souboru. Bylo by vhodné zopakovat výzkum ještě jednou a za stejných podmínek, ale na větším výzkumném vzorku, aby bylo možné dosáhnout lepších a objektivnějších výsledků.

Mění se postoje a názory na techniku mindfulness v důsledku její aplikace?

Každá z respondentek popsala alespoň jednu oblast, ve které po aplikování mindfulness zaznamenala změnu ve svém názoru na tuto techniku.

V první řadě se jednalo o změnu názoru na to, že mindfulness je technika časově náročná. Některé z respondentek se před zahájením výzkumu domnívaly, že není možné se během krátké chvíle zklidnit nebo měly představu, že cvičení v rámci mindfulness budou zdlouhavější. Pět ze šesti respondentek poté, co si techniku mindfulness samy vyzkoušely, svůj názor změnily.

Druhá změna názoru se týkala možnosti začlenění mindfulness do běžného života. Tři respondentky uvedly, že se zpočátku domnívaly, že všímavá cvičení budou vyžadovat nějaké speciální podmínky či pomůcky, ale překvapilo je, že cvičení často vycházela z běžných každodenních činností. Zjistily tak, že je velmi snadné začlenit mindfulness do běžného života, aniž by to člověka omezovalo.

Dvě respondentky uvedly, že je překvapilo, že mindfulness jim pomohla prohloubit poznání sebe sama. Změna názoru na mindfulness tedy v tomto případě spočívala v tom, že před vyzkoušením si této techniky se dotyčné respondentky nedomnívaly, že by jim všímavost mohla poskytnout nečekaný přínos v podobě určité míry sebepoznání. Uvedly, že se o sobě dozvěděly něco nového, a pravidelná aplikace technik všímavosti jim umožnila prožití hlubokých pocitů a emocí.

Jaké jsou nejčastější bariéry v zařazení technik mindfulness do běžného života jedince?

Jako nejčastější překážku, která brání aplikování mindfulness, uvedly respondentky sebe sama – ať už se jednalo o lenost, nechuť všímavé cvičení vykonat či jiné povahové rysy. S touto překážkou se setkaly čtyři respondentky. Zároveň z jejich výpovědí vyplynulo, co jim pomáhalo překážky tohoto druhu překonávat – jednalo se například o podporu blízké osoby či o připomenutí si, že cvičení nevyžaduje příliš času a může člověku prospět. Jedna z respondentek mimo jiné zmínila, že jí pomáhala námi poskytnutá tabulka, ve které si respondentky odškrtovaly splněná cvičení. Vizuelní pomůcky podobného druhu tedy mohou být také pomocí, jak podobné překážky překonávat.

Kromě toho uvedly čtyři respondentky jako překážku čas, nebo spíše jeho nedostatek. Jedná se například o vytíženost v průběhu dne, kdy může být pro člověka náročné najít si chvílku na zklidnění a oprostít se od starostí a dalších myšlenek. Dle výpovědi respondentek může být v takovém případě praktickou pomocí naplánování si cvičení všímavosti dopředu a nastolení pravidelného režimu v rámci aplikování mindfulness. Respondentky také uvedly, že překážkou může být změna režimu, v důsledku čehož je snadné na aplikování mindfulness zapomenout nebo na něj nenajít čas, protože jsme vystaveni jinému režimu dne – například když cestujeme.

Poslední překážkou, se kterou se naše respondentky setkaly, byla nestálá mysl a těkavé myšlenky, které ztěžovaly aplikování mindfulness u jednotlivých cvičení. Tuto překážku uvedly ve svých výpovědích dvě respondentky. Z hloubkových rozhovorů vyplynulo, že pomocí může být uvědomění si smyslu všímavého cvičení a toho, že se jedná o něco, co člověk dělá pro své vlastní dobro. Tato myšlenka odpovídá častému pokynu v průběhu mindfulness cvičení, který spočívá v tom, že člověk by si měl svých těkavých myšlenek povšimnout, ale místo toho, aby se jim začal věnovat, se pouze navrátil k podstatě cvičení.

Jaký dopad můžou mít techniky mindfulness na kvalitu života jedinců?

Tři respondentky uvedly, že v důsledku aplikování mindfulness nepocítily ve svém životě, případně na kvalitě svého života, žádné viditelné změny. Tento výsledek lze vysvětlit mimo jiné tím, že dotyčné respondentky se ve svém osobním životě věnují koníčkům, které jim také pomáhají se odreagovat, případně se již naučily samy, jak si odpočinout. Lze tedy předpokládat, že je-li v životě jedince přítomna aktivita nebo činnost, která je odpočinkového rázu – ať už se jedná o odpočinek pasivní či aktivní – může mít velmi podobné účinky jako všímavost, a dokonce se může jednat o určitou podobu mindfulness, aniž by si toho člověk byl vědom. Z výpovědí respondentek vyplynulo, že se může jednat o pobyt v přírodě či o přítomnost domácího mazlíčka.

Náš výzkum také ukázal, že aplikování mindfulness může vést k tomu, že se člověk naučí vědomě zklidnit, ač to pro něj z povahových důvodů zpočátku může být nepřírozené či těžké. Dvě respondentky uvedly, že dopad mindfulness na kvalitu jejich života se projevil ve schopnosti zklidnit se, a zároveň uvedly jako osobní překážku v aplikování mindfulness nestálou mysl či těkavé myšlenky. Vidíme tedy, že tyto dvě oblasti jsou úzce propojeny. Pro některé jedince může být náročnější setrvat chvíli v klidu a zpomalit, ale z výzkumu vyplynulo, že setrvalým aplikováním mindfulness se člověk může naučit tuto překážku alespoň v malé míře překonat a naučit se technikám, které mu pomohou se zklidnit.

U jedné respondentky se také objevil názor, že aplikování mindfulness může člověku pomoci posílit schopnost všímat si věcí a detailů okolo sebe a tuto schopnost také přenést mimo rámec všímavých cvičení do běžného života.

Jaké faktory brání začlenění techniky mindfulness do školního prostředí?

Ukázalo se, že nejčastěji vnímaným faktorem, který by mohl bránit začlenění mindfulness do školního prostředí, byl negativní postoj učitelů k samotné technice. Může jít o neochotu zkoušet něco nového, což může být problémem především u pedagogů dříve narozených, kteří jsou zvyklí na svůj způsob vyučování a nejsou nakloněni změnám. Podobný postoj nicméně mohou zaujímat i další pedagogové bez ohledu na věk. Lze tedy tvrdit, že nutnou podmínkou k začlenění mindfulness do školního prostředí je určitá míra ochoty k seberozvoji u pedagogů, což je nepochybně velmi individuální. V rámci hloubkových rozhovorů dokonce zazněl návrh na řešení podobné překážky, konkrétně aby se technikou mindfulness zabýval v rámci určité školy pouze jeden pedagog, který pro to má předpoklady, a ten by následně zprostředkoval všímavost dalším pedagogům či docházel do hodin a aplikoval mindfulness s dětmi. Tento nápad je velmi podobný jedné z možností integrace mindfulness do škol, který jsme zmínili již v teoretické části – zprostředkování mindfulness prostřednictvím externího odborníka. (Rechtschaffen, 2014)

Také se objevil názor, podle kterého je klíčové, aby měl pedagog vlastní zkušenost s technikou mindfulness a sám byl přesvědčen o její praktičnosti – pouze tehdy bude schopen tuto techniku používat v rámci vyučování.

Nesprávný postoj k mindfulness může být zapříčiněn také neznalostí této techniky. Jestliže pedagogičtí pracovníci nevědí, co mindfulness obnáší, jakou podobu má či jaké benefity s sebou přináší, je zcela logické, že se bude jednat o překážku v začlenění této techniky do škol. Neinformovanost se nicméně netýká pouze učitelů, ale i rodičů a dalších osob v okolí dítěte. Pokud totiž nebudou náležitě obeznámeni s touto technikou, mohli by se domnívat, že se jedná o něco neužitečného či dokonce škodlivého. Rechtschaffen například uvádí, že ve svém pedagogickém působení, do kterého začleňuje mindfulness, se již několikrát setkal s obavami rodičů, že když jsou jejich děti vyučovány všímavostí, jsou vyučovány prvkům buddhismu či jiného náboženství. (Rechtschaffen, 2014) Pokud chce tedy pedagog mindfulness do své výuky začlenit, je nezbytné důkladně seznámit veškeré okolí dítěte s tím, co mindfulness skutečně znamená.

Poslední možnou bariérou, která z našeho výzkumu vyplynula, je neochota dětí spolupracovat. Ze zkušeností respondentů nicméně vyplynulo, že přítomnost dítěte, které vykazuje nechuť se na určité aktivitě podílet, není nic neobvyklého a tento problém lze řešit vhodným usměrněním, aby kvůli jednotlivci neutrpěl celý kolektiv. Jindy se může pedagog setkat s tím, že určité cvičení nebude bavit více dětí – v takovém případě je klíčové, aby pedagog cvičení vybíral s ohledem na kolektiv dětí a jejich povahové rysy. Řešením také může být zvolení cvičení, které je spíše aktivizačního rázu, což může děti bavit více než jen klidové relaxační cvičení.

6.1 Doporučení pro praxi

Díky našemu výzkumnému šetření jsme zjistili, že lidé, kteří si techniku mindfulness zatím na vlastní kůži nevyzkoušeli, mají o všímavosti často zkreslené představy. Z výpovědí našich respondentek vyplynulo, že aby tyto představy byly napraveny, je nutné se s mindfulness seznámit nejen teoreticky, ale i prakticky.

Již v teoretické části jsme si uvedli, že ačkoliv jsou v České republice určité snahy o uvedení mindfulness do oblasti školství, většina pedagogů či dětí toho o všímavosti mnoho neví, a pokud ano, jejich představy o této technice nemusí být pravdivé.

Je tedy velmi důležité usilovat o to, aby osoby zajišťující vzdělání získaly osobní zkušenost s technikou mindfulness a opravdu porozuměly tomu, v čem všímavost spočívá. Je nutné, aby se o této technice dozvěděly nejen teoreticky, ale aby si také jednotlivá cvičení samy vyzkoušely a díky tomu pochopily, jak je možné mindfulness využít v oblasti vzdělávání – ať už pro samotné pedagogy nebo pro děti. Námí provedený výzkum může pedagogům pomoci poučit se z prožitků a výpovědí našich respondentek. Mohou pochopit, proč je nutné si techniku mindfulness osobně vyzkoušet – aby se člověk sám přesvědčil, že určité představy o této technice mohou být pouze zkreslené. Mohou také získat představu o tom, s jakými překážkami se mohou setkávat, pokud budou chtít mindfulness aplikovat, a jak je možné je překonat. Dále jim naše výzkumné šetření může pomoci zjistit, jaký dopad může mít technika mindfulness na kvalitu jejich života a co díky ní mohou získat. A v neposlední řadě pak mohou čerpat ze zkušeností našich respondentek a být

připraveni na překážky, které mohou nastat při snaze začlenit techniku mindfulness do školního prostředí.

Bylo by vhodné, kdyby si pedagogičtí pracovníci tuto práci přečetli a dospěli k uvědomění, že techniky mindfulness mohou být přínosné a snadno začlenitelné do pedagogické praxe. Naši práce lze využít k teoretickému obeznámení se s všímavostí a k poučení se ze zkušeností našich respondentek. Na základě ukázkových materiálů uvedených v přílohách je také možné vyzkoušet si některá cvičení, která jsme připravili pro naše respondentky. Tato cvičení jsou vhodná i pro děti, proto mohou sloužit jako ukázka možných konkrétních cvičení, která jsou využitelná i ve školním prostředí.

7. ZÁVĚR

V teoretické části naší práce jsme se věnovali tématu duševní hygieny, v rámci které jsme si představili koncept mindfulness jako techniku uplatňující principy psychohygieny. Všímavosti jsme se poté věnovali do větší hloubky – vysvětlili jsme její podstatu, stejně jako její základní vlastnosti, postojové faktory nutné k úspěšnému aplikování mindfulness a prokázané benefity pramenící z uplatňování všímavosti. Ukázali jsme si také, jaké mylné představy o technice mindfulness mezi lidmi panují a nastínili jsme si stručný přehled o původu všímavosti. V závěru teoretické části jsme uvedli mindfulness do kontextu školství a vysvětlili jsme, proč je všímavost důležitá a užitečná jak pro pedagogické pracovníky, tak pro mladistvé. Nakonec jsme stručně nastínili situaci v České republice, co se snahy o začlenění mindfulness do školství týče.

Praktická část naší práce se věnovala kvalitativnímu výzkumu, jehož cílem bylo zjistit, jaké faktory mají vliv na ochotu jedinců aplikovat mindfulness. Zjistili jsme, že podstatná je především počáteční motivace a že velkou roli hraje také vnitřní motivace jedince – zda a do jaké míry se o dané téma sám zajímá. Podařilo se nám také získat přehled o tom, zda a jak se mění názory na mindfulness poté, co si tuto techniku jedinec sám vyzkouší. Potvrdilo se, že lidé se často domnívají, že technika mindfulness je časově náročná či neslučitelná s běžným životem, a že v důsledku jednotlivých cvičení může člověk zjistit, že tyto představy nejsou správné. Dále nás zajímalo, s jakými překážkami se člověk může setkávat, snaží-li se mindfulness konzistentně aplikovat. Z výzkumu vyplynulo, že se především jedná o nechuť či lenost, časové překážky či nestálost mysli a že lze tyto překážky překonávat například tím, že si člověk dopředu určí, kdy všímavé cvičení provede, nebo se navrátí ke smyslu daného cvičení a připomene si, co díky aplikování mindfulness může získat. Dalším tématem, kterému jsme se věnovali, byly změny v životě, které může všímavost způsobovat. Výzkum ukázal, že v některých případech člověk žádné změny pocítit nemusí – zvláště pak, je-li sám naučen se nějakou relaxační aktivitou odreagovat. Mindfulness může nicméně člověku pomoci naučit se zklidnit a posílit schopnost všímat si drobností okolo sebe v každodenním životě. Nakonec jsme se zabývali možnými překážkami v začlenění mindfulness do

školního prostředí – zjistili jsme, že se především může jednat o negativní postoj pedagogů k této technice, neinformovanost či neochotu dětí spolupracovat. Tyto překážky lze překonávat zvolením vhodného a reálného způsobu začlenění techniky mindfulness do školství, důkladným obeznámením všech stran s touto technikou a volbou jednotlivých cvičení s ohledem na specifika kolektivu dětí, pro které je cvičení připravováno.

Na konec této práce jsme přistoupili ke konkrétním doporučením, které zde pro přehlednost shrnujeme:

- Osobní zkušenost s mindfulness je nezbytným prvním krokem pro zbavení se předsudků vůči všímavosti a pro to, aby bylo možné techniky mindfulness uvést do školního prostředí.
- Chceme-li usilovat o začlenění mindfulness do školního prostředí, je velmi důležité obeznámit pedagogické pracovníky s tím, jaké benefity aplikování mindfulness přináší.
- Stejně tak je důležité, aby pedagogičtí pracovníci, kteří chtějí mindfulness do své výuky zařadit, byli připraveni na možné překážky, se kterými se mohou setkat – ať už při aplikování všímavosti v osobním životě či při aplikování mindfulness ve školním prostředí.
- Tato práce může přispět k obeznámení se s výše uvedenými body, stejně jako s teoretickým úvodem do tématu mindfulness, který je nezbytným základem pro aplikování všímavosti.

Věříme, že naše snaha poukázat na praktičnost a využitelnost techniky mindfulness přinese své ovoce a podaří se nám obeznámit širší veřejnost s všímavostí, jejími benefity a reálnými způsoby, jak tuto techniku využít k duševní hygieně a učit jejím principům mladou generaci.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. BEDRNOVÁ, Eva. 1999. Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery. Praha: Fortuna, 1999. ISBN 80-7168-681-6.
2. BEDRNOVÁ, Eva. 2009. Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení a efektivní životní styl. Praha: Management Press, 2009. ISBN 978-80-7261-198-0.
3. CLEAR, James. 2020. Atomové návyky: jak si budovat dobré návyky a zbavovat se těch špatných. Brno: Jan Melvil Publishing, 2020. ISBN 978-80-7555-097-2.
4. GÉRINGOVÁ, Jitka. 2011. Pomáhající profese: tvořivé zacházení s odvrácenou stranou. Praha: Psyché (Triton), 2011. ISBN 978-80-7555-012-5.
5. HANH, Thich Nhat a WEARE, Katherine. 2017. Happy Teachers Change the World: A Guide for Cultivating Mindfulness in Education. Berkeley : Parallax Press, 2017. ISBN-10 1941529631.
6. HAUG, Achim. 2019. Malá kniha o duši: průvodce na cesty naší psýchou a jejími nemocemi. Praha: Paseka, 2019. ISBN 978-80-7432-986-9.
7. HENNESSEY, Gary. 2019. Mindfulness pro každý den: malými kroky k velkým změnám. Praha: Portál, 2019. ISBN 978-80-262-1460-1.
8. CHAN, Yong Kang. 2019. Zatočte se svým vnitřním kritikem: jak se vymanit z bludného kruhu negativního myšlení. Praha: Grada, 2019. ISBN 978-80-271-2296-7.
9. KABAT-ZINN, Jon a Válek, Libor. 2016. 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.
10. KRATOCHVÍL, Stanislav. 2017. Základy psychoterapie. Praha: Portál, 2017. ISBN 978-80-262-1227-0.
11. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. 2009. Psychologie zdraví. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.
12. MERIKANGAS, K. R., a další. 2010. Lifetime prevalence of mental disorders in U.S. adolescents: Results from the National Comorbidity Survey

- Replication – Adolescent Supplement (NCS-A). místo neznámé: J Am Acad Child Adolesc Psychiatry, 2010.
13. MÍČEK, Libor. 1984. Duševní hygiena. Praha: SPN, 1984. ISBN 14-400-84.
 14. MÍČEK, Libor. 1992. Učitel a stres. Brno: Masarykova univerzita, 1992. ISBN 80-210-0521-1.
 15. PRŮCHA, Jan, Walterová, Eliška a Mareš, Jiří. 2008. Pedagogický slovník. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-313-0.
 16. PUDDICOMBE, Andy. 2016. Uklid'te si v hlavě: stačí 10 minut denně. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-5652-3.
 17. RECHTSCHAFFEN, Daniel J. 2014. The Way of Mindful Education: Cultivating Well-Being in Teachers and Students. New York: W.W. Norton & Company, 2014. ISBN: 978-0-393-70895-0352.
 18. ROCK, David. 2009. Leadership s klidnou myslí: šest kroků ke změně výkonnosti: pomozte lidem lépe myslet – neříkejte jim, co mají dělat! Praha: Pragma, 2009. ISBN 978-80-7349-206-9.
 19. SCHNEIDEROVÁ, Anna. 2003. Pedagogická psychologie – psychologie řízeného učení. Ostrava: Ostravská univerzita, 2003. ISBN 80-7042-240-8.
 20. SINCLAIR, Michael a SEYDEL, Josie. 2015. Všímavost: cesta ke zklidnění mysli pro ty, co nestíhají. Praha: Alferia, 2015. ISBN 978-80-247-5554-0.
 21. VALENTA, Milan. 2015. Slovník speciální pedagogiky. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0937-9.
 22. VOJÁČEK, Jan. 2020. Umění být zdrav. Brno: CPress, 2020. ISBN 978-80-264-3031-5.
 23. VYBÍRAL, Zbyněk a ROUBAL, Jan. 2010. Současná psychoterapie. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-682-7.
 24. WILLIAMS, Mark, a další. 2018. Duchovní léčba deprese pomocí všímavosti: jak se osvobodit od chronických pocitů neštěstí. Olomouc: Fontána, 2018. ISBN 978-80-7336-909-5.

ELEKTRONICKÉ ZDROJE

1. Čert ví proč [film]. Režie Roman VÁVRA. Česko, 2003.
2. Český mindfulness institut [online]. ©2021 [cit. 22.3.2021]. Dostupné z: <http://www.mindfulness-institut.cz/>
3. Headspace [online]. © 2021 Headspace Inc. [cit. 22.3.2021]. Dostupné z: <https://www.headspace.com/>
4. Mindfulness v ZŠ Vsetín – pohledem žáků. In: Youtube [online]. 18. 5. 2017 [cit. 22.3.2021]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=5BfOkxsFMN8&t=51s>. Kanál uživatele Nadační fond pro rozvoj plného vědomí.
5. Monika Stehlíková [online]. ©2021 [cit. 22.3.2021]. Dostupné z: <https://www.monikastehlikova.cz/>
6. Nadační fond pro rozvoj plného vědomí [online]. ©2021 [cit. 22.3.2021]. Dostupné z: <https://www.plnevedomi.cz/>
7. Základní škola Vsetín – Rokytnice, 2017. Výroční zpráva o činnosti školy školní rok 2016–2017. Základní škola Vsetín – Rokytnice. Dostupné z: https://zsrokytnice.cz/userfiles/file/o%20%C5%A1kole/v%C3%BDro%C4%8Dn%C3%AD%20zpr%C3%A1vy/v%C3%BDro%C4%8Dn%C3%AD%20zpr%C3%A1va%20o%C4%8Dinnosti%20%C5%A1koly%202016_2017.pdf

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 - Schéma kategorií a subkategorií	35
---	----

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 - Základní údaje o výzkumném souboru.....	31
Tabulka 2 - Výsledky respondentek ze skupiny č. 1 (intenzivní kontakt).....	45
Tabulka 3 - Výsledky respondentek ze skupiny č. 2 (kontakt jednou týdně)	46

SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA P 1: Úvodní informace pro skupinu č. 1 (intenzivní kontakt)

PŘÍLOHA P 2: Úvodní informace pro skupinu č. 2 (kontakt jednou týdně)

PŘÍLOHA P 3: Motivační dopis pro skupinu č. 1

PŘÍLOHA P 4: Něco málo o mindfulness

PŘÍLOHA P 5: Tabulka pro odškrtnutí splněných cvičení

PŘÍLOHA P 6: Ukázka denních cvičení

PŘÍLOHA P 7: Týdenní plány

PŘÍLOHA P 8: Dotazník mindfulness (před zahájením výzkumu)

PŘÍLOHA P 9: Dotazník mindfulness (po ukončení výzkumu)

PŘÍLOHA P 10: Otázky k polostrukturovanému rozhovoru

PŘÍLOHA P 8: ÚVODNÍ INFORMACE PRO SKUPINU Č. 1 (INTENZIVNÍ KONTAKT)



Úvodní informace

Co?

Po dobu jednoho měsíce si **každý den vyzkoušíš jedno cvičení techniky mindfulness.**

Cvičení jsou krátká a nenáročná - jen **pár minut denně!**

Kdy?

Celý experiment se bude konat v průběhu **prosince 2020.**

Jak to bude probíhat?

Abych ti usnadnila celou měsíční cestu i jednotlivá cvičení, budeme spolu v pravidelném kontaktu a se vším ti budu pomáhat. **Dvakrát týdně budeme cvičení dělat společně (např. formou videohovoru či telefonátu), po zbytek týdne je budeš provádět ty sama.**

Před začátkem nového týdne tě vždy kontaktuji, abychom si **naplánovaly dvě "schůzky", kdy budeme cvičení dělat společně.** Neboj se, půjde přibližně o **deset minut času.** Při těchto schůzkách ti vše vysvětlím a dané cvičení si vyzkoušíme obě dvě.

V ostatní dny týdne budeš dělat cvičení sama. Zadání a přesné instrukce ti pošlu emailem vždy večer předem. Tvým úkolem pak bude si zadání přečíst a cvičení splnit.

Tip: Před začátkem experimentu se zkus zamyslet, kdy pro tebe bude nejsnazší cvičení provést. Ráno po probuzení? Večer před usnutím? Když si z toho vytvoříš návyk, který budeš dělat denně ve stejnou dobu, pomůže ti to vytrvat!

K dispozici budeš mít **tabulku, ve které si budeš odškrtnávat políčka na základě toho, zda jsi ten den cvičení splnila**. Tu ti emailem pošlu v následujících dnech a vysvětlím ti, jak s ní pracovat.

Co se bude dít teď?

První krok jsi splnila - přečetla sis toto shrnutí a za to ti moc děkuji! Teď už bych ti jen ráda stručně sdělila, co tě čeká v dalších dnech než experiment začne.

- Na mail ti pošlu **dotazník na téma mindfulness**. Ten prosím vyplň a odešli, a to nejpozději **do čtvrtka 26.11.** Od jeho vyplnění se odvíjí další postup, proto uvádím "deadline" jeho odeslání.
- V pátek 27.11 ti mailem pošlu **stručný motivační dopis** - jeho účelem je povzbudit tě a nadchnout tě pro to, co tě čeká. Prosím, přečti si jej.
- V sobotu 28.11. ti na mail pošlu ještě jeden dopis. Bude obsahovat **stručný teoretický úvod k technice mindfulness**. Prosím, aby sis jej nejpozději **do konce listopadu pročetla** (tedy než začneš plnit jednotlivá cvičení). Pomůže ti získat konkrétnější představu o tom, co to mindfulness je, a bude pak pro tebe snazší plnit všechna cvičení v průběhu měsíce.
- Do konce listopadu tě kontaktuji, abychom se **domluvily na našich "sezeních", kdy cvičení budeme dělat společně**. Přizpůsobím se ti tak, aby ti to co nejvíce vyhovovalo. Pak už tě jen čeká měsíční cesta všímavosti a plnění jednotlivých denních cvičení.

Závěrem

To je prozatím vše! O dalším průběhu po ukončení experimentu tě budu informovat.

Pokud by jsi v tuto chvíli měla nějaké otázky, neváhej mě kontaktovat.

Přeji ti příjemnou všímavou cestu a doufám, že si ji užiješ!

PŘÍLOHA P 9: ÚVODNÍ INFORMACE PRO SKUPINU Č. 2 (KONTAKT JEDNOU TÝDNĚ)



Úvodní informace DISTANT

Co?

Po dobu jednoho měsíce si **každý den vyzkoušíš jedno cvičení techniky mindfulness.**

Cvičení jsou krátká a nenáročná - jen **pár minut denně!**

Kdy?

Celý experiment se bude konat v průběhu **prosince 2020.**

Jak to bude probíhat?

Na začátku každého týdne ode mě mailem obdržíš rozpis jednotlivých cvičení na daný týden.

Tip: Když ti týdenní plán přijde, vytiskni si ho - když ho budeš mít někde na očích, bude ti sloužit jako připomínka, aby jsi každý den dané cvičení splnila. Ale samozřejmě můžeš využít i jeho elektronické podoby.

Tvým úkolem bude **najít si každý den chvilku času na cvičení**, které k danému dni podle plánu patří.

Tip: Před začátkem experimentu se zkus zamyslet, kdy pro tebe bude nejsnazší cvičení provést. Ráno po probuzení? Večer před usnutím? Když si z toho vytvoříš návyk, který budeš dělat denně ve stejnou dobu, pomůže ti to vytrvat!

Ničeho se neboj. **V týdenním plánu budeš mít k jednotlivým cvičením přesné instrukce**, které ti řeknou, co přesně máš dělat. Hlavně si cvičení užij, nech se vést svou intuicí a dělej cvičení tak, aby ti to bylo příjemné.

Co se bude dít teď?

První krok jsi splnila - přečetla sis toto shrnutí a za to ti moc děkuji! Teď už bych ti jen ráda stručně sdělila, co tě čeká v dalších dnech než experiment začne.

- Na mail ti pošlu **dotazník na téma mindfulness**. Ten prosím vyplň a odešli, a to nejpozději **do pátku 27.11.** Od jeho vyplnění se odvíjí další postup, proto uvádím "deadline" jeho odeslání.
- V sobotu 28.11. ti na mail pošlu **podobný dopis** jako je tento. Bude obsahovat **stručný teoretický úvod k technice mindfulness**. Prosím, aby sis jej nejpozději **do konce listopadu pročetla** (tedy než začneš plnit jednotlivá cvičení). Pomůže ti získat konkrétnější představu o tom, co to mindfulness je, a bude pak pro tebe snazší plnit všechna cvičení v průběhu měsíce.
- V neděli 29.11. ve své emailové schránce najdeš **první týdenní plán** s rozpisem jednotlivých cvičení. Můžeš si ho vytisknout nebo alespoň uložit někam, kde bude snadno dostupný.
- Pak už tě čekají jen samotná cvičení - **každý den prosím splň cvičení**, které k danému dni najdeš v rozpisu.

Závěrem

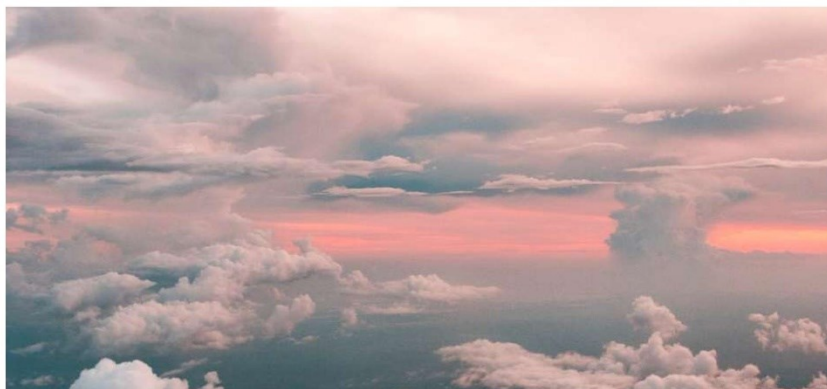
To je prozatím vše! O dalším průběhu po ukončení experimentu tě budu informovat.

Pokud by jsi v tuto chvíli měla nějaké otázky, neváhej mě kontaktovat.

Přeji ti příjemnou všímavou cestu a doufám, že si ji užiješ!

eL

PŘÍLOHA P 10: MOTIVAČNÍ DOPIS PRO SKUPINU Č. 1



Než začneme.

"...abychom mindfulness dobře porozuměli, musíme ji spíše zažít než znát definici."

Jsme na začátku naší měsíční cesty. Jsem moc ráda, že ses rozhodla zapojit se do tohoto malého experimentu a vyzkoušet si na vlastní kůži účinky techniky mindfulness.

Úvodní citát je velmi pravdivý - mindfulness je něco, co se slovy těžko předává. Ty máš velkou výhodu, protože svou ochotou zapojit se do našeho experimentu sis otevřela cestu k vlastní zkušenosti s touto technikou. A pokud u praktikování jednotlivých malých cvičení vytrváš, na konci budeš schopná zhodnotit, zda se opravdu jedná o tak skvělou a přínosnou metodu, jak se o ní všude mluví.

Jestli máš nějaké obavy nebo pochybnosti, nic si z toho nedělej - je to naprosto pochopitelné. Chystáš se vyzkoušet něco úplně nového, co jsi nikdy předtím nedělala. Ale věřím, že sama zjistíš, že nejde o nic těžkého - naopak, cvičení, která tě čekají jsou snadná a zábavná. Snažila jsem se je připravit tak, aby tě bavila. Občas budeme mindfulness praktikovat spolu formou

videohovoru a jindy ti pokyny pošlu v podobě audia nebo videa, které ti vše vysvětlí a navede tě správným směrem. Někdy se zase bude mindfulness cvičení točit okolo dobrého jídla, voňavého hrnku kávy nebo jiné příjemné záležitosti... To zní dobře, ne?

Pamatuj - nejsi v tom sama. Stejně jako ty, i já si každý den vyhradím několik minut na cvičení mindfulness. Navíc jsem tady pro tebe - kdyby ti něco nebylo jasné, chtěla ses na něco zeptat nebo bys jen chtěla podporu, protože se ti zrovna ten den vůbec nebude chtít, můžeš mi kdykoliv zavolat a popovídat si se mnou.

I když jsme si v úvodu řekli, že je lepší zažít mindfulness na vlastní kůži, rozhodně není na škodu znát i trochu teorie - co pojem mindfulness vlastně znamená, co je pro něj typické a podobně. Abych tě ale příliš nezahltila, podobný stručný dopis s teoretickým úvodem do mindfulness ti pošlu v následujících dnech.

Zatím ti přeji, ať se hezky naladíš na to, co nás v následujícím měsíci čeká.

Těším se na spolupráci a věřím, že si to užijeme.

PŘÍLOHA P 11: NĚCO MÁLO O MINDFULNESS



Něco málo o mindfulness

Úvodem

Vítej u stručného článku o tom, co to vlastně technika mindfulness je! Děkuji, že sis jej otevřela a přeji ti příjemné čtení.

Informace, které následují, ti pomohou vytvořit si jakýsi teoretický základ, na kterém pak můžeš budovat svou vlastní zkušenost s aplikováním této techniky v konkrétních cvičeních. To tě čeká už za chvíli - v úterý, v první prosincový den, začínáme!

Definice mindfulness

Ráda bych na začátek zdůraznila, že pojem mindfulness je totožný s pojmem všímavost. **Všímavost je český ekvivalent k mindfulness**, tudíž ať už někde uvidíš uvedeno mindfulness nebo všímavost, je to jedno a to samé.

Definic pro mindfulness existuje mnoho, ale vybrala jsem pro tebe **definici od Jona Kabatt-Zina** - člověka, který v oblasti mindfulness sehrál velmi důležitou roli.

Všímavost definuji jako uvědomování skrze záměrné věnování pozornosti, v přítomném okamžiku a bez posuzování.

Jinými slovy se jedná o **schopnost neustále věnovat pozornost tomu, co prožíváme** nebo **být si plně vědomi toho, co se právě odehrává - ať už kolem nás nebo uvnitř nás** (v naší mysli a v našem těle).

Jon Kabatt-Zin

Jakou roli sehrál tento člověk v oblasti techniky mindfulness?

Jon Kabatt-Zin je profesorem medicíny a jeho osoba je významná proto, že asi před čtyřiceti lety **vytvořil program proti snižování stresu**, který je uváděn pod zkratkou **MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)**.

Jedná se o léčebný program pro zvládnání stresu, **kteřý prostřednictvím techniky mindfulness pomáhá i s léčbou depresí, úzkostí, psychosomatických onemocnění nebo dokonce chronických bolestí**.

Jon Kabatt-Zin je tedy považován za jednu z ústředních osob, které přispěli ke zpopularizování techniky mindfulness.

Mindfulness není:

V jedné knize na téma mindfulness je velmi hezky uvedeno, jaké **myty a nepravdy o všímavosti mezi lidmi panují**. Ráda bych se s tebou o několik z nich podělila - spouště lidí totiž tyto zkreslené představy **brání v tom, vyzkoušet sami na sobě pozitivní účinky všímavosti**.

Mindfulness tedy není...

- **...meditace**. Všímavost je součástí každodenního života a cílem je aplikovat ji i v nejběžnějších okamžicích v průběhu dne.
- **...časově omezená**. Všímavost může být otázkou bytí i malé chvilky v průběhu dne a navíc ji můžeš cvičit u jakékoliv činnosti, kterou běžně děláš.
- **...závislá na prostředí**. Všímavost můžeš aplikovat kdekoliv - a možná budeš překvapená, že i hlučné místo ti může poskytovat skvělou příležitost k tomu, procvičit si techniku mindfulness.
- **...vymazání myšlenek**. I v průběhu praktikování všímavosti se myšlenky dostávají - je to naprosto normální. Cílem není je vymazat - pouze si je uvědomovat a třeba svou pozornost zase namířit tam, kam chceme.

Nerada bych tě zahlcovala příliš mnoho informacemi - doufám tedy, že ti tento stručný přehled pomohl získat nějakou představu o tom, co to mindfulness neboli všímavost je. Zanedlouho si to koneckonců sama vyzkoušíš!

Přeji ti zatím krásné dny a děkuji ti, že sis tento dopis přečetla.

eL

PŘÍLOHA P 12: TABULKA PRO ODŠKRTÁVÁNÍ SPLNĚNÝCH CVIČENÍ

MĚSÍC MINDFULNESS

PROSINEC 2020



Stačí sledovat tento okamžik, aniž byste ho vůbec museli měnit.

Co se děje?

Co cítíš?

Co vidíš?

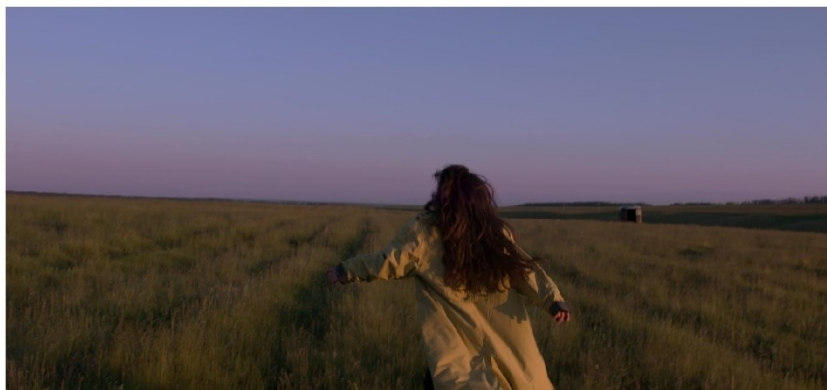
Co slyšíš?

JON KABAT-ZINN

	PON	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31			



PŘÍLOHA P 13: UKÁZKA DENNÍCH CVIČENÍ PRO SKUPINU Č. 1



Den 1

Ruka v pěst (3-5 minut)

Zkus **sevržit obě ruce pevně a co největší silou v pěst.**

Drž ruce zaťaté dokud nenapočítáš do deseti.

Pak ruce povol a úplně uvolni, klidně ruce protřepej nebo prsty prohýbej.

Jak se cítíš? Co cítíš ve svých rukou? Jaký je to pocit? Zkus ten pocit po uvolnění obou rukou pozorovat co nejdéle dokud neodejde...

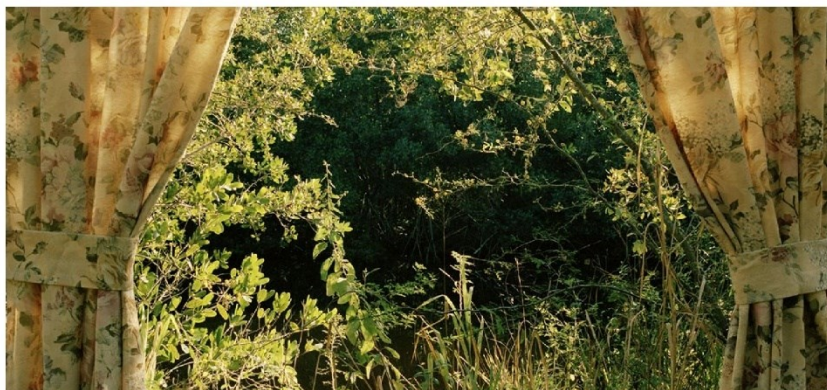
Opakuj cvičení po určenou dobu. Zkus při novém opakování rozeznat nové pocity a prožitky.

Vnímej napětí v rukou, když je svíráš pevně v pěst a naopak pocit uvolnění, který se dostaví, když stisk povolíš.

Bylo to pokaždé stejné? Jak se cítíš po dokončení cvičení?

Je pro tebe snadné soustředit se pouze na daný prožitek? Pokud zjistíš, že jsi myslí jinde, vrať svou pozornost k tomu, co cítíš ve svém těle, když opakuješ toto cvičení a soustřed se jen na to.

PŘÍLOHA P 14: UKÁZKA TÝDENNÍHO PLÁNU PRO SKUPINU Č. 2



Týden 1

Vítám tě u prvního týdne praktikování techniky mindfulness a zároveň ti děkuji za to, že tady jsi a chystáš se vyrazit na naši měsíční cestu všímavosti.

V tomto souboru máš rozepsaná **jednotlivá cvičení na každý den**. Začínáme prvním prosincem, tedy v úterý - proto zde chybí pondělí.

Prosím tě, aby sis **každý den vyhradila chvíli na cvičení podle tohoto rozpisu**. Vedle názvu je **v závorce vždy uvedeno, jak dlouho by ses danému cvičení měla věnovat**.

Předtím, **než se do cvičení pustíš, si přečti podrobné instrukce**, které jsem ti k němu sepsala. Pomohou ti cvičení správně provést a navedou tě správným směrem.

Přeji ti krásný týden a doufám, že si svou první zkušenost s mindfulness užiješ!

Úterý 1.12.

Všíímavé pití kávy nebo čaje (5 minut)

Náš všímavý experiment zahájíme hrnkem dobrého teplého nápoje! Těšíš se?

Připrav si svoji kávu nebo čaj tak, jak to děláš obvykle a v čase, na který jsi zvyklá.

Při pití své kávy nebo čaje se nevěnuj ničemu jinému. Nepoužívej telefon ani si nečti - věnuj se pouze pití svého teplého nápoje.

Všímej si toho, jak bereš hrnek s kávou nebo čajem do ruky. Jak hrnek vypadá? Jaké to je, když ho držíš v rukou?

Zapoj čichové buňky - jak nápoj voní? Co v tobě ta vůně vyvolává?

Všimni si pocitů, které máš těsně před tím, než se poprvé napiješ. Nechej nápoj chvíli v ústech a zkoumej jeho chuť.

Všimni si svých myšlenek. Myslíš na něco jiného? Zkus si své myšlenky jen uvědomit a rozhodni se nevěnovat jim v tuto chvíli pozornost. Místo toho svou pozornost vrať zpátky ke svému nápoji.

Jak se při pití nápoje cítíš? Nic nehodnoť ani neposuzuj, jen pozoruj. Užij si tuto všímavou chvíli.

Středa 2.12.

Hra na pozorovanou (3-5 minut)

Vyber si jakýkoliv **předmět v okolí** (tužku, počítačovou myš nebo nějaký kus oblečení) a **po určenou dobu se na něj soustřed'**.

Představuj si, že jej vidíš poprvé v životě.

Důkladně si všímej jeho tvaru, struktury i konstrukce. Pokus se rozeznat co nejvíce jeho detailů. I když už máš pocit, že sis jej prohlédla dostatečně, vydrž ho pozorovat ještě chvíli (zkus to vydržet celých pět minut).

Pokud se ti začnou toulat myšlenky, pouze si je uvědom. Rozeznej, o jaké myšlenky jde, a rozhodni se nevěnovat jim teď pozornost. Vrať svou pozornost k předmětu, který pozoruješ.

Jakou barvu má? Jaké pocity v tobě vyvolává? Uklidňuje tě? Vnímej, jak se při jeho pozorování cítíš.

Čtvrtek 3.12.

Ruka v pěst (3-5 minut)

Zkus **sevrít obě ruce pevně a co největší silou v pěst.**

Drž ruce zaťaté dokud nenapočítáš do deseti.

Pak ruce povol a úplně uvolni, klidně ruce protřepej nebo prsty prohýbej.

Jak se cítíš? Co cítíš ve svých rukou? Jaký je to pocit? Zkus ten pocit po uvolnění obou rukou pozorovat co nejdéle dokud neodejde...

Opakuj cvičení po určenou dobu. Zkus při novém opakování rozeznat nové pocity a prožitky.

PŘÍLOHA P 8: DOTAZNÍK MINDFULNESS (PŘED ZAHÁJENÍM VÝZKUMU)

Mindfulness (všímavost)

Dotazník zaměřený na techniku mindfulness (všímavost).

Zkoumá širší souvislosti spojené s touto technikou (oblast psychohygieny), mapuje sebereflexi respondentů vzhledem k jejich životosprávě a zároveň umožňuje získat přehled o jejich informovanosti o daném tématu před zahájením samotného experimentu.

1. Prosím, uveďte vaše jméno:

2. Uveďte prosím, jakou profesi vykonáváte:

3. 1. Jste ve svém povolání vystavena stresu a stresovým situacím?

Označte jen jednu elipsu.

- Vůbec
 Výjimečně
 Často
 Denně

4. 2. Myslíte si, že jste osoba, které hrozí syndrom vyhoření?

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Možná
 Ne
 Neznám význam pojmu syndrom vyhoření

5. 3. Do jaké míry dodržujete zásady psychohygieny? (na stupnici 1-5, 1 je nejlepší, 5 je nejhorší)

Označte jen jednu elipsu.

- 1
 2
 3
 4
 5
 Neznám pojem psychohygieny

6. 4. Jaké relaxační metody v rámci psychohygieny znáte? (pokud žádné neznáte, napište "žádné neznám")

7. 5. Aplikujete vy sama nějakou takovou metodu? Pokud ano, jakou? (pokud ne, napište "ne")

8. 6. Co si vybavíte pod pojmem mindfulness neboli všímavost? (pokud vám pojem nic neříká, napište "nevím")

9. 7. Vyzkoušela jste vy sama již někdy techniku mindfulness (všímavost)?

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne
 Jiné: _____

10. 8. Byla jste na školení mindfulness neboli všímavosti?

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne
 Jiné: _____

11. 9. Jak byste ohodnotila kvalitu svého spánku? (na stupnici 1-5, 1 je nejlepší, 5 je nejhorší)

Označte jen jednu elipsu.

- 1
 2
 3
 4
 5

12. 10. Máte potíže se spánkem?

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne

13. 11. Jaké jsou příčiny vašich potíží se spánkem?

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Potíže s usínáním
 Budím se příliš brzy
 Nespavost
 Spánková porucha
 Jiné
 Žádné potíže nemám

14. 12. Kolikrát týdně se věnujete aktivnímu pohybu? (jakákoli forma aktivního pohybu, nemusí jít jen o sport)

Označte jen jednu elipsu.

- Aktivnímu pohybu se pravidelně nevěnuji
- 1x - 2x týdně
- 3x týdně a častěji

15. 13. Jak byste ohodnotila vaši životosprávu? (kombinace spánku, pitného režimu, stravy a pohybu, stupnice 1-5, přičemž 1 je nejlepší a 5 je nejhorší)

Označte jen jednu elipsu.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

16. 14. Existuje aktivita, kterou pravidelně děláte pro sebe? Pokud ano, o jakou aktivitu se jedná? (pro sebe = zájmová aktivita, činnost pro zábavu, uvolnění, odpočinek, apod.)

17. 15. Napište prosím stručně, v čem je vám tato aktivita přínosem. (Pokud žádnou takovou aktivitu pravidelně neděláte, napište "žádné takové aktivitě se nevěnuji".)

18. 16. S jakým tvrzením ohledně této aktivity se ztotožňujete?

Označte jen jednu elipsu.

- Když se této aktivitě věnuji, jsem na ni spíše plně soustředěn a nejsem myslí jinde.
- Když se této aktivitě věnuji, spíše se mi nedaří plně se na ni soustředit a jsem myšlenkami jinde.
- Žádnou aktivitu "pro sebe" pravidelně nedělám.

19. 17. Stává se vám, že se nemůžete soustředit na činnost, které se v danou chvíli musíte věnovat?

Označte jen jednu elipsu.

- Vůbec
- Výjimečně
- Často
- Denně

20. 18. Jak byste ohodnotila vaši schopnost zorganizovat si svůj čas? (na stupnici 1-5, 1 je nejlepší, 5 je nejhorší)

Označte jen jednu elipsu.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

21. 20. Jakou souvislost má podle vás organizace času a míra zažívaného stresu?

22. 21. S jakým tvrzením se spíše ztotožňujete?

Označte jen jednu elipsu.

- Doma jsem spíše obklopen/a prostředím, které ve mně vyvolává klid, nerozptyluje mě a poskytuje mi prostor pro soustředěnou aktivitu či kvalitní odpočinek.
- Doma jsem spíše obklopen/a prostředím, kde se nachází mnoho rozptylujících vlivů, nemohu se kvalitně soustředit a těžko nacházím prostor pro odpočinek.

23. 23. Jak pozitivní je váš vztah k sobě sama? (na stupnici 1-5, 1 je nejlepší, 5 je nejhorší)

Označte jen jednu elipsu.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

24. 23. Do jaké míry se domníváte, že by bylo vhodné začlenit techniku mindfulness do školního prostředí? (ať už pro studenty, pedagogy či jiné pracovníky)

Označte jen jednu elipsu.

- Naprosto ano
- Částečně ano
- Spíše ne
- Vůbec ne
- Nevím, co pojem mindfulness znamená

25. 24. Zapojila jste se do experimentu, kdy po dobu jednoho měsíce budete sama na sobě aplikovat techniku mindfulness. V jedné větě prosím napište, co od tohoto experimentu očekáváte.

PŘÍLOHA P 8: DOTAZNÍK MINDFULNESS (PO UKONČENÍ VÝZKUMU)

Mindfulness (všímavost) 2

Dotazník zaměřený na techniku mindfulness (všímavost) po měsíci aplikování této metody.

*Povinné pole

1. Prosím, uveďte vaše jméno: *

2. 1. Upřímně uveďte, kolik cvičení jste v průběhu měsíce splnila. (z celkového počtu 31 - prosím o pečlivou odpověď, je to důležitý údaj) *

3. 2. Jak byste na základě vlastní zkušenosti vysvětlila podstatu techniky mindfulness? (napište stručně vlastními slovy) *

4. 3. Jak byste někomu vysvětlila, jak konkrétně se technika mindfulness provádí? (napište stručně vlastními slovy, můžete uvést příklad) *

5. 4. Jak byste ohodnotila vaši životosprávu v období od 1.1.2021 doposud? (kombinace spánku, pitného režimu, stravy a pohybu, stupnice 1-5, přičemž 1 je nejlepší a 5 je nejhorší) *

Označte jen jednu elipsu.

- 1
 2
 3
 4
 5

6. 5. Jak byste ohodnotila kvalitu svého spánku v období od 1.1.2021 doposud? (na stupnici 1-5, 1 je nejlepší, 5 je nejhorší) *

Označte jen jednu elipsu.

- 1
 2
 3
 4
 5

7. 6. Jak byste ohodnotila svůj vztah k sobě sama v období od 1.1.2021 doposud? (na stupnici 1-5, 1 je nejlepší, 5 je nejhorší) *

Označte jen jednu elipsu.

- 1
 2
 3
 4
 5

8. 7. V jakých oblastech jste v posledním měsíci pocítila zlepšení? *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Odolnost vůči stresu, zvládnání stresu
 Relaxace, vnitřní klid
 Produktivita, soustředěnost
 Kreativita
 Pozitivní přístup k životu
 Práce s těkavými myšlenkami
 Vztah k sobě samé
 Můj stav je stejný

Jiné: _____

9. 8. Co bylo příčinou tohoto zlepšení? *

10. 9. Niže jsou uvedeny některé rozšířené představy o technice mindfulness. Prosím, zaškrtněte ty, které jste měla před zahájením naší spolupráce: *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Mindfulness = meditace.
- Cvičení mindfulness je časově náročné.
- Cvičení mindfulness je závislé na vhodném prostředí.
- Mindfulness znamená zbavit se všech myšlenek.
- Cvičení mindfulness je účinné jen tehdy, pokud dosáhnu naprosté relaxace.
- Žádné

Jiné: _____

11. 10. Nyní prosím zaškrtněte, na které z těchto představ jste v průběhu experimentu změnila názor: *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Mindfulness = meditace.
- Cvičení mindfulness je časově náročné.
- Cvičení mindfulness je závislé na vhodném prostředí.
- Mindfulness znamená zbavit se všech myšlenek.
- Cvičení mindfulness je účinné jen tehdy, pokud dosáhnu naprosté relaxace.
- Žádné

Jiné: _____

12. 11. Co vás na technice mindfulness překvapilo? (pokud Vás nic nepřekvapilo, napište "nic") *

13. 12. Co pro vás bylo největšími překážkami plnit každodenní všímavá cvičení? (pokud žádné překážky nebyly, napište "žádné") *

14. 13. Co vám pomáhalo tyto překážky překonávat? (pokud žádné překážky nebyly, napište "žádné") *

15. 14. Do jaké míry se domníváte, že by bylo vhodné začlenit techniku mindfulness do školního prostředí? (ať už pro studenty, pedagogy či jiné pracovníky) *

Označte jen jednu elipsu.

- Naprosto ano
 Částečně ano
 Spíše ne
 Vůbec ne

16. 15. Naplnila se očekávání, která jste měla před naší spoluprací? *

17. 16. Zde máte prostor pro své vlastní vyjádření, pokud byste ráda něco dodala:

PŘÍLOHA P 10: OTÁZKY K POLOSTRUKTUROVANÉMU ROZHOVORU

Stručně prosím představte sebe a své povolání.

Jak se změnila vaše představa o technice mindfulness poté, co jste si techniku mindfulness sama vyzkoušela?

Pocítila jste nějaké změny v důsledku aplikování mindfulness, pokud ano jaké?

S jakými překážkami jste se v průběhu experimentu setkávala?

Co vám pomohlo tyto překážky překonávat?

Myslíte si, že by bylo užitečné zařadit mindfulness do školního prostředí?

Zkuste prosím popsat nějaký konkrétní způsob, jak začlenit mindfulness do školního prostředí:

Máte v úmyslu dál aplikovat techniku mindfulness ve svém životě?

Máte v úmyslu začlenit techniku mindfulness při realizaci svého povolání?

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Eliška Ladová
Katedra:	Katedra psychologie a patopsychologie
Vedoucí práce:	Mgr. Janka Křížová
Rok obhajoby:	2021

Název práce:	Možnosti využití technik mindfulness ve školním prostředí
Název v angličtině:	Possible Uses of Mindfulness Techniques in the School Environment
Anotace práce:	Tato práce se zabývá technikou mindfulness (všímavost) a možnostmi jejího využití v rámci školního prostředí. Teoretická část poskytuje úvod do tématu duševní hygieny, v rámci které následně představuje mindfulness jako jednu z jejích metod. Mindfulness je dále detailně představena a v závěru je uvedena v kontextu školního prostředí. Praktická část práce se zabývá tím, jaký vliv na názory a postoje člověka k mindfulness má osobní zkušenost s touto technikou.
Klíčová slova:	mindfulness, všímavost, duševní hygiena, relaxace, stres, učitelé, žáci, školní prostředí
Anotace v angličtině:	This thesis examines the mindfulness technique and its possible uses in the school environment. The theoretical part provides an introduction into the topic of mental hygiene and introduces mindfulness as one of its possible methods. Mindfulness is then thoroughly explained and put into context with the school environment. The practical part examines the effects of a personal experience with mindfulness on one's opinions and approaches to this technique.
Klíčová slova v angličtině:	mindfulness, mental hygiene, relaxation, stress, teachers, students, school environment
Přílohy vázané v práci:	10
Rozsah práce:	86 s. (94 900 znaků)
Jazyk práce:	Český jazyk

RESUMÉ

This thesis examines the mindfulness technique and its possible uses in the school environment. With the modern world and endless possibilities, people nowadays have to face stress on a daily basis. Not knowing how to regulate such number of stressors can eventually lead to problems such as burnout syndrome. Thus, it is crucial to learn how to find balance in life and take care of one's mental health.

Young people and adolescents represent a social group which can be easily taught new things. There is no better age to teach people how to take care of their mental health than from the childhood years. For that reason, the thesis focuses specifically on the school environment and on implementing mindfulness into education.

The thesis has two parts: The theoretical part provides an introduction into the topic of mental hygiene and introduces mindfulness as one of its possible methods. Mindfulness is then thoroughly explained and finally put into the context of school environment.

The practical part examines the effects of a personal experience with mindfulness practices on one's perception of this technique. A mindfulness plan with exercises was provided to a group of respondents (all being employed in the school environment) who applied given exercises for one month. This way they were able to gain personal experience with mindfulness, which was then reflected in the interviews conducted with the respondents. These interviews provide an insight into how people without any former experience with mindfulness view this technique, what effects has a personal experience with mindfulness on one's opinions on this technique and one's quality of life, what obstacles might appear when applying mindfulness for a longer period of time and, finally, what obstacles might appear when implementing mindfulness techniques into school environment.